

د. ديفيد ر. هاوكنز

# السماح بالرحيل

الطريق نحو التسلیم

ترجمة: أرجوان بنت سليمان



# كتب PDF عربية

[www.kutub-pdf-ar.com](http://www.kutub-pdf-ar.com)

## السماح بالرحيل

# Letting go

السماح بالرحيل

د. ديفيد ر. هاوكينز

ترجمة، أرجوان بنت سليمان

الطبعة الأولى 2016

دار الخيال

د. ديفيد ر. هاوكلينز

# السماح

# بالرحيل

الطريق نحو التسلیم

ترجمة، أرجوان بنت سليمان

للمزيد والجديد من الكتب والروايات زوروا صفحتنا على فيسبوك

مكتبة الرمحي أحمد



مُكرس لمحو العقبات للزلات العليا في الطريق نحو التنوير



## المقدمة

يقدم هذا الكتاب آلية من شأنها أن تفعّل قدرتنا الفطرية على السعادة والنجاح والصحة والعافية، وكذلك الحدس والحب اللامشروط والجمال والسلام الداخلي والإبداع.

هذه الحالات والمقدرات توجد داخل كل منا، فهي لا تعتمد على على أية ظروف خارجية أو صفات شخصية، ولا تتطلب إيماناً بنظام ديني محدد، فسلامنا الداخلي يتسمى للنفس البشرية من خلال طبيعتها النقية وهو ليس ملك لأية مجموعة أو نظام.

إن الرسالة الكونية لكل معلم وحكيم وقديس عظيم تحمل مفهوم: «ملكة السماء في داخلك»، وكثيراً ما يقول الدكتور هاوكتز: «ما تسعى إليه لا يختلف عن نفسك أنت الحقيقة».

كيف يصعب علينا الحصول على شيء غريزيٌّ فينا، جزء لا يتجزأ من ذاتنا الحقيقة ، ولماذا نشعر بكل هذه التعاasa إذا ما كنا مخلوقات غنية بالسعادة؟ وإذا كانت «ملكة السماء في داخلنا» فعلاً فلماذا تجتازنا مشاعر الحزن كثيراً؟

كيف يمكننا أن ننجو من وحل اللا سلام الذي يجعل رحلتنا نحو السلام الداخلي مرهقة للغاية؟ مرهقة كتساقط قطرات من العسل الأسود في يوم بارد؟

من الجميل أن نعلم أن السلام والسعادة والفرح والحب والنجاح جزء متصل من طبيعتنا البشرية، ولكن ماذا عن كل هذا الغضب والحزن واليأس والكثير والغيرة والقلق، فضلاً عن الإنتقادات اليومية البسيطة التي تحجب صوت الصمت الفطري بداخلنا؟

هل حقاً توجد طريقة من شأنها أن تخرجنا من هذا الوحل وتحررنا؟ حيث نرقص مع فرح غير مقييد؟ نحب كل المخلوقات الحية؟ نتمتع بقدراتنا ونعيشها ونحقق أقصى إمكانياتنا؟ حيث نصبح طريق للخير والجمال في هذا العالم؟

يمهد الدكتور هاوكتنر في هذا الكتاب طريق نحو حرية نتوء إليها غير أنها بحد صعوبة في نيلها.

قد يبدو من غير المنطقي أن نصل إلى مكان ما من خلال «السماح برحيله»، لكنه يثبت من خلال التجارب السريرية والشخصية أن التسليم هو الطريق المضمن نحو الإشباع التام.

لقد نشأ العديد منا على فكرة الربط بين الإنجازات الدنيوية، وحتى الروحانية، بالعمل الشاق و«من طلب العلا سهر الليالي» و«عرق الجبين»، وغيرها من المسلمات الصارمة الموروثة من ثقافة متأثرة بأخلاقيات العمل البروتستانتية.

ووفقاً لهذه النظرة، فإن النجاح يتطلب الكفاح والتعب والجهد: «لا نتيجة دون ألم»، ولكن إلى أين أوصلنا كل هذا الجهد والألم؟ هل نشعر حقاً بالسلام؟ .. (لا).

فما يزال يوجد شعور داخلي بتأنيب الضمير والحساسية من إنتقاد

الآخرين والرغبة أن نكون في مأمن، فضلاً عن ذاك الغضب العارم.

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت على الأرجح قد وصلت إلى مرحلة التحرر من الجبل الذي يربطك بمفهوم الجهد، وربما قد لاحظت بأنك كلما شددت نفسك بالجبل لتصعد إلى الأعلى لتصل إلى ما تطمح إليه يهترىء وينسل أكثر، وربما تساءلت: «ألا توجد طريقة أسهل وأفضل؟».

هل ترغب بالسماح للجبل بالرحيل؟

كيف سيكون الحال إذا ما استخدمت آلية التسليم بدلاً من آلية الجهد؟

من باب أني كنت شخصاً مثقفاً جداً، جرب عدداً من طرق تطوير الذات المختلفة، يمكنني مشاركة ما كنت عليه، فالرغم من النجاح المهني، كنت أعاني من مشكلات جسدية ونفسية لم تكن تحسن لأصل بالنهاية إلى نقطة الانهيار، لكن لقاء الدكتور ديفيد هاوكنز ومعرفة كتاباته حفزني على الشفاء بطريقة غير متوقعة وسريعة.

في البداية، كانت لدى شكوك، وبعد اكتشاف أنواع عديدة من السبل الفلسفية والروحانية والدينية والحصول على نتائج غير مشبعة أو مؤقتة، بدأت باتهاج منهج هاوكنز وفي رأسي فكرة أنها ربما لن تختلف عن سابقاتها، غير أن الساعي المواظب في داخلي قال: «سأجرب، ما الذي سأخسره؟»، فقرأت كتاب «Power vs Force»، وما كدت أنهيه حتى أدركت بداخلي أنني تغيرت عن ذاك الشخص الذي اختار الكتاب، وكان هذا في العام 2003.

الآن وبعد مرور أعوام عديدة، ما زال التأثير التحفيزي ذاك يعمل في كل جوانب حياتي.

ما أقنعني بصدق أعماله بالنهاية، هي التحولات التي شعرت بها

في وعي المادي واللامادي، فقد كانت هناك حقائق فعلية لا يمكنني إنكارها، كإدمان كان من المستحيل التخلص منه على الرغم من المحاولات الصادقة، التخلص من أنواع عديدة من الحساسية (حساسية الحيوانات الأليفة، حمى القش، طفح الليلاب السام)، والغضب المترافق مع القدرة على رؤية النعم التي حصلت عليها من الصدمات المختلفة التي مررت بها في حياتي، وتحفيض نوبات الهلع واضطرابات القلق التي عانيت منها طيلة حياتي وأثرت في مسارِي المهني وحياتي الخاصة، وحلول لعدة صراعات داخلية حول تقبل الذات وهدف الحياة.

ولم ألحظ هذه التطورات الكبيرة التي حدثت على مستوى خارجي وداخلي لوحدي بل لاحظها الناس من حولي أيضاً، فكانوا يسألونني عن كيفية حدوث هذه التحولات، أما الآن فلو واجهني هذا السؤال من جديد سأقترح عليهم قراءة هذا الكتاب الجديد «السماح بالرحيل، الطريق نحو التسليم»، فهو يرسم خطوط تطبيقية للعملية الداخلية للتحول الذي اختبرته من خلال قراءة كتبه السابقة.

يقدم كتاب «السماح بالرحيل، الطريق نحو التسليم» خارطة طريق لحياة أكثر حرية.

وإلى كل شخص يرغب بخوض هذه الرحلة أقول: إن حياتك ستتغير للأفضل إذا ما طبقت المبادئ المقدمة في هذا الكتاب.

هي ليست عصية الفهم أو التطبيق ولا تكلف شيئاً، ولا تتطلب إرتداء ملابس خاصة أو السفر إلى بلاد غريبة، لكن المتطلب الأساسي لهذه الرحلة هو الرغبة في السماح برحيل التعلق بتجربتك الحالية في الحياة.

فكمما يوضع الدكتور هاوكتنر، فإن الجزء «القاصر» من أنفسنا يتعلق بالملوّف، ولا يهم كم هو مؤلم أو غير مثمر هذا المألوف، وقد يدو

هذا الأمر غريباً إلا أن نفينا «القاصر» في الواقع تستمتع بالحياة المفقرة وبكل السلبيات التي تصاحبها من الشعور بعدم الإستحقاق والضعف وإطلاق الأحكام على الآخرين وعلى أنفسنا و«الانتصار» دائماً وأنتا على «حق»، والحزن على الماضي والخوف من المستقبل ولعق جروحنا والتوق إلى الشعور بالأمان والبحث عن الحب بدلاً من إعطائه.

هل نرغب بتخييل حياة جديدة لنا، تتميز بالنجاح بلا مجهد والتحرر من الغضب والامتنان لكل ما حدث لنا؟

هل نرغب بتخييل حياة تسم بالإلهام والحب والفرح والقرارات الرابحة على جميع الأصعدة ، فضلاً عن السعادة والتعبيرات الإبداعية؟ إن إحدى أكبر عقبات السعادة، كما يخبرنا، هو الإعتقد أن السعادة غير ممكنة، «لا بد من سبب للحصول عليها»، «إنها أكبر من أن تصدق»، يمكن أن تحدث للغير ولكن ليس لي».

إن الهدية التي يقدمها شخص ومعلم مثل الدكتور هاوكتز هي أن نرى ونختبر كائن حي يشع بالسعادة، ينبض بفرح لا حدود له، يتمتع بسلام لا ينزعه منه أحد.

لقد كتب الكتاب أولاً: لأنه هو نفسه قد جرب قوة الآلة التي يشرحها، وثانياً: كي تقرأ عنها في حضور إنسان متحرر يهدينا الحافز والأمل والانطلاق نحو رحلتنا الروحية، وبالرغم من سخرية ذاتنا القاصر، فهناك «الذات» التي تناطينا، وبالبداية، قد نتبه لذاتها من خلالوعي متقدم مثل الدكتور هاوكتز أو من معلم أو مرشد أو قديس أدرك هذه «الذات»، وحين تصبح لدينا تجاربنا الخاصة مع الحقيقة والتشافي والتوسيع، سنتبه للنداء القادم من مكان داخلي.

«ذات المعلم هي نفسها ذات المريد»، هكذا يقول الدكتور هاوكتز وهو ينشر حقائق هذا الكتاب.

وكساع مجتهد مررت على الكثيرون من الكتابات الروحانية المعاصرة السطحية، أردت أن أتحقق من صحة هذا العمل، وكان أهم ما أود اكتشافه هو معرفة فيما إذا كان هذا الكاتب يتحدث من إدراك حقيقي نابع من الداخل أم لا، وكانت الإجابة: «نعم»، وقد تأكدت من ذلك، من خلال ملاحظات دقيقة قد أخذت خلال عدة أعوام من المقابلات والزيارات.

وفي الوقت الذي يذكرنا هاوكنز في كتابه هذا بقانون الوعي الذي يشير إلى أننا جماعنا متصلين على المستوى الطافي وأن للذبذبات المرتفعة (مثل الحب) تأثير قوي أكثر من تلك المتدنية (مثل الخوف) فإني أشعر بصدق هذا القانون كلما كنت معه، فمجال طاقته ينشر حب شافِ وسلام عميق.

وكما يوضح في كتابه، فإن هذه الحالات المرتفعة متاحة لنا جماعاً وفي أي وقت.

لا يهم أين نحن الآن في حياتنا، فإن هذا الكتاب سيدلنا على «الخطوة التالية»، فالآلية التسليم التي يشرحها الدكتور هاوكنز يمكن تطبيقها على كل مراحل الرحلة الباطنية، من السماح برحيل غضب نحمله منذ أيام الطفولة وحتى التسليم الأخير للأنا بعد ذاتها، لهذا فإن هذا الكتاب مفيد للجميع على حد سواء، فهو رائع بالنسبة لشخص محترف يطمح للنجاح الدنيوي ولشخص خاضع للعلاج في محاولة الشفاء من مشكلات عاطفية ولمريض يعاني من مرض ما، ولريد روحي يسعى للتئور.

وأهم خطوة كما يقول الدكتور هاوكنز هي أن نعترف بوجود مشاعر سلبية نتيجة حالتنا الإنسانية وأن نكون مستعدين لرؤيتها بدون إطلاق أحكام.

إن تحقيق حالة مرتفعة من الوعي اللاإذواجي هو هدفنا، ولكن كيف يمكننا التعامل مع «ذاتنا القاصر» المتناقضة التي ترغب باستمرار أن نرى أنفسنا بأننا: «أفضل من» أو «أسوأ من» الآخر؟

يصف الدكتور هاوكتز في كتبه العشرة السابقة حالة التناغم في التنوير مع الوعي البدائي النادر، كما يقول مازحاً حين يبدأ الكثير من محاضراته: «نحن نبدأ بسلوك طريق النهاية».

فمن خلال محاضراته وكتبه قد أنار بصيرتنا بمعرفة أعلى حالات الوعي التي تكون في أوجها في التحول الإنساني الباطني.

والآن في كتابه هذا الذي نشر في أواخر أيام حياته، يعيدنا إلى نقطة البداية المشتركة حيث الاعتراف بوجود الذات القاصر.

علينا البدء من حيث نحن، لنصل إلى حيث نريد!، إذا ما أردنا أن ننتقل من هنا إلى هناك، فلن يمكننا أن نصل بسرعة إذا ما خدعنا أنفسنا وقلنا أنها نبدأ من مكان قريب، أو إعتقدنا بأننا أقرب لهدفنا مما نحن عليه فعلاً، فهذا في الواقع سيجعل الرحلة أطول.

وبالإضافة إلى ذلك، فإننا كما يوضح في كتابه، نحتاج للشجاعة وللصدق مع أنفسنا لرؤيه سلبياتنا والقصور داخل أنفسنا، وعندما نستطيع أن نعترف بالسلبيات التي ورثناها من الحالة الإنسانية، سيكون لدينا القدرة على التسليم وأن تتحرر منها.

فنحن بكل بساطة نحتاج لأن تكون لدينا الرغبة في أن نعترف وأن نقبل أن هذا جزء من تجربتنا الإنسانية، فبتقبليها نتجاوزها، والدكتور هاوكتز يرينا الطريقة.

وفي هذا الكتاب العملي، تتبين لنا تقنية من خلالها يمكننا أن نتجاوز الذات القاصر نحو الحرية التي نتوق إليها.

فهذه الحالة من الحرية الداخلية والسعادة الصرفة هي «الحق الطبيعي»، كما يقول.

و حينما نقرأ الكتاب نحصل على التحفيز والإلهام من أمثلة حقيقة من تجربة سريرية يشاركتنا إياها من خلال ممارسته الطب النفسي لعشرين الأعوام، ومع كل حالة تعقب الأخرى، نرى أن قوة التسليم تطبق تقريرياً على كل جوانب الحياة، من علاقات وصحة جسدية وبيئة عمل ونشاطات ترفيهية وممارسات روحانية وحياة عائلية وعلاقات حميمية وعلاجات نفسية وإدمان.

نتعلم من خلال هذا الكتاب أن حلول المشكلات التي نواجهها توجد بداخلنا، فالسماح لرحيل القيود الداخلية تبدأحقيقة «ذاتنا» الداخلية بالإشراق، ويكشف الطريق نحو السلام عن نفسه.

أكمل المعلمون الروحانيون أن تحقيق السلام الداخلي هو الحل الوحيد الحقيقى لكل الصعوبات الشخصية والنزاعات الجماعية، فيقول الدالاي لاما: «نزع السلاح الداخلي أولاً ثم يأتي نزع السلاح الخارجي ثانياً»، ويقول غاندي: «كن أنت التغيير الذي تريده أن تراه في العالم».

إن المعنى الضمني لهذه الدروس واضح، لأننا جزء من الكل وعندما نعالج شيئاً ما فينا فإننا نعالج العالم أيضاً، فكل وعي فردي هو وعي جماعي على مستوى طaci، لهذا فإن الشفاء الفردي يظهر الشفاء الجماعي. وقد يكون الدكتور هاوكنر هو الأول الذي حاول إدراك هذا المبدأ في ضوء التطبيقات العلمية والسريرية.

إذن فالنقطة الخامسة هي أننا بتغيير أنفسنا نغير العالم، فكلما

أصبحنا محبين من الداخل، يحدث الشفاء في الخارج، فكما البحر حينما يرتفع ترتفع معه السفن، كذلك الحب اللامشروط حين يشع داخل قلب الإنسان تشع معه كل الحياة

الدكتور ديفيد هاوكنز كاتب مشهور عالميا، وهو طبيب ومعالج نفسي وعلم روحاني وباحث في أمور الوعي (تجدون تفاصيل حياته الاستثنائية في قسم «حول الكاتب» في آخر الكتاب).

إن عمله الفريد يشرق من سماء التعاطف الكوني وهو مقدم من أجل تخفيف المعاناة على جميع أبعاد الحياة.

إن الهدية التي يقدمها الدكتور هاوكنز للوعي البشري أبلغ من أن توصف بالكلمات.

ولأن حالة التنوير مكتملة بالسعادة الناتجة منها هي، ولا تنفذ إلا إذا توقفنا عن التسليم التام لحب الله، وحب البشر من خلال مشاركتهم الهبة التي أعطيت لنا، فإن كتابه هذا وجميع كتبه هي ثمرة هذا التسليم، وكما ستقرأ في أحد فصول هذا الكتاب أنه مرّ بتسليم عميق جداً سمح له باستمرار وعيه الشخصي من أجل تحقيق التزامات معينة في هذا العالم.

حالة الإتحاد لم تُفقد ولم تنفذ ولكن كان من الضروري توجيه الحب للتعبير عما لا يوصف.

ستلاحظ عندما تقرأ الكتاب أن بعض الضمائر التي يستخدمها غير متفق عليها نحوياً، مثل الضمير في الكلمة «حياتنا»، غير أنها تعتبر صحيحة بالنسبة للمفهوم الروحاني الذي يعترف بالإتحاد الجماعي لكل حياة، وعلى هذا يعيد دكتور هاوكنز

إدخال عالم المنطق واللغة من أجل مشاركتنا «خريطة الوعي»،  
وهذا ما قد نفعله أيضاً مع مصيرنا.

يعطينا الدكتور هاوكنز فرصة بلوغ الحرية من خلال توضيح  
طريقة للوصول إليها.

كل الشكر لدكتور هاوكنز على هدية التسليم التام.

فرانث غريس

دكتور في الفلسفة

ومحرر وأستاذ الدراسات الدينية

ومنظم غرفة التأمل في جامعة ريدلاندز، كاليفورنيا،

والمدير المؤسس لمعهد كونتمبلاطيف لايف

في سيدونا/أريزونا.

يونيو 2012

## تمهيد

كان الهدف الأساسي من ممارسة الطب النفسي السريري على مدار أعوام طويلة، هو السعي لأكثر الطرق فعالية لتحقيق معاناة الناس في الكثير من جوانب الحياة، وتحقيقاً لهذه الغاية، فقد تم استكشاف الكثير من التخصصات الطبية، مثل علم النفس والطب النفسي والتحليل النفسي والعلاج السلوكي والإرتجاع البيولوجي والعلاج بالإبر والتغذية وكيمياء الدماغ.

وعلى الجانب الآخر من هذه العلاجات السريرية، كانت توجد النظم الفلسفية والميتافيزيقيا، والكثير من تقنيات الصحة الشمولية ودورات تطوير الذات وسبل روحانية وتقنيات تأمل وطرق أخرى لتوسيع نطاق الوعي.

ومع كل هذه الاكتشافات، وجد أن آلية التسليم فائدة عملية كبيرة، وبسبب أهميتها وجب كتابة هذا الكتاب لمشاركة الآخرين ما تمت ملاحظته سريرياً وما تمت تجربته شخصياً.

لقد ركزت الكتب العشر السابقة على حالات متطرفة من الوعي والتنوير، وكان الطلاب على مر الأعوام يسألوننا في محاضراتنا وندواتنا أسللة تشير إلى العوائق اليومية للتنوير وكان علينا أن نشاركهم تقنية عملية ومفيدة تساعدهم على النجاح في تحطيم مثل هذه العقبات: «كيف تعامل مع تقلبات الحياة اليومية، بخسارتها وإحباطاتها وضغوطها وأزماتها؟».

«كيف تتحرر من المشاعر السلبية وتأثيرها في الصحة وال العلاقات والعمل؟».

«كيف تعامل مع المشاعر غير المرغوب بها؟».

يقدم هذا العمل وسائل بسيطة وفعالة للسماح برحيل المشاعر السلبية والتحرر منها.

إن تقنية السماح بالرحيل عبارة عن نظام واقعي يقضي على العقبات وال العلاقات، ويمكن تسميتها أيضاً بـتقنية التسليم، وكما يوضح في أحد فصول الكتاب أن هناك دليل علمي على فعاليتها وقد أثبتت الأبحاث أن هذه التقنية أكثر فعالية من التقنيات الأخرى المتوفرة التي تعمل على تخفيف ردات الفعل الفيزيولوجية تجاه التوتر.

وبعد البحث عن كثير من الوسائل التي تعمل على التخفيف من التوتر وتزيد الوعي أيضاً، تبرز هذه الوسيلة بسبب بساطتها المطلقة وكفاءتها، وفعاليتها سريرياً وخلوها من المفاهيم المشكوك فيها، بالإضافة إلى نتائجها السريعة التي يمكن ملاحظتها، وحتى بساطتها الخداعية التي تخفي تقريرياً فائدتها الحقيقة.

ببساطة، إنها تقنية تحررنا من العلاقات العاطفية وثبتت تعاليم كل حكيم أن التعلق هو المسبب الأول للمعاناة.

إن المشاعر تسير العقل وأفكاره، وكل شعور هو مشتق تراكمي لآلاف من الأفكار، ولأن أكثر الناس يقضون حياتهم في قمع مشاعرهم وكتها والتهرب منها، فإن الطاقة المقاومة تراكم وتحث عن مخرج للتعبير من خلال الآلام والأمراض النفسية والاضطرابات الجسدية والسلوك المضطرب في العلاقات الشخصية، بالإضافة إلى أن المشاعر المترانكة تعيق النضج الروحاني والوعي، فضلاً عن إعاقتها للنجاح في الكثير من مجالات الحياة.

ولهذا يمكن شرح ثمرات هذه التقنية وفائدتها على جميع الأصعدة كما يلي:

### **جسدياً**

لتخلص من المشاعر المكبوتة فإنّدّة صحية إيجابية، فهي تقلل من فائض الطاقة في الجهاز العصبي اللاإرادي في الجسم وتفتح مسارات النظام الطائي (يمكن إثباتها من خلال اختبار عضلات بسيط)، ولهذا فإن الشخص كلما استمر في التخلّي عن المشاعر السلبية فإن الإضطرابات النفسية والجسدية تتحسن وتحتفي جميعها تدريجياً، فتعكس العمليات المعتلة في الجسد لتعاود عملها بأفضل حال من جديد.

### **سلوكيّاً**

لأن القلق والمشاعر السلبية ينخفضان تدريجياً، فإن الحاجة إلى التهرب من خلال المخدرات والكحول والترفيه والنوم المفرط تقل أكثر وأكثر، ونتيجة لذلك، تحدث هناك زيادة في النشاط والطاقة والحضور والرفاهية بالإضافة إلى أداء أكثر كفاءة وبلا مجهود في جميع المجالات.

## العلاقات الشخصية

لأنه تم التخلص عن المشاعر السلبية، فسيكون هناك زيادة في المشاعر الإيجابية تنتج تحسينات يمكن ملاحظتها بسرعة في كل العلاقات، حيث سيكون هناك زيادة في القدرة على الحب، وانخفاض في النزاعات مع الآخرين تدريجياً ما يؤدي إلى تحسن الأداء في العمل، لأن التخلص من العوائق السلبية يسمح بإنجاز الأهداف المهنية بسهولة أكبر، ويؤدي التخلص عن المشاعر السلبية أيضاً إلى تقليل سلوك التخريب الذاتي المعتمد على الشعور بالذنب تدريجياً، وسيقل الاعتماد على الفكر ليزداد الاعتماد على الخدش، وكذلك، ومع استمرار النضج والتطور الشخصي، فإنه غالباً ما يتم اكتشاف قدرات إبداعية ونفسية لم تكن معروفة من قبل، حيث كانت المشاعر السلبية المقموعة قد حجبتها لدى جميع الناس.

والأهم من ذلك، أن الاعتماد الذي يدمر كل العلاقات الإنسانية سينقص تدريجياً، فخلف الاعتماد يكمن الكثير من الألم والمعاناة، وقد يؤدي حتى إلى العنف والانتحار كتعبير نهائي له، ولأن الاعتماد يقل فإن السلوك العدواني يقل أيضاً، فيحل محل هذه المشاعر السلبية مشاعر تقبل ومحبة تجاه الآخرين.

## الوعي / الإدراك / الروحانية

يرى هذا الجانب النور من خلال استخدام آلية التسليم باستمرار، فالسماح برحيل المشاعر السلبية يعني أن الشخص سيعيش مشاعر سعادة ورضا وسلام ومرح متزايدة ولم يسبق له أن جربها، وسيحصل هناك توسيع في الوعي وزيادة في الإدراك وتجربة للذات الداخلية الحقيقة.

وهذا ما تحويه رسالة كل معلم عظيم في داخلها وكل تجربة شخصية خاصة.

إن الاستمرار بالسماح برحيل القيود يسمح للشخص بالنهاية أن يدرك هويته الحقيقة، فالسماح بالرحيل واحدة من أكثر الوسائل فعالية حيث يحقق المرء أهدافه الروحانية، ويمكن لأي شخص أن يتحقق هذه الغايات بسلامة ولين، بمجرد أن يمارس عملية التسليم بصمت خلال حياته اليومية، فتجربة التلاشي المستمر للمشاعر السلبية لتحول محلها الإيجابية ممتعة في مراقبتها واختبارها على حد سواء وهذا هو هدف هذه المعلومات التي تساعد القارئ في نيل هذه التجارب.

ديفيد هارلنر

دكتور في الطب والفلسفة

الرئيس المؤسس لمعهد الأبحاث الروحانية

سيدونا/أرزونا

يونيو 2012



## الفصل

### ١

## مقدمة

بينما كان يتفكر يوماً ما..

تساءل العقل:

ما مشكلتنا مع هذا العالم؟

لماذا السعادة زائلة؟

أين الأجوبة؟

كيف يمكننا معالجة معضلة الإنسان؟

هل أصابني مس من الجنون أم أن العالم قد جُن؟

يبدو وكأن حلول أية مشكلة تعطي راحة قصيرة لتهيئنا لمشكلة  
تبعها.

هل العقل البشري عجلة هامستر ميؤوس منها؟

هل الجميع مشوش؟

هل يعلم الإله ما الذي يفعله؟

هل الإله قادر حل؟

وظل العقل يثرثر ويسأله:  
هل يعرف شخصاً ما السر؟

لا تقلق، فالجميع يشعرون باليأس، وبعدهم يشعرون. بمشاعر هادئة تجاهها، فيقولون: «لا أعرف ما سبب كل هذه الضجة؟»، «الحياة تبدو بسيطة جداً بالنسبة لي»، إنهم خائفين لدرجة أنهم لا يستطيعون النظر إليها.

وماذا عن الخبراء؟

إن تشوشهم أكثر تعقيداً، فهم يخبوونه تحت ستار لغة رنانة وتركيب عقلي معقد، فقد قرروا سلفاً النظم العقائدية التي يحاولون حشو رأسك فيها، وقد تنبع طريقتهم لبعض الوقت وبعدها يعود كل شخص إلى حاليه الأصلية من جديد، وهذا ما نراه في المؤسسات الإجتماعية، عندما تسقط شعاراتهم ويفقد الجميع ثقتهم بهم.

لدينا الآن جان مراقبة أكثر من مؤسسات اجتماعية، فهناك وكالات عددة تراقب المستشفيات، ولا أحد لديه الوقت الكافي للمرضى الذين لا يحصلون على أدنى اهتمام وعناية.

أنظر إلى المرات والأروقة، لا يوجد هناك أي طبيب أو ممرض، فهم مشغولون بمراجعة الأوراق في المكاتب. إن المشهد بأكمله غير إنساني. تقول: «يجب أن يكون هناك بعض الخبراء الذين لديهم إجابات»، فعندما تشعر بالضيق تذهب لزيارة طبيب أو معالج نفسي أو محلل أو مرشد اجتماعي أو عالم فلك. تعتقد دين أو تتبع فلسفة ما أو تنضم بجلسات علاج إيرهارد أو تعالج بتقنية الحرية النفسية أو تعمل على موازنة شاكرات جسدك أو تجرب بعض الرفلكسولوجي أو طب الوخز بالإبر في الأذن أو الإيريدولوجي (Iridology) (طريقة في الطب البديل تعنى بدراسة حدقة العين من خلال الخطوط والانكسارات والأطيف).

اللونية داخلها للكشف عن صحة الانسان الجسدية أو العلاج بالضوء والكريستال).

تعتنق الخمسينية، تمارس نفس النار، تتكلم بلسان متبدل، تعلم الإكتفاء الذاتي، تجرب البرمجة اللغوية العصبية، تجرب نظريات تحقيق الذات، تعمل على تحقيق أهدافك بالتخيل البصري، تدرس علم النفس، تتضم إلى مجموعة مهتمة بعلم النفس اليونجي، تأخذ جلسة علاج رولف، تأخذ منشطات، تخضع لقراءة نفسية، تشارك في حرص رقصة الجازرساسز، تخضع لجلسات تطهير القولون، تتبع نظام صحي، تمارس تمارين رياضية، تجرب وضعية الإنقلاب رأسا على عقب، ترتدي مجوهرات علاج بالطاقة، تمارس تأمل العين الثالثة، تمارس الارتجاع البيولوجي، تمارس العلاج الجسدي.

تذهب لزيارة طبيب الهيمو باشي و الكايروبراكتيك والطبيعي، تجرب علم الحركة، تجرب اختبار الإنديجرام لتحديد نمط شخصيتك، تمارس تطبيقات التوازن الصينية، تتضم إلى مجموعة مهتمة برفع مستوى الوعي، تتناول مهدئات، تخضع لعلاج هرموني، تدعى، تتوسل، تتضرع، تتعلم الاسقاط النجمي، تتحول إلى شخص نباتي، تأكل الملفوف فقط، تجرب حمية الماكروبيوتيك، تتناول الطعام العضوي، لا تتناول الأغذية المعدلة وراثيا، تتقابل مع راهب من سكان أميركا الأصليين، تمارس طقوس كوخ التعرق، تجرب الأعشاب الصينية، تخضع لجلسة كي بعشبة الموكسا، تجرب مساج شياتسو، تجرب العلاج بالابر، تطبق الفنون الشوكي، تذهب إلى الهند، تجرب معلماً جديداً، تخلع ثيابك، تسبح في نهر الغانج، تحدق في الشمس، تخلق شعر رأسك، تأكل بيديك، تصبح أشعث، تستحم بماء بارد.

تنشد هنافات قبلية، تحرر من حيوانك الماضية، تستحضر ذكريات حياتك السابقة، تخضع لعلاج الصرخة الأولى، تجرب تقنية التفيس

بضرب الوسادة، تجرب علاج فلدن كرايس، تنضم إلى مجموعة حل المشكلات الزوجية، تنضم إلى اتحاد ما، تكتب توكيديات، تصنع لوحة أحلام، تختبر الولادة الثانية، تقرأ الطالع في كتاب التغيرات الصيني (إيجنون).

تقرأ طالعك بأوراق التاروت، تدرس تعاليم مذهب الزن، تنضم للمزيد من الدورات وورش العمل، تقرأ الكثير من الكتب، تبحث في علم تحليل المعاملات، تأخذ دروس يوغاء، تختلط في علم التنجيم، تدرس السحر، تعمل مع كاهن، تذهب في رحلة شامانية، تجلس تحت الأهرامات، تقرأ تنبؤات نوستراداموس، تستعد للأسوأ.

تنعزل، تجرب الصوم، تتناول مكممات الأحماض الأمينية، تشتري مولد أيونات سالبة، تلتحق بمدرسة للعلوم الروحانية، تتعلم أساليب المصافحة السرية، تمارس تمارين التنفس، تجرب العلاج بالألوان، تجرب أشرطة التنويم الإيحائي، تجرب العلاج بالإ إنزيمات، تتناول مضادات الإكتئاب، تجرب العلاج بالورود، تذهب إلى المجتمعات الصحية، تطبخ وصفات طعام شرقية، تتفحص المشروبات الغريبة القادمة من أماكن بعيدة، تذهب إلى التبت، تبحث عن قديس، تؤدي صلاة جماعية وتنتشي، ترهبن وتعزل الجنس ولا تشاهد الأفلام، ترتدي بعض الثياب الصفراء، تنضم لطائفة.

تجرب مختلف العلاجات النفسية التي لا تنتهي، تتناول الحبوب السحرية، تشتراك بالكثير من الصحف والمجلات تجرب حمية بريتيكين، تأكل العنبر فقط، تجرب قراءة الكف، تعتنق أفكار حركة «العصر الجديد»، تعمل على تحسين البيئة، تفقد كوكب الأرض، تجرب قراءة الهالة، تحمل كريستالاً، تقرأ طالعك من خلال الأبراج الهندية، تزور وسيطاً روحياً، تخضع لعلاج جنسي، تجرب التانtra، تحصل على بركات البابا فلان، تنضم إلى مجموعة مجهولة، تسافر إلى مدينة

لورديس، تسبح بعياد الينابيع الساخنة، تذهب إلى مدينة أريكا، ترتدي الصنادل العلاجية، تمارس تمارين الاتصال بالأرض، تمارس التنفس البراني، تجرب الوخز بالإبر الذهبية، تستكشف فوائد عشبة مرارة الحنش، تجرب نفس الشاكرات، تخضع لجلسة تنظيف الهالة، تتأمل في الهرم الأكبر خوفو.

تقول أنت وأصدقائك قد جربتم كل ما ذكر بالأعلى؟ نعم إنه الإنسان!

المخلوق العجيب!، التراجيدي والفكاهي والنيل جدأً أيضاً، تلك الشجاعة التي تمنعنا من أن نتوقف عن البحث! ما الذي يدفعنا دائماً للبحث عن أجوبة؟ المعاناة؟

أوه نعم صحيح.

الأمل؟

بالتأكيد.

ولكن هناك أمر أكبر من ذلك، فنحن نعرف بديهياً، أن ثمة مكان ما يحوي إجابة مطلقة.

نتعثر بالشوارع الجانبيّة المظلمة والطرق المسودة ويتم استغلالنا والإحتيال علينا وتخيّب آمالنا ونضيق ذرعاً ومع هذا نستمر بالمحاولة.

أين تقع بقعتنا العمياء ولماذا لا يمكننا أن نجد الإجابة؟

نحن لا ندرك المشكلة ولهذا لا نستطيع أن نجد الإجابة، أو قد تكون بسيطة جداً لدرجة أنها لا نستطيع روتها، أو ربما الإجابة ليست في الخارج ولهذا لا يمكننا إيجادها أو ربما لأننا نؤمن بالكثير من المعتقدات التي تحجب عنا رؤية ما هو ظاهر.

على مر التاريخ، لم يستطع إلا أفراد قليلون أن يصلوا إلى درجة كبيرة من الوضوح، واجتربوا الحل المطلق لمشكلاتنا، فكيف وصلوا إلى هناك؟ وما كان سرهم؟ ولماذا لم نفهم ما كان عليهم تعليمه لنا؟ فهل حقاً كان من شبه المستحيل أن نفهم أو أنه من غير المجد تقريراً أن نفهم؟ وماذا عن الشخص العادي غير النابغ روحانياً؟

الكثير يتبعون طرق روحانية ولكن قليلاً جداً منهم ينصحون ويدركون الحقيقة المطلقة، لماذا؟

نحن نقوم ببطقوس ونتبع عقيدة ونمارس نظام روحاني بحماس ثم نهار مجدداً، حتى عندما تجدي نفعاً، تجد الأنما بسرعة منفذ ونعلق في الغرور والكبر، ظناً منا أننا نملك الأجرة.

«إحمنا يارب من أولئك الذين لديهم إجابات، احمنا من المصلحين وفاعلي الخير».

التشوش هو خلاصنا، فالنسبة للشخص المشوش ما يزال يوجد هناك أمل، فتمسك بتشوشك، لأنه بالنهاية سيكون صديفك المفضل ودرعك ضد إجابات الآخرين المميتة وضد أن ينتهكوك بأفكارهم، فإذا كنت مشوشًا فهذا يعني أنك ما تزال حر، إذا كنت مشوشًا، فإن هذا الكتاب لك.

إنه يحوي طريقة سهلة تصل من خلالها إلى صفاء عظيم وتساعدك في تجاوز المشكلات التي تصادفك على طول الطريق، فالخلاص ليس أن تجد إجابات، بل أن تنهي أساس المشكلة. ما تزال الحالة التي وصل إليها حكماء التاريخ العظام موجودة، لأن الحلول بداخلنا ومن السهل إيجادها.

إن آلية التسليم سهلة، والحقيقة واضحة جلية، وهي تعمل بالحياة اليومية العادلة دون الحاجة إلى اعتقاد معين، وأنت الذي تثبت كل

شيء لنفسك ولهذا لا يمكن أن تضل الطريق، ولا توجد حاجة أيضاً للاعتماد على آية تعاليم، فهي تبع قول: «اعرف نفسك»، و«الحقيقة تُنحك الحرية» و«ملكة الله بداخلك»، ويمكن أن يطبقها أي شخص سواء كان يتبع الفلسفة الكلبية أو البراغماتية، متدين كان أم ملحد، وهي مفيدة للشخص الروحاني وغير الروحاني على حد سواء.

لأن هذه الطريقة هي ملكك ولا أحد يمكنه أن يتزعزعها منك «لن تصاب بخيبة أمل»، ستستطيع أن تفرق ما بين الشيء الصحيح بالنسبة لك والمعتقدات التي تبرمك عقلك عليها، وبينما تمضي معها ستتمتع بسعادة أكبر، وستنبعج أكثر ومجهود أقل بالإضافة إلى أنك ستشعر بسعادة أكبر وستكون أكثر قدرة على الشعور بالحب الحقيقي.

وسيلاحظ أصدقاؤك الفرق، وستكون هذه التغيرات دائمة فلن تشعر «باتنشاء» لفترة ثم تنهار مجدداً، وستكتشف أن في داخلك معلم تلقائي.

ستكتشف ذاتك الداخلية التي كنت تعرف باللاوعي دوماً أنها كانت موجودة، فعندما تقابلها ستدرك ما الذي كان يحاول كل حكيم إيصاله على مر التاريخ، ستدركها لأن الحقيقة أمر فطري وبداخلك.

كتب هذا الكتاب بصحبتك، فالقارئ دائمًا بالبال، ولهذا فالكتاب سهل التناول ومحظوظ ولا يحتاج لبذل مجهد، فليس هناك ما يحتاج أن تدرسه أو تحفظه، وستشعر وأنت تقرأ الكتاب بخففة وسعادة، فالمحتوى سيبدأ تلقائياً بإعطائك تجربة الحرية فيما تقلب الصفحات، وستشعر وكأن حملاً يزول عن كاهلك وكل ما ستقوم به سيصبح ممتعاً أكثر.

أنت على وشك استقبال مفاجآت سارة عن حياتك لأن الأمور ستصبح أفضل أكثر وأكثر.

لا مشكلة في أن تشعر بالشك فقد تم مرورنا بهذه الرحلة الواعدة

من قبل، فلتشعر بالشك كما يحلو لك، فبالحقيقة يفضل أن تتجنب الشعور بالحماس فهو عادة ما يكون بداية للشعور بالإحباط لاحقاً ولهذا بدلاً من الحماس فإن بعض المراقبة ستخدمك بطريقة أفضل.

هل يوجد شيء بالكون بلا مقابل؟ نعم بالتأكيد، حريتك التي نسيتها ولا تعرف كيف تختبرها.

فما يقدم إليك هو ليس شيئاً يجب أن يُكتسب، ولا هو بالأمر الجديد أو أنه خارج ذاتك، لكنه بالفعل ملكك أنت ولا يحتاج لأكثر من أن يتم إيقاظه أو اكتشافه من جديد، وحينها سيسيرق من نفسه.

فالهدف من مشاركتك هذه الطريقة ليس أكثر من أن يجعلك تتصل بمشاعرك وتجاربك الداخلية، بالإضافة إلى ذلك، فإنه توجد معلومات مساعدة سيرغب عقلك بمعرفتها.

ستبدأ عملية التسليم تلقائياً وذلك بسبب طبيعة العقل الذي يسعى للتخلص من الألم والمعاناة والشعور بسعادة أكبر.

## الفصل

### 2

#### آلية السماح بالرحيل

ما هي؟

السماح بالرحيل هو أشبه بانقطاع مفاجئ لضغط داخلي أو إنفاس وزن، يصاحبه شعور مفاجئ بالراحة والخففة، مع شعور بسعادة وحرية أكبر، هي آلية واقعية حقيقة والجميع قد جربها في مناسبات مختلفة.

وعلى سبيل المثال، تخيل أن تكون في خضم نقاش حاد وبينما تشعر بالعصبية والغضب يشعرك الموقف كله بالسخف والتفاهة وتشعر فجأة بمشاعر حرية وسعادة. تخيل كيف ستكون الأمور إذا ما تعاملت معها بهذه الطريقة طيلة الوقت في أي مكان ومع أي موقف، قد تشعر دوماً بالحرية والسعادة ولن تكون رهن مشاعرك مرة أخرى.

فالسماح بالرحيل باختصار هو عملية تحدث بوعي وتتكرر بناءً على رغبتك، وبهذا تكون مسؤولاً عن مشاعرك ولن تكون تحت رحمة العالم وردات فعلك تجاهها ولن تكون أيضاً الضحية، وهذا ما يوظف تعاليم بوذا الأساسية التي تزيل ضغط ردة الفعل اللا إرادية.

نحمل على عاتقنا تراكمات من المشاعر والسلوك والاعتقادات

السلبية، وهذا الضغط المتراكم يجعلنا بائسين وهو مصدر للكثير من الأمراض والمشكلات التي تواجهنا، فنحن نستسلم لهذه السلبيات ونفسرها بأنها «حالة إنسانية»، ونسعى للفرار منها بطرق لا تعد ولا تُحصى.

فيمضي الإنسان العادي حياته في محاولة تجنب فوضى مشاعر الخوف من الألم والعذاب والفرار منها، أما مشاعر حب الذات فهي مهددة دوماً على الصعيدين الداخلي والخارجي.

إذا ما تمعنا في حياة الإنسان، سنجد أن هناك أسلوب بقاء طويلاً ومدروس ولا بد من وجوده وهو التهرب من مخاوفنا الداخلية وأمالنا التي أسقطناها على العالم، في حين أن البعثة ما هي إلا فترات احتفالية تحدث عندما نهرب للحظات من مخاوفنا الداخلية، لكن المخاوف ما تزال هنا تنتظرنا.

فلقد أصبحنا نخاف من مشاعرنا الداخلية لأنها تحمل كمية كبيرة من السلبيات التي نخاف أن نفرق بها إذا ما نظرنا إليها نظرة عميقة.

إننا نخاف من هذه المشاعر لأننا لا نملك آلية واعية يمكننا من خلالها أن نتعامل مع هذه المشاعر إذا ما سمحنا لها أن تظهر داخلياً.

ولأننا نخشى مواجهة هذه المشاعر فإنها تراكم حتى نبدأ تتطلع للموت خفية كي تنهي كل هذا الألم.

ليست الأفكار التي تؤلمنا ولا الحقائق ولكنها المشاعر التي تصاحبهم، فالآفكار بحد ذاتها غير مؤلمة، إنها المشاعر الكامنة خلفها!

إن ما يسبب الأفكار هو ضغط المشاعر المتراكمة، فشعور واحد على سبيل المثال يمكن أن يتسبب بالضبط بآلاف الأفكار خلال فترة معينة، فكر على سبيل المثال بذكرى مؤلمة حصلت منذ زمن بعيد، بشعور واحد من الندم الشديد إختباً في داخلك، وأنظر إلى الأفكار المتعلقة بهذا الحدث الواحد التي راودتك عاماً تلو الآخر. إذا ما استطعنا أن تخلى عن الشعور المؤلم الكامن خلفها فإن كل هذه الأفكار ستختفي فوراً وستنسى ما حصل.

تفق هذه الملاحظة مع البحث العلمي، فهي متماشية مع نظرية (laviolette) العلمية التي تدمج ما بين علم النفس والفيزيولوجيا العصبية، حيث ثبتت أبحاثهم أن و蒂رة المشاعر هي التي تنظم الأفكار والذاكرة (Gray – Laviolette 1981)

إن الأفكار تخزن في بنك الذاكرة بحسب المشاعر المرتبطة بهذه الأفكار، ولهذا عندما تخلى أو نسمح برحيل شعور ما، فإننا بذلك نحرر أنفسنا من كل الأفكار المرتبطة بها.

إن القيمة الراجعة التي نحصل عليها عندما نعرف كيف نمارس التسلیم، هي أننا يمكننا أن ننفصل عن أية مشاعر في أي وقت وأي مكان فوراً وبلا أي جهد.

ما هي حالة التسلیم؟ هي أن نتحرر من مشاعر سلبية في منطقة معينة وبهذا نسمح للإبداع وكذلك العفوية بالظهور بدون أدنى مقاومة أو تدخل من الصراع الداخلي.

أن نتحرر من الصراع الداخلي والتوقعات يعني أن نهب الآخرين أكبر مساحة من الحرية.

إن حالة التسلیم تسمح لنا أن نختبر فطرة الكون الأساسية التي سيتم اكتشافها، هي تعني ظهور أكبر قدر ممكن من الخبر في موقف معين.

قد يبدو هذا التعريف مثالياً ولكن عندما يطبق سيتبين أنه حقيقي.

## المشاعر والأالية العقلية:

لدينا ثلاط طرق في التعامل مع المشاعر: القمع والتعبير والهروب.

وفيما يلي سنتطرق لكل واحدة على حدة:

**1 - القمع والكتبة:** هاتان الطريقتان من أكثر الطرق استخداماً فمن خلالهما ندفن مشاعرنا ونضعها جانباً، يحدث الكتب بلاوعي أما القمع فهو عي، فنحن لا نود أن نرزع أنفسنا بمشاعرنا، فضلاً عن أننا لا نعرف ماذا بإمكاننا أن نفعل غير ذلك.

نعني منها تقريراً ونحاول أن نستمر بالحياة بقدر الإمكان، والمشاعر التي نختار أن نقمعها أو نكتبها تتوافق مع برمجيات بالوعي واللاوعي فنحملها بداخلنا بحسب العرف الاجتماعي والبيئة الأسرية، فتظهر المشاعر المقومعة لاحقاً على هيئة افعال ومزاجية وتوتر في العضلات والرقبة والظهر، وصداع ومغص حاد واضطرابات في الدورة الشهرية والتهاب قولون وعسر هضم وأرق وارتفاع ضغط الدم وحساسية حالات جسدية أخرى، وعندما نكتب شعوراً ما، فإن هذا يكون بسبب الشعور بالكثير من الذنب أو حتى الخوف من شعور لم نشعر به بوعي أبداً، فيندفع فوراً نحو اللاوعي بمجرد أن يهدد بالظهور، وبهذا يتم التعامل معه بعدة طرق لضمان إبقاءه مكتوبتاً وخارج نطاق الوعي. تُعد هذه الآليات من أكثر الوسائل التي يستخدمها العقل كي يبقى المشاعر مكتوبةً، وكيف يتم إنكارها وإسقاطها على سبب آخر.

وهي عادة ما ترتبط ببعضها ويدعم بعضها الآخر، فالإنكار ينشئ عقبات عاطفية ويوقف النضج وهو عادة ما يكون مصاحب للإسقاط، فبسبب الشعور بالذنب والخوف، نكتب السبب أو الشعور وتجاهل وجوده داخلياً وبدلاً من أن نشعر به، فإننا نسقطه على العالم والناس

من حولنا، فنعيش تجربة الشعور وكأنه يتتمي «لهم» وبهذا يصبحون «هم» العدو، ويبحث العقل عن مبرر ليدعم الإسقاط، فيتم لوم الناس والأماكن والمؤسسات والطعام والأحوال المناخية والأحداث الفلكية والقدر والإله والحظ والشيطان والأجانب والجماعة الإثنية والخصوم السياسيين وغيرها من الأمور خارج ذواتنا.

إن أكثر آلية يستخدمها العالم اليوم هي الإسقاط، فهو الذي يفسر سبب كل الحروب والصراعات، والشعب المدنس. وحتى التشجيع على كره العدو صار سبباً كي تصبح «مواطناً صالحاً»، فنحن نحافظ على احترامنا لذواتنا على حساب الآخرين، وهذا ما يؤدي بالنهاية إلى الانهيار الاجتماعي.

فالإسقاط هو سبب كل هجوم وعنف وعدوان وكل شكل من أشكال التدمير الاجتماعي.

2 - التعبير مع هذه الآلة، يتم التنفيذ عن المشاعر والتعبير عنها من خلال لغة الجسد وإظهارها عن طريق مجموعة مظاهرات غير منتهية، فالتعبير عن المشاعر السلبية يسمح فقط بالتنفيذ بما يمكن من الضغط الداخلي ليتم قمع ما يتبقى منه، وهناك نقطة مهمة جداً يجب فهمها، ففي حين يؤمن الكثير من الناس بالمجتمع اليوم، أن التنفيذ عن مشاعرهم يحررهم منها، فإنه بالواقع عكس ذلك، فالتعبير عن شعور ما، أولاً يزيده ويعطيه طاقة أكبر، وثانياً فإنه ببساطة يقمع ما تبقى من المشاعر ويخرجها من نطاق الوعي. وتختلف الموازنة بين القمع والتعبير في كل فرد بناءً على البيئة التي عاش فيها في أول أيام حياته والمعايير الثقافية والأعراف الحالية والإعلام. وقد درج استخدام آلية التعبير عن النفس كنتيجة لسوء فهم أعمال سigmوند فرويد وطريقته في التحليل النفسي، فقد أشار إلى أن القمع يسبب العصاب وعلى هذا تم الاستنتاج خطأً أن التعبير هو العلاج.

وأعطى التفسير الخاطئ هذا، رخصة للانغماس الذاتي على حساب الآخرين، في حين أن ما قاله فعلاً فرويد في تحليلاته النفسية الأصلية، هو إن المسبب أو الشعور المكتوب لا بد من أن يتم تحبيده وإعلاته، بالإضافة إلى تهيئته للمشاركة الإجتماعية وتوجيهه نحو أعمال بناء في الحب والعمل والإبداع. فإذا ما أفرغنا مشاعرنا السلبية على الآخرين فإنهم سيعتبرونها هجوم عليهم، ما يجبرهم بالمقابل على قمع مشاعرهم أو التعبير عنها أو الهروب منها ولذلك فإن التعبير عن السلبية يتبع عنه تدهور في العلاقات ودمارها.

وأفضل بدليل لها هو تحمل مسؤولية مشاعرنا وتحبيدها وبهذا لا يتبقى سوى المشاعر الإيجابية للتعبير عنها.

3- **الهروب:** الهروب هو تجنب المشاعر من خلال الإلهاء، فهو أساس صناعة التسلية والخمور وهو أيضاً طريقة مدمنة للعمل.

إن الهروب من الوعي الداخلي وتجنبه هو طريقة تجاهل اجتماعية، فيمكّنا تجنب ذواتنا ومنع مشاعرنا من الظهور من خلال مطاردات مختلفة لا تعد ولا تحصى تحول بعضها بالنهاية إلى إدمان كلما ازداد اعتمادنا عليها.

يشعر الناس بالتعاسة لأنهم غير واعين، فنحن نلاحظ كم مرة يشعرون التلفاز بمجرد دخولهم إلى البيت ليدخلوا في حالة تشبه الحلم ودائماً ما يكونون مبرمجين بسبب البيانات التي صُبّت بداخلهم. وهم يخشون مواجهة أنفسهم ويفزعهم الجلوس بمفردهم ولو لدقيقة وهذا ما تسبب في وجود أنشطة مجنونة مستمرة: النشاطات الإجتماعية التي لا تنتهي والحديث والرسائل النصية والقراءة وعزف الموسيقى والعمل والسفر والسياحة والتسوق والإفراط في تناول الطعام، والقمار والذهاب لمشاهدة

الأفلام في السينما وتناول الحبوب وتعاطي المخدرات وحضور الحفلات.

إن العديد من أساليب الهروب المذكورة أعلاه، خاطئة ومجدها وغير مجدها وكل واحدة منها تتطلب بعد ذاتها كميات متزايدة من الطاقة، فهي تحتاج إلى كميات هائلة من الطاقة كي تضمن عدم زيادة الضغط الناتج عن القمع والكبت، فيحدث فقدان تدريجي للوعي وكبح للنضج، بالإضافة إلى خسارة الإبداع والطاقة والاهتمام الحقيقي بالآخرين وحتى النضج الروحاني، وبالمقابل زيادة في المشكلات الجسدية والنفسية والمرض والشيخوخة، والوفاة المبكرة.

إن إسقاط هذه المشاعر المكبوتة يتسبب في مشكلات اجتماعية واضطربات، وزيادة الأنانية والقسوة التي تعد سمة من سمات حاضرنا، والأهم من هذا كله، فإنه يؤثر في عدم القدرة على حب الشخص الآخر والثقة به، ما يؤدي إلى العزلة العاطفية وكراهية الذات. وعلى العكس مما ذكر بالأعلى وبدلاً من ذلك، ما الذي يحدث حينما نسمح برحيل شعور ما؟ تستسلم الطاقة الكامنة خلف هذا الشعور فوراً وبهذا تتحرر من الضغط.

ويبدأ هذه الضغط المترافق بالزوال كلما سمحنا برحيل المشاعر السلبية وجميعنا يعرف أننا عندما نسمح برحيل فإننا نشعر بحال أفضل بسرعة، وتغير فيزيولوجية الجسم حيث تظهر تطورات يمكن ملاحظتها في لون البشرة والتنفس وضربات القلب وضغط الدم والتوتر العضلي وعمل الجهاز الهضمي وكيمياء الدم. وتتجه كل وظائف الجسم والأعضاء في حالة الحرية الداخلية نحو الاتجاه الطبيعي في الاستقرار والصحة، فتزداد بسرعة قوة العضلات وتطور رؤيتنا ويتغير إدراكنا لأنفسنا وللعالم نحو الأفضل، فنشعر بسعادة أكبر وحب أكثر وعيشة رغيدة أكرم.

## المشاعر والتوتر

يحظى موضوع التوتر بالكثير من الانتباه والشعبية ولكن دونما فهم صحيح لطبيعته الأساسية.

يقال إننا أكثر عرضة للتوتر من أي وقت مضى، فما هو السبب الرئيسي لكل هذا التوتر؟

بالتأكيد ليست العوامل السريعة الخارجية، فما هي إلا أمثلة على الإسقاط.

«إنهم» و«هذا» هم المذنبين، في حين أن ما نشعر به ما هو إلا تعبير الضغط الداخلي للعواطف المكبوتة، وهذه العواطف المكبوتة هي ما يجعلنا عرضة للتوتر الخارجي.

إن مصدر «التوتر» الحقيقي داخلي وليس خارجي كما يظن الناس، فالاستعداد للاستجابة للخوف على سبيل المثال يعتمد على كمية الخوف الداخلية التي يستثيرها دافع ما، فكلما زاد الخوف بداخلنا، تغيرت نظرتنا للعالم ليصبح أكثر خوفاً وحدراً. فالعالم بالنسبة للشخص المذعور هو مكان مرعب، في حين أنه بالنسبة للشخص العصبي مكان فوضوي مليء بالإحباط والغفيظ، أما الشخص الذي يشعر بالذنب فهو مكان الفتنة والمعصية، حيث يرى هذا في كل مكان.

ولأن ما نحمله بداخلنا يلون عالمنا، فإننا إذا ما سمحنا للشعور بالذنب بالرحيل، فإننا سنرى عالماً طاهراً، لكن الشخص الذي يعني من الشعور بالذنب يرى الشر فقط، والقاعدة الأساسية تقول إننا نركز على ما نكتبه.

يتبع التوتر من الضغط المترافق لمشاعرنا المكبوتة والمقموعة، فالضغط يسعى للتنفيس، وبهذا لا تكون الأحداث الخارجية إلا محفزاً للاخراج ما نحمله بداخلنا على المستوى الوعي واللاوعي.

إن طاقة مشاعرنا المكبوحة تظهر من جديد من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، ما يسبب تغيرات تؤدي إلى الإصابة بالأمراض. ودائماً ما تسبب المشاعر السلبية خسارة 50% من قوة عضلات الجسم، وبالإضافة إلى ذلك فإنها تضيق رؤيتنا على الصعидين الجسدي والعقلي.

إن التوتر هو عبارة عن استجابتنا العاطفية لعامل أو محفز مفاجئ، وما يقرره نظام المعتقدات لدينا والضغوطات النفسية المرتبطة به. إذن ليست المحفزات الخارجية هي المسيبة للتوتر وإنما درجة استجابتنا، فكلما كنا في حالة تسلیم أكثر، تكون أقل عرضة للشعور بالتوتر، فالضرر الذي يسببه التوتر، ما هو إلا نتیجة مشاعرنا الخاصة، وقد أثبتت الأبحاث العلمية فعالية آلية السماح بالرحيل في تقليل استجابة الجسم للتوتر. (انظر الفصل 14)

وغالباً ما تنسى برامج علاج التوتر المقدمةاليوم المسبب الرئيسي، فهي تحاول معالجة آثار التوتر أو التركيز على الأحداث الخارجية بدلاً من إزالة سبب التوتر نفسه، وهذا يشبه محاولة التخفيف من الحمى بدلاً من مداواة سبب الإصابة. وعلى سبيل المثال، عندما تصاب العضلات بالتوتر كنتيجة للقلق والخوف والغضب والشعور بالذنب، فإن التسجيل في دورة تعلم تقنيات استرخاء العضلات ستعطي نتائج محدودة، ولكننا سنحصل على نتائج أكثر فعالية بكثير إذا ما أزلنا السبب الكامن خلف توتر العضلات وهو الغضب أو الخوف أو الشعور بالذنب أو أية مشاعر أخرى مكبوة ومقموعة.

## أحداث الحياة والعواطف

يفضل العقل المنطقي أن يقى أسباب المشاعر الحقيقة خارج نطاق الوعي ويستخدم آلية الإسقاط لتحقيق هذا، فهو يلوم الأحداث أو الأشخاص الآخرين لأنهم «السبب» في هذا الشعور ويرى أنه ضحية بريئة وعاجزة.

«لقد أثار غضبي»، «أربكني»، «أخافني»، «أحداث العالم هي سبب قلقي»، بينما الواقع عكس ذلك تماماً، فالمشاعر المكتوبة والمجموعات تسعى لأن تجد متنفساً وتستخدم الأحداث الخارجية كي تكون أعداء ومنفساً لها. فنحن نشبه قدور الضغط، جاهزين لإطلاق البخار حينما تناهى الفرصة، وبنديقتنا جاهزة كي تشن هجوماً.

ويطلق الطب العقلي النفسي على هذه الآلة مسمى الإزاحة، فلأننا نشعر بالغضب فإن هذا الحدث «يثير» غضبنا، وإذا ما سمحنا برحيل الغضب المكتوب من خلال التسليم المستمر فإنه من الصعب بل ومن المستحيل أن «يثير» أي شخص أو موقف غضبنا. وهذا ينطبق على كل المشاعر السلبية الأخرى ما أن يتم التخلص منها.

يكتب الناس مشاعرهم الإيجابية ويقمعونها بسبب التوجيه الاجتماعي في مجتمعاتنا، فالحب المفهوم يسبب للقلب المجرور النوبات القلبية ليظهر الحب المكتوب من جديد على هيئة عشق مفرط للحيوانات الأليفة أو أشكال مختلفة من التقديس.

لا يحمل الحب الحقيقي بين طياته أية مخاوف وهو يتسم بعدم التعلق، فالخوف من فقد يتسبب في تعلق وملك بلا مبرر، وعلى سبيل المثال، فإن الرجل الذي لا يشعر بالأمان مع الفتاة التي يحبها سيكون غيراً جداً. وعندما تتجاوز الضغوطات الناتجة عن المشاعر المكتوبة والمجموعات مستوى تحمل الفرد، سينشئ العقل حدثاً «بالخارج» كي تجد متنفساً لها وتزيح نفسها، ولهذا فإن الشخص الذي يحمل في داخله الكثير من الحزن المكتوب سيخلق بلاوعي أحداث حزينة في حياته، والشخص الخائف ينتهي إلى تجربة مرعبة، والشخص الغاضب يحاط بظروف مثيرة للغضب، في حين أن الشخص المتعجرف يتعرض دوماً للإهانة.

قال يسوع المسيح: «ولماذا تنظر القذى الذي في عين أخيك وأما الخشبة التي في عينك فلا تقطن لها؟» (متى 7: 3)

المعلمون العظام جميعهم يوجهوننا للداخل.

كل شيء بالكون ينقل ذبذبات، وكلما كانت الذبذبات مرتفعة كانت قوتها أكبر، ولأن المشاعر عبارة عن طاقة أيضاً فإنها تنشر ذبذبات وهذه الذبذبات تؤثر في مجال طاقة الجسم وتترك آثاراً يمكن رؤيتها والشعور بها وقياسها.

وتبين الصور المتحركة التي تستخدم أجهزة تصوير كيرليان الفوتوغرافية مثل التي استخدمتها الدكتورة ثيلما موس، حدوث تقلبات سريعة لألوان مجال الطاقة وحجمها بتقلب المشاعر (كريينز 1974).

وقد جرت العادة على تسمية مجال الطاقة بالهالة ويمكن للناس الذين لديهم القدرة منذ الولادة أو الذين تعلموها أن يشاهدو ذبذبات هذا التردد.

إن لون الهالة وحجمها يتغيران وفقاً للمشاعر، ويثبت كذلك اختبار العضلات أن الطاقة تتغير بتغير المشاعر، فعضلات أجسادنا تستجيب دوماً للمحفز الإيجابي والسلبي وعلى هذا فإن حالاتنا العاطفية تنتقل للكون.

أما العقل فليس له بعد أو حجم ولا تحده مساحة، ولهذا فإنه ينقل حالته الرئيسية من خلال طاقة ذبذبية في مساحة غير محدودة، وهذا يعني أننا نؤثر وبصورة روتينية في الآخرين بدون تعلم بحسب حالتنا المزاجية وأفكارنا. فالوسيل الروحي على سبيل المثال يمكنه أن يلتقط ويستقبل أشكال الأنماط العاطفية والأفكار المرتبطة بها من على بعد مسافة كبيرة. ويمكن إثبات هذا من خلال التجربة، فضلاً عن أن الأساس العلمي لهذا الموضوع كان موضع اهتمام في الفيزياء الكمية المتقدمة. ولأن العواطف تنقل مجال طاقة ذبذبي، فإنها تختار الناس الذين يكونون في حياتنا، فمشاعرنا المكبوتة والمقموعة تؤثر في

أحداث حياتنا على مستوى نفسي، ولهذا فإن الغضب يجذب أفكاراً غاضبة، فالقانون الأساسي للكون يبين أن «المثيل يجذب مثيله». وبالمثل فإن: «الحب يعزز الحب». فالشخص الذي سمع برحيل الكثير من السلبيات الداخلية يحاط بأفكار محبة وأحداث محبة وأشخاص محبين وحيوانات أليفة محبة. تفسر هذه الظاهرة العديد من الاقتباسات والأقوال الإنجيلية التي حيرت العقول مثل: «الغني يزداد غنى والفقير يزداد فقرًا» و«أولئك الذين لديهم، يحصلون»، وكقاعدة عامة، فإن الأشخاص الذين يتبنونوعي اللامبالاة يجذبون ظروفًا مُعدمة في حياتهم، في حين أن أولئك الذين يتبنونوعي الثراء يجذبون الوفرة إلى حياتهم.

ولأن كل الكائنات الحية مرتبطة على مستويات طاقة ذبذبية، فإن كل أشكال الحياة حولنا تلقط حالة مشاعرنا الأساسية وتفاعل معها، فمن المعروف أن الحيوانات يمكنها قراءة حالة الإنسان العاطفية الأساسية بسرعة، وهناك تجارب ثبتت أنه حتى تكاثر البكتيريا يتأثر مشاعر الإنسان وأن النباتات تسجل ردات فعل تقادس بحسب حالتنا العاطفية (كليف باكستر 2003).

## آلية السماح بالرحيل

السماح بالرحيل يعني إدراك شعور ما، السماح له بالظهور، المكوث معه، والسامح له أن يأخذ مجرأه دون محاولة تغييره أو القيام بأي شيء حياله. إنه ببساطة يعني السماح له أن يكون هنا والتركيز على التخلص من الطاقة التي تكمن خلفه.

الخطوة الأولى أن تسمح لنفسك أن تشعر بالشعور بدون مقاومته، أو الهروب منه، أو الخوف منه، أو إدانته، أو تهذيبه. إنه يعني أن تسقط الأحكام وترى أنه ما هو إلا شعور. فالتقنية

عبارة عن بقاءك مع الشعور وتخليك عن أية جهود تسعى لتحسينه بأي حال من الأحوال.

إسمح برحيل رغبتك في مقاومة الشعور، فالمقاومة هي ما يجعل الشعور يستمر، فعندما تخلى عن المقاومة أو محاولة تغيير الشعور ستتحول إلى شعور آخر وسيصاحبها إحساس أكثر خفة، فالشعور الذي لم تتم مقاومته سيختفي وستبتعد معه الطاقة الكامنة خلفه. وعندما تبدأ العملية، ستلاحظ أنك تعاني من الخوف والشعور بالذنب بسبب وجود مشاعر، وستصبح هناك مقاومة عامة للمشاعر، ولكنكي تجعل المشاعر تظهر، من الأسهل أن تسمح برحيل ردة فعلك تجاه وجود مشاعر في البداية، فالخوف من الخوف بحد ذاته هو مثال على ذلك. إسمح برحيل الخوف والشعور بالذنب الذين تشعر بهما تجاه مشاعرك أولاً، وبعدها انتقل للشعور نفسه.

عندما تسمح بالرحيل، تجاهل كل الأفكار التي تراودك، ركز على الشعور بحد ذاته، فالأفكار لا تنتهي وتولد المزيد منها وما هي إلا تبريرات من العقل في محاولة تفسير سبب وجود الشعور. أما السبب الحقيقي للشعور فهو الضغط المتراكم خلفه الذي يجبره على الظهور في لحظة ما، فما الأفكار أو الأحداث المخارجية إلا أعداراً من صنع العقل.

وعندما نعتاد على ممارسة هذه الآلية، سنلاحظ أن كل المشاعر السلبية المصاحبة لمخاوفنا الأساسية تتعلق بالبقاء وأن كل هذه المشاعر ما هي إلا برامج للبقاء يؤمن العقل بأنها ضرورية. وتعمل طريقة السماح بالرحيل على حل البرامج تدريجياً، ومن خلال هذه العملية، يبدأ محفز الشعور بالظهور شيئاً فشيئاً.

أن تسلم يعني ألا يكون لديك مشاعر قوية تجاه أمر ما: «لا

مشكلة في أن يحدث هذا الشيء أو لا يحدث». فعندما نكون متحررين يكون هناك سماح برحيل التعلق، حيث يمكننا أن نستمتع بالشيء ولكننا في نفس الوقت لا نحتاجه من أجل سعادتنا، وبهذا تقل حاجتنا للاعتماد على أي شخص أو أي شيء خارج ذواتنا تدريجياً. وتنماشى هذه المبادئ مع التعاليم الأساسية لبوذا حيث عدم التعلق بالظواهر الدنيوية، بالإضافة إلى تعاليم يسوع المسيح الأساسية: «كن في هذا العالم ولكن ليس منه».

أحياناً، نتخلى عن شعور ما، غير أنها نلاحظ أنه يعود أو يستمر وهذا بسبب أنه ما يزال يوجد المزيد مما يحتاج إلى أن نتخلى عنه، فقد عملنا على تخزين هذه المشاعر طيلة حياتنا، ولهذا توجد كمية كبيرة من الطاقة التي تخزن وتحتاج أن تظهر وأن يتم الإعتراف بها، فعندما يحدث التسلیم يصاحب فوراً شعوراً بالخففة والفرح كالانبعاث تقريراً.

ومن الممكن الحفاظ على حالة الحرية هذه مع ممارسة آلية السماح بالرحيل بصورة مستمرة، بحيث تأتي المشاعر وتذهب حتى تدرك أخيراً أنك لست مشاعرك وإنما «أنت» الحقيقي ليس أكثر من مراقب لها، فلا تعد تربط نفسك فيها، وعلى هذا تكون «أنت» الذي تراقب وتدرك ما يحدث تبقى دائماً كما «أنت».

وكلما أصبحت مدركاً للشاهد الذي لا يتغير في داخلك أكثر وأكثر، تبدأ بالارتباط بهذا المستوى من الوعي، فتصبح بالمقام الأول شاهداً شيئاً فشيئاً على الظاهرة أكثر من مختبر لها، وتصبح أقرب «لذاتك» تدريجياً وتبدأ بمعرفة أنك كنت مخدوع بالمشاعر طيلة الوقت، فقد كنت تظن أنك ضحية مشاعرك. أما الآن فقد صرت تدرك أنها لم تكن حقيقتك ولم تكن إلا من صنع الآنا، الآنا التي تجتمع البرمجات التي يظن العقل سهواً أنها ضرورية للبقاء.

إن نتائج السماح بالرحيل سريعة ومبهرة بصورة خداعية، ولكن تأثيراتها قوية جداً، وبالغالب حين نبدأ بمارستها ونسمح برحيل مشاعرنا السلبية نظن أننا لم نفعل أي شيء بعد، وحينها سينبها أصدقاً ونا على وجود تغيرات. وأحد أسباب هذه الظاهرة أنه عندما نتخلّى عن شيء ما تماماً، فإنه يختفي من مستوى الوعي، ولأننا لم نعد نفكّر فيه أبداً لا ندرك أنه رحل. وتعد هذه الظاهرة شائعة بين الناس الذين ينضج وعيهم، فلا يعودوا يتّبعوا لكل الفحّم الذي جرّفوه، وتتّسمر أعينهم على المجرفة التي يحملونها الآن دون الانتباه لكميّة الكوّمة التي أزاحوها غالباً ما يكون أول من يلاحظ التغييرات عائلاتهم وأصدقائهم.

يضع الكثير من الناس جداول لمراقبة النتائج التي حقّقها للمحافظة على التقدّم، وهذه الطريقة تساعد في تحبّب المقاومة التي عادة ما تأتي على شكل: «إنها لا تجدي نفعاً». وعلينا أن نذكر أنفسنا أحياناً كيف كنا قبل أن نستخدم هذه الآلية.

## مقاومة السماح بالرحيل

إن السماح برحيل المشاعر السلبية يعني حلّ الأنما التي ستحاول أن تقاوم في كلّ مرة، من خلال جعل الطريقة محل شك، أو من خلال «نسيان» التسلّيم أو زيادة مفاجئه في الهروب من الواقع أو التفّيس عن المشاعر بالتعبير والتصرّفات. والحلّ بكل بساطة يكمن في الاستمرارية في السماح برحيل المشاعر التي تنتابك نحو الآلية نفسها. دع المقاومة تأتي ولكن لا تقاوم المقاومة، فأنت حرّ وليس عليك أن تسمح بالرحيل ولا أحد يجبرك على ذلك.

انظر إلى الخوف الكامن خلف المقاومة، ما الذي تخشاه من هذه العملية؟ هل لديك الرغبة في أن تسمح له بالرحيل؟ استمر بالسماح

برحيل كل خوف يظهر وبهذا تبدد المقاومة، ولنتذكر أن نسمح برحيل كل البرجات التي استعبدنا وجعلتنا ضحايا لمدة طويلة ومنعتنا من رؤية هويتنا الحقيقة. ولأن الأننا تبدأ بالتهاوي فإنها تبدأ بمحاولة إثارة الحيل ومحاولة خداعنا، فبمجرد أن نبدأ بالسماح بالرجل تصبح أيامها معدودة وتضعف قوتها. وأحد حيلها، أن تجعلنا غير واعين بالآلية نفسها. فعلى سبيل المثال، نقرر فجأة أن آلية التسليم لا تعمل وأن الأمور ما تزال كما هي وأن الآلية مريكة ومن الصعب تذكرها والقيام بها، في حين أن هذه دلالة على تقدم حقيقي!، وهذا يعني أن الأننا تعرف أن لدينا سكين لقطع كل ما يعيقنا وأننا تحرر، وهي تعرف أيضاً أنها تهاوى فالأننا ليست صديقنا، مثل «ماستر كنترول» في فيلم (Tron 1982) وهي ترغب باستعبادنا ببرجميتها. فتقنية السماح بالرجل هي قدرة طبيعية وهي ليست شيئاً جديداً أو غريب، أو أنها تعاليم خارجية أو فكرة خاصة بشخص ما أو معتقد ما، وإنما هي من طبيعتنا الداخلية التي نستخدمها لنصبح أكثر حرية وأكثر سعادة. وعندما يصبح التفكير في تقنية السماح بالرجل غير مجد فمن الأفضل تطبيقها ببساطة، وسرى بالنهاية أن الأفكار كلها تقاوم، وأنها ليست أكثر من تصورات رسمها العقل ليمنعنا من تجربة الأمور كما هي، وعندما نسمح بالرجل لمدة ونبدأ بتجربة ما يحدث، سنضحك من أفكارنا، فالأفكار مزيفة وهي التي تنشيء المعتقدات السخيفية التي تحجب الحقيقة، ولذلك فإن ملاحقة الأفكار يمكن أن تشغeln للأبد. وسنكتشف يوماً ما بأننا كنا على حق حين بدأنا، فالآفكار تشبه سمكة زينة تسبح في حوض ماء والذات الحقيقة الماء، الذات الحقيقة هي المساحة بين الأفكار، أو بصورة أدق هي الإدراك الصامت خلف كل الأفكار.

لابد أننا قد مررنا بحالة أن نكون غارقين فيما نفعله لدرجة أننا

بالكاد اتبهنا لمرور الوقت، فقد كان العقل يمر بحالة هدوء وكنا ببساطة نقوم بما نقوم به دون أية مقاومة أو جهد. «لقد شعرت بالسعادة»، ربما هكذا تمننا لأنفسنا، لقد عملنا بدون توتر وكنا في حالة استرخاء كبيرة رغم ما كنا مشغولين به، فأدركنا فجأة أننا لم نكن بحاجة لكل هذه الأفكار أبداً، فالآفكار مثل الطعام للسمكة، إذا قضمناه سيتم الإمساك بنا، والأفضل ألا نقضها لأننا لا نحتاجها.

لطالما كانت الحقيقة التي تقول: «أنا أعرف بالأساس كل ما أحتاج إلى أن أعرفه» بداخلنا وتلقائية، لكنها خارج نطاق الوعي. والمفارقة أن أحد أسباب مقاومة التسليم هي فعاليتها، فالذى يحصل أننا نستمر بعمارة السماح بالرحيل عندما لا تكون الأمور على أحسن حال، فعندما تقلقنا المشاعر المزعجة، نسلم بالنهاية أمورنا كلها للخروج منها، وعندما تحسن أحوالنا تتوقف عنها، وهذا خطأ لأننا مهما شعرنا بالراحة فهناك عادة المزيد منها.

إنقل إلى مستويات أعلى واستفد من زخم نتائج السماح بالرحيل، استمر لأنك ستصبح أفضل وأفضل طيلة الوقت، فالسماح بالرحيل يجعل زخماً معيناً ومن السهل أن تجعله يستمر. بمجرد أن تبدأ، وكلما شعرنا بشعور أفضل صار من السهل أن نسمح بالرحيل وهذا وقت مناسب كي نصل للأعماق ونسمح برحيل بعض الأشياء (المكبوتة والمجموعه «القمامه») التي لم نكن نرغب بمعالجتها عندما كنا غارقون في النفايات. دائماً ما يكون هناك رغبة بالسماح بالرحيل والتسليم، ولكن عندما نشعر بشعور جيد، تصبح المشاعر دقيقة. ستشعر أحياناً بأنك عالق بشعور ما، إستسلم ببساطة لشعور أنك عالق. اسمع له فقط أن يكون هنا ولا

تقاومه وإذا لم يختف جرب أن تسمح له بالرحيل على أجزاء، وقد يواجهنا عائقاً أيضاً آخرأ وهو الخوف من فكرة أننا إذا ما سمحنا لرغبة ما بالرحيل فإننا لن نحصل عليها، ولهذا فغالباً ما يكون من المفيد أن ننظر إلى معتقدات شائعة نتمسك بها لنسمح لها بالرحيل بالبداية، مثل: «لا تستحق الحصول على شيء إلا من خلال العمل الشاق والكافح والتضحية والجهد»، أو «الكافح مفيد وجيد»، أو «لا شيء بدون مقابل»، أو «الأشياء البسيطة جداً لا تستحق العناء»، فالسماح برحيل بعض من هذه الحاجز النفسية التي تحجب عنا الطريقة نفسها سيسمح لنا بالاستمتاع بسهولتها وسلامتها.

## الفصل

### 3

## تركيب العواطف

يوجد عدد هائل من من التحليلات النفسية المعقّدة عن مشاعر الإنسان، وهي غالباً ما تستخدم رموز وبرامج مهمة من الميثولوجيا التي تعتمد على التنويم المغناطيسي الذي أثار جدلاً كبيراً وظهرت نتيجة لذلك مدارس علم نفس متنوعة لدى كل منها أهدافاً وطرقًا مختلفة. غير أن البساطة هي إحدى مميزات الحقيقة، ولهذا سترسم خريطة عملية ومبسطة للمشاعر ويمكن التأكد منها من خلال التجربة الشخصية والاختبار الموضوعي.

### هدف البقاء

تكشف أية دراسة نفسية أن الهدف الأساسي الذي يحمل محل أي هدف آخر بالنسبة للإنسان هو البقاء، فكل شخص يسعى لضمان بقائه الشخصي وضمان بقاء المجموعة التي يتبعها أيضاً، مثل العائلة والناس الذين يحبهم والدولة التي يتبعها. فأغلب البشر يخشون فقدان القدرة على التجربة، وتحقيقاً لهذه الرغبة فإن الناس يهتمون ببقاء الجسد لأنهم يؤمنون أنهم جسد فقط ولهذا فهم يحتاجون لتجربة وجودهم، فهم يظنون أنهم منفصلين ومحدودين فضلاً عن شعورهم بالتوتر بسبب إحساسهم بالقلة.

وعادة ما ينظر الناس خارج أنفسهم لإيجاد ما يرضي رغباتهم وهذا ما يجعلهم يظنون أنهم عرضة للجرح والهجوم لأنهم غير مكتفين ذاتياً، ولهذا فإن العقل يعتمد على آلية البقاء وطريقته الأساسية في البقاء هي استخدام المشاعر.

إن المشاعر تولد الأفكار، لتخزل الأولى بالثانية، ويمكن استبدال آلاف الأفكار أو حتى الملايين منها بشعور واحد فقط، فالمشاعر فطرية وجوهرية أكثر من العمليات العقلية. أما المنطق فهو الأداة التي يستخدمها العقل لتحقيق غاياته العاطفية، وعندما يستخدم الفكر المشاعر يكون الشعور الأساسي الضمني غير مدرك عادة أو على الأقل خارج نطاق الوعي، وعندما يتم نسيان الشعور الضمني أو تجاهله وعدم اختباره يصبح الناس غير مدركون لأسباب تصرفاتهم وبهذا يوجدون كل أنواع الأسباب المزيفة، ما يجعلهم بالواقع لا يعرفون سبب قيامهم بما يقومون به. وهناك طريقة بسيطة تساعدنا على إدراك الأسباب العاطفية الكامنة لأي نشاط نقوم به من خلال استخدام سؤال: «من أجل ماذا؟» ومع كل إجابة نكرر نفس السؤال: «من أجل ماذا؟» حتى يظهر الشعور الأساسي. وعلى سبيل المثال: رجل يريد سيارة كاديلاك، يقدم له عقله كل الأسباب المنطقية لهذه الرغبة، إلا أن المنطق لا يفسرها حقاً ولهذا يسأل نفسه «من أجل ماذا أريد الكاديلاك؟».

حسناً، كي أحقق مكانة وتقدير و منزلة رفيعة كمواطن «ناجح» ومرة أخرى: «لأجل ماذا أريد هذه المكانة؟».

قد يقول: «كيف أكسب احترام الآخرين وقبولهم؟»، «ولضمان هذا الاحترام»، مرة أخرى يسأل: «ومن أجل ماذا أريد أن أكسب إحترام الآخرين وقبولهم؟» «كي أشعر بالأمان»، وأيضاً: «من أجل ماذا أريد أن أشعر بالأمان؟»، «كي أشعر بالسعادة» وهكذا فإن الأسئلة المستمرة عن السبب تكشف أن هناك بالأساس مشاعر عدم أمان وتعاسة والقليل من الإشاع.

سيكشف كل نشاط أو رغبة الأسباب الأساسية لتحقيق شعور معين، فليست هناك أهداف أخرى أكبر من هدف عدم الخوف وتحقيق السعادة.

فالمشاعر مرتبطة بما نؤمن بأنه سيضمن لنا البقاء وليس بما سيضمنه حقاً. والمشاعر بحد ذاتها هي سبب الخوف الرئيسي الذي يجعل كل شخص يبحث عن الأمان باستمرار.

## مقياس المشاعر

سنستخدم مقياس مشاعر يتوافق مع مستويات الوعي، وللمزيد من التوضيح والتبسيط يمكن إيجاد شرح أكثر عن مستويات الوعي مع أنسه وتطبيقاته العلمية في كتاب «القوة مقابل الإكراه» (Power vs.) (Force)، (ال الصادر عن دار الخيال).

باختصار، كل شيء يبث طاقة إما إيجابية أو سلبية، ومن خلال الحدس يمكننا التفريق ما بين الشخص الإيجابي (ودود، صادق، يحترم مشاعر الآخرين) والشخص السلبي (جشع، مخادع، حقود). فطاقة الأم تيريزا كانت مختلفة بكل وضوح عن طاقة أدولف هتلر، وأغلب طاقات البشر تدرج تقريرياً ما بين هاتين الطاقتين. وهكذا، فالموسيقى والأماكن والكتب والحيوانات والنوايا، والحياة بأكملها تبث طاقة يمكن أن يتم تحديد جوهرها ودرجة حقيقتها.

إن «الطيور على أشكالها تقع»، والطاقات المختلفة تشرق في «الأنماط الجاذبة» أو «مستويات الوعي»، وتقدم خريطة الوعي (انظر ملحق أ)، نظرة خطية ولوغاريتمية لمجال الطاقة غير الخططي هذا، فكل مستوى (أو نط جاذب) يقاس في مقياس لوغاريتمي من قوة الطاقة ويتراوح ما بين 1 - 1000، حيث يمثل مستوى التنوير التام (1000) في أعلى الخريطة أعلى مستوى يمكن تحقيقه في عالم الدنيا وهي طاقة

عيسي وبودا وكريشنا، في حين أن مستوى العار (20) الذي يقع في أسفل الخريطة «قريب من الموت» يمثل مجرد البقاء. أما مستوى الشجاعة (200) فهو النقطة الحرجة التي تظهر التحول من الطاقة السلبية إلى الإيجابية. وهي طاقة النزاهة والصدق والتمكين والقدرة على المواجهة. في حين أن مستويات الوعي التي تقع أسفل الشجاعة هدامة، وما يقع فوقها داعم للحياة.

ويكشف اختبار عضلات بسيط الفرق بينهما، فالحافز السلبي (تحت 200) يضعف العضلة بسرعة، في حين أن الإيجابي (فوق 200) يقويها فوراً، فالقوة «الحقيقة» تقوى بينما «الإكراه» يضعف. وينجذب الناس إلينا بسبب الطاقة التي نعطيهم إياها «قوة» وبسبب التوايا الطيبة تجاههم، في حين أنهم يتجلبونا في حال كنا أقل من مستوى الشجاعة لأننا نأخذ منهم طاقة «إكراه» ونريد أن نستفيد منهم لإشباع حاجاتنا المادية والعاطفية.

وهنا نرسم خطوط المقياس الأساسي ببدايةً من الطاقة العليا وانتهاءً بالدنيا على النحو التالي:

**السلام** (600): تختبر هذه المشاعر على أنها كمال ونعم وسهولة والاتحاد، إنها حالة الالإذوجية، وهو مستوى يتجاوز الإنفصال والفكر، وعما أن حالة «السلام» تتجاوز المعرفة فهي توصف بأنها «نور وتنوير»، وهي حالة نادرة في عالم الإنسان.

**الفرح** (540): الحب غير مشروط ولا يتغير رغم الظروف ورغم تصرفات الآخرين. وهنا ينير الجمال الأخاذ العالم، حيث يمكن رؤيته في كل شيء، وحسن الخلق لا يحتاج إلى دليل. ويصاحب هذه الحالة إقتراب من الإتحاد واكتشاف للذات، بالإضافة إلى شعور بالتعاطف نحو الجميع، وصبر كثير وشعور بالاتصال مع الآخرين والحرص على سعادتهم بالإضافة إلى سيادة الإحساس بالكمال والإكتفاء الذاتي.

**الحب (500):** تبني أسلوب حياة مليئة بتسامح ورعاية ودعم، إن هذه الحالة لا تأتي من العقل بقدر ما تُنبع من القلب، فالحب يركز على جوهر الموقف لا تفاصيله، إنه يتعامل مع الكل لا مع الجزء. إنها الحالة التي يحل فيها الإدراك مكان الرؤية. في هذا المستوى لا يتخذ الفرد أي موقف وإنما يرى القيمة الجوهرية لكل ما هو موجود ويرى أن كل الموجودات جديرة بالحب.

**العقل (400):** يفرق هذا الجانب بين عالم الإنسان والحيوان حيث القدرة على رؤية الأشياء بصورتها المجردة. ومتلك هذه الحالة القدرة على التصور والخيال واتخاذ قرارات صائبة وسريعة بالإضافة إلى قدرتها الهائلة على حل المشكلات. وتعد العلوم والفلسفة والطب والمنطق أشكال تعبيرية لهذا المستوى.

**القبول (350):** هذه الطاقة تضمن الراحة والهدوء والتلاغم والتوسيع والحرية من المقاومة الداخلية. «الحياة جميلة»، أنا وأنت كلاماً جيدين، «أشعر بأني متصل». هذه الطاقة تعيش حياتها وفقاً لشروط الحياة، فليس هناك حاجة لللوم الآخرين أو الحياة نفسها.

**الاستعداد (310):** هذه الطاقة تضمن البقاء من خلال خصلة التصرف الإيجابي الذي يرحب بكل الأشكال التعبيرية للحياة، فهي ودودة وفاعلة للخير وترغب بالمساعدة وتسعى لأن تكون في الخدمة.

**الخيال (250):** تبني أسلوب حياة بحيث تكون الحياة مريحة وواقعية وخلالية نسبياً من الانفعالات. «لامانع لدى في كلتا الحالتين»، وهي حرة من المواقف المتزمتة وإطلاق الأحكام والمنافسة.

**الشجاعة (200):** تقول هذه الطاقة، «أستطيع أن أقوم بها» وهي مصممة ومتحمسة للحياة ومنتجة ومستقلة ومتمنكة ذاتياً، وتتبع مبدأ «العمل الفاعل ممكناً».

**الفخر** (175): «إن طريقي هي الأفضل» هكذا يقول هذا المستوى، وهو يركز على الإنجازات والرغبة بالتقدير والتميز والكمال ويشعر أنه «أفضل من ....» وأنه متفوق على الآخرين.

**الغضب** (150): تغلب هذه الطاقة على مصدر الخوف من خلال الإكراه والتهديد والهجوم. وهي سريعة الغضب وانفعالية وعنيفة ومتقلبة، بالإضافة إلى أنها سريعة الامتعاض، وتمثل في تعبيرات مثل: «أصفي حسابي مع» و «سأريك!».

**الرغبة** (125): دائمًا ما تسعى إلى الأخذ والاستحواذ والتمتع و «الحصول» على شيء خارج الذات، وهي نهمة وجشعة ولا ترضى أبدًا. «يجب أن أحصل عليه»، «أعطي ما أريد وأعطي إيه الآن!».

**الخوف** (100): ترى هذه الطاقة أن «الخطر» يقع «في كل مكان»، وهي إنطوانية ودافعية ومشغولة بالأمان وتملك الآخرين وغيوره ولا يهدأ لها بال، بالإضافة إلى أنها قلقة ومحترسة.

**الأسى** (75): يوجد شعور بالعجز واليأس والخسارة والندم، بالإضافة إلى شعور: «لو كان لدى...». إنه الانفصال والإكتئاب والحزن، إنه شعور: «الخاسر» واليأس مثل: «لا أستطيع أن أستمر».

**اللامبالاة** (50): تسم هذه الطاقة بالقنوط والظاهر بالموت، وبأنها «تستنزف» الآخرين، وهي تعيق الحركة ومرتبطة بشعور: «لا أستطيع»، و «من يهتم؟»، والعوز علامة شائعة في هذا المستوى.

**الشعور بالذنب** (30): يرغب الشخص في مجال الطاقة هذا أن يعاقب وأن يُعاقب، ويؤدي هذا المستوى إلى الرفض الذاتي والماسوية واليأس و «الشعور السيء» والتخريب الذاتي، ويُشيع في هذا المستوى تكرار عبارات مثل «إنه خطأي»، ويُشيع أيضًا تعرض الناس في هذا المستوى للحوادث وتبنيهم سلوك إنتشاري، بالإضافة إلى إسقاطهم

سبب «الشروع» على الآخرين وهذا المستوى هو أساس للكثير من الأمراض النفسية.

**العار (20):** تتميز بالذل، مثل «إنه ملطخ بالعار»، وهي عادة ما تكون مصاحبة للشعور بالنفي، وهي مدمرة للصحة وتؤدي إلى الشعور بالقسوة تجاه الذات والآخرين.

يمكنا القول عموماً أن النهاية الدنيا من المقياس مرتبطة بترددات ذبذبية دنيا، وطاقة دنيا، وقوة دنيا، وظروف حياة أفراد، وعلاقات أفراد، ووفرة أقل، وحب أقل، وصحة جسدية ونفسية أفراد، وبسبب تدني الطاقة، فإن هؤلاء الأشخاص المحتاجين يستنزفون الآخرين على جميع المستويات، وهم عادة ما يكونوا في مواقف تحبب ويجدون أنفسهم محاطين بأناس في نفس مستواهم (بالسجن مثلاً). وكلما سمحنا برحيل المشاعر السلبية ستتحرك الطاقة نحو الأعلى في المقياس حتى تصل لمستوى الشجاعة ومنها للأعلى، مع زيادة الفعالية والنجاح والمزيد من الوفرة التي تأتي بلا جهد.

إننا نبحث عن مثل هؤلاء الناس ونصفهم بأنهم «يشعون بالحياة»، فهم يهبون طاقة الحياة لكل الكائنات الحية حولهم حتى الحيوانات تقترب منهم، إضافة إلى أنهم يتذكرون بصمة إيجابية في حياة كل من يمرون بهم.

نعم لا تختفي كل المشاعر السلبية في مستوى الشجاعة، لكننا نمتلك في هذا المستوى طاقة كافية تمكننا من التعامل معها لأننا استعدنا من قوتنا من جديد وكذلك كفايتنا الذاتية، وأسرع طريقة كي ننتقل من الأدنى للأعلى هي إخبار أنفسنا والآخرين بالحقيقة.

إن مستويات الطاقة عادة ما ترتبط أيضاً براكز طاقة الجسم التي تسمى أحياناً «شاكرات». فالشاكرات عبارة عن مراكز طاقة من خلالها تتدفق «طاقة الكونداليني». بمجرد أن تتيقظ في مستوى

الشجاعة (200)، ويمكن قياس مراكز الطاقة (الشاكرات)، من خلال تقنيات طبية وأدوات إلكترونية حساسة.

تقاس الشاكرات في خريطة الوعي كما التالي:

شاكرا الناج (600)، شاكرا العين الثالثة (525)، شاكرا الحلق (350) شاكرا القلب (505)، شاكرا الضفيرة الشمسية (275)، شاكرة العجز (275) شاكرة الجذر (200).

وعندما نتخلى عن المشاعر السلبية تزداد الطاقة في الشاكرات العليا، فعلى سبيل المثال، بدلاً من أن نقوم بالأشياء من باب العادة «تنفيس العجز» (الشاكرا الثانية)، أصبحنا الآن نقوم بالأشياء «من كل قلباً» (الشاكرا الخامسة).

إن نظام الطاقة هذا يؤثر تأثيراً مباشراً في الجسد، فطاقة كل شاكرا تتدفق من خلال قنوات تسمى «مسارات ميريديان» (Meridian)، وتنقل من كل أجزاء جسد الطاقة الذي يشبه المخطط إلى الجسد المادي، ويرتبط كل مسار بعضو معين ويرتبط كل عضو بشعور معين، فيتخلص الشعور السلبي من وزن طاقة المسار المرتبط به وبالعضو وعلى سبيل المثال، ترتبط الكآبة واليأس والحزن بمسار الكبد وبهذا تتدخل هذه المشاعر بوظائف الكبد وكل شعور سلبي يضعف أعضاء الجسد، وعبر السنوات تمرض هذه الأعضاء حتى تتوقف عن العمل أخيراً. وكلما ازداد تدني حالتنا النفسية، ازداد تأثير السلبية ليس فقط في حياتنا وإنما في حياة كل ما يحيطنا أيضاً، وكلما ارتفع المستوى النفسي من خلال التحول، تصبح حياتنا أكثر إيجابية على جميع الأصعدة، لتدعم حتى حياة من حولنا، وبهذا فإننا كلما تعرفنا على المشاعر السلبية وتخلينا عنها، نتحرر ويرتفع مستوى وعيانا في المقياس لعيش غالباً مشاعر إيجابية بالهادفة.

إن كل المشاعر المتداينة عبارة عن قيود تعمي قلوبنا عن واقع ذاتنا

الحقيقة، وكلما سلمنا يصعد طريقنا نحو الأعلى حتى يقترب من قمة المقياس، وتبداً تجربة من نوع جديد بالحدث. وهناك في أعلى قمة المقياس، يتحقق إدراك الذات الحقيقة و مختلف مستويات التنبير، وأهم ما نلاحظه هنا: «أننا كلما ارتفعنا أكثر وتحررنا أكثر، يحصل ما يسمى العالم «الإدراك الروحاني والخدس وتطور الوعي»، فهذه تجربة مشتركة بين كل الذين تخلوا عن مشاعرهم السلبية، وأصبحوا أكثر وعيًا وذاك الذي لا يمكن رؤيته أو تجربته في مستويات الوعي المتدنية، يصبح واضحاً وجلياً بصورة مذهلة في المستويات العليا.

## إدراك المشاعر

وفقاً للنتائج العلمية، فإن كل الأفكار تحفظ في بنك ذاكرة العقل تحت نظام إيداع يعتمد على المشاعر المرتبطة وتدرجاتها الدقيقة (غراري لا فيولتي، 1982)، فتحفظ بحسب درجة المشاعر وليس الواقع، وبناء على ذلك، توجد قاعدة علمية للمراقبة توضح أن الوعي الذاتي يزداد من خلال مراقبة المشاعر بصورة أسرع وأكثر من الأفكار، فالأفكار المرتبطة بشعور واحد فقط قد تكاثر فعلياً إلىآلاف، ولهذا فإن إدراك المشاعر الكامنة والتعامل معها بصورة صحيحة هي أكثر نفعاً وأقل استهلاكاً للوقت من التعامل مع فكرة واحدة.

في البداية، إذا كان موضوع المشاعر برمته جديد على الشخص فإنه ينصح أن يبدأ فقط بمراقبتها بدون أية نية لفعل أي شيء حيالها.

فمع هذه الطريقة ستتضح قليلاً العلاقة بين المشاعر والأفكار وبعد الحصول على بعض المعرفة قد تحدث التجربة بعد ذلك، فمثلاً يمكن عزل أفكار معينة مكررة ليتم التعرف على الشعور المرتبط بها، وبعد ذلك يتم العمل على الشعور من خلال تقبل وجوده بدون مقاومته أو إدانته، وبعدها تبدأ عملية تجريد الشعور من طاقته مباشرة، من خلال

السماح له أن يكون كما هو حتى يذهب. وبعدها يمكن تقريراً رؤية المشاعر السابقة وتم ملاحظة ما يميزها كي تتغير، وعادة إذا ما تم تسليم المشاعر تماماً والسماح لها بالرحيل فإن كل الأفكار المرتبطة بها تختفي تماماً وتخل محلها الفكرة النهائية التي عالجت الموضوع بسرعة. وعلى سبيل المثال، كان هناك رجل قد أضاع جواز سفره قبل أن يسافر في رحلة لدولة أجنبية بقليل، وكلما كان يقترب موعد الرحلة يصاب بالذعر أكثر، كان عقله يركض بسرعة محاولاً تذكر أين وضع الجواز، كان عقله يبحث بأقصى مالديه، جرب أنواع مختلفة من الحيل العقلية ولكن بلا جدوى.

وبع نفسه قائلاً: «كيف كنت بهذا الغباء الذي جعلني أفقد جوازِي؟ الآن لا يوجد متسع من الوقت لاستخراج بدل ضائع». وعندما اقترب اليوم المحتموم، واجه المعضلة الحقيقة: ليس هناك جواز سفر ولا رحلة، ولقد كان في تفويت الرحلة الكثير من العواقب السلبية فهي رحلة مهمة للعمل وللمتعة، وقد وجد نفسه في موقف صعب، وأخيراً تذكر أن يقوم بتقنية السماح بالرحيل، فجلس وسأل نفسه: «ما الشعور الذي كنت أتجاهله؟»، تفاجأ حينما عرف أن الشعور الأساسي الذي راوده هو حزن وقد كان الحزن مرتبط بعدم رغبته أن يتعد عن شخص يحبه كثيراً، وكان مرتبطاً أيضاً بالخوف من خسارة العلاقة أو على الأقل إضعافها بسبب الغياب، وعندما سمع برحيل الحزن والخوف المرتبط فيه، شعر فجأة بسلام تجاه الموضوع وتوصل أيضاً إلى نتيجة مفادها أنه في حال كانت العلاقة لا تستطيع تحمل فترة أسبوعين من الغياب فإنها بالتالي لا تستحق كل هذا بكل الأحوال، ولهذا ليس هناك ما يخشى عقباه، وبمجرد أن شعر بالسلام تذكر فوراً مكان الجواز. في الواقع، كان في مكان سهل وواضح لكن وحده اللاوعي الذي حجبه يمكنه أن يفسر لماذا لم يتذكر مكانه!

وغني عن القول، أن كلآلاف الأفكار التي راودته بشأن الجواز المفهود والرحلة الضائعة والعواقب المحتملة اختفت فوراً، وقد أصبحت حالته النفسية شاكرة وسعيدة بدلأ من محبطة.

من الممكن أن تكون تقنية السماح بالرحيل مفيدة مع كل مواقف الحياة اليومية، غير أن استخدامها تحديداً مع أزمات الحياة قد يمنع الكثير من المعاناة ويخفف منها بصورة حاسمة، فعادة ما يكون هناك اجتياح مشاعر مع أزمات الحياة، فالآزمات تضغط على إحدى أكبر جوانب مشاعرنا المكبوتة أو المقموعة وفي هذه المواقف لا تكمن المشكلة في تحديد المشاعر ولكن كيف يمكن التعامل مع هذا الإجتياح.

## التعامل مع الأزمات العاطفية

لأن هذه مشكلة صعبة جداً بالنسبة للكثير من الناس، فسرد التفاصيل هنا ضروريأ.

هناك عدة تقنيات تساعد في الخروج من أزمة عاطفية بسرعة أكبر ونتائج نهائية أفضل من السماح لها بالذهاب من نفسها. مثل استدعاء الآليات التي عادة ما يسخدمها العقل بوعي للتعامل مع المشاعر، وهي القمع (أو الكبت) والتعبير والهروب، وتعتبر هذه الطرق ضارة فقط حينما تستخدم بلا هدف واع، وينصح غالباً باستدامها مع مشاعر الإجتياح ولكن بوعي، فالهدف من هذه الحيلة هو التخفيف من حدة إجتياح الشعور ووطأته، حيث يمكن تفكيره والسامح له بالرحيل على مراحل (سنأتي على شرح هذه الطريقة لاحقاً)، ولهذا في هذه الحالة فإنه يمكننا أن ندفع بالشعور بوعي بقدر الإمكان طالما أننا قادرين على ذلك في الوقت الراهن، ويمكن التخفيف من وطأة الشعور من خلال التحدث عنه مع أصدقاء مقربين أو أخصائيين، وب مجرد التعبير عن الشعور، فإنه يتجرد من بعض الطاقة الكامنة فيه، ولا بأس في هذه

الظروف من استخدام طرق الهروب بوعي مثل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية للخروج من الحزن أو اللعب مع الكلب أو مشاهدة التلفاز أو الذهاب لمشاهدة الأفلام في السينما أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة الحب، أو القيام بأي عادة يفضل الشخص ممارستها في مثل هذه الظروف، وبعد أن تخفف وطأة الشعور وحده، يكون من الأفضل البدء بالسماح برحيل الجوانب الصغيرة من الموقف بدلاً من الموقف كله مع المشاعر المصاحبة له.

ولتوضيح هذه النقطة، لنضرب مثلاً عن رجل فقد وظيفته بعد قضاء عدة أعوام بالشركة وهو الآن يعاني من اكتئاب شديد، ومن خلال تطبيق الآليات الثلاث التي شرحت سابقاً، يمكنه التخفيف من حدة بعض المشاعر، فسينظر الآن على بعض الأمور الجانبيّة التي سيفقدّها بفقدان الوظيفة، مثلاً هل يمكنه أن يسمح برحيل رغبته أن يتناول وجبة الغداء دائمًا في نفس المكان مع زملاء العمل؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل رغبته بابيقاف سيارته في نفس الموقف الذي اعتاد على أن يوقف سيارته فيه بالماضي؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل رغبته بركوب نفس المصعد؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعلقه بكتبه؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعلقه بسكرتيرته ومعاملتها اللطيفة معه؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعلقه بكمبيوتره؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل اعتياده على رؤية نفس المدير يومياً؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعوده على طبيعة الأصوات في مكتبه؟ والهدف من ممارسة التسلیم مع هذه الجوانب الصغيرة التي قد تبدو تافهة بالنسبة لازمة بحجم فقدان وظيفة، هو السماح للعقل بالدخول في حالة السماح بالرحيل، لأن حالة السماح بالرحيل ترفعنا إلى مستوى الشجاعة. وعندما نتعرف على المشاعر السلبية ونتعامل معها فإنها تفقد قوتها وبناءً على هذا، ندرك فجأة أننا نمتلك الشجاعة لمواجهة الموقف، وأننا نمتلك الشجاعة لتميّز مشاعرنا والقيام بشيء

حيالها، فكلما سلمنا الأمور الصغيرة فإن الحدث الأساسي يصبح - وبصورة غريبة - أقل إرهاقاً شيئاً فشيئاً.

ويعود سبب هذه الظاهرة إلى أننا عندما نطبق آلية التسليم على شعور واحد فإننا نسلم كل المشاعر في نفس الوقت كما لو أن كل المشاعر لديها ذات الطاقة الكامنة، وهكذا فإن التسليم في اتجاه واحد سيظهر مشاعر تم تسليمها في الاتجاه المقابل، وهي بالواقع تجربة سريرية يجب أن تجرب شخصياً كي يتم تصديقها.

والآن وبعد تطبيق الطرق الأربع المذكورة في الأعلى (القمع والتعبير والهروب والتخلّي عن الجوانب الصغيرة)، تصبح الطريقة الخامسة واضحة جلية، فكل شعور قوي هو عبارة عن مجموعة من المشاعر الجانبية ويمكن لهذا المركب أن يتفكك. وعلى سبيل المثال فإن الرجل الذي فقد وظيفته كان يعاني بالبداية من مشاعر اكتئاب حادة ولكن حينما بدأ بتسليم الهوامش وبدأ بتحفيض وطأة المشاعر من خلال تطبيق تقنية الهروب والقمع والتعبير بوعي، أدرك أنه يوجد أيضاً غضب مرتبط بالغرور.

هناك الكثير من الغضب يأتي على شكل استياء، وهناك إنكار الذات الذي يعد أحد أشكال التعبير عن الغضب تجاه النفس، وهناك أيضاً خوف رهيب، ولهذا يمكن الآن التعرف على هذه المشاعر المرتبطة بطريقة مباشرة، فيمكنه مثلاً أن يبدأ في السماح برحيل الخوف من الألا يجد وظيفة أخرى، وعندما يتم التعرف على هذا الخوف والسماح له بالرحيل فإن كل الاحتمالات البديلة الموجودة ستصبح ظاهرة للعيان فجأة، وعندما يتخلّى عن الغرور سيدرك بسرعة بأنه لم يواجه كارثة اقتصادية كما أعتقد، ولهذا عندما يتفكك المركب العاطفي إلى أجزاءه الصغيرة، سيحتوي كل مركب الآن على طاقة أقل، ويمكن أن يتم التخلّي عنها كلا على حدة. وكلما خرجننا من اجتياح المشاعر سيتم

تذكر جزء معين كان قد تم قمعه أو الهروب منه عنوة، لنتمكّن من إعادة النظر فيه الآن، وهكذا لن يترك آثاراً ضارة بعد الآن، مثل التخلص من وجع دفين أو شعور بالذنب باللاوعي أو تقدير ذات منخفض.

وقد تتكرر أجزاء المركب العاطفي لفترة قد تصل لأعوام ولكن لأنها الآن تفككت إلى أجزاء صغيرة فيمكن معالجتها كلا على حدة كلما ظهر على السطح، وعلى الأقل فإن الأزمة ستمر من خلال هذه العملية بوعي وأمان.

إن التعامل مع الأزمات من ناحية عاطفية أكثر من عقلية سيجعل مدتها أقصر بكثير، وفي حالة الرجل الذي فقد وظيفته، فإن التعامل معها على مستوى عقلي سيولد آلاف من الآف الأفكار والعديد من السيناريوهات الخيالية وبالتالي فإن الجهد الذي يبذله شخص ما يسهر الليلي بسبب أفكار متسرعة حول موقف يعيده العقل مراجعته مرة تلو الأخرى، يضيع سدى وذلك حتى يتم التخلص عن المشاعر الكامنة، لأن الأفكار ستولد بلا نهاية.

كلنا نعرف أشخاصاً عانوا من أزمة عاطفية منذ أعوام مضت ولم يتشفوا منها حتى الآن، وما زال لها تأثيراً كبيراً في حياتهم، فيدفعون ثمناً باهظاً بسبب قلة معرفتهم في كيفية التعامل مع المشاعر الكامنة.

وإحدى الثمرات الكثيرة التي نجنيها عندما نتعامل مع أزمات الحياة بنجاح، هي أن كمية المشاعر المقموعة أو المكبوتة تصبح الآن أقل بكثير، فقد أجبرتها الأزمة على الظهور ليتم التخلص منها وبالتالي يقل المخزون كثيراً ويزيد شعور تقدير الذات والثقة كثيراً، وذلك بسبب إدراكنا أننا يمكننا أن ننجو ونتعامل مع كل ما تقدمه الحياة. وبالتالي، سيتلاشى شعور الخوف من الحياة تماماً، بالإضافة إلى أن شعور السيطرة على المواقف سيزداد، ويصبح لدينا شعور تعاطف أكثر مع معاناة الآخرين مع قدرة أكبر على مساعدتهم في تخطي الظروف المشابهة.

والمفارقة أنه عادة ما يكون هناك فترة تحولية بعد المرور بأزمة، حيث يتحقق فيها سلامًّا وهدوء يصل أحياناً إلى عمق تجربة داخلية، «فليل الروح الدامس» كثيراً ما يصعد إلى حالات وعي أعلى. وأحد أكثر الأمثلة المعروفة عن هذه المفارقة هي تلك التي شرحها الأشخاص الذين مروا بتجربة الإقتراب من الموت، وتوجد اليوم الكثير من الكتب التي تتكلّم عن هذا الموضوع حيث تكشف عن نقاط مشتركة معينة. فبمجرد أن تتم مواجهة أسوأ إحتمالات الخوف — رهبة الموت والصدمة — يحل محل الخوف إحساس عميق بالسکينة والسلام والاتحاد وحصانة من الخوف.

ولقد طور الكثير من هؤلاء الناس قدرات استثنائية، فصاروا معالجين وعملوا على تنمية الإدراك النفسي ووصلوا إلى حالات تنور روحانية متقدمة وجربوا نقلة تحولية هائلة، فضلاً عن ظهور مفاجيء لموهبة وقدرات جديدة، ولهذا فإن كل أزمة تحمل في طياتها بذرة تحول، ونهضة، وتوسيع، ونقلة في الوعي. بالإضافة إلى السماح برحيل القديم وولادة الجديد.

## الشفاء من الماضي

عندما ننظر إلى حياتنا سنجد بقايا أزمات قديمة لم تحل حتى الآن حيث ما تزال الأفكار والمشاعر حول هذه الحوادث القديمة تؤثّر في مفاهيمنا، وسنلاحظ أيضاً أنها تعيقنا في جوانب محددة من حياتنا. من هنا، فمن الحكمة أن نسأل أنفسنا هل يستحق الأمر أن نبذل كل هذا من أجله؟

والآن، بعد أن عرّفنا بعض الآليات التي يمكن من خلالها أن نتعامل مع هذه الترسّبات التي يمكن أن نتعرّف عليها، يمكننا التقصي عن المشاعر المترسبة والسماح لها بالرحيل وبالتالي يتحقق الشفاء.

وهذا يأخذنا إلى تقنية أخرى في علاج المشاعر التي تصبح قوية بمجرد أن ترحل الحادثة الرئيسية بحيث يتم وضع الحدث في سياق ونموذج مختلفين لتم رويتها من وجهة نظر أخرى ومعنى ودلالة مختلفين.

يقال أن أكثر الناس يضيعون حياتهم بالتحسر على الماضي والخوف من المستقبل، ولذلك فهم عاجزون عن الشعور بالفرح في الحاضر، والكثير منا يفترض أن هذا قدر البشر وأن هذا نصيبهم بالحياة وأن أقصى ما يمكننا فعله هو «التبسم ولعق الجراح». وقد اغتنم بعض الفلاسفة فرصة وجود أسلوب الحياة السلبي والمتناشم هذا وأسسوا أنظمة متكاملة من العدمية. وما هوؤلاء الفلاسفة، الذين أصبح عدداً منهم مشهوراً مع مرور الأعوام، إلا ضحايا الألم النفسي الذي لم يتعاملوا معه، هم ضحايا هذا الألم الذي أثار عقلنة وإحصاف لا يتهيأ.

يقضي بعض الناس كل حياتهم في بناء نظم فكرية معقدة لتوضيح ما هو واضح كوضوح الشمس بأنه «مشاعر مقومعة». وإحدى أكثر الطرق فعالية في معالجة الماضي هي خلق سياق مختلف، أي نعطيه معنى مختلف فنأخذ موقفاً صعباً سبب لنا صدمة في الماضي ونرى الهبة التي تحملها في طياتها. ويعود الفضل في اكتشاف هذه التقنية لأول مرة في الطب النفسي لـ «فيكتور فرانكل»، وقد شرح هذه الطريقة التي أسماها «العلاج بالمعنى»، في كتابه المعروف (الإنسان يبحث عن المعنى)، حيث أثبتت تجربته السريرية والشخصية أن الموقف العاطفية والحوادث المؤلمة ستتغير كثيراً وتلتام إذا ما تم إضفاء معنى جديد عليها. فقد رأى من تجربته الشخصية في معسكرات الاعتقال النازية أن في معاناته الجسدية والنفسية فرصة لتحقق انتصاراً داخلياً، يقول فرانكل: «كل شيء يمكن أن يؤخذ من الإنسان، ما عدا شيء واحد، حريته في اتخاذ موقف محدد في ظروف معينة؛ حريته في اختيار طريقه الخاص». (فرانكل، 1959 -

يعيد فرانكل سياق الظروف المروعة لحمل معنى عميق للنفس الإنسانية. فكل تجربة في الحياة مهما كانت «مأساوية» تحمل في طياتها درساً خفياً حين نكتشفه ونعرف بوجود هبة بين طياته يحصل الشفاء. فمع مثال الرجل الذي فقد وظيفته، وبعد مرور بعض الوقت وحين نظر للوراء وجد أن وظيفته السابقة كانت تعيق تطوره وأنها كانت روتينية، وفي الواقع فإنها أصابته بالقرحة، وبذلك قبل فقدان وظيفة كان لا يرى فيها إلا المتع، ولكن حين خرج من الموقف بدأ بروية الشمن الذي كان يدفعه على المستوى الجسدي والعقلي والنفسى وعندما فقد الوظيفة فتح الباب لقدرات ومواهب جديدة، بل لقد بدأ مسار مهنى جديد وواعد.

ولهذا فإن أزمات الحياة هي فرص للنضج والتتوسيع والتجربة والتطور، وفي بعض الحالات ومع استعادة أحداث الماضي يتبيّن أنه كان يوجد هناك هدف بالواقع خلف الحدث في اللاوعي، وكأن اللاوعي لدينا عرف أن هناك أمراً مهماً لا بد أن تعلمه، وقد كان مؤلماً لأنها كانت الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تتحقق التجربة. وهذا جزء من العلم النفسي لدى المحلل النفسي كارل يونغ الذي توصل، وبعد قضاء عمر من الدراسة، أن هناك محرك فطري في اللاوعي يقود إلى الكمال والاكتمال وإدراك الذات، وأن اللاوعي سيتكر طرق ووسائل كي يحقق هذا من خلال المواقف حتى وإن كانت صادمة للعقل الوعي.

يقول يونغ أيضاً بأنه يوجد جانب بأنفسنا في اللاوعي يسمى «الظل»، والظل عبارة عن كل أفكارنا ومشاعرنا ومفاهيمنا المكبوتة التي لا نريد أن نواجهها، ويشير أيضاً أن أحد فوائد الأزمات، أنها غالباً ما تجعلنا نتعرّف على ظلنا، وهذا من شأنه أن يجعلنا أكثر إنسانية وأكثر نضجاً في إدراك ما نتشاركه جمِيعاً في هذا العالم، فما كنا نظن «أنهم» متهمين به هو «فينا» أيضاً على حد سواء، ولهذا عندما تظهر في الوعي

ويتم معرفتها والتخلّي عنها فإنها لا تعود تتحكم بنا في اللاوعي، فبمجرد أن يتم التعرّف عليها تفقد قوتها، وكلّ هذا يعتبر مهمّاً لكي ندرك أن لدينا محفزات وأفكار ومشاعر معينة محظورة، وها نحن الآن يمكننا أن نتعامل معها ونحوّل نقول: «ليست قضية كبيرة».

إن المروّر بأزمات الحياة يجعلنا أكثر إنسانية وأكثر تعاطفاً وأكثر تقبلاً وتفهماً لأنفسنا وللآخرين، فتتوقف عن إشباع رغباتنا من خلال جعل الآخرين أو أنفسنا على خطأ، فالتعامل مع أزمة عاطفية يؤدي إلى حكمة أكبر وإلى نتائج مثمرة على مدى الحياة، فالخوف من الحياة ما هو في الحقيقة إلا خوف من المشاعر فهي ليست مخاوفنا وإنما شعورنا تجاهها، وما أن نسيطر على مشاعرنا حتى تتلاشى مخاوفنا تجاه الحياة، فنشرع بثقة بالنفس أكبر وتصبح لدينا الرغبة باتهاز فرص أكبر لأننا نشعر الآن أننا يمكننا التعامل مع العواقب النفسية مهما كانت، وذلك لأنّ الخوف هو أساس كل مثبط، في حين أن السيطرة على المشاعر تعني تمهيد الطريق لتجارب الحياة التي كان يتم تجنبها سابقاً. وهكذا فإن الرجل الذي تعامل مع أزمة فقدان الوظيفة بنجاح لن يختبر هذا النوع من الخوف مرة أخرى، ولذلك سيكون أكثر إبداعاً في وظيفته الجديدة وسيغامر إذا ما احتاج الأمر كي يضمن النجاح، فهو يدرك الآن كيف أثر وسواس الخوف من فقدان الوظيفة في أدائه وحدّ من إنتاجيته في الماضي، وكيف جعله مذعوراً ومتحفظاً وكم دفع من تقديره لذاته ثمناً باهظاً، بسبب خنوعه وامتثاله لرؤسائه.

إن إحدى ثمرات أزمات الحياة هي وعي ذاتي أكبر، فالموقف مؤلم جداً ونحن مكرهون على أن نوقف كل الأعيب صرف الانتباه ونتمعن جيداً بموقفنا في الحياة واتجاهنا فيها، ونعيد تقييم معتقداتنا وأهدافنا وقيمـنا، وهو فرصة لإعادة تقييم شعورنا بالذنب والسامح له بالرحيل، وهو أيضاً فرصة لتحول كامل في السلوك.

وأزمات الحياة تضعنا كلما تخطيناها في تحد مع النقيض، فهل علينا أن نكره هذا الإنسان أم نسامحه؟ هل علينا أن نتعلم من هذه التجربة وننصح أم نغضب منها ونصبح قساة؟ هل نختار أن نتغاضى عن عيوب الآخرين وعيوبنا أم نغضب ونهاجمهم ذهنياً؟ هل علينا أن ننسحب بالمستقبل من موقف مماثل ونحمل بداخلنا خوف أكبر أم نتجاوز الأزمة ونسطر عليها مرة واحدة وللأبد؟ هل علينا أن نختار الأمل أم الإحباط؟ هل نستطيع أن نرى أن التجربة فرصة لتعلم كيف نشارك الآخرين أم علينا أن نتقوّع في الخوف والقسوة؟

إن كل تجربة عاطفية تُعد فرصة لترتقي أو تنحدر، فماذا سنختار هنا يكمن التحدي.

فلدينا كامل الحرية أن نختار ما نريده سواء كان التشتت بالإضطرابات العاطفية أم السماح لها بالرحيل، وعلينا أن نمعن النظر في الثمن الذي ندفعه حين نتشبث بها، ونسأل أنفسنا، هل نرغب بدفعه؟ هل نرغب بتقبل المشاعر؟ ويمكّنا أن نرى فوائد السماح لها بالرحيل، فاختيارنا سيحدد مستقبلاً، فما نوع المستقبل الذي نريد؟ هل نختار أن نسترد عافيتنا أم نصبح كالمشاة المصابين؟ ويستحسن بعد اختيارنا لهذا الخيار، أن ننظر إلى النتيجة التي سنحصل عليها من التشتت بترسبات التجارب المؤلمة، فما الإشاع الذي سنتحققه؟ وأية قلة تلك التي نرغب بالاكتفاء بها؟

العصبية، الکره، الشفقة على الذات، الغضب، كلها تعطي نتائج رخيصة؛ تعطي ذاك الرضا الداخلي البسيط، ولا داعي لأن نتظاهر بعدم وجوده، فهناك متعة غريبة في تشبثنا بالألم، فهو بالتأكيد يرضي حاجتنا اللاواعية في التخفيف من وطأة الشعور بالذنب من خلال العقاب، لنشرع بالتعasse والبؤس، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا، «إلى متى؟».

لأخذ على سبيل المثال، رجلا لم يتواصل مع أخيه لمدة 23 عاماً، وكلاهما لا يتذكر السبب، فقد تم نسيانه منذ زمن طويل، غير أنهما قد اعتادا على عدم التواصل، وعلى هذا فقد دفعا ثمن عدم صحبتهما لبعضهما البعض واشتياقهما لبعضهما وعدم تشاركتهما الأمور العائلية وكل التجارب والحب الذي كان لديهما على مدى 23 عاماً، وعندما تعلم أحدهما آلية التسليم بدأ بالسماح لهذه المشاعر التي يكنها تجاه أخيه بالرحيل وفجأة أجهش بالبكاء حزناً على كل ما ضيّعه خلال كل هذه الأعوام ومساحته أخيه حرض على ردة فعل مشابهة لدى أخيه والتم شملهما مجدداً. وحاول بعدها أحدهما أن يتذكر السبب، ليجد أنها كانت مشادة بسبب زوج أحذية نس، دفعا ثمناً وصل إلى 23 عاماً! ولو أن الرجل لم يتعلم تقنية السماح بالرحيل لربما ذهب إلى قبره برفقة هذا الغضب الدفين.

إذن فالسؤال هو: «كم نريد أن نقضي أكثر بالمعاناة؟ ومتى سنرغب بالتخلي عنها؟ متى سنقول «يكفي.. يكفي؟».

إن الجزء الذي ي يريد أن يتثبت بالمشاعر السلبية هو قصورنا، هو الجزء الوضيع والتافه والأناي والمنافس والرخيص والمتآمر والمرتاب والانتقامي والحقير والضعيف والمذنب والمتكبر، هو ذاك الذي يطلق الأحكام على الآخرين، هو الذي يشعر بالعار، طاقة هذا الجزء منخفضة ومستنزفة ومهينة وتوادي إلى التقليل من احترام الذات، هذا الجزء الصغير القاصر فينا هو سبب كره الذات والشعور الأبدى بالذنب والسعى لنيل العقاب، واعتلال الصحة والأمراض. فهل نريد أن يكون هذا الجزء هو هويتنا؟ هل هو ما نريد أن ندعمه؟ هل هذه هي الطريقة التي نريد أن نرى فيها أنفسنا؟ لأن الطريقة التي نرى فيها أنفسنا، هي نفسها الطريقة التي يرانا بها الآخرون. فالعالم لا يستطيع أن يرانا إلا بالطريقة التي نرى نحن فيها أنفسنا، فهل نحن على استعداد لدفع ثمن

هذه النتائج؟ فإذا كنا نرى أنفسنا رخيصين وتابهين، فمن غير الوارد أن تكون في أعلى قائمة الشركة من أجل زيادة الرواتب.

إن اختبار العضلات يثبت أثر التشبت بالقصور والطريقة بسيطة جداً. فكر بأفكار وضيعة وتابهه واطلب من شخص ما أن يضغط على ذراعك بينما أنت تقاوم، ولاحظ التأثير. والآن اختر نظرة معاكسة تماماً، شاهد نفسك كشخص كريم ومسامح ومحب وتعيش عظمتك الداخلية، ستلاحظ أن هناك زيادة كبيرة في قوة العضلة تدل على تدفق الإيجابية في الطاقة الحيوية. فالقصور يسبب الضعف واعتلال الصحة والأمراض والموت، هل تريدها حقاً؟

وهناك حيلة أخرى صحية جداً يمكن أن تدعم السماح برحيل المشاعر السلبية، وتساعد في تحولك الداخلي بصورة كبيرة، ألا وهي التوقف عن مقاومة المشاعر الإيجابية.

## تعزيز المشاعر الإيجابية

إن النتيجة الالزامية للسماح برحيل المشاعر السلبية هي ترك مقاومة المشاعر الإيجابية، فلكل شيء بالكون نقيضه ولهذا فإن لكل شعور سلبي بالعقل نظير، إما قصور أو عظمة، سواء كنا مدركين لوجوده على الدوام في لحظة معينة أم لا

يوجد تمرين رائع وتوضيحي يشرح هذه الفكرة، وهو أن نجلس وننظر إلى الشعور المناقض المباشر للشعور السلبي الذي نعيشه ونبداً بالسماح برحيل المقاومة. لفترض على سبيل المثال أن عيد ميلاد أحد الأصدقاء اقترب وفي نفس الوقت يراودنا شعور بالغضب وآخر متعلق بالبخل، ولهذا لا نرغب بالذهاب إلى السوق لشراء هدية، في حين أن موعد يوم الميلاد يقترب أكثر وأكثر. وهكذا فإن الشعور المعاكس تماماً لما نشعر به هو الغفران والكرم، وكل ما علينا فعله هو البحث عن شعور

الغفران في داخلنا والتوقف عن مقاومته. وبينما نستمر في السماح برحيل مقاومة أن نكون شخص مسامح ، سنتفاجأ غالباً بأنه يظهر ويتدفق وسنبدأ بعدها بإدراك أن هناك جزء من طبيعتنا لطالما رغب وأراد أن يسامح غير أننا لم نعطه فرصة، لقد ظننا أننا سندو حمقى، لقد ظننا أننا كنا نعاقب الشخص الآخر عندما تشتبنا بغضينا ولكننا بالحقيقة كنا نقمع الحب. وربما لم نكن نتبه لهذه المشاعر، خاصة وأننا نشعر بها بجاه صديقنا، ولكننا سبباً بمحلاحة وجود هذا الجانب في شخصيتنا، وكلما واصلنا التخلّي عن مقاومة الحب سنلاحظ أن بداخلنا شيء ي يريد أن يعبر عن نفسه من خلال المشاركة والعطاء، شيء يرغب أن يسمع للماضي بالرحيل وأن يدفن الأحقاد. فهناك رغبة بالقيام بحركة ودية، هناك رغبة برم الجفاء والثبات الجروح وإصلاح الأخطاء والتعبير عن الامتنان وانهاز الفرصة بجعل الآخرين يظنون أنك مجنون.

إن الهدف من هذا التمرّين هو أن نسمع لما تسمى بالعظمة وحدها أن تدخل مملكتنا، فالعظمة هي الشجاعة على تخطي العقبات، هي الرغبة للانتقال إلى مستوى أعلى من الحب، هي تقبل إنسانية الآخرين والتعاطف مع معاناتهم بوضع أنفسنا في مكانهم، فمن التسامح مع الآخرين يأتي التسامح الذاتي والتخلص من الشعور بالذنب ، وسنحصل على المكافأة الحقيقية حينما نسمع برحيل سلبيتنا ونختار أن نكون محبين، فنحن من سيسفيد، نحن من سينتفع من المكافأة الحقيقية، فمع زيادة وعي معرفتنا بأنفسنا الحقيقة تزيد حصانتنا ضد الألم، وب مجرد أن نقبل طبعنا البشري وطبع الآخرين بصدر رحب، لن نتعرض للذل من جديد، لأن التواضع الحق هو جزء من العظمة.

فمن إدراكنا من نحن فعلاً تأتي الرغبة في النهضة، ومنها ينشأ معنى جديد وسياق آخر للحياة، وعندما يستبدل الحب الحقيقي، احتراما للذات وتقديرها، بذلك الفراغ الذاتي الذي يحدث بسبب قلة

احترام الذات، تتوقف عن البحث عن ذلك بالعالم وذلك لأن مصدر السعادة ينبع من داخلنا.

يُزغ في أنفسنا، إدراكاً أن العالم لا يمدنا بالسعادة في أي حال من الأحوال، فلا يمكن لأية ثروة أن تعيش شعور الفقر الداخلي، وكلنا نعرف أن الكثير من أصحاب الملابس يحاولون تعويض إحساسهم بالفراغ الداخلي وقلة تقدير الذات، وعمرنا أن نتواصل مع الذات الداخلية، بهذه العظمة الداخلية، بهذا التكامل الداخلي والاكفاء والشعور الحقيقي بالسعادة تكون قد تجاوزنا العالم، حيث أصبح العالم الآن مكان للاستمتاع ولم يعد يتحكم بنا ولم نعد نقع تحت تأثيره.

وعندما نستخدم تقنيات التخلص عن السلبيات والتنازل عن مقاومة الإيجابيات، فإننا عاجلاً أم آجلاً سنصل فجأة لمرحلة إدراك عميقаً لبعضنا الحقيقي وعمرنا أن نجريها فإننا لن ننساها، ولن يفزعنا العالم أبداً كما في السابق. مكتبة الرمحي أحمد

قد تستمر الإستجابة لما يحدث بالعالم من باب العادة كما هي، غير أن الإذعان الداخلي والضعف الداخلي والشك الداخلي قد ذهبوا الآن مع أدراج الرياح، وقد يجد التصرف الظاهري هو نفسه ولكن أسبابه الداخلية تختلف تماماً الآن، فالنتيجة النهائية للتعامل مع العواطف بوعي تعطينا حصانة ورباطة جأش، إن طبيعتنا الداخلية الآن ضد الرصاص ويمكننا أن نمضي ب حياتنا بتوزن وبركة.



## الفصل

### 4

## اللامبالاة والإكتئاب

اللامبالاة هي الإيمان بـ «لا أستطيع»، هي الشعور بأننا لا يمكننا فعل أي شيء حيال موقفنا ولا أحد آخر يمكنه مساعدتنا، هي اليأس والعجز، وهي مرتبطة بأفكار مثل: «من يهتم؟»، «ما الفائدة؟»، «ملل»، «لماذا نرعرع أنفسنا؟»، «لن أفوز بأي حال من الأحوال؟».

وتبرز هذه الحالة لدى الشخصية الكتيبة «الحمار إبور» في الفيلم الكارتوني «ويني الدبدوب» الذي يقول: «حسناً، إنها لن تجدي نفعاً بأي حال من الأحوال».

إنه الإحباط، والهزيمة، والمستحيل، والصعب جداً، والوحيد تماماً، والتنازل، والعزلة، والبعد، والانسحاب، والتوقف عن فعل كل شيء، والهجور، والكثب، والمستنزف، وغير المشبع، والمتشارم، والمهمل، والجدي، والفارغ، والسخيف، والتافه، والعاجز، والفاشل، والمتعب، والقاطط، والمرتبك، وكثير النسيان، والخانع، وبعد فوات الأوان، وكبير جداً، وصغير جداً، والآلي، والمحكوم عليه بالفشل، والسلبي، والبائس، وعديم الفائدة، والخاسر، والغافل، والبارد، وغير المبالي.

إن الهدف البيولوجي من اللامبالاة هو طلب المساعدة مع شعور

أن المساعدة غير ممكنة، وأكثر سكان العالم يتحركون على مستوى من اللامبالاة، فبالنسبة لهم، لا يوجد أي أمل بالحصول على احتياجاتهم الرئيسية ولا توجد أية مساعدة تأتيهم قريباً من مكان آخر. وغالباً ما يكون الشخص العادي لا يبال في عدداً من جوانب حياته، لكنه يمر دورياً بمشاعر لامبالاة تجاه كل مواقف حياته.

إن اللامبالاة تدل على قلة طاقة الحياة وهي قريبة من الموت، وقد تم ملاحظة هذا في الحرب العالمية الثانية في لندن، حيث تم نقل الأطفال الرضع إلى حضانات وأماكن آمنة في إنجلترا وتم تأمين احتياجاتهم الجسدية والغذائية والطبية ومع هذا طوروا مشاعر لامبالاة وبدأوا بالإنهيار، ففقدوا شهيتهم، وازداد معدل الوفاة بينهم، وقد تم اكتشاف أن اللامبالاة تجت من قلة إمدادهم بالمحض والالتصاق العاطفي بشخصية أمومية، فقد كانت حالة عاطفية وليس جسدية، فبدون الحب والعاطفة فقدوا رغبتهم بالحياة.

يمكنا أن نلاحظ في مدینتنا أنه إذا ما كانت منطقة ما تم بكساد اقتصادي فإن سكان المنطقة يعانون بأكملهم من لامبالاة، فعندما يظهر أنس من هذه المنطقة على التلفاز غالباً ما يدللون بتعليقات مثل: «إذا ما توقف نظام الضمان الاجتماعي، فإننا سنواجه مجاعة، لا يوجد أمل بالنسبة لنا».

قد تظهر مشاعر لامبالاة نحو تقنية السماح بالرحيل ذاتها على هيئة مقاومة، وتأتي هذه المقاومة على شكل سلوك وأفكار مثل: «لن تعمل بأي حال من الأحوال»، «ما الفرق؟»، لست مستعداً لمثل هذا حتى الآن»، «لا أشعر بشيء»، «أنا مشغول جداً»، «تعبت من السماح بالرحيل»، «أنا مشوش جداً»، «نسيت»، «أعاني من إكتئاب شديد»، «أشعر بنعاس شديد».

ويمكن التخلص من اللامبالاة من خلال تذكير أنفسنا بهدفنا أن نزيد

من مستوى وعيها وأن تحرر أكثر وأن نصبح أكثر فعالية وسعادة، وفي السماح برحيل مقاومة التقنية نفسها.

## «لا أستطيع» مقابل «لا أريد»

توجد طريقة أخرى للتخلص من اللامبالاة وهي أن ننظر إلى المكافأة التي نحصل عليها من السلوك اللامبالي، فقد تكون مجرد أعذار لحفظ ماء الوجه وتغطية ما هو بالأساس عبارة عن خوف.

في حين أنها بالواقع، مخلوقات قادرة جداً، لهذا فإن أكثر الـ «لا أستطيع»، هي بالأساس «لا أريد»، وكثيراً ما يكون هناك خوف خلف «لا أستطيع» أو «لا أريد»، وبعدها وبمجرد أن نرى حقيقة الشعور الكامن، فإننا نرتقي تلقائياً في المقياس من اللامبالاة إلى الخوف، فطاقة الخوف أعلى من طاقة اللامبالاة، لأن الخوف على الأقل يحفزنا على التصرف، ومن خلاله يمكننا أيضاً أن تخلص عن الخوف لترتقي إلى الغضب أو الفخر أو الشجاعة، وكلها حالات أعلى من اللامبالاة.

لناخذ مثلاً نموذجياً لمشكلة إنسانية ونتقصى كيف تعمل آلية التسليم على تحريرنا من عقبة. والتحدث أمام الجمهور هو أحد أمثلة العقبات، وعلى مستوى اللامبالاة فإننا نقول: «لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور، لن يرغب أحد بالاستماع إلى على أي حال وليس لدي ما يستحق أن يقال»، وإذا ما ذكرنا أنفسنا بهدفنا، سنرى أن اللامبالاة ما هي إلا غطاء للخوف، فتغدو الفكرة الآن، أن التحدث أمام الجمهور أمر مرعب وليس مستحيل، وهذا يعطي توضيح أكثر. فالحقيقة، ليست في كوننا «لا نستطيع» وإنما كوننا «خائفين». وعندما يظهر هذا الخوف ويتم السماح له بالرحيل، ندرك حقيقة أن لدينا رغبة بعمل الشيء الذي نخافه.

والآن عندما نلقي نظرة على الرغبة التي حجبها الخوف التي قد

تكون مزوجة أيضاً ببعض الأسى بسبب ضياع فرص في الماضي، يظهر الغضب، وعند هذه النقطة، تكون قد انتقلنا من اللامبالاة للحزن فالرغبة وأخيراً الغضب. وتوجد في الغضب طاقة أكثر وقدرة أكبر على التصرف، فغالباً ما يأتي الغضب على شكل حنق مثل الحنق من أنا واقتنا على التحدث أمام الجمهور وأنا الآن نشعر أننا ملزمون بالقيام به.

يوجد أيضاً غضب من خوفنا الذي منع عنا الانبهارات في الماضي، والغضب يؤدي إلى قرار التصرف وإيجاد حل، وهذا القرار قد يأخذ شكل دورة في التحدث إلى الجمهور، وعندما نتحقق بدورة التحدث أمام الجمهور، فإننا نكون بذلك قد ارتقينا إلى طاقة الفخر وبهذا نكون أخيراً قد تعاملينا مع المشكلة مباشرةً وبدأتنا بالقيام بشيء حيالها. وفي طريقنا إلى دورة التحدث أمام الجمهور سيظهر مجدداً مزيداً من الخوف، وكلما تم التعرف عليه وتسليميه ندرك أن لدينا شجاعة على الأقل في مواجهة مخاوفنا والقيام بشيء حيالها لتجاوزها.

ويوجد في مستوى الشجاعة، الكثير من الطاقة، وتأخذ هذه الطاقة شكل السماح برحيل بقايا الخوف والغضب والرغبة، وبالتالي وبينما نكون في قاعة التحدث أمام الجمهور سنختبر مشاعر قبول، ومع القبول تحرر من المقاومة التي كانت تأخذ بالسابق شكل خوف ولا مبالاة وغضب، فنختبر الآن مشاعر متعة وسرور وتحلى بالثقة الناتجة عن القبول: «أستطيع أن أفعلها».

وندرك في مستوى القبول، معنى الألم والمعاناة وكذلك ارتباك الآخرين في القاعة ونبأً بالاهتمام بهم، ومع ظهور هذا التعاطف تجاه الآخرين، تذهب حالة الانشغال بالذات، ومع ظهور مشاعر الإيثار تخل لحظات من السلام. وفي طريق العودة من الدورة للمنزل، نختبر مشاعر رضا ذاتي؛ شعور أننا نضجنا، وأننا شاركنا الآخرين، وفي تجربة المشاركة، نسينا أنفسنا لمدة دقائق معدودة وركزنا أكثر على سعادة

شخص آخر، فسررنا بما حققه. وهنا تحدث بركة تحولية حيث اكتشاف تعاطفنا الداخلي ومشاعر ترابط مع الآخرين وتعاطف مع معاناتهم، ومع التحسن التام لهذا التقدم، يمكننا حينها أن نشارك الآخرين تجربتنا مع الخوف من التحدث أمام الجمهور فنشاركهم الخطوات التي اتخذناها للتخلص منه والنجاح الذي شهدناه وزيادة تقديرنا لذاتنا والغيرات الإيجابية في علاقاتنا.

يعد هذا الارتفاع بأكمله، أساس لقدر كبير من قوة مجموعات المساندة الذاتية، حيث مشاركة التجارب الداخلية في انتقالنا من مستويات دنيا إلى أخرى عليا في مقياس المشاعر، فما بدأ في البداية صعب ومهيمن تم التغلب عليه والتعامل معه ونتج عنه زيادة في الشعور بالحياة والسرور. وهذا الارتفاع في تقدير الذات سيفيض ليصل إلى جوانب أخرى بالحياة، وسيتتجزء عنه زيادة الثقة بالنفس ووفرة مادية وقدرة في الأداء المهني.

إن الحب في هذا المستوى يأخذ شكل مشاركة الآخرين وتشجيعهم وتصبح النشاطات بناءة بدلاً من هدامة، فتصبح الطاقة المشعة حينئذ إيجابية وجاذبة للآخرين ما ينتج عنها ردود أفعال إيجابية مستمرة. وبمجرد ما نختبر هذا الارتفاع في مقياس المشاعر في منطقة محددة، نبدأ بعدها بإدراك أننا يمكن أن نحقق هذا الارتفاع في الجوانب المحدودة في حياتنا، فليس خلف كل «لا أستطيع» أكثر من «لا أريد»، والـ «لا أريد» هذه تعني «أخشى أن...»، أو «أشعر بالخجل من...» أو لدى من الكبارياء ما يكفي ليمنعني من التجربة خوفاً من الفشل»، وخلف هذا غضب من أنفسنا ومن ظروف حدثت بسبب كبارياءنا. وعندما نتعرف بهذه المشاعر ونسمح لها بالرحيل فإننا نرتقي لمستوى الشجاعة لنصل أخيراً لذاك التقبل وتلك السكينة الداخلية على الأقل فيما يتعلق بالجانب الذي تجاوزناه.

إن اللامبالاة والاكتتاب هما الثمن الذي ندفعه باكتفائنا بقصورنا وقبولنا بها، إنهم ما نحصل عليه من خلال تمثيلنا دور الضحية والسامح لأنفسنا أن نكون مبرمجين. إنهم الثمن الذي ندفعه بقبولنا السلبية، وهذا ما نحصل عليه من مقاومتنا الجانب المحب من ذواتنا؛ الجانب الشجاع والعظيم. إنهم نتيجة السماح لأنفسنا وللآخرين أن يجرحونا، إنهم نتيجة وضع أنفسنا في مقام سلبي.

في الحقيقة، ما هما إلا تعريف لذاتنا التي سمحنا لها بالحدوث من دون عمد، والحل لكي ننجو من ذلك هو أن نصبح أكثر وعيًا. وماذا يعني «أن نصبح أكثر وعيًا»؟

أن نصبح أكثر وعيًا يعني أن نبدأ بالبحث عن حقيقة أنفسنا، بدلاً من السماح لأنفسنا أن نكون مبرمجين من غير هدف، سواء من خلال الصوت الداخلي القادر من العقل أو بدونه؛ الصوت الذي يريد أن يجرحنا ويحقّرنا، الصوت الذي يركز على أن كل هذا منهك وغير مجدٍ، ولكي نخرج منه علينا أن نتحمل مسؤولية أنا قبلنا السلبية وآمنا بها.

إذن سيكون التخلص منها من خلال البدء بالتشكيك في كل شيء، فهناك نماذج عدّة للعقل، وأحدث نماذجه هو النموذج الحاسوبي. ويمكننا أن نلقي نظرة على مفاهيم العقل وبرمجات الأفكار والمعتقدات. ولأنها برمجات، فيمكننا أن نشكك بها ونلغيها ونعكسها، ويمكن كذلك للبرامج الإيجابية أن تحل محل السلبية إذا ما اخترنا ذلك، فالجانب القاصر من ذواتنا يرحب كثيراً باحتواء البرمجات السلبية.

وإذا ألقينا نظرة على مصدر الأفكار وبدأنا بتحديد منشأها وتوقفنا عن وسمها بزهو بأنها «ملائكة» (ولذلك هي مقدسة)، سنلاحظ بأنه يمكن رؤيتها بموضوعية وسنرى أن منشأ الأفكار كان على الأغلب ما تلقيناه في مرحلة الطفولة المبكرة من الوالدين والعائلة والمعلمين،

بالإضافة إلى شذرات المعلومات التي التقتنها من الأصدقاء والصحف والأفلام والتلفاز والراديو والكنيسة والروايات، بالإضافة إلى المدخلات التلقائية من حواسنا.

لقد تشربنا كل هذا عن غير عمد وبدون أن نتعلم إتخاذ أي اختيار واع، وليس هذا فحسب بل وبسبب عدم وعينا وجهلنا وبراءتنا وسذاجتنا، بالإضافة إلى طبيعة عقلنا، صرنا نشبه مرّكباً يتكون من كل النفيات السلبية السائدة في العالم. وعلاوة على ذلك، فقد خلصنا إلى أنها تنطبق علينا شخصياً. وكلما أصبحنا أكثر وعياً، بدأنا بإدراك أن لدينا خيار، ويمكننا أن نوقف سلطة كل أفكار العقل بالتشكيك فيها، لنرى هل هي فعلاً حقيقة بالنسبة لنا أم لا.

إن حالة الالامبالة ترتبط باعتقاد، «لا أستطيع»، ومع أن العقل لا يحب أن يستمع إلى هذه الحقيقة ولكن فعلاً فإن أكثر «لا أستطيع» ما هي إلا «لا أريد».

ولأن «لا أستطيع» تغطي المشاعر الأخرى، فإن العقل لا يريد أن ينصل إلى الحقيقة، ولكن يمكن أن تظهر هذه الأفكار على سطح الوعي من خلال طرح السؤال الافتراضي: «هل فعلاً أنا لا أريد أكثر من أني لا أستطيع؟

حسناً، وإذا ما تقبلت فكرة أني «لا أريد» فما المواقف التي ستظهر وماذا سأشعر حيالها؟»

وعلى سبيل المثال، لنفترض أنتا نؤمن بأننا لا نتقن الرقص، سنقول لأنفسنا: «لربما كان هذا غطاء، ربما كانت الحقيقة أني لا أريد ولن أفعل»، ولكي نتعرف على مشاعرنا علينا أن نتصور أنفسنا وكأننا نقوم بعملية التمرن على الرقص، وبينما نقوم بذلك، ستبدأ كل المشاعر المرتبطة بالظهور: الإحراج والكربلاء والارتباك والجهد الكبير لتعلم مهارة جديدة، والتردد بسبب الوقت والطاقة التي سيتم بذلها. وكلما

استبدلنا «لا أريد» بـ «لا أستطيع»، فإننا نكشف كل هذه المشاعر التي يمكن التخلّي عنها فيما بعد. فنرى أن تعلم الرقص يعني أن لدينا الرغبة بالسماح للكبراء بالرحيل ونلقي نظرة على الشمن الذي ندفعه ونسأل أنفسنا: «هل أنا مستعداً أن أستمر بدفع هذا الشمن؟»، «هل أنا مستعد بالسماح للخوف من عدم النجاح بالرحيل؟ هل أنا مستعداً بالسماح لمقاومة الجهد المطلوب بالرحيل؟ هل أنا مستعد بالسماح للزهو بالرحيل كي أسمح لنفسي أنأشعر بالإحراج كمتدرّب؟ هل أستطيع أن أسمح لبخلّي وقصوري بالرحيل وأكون مستعداً لدفع ثمن الدروس وإعطائها الوقت الكافي؟».

وبالتخلّي عن كل المشاعر المرتبطة يتضح تماماً أن السبب الحقيقي هو عدم الرغبة - وليس عدم القدرة. ويجب أن نتذكر أن لنا مطلق الحرية أن نعرف بمشاعرنا ونتخلّي عنها أو عدم التخلّي عنها، ففي تحقّقنا من «لا أستطيع» وإيجاد أنها حقاً «لا أريد» لا يعني أن علينا أن نسمح للمشاعر السلبية التي نتّجت من «لا أريد» بالرحيل، فنحن نملك مطلق الحرية في رفض السماح بالرحيل، ونملك مطلق الحرية أيضاً بالتمسّك بالمشاعر السلبية كما يحلو لنا، فليس هناك أي قانون ينص على أننا يجب أن نتخلّي عنها، فنحن أحرار. ولكن سيحدث فرقاً في مفهومنا الذاتي عندما ندرك أن «لا أريد القيام بأمر ما» تختلف تماماً عن شعور الاعتقاد «أنتي ضحية، ولا أستطيع». وعلى سبيل المثال، يمكننا أن نختار أن نبغض شخصاً ما إذا أردنا ذلك، ويمكننا أن نختار أن نلومه، يمكننا أن نختار أن نلوم الظروف، ولكن الفرق هو أننا في حال كنا أكثر وعيّاً وأكثر إدراكاً أن لدينا مطلق الحرية باختيار موقف معين، فهذا يضعنا في حالة وعي أعلى وبهذا تكون أكثر قرباً من القوة والسيطرة، وأبعد من كوننا ضحية مشاعر مغلوب على أمرها.

# اللوم

إن إحدى أكبر العوائق في تخطي الالكتاب واللامبالاة هي اللوم، فاللوم هو موضوع بحد ذاته.

لنلق نظرة أولاً على المقابل الذي نحصل عليه من اللوم، فهناك الكثير من الأرباح التي نجنيها منه، فهو يجعلنا بريئين، ويجعلنا نستمتع بالشفقة على أنفسنا، ويجعلنا الشهيد والضحية، ويجعلنا نستقبل رأفة الغير. وربما إن أكبر ربح يقدمه اللوم هو أننا ضحية بريئة بينما الطرف الآخر هو شخص سيء. ونرى هذه الأدوار تلعب في الإعلام دوماً مثل الأدوار الدرامية غير المتهية في العديد من الخلافات، والتشهير، واغتيال الشخصيات، والدعاوي القضائية. وبالإضافة للربع العاطفي، فهناك عوائد مالية كبيرة لللوم، ولذلك توجد صفة مغربية أن تكون ضحية بريئة لأنه غالباً ما يتم مكافأتنا مالياً. وكمثال شهير على ذلك، فقد وقع في مدينة نيويورك منذ عدة أعوام مضت، حادث سير نقل عام، وخرج الناس على إثره أفواجاً من الباب الأمامي ثم تجمعوا في حشد صغير ليدللون بأسمائهم وعنائهم للحصول على الدعم المالي، فانتبه عدد من المارة لما يحدث، وبسرعة قفزوا سرًا إلى الجزء الخلفي من الباص، كي يمكنهم الخروج من الجزء الأمامي على هيئة «ضحايا أبرياء» مصابين، فهم لم يشاهدوا الحادث ولكنهم كانوا يرثمون جمع مكافآت.

يعد اللوم من أعظم الأعذار في العالم، فهو يسمح لنا أن نبقى محدودين وقاصرين بدون الشعور بالذنب، ولكن يوجد ثمن لهذا إلا وهو فقدان حريتنا، فضلاً عن أن دور الضحية يجلب معه تصور ذاتي بالضعف والقابلية للجرح والعجز، وهي عناصر اللامبالاة والالكتاب الرئيسية.

إن الخطوة الأولى للخروج من دائرة اللوم هي أن نرى أننا نحن من نختار أن نلوم، فهناك أشخاص آخرين مروا بنفس ظروفنا وأصفحوا

ونسوا وتعاملوا مع نفس الموقف ولكن بطريقة مختلفة تماماً، فقد شاهدنا سابقاً حالة فيكتور فرانكل الذي اختار أن يصفح عن حراس السجن النازي وأن يرى العطية الخفية في تجربته بمعسكرات الاعتقال، وأن هناك آخرين من اختاروا ألا يلوموا من أمثال فرانكل، فإن هذا الخيار متاح لنا أيضاً.

فعلينا أن نكون صادقين وندرك أننا نلوم الآخرين لأننا اختارنا أن نلوم، هذا حقيقي مهما كانت الظروف تظهر أنها مبررة، فهي ليست مسألة صح أو خطأ وإنما هي مجرد مسألة تولي زمام مسؤولية وعينا الخاص. فال موقف يختلف تماماً عندما نرى أننا نحن من يختار أن نلوم وليس أننا نعتقد أن علينا أن نلوم، وفي هذه الحالة، فإن العقل غالباً يفكرون بذلك: «حسناً، إذا كان ليس على الشخص الآخر أو الحدث ملامة، إذن يجب أن أكون أنا الملام»، ولكن لوم الآخرين أو أنفسنا ببساطة أمر غير ضروري.

نشأت جاذبية اللوم في سنوات الطفولة الأولى، كحدث يومي في الفصل أو الملعب أو في المنزل بين الأخوة، واللوم يعد قضية مركبة في إجراءات المحكمة التي لا تنتهي والدعوى القضائية التي تميز مجتمعنا، بينما في الحقيقة، ما هو إلا برنامج سلبي آخر سمحنا لعقلنا أن يتبنّاه لأننا لم نتوقف مرة لنشكك فيه، فلماذا يجب أن يكون هناك حادث ما «ذنب» شخص ما؟ لماذا يتم تقديم مفهوم «الخطأ» بأكمله إلى الموقف بالمقام الأول؟ ولماذا يجب أن يكون أحدهنا على خطأ أو أنه سيء أو أنه مذنب؟

بساطة، إن ما بدا وكأنه فكرة جيدة في وقت ما لم يعد صالحاً. حسناً هذا كل شيء، فالأحداث المؤسفة قد حصلت وانتهى الأمر. ولتخطي اللوم، من الضروري أن نتبّه لمشاعر الرضا والسعادة الخفية التي نحصل عليها من مشاعر الشفقة على الذات والاستياء والغضب

والأعذار التي نعطيها لأنفسنا لكي نبدأ بالتخلي عن كل هذه الأرباح الصغيرة. والهدف من هذه الخطوة هو أن ننتقل من شعور أننا ضحية مشاعرنا إلى شعور أننا نحن من نختارها، وإذا ما اعترفنا بها ورافقناها وبدأننا بفكها وتخلينا عن عناصر المركب سنكون حينئذ قد بدأنا بوعي بالتمرن على الاختيار، وفي هذه الطريقة، نقفز قفزة واسعة ونخرج من مستنقع العجز. ومن المفيد في مرحلة تخطي المقاومة والأخذ بزمام مسؤولية برمجياتنا السلبية ومشاعرنا أن نرى أنها تأتي من الجزء القاصر من ذواتنا، فمن الطبيعي جداً بالنسبة لأكثر جانب قاصر فينا، أن يفكر بطريقة سلبية، فهناك إذن اتجاه غير واع يلائم نظرتها المحدودة ولكن هذا ليس كل ما نحن عليه، فخارج الذات القاصر وأبعد منها توجد ذاتنا العظمى.

ربما لا نكون واعين بعظمتنا الداخلية، وربما لم نختبرها، ولهذا فإن الكتاب واللامبالاة يتجان من الرغبة بالتمسك بالذات القاصر ومعتقداتها، فضلاً عن مقاومة ذاتنا العليا التي تكون من كل أضداد المشاعر السلبية.

ومن طبيعة الكون أن يمثل كل شيء فيه بالشبيه ونقضيه، ولذلك فإن البوزيترون هو شبيه الإلكترون ونقضيه، ولكل قوة شبيهها ونقضتها الذي يكافحها، اليانغ يوازن الين، يوجد خوف ولكن يوجد أيضاً شجاعة، هناك كره غير أن نقضه الحب، هناك جبن إلا أن هناك بسالة أيضاً، هناك بخل يقابلة كرم. لكل شعور في نفس الإنسان نقضيه، وبالتالي فإن طريق الخروج من السلبية يكون بالاستعداد للاعتراف والسماح للمشاعر السلبية بالرحيل وفي نفس الوقت الاستعداد للسماح برحيل مقاومتها نقضتها الإيجابي، فالاكتتاب واللامبالاة هما نتيجة البقاء تحت تأثير القطبية السلبية. فكيف يعمل هذا في الحياة اليومية؟

لنعود مرة أخرى لمثال عيد ميلاد شخص ما يقترب سريعاً، فنحن نشعر باستياء وعدم رغبة بعمل أي شيء من أجل عيد الميلاد بسبب أمور حصلت بالماضي، نشعر بشكل أو باخر أن الخروج للسوق من أجل شراء هدية أمراً مستحيلاً، ونشعر باستياء أن علينا صرف مبلغ من المال. هنا يستحضر العقل كل أنواع المسوغات: «ليس لدى وقت للتسوق»، «لا أستطيع أن أنسى كم كانت لثيمة»، «عليها أن تعذر لي أولاً» وفي هذا الحالة يعمل أمرين: أولاً التشبث بالسلبية والقصور في أنفسنا، وثانياً مقاومة الإيجابية والعظمة في أنفسنا، وللخروج من اللامبالاة علينا أن نرى في البداية أن «لا أستطيع» هي «لا أريد»، فعندما ننظر إلى «لا أريد» نجد أنها هنا بسبب المشاعر السلبية، وبظهورها على السطح يمكننا أن نعرف بوجودها ونسمح لها بالرحيل وتتضح لنا أيضاً مقاومة المشاعر الإيجابية، حيث يمكن رؤية مشاعر الحب والكرم والتسامح واحدة تلو الأخرى. ويمكننا أن نجلس ونتخيل فضيلة الكرم ونسمح برحيل مقاومتها، هل يوجد شيء كريم في داخلنا؟ في هذه الحالة، قد لا نرغب بتطبيقه على عيد ميلاد ذاك الشخص في البداية ولكن يمكننا أن نبدأ بالانتباه لوجود فضيلة في نطاق عيناً كفضيلة الكرم. ونبدأ بمحاذاتها وفي الوقت الذي نسمح فيه برحيل مقاومة شعور الكرم، نجد أنه يوجد لدينا كرم، ونحن بالواقع نستمتع بإعطاء الآخرين في سياق معين، فنبدأ بتذكر سيل المشاعر الإيجابية التي تنتابنا عندما نعبر عن إمتناناً وعرفاناً للهدايا التي قدمها الآخرون لنا. وسنلاحظ أننا كنا حقاً نcum رغبتنا في التسامح وبينما نسمح برحيل مقاومة التسامح، تشرق رغبة السماح برحيل الضيم، وعندما نقوم بهذا تتوقف عن تعريف هويتها من خلال ذاتنا القاصر وندرك أن هناك شيء ما بداخلنا أعظم، هناك شيء لطالما كان هنا ولكنه بعيداً عن الأنظار.

يمكن تطبيق هذه العملية مع كل المواقف السلبية، فهي تمكننا من

تغير السياق وذلك بتغيير مفهومنا ل موقفنا الحالي، هي تمكنا أيضاً من أن نعطيه معنى جديداً و مختلفاً و تتصعد بنا و تسمو من حالة ضحية عاجزة إلى حالة اختيار واع.

ولا يعني في المثال المعطى أن علينا أن نذهب بسرعة لشراء هدية، ولكنه يشير إلى أننا في وضتنا الحالي نتمتع بكمال حريتنا في الاختيار، فلدينا حرية التصرف والاختيار المطلقين. و حالة الوعي هذه أكثر ارتفاعاً بكثير من حالة الضحية التي لا حول لها ولا قوة، أسيرة الغضب القديم. ويشير أحد قوانين الوعي إلى أننا نتعرض للأفكار والمعتقدات السلبية فقط في حال أقررنا بوعي أنها تنطبق علينا، فنحن نملك كامل الحرية في ألا نختار تبني معتقد سلبي، فكيف يعمل هذا القانون في الحياة اليومية؟ لأنأخذ على سبيل المثال موقف شائع حيث تشير تقارير صحافية أن نسبة معدل البطالة مرتفعة، و يعلق المذيع الإخباري: «لا توجد وظائف شاغرة»، و عند هذه النقطة، لدينا الحرية في رفض تبني الفكرة السلبية فيماكنا أن نقول بدلاً من ذلك: «لا تنطبق البطالة على» لأن برفض قبول الاعتقاد السلبي، لا يكون للمعتقد أي تأثير في حياتنا الخاصة. وتوضح أمثلة من تجرب شخصية هذه الحقيقة، ففي خلال فترات ارتفاع معدل البطالة مثل فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية، لم تكن هناك صعوبة في الحصول على وظيفة، وفي الواقع فقد كان يستطيع الشخص الواحد أن يحصل على وظيفتين أو حتى ثلاثة وظائف في نفس الوقت مثلاً: عامل غسل أطباق ونادل وعامل فندق وسائق سيارة أجرة وعامل مصنع وعامل بيوت زجاجية وعامل غسل نوافذ، وكانت هذه ترثى نظام اعتقد بيقول: «البطالة تنطبق على الغير لا على» (و) أينما تكون هناك إرادة فهناك طريقة» فضلاً عن وجود الاستعداد للتخلص عن الكبير مقابل الحصول على وظيفة.

وكمثال آخر عن تأثير أنظمة المعتقدات مع الأمراض الوبائية، فمنذ

عدة أعوام، تم وضع 14 شخص تحت الملاحظة خلال فترة انتشار انفلونزا وبائية، أصيب ثمانية منهم بالإنفلونزا في حين أن ستة منهم لم يصبهم شيء، ما يهم هنا ليسوا أولئك الثمانية الذي أصيبوا ولكن الستة الذين لم يصبهم شيء، فمع أي مرض وبائي، يكون هناك أشخاص «لا يلتقطون» المرض، وحتى في فترات الكساد الاقتصادي الشديد، كان ما يزال هناك أشخاص تحولوا إلى أثرياء بل من أصحاب الملايين، مع أن أفكار الفقر كانت «لتلقط» في تلك الأيام ولكن بطريقة أو بأخرى استطاع هؤلاء الناس أن يتتجنبوا هذه الأفكار وبالتالي لم تتطبق عليهم، فلكلّي تتطبق السلبية على حياتنا، لا بد أولاً أن نقبلها وأن نزودها بالطاقة ثانية، وإذا كانت لدينا القوة التي تجعل السلبية تتجلى في حياتنا، فلدي عقولنا بالمقابل القوة لتحقيق العكس.

## اختيار الإيجابية

أحد التأثيرات المفاجئة للاستعداد بالسماح في رحيل السلبية الداخلية هي اكتشاف وجود نقىض للسلبية، فهناك حقيقة داخلية يمكن أن نطلق عليها «عظمتنا الداخلية» أو «ذاتنا العليا»، وتملك هذه الحقيقة قوة أكبر بكثير من السلبية الداخلية. وفي المقابل، فإننا بالسماح برحيل المكافآت التي كنا نحصل عليها من المواقف السلبية، نتفاجأ الآن بالمكافآت الإيجابية التي تنتج من قوة مشاعرنا الإيجابية، وكمثال على ذلك فإننا عندما نسمع برحيل اللوم فإننا نختبر التسامح.

إن ذاتنا العليا التي يمكن أن نقول أنها مركب من مشاعرنا العليا، بالإضافة إلى أنها تملك تقريرياً إمكانيات غير محدودة، يمكنها أن تخلق فرص وظيفية، ويمكنها أن تصنع موقف لمعالجة العلاقات، ولديها القدرة على خلق فرص لعلاقات محبة وفرص مادية وشفاء جسدي، فكلما توقفنا عن إعطاء الصلاحية والطاقة لكل البرمجات السلبية التي

تنشأ من تفكيرنا، نتوقف عن إعطاء الآخرين قوتنا ونبدأ باستعادتها من جديد، وينتتج عن هذا زيادة في تقدير الذات واستعادة للإبداع وتمهيد لرؤية إيجابية للمستقبل تحمل مخالفة. ويمكننا تجربة هذا مع شخص تربطنا به علاقة سيئة بسبب التمسك بالغضب، فنضع بالحساب أنها مجرد تجربة والهدف منها أن نتعلم وأن نتعرف فعلاً على قوانين الوعي ونرى الظاهرة التي تحدث، وأن نعرف بالمكافآت التي كنا نحصل عليها من مشاعرنا السلبية وأن نتخلى عن كل جزء وفي نفس الوقت نسمح برحيل مقاومة ما بداخلنا من استعداد لاصلاح العلاقة، وفي هذه المرحلة، ليس من الضروري أن نكون على تواصل مع الطرف الآخر، فنحن من يقوم بالتجربة لمصلحتنا وليس هم. وعندما نلقي نظرة على ما في أنفسنا، نسأل: «ماذا يخفي هذا الغضب؟»، قد نجد تحت هذا الغضب، خوفاً، ومنافسة ونجد كل الأجزاء الصغيرة لمركب مشاعرنا التي عرقلت العلاقة وينتتج عن تزامن السماح برحيل السلبية ورحيل مقاومة الإيجابية تحولاً للطاقات الداخلية يصاحبه تغير ملحوظ في تقديرنا لذاتنا.

إن السماح برحيل مقاومة استعدادنا لحدوث أمر إيجابي في العلاقة هو أهم شيء، حيث يمكننا بعدها أن نستلقي ونشاهد ما يحدث. وفي هذه التجربة، لا يهمنا إن كانت «وصلت» للطرف الآخر أم لا، وكل ما يهمنا أنها وصلتنا، ما يهمنا فقط هو تغيير موقفنا في هذا الموضوع ثم نرى فقط ما الذي سيحدث، فالعادة تعقبها تجربة واحدة جداً تأخذ أشكالاً مختلفة بحسب الظروف.

هناك مسبب آخر للامبالاة وهو بقايا صدمة قديمة مؤلمة لم تحل، فيتصور العقل المستقبل متوقعاً تكرار الماضي، وعندما نكتشف هذه الديناميكية غير الوعية، يمكننا أن ننظر مرة أخرى على المركب العاطفي ونفككه إلى أجزاء، ونسمح برحيل الجوانب السلبية وكذلك رحيل

مقاومة الجوانب الإيجابية. وفي حين نقوم بهذا تغيير نظرتنا للمستقبل، فنستطيع أن نسامح أنفسنا لأننا وببساطة، في وقت الإضطراب العاطفي السابق، لم نكن نعرف كيف نتعامل معه فقد كان يوجد الكثير من الترببات التي جعلتنا عاجزين عاطفياً في تلك الأوقات، ولكن بما أن في العقل اللاواعي لا يوجد ما يسمى الوقت، يمكننا أن نختار أي وقت في الحاضر لمعالجته في الأحداث الماضية.

وفي الوقت الذي نختبر فيه شفاءنا العاطفي من أجل مصلحتنا نحن، يبدأ الحدث الماضي باتخاذ معنى مختلف وتببدأ ذاتنا العليا بإنشاء سياق جديد له، ويمكننا أن نرى الهبة بين طياته، ما يجعلنا نخلص إلى التعبير عن شكرنا لهذا الحدث الذي وهبنا فرصة جديدة للتعلم والنضج واكتساب الحكمة.

إن أحد أكثر الجوانب التي يحدث فيها هذا التعطيل العاطفي، هو ما يحصل بعد الطلاق، ففي كثير من الأحيان يتبع الطلاق وجع وضعف في القدرة على الدخول في علاقة حب جديدة، بالإضافة إلى عدم الرغبة في السماح برحيل اللوم، مما يتسبب في استمرار التعطيل العاطفي، الذي قد يستمر لأعوام أو حتى حياة كاملة.

وعندما يلم بنا وجع، فإننا نكتشف بالفعل وجود جانب غير معافي في تركيبتنا العاطفية، والجهد الذي سنبذله في الشفاء سيهبنا الكثير من العطاء، ففي كل موقف يحتوي على معاناة علينا أن نسأل أنفسنا: «إلى متى سأظل أدفع الثمن؟»، «من أية كارما سأبدأ؟»، «كم من اللوم يكفي؟»، «هل يوجد وقت لإنهائه؟»، «إلى متى سأتمسك به؟»، «كم من التضحية أنا مستعد لبذلها من أجل الآخرين بسبب أخطائهم أو حقيقتهم أو حتى تخيل هذا؟»، «كم من الشعور بالذنب يكفي؟»، «كم من العقاب الذاتي يكفي؟»، «متى سأخلص عن اللذة الخفية التي أحصل عليها من العقاب الذاتي؟»، «متى تنتهي هذه العقوبة؟».

ومتى ما اخترنا ذلك فعلاً ، فإننا سندرك دائمًا أننا لطالما عاقبنا أنفسنا على الجهل والسذاجة والبراءة وقلة التثقيف الداخلي. ويمكننا أن نسأل أنفسنا: «هل تدرست في أي وقت مضى على تقنيات الشفاء العاطفي الذاتي؟ وعندما التحقت بالمدرسة، هل أعطوني دورات في الوعي؟ هل أخبرني أحدهم مرة أن لدى الحرية في اختيار ماذا يستقبل عقلي؟ هل تعلمت مرة أن بإمكانني أن أرفض كل البرجات السلبية؟ هل أخبرني أحد مرة عن قوانين الوعي؟

إذا كان الجواب لا ، فلماذا إذن نوبخ أنفسنا بسبب إيماننا - براءة منا - بأمور معينة؟ ولماذا لا توقف عن توبخ أنفسنا الآن؟

لقد قمنا كلنا بما ظننا أنه الأفضل في لحظة معينة، «لقد بدت وكأنها فكرة جيدة في ذلك الوقت»، هذا ما يمكننا أن نقوله عن تصرفاتنا وتصرفات الآخرين في الماضي، فلقد ثُمِّت برمجتنا جميـعاً بصورة غير متعمدة وبدون موافقة واعية، فمن تشوشنا وجهـلـنا وسـذـاجـتـنا تـبـيـنـا بـرـجـاتـ سـلـبـيةـ، وـجـعـلـنـاـهاـ تـوـجـهـنـاـ، وـلـكـنـ يـمـكـنـاـ أـنـ نـخـتـارـ الـآنـ أـنـ تـنـوـقـ، يـمـكـنـاـ أـنـ نـخـتـارـ اـتـجـاهـاـ مـخـلـفـاـ، يـمـكـنـاـ أـنـ نـخـتـارـ أـنـ نـصـبـ أـكـثـرـ إـدـرـاكـاـ وـأـكـثـرـ وـعـيـاـ وـأـكـثـرـ مـسـؤـولـيـةـ وـأـكـثـرـ بـصـيرـةـ. وـيـمـكـنـاـ أـنـ نـرـفـضـ أـنـ بـنـجـلـسـ هـكـذـاـ كـشـرـيـطـ تـسـجـيلـ فـارـغـ، يـلـتـقـطـ كـلـ بـرـنـامـجـ يـعـطـيـنـاـ إـيـاهـ الـعـالـمـ، فـهـوـ يـرـغـبـ كـثـيرـاـ بـاسـتـغـلـالـ سـذـاجـتـناـ وـتـلـاعـبـ بـقـصـورـنـاـ وـبـغـرـورـنـاـ وـمـخـاـوـفـنـاـ.

وعندما ندرك كيف كان يتم التحكم بـنا وـاستـغـلـالـنـا وـخـدـاعـنـاـ، سـيـظـهـرـ الغـضـبـ. فـكـنـ مـسـتـعـداـ لـلـتـعـامـلـ مـعـهـ، فـلـاـ مـشـكـلـةـ أـنـ تـكـوـنـ غـاضـبـاـ، فـأـنـ تـكـوـنـ غـاضـبـاـ أـفـضـلـ بـكـثـيرـ مـنـ أـنـ تـكـوـنـ لـامـبـالـيـاـ. مـعـ الغـضـبـ، يـصـبـحـ لـدـيـنـاـ الـكـثـيرـ مـنـ الطـاـقـةـ التـيـ يـمـكـنـ أـنـ نـقـوـمـ بـشـيـءـ حـيـالـهـاـ، أـنـ نـتـخـذـ إـجـرـاءـ مـاـ، يـمـكـنـاـ أـنـ نـغـيـرـ رـأـيـنـاـ، يـمـكـنـاـ أـنـ نـغـيـرـ اـتـجـاهـنـاـ وـبـهـذـاـ يـمـكـنـ القـفـزـ بـسـهـوـلـةـ مـنـ مـسـتـوـيـ الغـضـبـ إـلـىـ مـسـتـوـيـ الشـجـاعـةـ. وـفـيـ مـسـتـوـيـ الشـجـاعـةـ،

يمكنا أن نرى ونختبر ونلاحظ كيف حدثت كل الأمور، ونبداً بإدراك أن قصورنا لم يكن إلا خدعة تبنيها وفي هذا البحث، سنعثر على براءتنا الداخلية، وعندما نكتشفها من جديد، يمكننا أن نسمح للكثير من الشعور بالذنب بالرحيل وعندما يذهب سيذهب معه العقاب الذاتي، وهذا يخرجنا من اللامبالاة ومن الإكتئاب، ويمكننا أن نختار أن ثبت أنفسنا وقيمتنا وأهميتنا من جديد، ويمكننا أن نرى كيف أن الآخرين مبرمجين كما كنا، وهم أيضاً كانوا يقومون بما كانوا يعتقدون أنه الأفضل في وقت ما، وبهذا نتوقف عن لومهم أو لوم أنفسنا، ويمكننا أن تخلى تماماً عن لعنة اللوم غير الفعالة التي عفَّ عليها الزمن.

## الرفقة التي تحافظ عليها

هناك تقنية قيمة أخرى تخرجنا من اللامبالاة والاكتئاب والماوف التي تسيطر عليها فكرة: «لا أستطيع»، وهي اختيار أن نكون مع 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 الإيجابي، في حين أن ذوي الذبذبات المرتفعة تحرروا من طاقة أفكارهم السلبية وحولوا طاقتهم إلى أشكال التفكير الإيجابي، وب مجرد وجودك معهم مفيد.

تسمى بعض مجموعات المساندة الذاتية هذه التقنية «التسكع مع الرابحين»، وتكون 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 التنافذ»، وليس من الضروري أن تعرف كيف تحصل بل مجرد أنها تحدث. وهذه الظاهرة شائعة ويمكن مشاهدتها كثيراً فعلى سبيل المثال،

تم تدريب أكثر الناس في مجتمعنا على أن يتبعوا المنطق ويستخدموا الجانب الأيسر من الدماغ، في حين أن البعض كانوا يستخدمون في توجهم دماغهم الأيمن منذ الولادة، ويتسم أصحاب الدماغ الأيمن بقدرة 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 مشاركة هذه القدرة في حضور أشخاص يتمتعون بهذه الموهبة. ولقد كان هذا الأمر مصدقاً حتى بالنسبة لعالم متشكك ومنطقى يستخدم دماغه الأيسر حيث كان برفقة أشخاص لديهم القدرة على رؤية الهالات، واتبع التعاليم حول كيفية مشاهدة الهالة، وبالطبع، فقد كان هناك بالفعل مجال نور مرئي حول رؤوس الناس، وبدت الهالة حول أحدهم تحديداً وكأنها «إكتوبلازم» معلقاً حول أذنه اليسرى في حين أنه على الجانب الأيمن فعلياً لم يكن هناك شيئاً لتتم رؤيته، وللتتأكد من أن هذه الظاهرة حقيقة وليس من وحي الخيال، فقد تم الاستعانة بامرأة بالجوار كانت ماهرة بمشاهدة الهالات، وقد رأت أيضاً هالة كبيرة جداً على أحد الجانبين وفعلاً لم تكن هناك أية هالة على الجانب الآخر. ولقد كانت رؤية الهالات متاحة فقط بوجود أشخاص آخرين لديهم هذه القدرة، وعند مغادرة المقر التعليمي الذي كان فيه هؤلاء الأشخاص، كانت تختفي هذه القدرة فجأة. ثم في السنوات التالية في صحبة رفاق يمكنهم رؤية الهالة، تعود هذه القدرة ذات مرة، وفي حضرة عالمة نفسية في عيادة - كانت وظيفتها التشخيص النفسي من خلال ملاحظة حالات الناس وتغيير أنماط ألوانها - كانت هناك قدرة ليست على رؤية الهالات وحسب بل أيضاً رؤيتها في ألوانها المتلائمة وتغيراتها استجابة للمشاعر المتقلبة، و كانت تظهر هذه القدرة فجأة بمجرد التحدث إليها.

وبالمثل، فكما أن قدرة رؤية الحالات تنتقل إلينا في وجود أشخاص يمكنهم رؤيتها، نحن ببساطة تتأثر إما إيجابياً أو سلبياً بالرفقة التي تكون معها، فمن الصعب التغلب على عقبة إذا ما اخترنا أن تكون برفقة أشخاص آخرين يعانون من نفس المشكلة وشهدت هذه الظاهرة في حالة امرأة مطلقة جاءت من أجلأخذ استشارة، وكانت تريد أن تعرف إذا كانت تحتاج أن تخضع للعلاج النفسي أم لا، وكانت تعاني من قرحة متكررة وصداع نصفي، وكشفت القصة عن وجع مرير ظهر بسبب الأسف على حدوث طلاق صادم، ما جعلها تضم إلى مجموعة نسوية توعوية كما أشارت، وذكرت أن المجموعة مكونة تقريرياً من نساء مطلقات موجوعات من الرجال وغضبات منهم ويكرهنهم. كن هؤلاء النساء يحظين بالكثير من المكافآت بسبب سلبيةهن. ففي الحياة الواقعية، كانت حياتهن بائسة ومثيرة للشفقة إلى حد ما، وهن يكافحن لاستعادة تقديرهن لذاتهن من خلال التطرف وعدم التوازن العاطفي الملاحظ. وبعد الاستماع إلى قصتها والبحث في ظروف حياتها، إقرحنا عليها إتباع نصيحة بسيطة لمدة ثلاثة شهور بدلاً من العلاج النفسي وإذا لم تنجح يمكنها حينها مراجعة حاجتها للعلاج النفسي. أما النصيحة فما كانت أكثر من أن تقطع ارتباطها بالمجموعة وبصديقاتها المطلقات الموجوعات وبدلاً من ذلك تسعى لمصادقة أشخاص ينحروا بتأسيس علاقات من جديد على الرغم من طلاقهم السابق وقد قاومت في البداية وتعذر تأسيسها على أنه لا يوجد شيء مشترك بينها وأعضاء هذه المجموعة، وبعدها اعترفت بحقائقتين أساسيتين:

الأولى: أنه يتم حفظ طاقة أكبر بكثير في تكوين علاقات مع أشخاص إيجابيين.

الثانية: ينص أحد قوانين الوعي على أن «المثيل يجذب مثيله»، فاللوجع يجذب وجعاً، والحب يجذب حباً.

وتساءلت: «إلى أين أخذني الواقع؟ وهل حصلت منه على أي شيء إيجابي ومفيد؟»، ومع مرور الوقت، توقفت عن قضاء الوقت مع مجموعتها وبدأت تسعى لتكوين علاقات مع أشخاص أكثر صحةً وتوازناً.

وفي رفقة الأشخاص الأكثر سعادة أدركت إدراكاً ملأ صدرها فرحاً وهو أنها كانت تحمل الكثير من السلبية في داخلها، وبدأت بالانتباه إلى أنها كانت وبوعي منها تحمل سلبية وتحتار أن تتمسك بها وبدأت تنتبه لشمن هذه السلبية وبالتالي تغيرت كل حياتها الاجتماعية فصارت أكثر تبسمًا وسعادة واحتفى صداعها النصفي.

وبالنهاية، وقعت بالحب مجدداً وقالت على سبيل المزاح، إن الحب كان أفضل علاج اكتشافته للقضاء على القرحة!

إذا ما وجد أنفسنا في حالة لامبالاة، يمكننا أن نسأل أنفسنا، ما الذي حاول إثباته، هل نحاول أن ثبت أن الحياة فاسدة؟ هل نريد أن ثبت أنه عالم لا يجدي نفعاً؟ أو لم يكن خطأنا؟ أو أن لا أحد يجد الحب؟ وأن السعادة مستحيلة؟ ما الذي نحاول تبريره؟ وكم نحن على استعداد لكي ندفع ثمنا باهظاً في سبيل أن نكون على «حق»؟

وفي الوقت الذي نعرف فيه بالمشاعر التي تظهر استجابةً لهذه التساؤلات ونسمح لها بالرحيل، تبدأ الأجوبة بالتجلي.



## الفصل

### 5

#### الأسى

الأسى تجربة مشتركة فيما بيننا، ففي الأسى نشعر وكأن الأمور صعبة جداً وأننا لن ننجح، لا نُحب ولا نُحَبُّ.

تتناقلنا أفكاراً مثل: «كل السنوات التي ضيعتها». الأسى شعوراً بالحزن والخسارة والوحدة. إنه شعور: «فقط لو أُنْتَني» إنه شعور الندم. الأسى شعور الخذلان والألم والعجز واليأس والحنين والغم والكآبة والتوق، هو الشعور بخسارة لا تعوض، وشعور بالفجيعة والكرب وخيبة الأمل والتشاؤم.

يمكن لخسارة نظام إيماني أو علاقة أو أهلية أو دور أو الأمل في أنفسنا أو موقفنا الكلي تجاه الحياة أو ظروف خارجية أو خسارة مؤسسة ما أن تحرض على ظهور الأسى.

إنه شعور: «لن أتخطى هذا الموقف أبداً، هذا صعب جداً، لقد حاولت ولكن لم يجد شيئاً نفعاً».

هناك شعور بقابلية التعرض للألم والمعاناة، ولهذا نرى قدرًا كبيراً من هذا في العالم الخارجي كي يعزز شعورنا الداخلي ويرره، فهناك استغاثة بشخص آخر كي يساعدنا لأننا لا نستطيع القيام بأي شيء

حياله، ونشرع أنه لربما بإمكان شخص آخر أن يقوم به من أجلنا وهذا عكس اللامبالاة حيث يكون هناك شعور أن لا أحد يمكنه أن يقدم يد العون.

## السماح بالشعور بالأسى

أكثرنا يحمل قدرًا كبيراً من الأسى المعموم، والرجال تحديداً يميلون لإخفاء هذا الشعور، حيث يعتبر أن البكاء من الجبن وعدم الرجولة، ويخشى أغلب الناس من كمية الأسى الذي يقمعونه ويشعرون بالذعر من أن يغمرهم ويهيمن عليهم. سيقول الناس: «إذا ما سمحت لنفسي بالبكاء، فلن أتوقف أبداً»، «يوجد الكثير من الأسى في هذا العالم، أسى في حياتي وفي حياة عائلتي وأصدقائي»، «يا إلهي!، مأسى الحياة التي لا تعد ولا تحصى، خذلانها وآمالها المحطمة».

إن الأسى المعموم هو المسؤول عن العديد من الأمراض السيكوسوماتية (مرض أو تعب ناتج عن ضغط نفسي أو توتر في العقل الباطن وغالباً ما يكون غير منطقي) (PSYchosomatic) والشكواوى المتعلقة بالصحة. عندما نسمح للشعور بالظهور وعندما تخلى عنه بدلاً من أن نقمعه، يمكن أن نقفز بسرعة من مستوى الأسى إلى القبول. الحزن المستمر على الخسارة يأتي من مقاومة تقبل هذه الحالة والسامح للحزن كي يعيش، فالإصرار على شعور ما، هو بسبب مقاومة السماح له بالرحيل (على سبيل المثال: البكاء دم)، ولكن وب مجرد أن نقبل حقيقة أننا يمكننا التعامل مع الأسى، نصعد تلقائياً إلى مستوى الفخر، ويأخذنا شعور: «أستطيع أن أقوم به» و«أستطيع أن أتعامل معه» إلى مستوى الشجاعة حيث مواجهة مشاعرنا الداخلية والسامح لها بالرحيل وبالتالي ننتقل إلى مستوى التقبل وأخيراً إلى السلام. وعندما نسمح برحيل الكثير من الحزن الذي كنا نحمله بداخلنا لمدة سنوات، فإن

أصدقائنا وعائلاتنا سيلاحظون التغيير في ملامحنا وستكون خطواتنا أخف وسنبدو أصغر سنًا.

إن حقيقة أن للأسى وقت محدود، تعطينا الشجاعة والاستعداد لمواجهته، فإذا لم نقاومه وتخلينا عنه كله سيرحل خلال 10 إلى 20 دقيقة، وبعدها سيتوقف لفترات متفاوتة من الزمن، وإذا استمررنا في التخلّي عنه في كلّ مرة يظهر فيها، سيرحل أخيراً. فكلّ ما علينا فقط هو أن نسمح لأنفسنا باختباره تماماً، وأن تحمل هيمنة الحزن لمدة 10 إلى 20 دقيقة وثم سيختفي فجأة، وبالمقابل فلو قاومنا الحزن فإنه سيظل مستمراً، فالأسى الممّموم قد يستمر لمدة أعوام.

غالباً ما يكون علينا الإعتراف بشعورنا بالخجل والارتباك بسبب وجود هذه المشاعر عند مواجهة الأسى وعلينا أن نسمح لها بالرحيل بالمقام الأول وخاصة بالنسبة للرجال، وعلينا أن نتخلّي عن خوفنا من شعور أن يهيم علينا الأسى ويحتاجنا وسيساعدنا على ذلك هو إدراك أن السماح لمقاومة الشعور بالرحيل ستجعلنا نعبره بسرعة. فلطالما قالت النساء من تجربتهن وحكمتهن: «البكاء الجيد يجعلني أشعر بشعور أفضل» ويتفاجأ الكثير من الرجال عندما يتعلّمون هذه الحقيقة.

من خلال التجربة، كان هناك شفاء مفاجئ وفوري تقريباً من حالات صداع مزمن فجأة. بمجرد ما تم السماح للأسى على مواقف ماضية بالظهور. وندما ظهر الأسى على السطح، ظهرت جملة: «الرجال لا يبكون»، وبعد السماح للكبراء الذكوري حول نقطة البكاء بالرحيل ظهر الخوف من أن البكاء لن يتوقف أبداً. بمجرد إعطائه الإذن بالبلاء، وبمجرد ما تم السماح للخوف بالرحيل، ظهر الغضب، الغضب من المجتمع الذي أجبر الرجال على قمع مشاعرهم، الغضب من فكرة أن الرجال لا يفترض حتى أن يكون لديهم مشاعر، وعندما تم السماح برحيل هذا الغضب، تم الوصول إلى مستوى الشجاعة حيث

السماح بالبكاء، وحينها لم يهدأ الصداع فقط، بل حل سلام عميق عندما هدأ سيل التنهدات. ومنذ ذاك الحين، لم يحتج هذا الموضوع إلى أن يتم تجنبه.

مجرد أن يسمح الرجل للأسى أن يظهر تماماً ويحرر نفسه كلياً من هذه الطاقة المقموعة، يشعر بالسلام وتغير وجهة نظره تجاه رجولته ويدرك أنها الآن اكتملت أكثر، فهو ما يزال رجلاً ويستطيع أيضاً أن يتواصل مع مشاعره ويعامل معها. ونتيجة لذلك، يصبح أكثر كفاءة وقدرة وخبرة وتفهماً ونضجاً وأكثر قدرة على التواصل مع الآخرين وتقديرهم وأكثر تعاطفاً ومحبة.

إن الأساس النفسي لكل الأحزان واحد وهو التعلق، ويحدث كلاماً من التعلق والتبعية بسبب شعورنا بأننا غير مكتملين بذواتنا، ولهذا نبتغي الأشياء والناس وال العلاقات والأماكن والمفاهيم لإشباع حاجاتنا الداخلية. ولأن لهم فائدة باللاوعي في إشباع حاجاتنا الداخلية، يتم تعريفهم على أنهم: «ملكي»، وكلما غمرناهم بطاقة أكبر، يحدث هناك تحول من مجرد تعريف الأشياء الخارجية على أنها «ملكي»، لتصبح امتداد حقيقي «مني». وعادة ما نختبر خسارة هذا الشيء أو الشخص على أنها خسارة أنفسنا وجزء مهم من اقتصادنا النفسي، فالخسارة تختبر على أنها نقص من طبيعتنا التي يمثلها الشيء المفقود أو الشخص. وكلما بذلنا طاقة عاطفية أكبر على الشيء أو الشخص، يصبح شعور فقد كبير وشعور الألم المرتبط بالقيود المتعلقة بالاعتمادية يصبح أكبر أيضاً، فالتعلق تبعية، ويسبب طبيعتها فإنها تحمل في جوهرها خوفاً من الخسارة.

يوجد بداخل كل شخص طفل ووالد وشاب راشد، ومن المفيد طرح السؤال التالي كلما ظهر أسى على السطح: «هل مصدر هذا الشعور الذي في داخلي نابع من الطفل أم الوالد أم الشاب الراشد؟»،

وعلى سبيل المثال، فإن «الطفل» داخل الشخص سيكون خائفاً من حدوث خطبٍ ما للكلب الذي يعجبه، وسيتساءل: «كيف سأتخطى هذا الخوف؟». في حين سيشعر الشاب الراشد الداخلي بالأسى غير أنه سيكون هناك تقبل للأمور الحتمية، فالكلب الصغير أو القطة الصغيرة غير مخلدين، فالشاب الراشد بداخلنا يتقبل - بأسف - حقيقة أن دوام الحال من المحال. فنحن نقبل حقيقة شباب غير دائم، وحقيقة عدم استمرارية العديد من العلاقات الرومانسية مدى الحياة، وحقيقة أن كلبنا سيموت يوماً ما.

## التعامل مع الخسارة

بسبب طبيعة التعلق، فإن أول حالة تسبق تجربة الخسارة الواقعية هي الخوف من الخسارة، وعادةً ما يتم الدفاع من خلال إحدى الطريقتين، أحدهما أن تتم زيادة شدة التعلق من خلال محاولات مستمرة أكثر من أي وقت مضى لتفویة أواصر العلاقة، حيث تعتمد هذه الطريقة على توهم أنه «كلما كان الرباط أقوى، قل احتمال الخسارة»، غير أن هذه على الأغلب، أكثر حيلة يمكن أن تسرع خسارة العلاقات الشخصية، وذلك لأن الطرف الثاني يكافح من أجل التحرر من ملكية التعلق وكمية السيطرة المقيدة التي يشعر وكأنها تكبله، وبالتالي، ولأن ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور، فإن الخوف من الخسارة وبصورة متناقضة هو الذي يسبب هذه الخسارة.

أما الطريقة الثانية التي يتم من خلالها التعامل مع الخوف من الخسارة، فهي من خلال الآلية النفسية «الإنكار» وهي طريقة معروفة بالأمثال الشعبية: «بالنعام حين يخبيء رأسه بالتراب» ونرى هذه الطريقة تحصل من حولنا يومياً وفي أشكال مختلفة لرفض مواجهة المحتوم، فالرغم من وجود كل الدلالات الظاهرة، إلا أن المرء لا يغيرها انتباهاً، وهكذا

فإن الشخص الذي يتضح أنه مقبل على خسارة وظيفته يميل إلى عدم الملاحظة، وكذلك الشريكين الذين تذهب علاقهما أدراج الرياح لا يتخذان أي إجراءات إصلاحية، والشخص المصاب بمرض خطير، يتجاهل كل الأعراض ويتجنب الرعاية الطبية، وكذلك الساسة الذين يتجاهلون النظر في القضايا الإجتماعية على أمل أنها ستنتهي، ومن الواضح أيضاً أن وضع كل الدول محفوف بالمخاطر (على سبيل المثال، هجمات 11 سبتمبر)، ومع هذا يتجاهل السائق العلامات المنذرة بسوء عمل المحرك، وكلنا جربنا الندم على عدم اهتمامنا بعلامات تنذر بحدوث مشكلات قادمة. ولكي نتعامل مع المخوف من الخسارة، علينا أن نعرف الهدف الخارجي الذي يتحققه هذا الشخص أو الشيء في حياتنا. فما الاحتياج العاطفي الذي يشعه؟ وما المشاعر التي قد تظهر إذا ما فقدنا هذا الشيء أو الشخص؟

يمكن التنبؤ بالخسارة ويمكن التعامل مع المخاوف المتنوعة المتعلقة بالشعور في الخسارة بتفكيك المركبات العاطفية التي تمثلها والسامح برحيل مشاعر العنصر الفردي. لنقل على سبيل المثال، أنك تمتلك منذ عدة أعوام كلب أليف ومتصل به، ومع أنه من الواضح أن الكلب المسن «روفر» يكبر في العمر، إلا أنك تلاحظ على نفسك أنك لا ترغب في أن تفكك في مسألة تقدمه في العمر، فتشعر بعدم الارتياح من فكرة احتمالية وفاته وتخرجها خارج حدود عقلك، وبينما تنتبه على نفسك وأنت تقوم بهذا، تدرك أن هذه المشاعر هي دلالات تحذيرية وأنك لا تتعامل مع الموقف من الناحية العاطفية، ولهذا تسأل نفسك: «ما الهدف الذي يتحقق الكلب في حياتي؟ ما غايتها العاطفية بالنسبة لي؟». الحب والرفقة والتضامن والسلبية واللهو، فهل خسارة الكلب ستجعل هذه الحاجات الشخصية العاطفية غير مشبعة؟ وبالإلقاء نظرة على هذا، فإنه سيتطلب الاعتراف ببعض المخاوف وسيتم التخلص منها،

وبعمر ما يتم السماح للخوف بالرحب، لن تضطر إلى اللجوء للإنكار والتظاهر أمام نفسك أن «روفر» سيعيش للأبد.

وهناك عاطفة متعلقة أيضاً بالأسى والحزن وهي الغضب، فخسارة هذا الشيء المهم، كثيراً ما تثير شعور غضب عارم قد يتم إسقاطه على العالم والمجتمع والأفراد وأخيراً على الإله المسؤول عن طبيعة الكون. وينشأ الغضب من رفض مسبق لتقبل الواقع أن كل العلاقات والممتلكات في هذه الحياة عابرة وحتى الجسد الذي يعد أكبر شيء تتعلق به سيؤول بنا الحال بالنهاية إلى التخلص عنه كما يعلم الجميع. فنحن نشعر أن ما هو مهم أو مريح بالنسبة لنا هو ارتباطاً دائماً، ونتيجة لهذا فعندما يتم تهديد الوهم هذا ينشأ غضب وحنق وكذلك شفقة على الذات ومشاعر قد تسبب وجع مزمن. ويرتبط «الغضب الضعيف» بالرغبة في تغيير طبيعة العالم مع استحالة تحقيق ذلك، وفي مواجهة الواقع الوجود هذا، من الممكن لخسارة عظيمة أن تسبب في تحول فلسفتنا في الحياة، فخسارة عظيمة واحدة كفيلة أن تبها علينا طبيعة كل العلاقات وال العلاقات، أو قد يتكرر مرة أخرى إنكار الواقع الجلي أن كل العلاقات عابرة فنعيد تعزيز الروابط بصورة محمومة لتعويض الخسارة. ويمكن أن نرى جزءاً من إنكار الخسارة الحتمية من خلال محاولات التلاعب، فالعقل في الخيال يطور تكتيكات لتجنب الخسارة، وقد تأخذ شكل «التحول ليصبح أكثر صلاحاً» أو أكثر اجتهاداً في عمله أو أكثر صدقأً أو أكثر مثابرة أو أكثر ولاءً.

ومع المتدينين قد تأخذ شكل محاولة التلاعب مع الإله بتقديم الوعود والمساومات، أما في العلاقات فقد تأخذ شكل السلوك التعويضي المفرط، فيصبح أحد الزوجين مطيناً ومحباً ومكتئناً أكثر من أي وقت مضى وذلك في محاولة لمنع الانفصال، ويدأ الزوج المهمل فجأة بتقديم الهدايا والورود بدلاً من التوغل في السبب الجذري للمشكلة. وعندما

يفشل الإنكار ولا تجدي الألاعيب نفعاً ويفزونا الخوف، يقع الإكتتاب؛ العملية الفعلية للأسى والحزن. ويمكن العمل على كل هذه المراحل العاطفية بطريقة أسرع بكثير من خلال عملية السماح بالرحيل، حيث يتم تسليم شعور الحزن الذي لا بد منه ليحل محلها الاستعداد للسماح برحيل المقاومة وجعل العملية تمر وتكتمل بذاتها. ويمكن أن يكون هناك قرار بالسماح لرحيل مقاومة الأسى بدلاً من إنكاره ومقاومته فتفرق به وتجوازه، حيث «تبكي بكاءً جيداً» على «روفر» الكبير بالسن أو العلاقة المنتهية.

ودائماً ما يرتبط شعور الأسى بكمية متقلبة من الشعور بالذنب، وهذا يعتمد على توهם أن الخسارة تمثل عقوبة أو قد يأتي الشعور بالذنب من باب الافتراض أنه لو تم اتخاذ تصرف مغاير لما حصلت هذه الخسارة. وإذا لم يتم التخلص من الشعور بالذنب، فإنه سيعيد تدوير الغضب العارم والحقن وتزويدهما بالوقود، وهذا الغضب العارم غير المعترف به وغير المتخلى عنه قد يتم إسقاطه على الآخرين في البيئة المحيطة بنا على شكل لوم، وقد يؤدي اللوم الموجه للعلاقات الأخرى إلى تفاقم الخسارة من خلال التسبب بال المزيد منها. وهذا يتكرر كثيراً بين الزوجين نتيجة لوفاة طفلهما، فقد كشفت التقارير أن معدل الطلاق بين الآباء الذين خسروا أطفالهم وصل إلى نسبة 90%， بسبب إسقاط اللوم فإن خسارة حادة قد تسبب بخسارة حادة أخرى، كخسارة شريك حياة. وكمثال على مثل هذا النوع من رد الفعل، نذكر حالة امرأة في الأربعين من عمرها، كانت تتمتع بزواج سعيد لمدة 20 عاماً من زوج وفي ومهتم. أصيب أصغر أبنائهما بسرطان الدم وعندما توفي دخلت في حالة حزن وحداد، والأهم من هذا أنها تبنت رد فعل غاضبة جاءت على شكل كراهية، فكرهت الأطباء والمستشفى وحظها العاشر وكرهت زوجها وبافي أبنائهما، ولم يعد بالإمكان التحكم بغضبها لدرجة صارت معها عنيفة

وتشكل خطراً على الآخرين، وقد تم الاتصال بالشرطة عدة مرات لضبط سلوكها العنيف، وبالنهاية غادر ابنها الآخر المنزل خوفاً من الفوضى والعنف الجسدي وحالات الإعتداء العاطفي.

أما زوجها، فقد بذل قصارى جهده في محاولة مساعدتها ولكنها صبت جام غضبها على زوجها أيضاً وكانت تهاجمه بعنف في مناسبات مختلفة. بالنهاية، وبكل حزن وأسى تم طرده من المنزل، وهكذا انتهى الموقف الفوضوي بالطلاق حيث خسرت المرأة منزلها. وقد أخذ الغضب منها تقريراً خمسة أعوام حتى يهدأ في وقت دمرت فيه حياتها بأكملها وصار عليها أن تبدأ الآن من الصفر لتأسيس حياة جديدة، ولكن عندما تم العمل على كل المشاعر السلبية والتخلص منها والسماح لها بالرحيل، هدا الغضب أخيراً وحل القبول محل المعاناة.

إن القبول يختلف عن التنازل، فمع التنازل يكون هناك بقايا من مشاعر سابقة، بالإضافة إلى وجود مقاومة ومحاطة للإقرار الحق بالواقع، ففي التنازل يقول لسان الحال: «لا أحبذ هذا ولكنني مضطرب على أن أتحمل»، بينما في القبول فقد تم التخلص عن مقاومة طبيعة الواقع الحقيقة وبهذا تعد السكينة أحد علامات القبول.

مع القبول، تنتهي المعاناة وتأخذ الحياة شكلاً جديداً، فالطاقات التي كانت معلقة بالمشاعر السلبية السابقة تحررت الآن وبهذا تم إعادة شحن الجوانب الصحية الشخصية، أما الجوانب الإبداعية بالعقل فإنها تنشيء فرص لموافق حياتية جديدة وخيارات أوسع للنضج والتجربة مصحوبة بمعنى جديد للحياة.

ومن التعاليم المعروفة التي تطبق بصورة واسعة هو دعاء السكينة، أحد الخطوات في برنامج الـ 12 خطوة لعلاج الإدمان:

«اللهم امتحني السكينة كي أتقبل الأمور التي لا أستطيع تغييرها

والشجاعة لأغير الأمور التي أستطيع تغييرها  
والحكمة لأعرف الفرق بينهما».

إن الإخفاق في معالجة المشاعر المتعددة المرتبطة بالحزن والخسارة يمكن أن تسبب في تعلق شديد بأحد أجزائهما، وبالتالي يمكن أن تسبب في اكتساب لفترات طويلة، فضلاً عن الإنكار لمدة طويلة حيث يتم إنكار وفاة شخص ما، فالشعور القوي بالذنب أو رفض التعامل مع المشاعر المرتبطة بالخسارة يمكن أن تسبب ردة فعل حزينة مؤجلة وأمراض (تفسر الآلة الكامنة خلف هذه العملية في فصل قادم يوضح العلاقة بين العقل والجسد)، حيث تعاود الطاقة المقاومة الظهور من خلال الغدد الصماء والجهاز العصبي بشكل عدم توازن الطاقة وتعيق تدفق طاقة الحياة في مسارات الجسم وتؤدي إلى تغيرات بائولوجية في مختلف أعضاء الجسد. ومن الحقائق المعروفة أن معدل الوفيات يزداد بين الشكالى أكثر من عموم السكان، خصوصاً في السنة الأولى أو الثانية بعد فقدان من يحبون.

إن أحد مصادر الحزن المرتبطة بالشعور بالذنب هو الغضب من يحبون بسبب رحيله، وعادة ما يكون هذا الغضب مقوماً لأنه يدو غير منطقياً بالنسبة للعقل الوعي. ففي الخيال، يتم تعزيز فضائل الحبيب الراحل والبالغة فيها فيزيد هذا التناقض من تفاقم الشعور بالذنب، فكيف نغضب من شخص رائع كهذا؟ وهناك أيضاً شعور بالذنب بسبب الغضب من القدر؛ «مؤلف قصة هذا الكون»، لأنه سمح بوقوع هذا الحدث المأساوي.

جاءت امرأة في الستين من عمرها إلى العيادة تشتكى من عدة مشكلات جسدية، وكانت تعاني من نوبات ربو وحساسية والتهاب شعب هوائية ونوبات متكررة من الالتهاب الرئوي وجميع أنواع

صعوبات التنفس. وتبين خلال العلاج النفسي أن أمها توفيت منذ 22 عاماً، وذكرت أنه من الغريب أنها لم تتخذ أية ردة فعل حيال وفاة أمها ومن الغريب أيضاً أنها لم تطلب رخاماماً يوضع على قبر أمها، بالرغم من أنه كان من مسؤوليتها. واتضح من المعلومات التي أدلت بها، أنها كانت تربطها علاقة إعتمادية للغاية بأمها التي تكن لها مشاعر متناقضة بسبب رفضها إشباع حاجاتها التبعية. إحتاجت إلى عدة أشهر كي تعمل على حل مشكلة إنكارها الشديد المرتبط بشعورها بالذنب جراء غضبها من أمها التي تركتها، وقد تم توجيه هذا الغضب داخلياً على شكل مرض عبر أيضاً عن عجزها وأمنيتها أن تصرخ وت بكى أمها وأدت رغبتها المحمومة أن تبكي خسارة أمها إلى شعور مستمر بأنها لا تستطيع أن تتنفس. لقد كرهت نفسها بسبب مشاعر الحب والكراهية التي تكنها لأمها، وهكذا ظهرت مشاعرها المكبوتة من جديد على شكل الأعراض والأمراض التنفسية المتنوعة (إضطرابات سيكوسماطية)، وحينما تعاملت مع المحدد المؤجل، بدأت ردة الفعل تجاه الأسى والخسارة بالظهور على السطح واتضح أمامها حجم مقاومة التعامل مع هذه المشاعر وكيف أثرت هذه المقاومة في صحتها. بالنهاية، حصلت على تدريب إضافي مهني لتصبح معالجة تعامل مع المحضرىن في برنامج رعاية المحضرىن (الهوسيس).

## منع الأسى

يتضح من طبيعة العمليات التي شرحتها أنه من الممكن أن يتم منع الحزن والخسارة الشديدين، بالإضافة إلى ردات الفعل الباثولوجية التي قد ترتب عليهما من خلال الإقرار المبكر والتسليم الوقائي للمشاعر التي ماتزال معتدلة ويمكن التعامل معها بدون معاناة شديدة. وكما رأينا أيضاً، فإن التعلق هو أساس الحزن والخسارة، بالإضافة إلى إنكار طبيعة

زوال كل العلاقات. ويمكننا أن نبدأ من خلال إلقاء نظرة على حياتنا وتحديد مناطق التعلق، ثم نسأل أنفسنا: «ما الاحتياجات الداخلية التي تشعرها؟ ما المشاعر التي ستظهر إذا ما خسرتها؟ كيف يمكن لحياتي العاطفية الداخلية أن تتواءز لتقليل درجة وحجم وعدد التعلقات بالأشياء الخارجية والناس؟ فكلما كان تعلقنا بهذا الشيء الخارجي أكبر، كان المستوى الكلي لخوفنا وعرضتنا للخسارة أكبر، وبإمكاننا أن نسأل أنفسنا لماذا نشعر بالنقض، «لماذا أنا فارغ بداخلني لدرجة أن علي أن أبحث عن حلول في شكل تعلقات وتبعة للآخرين؟» ويمكننا أن نبحث في جوانبنا الداخلية غير الناضجة ونحتاج تحديداً أن نتفحص: «في أي جانب أنا أتطلع لـليل الحب أكثر من إعطائه؟»، فكلما كانا محبين أكثر، نصبح أقل عرضة للأسى والخسارة وأقل حاجة للتواصل.

عندما نتعرف بكل المشاعر السلبية ونسمح لها بالرحيل، وعندما نتخرج من مرحلة القصور وندرك عظمتنا، يأتي فرحتنا الداخلي من متعة العطاء والحب، وبهذا نصبح معصومين حقاً من الخسارة، فعندما تبقي السعادة من الداخل تتحصن من خسارات العالم. وإذا ما أقينا نظرة فاحصة على حياتنا فإننا سنرى أن كل واحدة من التعلقات ووسائل الهروب التي وقعنا فيها، تمثل مصدراً محتملاً للألم والمعاناة في المستقبل وهي المناطق التي يجب أن نتفحصها جيداً، لأنأخذ على سبيل المثال، الفشل في مواجهة مثل هذه المسائل التي تسمى كما هو مشاع، متلازمة التقاعد.

تقليدياً، فإن هذا قد يحصل مع النساء اللواتي انتهت وظيفتهن في تربية الأبناء الصغار بوصولهم لمرحلة النضج ومجادرتهم المنزل (متلازمة العش الفارغ)، أما مع الرجل فعند بلوغه سن التقاعد أو خسارته للوظيفة أو تعرضه لإعاقة جسدية تمنعه منمواصلة عمله السابق، فردة الفعل التي تحدث بالإجمال في منتصف العمر تكون

نتيجة أعوام من الإنكار موجودة مسبقاً، فمن النادر أن نواجه القدر المحتوم وغالباً ما نضع خططاً لنشاطات حياة أخرى من شأنها أن تشبع حاجاتنا الداخلية نفسها، التي تكون في هذه الحالات مشاعر تقدير ذات وأهمية وال الحاجة إلى الشعور بأننا مرغوبين وأننا عظماء، فضلاً عن الحاجة إلى أن تكون مساهمين ومنتجين.

إن التنبؤ بالمحتميات والاستعداد لها من الآن يصينا بقلق طفيف نسبياً بالمقارنة مع صدمة الخسارة والأسى في وقت لاحق. يمكننا أن ننظر في علاقات الحب الكبيرة في حياتنا ونتحقق منها بصدق، فإلى أي درجة هي تخدم حاجاتنا الأنانية الداخلية؟ وإلى أي مدى نحن نتفق حقاً بالشخص الآخر لاستغلاله في تحقيق مكاسبنا الخاصة؟ وإلى أي مدى هم فقط يخدمون سعادتنا؟ ولنعرف الإجابة، علينا أن نسأل أنفسنا: «إذا كانت سعادتهم ستتحقق على أكمل وجه برحيلهم عنِّي، فما شعوري حيال هذا؟».

إن الإجابة على هذا السؤال تكشف مدى محاولتنا تقيد الآخر والتحكم به. وهكذا فإنه يعد تحكم وليس حب.

لقد أشار بودا منذ أكثر من ألفي عام، إلى أن أصل كل معاناة البشر تعود للرغبة والتعلق، وأثبتت تاريخ البشرية ببساطة حقيقة تعاليمه، مما حل هذه المعضلة؟

فكم نرى فإن الجانب القاصر في الشخص هو من يتعلق، فالذات القاصر تبني الخوف ومجموعة برمجات ناقصة سمحنا لها من غير قصداناً أن توجهنا. والهدف من آلية السماح بالرحيل هو أن نسحب من هذه البرمجات الطاقة، وبهذا لا تعود توجهنا وبالتالي نتمتع بحرية تمكننا من التوسيع في وعي أكبر ضمن ذاتنا العليا.

إن الجزء منا الذي نشير إليه بأنه «ذات أعظم» يحب أكثر مما يسعى لنيل الحب، وبناءً على هذا يأتي الوعي بأننا محاطين بالحب المطلق طيلة

الوقت، فالحب تلقائياً ينجدب للشخص المحب.

وعندما نعالج الألم الحاضر ونقى حدوثه المستقبل من خلال السماح برحيل مشاعرنا السلبية باستمرار، تحل الثقة محل الخوف، ويصاحبها إحساس عميق بالراحة. وعندما لا نعتمد مجدداً على الذات القاصر (الشخصية) بل على الذات (الربانية الداخلية)، فإننا نتحصن ضد أسى الخسارة. أي أننا نبحث عن الأمان في الذات حيث يكون سرمدياً، بدلاً من البحث في الذات القاصر حيث يكون عابراً.

## الفصل

### 6

## الخوف

جميعنا يعرف وجوه الخوف العديدة، فكلنا شعرنا بقلق وبفرز دون معرفة الأسباب، وكلنا ارتعدت فرائصنا من خوف يصاحب خفقات شديدة وذعر، أما الهلع فهو خوف مزمن.

إن جنون الارتياب هو أقصى درجات الخوف، وفي أشكاله المعتدلة تكون غير مستقررين، أما في حالاته القوية تكون مفروزين، ومتحفظين، ومعرقلين، ومتورطين، ودافعين، ومرتابين، بالإضافة إلى شعورنا بالخجل وعدم القدرة على الكلام، ونشرع أننا مهددين ومذعورين، وجبنا، ولا نشعر بالأمان، ونؤمن بالخرافات، ونشك بالآخرين، ونشرع أننا محاصرين وأننا مذنبين ونعياني من رهبة المسرح.

هناك أيضاً الخوف من الألم والمعاناة، الخوف من المعيشة، الخوف من القرب، الخوف من الرفض، الخوف من الفشل، الخوف من الإله، الخوف من الجحيم، الخوف من الهلاك، الخوف من السخرية والإنتقاد، الخوف من الغواية، الخوف من العجز، الخوف من الخطير، الخوف من الإدانة، الخوف من الملل، الخوف من تحمل المسؤولية، الخوف من اتخاذ قرار، الخوف من السلطة، الخوف من العقاب، الخوف من التغيير، الخوف من فقدان الأمان، الخوف من العنف، الخوف من

فقدان السيطرة، الخوف من المشاعر نفسها، الخوف من التلاعُب، الخوف من أن تكون مكشوفين، الخوف من المرتفعات، الخوف من الجنس، الخوف من أن نكون لوحدهنا وأن نكون مسؤولين، والخوف من الخوف نفسه.

وهناك إضافة إلى ذلك، سبباً للخوف لا يدركه الكثير من الناس وهو الخوف من الانتقام، وينشأ هذا الخوف من الرغبة بالاعتداء والانتقام والهجوم، وعندما نسمح للخوف برحلته سنكتشف هذا، فغالباً ما يكون هناك غضب من الشيء الذي نخافه.

ينقلنا الاستعداد للسماح برحله الخوف والتغلب عليه تلقائياً إلى المستوى التالي، ألا وهو الغضب وهكذا فإن حقيقة أننا نستطيع مواجهة هذا المزيج من مشاعر الخوف والغضب والتخلي عنها ينقلنا فوراً إلى مستوى الفخر والشجاعة.

## الخوف من التحدث أمام الجمهور

إن السماح برحله الخوف من الخوف نفسه تجربة ممتازة، فعندما نتوقف عن خوفنا من الخوف، نلاحظ أنه مجرد شعور وفي الحقيقة فإن الخوف يمكن تحمله بدرجة أكبر بكثير من درجة تحمل الكآبة، فالشخص الذي مر بحالة اكتئاب كبيرة يصاب بالدهشة عندما يفتح للخوف المجال بالظهور من جديد، فالشعور بالذعر أفضل من الشعور بالعجز، ولكي نفهم كيف أن الخوف يعتبر معزز ذاتي، علينا أن نتوقف ونلقي نظرة على قانون وعي آخر وهو: ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور، وهذا يعني أن أية فكرة نفكر فيها باستمرار ونشحنها دائماً بالطاقة ستظهر غالباً في حياتنا وستأخذ أكثر شكل علني في أذهاننا وبالتالي فإن الخوف يولد أفكاراً ناشئة من الخوف، وكلما علقت هذه الأفكار بأذهاننا أكثر، سيكون من الأرجح أن تتحقق الأحداث التي تخشاها

في حياتنا أكثر، وهو ما يعزز مخاوفنا من جديد.

كتبيب متدرّب كان هناك رهبة من التحدث أمام الجمهور من فكرة أن الصوت قد يتهدّج من شدة الخوف حين الوقوف أمام الزملاء لتقديم حالة مريض، وبسبب التمسك بهذه الفكرة، وقع القدر المحتم وتجب تقديم حالة مريض في اجتماع الموظفين، وبعد قراءة بضعة فقرات من تاريخ الحالة، بدأ الصوت فعلاً بالتلعثم وبدأ يضعف تدريجياً حتى توقف نهائياً. فالخوف الرهيب الذي كان عالقاً في الذهن حصل، وبالطبع فإن هذه الحادثة عزّزت الرهبة من التحدث أمام الجمهور وتسبّبت بحصول لامبالاة حيال الموضوع، ومن حينها ولدة عدة أعوام، تفعّل نظام التفكير المحدود: «لا أستطيع التحدث أمام الجمهور وتسبّبت بحصول لامبالاة حيال الموضوع، ومن حينها التحدث أمام الجمهور مع ما يتبعها من خسارة لتقدير الذات، وتجنب النشاطات والحد من الأهداف المهنية. ومع مرور السنوات، أخذ الخوف شكلاً مختلفاً تقرّياً، فصار النظام الاعتقادي يقول: «لا أريد أن أتحدث، لأنني قد أبدو خطيباً مملاً وفاسلاً». وبالنهاية، أتت مناسبة كان من الضروري التحدث فيها باجتماع عام، وكان هناك فرصة للجلوس وشحد الشجاعة لمواجهة الخوف، وجاء الحوار الداخلي كالتالي:

ـ ما أسوأ إحتمال قد يحدث؟

ـ حسناً، قد تبدو مملاً بصورة فظيعة

وهذا ذكر بكل الخطابات المملة التي قدمها آخرين، ما جعل من الممكن قبول فكرة أن الخطاب المعلم كان بالواقع شائعاً ولا شك في أنه ليس نهاية العالم، وبهذا تم السماح برحيل الكبر والزهو الكامنان خلف هذا الخوف. نعم، فقد يحدث أن يكون الخطاب مملاً بصورة فظيعة. وأخيراً جاء اليوم المحتم، وكان البحث مكتوباً على ورقة وبهذا فقد كان كل ما يتوجّب القيام به هو قراءته. نعم، بالطبع كان سيكون ممتعاً

أكثر لو كان مرتاحاً ولكن كان هناك اعتراف وقبول للخوف ولهذا اتاحت كتابة البحث سلفاً، وعندما أزفت لحظة الصعود إلى المنصة، وبالرغم من الخوف الداخلي وقراءة البحث بصوت خافت ومل، إلا أن المهمة أخيراً قد أنجزت. وبالرغم من تعليقات بعض الأصدقاء لاحقاً بقولهم: «لقد كان بحثاً رائعاً من الناحية النفسية ولكنه بالطبع كان مملأً»، إلا أن الذات الداخلية لم تهتم فقد كان هناك غبطة وطرب بسبب التحليل بالشجاعة والقبول بمواجهة الموقف والقيام به فعلاً. أما نقطة أنه ممل فلم تكن لها أية علاقة بالموضوع والمهم هو القيام بالمهمة، ومن بعدها ازداد تقدير الذات لأنه تم تخطي الخوف والكبت ولم يعد هناك تخفيب لحضور المحاضرات.

ومن ثم ساعد هذا التمرن على أن يبدأ كل عرض تقديمي بجملة تحذيرية للجمهور: «أنا واحد من أكثر المتحدثين الممليين، وفي الواقع يمكنني أن أكون مضجراً إلى حد بعيد»، وكانت هذه الإفتتاحية ترسم الضحكات على شفاه الجمهور، وكانت ضحكاتهم تدل على قبول بشريتنا المشتركة وبهذا كان يذهب الخوف.

لقد تم التوصل إلى أن الفكاهة مهمة في التحدث أمام الجمهور، فهي وسيلة للشعور بالاتحاد مع إنسانية الجمهور واكتشاف تعاطفهم وبمجرد ما نتحد معهم من ناحية التعاطف يمكننا أن نشعر بتشجيعهم من خلال هتافهم، فنحن نحبهم لتخفييفهم من روعنا وتقربنا وهم يحبوننا لأننا نقوم بما هم يخافونه كثيراً، وبمجرد ما يحصل هذا التحول من خلال مستويات الشعور يصبح التحدث أمام الجمهور ممتع ونكتشف أن جزءاً من العقل يمكنه أن يكون فكاهي إلى حد بعيد عندما تحدث مثل هذه المناسبات.

وأخيراً، بدأت قراءة الخطاب المعد مسبقاً تقل مع التسليم التام، حتى صار الحديث ارتجالياً، ومع الخبرة تطورت مهارة التحدث أمام الجمهور

ما نتاج عنها محاضرات أكثر وهذا أتاح إنجاز الكثير من الأهداف المهنية التي كان يتم إحباطها قبل الآن. وصار هناك أيضاً ظهور في الإعلام المحلي في برامج حوارية على الشاشة، وكانت هذه قفزة كبيرة من الشعور بالذعر من مجرد قراءة تاريخ حالة أمام عدد بسيط من المتدربين إلى الاستمتاع بالتحدث في شبكة التلفاز أمام ملايين المشاهدين في برنامج (The Barbara Walter's Show).

إننا جميعاً نجني فائدة عظيمة من تحرير أنفسنا من عقبة تشعرنا بالخوف ما يؤدي إلى أداء ناجح لأن عملية التعلم هذه تمت تلقائياً إلى جوانب أخرى من حياتنا فتصبح أكثر قدرةً وأكثر حريةً وأكثر سعادةً وبهذا يتحقق سلام داخلي للعقل.

## تأثير العلاج بالحب

الخوف مرض وباقي في مجتمعنا وهو شعور سائد في عالمنا كما نعرف، فالخوف كان أيضاً الشعور المسيطر علىآلاف المرضى الذين عولجوا خلال عقود من الممارسة السريرية.

إن الخوف واسع جداً وهو يأخذ أشكالاً كثيرة لدرجة لا تكفي معها صفحات هذا الكتاب لسردها. ولأن الخوف يرتبط ببقائنا فقد تم إعطائه استجابة خاصة في أذهاننا، ويتشر الخوف في حياة الكثير من الناس بحيث تتألف حياتهم فعلاً من مجموعة ضخمة من الأجهزة التعويضية للتغلب على مخاوفهم، ومع هذا فإن حتى هذا لا يفي بالغرض، فالإعلام يضعنا مرة تلو الأخرى في مواقف مخيفة، مثل عناوين أخبار هذا الصباح التي تشير إلى أن «جماعة إرهابية تسمم إمدادات طعامنا». ومثل هذه العناوين تكرر دائماً فكأنها تعطي العقل فرص أكبر ليسطر على كل المشاعر الأكثر فزعًا، كما تشير كلمات الأغنية: «نحن عالقون بين الخوف من العيش والخوف من الموت».

وعندما تفشل كل أنظمة العقل التوعيية، يتسلل الخوف في الوعي على شكل نوبات قلق واضحة أو فوبيا، فيوصف الشخص بأنه يعاني من قلق عصبي. وفي هذا السياق، تجدر الإشارة إلى أن مهدىء الفاليم هو من أكثر الأدوية مبيعاً في أميركا. ومن طبيعة الخوف أنه يزداد، لهذا فالخوف لدى مريض الفوبيا العادي يتسع باستمرار ليشمل المزيد من جوانب الحياة فيؤدي إلى الحد من المزيد والمزيد من النشاطات ويؤدي أيضاً في الحالات الشديدة إلى العجز التام. وهكذا كان الحال لدى مريضة تدعى بيتي.

كانت بيتي تبلغ من العمر الرابعة والثلاثين، ولكنها كانت تبدو وكأنها أكبر بكثير لأنها كانت نحيلة وهزيلة. دخلت بيتي العيادة وهي تحمل علاجها ذراعيها كومة من الأكياس التي يتضح فيما بعد أنها تحتوي على 56 زجاجة مختلفة من مستحضرات صحية وفيتامينات ومكملاً غذائياً، بالإضافة إلى أكياس من أطعمة خاصة. لقد بدأ خوفها برهاب الجرائم حتى وصل إلى مرحلة أن كل ما حولها يحتمل أن يكون ملوثاً بالجرائم. وكانت تعاني من الكثير من مخاوف الإصابة بالأمراض المعدية التي تطورت لتصل إلى حد الخوف من الإصابة بمرض السرطان. لقد آمنت بكل خبر مفزع قرأته وبهذا صارت تخشى تقريراً كل أنواع الطعام وتخشى الهواء الذي تتنفسه وتخشى تعرض بشرتها لأشعة الشمس، وكانت ترتدي الملابس البيضاء خوفاً من الأصبغة الموجودة في تلك الملونة. ولم تجلس في العيادة أبداً خوفاً من أن يكون المقعد ملوثاً، وكانت كلما احتاجت إلى وصفة طيبة تطلب أن تكتب على ورقة من منتصف الدفتر بحيث تضمن أنه لم يلمسه أحد، وعلاوة على ذلك، أرادت أن تمرق هي بنفسها الورقة من الدفتر خوفاً من إحتمالية أن تكون الجرائم انتقلت إلى يدي بسبب مصافحة آخر مريض قبلها، وكانت ترتدي قفازات بيضاء طيلة الوقت وطلبت أن تتم معالجتها عبر

الهاتف خوفاً من أن تضطر للخروج بالشارع من منزلها إلى العيادة مجدداً.

في الأسبوع التالي، وعبر الهاتف، قالت بأنها كانت تخشى النهوض من السرير، وأرادت أن تستقبل المكالمة في منزلها وهي على سريرها فقد وصل الخوف لديها الآن من الخروج للشارع كي لا ت تعرض إلى اللصوص والمنتهكين وكذلك التلوث الهوائي. وفي نفس الوقت كانت خائفة من المكوث في المنزل على سريرها كي لا تزداد حالتها سوءاً وتتفاقم كل مخاوفها الأخرى. وكانت خائفة أن تفقد عقلها، وكانت خائفة أن الأدوية لن تجدي نفعاً و خائفة من آثارها الجانبية ولكنها كانت تخشى من أنها إذا لم تتناولها فلن تحسن، وذكرت هذه المرة أن خوف الاختناق بالحبوب راودها فتوقفت حتى عن تناول الفيتامينات والمكمّلات الغذائيّة ناهيك عن الحبوب التي وصفها الطبيب. وكانت مخاوفها محبطة لدرجة أنها كانت تعيق كل حيلة علاجية ولم تسمح لي بالتحدث مع عائلتها خشية أن يعرفوا أنها تزور طبيب نفساني ويظنوا أنها مجنونة. لقد حيرتني تماماً وفكّرت ملياً لأسابيع بطريقة ممكّنني من مساعدتها، وبالنهاية سمحت بالرّحيل. اختبرت راحة التسلیم وتخليت تماماً وقلت: «لا يمكنني القيام بأي شيء فعلاً، وكل ما تبقى لدى لأقوم به هو أن أحبّها»، وهذا ما قمت به فعلاً، فقد فكرت بها بطريقة محبة وأرسلت إليها مراراً أفكار محبة، وهبّتها حباً على قدر ما أستطيع من خلال مهاتفتها، وبالنهاية وبعد شهرين من «العلاج بالحبب»، تحسنت حالتها بما يكفي لجعلها تأتي وترور العيادة، وتحسنت أكثر وأكثر مع مرور الوقت وبدأت المخاوف والعواقب تنحسر على الرغم من أنها لم تطور لديها أي إدراك لحالتها أبداً، فقد كانت تخشى التحدث عن المواضيع النفسيّة كما كانت تقول. على مدى أشهر، وبعد سنوات من العلاج لم أفعل أي شيء أكثر من أن أحبّها.

إن هذه الحالة تمثل مفهوماً كان قد ذكرناه في فصل اللامبالاة وهو أن للذبذبة المرتفعة مثل الحب تأثير شفائي للذبذبة المنخفضة مثل الخوف في حالة المريض. وهذا الحب هو آلية إعادة الأمان للمريض، وفي كثير من الأحيان يمكننا تهدئة مخاوف شخص آخر بمجرد حضورنا المادي ومن خلال طاقتنا المحبة التي نسبغها عليه ونحيطه بها، فليست الكلمات التي نتفوه بها هي ما لها تأثير شفائي، بل حقيقة وجودنا الفعلي. ومن هنا يمكننا أن نتعلم أحد قوانين الوعي: «يشفي الخوف بالحب»، وهذا القانون كان الخلفية الأساسية لسلسلة كتب الطبيب النفسي جيري جامبولסקי (مثل كتاب، الحب هو السماح للخوف بالرحيل Love is Letting Go of Fear)، وهذا أيضاً كان أساس العلاج في مركز العلاج الموقفي في مانهاست/لونغ آيلاند، الذي كنت مؤسس مشارك ومستشار طبي فيه، وكان العلاج الموقفي يتم من خلال مجموعة تفاعل مع المرضى الذين يعانون من أمراض قاتلة ووبائية وكانت العملية بأكملها تتم من خلال السماح برحيل الخوف و اختيار الحب عوضاً عنه. وهذه الطريقة هي نفسها التي وصفها القديسون العظام والمعالجون المستنيرون الذين كان لحضورهم قوة علاجية بسبب ذبذبة الحب الكثيفة المشعة وقوة الشفاء هذه وهي أساس العلاج الروحاني التي تنتقل أيضاً من خلال الأفكار المحبة.

إن العدد الغير من الناس الذين عولجوا من خلال هذا النوع من الحب سجلهم التاريخي أسطوري، ففي التاريخ الحديث على سبيل المثال يعود الفضل للأم تيريزا في علاج عدد كبير من الناس من خلال آليات الحب غير المشروط والحضور المستنير. وتبعد هذه الأنواع من العلاجات بالنسبة للأشخاص الذين لا يعرفون قوانين الوعي معجزة، في حين تبدو مثل هذه الظواهر بالنسبة لأولئك الذين يعرفونها شائعة ومتوقعة، فمستويات الوعي المرتفعة بداخلهم قادرة على علاج

الآخرين وتحولهم ونورهم. وهنا تكمن قيمة التسليم، فالسماح لعائق الحب بالرحيل، تزداد قدرتنا على الحب تدريجياً. فلطاقة الحب قدرة على شفائنا وشفاء الآخرين أيضاً، ولكن العلة الوحيدة مثل هذه الأنواع من العلاجات هي أن الشفاء غالباً ما يستمر لدى الشخص حين يكون بقرب الشخص الآخر قادر على توجيه مستويات عالية من الحب، ثم يعود المرض عندما يغادر، إلا في حال تعلموا أن يرفعوا هم بأنفسهم وعيهم الخاص.

وقد تتساءل، إذا كان في إرسال أفكار محبة قوة علاجية فلماذا نرى كل هؤلاء المرضى بالمستشفيات وهم يملكون عائلات قلقة عليهم؟ لماذا لا يشفي حب العائلة المريض؟».

وللإجابة على هذا السؤال علينا أن نلقي نظرة على الأفكار التي ترسلها العائلة للمريض، فعندما تفحصها سترى أنها أفكار غم وخوف بالمقام الأول مصحوبة بالشعور بالذنب والتناقض. ويمكننا أن نشهي الحب بضياء الشمس والأفكار السلبية بالغيموم، أما ذاتنا العليا والعظيمة فهي كالشمس، كل الأفكار السلبية والشكوك والمخاوف والغضب والحنق التي نحملها تخفت من نور الشمس حتى يصبح هذا الضوء ضعيفاً بالنهاية، ولقد قال المسيح بأننا جميعنا يمكننا من خلال الإيمان أن نمتلك قوة الشفاء. إن القديس أو الشخص صاحب الوعي المرتفع هو الشخص الذي أزال غيموم السلبية ونشر كل قوة الشمس العلاجية. وهذا ما يفسر أيضاً لماذا يملأ القديسون مثل هذه القوة المغناطيسية التي تجذب جموع غير من الناس لوجودهم المادي. وعلى سبيل المثال، عندما جاء عيد ميلاد القديس الهندي الراحل راما نا مهارشي العظيم، اصطف 25.000 شخص جنباً إلى جنب تحت حرارة الشمس القائمة للاحتفال بحضوره متمنين له التوفيق؛

كلما سمحنا برحيل مقاومة مخاوفنا باستمرار وتخلينا عنها، تتحرر

الطاقة المقيدة بالخوف فتظهر الآن لتسأل كطاقة حب، ولهذا يمتنع الحب اللامشروط بأكير قوة وهذا الحب هو قوة القديسين المشهورين. والحب اللامشروط هو أيضاً قوة الأم والأب، فحضورهما ضروري كي يتعلم الأطفال الحب وهم يكبرون، وهذه كانت ملاحظة سيموند فرويد الذي أشار فيها إلى أن أسعد ما قد يحدث لنا ونحن نكبر هو أن نكون الولد المفضل لأمهاتنا. ولكن ماذا عمن لم يسعفهم الحظ لينشأوا في بيئة تطرهم بالحب اللامشروط؟ ففي حين أن هناك إعتقاد شائع أن من لم يعش مثل هذه التجربة يصبح بطريقة أو بأخرى عاجزاً أو خائفاً، إلا أن هذا الاعتقاد بالواقع غير صحيح.

صحيح أن مخاوف الشخص الذي اختبر مقداراً كبيراً من الحب في وقت مبكر من حياته، تكون أقل وいくون سباقاً، ولكن الحب طاقة غريزية في داخل كل منا ومن طبيعة وجودنا وطبيعة طاقة الحياة التي تتدفق عبرنا وتخولنا للتنفس والتفكير، فنحن جمعينا لدينا نفس طاقة الحب الذبذبية داخلنا. وإذا ما نظرنا لأنفسنا، فإننا نرى بأننا سمحنا أن يتم منع تجربة طبيعتنا الخاصة من خلال المخاوف الواسعة، وبهذا فإننا يمكننا إعادة اكتشاف الحب بداخلنا من خلال الاستفادة من آلية التسليم والسماح برحيل غيوم السلبية. فباكتشاف الحب الداخلي من جديد، نعيد اكتشاف المصدر الحقيقي للسعادة.

## إحتواء «الظل»

إحدى عقبات التطور العاطفي هي الخوف مما تم دفعه في اللاوعي لدينا ويسمى كارل يونغ هذا الجانب الذي لا نرغب بالنظر إليه واحتواه «الظل»، فيقول إن الذات لا يمكن أن تتعافي وتكتمل إلا في حال نظرنا إلى الظل واعترفنا به، وهذا يعني أن ما ندفعه بداخلنا جمعينا، وما يطلق عليه يونغ «اللاوعي الجماعي» هو كل شيء بداخلنا نكره الاعتراف به.

فالإنسان العادي كما يوضع، يفضل أن يُسقط ظله على العالم ويدينه ويراه بأنه شر، معتقداً أن مهمته أن يتعارك مع الشر في العالم، في حين أن في الحقيقة مهمته تناصر أن يعترف بوجود مثل هذه الأفكار وتأثيرها علينا، فبالاعتراف بها، تهداً، وبمجرد أن تهداً لا توجهنا بلاوعي من جديد. ومن المفيد عندما نلقي نظرة على مخاوفنا من المجهول، وهي مخاوف حقيقة تجاه ما يتواجد في أعماق اللاوعي، أن نتحلى بحس الدعابة، وبمجرد ما أن نتمعن فيها ونعرف بها لا يعود للظل أية قوة.

إن خوفنا في الحقيقة هو ما يهب هذه الأفكار وتأثيرها قوة وبمجرد ما نتعرّف على ظلنا نتوقف عن إسقاط مخاوفنا على العالم وبهذا تتلاشى بسرعة. فما الذي يجعل البرامج التلفزيونية التي تهتم بالتدمير وأشكاله المختلفة جذابة جداً؟

إن ما يتم عرضه على الشاشة، حيث الأمان، هو عبارة عن كل الحالات الممنوعة اللاوعية في أنفسنا، وبمجرد ما نشاهد نفس الأفلام التي تعرض على الشاشة في أذهاننا ونرى من أين نشأت، فإن الإنجذاب مثل هذا النوع من «الترفيه» يختفي، فالأشخاص الذين أقروا بعضهم الظل المخاصل بهم، توقفوا عن الاستمتاع مشاهدة برامج الجريمة والعنف والكوارث المخيفة.

وأحد العوائق التي تمنعنا من معرفة المخاوف الموجودة في أذهاننا هي الخوف من رأي الآخرين، فالحاجة لنيل استحسانهم تستمر في داخل عقولنا بشكل وهم مستمر فنعرف هو يتنا على أساس آراء الآخرين التي من ضمنها آراء رموز السلطة، فتندمج بطريقة تجعلنا نسمعها وكأنها رأينا المخاصل بأنفسنا. ومن الجيد عند إلقاء نظرة على المخاوف، تذكر أن كارل يونغ يرى أن مخزون الممنوعات بداخل الظل جزء من اللاوعي الجماعي. ويعني مصطلح اللاوعي الجماعي أن كل شخص يملك هذه الأفكار والأوهام، فعندما نريد أن نمثل مشاعرنا لا نجد أي شيء فريد

من نوعه لأن كل شخص منا يخفي خوفه من أن يكون غبياً وقبيحاً وغير محبوب وفاشل.

إن العقل اللاواعي غير مهذب فهو يفكر بمفاهيم فجة، وعندما يفكر بعبارة مثل: «أقتل هذا التافه» فإنه يعنيها حرفيًا. وفي المرة القادمة عندما يعترض أحدهم طريقك في الشارع، تمعن عميقاً داخل نفسك وتخيل ما الذي تود فعلًا أن تفعله بهذا الشخص، وإذا كنت صادقاً تماماً مع نفسك ولم تعرّض الصورة التي تأتي إلى عقلك لمقص الرقيب فإنك ستود لو تخرجه من الشارع برمته عنوة، أن تسحقه، أن تدفع به نحو الهاوية، أليس هذا صحيح؟

هذه هي الطريقة التي يفكر اللاوعي فيها. فحس الدعاية مفيد في هذه الحالة لأن هذه الصور مضحكة والموضوع ليس فظيع إلى هذه الدرجة، فما هي إلا الطريقة التي يتعامل اللاوعي فيها مع الصور وهي لا تعني أنك شخص حقير أو أنك يمكن أن تصبح مجرم وإنما تعني أنك تحلى بالصدق وواجهت الطريقة التي يعمل بها العقل البري الحيواني في هذا البعد. فلا حاجة لأن تدخل في الميلودrama أو تتقد ذاتك أو تحول الموضوع إلى تراجيديا، فاللاوعي فظ وهمجي، ففي الوقت الذي ذهب فيه عقلك إلى المدرسة، ظل اللاوعي في الغابة يتارجع بين الأشجار، ومن غير المناسب أن تكون متحفظين أو شديدي الحساسية حين نبدأ بالبحث في ظلنا، وليس مناسباً أيضاً أن نتعامل مع الصور حرفيًا، لأن رموز اللاوعي ما هي إلا كذلك وما هي إلا رموز، وهي بدائية بطبيعتها وإذا ما تحركت بوعي فيمكنها أن تقوينا بدلاً من أن تطبقنا. فدفن الظل وكبت مخاوفنا الكثيرة يستهلك قدرًا كبيرًا من الطاقة مما يجعلها تتفد، وأما على المستوى العاطفي، فيتم التعبير عنها من خلال كبت القدرة على الحب.

في عالم الوعي المثيل يجذب مثيله ولذلك، فكما يجذب الخوف خوف فمن البديهي أن يجذب الحب حب، وكلما حملنا في داخلنا

خوف أكثر، جذبنا حياتنا مواقف مخيفة أكثر. وكل خوف يتطلب طاقة إضافية، لإنشاء جهاز وقائي، وهكذا حتى يتم استنزاف كل طاقتنا أخيراً في الوسائل الدفاعية الكثيرة في حين أن الانتباه للخوف والتعامل معه حتى تحرر منه يمدهنا بمحكّافات فورية نوعاً ما. ففي داخل كل منا مخزون من الخوف المجموع، والمكتوب وتنغلغل هذه الكمية من المخاوف في جميع جوانب حياتنا، فتلون كل تجاربنا وتقلل من فرحتنا في الحياة وتعكس ذاتها في عضلات الوجه ما يوثر في ملامحنا وقوتنا الجسدية وحالتنا الصحية في جميع أعضاء الجسم، فالخوف المستمر والمزمن يعيق عمل الجهاز المناعي، ويمكننا دائمًا أن نثبت من خلال الاختبار الحركي أن الأفكار المخيفة تسبب نقص كبير في قوة العضلات وكذلك تعيق تدفق الطاقة من مسارات طاقة الجسم إلى أعضاء الجسم الحيوية. وبالرغم من أننا نعرف أن مخاوفنا تؤذى علاقاتنا وصحتنا وسعادتنا تماماً، إلا أننا مازلنا نتمسّك بها، لماذا؟

لأننا نظن باللاوعي توهماً أن الخوف يجعلنا أحياء، وذلك لأن الخوف مرتبط بجموعة كاملة من آليات البقاء لدينا. ولدينا فكرة مفادها أننا إذا ما سمحنا برحيل الخوف «آلية الدفاع الأساسية لدينا»، فإننا قد نصبح عرضة للجرح بطريقة ما، في حين أن الحقيقة هي عكس ذلك، فالخوف هو ما يعمينا عن رؤية مخاطر الحياة الحقيقة، فالخوف بحد ذاته هو أكبر خطر قد يواجهه الإنسان. فالخوف وكذلك الشعور بالذنب هما ما يتسبّبان بالأمراض والفشل في كل جوانب حياتنا. ويمكننا أن نتخذ نفس الإجراءات الوقائية ولكن بدافع الحب لا الخوف. فمثلاً، لا يمكننا أن نهتم بجسدهنا لأننا نقدر قيمته بدلًا من الخوف من المرض والوفاة؟ لا يمكننا أن نخدم الآخرين في حياتنا بدافع الحب بدلًا من الخوف من خسارتهم؟

لا يمكننا أن نتعامل بكياسة ولطف مع الغرباء من باب أننا نهتم

بأخوتنا البشر بدلاً من خوفنا أن نخسر سمعتنا الطيبة لديهم؟

ألا يمكننا أن نجتهد بعملنا لأننا نهتم بنوعية أدائنا ونهتم بزملائنا بالعمل؟

ألا يمكننا أن نؤدي عملنا بصورة جيدة لأننا نهتم بالمستفدين من خدماتنا بدلاً من الخوف من خسارة وظيفتنا أو رغبة في تحقيق طموحاتنا؟

ألا يمكننا أن ننجز أكثر من باب التعاون بدلاً من المنافسة الخائفة؟

ألا يمكننا أن نقود السيارة بحذر لأن لدينا تقدير كبير لذاتنا ونهتم بسلامتنا وسلامة من يحبونا بدلاً من الخوف من الحوادث؟

ونفس الشيء من الناحية الروحانية، أليس في اهتمامنا بأخواننا في الإنسانية من باب التعاطف والتماهي معهم أكثر فعالية من محاولة محبتهم خوفاً من عقوبة الإله إذا لم نفعل ذلك؟

## الشعور بالذنب

إن أحد أشكال الخوف تحديداً هو ما نسميه الشعور بالذنب وهو دائماً ما يرتبط بشعور ارتكاب خطأ وعقاب محتمل سواء بالحقيقة أو الخيال، فإذا لم يكن العقاب على وشك الحدوث في العالم الخارجي فإنه يعبر عن نفسه كعقاب ذاتي على المستوى العاطفي. فالشعور بالذنب يصاحب كل المشاعر السلبية، ولذلك متى ما كان هناك خوف يوجد شعور بالذنب، فإذا ما فكرت بفكرة تشعرك بالذنب وطلبت من أحدهم أن يختبر قوة عضلاتك ستجد أن العضلة تصبح ضعيفة فوراً وتفقد نصف الكرة الدماغية تزامنها وتخرج كل مسارات الطاقة من مجال التوازن. وبناءً على هذا، فإن الطبيعة هي من تقول أن الشعور بالذنب مدمراً.

وإذا كان الشعور بالذنب مدمراً جداً، فلماذا إذن توجد كل أهازيم الثناء هذه؟ ولماذا يرى ما يسمون بالخبراء أنه مفيد؟ وعلى سبيل المثال، كتب طبيب نفساني بإحدى المجلات مقالة مجد فيها الشعور بالذنب مؤكداً أن «الشعور بالذنب مفيد لك» وبعدها لطف تصريحة بقوله: «الشعور بالذنب المناسب».

لنزى إذن ما هو الشعور بالذنب حقاً ولنزى إذا ما كنا نتفق معه أم لا.

عندما تقطع الشارع، تنظر عن اليمين واليسار لتأكد من عدم وجود سيارة قريبة، من أين أتى هذا؟

عندما كنت طفلاً صغيراً قيل لك أن قطع الشارع «خطر» ولهذا نرى أن الذنب هو فعلاً بدليل لحس الواقعية في عقل غير تام النمو، مثل عقل الطفل. وهو سلوك مكتسب فحواه براغماتي: لمنع المزيد من الأخطاء أو تكرارها، و99% من الشعور بالذنب ليس له علاقة أبداً بالواقع.

في الحقيقة، إن أغلب الأفراد الودعاء والخانعين وغير المؤذين زاخرین بالشعور بالذنب، ففي الشعور بالذنب إدانة للذات وإلغاء ذاتي لاستحقاقنا وقيمتنا كإنسان. الشعور بالذنب أمر شائع حاله حال الخوف، ونحن نشعر بالذنب بغض النظر عما نقوم به، فهناك جزء من أذهاننا يخبرنا أن علينا فعلاً أن نقوم بشيء مختلف عما نقوم به وأيا كان الذي تفعله حقاً في هذه اللحظة، فإن علينا أن نفعله بصورة «أفضل»، «فيجب علينا» أن نحرز نقاط أكبر في مبارأة الغولف و«يجب علينا» قراءة كتاب بدلاً من مشاهدة التلفاز و«يجب علينا» أن نحب على نحو أفضل وأن نطهو بصورة أفضل وأن نجري على نحو أسرع وأن نزداد طولاً ونصبح أقوى وأذكى وأن نشقق أكثر.

وما بين الخوف من الحياة والخوف من الموت، هناك لحظة للشعور

بالذنب، فنسعى للهروب منه بالتمسك بعدم إدراكته من خلال القمع والكبت والهروب وإسقاطه على الآخرين. غير أن التمسك بعدم الوعي بالشعور بالذنب (الكبت)، لا يحل المشكلة، فالشعور بالذنب يظهر مرة أخرى على شكل عقاب ذاتي من خلال الحوادث والمصائب وخسارة الوظائف والعلاقات، ومن خلال الأمراض الجسدية واعتلال الصحة والتعب والإنهاك، بالإضافة إلى الطرق المتعددة التي يكتشفها العقل الحاذق حول كيفية جلب بحرب نخسر من خلالها المتعة والفرح والحياة.

إن الشعور بالذنب يمثل الموت كما الحب يمثل الحياة، فالشعور بالذنب جزء من الذات القاصر ويقع خلف تقبلنا لتصديق الأمور السلبية التي تقال عنا، فسعادة اليوم وفرحته تحطم فوراً بسبب تعليق سلبي واحد قاله أحد أفراد الأسرة أو صديق أو جار.

ومن غير المرجح أن تتوارد الأمراض بدون الشعور بالذنب، وإضافة إلى ذلك، فإن الشعور بالذنب عبارة عن إنكار لبراءتنا الجوهرية الداخلية. فلماذا نقبل كل هذه النفيات؟ أليس بسبب براءتنا؟ أليس لأننا بينما كنا نكبر أكثر كنا نشق أكثر بصحة ما يقوله لنا الآخرون؟ وأليس حتى في الوقت الراهن ما زلنا نشق بصحة ما يقولونه لنا؟ أليس ذلك لأننا قبلنا عشرة آلاف كذبة وما زلنا على استعداد لقبول عشرة آلاف أخرى بسبب سذاجة براءتنا؟ أليست براءتنا هي السبب وراء إمكانية استغلالنا؟ في الواقع وحين نتمعن عميقاً بداخل أنفسنا، ألا نجد أننا وبسبب براءتنا نعتقد أننا مذنبين؟

إننا بسبب براءتنا الداخلية قبلنا كل سلبيات العالم وسمحنا لها بانتهاك حياتنا وتدمير إدراكتنا بحقيقة، وأعطتنا الذات القاصر المثيرة للشفقة التي استقرينا عليها. أليس لأن براءة الأطفال حديثي الولادة لدينا لا تستطيع الدفاع عن نفسها ولا تملك قدرة التمييز ولهذا يمكنها

فقط أن تسمح لنفسها أن تكون مترجمة مثل جهاز الحاسوب الآلي؟

أن نتبه لهذا يعني أن نصل للوعي. إننا نسمع عن برامج رفع مستوى الوعي وندوات عطلة نهاية الأسبوع لتوسيع مستوى وعيينا، ما معنى هذا؟ أن نحصل على أساليب جديدة معقدة؟ أن تبرمج على فكرة شخص آخر حول الحقيقة الغامضة؟ إن أكثر برامج الوعي تتلخص في هذه النقطة: أن نصبح على وعي بما نقبل به، وما نقبله يوميا.

لزى ما الأمور التي ترجمنا عليها ونبدأ بطرح تساولات حولها ونفككها ونسمع لها بالرجل، وذلك كي نستيقظ ونحرر أنفسنا من استغلال برمجات العالم السلبية واستعبادها لنا. وبذلك سنتبه لأسبابها، فهي محاولة من الآخرين كي يتحكموا بنا ويحثثوا أموالنا وخدماتنا وطاقتنا وولاءنا ويستولوا على عقولنا.

لقد تم تمثيل الآليات التي تأتي هذه المحاولات من خلالها بشكل جميل في فيلم «ترون» حيث كانت مهمة شخصية «ماستر كنترول» أن يستعبد الآخرين من خلال برمجة تقدمية.

عندما نرى حقيقة كيف تحدث هذه البرمجة سنرى أننا جهاز حاسب آلي نظيف وفارغ وأننا المساحة البريئة التي تحدث فيها البرمجة وعندما نتبه لكل هذا سنغضب.

الغضب أفضل من الاستغناء واللامبالاة والاكتئاب والأسى، فهو يعني أن نتولى مسؤولية عقولنا بدلاً من تسليمها إلى جهاز التلفاز والصحف والمجلات والجيران والأحاديث في المحادلات وتعليقات النادلة العابرة.

قمامنة داخلة، قمامنة خارجة، فما حفظ في ذاكرتنا كان قمامنة وعندما نتبه لذلك سيقل خوفنا وسنستمتع في البدء بالسماح للمشاعر أن تظهر ورؤيتها كما هي وتنظيف القمامنة حتى نسمع لها كلها

بالرحبيل. وب مجرد ما نبحر عميقاً بداخلنا ونجد براءتنا الفطرية الداخلية، ستتوقف عن كره أنفسنا، ستتوقف عن إدانة أنفسنا وعن السماح بإدانة الآخرين لنا ومحاولاتهم الخفية في تقليل قيمتنا كبشر.

لقد حان الوقت لامتلاك قوتنا من جديد والتوقف عن وهبها لكل مخادع يمر في حياتنا حيث يحرك مخاوفنا ويخص شخص جيوبنا أو يستعبدنا لدواجهه الخاصة، ويستنزف طاقتنا، ومن السهل الخروج من كل هذا الخوف لأننا نملك قوة الاختيار الآن.

إننا نخشى من أن رحلة الاكتشاف الداخلية ستقودنا إلى حقيقة مروعة ومفزعة وهذه إحدى الحواجز التي برمج العالم علينا عقولنا ليمنعنا من إيجاد الحقيقة الحقة، فهناك شيء واحد لا يريدنا العالم أن نكتشفه وهو حقيقة أنفسنا، ولكن لماذا؟

لأننا بذلك سنكون أحرار، فلا يعود بالإمكان التحكم والتلاعب بنا واستغلالنا واستنزافنا واستعبادنا وحبسنا والخط من قدرنا واستضعافنا، ولهذا فإن رحلة الاستكشاف الداخلية مغلفة بهالة من الغموض والتوجس.

ما حقيقة هذه الرحلة؟ إن حقيقتها تكمن في أننا كلما غصنا بأعمالنا أكثر وتبذلنا وهمما تلو الآخر وكذبة تلو الأخرى وبرمجة سلبية تلو الأخرى نصبح أكثر خفة أكثر فأكثر، والوعي بوجود الحب يصبح أكثر قوة شيئاً فشيئاً، فنشرع بالخفة أكثر وتصبح الحياة تدريجياً أكثر سهولة وعفوية.

فمنذ قديم الزمان وكل معلم عظيم يقول انظروا بداخلكم واعثروا على الحقيقة، فحقيقة من نحن فعلاً، ستحررنا، فإذا كان ما سنعثر عليه بداخلنا شيء يشعرنا بالذنب - فاسد وشرير وسلبي - إذن لماذا كانت نصيحة أعظم معلمي التاريخ أن ننظر إلى داخلنا، بل على العكس من ذلك، كانت ستكون نصيحتهم لنا أن نتجنب ذلك مهما كلفنا الأمر.

سنكتشف أن كل ما أخبرنا عنه العالم بأنه «شر» هو فعلاً كذلك ظاهرياً، وهم على حق في ذلك على المستوى الخارجي، في حين أن أسفل هذه الأخطاء هناك توهם، فنحن لسنا فاسدين نحن فقط جاهلين. وبينما يتم التخلص عن كمية من الشعور بالذنب والخوف والطاقة المصاحبة لها، سنلاحظ أن الأمراض وأعراضها ستبدأ بالزوال وستعود قدرتنا على حب أنفسنا التي ستأتي على شكل زيادة في تقدير الذات مصحوبة بالقدرة على حب الآخرين، فالتحرر من الذنب يجعل معه تجديد لطاقة الحياة وهذا ما يمكن أن نشهده على نحو كبير لدى العديد من الناس الذين تغيروا من خلال التجربة الدينية، فالتحرر المفاجئ من الشعور بالذنب من خلال آلية التسامح مسؤول عن آلاف من حالات التشفافي من أمراض خطيرة ومتقدمة، وبغض النظر عما إذا كنا نؤمن بمفهومهم الديني أم لا، فما يهم هو أن نتبه إلى أن تقليل الشعور بالذنب مصحوب بتجدد لطاقة الحياة.

وعندما يتعلق الموضوع بمعالجة أنفسنا وزيادة صحتنا العاطفية «فلا مشكلة في أن نصاب بالبارانويا لأن الموضوع يستحق»، فعلينا أن نتبه لكل تجاع الشعور بالذنب في حياتنا وتأثيراتهم المضرة. ويمكننا أن نسأل أنفسنا، ألا يمكننا أن نحقق نفس الحافز أو السلوك بداعي الحب لا الخوف أو الشعور بالذنب؟ هل الشعور بالذنب هو السبب الوحيد الذي يمنعنا من طعن جارنا؟ لماذا لا يكون المانع هو رفضنا أن نطعنه بالسكين لأننا نحبه ونفهم به من باب أنه إنسان مثلنا بريء في طبيعته ويسعى جاهداً للنضج ولكنه قد يخطيء في الطريق كما فعلنا نحن؟

ألن يصبح اتباع تعاليم دينية ، أيًّا كانت ، أكثر فعالية إذا ما قمنا بها بداعي الحب والتقدير أكثر من الذنب والخوف؟

ويمكننا أن نسأل أنفسنا، بأي حال نحن نحتاج الشعور بالذنب؟ ما الخدمة التي نحصل عليها من الذنب؟ هل نحن أغبياء لهذه الدرجة المثيرة

للشفقة بحيث تصرف فقط بدافع الشعور بالذنب؟ هل نحن غير واعين لهذه الدرجة؟ وألا يمكن لرعاة مشاعر الآخرين أن تغير الشعور بالذنب إلى حافز لسلوك إنساني مناسب؟

إذا ما تفحصنا هذه القضايا وبحثنا في أصولها الإجتماعية سنرى أن العصور الوسطى لم تندثر بعد وأنه لم يطرأ على محاكم التفتيش أي تغير سوى أنها أخذت أشكالاً جديدة وخفية من القسوة. لقد قبلنا بدون قصد بنظام سلبي يوجه بقسوة هذا الكوكب، فإن يتم فهمك بشكل خاطئ وأن تشعر بالذنب هو شكل من أشكال القسوة، أليس كذلك؟ لقد سمحنا للآخرين أن يرجونا على وسائل التعذيب الذاتي، ويمكنا أن نلاحظ أننا انتقمنا من الآخرين من خلال دعوتهم لإيذاء أنفسهم في المقابل، فقد سمحنا أن يتم التلاعب بنا من خلال الشعور بالذنب، وكذلك قلنا الأدوار واستخدمنا نفس آلية الشعور بالذنب كي نستغل الآخرين ونتحكم بهم.

وتمثل الدرجة التي لم نسمح بها لأنفسنا أن تختبر ذاتنا الحقيقية، من خلال استيائنا الموجه نحو أولئك الذين قاموا بذلك، فنستاء من حيوية جوانب حياتهم التي تشعرنا أنها عاجزين عنها. ويتمثل هذا الواقع من خلال قصة الرجل الذي كان يتمشى على الشاطئ، وصادف صياداً يحمل دلواً ممتلئاً بالسرطانات، فقال له: «يفضل أن تغطي دلو كي لا تهرب السرطانات»، رد عليه الصياد الحكيم العجوز: «لا حاجة لذلك، فكما ترى كلما تسلق أحد السرطانات على جانبي الدلو ليخرج، تقوم البقية بالوصول إليه وجذبه لأسفل، ولهذا فليس هناك حاجة للغطاء».

كلما قمنا بالسماح بالرحيل فإننا نصبح أكثر خفة، وأكثر حرية وسنسى أن طبيعة العالم للأسف تشبه دلو السرطانات ويصبح مدى السلبية فيه واضح. وعندما نصبح مدركين تماماً لفاتورة السلع التي ابتعناها، فإننا على الأرجح سنشعر بالغضب وبرغبة قوية بالتحرر من قبضة السلبية.

## الفصل

### 7

## الرغبة

يتراوح هذا الشعور ما بين الرغبة المعتدلة والاستحواذ، التعطش لشيء ما أو شخص ما، ويعبر عنها أيضاً كطمع واستحواذ وتوق وحسد وغيرة وتشبت وادخار وهمجية وافتنان وجنون وغلو وطموح مبالغ فيه وأناية ولهفة وملك وتحكم وتعظيم وجشع وحب مملك. «لا يرضي أبداً»، «لا يكفي أبداً»، «يجب الحصول عليه».

إن خاصية هذا الشعور الكامنة هي الانسياق، وعندما نكون تحت تأثير الرغبة فإننا لا نعود أحرار، فتحكم بنا وتحركنا وتستبعدنا وتجربنا من أنوفنا.

ومن جديد، فإن النقطة الأساسية في الحرية هي، هل اخترنا بوعي أن نشبع رغبة محددة أم أن المعتقدات والبرمجة اللاواعية تحركنا بغير هدف.

## الرغبة كعقبة

غالباً ما يكون هناك قلة فهمت طريقة عمل الحاجة والرغبة، ويمكن رؤية الوهم الأساسي في جملة «الطريقة الوحيدة للحصول على ما أريد هي الرغبة به، فإذا سمحت برحيل رغبتي فلن أحصل على ما أريد».

في الواقع، فإن الحقيقة عكس ذلك، فالرغبة وخصوصا الشديدة منها (مثل التعطش) كثيرةً ما تمنعنا من الحصول على ما نريد.

لماذا يحدث هذا؟ في الواقع، يدخل شيء ما حياتنا لأننا اخترناه، فقد كان نتيجة نيتنا أو أننا اتخذنا قراراً بشأنه وهكذا دخل حياتنا بالرغم عن رغبتنا، فكانت الرغبة عائق لتحقيقه أو اقتناه، وذلك لأن الرغبة تعني حرفيا: «لا أملك». بمعنى آخر، إذا ما قلنا أننا نرغب بشيء ما، فإننا نقول إنه ليس لنا وعندما نقول أنه ليس لنا، فإننا نضع مسافة نفسية بيننا وما نريد، فتصبح هذه المسافة العقبة التي تستهلك طاقة.

غير أن المستحيل يغدو ممكناً بمجرد أن نسلم تماماً، وذلك لأن الحاجة تعيق الحصول على ما نريد وينتتج عنها خوف من عدم الحصول على ما نريد. إن طاقة الرغبة تعني في جوهرها، إنكار أن ما نريده هو لنا بمجرد سؤالنا. وهذه طريقة مختلفة في رؤية تحقيق الأهداف عن تلك التي اعتدنا عليها من برجمة العالم، فقد اعتدنا أن نتصور أن الطموح والنجاح مرتبطين بالعمل الجاد وبفضيلة «أخلاقيات العمل البروتستانتية» الكلاسيكية، وهذا يتضمن التضحية بالذات والزهد والكبح وبذل الجهد الكبير وحفر الصخر وشد الحزام والتشمير عن ساعد الجد وكل أشكال العمل الشاق.

تبعد الصورة عندما نراها بأكملها منهكة، أليس كذلك؟

نعم هي كذلك، فهي تتضمن كفاح والكفاح ينبع عن العقبة التي وضعناها في طريقنا بسبب الرغبة.

لنقارن بين طريقة تحقيق الأهداف المنهكة في حالة الوعي المنخفض وحالة الوعي المرتفع حيث نعرف بالرغبة ونسمح لها بالرحب لنكون في حالة حرية. في حالة الحرية، يتجلّى ما اخترناه في حياتنا تلقائياً، وفيها نتخلّى عن شعور الرغبة ونختار الهدف عوضاً

عنه ونتصوره بشكل محب ونسمح له بالحدوث لأننا نرى أنه بكل الأحوال ملتنا. لماذا هو بكل الأحوال ملتنا؟

في حالة الوعي المنخفض، تتم رؤية الكون بأنه سلبي ومحبط، بالإضافة إلى أنه يحرمنا مما نريد ويعارضنا أيضاً، إنه بالضبط مثل والد سيء وبخيل. في حين أنه في حالة الوعي المرتفع، فإن تجربتنا مع الكون تختلف، فهو يصبح الآن الوالد المعطي المحب الراضي عنا بلا شروط، الوالد الذي يود أن يهبنا كل ما نريد وكل ما نريد هو لنا. مجرد سؤالنا، وهذا يخلق سياق مختلف، يعطي الكون معنى مختلف. وبالرغم من أن العالم قد يبدو بخيل وعدائي بالنسبة للناس الآخرين، إلا أنه ليس هناك سبب يحتم علينا أن نقبل هذا التموزج، فعندما نقبل به فإننا نحققه في حياتنا.

عندما نختبر السماح برحيل الرغبات، سنبدأ بلاحظة أن ما اخترناه سيدخل حياتنا بطريقة سحرية تقريباً. وكما ذكر سابقاً: «ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور»، ففي الفترات التي افترض فيها ارتفاع مستوى البطالة، لم يحصل بعض الناس على وظيفة واحدة فحسب بل حصلوا على وظيفتين وثلاثة.

لقد كانت طريقة رؤية العالم بهذا الشكل جديدة وصادمة عندما تمت مصادفتها لأول مرة، وقد كان هناك أمل أن تكون صحيحة ولكن بالمقابل كانت هناك شكوكاً مثل: «هذا غير ممكن على المستوى البراغماتي» و«التزمت» وخلفية «أخلاقيات البروتستانتية» وكلها جعلت من الصعب تصديقها. وبالرغم من ذلك، كان هناك استعداداً بدرجة كافية لتجربتها وفيما يلي التجربة الأولى للسماح برحيل الرغبة: تمت كتابة الأهداف الشخصية، تلاها سماح برحيل الرغبة بها. نعم تبدو متناقضة ولكن هكذا كانت العملية: تحديد الأهداف ثم السماح برحيل الحاجة لها.

وأحد الأهداف الذي كان عالقاً في الذهن لعدة أعوام، هو شقة في مدينة نيويورك وذلك لأن التزامات العمل تتطلب الكثير من التنقل وصرف الأموال على الغرف الفندقية لهذا فإن شقة صغيرة أو ما يسمى «سكن مؤقت» سيكون حل اقتصادي. وتمت كتابة «شقة في نيويورك» كهدف، وعندما نستخدم هذه الطريقة نكتب أيضاً كل التفاصيل مهما بدت مستحيلة بالنسبة للتفكير المنطقي، ولهذا فقد تم وصف الشقة المثالية بالتفصيل كالتالي:

### سعر معقول

في الجادة الخامسة في الشارع 70، بالقرب من مدخل سنترال بارك، تقع في الدور الثامن أو التاسع على أقل تقدير وفي الجزء الخلفي وبهذا تقل ضجة الشوارع مكونة حوالي غرفتين ونصف غرفة.

حصل انشغال في اليوم التالي بالعمل كالعادة بالكثير من الحالات والاجتماعات وزيارات المرضى، وما بين الاجتماعات وزيارات المرضى، تم الاعتراف بشعور الحاجة للشقة والسامح له بالرحيل ومع مرور اليوم تم نسيان أمر الشقة. في تمام الساعة 4:30 مساءً بعد رحيل آخر مريض، خطر على البال فجأة دافع للذهاب للمدينة وبالرغم من أنها كانت ساعة الذروة إلا أن الشوارع كانت ممهدة واستغرق الطريق نصف ساعة وسارت السيارة حتى وصلت تقريباً إلى شارع 73/ ليكسينغتون، وتوقفت عند أقرب مكتب عقاري. وبصورة سحرية إلى حد ما، كان هناك موقف متاح مقابل المكتب تماماً. وعندما علم صاحب المكتب العقاري عن الرغبة بشقة في الجادة الخامسة نظر بدهشة وقال «حسناً، أنت بالتأكيد محظوظ!»، فقبل ساعة بالضبط أدرجنا بالقائمة الشقة الوحيدة للإيجار في كل الجادة الخامسة، في شارع 37 وفي الدور التاسع، وهي شقة خلفية بغرفتين ونصف غرفة ورسوم الإيجار معقول (خاضعة لحماية المستأجر بمبلغ 500 دولار شهرياً) وقد تم الإنتهاء من

طلائهما ويمكنك الانتقال إليها في أي وقت».

وذهبنا لرؤيتها وكانت تشبه تفاصيل الهدف تماماً وتم توقيع العقد فوراً. وبهذا وخلال 24 ساعة من تجربة تقنية السماح بالرحيل على هدف شخصي واحد، صار الهدف واقعاً.

لقد كان تجربة تقريراً من سبع المستحيلات ومع هذا تحقق بالضبط كما تم تصوره وبكل سلاسة وبدون مشاعر سلبية، لقد كانت تجربة سهلة ومبهجة.

هذه ليست تجربة استثنائية ولكنها نموذج، ولأن في هذه الحالة كانت الرغبة بسيطة فقد أمكن تسليمها بلا جهد. فأن تكون في حالة تسليم تام، يعني ذلك أنه سيان عندك سواء توفرت الشقة أم لم تتوفر، وحيث أنه مع التسليم يتحول المستحيل إلى ممكناً، فإن الرغبة تظهر من نفسها بسلامة وبسرعة.

يمكنا كلنا أن نشكك في هذه الآلية ونسترجع كل ما أردناه وحققناه من خلال الطموح والرغبة والتوق وحتى الحاجة الملحة والمحمومة، فيقول العقل: «حسناً، ماذا لو أتيتني سمحت برحيل رغبة تحقيق كل تلك الأحلام؟ ماذا لو لم تكن هناك رغبة، كيف كنت سأحصل على ما أردته؟ في الحقيقة، نعم يمكننا أن نحصل عليهم جميعاً في كل الأحوال ولكن فقط من دون قلق (خشية عدم الحصول عليها)، من دون بذل كل هذه الطاقة، ودون كل هذا الجهد، من دون كل هذه المحاولات والأخطاء وبدون كل هذا العمل الشاق. يقول العقل: «حسناً!!، إذا ما حققنا أهدافنا بهذه السهولة، ماذا إذن عن شعور الفخر بالإنجاز؟ هل علينا أن نضحي بهذا؟». نعم، علينا أن نتخلى عن الزهو وكل المجهود الذي نبذله في سبيله، علينا أن نتخلى عن عاطفة التضحيه بالذات وكل الآلام والمعاناة التي مررنا بها في سبيل تحقيق أهدافنا.

قد ييدو هذا انحراف غريب في مجتمعنا، أليس كذلك؟

فإذا ما نجحنا فجأة وبسهولة تقريراً، سيحسدنا الآخرون، سيزعجمهم حقاً أننا لم نمر بشتى أنواع العذاب والآلام والمعاناة كي نصل هنا، فتفكيرهم يؤمن أن مثل هذا العذاب هو ثمن تحقيق النجاح. لتلقي نظرة على هذا الإعتقاد ونتساءل، إذا لم يكن سبب إيماننا به هو البرمجة السلبية، فلماذا يجب أن نتألم ونعاني في سبيل تحقيق أي شيء في الحياة؟ أليست هذه طريقة سادية إلى حد ما يقدمها العالم والكون؟

ومن العقبات الأخرى التي تمنع تحقيق رغباتنا هي بالطبع الشعور اللاواعي بالذنب والقصور، فاللاواعي سيسمح لنا وبطريقة غريبة، الحصول فقط على ما نعتقد أننا نستحقه وكلما تشبثنا بسلبيتنا وبصورة الذات القاصر الناتجة عنها أكثر، قلً استحقاقنا، فنمنع أنفسنا بلاواعي من الوفرة التي تتدفق بسلامة في حياة الآخرين، وهذا معنى: «الفقير يزداد فقراً والغني يزداد غنى».

إذا كانت نظرتنا لأنفسنا منخفضة فإن ما نستحقه هو النزر القليل وسيرى لاوعينا أن ما نملكه هو الواقع وكلما تخلينا عن الذات القاصر وأثبتنا من جديد براءتنا الداخلية، وكلما سمحنا أيضاً برحيل مقاومة كرمنا وانفتحنا وثقتنا ومحبتنا وإيماننا، سيبدأ اللاواعي تلقائياً بترتيب ظروف حياتية لتبدأ الوفرة بالتدفق في حياتنا.

## الملكية.. الفعل.. الكينونة

عندما نحرر أنفسنا من حالات الوعي المنخفضة كاللامبالاة والخوف، ننتقل إلى الحاجة، فما كان يسمى فيما مضى «لا أستطيع» ومستحيل صار الآن ممكناً.

وتدرج مراحل الوعي عموماً، بينما نصعد من المنخفض للأعلى، فننتقل من الملكية للفعل للكينونة ، ففي مستويات الوعي المنخفضة، ما نملك هو ما يؤخذ بعين الاعتبار، وما نملك هو ما نريد، وما نملك هو

ما نقدرها، وما نملك هو ما يعطينا صورتنا الذاتية لقيمتنا وموقعنا في العالم. وبمجرد ما أثبتنا لأنفسنا أننا يمكننا أن نمتلك، وأنه يمكن أن يتم إشباع حاجاتنا الأساسية، وأن لدينا القدرة على تقديم حاجاتنا لأنفسنا وحاجات الآخرين الذين يعتمدون علينا، يبدأ العقل بالاستمتاع بما نقوم به، فتنتقل إلى وضع اجتماعي مختلف حيث أن كل ما نفعله في العالم هو أساس قيمتنا وطريقة تقييم الآخرين لنا.

عندما نصعد للمحبة، يقل الفعل ويقل الانغماض في الذات وخدمتها ونتوجه أكثر وأكثر نحو خدمة الآخرين، فكلما نما وعيانا نرى أن هذه الخدمة الموجهة بحب نحو الآخرين ينبع عنها تلقائيا إشباع حاجاتنا، - وهذا لا يعني التضحية، فالخدمة لا تعني التضحية - وهكذا نقترب بالنهاية أن الكون يشبع حاجاتنا الخاصة تلقائياً وتصبح أفعالنا تقريباً محبة على نحو تلقائي. عند هذه النقطة، لا نعود نهتم بما نفعله بالعالم ولكن بأهميتها بالعالم، فقد أثبتنا لأنفسنا أننا يمكننا أن نحصل على ما نحتاج، وأننا يمكننا أن نفعل كل شيء تقريباً، فقد تحلىنا بالإرادة، ولكن المهم الآن هو من نحن في داخلنا وداخل الآخرين.

فالناس الآن يسعون لرفقنا ليس بسبب ما نملك ولا بسبب ما نفعل ولا بسبب المسميات الإجتماعية ولكن بسبب ما صرنا عليه وبسبب قيمة وجودنا، يود الآخرون البقاء حولنا واختبارنا. ويتغير وصفنا الإجتماعي، ولا يكون هدف الذين يتقربون منا لأننا ذاك الشخص الذي يمتلك شقة عصرية أو سيارة فارهة أو مجموعة «أبريك - أبراك» «abric-a-brac»، ولا لأنه يطلق علينا رئيس المؤسسة الفلانية أو عضو مجلس إدارة شركة ما، فنوصف الآن بأننا شخص مشرق، شخص يجب على الناس أن يقابلوه، ويعرفوا عليه، نوصف الآن بشخص كاريزمي. أما مستوى الكينونة فهو النموذج المثالي لمجموعات المساندة الذاتية، ففيها لا يهتم أحد بما يفعله الآخرون في العالم أو ماذا يملكون،

وإنما يهتمون فيما إذا حققوا أهدافاً داخلية معينة، كالصدق والافتتاح والمشاركة والمحبة والرغبة بالمساعدة والتواضع والإخلاص والوعي، فهم يهتمون بطبيعة كينونتنا.

## التعظيم

يعد موضوع التعظيم موضوعاً مفيدةً جداً ولابد من فهمه، وب مجرد ما نفهمه سيسهل عملية السماح برحيل الرغبات على نحو كبير. يوجد كتاب اسمه «التعظيم: مشكلة العالم (1950) لآليس بايلي، يتحدث عن هذا الموضوع بصورة إحترافية.

إذا ما ألقينا نظرة على شيء نريده يمكننا أن نميز الشيء بعده ذاته مقابل الهالة والفالاش والتأثير المغناطيسي الجاذب للقيمة التي أفضل ما تصفها كلمة «تعظيم». إن هذا التباين ما بين الشيء بعده ذاته والتعظيم الذي تعلقنا به هو ما يؤدي إلى خيبة الأمل، فنحن غالباً ما نطارد هدف ما وبعد أن نحققه نصاب بالإحباط وذلك لأن الشيء بعده ذاته لا يتوافق مع الصورة التي تصورناها عنه. أما التعلق فيعني أننا تعلقنا بشيء ما عاطفياً أو أننا ضخمنا من شأنه لدرجة جعلناه أكبر من الحياة نفسها؛ يعني أننا أسقطنا قيمة سحرية على شيء ما فقدتنا بطريقة ما إلى الاعتقاد بأننا إذا ما حصلنا عليه فسنحقق وعلى نحو سحري حالة أعلى من السعادة والرضا. وهذا يتكرر كثيراً مع الأهداف المهنية، فيعمل الرجل عاماً تلو الآخر ساعياً لاعتلاء منصب رئيس الشركة أو يصبح ذو أهمية أو موظف بارز بطريقة أو بأخرى وعندما يصل إلى ما يريد يتوقع أن يجرب كل الرضا والسحر المرتبط بهذا المستوى من الإنهاز: تملق الموظفين والسيارات الفارهة والمكتب المميز والسميات واللقب الوظيفي والعناوين الحصرية، غير أنه يدرك حينها أن كل هذه الأشياء سطحية وأنها تعويضات غير كافية لأن الطاقة المستنزفة والكدح اليومي

الذين يتطلبهما المنصب في الواقع. وبينما كان يتصور الإعجاب الذي سيحصل عليه، فإنه غالباً ما يجد في أعلى المستويات مكر ومنافسة وحسد وتلاعيب متنمية وغير شريفة غير منتهية تحصل مع الناس في السلطة، متضمنة الهجمات المحمومة من المنافسين. وسيكتشف أن طاقته تستنزف لدرجة لا يتبقى له طاقة من أجل حياته الشخصية، فتفسد علاقاته وتشتكي زوجته من أنه منهك جداً ولا يمكنه ممارسة الحب فهو مستنفذ لدرجة أنه لا يستطيع أن يهبهما الطاقة التي تحتاجها، وهو مرهق جداً كي يكون أب جيد ومتعب جداً لدرجة لا يمكنه أن يستمتع بالنشاطات الترفيهية التي يحبها.

ونفس الشيء ينطبق على المرأة في تحقيق الجوانب الأنثوية التقليدية، فتظن المرأة على سبيل المثال أنها إذا ابتعات فستان مصمم معين لحفلة ما فإنه سيسرق نظرات الجميع وسيسيطر عليها بكلمات الإعجاب والمجاملة وأنها ستحظى بوضع اجتماعي معين. وبعد الكثير من التضحيات التي بذلتها والمبلغ الكبير الذي دفعته، إضافة إلى جهدها في الذهاب والإياب من أجل جلسات القياس، ما الذي حدث؟

هناك القليل من الذين أبدوا إعجابهم بفستانها وعلى هذا انتهت الحفلة، فلم يرقص معها أحد أكثر من المعتاد ولم تبرز أكثر مما كانت عليه قبل الحفلة ولم تحصل على إهتمام أكثر من السابق. وعلاوة على ذلك، حصلت على نظرات غير ودية وحاسدة من النساء الآخريات اللاتي قدرن الشمن الذي دفعته في سبيل الحصول على الفستان، وخاضت مع رفيقها نفس الجدال المعتاد ورجعاً بالسيارة وهما بالكاد يتحدىان مع بعضهما، تماماً كما السابق.

ولأن النساء يعتلين مناصب في الساحتين المؤسسية والسياسية، فإنهن يواجهن خيبة الأمل المصاحبة لما طال انتظاره (الأدوار القيادية الفاتنة في القطاع العام)، فما كان متوقعاً أن يعزز «البرستيج» والتقدير جلب

بدلاً من ذلك الانتقاد والحسد والعدائية حتى من النساء الآخريات، فغالباً ما تكون تجربة تحقيق أهدافهن ليست كما كان متوقعاً، فهناك أحكام لا تنتهي عن شخصية المرأة في القطاع العام ولباسها وقد يتتابها شعور مزعج ناتج عن قلق داخلي من أنها فشلت في حياتها الأسرية بسبب اختيارها الإشباع المهني.

أحياناً لا يكون «الفوز» حرية كما يريد التعظيم أن يقنعنا.

تفتن الأهداف العاطفية أيضاً بالعاطفة والعاطفية، فيتم إسقاط انفعال معين على أحد الأحداث العاطفية (مثل لقاء بعد غياب أو موعد غرامي أول أو أن يتم انتخاب شخص ما كرئيس على مجموعته)، ويصبح أكثر أهمية مما يبدو عليه حقاً في دورة الأحداث كلها، وبعد أن ينتهي الحدث تستمر الحياة وتبعها خيبة أمل.

يظهر التعظيم كثيراً في الإعلانات بالطبع، وهو ما يجعل الإعلان فريداً من نوعه. «الكاوبوي» تعظيم ذكوري وراقصة البالية أنثوي، ولأن الشخصية تجذب الرجال وليس الماركة، يمثل الكاوبوي الرجل الفاتن، الصارم والهادئ واللبق والمسيطر على الأمور، فيسقط المستهلك على المتجر هذه الخسال التي يرغب بالتحلي بها.

التعظيم هو العيش في مستوى خيالي، لهذا عندما نشرع بالسماح في رحيل رغبة، يجب أن نزيل كل مبالغة ووهم ورومنطيقية، وعمردما نتخلّى عن التعظيم سيكون من السهل أن نسلم الرغبة فإذا ما سمحت برحيل رومانطيقية الكاوبوي على سبيل المثال، فإن السجائر أو البرغر الذين كان يحملهما في الإعلانات سيفقدان جاذبيتهما.

في الواقع، ستتفاجأ عندما تكتشف مرة بعد مرة أن الرغبة متعلقة بالتعظيم الوهمي، فلم يكن فيها واقعية في المقام الأول ولأنها ليست واقعية يقوم العالم دائماً ببيعنا عدم الصدق وتزويد رغبتنا بهذا الجانب الرومانسي والفاتن، فهم يعدون أن يجعلونا أكثر أهمية مما نحن عليه

فعلاً، فالتعظيم على هذا المستوى من عدم الصدق وهمي.

يحتاج العقل فيقول: هل علي أن أتخلى عن كل هذه الإثارة الفاتنة؟ هل علي أن أسمح برحيل كل تصوراتي عن المتعة والإثارة؟ الإجابة، بالتأكيد «لا»، لا يتوجب علينا أن نتخلى عنها أبداً ويمكنا أن نحقق أهدافنا بيسراً وسهولة. مجرد ما نصبح واعين بما نختار، فيمكنا الحصول عليهم مباشرة، يمكننا أن نكون جذابين ولكن لن نحصل على الجاذبية بطريقة وهمية كأن نقود نوع سيارة معين، بل سنحصل عليها من خلال السماح برحيل قصورنا و باعتناق عظمتنا، وبالتالي نعكسها خارجياً في العالم. ويمكننا أن نصبح بسهولة ذلك الإنسان الممتع الذي يتلهف الآخرون لمعرفته. اختر فقط أن تكون ذلك الإنسان، واسمح برحيل عقبة الرغبة أن تكون كذلك، يمكننا أن نحصل على ما نريد مباشرة من دون الخوض في وعود خادعة تقودنا إلى الإحباط وخيبة الأمل.

إن الطريقة التي تصبح من خلالها ذلك الشخص الذي يريد الآخرون التعرف عليه سهلاً جداً، نتصور ببساطة تلك الشخصية التي نريدها ونسلم كل المشاعر السلبية والعوائق التي تمنعنا من أن نكونها. وما يحدث بعد ذلك هو أن كل ما نحتاج أن نحصل عليه وأن نفعله يحدث تلقائياً، ولذلك وعلى نقيض الملكية والفعل، فإن مستوى الكينونة هو الأقوى والأكثر الطاقة، فعندما يعطي الأولوية فإنه تلقائياً ينظم نشاطات الشخص ويوحدها وتتضح هذه الآلية في التجربة الشائعة: «ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور».

## قوّة القرار الداخلي

هذه ليست مواقف فلسفية وإنما وسائل عملية يمكن إثباتها من خلال التجربة، فالتجربة سهلة مع هذه المفاهيم ونتائجها تلقائية ولأن العقل

يميل إلى أن يعيد الفضل إلى كل شيء ما عدا قوة وعينا، يفضل كتابة الأهداف التي نرغب حقاً بتحقيقها ومن ثم كتابة ملاحظات متابعة. لماذا؟

لأننا سنحتاج إلى مدة كي نؤمن أنها حقاً قوتنا هي من حققت هذه النتائج. وأسرد هنا مثال رائع عن إنكار قوتنا الداخلية: كان هناك رجل أستمات في إيجاد وظيفة وقد تم تعليمه كيفية تطبيق تقنية السماح بالرجليل مع وضعه الراهن، ولأنه كان متدينًا بطبيعته فقد تم نصحه أن ينسى الموضوع ويفوضه لله، وأن يسلم رغبته ويكون في نفس الوقت منفتحاً لاستقبال ما قد يحصل، وبعد أسبوع ذكر ما حصل معه فقال: «في اليوم التالي لتسليم رغبتي للحصول على وظيفة لم يحدث أي شيء، وبعدها أتنى مكالمة بعيدة من شقيق زوجتي، وسانضم للعمل في مؤسسته، فلولاه لما حصلت على وظيفة أبداً، رائعاً حقاً أني لم أنظر الإله».

هذا مثال جيد على ما ينزع العقل لفعله، لقد كان تسليمه بالطبع هو من تحقق على شكل مكالمة من شقيق زوجته. لقد أستمات للحصول على وظيفة، فحجبت رغبته تحقيق الهدف، وعندما سمع برجليل حاجة الحصول على الوظيفة، ظهرت سريعاً خلال 24 ساعة غير أن العقل يميل إلى إنكار قوة الشخص الداخلية ويسقطها على مكان آخر في العالم، ولهذا يظن الناس من تقديرهم الخاص أنهم مغلوب على أمرهم. يمتلك الناس قوة غير أنهم يسقطونها على القوات الخارجية، فقد أنكرناها وأسقطناها على الآخرين من باب الشعور بالذنب وشعورنا بالقصور. إن أغلب ما يحدث في حياتنا هو نتيجة بعض القرارات التي اتخذناها في مكان ما في الماضي، بوعي منها أو بلاوعي ولهذا فمن السهل جداً أن نتعرف على قراراتنا الماضية من خلال التمعن بحياتنا والقيام بتعقب عكسي.

ويتضح هذا المبدأ في حالة امرأة جاءت للعلاج النفسي وكانت تحتاج العلاج لأنها كما تقول: «علاقاتي لا تنجح أبداً»، فكانت تختلط في علاقات حب غير مرضية الواحدة تلو الأخرى، وفي كل مرة يتم هجرها مع شعور بأنه تم استهلاكها وإيذائها. لقد كانت زاخرة بالاستياء والشفقة على الذات والاكتئاب. وقد أطلعتني على المشكلة بالطبع من جملتها الإفتتاحية: «علاقاتي لا تنجح أبداً».

ولأننا ننكر قوة عقلنا، فإننا لا نرى الواضح كوضوح الشمس، غريب حالنا كيف أصبحنا غير واعين، فهنا امرأة لديها إيجابة أمامها لكنها لا تتبه أنها الإيجابة. هي بالحقيقة لا تتبه إلى قوة نظامها الإعتقادى. إن عقلنا قوى جداً للدرجة أننا إذا تمسكنا بفكرة واحدة مثل «علاقاتي لا تنجح أبداً»، فإنها على الأرجح ستحدث في حياتنا، فالمارد غير الوعي لدينا الذي يتلقى الأوامر فقط ولا يتخذ قرارات، يرى أن علاقتنا لا تنجح. وبالطبع لقد حصلت على الكثير من المكافآت من علاقاتها المخيبة للأمل، فقد اختبرت الشفقة على الذات والاستياء والغيرة والحسد وكل تلك المتع التي تتغذى عليها الذات القاصر بلا نهاية، وإذا ما نظرنا إلى الجزء القاصر فينا سنرى أن هذه هي النماذج التي تحب أن تتبخط بها. تمجد الذات القاصر سوء الحظ، وفكرة أن الحياة تعيسة، وكم كانت تجذبنا بغضية جداً، ومهما كان الناس وضيعين معنا، غير أنها ندفع ثمناً باهظاً عندما ننصر مثلك هذه البرمجة.

إن النتيجة الطبيعية واضحة، فإذا كان للعقل وبقرار منه، قوة أن يحقق الأمور السلبية في حياتنا، إذاً فلديه ذات القوة بالجهة المقابلة، حيث الإيجاه الإيجابي. ونستطيع أن نختار من جديد، نستطيع هذه المرة أن نختار الإيجابيات ونستطيع أن نلغي البرمجة السلبية ويمكننا أن نقوم بهذا عندما نبدأ بالتخلي عن المتعة التي نحصل عليها من المكافآت السلبية.

الآن و يعد أن ألقينا قليلا نظرة على هذا الموضوع، يمكننا أن ندرك  
أجدر مصطلح يوصف هذه المجموعة من المشاعر: «أنانية».

إن مجرد استخدامنا الكلمة يضعنا دائمًا في حالة مقاومة بسبب  
الشعور بالذنب، فجмиعنا نشعر بالذنب بسبب الأنانية، وهذا يضعنا  
في موقف مستحيل، وذلك، لأن ومن أجل أن نلتزم بما علمنا إياه العالم،  
 علينا أن ننغمس في شيء، ثم سيديننا العالم بسببه بقولهم: أنانية

لنزى الموضوع، علينا أن نتخذ قراراً بالبداية بـألا نقسوا على أنفسنا  
بسبب الأنانية، وندخل في مرحلة انغمام ذاتي في الشعور بالذنب،  
وهذه هي حقيقة الشعور بالذنب أليس كذلك؟ «انغمام ذاتي». وبدلاً  
من ذلك، لنزى أن مصطلح «أنانية» ما هو إلا وصف لدافع عمل  
الذات القاصر وأساليبها التي تعد جانب وراثي في العقل، والتي بسبب  
براءتنا، سمحنا أن تتم بمحبتنا بها، وأننا الآن مصممين على إبطال تأثير  
البرمجية مثل أمر «إزالة الشبيت» في جهاز الحاسوب.

إن سبب السماح برحيل الأنانية ليس بدافع الشعور بالذنب، وليس  
لأنه «خطيئة» ولا لأنه «خطأ»، فكل هذه الدوافع تأتي من الوعي  
المنخفض والحكم الذاتي، ولكننا نسمح برحيلها لأنها ببساطة غير  
عملية، فهي لا تجدي نفعاً، فضلاً عن كونها مكلفة جداً و تستهلك  
الكثير من الطاقة. وعلاوة على ذلك، فهي تؤخر تحقيق أهدافنا وإدراك  
متغيرنا.

إن الذات القاصر وبسبب طبيعتها تخلق الشعور بالذنب والشعور  
باقتراف الجريمة، ولهذا وبدافع الشعور بالذنب نسعى جاهدين لتحقيق  
النجاح والوصول إليه، ثم وبعد أن نحققه نشعر بالذنب لأننا حققناه.  
ففي لعبة الشعور بالذنب لا يوجد رابع والخل الوحيد هو التخل عنـه،  
السماح له بالرحيل.

إن عقلنا يود أن نعتقد أن الشعور بالذنب أمر مجيد، ويحب

دعاة الشعور بالذنب أن يجعلوا منه معبود. ولكن ما الأهم: أن تشعر بالذنب أم أن تغير للأفضل؟ فإذا كان هناك شخصاً مدينا لنا بالمال، هل نفضل أن يشعر بالذنب تجاهه أم أن يدفع لنا المال؟

إذا عزمنا على أن نشعر بالذنب، علينا على الأقل أن نختاره بوعي بدلاً من أن نجعله يحررنا من غير قصد. فعندما ننتقل من كوننا أنانيين (سالب) إلى أناني (موجب)<sup>1</sup>، ننتقل من الذات القاصر إلى الذات العظيمة، ننتقل من الضعف إلى القوة ومن كره الذات والشعور بالشفقة عليها إلى المحبة والانسجام، ننتقل من النضال إلى الهدوء ومن الإحباط إلى الإنجاز.

خلاصة الموضوع، بدلاً من دافع الأنانية والرغبة، يمكننا أن نحقق ما نرغب به في حياتنا بطريقة أكثر سلاسة، وذلك من خلال تصور أن ما نتمناه قد حصل، ونقوم بهذا من خلال إعلان عزيمتنا، من خلال القبول، من خلال القرار، ومن خلال الإختيار بوعي.

---

1 - استخدم الكاتب كلمة «selfish» وتعني «أنانية» باللغة الإنجليزية، وقال عندما ننتقل من «selfish» التي تبدأ بحرف «s» صغير، إلى «Selfish» التي تبدأ بحرف «S» كبير... إلخ، فاستبدلت الحرفين بكلمتين (سالب) و(موجب).



## الفصل

### 8

## الغضب

قد يتراوح الغضب ما بين الاستشاطة غضباً إلى الاستياء المعتمد. وهو يشمل الانتقام وحب الانتقام والإساءة والسخط والحنق والغيرة والغيط والكراهية والاحتقار والغضب الشديد والجدل والخصومة والسخرية ونفاد الصبر والإحباط والسلبية والعدوانية والعنف والنفور والدناءة والتمرد وسرعة الانفعال والاهتياج والبذاءة والخشونة والإشتعال غضباً والعبوس والتجهم والعناد.

قد يحدث غضباً من تقنية التسليم ذاتها. الغضب من أنه يتوقع من الشخص أن يسمح برحيل هذه المشاعر التي كان يقدرها بالماضي، الغضب بسبب الخوف من الخسارة، الغضب من المشاعر عموماً، الغضب من شعور لم يتم التخلص منه فوراً.

يوجد الكثير من الطاقة في الغضب، ولذلك قد نشعر فعلاً بالطاقة عندما نكون مترعجين أو غاضبين، وإحدى الحيل التي يتعلمهها الناس هي أن ينتقلوا إلى أعلى بسرعة، من اللامبالاة والأسى إلى الغضب ومنه إلى الفخر ومن الفخر إلى الشجاعة.

في الغضب توجد طاقة العمل ومنها ينبع الفعل في العالم، فعندما يزخر «مفلسو العالم» بطاقة الرغبة وينتقلون إلى الغضب بسبب

عوزهم، يأخذهم هذا الغضب إلى العمل اللازم ليشبعوا أحلامهم في عيش حياة أفضل.

يمكن إثبات كمية الغضب المقوعة لدى السكان بسرعة من خلال رؤية كمية العنف الشعبي في الإعلام حيث يتم تقديم تحارب للمشاهدين نيابة عنهم، كالتعبير عن الغضب في أشكال الضرب وإطلاق النار والطعن وجرائم القتل، وقتل مختلف «الأشخاص السيئين».

ونحن عادة ما نشعر بالكثير من الذنب بسبب الغضب ولهذا نجد من اللازم جعل الشيء الذي غضبنا منه على «خطأ» وبهذا يمكننا أن نقول أن غضبنا «مبرر». فهناك القليل من الناس الذين يمكنهم أن يتحملوا مسؤولية غضبهم ويقولوا: «أنا أشعر بالغضب لأني زاشر به».

## استخدام الغضب بـإيجابية

من الشائع لدى الناس أن يكتبوا غضبهم وعدوانيتهم وخصومتهم الداخلية، فهم يرون أنها بغيضة ومخجلة، فضلاً عن أنها فشل أخلاقي وعائق روحي، فهم لا يدركون أنه بالرغم من أنه مكتوب إلا أنه هو أيضاً طاقة غضب وإذا لم يعترف به ولم تتم معالجته، فسيكون له عواقب وخيمة على صحتهم وكل تقدمهم، فالقصد من الغضب سلبي وسيكون له نفس العواقب حتى لو لم يتم التعبير عنه. وهناك طريقة مفيدة لنرى طاقة الغضب بصورة إيجابية واستخدامها لإشعال طموحنا وأفعالنا بطريقة نافعة. لنقل على سبيل المثال، أننا نشعر بالغضب والحنق تجاه مديرنا، فهو يبدو وكأنه لا يعترف بقدراتنا وجهودنا ولكننا نعلم أن من عدم الحكمة أن نعبر عن غضبنا وحنقنا، فقد نخسر عملنا أو على الأقل قد يؤدي ذلك إلى حنق مستمر من المدير تجاهنا، وفي أفضل الأحوال سيؤدي إلى موقف حقير، ولكن بدلاً من ذلك، يمكننا أن نتخذ قراراً أن نستعمل هذه الطاقة بطريقة بناءة لمصلحتنا، فتكون مثلاً إلهاماً

للعمل على مشروع ممتاز يثبت وجهة نظرنا أو أن تكون طاقة تقللنا إلى مستوى أعلى وتخربنا من الموقف غير الصحي ويمكن أن تستفيد من الطاقة لخلق فرص وظائف جديدة أو أن نجد وظيفة أفضل أو نشكل لجنة أو نحسن وضعنا الوظيفي أو ننشئ إتحاداً أو أي شيء نرى أنه قد ينفع أهدافنا الشخصية. ونفس الفرصة توجد في العلاقات الشخصية أيضاً، فيمكن الاستفادة من الغضب لإلهامنا في تحسين مهارات التواصل، أو الاشتراك في دورة خاصة بالعلاقات الشخصية أو برنامج تطوير ذات، فالغضب يمكن أن يلهمنا بإعادة الإهتمام من جديد أو تكرис المزيد من الجهد الواضح والقيام بمحاولات أفضل، وفي هذه الحالة قد يؤدي الموقف إلى الالتزام من جديد. ويمكن أن يلهمنا أن نظر إلى داخلنا وأن نتخلص عن كل المشاعر السلبية من خلال القبول، فبدلاً من أن نشعر بالغضب تجاه هذا الموقف، يمكن أن نقبله.

## التضحية بالذات

هناك مصادر عديدة للغضب، وقد ذكرنا سابقاً أنه في كثير من الأحيان يكون هناك مجموعة من مشاعر الغضب المرتبطة بالخوف، فيختفي الغضب مجرد أن نسمح للخوف بالرحيل، وهناك أيضاً مصدراً آخراً للغضب ذاك المرتبط بالفخر وخصوصاً جانب الفخر المسمى غروراً وغالباً ما يغذي الغضب تفاخرنا الشخصي و يجعله يتزايد. ويرتبط أيضاً أحد مصادر الفخر بالتضحية بالذات، فإذا كانت علاقاتنا بالآخرين مرتبطة بذاتنا القاصر على هيئة تضحية فإننا نهيء أنفسنا لغضب قادم، لأن الشخص الآخر عادة ما يكون غير مدرك «لتضحيتنا» ولذلك فإنه على الأرجح لن يتحقق توقعاتنا.

وأذكر مثال من يوم في حياة زوجية تقليدية، فالزوجة تقضي كاملاً يومها وهي تبذل جهداً في تنظيف المنزل وتعتني بالنباتات وتجلب

الزهور وتعمل على تغيير ترتيب بعض أثاث المنزل وتبذل كل ما بوسعها كي يجدو منظر البيت جميلاً وعندما يعود الزوج للمنزل لا ينطق بكلمة واحدة عن المنزل ولا يجدو حتى أنه انتبه وبدلًا من ذلك يكون منهك من يومه في العمل ويحكي عن أنواع المحن والتجارب التي حدثت في هذا اليوم ويفكر بداخله في كل التضحيات التي قدمها: العميل الغاضب، القيادة الشاقة من وإلى مقر العمل يومياً، المدير حاد الطبع، ضغط مواعيد التسليم. يفكر في كل ما قام به من أجل زوجته وعائلته وبينما هو يفكر في كل هذه المعاناة، تشعر هي باستياء متصاعد لأنه لم يعترف بجهوداتها و تستعيد بذاكرتها كل التضحيات التي قامت بها في هذا اليوم، فكان بإمكانها أن تذهب لتناول الغداء مع صديقاتها وكان يمكنها أن تنتهي من قراءة الكتاب الذي استمتعت بقراءاته أو أن تشاهد البرنامج الذي تجده على التلفاز ولكن بدلاً من ذلك، فقد قامت بكل هذا من أجله والآن ها هو لم يدللي بأي تعليق على نتائج ما بذلته. ولأن كل منهما يحمل في قلبه ضغينة على الآخر، ويشعر كل منهما باستياء تجاه الآخر وإحباط، يتضاعد غضبهما الداخلي فيتم التعبير عنه بفتور وانزعال من خلال الهروب لمشاهدة التلفاز مساءً والانسحاب بصمت إلى السرير للتفكير ملياً في ضيمهما.

هذا مشهد اعتيادي من حياة بيت أمريكي وقد يجدو من التفاهة تكراره هنا ومع هذا فإن شيوخه يفصح عن أهمية فهمه، بحيث يمكننا أن نتفحص الموقف لنحل مشكلة فتور العلاقة.

إن ما نريده من الآخرين ونرغبه به ونصر عليه يشعرهم بالضغط ولذلك سيقاومونه بلاوعي، ففي المثال المذكور بالأعلى، كان كلاً الشخصين يبحث عن التقدير. مما يريدانه، يرغبان به، ولكنهما يحجبانه لدى الطرف الآخر، فكل جانب يشعر بالضغط وهذا الضغط هو ما يجعل كل واحد منهمما في وضع مقاومة. وتحصل المقاومة لأننا

دائماً نشعر أن الضغط يحرمنا من اختياراتنا، نشعر أنه ابتزاز عاطفي. وتأتي صيغته على شكل: «أعطيك ما أريد وإنما سأعقلك بالانسحاب والغضب والتجهم والعبوس والاستياء».

جميعنا نتعرض من شعور أنه تم ابتزازنا عاطفياً، وجميعنا نعرف المقاومة التي نشعر بها عندما ندرك أن هناك من يتغطش للمديح، فتحدث المقاومة في اللاوعي والوعي أيضاً.

وعندما نتحرك بدافع التضاحية بالنفس، فإننا نضغط على الآخر، وحتى لو حصلنا على تقدير بالإكراه فإنه سيثير سخطنا لأن الشأن القسري غير مرضي، فيتصاعد جزء من الغضب بسبب فخر التضاحية بالنفس، فهناك غرور معين خفي حول ما نفعله من أجل الآخرين فضلاً عن أن فخرنا بالإنجاز يجعلنا عرضة للغضب عندما لا يتم الاعتراف «بتضحيتنا».

أما طريقة موازنة هذا الغضب فتأتي من خلال الاعتراف بالفخر والتخلي عنه وتسليم رغبتنا بالشعور بالملائكة على الذات وبدلًا من هذا، يمكننا أن نرى جهودنا المبذولة على الآخرين كهدايا، فنختبر فرحة أن تكون كريمين مع الآخرين كمكافأة خاصة بنا.

## التقدير والإعتراف

إن أحد أكبر أسرار العلاقة هو التقدير، ففي تصرفات الآخرين معنا هدايا خفية، حتى لو كان هذا السلوك يبدو سلبياً فيه شيئاً لنا وكثيراً جداً ما يظهر شيئاً ما بشكل إشارة لتصبح أكثر إدراكاً. ولفترض على سبيل المثال أن شخصاً ما نعتنا بكلمة «غبي»، ستكون استجابتنا الطبيعية الغضب، ولكن يمكننا أن نستخدم طاقة هذا الغضب بوعي فنسأل: «ما الشيء الذي يطلب مني هذا الشخص أن أدركه أكثر؟»، وإذا ما سألنا أنفسنا هذا السؤال قد ندرك أننا كنا أنانيين، وغير مكترثين، وكنا نحقق

في تقديرهم، ولم نكن واعين ومدركون لما يحدث بالعلاقة.

وإذا اتبعنا هذه الطريقة باستمرار فستصل لمرحلة ندرك فيها أن كل شخص في حياتنا هو مرآة لنا، فهم فعلاً يعكسون ما أخفقنا بالإعتراف به في داخلنا، وهم يجبروننا على النظر إلى ما يحتاج إلى معالجة، حيث الانتباه إلى جوانب ذاتنا القاصر التي تحتاج أن يتم التخلص منها؟ وهذا يعني أن علينا أن نسمع برحيل كبرنا باستمرار كي تخلص من الغضب ولكي نصبح شاكرين لفرص النضج المستمرة التي نواجهها في تجربة دورة الحياة اليومية. ولنقوم بهذا، علينا أن نقاوم إغراء الانغماض في جعل أنفسنا والآخرين على «خطأ»، وإذا نظرنا إلى جانب «الذات القاصر» في أنفسنا سترى أن طريقة جعل أنفسنا والآخرين على «خطأ» ما هي إلا إحدى نشاطاتها المفضلة (السياسة والإعلام على سبيل المثال) وهذا لأن الذات القاصر تجده الطرق الأفضل لتحقيق أهدافنا، فهي لا ترى البديل، وهو اختيار تغيير الموقف من خلال حرية الاختيار.

إن إحدى الطرق التي من خلالها نجبر أنفسنا على الخروج من مواقف غير مرضية هي بجعل أنفسنا أو الموقف على «خطأ»، فبدلاً من مجرد اختيار البحث عن وظيفة أفضل على سبيل المثال، فإن ذاتنا القاصر تجعل الوظيفة والمدير وزملاء العمل على «خطأ» وبسبب صورة الخطأ فإن الموقف الآن يصبح لا يطاق ونجبر على تغييره.

كم كان سيكون الموقف أسهل لو اخترنا ببساطة أن ننتقل إلى وضع أفضل، لكننا وبسبب إحساسنا بالواجب، فإن الشعور بالذنب غالباً ما يحجب هذه الوسيلة الأسهل. ويعني آخر، بسبب ما استفدنا به من الموقف، فإننا نشعر بالذنب حيال المغادرة.

إذن فإن اللاوعي أنشأ بإبداع كل آلية الخطأ ليجبرنا على الخروج من الموقف التي نصل فيها إلى طريق مسدود، وهذا يحدث عادة في العلاقات الشخصية حين نشعر أن علينا أن نجعل الطرف الآخر على

«خطأً» لنبرر سبب مغادرتنا له. إن اللجوء إلى آلية الخطأ هي ببساطة إنكار لحريتنا في الاختيار.

ينبع أحد مصادر الغضب من التصرفات التي لا تعرف وتقدر الحب الذي عبرنا عنه الآخرين، فالحب في هذا السياق يعني الأشكال البسيطة اليومية المحبة التي تحدث في كل العلاقات الإنسانية على شكل اهتمام واحترام وإيماءات لطيفة وتشجيع وعطاء، فكثيراً ما يكون هناك حوار داخلي قد يمتد لأعوام عن استيائنا بسبب قلة تقدير شخص آخر لمشاعرنا تجاهه، وإذا كان هذا هو الحال بالنسبة لنا، فيجب أن يكون هكذا مع الآخرين أيضاً.

وبناءً على هذا فهناك آخرون في حياتنا، يتحركون حولنا وفي داخلهم تيار من أفكار غير منتهية عنا وعليهم أن يتعاملوا معها بسبب قلة تقديرنا لمشاعرهم نحونا.

يمكن موازنة كل مضمار الغضب هذا ومنعه عندما ننتبه للقيمة الهائلة من مجرد الاعتراف ببادرات الآخرين معنا، وهذا يعني الاعتراف بكل تواصلهم معنا، مثلاً إذا اتصل بنا أحد الأصدقاء نشكره على المكالمة، لأن هذه الطريقة تجعل الطرف الآخر يشعر بالاكتفاء والأمان معنا، فهي اعتراف وتقدير لقيمة في حياتنا وكل شخص يشعر بالسرور حينما يعرف قيمته. ومن الممكن من خلال طريقة الاعتراف والتقدير البسيطة هذه وخلال أيام أن تتحول كل علاقات الفرد بطريقة درامية وهذا الاعتراف ليس بالضرورة أن يحصل بالعالم الخارجي، ولكن يمكن أن يحصل بداخل الشخص. وبينما نتفحص علاقاتنا يمكننا أن نسأل أنفسنا، «ما الذي فشلت بالاعتراف به وتقديره لدى الأشخاص الذين أتواصل معهم يومياً؟».

ومن الممكن أن نخوض هذه التجربة القيمة من خلال أن نختار شخص ما في حياتنا نرى من وجهة نظرنا أنه بارع في انتقادنا ونبذأ

الآن بالانتباه إلى أننا فشلنا في تقديره، فنسلم كل مشاعرنا السلبية تجاهه ونبدأ بإعطائه مكانة ونؤكّد قيمته بحياتنا. وقد تكون قيمتهم أنهم ببساطة محفز لنضجنا العاطفي وتطورنا، فقد يكون شريك حياتنا المتذمر أو جارنا المتوجه يريد أن يخبرنا شيئاً ما.

تقرّيا، ودائماً في مثل هذه المواقف يكون الشخص الآخر لا يشعر بالتقدير والاعتراف بالمساهمة التي يبذلها في حياتنا، وبمجرد ما يتم تقدير قيمتهم في حياتنا يتوقف التذمر.

## التوقعات

عندما توقف عن الضغط على الآخرين بسبب توقعاتنا، فإننا نخلق لهم بداية ليستجيبوا الناعفوا باباحية. ويمكننا في خطوة وقائية أن نوازن ما بين الاستثناءات من خلال تحويل ما قمنا به للآخرين من مستوى التضاحية إلى مستوى الهدية المحبة ويمكننا بعدها أن نعبر عن تقديرنا لأنفسنا بسبب هذه الخطوة وترك التوقعات، حيث ستبدد المقاومة لدى الآخرين.

وهناك تجربة بسيطة توضح هذا التحول فقد اشتري رجل قميصين جديدين لدى عودته من المكسيك وكان تصميم القميصين مختلفين تماماً عما اعتاد على ارتدائه، وفي اليوم الأول الذي قرر فيه ارتداء أحدهما لاحظ أن لديه توقع داخلي ونوعاً من الفخر لقيامه بشيء جديد و مختلف ولكن بدلاً من التخلّي عنه، قرر أن يحافظ عليه، وقرر عن عمد ألا يستخدم آلية السماح بالرحيل في التخلّي عن الفخر. أراد أن يرى ما الذي قد يحدث وكيف سيتصرف الآخرون. وفي ذلك اليوم ارتدى القميص الجديد بفخر وبالفعل لا أحد أتى على ذكره حتى، بالرغم من حقيقة أنه مختلف تماماً عن بقية ملابسه، وكان من المفترض أن يتم تمييزه ولكن لم ينبع أحد بأي تعليق وعندما عاد

إلى المنزل ضحك كثيراً من صحة مصطلح رجل الأعمال روبرت رينغر الذي يطلقه على مثل هذا النوع من المواقف «نظرية الشاب / الفتاة»: (شاب يريد الفتاة وبناء على هذا، لا تبالي الفتاة به، وبعمره ما يفقد اهتمامه بها، تصبح الفتاة تريده).

قرر في صباح اليوم التالي أن يرتدي القميص الجديد الثاني ولكن هذه المرة تخلى عن كل فخره وتوقعاته أن تتم ملاحظته وسمح برحيل الزهو بقيامه بشيء جديد و مختلف، وقدر حبه لأصدقائه وأهميتهم في الدور الذي لعبوه في إدخال السعادة إلى حياته.

وتمرر الوقت في ممارسته السماح بالرحيل، كان قد سلم مشاعر الزهو تماماً في ارتدائه القميص وتأكد من أنه تخلى بشكل كامل عندما وصل إلى مرحلة أنه لا مشكلة سواء اتبهوا للقميص الجديد أم لا. وفجأة تحول ذلك اليوم وكأنه يوم القميص الجديد!، تقريراً كل شخص صادفه ذلك اليوم علق على قميصه الجديد وسأله عن مكان شرائه وقضى ذلك اليوم في الحصول على الكثير من الانتباه.

إن هذه التجربة أكدت بظرافة نقطة: إننا نحصل على ما نريد عندما نتوقف عن الإصرار عليه!. فتوقعات الغير شكل من أشكال الابتزاز العاطفي، ويمكننا أن نشعر بمقاومتنا عندما يقاتن الآخرون على «بضاعة» عاطفية معينة منا. ويمكننا أن نبتعد عن ابتزازنا عاطفياً من خلال رؤية كيف نقوم نحن بها مع الآخرين ثم نسمح برحيل حاجة التلاعيب باستجاباتهم العاطفية نحونا.

وهناك طريقة أخرى لمنع الغضب من خلال اتخاذ قرار من داخلنا بـ«لا نقبل التجريح من الآخرين ومن ذاتنا القاصر من جديد»، ويمكن أن يأتي هذا القرار على شكل إعلان حازم: «لن أقبل التجريح من نفسي أو من الآخرين مجدداً»، فعندما يرافق هذا القرار عادة تقدير

كل الإيجابيات بداخلنا وداخل الآخرين، ستتغير العلاقات بسرعة حتى مصادر الغضب المحتملة لديهم سيتم زوالها.

## الاستياء المزمن

إن الغضب والاستياء المزمنين الذين لم يتم التعرف عليهما يظهران من جديد في حياتنا على شكل كآبة؛ أي غضب موجه نحو الذات في حال تم دفعه أكثر في اللاوعي، ومن الممكن أن يظهر من جديد على شكل مرض سيكوسوماتي، فالصداع النصفي والتهاب مفاصل وارتفاع ضغط الدم كثيراً ما تكون أمثلة شاهدة على وجود غضب مكبوت مزمن، وغالباً ما تخف هذه الأعراض عندما يتعلم الناس كيف يسمحون برحيل غضبهم الداخلي. وعلى سبيل المثال، تم قياس ضغط دم مشتركين في إحدى الدراسات، قبل وبعد ما تم إعطائهما تعليمات حول كيفية السماح برحيل المشاعر السلبية ولوحظ انخفاض لدى جميع المصابين بارتفاع ضغط الدم الانقباضي والانباطي (القراءة الرقمية العليا والسفلى)، بمجرد ما بدأوا السماح برحيل الضغط النفسي الذي بنوه على مدى أعوام. وكذلك، فإن مشروع جامعة ستاندفورد الخاص بالتسامح يؤكد على الفوائد القلبية في التخلص من الغضب والاستياء. وقد كان في البرنامج، والذين قتل طفلهما في أعمال العنف بين الكاثوليك والبروتستانت في إيرلندا وتعلماً أن يسمحا برحيل شعور الوجع من «العدو» فأظهرت القياسات تحسناً كبيراً في صحتهما القلبية وقوتهما البدنية (لوسكين، 2003)، فقد شفي التسامح قلبيهما تماماً. وكما ذكرنا سابقاً، فمن خلال اختبار العضلات يمكننا أن ثبت فوراً أن للغضب والاستياء تأثير ضار على الجسم والعواطف وتتدفق الطاقة والتزامن بين جانبي الدماغ، فالغضب هو من يقتل الشخص الغاضب وليس ما يسمى «العدو».

ويريدنا العقل أن نعتقد أن هناك ما يسمى بـ «غضب مبرر» وهو ما يأخذ شكل السخط الأخلاقي، فإذا ما ألقينا نظرة على السخط الأخلاقي، فإننا سنرى أنه مدحوم بالغرور والكبرياء، فنحن نحب أن نعتقد أننا على حق في موقف ما، وأن الآخر على «خطأ». ففي الوقت الذي نحصل فيه على بعض الرضا، العابر والرخيص، يثبت اختبار العضلات التكلفة التي ندفعها على حساب إقتصادنا الجسدي والفصي الكلي، فالثمن الذي ندفعه بسبب الغضب والاستياء المزمن هو المرض والوفاة المبكرة. فهل يستحق كل هذا من أجل رضي قاصر يأتي من شعورنا أننا على حق؟

إن الثمن الذي نحن مستعدون لدفعه مع هذه الأنواع من الظروف يكون مفاجئاً أحياناً، فلنفترض أننا أقرضنا شخص لن يعيد لنا المال أبداً، فشعرنا باستياء مزمن بسبب هذا الموضوع، وعندما نقابله في المناسبات الاجتماعية فإننا نتحدث معه قليلاً على قدر الإمكان.

إذا ما كنا صادقين مع أنفسنا، فإننا على الأرجح سنرى أننا نحصل على رضا من كوننا على حق والآخر على خطأ. ففي الحقيقة، إن جزء منا فعلاً يستمتع كثيراً، ولا يريد أن يعيد الدين لنا، ذلك لأنه لن نعود قادرين من جديد على الإستمتاع بالمتعة الخفية جعله على خطأ، وهذا ينطبق تحديداً في قضية إقراض عدة مئات من الدولارات، فإن جزء داخل القارض اتخاذ قراراً بالحصول على الرضا البسيط من كونه على حق وجعل الآخر على خطأ وبدأ بعدها بالتخلي عن كل مكافآت الأنما هذه، فاتضح أن مكافآت الأنما كانت تمنع الشخص الآخر من تسديد القرض، ولكن مع التسليم المستمر، فقد تم السماح برحيل الصفقة تماماً وحدث تحول من خلل، حيث ثبتت رؤية القرض كهدية. فلا يمكن إنكار أن الشخص الآخر احتاج المال فعلاً، إذن لماذا لا يتم اعتباره هدية، ويتم السماح برحيل توقعات التسديد؟

الآن وبدلاً من الشعور بالخنق، سادت مشاعر امتنان بسبب فرصة مساعدة إنسان آخر في لحظة حاجة حقيقة، وفي غضون 48 ساعة، تم وصول شيك على البريد بكامل المبلغ مع ملاحظة اعتذار بسبب التأخير عن السداد!

ثبتت هذه التجربة وغيرها من التجارب الشبيهة لها كم نحن مرتبطين روحياً، فالموقف الداخلي الذي نحمله تجاههم يجبرهم على تبني موقف دفاعي تام، ولهذا فالمسألة ليست أنك «بوليانا» (Poliana) كي تسامح وتنسى، ولكنها مسألة اعتراف معقول بالحقائق العاطفية.

إن الأفعال الداخلية بين البشر تتحدد من خلال صور الطاقة الذبذبية التي ينثرونها بالفضاء، فالطاقة الذبذبية وشكل الفكرة المرتبطة بها تنشأ سجل يمكن قراءته. وبالرغم من شيوع سمة الحدس لدى معظم النساء اللاتي يتميزن في مجتمعنا أنهن أكثر حدسية ويمارسن هذا الحدس في تجربهن اليومية، إلا أن هذه السمة قد تبدو صادمة ومفاجئة بالنسبة لعدد كبير من الرجال الذين يتميزون باستعمالهم للجانب الأيسر من دماغهم وبميلهم للعقل والمنطق أكثر من الحدس الذي يتميز به الجانب الأيمن من الدماغ. وعندما نستمر في السماح برحيل السلبية وننسحب في حدوث شفاء عاطفي داخلي، يحدث إتزان كبير بين وظائف جانبي الدماغ الأيسر والأيمن، فالقدرة على الحدس موجودة لدى الرجال أيضاً وغالباً ما يكون بزوغها مفاجأة سارة بالنسبة لهم، فمن المفاجيء والمرضى أيضاً أن تكون قادر على «قراءة» موقف بالحال، في حين كان محيراً تماماً بالنسبة للعقل والمنطق. والحل المناسب هو أن تشكل فرضية تعمل مع الحدس ثم تستخدم العقل والمنطق لفحصها وهذا بالطبع يوازن الغضب الناشيء من سوء الفهم وسوء التقدير ويرفع من مهارة السيطرة على المشاعر. وهناك شيء آخر يحدد الغضب وهو استعدادنا للتخلص منه، فالاستعداد هو قرارنا الكلي

لإيجاد وسيلة أفضل وأن تتوقف عن الاعتماد على الغضب وأن نرتقي لمستوى الشجاعة والقبول، وهذه الإرادة كفيلة بجعل عملية التخلّي عن الغضب تبدأ.

إن متدرب بي فنون الدفاع عن النفس يدركون تماماً أن الغضب يدل على الضعف والوهن ويرون أنه أداة استسلام للخصم، ويمكّنا معرفة السبب من خلال اختبار العضلات، فالشخص الغاضب يفقد نصف قوّة عضلاته وبناءً على هذا يفقد جزء من ثانية كانت حاسمة بالنسبة له للانتصار في المعركة.

من السائد في مجتمعنا أن توصف نزعة الغضب بالسمة الذكورية «قبضائي»، فنسمع أشخاصاً يتباهون وهم يحكّون كيف «أمطروا ذلك الفتى بوابل من التوبّخ».

ويمكّنا أن نسأل أنفسنا، «من يحتاج إلى أعداء؟»، «أليس هناك ما يكفي من التأثير السلبي في حياتنا بدون إضافة المزيد؟». وخاصة حينما نلقي نظرة على حقيقة أن كل المشاعر تولد طاقة ذبذبية في الكون، فما الحكمة من إحاطة أنفسنا باللون من الأفكار السلبية حول أولئك الذين نراهم كأعداء؟ ولماذا نخرج من طريقنا، والتمسك بفكرة أنهم أعداء، من خلال تخزين الاستياء والسلبية في داخلنا؟

وعلى الأرجح، فعندما نعيد النظر إلى تجربتنا الشخصية، سنرى أن الجهد المبذول في تحويل الأشخاص الذين كنا نعتبرهم أعداء إلى أصدقاء يجلب مسحة وملحمة قادمة. ففي أغلب الحالات، يثبتون أن لهمفائدة إيجابية في حياتنا ولم نكن نعرف حقيقتهم فعلاً حتى لما جاء فصل جديد من كتاب حياتنا واحتاجناهم كأصدقاء.

ونحتاج أن ندرك أننا أصبحنا بدون تعمد «هواة تظلم»، فالتقارير الإعلامية زاخرة بمثل هذا النوع من الاستياء المزمن، فنرى «تجمّع التحامل» في العلاقات الدولية حيث يكون الهدف الأساسي هو جعل

باقي الأم على «خطأ»، ولقد ثبت بمحاجتنا بلاوعي أن نؤمن أن «تجمیع التحامل» هو أمر «طبيعي»، وعلى العكس من هذا النمط المعتاد المدمر والمنهك، إن تقنية السماح بالرحيل تحررنا من الاهتمام كثيراً «بالأخطاء» التي وجهت إلينا، وتحرر وقتنا واهتمامنا لزرى الجمال والفرص من حولنا.

إن الغضب مقييد وليس محرر، فهو يربطنا بشخص آخر و يجعلنا نحمله في حياتنا، ونظل عالقين في الأنماط السلبية حتى نسمح برحيل طاقته وبمكافاته البسيطة التي نجنيها من سخط المصلحين والشعور بالظلم والرغبة بالانتقام.

وقد لا يكون هو نفس الشخص الذي يتكرر في حياتنا ولكن سيظهر آخرون يحملون نفس الصفات التي تثير غضبنا واستيائنا وهذا سيتكرر دائماً حتى نعالج أخيراً غضبنا الداخلي، وبعدها فجأة سيختفي هؤلاء الناس الذين يحملون هذه الصفات من حياتنا. وبناء على هذا، فإن الغضب قد يجبر شخص ما على الابتعاد عنا مادياً في حين أنه يقيدنا به روحياً بشكل أقرب حتى تخلى تماماً عن الغضب والاستياء.

إن التخلی عن الغضب يؤتي ثماره في حياتنا، فتصبح أحراجاً ونختبر هدوء وراحة نفسية، إنه يجعلنا نشكر الفرص اليومية التي تجعلنا ننضج ونترافق، بالإضافة إلى الرعاية التي نتبادلها مع الآخر بلا أي «قيود»، فضلاً عن تحسن الصحة وزيادة طاقة الحياة.

إن هذه الارتفاعات ترفعنا إلى حالة أكثر فعالية وسلامة من الحرية الداخلية.

## الفصل

### ٩

## الفخر

الفخر في أسلوب التعبير الدرج يعد «خصلة جيدة»، لكننا إذا ما تمعنا فيها سنرى أنها كباقي المشاعر السلبية الأخرى التي ناقشناها حتى الآن، فالفخر حال من الحب، وبناءً على هذا فهو بالأساس هادم، وقد يأخذ شكل المغالاة في تقدير الأمور، والإنكار، وأخذ دور الشهيد.

إن الفخر هو الشخص المتعنت والمتعجرف والمتبجح، والمتكلف، والأفضل من الآخرين، والمتغطرس، والأكثر صلاحاً من الآخرين. وهو المغور، والأناي، والمغتر بنفسه، والمحفظ، والمعتد بنفسه، والمحтал، والتحامل، والتعصب، والورع، والمزدرى، وهو أيضاً، عديم الرحمة، والمدلل، والمتزمع، والمتسلط، ومن يطلق الأحكام على الآخرين. الفخر في شكله الأكثر اعتدالاً هو الإهمال.

إن الفخر الفكري يؤدي إلى الجهل، في حين أن الفخر الروحاني هو العقبة الأساسية للتطور الروحاني والنضوج لدى كل شخص. فالفخر الديني في المفهوم الذاتي لدى الرجل الصالح وفكرة «أنه هو فقط من يملك الطريقة الوحيدة الصحيحة» هي أساس كل الحروب الدينية والتنافس والظروف المشوّومة مثل محاكم التفتيش، فأكبر التدهورات التي حصلت كانت بسبب الفخر الديني وافتراض أن الشخص مصرح

له أن يقتل الآخرين الذين لا يشاركونه نفس المعتقد.

شعور الفخر الذي يدخل كل منا أن «لدي الإجابات»، هو ما يعيق نضجنا وتطورنا، وما يسترعي الإنبهاء أن الجزء المغتر من العقل مستعد للتضحية بكل ما تبقى للشخص من أجل مصلحته بدلاً من الإعتراف بالخطأ، فالناس يتخلون فعلياً عن حياة أجسادهم ويضخون بأي جانب من جوانب حياتهم على مذبح الفخر (مثل الحرث الدينية والحملات الصليبية). وكذلك فإن الغرور الذكوري بهذه البرمجات التي يعتبرها المجتمع من الرجلة تحجب التطور الداخلي العاطفي وال النفسي لدى أغلب الرجال في المجتمع، والآن صار ينضم الكثير من النساء إلى الصفوف الشوفينية وهو الأمر الذي يفاقم المشكلة ويزيد من حدة المعركة بين الجنسين.

## شاشة الفخر

دائماً ما يكون المغورو في وضع دفاعي بسبب ضعف انتفاح الغرور ونكران الذات، وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص المتواضع، لا يمكن إذلاله لأنه محصن وقد سمح للفخر بالرحيل، فالمتواضعون يتمتعون بأمان داخلي وتقدير ذات.

يحاول الكثير من الناس أن يضعوا الفخر مكان تقدير الذات الحقيقي، غير أن تقدير الذات الحقيقي لا يزداد فعلاً إلا عندما يتم التخلص عن الفخر، فما ينفع الأنا لا ينبع عنه قوة داخلية، بل على العكس من ذلك، يزيد من ضعفنا ومن المستوى العام للخوف، فعندما نكون في حالة فخر، تتبدل طاقتنا بانهماكنا في الدفاع عن طريقتنا بالعيش ومهنتنا والحي الذي نقطنه وثيابنا وطراز سيارتنا وأصلنا ومدينتنا ومعتقداتنا الدينية والسياسية، وتنشغل بلا كلل أو ملل بمظهرنا وما الذي قد يقوله الناس عنا، وبالتالي دائماً ما يكون هناك حساسية من آراء الآخرين.

وعندما يتم التخلّي عن الفخر والإنتفاخ الذاتي، سيحل محلّهما أمان داخلي، ما يجعلنا لسنا بحاجة للدفاع عن صورتنا مجدداً، وبهذا تقل انتقادات الآخرين وهجومهم علينا حتى توقف نهائياً، وعندما نسمح برحيل حاجتنا لإثبات أننا على حق، تلاشى التحديات التي أمامنا، وهذا يأخذنا إلى أحد قوانين الوعي الأساسية: «الدفاع يدعو للهجوم».

إن دراسة طبيعة الفخر تسهل عملية السماح برحيله، فطالما أنه لم يعد محل تقدير، فإنه يُرى على حقيقته، ففي حقيقته هو: ضعف كما يقول المثل المأثور «الفخر يودي بصاحبها إلى الهلاك»، فالفخر هش، وهو بديل ضعيف لما يشبه الصخر في قوته، فالقوة الحقيقة تأتي من الشجاعة أو القبول أو السلام.

حسناً، هل هناك ما يسمى بـ«الزهو الإيجابي؟»، عندما نتحدث عن الزهو الإيجابي فإننا نشير إلى تقدير الذات حيث الوعي الداخلي بقيمة الشخص واستحقاقه، ويختلف هذا الوعي الداخلي عن طاقة الفخر، فالوعي الذاتي بقيمة الشخص الحقيقة تتميز بقلة الحاجة للدفاع، وب مجرد ما نتصل بحقيقة كينونتنا الحقة على المستوى الوعي، أي طبيعة ذاتنا الداخلية، ببراءتها الحقيقة وعظمتها وكذلك نبل النفس البشرية لا نعود بحاجة إلى الفخر لأننا نعرف نفسنا حقاً وهذه المعرفة الذاتية تكفيناً، وما نعرفه فعلاً لا يحتاج أبداً إلى دفاع، وبهذا فإن تقدير الذات يختلف عن طاقة الفخر التي ناقشناها في هذا الفصل.

لنلقي نظرة على أنواع الفخر التي تترجمنا عليها ونرى هل تصمد تحت الاختبار أم لا، ومن الأمثلة النموذجية التي خطرت في بالي: فخر العائلة وفخر الدولة وفخر الإنجازات. فهل يعد الفخر فعلاً أسمى المشاعر الإنسانية؟

إن حقيقة أن ما يميزه هو الدفاع، ثبت العكس، فعندما نشعر بالفخر بسبب ممتلكاتنا أو بعض المنظمات التي مثلنا، فإننا نشعر بواجب

الدفاع عنها، وكذلك فإن الفخر بأفكارنا وآرائنا تؤدي إلى جدلات ومنازعات ومصائب لا تنتهي، في حين أن المشاعر الأعلى من الفخر هي مشاعر الحب، فإذا ما كنا نحب كل ما ذكر في الأعلى (العائلة، المدينة، الإنجازات) فهذا يعني أنه لا يوجد مجال للشك في قيمتهم لدينا، مما يجعلنا لا نتخذ موقفاً دفاعياً مجدداً، فعندما يحل كلاً من التقدير والمعرفة الحقيقيين محل الرأي وهو جزء من الفخر لن يكون هناك مجال للجدال، فحبنا الكبير وتقديرنا لشيء ما، هو موقف قوي ولا يمكن أن تتم مهاجمته. ولأن الفخر في موقف ضعيف، فهو دائماً ما يوحى للشخص أن هناك أمر يثير الإرتياح ولا بد من اكتشافه ويتمحور هذا الشك حول الخصم سريعاً، وعندما يتم إلغاء كل الشكوك فإن الفخر والأراء كلها تختفي.

إن الشعور بضرورة الدفاع دائماً ما يكون حاضراً، كما لو كان الشيء في حد ذاته غير مؤهل أن يقف لوحده دون تبرير أو دفاع، في حين أن ما يستحق حبنا واحترامنا بالكاد يحتاج إلى من يدافع عنه، فالفخر يشير، نوعاً ما، إلى أن هناك مجالاً للجدال دائماً وأن قيمة الشيء قابلة للنقاش ولكن عندما نحب شيء بصدق وتحدد معه فذلك لأننا شاهدنا كماله الجوهرى، ففي الواقع، إن «عيوبه» جزء لا يتجزأ من كماله، فكل ما نراه في العالم في طريقه «ليكون» وتطوره خلال هذه العملية نحو الكمال هو جزء من كماله وبهذا فإن الزهرة التي لم تزهر تماماً لا يعني أنها ناقصة وتحتاج إلى دفاع بل على العكس من ذلك، فازدهارها يواصل سيره بطريقة محكمة وفقاً لقوانين الكون، وبالمثل فإن كل فرد على هذا الكوكب في طور ازدهاره ونضجه وتعلمته ليكون انعكاساً مثل هذا الكمال، ويعكّرنا القول إن ازدهار العملية التطورية تواصل سيرها بدقة وفقاً لقوانين الكون.

إذن وكما ذكرنا سابقاً، فإن أحد عيوب أن يكون الإنسان في موضع

فخر هما الهشاشة والضعف اللتان تجذبان الهجوم، ولذلك نرى في مجتمعنا أن المتكبرين يجذبون النقد، وضعفهم هذا هو ما يفسر معنى القول: «الفخر يودي بصاحبـه إلى الـهلاـك»، وهذا ما ذكر بالكتاب المقدس حين جاء فيه أن التكبر كان كعب آخيل الخاص بالشيطان «لوسيـفـر» على الرغم من المـكانـة العـظـيمـة التي كان حـصـلـ عليها.

## التواضع

ببساطة، إن مـحاـولة قـمع الفـخر من بـاب الشـعـور بالـذـنـب لا يـجـدي نـفـعاً، فـلا يـصـلـحـ أن نـنـعـنـتـ طـاقـةـ الفـخر بـ«ـالـخـطـيـةـ» وـنـقـمـعـهاـ فيـ دـاـخـلـنـاـ منـ بـابـ الشـعـورـ بـالـذـنـبـ أوـ نـخـفـيـهـأـوـ نـظـاـهـرـ بـأـنـنـاـ لـمـ نـعـشـهـاـ،ـ فـمـاـ يـحـدـثـ فـعـلـأـ هوـ أـنـ الطـاقـةـ تـأـخـذـ وـبـرـاءـةـ،ـ شـكـلـ جـدـيدـ يـعـرـفـ بـالـفـخرـ الـرـوـحـانـيـ.ـ وـبـالـعـادـةـ،ـ لـاـ نـشـعـرـ بـالـرـاحـةـ فـيـ وـجـودـ الـأـشـخـاـصـ المـتـكـبـرـينـ،ـ وـبـهـذاـ فـإـنـ الفـخرـ يـحـجـبـ التـوـاـصـلـ وـالـتـبـيـرـ عـنـ الـحـبـ،ـ وـبـالـرـغـمـ مـنـ أـنـنـاـ نـحـبـ أـولـئـكـ الـذـينـ يـشـعـرـونـ بـالـفـخرـ بـسـبـبـ إـنـجـازـاتـ مـعـيـنـةـ،ـ إـلـاـ أـنـنـاـ نـحـبـهـ بـالـرـغـمـ مـنـ غـرـورـهـمـ وـلـيـسـ بـسـبـبـهـ.

إن الشـعـورـ بـالـذـنـبـ لـأـنـ التـكـبـرـ خـطـيـةـ روـحـانـيـةـ لـاـ يـوـدـيـ إـلـاـ إـلـىـ أـنـ يـقـيـهـ بـالـدـاخـلـ،ـ وـكـمـاـ قـلـنـاـ سـابـقـاـ هـذـاـ لـيـسـ حـلـاـ،ـ وـالـخـلـ أـنـ نـسـمـحـ لـهـ بـالـرـحـيلـ مـنـ خـلـالـ اـكـتـشـافـ طـبـيـعـتـهـ،ـ وـبـعـدـ جـرـدـ أـنـ نـرـاهـ كـمـاـ هـوـ فـعـلـاـ،ـ سـيـصـبـحـ أـحـدـ أـسـهـلـ الـمـشـاعـرـ الـتـيـ يـمـكـنـ أـنـ تـخـلـيـ عـنـهـاـ.ـ وـلـكـيـ نـبـدـأـ،ـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـسـأـلـ أـنـفـسـنـاـ:ـ «ـمـاـ الـهـدـفـ مـنـ الفـخرـ؟ـ مـاـ الـمـكـافـاتـ الـتـيـ نـجـنـيـهـ مـنـهـ؟ـ لـمـاـ أـخـتـارـهـ؟ـ عـنـ مـاـذـاـ يـعـوـضـ؟ـ مـاـذـاـ يـتـوـجـبـ عـلـيـ أـنـ أـدـرـكـهـ بـخـصـوصـ طـبـيـعـتـيـ الـحـقـيـقـيـةـ كـيـ أـسـمـحـ لـهـ بـالـرـحـيلـ بـدـوـنـ أـشـعـرـ بـالـخـسـارـةـ؟ـ»ـ.ـ الـجـوابـ عـلـىـ هـذـهـ الـأـسـئـلـةـ،ـ وـاـضـحـ تـقـرـيـباـ،ـ فـكـلـمـاـ شـعـرـنـاـ بـنـقـصـ دـاخـلـيـ أـكـثـرـ،ـ تـوـجـبـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـعـوـضـ الـإـحـسـاسـ الـدـاخـلـيـ بـعـدـ اـكـتـفـائـنـاـ وـأـهـمـيـتـنـاـ وـقـيـمـتـنـاـ مـنـ خـلـالـ الشـعـورـ بـالـفـخرـ.ـ وـهـكـذـاـ،ـ كـلـمـاـ

سمحنا بالتخلي عن المشاعر السلبية، قل اعتمادنا على دعامة التكبر لتحل محله خصلة يسميها العالم «تواضع» فنعيشها ذاتياً على شكل سكينة.

ويمكّنا التمييز بين التواضع الحقيقي والتباس «التكبر داخل التواضع» أو «التواضع المزيف» الذي نراه كثيراً في الساحة العامة. فالتواضع المزيف هو تظاهر الشخص بالتواضع من خلال الحط من شأنه مع توقعه أن يعترف الآخرون بالإنجازات التي يفتخر بها كثيراً، غير أنه فخور جداً على أن يتبااهي بها علينا.

فلا يمكن للشخص الذي يقول أنه يمتلك خصلة التواضع أن يعيش التواضع الحقيقي، لأنّه ليس شعور، وكما قلنا سابقاً، فالتواضع الحقيقي لا يمكن أن يكون خانع، لأنّه متحصن ضد الذل وليس لديه ما يدافع عنه، ليس هناك ضعف، وبناءً على هذا، فإن التواضع الحقيقي لا يمر بالانتقادات الهجومية من الآخرين، وبدلاً من ذلك، فإنه يرى الألفاظ الانتقادية التي تصدر من شخص آخر لا تعدو عن كونها مشكلات داخل هذا الشخص وعلى سبيل المثال، إذا ما قال أحدهم لمتواضع تواضعـاً حقيقـاً: «أنت تظن أنك ماهر، أليس كذلك؟»، فسيرى أن لدى الشخص الآخر مشكلة مع الحسد، وأن سؤاله لا أساس له من الصحة في الحقيقة، وليس هناك ما يشعره بالإهانة أو يستدعي الرد. وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص المتكبر سيرى أن هذا السؤال إهانة جرحت مشاعره، أو يرد عليه ما قاله لفظياً أو حتى قد تصل بالنهاية إلى حد العنف في بعض الحالات.

## فرح وامتنان

ما البديل، الأكثر وعيّاً، للفخر الذي يُرى أحياناً بأنه محفز للإنجازات؟ قد يكون «الفرح» هو أحد الإجابات!. فما المشكلة التي تمنع الفرح

من أن يكون مكافأة لإنجاز ناجح بدلاً من الفخر؟

فالفخر يحمل في طياته الرغبة باعتراف الآخرين، وبالتالي سيكون هناك عرضة للغضب وللإحباط إذا لم يصل إلى المستوى المتوقع، في حين أنت إذا ما حققنا هدفاً محدداً من أجل السعادة والمتعة والحب التي نجنيها من الإنجاز، فضلاً عن الفرح الداخلي الذي يتحقق فينا، لنشعر بالحساسية من ردات أفعال الآخرين. وهكذا، يمكننا أن نتعرف على درجة احتمالية تعريضنا للألم بسبب آراء الآخرين من خلال إلقاء نظرة على نوعية ردات الأفعال التي نأمل أن تأتينا منهم، من خلال اختيارنا وتصرفاتنا وهذا يتضمن سلوكنا وتعبيراتنا وأسلوبنا وطريقتنا في الملبس أو نوعية ممتلكاتنا التي نختارها مثل نوعية السيارة التي نقودها أو شكل المنزل الذي نقطنه أو الحي السكني الذي نعيش فيه والمدارس التي درسنا بها أو تلك التي يدرس فيها أطفالنا أو علامات المنتجات التجارية التي نشتريها.

في الواقع، إذا ما نظرنا إلى مجتمعنا الحالي، فسنرى إلى أية درجة من الغرابة يحتل الفخر مكاناً فيه، فالعلامات التجارية توضع الآن على الجزء الظاهر من العديد من الثياب وعلى السلع الشخصية. وحتى الآن، لم نصل إلى درجة وضع العلامة التجارية على المجرفة والجوارف، ولكننا قد نصلها إن عاجلاً أم آجلاً، فربما لم يفكر فيها أحد حتى الآن، ولكن قد يأتي يوم نحمل فيه مجرفة وجارف وتباهي باسم المصمم الذي يزينها.

وهذا يشير إلى عيب آخر من عيوب الفخر ألا وهو: «إمكانية استغلالنا لما يعرض علينا»، فالفخر يعني أنه يمكن أن يتم التلاعب بنا بسهولة كبيرة، فيمكن أن ندفع مبلغ كبير من المال مقابل سخافة. فكم مضحك وضعنا الراهن، عندما يتفاخر الناس بما تم استغلالهم به! ومن الأمثلة على ذلك، حين يتم التباهي بين أوساط معينة بالمثل

الذى دفعه أحدهم في سبيل الحصول على بعض السلع، وعندما نزع عنها الافتنان، يمكننا القول أن ذلك الشخص كان غبياً نوعاً ما، فقد تم خداعه فعلاً أو أنه كان ساذجاً ولم يعرف طريقة أفضل منها.

إن التفاخر على الأرجح أكثر أنواع الفخر غطرسة، وهذا يثير السؤال التالي: «هل الفخر حقيقة حقاً تستهويانا؟»، بالواقع لا، فالاستجابة التي نراها هي أحد أشكال السحر، فالناس يشعرون بالسرور ويكتفون بافتنان ظاهري ولكن تحت هذا الافتنان لا يحترمون هذا الشيء فعلاً، فهم يعرفون حقيقته، وبهذا فإن اختيارنا للتفاخر لن يستهوي أحد.

لقد تكشفت هذه الديناميكية خلال رحلة إلى كندا لزيارة منزل رجل ثري تحدث بفن عن أسعار ممتلكاته، وفي نفس الرحلة تمت رؤية أطفال هنود كنديون يعانون من سوء تغذية يلعبون حول رافعات حبوب ضخمة طافحة بالمحاصيل التي تم تعليقها للتلاعب بأعلى سعر عالمي من خلال إيجاد نقص مصطنع، وبينما كان الرجل الثري يتكلم عن ممتلكاته، كانت صورة الأطفال بأرجلهم الصغيرة الرفيعة تمر على الذاكرة، وبعيداً عن الافتنان بثروته، كان هناك شعور بالحزن بسبب مفهوم القيم لديه، فضلاً عن التعاطف نحوه بسبب قلة تقديره لذاته التي أجرتها على التعويض من خلال طريقة سطحية مخزنة مثل هذه.

«فهل هذا يعني أننا لا يمكننا الاستمتاع بالمقننات الباهظة؟» لا، بالطبع لا، فما تتحدث عنه هو الفخر، فالعلة لا تكمن في أن لدينا ممتلكات وإنما سلوكنا المتملک تجاهها، وتكبرنا واعتدادنا بأنفسنا.

إن سلوك الفخر هو ما يخلِي مكان للخوف، وقد ذكر ذلك الرجل الثري أن لديه جهاز إنذار ضد السرقة باهظ الثمن، فالفخر كباقي المشاعر السلبية، يولد الشعور بالذنب والشعور بالذنب يولد الخوف والخوف يعني خسارة محتملة، ولذلك، فالفخر دائماً ما يعني فقدان الاطمئنان.

وما يقابل تفاخر الاكتسابية، هناك ما يسمى بالبساطة، والبساطة لا تعني افتقار الممتلكات بل هي حالة ذهنية، فهناك امرأة تملك ملايين الدولارات، حيث تملك عقارات ومتلكات شاسعة ومع هذا وعلى المستوى الشخصي فهي تمثل البساطة المطلقة، فممتلكاتها انعكاس لما أعطاها إياه العالم، وبهذا هي تستمتع بجمالها، ولهذا لا ينتقدها أحد ولا يحسدها الآخرين. فليس ما تملك هو ما يهم ولكن ما يهم فعلاً هو تعلقنا به وكيفية تأثيره في وعينا ومعناه بالنسبة لنا.

إن هذه المرأة، ودون تعمد، لا تضع أي أجهزة نظام حماية ضد السرقة على ممتلكاتها ولا حتى كلاب حراسة وعندما تم تنبيئها إلى ذلك قالت: «بحق السماوات، إذا كانت حاجة أحدهم إلى شيء ما شديدة إلى هذه الدرجة فعلاً فيإمكانه الحصول عليه».

إذن، لقد كان هناك توافقاً ما بين عدم سرقتها ورغبتها بمشاركة الآخرين، وهكذا فقد ارتبط تحصينها ضد التعرض للسرقة بعدم تفاخرها فيما تملك، فالتفاخر والتعلق يحدثان نتيجة للفخر، ولذلك فإن التعلق سبب محتمل للمعاناة لأنه يتربّع عليه خوف من الخسارة ومع الخسارة نعود لللامبالاة والإكتئاب والأسى، فإذا ما تفاخرنا بامتلاكنا سيارة ومن ثم سرقها شخصاً ما فإننا سنشعر بالعذاب والألم والمعاناة، في حين أننا إذا ما أرخينا قبضتنا عن السيارة (على المستوى العاطفي) واستمتعنا بجمالها وإبداع صنعها وشعرنا بالامتنان لامتلاكها فخسارتها تعني بعض خيبة أمل.

إن الامتنان هو أحد أدوية الفخر، فإذا ولدنا بعدل ذكاء عالي يمكننا أن نفتّن بهذه النعمة بدلاً من أن نتفاخر بها فهي ليست من إنجازنا بل هي نعمة ولدنا بها، وإذا ما شعرنا بالإمتنان بالعطايا التي وهبنا إياها الخالق وما تم إشباعه فيها، وما حصلنا عليه من مساعدينا، فإننا نكون حينها في حالة سلام ذهنية ومحصنين ضد الألم.

كم هو مضحك كيف أن العقل البشري يرفق شعور الفخر بأي شيء يتصل بضمير «ياء المتكلم»، فنحن ربما نشعر بالفخر تجاه كثير من الأمور التافهة وعندما نراقب ونرى هذه الكوميديا لن نشعر بصعوبة كبيرة في السماح برحيل الفخر تجاهها.

وكذلك، فإن بعض الناس لديهم تفاخر عكسي، فهم يشعرون بالفخر لدى غزوهم «الحراجات» و محلات البضائع المخفضة و يشبهون الأشخاص الذين يدفعون مبالغ باهظة في شراء مجرد أشياء بقطيع أغنام ويرددون هذه المقوله عنهم: «الآحمق و ماله يفترقان سريعاً». وهكذا فإن هؤلاء المختالون العكسيون يتجمعون في محلات البضائع المخفضة، ومحور فخرهم يكون «الحراج الرائع».

في الواقع، هم غالباً ما يتنافسون مع بعضهم على موضوع من سيجد أفضل الحراجات، ومن المضحك ملاحظة كيف أن قطعة الثياب تلك المعلقة في محل البضائع المخفضة لا تملك أية قيمة حتى يتصل بها ضمير «ياء المتكلم» وتصبح «ملكي» فتغدو ذات قيمة عظيمة فوراً.

إن المشكلة في اتصال الأشياء بضمير «ياء المتكلم» هو الفخر الذي يعطي إحساس بالملكية ما يجعلنا نشعر بوجوب الدفاع عن كل شيء متصل به. يمكننا أن نقلل من ذلك من خلال السماح برحيل رغبة التملك، فبدلاً من استخدام ضمير «ياء المتكلم» يمكننا أن نستخدم «أداة تنكير»، فلا نقول «قميصي» ولكن «قميص» وبناء على هذا، سنلاحظ أننا إذا ما نظرنا إلى أحد أفكارنا بأنها «رأي» بدلاً من «رأيي» فإن نبرة الشعور تتغير. وهكذا يتضح لما يفعل الناس من أجل الأمور التي تدخل تحت نطاق آرائهم. إنه فقط بسبب شعور «ملكي» في حين لو ثمت رؤية الآراء بأنها «مجرد رأي» فلن يكون هناك تعرض للغضب المختال بنفسه.

## الآراء

إذا ما ألقينا نظرة على موضوع الآراء، سنجد أن الآراء كثيرة جداً، فكل من يسير بالشارع لديه آلاف الآراء حول آلاف المواضيع ويتغير رأيه من لحظة إلى أخرى، ويكون عرضة لكل نزعة عابرة في الإعلام أو الأزياء أو «الصراعات»، «فمع» اليوم هي «ضد» غداً، ورأي صباح اليوم تنتهي صلاحيته بالظهيرة.

ويمكّنا أن نسأل أنفسنا: «هل أريد أن أزيد من تعرضي لغزو كل هذه الأفكار العابرة وأربطها بـ «ياء المتكلم»؟ قد تقول: «لكل شخص رأي في كل شيء»، حسناً، وإذا كان ذلك؟

عندما ننظر إلى طبيعة الآراء الحقيقة سنتوقف عن إعطائها قيمة كبيرة وعندما نعود للوراء ونتمعن في حياتنا سنرى أن كل خطأ ارتكبناه كان مبنياً على رأي.

سيقل تأثيرنا إذا ما وضعنا أفكارنا ومعتقداتنا. وهي عبارة عن آراء - بسياق مختلف، فيمكننا أن نراها وكأنها أفكار يمكن أن تعجبنا أو لا تعجبنا، بحيث أن بعض الأفكار تشعرنا بالبهجة ولذلك نحبها، ولكن أن تعجبنا اليوم لا يعني أن نحارب من أجلها، فعندما يعجبنا مفهوم معين فهو كذلك طالما أنه يخدمنا ونستمتع به، وعندما لا يعود مصدر للبهجة نتخلص منه بسهولة طبعاً.

إننا عندما ننظر إلى آرائنا سنرى أن عواطفنا هي ما تعطيها قيمة بالمقام الأول، فبدلاً من أن نفتر بأفكارنا، ما المانع من أن نحبها؟ لماذا لا نحب مفهوماً معيناً بسبب جماله أو بسبب قيمته الملهمة بالنسبة لنا أو قدرته على خدمتنا؟ فإذا ما نظرنا إلى آرائنا بهذه الطريقة لن نعود بحاجة للشعور بالفخر بأننا «على حق» وإذا ما حملنا نفس

النظرة تجاه ما نحب وما لا نحب لن تكون عرضة للجدل، فإذا  
كنا نحب عزف ملحن معين على سبيل المثال، لن تكون بحاجة  
للدفاع عنه، وربما نتمنى أن يوافقنا من نحب الرأي، ولكن إن لم  
يكن كذلك، فأسوأ ما قد نشعر به هو قليل من خيبة الأمل بسبب  
عدم قدرتنا على مشاركته شيء نقدره شخصياً ونستمتع به.

عندما نجرب هذه الطريقة سنلاحظ أن الآخرين لن يهاجموا  
مفاهيمنا أو ما يعجبنا وما لا يعجبنا، وحينها سنقدرهم بدلاً من  
أن نتخذ موقف دفاعي، لأنهم يفهمون أننا نقدر أمور معينة ولهذا  
نحن نفكر بالطريقة التي نفكر بها، وبهذا لن يتقدونا أو يهاجمونا  
فعلياً وإنما أسوأ ما قد يقومون به هو أن يرشقوننا بمزاح ونكات.  
فعندما يغيب الفخر، يغيب الهجوم أيضاً.

وهذه الطريقة مفيدة جداً في المجالات التي طالما كانت، على مر  
التاريخ، معرضاً لإثارة الجدل مثل المجالات السياسية والدينية التي  
يتم تخفيها بطريقة تكتيكية في المجتمع المذهب.

وستدرك أننا إذا كنا نحب ديننا، مهما كان وأياً كان، فلن يهاجمنا  
أحد، في حين أننا إذا كنا نتفاخر به فعلينا أن نتجنب الموضوع برمته،  
لأنه سيثير فوراً الغضب الذي يعد منتج فرعي للفخر، فإذا كنا نقدر  
شيء ما فعلاً فإننا نسمو به عالياً بعيداً عن نطاقات الجدل المهيمنة.

إننا نصون ما نعتز به فعلاً ونجله من خلال توقيرنا له نحن أولاً،  
إذا ما قلنا لأحدهم بأننا نقوم بشيء ما لأننا نستمتع به فلن يكون  
لديه الكثير مما يمكنه أن يقوله أليس كذلك؟

في حين إذا ما خلصنا إلى أننا نفعل هذا لأننا على حق، فسنرى

أنهم سيهتاجون غضباً فوراً لأنهم أيضاً لديهم رأيهم الذي يفرق ما بين الصح والغلط.

إن قيمنا مميزة بالنسبة لنا، ونتمسك بها لأننا نحبها ونستمتع بها ونشرع بالسرور بسببها وإذا ما تمسكنا بها من هذا المنطلق فسيتركتونا سلام للاستمتاع بها.

والسبب الذي يحرض للهجوم على الفخر هو استنتاج الفخور أنه «أفضل من» وهذا الشعور يعد جزءاً لا يتجزأ من الفخر، فنرى العديد من الناس يتبعون أنظمة غذائية ويتفاخرون بها وبالتالي يخوضون نقاشات باستمرار حول مدى صحة أنظمتهم وآرائهم الغذائية، حتى أنهم يحاولون فرض حميتها على أفراد أسرتهم وأصدقائهم ويشرحون أفضلية أنظمتهم من الناحية الأخلاقية والصحية، وعلى العكس من ذلك، فهناك أشخاص يتبعون نفس أنظمتهم الغذائية لأنهم يستمتعون بها ولأنها تجعلهم يشعرون بحال أفضل أو لأنها تحقق لهم انضباط روحاني معين، وبالتالي لا نسمع أبداً أنهم يخوضون نقاشات، لأن ليس لديهم ما يدافعون عنه، فإذا ما أخبرنا أحدهم بأنه يأكل بالطريقة التي يأكل بها لأنه يستمتع بذلك فلن يكون لدينا الكثير لقوله أليس كذلك؟، في حين إذا ما خلص إلى أن طريقة هي الطريقة الصحيحة للأكل مما يشير إلى أن طريقتنا خاطئة، فإن ما يقوله فعلاً هو أنه «أفضل من» وهذا دائماً ما يثير الاستياء.

إذا لم نعتد بآرائنا سيكون لدينا مطلق الحرية في تغييرها، فنحن غالباً ما نستمر بالقيام بأمر لا نرغب فعلاً بالقيام به ولكننا لا نستطيع تغييره لأننا اخذنا موقفاً متفاخراً تجاه رأي.

فكم من مرة وددنا لو غيرنا رأينا أو اتجاهنا الذي تبنيناه ولكننا وجدنا أنفسنا محبوسين داخل أسر الفخر، وهذه الحالة هي أحد مقاومات التخلّي عن الفخر، وبمعنى آخر هي الفخر بعينه. في حين أن الخوف هو أحد المشكلات الكامنة خلف موقف نفخر به، فنحن نخشى إن غيرنا موقفنا تجاه قضية ما، فإن آراء الآخرين فيما ستتغير سلباً.

وأحد الأسباب التي تختم علينا أن نتواضع تجاه آرائنا، هو أنها تتغير كلما تعمقنا أكثر وأكثر في أي مسألة أو موضوع معين، فعندما نتعمق فعلاً في أمر ما من بعد تناوله بصورة سطحية، فإننا غالباً ما نغير رأينا به تماماً، وهذا بالطبع هو ما يربك السياسي الذي أطلق وعوداً بناءً على تخيل ما الذي يمكنه القيام به، ولكن مجرد أن يتولى السلطة يجد أن الأمور مختلفة تماماً عما اعتقاد، فالمواقف التي نراها غالباً ما تكون نتيجة التأثير العام للعديد من أصحاب القرار في المجتمع، فكل ما يستطيع الساسة أن يعدونا به هو أنهم سيسعون إلى أفضل الحلول بالنسبة للصالح العام كلما تعمقوا أكثر في المسألة.

ويمكن لأي أحد منا أن يلتزم بهذا الجانب المتطور، فمعرفة الذات هذه ستحمي من الخذلان، وهذا هو شعور الأمان الذي نجنيه من «العقل المنفتح» أو ما يسميه متبوع مذهب الزن «العقل المبتدئ»، فعندما نكون منفتحين، فإننا نعترف بأننا لا نمتلك كل الحقائق ونكون مستعدين للتغيير آرائنا كلما تكشف الموقف أكثر، وبهذه الطريقة لن نحصر أنفسنا في دوامة ألم الدفاع عن قضايا خاسرة.

وهذا ينطبق أيضاً على الجوانب التي نعتقد أنها تقوم على أساس معطيات ملحوظة وواقعية بما لا يدع مجالاً للشك مثل المجالات العلمية. في الواقع، إن العلوم التي تعامل مع الفرضيات والآراء

العلمية تتغير وتتقلب باستمرار، فالآراء العلمية، وهو ما لا يتوقعه الشخص العادي، معرضة أيضاً للبدع والانتشار الوقتي والنماذج العمياء والضغوط السياسية.

وعلى سبيل المثال، لم تكن الموضعية المتعلقة بالعلاقة بين التغذية وكيمياء الدم ووظائف الدماغ والأمراض العقلية شائعة في الطب النفسي بالماضي، فوجد الأطباء والعلماء في هذا المجال أنفسهم مع مجموعة «خارج السرب»، ومع مرور الوقت تم إثبات قيمة البحث العلمي في هذا المجال وتغير الآراء العلمية الشائعة وتم تقديم اكتشافات مهمة، وبناءً على هذا ظهرت صناعات تقدم منتجات تعتمد على نتائج الأبحاث المتعلقة بموضوع العلاقة بين التغذية ووظائف الدماغ، وهكذا صار الموضوع الآن مقبولاً ومعتبراً وبهذا يمكن للعلماء والأطباء أن يقوموا بابحاث حول هذه الموضعية ليتم تقبلهم كجزء من مجموعة «داخل السرب»، وهذا يشير إلى أن الفخر مسؤول أيضاً عن تعطيل التقدم العلمي (نظريات الاحتباس الحراري على سبيل المثال).

الفخر يعمينا عن الكثير من الأمور التي تكون في عمقها مفيدة، فتقبلها يعني بالنسبة للعقل المغتر بأننا على خطأ، في حين أنها كلما كنا أقواء حقاً من الداخل، ستصبح أكثر مرونة ونفتح على كل ما هو نافع ومفيد. وبالن مقابل، فإن الفخر يمنعنا من رؤية ما هو واضح وضوح الشمس، فالناس يموتون بالآلاف بسبب التكبر لأنهم يتخلون فعلياً عن صحتهم وحياتهم برمتها، فالمدمنين والكحوليين يذهبون للموت بسبب إنكارهم الملازم للتكبر: «الآخرون هم من يعانون من المشكلة وليس أنا»، فالتكبر يمنعنا من إدراك الحواجز التي تعينا، ويعينا أيضاً من تقبل مساعدة الآخرين التي تحتاجها لخطيها، تكبرنا يعزلنا.

عندما نسمح برحيل الكبير، فإننا نسمح للمساعدة أن تدخل حياتنا وذلك لمعالجة مشكلاتنا التي نعاني منها، ويمكننا أن نجرب ونشتت صحة هذا المبدأ من خلال اختيار أحد جوانب حياتنا التي نعاني فيه من صعوبة ما، ونتخلص تماماً عن التكبر، وبهذا سنلاحظ حدوث بعض الأمور المدهشة عندما نقوم بهذا، فالسامح برحيل الفخر والتكبر يفتح أبواباً لاستقبال ما ينفعنا، فهل نرغب بالسامح برحيل الفخر والشعور بأننا أفضل من الآخرين؟

إننا عندما نكون على استعداد للسامح برحيل الأمان المزيف الذي نجنيه من الفخر، سنختبر الأمان الحقيقي المرافق للشجاعة وتقبل الذات والسرور.

## الفصل

# 10

## الشجاعة

إن السمة المميزة بالشجاعة هي معرفة أني «أستطيع» والشعور بها، وهي حالة إيجابية نشعر فيها بالإطمئنان، ويشعر الشخص في هذه الحالة أنه ماهر وكفء وقدر وحبي ومحب ومعطى مع الشعور عموماً بحيوية الحياة.

في مستوى الشجاعة، نحن قادرون على المزاح والنشاط والثقة والوضوح، ونشرر بالراحة والموازنة والمرونة والسعادة والاستقلال والاكتفاء الذاتي.

في هذه الحالة، يمكننا أن نكون مبدعين ومبتكرين ومنفتحين. يوجد في الشجاعة الكثير من الطاقة والعمل والسماح بالرحيل والقدرة على أن «نكون هنا» وأن نكون عفويين ولينين وحاذقين ومبتهجين، يمكننا أن نكون ناجحين في العالم.

## شجاعة السماح بالرحيل

إن مستوى الشجاعة مفيد جداً في آلية التسليم، ففي الشجاعة نعلم بأنه «باستطاعتي التمتع في مشاعري»، «ليس علي أن أخاف من مشاعري مجدداً»، «أستطيع أن أتعامل معها»، «أستطيع تحمل

مسؤوليتها»، «أستطيع أن أتعلم كيف أتقبلها وأتحرر منها»، «أنا مستعد للمخاطرة، أن أسمع برحيل وجهات النظر القديمة واستكشاف الجديدة»، «أنا مستعد أن أكون سعيداً وأن أشارك الآخرين تجربتي»، «لي نفس تواقة وقدرة».

غالباً ما يكون من السهل القفز من مشاعر منخفضة إلى شعور الشجاعة من خلال تأكيد شجاعتنا وقدرتنا على التمعن في مشاعرنا والتعامل معها فقط، فمجرد الاستعداد لإلقاء نظرة عليها وبدء التعامل معها يزيد من تقديرنا لذاتنا، فإذا ما كنا نعاني من الخوف على سبيل المثال ولم نكن مستعدين لإلقاء نظرة على مشاعرنا سنشعر بالنقص ويقل تقديرنا لذاتنا، وبالمقابل فإذا كنا مستعدين للتمعن في الخوف وتفحصه والاعتراف بوجوده لزى كيف يعلق حياتنا ومن ثم بدأنا بالتخلي عنه، فإن تقديرنا لذاتنا يرتفع سواء احتفى الخوف أم لم يختفِ.

وجميعنا يعرف أننا نحتاج إلى شجاعة كي نواجه مخاوفنا، فنحن نازر الأشخاص الذين يواجهون مخاوفهم ويحاولون القيام بشيء حيالها، وتعد الشجاعة إحدى سمات النبل التي تجعل الشخص عظيم جداً، فالرغم من كل برمجات الشجعان السلبية ومخاوفهم، إلا أنهم يمضون قدماً في الحياة بدون أية ضمانة أو أية معلومة بأنهم على المسار الصحيح. إذن فالشجاعة تزيد من احترامنا لذاتنا وتحقق احترام الآخرين لنا، فلا نعود بحاجة إلى الشعور بالعار.

لنلق نظرة على حالة رجل عانى لفترة طويلة من عمره من فobia المترفعتات وقد حاول أن يتحرر منها لعدة أعوام وتحسن حاله بكثير، لكنه ما زال يشعر بالكثير من الهلع واتضح له هذا عندما ذهب مع صديق إلى غراند كانيون، حيث وقف على بعد ستة أقدام من الحافة وقد كان في الأعوام الماضية لا يقترب منها قيد أنملة ولكنه الآن يقف هنا متربداً. أمسك صديقه بيده وقال له تعال هنا معي لنقف على الحافة،

وظل يتخلّى عن مشاعر الخوف بينما كان يمشي باتجاهها واكتشف أنه فعلاً يمكنه أن يقف بالقرب منها تماماً، برغم، وبصورة لا يمكن إنكارها، القلق الكبير الذي انتابه، وعندما غادرا نظر إليه صديقه وقال له بحماس: على الأقل لقد قمت بها!، أعلمكم من الشجاعة تطلب الموقف»، فعلى الرغم من أنه لم يتجاوز خوفه تماماً، إلا أنه من خلال تخطي حاجز داخلي اكتسب احترامه لذاته واحترام الآخرين.

عندما نخوض هذه التجارب التي تقدم بها تقدماً باهراً، نبدأ بروية خوفنا بطريقة مختلفة، ونتوقف عن الشعور بالعار وعن السماح لها بنقض قيمتنا الحقيقية، فتزيد قوتنا الداخلية ورضاناً عن أنفسنا. ومع الوقت، تقل المخاوف الكامنة التي تتطلب شجاعة لتخطيها لنصل إلى الدرجة التي تنقلنا إلى مستوى القبول.

## التمكين الذاتي

في مستوى الشجاعة، يستمر التركيز، فنحن بكل الأحوال نكون على معرفة بأننا قادرين على إشباع احتياجاتنا واحتياجات الآخرين ونعرف أيضاً أننا على استعداد لبذل الجهد المطلوب وأننا يمكننا الحصول على ما نريد، ولهذا فإن الأشخاص في مستوى الشجاعة هم من يصنعوا العالم. ولأننا لا يمكننا أن نعطي إلا ما نملك، فإن الأشخاص في مستوى الشجاعة يقدورهم أن يكونوا داعمين ومشجعين، وذلك لأنهم قادرين على الأخذ والعطاء ولديهم موازنة طبيعية بينهما.

تهتم مستويات الوعي المنخفضة بالأخذ، أما الآن حيث مستوى الشجاعة، فإننا نملك قوة وطاقة أكبر، ما يكسبنا القدرة على إعطاء الآخرين، فلا نعود نرى أنهم وسائل مساعدة وبقاء ودعم لنا بالمقام الأول. وعندما نكون في حالة شجاعة، نشعر بقوتنا الداخلية وقدرتنا وقيمتنا الذاتية، ونعلم أن لدينا القدرة على إحداث فرق بالعالم وليس

فقط الأخذ من الآخرين. وهكذا وبسبب هذه الثقة الداخلية، يقل اهتمامنا بالأمان وبالتالي لا ينصب تركيزنا على ماذا يملك الآخرون وإنما على ماذا يفعلون وما صاروا إليه.

في مستوى الشجاعة، نكون مستعدين لانتهاز الفرص والسماح برحيل الضمانات القديمة. نكون على استعداد للنضج والاستفادة من التجارب الجديدة وهذا يشمل المقدرة على الإعتراف بالأخطاء من دون الإنغماس بالشعور بالذنب وجلد الذات، فقديرنا لذاتنا لا يقل بسبب النظر إلى الجوانب التي تحتاج إلى تحسين لأن لدينا القدرة على الاعتراف بوجود مشكلات دون الشعور بالنقص، و كنتيجة لذلك، يتم استهلاك الطاقة والوقت والجهد في تطوير الذات.

وفي هذا المستوى أيضاً، تصبح العزيمة والأهداف أكثر قوة، وغالباً ما تتحقق النتائج المرجوة بصورة أكبر ونصبح أكثر جسارةً وإبداعاً لأن طاقتنا لا تستنفذ بالإنهماك المستمر. مما يحقق لنا البقاء العاطفي أو الجسدي، وبسبب تحلينا بمرونة أكبر يصبح لدينا استعداداً لدراسة المسائل بهدف تغيير معناها وسياقها العام، وكذلك يصبح لدينا استعداداً للمخاطرة في تبديل النماذج.

فالنموذج عبارة عن تصور عالمي كامل، ما يحده هو طريقتنا في رؤية الممكن، وكلما تحدينا طريقتنا القديمة في إدراك الأمور، يبدأ تصورنا بالتوسيع والانفتاح، وبهذا فإن ما كان يعتبر مستحيلاً بالسابق يصبح ممكناً الآن، فنعيشه أخيراً كبعد جديد من الواقع. وبالإضافة إلى ذلك، نمتلك القدرة على رؤية ما بداخلنا لنتعمق في معتقداتنا، فنبدأ بالسؤال والبحث عن حلول جديدة.

مع الشجاعة، نكون مستعدين للالتحاق في دورات تطوير ذات، وتعلم تقنيات الوعي، والمخاطرة بالغوص في رحلة داخلية نحو ذاتنا الحقيقة، حيث واقعنا الداخلي. هناك استعداداً للخوض في المجهول،

وفترات التشوش، والقلق المؤقت، لأن لدينا خلف هذا الضيق المؤقت هدف سام على المدى الطويل.

إن العقل الذي يتحرك في مستوى الشجاعة يصرح بتصريحات مثل: «يمكّنني التعامل معها»، «سنفعلها»، «ستنتهي من هذه المهمة»، «يمكّننا أن ننجزها»، «لا شيء يدوم إلى الأبد». وإذا ما أخذنا عضلات جسم شخص ما لاختبار «كنسيولوجي» وهو في حالة شجاعة، فإن نتائج مستوى: «يمكّنني التعامل مع الموضوع» ستكون إيجابية وقوية بما يكفي لمواجهة التحديات، ومع أنها ما تزال عرضة للأفكار السلبية أو الطاقات السلبية مثل تلك التي تبعث من مصايبع الفلورست أو المحليات الصناعية، إلا أن مجال الطاقة الحيوية في هذا المستوى يكون أكثر إشعاعاً من ذلك الذي يكون في المستويات المنخفضة والسلبية، وبالإضافة إلى ذلك، تتحسن احتمالية أن تكون الأمراض المخاب المهيمن في حياة الفرد الذي وصل إلى مستوى الشجاعة، وذلك لأن مجال طاقة هذا المستوى قوية وقد يظل هناك بقايا أمراض مزمنة نشأت من مستويات الوعي المنخفضة ولكنها لا تستمر، ففي مستوى الشجاعة يكون هناك إحساس عام بالقوة والصحة.

## إدراك الآخرين

يكون أسلوب الحياة في هذا المستوى متوازناً، حيث يوازن بين العمل والسعادة والحب، ولا تكون هناك حاجة للطموح المفرط أو «إدمان العمل»، على الرغم من أن الناس في هذا المستوى قادرون على إنتاج طاقة ضخمة إذا ما تطلب الأمر ذلك، وأنه تم السماح برحيل الكثير من السلبية، فتكون هناك رغبة وقدرة على الحب وتأسيس علاقات محبة، حيث تتعادل أهميتها الآن الجهود المبذولة نحو البقاء، وفي العمل، يصبح هناك أمان وظيفي واهتمام بسعادة الآخرين ويتميز الأشخاص

في هذا المستوى باهتمامهم بالحصول على وظائف تعود ببعض الفائدة على العالم أيضاً، فهم يرغبون بالشعور أن هناك معنى لوظائفهم أكثر من مجرد الحصول على راتب.

النضج الشخصي مهم في هذا المستوى، إضافة إلى أن وجود الوعي في حياتنا يؤثر فيمن حولنا سواءً إيجابياً أو سلبياً، في حين تسمى المستويات الأقل وعيًا بالأناانية، فيتم بذل طاقة وتفكير أكبر تجاه المسائل المتعلقة بالنفع الذاتي من تلك التي تهتم بنقطة تأثيرنا في الآخرين.

في مستوى الشجاعة، لا نحدد هويتنا فقط من الذات القاصر ولا نعود نرى العالم كأنه أب سيء يحرمنا أو يعاقبنا بل نراه بأنه ذاك الذي يقدم لنا تحديات وفرص لنضجنا وتطورنا ولتجربة تجربة جديدة، وبالتالي فإن هذا المستوى يتميز بالتفاؤل، وبحضور الوعي بأنه بوجود الواقع والتحقيق والتوجهات الصحيحة، فإن كل المشكلات يمكن حلها كما ينبغي إن عاجلاً أم آجلاً.

ففي الوقت الذي تحد المستويات المنخفضة من وعينا للدرجة لا يسعنا إلا أن نركز على الاهتمام بأنفسنا، تصبح القضايا الاجتماعية في هذا المستوى مهمة بالنسبة لنا وتوسيع الطاقة لتصل إلى حد المساعدة في تخطي المشكلات الاجتماعية بالإضافة إلى مساعدة أولئك الأقل حظاً، ولهذا يصبح الكرم سلوكاً وارداً ولا يتوقف على الجانب المادي فقط ولكن يصل إلى الكرم الأخلاقي أيضاً، فنستمد متعتنا من مناصرة القضايا ودعم مساعي الآخرين، بالإضافة إلى ذلك، فإن هذه الطاقة تخلق فرص عمل وأعمال تجارية وصناعات جديدة وحلول سياسية وعلمية وحتى التعليم، وإن كان لا يحمل المعنى الأكاديمي دائمًا إلا أنه يغدو مهماً.

في مستوى الشجاعة نبدأ فعلاً رحلتنا نحو الوعي، حيث ندرك ونتبه أننا نتمتع بالحرية والقدرة على الاختيار، وأننا لسنا مضطرين

لأن نكون ضحايا مجددًا، وأن الحرية على الصعيد النفسي والعاطفي والروحي ممكنة، وبالتالي يقل الجمود كثيراً، ومن ثم وبسبب المرونة والقدرة على الاهتمام الآخرين بالإضافة إلى الشعور نحوهم بحب حقيقي، يصبح الأشخاص في هذا المستوى آباء ورؤساء وموظفين مواطنين جيدين.

يمكنا أيضاً أن نضع أنفسنا مكان الآخرين وأن نقدر مشاعرهم بالإضافة إلى الاهتمام بسعادتهم ورفاهيتهم، وبالرغم من وجود المشاعر السلبية المنخفضة إلا أنها لا تسيطر على أسلوب حياة الشخص أو تخدعها، وهكذا يمكننا أن نقوم بهذه الأمور حتى وإن كنا خائفين.

إن الأشخاص في هذا المستوى، هم دعامة الدولة، فهم من نلجم إليهم عند الضرورة من أجل المصلحة العامة وهم من يمكن الاعتماد عليهم لأنهم على استعداد لتحمل المسؤولية. في هذا المستوى، يتحقق الضمير الاجتماعي والإنساني وتصبح فكرة أن سلامة الجميع أهم من الشعور بالذنب هي أساس القرارات الأخلاقية.

من هذا المستوى جاءت عبارة: «النجاح يولد النجاح»، وهناك ردود فعل إيجابية بسبب الأداء الفعال ما يعزز الثقة ويسمح باكتشاف أكبر للنفس فضلاً عن اكتشاف العالم، وبالرغم من ضرورة بذل مجهود في سبيل تحقيق الأهداف إلا أنه يكون أقل بكثير من المطلوب في المستويات المنخفضة.

ويتات الشخص في هذا المستوى مقدار أكبر من الرضا والابتهاج بسبب الحصول على مكافآت أكبر بجهود أقل من المطلوب بذلك لتخفي الخوف، وهناك قدرة أكبر ليست فقط للحصول على المساعدة وإنما لاستخدامها والانتفاع منها، وحتى المال يستعمل بطريقة هادفة أكثر، فيحصل اهتمام إلى جانب أن هذه النفقات ستؤثر في حياة الآخرين، فهو - أي المال هنا - ليس من أجل أن يصرف فقط على إشباع

الذات وتعظيمها وتعزيزها، بل يرى على أنه أداة للإنجاز.

وهذا هو المستوى الذي يصبح فيه الوعي الروحاني الحقيقي ممكناً، فبسبب الانفصال عن الأنانية والتخلّي عن تحديد الهوية من خلال الذات القاصر، سيكون هناك تجربة لطاقات أعلى مع تأمل زيادة الوعي، ففي المستويات المنخفضة تتم رؤية الإله بحسب الطبيعة العاطفية لذاك المستوى، فالعلاقة مع الإله بأكملها تكون ميؤوس منها في مستوى اللامبالاة، وهذا في حال إذا تم أصلاً اعتبار أن هناك علاقة بالأساس.

في مستوى الأسى، يقنط الشخص ويشعر بأنه مقطوع من أية مساعدة إلهية، وعندما يجتازه الشعور بالذنب يشعر بأنه لا يستحق أية علاقة تصله بالإله ويتوقع العقاب أكثر من الحب.

في مستوى الخوف، قد يكون الخوف كبيراً جداً لدرجة لا يمكن حتى مواجهة المشكلة مع الإله فيختفي الموضوع من الوعي وتتم رؤية الإله بأنه مخيف ويحكم بالحديد والنار. أما في مستوى الغضب، فيرى بأنه يحرم ويتصرف ويغلب ويخذل.

في مستوى الفخر، يعتد الشخص ب موقفه الديني أو الروحاني فيتسم بالصلابة وعدم المرونة وعدم التسامح والمحضية والتعصب الأعمى والعصبية والجدل الديني والتصارع.

في مستوى الشجاعة، تكون مستعدين لتحمل مسؤولية موقفنا الديني أو الروحاني، وغالباً ما ينبع عن زيادة الوعي ظهور السالك الروحاني ويتم إيقاظ السعي الصادق وراء الحقيقة بمعناها الديني أو الروحاني، ما ينبع عنه تأكيد لوضعنا السابق ولكن هذه المرة من وجهة نظر جديدة تماماً نابعة من الاختيار. وربما تحدث أيضاً تغيرات قد تكون إما بطيئة ومتدرجة أو مفاجئة، فيحصل في هذا المستوى يقطة للوعي، وندرك أيضاً أن معتقداتنا ووجهات نظرنا هي الآن نتيجة اختياراتنا نحن وليس فقط نتيجة البرجة العمياء السابقة، وتبدأ فيه عملية البحث

عن معنى، وقد تحدث على صعيد أخلاقي وإنساني أكثر مما يدل عليه جانب ديني رسمي محدد، فنبحث عن دورنا الاجتماعي والعالمي، ونقتضي الدور الذي نلعبه في المجتمع والعالم ونسأل عن قيمتنا في حياتنا وحياة الآخرين.

يقول كارل يونغ، أن الشخصية السوية توازن بين العمل واللعب والحب ولا تغفل جانباً من الشخصية يدعى بالروحانية ويمكن تعريفه أيضاً بالبحث عن المعنى والقيمة. هذه الأسئلة تسبب بقلق داخلي ولكن أيضاً تحقق لحظات من القبول والسلام، فهناك لحظات من الإدراك الفطري تدعونا للاستمرار في البحث، لنكتشف فيما إذا كان هناك أي شيء آخر يتخطى العالم الفيزيائي والمادي وظواهره المتغيرة على الدوام.

إن هذا المستوى من الوعي مناسب للتمعن في المزيد من المشاعر السلبية والسماح لها بالرحيل، حيث نمتلك الطاقة والقدرة والثقة بالنفس والاستعداد لاكتساب المهارة واجتياز خطوات التعلم الازمة، وتوجد فيه الرغبة في تطوير الذات، حيث ندرك أن الوصول إلى حالات ذهنية أفضل ممكن.

يعلم مستوى الشجاعة بأنه ليست هناك ضرورة من تحمل الألم والمعاناة بسبب المشاعر السلبية أو تحمل تعكيرها لصفو حياتنا. ففي هذا المستوى، نرفض أن ندفع ثمن السلبية مجدداً ونهتم بتأثير مشاعرنا السلبية في صحة الآخرين الذين نرتبط بهم.

إن أكثر الناس الذين تعلموا طريقة السماح بالرحيل سيستمرون باستخدامها حتى يصلون إلى هذا المستوى من الوعي، حيث يصلون إلى مرحلة السيطرة على أصعب المشكلات في حياتهم ويسعون بالرضا ويعيشون النجاح المهني وتتوفر حاجاتهم المادية وحتى مشكلاتهم الكبيرة في العلاقات تحل، فلا يختبرون على المستوى الوعي الألم

والمعاناة مجدداً ويسعون بالرضا بسبب نضجهم وتطورهم في نواحي معينة. ولكن قد يغرينا الشعور بالراحة في التوقف عن استخدام هذه التقنية، فلا نطبقها إلا في حالات الطوارئ أو عندما تؤلمنا المشاعر السلبية أو تسترعي انتباها مرة أخرى، غير أن هناك الكثير مما لم يحدث بعد، وطالما أنه دائماً ستكون هناك مشاعر تتباينا، فإنه يمكننا أن نتخلى عنها، فاستمرار العملية سيؤدي إلى المزيد من المنافع العظيمة والتسليم المستمر سيحقق تغيرات مستمرة ومتقدمة في قدرتنا على الحب خصوصاً على صعيد مستويات الوعي المتقدمة، وقد شبهنا بالسابق إشعاع الحب المنبع من الجانب السامي فينا بطاقة أشعة الشمس، ولاحظنا أنه كلما أزلنا عتمة سحب السلبية، تزداد هذه الطاقة وتزداد معها قدرتنا على تقبلها وبثها للخارج تدريجياً.

في مستوى الشجاعة، تصبح قدرتنا على الحب أقوى بكثير ونمتلك القوة للدعم الآخرين وتشجيعهم وإمداد إيجابياتهم بالقوة، فمساندتنا لهم في تطورهم تشعرنا بالبهجة بينما نراقب نضجهم وزيادة سعادتهم، ومن الممكن أن تصبح قدرتنا الداخلية هذه أقوى من أي وقت مضى، وهكذا تصبح مكافأة ذاتية وتتفع الآخرين في ذات الوقت.

ويمكننا أيضاً الاستفادة من هذا المستوى بتعزيز رغبتنا بالانتقال إلى حالة أكثر نضجاً من حالتنا الحاضرة، لأننا في هذا المستوى نبدأ بشكل بسيط بإدراك أن هناك شيئاً ما بداخلنا لم يتم اكتشافه بعد، ونستدل بحالات السكون والسلام التامة المفاجئة التي من خلالها يزيد إدراكنا وحساسيتنا للجمال بصورة قوية. فنكتشف أننا من خلال الموسيقى - وليس بسببها - نعيش تجربة سكون مفاجئ لذهبنا حيث تتيح لنا لحظات السكون هذه أن نختبر بعد أعظم، وقد تغمرنا مشاعر عابرة للحظات نشعر فيها بهوية مكتملة وباتحاد مع الآخرين وكأنه ليس هناك انفصال.

هذه هي لحظات الغوص في تجربة ذاتنا الداخلية الحقيقة وذكرى هذه اللحظات لا تنسى أبداً، وعندما تبدأ بالحدث لا نعرف ماهيتها ونظن أنها «عرضية» أو أنها «نتيجة الصدفة»، فتنسب الشعور إلى أحداث خارجية مثل جمال غروب الشمس أو مقطع من سيمفونية أو لفته محبة، ولكن عندما نبحث أكثر نجد أنها لم تكن إلا ظروف سمحت لشيء آخر أن يحدث، وهذه الظروف لم تكن السبب وإنما هي من سمحت بحدوث سكون معين بالذهن وبسبب هذا السكون تم السماح لنا أن نصبح قادرين للحظات على تجربة شيء آخر أكبر من إنهماك ذهتنا بلغو الأحساس والمشاعر والأفكار والعواطف والذكريات التي لا تكل ولا تمل ولا تتوقف . ففي اللحظات التي يدو فيها الوقت أنه توقف، تراودنا لحظة عن الممكن، وهذه اللحظات مثمرة وذات قيمة عظيمة مدى الحياة، وعندما تتحقق نختبر شيئاً مؤثراً جداً.

هل من الممكن أن يكون شيء أبعد من صخب العالم وثرثرة عقلنا؟  
هل هناك صمت وعالم من السلام طالما انتظرناه؟



## الفصل

### 11

## القبول

في القبول، نستمتع بتجربة التناغم، نشعر وكأن الأحداث تتدفق، نشعر بالأمان وأنا يمكننا أن نخدم الآخرين بدون أن يروادنا شعور التضحية بالذات، يوجد شعور: «أنا بخير» و«أنت بخير»، و«لا مشكلة».

إنه شعور بالانتماء، والترابط، والامتلاء، والحب، والتفهم، والشعور بأنك مفهوم. وهو الرعاية والدفء وتقدير الذات، وبسبب الشعور بالأمان في هذه الحالة، فإننا نسمح لأنفسنا أن نكون هينين ولينين وعلى طبيعتنا.

في القبول، يوجد المرح، والشعور بالتوازن والاسترخاء، وشعور بأنه لا مشكلة أن نكون فقط أنفسنا.

## كل شيء كامل كما هو

في حالة القبول، يوجد شعور بأنه لا حاجة لتغيير أي شيء، كل شيء متقن وجميل بالحالة التي هو عليها، فالعالم من أجل أن يتم الاستمتاع به، وفي هذه الحالة، يوجد شعور بالتعاطف تجاه الآخرين وكل الكائنات الحية، فنرعاى الآخرين وندعمهم تلقائياً بدون أن يتاتينا أي

شعور بالتضحيّة، وبسبب الأمان الداخلي والشعور بالوفرة، يتولّد فينا سخاء وسهولة بالعطاء بدون توقع أن يرد الآخرين الجميل أو يحفظونه في سجلاتهم، كقول: «أنظر ما الذي أقوم به من أجلك». عندما نكون في حالة تقبل، نحب أصدقائنا بدلاً من أن ننتقدّهم ونفتح على جهم بالرغم من قصورهم الذي نتغاضي عنه طوعاً.

ومن هذا المجال، يظهر الجميع بأنهم فعلاً يقومون بأفضل ما يمكنهم القيام به ووفقاً لما يتوفّر لديهم في هذه اللحظة، ونرى أن كل شيء بالحياة يتتطور متوجهاً نحو اكتماله. ونتوافق مع قوانين الكون والوعي. في هذه الحالة، نبدأ حقاً بإدراك معنى الحب، ففي هذا المستوى من القبول يصبح الحب حالة مستقرة ودائمة في العلاقة، فنرى أن مصدر الحب داخلنا، ينبع من طبيعتنا الخاصة ليصل إلى الخارج ويشمل الآخرين. بينما في حالة الرغبة، وعلى النقيض من ذلك، نصف كوننا «في علاقة حب» بأنها مصدر سعادة ونعتقد أن الحب شيء خارج أنفسنا، فعندما نكون في مستوى طاقة الرغبة المنخفضة تتطلع لأن نكون محبوين، ويدوّي الحب بالنسبة لنا وكأنه شيء «نحصل» عليه، وبالمقابل عندما نكون في مستوى القبول فإن محبتنا تنتشر نحو الخارج بصورة طبيعية من جوهر كينونتنا وذلك لأنّه تم التخلّي عن الكثير مما يعيق إدراك الحب.

وفي هذا المستوى، نكتشف أنّ المحبة هي طبيعتنا الداخلية التي تظهر بكل عفوية وتلقائية عندما تم إزالة ما يحجبها، وهذا ما يعنيه المعلمون العظام بحديثهم عن جوهرنا الداخلي الحقيقي، أي ذاتنا الحقيقية التي تهدف أن تتجاوز الآنا التي تتركب من كل المشاعر والبرمجات والأفكار السلبية، ما يجعلنا قادرين على تجربة طبيعتنا الداخلية الجوهرية.

وهناك العديد من الطرق التي تأخذنا إلى حالة القبول، وهي ما تقدّمنا بالنهاية إلى حالات الوعي المرتفعة التي تأتي بعدها، أي وهي

الحب ووعي السلام. وهكذا فإن الهدف المطلق لدى الكثير من جربوا التسليم لمدة زمنية يحل محل الأهداف الأخرى، فيصبح البقاء في حالات حب لامشروط وسلام مستمر هدف داخلي - هدف أكثر أهمية من أي إنجاز آخر.

## قبول الذات وقبول الآخرين

في مستوى القبول، وبسبب التغير الكبير في الطريقة التي نرى فيها الآخرين، ندرك الآن البراءة الداخلية الكامنة خلف الصراعات المحمومة التي يوجهها الخوف، تلك البراءة المخبأة بداخلنا وبداخل جيراننا وأصدقائنا وعائلاتنا، فقد أشار المعلمون العظام أن السلبية التي نراها في شخص ما وفي المجتمع، ما هي إلا بسبب العمى والجهل واللاوعي. وبمجرد ما يتم إدراك البراءة الداخلية لدى الآخرين يتم إدراكها فينا أيضاً، فإن كل ما قمنا به فعلناه لأننا لم نعرف أية طريقة أفضل في ذلك الوقت، فلو عرفنا طريقة أفضل وقتها لكان من الممكن أن نتبعها. نقول: «لقد بدت أنها فكرة جيدة في ذلك الوقت» ويمكننا أن نعمق أكثر من أن نرى عيوبهم الشخصية فقط، لنرى الطفل البريء بداخلهم.

ومجرد ما نرى براءتنا، نتماثل مع الآخرين وينتهي الشعور بالوحدة والتوتر، فنصبح قادرين على رؤية البراءة الكامنة حتى خلف أكثر السلوكيات فطاعة وطيشاً. ننظر داخل الشخص ونرى أن الحيوان المرتعب لا يعرف أفضل من هذه الطريقة، وندرك أنه إذا ما تم التضييق عليه، فإنه بالتأكيد سيهجم علينا ويعضنا، فهو لا يستوعب أن نوایانا سليمة ولهذا يهاجمنا بطريقة عنيفة.

في حالة القبول، من الممكن أن نصفح عن ماضينا وكذلك ماضي الآخرين ونعالج استياءات الماضي، ومن الممكن أيضاً أن نرى الهبة

الكامنة في الأحداث الماضية التي كنا نشعر بالغضب منها - بما في ذلك دلالتها الكارمية المحتملة. من الممكن من هذا المستوى خلق سياق مختلف نرى من خلاله الماضي وبالتالي نعالجه. ومع اكتمال مستوى التقبل نشعر بالأمان تجاه المستقبل ويمكننا الانتقال إلى مستويات الحب والسلام ويصبح كلاً من العقل والمنطق أدوات لتحقيق هذه الإمكانيات.

وهناك ميزة أخرى في مستوى القبول حيث توقف عن الاهتمام بالأحكام الأخلاقية، أي بفكرة «جيد» و«سيء»، فنكتسب القدرة على التفريق بين ما يعمل وما لا يعمل. ومن السهل أن نفرق أيضاً ما بين الضار والنافع بدون إطلاق حكم على أي شيء بأنه «شر»، فهناك إبعاد للشعور بالذنب المرافق لكل الأحكام التي نطلقها على الآخرين وعلى أنفسنا، وهكذا نفهم معنى «لا تدينوا كي لا تدانوا».

في القبول، سمحنا برحيل باع الشعور بالذنب بداخلنا الذي لام حتى محرّكات الإنسان الأساسية فينا، فيمكّنا أن نستمتع بحاجاتنا البشرية بدون الشعور بالنفور الأخلاقي أو إرضاء الذات القهري، ونقبل فكرة أن الآخرين قد توصلوا إلى أسلوب إدراكيهم للحياة ووجهة نظرهم الأخلاقية بطريقة تبدو منطقية بالنسبة لهم حتى لو كانت معتقداتهم وسلوكياتهم مختلفة تماماً عنا، فعندما نرى البراءة في الجميع يمكننا أن نحقق فعلاً «أحب لأخيك ما تحب لنفسك»، وهكذا فإن السماح بالرحيل جعلنا نحقق هدفاً نبيلاً دون حتى أية محاولة واعية لفعل ذلك.

ويتميز مستوى القبول أيضاً بسلوك الإيثار والخدمة وهذا ينبع من تسليم المشاعر السلبية التي أنشأت الذات القاصر، وهكذا فإن هذا المستوى يلغى تماثلنا معها، وبدلاً من ذلك، نختبر شعور التاغم والسلام الداخلي كطبيعة لذاتنا العظيمة، فالتخلي عن البرمجات السلبية سمح بشروط إبداع وإلهام وحدس أكبر.

نكون في هذا المستوى على يقين أن إحتياجاتنا الشخصية تتحقق، ولذلك يحدث تحول في العلاقات حيث يتم التركيز على رفاهية الآخرين وسعادتهم، وما يتحقق هذا التحول هو حقيقة أن في هذا المستوى لا يكون هناك حاجة تأتي على شكل اعتماد على الآخرين لأننا لا نشعر أن هناك شيئاً نحتاج أن «نحصل» عليه منهم. وفي علاقة من القبول المحب لا يتم الاهتمام بالعيوب البسيطة ويتم التغاضي عنها.

في القبول، يقل الاستغراق «بالفعل» ويزداد التركيز على طبيعة الكينونة نفسها وعلى كمال قدرتنا الداخلية في الاهتمام والمحبة، وبالرغم من أن هناك مشاعر سلبية ما زالت تظهر، إلا أن تكرارها يقل شيئاً فشيئاً، فضلاً عن أن التعامل معها يصبح أكثر سهولة. وبشكل عام، يصبح الأداء سهلاً لدرجة أنها نكاد لا نلحظ النشاطات اليومية بسبب سهولتها.

## المسؤولية الشخصية

في هذه الحالة، تميز بتحمل مسؤولية وعياناً الخاص ويشيع فيها الاهتمام بالتأمل وبالطرق المختلفة للتفكير الداخلي وتكتسب الموضع الروحانية والأخلاقية أهمية كبيرة، فقد نحضر على سبيل المثال، الحالات الدينية إذا كنا متدينين أو ننخرط في المساعي الروحانية أو الإنسانية إذا كنا متوجهين نحو هذه المجالات. نرى أن العالم متاغم وندرك أن أي تغير في هيئة هو بسبب إسقاط صراعاتنا الداخلية عليه. وندرك في هذا المستوى أن كل المشاعر السلبية هي مشكلتنا الخاصة فلا نعاود البحث خارج أنفسنا عن الحلول.

ونأخذ موضوع نمو وعياناً وإدراكنا لذاتنا بجدية ونركز أيضاً على صقل طبيعة المستوى نفسه، وربما نبدأ بالاهتمام بالفلسفة والأبحاث العلمية والكلاسيكيات الروحانية التي تكشف أعلى إمكانيات عقل

الإنسان وروحه، فيزيد اهتمامنا بمسألة «ما الذي سنصير عليه» وليس ما نملك أو نفعل. ونقبل بتحدي تحقيق أعظم إمكانياتنا الداخلية والاهتمام بإمكانيات الآخرين وأحلامهم. وإذا ما خضنا لاختبار عضلات في هذه الحالة، فإن عضلاتنا تكون في حالة قوية لأننا نسبياً محصنين ضد التأثيرات السلبية مثل تلك الذبذبات المرهقة الصادرة من مصابيح الفلورسنت والأقمشة أو المحليات الصناعية، ويتطور في هذا المستوى التزام قوي بأمور الصحة والعافية وتحسين أنفسنا على جميع الأصعدة، فالمسائل الصحية غالباً ما تغير مشكلات على الأصعدة النفسية والعاطفية والعقلية، ويتم البحث عن مصادر تساعد على حل المسائل المتعلقة بهذه الجوانب، وبالإضافة إلى ذلك توفر لدينا قوة العلاج الذاتي.

في القبول، نتمتع بحرية أن نوجد في الحاضر. وكذلك، بقبولنا طبيعتنا الخاصة ووسائل الكون كما تتعكس في عالمنا لا يعود هناك أسف على الماضي ولا خوف من المستقبل، فقد اختفى المخوف من المستقبل عندما تم التشفى من الماضي وذلك لأن حالة الوعي العادي الذي توجهه الأنماط فيه الأنماط إلى إسقاط الماضي على المستقبل ويصبح الماضي الذي يرى بأنه سلبي مرعب عندما يتم إسقاطه على المستقبل التخييل، فسماحنا برحيل الطاقات المنخفضة للشعور بالذنب والخوف والغضب والفخر خفف من ثقل الماضي وأزال سحب المستقبل، ففي هذا المستوى نستقبل اليوم بتفاؤل وبشكر على نعمة أننا على قيد الحياة، وندرك أن الماضي قد ول والغد لم يأتي بعد ولا نملك إلا اليوم.

خلاصة القول، إن مستوى وعي القبول هو مستوى توق جميعنا لتحقيقه، فهو يمكّننا من التحرر من أكثر مشكلات الحياة و يجعلنا نعيش الإشباع والسعادة.

## الفصل

# 12

## الحب

في مستوى الحب، نكون محبين وكرماء ومراعين وحنونين ومحظيين ومسامحين. الحب يصون، الحب متعاون، الحب نهوض، الحب شمولي، الحب رؤوف. يتميز الحب بالدفء والامتنان والتقدير والتواضع والإكمال والروؤية وصفاء السريرة والعذوبة.

الحب هو أسلوب حياة وهو الطاقة التي تشع عندما يتم التخلص مما يحتجبه، وهو أكبر من عاطفة أو فكرة، الحب هو حالة وجود. الحب هو ما صرنا عليه من خلال درب التسليم، هو أسلوب حياة يقول: «كيف يمكنني أن أكون عوناً لك؟ كيف يمكنني أن أجعلك تشعر بالراحة؟ كيف يمكنني أن أفرضك المال عندما تكون مفلس؟ كيف يمكنني مساعدتك في العثور على وظيفة؟ كيف يمكنني مواساتك حين تعرضت لفقد موقع بوفاة أحد أفراد عائلتك؟

«المحبة وسيلة نضيء من خلالها العالم».

## الحب في الحياة اليومية

كل شخص لديه الفرصة للمساهمة في جمال العالم وتناغمه من خلال التعامل اللطيف مع جميع الكائنات الحية، وهكذا يدعم النفس

البشرية، فما نقدمه للحياة بلا حساب يغمرنا مجدداً لأننا جزء من هذه الحياة أيضاً، تماماً مثل موج البحر، فكل هبة تعود إلى واهبها، وما نحققه في الآخرين، نحققه في أنفسنا أيضاً، وبمجرد ما نستعد لإعطاء الحب نكتشف بسرعة أننا محاطين بالحب، وكل مافي الأمر أننا لم نعرف كيف نحصل عليه، فالحب بالواقع حاضر في كل مكان ولا يحتاج إلا أن يتم إدراكه.

الحب يعبر عن نفسه بعدة طرق، فالولد الصغير حفظ الأنشودة القصيرة التي لقنه إياها والده وما يزال يحفظها حتى بعد ثمانين عام، البحار يقود سفينته بوجود إعصار رهيب لمدة ثلاثة أيام بلا توقف ودون طعام أو شراب وبحارته مصابون بدور البحر، الطبيب يحب كل مريض لديه ويدعوه له دون علمه، الأم تغسل الملابس الداخلية الخاصة بابنها المصاب بالإسهال وتقول: «هذا ليس خطأك يا حبيبي، لم تستطع أن تتماسك»، تستيقظ الزوجة مبكراً لتصنع القهوة لزوجها كل يوم صباحاً بالطريقة التي يحبها، يقف الكلب عند الباب بانتظار صاحبه ليعود إلى المنزل ويحرك ذيله لدى عودته. القطة تهره والعصافير تغدر. عادة ما يعتقد الناس أن الحب هو الحب «الرومانسي»، كقول «حبي» و«حياتي»، ولكن الحب الرومانسي ما هو إلا جزء بسيط من حياة الإنسان، فهناك عدة أنواع من الحب غير الحب الشخصي الرومانسي تصب في تجاربنا اليومية. حب الحيوانات الأليفة، حب العائلة والأصدقاء، حب الحرية، حب الأهداف، حب المدينة، حب الصفات، حب الإبتكار.

الحب كفضيلة، الحب كحماس، الحب كتسامح، الحب كقبول، الحب كمحفز، الحب كتقدير، الحب كلطف، الحب كجوهر علاقة، الحب كمجموعة طاقة (مثل مدمنو الكحول المجهولون)، الحب كإعجاب، الحب كاحترام، الحب كشجاعة، الحب كمجموعة أخوية

(الرفاق، زملاء الفصل، البحارة، أعضاء الفريق)، الحب كصداقة، الحب كولاء، الحب كمودة، الحب كمعزة، الحب كحب التضحية لدى الأم، الحب كتفوى، «الحب هو مجموعة من الأمور العظيمة والجميلة» كما تشير الأغنية الشائعة التي تتضح صحتها من خلال التجربة، فعندما تخلى عن كل ما يحجب الحب ونسمح برحيل المشاعر السلبية التي تمنعه، يتلاّل العالم برونق الحب. وفي مستوى الحب، يظهر لنا هذا الإشعاع.

## الحب يشفى

الحب يسهل عملية الشفاء ويحول الحياة، ويمكننا أن نرى ذلك في القصة الحقيقة لصائد البط الذي تحول فجأة من خلال مشاهدته لسلوك يعبر عن الحب.

ففي يوم من الأيام وبينما كان في رحلة الصيد التي غالباً ما يقوم بها من باب الاستجمام، شاهد كالعادة بط يطير فأطلق عليه ورآه وهو يسقط جريحاً على الأرض، وما أثار دهشته، أن أنشى ذلك البط هبطت بسرعة فوق وليفها وفردت جناحيها عليه لتحمي، وهكذا وبرؤية حبها تبدل قلبه ولم يعد للصيد مجدداً.

عندما تصبح محباً، ستجد أن هناك أموراً معينة لن تستطيع أن تعاود مزاولتها أبداً، وهناك أموراً أخرى يستحيل القيام بها إلا من خلال طاقة مجال الحب. وعلاوة على ذلك، ستري أن الناس يقومون بأمور من أجلك فقط ولا يقومون بها من أجل الآخرين، فالحب يسمح بحدوث المعجزات دون اعتبارها «معجزة». الحب يغير للأجمل.

أحياناً، من الأفضل ألا تخبر الناس بأنك تحبهم، لأنهم سيشعرون بالخوف ويظنون أنك ترمي إلى شيء أو تريده منهم شيء. في الحقيقة، هناك أشخاص يخافون من الحب ويرتابونه، لذلك من الأفضل أن تحب

هؤلاء الناس دون أن تخبرهم بذلك.

المحبة أسلوب حياة يidel كل شيء حولك بسبب إشعاع هذه الطاقة التي تحدث من نفسها دون أن يكون علينا «القيام» بأي شيء حيالها، ولا أن نطلق عليها أي مسمى. الحب هو الطاقة التي تغير بصفتها هيئة كل موقف نحو الأجمل. وهذا يعني أن الأشخاص المترافقين على آشخاص آخرين، سيرغبون فجأة وهم في حضرتنا أن يسامحوا الآخرين، فيمكّنا أن نرى موقف الشخص يتبدل أمامنا فيسمح برحيل الغضب ويقول: «لا يوجد سبب يجعلني غاضب منه... فهو صغير جداً على أن يعرف كيف يتصرف بطريقة أفضل». سيجدون عذراً للدفاع عن الشخص بدلاً من مهاجمته. الحب يجعلنا نحن ومن حولنا نقوم بأمور لم نكن قادرين على القيام بها لولاه.

أما الصفح فهو جانب من الحب يسمح لنا بروية أحداث الحياة بعين شاكرة، فنسامح أنفسنا على الأخطاء التي قمنا بها عندما كنا أقل نضجاً، وهو يساعدنا على أن نرى الأننا أو الجانب القاصر من ذواتنا كدمية «دبّوب» صغير وظريف، فالدبّوب ليس «سيء» ونحن لا نكرهه أو نوبخه بل نحبه ونقبله كما هو، ذلك الحيوان الظريف والصغير الذي لا يعرف أية طريقة أفضل. فنسمو فوق الجوانب الناقصة في ذواتنا من خلال تقبلها وحبها فنرى الأننا كشيء «محدود» وليس «سيء».

في طاقة مجال الحب، نحاط بالحب وهذا يتحقق فيما الشرك، فنجد شاكرين لحياتنا برمتها ولكل معجزات الحياة. نشعر بالإمتنان للكلاب والقطط لأنهم يمثلون الحب، ونعتن بتصرفات الآخرين اللطيفة ولعوادتهم واهتمامهم وأكثرائهم.

أخيراً، نصبح جيّاً في كل ما نقوله ونفعله، كل لحظة تمر علينا تكون مشحونة بالمحبة التي امتلكناها من داخلنا، فسواء تحدثنا إلى جمهور ضخم أو ربّتنا على كلب فإننا نشعر وكأن طاقة الحب تنهمر من داخلنا

للخارج، ونرحب بمشاركة الإدراك الذي نختبره ونحمله في قلوبنا مع الجميع فنحن نحمله من أجل ولكل الجميع، ويعكتهم أن يشعروا به أيضاً. نشكر ونصلّي بسبّب تجربة الحب المطلق الداخلي الذي نكتّه للجميع من حولنا بما في ذلك الحيوانات، وتصبح حياتنا برّكة لكل من حولنا ونعرف للآخرين ولحيواناتنا بقيمتهم كهبة بالنسبة لنا.

ينبع الحب من القلب، فعندما نكون بحضورة أشخاص يحبون بعضهم نلتقط هذه الطاقة، وحب الأشخاص الذين نحبهم والحيوانات والأصدقاء هو حب الإله لنا وعندما نذهب للنوم مساءً نقدم الشكر لأننا كنا محاطين بالحب طيلة اليوم فكل لحظة تصبح ممكّنة فقط بسبّب الحب، حتى كتابة هذا الكتاب هي ممكّنة فقط بسبّب الحب. في حالة الحب، نستيقظ كل صباح ونحو نقدم الشكر لإشراق يوم جديد في حياتنا ونسعى لجعل حياة كل من حولنا أجمل، وبسبّب وجود الحب تصبح الأشياء أفضل، فالبيض يقلّى على نحو أفضل، وتتلقى البطة الإهتمام، ويعتني بإطعام القطّة، والكلب يشتري من الزرّيبة ويؤخذ للمنزل. نتشارك الحب مع كل شيء حولنا، مع كل أشكال الحياة، القطط والكلاب والناس وكل الكائنات الحية. نعم وحتى الأشرار، فإن كانت وظيفتنا مراقبة الأشرار الذين تم القبض عليهم، نسعى لجعل حياتهم جيدة نوعاً ما، فنقول: «متأسف لأن أرفع المسدس في وجهك لكن هذا عملي». نحاول أن نكون رؤوفين ومعطاءين على أكبر قدر ممكن بلا استثناء.

كلما أحيبنا أكثر، ازدادت قدرتنا على الحب أكثر، فالحب لا حدود له، الحب يولد حباً ولهذا يوصي الأطباء النفسيين باقتناء حيوان أليف، فالكلب على سبيل المثال يولد الحب في قلب مالكه ويوسّعه، والحب يطيل الحياة. وأثبتت الأبحاث أن امتلاك كلب يطيل عمر المالك لما يصل إلى عشرة أعوام! فكر فقط في كل التمارين العجيبة والأنظمة

الغذائية والحميات الأخرى التي يتبعها الناس كي يضيفوا نسبياً كمية بسيطة من الوقت إلى حياتهم في حين يمكنهم ببساطة أن يحصلوا على حيوان أليف ويضيفوا عشرة أعوام إلى حياتهم!.

للحب تأثير ابتنائي قوي فالحب يزيد من الإندروفين وهي هرمونات تعزز الحياة فأنت تعيش حياة أطول بعشرة أعوام برفقة حيوان أليف في حياتك لأنك يحفز طاقة الحب، وطاقة الحب هذه تشفى الحياة وتطيلها. تمتلك طاقة الحب قدرة على شفاء أجسادنا عندما تكون الظروف مناسبة، فعلى المستوى الجسدي وبسبب الحالة الذهنية الإيجابية السائدة، فإن المرض عادة ما يبرئ نفسه. وبعض الأمراض تزول تلقائياً بدون إعارتها أي انتباه. أما الأمراض التي تستمر فعادة ما تستجيب لتقنيات الوعي، في حين أن الأمراض المستعصية التي لا تستجيب للعلاج رؤيتها أن لها معنى كارمي أو رمزي أو روحي.

وبشكل عام، يقل انتباها للجسد، لأنك يهتم بشؤونه ويدو أنه يعتني بنفسه من تلقاء نفسه، ولا يتم إثبات هويتها من خلال الجسد مجدداً، ونفقد اهتمامنا بالشوون الصحية على المستوى الجسدي البحث ويأتي وقت يختفي فيه انتباها للجسد تماماً إلا في حالة ركزنا عليه لسبب معين.

يحل الإدراك الحدسي تدريجياً محل «التفكير» الذي يبدأ بالاختفاء، فمع مرور الوقت تحل العفوية والإدراك الحدسي محل التفكير وعمليته الذهنية ويتم تجاوز المنطق، والسبب في هذا أن كل شيء بالكون في أعلى مستويات الذبذبة يرتبط بشيء آخر، تتفتح بصيرتنا وتتصبح «كإلهام» يأتي من هذا المجال المترابط، فالبصيرة كلية أكثر من كونها محدودة، وبسبب الهدوء الداخلي، تصبح لدينا القدرة على إدراك أفكار الآخرين ومشاعرهم على مستوى غير لفظي، وهكذا يصبح التواصل غير اللفظي مع الآخرين ممكناً وملوفاً ولا يتم اختبار المشاعر السلبية من

جديد لأنه تم تجاوز الذات القاصر وانغمست بالذات العظيمة وبالتالي تحول الظواهر العاطفية، فيتم إدراك الخسارة مثلاً على أنها خيبة أمل أو تحسر عابرين أكثر من كونها أسي.

## الحب اللامشروط

من خلال السماح بالرحيل باستمرار، نختبر حالة الحب اللامشروط (مقياس 540) وهي حالة نادرة وتحدث مع 0.04 % من عدد السكان، فهذه الطاقة معجزة وشاملة وغير انتقائية وتحويلية وغير محدودة وسلسة ومشعة وتعبدية وظاهرة ومستفيضة ورحيمة وإثارية، وتتسم كذلك بالفرح الداخلي والإيمان والوجود والصبر والتعاطف والثابرة والجواهر والجمال والتزامن والكمال والتسليم والجذل والروية والانفتاح، وفي هذه الحالة تخلّي عن اعتبار أن الشخصية الذاتية هي العامل المسبب لكل شيء وإنما كل شيء يحدث دون عناء من خلال التزامن.

يشرق الفرح من تجربة وجودنا الذاتي الداخلي، فقوة الفرح ذاتية ولا تبع من أي مصدر آخر خارج ذات الشخص، وبالتالي فإن الطاقة التي تحرّك المحرّك لا تنضب، فقد نرقص بنشوة طيلة الليل على ضوء شموع الكنيسة وكأننا نرقص من خلال مصدر الحياة نفسها.

في هذه الحالة، يتألق الكمال الفطري والجمال الفاتن لكل الموجودات كإشعاع مستنير، لأنّ ضخ الطاقة الروحانية يسهل عملية التحول من التصور إلى الروية، ومن الخطى إلى اللاخطى، ومن المحدود إلى اللامحدود، وبينما نمارس حياتنا في هذا العالم من الممكن في الذبذبات العليا من الحب (أعلى من 500) أن نصل لمرحلة التخلّي عن عالم العمل العادي ونهجر بيتنا الاجتماعية ومهنتنا السابقة.

تصبح «المعجزات» في مثل هذه الحالات شائعة وما يسمى «خارق للطبيعة» يحدث طيلة الوقت وهذا ما لا يمكن تفسيره من خلال

العقل والمنطق أو السبب والنتيجة، فيتضح أنه لا يوجد «إنسان» يؤدي المعجزات ولكنها تحدث عفويًا من تلقاء نفسها، وعندما تصبح الظروف مواتية وفي نفس الوقت لا تتطور الأنماط الروحانية وذلك يرجع إلى إدراك أن هذه الظاهرة هي نعمة من شيء أكبر من ذاتنا الشخصية، وما نحن إلا قنوات للحب ولسنا المصدر. فيتم إدراك أن التقدم الروحاني هو ثمرة نعمة، وليس نتيجة لجهودنا الشخصية، فيحل الامتنان لهذه الحالة محل فخر الإنجاز وتستمر عملية التسليم أكثر وأكثر، وبينما نسمع برحيل كل الشكوك والمعتقدات والتصورات والمناصب والآراء وال العلاقات نصبح مستعدين للتخلي عن كل العلاقات بما فيها التعلق بفتنة حالة الانخطاف التي تفوق الوصف.

ومن خلال التواضع، نتخلى عن كل أحكامنا على الآخرين، بكل الأحوال لا أحد يمكنه أن يساعد شخصاً على أن يكون شيئاً آخر، والحب يعرف هذه الحقيقة ويتبنى هذا الموقف، فالحب يعزز إيجابيات الآخرين أكثر من عيوبهم ويركز على صلاح الحياة بجمع عباراتها.

الحب اللامشروط هو حب لا يتوقع شيء من الآخرين وعندما نصبح محبين تزال كل القيود وكذلك المطالبات أن على الآخرين أن يتبعوا طريقة معينة كي نحبهم، فنحبهم مهما كانوا وحتى لو كانوا مؤذين!، ونشعر بالأسف تجاه المجرمين الذين رأوا أن حياة الجريمة أفضل خيار بالنسبة لهم.

عندما يكون الحب لامشروطًا لا يكون هناك تعلق ولا توقعات ولا أجندات خفية ولا مساعدة يسجل من أعطى الآخر، فحبنا غير مشروط من نحن ولا من هم، ويعطى بدون متطلبات وغير مقيد بشروط، فضلاً عن أننا لا ننتظر شيء بالمقابل. في الحب اللامشروط، نكون قد تخلينا عن كل توقعاتنا حول الشخص الآخر بالوعي واللاوعي.

الحب ينير الجوهر وبالتالي نشعر بالحب تجاه الآخرين وذلك لأن

الحب يفتح القلب والقلب يدرك بعكس التصور الذي يلاحظ. وفي حين أن العقل يفكر ويجادل، فالقلب يدرك ويستمر، وبهذا حتى عندما يرتكب الآخرون أخطاء نظر نجدهم، فالعقل يخبرنا بشيء والقلب يخبرنا بشيء آخر. يمكن للعقل أن يكون انتقادياً ومعارضاً غير أن القلب محب مهما كان، فالقلب لا يضع شروطاً على ما يجب وما لا يجب، فقط العقل هو من يفعل ذلك. الحب ليس لديه مطالب.

إن أهم عامل لجعل الحب لامشروع هو الاستعداد للتسامح، فمع التسامح تم روية الأحداث والناس بصورة مختلفة، فهم ببساطة «محدودين» ليسوا «سيئين» أو «غير محظوظين». ومع التواضع، تكون على استعداد للتخلص من تصوراتنا للأحداث الماضية. ندعوا أن نرى حقيقة الموقف أو الشخص ونسلم كل أرائنا حول هذه المسألة، نرى المكافأة التي نحصل عليها من التمسك بتصوراتنا لما حدث، فنسمح برحيل كل المكافآت البسيطة: اللذة التي نحصل عليها من الشفقة على الذات و«أنا على حق» و«أنهم على خطأ» واستياءاتنا.

بالنهاية، نسلم فكرة التسامح بأكملها، فإن نسامح شخص يعني أننا لازلنا نرى أن الشخص أو الموقف على «خطأ»، وبالتالي هو بحاجة لأن يغفر له، فالتسليم الحقيقى يعني السماح برحيل رؤيته بطريقة معينة تماماً، وعندما نسلم تصورنا تماماً ونسمح برحيل كل الأحكام، يتغير كل الموقف ونرى الشخص الآخر بأنه محظوظ، وبما أن كل الأحكام هي بالنهاية حكم ذاتي، فإننا نحرر أنفسنا من هذه العملية.

في مستوى الحب اللامشروع، نحب كل شخص وكل شيء - حتى أدولف هتلر - نراه بأنه شخص هيمنت عليه الطاقة السلبية وتصبح لدينا الرغبة بمساهمة هتلر الذي لم يكن قادراً على منع ما حدث معه، فقد كان ضحية الشر. وبخلافاً من أن نكره الشر، فإننا نشعر بالأسف والتعاطف أن هناك أشخاص اجتاحتهم مثل هذه السلبية، فقد فعل هتلر ما ظن أن

عليه أن يفعله من أجل المجد والعزّة، هكذا كانت دلالته في ذلك الوقت وقد هيمنت عليه بعض المثل المعينة والمعتقدات التي كانت جارية في وقته، فحتى مع هتلر، يمكننا أن نرى أنه كان متفانٍ وكان يعتقد أنه في خدمة ما فعل.

في الحرب العالمية الثانية، كان الطيارون الانتحاريون اليابانيون (الكاميكاز) يفعلون ما كانوا يظنون أن من واجبهم أن يفعلوه في سبيل خدمة وطنهم، وبالرغم من أنهم كانوا يحاولون تفجيرنا وقتنا، فليس من الضروري أن نكرههم، ويمكننا أن نحترم رغبتهم في التضحية بحياتهم في سبيل وطنهم. يمكننا أن نرى أن كل شخص يخرج عن قانون الحب هو حقاً ضحية بعض المعتقدات الاجتماعية أو ضغوطات فترة معينة.

## الاتحاد

عندما تقدم الحالة، يأخذ كل الوجود معنى مختلفاً وندرك كينونة كل شيء وجوهره وليس فقط شكله، وبسبب هذا التغير في التصور يتكشف لنا كمال كل شيء.

إن هذه التجربة خارج الوقت، ولا يوجد فيها ماضي أو مستقبل. الحب في أعلى ذبذباته لا يرى أي إنفصال بين الفرد وباقى الكون، فتحد مع كل الموجودات، وفي هذه الحالة، يكون لهذا الاتحاد المتكامل معنى واقعى أكبر من تصورات الذات العادلة للعالم، ولا يمكن أن توصف إلا بأنها عميقة.

وعندما تحدث التحولات الداخلية، قد يظهر للمرأقب الخارجي تغيراً في أسلوب حياتنا وقد لا يظهر ومع أن عاداتنا وسلوكياتنا قد تبدو هي نفسها إلا أنها لا تعود قسرية أو مسيرة، غالباً ما تسقط أو تتبدل أو تغير بدون مجهود يذكر. ومن ناحية أخرى، قد يكون هناك

بالفعل تغيرات مفاجئة في أسلوب الحياة، بما في ذلك تحولات كبيرة في المهنة، وذلك بسبب تغير القيم الداخلية وتوسيع الاهتمامات والرؤية، فنحن الآن متصلين ببعد أكبر وقد نغمس فيه من خلال التفكير والتأمل والفن والموسيقى والتوجه القراءة والكتابة والتدريس والمشاركة في المجموعات الروحانية ذات الأهداف المشابهة.

ويصبح السماح بالرحيل الآن أكثر تلقائية واستمراراً، ويبدأ كلاً من السكون الداخلي والجمال بالحدوث لفترات أطول ويكرر ان بصورة أكثر، وقد يتحققان على مستوى عميق جداً، ومن الغريب أنهما قد يأتيان بعد سلسلة أحداث مضطربة داخلية وصراعات كبيرة، وتحدث فترات العمل الداخلي الشديدة هذه لأننا لم نعد نستطيع تحمل السلبية.

ونملّك في هذه الحالة، قوة وعي كبيرة بحيث يمكننا أن نغوص عميقاً لمعالجة مشكلة في أعمق مستويات الوعي، وقد تتعلق هذه المشكلات بالمسائل التي ترتبط بمصدر هويتنا أو مفهوم الذات لدينا. وقد يحدث هدوء مفاجيء وسلام عميق أيضاً بعد فترات طويلة من التسلیم المستمر كما يتضح في هذا المثال، ففي وقت الشعور بحالة فرح متواصل، حصل موقف أظهر على سطح الوعي صراع نتج من تواصل عميق مع الآخرين، وكان من الصعب روئيته والشعور به، ولكن لأن طاقة الحالة السائدة مرتفعة جداً كان من الممكن السماح للصراع الداخلي بالظهور للسطح وجعله يأخذ مجرأه الطبيعي ومن ثم حلّه مرة وإلى الأبد، واستغرق هذا الأمر عشرة أيام صعبة ومتواصلة، وكان النهج المتبّع هو التخلّي المستمر عن الصراع والسماح له بالرحيل بدون محاولة تبديله بأي حال من الأحوال. ولوهلا، بدا وكان الصراع الداخلي لن يتنهي، إلا أن التجارب السابقة مع عملية التسلیم أكّدت أن كل شعور سير حل إن عاجلاً أم آجلاً إذا ما تم الاستمرار في السماح برحيله. وقد زاد من حدة العملية الانتقال المؤقت إلى كوخ صغير في وسط الغابة، فلم

يُكَنْ هُنَاكَ أَيِّ مِشَتَّتٍ آخَرَ وَبِهَذَا تَمَ التَّعْمِقُ فِي مَصْدَرِ الْصَّرَاعِ فَظَهَرَتِ  
الْمُشَاعِرُ الْمُؤْلَمَةُ تَمَامًا، وَكَانَ هُنَاكَ شُعُورٌ بِالْكَثِيرِ مِنِ الْإِهْتِيَاجِ الدَّاخِلِيِّ،  
كَانَ يَصْلُ إِلَى درَجَةِ الْأَلْمِ الشَّدِيدِ وَالْيَأسِ تَقْرِيرِيًّا فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ،  
وَلَكِنَّ كَانَ هُنَاكَ عَزْمٌ عَلَى عدمِ الْإِسْتِسْلَامِ أَوِ السَّمَاحِ لِأَيِّ شَيْءٍ أَنْ يَعْنِي  
جَرِيَانَ هَذِهِ الْعَمَلِيَّةِ، وَبِالنِّهَايَةِ تَمَ الْوُصُولُ إِلَى قَاعِ الْحَفْرَةِ فَهِيمَنْ يَأْسُ  
حَالَكَ بِسَبَبِ اجْتِيَاجِ حَدَّةِ الْمُشَاعِرِ، وَبِالرَّغْمِ مِنْ كُلِّ هَذَا كَانَ هُنَاكَ  
يَقِينٌ أَنِّ كُلَّ الْأَمْوَارِ سَتَكُونُ عَلَى مَا يَرَاهُ لِأَنَّ التَّمَاهِيَّ الْأَسَاسِيِّ لَمْ يَكُنْ  
مَعَ الْيَأسِ وَإِنَّمَا مَعَ التَّسْلِيمِ نَفْسَهُ.

وَأَخِيرًا، تَمَ السَّمَاحُ لِمَقَاوِمَةِ الْيَأسِ بِالرَّحِيلِ تَمَامًا، فَاخْتَفَى عَلَى  
الْفُورِ. فَذَلِكَ الْيَأسُ الَّذِي بِالْكَادِ تَمَ احْتِمَالَهُ، اخْتَفَى فِي لَحْظَةٍ، وَحَلَّ  
مَحْلُهُ سَلَامٌ عَمِيقٌ لَا يُمْكِنُ وَصْفَهُ، كَانَ عَمِيقًا إِلَى أَبْعَدِ الْحَدُودِ، كَانَ قَوِيًّا  
بِصُورَةِ غَرِيبَةٍ وَلَا يُمْكِنُ مَهَاجِمَتِهِ بِأَيِّ حَالٍ مِنَ الْأَحْوَالِ. حَلَ سَكُونٌ  
دَاخِلِيٌّ عَظِيمٌ.

حِينَهَا، تَوَقَّفَتْ كُلُّ تَصْوِيرَاتِ الزَّمْنِ، وَبِدَلَّا مِنْ «الْزَّمْنِ» كَانَتْ  
هُنَاكَ حَرْكَةٌ لَظَاهِرَةِ الْعَالَمِ فَقَطُّ، وَفِي الْيَوْمِ التَّالِي اسْتَمْرَتِ التَّجْرِيَّةُ، وَفِي  
وَاقِعِ الْأَمْرِ، كَانَتْ أَقْوَى.

وَبَعْدَهَا وَمِنْ بَابِ الْفَضُولِ، كَانَ هُنَاكَ دُخُولٌ مِنْ جَدِيدٍ لِلْعَالَمِ لِرَوْيَةِ  
كِيفِ سَتَكُونُ تَجْرِيَّةُ الْحَيَاةِ الْعَادِيَّةِ مِنْ حَالَةِ الْوَعِيِّ هَذِهِ، كَانَ هُنَاكَ نَفْسٌ  
شُعُورُ السَّكُونِ الْعَمِيقِ وَالْتَّنَاغُمِ وَالسَّلَامِ، وَحَتَّى بِالسِّيرِ بِالْجَادَةِ الْخَامِسَةِ  
فِي مَدِينَةِ نِيُويُورُكَ، بَدَا وَكَانَ هُذَا الشَّعُورُانِ (السَّلَامُ وَالْهَدْوَةُ)  
السَّائِدَانِ يَكْمَنُانِ خَلْفَ كُلِّ هَذِهِ الْفَوْضِيَّةِ السَّطْحِيَّةِ وَالصَّخْبِ  
وَالْتَّشُوشِ، وَكَانَ قُوَّةُ بَعْدِ الْهَدْوَةِ هَذَا كَانَتِ الْقُوَّةُ الَّتِي جَعَلَتْ كُلَّ هَذَا  
يَحْدُثُ وَجْمَعَتْهُ كُلَّهُ فِي وَحْدَةٍ وَاحِدَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ، فَدَاخَلَ جَوْهَرُ هَذَا  
الْهَدْوَةِ كَانَتْ هُنَاكَ قُوَّةً غَيْرَ مَحْدُودَةٍ وَكَانَ مِنَ الْوَاضِعِ أَنَّ هَذِهِ الْقُوَّةُ هِيَ  
الَّتِي أَبْطَلَتِ السَّلْبِيَّةَ الْجَمْعِيَّةَ لِلْمَدِينَةِ وَوَازَتْهَا، وَمَا أَنَّهُ كَمَا مِنَ الدَّاخِلِ

كذلك من الخارج، فبالمثل كان من الواضح هذه المرة أن نفس هذه القوة المتينة هي التي وازنت سلبية الشخصية من الداخل. فإذا لم تتم معارضة هذه السلبية فإنها تدمر الشخص والجسد معه.

وكما ذكرنا في فصول سابقة فالمشاعر المنخفضة مرتبطة بطاقة متراكمة في مراكز الطاقة الدنيا بالجسم وتسمى «شاكرات»، ومع ارتفاع وعيها، بسبب السماح برحيل السلبية، فإن هذه الطاقة تميل إلى أن ترتفع إلى مراكز عليا، وهكذا ففي مستوى الحب صعدت الطاقة إلى شاكرا القلب، وعندما يصبح الحب غير مشروط ومبهج أكثر من أي وقت مضى فإن بعد الشخصي للحب يخلّي السبيل للحب الكوني. بصورة عامة، نطلق على الشخص الذي وصل إلى مستوى الحب هذا بأنه «ذو قلب كبير» أو «طيب الخلق» حيث تعبر هذه العبارات عن تحول الاهتمامات في حياة الشخص وتركيزه على المحبة ويرافق هذا التحول التصاعدي في التركيز تغير كلي في التصور ووجهات النظر التي تختلف عن تلك التي تميز محور إهتمام الشخص الغارق في المشاعر السلبية وعلى سبيل المثال، عندما يكون الشخص في حالة العقل الدنيا فإنه إذا رأى رجلاً محترماً كبيراً بالسن يرتدي ثيابه بلا مبالاة ويقف بالزاوية إعتبره «متسكن» ومع هذا النتت تأتي أفكار سلبية أخرى مثل: «قد يكون خطراً، لتجنبه»، «على الشرطة أن تخلّي الشوارع من هؤلاء السائين»، «يفترض أن يكون في السجن أو مستشفى الأمراض العقلية»

وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص الذي يكون في حالة محبة، قد يرى أنه شخص مثير للاهتمام وأن وجهه يعكس الكثير من تجارب الحياة والشخصية والحكمة، فقد يبدو وكأنه روح حرة فرّغت من العالم وتطورت إلى حالة الكينونة، فتختفي الفعل والامتلاك.

وقد حدث تصادف مع مثل هذا الرجل في الجادة الخامسة، في

حالة السكون الداخلي التام المذكور بالأعلى ففي وقت السير على الرصيف، أدرك ذلك الرجل حالة السكون الداخلي من اللحمة الأولى، وبالمقابل، افتح تماماً، العينان كانت تحدقان كما لو يكن هناك شيء ليختفيه، والروح افتحت تماماً لترى قراءتها، لقد كان واضحاً أنه رجل أدرك ذاته الداخلية الحقيقة وكان في سلام تام، فقد كان بالواقع، جزء لا يتجزأ من تلك الطاقة القوية والإيجابية والمحبة التي كانت تجمع المدينة ببعضها.

وبتلك النظرة، تشاركتنا اتحادنا، اتحادنا الخالد، وعلى الرغم من أننا غرباء إلا أن روحينا اتحادنا ورجعتنا لبعضهما فأشرقت ذاتاً واحدة، فكان اتحادنا هو الطاقة التي أبطلت كل سلبية مدينة نيويورك في تلك اللحظة. كان في نظراتنا اتحاد كوني (كمقياس حقيقي)، كان هناك إدراك صامت أن الاتحاد عكس طاقة لا نهاية كانت تحفظ توازن السلبية في مدينة نيويورك تلك اللحظة، لأن القوة التي تم مشاركتها كانت لا نهاية، وبدون الموازنة فإن المدينة قد تتعرض لتدمير ذاتي، كانت حالة وعي صامتة وسائدة ولا نهاية، كانت لحظة عميقة تم التحقق فيها من أحد قوانين الوعي من خلال التجربة: «الحب هو قانون الكون المطلق» (مقياس 750).

## الفصل

# 13

## السلام

في السلام، لا يكون هناك أي قتال، وتغيب السلبية تماماً، وتختبر المحبة الشاملة كسكنون وطمأنينة وخلود وكمال وإشباع وهدوء وقناعة. يصبح هناك هدوء داخلي وضوء وشعور بالاتحاد والوحدة والحرية التامة. السلام هادئ ومتوازن، وفي حالة السلام تصبح الأفعال سلسة وغفوية ومتناجمة ولها تأثير محب، يحدث تحول في تصور العالم وبعلاقتنا به، تهيمن الذات الداخلية حيث يتم تجاوز الذات الشخصية، بكل ما فيها من مشاعر ومعتقدات وهويات ومخاوف، وهذه هي الحالة المطلقة التي يسعى إليها كل السالكين، سواء كانوا دينيين أو إنسانيين أو بلا أية هوية فلسفية أو روحانية.

## التأثير العميق للسلام

مررنا جميعنا بلحظات من السلام العميق حيث بدا وكأن العالم قد توقف فجأة واتصلنا باللانهائي. وقد نشرت في الأعوام الأخيرة عدة كتب تتحدث عن تجربة الاقتراب من الموت حيث حصلت هذه التجربة في ظل ظروف متنوعة لأشخاص ماتوا ثم عادوا للأجسادهم، وعادة ما تتحول حياتهم من هذه التجربة ولا ينسون ما حصل لهم أبداً. فرؤيتهم للعالم ومعناه بالنسبة لهم ودورهم الشخصي فيه كلها تغير كثيراً.

في فلم (الأفق المفقود، Lost Horizon). مجرد ما عاش البطل تجربة

«شانغري - لا» وبالرغم من أنه عاد إلى العالم مجدداً، إلا أنه صار يراه بطريقة مختلفة تماماً، وناق للعودة بأي ثمن إلى شانغري - لا، التي تسود حالة السلام فيها.

بمجرد أن نعيش تجربة السلام، لا نعود ضحية العالم ولا نقع تحت تأثير هذه الفكرة مجدداً لأننا حصلنا على لحظة من حقيقة العالم وحقيقةتنا. ومع التسليم المستمر، نبدأ بتجربة حالات السلام ويزداد تكرارها، وقد تصبح في بعض الأحيان عميقاً جداً وتزيد مدتها أكثر وأكثر. فعندما تزول السحب تشرق الشمس ونكتشف أنه لطالما كان السلام هو الحقيقة. فالتسلييم هو الآلية التي تكشف عن طبيعة وجودنا الحقيقي.

وعندما يكون الناس في حالة سلام، تكون عضلاتهم قوية ولا شيء من شأنه أن يضعفهم سواء كان عقلياً أو عاطفياً أو جسدياً، فلا يعود هناك تماه مع الجسد ولا نعرف ذاتنا من خلاله، وهكذا فإن الاضطرابات الجسدية ونقطة هل تشفافى أم لا، لا تهمنا حيث تفقد المخاوف الجسدية أهميتها.

ومع تجربة السلام الداخلي نتمتع بقوة عظيمة ولا يمكن أن تم مهاجمة مجال طاقة السلام الكلي، فالشخص الذي وجد السلام الداخلي لا يمكن أن يتم تخويفه أو التحكم أو التلاعب به أو برجته. ففي هذه الحالة نصبح غير معرضين لتهديدات العالم، ما يجعلنا نتغلب على صعاب الحياة الدنيوية، فعندما تتحقق حالة السلام فإن معاناة الإنسان العادية لا تعود ممكنة لأنه تم التخلص تماماً عن أساس هذه الحساسية.

## التحول الصامت

نصف الشخص الذي وصل إلى حالة السلام بأنه «منتور» وأنه يتمتع بحالة البركة، وفي داخل هذه الحالة وأبعد منها يوجد حالات

متقدمة ومتنوعة من التصور ومستويات من الإدراك وصفها الصوفيون والحكماء والقديسون والـ (أفatarات).

ومعها، يتحقق صمت، ثمرة غير لفظية بخنيها من الحضور حضوراً حقيقياً مع حالة متنورة، وعادةً ما تكون معلم روحاني أو قديس أو حكيم، فالسالكون يسافرون مسافات طويلة ليتواجدوا وجوداً مادياً مع مجال الطاقة هذا. ويستقبل السالكون والمریدون انتقالاً صامتاً للطاقة عالية التردد الخاصة بهالة المعلم وتوصف بـ «انتقال اللاعقل» أو «بركة الغورو» أو «منح بركة المعلم» وهذا الانتقال يحدث من تلقاء نفسه وليس بجهود شخصي.

تشرق حالة السلام الlanهائية من نفسها بلا شروط من مجال طاقة المعلم أو القدس، وعندما أعطى بوذا مریديه وردة كانت رمزاً على انتقال الطاقة. فإذا ما كنا يوماً في حضرة معلم عظيم يبث هذه الطاقة، فإننا لن نعود نفسنا مرة أخرى، فأكثر شيء مفید قد يحدث لنا هو أن نكون في حضرة معلم عظيم لأننا نلتقط ذبذبات بوجودنا في حضور مادي مع حالي السلام والتسليم التامين.

إن الانتقال الصامت لـ حالة الإدراك هذه غير لفظي، وهو ظاهرة حيوية لا تعتمد على المنطق أو اللغة. فالذبذبات بداخل هالة معلم متتمكن تعمل كموجة حاملة لتسهيل عملية فهمنا للكلمات التي تقال، ولكن موجة الطاقة وليس الكلمات هي العنصر المحفز، فتتحدد الطاقة الصادرة من المعلم أو القدس بحالتنا ووظائف دماغنا وكل كياننا عبر الانتقال الصامت.

وبسبب طاقة السلام هذه المقاولة إلى العالم الخارجي، ما تزال البشرية باقية على قيد الحياة وإنما كانت دمرت نفسها منذ زمن طويل بدون وجود هذه الطاقة التي توازنها ولهذا السبب يخدم تطورنا الداخلي

الخاص بنا ككل البشرية، إذ بوصولنا إلى حالات المحبة والسلام العليا بداخل أنفسنا، تتحول إلى حضور منقد بالعالم.

## الاستسلام إلى الحقيقة المطلقة

ما يميز هذا المستوى هو «اللارغبة» فليست هناك حاجة لشيء، لأن كل شيء يتجلّى في حياتنا بطريقة عفوية وتلقائية وبدون رغبة واعية أو مجهود، فالأفكار العالقة بالذهن في هذا المستوى قوية جداً وتميل للظهور بسرعة.

في هذا المستوى، تكون ظاهرة التزامن مستمرة وتصبح آليات السبب والنتيجة والعمل الداخلي للكون جلية بالنسبة لنا لأننا نشهد أساس الواقع نفسه.

إن حالات الوعي المرتفعة جداً تحدث فجأة وبطريقة عفوية وعادية ما تكرر وتزداد مدة يقائهما، وبمجرد ما يتم اختبار هذه الحالة نعقد العزم تلقائياً إلى جعل حالة السلام دائمة.

والقصة التالية التي تصف ما حدث بعد ثلاثة أعوام ونصف العام من التسليم المستمر توضح ماهية هذه الحالة وكيف تحدث.

كان يوم شتوي بارد وكان هناك استمرار بالتسليم لمدة أحد عشر يوماً متتالية في مستوى من الوعي لم يتم الوصول إليه من قبل ولا حتى خلال فترة التحليل النفسي، وكان لابد من التعامل مع أساس الأنا من ناحية البقاء والتعريف بالهوية على أساس فردي، وعلى كيفية اختبار حضورنا الخاص والرغبة بتجربة كينونتنا. ومع مرور الأيام، بدت العملية وكأنها غير منتهية، وظهرت الشكوك: «هل كانت هذه محاولة للخوض في المستحيل؟»، وقد اتضح أن الغرض من هذه الشكوك كان آلية دفاع وتم التخلّي عنه فاستمر التسليم على مستوى عميق جداً.

وبعدها، في المطعم وفي ظهيرة ذلك الأحد المطر البارد، والجلوس وحيداً على الطاولة، فجأة تبدل العالم بأعجوبة. هيمن إحساس عميق بسكون وسلام داخلي، كانت تجربة تفوق أي خيال، كانت تجربة تخطي الوقت.

في الواقع، لم يعد للوقت معنى، حتى المكان إختلف عن الطريقة التي اعتدنا أن نعيشها فيها، إتصلت كل الأشياء ببعضها. كانت هناك فقط حياة واحدة تعبّر عن نفسها مع ذات واحدة من خلال كل الكائنات الحية. لم يكن هناك تماهٍ مع الجسد ولا اهتمام به، وصار كأي جسد آخر في المكان. كانت كل المنشاعر والأحداث مترابطة، ووّقعت هذه الظواهر لأن كل شيء كان يكشف طبيعته الداخلية بعفوية كما لو أن الحركة والنضج هما التكشّف العفوي للإمكانيات. كان هناك سكون تام واتضح أن الذات الحقيقية كانت غير مرئية - بلا بداية، ولا نهاية - فلم تكن إلا تماهٌ مؤقت مع الجسد وقصة الفرد الذي عبرت من خلاله عن التماهي.

لقد بدا من الغريب جداً أن أحداً استطاع بالسابق أن يعتقد أن جسده منفصل عن الآخرين، ببداية محدودة ونهاية محصورة، أصبح هذا التفكير مناف للعقل، فلم يعد هناك أي شعور بالذات المستقلة واحتفي الضمير «أنا» وصار بلا معنى وبدلأً من ذلك صار هناكوعي أن أكون كل الأشياء التي لطالما كانت ودائماً ستكون، فالكونية الحقة خارج الزمن، وبدت الفترة التي قضتها الجسد على الأرض وكأنها جزء من الثانية وهي الفترة التي تم فيها نسيان حقيقة الهوية الحالدة، وذلك بسبب الذات القاصر التي أعمتنا، وقد تحقق ذلك من خلال خاطر كان يتوق لتجربة وجود منفصل، وتجلى هذا الخاطر على هيئة فرد منفصل بهوية منفصلة وجسد مادي يرافقه.

كان الترابط الداخلي لكل الأشياء واضحًا جداً، كان الكون هولوغرافي، كما وصفه بوذا والفيزياء النظرية الحديثة حيث اتفق كلاهما على الطبيعة الجوهرية للكون. ولأن كل شيء كان كاملاً، لم يكن هناك ما يمكن تمنيه، لا شيء للرغبة به، لا شيء لإيجاده، ولا شيء ليصبح. لم يكن هناك إلا تلك، لم يكن هناك إلا جوهر الكينونة التي منها ينشأ الوجود، فالكينونة مصدر الوجود، لكنها وبطريقة غريبة ليست المسيبة له.

كان هناك معرفة عميقه بالوعي، بدا وكأنه طالما كان معروفاً دائماً، وكان الإنسان صار في منزله أخيراً، لم يكن هناك مشاعر أو عواطف، فكان **اللإدراك بالأحساس** هو المهيمن، وبالرغم من أنها بدت مستمرة إلا أنها لم تعد شخصية أو ناجحة عن قلق.

ومن باب التجربة، تم تعليق فكرة لمدة جزء من الثانية لرؤيه ما سيحدث، فكان هناك أثر على الفور تقريباً في العالم المادي، كانت الفكرة زبدة أو قهوة، فجاء نادل ومعه هذه المنتجات وبدون أن ينبع بكلمة، بدت الكلمات غير ضرورية، وتحقق التواصل مع شخص آخر على مستوى من الصمت.

قاد الجسد السيارة ذاهباً إلى إجتماع ذلك المساء ولم يلحظ أحد أي شيء مختلف، بدا وكأن الجميع ينبعون بالحيوية والحياة التي ظهرت من كينونتهم وذاتهم المشابهة لدى الجميع والشرقية من أعينهم. تحدث الجسد إلى الآخرين بعفوية وخاص نفسم المحادثات العادلة وتصرف بطريقته المعتادة. بدا الجسد في ذلك الوقت كأنه لعبة متحركة كارمية تحركه كل الأنماط والبرامج التي اعتاد عليها ولا يحتاج إلى أي انتباه على الإطلاق، بدا وكأنه يعرف ما عليه أن يفعل ويقوم به بفعالية وبدون عناء. ولم تكن المحادثات والتفاعلات أكثر من أنها ظاهرة تتم

مشاهدتها وليس موجهة. لقد بدا أنه من الغرور الطريف الإعتقد يوماً أن ذاتاً قاصر هي المؤلفة المسؤولة عن تصرفات الجسد بينما في الواقع، كان الجسد تحت التأثير الكوني ولم يكن هو أبداً من يوؤدي نشاطاته. كانت الظواهر كأنها ذبذبات العقل الذي لم يكن له وجود منفصل أو حقيقة مستقلة. كانت هناك حقيقة مطلقة. في الواقع لم يكن هناك إلا ذلك الاتحاد.

في ظهرة اليوم التالي، مرت فكرة أنه الآن وبعدما تكشف طريق الحقيقة، يمكن العودة إلى وعي ذلك الشخص الفردي الذي كان يتم قبوله سابقاً كأنه شيء حقيقي. تماماً مثل هواء الغرفة الذي لا يختبر ما فيها، لم يعد ضمير «أنا» يختبر «وجودي الخاص»، ففي ذلك المكان لم يعد هناك «أنا» ليخبر «كوني». والعودة إلى وعي الفرد تعني أن الاختيار يجب أن يقع، وفي الحقيقة، الاختيار وقع من تلقاء نفسه حيث لم يكن هناك «أنا» لتخذ قرار، فالرغبة باختبار الذات الفردية تجددت من تلقاء نفسها، وكان خيار السماح بالرحيل حاضراً ولكن الذاكرة استعادت الأمور التي ما زال يجب أن يتم الانتهاء منها في العالم، وب مجرد ما عاد إحساس «أنا» تمت مشاهدة الاختيارات ولم يتم الاهتمام باتخاذ قرار بشأنها. كانت عملية العودة تأخذ مجرها وكان من الممكن أن يتم السماح بحدوثها أو السماح برحيلها، وقد تم السماح بحدوثها وبهذا استمرت عملية العودة، وعندما طلع صباح اليوم التالي اكتملت عملية العودة غير أنها حلت بإحساس هوية شخصية مختلفة، فقد تم اكتشاف حقيقة الذات، وعلى الرغم من قبول تحمل مسؤولية اختيار اختبار الحياة مرة أخرى كفرد إلا أنها لم تكن تحت تأثير اعتقاد الوجود الفردي. بالواقع، من خلال الاختيار بوعي، كان هناك تحمل كامل لمسؤولية هذا الاختيار، وكلاهما تحققما بتلقاء.

في الماضي، كان يتم اعتبار مثل حالات الوعي المذكورة بالأعلى في

المجال الصوفي فقط، ولكن في الوقت الحالي، فمع تبع هذه الحالات والمعلومات التي يمكن الحصول عليها منها صارت رائدة بال المجال العلمي وخصوصاً في مجال الفيزياء المعنوي. ميكانيكا الكم والجسيمات دون الذرية ذات الطاقة العالية.

وي بيان استكشاف هذه الذرات بأنها ليست أشياء بالمعنى المعتاد ولكنها أحداث تحصل نتيجة لترددات الطاقة، ويفترض العلم اليوم وجود تردد يفوق المكان والزمان وقد أثبتت مجموعة هائلة من الأبحاث في العديد من المختبرات أن الدماغ يميز من خلال تحليلات رياضية معقدة لترددات الأنماط، وقد أدت هذه النتائج إلى ما يعرف بالنموذج الهولوغرافي الذي ينص على أن كل شيء بالكون متصل بكل شيء آخر بما في ذلك العقل الإنساني.

يحتوي كل جزء في الهولوغرام على الكل وبناءً على هذا، فإن عقل كل فرد قادر على أن يعكس الكون بأكمله، وتشكل العلاقة بين الوعي والعلم مجال متكملاً يتزايد الاهتمام به بسرعة كبيرة كما يدل على ذلك بما نشر من كتب مثل، (The Holographic Paradigm، Wholeness and the Implicate Order، The Tao of Physics، The Dancing Wu-Li Masters، Mindful Universe، Psychoenergetic Science Field Consciousness and the New Perspective on Reality، «The Enfolding-Unfolding Universe، «The Holographic Model، «Physics and Mysticism، and «The Medium، the Mystic، and the Physicist

يتصدر هؤلاء الباحثون، عالم الأعصاب كارل برييرام من جامعة ستانفورد وعالم الفيزياء الراحل ديفيد بوهم من جامعة لندن، ويمكن

أن تلخص نظريتهما كالتالي: «تبني أدمغتنا الرياضية واقعاً ملماً من خلال ترجمة ترددات من بُعد آخر، من مجال واقعي ناطي وأساسي ذو معنى يفوق الزمان والمكان ولهذا فإن الدماغ هولوغرام يترجم كون هولوغرافي».

من المثير للإنتباه أن نظريات الفيزياء النظرية الحديثة التي تعد نتيجة لنشاطات ما يسمى بالدماغ الأيسر تحتاج الآن إلى منظور جديد ليتم إدراكتها، وهذا المنظور الذي ينشأ من دماغ الباحثين العلميين يتواافق مع الواقع الذي يشهده المتصوف الذي يمثل وظائف الدماغ الأيمن، وبالتالي، فإن أي جانب نختاره لتسلق الجبل سينتهي بنا إلى نفس النقطة: القمة.

أما الطريق الثالث الذي يمكن من خلاله الوصول إلى قمة الجبل هو آلية التسليم، ولذلك فإن لكل واحد منا الفرصة لكي يثبت لنفسه طبيعة الحقيقة المطلقة نفسها، وهي نفسها التي تكشفت للصوفي أو الفيزيائي، ويمكننا تصور أننا مع كل تسليم فإننا نأخذ خطوة أخرى نحو قمة الجبل، بعضاً سيسعد حتى تصبح الرؤية أوضحت ويقف هناك آخرون يستمرون بالصعود إلى الأعلى. ثم سيكون هناك أولئك الذين لن يشعروا بالرضا حتى يصلوا إلى أقصى قمة الجبل وياً كدواها لأنفسهم على الرغم من أنه في تلك النقطة لن يوجد الشخص الفرد ليثبت أي شيء، لأنه قد تم التسليم بالكامل.



## الفصل

### 14

## تحفيض التوتر والأمراض الجسدية

### الجوانب النفسية والتعرض للضغط

على الرغم من أن حالة السلام متاحة لنا جميعاً، إلا أن القليل جداً من الناس فقط الذين توصلوا إليها، في حين أن التجربة الداخلية لأغلب الناس تميز بالتوتر المستمر. إن معظم الضغوطات التي تؤدي إلى اضطرابات عاطفية وجسدية في مجتمعنا هي نفسية في أصلها فاستجابتنا للضغط تعتمد على «قابلية تعرضنا للضغط» وكما أشرنا سابقاً فإنها نتيجة مباشرة لكمية المشاعر المكبوتة والمجموعية التي راكمتها، وكلما تم التسليم والسامح برحيل كمية أكبر من التضييق النفسي قلت إمكانية تعرضنا واستجابتنا للضغط والأمراض المتعلقة به، فالتوتر الرئيسي الذي يشعر به أكثرنا أغلب الوقت هو ليس بسبب محفز خارجي ولكن بسبب تضييق مشاعرنا المجموعية وهذه المشاعر تصبح العامل الرئيسي للتوتر ولذلك فإننا نتعرض للتوتر داخلي مزمن حتى ولو كنا في بيئة خارجية هادئة، ويمكننا أن نلاحظ أن عوامل الضغط الخارجية ما هي إلا القشة التي تقضم ظهر البعير، في حين أن الضغط

الرئيسي الذي يشق 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 (يقول الشعور بالذنب «يجب» أن نقوم بشيء آخر)، ونشرع بخيالية أمل عندما لا يتحقق الاسترخاء فوراً ونشرع أيضاً بالضجر ونطارد نشاطات «المرح» بلا توقف لتجنب ألم مواجهة ذاتنا الداخلية. وبيداً أكثر الموظفون بالتلطع سراً للعودة إلى العمل عندما يكونوا في إجازة وقد يتذمروا ظاهرياً من عبء العمل الثقيل ولكن عندما يعودوا إلى الروتين الذي اعتادوا عليه يشعرون بالاستقرار مرة أخرى.

وهكذا فإن تأثير المشاعر المقومعة والمكبوتة بالإضافة إلى العوامل التي تحفز الضغط هي المسؤولة عن أغلب الأمراض النفسية والجسدية، فهناك مركب عاطفي نفسي في كل الأمراض، ولهذا السبب يمكن إلغاء عملية المرض من خلال إزالة عوامل التوتر الداخلية وهذا يفسر العديد من الأخبار التي تنقل يومياً عن حالات تشفى من أمراض خطيرة وقاتلية من خلال استخدام تقنيات نفسية روحانية، حيث يتحقق الشفاء للعديد من الحالات بعد فشل كل الطرق الطبية، وأحد الأسباب لذلك هو أن المريض في مرحلة «لا يوجد شيء آخر يمكننا القيام به من أجلك» يستسلم ويسعى لتقدير طبيعة المرض والسبب الرئيسي الحقيقي له.

إن الاعتراف بالمشاعر المقومعة والسماح برحيلها تدريجياً يقلل من إمكانية تعرض الشخص للتوتر الشخصي وبالتالي تقل نسبة التعرض للمشكلات والأمراض المتعلقة فيه وأكثر الأشخاص الذين تعلموا تقنية السماح بالرحيل ومارسوها لاحظوا تحسناً تدريجياً في صحتهم البدنية والحيوية.

## جوانب التوتر الطبية

التوتر هو استجابتنا للتهديد متصور ( حقيقي أو وهمي ) يهدد أمننا أو توازنا البدني وقد يكون المحفز داخلي أو خارجي ، جسدي أو عقلي أو نفسي ، ولقد قام كلاً من الدكتور هانس سيلي والدكتور والتر كانون بالأبحاث الأساسية حول نقطة استجابة الجسم للتوتر ، وقدم سيلي مفهوم « متلازمة التكيف العام » فعند التعرض لأمر يحفز التوتر فإن الجسم بالبداية يقوم بردة فعل تحذيرية ثم ينتقل إلى المرحلة الثانية وهي المقاومة وإذا ما استمر المحفز قد يؤدي ذلك إلى المرحلة الثالثة وهي متلازمة الإرهاق .

وتحدث ردة الفعل التحذيرية عبر مسارات القشرة المخية I وطاء (الجزء السفلي من الدماغ) I الغدد الكظرية I مجرى الدم (هرمون الكورتيزول والأدرينالين) ، وبالإضافة إلى ذلك ، يفرز الدماغ هرمونات ومحفزات للجهاز السمباوبي العصبي ، ثم يسري هرمون الأدرينالين في جميع أعضاء الجسم ويحضرهم للمكافحة أو الهروب .

إن العديد من الناس وخصوصاً في المدن الكبيرة تعلموا أن يزيدوا من نسبة إفراز الأدرينالين من خلال التحديات المستمرة ، فتهديد البقاء الناتج عن منافسة شديدة يحافظ على تدفق الأدرينالين وعادة ما يشعرون بالاكتئاب في عطلات نهاية الأسبوع والإجازات عموماً ، فهم مدمنو إثارة ومحفزات غير طبيعية واعتادوا على الشعور بشبه الغبطة الناجمة عن ارتفاع مستويات الكورتيزول .

وفي المرحلة الثانية وهي المقاومة ، يحاول الجسم أن يستعيد توازنه واستقراره الداخلي وتشتمل على تغيرات هرمونية وتحولات في عملية الأيض والتوازن المعدني 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 الكورتيزول، بالإضافة إلى تأثير شبه الغبطة فإن للكورتيزول تأثير مخدر أيضاً ولذلك ففي فترة إنتاج الكورتيزول 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 ويتجاوز قدرة آليات التكيف بالجسم، تبدأ بالكاف عن أداء وظائفها فتصل لمرحلة 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 فينفد مخزون طاقة الجسم مؤدي بالنتهاية إلى الإصابة بالمرض وأخيراً موت الكائن الحي.

وخلال ردة الفعل التحذيرية، توقف 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 كلاً من تزايد الإنزيمات الهاضمة وحمض الهيدروكلوريك على الجهاز الهضمي الضعيف ممدياً إلى تقرح ومتراجعاً فرحة 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 يؤدي إلى ضعف في إنتاج حمض الهيدروكلوريك أو الإنزيمات، مما يؤدي إلى عسر هضم مزمن وسوء تغذية.

وبالإضافة 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 وينتتج عنها ارتفاع ضغط الدم أو مرض القلب التاجي أو كلاهما، وبهذا يؤدي التوتر في النهاية إلى سكتات دماغية، ونوبات قلبية، وارتفاع ضغط الدم، وهي الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة.

## استجابة نظام الطاقة للتوتر ونظام مسارات الطاقة

يحتوي الجسم على ثلاثة أجهزة عصبية:

1 - شبكة الأعصاب الإرادية التي تكون تحت الوعي والسيطرة وتوزع بصورة أساسية على العضلات الإرادية.

2 - الجهاز العصبي اللاإرادي أو التلقائي (الودي ونظير الودي) وهو لا شعوري ويتحكم بأعضاء الجسم والوظائف الفيزيولوجية مثل نبضات القلب وتدفق الدم وتوزيعه وعملية الهضم والتفاعلات الكيميائية.

3 - نظام مسارات الطاقة وهو ينقل الطاقة الحيوية إلى هيكل الجسم وجميع أعضاء الجسم الداخلية.

والنظام الأخير بالكاد يعرف في الطب الغربي ولكنه معروف منذ فترة طويلة لدى الطب والمجتمع الشرقي.

يحدث تدفق للطاقة الحيوية بالجسم من خلال نظام مسارات الطاقة عبر خطوط الطاقة اللامرئية بالجسم ويعرف النظام الطاقي بأنه يحتوي على 12 قناة طاقة رئيسية تجتمع على سطح الجلد، وتقع أسفل مسارات الطاقة الرئيسية الإثنى عشر، ويتفرع من هذه القنوات عدة مسارات مؤدية إلى أنظمة الجسم المختلفة، وينتتج عن التوزيع غير الطبيعي للطاقة في هذه المسارات إلى اختلال الأعضاء المصابة مما يؤدي بالنهاية إلى عملية تطور المرض.

إن الطاقة الحيوية عبارة عن تدفق الحياة نفسها وهي تتأثر بالتوتر سريعاً وتفاعل لحظة بلحظة بفعل العوامل المتغيرة في حياتنا كتغير أنماط تصوراتنا وأفكارنا ومشاعرنا وعادة ما تكون القياسات العادية لردات الفعل الطبية بطبيعة نسبية، فعلى الرغم من أن فكرة عابرة مصحوبة بألم عاطفي لا تحدث تغيير ملموس في ضغط الدم أو استجابة النبض إلا أنها تسجل فوراً في نظام الطاقة الحيوية حيث يمكن ملاحظة مجموعة من التغيرات السريعة من خلال وسائل علمية ونفسية وسريرية.

ويتم تنظيم توازن نظام مسارات الطاقة الكلي بالجسم من خلال نشاط الغدة الصعترية، فالطاقة الحيوية ترتبط بنظام المناعة في الجسم ارتباطاً وثيقاً من خلال هذه الغدة، ولهذا فإن التوتر الشديد يضعف النظام المناعي بالجسم ويكبح عمل الغدة الصعترية ويخل بتوازن نظام الطاقة الحيوية، وبهذا فإن تقوية الغدة الصعترية أو تناول المكمالت الغذائية الخاصة بها يعيد توازن الطاقة الحيوية. وللحصول على شرح أكثر حول هذه النقطة يمكن الرجوع إلى الكتابين التاليين: «علم الحركات» و«طاقة الحياة» للدكتور «جون ديموند».

*Behavioral Kinesiology and Life Energy by John Diamond, M.D*

## تدخلات لتخفيض التوتر

توضح أكثر الدراسات التي قام بها كلاً من «ليسكند» و«شافيت» من مركز رونالد ريجان الطبي بجامعة كاليفورنيا في الثمانينيات العلاقة 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 أنه عندما تكون الاستجابة المناعية قوية يفرز الدماغ هرمون الإندروفين

أو ما يسمى بمكافحة الخلايا السرطانية «القاتل» الذي يهاجم تكاثر الخلايا السرطانية الناشئة وقتلها ولكن عندما يكون نشاط النظام المناعي مكبوح يقل إفراز الإندروفين ويقل نشاط مكافحة الخلايا السرطانية

ويقول تقرير نشر في مجلة ساينس (223: 188 - 190) «إن نتائجنا تدعم الرأي القائل أن الجهاز العصبي المركزي يمارس بعضاً من التحكم بنشأة المرض وتطوره من خلال تغيير وظائف الجهاز المناعي». ويكمel التقرير حتى يشير إلى أن الشعور بالعجز يتعلّق بقلة نشاط مكافحة السرطان وزيادة نمو الأورام، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الإكتئاب لدى الحيوانات وكذلك الإنسان يقلل من استجابة الجهاز المناعي، وهذا العجز يرتبط بعده تحكم الإنسان والحيوان بشعورهم تجاه الأحداث الضاغطة. تساعد هذه النتائج بتفسير سبب ارتباط الإكتئاب والشعور بالعجز بمرض السرطان، وتوّكّد أيضاً دراسة أخرى أن الاستجابة للتوتر هي سبب رئيسي مسبق للأمراض البدنية لدى الحيوان والإنسان (سابولسكي 2010).

يتبع عن التأثير الكلي للتوتر حجب للجهاز المناعي وذلك بسبب إنتاج الأجسام المضادة وإذا ما حجبت هذه الأجسام المضادة نفسها فإن الجهاز المناعي يكمل عمله من جديد ولهذا يمكن إصلاح مشكلة حجب الجهاز المناعي، فعلى سبيل المثال أدت أبحاث قام بها معهد باستور في باريس إلى اكتشاف مصل يسمى «Bogomoletz» حيث يتم حقنه داخل الأدمة ما يؤدي إلى تنشيط الجهاز المناعي من جديد وتسمي طريقة العلاج هذه بـ I.B.R Immuno-Biologic-Rejuvenation وتم من خلالها إعادة تنشيط الجهاز المناعي سريعاً من خلال حقن كمية بسيطة من المصل داخل الجلد لمدة ثلاثة أيام متتالية.

ويمكن مشاهدة عمليات إعادة تنشيط الاستجابات الداعمة للصحة في التدخلات غير الطبية مثل الرابط بين ممارسة التأمل وتحفيض الضغط

والاكتتاب، فعلى سبيل المثال، كشفت دراسات أقيمت على طلاب جامعات أن التأمل أدى إلى تخفيف ردة الفعل الالتهابية الناجمة عن التوتر ما نتج عنه تخفيف الاكتتاب وكشفت الدراسة أن الطلاب الذين التزموا ببرنامج تدريب تأمل لمدة أسبوع 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 (Pace et al., 2009).

وأظهرت أبحاث ودراسات أجريت في الثمانينيات لم تنشر، وكانت أعمل لديهم كمستشار إكلينيكي، أن التقنيات الداخلية أكثر فعالية من الطرق الطبية البدنية 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.

إن هذه النتائج العلمية ليست مفاجئة بالنسبة للأشخاص الذين تعلموا أن يستخدموا التقنيات الداخلية مثل تقنية السماح برحيل، عملية التسليم الداخلية التي يمكن أن يتم تطبيقها على أي موقف، فهم يخبرون بأنهم اكتسبوا قدرة أكبر على التعامل مع التوتر لأنهم صاروا أكثر هدوءاً في المواقف الصعبة بعدما تعلموا كيفية السماح برحيل المشاعر السلبية بمجرد أن يظهر الشعور.

## اختبار كينسيولوجي

الكينسيولوجي (علم الحركة) أو اختبار العضلات هو موضوع رائع لدراسة العلاقة المباشرة بين العقل والجسم، وطريقته الأساسية أصبحت الآن معروفة نسبياً على مستوى واسع، وهو غني بالمعلومات المفيدة

وسهل التعلم على حد سواء، وعادة يستخدم اختصاصيو تشخيص الأمراض طرق الكينسيولوجي لفحص توازن نقاط الضغط ومسارات الطاقة والأداء العام لنظام الطاقة الحيوية في الجسم.

ويتعامل الكينسيولوجي أساساً مع اختبار العضلات، حيث يمكن الاستدلال على حدوث انخفاض مفاجئ للطاقة الحيوية عندما يصاب الجهاز العضلي بالجسم بضعف سريع، فتحصل هذه الاستجابة نتيجة حدوث أية طاقة سلبية داخل حالة نظام الطاقة الحيوية، وقد يكون المحفز مادي كالمحليات والأطعمة والأقمشة الصناعية، ومصايبع «الفلورست» وأنواع معينة من الإيقاعات مثل الـ «هيفي ميتال» أو موسيقى فرق الراب، إلا أن أهم محفز يمكن إدراكه هو تأثير الإضعاف السريع الذي يحدث بسبب الفكرة السلبية أو الشعور السلبي، فال فكرة السلبية أو الشعور السلبي يضعفان الجسم فوراً ويخلقان عدم توازن في تدفق طاقة الجسم.

ولأن هذا النوع من اختبار العضلات جميل جداً ويشرح بصورة كبيرة العلاقة بين العقل والجسم فهو يستحقبذل جهد لمعرفة طريقته وتجربته شخصياً، ولهذا سنخوض في بعض تفاصيل طريقته وهي بسيطة جداً ولا تتطلب إلا لوجود شخصين، ومن المهم ملاحظة أن يكون مستوىوعي الشخصين (المختبر والمختبر) أعلى من الشجاعة (مقياس 200)، وللحصول على نتائج دقيقة من الاختبار راجع ملحق «ب». ويمكننا القول أن أولئك المتفانون في معرفة الحقيقة، يرونها.

## تقنية الكينسيولوجي

يقف الشخص المخاضع للاختبار ويمد ذراعه إلى الجانب الخارجي على امتداد الكتف ويستخدم الشخص المختبر إصبعيه ويضغط

إلى أسفل بسرعة ولمدة ثواني على الجزء الخلفي من معصم المختبر، لاستشعار قوة عضلاته وفي نفس الوقت الذي يضغط فيه على المعصم يطلب من المختبر أن يقاوم بكل قوته، ومن المهم ألا يتسم المختبر في وجه المختبر ويجب ألا يكون هناك أي حديث أو موسيقى في هذه اللحظات، ومن الأفضل أن يرى المختبر منظر بلا لون كجدار فارغ أو أن يغمض عينيه، وهكذا وبعد عدة تجارب سيشعر المختبر قوة عضلات المختبر.

ولإثبات ذلك، يطلب من المختبر أن يتذكر موقفاً موجعاً عاطفياً أو يفكر في شخص مزعج ويضغط المختبر مرة أخرى لمدة ثواني لاختبار قوة ذراعه بينما تكون مرفوعة أفقياً في الوقت ذاته ويقاوم المختبر أيضاً بكل قوته وستتم ملاحظة أن العضلة الدالية خارت قواها فجأة، ما يدل على أن العضلة فقدت 50% من قوتها. ثم يطلب من المختبر أن يفكر في شخص يحبه وتم إعادة الاختبار وستتم ملاحظة أن العضلة ستتصبح أقوى على الفور.

هذه الظاهرة تعتبر مثيرة وتستحق التجربة فعلاً، ويمكن أن تتم إعادة الاختبار باستخدام أشياء سلبية متنوعة يمكن للمختبر أن يحملها في يده الأخرى أو فمه أو أن يضعها في منطقة تاج الرأس أو الضفيرة الشمسية وللقيام بهذا، اجعل المختبر ينظر إلى ضوء فلورسنت أو إعلان تلفزيوني تجاري في لحظة القيام بالاختبار، ويمكن اختبار الفرق بين تأثير الموسيقى الكلاسيكية مقابل موسيقى الـ «هيفي ميتال» أو «الراب»، أو ما بين الخبز المصنوع بالمنزل مقابل المصنوع بالآلة، أو السكر مقابل العسل، أو الأقمشة الصناعية مقابل القطن أو الصوف أو الحرير، وكذلك الوجبات السريعة مقابل الأكل الصحي العضوي، أو فيتامين ج المصنوع مقابل فيتامين ج العضوي في نبات الزعور، ويمكن القيام بالمزيد من الاختبارات لمعرفة رد فعل الفرد

تجاه المشروبات الغازية الخاصة بالحمية والسجائر والصابون والأطعمة المفضلة وغيرها من الأشياء التي نصادفها باستمرار.

ومعجرد تطبيق الاختبار على أشياء متنوعة وكذلك إجرائه لمعرفة تأثير الأفكار والمشاعر سيتضح أن لكل شيء في الكون ذبذبات وأن لهذه الذبذبات تأثير يعزز قوة العضلة أو يضعفها ولإثبات تأثير السلبية في إضعاف العضلة مثل المحليات الصناعية مثلاً، ليس من الضروري وضع الطعام في الفم لأن سيكون له نفس التأثير إذا ما تم وضعه في اليد المقابلة أو أعلى الرأس.

وعندما يستخدم الشخص آلية التسليم ويسمح برحيل المشاعر السلبية، ستتغير درجة اختبار العضلات من المستوى الضعيف إلى القوي، فبمجرد التخلص من الأفكار أو المعتقدات السلبية لن يعود لها القدرة على استنزاف طاقتنا مجدداً.

وهذا قانون أساسي من قوانين الوعي: «نحن معرضين فقط لما نتمسّك به في أذهاننا»، فالجسم يستجيب لما نؤمن به، فإذاً كنا نؤمن أن مادة معينة لا تتناسبنا فعادة ما ستظهر العضلة ضعف في اختبار العضلات، في حين أن نفس المادة ستجعل عضلة شخص يؤمن بأنها جيدة بالنسبة له قوية، وبالتالي فإن ما يشعرنا بالتوتر هو أمر شخصي بالمقام الأول.

إن اختبار العضلات مسؤول عن المعتقدات التي نؤمن بها سواء بالوعي أو اللاوعي وغالباً ما يكشف أن الشخص في اللاوعي يشعر أو يؤمن بعكس ما يعتقد أنه يؤمن به بالوعي، فعلى سبيل المثال، قد يؤمن شخص على المستوى الوعي بأنه يريد أن يتشفى ولكن على المستوى اللاوعي يكون متعلق بمكافآت المرض فيكشف اختبار العضلات حقيقة المسألة.

## علاقة الوعي بالتوتر والمرض

وهكذا وكما تبين لنا، فإن إمكانية التعرض للتوتر ترتبط مباشرة بالمستوى العام للأداء العاطفي فكلما كنا أعلى في مقياس الوعي، تقل استجاباتنا لردة الفعل التي تشير التوتر. ويمكن أن نأخذ حادثة بسيطة من الحياة اليومية ونوضح الفرق في التفاعل.

لنقل على سبيل المثال، أنت أوقفنا السيارة وب مجرد ما ترجلنا منها ارتطمت بها السيارة التي كانت تقف أمامنا، فأدى ارتطامها إلى إحداث نقرة في رفاف السيارة الأمامي ومتتص الصدمات، وهكذا قد تختلف ردات أفعال مستويات الوعي المختلفة بحسب التالي:

**العار:** «أشعر بالإحراج، أنا سائق أخرق لا أعرف حتى كيف أركن السيارة، لن أحقق أي شيء في حياتي أبداً».

**الشعور بالذنب:** «أستحق هذا، كم أنا غبي! كان يتحتم علي أن أركن السيارة بطريقة أفضل».

**اللامبالاة:** «ما الفائدة؟ إن مثل هذه الأمور دائماً ما تحدث لي، وفي كل الأحوال قد لا يغطي التأمين الأضرار! فما الفائدة من التحدث إلى الشاب؟ فربما يرفع علي قضية. كم تبدو الحياة سيئة!».

**الأسى:** «حسناً الآن تحطمت السيارة ولن تعود كما كانت أبداً، الحياة قاسية!، سأخسر مبلغ كبير في سبيل إصلاحها».

**الخوف:** «يبدو أن هذا الشاب مشتاط غضباً. أخشى أن يضربني. أخاف التحدث إليه. ربما سيقاضيني. ربما لن أستطيع إصلاح السيارة مجدداً أبداً. مصلحو السيارات ينهبونني. شركة التأمينات ستهرب من هذا وسأتحمل لوحدي المسؤولية».

**الرغبة:** «يمكنني أن أجني مبلغ كبير من هذا الحادث، يمكنني أن أدعى وجود إصابة في عنقي، فنيسيي محامي وسنرفع قضية تردد

فرائص هذا الأحمق، سأحصل على أعلى تعويض وسأصلح السيارة في مكان رخيص».

**الغضب:** «الأحمق اللعين!، سألقنه درساً. يستحق لكتمة قوية على أنفه. سأرفع عليه قضية تردد فصائله. دمي يغلي! . ارتعش غضباً. أكاد أقتل هذا النذل».

**الفخر:** «احترس يا أحمق. يا إلهي!. العالم زاخر بالأغبياء. كيف يجرؤ أن يفعل هذا بسيارتي! من يظن نفسه؟ لابد أن تأمينه رخيص، الحمد لله أن تأميني أفضل تأمين».

**الشجاعه:** «أوه، حسناً كلامنا لديه تأمين. سأخذ البيانات وأحل الموضوع، إنه موقف مزعج صحيح لكن يمكنني أن أتعامل معه. سأتحدث مع السائق لتسوية الأمور دون اللجوء إلى المحاكم».

**الحياد:** «مثل هذه الأمور تحدث بالحياة. أحياناً، لا يمكنني أن تقود السيارة لمسافة 20,000 ميل في السنة دون أن تتعرض سيارتك لأي ارتطام بسيط».

**القبول:** «كان من الممكن أن تجري الأمور بصورة أسوأ. على الأقل لم يصب أحد 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 أني لست مسؤولة عن تحريك هذا الكون. إنه مجرد موقف مزعج بعض الشيء».

**المنطق:** «لتكن عمليين، أريد أن أحل هذا الموضوع بأسرع وقت ممكن لاستطيع أن أزأول مهام هذا اليوم. ما أفضل طريقة لحل مشكلتنا؟».

**الحب:** «آمل ألا يكون الشاب يشعر بالقلق، سأهديه من روشه. (يقول للسائق)، استرخ، كل الأمور بخير. كلامنا للدينا 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 وتجنب زيادة قسط التأمين. ليس هناك ما يستدعي القلق (يطمئن السائق الذي يشعر بالقلق، ويضع يده على كتف أخيه الإنسان بطريقة ودية)».

السلام: «أليس هذا من حسن حظي فعلاً؟ كنت أحتاج إلى إصلاح جهاز منتص الصدمات بكل الأحوال وكذلك يوجد خدش بسيط في رفرف السيارة والآن س يتم تصليحها بدون مقابل، «سأي! ألسنت أنت نسيب جورج؟ إنك الشاب الذي أردت رؤيته منذ مدة، فلدي عمل رائع وأعتقد أنك أفضل من يستطيع أن يقوم به، وكلانا سيفيد، تبدو أنك الرجل المناسب، ما رأيك أن نحتسي فنجان قهوة ونتحدث أكثر في هذا الموضوع؟ وبالمناسبة هذه بطاقة التأمين الخاصة بي، انظر سأي! إنها نفس شركة التأمين الخاصة بك، يالها من مصادفة! كل شيء يتحرك ليبدو الأمور أفضل، ليست هناك أية مشكلة». (سار مع صديقه الجديد وتم نسيان أمر الحادث).

توضح الأمثلة في الأعلى ما كنا نقوله، فنحن من نخلق مواقف تشعرنا بالتوتر نتيجة لما نحمله في داخلنا، فالمشاعر المقومعة تحدد معتقداتنا وتصورنا عن أنفسنا والآخرين وهذا بدوره يخلق بالضبط، أحداث وحوادث في العالم، أحداث نوجه إليها أصابع الاتهام بعد ذلك ونحملها مسؤولية ردود أفعالنا، وهذا نظام تعزيز ذاتي للوهم، وهو ما يعنيه الحكماء المتنورون بقولهم: «نعيش جمعينا في وهم»، فكل ما نختبره هو أفكارنا ومشاعرنا وعتقداتنا الخاصة التي نسقطها على العالم، وهي في الواقع تسبب ما نراه يحدث.

أغلب الناس اختبروا كل مستويات الوعي المختلفة في مواقف عدّة ولكننا نميل عموماً إلى أن نسير بصورة أساسية في مستوى واحد أو اثنين

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 وسائل البقاء.

ومن الممتع كما ذكرنا سابقا في هذا الفصل، أن امتلاك حيوان أليف يمكن أن يطيل حياة إنسان لمدة عشرة أعوام، فالحب والود والرعاية التي ن Kahnها لـكائن آخر، فضلا عن العشرة التي تحدث بامتلاكه تخفف التأثيرات السلبية للتوتر. الحب يحفز الإندروفين وطاقة الحياة، هو بلسم شفاء لحياة معرضة للتوتر.

مكتبة الرمحي أحمد



## الفصل

15

### العلاقة بين العقل والجسم

#### تأثير العقل

يعد المثل المأثور الذي يقول «الجسد يتبع العقل» أحد الأمثلة الأساسية التي يجب فهمها، فلهذا السبب يميل الجسد إلى إظهار ما يؤمن به العقل الذي قد يتمسك باعتقاد ما سوا بالوعي أو اللاوعي.

إن هذا المثل يتبع قانون الوعي الذي ينص على الآتي: «نحن معرضين فقط لما نتمسك به في أذهاننا»، فالقوة الوحيدة التي يملكتها أي شيء للسيطرة علينا هي: القوة التي نعطيها نحن لاعتقاد ما، ونعني بكلمة «قوة»، الطاقة والإرادة للإيمان به، فإذا ما اطلعنا على خريطة الوعي (انظر ملحق أ)، سيسهل فهم السبب الذي يجعل العقل أكثر قوة من الجسد، ف المجال طاقة العقل (مقياس 400) و معتقداته و مفاهيمه أكثر قوة من مجال طاقة الجسد المادي (مقياس 200)، ولذلك فإن الجسم سيعبر عن المعتقدات الموجودة في العقل سواء كانت على المستوى الوعي أو اللاوعي.

وتعتمد قابليتنا على قبول المعتقدات في المقام الأول، على كمية السلبية التي نتمسك بها، فالعقل الإيجابي على سبيل المثال، سيرفض قبول الأفكار السلبية ببساطة لأنها لا تناسبه، فهو يرفض قبول الأفكار السلبية الشائعة، في حين أنها نعلم كم من السهل عرض فكرة إدانة

الذات على الشخص الذي يعاني من الشعور بالذنب وفكرة الخوف من بعض الأمراض على الشخص الخواف، ففكرة أن «الزكام معد» تعد خير مثال على ذلك، فالشخص الذي لديه ما يكفي من الخوف والشعور بالذنب ولا يعرف الكثير عن قوانين الوعي، سيقبل فكرة أن «الجميع أصيب بالزكام». وبسبب الشعور بالذنب على المستوى اللاواعي، فإن هذا الشخص سيشعر باللاوعي بأنه «يستحق» أن يصاب بالزكام، وعلى هذا يتبع الجسد اعتقاد العقل أن نزلات البرد تحدث بسبب الفيروسات التي تنقل العدوى، وبالتالي وأن الجسد محكوم باعتقاد العقل، فإنه يصاب بالزكام، في حين أن الشخص الذي سمح برحيل الطاقات السلبية الكامنة خلف الشعور بالذنب والخوف لا يملك عقل قلق يؤمن أن «الزكام يحوم حولنا، وغالباً ما سأصاب به كأي شخص آخر».

وهكذا فإن الديناميكية الكامنة خلف الأمراض، تحدث من خلال آليات يتم تنفيذها عبر تغيرات تنجم من العقل تؤثر في تدفق طاقة نظام الطاقة الحيوية، وكذلك من خلال الآثار العرضية للطاقة المكبوحة في الجهاز العصبي اللإرادي. وامتلاك الفكرة لمعدل ذبذبات مرتفع هو ما يجعلها قوية، فالفكرة في الواقع عبارة عن شيء، ولدى هذا الشيء نمط طاقة، كلما عززناه بالطاقة أكثر، امتلك قوة أكبر تتجلى على نحو مادي، ومن هنا يحدث التناقض لدى أغلب ما يسمى بالتشقيف الصحي، فالتأثير التناقضى لها يحدث من خلال الأفكار القلقة التي يتم تعزيزها وإعطائها الكثير من القوة. فالأوبئة في الواقع من صنع الإعلام (إنفلونزا الخنازير على سبيل المثال) حيث أن التحذيرات بشأن الأخطار الصحية المبنية على الخوف تهيء البيئة الذهنية التي سيتحقق فيها ما تم الخوف منه.

إن التشابك حول الجسد المادي عبارة عن جسم طاقة هيئته تشبه

الجسد المادي كثيراً وأنماطه تحكم بالجسد المادي على مستوى الأفكار أو النوايا، وقد أظهرت فيزياء الكم دون الذرية الحديثة نفس الملاحظة في تأثير الجسيمات العالية الطاقة دون الذرية.

وقد أثبتت الأبحاث السريرية قوة العقل المسيطرة على الجسد، فعلى سبيل المثال، قيل لمجموعة من النساء في إحدى التجارب بأنه سيتم حقنن بهرمون يذكر موعد الحيض بأسابيعين، ومع أنه تم حقنن محلول ملحي وهمي (بلاسيبو)، إلا أن أكثر من 70 % منها ظهرت عليهن متلازمة ما قبل الحيض بكل أعراضها النفسية والجسدية.

وهناك دليل آخر واضح يثبت صحة قانون الوعي هذا وهو ما يلاحظ لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تعدد الشخصيات، ففي حين اعتبر أن هذا المرض نادراً إلا أنه تم الاكتشاف الآن بأنه شائع نسبياً ولهذا تزايدت أهمية الأبحاث حول هذه الظاهرة وقد تبين أن الشخصيات المتعددة في داخل الجسد الواحد مصحوبة بأعراض بدنية مختلفة، فهناك مثلاً تغيرات في تحطيط أمواج الدماغ وسيطرة يد على أخرى في الكتابة وفي عتبات الألم أيضاً، وفي استجابة الجلد الكهربائية وكذلك معدل الذكاء وفترات الحيض والسيطرة الدماغية والقدرة اللغوية واللهمجة والرؤبة، وبالتالي فعندما تحضر الشخصية التي تؤمن بالحساسية، فإن الجسد يصاب بها، ولكن عندما تحضر شخصية أخرى في نفس الجسد تختفي منه، وقد تحتاج إحدى الشخصيات إلى استخدام نظارات بينما الأخرى فلا، ولدى هذه الشخصيات اختلافات ملحوظة في ضغط العين والقياسات الفيزيولوجية الأخرى.

وكذلك فإن هذه الظواهر البدنية تحول أيضاً تحت تأثير التنويم المغناطيسي لدى الناس الطبيعيين، فقد تظهر الحساسية أو تختفي برهن إشارة، وعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين يستقبلون إشارة أن تكون لديهم حساسية من الزهور وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي، فإنهم

سيبدأون بالعطاس عندما تنتهي الجلسة إذا ما شاهدوا مزهرية على مكتب الطبيب حتى وإن كانت الزهور صناعية.

وقد صرخ سير جون أكليس، الحائز على جائزة نوبل، أنه وبعد عمر أفنانه في الدراسة اتضح له أن الدماغ ليس هو أصل العقل كما اعتقد العلم والطب، ولكن على العكس من ذلك، فإن العقل يتحكم بالدماغ الذي يعمل كمحطة استقبال (كارادييو) بحيث أن الأفكار كأنها موجات الراديو والدماغ مشابه لجهاز الاستقبال. فالدماغ يشبه جهاز استقبال ومركز خطوط الهاتف حيث يستقبل شكل الفكرة ومن ثم يترجمها إلى عمل الخلايا وتخزين الذاكرة، وعلى سبيل المثال، كانوا يعتقدون وحتى وقت قريب أن حركات العضلات الإرادية تنشأ من القشرة الحركية بالمخ ولكن الآن وكما ذكر أكلس فإن الباحة الحركية الإضافية للدماغ تسجل نية الحركة، وهكذا فإن نية العقل وليس العكس هي من تفعّل الدماغ. ونرى هذا يحدث في تجربة تصوير الدماغ لدى الأشخاص الذين يمارسون التأمل، فمثلاً قد أثبتت أبحاث الدكتور ريتشارد ديفيدسون، في جامعة ولاية ويسكونسن- ماديسون، خلال العقد الماضي، أن ممارسات التأمل التي تعنى بالتعاطف والطف المحب، ساعدت على تحفيز زيادة النشاط في قشرة الفص الجبهي الأيسر (حيث المشاعر الإيجابية مثل السعادة) وإنتاج سعة عالية من موجة غاما (علامة على توسيع مستوى الوعي واليقظة والبصرة). وهكذا فإن ما يتم تعليقه في العقل يمتلك القدرة على تغيير نشاط الدماغ والجهاز العصبي، وبالتالي فنحن معرضون لكل أنواع تأثيرات المعتقدات التي نحملها في عقلكنا، بالوعي أو اللاوعي، في جميع أجهزة أجسامنا، وهذا يتضمن معتقداتنا حول الآثار المترتبة لمختلف الأطعمة، والمواد المثيرة للحساسية، وانقطاع الطمث، واضطرابات الدورة الشهرية، والالتهابات، وجميع الأمراض الأخرى التي ترتبط بمعتقدات محددة،

مقرؤناً بالتعرف للتوتر المضمر الناجم عن وجود المشاعر السلبية الم Crowley.

وأثبت رئيس تحرير مجلة «ساتر داي ريفيو» لثلاث عقود مضت، نورمان كوزينز، صحة هذا المبدأ عندما عالج نفسه من مرض عضال من خلال الضحك، وألف كتاب بعنوان (Anatomy of an Illness) حكى فيه عن تجربته في التعافي من شلل التهاب المفاصل من خلال تناول جرعات كبيرة من فيتامين «ج» والضحك أثناء مشاهدة أفلام «الأخوة ماركس» الكوميدية، واكتشف أن للضحك تأثير مخدر كان يخفف ألمه لمدة ساعتين.

إن الضحك طريقة للسماح بالرحيل، فمن خلاله كان كوزينز يستمر في السماح برحيل التوتر العاطفي المضمر ويلغى الأفكار السلبية، وأدت هذه الطريقة إلى تغيرات نافعة وإيجابية كثيرة في جسده وساعدت على شفائه لاحقاً.

## الإعتقادات المعرضة للأمراض

يمكننا إلقاء نظرة على الأسئلة التالية للتحقق من إمكانية تعريضنا للأمراض:

هل أقلق بشأن صحتي ولدي مخاوف مما قد يحصل لي؟

هل تتنابني مشاعر خوف أو إثارة أو خطر خفية عندما أسمع عن مرض منتشر حالياً؟

هل أقضي الوقت في إجراء فحوص مستمرة، والقراءة عن الأمراض وأشعر بالخوف منها بسبب القصص التي ينشرونها في التلفاز؟

هل أهتم بسماع أخبار الأمراض التي أصابت المشاهير؟

هل أؤمن أن البيئة والأطعمة زاخرة بالأخطار الخفية، أو أن الأطعمة

تحتوي على إضافات سامة وتسبب الأمراض؟

هل أؤمن أن هناك أمراض معينة «منتشرة» في عائلتنا؟

هل أتوقف أو أريد أن أتوقف (ولكن لا أجرؤ) عن مشاهدة ضحايا حوادث السيارات؟

هل أحب مشاهدة البرامج التلفزيونية الطبية؟

هل أحب مشاهدة البرامج التلفزيونية التي تحتوي على مشاهد ضرب وصراخ وعراء بالأيدي وقتل وتعذيب وجريمة، وغيرها من أشكال العنف؟

هل أعاني من الكثير من الشعور بالذنب؟

هل أحمل بداخلني الكثير من الغضب؟

هل أدين سلوك الآخرين؟ هل أنا أطلق الأحكام جزافاً على الآخرين؟

هل أحمل في داخلني الغيض والضغينة؟

هل أشعر أني عالق وعاجز؟

هل أقول عن نفسي: «أنا تقريباً أقطط كل شيء يحوم بالجوار»؟

هل أنا مهتم بالكسب والمكانة الاجتماعية بدلاً من نوعية العلاقات؟

هل أحمل الكثير من بطاقات التأمين وما أزال أشعر بالقلق بأنها لا تكفي؟

الخلاصة، إن الطريقة التي نغير بها أجسادنا هي من خلال تغيير أفكارنا ومشاعرنا، فعلينا أن نسمح برحيل الأفكار السلبية والمعتقدات والتخلص من ضغط المشاعر السلبية الذي يشحنها بالطاقة، فعلينا أن نلغي البرجنة السلبية التي تأتينا من العالم ومن معتقداتنا نحن أيضاً.

ويمكّنا أن نرى التأثيرات الضارة للبرجنة السلبية التي تثير الخوف، عند الأشخاص الذين صاروا عرضة لمخاوف الأطعمة والمواد الكيميائية

في البيئة، فكل يوم يتم الإعلان عن تأثيرات ضارة لمادة جديدة، وكلما سكتنا الخوف أكثر، تبرجنا على نحو أسرع، فيستجيب الجسد وفقاً لذلك.

إن الخوف من المواد والأطعمة والهواء والطاقة والمنبهات بجميع أنواعها وصل إلى ما يشبه مرض بارانويا البيئة نوعاً ما، فقد صار الكثير من الناس يعانون من فobia تجاه البيئة بما فيها، وهكذا يصبح عالمهم أصغر شيئاً فشيئاً، وتزداد مخاوفهم كل يوم، حتى أن بعضهم يستسلمون لهذه البرجعة إلى الدرجة التي يجعلهم يهربون من العالم ويعيشون داخل حصن وهمي مصطنع، فيصبحون ضحايا عقولهم. وهذا يمكن أن يحدث للرجل العقلاني أو حتى الطبيب، فالقائمة ابتدأت مع حبوب اللقاح، وعشبة الرجید وشعر الخيول والقطط والكلاب، والغبار، والريش، والصوف، والشوكولاتة، وكذلك الجن، والمكسرات (اعتقد الجميع أنها تسبب حساسية). وأضيف للقائمة في وقت لاحق، السكر (ارتفاع سكر الدم)، إلى جانب المواد المضافة للأطعمة (السرطان) والبيض ومنتجات الألبان (الكولستيول)، واللحوم (النقرس). ويتبع هذه القائمة «الضار» الأصياغ الغذائية، والساكرين، والكافيين، والمواد الملونة، والألمنيوم، والأقمشة الصناعية، والضوباء، ومصايد الفلورسنت، وبخاخ الحشرات، ومزيلات العرق، والطعام المطبوخ في درجة حرارة عالية، والمعادن الثقيلة، والكلور في المياه، والنيكوتين، والسجائر، والبتروكيماويات، ودخان عوادم السيارات، والأيونات الموجية، والاهتزازات الكهربائية منخفضة المستوى، والأطعمة الحمضية، والمبيدات الحشرية، والأطعمة التي تحتوي على البدور، فالعالم ينكمش لدرجة أنه لم يعد هناك شيء آمن وصالح للأكل، ولا شيء يمكن أن نرتديه، ولا هواء نقي تنفسه. أما الجسد، فيعاني من كل أنواع الحساسيات وردات الأفعال والأمراض التي ثبتت ذلك. حتى

الخروج لتناول العشاء صار متعة من الماضي بعد أن صارت قائمة الطعام خالية مما يمكن أكله، باستثناء الخس (مع غسله ملياً بالطبع)، مع وجوب ارتداء قفازات بيضاء عند إمساك أواني الطعام!

ولكن بعد ذلك وبعد معرفة حقيقة جوهرية واحدة، ينكشف النمط، فما «نحمله في أذهاننا يميل للظهور» وهذا يشمل المعتقدات باللاوعي، حيث ندرك أن المذنب لم يكن العالم بل الذهن، فكل التكيف الذي يثير المخاوف كان بالعقل، والجسد يتبع العقل، وبهذا فإن قانون الوعي هذا يقلب دوامة البارانويا، ولأنه تم فحص كل معتقد داخلي والتخلص منه، اختفت كل ردات الفعل السلبية في الجسد واختفت معها كل الأمراض والأعراض. وبمعنى آخر، ليست أوراق اللباب السام هي من تسببت بالطفح، ولكنه الاعتقاد العقلي أن أوراق اللباب السام هو من تسبب بذلك، وعندما يسمع العقل برحيل برمجته، تتشافى ردات فعل الجسد.

وفي اختبار كينسيولوجي، حدثت أنماط تفاعل معكوسة تماماً، فما سبب ضعف في العضلة بالسابق لم يعد له أي تأثير، وانخفض وبصورة واضحة مستوى قابلية التعرض للتوتر لدرجة أن الجسد لم يقم بأية ردة فعل أبداً تجاه ما كان يعتبر محفز سلبي (كمحليات الصناعية ومصايد الفلورسنت على سبيل المثال).

## مقارنة مع التقنيات الأخرى

كما رأينا، فإن التوتر ينشأ من الداخل نتيجة لمحفز وهذا المحفز هو ضغط طاقة المشاعر المكبوتة والمقموعة وهي انعكاس للمستوى المنخفض العام لوعينا، وعلى هذا فإن محتوى وعيانا هو الذي ينبغي أن يتغير للتخلص من التوتر ومنعه. أما الوسائل العلاجية المنتشرة لعلاج التوتر فهي تشبه تلك التي في مجال الطب، حيث تحاول أن تصلح الضرر الذي نتج عن المرض

الذي نعاني منه بدلًا من علاج السبب الداخلي للمرض، فعلى سبيل المثال، غالباً ما تشمل المؤشرات التي تهتم بموضوع التوتر على المعايير التالية:

◆ طب الروائح.

◆ ورش عمل تمارين رياضية.

◆ علاج الوخز بالإبر الصينية.

◆ الارتجاع البيولوجي.

◆ علاج تقويم العمود الفقري.

◆ ضبط التوتر.

◆ التغذية.

◆ اللياقة البدنية والتمارين الرياضية الشخصية.

◆ المعالجة المثلية.

◆ تدريب التحفيز الذاتي.

◆ الطب الشمولي.

◆ التدليك والعلاج الطبيعي.

◆ العلاج المائي.

◆ صرير الأسنان.

◆ تقنية ألكساندر.

وكلما نرى من القائمة في الأعلى، فالطرق الشائعة تعامل مع التبعات والأضرار الناتجة عن التوتر ولا تعامل مع الأسباب الرئيسية، وكذلك فإنها جميعها تشمل على عمليات معقدة نسبياً وتستهلك وقتاً طويلاً ولا تصلح للتطبيق الفوري. وكمثال على ذلك، لنفترض أننا نلقى محاضرة، ففي أثنائها لا يمكننا عملياً أن نتوقف في منتصف الكلام ونقوم بتمارين تنفس أو نخضع لجلسة تأمل أو نوخز أنفسنا بایبر صينية أو نوصل جهاز الارتجاع البيولوجي، وماذا عن سهولة استخدام حوض العلاج المائي أثناء نقاش عائلي؟

ولأن هذه الطرق مؤقتة وستهلك الوقت وغالباً ما تكون باهظة الثمن أيضاً، فإن الناس يجربونها متى ممكناً لفترة قصيرة، وبعد ذلك يخبو حماسهم لأنها بالأساس لم يتغير أي شيء واستمرت نفس التصورات تجاه العالم ونفس الضغوط النفسية والشخصية ولم تغير ظروف الحياة ولم يتحسن مستوىوعي الشخص وبقت سيكولوجيته هي نفسها واستمرت التوقعات كما كانت من قبل وبهذا استمرت الحياة أيضاً كما كانت.

بدون حصول تغير بالوعي لن يخف التوتر فعلياً وإنما تبعاته فقط، فكل تقنيات وعلاجات «بعد أن وقع المحظور» هذه، غالباً ما تساعد وتخفف من حالة معينة وتحقق بعض الراحة ولكنها لا تلمس أساس المشكلة، فيمكن لأحدhem أن يتبع كل هذه التقنيات ومع هذا يظل هو نفسه الشخص المعرض للتوتر، ولكن ومن خلال التجربة، فقد تبين أن للاستخدام الوعي لتقنية التسليم فعالية أكبر في معالجة الأمراض المرتبطة بالتوتر المزمن حيث تبدأ الأمراض بالتشافي من تلقاء نفسها لأن الأسباب العاطفية المضمرة قد أزيلت، وبالتالي غالباً ما تكون هذه التقنية كافية وليس هناك حاجة للمزيد من العلاجات.

أما في الحالات النادرة مع مرض مستعصٍ لم يتشفّى من خلال تسليم الأفكار والمشاعر السلبية فقد يكون السبب وجود بعض العوامل غير المعروفة مثل الميل المتعلق بالكارما. وفي مثل هذه الحالات، نسلم الرغبة بتغيير تجربتنا الحياتية أو التحكم بها، ونتظر المزيد من الاكتشاف الداخلي حول مصدر المرض ودلاته، فعملية التسليم تكتمل على مستوى عميق عندما يسمع الشخص برحيل الحاجة أو الاحتياج للشفاء الجسدي، فحالة السلام تجاه الموقف تتحقق عندما تم معالجة كل الجوانب الثلاثة (الجسدي والذهني والروحي) وتسليم النتيجة النهائية أو أمنية التعافي، فالسلام يتحقق مع الاستسلام الكامل لما يكون.

## الفصل

# 16

## ثمرات السماح بالرحيل

### النضج العاطفي

إن أكثر تأثيرات السماح برحيل المشاعر السلبية وضوحاً هي استمرار عملية النضج العاطفي وال النفسي و حل المشكلات التي لطالما كانت موجودة منذ حين، فيتباننا السرور والرضا لأننا بدأنا باختبار التأثيرات القوية للتخلص من العقبات التي كانت تمنع الانجذاب والإشباع في الحياة ونبداً سريعاً باكتشاف أن المعتقدات السلبية والأفكار المحدودة التي تمسكنا بها، بسذاجة، ظناً منها أنها صحيحة، لم تكن إلا نتيجة المشاعر السلبية المتراكمة. فعندما يتم السماح برحيل الشعور، يتغير نمط الفكر من «لا أستطيع: إلى «أستطيع» و«أنا سعيد بالقيام بذلك». وهكذا تفتح مجالات الحياة بأكملها على مصراعيها، فما اعتدنا أن نراه بأنه شاق ولا يمكن التعبير عنه، يصبح يسير ويعج بالحيوية والمرح.

والتجربة التالية توضح هذا التقدم، فقد كان هناك رجل بارع وناجح ومحترف في منتصف العمر لم يستطع طيلة حياته أن يتقن الرقص، واستمرت في تحقيق هذه الرغبة وسجل في العديد من دورات الرقص، غير أنه في كل مرة كان يجد نفسه متيسراً ومنحرجاً ويشعر بالخجل. شحد همته مراراً وتصنع الرقص في الخلبة ولكنه لم يستمتع

أبداً وكان دائماً يشعر بالارتباك، فكانت حركاته متيسسة ومحسوبة، وكانت تجذب به بأكملها لا تشعره بأي رضا ولا تساعد في تعزيز تقديره لذاته. وبعد عام تقريباً من ممارسة آلية التسليم، وبينما كان في حفلة مع خطيبته التي أصرت أن يرقص، حدث المخوار التالي:

- «تعرفين أني لا أجيد الرقص».

«هيا، فقط جرب». «إنس قدميك، انظر إلى فقط، وقم بنفس الحركات التي يقوم بها جسدي».

وهكذا وافق على مضض واستمر في السماح برحيل مشاعر المقاومة والقلق التي تنتابه. وعلى حلبة الرقص سمح برحيل تماماً، وفي لحظة، ارتفعت مشاعره الداخلية من مستوى اللامبالاة إلى الحب. وما أثار دهشته أنه بدأ يرقص فجأة كما كان يتمنى دائماً ويعبط الآخرين عليها. وهبط عليه الإدراك «أستطيع القيام بهذا» وانتقل من الحب للفرح وللوجود حتى، وانتشرت بهجهته على كل من حوله، فتوقف الأصدقاء لمشاهدته، وهكذا انتقل فجأة من حالة الفرح العالي إلى تجربة الاتحاد مع شريكه بالرقص، ورأى ذاته فجأة من عينيها وأدرك أنه لم يكن هناك بالواقع إلا ذات واحدة خلف كل الأفراد، وحصل تخاطر بينهما، وصار يعرف خطواتها قبل أن تؤديها بلحظة وتناغماً تنااغماً رائعاً ورقصاً كما لو كانوا تدرباً ورقصاً سوياً لأعوام، وبالكاد استطاع أن يتمالك نفسه من الفرح، وبدأ الرقص يحدث بلا جهد ومن تلقاء نفسه وبلا أية فكرة واعية وكان كلما رقص أكثر، شعر بطاقة أكبر.

كانت هذه هي تجربة الذروة التي غيرت حياة هذا الرجل، وعندما عاد إلى المنزل في ذلك المساء رقص قليلاً أيضاً، ومع أنه لطالما أرعبه رقص الديسكيو الحر (Free-style disco dancing) أكثر من أي نوع آخر، لأنه لم يكن هناك أسلوب يتبعه بل يستلزم التلقائية والشعور الحر وهذا بالضبط ما لم يستطع أن يختبره بالسابق، إلا أنه شغل موسيقى

ديسكي وبدأ بالرقص لساعات، وكان ينظر إلى نفسه بالمرأة مشدوه باستسلام الجسد والشعور الداخلي بالحرية. تذكر فجأة أدق تفاصيل حياته السابقة، فقد كان راقصاً بارعاً وبدأ للتو بتذكر إرشادات معلمه آنذاك وعندما اتبع إرشاداتهم، حقق نتائج مذهلة واكتشف وجود مركز جاذبية عامودي للتوازن داخل نفسه وبدأ بالدوران حوله لتحقيق توازن تام. كان يتحرك بسلامة وصار مجرد شاهد على الرقص، ولم يعد هناك أي شعور بـ «أنا»، كان هناك فقط الفرح والرقص بحد ذاته. والآن، فهم على الفور العنصر الأساسي لرقص دراويش المولوية وقدرتهم على الالتفاف والدوران السريع دون أن يصيّبهم الدوار والتعب – حالة الوعي تلك – نتجت من استسلام ذات الفرد. وهكذا فإن تجربة التطور المفاجيء الذي مر به هذا الرجل على حلبة الرقص ومن ثم انتقاله إلى العديد من الجوانب المحجوبة السابقة الأخرى في حياته التي كان فيها قيود، أحدث توسيع سريع وهذه التغيرات كانت ظاهرة بصورة جلية لأصحابه وعائلته حيث زادت تعليقاتهم الإيجابية من تقديره لذاته ورغبته بالاستمرار في السماح برحيل المشاعر والأفكار السلبية التي حجبت تجربة الفرح في حياته.

لقد ذكرت هذه التجربة لعدة أسباب، فهي تشرح مقياس الوعي الذي قدمناه في فصل سابق فقد كان هذا الرجل لمدة خمسين عام في أدنى مستوى من الوعي في هذا الجانب من حياته مع اعتقاد «لا أستطيع» المرافق له، وهذه العقبة قللت من تقديره لذاته وتسببت في اعتزالية حيث تجنب لسنوات حضور المناسبات الاجتماعية التي يمكن أن يكون فيها رقص، وقد كان يشعر بالغضب من نفسه وكذلك يشعر بالغضب كلما حاول أحد أن يحثه على الرقص. وفي غضون ثوان و دقائق، اختبر كل مشاعر المقياس وأكمل طريقه للقمة، وفي تلك المرحلة، أشرق الوعي العالمي مع إدراك روحي مفاجيء عالي المستوى، ومع الوعي العالمي جاء

فهم وإطلاق مقدرة نفسية (تخيّط وتناظر وتناظر حياة سابقة) ونتيجة لذلك تغيرت حياته، وأزال زخمها سلسلة عقبات وقيود غير منتهية وكان هناك أيضاً استجابة اجتماعية إيجابية، حيث عززت ردات الفعل الإيجابية هذه حافز النضج الذي كان قائماً.

إن معدل النضج العاطفي الذي أخبر به أولئك الذين يستخدمون آلية التسليم يرتبط بتسليمهم للمشاعر السلبية وليس للعمر علاقة بالموضوع، فقد كانت أعمارهم تتراوح ما بين سن المراهقة وحتى الثمانينيات وكانت النتائج متساوية. وتتطلب المشاعر المكبوتة والمقموعة طاقة معاكسة لتبيّنها مغمورة، فدفن مشاعرنا يحتاج إلى طاقة، وعندما يتم التخلّي عن هذه المشاعر فإن هذه الطاقة تتحرّر وتستهلك استهلاكاً بـّناءً، وعندما يتم السماح بالرّحيل وبسبب هذا السماح تصبح هناك زيادة في الطاقة المتاحة للإبداع والنضج والعمل وال العلاقات الشخصية، فتزداد متعة هذه النشاطات وقيمتها، فمعظم الناس منهكين لدرجة لا يمكنهم تحقيق قيمة عالية حقاً في تجربتهم إلا إذا تم إلغاء البرجوازية السلبية التي تعارضهم.

## حل المشكلات

غالباً ما يكون تأثير آلية السماح بالرّحيل في حل المشكلات مذهلاً للغاية، ومن المهم هنا فهم العملية التي تحدث من خلالها لأنها مختلفة تماماً عن الأساليب المعتادة بالعالم، فالأسلوب المتبّع الذي يحدث نتائج سريعة ومرجعية هو كالتالي: لا تبحث عن إجابات، ولكن بدلاً من ذلك، اسمح برحيل المشاعر الكامنة خلف السؤال، فعندما تخلّي عن الشعور الكامن خلف السؤال، يمكنك أن تسمح برحيل أي مشاعر أخرى قد نكّنها أيضاً حيال ما تبدو أنها مشكلة، وعندما نسلّم بالنتيجة كل الأجزاء تماماً ستكون الإجابة بانتظارنا، فلن تكون مضطرين

للبحث عنها. تبدو هذه الطريقة سهلة وبسيطة مقارنة بطريقة العقل الاعتيادية الطويلة وغير الفعالة التي يتبعها في حل المشكلات، فعادة ما يتبع العقل طريقة طويلة تشبه طريقة الشخص الذي لا يجيد الكتابة على لوحة المفاتيح، فيتحسّس بلا هدف أول إجابة محتملة ومن ثم يختارها، والسبب في عدم قدرة العقل على اتخاذ قرار هو أنه ليس المكان الصحيح.

لنرى كيف تعمل هذه الطريقة من خلال مثال من الحياة اليومية بافتراض أننا اختلفنا مع شريكنا على فلم نشاهده. نتمعن لنرى شعورنا الكامن خلف المشكلة، ولنقل في هذه الحالة أننا وجدنا أنها مشاعر غضب واستياء، ونحن نشعر بالإستياء تحديداً بسبب عدم وجود وقت رومانسي لنقضيه سوياً، فما نريده حقاً اليوم هو وقت حميم نقضيه معاً، فعندما نسمح لأنفسنا أن نشعر من الداخل أن الأمور على ما يرام لأن ما نريده هو وقت حميم نقضيه سوياً، ندرك فجأة أننا لا نريد أن نذهب لمشاهدة فلم أصلاً، وكل ما نريده هو أن نقضي وقتاً سوياً، أو ربما قد يكون على العكس تماماً، قد نجد أن المشاعر الكامنة خلف رغبتنا بالذهاب لمشاهدة الفلم هي الخوف بحيث أننا نريد أن نتجنب قضاء الليلة بالتحدث مع شريكنا والبقاء معه، ونرى أن المشاعر التي عززناها كانت مزعجة، وأننا نشعر بالإستياء وهكذا نسمح برحيل الحاجة إلى تلطيف ذلك الشعور ونسمح له فقط أن يكون كما هو، فلا يأس من أننا نشعر بالإستياء، وبينما نتخلّى عن مقاومتنا الشعور المستاء، نشعر بتأنيب ضمير أقل ونعرف لشريكنا أننا كنا نشعر بالإستياء ويدأ التحاوار وهكذا تزول أيضاً مشاعر الطرف الآخر، فنشعر كلامنا بالارتياح والتقارب، ونقول بعدها: «تابا للأفلام، لنجلس في المنزل ونمارس الحب وننترّه تحت ضوء القمر».

هذه الطريقة مفيدة في عملية صنع القرارات، فعندما نزيل أولاً

المشاعر الكامنة، تصبح القرارات أكثر واقعية وحكمة، فكم من مرة غيرنا رأينا وندمنا على قرارات الماضي! وقد حصل ذلك لأنه كان لدينا شعور يكمن خلف القرار لم نتعرف عليه، ولم نتخلى عنه وعندما تم اتخاذ إجراءات بناءً على قرارات، تحول الشعور الكامن، وهكذا ومن وجهة نظر مجال الشعور الجديد، إن هذا القرار يتحول ويصبح غير صحيح، وهكذا تم العملية بمثل هذا الإطراد، ولهذا يطور أغلب الناس مشاعر خوف تجاه عملية صنع القرارات، وذلك لأنها تحول إلى أخطاء الماضي.

إن حل المشكلات باستخدام آلية التسليم يمكن أن يعطي نتائج بسرعة البرق مع المشكلات القديمة طويلة الأمد، ولاكتشاف سرعتها، علينا تجربتها من خلال التفكير. المشكلات قديمة طال أمدها ونتوقف عن البحث عن الإجابات ونبحث عن الشعور الكامن الذي أثار السؤال في المقام الأول، وبعجرد ما يتم السماح برحيل هذا الشعور فإن الجواب يظهر تلقائياً.

## أسلوب حياة

تعتمد الكثير من نشاطاتنا وتعلقاتنا على الغضب والخوف والشعور بالذنب والفخر وعندما يتم التخلص عن هذه المشاعر السلبية في أي جانب من جوانب حياتنا، نصعد إلى مستوى الشجاعة وفي هذا المستوى، تبدأ تحدث تغيرات بالحياة، وإذا ما اخترنا أن نكمل نفس النشاط فإن الحافز يختلف، وبناءً على هذا، سنشهد نتائج مختلفة عن الماضي، وحتى المكافآت العاطفية على الأقل ستختلف، فبدلاً من الشعور برضاء مشوب بانزعاج قد نختبر الفرح، وقد نجد أنفسنا نقوم بنفس النشاطات كما في السابق، ولكننا الآن نقوم بها من باب الاستمتاع بدلاً من الواجب، نقوم بها لأننا نريد ذلك وليس لأن علينا

أن نقوم بها، وهكذا فإن الطاقة المطلوبة ستكون بالتأكيد أقل بكثير.

وأحد الاكتشافات السارة التي سنكتشفها، هي أن قدرتنا على الحب ستزداد أكثر بكثير مما تمنينا في أي وقت مضى، فكلما سمحنا بالرحيل أكثر، نصبح محبين أكثر، وسنبدل المزيد والمزيد من حياتنا على القيام بالأمور التي نحبها، ومع الناس الذين نكن لهم الكثير من مشاعر الحب، وبحصول هذا تحول حياتنا، فتحتختلف نظرتنا للحياة، وتتغير ردات أفعال الآخرين، فتشعر بالراحة والسعادة والهدوء، وهكذا ينجذب الناس إلينا لأنهم يشعرون بالراحة والسعادة معنا، وبناءً على ظروف غامضة يصبح نادل المطعم وسائق سيارة الأجرة أكثر لطفاً وكىاسة وستتساءل: «ما الذي أصاب العالم؟». والإجابة على السؤال هي: «أنت من أصابك».

وبينما نسمح برحيل السلبية، نلتقي بقوتنا الداخلية ويحدث هذا من تلقاء نفسه، فالسعادة لطالما كانت هنا والآن تشرق بعد أن تم التخلص مما يحجبها، ونحن الآن نؤثر في كل من نتواصل معه بطريقة إيجابية، فالحب أقوى ذبذبات الطاقة العاطفية، ففي سبيل الحب، يفعل الناس المستحيل ويقومون بما لم يقوموا به أبداً مقابل أي مبلغ مالي. وعندما تتم إزالة العقبات و «لا أستطيع» فإن جوانب جديدة من الحياة تفتح أمامنا.

إننا نحقق النجاح من خلال القيام بأكثر شيء نحب أن نفعله، غير أن أغلب الناس مكبلين بما يتصورون أن عليهم القيام به، وعندما يتم التخلص عن القيود فإن آفاقاً جديدة من الإبداع والتعبير تفتح لنا. ولنأخذ على سبيل المثال، قصة فتاة شابة لديها الكثير من الموهب الموسيقية الفطرية، تقضي أغلب وقتها في وظيفة مملة تشعر أن عليها الاستمرار بها لأسباب مالية، وما كانت تحبه حقاً هو العزف على الآلات الموسيقية عندما تكون في المنزل لوحدها وكانت تفعله من أجل المتعة الشخصية.

وبسبب قلة ثقتها بنفسها فقد كانت نادراً ما تعزف أمام الآخرين حتى أصدقائها المقربين. وبعد أن بدأت بالسماح برحيل قيودها الداخلية - كل طاقة المشاعر المخفضة التي كانت تحجب إبداعها - نمت قدراتها وثقتها بنفسها بسرعة لدرجة صار يمكنها أن تعزف أمام التجمعات العامة، فلاقت موهبتها إستحساناً كبيراً للتلتها مهنة في المجال الموسيقي، وسجلت مقاطع موسيقية محترفة كانت ناجحة بما فيه الكفاية لتقلل من ساعات عملها وتعمل بدوام جزئي، وبدأت بإعطاء المزيد من الوقت والطاقة إلى ما صار الآن مهنة مزهرة حفقت لها الكثير من الرضا والفرح، وبالرغم من أنها لم تكن تعرف شيء عن مجال الأعمال إلا أنها بدأت مشروعها الموسيقي، وفي غضون سنة تم توزيع تسجيلاتها محلياً ثم توزعت في أوروبا، وما أسعدها أنها إكتشفت أنها ناجحة جداً في القيام بأكثر شيء تحبه. وكانت سعادتها وحيويتها المتزايدة واضحة للجميع وبذلك إنتشر النجاح إلى جوانب أخرى من حياتها.

وكمثال آخر، كان هناك مهندس في منتصف العمر لا يملك قدرات إبداعية وطالما كان يكره الشعر، وبعد أن تعلم السماح برحيل المشاعر السلبية، وجد نفسه فجأة يكتب الهايكو (أبرز أنواع كتابة الشعر في اليابان)، وبدأ بكتابة مجموعات كبيرة بسلامة وبعدها طور القدرة على الكتابة التلقائية.

ويوجد مثال آخر أيضاً عن إمرأة في الستين من عمرها قررت العودة للكليمة بدوام جزئي مع أنها موظفة بدوام كامل، وحصلت على درجة البكالوريوس وبعدها الماجستير، وختمتها بالدكتوراه وحصلت بالنهاية على منصب مدير تنفيذي مع مسؤوليات كبيرة.

يوجد فعلياً الآلاف من الأمثلة التي يمكن الاستشهاد بها على التوسع السريع الذي يحصل في حياة الأشخاص عندما يتخلون عن «لا أستطيع»، فمواقف الحياة غالباً التي طال أمدها قد تتحل فجأة.

والمفارقة، أن مثل هذا التطور المفاجيء والتوسيع قد يسبب القلق للأصدقاء وأفراد الأسرة بسبب التحول في التوازن، فقد نرمي فجأة الأمور التي كنا نقوم بها من باب الشعور بالذنب أو الخوف أو القيود أو الواجب بالبحر، وكذلك فإن مستويات الوعي الجديدة تغير من إدراكنا للأمور وتنفتح أمامنا آفاقاً جديدة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من المحفزات التي تشجع الآخرين قد تفقد معناها بالنسبة لنا فالآمور مثل المال والشهرة والاعتبار والمنصب والهيبة والقوة والطموح والتنافس وال الحاجة للأمان تتضاءل تدريجياً ويحل محلها حافز الحب والتعاون والإنجاز والحرية والتعبير الإبداعي وتوسيع الوعي والإدراك والمعرفة الروحانية، ويحدث هناك ميل للاعتماد على الحدس والمشاعر أكثر من التفكير والعقل والمنطق، وكذلك فإن الأشخاص الذين يغلب عليهم جانب «يانغ» قد يكتشفون فيهم جانب «ين» والعكس صحيح، في حين أن الأنماط المتصلبة تفسح المجال للمرونة، ويصبح كلاً من الأمان والسلامة أقل أهمية من الاكتشاف والاستكشاف، وتخترق الحياة الشخصية الزخم، وتحل الحركة محل التمسك بأنماط الحياة المملة المتكررة.

وإحدى الملاحظات المدهشة حول آلية السماح بالرحيل، هي التغيرات الكبيرة التي قد تتحقق بسرعة، وبهذا فإن أنماط الحياة من الممكن أن تختفي فجأة والعقبات طويلة الأمد من الممكن أن يتم السماح برحيلها في غضون دقائق أو ساعات أو أيام، وهذه التغيرات السريعة مصحوبة بحيوية متزايدة، فالطاقة التي تحررت بفعل السماح برحيل السلبية تتدفق الآن بالسلوك والأفكار والمشاعر الإيجابية مع زيادة تدريجية بالقوة الشخصية، وتصبح الأفكار الآن أكثر فاعلية، ويتم تحقيق إنجاز أكبر بجهود أقل، والنية تصبح أكثر قوة من خلال إزالة الشكوك والمخاوف والعقبات، ويتم السماح للقوى الديناميكية

بالحدث وبهذا فإن ما كان يوماً ما أحلاماً مستحيلة يصبح أهداف فعلية.

## حل المشكلات النفسية: مقارنة مع العلاج النفسي

بصورة عامة، فإن السماح بالرحيل غالباً ما يكون أسرع من العلاج النفسي، وغالباً ما يحرر نسج الوعي والإدراك ويحفظه، في حين أن العلاج النفسي مصمم ليفسر الأنماط الضمنية بصورة أفضل ولهذا قد يعمل الإثنين معاً على نحو جيد، فالآلية السماح بالرحيل تسهل وتسرع عملية العلاج النفسي وتسمو بأهدافه. وقد يكون العلاج النفسي مبهج أكثر من الناحية الفكرية، وذلك بسبب طبيعته اللغوية وتركيزه على «لماذا» الكامنة خلف السلوك، ولكن هذا أيضاً يعد أحد جوانب قصوره في نفس الوقت، ففي كثير من الأحيان كل ما نحققه فعلاً هو الفطنة الفكرية، وكذلك، فإن عملية التعامل مع المشاعر من خلاله تكون بطيئة وغالباً ما تكون مؤلمة ويتم تجنبها في النهاية. على الجانب الآخر فإن تقنية السماح بالرحيل تهتم بالتعامل مع المشاعر بالسؤال عن «ماذا» من فترة لأخرى بدون إشراك الفكر، حيث أن «لماذا» تتضح من تلقاء نفسها بمجرد ما يتم التخلص عن «ماذا».

إن أهداف السماح بالرحيل أبعد بكثير من أهداف العلاج النفسي، فالهدف المطلق للسماح بالرحيل والتسليم هو الحرية التامة، في حين أن هدف العلاج، هو إعادة تكيف الأنماط لتحقيق توازناً أكثر صحة. ويستند النظامين على نماذج مختلفة من الواقع، فيهدف العلاج النفسي إلى استبدال برمجات ذهنية أكثر إرضاءً محل أخرى غير مرضية، بينما يهدف السماح بالرحيل إلى طرد البرمجات العاطفية والذهنية المقيدة، لنيل عقل غير مشروط، ومن ثم تجاوز العقل نفسه في النهاية والوصول إلى حالاتوعي مرتفعة حيث الحب والسلام.

في العلاج النفسي، يكون هناك اعتماد على المعالجين وتدريبهم وتقنياتهم وهناك أيضاً اعتماد على النظرية النفسية التي يتبعها كلاً من المعالج والمريض. وقد كشفت أبحاث علمية أن تائج العلاج لا ترتبط على المدرسة النفسية أو التدريب أو التقنيات التي يعطيها المعالج فحسب ولكنها تعتمد على التفاعل بينهما ودرجة رغبة المريض بالتحسن وثقة المريض وإيمانه بالمعالج، ولهذا فإن العوامل النفسية التي ي العمل عليها العلاج النفسي غير مدركة.

ومع آلية السماح بالرحيل، لن يكون هناك دور المريض ولن يكون هناك إعتماد على شخص آخر أو نظرية أخرى، وستكتشف جذور الأنماط العصبية تلقائياً بمجرد أن يتم الاعتراف بها والتخلص منها واحتفائها. في حين أن العلاج النفسي غالباً لا يتم الاقتراب من أعماقها - الأنماط العصبية - باستثناء بعض مفاهيم الطب الشمولي (مثل التحليل اليوناني وعلم نفس ما وراء الشخصي)، وقد يعتمد العلاج على فهم محدود للعقل بشكله العام، وعادة ما يتناول هو نفسه جزء فقط من الأنماط ويتجاهل القوى العظيمة التي تحدد العقل وتحركه وتحكم به ولا يدركها. ولأن هدف أكثر العلاجات النفسية هو موازنة الأنماط بذلك لا تملك تصور عن ما هو أبعد من الأنماط. وعلى النقيض تماماً، فإن الهدف من السماح بالرحيل هو التخلص من الأنماط، فهي تشعرنا بالخوف وتقيدنا وعندما يتم التخلص منها، تظهر الذات العظيمة وينكشف ما كان دائماً أقوى، فأغلب العلاجات النفسية لا تملك معرفة حقيقة بالذات ولذلك لا ترى الواقع بحد ذاته.

أما بالنسبة للفاعلية، فالعلاجات النفسية تشبه العربات التي تجرها خيول بينما آلية السماح بالرحيل والتسليم كالسفينة الفضائية، ففي الوقت الذي يستغرقه العلاج النفسي للبحث ببطء في جانب محدود، ينتقل السماح بالرحيل إلى ما أبعد من ذلك، إلى بعد جديد تماماً.

وللسماح بالرحيل ميزة فريدة وهي أن تسليم شعور سلبي واحد يحرر أيضاً الطاقة الكامنة خلف العديد من المشاعر السلبية الأخرى، وبهذا يكون هناك تأثير مستمر يشمل الجميع، فعلى سبيل المثال، عانى رجل مثقف ناجع طيلة حياته من رهاب شديد من المرتفعات، وكان يعاني أيضاً من مشكلات تضغطه في حياته، وعندما تعلم كيف يستخدم آلية التسليم، انشغل بالسماح في رحيل مشاعره ومخاوفه حيال مشكلاته الكبيرة ولم ي العمل على معالجة الرهاب. مر ذات يوم في موقف وكان عليه أن يقف على السطح، فتفاجأ عندما اكتشف أن مخاوفه قلت بصورة كبيرة، وذهب بكل سرور ليجلس على حافة السطح لتتدلى قدميه، لقد صار الآن قادرًا على الصعود على السلام ويمكنه أيضاً أن يجلس على السطح لمدة ساعة دون أن يشعر بأي ازعاج، وهذا المثال يوضح أنه عندما يتم التخلص عن أحد المخاوف فإن كل المخاوف تتضاءل بشكل عام.

إن العلاج النفسي يهدف إلى تحسين الأنماط العصابية بينما آلة السماح بالرحيل مصممة لتبطل الأسباب الكامنة للبنية العصابية ككل، فهي تبطل البنية الأساسية للشعور والسلوك غير الطبيعي. فالعلاج النفسي يسعى لإجراء تحسينات في التوازن العصبي في حين أن السماح بالرحيل يتخلص منها جميماً.

وما يقييد معظم العلاجات النفسية هي أن المعالج محدود بما يسميه العالم الأنا الصحية بكل قيودها، وبحسب هذا النموذج، فإن المريض الصحي يفترض أن يكون أحد هؤلاء الذين يتشاركون نفس الأوهام والقيود التي يتغاضى عنها المجتمع والمعالج. وعلى العكس من ذلك، فإن آلة التسليم تهدف إلى تجاوز أوهام العالم والوصول إلى الحقيقة المطلقة - وهي إدراك الذات، واكتشاف أساس العقل بحد ذاته - حيث المصدر لكل فكرة وشعور.

إن الهدف من السماح بالرحيل هو التخلص من مصدر كل معاناة وألم، وقد يbedo هذا راديكالي ومذهل وفي الواقع، هو كذلك. ففي النهاية، كل المشاعر السلبية تنشأ من نفس المصدر، وعندما يتم التخلص عن قدر كافٍ من المشاعر السلبية يتكتشف المصدر، وعندما يتم السماح برحيل المصدر والتخلص من التماهي معه، فإن الأنما تتحل، وبهذا فإن مصدر المعاناة يخسر قوته الأساسية. فكل شخص منا لديه حد لكمية المشاعر السلبية المخزنة، وعندما يتم السماح برحيل الضغط الكامن خلف شعور ما، فإن هذا الشعور لا يعاود المحدث. وعلى سبيل المثال، إذا ما استمر التخلص عن الخوف لفترة زمنية، فإنه ينفد بالنهاية، ويصبح من الصعب بعدها أو حتى من المستحيل الشعور بالمزيد من الخوف، حيث يحتاج تدريجياً إلى المزيد والمزيد من المحفزات لإثارته. وأخيراً، فإن الشخص الذي تخلص عن قدر كبير من الخوف عليه أن يجتهد بالبحث عنه، لأن طاقة الخوف ببساطة لم تعد موجودة. والغضب أيضاً يتضاءل تدريجياً لدرجة أن حتى أكثر الأمور التي تثير الغضب لا تعود قادرة على إثارته.

يشعر الإنسان الذي يعاني من كمية بسيطة من الخوف والغضب بالحب في المقام الأول طيلة الوقت، ويختبر القبول المحب للأحداث والناس وتقلبات الحياة.

ويهدف التسلیم إلى السمو والتجاوز، ففي حين أن العلاج النفسي يقبل بمستويات سلوکية يعتبرها صحيحة، فإنه لا يتم قبولها من وجهة نظر الحرية التامة. وعلى سبيل المثال، في العلاج النفسي، قد يعتبر القليل من الخوف والغضب والفخر ضروري أو مقبول أو «صحي»، ولكن وكما رأينا سابقاً، فإن الدمار الملائم لهذه الحالات المنخفضة غير مقبول، فيقوم العلاج النفسي بإعطاء القوة إلى التسلیم لتجاوزهم جميعهم. فوراء المستويات المقبولة، يتظرننا مصير أعظم، حرية تامة.



## الفصل

17

## التحول

على الرغم من أن عملية السماح بالرحيل تبدو سهلة وبسيطة، إلا أن تأثيراتها النهائية قوية إلى حد عميق، فمن شأن تسليم سريع وبسيط أن يؤدي وبدون سابق إنذار إلى إحداث تغيير كبير في حياتنا في بعض الأحيان. ويمكننا أن تخيل العملية كعجلة القيادة في السفينة، فإذا ما غيرنا ولو درجة واحدة في بوصلة السفينة، فإننا سنلاحظ اختلافاً بسيطاً جداً، ولكن كلما أبحرت السفينة ساعة بعد ساعة ويوم بعد يوم، سيتهي بنا هذا التغيير البسيط إلى مكان مختلف تماماً يبعد أميالاً عن المسار الأصلي الذي تحركنا منه.

ونود في هذا الفصل أن نلقي نظرة على التأثير الذي تحدثه آلية التسليم في جوانب الحياة التي يهتم فيها معظم الناس: الصحة والثروة والسعادة. وسنناقش هذه الجوانب بالطريقة التي عادة ما يعيشها أغلبية الناس ونقارنها بالتغييرات التي ستحدث مع التقدم في ممارسة السماح بالرحيل، فهذه التغييرات تتضح تماماً لدى مراقبة حياة الآخرين الذين استخدموا هذه التقنية، وستكون واضحة في حياتك الخاصة أيضاً. ولكن في بعض الأحيان لن تكون واع بها ولذلك يقترح أن تحفظ بقائمة أهداف وتفحص المكاسب التي تخفيها حال حدوثها وبهذا

تظل واعيًّا ومدركاً للتقدم الذي تحرزه، وينصح باتباع خطوة الوعي الذاتي هذه لإبطال خصوصية العقل، فعندما نقرر استعمال تقنية محددة لتحسين حياتنا، وعندما يتحقق التحسن، يميل العقل إلى إسقاط التقنية التي أحدثت التغير، وكأنما الأنماط الخاصة بالعقل مغروبة لدرجة أنها لا تريد إرجاع الفضل إلى صاحبه. وأحياناً تكون نزعة العقل في إلغاء التقدم الداخلي مضحكة جداً، فعلى سبيل المثال، كان هناك رجلاً عالقاً لمدة 23 عاماً في نفس المصب الوظيفي وعندما بدأ باستخدام تقنية السماح بالرحيل، قفز فجأة إلى منصب نائب الرئيس في غضون شهرين، ومع انتهاء العام اعتلى منصب رئيس الشركة، وعندما تم سؤاله ما إذا كان سعيداً من نفسه حول ما أبخره من خلال استخدام التقنية الداخلية، أسقطها عقله تماماً ونسب مكاسبه إلى «تحولات في أنماط العمل»، وكذلك تحسنت علاقته الزوجية، إلا أن عقله مرة أخرى نسب التحسنات إلى أسباب خارجية: «أخيراً، تحسنت سلوكيات زوجتي»، حتى علاقته بابنه تحسنت أيضاً وأبطل العقل من جديد سبب التحول الداخلي وقال أنه بسبب حقيقة أن ابنه «يكبر بالعمر».

في المناقشات التالية، سنلاحظ أن الانتقالات من حالة إلى حالة أعلى منها ليست بهذه الصعوبة، فهي قد تبدو «صعبة» بالنسبة لنا فقط بسبب تصوراتنا الحالية. ومن المهم الأخذ بعين الاعتبار أننا كلما سلمنا، ستتغير تصوراتنا، وستسمو أهدافنا تلقائياً، فما يعتبر الآن من المستحيل سيصبح موضة قديمة بعد ممارستنا لهذه التقنية لبعض الوقت. وسنلاحظ أيضاً، أن العقل عندما يقارن المستويات الدنيا بالعليا، سيجري في بعض الأحيان مقاومة من خلال وصف أداء المستوى الأعلى، فالعقل سيتندد ويحاول حفظ ماء وجهه من خلال السخرية بالحالة الأعلى، وهذه فرصة ذهبية لأن هذا السلوك هو الذي يمنع الشخص من الوصول إلى تلك الحالات العليا في الحياة. وهكذا فإن

عملية قراءة هذه المادة مهمة جداً لأنها ستكشف بالضبط العقبات، وستبين السبب في كون هذه الأهداف تحديداً مستحيلة في الوقت الحاضر. وبمجرد ما تبدأ المقاومات والانتقادات والانتقادات بالظهور يمكننا أن نسلمها ونسمح لها بالرحيل الآن من خلال عملية القراءة عنها.

فهذه الفرصة تعد فرصة عظيمة للتعرف على العقبات الداخلية التي تحجب عنا تحقيق الذات، وكما تقول الشخصية الفكاهية، بوغۇ: «لقد تعرفنا على العدو، وهو نحن».

كطبيب ومعالج نفسي مهني مع خبرة سريرية وتدريب ملده عقود، لاحظت أن هذه المستويات العليا كانت تعتبر مستحيلة بالنسبة لأغلب الناس، إلا أن تعلم جعل آلية التسليم تعمل على مستوى عملي وكذلك رؤية كيف حول مئات العائلات والأصدقاء والمرضى السابقين حياتهم، قد غيرت وجهة النظر هذه تماماً حيث صار هناك إدراك أن إمكانية العمل في المستويات العليا تحدث تلقائياً ويمكن تحقيقها بسهولة وهي متاحة للجميع حتى خلال فترة قصيرة وبشكل مفاجئ.

في واقع الأمر، بعض مستويات النجاح والسعادة هذه ستبدو مستحيلة، ولكنك ستتحقق مستوى أعلى بحلول الوقت الذي تكون قد أنهيت فيه قراءة هذا الكتاب، وسيتمكنك أن تقول لنفسك منذ البداية أن مستويات العقل العالي هذه ليست فقط ممكنة، ولكنها حق طبيعي فطري وهي حالات طبيعية حرمت منها بسبب البرمجة التي تعرض لها العقل منذ الولادة. ولهذا وقبل أن تستمر بالقراءة، يستحسن أن تجلس بهدوء وتتخذ قراراً داخلياً بالسماح برحيل مقاومة العمل في المستويات العليا، وهذا يعني أن تتخذ قراراً بالتوقف عن إنكار تحقق هذه المستويات عليك، بالإضافة إلى اتخاذ قرار بالسماح برحيل عقبات السعادة والنجاح والصحة والقبول والحب والسلام، وبفعل

هذا تكون المهمة قد تحققت لأنك قد وضعت التجربة بأكملها في سياق سيبدأ بالكشف تلقائياً.

## الصحة

عادة ما يشغل الشخص العادي بالجسد، بأدائه ومظهره وبقائه، فالعقل العادي محاصر بالقلق والمخاوف من اعتلال الصحة والمعاناة والأمراض والموت. لذلك يشرع العقل بالدفاع عن الجسد بطرق كثيرة ومتعددة وهذا يؤدي إلى الإفراط في الاهتمام بالحميات الغذائية والوزن والتمارين وصحة البيئة. ومع مثل هذا الضغط الداخلي وبنهاية اليوم، كثيراً ما يشعر الشخص العادي بشعور الضحية وبأنه مستنزف وفارغ ومنهك. وأحد تبعات الانشغال بالجسد هو الإدراك الذاتي. ففي مجال التوعية، يصبح حضور الجسد مهم، وهناك ترسيخ ذهني حول الأمور التي يقوم بها، وأماكن وجوده وحركاته وبقائه وسلوكه واستحسان الآخرين له ولمظهره. ويكمّن تحت كل هذه الهواجس المعادلة غير الواقعية التالية: «أنا جسد» وهذا مستوىوعي محدود جداً. ففي الواقع، في العالم الروحاني يطلق على هذه المعادلة: «الحالة غير الواقعية»، لأنّه تعريف خاطئ بالهوية ويرجع إلىوعي ضيق واضح. هو مثل إرتداء عصائب العيون، مثل وجود حبة على الأنف والاعتقاد أن كل العالم الآن يدور حول هذه الحبة، ومع مرور اليوم تأخذ هذه الحبة أكبر حيز من تفكيرنا.

لاحظ مقدار الطاقة التي تستنفد بهذا الانشغال المستمر بالجسد، طالما تبرمّع عقلاً على هذه المعتقدات المتعددة التي لا حصر لها عن الجسد: احتياجاته، وما يناسبه، ونقاط ضعفه التي لا تنتهي. وهذا يؤدي إلى إنشغالات مستمرة بكل أنواع الإجراءات الوقائية بما في ذلك الصراعات الغذائية الصحية، والقراءة المستمرة للصفات المحتويات

الغذائية التي يتحمل أن تكون سامة، والخوف من الجلوس بجانب شخص مدخن، والخوف من الغبار وحبوب اللقاح وكل ملوثات البيئة المفترضة، وهناك أيضاً هاجس حول كيفية موازنة كل هذه «الأخطار» من خلال الإجراءات المضادة.

وكما رأينا من النقاشات السابقة، فإن نقاط الضعف هذه ماهي إلا منتج عقلي يستجيب له الجسد وفقاً لما يؤمن به العقل، وقد تم إثبات ذلك من خلال نقاشنا حول اضطراب تعدد الشخصيات حين يعكس الجسد في كل مرة ما يؤمن به عقل شخصية معينة. وبينما نسمح برحيل كل هذه المخاوف وتلغي المعتقدات ونعيد تأكيد أن ذاتنا الحقيقية غير محدودة وغير خاضعة للقيود، ننتقل إلى حالة أعلى من الصحة والعافية والطاقة المفعمة بالحيوية. وهناك طريقة مفيدة من خلال التأكيد لأنفسنا وبالتالي: «أنا كائن غير محدود، ولست خاضعاً .....» وغلاً الفراغ باسم مرض أو مادة تترجم العقل على أن يرى أنها «خطر» يمكن أن يصيّناً، وبعد أن نسمح برحيل المخاوف والهواجس والمعتقدات الجسدية المتنوعة التي لا حصر لها، تبدأ الأمراض البدنية بالانحلال تلقائياً. وهكذا يزيد الشعور بالحيوية والحياة والحرية الشخصية، أما في حالة التسليم التام فالكاد يتم إدراك الجسد، ويصبح أمر ثانوي بالوعي، ولا يعود هناك انشغال به حيث يعمل بسلامة وعفوية والقليل جداً من الانتباه.

إن الإنسان المسلم يمكنه أن يأكل أي شيء أو يذهب إلى أي مكان، فهو لم يعد خاضعاً لمخاوف التلوث، والهواء، والجرائم، والإشعاعات الكهرومغناطيسية، والسجاد، والدخان، والغبار، ووبر الحيوانات، والبلاط السام، وحبوب اللقاح، والأصباغ الغذائية. فمع التسليم التام يتبدل تصورنا تجاه الجسد، حيث يبدو الآن مثل دمية أو حيوان أليف، وهذا التحول يكون من «أنا جسد» إلى «لدي جسد».

ويصبح من الواضح تدريجياً أن الجسد لا يختبر ذاته إطلاقاً، بل على العكس من ذلك، إن العقل هو من يختبر الجسد، وبدون العقل لا يمكن إدراك الجسد على الإطلاق. فالذراع لا يمكنها أن تختبر «ذراعيتها»، فقط العقل هو من يفعل ذلك. وهذا بالطبع هو أساس عملية التخدير، فعندما ينام العقل يصبح الجسد بلا إحساس. وهكذا تكتشف لنا شيئاً فشيئاً حقيقة أن الجسد ليس لديه إحساس وإنما وحده العقل هو القادر على هذه الوظيفة.

وهذا تحول في الوعي مهم جداً، لأن الشغل الشاغل لا يتعلق الآن بالجسد وحمايته وإنما يتحول محور اهتمامنا للعقل حيث تكمن القوة الأعظم، وبينما نحول أفكارنا ومشاعرنا وتصوراتنا نبدأ بعلاحظة أن الجسد يحذو حذو العقل، وندرك أن الناس لا يستجيبون حقاً لجسدهنا أبداً ولكن لتجهاتنا الداخلية وحالة طاقتنا ومستوى عيناً، ويشرق علينا يوماً ما أن جميع الناس وكل شيء في العالم يستجيب لمستوى عيناً ونوايانا ومشاعرنا الداخلية نحوهم. وندرك جاذبية القديسين مثل الأم تريزا والدالاي لاما والمهاتما غاندي، ونرى أنهم محبوين ليس بسبب مظهرهم وإنما بسبب إشعاعهم الداخلي من الحب والسلام الذي ينبعث منهم وينبدأ تحول التركيز من المستوى الجسدي إلى مستوى الوعي بتحقيق نتائج سريعة.

إن التسليم المستمر للمشاعر والسلوكيات السلبية يعني استمرار التخلّي عن الشعور بالذنب المرتبط بها، ويعيل الوعي الذي لا يعاني من الشعور بالذنب إلى التوقف عن جذب الأمراض. ففي اللاوعي يرى الشعور بالذنب أنه يستلزم العقاب والمرض وما يصاحب ذلك من ألم ومعاناة، وهي الطريقة الأكثر شيوعاً للعقل في مسألة الانتقام الذاتي وقد يأخذ هذا الانتقام شكل حادث أو نزلة برد أو أنفلونزا أو التهاب مفاصل أو أي من الأمراض المتعددة التي اختلقها العقل، وتأخذ هذه

الأمراض أشكال وبائية بسبب التلفاز ووسائل الإعلام الدعائية، وعندما تشارك شخصية بارزة العوام بعض الأمراض الخطيرة، تحدث قفزة مفاجئة في حدوث هذا المرض. فاللاوعي يتقطط المرض ويستخدمه في تصفية الحسابات ومع الاستمرار في تسليم الشعور بالذنب تقل تصفية الحسابات شيئاً فشيئاً ولذلك فإن الشخص الخالي من السلبية والشعور بالذنب يميل إلى أن يكون خالٍ من الأمراض والمعاناة.

ومن الممكن أن يكون الشفاء دراماتيكي، فقد كانت هناك على سبيل المثال حالة ميووس منها لناشرة مجلة كانت تعاني من حالة تصلب متعدد متقدمة. وقدم لها المجال الطبي كل ما بوسعه وأخبرها أنها حالة ميووس منها وعند هذه النقطة، عرفت بالصدفة تقنية التخلّي عن الشعور بالذنب من خلال دراسة كتاب:

«Workbook of A Course in Miracles» الدورة المنزلية التي تكونت بالضبط من درس فكري واحد في اليوم مدة 365، بدأت بالتخلي عن شعورها بالذنب واستياءاتها من خلال آلية التسامح. وهكذا ومن خلال التسامح المستمر والتخلّي عن المشاعر السلبية وبالتالي التخلّي عن الشعور الداخلي بالذنب، اختفى مرض التصلب المتعدد من تلقاء نفسه وحتى كتابة هذه السطور، كانت استردت عافيتها وتألقت بالصحة والسعادة المتوهجة في حياتها للأعوام. إذن، عادة ما تكونان الصحة والعاافية النتيجة التلقائية للسماح برحيل الشعور بالذنب والسلبيات الأخرى، وبسماحنا برحيل مقاومتنا للحالات الإيجابية من الصحة والعاافية، يمكن لكامل سلسلة الأمراض أن تذوب بهما من خلال آلية التسليم. وكما قلنا سابقاً، قد تكون هناك حالات نادرة يستمر لديها المرض أو السقم نتيجة عوامل غير معروفة كالميل المتعلقة بالكارما، غير أن التسليم المستمر يحقق التشفافي على مستوى الكيان الداخلي وهكذا وإن بدا أن الجسد يعاني

من قيود قد يراها آخرين «مأساوية»، فإن الشخص المصاب يعيش في سلام وينشر صحة داخلية تنهض بالآخرين، فمن خلال التسليم على مستوى عميق، فإن هؤلاء الأشخاص قد سمحوا برحيل الشفقة على الذات والشعور بالذنب ومقاومة ظروف الحياة، وهكذا فقد تجاوزوا نظرة أن مرضهم يشكل عائقاً أمام سعادتهم الشخصية، بل يرون أنه كبركة للآخرين، ومن الأمثلة المشهورة على مثل هذه الظاهرة، ما حدث في الأعوام الأخيرة في حياة الراحل البابا يوحنا بولس الثاني الذي تعامل مع مرضه باركتسون المستمر كفرصة روحانية ليتحدد مع معاناة الآخرين، بل ويأخذها على عاتقه حتى.

## الثروة

هذا موضوع مهم، ليس فقط لتأثيره المباشر في حياتنا، ولكن أيضاً لأن مشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا حيال المال تتضح بسرعة وسهولة. فالمال بالنسبة للعقل الذي يحمل معتقدات محدودة وأفكار ومشاعر سلبية «مشكلة»، فهو مصدر قلق وهم وقنوط ويأس لا ينتهي، أو غرور وفخر وتكبر وتعصب الآخرين وغيره وحسد، أما أسوأ شعور ناجح عن السلبية البحتة، هو الشعور بقيود مالية وعوز وحرمان، ففي هذا الجانب، غالباً ما يتم تجنب شعور «لا أستطيع» بسبب الخوف والقيود من خلال تجنب مسألة المال برمتها فيعيش الشخص في وضع اقتصادي اجتماعي متدهون ويرى أنه «أمر محظوظ».

يتحقق لنا اللاوعي ما يعتقد أننا نستحقه، فإذا ما كانت نظرتنا لأنفسنا ناقصة ومحدودة وضئيلة، بسبب الشعور بالذنب المراكם، فإن اللاوعي سيتحقق هذه الظروف الاقتصادية في حياتنا. ويمكن إكتشاف مواقفنا تجاه المال بالنظر إلى العديد من الأمور التي يعنيها بالنسبة لنا، أي نرى درجة أهميته في الأمان والقوة والعظمة والابنذاب والتنافس

الناجع وقيمة الذات وأهميتها بالنسبة لآخرين والعالم.

ومن المفيد جداً الجلوس مع قلم وورقة وتحت عنوان «المال» نبدأ بتحديد معانيه الحقيقة في جميع جوانب الحياة المتنوعة، ونكتب بعدها المشاعر المرتبطة بكل جانب ونبدأ بالتخلص عن كل شعور وموقف سلبي، وعندما نقوم بهذا سنتفاجأ أن المال بحد ذاته ليس هو القضية الأساسية، بل الأكثر أهمية من المال نفسه هو الإشباع العاطفي الذي نرغب بتحقيقه من خلال استخدامه. لنفترض مثلاً أننا اكتشفنا أن أحد أهدافنا الكامنة خلف رغبة المال هي أن نكون محل� إحترام وتقدير، ووجدنا في ذلك الاكتشاف أننا لسنا مهتمين بالمال في حد ذاته، ولكن باحترامنا الذاتي ومشاعر التقدير الداخلية، وأدركنا أن المال كان فقط أداة لتحقيق شيء آخر، وفي حقيقة الأمر ليس المال هو ما نريد ولكن الاحترام والتقدير الذاتي الذي ظننا أنه يتحقق لنا. وهكذا سندرك فجأة أيضاً أنه يمكن تحقيق الأهداف التي ظننا أن المال سيتحققها لنا مباشرةً، فكلما زاد تقديرنا لذاتنا كل احتياجنا لاستحسان الآخرين، وبمجرد أن نكتشف عن هذا الوعي سيأخذ المال معنى مختلف في كل جانب من جوانب حياتنا ويصبح المال الآن تابعاً لأهداف أعلى بكثير من كونه غاية بحد ذاته. وبدون الوعي يعني المال على المستوى العاطفي بالنسبة لنا سنكون تحت تأثيره فيما وسحرركنا معتقداتنا اللاواعية حيال المال وكل البرجات المرتبطة به. وهذا مثل المليونير الذي يستمر بتكميل المزيد والمزيد من الملايين ولا تبدو أنها كافية أبداً، فلماذا يحصل معه هذا؟ لأنه لم يتوقف مرة ليرى معنى المال بالنسبة له. فإذا ما ركضنا قلقين خلف الأموال أو رموز الثروة الأخرى، فهذا لأن قيمتنا الذاتية الداخلية ناقصة لدرجة تحتاج إلى كمية ضخمة من الأموال لتعويضها، فعدم الأمان الداخلي واسع جداً لدرجة لا تستطيع أي كمية من المال أن تغطيه. ويقال كلما شعرنا بالنقص أكثر من الداخل، احتاجنا

إلى تكديس كمية أكبر من السلطة والمال والبهرجة كي نحاول تعويض شعور النقص بداخلنا.

ولكن عندما نكون في حالة تسلیم نتحرر من هذا النقص الداخلي وعدم الأمان وتقدير الذات المنخفض، وعندما لا يكون المال إلا مجرد وسيلة لتحقيق أهدافنا بالعالم، فلدينا شعور بالأمان الداخلي بأنه دائمًا ما سيكون هناك وفرة كافية وسنحصل على ما نحتاج وقتما نحتاجه لأن لدينا شعور داخلي بالاكتمال والإشباع والرضا، وبهذا يصبح المال مصدر متعة أكثر من أنه مصدر قلق. وفي مستوى معين، قد نبدو غير مكتثفين بالمال حتى، فعندما نحتاجه لإكمال مشروع ما، يبدو وكأنه يظهر بطريقة سحرية من مكان ما، فلا نشعر تجاهه باهتمام لأننا متصلين بمصدر قوتنا نحن، وعندما نستعيد القوة التي وهبناها للمال من جديد ونرى أنها قوتنا الخاصة، لا نعود نشعر بالقلق تجاه المال، ولا نحتاج إلى تكديس قدر كبير منه. فنحن بمجرد ما نمتلك طريقة صياغة الذهب لا نحتاج إلى حمل حقيقة منه على ظهرنا مع ما يرافقها من الهموم والقلق.

إن مشكلة تكديس الأموال بصورة مفرطة، هي بالطبع بسبب الخوف من خسارته. ومن التراجيديا الكوميدية رؤية شخص يملك 50 مليون دولار، يعني فعليًا من انهيار عصبي لأنه خسر خلال إجراءات الرقابة التجارية 10 مليون دولار وأصابه ذعر شديد فعلاً، فقد كان على المستوى العاطفي خائفًا من أنه لن يكون قادرًا على النجاة في هذا الكوكب وهو لا يملك إلا 40 مليون دولار.

إن الشخص الذي يعني من فقر داخلي يندفع بضراوة إلى التجميع على المستوى المادي ويصاحب هذا الفقر الداخلي، كل التصرفات الأنانية أو ما يرتبط بها من زهو وفخر زائف. ومن الوارد لدى الأشخاص الذين يستخدمون تقنية السماح بالرحيل أن تتحقق الوفرة في حياتهم فجأة،

فالممثلون المكافحون صاروا يأخذون الآن أدوار البطولة في هوليوود، كاتب مسرحي على حافة الفقر صار منتجًا للأفلام الأكثر مشاهدة في برودواى، والغريب أن بعض الناس عندما نضجوا داخلياً لم يعودوا يكتنوا بالمال الذي يملكونه واختاروا أن يتخلصوا من الكثير منه ويعيشوا حياة أكثر بساطة، فقد فقدوا اهتمامهم بالمال وسادوا عليه، حيث صاروا يشعرون بالرضا الداخلي الذي كانوا يسعون إليه من خلال المال، مباشرة. وهكذا فإن السعادة الداخلية استقلت عن الثروة الخارجية وفي حالة الحرية الداخلية هذه، يستقل الشخص عن العالم الخارجي ولا يعود تحت تأثيره، وذلك لأن الشخص تفوق على ما ساد عليه.

## السعادة

تطرقنا في فصلنا عن الصحة والثروة إلى جوانب مهمة مرتبطة بالسعادة عموماً، وهنا سنركز أكثر على الحياة العاطفية الداخلية وذلك لأن هذا هو المكان الذي نعيش فيه كلنا حقاً. فالهدف من الصحة والثروة بعد كل هذا ليس أكثر من افتراضنا - وهو صحيح إلى حد ما - أنهما تسبيان السعادة، إلا أنها يمكننا أن نختبر السعادة مباشرة، وهي في هذا المستوى مستقلة نسبياً عن الصحة والثروة.

لنلقي نظرة موضوعية على النظرة العامة إلى السعادة. في البداية، السعادة معرضة للهجوم بصورة كبيرة، فملاحظة عابرة أو تعليق انتقادى أو عقد حاجب أو سيارة ت تعرض طريقنا كلها كفيلة أن تذهب بسعادة الشخص العادى في أدراج الرياح بلحظة. إنذار فقدان الوظيفة، شعور بعدم الثقة في علاقة، نذير شوئ من طبيب، سائق تاكسي وقع، كلها قادرة على إفساد يوم الكثير منا، فلماذا سعادتنا هشة إلى درجة أن أحداث عادلة قادرة على «تدمیر» يوم بأكمله؟

في فصل تركيب العواطف، بحثنا عن أسباب ذلك، فنتيجة للمشاعر والأفكار والتصورات السلبية جميعها مع إطلاق الأحكام المستمرة والنقد من الآخرين، فإننا غالباً ما نشعر بالانفصال عن الآخرين، وبسبب هذا الشعور بالوحدة الداخلية والانفصال، تأخذ العلاقات شكل تعلقات مع كل مشاعر الخوف والغضب والغيرة التي ترافق أي تهديد لهذه التعلقات. وقد نتج عن السلبية الداخلية معتقدات شائعة من قبيل: «تولد وحيداً وتموت وحيداً»، وفي الحقيقة هذا أبعد ما يمكن عن الواقع، حيث كشفت الكتب الجديدة التي تتحدث عن تجارب الاقتراب من الموت، أنه في حين أن المرء خلال حياته يشعر بالوحدة إلا أنه في لحظة وفاته يصبح هناك شعور مطلق بالاتحاد والترابط (Eadie, 1992; Neal, 2011).

وبسبب التعلقات والتبعية والقصور الداخلي، قد نشعر بالضعف وأننا محدودين، ونسقط تحيينا لأفكارنا ومشاعرنا الداخلية على العالم يجعله كأنه مكان مرعب. ولأن هذه الأفكار موجودة بالعقل فإنها تحدث فعلياً، حيث تتحقق الأحداث التجارب التي تشعرنا بالخوف ويترتب عن هذا الخوف غضب مزمن يجعلنا عرضة للهجوم والتشوش العاطفي الداخلي. فالألم والمعاناة تحدثان مع الإحباط المتكرر والتعرض لاضطراب عاطفي، وعقل الآنا الذي يرى الجميع منفصلين، يشعر بالغيرة من أي شخص آخر يشعر بسعادة أكبر أو ناجح أكثر أو لديه علاقة أفضل أو جسم أجمل أو روابط أقوى، وقريباً وبسبب عدم الوضوح الداخلي للأهداف، يحصل تشوش يؤدي إلى شفقة على الذات، وحسد المزيد من الاستياء، ويتم إسقاط إدانة الذات التي لا تنتهي على العالم حيث تأخذ شكل إدانة من الآخرين وبالتالي يزيد الشعور بالذنب والنقص.

ويجد البعض منا أن الوسيلة الوحيدة للهروب هي من خلال هوس

العظمية وعدم التسامح والتعصب والعجرفة والغضب، فتأخذ شكل قسوة وتعالٍ مفرطين وشراسة وعدم اكتراش بمشاعر الآخرين، وغالباً ما يرافق عدم الاكتراش هذا أعذار مثل: «أنا شخص صريح، وأقول للأعور أعور في عينه»، أو «أنا من النوع الواضح، سترى دوماً موقعك الإعرابي معي»، وهذه التعليقات تأتي كغطاء لعدم الاكتراش بمشاعر الآخرين التي من الأفضل وصفها بعدم اللباقة.

يتجزأ عن تقدير الذات المنخفض انتقاد للذات والآخرين وتنافس مستمر ومقارنات وتحليل وازدراء وعقلنة وشك ورغبة بالانتقام، وعندما تفشل كل هذه الآليات يعود شعور اللامبالاة واليأس والتضحيه. وفي مثل هذه الحالة، نبتعد تدريجياً لأن فينا الكثير الذي يتوجب علينا أن نخفيه. فتضروفاتنا تؤدي إلى انزعانا عن الآخرين وفقدان التوازن بسبب المغالاة في تقييم جوانب الحياة التي يبدو أنها لا تعمل.

وبسبب هذا التشوش الداخلي، من الضروري أن يبقى الإنسان العادي غير واع طيلة الوقت، ومن المثير للانتباه رؤية الوسائل التي يخترعها العقل لتحقيق هذه الغاية. فترى الشخص مجرد استيقاظه من النوم يبدأ بتقبيل قنوات الراديو والتلفاز ليشغل العقل فوراً عن ذاته وعن ثرثرته الذهنية. وبالرغم من التسلية الإضافية، فإن الأفكار والمشاعر تميل للظهور حتى ينشغل العقل بالمشاريع اليومية والعمل ومختلف مخططات الإنمازات أو المتعة. يبدأ بالانشغال بالجسد، تنظيف الأسنان، الاستحمام، رش العطر، وضع البوادة، وضع مزيل رائحة التعرق، و اختيار الملابس بعناية. اختيار الملابس يجلب معه كل جداول اليوم وانشغالاته بالنشاطات المزدحمة: المواعيد التي لا تنتهي، المكالمات، المهام، الإرتباطات الإجتماعية، مسؤوليات المنزل، رسائل البريد الإلكتروني.

وفي الطريق إلى العمل أو لمواولة نشاطات اليوم، يكون هناك حديث

مع الرفاق، استماع إلى راديو السيارة، إجراء المكالمات الهاتفية، إرسال رسائل نصية، قراءة جريدة الصباح في المترو. وب مجرد الوصول إلى الوجهة، يحصل انشغال بأحداث اليوم الخارجية: العمل، الصفقات، العمليات التجارية، الترتيبات، المخاوف، التحكم، البحث اللامتهي عن السلطة، السعي الدائم للحصول على الملاطفات، وخوف البقاء الحاضر دائماً، وما يحفز هذه الأمور كلها هي الرغبة في الحصول نوعاً ما على معنى وأمان وزيادة تقدير الذات وضمان قيمتنا بأي طريقة كانت.

ولا يتم إدراك جنون الكفاح هذا فعلاً حتى يتم إجبارنا فجأة على التوقف عنه من خلال بعض الأحداث الخارجية وبعدها نصبح في مواجهة الفراغ الداخلي، ويدعو هذا الفراغ الداخلي إلى الازدراد المستمر للروايات والمجلات والتلفاز والانترنت أو يتم تجنبه من خلال حضور الحفلات دائماً، أو الهروب من خلال المخدرات، أو التخدير بالمشروبات، أو مشاهدة الأفلام ومطاردة باقي المسليات، فنقوم بأي شيء لتجنب مواجهة ذلك الشعور بالفراغ الداخلي. وليس هناك أية مشكلة مع هذه النشاطات بحد ذاتها، ولا علينا إلا أن نفحص حالة الوعي وحالة الإدراك والطريقة التي من خلالها يتم فهم الأمور والسعى إليها وتجربتها، ففي حالة الحرية الداخلية، تأخذ نفس هذه الأحداث والتجارب شكل ومعنى مختلف.

فيتمكن أن تبع مثل هذه الأنشطة من إحساس داخلي بالسعادة والتقدير الذاتي والاكتمال، ويمكن أن تتحقق نفس هذه الأهداف من خلال إدراك إنجازنا الداخلي بدلاً من التنافس مع الآخرين، ويمكن أن تبني العلاقات على المحبة والمشاركة بدلاً من الغيرة والمنافسة ودافع السعي للحصول على «الود» والاستحسان.

فعندما نكون متحررين من الدوافع السلبية تتمتع بعلاقات ممتعة

لأننا نحب الناس، وليس لأننا متعلقين بهم، ويمكننا أن نسمح لهم أن يكونوا أحراراً، ولا نتعرض علاقتنا معهم للغيرة أو التهديد، ولا تكون ضحايا التلاعب بنا لأننا وجدنا إشباعنا الداخلي بكل الأحوال. وعندما يتم التخلص عن الأفكار والمشاعر والمواقف السلبية نستعيد قوتنا الخاصة التي وهبناها للعالم، فالكثير من الافتتان به يعود إلى التعظيم الذي أسقطناه عليه. وهكذا نبدأ حينها بالتفكير في الكثير من الأمور ونتساءل: «هل حقاً أريد كل هذا المال، أم أنه التعظيم الذي أسقطته به؟»، «ما الذي أريده من هذا المسمى الوظيفي أو من لقب (الدكتور) (المحامي) و(القس)؟ هل هي المسؤوليات والأنشطة التي تصاحبها أم العظمة والتقدير المرتبطة بها؟»، «هل أحب هذا الشخص فعلاً أم أنا واقع بالحب مع التعظيم الذي أسقطته عليه أو عليها؟».

وكلما سمحنا بالرحيل أكثر وسمحنا بإزالة تعظيم العالم أكثر، يزول منه هذا الافتتان بشكل أكبر، ويقل تحكمه بنا، فلا نعود تحت تأثير الافتتان ولا يمكنه التلاعب بنا، ولا نعود عرضة لبرمجات المجالات الاحترافية الإعلامية ولا السياسية أو الاجتماعية مجدداً، ولا نعود أيضاً تحت تأثير الحاجة الداخلية لاستحسان الآخرين. ونبدأ بمحبة الآخرين لما هم عليه وليس لما يمكنهم أن يقوموا به من أجلنا، ولا نعود بحاجة إلى استغلال الآخرين أو محاولة كسبهم.

كلما انخفض مستوى الشعور بالذنب، زاد تقديرنا لذاتنا. وهكذا، تصبح العلاقات الآن قائمة على الصدق، فلا نتعرض للابتزاز العاطفي مجدداً، وبالمقابل، نتوقف نحن أيضاً عن ابتزاز الناس من خلال الضغط العاطفي. ولأن العلاقات مبنية على الصدق ومتواجدة في مستوى أعلى وتعمل من خلاله، لا يعود هناك وجود للخوف من العزلة أو الشعور بالوحدة.

إن الشخص المستسلم، لا يعود بحاجة إلى الآخرين من أجل الإشباع

الشخصي، ولكنه معهم باختياره، بسبب الحب والسعادة، فالتعاطف تجاه الآخرين وتجاه إنسانيتهم يحول الحياة ويحول كل العلاقات.

## حالة الحرية الداخلية

كيف تغدو الحياة عندما يستسلم المرء باستمرار؟ وما الممكن أن يحدث؟

في حالة التسليم، تستقل عن العالم الخارجي كمصدر رضا لأننا وجدنا مصدر السعادة بداخلي، وتم مشاركة السعادة مع الآخرين، ولهذا يصبح الشخص المستسلم في العلاقات، طرف داعم ومتعاطف ومشجع وصبور ومتسامح ويصبح هناك تلقائية في تقدير قيمة الآخرين وقدرهم وفي مراعاة مشاعرهم.

يتم التخلصي عن الصراع من أجل السلطة، وأننا على «حق» وإثبات وجهة نظرنا. ويتطور لدينا سلوك تلقائي لا حكمي، فضلاً عن تشجيع الآخرين على النضج والتعلم والتجربة وتحقيق إمكانياتهم الخاصة. ويصبح هناك أيضاً تقبل سلس للآخرين.

نشعر بالارتباط والحيوية وننخر بالطاقة. وتتدفق أحداث الحياة بتلقائية وسلامة، ولا نعود نستجيب للناس بدافع التضاحية أو «التنازل» عن شيء ما للآخرين. وبدلأً من ذلك، نرى أننا في خدمة الآخرين والعالم من باب الحب، وتم روية أحداث الحياة بأنها فرص أكثر من أنها تحديات، وتكون الشخصية لطيفة ومنفتحة ومستعدة للسامح بالرحيل والتسليم بدون توقف بسبب العملية الداخلية المتدفقة من الإلهام المستمر.

وبينما تتدفق العملية، نشعر بتحول داخلي يؤدي إلى شعور مستمر بالإمتنان والسرور والثقة بأهدافنا، ويكون هناك عيش بالحاضر أكثر من الانشغال بالماضي والمستقبل. ونخلص بثقة عن الحاجة إلى الدفع

وذلك لأننا استعدنا السلطة التي كنا نسقطها على العالم. ويكون هناك شعور داخلي بالقوة والحسانة يؤديان إلى سكون داخلي.

في البداية يكون هناك تعريف بالهوية من خلال: «أنا جسد»، وبينما تستمر عملية التسليم تتجلى أمامنا فكرة: «أنا العقل الذي اختبر الجسد وليس الجسد»، وكلما تم تسليم المزيد من المشاعر والمعتقدات يتحقق أخيراً الإدراك: «أنا لست العقل أيضاً، ولكنني ذلك الذي يشهد ويجرب العقل والمشاعر والجسد». ومن خلال المراقبة الداخلية، يتحقق الفهم أن هناك شيء ما يبقى ثابت ولا يتغير مهما يحصل بالعالم الخارجي أو مع الجسد أو المشاعر أو العقل، ومع هذا الإدراك تأتي حالة الحرية التامة. ويتم اكتشاف الذات الداخلية، الحالة الصامدة للوعي الكامن خلف كل حركة ونشاط وصوت ومشاعر، ويتم إكتشاف الفكر ليكون بعدها خالداً للسلام، وب مجرد ما نتماهى مع هذا الوعي لا نعود تحت تأثير العالم، أو الجسد أو العقل. ويأتي مع هذا الوعي هدوء داخلي وسكون وإحساس عميق بالسلام الداخلي، وندرك أننا طالما كنا نسعى إلى هذا ولكننا لم نكن نعرفه لأننا ضعنا في المتأهة. لقد ساينا أنفسنا عن طريق الخطأ بالظواهر الخارجية لحياتنا المحمومة - بالجسد وتجاربه، بالالتزامات، والوظائف والسميات الوظيفية والنشاطات والمشكلات والمشاعر، ولكننا الآن ندرك أننا الفضاء الخالد الذي فيه تحدث الظواهر، فنحن لسنا الصور الوامضة التي تلعب أدوارها الدرامية في شاشة الأفلام وإنما الشاشة نفسها - نحن الشاهد بلا أحكام على فلم الحياة المتكشف، بلا بداية أو نهاية، نحن اللانهائي بإمكانياته. وهذه الإدراكات التقدمية لطبيعتنا الحقة تحضر التربة للإدراك النهائي بهوية الوعي المطلق نفسه.



## الفصل

# 18

## العلاقات

لأن العلاقات ترتبط على نحو وثيق برغباتنا الأساسية في الحب والأمان فإنها تثير بسرعة مشاعرنا الموجلة، ولهذا السبب تمتلك قيمة عالية جداً بغض النظر عما إذا كانت تصنف بأنها جيدة أو سيئة، ففي عملية التحرر العاطفي يبدو كل شيء ذو قيمة على حد سواء، ومن الضروري تذكير أنفسنا أن هذه المشاعر عبارة عن برمجات وبأنها استجابات مكتسبة غالباً ما يكون لها غرض وهذا الغرض مرتبطة مباشرة بتحقيق تأثير في مشاعر الشخص الآخر، بحيث أننا عندما نقوم بفعل شيء معين، فإننا نؤثر في مشاعرهم نحونا ونحقق أهدافنا الداخلية. سنلقي نظرة على الاستجابات العاطفية الشائعة ونكتشف غرضها الحقيقي.

ليس على الاستجابات العاطفية أية سلطة على الحب، لأن الحب حالة من الاتحاد بالآخر، فالحب ليس مجرد عاطفة تأتي وترحل. وذلك الذي يخطر على بال الإنسان عادة ويفهمه بأنه حب ما هو بالأساس إلا تعلق وتبعة وتملك.

## المشاعر السلبية

كما سرر، فإن كل المشاعر التي نشعر بها بجاه الآخرين تنطوي على اعتقاد جوهري بأننا غير مكتملين بداخلنا ولذلك يتم اعتبار الآخرين والاستفادة منهم كوسيلة لتحقيق غاية. وعلى الرغم من أنا قد لا نتمكن من التأثير في الآخر بالطريقة التي نرغب بها، إلا أن الاستفادة منه تحصل على مستوى الخيال والتوقعات، وهكذا نكتشف أيضاً أن الكثير مما نختبره في العلاقة يحصل فقط في مخيلتنا.

لنبدأ أولاً مع أكثر المشاعر سلبية، ونكتشف أهدافها الكامنة، واستجابة الآخر الكامنة أيضاً.

### الغضب

أول مشاعر سنبدأ بها هي الأكثر سلبية: مشاعر الكراهة والغل والغضب والغيظ والانتقام والعنف، ويظهر هنا أن الخيال الكامن هو الطرد والنفي والقتل والتدمير والجرح والإضرار والتخويف والتهديد، ومن المحتمل أن تكون استجابة الشخص الآخر بتجنبنا وتبادل الكراهة معنا، أو إحداث هجوم مرتد.

إن أضعف أشكال الغضب قد تكون الانتقاد والإهراج والاستياء والعبوس والاهتياج وإطلاق الأحكام السلبية على الآخرين. والغرض العاطفي من هذا، هو معاقبة الآخرين وجعلهم يشعرون بالأسف، ومحاولة إجبارهم على تغيير مشاعرهم أو سلوكهم وجعلهم يعانون. بالإضافة إلى التقليل من قيمتهم والإنقاص من شأنهم، وهذا بالطبع يتسبب في ردة فعل انتقادية واستياء وتجنب بالمقابل من الطرف الثاني.

ولمعالجة هذا الجانب، علينا أن ندرك أن الجميع تقريباً لديهم نفس هذه الخيالات، فدفن وجهنا بالتراب والاعتقاد أننا أشرار أو مذنبون لن يحل المشكلة، علينا أن نصعد إلى مستوى الشجاعة وننظر إلى أسوأ

مشاعرنا ونعرف بأنها جزء من كوننا بشر، ونتذكر أننا لا نتحمل إلا مسؤولية ما نفعله معهم. وهكذا يتضح لنا أن هذه المشاعر السلبية تكبد ذواتنا الداخلية ضرائب عاطفية ضخمة، وهذا السبب وحده كافٍ لتبرير سبب التمعن بها والسماح لها بالرحيل.

وعند النظر إلى المشاعر على مستوى العلاقات الشخصية، نكتشف قانون وعي آخر وهو ما ينص على أنه «دائماً ما يكون لمشاعرنا وأفكارنا تأثير في الأشخاص الآخرين وأنها تؤثر في علاقاتنا، سواء تم التعبير عنها لفظياً أو فعلياً أو لم يتم ذلك»، ولكن مع هذا لن نناقش في هذه المرحلة الكيفية التي يحدث فيها هذا بالضبط، ولكننا سنذكر أنها حالياً محل بحث لدى فيزياء الكم الحديثة، خصوصاً لدى ذلك المجال المعنى بالطاقة العالية للجسيمات دون الذرية وعلاقتها بالأفكار وأشكال الفكر.

ويمكن أن نستشعر صحة هذا القانون من خلال تجربتنا الخاصة، فنحن بشكل عام مثلاً نعرف عندما يكون هناك شخص ما غاضب منا، حتى ولو لم يقل شيئاً عن هذا الموضوع، فنحن نشعر بمشاعر الغضب المكبوتة وقد نسأله: «هل هناك خطباً ما؟» حتى وإن كان رده: «لا، لا شيء»، نظل مدركون لطاقة الغضب والانزعاج. وقد يبدو إكتشاف صحة هذا التواصل مربك إلى حد ما على المستوى الطيفي، ولكن أي أحد يمكنه أن يكتشفه من خلال الاستكشاف الداخلي، فمجمل المواقف التي نحملها تجاه شخص آخر تؤثر في مشاعر الشخص وموافقه تجاهنا سواء عبرنا عنها أم لا. والنساء في مجتمعنا لديهم حدس أكبر من الرجال، وهن عموماً أكثر وعيًا وإدراكاً أن الآخرين يعرفون أفكارهن ومشاعرهم. أما الوسطاء الروحانيون الحقيقيون ما هم بطبعية الحال إلا خبراء حدس.

قد نصاب إلى حد ما ببارانويا طفيفة عندما نكتشف هذه الحقيقة

لأول مرة، فالجميع تقريباً قد تربى على الاعتقاد أن أفكارنا ومشاعرنا ما هي إلا شؤون خاصة وليس من شأن أي شخص آخر، وأن العقول كلها منفصلة، وأن المشاعر تحدث فقط داخل حدود الجسد. وعندما نبدأ باستكشاف هذا الجانب، سنتبه على الأغلب أن مجموعة المشاعر التي نحملها تجاه شخص آخر تعكس علينا من خلال تصرفاتهم معنا وهكذا عندما نغير موقفنا الداخلي معهم، يتغير سلوكهم فجأة. فنحن نؤثر في الآخرين باللاوعي دائماً بسبب المشاعر التي نحملها تجاههم، وعندما يزيد حدتنا أكثر سنضحك على سذاجتنا السابقة. وحين نبحث أكثر في عالم الوسطاء الروحانيون والباراسيكولوجيا، سنكتشف أنه يمكن للوسيط الخبير أن يقرأ حتى الأفكار والمشاعر الموجودة في الجانب الآخر من الأرض.

والطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها تخطي هذه البارانويا الأولية هي تطهير أفعالنا، فعملية إيجاد ما الذي يحتاج إلى تطهير عملية بسيطة وسهلة. فقط أنظر إلى ما الذي لا تريده الآخرين أن يعرفوا عنه وابدأ بالتخلي عنه، وسيتضح من خلال المراقبة أن هذه المشاعر السلبية الحادة تعكس وترتد علينا وتؤثر عميقاً في علاقاتنا، فالشخص الآخر يعكس ما نسقطه عليه.

إن الناس الذين يحملون الكثير من الكراهية، يجدون أنهم يعيشون في عالم زاخر بالكراهية وأن هناك الكثير من الناس الذين يكرهونهم، ويرون أن المواقف الخارجية والعالم كلهم ممتلئ بالكره، إلا أن ما فشلوا في إدراكه هو أن هذا الموقف بأكمله من إنشائهم.

ونحن لدينا آمال خفية أن مشاعر الغضب التي نحملها تجاه الآخرين ستتعاقبهم وتجعلهم يعانون. في الحقيقة، نحن نعطيهم فقط مبرر ليكرهوننا بالمقابل. وهكذا سيتوجب علينا أن نعيش مع الخوف من انتقامتهم ومع شعورنا بالذنب باللاوعي وهذا ما ينتجه عنه بالغالب أمراض جسدية.

سنكتشف أن كل غضبنا واستياءنا يعود إلى تصورنا نحن، أي إلى الطريقة التي من خلالها نرى الموقف. وعندما يتم التخلص من المشاعر الداخلية، تتغير الطريقة التي نراه من خلالها، وغالباً ما تباغتنا إثر ذلك مشاعر الغفران التي تظهر فجأة فتحول العلاقة على الرغم من أننا على المستوى الخارجي لم نفعل أو نقول أي شيء يعبر عن هذا التغيير الداخلي، وكثيراً ما يتكرر هذا عندما نتني تخطي الغضب.

يعتمد كتاب *(A Course in Miracles)* على عملية تغيير وجهة نظرنا تجاه موقف ما من خلال الاستعداد لرؤيته بطريقة مختلفة، وبالتالي نشعر بالتسامح. وهذا ما كان يعنيه المسيح عيسى عندما كان يتحدث عن القوة الإعجازية للغفران. ومن المثير للاهتمام، أن هناك أساس علمي لدعوة المسيح عيسى إلى محبة أعداءنا وباركتهم، فعلى المستوى الطافي، فإن المشاعر المنخفضة تملك تردد ذبذبات وقوة منخفضة وعندما تكون في حالة طاقة منخفضة مثل الغضب أو الكره أو العنف أو الشعور بالذنب أو الغيرة أو أي من المشاعر السلبية الأخرى تكون عرضة للشخص الآخر روحياً، وبالمقابل، فمع التسامح والامتنان واللطف المحب تملك ذبذبات طاقة مرتفعة أكثر بكثير وقوة أكبر، وعندما تحول من نمط طاقة منخفض إلى نمط طاقة أعلى، نخلق درعاً واقياً على مستوى الطاقة كأنه حقيقي، ولا نعود بعدها معرضين لذلك الشخص على المستوى الروحي. وعندما تكون في حالة غضب مثلاً، تكون عرضة لاستنفاد الطاقة الناجم من مكافحة الغضب لدى الشخص الآخر. والمفارقة، أننا إذا ما أردنا أن نؤثر فعلاً في الشخص الآخر، فعلينا أن نحبه حقاً، وبهذا فإن غضبه الموجه إلينا سيرتد عليه دون أن يؤثر علينا، وهذه حكمة بودا التي ذكرها في «الدامابادا» حين قال: «لا يُقهر الكره بالكره، يقهر الكره بالحب». وهذا قانون داخلي.

## الشعور بالذنب

الجانب التالي «الضخم» من السلبية هو الشعور بالذنب، أما الغاية الكامنة منه فهي التخفيف والتلطيف والهروب من العقاب من خلال العقاب الذاتي، ولنيل التسامح أيضاً. والأكثر أهمية من هذا هو تمني نيل العقاب من الآخر إلى جانب العقاب الذاتي، وهذه الأمنية ليست على المستوى الوعي ولكنها الغرض اللاواعي من الشعور بالذنب. ويمكن بسهولة التأكد من هذا من خلال القليل من الاستقصاء. لتراقب في المرة القادمة التي نشعر بها بأننا مذنبين حيال أمر معين يخص شخصاً ما، الذي سيحدث في المقابلة التالية. سيثير لا محالة نفس النقطة تقريراً التي نحملها في عقلنا. فعلى سبيل المثال، إذا كنا نشعر بالذنب بسبب تأخينا عن موعد ما، فإن هذا الشعور بالذنب سيحدث ردة فعل انتقادية من الشخص الآخر مراراً وتكراراً. ومن خلال التمسك بالشعور بالذنب، فإننا نخلب لأنفسنا انتقادات الآخرين واستخفافهم بنا، وبهذا فإن تقديرنا لذاتنا المنخفض يوجه إلينا من خلال الآخرين على شكل الخط من قيمتنا.

وإذا ما وضعنا باعتبارنا، أننا وضعاء وحقراء فسنحصل على هذه الأنواع من ردات أفعال الآخرين، فتتميل تعليقاتهم إلى الإشارة إلى أننا كذلك، وإذا ما شعرنا أن كل ما نستحققه هو كسرة خبز فقط، فهذا فقط هو كل ما سنحصل عليه. وهذا ما تعنيه الكتب المقدسة بقولها: «الغنى يزداد غنىًّا والفقير يزداد فقراً»، فليس المقصود بالفقر العوز المالي فقط، فهو يأتي من الفقر الداخلي. تماماً كما الثروة الخارجية تأتي من الثروة الداخلية. وإذا ما أردنا أن يتوقف الآخرين عن انتقادنا ومهاجمتنا، فإن الحل هو أن نبدأ بالسماح برحيل الشعور بالذنب وكل المشاعر المرتبطة به.

وهناك طريقة يمكن تعلمها بسرعة للمساعدة في توضيح دور

المشاعر في العلاقات بين الأشخاص، وهي افتراض أن الشخص الآخر واع ومدرك لأفكارنا ومشاعرنا الداخلية، ومن خلال ذلك لن تكون بعيدين عن الواقع، لأنهم بالفعل على علم بأفكارنا ومشاعرنا حدسياً، حتى وإن لم يكونوا مدركون لذلك على المستوى الوعي في لحظة معينة، وسيستجيبون لنا كأنهم على علم. بمشاعرنا الداخلية. وبصورة عامة، ستأخذ العلاقة مساراً وكان الشخص الآخر كان على علم. بمشاعرنا الداخلية. وإذا كنا مازلنا نتمسك بوهم أن الآخرين لا يعرفون أفكارنا ومشاعرنا علينا فقط أن نلحظ كيف أن الكلب يشعر فيها بسرعة!، فهل نعتقد حقاً أن النفس البشرية أدنى منزلة من نفس الكلب؟ فإذا كان الكلب يستطيع أن يقرأ بسرعة سلوكنا الداخلي نحوه، فمن المؤكد أن حدس الناس من حولنا يختار نفس الذبذبات.

## اللامبالاة والأسى

تأتي مشاعر اللامبالاة والأسى والاكتئاب والحزن والشفقة على الذات والغم واليأس والعجز من البرمجة الداخلية «لا أستطيع»، وهدفها هو إثارة الشفقة والتعريض وكسب التأييد وجعل الآخرين يشعرون بالأسف، وكذلك لطلب المساعدة.

ما تأثير هذه المشاعر على الشخص الآخر؟ على الرغم من أنه قد تكون هناك محاولة مساعدة في البداية، لكنها تستبدل مع الوقت بالشفقة ثم التهرب بالنهاية. لماذا التهرب؟

ذلك بسبب كمية الطاقة الضخمة المطلوبة من الشخص الآخر، إنها محاولة لاستنزافهم من خلال الإلقاء بأنفسنا على عتبة دارهم وهذا يؤدي إلى المثل الشائع الذي على الرغم من أنه يبدو جارحاً إلا أنه للأسف صحيحاً في كثير من الأحيان «عندما تضحك، يضحك العالم معك ولكن عندما تبكي، تبكي لوحدهك».

سيدفع الأسى المستمر بالآخرين للابتعاد حيث يهدون بالإستياء منه، إلا إذا كان الشخص في مستوى مرتفع جداً داخل نفسه وقدر على الشعور بالتعاطف بسلامة.

إن الأسى المزمن يسبب الشيخوخة المبكرة والتعب والإرهاق، ويمكن تجاوزه فقط عندما تتحلى بالشجاعة في السماح له بالظهور في ظل ظروف مواتية ويكون لدينا الاستعداد بتسليميه والسامح له بالرحيل.

## الخوف

إن لمشاعر الخوف - سواء كانت توتر وقلق أو خجل أو وعي ذاتي أو حذر أو تكتم أو عدم ثقة - غاية وهي الهروب من تهديد متخيل، ووضع مسافة نفسية تبعدنا عن الموقف أو الشخص الذي نخافه. والمفارقة كما أشرنا سابقاً، هي أن الخوف بسبب القوة الكبيرة التي يمتلكها يحقق الشيء الذي نخافه ونحمله في عقلكنا، فكأنها نبوءة حققت نفسها.

تولد طاقة الخوف تركيزاً داخلياً على كل الأمور السلبية التي من الممكن أن تحدث، ويمكن لهذا التركيز أن يظهر أكثر الأحداث التي نخافها في حياتنا. لذلك فإن الخوف في العلاقات يهب سلطتنا الشخص آخر ويمكنه من فعل أكثر شيء نخافه. وللخروج من هذا، علينا أن ننظر إلى أسوأ سيناريو محتمل وننظر إلى المشاعر التي يثيرها ونبداً بالتخلي عنها. وكباقي المشاعر الأخرى، يمكن أن يتم تفكيرك الخوف إلى أجزائه التي تكونه، وهكذا يتم التخلص عن الأجزاء بسهولة. على سبيل المثال لفترض أن هناك خوف من هجوم انتقامي، يمكننا أن نسأل أنفسنا، «ما أسوأ سيناريو يمكن أن يحصل؟»، سندرك مع هذا السؤال أن أساس الخوف هو الفخر وعندما يتم التعرف على الفخر والتخلص منه، فإن

الخوف يتلاشى تلقائياً. ونفس الشيء ينطبق على العلاقة التي نشعر فيها بالخوف، فإذا ما فككنا الخوف قد نجد أنه خوف من اكتشاف الغضب الداخلي فينا، خوف من انتقام الشخص الآخر من هذا الغضب، ونفس الشيء، إذا تخلينا عن الغضب فإن الخوف سيختفي تلقائياً.

إن الشخص غير الآمن خائف ويكون معرض للغيرة والالتصاق والتملك والتعلق في العلاقات، وهذا الأسلوب دائماً ما يجلب خيبة أمل. والغرض من هذه المشاعر هو إحكام القبضة على الآخر وتملكه لتحقيق الأمان من خلال منع خسارته، وفي بعض الأحيان لمعاقبته بسبب خوفنا نحن من الخسارة. ومرة أخرى، فإن هذه التصرفات تميل لتحقيق ما نعلقه في عقلكنا، فالشخص الآخر الآن يشعر أنه مضغوط بسبب طاقة التبعية والتملك لدينا فيشعر بداعف الهروب من أجل الحرية والانسحاب وحل الوثاق، وهكذا القيام بأكثر شيء نخافه.

وتؤدي هذه التصرفات إلى الحاجة المستمرة بفرض سيطرتنا على الآخرين، ولأن الناس يلتقطون بحدسهم أمنيتنا بالتحكم بهم، تكون المقاومة هي ردة فعلهم، وبهذا فإن الطريقة الوحيدة للتخلص من مقاومتهم لنا هي السماح برحيل الحاجة إلى فرض سيطرتنا في المقام الأول، وهذا يعني السماح برحيل المخاوف الداخلية بمجرد ظهورها.

## الفخر

غالباً ما يتم التغاضي عن مشاعر الفخر في مجتمعنا، وهي تأخذ شكل الكمالية والأناقة والمواكبة والإخلاص و«الشخصية الراقية» والنظافة المفرطة وإدمان العمل والطموح المفرط والنجاح والتفوق الأخلاقي والKİاسة.

أما في أشكاله المتفاوتة، فنرى الغطرسة والتفاخر والزهو والعجزة والتحيز. وعلى المستوى الروحاني هناك قتل الصالحين «للكفار»،

والغرض العاطفي الكامن وراء هذه المشاعر تجاه الآخرين هو الظفر بإعجاب الناس وتجنب الانتقاد أو الرفض ونيل القبول والشعور بالأهمية، وبذلك التغلب على إحساسنا الداخلي بحقارتنا. ولكن للأسف، فإن المشاعر التي تستثار لدى الشخص الآخر غالباً ما تكون مشاعر حسد أو تنافس أو حتى كراهة مع إمكانية استغلال سهلة. فإذا ما نظرنا إلى الفخر نرى أنه غالباً ما يكون بدليلاً لتقدير الذات الحقيقي. ومن المهم جداً أيضاً إدراك أن العلاقة الرئيسية التي يطبق الكثير من الناس هذه الظاهرة عليها هي العلاقة مع الإله، فهناك اعتقاد، وغالباً ما يكون باللاوعي، أننا يمكننا أن ننال استجابة معينة من الإله: «الإله سيشفق على»، «سيجازيني»، «سيعاقبني»، «سيرضي عنِّي»، «سيكافئني».

عندما يكون لدينا ما يكفي من تقدير الذات، نتصرف من باب التواضع والامتنان ولذلك، لا يكون لدينا حاجة ملحة لنيل ود الآخرين وثنائهم (عما فيهم رجال الدين)، وعندما تتوقف عن الحاجة أن تكون محظوظين بحد أننا صرنا كذلك، وعندما تتوقف عن تدليل الآخرين ومحاولة التلاعب لنيل استحسانهم، بحد أنهم يحترموننا. فتحقيق الذات على شكل الاسترضاء والإطراء والإذعان ومحو الذات والختنوع، كلها محاولات للتأثير في الآخرين من خلال تدليل الأنماط لديهم، وذلك لنيل معاملة طيبة وجعلهم يفعلون ما نريد. فالتواضع المزيف ما هو إلا القول للشخص الآخر: «أنا شخص ذليل، رجاءً عاملني بهذه الطريقة» وبالطبع سيفعلون ذلك على الفور.

وكما هو واضح تماماً، كل المشاعر المذكورة بالأعلى تلاعب بالشخص الآخر وتدمير العلاقة الحقيقة، وكلها تقلل من تقديرنا لذاتنا لأنها كلها مواقف هشة، وبالتالي وبالرغم من أننا قد نعتقد أننا نشعر بأننا على ما يرام وفي مأمن في مستوى الفخر، إلا أن الفخر دائمًا ما يكون مصحوب بالدفاع بسبب أساسه الضعيف، فنحن ننفخ أنفسنا

بالفخر كلما شعرنا بعدم الأمان. ويمكن بسهولة وخر انتفاح الفخر من خلال تعليق عابر أو عقد حاجب.

## الحالة الإنسانية

كل المشاعر السلبية هي أشكال أساسية من الخوف: الخوف من فقدان الثقة بأنفسنا أو الآخرين، أو الخوف من عدم البقاء أو فقدان الأمان. ولأن أكثر المشاعر السلبية مصحوبة بحكم سلبي، فإنه يتم قمعها أو كبتها أو إسقاطها. والقمع والكبت والإسقاط كلها ديناميكيات هدامة وتسبب في حدوث ضغط تدريجي وتدحر في العلاقات.

نحن نحب أن نتظاهر أن أغوار مشاعرنا مجهمولة بالنسبة للآخرين، ولكن هل هي كذلك فعلاً؟

نحن جميعنا متصلين ببعضنا على المستوى الروحي والحدسي. إذن، مشاعرنا مفروعة ومعروفة لدى الآخرين، وقد لا تكون مدركين لهذا على المستوى الوعي ولكن سلوكهم معنا يكشف أنهم يعرفون ميلنا ومشاعرنا تجاههم. على سبيل المثال، لنفترض أن سلوكنا الظاهري في العمل مثالي، ما يجعلنا نتساءل لماذا حصل الشخص الآخر على الترقية أو التقدير وليس نحن؟ سنجد الجواب في النظر إلى مشاعرنا الداخلية الخفية تجاه المدير والوظيفة، هل نعتقد فعلاً أنه لم يدون حسدينا الداخلي أو انتقادنا أو استيائنا؟

إن افتراضنا أن الآخرين يعرفون مشاعرنا الداخلية وأفكارنا التي ترافق هذه المشاعر هو أمر لا شك فيه، ومن المرجح جداً أن يكون نوع الأفكار التي نحملها تجاههم مطابق لأفكارهم عنا، وإذا ما أدركتنا هذا المبدأ ستبدو الكثير من الأمور التي تحدث في حياتنا منطقية، حيث يمكننا أن نسأل أنفسنا «كيف ستكون ردة فعلني إذا ما كت الشخص الآخر و كنت أعرف بالضبط حقيقة مشاعري وأفكاري الداخلية

الشخصية؟» وهكذا فإن جواب هذا السؤال عادة ما سيوضح سبب سلوك الشخص الآخر.

إذن فربما لم نحصل على الترقية لأن رئسنا على المستوى الطاقي غير المعلن عرف أننا ننتقده وأننا مستائين من زملائنا بالعمل وننبعجع لنيل الاستحسان والتقدير.

يفضل أن تذكرة قبل أن تتفحص مشاعرنا السلبية أن هذه المشاعر هي ليست ذاتنا الداخلية الحقيقة وأنها برمجات مكتسبة توارثناها كوننا بشر ولا أحد مغفلي عنها، فالجميع من الأعلى إلى الأدنى يملك أو كان يملك «أنا» وحتى الندرة الذين تنوروا كان لديهم «أنا» في يوم ما قبل أن يتجاوزوها بالنهاية. وهذا هو حال البشر، فالقدرة على مراقبة مشاعرنا بصدق تتطلب الحياد.

في البداية علينا معرفة ما الذي سيحدث في داخلنا حقاً قبل أن نستطيع القيام بأي شيء، فعندما نسمح برحيل شعور ما فإنه يستبدل بشعور أعلى، والغرض الوحيد من التعرف والاعتراف بشعور ما هو لكي يمكننا التخلص منه. فإن نكون مستسلمين يعني أننا على استعداد أن نتخلى عن شعور من خلال السماح لأنفسنا أن نختبره فقط ولا نغيره، فالمقاومة هي ما تبقى في المقام الأول. وقد نعتقد أن بعض المشاعر السلبية ضرورية بالنسبة لنا، ولكن عند الفحص سنكتشف أن هذا وهم، فالمشاعر المرتفعة أقوى بكثير وأكثر فعالية في تحقيق احتياجاتها.

لنسأل أنفسنا على سبيل المثال، ما الذي نود أن نفعله من أجل شخص نحبه حقاً؟ سنرى على الفور أننا نرغب تقريراً بالقيام بأي شيء، فليس هناك أي حد تقريراً فيما سببذه في سبيل الحب. والآن على العكس من ذلك، ما الذي نود القيام به من أجل شخص أربعنا؟ سنرى أننا نعطي وعلى مضض أقل ما يمكن، وبينما ييدو أن أولئك الذين يثرون الرعب فينا أنهم ينجون بحصولهم على شيء مؤقت على المستوى السطحي

إلا أنهم في الحقيقة يخسرون كل شيء، أليس كذلك؟

إن انتصارهم سطحي ومؤقت وليس حقيقي – فهو انتصار بالظاهر الخارجي فقط – بالنهاية الدنيا تدور، ويحصدون بذور تدميرهم. فما نظرف به من خلال الشعور السلبي مزيف ومدته قصيرة ولا يرضي حقاً وهو كالمجاملة القسرية.

فالسعادة الحقيقية تبع من موقف رابع على جميع الأصعدة، في حين أن ثمن الموقف الرابع الخاسر هو الكراهية وتقدير الذات المنخفض. في الحقيقة ووراء المظاهر الخارجي، نحن لا نخدع أنفسنا ولا الآخرين، وعندما نتني استغلالهم، يعرفون ذلك دائماً.

وإذا كنا نواجه صعوبة في التخلص عن شعور ما، فمجرد النظر في نية هذا الشعور يساعدنا في ذلك. ما الغرض من هذا؟ ما التأثير المفترض في الشخص الآخر؟ ماردة فعلهم المحتملة؟ هل نريد ذلك حقاً؟

إذا كان هذا اليوم هو آخر يوم في حياتنا، هل سيكون هذا حقاً ما أردنناه؟ حسناً، هذا هو آخر يوم في حياتنا – حياتنا القديمة بكل صراعاتها وقلقها وخوفها، وهذا هو الثمن الذي دفعناه في سبيل التمسك بالقديم. فعندما تخلص عن المشاعر السلبية المقموعة الناتجة عن كل البرجوازيات التي قبلنا بها، تخل المشاعر الأعلى محلها تلقائياً. فنصبح أكثر سعادة وخفة، وكذلك يبدو الناس من حولنا.

لنستعرض المشاعر الأعلى وتأثيرها في مشاعر الشخص الآخر وسلوكه كردة فعل معنا.

## المشاعر الإيجابية

للمشاعر المرتفعة في مستوى الشجاعة والاستعداد والثقة والقدرة و«أستطيع» و«الحيوية والاستمتع» والمزاج والكفاءة والاكتفاء الذاتي والإبداع غرض عاطفي: النشاطات والأداءات والانجازات الفعالة،

وهكذا ستتعكس ردات أفعال الآخرين بالتعاون والشجاعة والاحترام والاستعداد ليكونوا معنا. وبالإضافة إلى ذلك، ولأننا نرفع من تقديرهم لذاتهم فإنهم سيسعون لرافقتنا.

إذا ما نظرنا إلى كل هذا، سنرى مكافآت رائعة تعود علينا بسبب استعدادنا للسماع برحيل المشاعر السلبية، التي تقف في طريق هذه المشاعر المرتفعة التي تحقق أهدافنا وأغراضنا الحقيقة بسلامة. وعندما نعمل على مستوى القبول والمتعة والدفء واللين واللطف والثقة والحقيقة الداخلية والإيمان، فإن الأغراض العاطفية التي يستجيب لها الشخص الآخر هي الحب والمتعة والسرور والتناغم والسلام والتفهم والمشاركة، وستكون ردة فعلهم معنا القبول أو الرضا أو الشعور «بالانسجام» أو الشعور بالتفهم أو الفرح، وسيبادلوننا محبتنا تلقائياً. ومن الواضح جداً أن هذه المشاعر المتبادلة تحقق النجاح في أي موضوع يبتنا نحن والشخص الآخر، سواء كانت مهنية أو اجتماعية أو شخصية أو تفاعلات العمل اليومية البسيطة.

## الألفة

عندما تكون مشاعرنا الداخلية من نوع السلام والسكينة والطمأنينة والهدوء والانفتاح والبساطة، يكون تأثيرها في الآخرين هو زيادة وعيهم بالتزامن مع وعيينا، واعطائهم إحساس كبير من الحرية والكمال والاتحاد والتماثل مع ذواتنا. وفي علاقتهم معنا، وسيشعرون باندماج، وسيتماهون معنا، وسيفهموننا على مستوى عميق، وسيشعرون بتواصل معنا. وبالمقابل، سيسعون لوجودنا، لأنهم يشعرون باطمئنان وبأنهم مكتملين وأنهم محل تقدير، وسيختبرون زيادةوعي لذاتهم الحقيقة، وسيشعرون بمشاعر في مستوى أعلى بحضورنا أو عندما يفكرون فينا، وستكون نوعية استجابتهم لنا هي الحب والامتنان على نعمة وجودنا.

وفي مثل هذه العلاقات، تتحقق الأهداف بتلقائية وسلامة، لأننا لا نكن لهم مشاعر سلبية، وليس هناك ما نتمنى أن نخفيه عن الشخص الآخر، وهذا الانفتاح يسمح للشخص الآخر أن يتخلى عن كل دفاعاته، فليس هناك ما نخفيه من باب الشعور بالذنب أو المخوف، بل الفة روحية واعية جداً.

في هذا المستوى تحديداً تحصل ظاهرة ما يسمى بالتخاطر بتناغم، فعندما نكون في حالة انسجام تام مع الشخص الآخر، لا تكون لدينا رغبة في منع أو حراسة أية فكرة أو مشاعر. ولأن الشخص الآخر يستجيب بالمثل، يتم وبسلامة معرفة ما الذي يدور في بال الشخص الآخر وما قد تكون حالة مشاعرهم العابرة.

يصبح هناك قبول تام لبشريتنا وبشرية الشخص الآخر، فإذا ما كنا فعلاً على انسجام مع الآخرين نصف عنهم عندما نرى غيره عابرة أو اهتياج عابرة، وندرك أنه مجرد أمر طبيعي ونعرف أنهم بالمقابل، على علم باستياءنا العابر ومع ذلك يغضون الطرف عنه، يقبلون بشريتنا ويفهمون الموقف، فهم يعرفوننا جيداً لدرجة أنهم يعرفون استياءنا العابر المحتمل في مواقف معينة ويعرفون أيضاً أننا سنسمح له بالرحيل، فالناس الذين تبادل معهم علاقة قبول محب لا تكون لديهم مشكلة مع بشريتنا ولا بشريتهم ومهما كانت المشاعر على السطح، نظل مدركون للحب والقبول والتناغم المشتركين والمنسجمين فيما بيننا نحن وهم والعالم. وهذا المستوى من التواصل في الواقع يمكن الوصول إليه مع أي أحد، وليس من الضروري أن تكون مع شخص مقرب جداً، وكثيراً ما نختيره أولاً مع أصدقائنا الذين يكون ارتباطنا معهم أقل من ارتباطنا مع أفراد عائلتنا المقربين.

وهناك حالة أخرى غالباً ما تحدث خلال حياة الشخص مع حبيب سابق، فمع هذا الشخص الذي أفشينا له بالكثير - ولم يعد هناك أي

شيء رومانسي بیننا - قد تتطور الصداقة ولا يعود هناك ضرورة لاخفاء أي شيء، وقد يحدث فعلاً تواصل منفتح وصدق وإخلاص، وهذه الحالة ليست نادرة مع الشريكين الذين افترقا أو انفصلا، وبعد أن يزول الهياج، ينسجمان بسهولة وقد يقيمان حتى صديقين مقربين لسنوات.

## تأثير المشاعر الإيجابية

من الواضح أن الحالات الوعي المرتفعة تأثير عميق في علاقاتنا، لأن أحد قوانين الوعي تنص على أن المثيل يجذب مثيله. وحالاتنا الداخلية في الواقع تنتشر للآخرين ويمكننا أن نؤثر فيهم إيجابياً حتى وإن كنا غير متواجدين معهم على المستوى الجسدي. فالمشاعر طاقة وكل طاقة تطلق ذبذبات، فنحن كأننا محطات إرسال واستقبال. كلما حملنا سلبية أقل، مكنا ذلك من أن نصبح أكثر علماء بما يمكنه الآخرون حقاً تجاهنا، وكلما أحينا أكثر، وجدنا أنفسنا محاطين بالحب أكثر.

إن استبدال شعور مرتفع واحد بشعور سلبي واحد يقوم بالكثير من المعجزات التي يمكن أن يختبرها الشخص خلال حياته وهذه المعجزات تكرر أكثر كلما استمر الشخص بالتسليم. وكلما سلمنا تصبح الحياة تلقائية أكثر وأكثر وتحدث هناك زيادة مستمرة بالسعادة والسرور اللتان ولكي نعيشهما فإننا نحتاج إلى النزر القليل من العالم الخارجي.

تقل التوقعات والاحتياجات من الآخرين، ونتوقف عن البحث «هناك في الخارج» لأننا الآن نشهدها تأتي من داخل ذاتنا، ونسمح برحيل وهم أن الآخرين هم مصدر سعادتنا. وبدلأ من السعي للأخذ من الآخرين، تتطلع الآن للعطاء. وبالمقابل، يسعى الآخرون الآن لكي يكونوا معنا بدلأ من تخمينا، فقد اختبر «سکروج» في (ترنيمة عيد الميلاد، تشارلز دكنز) بهجة العطاء بدلأ من السعي للأخذ من الآخرين. وفرح ذلك التحول متاح لنا جمعاً.

لقد كتب كارل يونغ عن ظاهرة تسمى «التزامن» وقد تسمى أيضاً «التوافت» ليفسر وقوع أحداث - تبدو للفكر - ليس لها علاقة ببعضها، إنما وكلما سلمنا أكثر وأكثر فإن مثل هذا النوع من التجارب يصبح مالوفاً لدينا. وكتوضيح لهذه الظاهرة، سأسرد التجربة التالية المتعلقة بمدير كان يمارس تقنية السماح بالرحيل لمدة عام تقريباً:

لقد كنت رئيساً لشركة صغيرة فيها تقريباً خمسون موظف وقد دعمنا شاباً واعداً ليرأس أحد أقسام الشركة، إلا أنه تبين فيما بعد أن ذلك الشاب كان غير ناضج، وبدلأ من أن يتصرف بامتنان وتعاون لما فعلناه من أجله، صار سلوكه متبجلاً ومتطلباً وفيه نوع من جنون العظمة إلى حد ما. وفي مرة من المرات، أعلن أنه سيقحم نفسه في اجتماع مجلس الإدارة القادم وسيتسبب ببلبلة كبيرة من خلال اتهاماته الواسعة ومطالباته، وعلى الرغم من أنه كان يمكن دحض كل اتهاماته بسهولة، إلا أن المسألة برمتها تعتبر تجربة بغية للخوض فيها، وقد بدأ أيام أنه شخص حقود بشكل صريح بسبب تهدياته.

وفي يوم الاجتماع، الذي كان مقرراً أن يكون في الساعة الواحدة مساءً وبينما كنت أقود السيارة في الطريق الرئيسي وأحمل أفكار غاضبة نحوه، سمحت برحيل كل شيء فجأة، سلمت تماماً كل شيء بحاته، بدأت أرى الطفل المرعوب بداخله وبدأت بإرسال مشاعر محبة له، واحتفى كل قلقي وشعرت بحاته بحب رحيم ونظرت إلى الساعة وكانت الساعة 12:30 مساءً، وعندما وصلت إلى المكتب قالت لي السكرتيرة أن ذلك الرجل جاء إلى المكتب وقال أنه أوقف كل شيء وغير رأيه في اللحظة الأخيرة، وعندما سألتها عن الوقت الذي أتى فيه إلى المكتب قالت أنها اتبهت إلى الوقت لأن الاجتماع كان على وشك أن يتدنى وأنها نظرت إلى الساعة حين أبلغها بتغيير رأيه فكانت الساعة بالضبط 12:32 مساءً.

## السماح بـ حيل التوقعات

عندما نضغط على الآخرين من أجل الحصول على ما نريد، فإنهم يقاومون ذلك تلقائياً، وذلك لأننا نحاول الضغط عليهم، وكلما ضغطنا أكثر، قاوموا أكثر، وعلى الرغم من أنهم قد يخضعون لطلباتنا بسبب الخوف، إلا أنه لن يكون هناك قبول داخلي وسنخسر ما أخذناه في وقت لاحق.

إن المقاومة موجودة لدينا جمِيعاً، ويمكننا أن ندركها. مجرد أن تعمال في اللاوعي، غير أنها تتجنب هذا الإدراك من خلال الأعذار والتبريرات التي تبدو ظاهرياً بأنها معقولة. فكما ذكر في فصل سابق، عما يطلق عليه روبرت رينغر في كتابه (Winning Through Intimidation) ((نظرية الشاب/ الفتاة)): (شاب يقابل فتاة وب مجرد ما تدرك أنه يريدها تصبح صعبة المنال، وبعدها إذا ما قرر الشاب أن ينسحب، ترغب به، فيتصرف بالمقابل بتحفظ).

عندما نشير إلى هذه الظاهرة لنشرح مقاومة المبيعات، فإن إحدى الطرق للتعامل مع الموقف هي أن نأخذ على عاتقنا فكرة أننا مسؤولون عن القيام بجهد ولكن بدون محاولة تحديد النتيجة. وهناك طريقة أخرى وهي تسليم مشاعرنا حول ما الذي نريده من الشخص الآخر والسامح برحيل الضغط الذي نحملهم إياه على شكل توقعات ورغبة، وهكذا يكون لديهم مساحة روحية تتيح لهم أن يقبلوا أو حتى يبادروا بالنتيجة المرغوبة من تلقاء أنفسهم، وهي النتيجة التي تمنيناها في المقام الأول.

وكمثال على هذه الديناميكية، كان هناك رجل يطبق تقنية السماح بالرجل خلال مرحلة طلاق كان يمر به، وحصلت مشادة بينه وطليقته على شيء يريده وكانت لا تفتّأ تقول «لا» لطلبه، وهكذا وفي متصرف موضوع الطلاق، تخلى عن الشيء الذي أراده، فصار الآن على الحياد، فلم يعد لديه أية مشكلة سواء رفضت إعطائه إياه أو وافقت، وب مجرد ما

سمح لهذا الشيء بالرحيل ذهنياً، عادت إليه فجأة لتقول أنها لن تعطيه إياها فحسب، بل ستغلفه وترسله له أيضاً.

وهذا يشرح طريقة بسيطة جداً ولكنها قطعاً فعالة وممتازة في توضيح العلاقات، في البداية ألق نظرة على مشاعرك الخفية حيال شخص ما في موقف معين، وافتراض أن هذا الشخص على علم بهذه الأفكار والمشاعر، ثم ضع نفسك في مكانه وشاهد كيف كانت ستكون ردة فعلك، سترى أن تصرفه هو ما كان يمكن أن تقوم به لو كنت في محله. والهدف من هذا، هو السماح برحيل كل هذه المشاعر حتى تستطيع أن تصعد إلى مستوى التفكير والشعور الإيجابي حول هذه المسألة، وبعجرد ما تكون في مستوى إيجابي، انظر الآن كيف كانت ستكون ردة فعلك كما لو كان ذلك الشخص على علم بهذه المشاعر الإيجابية الجديدة، على الأرجح سيتغير سلوكه مثلما توقعت. قد يكون هناك تأخير ولكن إذا ما واصلت المراقبة، فسيحدث التغيير على الأرجح، وحتى وإن لم يحدث أي تغيير فعلى الأقل لن تشعر بانزعاج بسبب الموقف مجدداً.

أحياناً، ترفض «المكافأة» أن تظهر في حياتنا، ولكن يمكننا أن نقول: «هذا موقف مدينٌ لي الكون به، سأكافئه عليه في الوقت المناسب». في الواقع، جزء من العظمة أن نعرف أن الحسنة بعض الأحيان لا ترد». يطلق على التأثير الذي تملكه مشاعرنا وأفكارنا في الأدب العالمي «قانون الكارما» أو «الجزاء من جنس العمل» أو «كما تزرع، تحصد». وغالباً لا نرى هذا القانون حين يعمل بسبب التأخر بوقت وقوعه.

وعلى سبيل المثال، كان هناك رجلاً أقرض أحد معارفه مبلغ 200 دولار ولم يستطع رددها كما وعد. وظل الدائن يشعر باستياء لأكثر من عام تقريباً، وترتب عليه تجنب ذلك الشخص بسبب عدم الشعور براحة نفسية لدى رؤيته، وصاحب هذا الاستياء شعور بالذنب بسبب الشعور

بالاستياء في المقام الأول. وأخيراً عندما تبين لذلك الشخص الدائن أن الشخص الوحيد الذي يعنيه الاستياء هو الشخص الذي يشعر به، وأن ثمن هذا الاستياء هو راحة البال، شعر بالاستعداد للسامح بالرحيل. وعند تلك النقطة، كان من السهل تماماً السماح برحيل الاستياء وتمت مسامحة الشخص المدين. وهكذا تم إعادة سياق الموقف باعتبار أن المبلغ المستعار هو مساعدة لشخص كان بحاجته، وفي غضون أشهر، قابل الدائن ذلك المدين بالصدفة وقال له بدون مناسبة: «كنت قلقاً بشأن المبلغ الذي أقرضتني إياه وهذا هو المبلغ كاملاً». لقد تمت إعادة المبلغ بدون حتى طلب ذلك.

إننا نمنع الحصول على ما نريد من الآخرين بسبب توقعاتنا أو استياءنا منهم، فتسلّيم توقعاتنا بالآخرين قبل أن نخوض معهم موقف معين أمر فعال جداً. فالعواطف محاولات خفية فعلاً لاجبار الآخرين وفرض سلطتنا عليهم وهو ما يقاومونه باللاوعي. والطريقة التي تسهل تحقيق الرضا في العلاقات هي تصور، ومحبة، أفضل نتيجة ممكنة والتتأكد من أنها نافعة للطرفين - موقف مربع على جميع الأصعدة - والسامح برحيل كل المشاعر السلبية وحمل الصورة لوحدها في العقل. وهكذا يمكننا أن نعرف أننا سلمنا فعلاً، عندما نشعر بشعور حياد: «لا مشكلة لدينا إن تحقق ما نريد أو إن لم يتحقق»، ولذلك فإن تكون مستسلماً لا يعني أن تكون غير فاعل، بل أن تكون فاعلاً ولكن بطريقة إيجابية.

عندما نستسلم، لا يعود هناك ضغط زمن، فالإحباط يأتي من الرغبة بحدوث شيء الآن بدلاً من السماح له بالحدوث في وقته الطبيعي. الصبر هو أثر جانبي تلقائي للسامح بالرحيل، ونحن نعلم كيف يمكن بسهولة التعايش مع الصابرين، ولاحظ كيف أن الصابرين بالعادة يحصلون على ما يريدون بالنهاية.

إن أحد أساليب مقاومة السماح بالرحيل هي الفكرة الواهمة بأننا إذا

سمحنا برحيل رغبتنا وتوقعاتنا لنحصل على ما نريد، حيث نخشى أننا سنخسرها إذا لم نلح عليها، فلدى العقل فكرة أن الطريقة للحصول على شيء ما هي الحاجة إليه. بالواقع، إذا ما تفحصنا المسألة سنرى أن الأحداث التي نمر بها ما هي إلا نتيجة قرارات، وأن الاختيارات مبنية على نوايانا. وما نحصل عليه هو نتيجة هذه الاختيارات حتى وإن كانت باللاوعي، وليس ما نعتقد أننا نريده. عندما نتخلى عن ضغط الرغبة، يصبح لدينا صفاء يمكننا من اتخاذ اختيارات وقرارات أكثر حكمة.

إننا نعتقد أن سعادتنا تعتمد على التحكم بالأحداث، وأن هذه الواقع هي ما تزعجنا. في الحقيقة، إن مشاعرنا وأفكارنا حيال هذه الواقع هي المسبب الحقيقي لأنزعاجنا، فالواقع بحد ذاتها هي أمور حيادية والقوة التي نهبه إياها تعود لسلوكنا في القبول أو الالاقبول، وإلى حالة مشاعرنا عموماً. وإذا علقنا في شعور ما، فذلك لأننا مازلنا نؤمن - خفية - أنه سيحقق لنا شيء ما.

## العلاقات الحميمة

بسبب التوازن الشاسع للمواد والفرص للخوض في تجارب جنسية متنوعة، فإن الكثير من الناس هذه الأيام يعتبرون أنفسهم أنهم إلى حد ما متحررين جنسياً. وهذا التحرر أساساً يكون على مستوى فكري وسلوكي، فما يزال هناك قدر كبير من الحدود على مستوى التجربة والعاطفة، فضلاً عن القيد الحسي. وكل تجربة تحصل ضمن الوعي نفسه، وهذا فالتجربة الحميمة مثل أية علاقة أخرى يحددها المستوى العام لوعينا وحريتنا الداخلية.

تتضح إلى أية درجة تكون تجربتنا الحميمة مقيدة كلما تخلينا عن مشاعرنا حيالها، فعندما نسلم تماماً وعند هذه النقطة نصبح وكأننا

أضفنا بُعد ثالث لما كان بالسابق عبارة عن تجربة ذات بعدين، وكما أشارت امرأة بقولها: «إنها كما كنت قد اعتدت على الاستماع للكلمان ثم أضفت إليه إتشيلو وبعدها الناي وهكذا حتى صارت التجربة مكتملة وشاملة تماماً».

وبجانب زيادة المتعة العاطفية من حرية التعبير، فإن السماح بالرجل يحدث تغيرات في التجربة الجنسية نفسها، فالكثير من الناس والرجال خاصة يكونون عندهم إحساس الأعضاء التناسلية هو الأساس في الإثارة والنشوة الجنسية. وكلما تحرر الشخص يبدأ موضع النشوة بالتوسيع والانتشار بالحوض والبطن بالكامل، فالساقين والذراعين وأخيراً الجسد كاملاً. وفي كثير من الأحيان يتبع هذا الإنجاز ارتفاع، فيتوسع موضع النشوة فجأة وبصورة غير متوقعة ليصل إلى ما وراء الجسد فكأن المساحة حول الجسد هي التي كانت تشعر بالنشوة وليس الجسد نفسه. وبالنهاية، لن يكون لها أية حدود، فتبعد وકأنها توسع إلى اللامحدودية، فلا يتم اختبارها من خلال مركز أو موضع محدد، كان ليس هناك فرد موجود، وكأنها تختبر ذاتها.

وما يساعد على التوسيع هو الوعي أن تقطيب الوجه وحبس النفس يقيدان العملية وذلك بسبب الخوف من فقدان السيطرة ومحاولة للحد من التجربة، فإذا تنفس الشخص ببطء وعمق وابتسم بدلاً من أن يكشر، يصبح واع بالخوف ويمكّنه التخلّي عنه. ويخسر الجنس سيطرته، فالحرية لا تعني فقط التحرر بالانغماس وإشباع الرغبات، ولا تعني الخوض في العلاقات الجنسية أو الشعور بالنشوة الجنسية.

فعندما نكون مستسلمين، لا تتحكم بنا الحاجة للنشوة وهذا يطلق العنان للتجربة الإبداعية والوعي، لأن العقل لا يركز على النشوة بحد ذاتها. فالتحرر من سيطرة رغبة النشوة يسمح بحدوث التجارب الجنسية التي تم شرحها بالمؤلفات الروحانية التي تسمى «تاترا»،

ومعظم الغربيين قرأوا ولو القليل عنها وربما جربوها ولكنهم عزفوا عنها لاحقاً لأنهم تناولوها بطريقة تؤدي إلى القمع أكثر من حرية أكبر. إننا كلما أصبحنا متحررين أكثر فعلاً، صارت المحبة دافعنا أكثر من الرغبة بالملائكة، وهذا التغير بالدافع من الحاجة والتعطش، إلى المشاركة المتبادلة بالسرور والسعادة يسبب تغيرات كبيرة في طبيعة العلاقات الجنسية حيث تكتنفها المودة أكثر وتصبح ممتعة أكثر، ويصبح هناك انسجاماً أكبر وإشباعاً حديدياً مع أسلوب الشخص الآخر، وعبر زوجين عن هذا كما يلي:

كأننا للتو شهدنا ما يفعله جسدينا، كأننا الفضاء الذي فيه يحدث كل شيء وبمجرد ما يرحب أحدهنا أو يتخيل شيء ما، يتحرك الآخر تلقائياً وبدون حتى أن يفكر بما يريد الآخر، كأن هناك ارتباط روحي، هناك اعتراف بالمشاعر الداخلية حيال الحالات وسماح برحيل فكرة كيف يمكن أن يتصرف الآخر، صار هناك تنوع كبير وتواتر أيضاً فقد اعتدنا أن نمارسها غالباً ليلة السبت والأحد ولكن الآن قد نستمر لأيام في نفس الوقت أو قد تمر أسبوعاً بدونها. بالإضافة إلى أنها دائماً ما تكون جديدة وليس كسابقاتها وتصبح في كل مرة أفضل. وبطريقة تثير الدهشة تبدو كل نسخة أفضل مما قبلها وغالباً ما تكون أيضاً ممتعة لأنه ليس هناك عناء للشعور بالنشوة، فليست هناك أية مشكلة سواء شعرنا بها أو لم نشعر، والوقت الحميمي الذي نقضيه سوياً يشعرنا بالرضا ويحررنا، بغض النظر عن أية نتيجة نهائية.

وقال رجل آخر:

لم انتبه فعلاً بالسابق كيف كان الجنس يتحكم بعلاقتي، فقد كان بالفعل أمر قسري، وكانت دائماً أخشى خسارة أية فرصة، لم أرد أن أفقد أية فرصة تشعرني بالملائكة والسرور، ولكن الآن تغير أسلوبي كثيراً. في الحقيقة، ليس لدى الآن أي أسلوب. فعندما تتحقق تتحقق

وتكون أفضل عندما تتحقق، وعندما لا تتحقق لا أفكر حتى فيها. لقد اعتدت أن أمارس الجنس في عقلٍ طيلة الوقت، وعادةً ما كانت النساء تقول «لا» ولكن الآن فعلاً صرت لا أهتم كثيراً بهذا الموضوع وتغير الوضع. ولاحظت الآن أنني صرت أهتم بالآخرين وليس فقط بنفسي، في حين كنت بالسابق استخدمهم فعلاً لغاياتي الأنانية، فكانت النساء تشعر بهذا حديساً، ولكنني الآن أشعر بحب أكبر تجاه من معي، صرت فعلاً أهتم برفاهية الآخرين وسعادتهم حتى ولو كان لقاء واحد. والجميل بالموضوع أنني لم أعد بحاجة إلى الكذب مجدداً.

يتضح من المثالين السابقين، أن هناك تغير بالوعي من القلة إلى الوفرة، فعندما نكون متمركزين حول ذواتنا ونركز على الحصول على المتعة العاطفية أو الجسدية من ممارسة الحب مع شخص آخر، سنشعر بعدها بالغضب والإحباط والحرمان، وكلما صرنا محبين أكثر افتحنا أكثر لاستقبال ما يعطينا إياه الآخرين، وسنكتشف أيضاً أننا جميعنا محاطين بالحب وبفرص مشاركة الحب طيلة الوقت وهذه كانت حالة إحدى النساء التي شاركت بقصتها التالية:

لطالما كنت بدينة وغير جميلة وقد رفضت نفسي طيلة حياتي، وقد حسدت كل النساء الجذابات وكرهتهن وكرهت الرجال أيضاً وذلك لتجنبهم لي، وقد كنت أشفق على ذاتي كثيراً، حتى أنني جربت العلاج النفسي ولكنني توقفت عنه عندما تبين لي أن المعالج النفسي بدا مهتماً أكثر بمرتضاه الشابات الجذابات أكثر مني. لقد جربت وسائل المساعدة الذاتية وتغلبت على الأقل على الاكتئاب والشقيقة على الذات، وصار بعديوري أن أحصل على وظيفة أفضل، ولكن ما زال الرجال لا يلتفتون إلي، فلم أكن ناجحة في مجالات العلاقات الحميمية.

من خلال استخدام آلية السماح بالرحيل، مرت علي كل المشاعر

السلبية التي تحملها حيال نفسها وتجاه العلاقات الحميمية، وسمحت للمشاعر أن تظهر الواحدة تلو الأخرى، وسمحت لهم بالرحيل، فسمحت برحيل المشاعر مثل الحاجة إلى إنتاه الآخرين وقبولهم، والخوف من التعبير عن نفسها، والخوف من الرفض والخوف حتى من أن تُحب بعمق، لقد كان هناك الشعور الكامن: «لا أستحق الحب، من يمكنه أن يحبني؟»، وخلال أسبوع من تسليم هذه المشاعر، تقابلت مع أحدهم وذكرت التالي:

كنت متحمسة جداً للدرجة أني فقدت شهتي حتى، وقد قضينا وقتاً ممتعاً ومن ثم فجأة اكتشفت السر، فقد كنت أهب الحب بدلاً من البحث عنه. لقد تغيرت حياتي بأكملها الآن وبدلاً من أن استميت من أجل الحصول على الانتباه والحب، صرت أعرف أني أملك القوة لوهبه. عندما أدخل مكاناً ما، أرى كل الرجال الوحيدين المتعطشين للحب، إنهم يبدون كما كنت سابقاً، ولهذا صرت أعرف بماذا يشعرون وماذا يمكن القول لهم وكيف أعبر عن نفسي. صرت أضع نفسي في مكانهم وأرى كيف تذوب قلوبهم. لقد اعتدت أن أخيفهم فيهربون لأنني كنت جائعة جداً، هل تدرك هذا؟ جائعة!، نعم لقد كانت هذه مشكلتي. لكنني الآن أشعر بالشعب، وأشارك هذا الامتلاء وما تعلمه. لقد صارت حياتي الاجتماعية ممتدة جداً للدرجة أن ليس لدي وقت لالتمام الطعام، لقد فقدت 35 باونداً من وزني في عام.

مع أني لم أتبع أية حمية غذائية، ولكنني فقدت اهتمامي به فقط، وأعتقد أن سبب ذلك هو أني صرت أشعر بالإشباع بطريقة تعيني فعلاً، قد أكون محترة قليلاً لأن الموضوع جديد على، ولكنني سأعتاد عليه قريباً. في حياتي الآن رجلاً مهتمة بأمره كثيراً.

تخل الحرية والإبداع محل السيطرة والحدود، ويصبح الجنس وسيلة

أخرى للمزيد من التعبير ولزيادة الوعي، وكذلك يحل كلا من متعة المشاركة والتفهم غير اللفظي محل سيطرة الانقياد للتمرکز حول الذات السابق للتشافي من التوتر والهدف المحدود للمتعة الجنسية وتضخم الأنما. فالسر كما أشارت المرأة في قصتها هو الوعي بأننا إذا ما سعينا للعطاء بدلاً من الأخذ، سيتم إشباع كل احتياجاتنا تلقائياً. وكما لاحظ أحد الأشخاص: «لقد سمعت عن وجود العديد من المشكلات الشخصية لدى أصدقائي الذين يمارسون هذه التقنية، إلا أن عدم وجود الأحباب لم تكن واحدة منها».

## الفصل

# 19

## تحقيق الأهداف المهنية

### المشاعر والقدرات

تحدد أفكارنا إلى أي مدى نظهر موهبنا وقدراتنا وهي أيضاً تحدد نوعية وكمية نجاحاتنا وإخفاقاتنا، ولكن ما الذي يحدد ويوثر في اتجاه أفكارنا؟

كما رأينا، إن مشاعرنا هي التي تحدد وتنتج نوعية التفكير الذي سيقودنا إلى الاتجاه أو الفشل في أي مسعى، والمشاعر هي مفتاح توسيع أو تقليل موهبنا وقدراتنا ونشاطاتنا. وبشكل عام، نحن على إطلاع ومدرّبين جيداً على المواضيع المتعلقة بالعالم الخارجي، في حين أننا غير مطلعين وغير مدرّبين على العالم الداخلي، «عالم المشاعر». ولأن المشاعر تحدد الأفكار والأفكار التي نحملها في عقلنا تحدد النتائج، من المهم توضيح العلاقة بين مشاعرنا وتحrir قدراتنا التي تؤدي إلى أعمال ناجحة.

لتلخيص ما ذكرناه عن مقياس الوعي وتبسيطه، يمكننا تصنيف كل المشاعر بآيجاز سواء كانت سلبية أو إيجابية وبالطبع فإن الأفكار التي سوف تنتج منها ستكون إما سلبية أو إيجابية.

## المشاعر السلبية المتعلقة بالعمل

دائماً ما تكون هذه المشاعر بغية وترواح ما بين المزعجة بدرجة طفيفة إلى المؤلمة، وهي تشجع على عملية التفكير والتصور التي تؤدي إلى «لا أستطيع» و«لا نستطيع» بغض النظر عن الحدث أو الموقف أو المشكلة التي يمر فيها الشخص، وتظهر المشاعر السلبية عندما لا يعجبنا ما نرى أو نسمع أو نفكّر أو نتذكرة تأتي استجابتنا على شكل مشاعر مثل غضب وأسى وقلق، أما طريقتنا المعتادة في التعامل مع المشاعر المزعجة هي قمعها وبسبب هذا فإننا نفترض أن هذه المشاعر هي جزء لا يتجزأ من عملية التفكير. وينتج هذا الخطأ لأنه تم التعامل مع المشاعر الانزعاج من خلال أفكارنا، في حين أن قمع هذه المشاعر لم يجعلها تختفي بل على العكس من ذلك، ستظهر من جديد على شكل أفكار سلبية، فالسلبية لا توجد في موقف أو حدث ولكنها تكمن في ردة فعلنا تجاه الموقف كما نراه نحن وعندما يتم الاعتراف بالمشاعر السلبية والتخلي عنها يمكن لسياق الوضع أن يتغير فوراً من المستحيل إلى يمكن التحكم به بسهولة وقابل للتنفيذ ومفيد للغاية حتى.

وأحد أبرز المشاعر السلبية التي تحجب النجاح في الحياة المهنية هي الحسد، فالдинاميكية الكامنة خلف الحسد هي، عندما نرى شخصاً آخر يتفوق، يظهر إحساسنا بعدم الأمان، الموضوع ليس مجرد أننا نرى إنجاز الشخص الآخر ونشعر بالغيرة، ولكن هو أن إنجاز الشخص الآخر الذي يثير فينا شعور النقص أو عدم الأهلية حيال أنفسنا، إنه يثير شعور: «رُّما أنا لا أنجز ما كان يتحتم على إنجازه»، أو «رُّما لن أكون قادراً على إنجاز ما أردت إنجازه» أو «رُّما لا يُعْرَف الآخرون بإنجازاتي ولا يلاحظها أحد».

الحسد مؤلم لأنه يثير إحساسنا بعدم الأهلية والضعف، وهكذا غالباً ما نشعر بالاستياء تجاه الشخص الذي حثّ نجاحه بدون عمد على إثارة

هذا الشعور. ويزيد هذا الاستياء باللاوعي من رغبتنا التي لا تنتهي بالحصول على الود الذي لا يتحقق بطبيعة الحال لأن احتياجنا يصدق بالذات الشيء الذي نريده.

وبينما تقدم هذه الدورة، نشعر باستياء وتعاسة متزايدة، وقد يكون هناك اعتقاد أن «الجميع ضدي»، وقد يبدأ أفراد أسرتنا بالسام من تذمرنا المستمر تجاه الوضع في العمل، وبالتالي قد نهرب في نهاية اليوم إلى مشاهدة تلفزيونية لا تنتهي أو الإفراط في تناول الطعام أو النوم، أو تناول المخدرات والكحول.

إذن، ما السبيل للخروج من دوامة الحسد والانزعاج؟ الغوص في الداخل، كما قلنا سابقا. في الحسد، نحن ننظر باستمرار للآخرين، ونقيم إنجازاتهم، ونقارن أنفسنا بهم. يمكن أن ندرك ثمن هذه النظرة من فيلم «عربات النار» (Chariots of Fire) فعندما التفت أحد العدائين في السباق ليرى مكان خصمه وفي اللحظة التي رفع عينيه عن خط النهاية ليقارن نفسه بعده آخر، خسر هذا الجزء من الثانية الذي كلفه كل السباق، في حين أن الرجل الذي فاز بالسباق كان مدفوعاً بالحب العميق للركض وأن يقدم أفضل ما لديه، لم يجري كي «يغلب» الآخر، ولم يقارن نفسه بباقي العدائين لكنه ركض بأفضل ما لديه لأنه أحب الجري.

عندما نظر داخل أنفسنا، سرى المشاعر الكامنة التي تمنعنا من بناحنا: المنافسة، وعدم الثقة بالنفس، وعدم الأهلية، وعدم الأمان، والرغبة بنيل استحسان الآخرين. حسناً، هل نحن على استعداد لروية هذه المشاعر؟ إننا وبمجرد أن نتعرف بمشاعرنا، سيتضح لنا أنها تعمل ضدنا حيث تستنفذ جهودنا وتعرقل بناحنا في العالم، إن عدم ثقتنا بأنفسنا يمنع التقدير الذي نسعى إليه.

ومجرد ما ندرك ثمن المشاعر السلبية وتأثيرها في سعادتنا وناحنا،

سنرغب بالسماح في رحيلها ورحيل المكافآت التي نتحصل عليها منها. مثلاً، سنكون مستعدين للسماح برحيل الرضا البسيط والرخيص الذي نحصل عليه من لوم الآخرين بسبب عدم نجاحنا، وسنرحب بالسماح في رحيل التعاطف الذي نحشده من أولئك الذين يستمعون لش��وانا. وعندما نسمح برحيل شعورنا بعدم الأهلية، سنجد أن شعور حسد الآخرين يختفي. سنصبح مثل العداء الرابع في الفلم الذي يحب ما يقوم به، ويتهجج بنجاحه ونجاح الآخرين ولديه طاقة لا محدودة للتفوق في العالم.

## المشاعر الإيجابية المتعلقة بالعمل

أولئك الذين يشعرون دوماً بالسرور الذي يتضمن مشاعر مثل الفرح والسعادة والأمان، يحثون عملية التفكير والتصور التي تمثل في أفكار مثل: «أستطيع» و«نستطيع» بغض النظر عن الحدث أو الوضع أو المشكلة التي يمر بها الشخص. فعندما لا تعمل المشاعر السلبية، تتدفق المشاعر الإيجابية بصورة طبيعية، ولا يتحتم علينا حينها القيام بأي شيء للحصول على المشاعر الإيجابية لأنها جزء لا يتجزأ من حالتنا الطبيعية، فهذه الحالة الداخلية الإيجابية دائماً ما تكون هنا، وكل ما في الأمر أن المشاعر السلبية المقموعة تغطيها. فعندما تنقشع الغيوم، تشرق الشمس، وهكذا فإن تحرير القدرات والأفكار الإبداعية والمواهب والمهارات، يحدث تلقائياً كنتيجة لحالة العقل الإيجابية التي ظهرت عندما تم تسليم المحوانب السلبية. والسماح برحيل السلبية يطلق عنان الإلهام، وخلقه سيل لا ينتهي من الأفكار الإبداعية. على سبيل المثال، كان هناك منتج حاصل على جائزة برودواي الموسيقية يعزى نجاحه هذا إلى السماح برحيل المشاعر السلبية من خلال آلية التسليم. وهناك أيضاً كتاب وفنانين وموسيقيين مروا بتقدّم مفاجيء. مجرد ما تم التعرف على

الاعتقادات أو القيود الذاتية والتخلّي عنها، وكذلك حكى علماء مروا بتجربة «فجأة اكتشفوا» الوصفة التي من شأنها علاج المرض. إذن، فكان مجال طاقة الموهبة الإبداعية متاحة لنا ونتظّرنا ريشما تخلّي عن سحب السلبية التي تحجب الإلهام عنا.

## المشاعر وعملية صنع القرارات

يمكّنا اختصار مستويات الوعي إلى ثلاثة حالات أساسية: الجمود، المفعمة بالحيوية، السلام، وهذه الحالات متعلقة بعملية صنع القرار.

الحالة الأولى «الجمود» هي انعكاس المستويات العاطفية للامبالاة والأسى والخوف. ومن طبيعة هذه المشاعر أن تشتت من تركيزنا على الموقف الذي يتناوله أيدينا وتجعله بدلاً من ذلك يتمحور على أفكارنا الخاصة التي تكون أكثرها في مجال: «لا أعرف» و«لست متأكداً» و«لا أعتقد أني أستطيع». وهذا التركيز المتعاقب المهدور على دوران أفكارنا عبثاً، يجعلنا غير قادرين لفترة مؤقتة على تصور البعد الكامل والفرص المتاحة في الموقف الذي يتناوله أيدينا عموماً. حيث يصعب علينا فيما تتدفق هذه الأفكار والمشاعر السلبية أن نصل لاتخاذ أي قرار، وفي بعض الأحيان نختار أن نؤجل القرار حتى نشعر بشعور أفضل وفي أحيان أخرى، نكمل في تنفيذ قرار نعتقد أنه سيجib على أسئلتنا أو يهتم بالموقف ولكن للأسف فإن القرار الناتج غير صالح على المدى الطويل لأنّه مبني على حالة مشاعرنا تلك، وعندما تغير الحالة يجب أن يتغير معه القرار وهذا يؤدي إلى إنعدام أمان داخلي وتناقض وتشوش وقدان ثقة من حولنا، وتسمى هذه الحالة في لغة الكمبيوتر: «قمامنة داخلة، قمامنة خارجة»، فحالة المشاعر السلبية هي «القمامنة الداخلية» والقرارات التي تظهر منها لا بد أن تكون على نفس المستوى.

أما الحالة الثانية الأعلى من حالة الجمود فهي حالة «المفعمة

بالحيوية»؛ هنا تكون المشاعر الكامنة خلف هذه الحالة من قبيل الرغبة والغضب والفخر، ومن طبيعة هذه المشاعر أن تشتت تركيزنا بنسبة أقل من الحالة السابقة لأنه مسموح لبعض الأفكار الإيجابية بالتدفق، لكنها تختلط بالمشاعر السلبية. وهذه هي حالة «الشخص الطموح»، فعلى الرغم من إنجازه للأمور، إلا أن هناك تفاوت في الأداء بسبب خليط الأفكار الإيجابية والسلبية. فالمشاعر السلبية مثل، الطموح والرغبة و«إثبات الذات» تحفز الطموح وفي بعض الأحيان تكون قراراته قسرية ومتسرعة. وما يميز مستوى الوعي هذا هو المكسب الذاتي الشخصي باعتباره عامل محفز أساسي، ولذلك فإن العديد من القرارات غير مستدامة لأنها مبنية على وضع رابع - خاسر أكثر من رابع على جميع الأصعدة، فالقرار المبني على الوضع الرابع على جميع الأصعدة يأخذ بالحسبان شعور الأشخاص الآخرين الذين لهم علاقة بالموضوع ومصلحتهم. ونسمى هذه الحالة باستخدام لغة متعلقة بـمراكز الطاقة في الجسد: «هؤلاء الأشخاص في هذا المستوى مدفوعين «بضفيتهم الشمسية» (الشاكرة الثالثة)، وهذا يعني أنهم يسعون لتحقيق النجاح والسيطرة على العالم ولكنهم متمركزو حول ذواتهم ومدفوعون بالمحفزات الشخصية مع الاهتمام قليلاً بمصلحة الآخرين أو العالم بشكل عام. ولأن قراراتهم تنفعهم بالمقام الأول فنجاهم مقصورة على الكسب الشخصي وأي أمر ينفع الآخرين يكون دائماً قراراً ثانوياً وبالتالي تكون النتيجة هي عدم تحقيق العظمة.

والحالة الثالثة والأعلى هي حالة «السلام»، وهي تعتمد على مشاعر الشجاعة والقبول والحب ولأن هذه المشاعر إيجابية بحثة وغير مرهقة بطبعتها فهي تسمح لنا بالتركيز تماماً على الموقف وملحظة كل التفاصيل المتعلقة به. وبسبب حالة السلام هذه، فإن الإلهام يحدث أفكار تحل المشكلات. في هذه الحالة، يكون العقل متحرر من القلق

وتكون قدرته على التواصل والتركيز غير محدودة، ومن هذه الحالة تأتي حلول المشكلات المبنية على سياق رابع على جميع الأصعدة، ولأن الجميع يستفيد، فالجميع يهب طاقته للمشروع والجميع يتقاسمون النجاح.

ليس من النادر أن يؤدي هذا الأسلوب إلى العظمة، وهو ما يميز المشاريع النبيلة التي تحقق تحسينات بعيدة المدى في مجتمعنا. في هذا المستوى، نكتشف أنه عندما تتم تلبية احتياجات الجميع في موقف ما، فإن احتياجاتنا كذلك تلبى تلقائياً. وسيبحث العقل الإبداعي اللاحدود عن حل يضمن مصلحة الجميع دون خسارة أحد.

وإذا نظرنا إلى موقف ما وقلنا أن الخل المربع للجميع غير ممكن فإن هذا من شأنه أن ينبهنا أن لدينا بعض المشاعر الداخلية التي لم تتخلى عنها وهي تحجب الخل المثالي المحتمل، وعلينا أن نتذكر القول الشائع أن المستحيل يصبح ممكناً. مجرد ما نستسلم تماماً للموقف.

## المشاعر والقدرة على البيع

نظراً لأن البيع هو جزء من العديد من المهن، سواء كانت متنج أو أفكار أو خدمات شخصية فمن المفيد أن ننظر إلى العلاقة بين هذه المستويات الثلاثة والقدرة على البيع بحد ذاتها.

تحكم مشاعر اللامبالاة والأسى والخوف بأدنى حالة أو حالة الجمود، ولذلك يتضح أن القدرة على البيع تكون في أدنى حالاتها، فغالباً ما يقول المشتري المحتمل لمندوب البيعات في هذه الحالة بأنه غير مهم بالمنتج حالياً، وهذا يؤدي فوراً إلى التفكير السلبي وانتقاد الذات مثل: «إنهم لا يرغبون بمنتجي».

إن طبيعة نشاط المبيعات يعرض مندوب المبيعات إلى الرفض وخيبة الأمل وقد يهرب مؤقتاً من هذه المشاعر من خلال أخذ استراحة

لشرب القهوة أو الانحراف بمحادثات شخصية مع باقي الموظفين، إلا أن مشاعره تشتت تركيزه وتقلص من مقدرته على إنتاج أفكار ذكية. ويخلق تقدير الذات المنخفض إمكانية تعرض للإحباط، الذي بدوره يخلق توقعات بالفشل، والتمسك بالفشل ذهنياً يسرع من حصوله في موقف البيع. وعند هذه المرحلة، فإن الاعتراف بالمشاعر السلبية والسماح برحيل المكافآت التي تحصل عليها منها يمكن الشخص من أن ينتقل لل المستوى التالي.

ويعتمد المستوى التالي، الحالة المفعمة بالحيوية على مشاعر الرغبة والغضب والفخر، ويشمل قدرًا أكبر من الحيوية والنشاط وهذا يساعد على التركيز بصورة أفضل على هدف العمل، ولكن لأن المشاعر موجهة إلى حد ما، فقد يكون هناك تعبير لفظي زائد عن المد، بالإضافة إلى بذل وقت أكبر في التحدث إلى المشتري المحتمل بدلاً من الاستماع إليه، وهذا قد يؤدي عادة إلى إمام عمليات بيع سابقة لأوانها، والضغط بقوة، وخلق مشكلات تسويقية. وعلى الرغم من أن تحقيق أهداف المبيعات ممكن في هذا المستوى بسبب الطاقات المرتفعة التي يعتمد عليها، إلا أن إحدى عقبات النجاح في هذا المستوى هي التركيز على الكسب الذاتي ووجهة النظر الكامنة: «أنا ربحت، هم خسروا»، فيلتقط المشتري المحتمل دافع السعي الذاتي هذا، مما يؤدي إلى المقاومة. وتميز الأفكار في هذا المستوى بأنها تأتي على غرار: «أريدهم أن يشتروا كي أحصل على عمولة جيدة».

في حين يعتمد المستوى الأعلى أو مستوى السلام على مشاعر الشجاعة والقبول والحب وهكذا فإن قدرتنا على التركيز تكون في أعلى مستوياتها. مندوبي المبيعات في هذا المستوى قادرون على الإصغاء جيداً للشخص الآخر ووضع عملية البيع في السياق الذي يفيد المشتري أكثر من البائع نفسه. ولأن عقلهم مسالم ومبدع فإنهم لا

يخسرون أبداً الأفكار الإبداعية من قبيل: «ما الذي يزيد المبيعات أو ما الذي يحول المشكلات إلى حلول». والشخص في هذا المستوى غالباً ما يحول العملاء إلى أصدقاء ويكسب ولاء العميل. وتحقيق أهداف المبيعات في هذا المستوى هو أمر مؤكّد لأنّ ما يحمله في عقله هو وضع إيجابي رابع على جميع الأصعدة، فضلاً عن اليقين الداخلي أنّ الحل الرابع على جميع الأصعدة يمكن خلقه في الموقف.

وفي كثير من الأحيان، يحول الاستسلام موقف يبدو أنه مستحيل إلى تجربة إيجابية بسرعة، ومن الأمثلة على ذلك، حالة امرأة كانت تعمل في معرض خاص بالفنون وكان البيع بطيء ولم تنجز صفقة بيع واحدة لمدة أسبوع. وقد جربت عدداً من تقنيات الوعي وبذلت مجهوداً عليها، فاستخدمت تقنية التخييل التصويري، والتفكير الإيجابي، وتقنيات البيع المتقدمة، بالإضافة إلى التوكيدات، إلا أنها لم تجدي نفعاً، وهكذا ازداد إحباطها تدريجياً ورافقه شعور «لا أستطيع»، وبالنهاية وفي لحظات من اليأس سمحت بالرحيل تماماً وسلمت كل مشاعرها المكبوتة، وشعرت في داخلها بالحرية فجأة من كل المجهود والمحاولات والسعى، فاختفى التوتر الداخلي وشعرت عوضاً عنه بالسلام. وفي ذلك الصباح، ذهبت للعمل في المعرض وخلال الساعة الأولى في العمل باعت قطعتين من النحوتات، ومن المثير للدهشة أنها حملتا عنوان «السماح بالرحيل».

وثق العديد من المدراء التنفيذيين قصصاً مشابهة مثل هذا التقدم المفاجيء. على سبيل المثال، كان هناك شريك في إحدى شركات المحاسبة المرموقة غادر الشركة أخيراً بعد أن شهد بناجاً مع التسليم الداخلي وذلك كي يشارك الآخرين ما اعتبره أكثر شيء مفيد مر عليه في حياته، وأراد أن يدخل هذا الأسلوب في عدد من الشركات الضخمة، وأقام دراسة لمعرفة النتيجة في واحدة من أكبر شركات التأمين في أميركا، فأظهرت الدراسة أنه خلال ستة أشهر من تعلم هذه التقنية

ارتفاعت مبيعات وكلاء التأمينات بنسبة 33% مقارنة بمجموعة المراقبة. وقد خلص إلى أن النجاح في هذا العالم يرتبط بقدرتنا على التركيز، أي قدرتنا على مواصلة تسلیط الضوء على شيء واحد في وقت واحد بدون تشتيت انتباها بالمشاعر والأفكار الأخرى.

إن العقل الذي يتمركز على التفكير الإيجابي يملأ القوة على زيادة احتمالية تحسيد هذا التفكير في عالم الأحداث، فالأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم هم أولئك الذين يحملون في عقولهم مبدأ الخير لصالح الجميع. بما في ذلك أنفسهم، وهم يعلمون أن هنالك حل رابع على جميع الأصعدة لكل مشكلة، وهم في سلام مع أنفسهم وهذا ما يتبع لهم إمكانية أن يكونوا داعمين لإمكانيات الآخرين ونجاحهم. هم يقومون أيضاً بعمل ما يحبونه ولذلك يشعرون بالإلهام وبأنهم مبدعين على الدوام. فهم لا يسعون للبحث عن السعادة لأنهم اكتشفوا أن السعادة حصيلة ثانوية من خلال قيامهم بما يحبون. وتحقيق ذاتهم يأتي بشكل طبيعي من خلال مساهمتهم في حياة الآخرين. بما في ذلك العائلة والأصدقاء والمجموعة والعالم بأسره.

## الفصل

# 20

## أيها الطبيب، إشف نفسك

بناءً على طلب العموم، تمت مشاركة التجربة الشخصية في الشفاء الذاتي عدة مرات في المحاضرات والمحادثات وورش العمل، ويدو أن الجميع يودون سماع قصة شفاء طبيب من عدة أمراض لمرات عديدة، ولهذا سيسرد هذا الفصل أبرز قصص الشفاء والتعافي لأنها توضح بالتفصيل كيف تعمل هذه المبادئ والتقنيات التي تحدثنا عنها على المستوى العملي. وتوّكّد التجارب الحية واللاحظات السريرية أنه يمكن علاج أغلب الاضطرابات التي تصيب الإنسان من خلال اتباع مبادئ معينة، فيمكن للعديد من الأمراض أن تزول ما لم تكن هناك هيمنة كارمية قوية مضادة.

المفارقة أن مع هذه الحالات الخطيرة وعندما يفقد الإنسان الأمل، تحصل الاستجابة فوراً وتعطي أفضل النتائج، ويعود السبب في ذلك ربما لأن الشخص أخيراً سمح بالرحيل وصار «لينا هيناً» وصار مستعداً الآن لما يدعوه توماس كوهن «نقطة نوعية». وبمعنى آخر، صار هناك استعداد الروية الأمور بشكل مختلف من منظور أوسع وعقل منفتح. وفي بعض الأحيان، يحتاج المرء إلى مرض مزمن ومعاناة وألم ومجابهة للموت والخوف منه قبل أن يكون مستعداً للسماح برحيل اعتقاد باقٍ في ذهنه وينفتح على حقيقة سريرية.

## المبادىء الأساسية

يشرح هذا الفصل بالتفصيل مراحل الشفاء والتعافي من العديد من الأمراض البدنية في حياة طبيب، وسنحدد المبادىء الأساسية التي سهلت عملية الشفاء الذاتي ومن أجل القيام بهذا، سيكون هناك استعراض لبعض المواد التي تمت تغطيتها وذلك كي نجمعها كلها في تجربة شاملة متكاملة، وسنبدأ من حيث مفاهيم العمل الأساسية:

- الفكرة «شيء»، لديه طاقة وشكل.
- العقل بأفكاره ومشاعره يتحكم بالجسد، ولذلك لكي تشفى جسدك، فإن أفكارك ومشاعرك تحتاج أن تغير.
- ما يتم التمسك به بالعقل يميل للتعبير عن نفسه من خلال الجسد.
- الجسد ليس الذات الحقيقة، وهو مثل دمية متحركة يتحكم بها العقل.
- يمكن للمعتقدات في اللاوعي أن تتجلى بصورة مرض حتى وإن لم يكن هناك تذكر للمعتقدات الكامنة.
- يميل المرض للظهور من خلال المشاعر السلبية المقومعة والمكبوتة، بالإضافة إلى الفكرة التي تعطيه شكلًا معيناً (أي أنه يتم اختيار مرض معين بدلاً من آخر بالوعي أو اللاوعي).
- تنشأ الأفكار من المشاعر المكبوتة والمقومعة، وعندما يتم السماح برحيل الشعور تختفي آلاف أو حتى ملايين الأفكار التي كانت نشطة بفعل ذلك الشعور.
- على الرغم من أنه يمكن إلغاء اعتقاد معين ويمكن أن يتم رفض طاقته، إلا أن طريقة محاولة تغيير التفكير ذاته، تعتبر بشكل عام مضيعة للوقت.

- نحن نسلم الشعور من خلال السماح له أن يكون هنا بدون إدانته أو الحكم عليه أو مقاومته، ننظر إليه ببساطة، نراقبه، ونسمح أن يتم الشعور به بدون محاولة تعديله. ومع الاستعداد للتخلص من شعور ما، فإنه سيرحل في الوقت المناسب.
- قد يعاود شعور قوي الظهور من جديد وهذا يعني أن هناك المزيد مما يجب التعرف عليه وتسويقه.
- من الضروري أحياناً كي يتم التخلص من شعور ما، أن نبدأ بالتخلي عن الشعور حال عاطفة معينة (على سبيل المثال، الشعور بالذنب لأنه يجب ألا يكون لدى هذا الشعور).
- من الضروري أحياناً كي يتم التخلص من شعور ما، الاعتراف أولاً بعكافاته والسامح لها بالرحيل (مثلاً، «رعشة» الغضب و«شراب» التعاطف من دور الضحية العاجزة).
- المشاعر ليست الذات الحقيقة، حيث أنها برمجات تأتي وترحل، أما الذات فهي دائماً تبقى كما هي. ولذلك، من الضروري التوقف عن تعريف هوبيتك. المشاعر عابرة وكأنها أنت.
- تجاهل الأفكار، فما هي إلا تبريرات غير منتهية للمشاعر الداخلية.
- بغض النظر عما يجري في الحياة، حافظ على النية العازمة لتسليم المشاعر السلبية عند ظهورها.
- اتخاذ قرار أن الحرية جذابة أكثر من المشاعر السلبية.
- اختر أن تسلم المشاعر السلبية بدلاً من التعبير عنها.
- تخلًّ عن مقاومة المشاعر الإيجابية والتشكك بها.
- تخلًّ عن المشاعر السلبية وشارك الإيجابية منها.
- لاحظ أن السماح بالرحيل مصحوب بمشاعر رقيقة خفيفة داخل نفسك.

- التخلّي عن الرغبة لا يعني أنك لن تحصل على ما تريده ولكنها تمهد الطريق لحدوثه.
- إحصل عليه «بالتناضج»، ضع نفسك في حالة أولئك الذين لديهم ما تريده.
- الطيور على أشكالها تقع، رافق الناس الذين يتبعون نفس الحافز أو شبيهه ويهدفون إلى توسيع وعيهم وشفائهم.
- إنتبه إلى حقيقة أن حالتك الداخلية معروفة وأنها تبث للخارج، فالناس حولك سيستشعرون أفكارك ومشاعرك حتى وإن لم تتلفظ بها.
- الإستمرار يؤتى ثماره، فقد تختفي بعض الأعراض فوراً، والبعض الآخر قد يستغرق شهور أو أعوام إذا كانت الحالة مزمنة جداً.
- إسمح برحيل مقاومة الآلة. إبدأ اليوم بها، وفي نهاية اليوم خذ بعض الوقت للتخلّي عن آية مشاعر سلبية خلفتها نشاطات هذا اليوم.
- أنت معرض فقط لما تحمله في عقلك، أنت معرض فقط لفكرة أو معتقد سلبي إذا ما كنت تقول بالوعي أو اللاوعي أنها تطبق عليك.
- توقف عن إعطاء الاعتلال البدني اسم، لا تضع عليه وسم، فالوسم بترجمة متكاملة، سلم ما شعرت به فعلاً، أي الأحاسيس بحد ذاتها. نحن لا يمكننا أن نشعر بمرض، فالمرض مفهوم مجرد معلق في العقل، فلا نستطيع على سبيل المثال، أن نشعر «بالربو». ومن المفيد أن نسأل أنفسنا بهذه الطريقة: «ما الذي أشعر به فعلاً؟» ونراقب ببساطة الأحاسيس الجسدية مثل «ضيق في الصدر، صفير في النفس، سعال» فليس من الممكن مثلاً تجربة فكرة «إنني لا أحصل على ما يكفي من الهواء» فهذه فكرة مرعبة في العقل. إنها مفهوم، بترجمة متكاملة تدعى «ربو» في حين أن ما تتم تجربته هو شد أو انقباض في الحلق أو الصدر، وينطبق نفس هذا المبدأ على «القرحة» أو أي اضطراب آخر، فلا يمكننا

الشعور «بالقرحة» لكننا نشعر بإحساس محرق أو حاد. فكلمة «قرحة» عبارة عن وسم أو برمجة، وعندما نستخدم هذه الكلمة لنصف تجربتنا، تتماهى مع برمجة «القرحة» بأكملها. وحتى كلمة «ألم» عبارة عن برمجة وفي الحقيقة، نحن نشعر بإحساس معين في الجسم. وهكذا فإن عملية الشفاء الذاتي تصبح أسرع عندما نسمع برحيل وسم الأحاسيس البدنية المختلفة أو تسميتها.

• نفس الشيء ينطبق على مشاعرنا، بدلاً من وضع وسم وأسماء على المشاعر، يمكننا ببساطة أن نشعر بالمشاعر ونسمع برحيل الطاقة الكامنة خلفها، فليس من الضروري أن نسمى الشعور «خوف» كي ندرك طاقته ونخلص عنها.

## التشافي من عدة أمراض

في حالة هذا الطبيب، كان يعاني من العديد من الأمراض في وقت واحد وكان يستحيل تذكرها جمعيها، ولهذا وجد أنه من الضروري عند إلقاء محاضرة أن يدرجها على بطاقة، مع العلم أنه كان يعاني من كل هذه الأمراض التالية وهو في عمر الخمسين:

صداع نصفي: مزمن ومتكرر.

انسداد قناة استاكيوس: أو جاع بالأذن.

قصر النظر والاستجماتيزم: نظارة ثلاثة البؤر.

التهاب جيوب أنفية: تستيل أنفي خلفي، حساسية

التهابات جلدية: أنواع مختلفة.

هجمات نقرس: ضرورة حمل عكازة في صندوق السيارة واتباع حمية غذائية مقيدة.

كوليسترون: مزيد من القيود في الحمية الغذائية.

قرحة الإثنى عشر: مزمنة ومتكررة على مدى 20 عاماً، ولا تستجيب  
لجميع العلاجات الطبية.

التهاب البنكرياس: هجمات متقطعة من القرحة المتكررة.

التهاب معدة: مفرطة، تشنع البواب على فترات متقطعة، ولذلك،  
المزيد من القيود الغذائية.

التهاب قولون، دوري.

التهاب الرتوج: الزائدة الدودية نفس حالة القولون، وأحياناً نزيف  
ما يستدعي دخول المستشفى ونقل دم.

مشكلات شائعة في الطرف الأدنى من القناة الهضمية: مقرر إجراء  
عملية جراحية.

التهاب مفاصل في العمود الفقري العنقى (الرقبة): إنزلاق الفقرة  
العنقية الرابعة.

متلازمة أسفل الظهر، ما يستدعي العلاج بتنحيم العمود الفقري.

مرض الإهتزاز (متلازمة رينود): فقدان الإحساس وغرغرينا  
وشيكة في أطراف الأصابع بسبب فقدان الدورة الدموية.

أزمة متتصف بالعمر: بروادة في اليدين والقدمين، وفقدان الطاقة،  
والرغبة الجنسية، وشعور بالاكتئاب.

ناسور شعري في نهاية العمود الفقري: يمكن علاجه فقط من خلال  
عملية جراحية.

التهاب الشعب الهوائية وسعال مزمن. صداع متفاهم، داء الفقار،  
آلام أسفل الظهر.

حساسية اللبلاب السام: طفح جلدي كل عام ويطلب دخول  
المستشفى في بعض الأحيان.

قدم الرياضي، كان هناك اعتقاد أنه جاء من أرضية غرف الفنادق. قشرة الرأس: كان هناك اعتقاد أنها جاءت من صالونات الحلاقة. التهاب الغضاريف (متلازمة تيتر).

إضطراب نادر، مع تورم مؤلم في تقاطع الصلع والقص. مشكلات في الأسنان واللثة، فقدان العظام حول دواعم الأسنان، موصى بعملية جراحية في اللثة.

اختلال شامل بتوازن الطاقة، كشف اختبار الكينسيولوجي أن كل أجهزة الطاقة كانت غير متوازنة، كل مسارات الطاقة ضعيفة.

وعند استعادة الأحداث، يحدث شعور بالحيرة حول كيفية استمرار هذا الجسد في الحياة وكيف استطاع أيضاً أن يعمل ويتحرك كما كان يفعل!. ونظراً لأن كل اعتلال احتاج إلى حمية غذائية مقيدة، كانت هناك أوقات لا يصبح فيها هناك أي طعام («آمن»)، باستثناء الجزر والخس، وهذا أدى إلى فقدان 25 باوند فبدا الجسد هزيلاً ونحيلًا. وذكر بعض الأصدقاء لاحقاً أنهم راهنوا على مدةبقاء الجسد وقدر الكثير منهم بأنه من المختل أن ينهار في حوالي سن 53.

وكان السؤال الداخلي ذلك الوقت: كيف يمكن لرجل ناجح مثقف ومهني جداً، ويعمل بشكل إبداعي في العالم، ويرشد الآخرين إلى حياة متوازنة، وقد خضع لتحليلات نفسية وجرب العديد من وسائل العلاجات، أن تستمر لديه كل هذه الأمراض؟ نعم صحيح أنه كان هناك عبء عمل، ولكن كانت تم موازنته بالتمارين البدنية والأعمال الإبداعية مثل النجارة والبناء والمصنوعات الخشبية والتصاميم المعمارية، بالإضافة إلى أن الحياة الروحانية كانت فعالة، مع ساعتين تأمل يومياً قبل العمل وبعده، وكذلك البحث في التقنيات التي لا تنتهي التي تم ذكرها في المقدمة: التنويم المغناطيسي الذاتي، والماكروبيوتيك،

والريفلوكسولوجي، وعلم الفرجية، والعلاج بالتقاطب، والتوكيديات، والإسقاط النجمي، والتدليل العلاجي، والاسترخاء وهكذا.

فماذا كانت الإجابة على هذه المفارقة الغريبة لشخص حاول العديد من التقنيات والمجموعات والمعالجات ومازال يعاني من مجموعة أمراض مخيرة؟ وأيضاً، كيف كان يعمل بنجاح في العالم على الرغم من هذه القائمة الطويلة من الأمراض والألم المستمر المصاحب لها؟ فكانت الإجابة على هذين السؤالين هي: إرادة قوية جداً، جعلته يواصل رغم كل العقبات ووهبته القوة ليضع كل شيء يعترض أدائه الفعال جانباً. وفي هذه الحالة، كانت المشاعر في المقام الأول. - فمع هذا النوع من الإرادة، عندما يتم قمع شعور ما، فإنها تظل مقومة.

الموضوعية هي النموذج العلمي، وهي تعني غياب العاطفة، ويطلب تحقيق هذا النموذج في العمل السريري والعلمي قمع المشاعر، ويبدو هذا النموذج حاد نظراً لطبيعة الممارسة السريرية تحديداً، فهي تعامل مع أشخاص مصابون بأمراض خطيرة، أشخاص تبدو وكأن معاناتهم ومعاناة عائلاتهم لن تنتهي تقريراً، وتزداد ظلمة يوماً بعد يوم وعاماً تلو الآخر. لقد كانت الحدة مصحوبة بتعاطف إنساني واندماج مع معاناة الناس، وهكذا ساهمت الضغوط المتزايدة بسبب المشاعر المقومة في جميع مجالات الحياة بالإصابة بأمراض، مما لا يدع مجالاً للشك.

وعند نقطة معينة، تم استكشاف آلية التسليم والآلية المتبعة في كتاب (A Course in Miracles) على حد سواء، وتم تطبيقهما على الحياة اليومية، وبسبب جدول الأعمال المزدحم، كان هناك القليل من الوقت الذي يمكن بذله على آلية تقنية جديدة. ولحسن الحظ، كان «كتاب التمارين» الخاص بكتاب (A Course in Miracles) يتطلب تأمل بسيط لجملة أو «درس» خلال اليوم، وكانت تكمن قوة هذه التقنية بالتحفيض من الشعور بالذنب من خلال استخدام آلية التسامح، وفي

نفس الوقت، كان يمكن تطبيق آلية التسليم بصمت خلال اليوم كعملية داخلية وهكذا عملت الوسيطين معاً، فاستمر العمل على التسليم والتسامح في وقت واحد خلال اليوم.

إن العقل وب مجرد أن يعرف طريقة تخفيف الضغط الداخلي، يصبح كصندوق باندورا ويبدأ بجعل القمامنة تتطاير إلى أعلى وبغزارة! فالآفكار والمشاعر التي كان يصعب ملاحظتها في وقت حدوثها، عادت الآن. لقد كانت الحياة شاغلة لدرجة لا يوجد وقت للتعامل معهم، وبدأت عملية تخفيف الضغط تنتشر من تلقاء نفسها، وكان أحد الاكتشافات الفورية هو أن كل شعور أو فكرة سلبية مرتبطة بالشعور بالذنب وهذا الشعور بالذنب غامر لدرجة يتم قمعه باستمرار وبالتالي لا يوجد شيء اسمه غضب، فالشعور الحقيقي هو غضب/شعور بالذنب. هناك شعور بالذنب في كل مرة يكون لدينا فيها فكرة انتقادية تجاه شخص ما، فانتقاد العقل المستمر للعالم وإطلاق الأحكام عليه وعلى أحدهاته والناس عبارة عن مصدر دائم للشعور بالذنب، والشعور بالذنب بحد ذاته مولد للمشاعر السلبية، والمشاعر السلبية بذاتها أيضاً تولد الشعور بالذنب، وهذا المركب المدمر يهلكنا ويفصل مثل هذه الأمراض والتعasse المنشورة. فالشعور بالذنب موجود في كل مكان ومتشر. وبغض النظر عما نقوم به، فإننا نشعر في عقلنا أنه «يتحتم علينا» القيام بشيء آخر. لقد عشنا مع الكثير من الشعور بالذنب لمدة طويلة جداً إلى درجة أنها لم نعد نلحظه أبداً.

يسقط عقل الشخص العادي الشعور بالذنب بطريقة أو بأخرى على العالم من حوله، ولهذا السبب يحتاج أغلب الناس إلى وجود «عدو» - شيء ما يسقطون عليه شعورهم الداخلي بالذنب - ومن خلاله أيضاً يستمد الطغاة قوتهم، حيث يتلاعبون بالشعور بالذنب لدى الناس ويجدون هدف مقنع له.

كان هناك أيضاً إكتشاف لمسألة الاستخفاف بالمشاعر، فقد ظهر الغضب على السطح بسبب فرض المشاعر الذي يجعل الشخص يشعر وكأنه «ضحية»، فبالنسبة لتوجه الدماغ الأيسر فإن المشاعر هي الجانب المعاكس للعقلانية والمنطق والاتزان، فالفكرة الذكورية الشوفينية هي من فرضت أن المشاعر حسراً على المرأة والأطفال وشخصية الفنان. ولقد كانت المشاعر بالأساس مسألة فهم فكري وتحليل سريري، وعندما كانت تظهر بالداخل، كان يتم تصنيفها وترتيبها ورفعها بعيداً.

وفي بداية استخدام تقنية السماح بالرحيل، كانت هناك فترة تمرد وكره فعلي للمشاعر ورهبة من وجوب التعامل معها، وقد بدت فكرة وجوب المعاناة منها أمر مهين، وتطلب هذا تحول في مفهوم الذات بسبب التعريف القوي للهوية من خلال الفكر. أما الآن، فسواء تم الإعجاب بهذا أم لا، فلابد من الاعتراف أن الجميع عبارة عن كائنات فكرية/شعرية ولن يفيد الاستمرار بإنكار الحقيقة، وهكذا فسر عان ما صارت حقيقة أن لدينا مشاعر لا تشكل مشكلة. ومع تقنية السماح بالرحيل، كان الشيء الوحيد غير الاعتيادي هو التعرف على المشاعر والتخلي عنها، وصارت هذه العملية أسهل عندما بدأت الحالة البدنية بالتحسن. وعلى الرغم من أنه في البداية كان من الصعب مواجهة المشاعر، إلا أن الضوء في نهاية النفق أشرق من نفسه. وهذا ولد الأمل.

وفي غضون أيام من استخدام التقنية، تم تشفاف الطرف الأدنى من القناة الهضمية من نفسه على الفور وهكذا تم إلغاء العملية، فضلاً عن أن حدة الكثير من الأعراض التي كانت موجودة لأعوام ولعقود بدأت تنخفض مع مرور الأشهر وب بدأت مرات تكرارها تقل. والصداع النصفي تحديداً صار يقل تدريجياً، وكذلك اختفت آلام أسفل الظهر وبدأ الجسد يشعر بالخففة والقوة أكثر.

وبعد هذا حدثت أزمة مفاجئة جلبت معها ضغط عاطفي حاد،

فقد عاد التهاب الرتج بشكل حاد وصاحب نزيف شديد، وكان هناك قرار داخلي هام جداً «سواء عملت هذه التقنية أم لا» فبدلاً من الذهاب إلى المستشفى والخضوع إلى عملية نقل دم، كان هناك تسلیم تام، وتم التعرف على كل الأحاسيس التي حدثت في الباطن ولم تم مقاومتها ولم يتم وسمها أو تسميتها وبدلاً من الأفكار أو الكلمات، كان هناك إحساس بالاتحاد مع الأحاسيس والتشنجات والألم ولم يكن هناك مقاومة للأحاسيس بغض النظر عن حدتها، كالوقوف على حد شفرة. تم التعرف على كل إحساس وشعور وتسليمهم، واستمر هذا المدّة أربع ساعات، وفي نهاية الأربع ساعات، توقف النزيف وذهب التشنّجات وتم تناهُي التهاب. وكان هناك في وقت لاحق بعض العودات الخفيفة وتم التعامل معها بنفس الطريقة وأخيراً هدأت الهجمات واختفت. وهكذا، اجتازت آلية التسلیم الاختبار الحاسم، ونجحت حين فشل كل شيء آخر، وهكذا ومع التطبيق المستمر بدأت كل الاضطرابات الأخرى بالتللاشي.

ومع مرور الوقت، حلّت تجربة «المعرفة» محل التفكير، وجاءت المعرفة بأسلوب مختلف تماماً، فهي لطالما كانت موجودة هنا بانتظار اعترافنا بها. ففي صباح أحد الأيام وعند الاستيقاظ من النوم، كانت هناك «معرفة» بأنه سيتم التناهُي من حساسية اللبلاب السام، وفي نفس الوقت، تبين أن مسمى، وسم «اللبلاب السام» بعد ذاته برنامج واعتقاد، وعلى أي حال، كانت هناك «المعرفة» بالحماية ضد اللبلاب السام حتى مع الذهاب للخارج ولمسه واللعب به ووضع بعض منه في مزهرية وأخذها إلى مقابلة البرنامج هذا المساء، التي كانت تحمل عنوان: «قوة الوعي في الشفاء الذاتي».

وحصلت حادثة أخرى من «المعرفة» في أحد الأيام عندما تم التعرض لرش مبيد حشرات كثيف، وكانت توجد حساسية شديدة من

هذا الميد لعدة أعوام تؤدي دوماً إلى صداع نصفي شديد، وفي ذلك اليوم تحديداً، حصلت «معرفة» مفاجئة بوجود مناعة ضد الأبخرة، فسرت داخل خيمة تخدير جديدة معأخذ نفس عميق جداً من الأبخرة دون حدوث أية عواقب على الإطلاق، وهكذا حلت بهجة مفاجئة من الشعور بالحرارة. فكم من الرائع أن تكون حراً وتخبر قوة العقل!. واتضح في تلك اللحظة أننا معرضين فقط للأمور التي نحملها في عقلنا، فليس من الضروري أن تكون عبيد العالم أو ضحاياه.

ونفس الشيء حدث مع اعتقاد قديم حول الكوليسترون المرتفع، وعندما تم إلغاء المفهوم والمعتقد تم تناول منتجات الألبان من جديد دون حدوث أية تأثيرات سلبية على الكوليسترون. وفي الواقع، أظهر فحص الدم انخفاض تصاعدي لمستويات الكوليسترون غير الصحية!. وعلاوة على ذلك، اختفت الحساسية المفرطة من الأطعمة وقد استغرق الأمر عام آخر على الأقل ليختفي اختلال تحمل السكر ونقص سكر الدم. وكانت تكرر لفترة من الزمن في فترات الضغط، وخصوصاً بعد المجهود البدني وتناول السكر والحلويات مع الكافيين.

وفي تلك الأثناء، كان من الممكن العودة إلى نظام غذائي اعتيادي بعد سنوات من القيود الشديدة. فما أجمل الحرارة في تناول أطعمة تحتوي على بذور (غير مسمومة في التهابات الرتج)، وكل الأطعمة التي كان من المفترض أنها ممنوعة بسبب القرحة والتهاب القولون وحتى آيس كريم ساندوي!. ومع أن الشفاء من نقص سكر الدم استغرق عامين إلا أنه كان من الممكن أخيراً تناول الحلويات التي كانت ممنوعة لسنوات. أما أزمة منتصف العمر فكلها كانت نظام اعتقادياً أيضاً، وعندما تم إلغاء هذا الاعتقاد وتسليمها، اختفت البرودة من اليدين والرجلين، وكذلك اختفى التعب، والاكتئاب البسيط، وسرعة الانفعال. وازدادت قدرة الجسد الاحتمالية فصارت قدرته على العمل لا محدودة تقريباً.

الآن، فقد تم استبعاد الأمور الأكبر، وتمت معالجة بعض الإضطرابات بوعي، فقد تم تسليم الاعتقاد بالناسور الشعري واحتفى بغضون ستة أسابيع، في حين استغرقت قناة استاكيوس التي كانت دائمًا تغلق في الطائرة وتسبب ألم حاد في الأذن اليمنى، عامين لتصحح نفسها، فكان هناك استمرارية بالسماح برحيل كل الأفكار والمشاعر حيالها وتم اتباع تقنية التخيل التصويري في نفس الوقت بحيث تم تصور أن زاوية هيكل القناة في الجهة اليمنى تتغير إلى زاوية طبيعية، وكان هذا الإضطراب الوحيد الذي تم استخدام فيه التخيل التصويري. ومع نهاية العامين احتفى هذا الإضطراب ولم يعد هناك المزيد من الصعوبات في تنظيف الأذنين مع تغيرات ارتفاع الطائرة.

وفي ذلك الوقت، بدأت آلام الرقبة تتشافى تدريجياً، وكانت هناك إمكانية للرقص، وفي أثناء الرقص كان هناك تسليم لأية مقاومة لألم الرقبة. وهكذا، سرعان ما بدأ الجسم يتخذ تلقائياً حالة شفاء ذاتي كأنما يوجد هناك خبير إختصاصي يقوم بتقويم العمود الفقري يدوياً. كان إحساساً غريباً، كوجود معالجين يقومون العمود الفقري.

وبينما كان هذا يحدث، كانت هناك أيضاً تغيرات تحدث في الدورة الدموية باليدين والقدمين ولم يعد هناك شعوراً بالبرودة طيلة الوقت. أما مرض رينودز في أطراف الأصابع التي كانت مهددة بالإصابة بالغرغرينا، فقد عاد أدرجها من نفسه، وذهب التورم من أطراف الأصابع وعادت إلى لونها الوردي الطبيعي من جديد. بالإضافة إلى ذلك، إختفى الألم الحارق في أطراف الأصابع وعادت الأحساس من جديد. وقبل ذلك الوقت، كانت الأصابع قد فقدت أحاسيسها لدرجة أنها لا يمكنها أن تقلب صفحات كتاب.

وبسبب التشفاف من المزيد من الإضطرابات الخطيرة، توفرت الطاقة والوقت للالتفات إلى المسائل البسيطة، فكان هناك اعتقاد قديم بأنه يتم

التقاط القشرة التي تصيب الرأس من صالحونات الحلاقة وعندما تم تسليم هذا الإعتقاد إختفت القشرة، ونفس الشيء مع الإعتقاد الذي يربط ما بين مرض قدم الرياضي وأرضية غرف الفنادق، فمع الإلغاء المستمر لذلك الإعتقاد، إختفى المرض.

في عيد شكر إحدى السنوات، كانت هناك فرصة لتجربة التقنية في موقف خطير، فقد سقطت قطعة خشب كبيرة على القدم اليسرى وتسبيبت في كسر كل العظام الأمامية وبدلأً من الإسراع والذهاب لتجبيرها، تم استخدام تقنية السماح بالرحيل. وبحلول عيد الميلاد، كان من الممكن الوقوف على حلبة الرقص ومن ثم في وقت لاحق، تشففت التواءات شديدة في الكاحل من نفسها في غضون دقائق من تسليم الألم.

## تشافي البصر

في إحدى الليالي وبينما كنت ألقى محاضرة حول آلية التسليم وأذكر كل حالات الشفاء المذكورة في الأعلى التي تمت تجربتها، قال أحد من الجمهور: «دكتور، إذا كنت قد تشفافت من كل هذه الإضطرابات، لماذا إذن مازلت ترتدي نظارة طبية؟ ألا يمكن لضعف النظر أن يتشفافي بنفس الطريقة؟».

«حسناً، لم أفكر أبداً بنقطة ارتداء النظارة من باب المرض، فلطالما رأيت بأنها ضعف في التركيب التشريحي للجسد، ولكن الآن عندما ذكرتها، لا أرى أي سبب يمنع من وجوب شفائها». وهكذا تم نزع النظارة ووضعها في جيب المعطف. نعم، صحيح أنه في ذلك الوقت كان البصر آخذا بالانهفاض وكان قد تم صرف نظارة ثلاثة البؤر، ولكن لدى مغادرة المحاضرة في ذلك المساء تراوحت نفس المعرفة الداخلية أن هذه الحالة ستشفافي من نفسها مع ما يكفي من الإيمان والثقة.

وبالعودة إلى المنزل بدون ارتداء النظارة، كانت الروية غير واضحة

وكانت سرعة القيادة منخفضة مع تشغيل مصابيح السيارة الأمامية على طول الطريق، وكان هناك معرفة داخلية بأننا دائمًا قد نرى ما نحتاج أن نراه، ولن تكون قادرین على رؤیة ما أردنا أن نراه. وخلال الأسابيع الستة المقبلة، تم ملاحظة وتعلم الكثير عما يدور وراء الأمور اليومية الاعتيادية التي نراها، فهناك عدد لا يحصى من المشاعر التي تتبع ما بين حب الاستطلاع إلى المنافسة إلى الإثارة إلى الدغدغة الفكرية، ولا نحتاج إلا إلى حوالي 5% من بصيرتنا النعمل بالعالم.

وحدثت ظاهرة غريبة، فقد تم رؤیة فقط ما هو ضروري، فكانت قراءة الصحف والمجلات ومشاهدة التلفاز أو الذهاب لمشاهدة فلم أموراً مستحيلة، وقد تبين أن أغلب ما نراه هو هروب. لقد كان الأمر كما لو أن السيد ماغو هو من يقع خلف عجلة القيادة، حيث كانت نفس الظواهر الغامضة تحدث مراراً وتكراراً، فعندما تكون الرؤیة مهمة يتم ذلك، وأتيحت رؤیة حافة هاوية فقط لأنها كانت ضرورية.

كان هناك قدر كبير من القلق، ومع التسلیم المستمر للخوف ومع نهاية الستة أسابيع تبين أخيراً أن الخوف قد ولّ، وحل محله تسلیم عميق: «حسناً، سأرى المسموح لي أن أراه فقط»، في حين تم طواعاً تسلیم الأغراض العاطفية التي كانت رؤيتها حتى ذلك الوقت مساعدة.

وبعدها حل إحساس عميق بالسکون الداخلي والسلام وشعور بالاتحاد مع ما يحرك العالم، وفي تلك اللحظة، عاد البصر تماماً وبشكل ممتاز فجأة، وما كان لا يمكن رؤيته أو قراءته صار الآن واضح وضوح الشمس: لافتات الشوارع، الخطوط الصغيرة في ضوء خافت، الأجسام وبتفاصيل دقيقة بالغرفة وعلى مسافة كبيرة. وفي اختبار فحص النظر لتجديد رخصة القيادة، قال المختص أن النظر كان ممتازاً ولن تكون هناك حاجة لاستخدام النظارة مجدداً. وهذا لم يحدث قط في أي اختبار

فحص نظر سابق!

ومنذ أن تم سرد هذه القصة، انتزع عدد لا يأس به من الناس نظاراتهم و خاضوا نفس التجربة، ومن المثير للدهشة أن كل واحد منهم قال أن العملية استغرقت منه حوالي ستة أسابيع وأحد الأشخاص الذين حققوا نتائج مرجوة قرر أن يضعها من جديد وعندما تم سؤاله عن السبب، قال أن زوجته اعتادت على رؤيته بالنظارة و بدا شكله غير مألوف من دونها بالنسبة لها، ولذلك وضع نظارة بدون عدسة طبية لارضائهما وقد قام بذلك فقط لأنها أحبها وأرادها أن تكون سعيدة وهذا سبب يختلف تماماً عن الحاجة لارتداء نظارة بسبب ضعف النظر.

وأولئك الذين خاضوا تجربة شفاء البصر، يتفقون على اكتشاف واحد: إننا نرى من العقل نفسه وليس من مقلة العين! . ومؤخراً كانت إحدى الحالات لامرأة فقدت بصرها بعد فترة قصيرة من الولادة، وكان لديها تعطيل جسيم في كلا المقلتين وبعد استماعها لمحاضرة استعادة البصر، اتبعت البروتوكولات الطبية ومارست تقنية السماح بالرحيل على نظرها وخلال يومين بدأت بتجربة عودة النظر وجاءت بعد المحاضرة وقالت: «أعرف أنك محق، أعرف أن أحدنا يرى من خلال عقله لأن هذا ما حصل لي، أنا أرى، وأرى من عقلي!».

ولفهم كيف تحدث كل هذه العلاجات - التي تكاد بعضها تكون إعجازية - علينا أن نعيد النظر في الكثير من أفكارنا حول العمليات الجسمانية، وآليات الشفاء، والوسائل التي تتحقق فيها العلاجات الطبية نتائجها. لقد تم اكتشاف أن هناك قوة شفاء داخلية يقوم بها التسليم المستمر.

## الفصل

21

### أسئلة وأجوبة

يتضمن هذا الفصل الأسئلة والأجوبة تماماً كما هي من ورش العمل والندوات التي تم إلقاءها حول العالم بالسنوات الأخيرة، وتحسباً لأسئلة القارئ، فقد تم تضمين الأسئلة الإعتيادية الأكثر شيوعاً حول آلية التسليم.

### الأهداف الدينية والروحانية

دائماً ما يكون هناك عدداً من الأسئلة متعلقة بتطبيق التسليم لتحقيق ما يشار إليه عموماً بالأهداف الروحانية وتوسيع الوعي والمعتقدات الدينية، ويمكننا الإجابة على هذه الأسئلة من خلال ملاحظات عامة.

إن آلية التسليم لا تتعارض مع أي طريق ديني أو روحي أو أي برنامج لتطوير الذات ولا تعارض أي موقف فلسفى أو ميتافيزيقي، ولا تستلزم أية تعاليم روحانية. وبدلاً من ذلك، فهي تقدم آلية يزيل من خلالها الإدراك بالذات كل العقبات إلى التقدم الروحاني، وهي أيضاً متوافقة مع الحركة الإنسانية.

إن جميع الطرق الروحانية والديانات تشدد على أهمية توسيع قدرتنا على الحب، وهذا تحديداً ما تنطوي عليه عملية التسليم، فمن خلال إزالة

عقبات الحب، توسيع القدرة على حب الإله، والذات والآخرين. يسهل التسليم أيضاً التعاليم الأساسية لجميع ديانات العالم العظيمة، فالهدف الأساسي من هذه التعاليم هو تسليم «الذات القاصر» التي تسمى عادة «الأنا»، وتقنية السماح بالرحيل تسهل هدف إلغاء الذات القاصر من خلال استخدام عملية التسليم الداخلي البسيطة، وعندما يتم تجاوز الذات القاصر، تشرق الذات الحقيقة الداخلية. لذا نأخذ على سبيل المثال، المعاني التعبيرية القصيرة الأكثر شيوعاً لظاهرة التسليم هذه، كما وردت في أغلب الديانات التي عادة ما تتبع النمط التالي:

«سلم ودع الإله يستلم».

«إستكينا واعلموا أني أنا الله».

«سلم حياتك وإرادتك لعنابة الله على قدر إدراكك له».

«استسلم لما يكون، ففي كل شيء، ثم وجه الله».

من الواضح أن السماح برحيل السلبية يسهل علينا اتباع التوجه الذي حثتنا علينا كل الديانات والطرق الروحانية، فعملية السماح بالرحيل تعنى أساساً بالمشاعر، ورأينا أن للمشاعر تأثير عميق في أفكارنا ونظمنا الإعتقادية، ووفقاً لما ذكر أغلب الأشخاص الذين طبقوا آلية التسليم أنها سهلت أهدافهم الروحانية والدينية، أما أولئك الذين لا يتبعون بوعي أي أهداف روحانية أو دينية لاحظوا أنها سهلت قابليتهم على المحبة التي زادت من سعادتهم ورفاهيتهم.

أشار كارل يونغ إلى أن كل شخص عليه أن يتخذ موقف تجاه الإله وذلك الإله هو أحد أهم النماذج البدنية في اللاوعي سواء رغب الفرد بذلك أم لا، وحتى الملحد لديه مشاعر حيال مفهوم الإله، لهذا سواء كان الإله موجود أم لا، لابد من التعامل مع هذا الموضوع إن عاجلاً أم آجلاً. ولن يكون قمع مشاعرنا حيال الإله أو استحواذ الموضوع علينا

بالوعي حلاً مرضياً. وهكذا فإن تقنية السماح بالرحيل تحقق حلول للصراعات الداخلية طويلة الأمد سواء للملحد أو المؤمن.

**السؤال:** ما علاقة السماح بالرحيل بمفهوم الخطيئة ككل؟

**الجواب:** إذا نظرنا إلى المشاعر السلبية التي ناقشناها ووصفناها بمصطلحات دينية، سنجده أن ما وصفناه هو في الحقيقة ما يسمى «الخطايا المميتة» ونظراً لأن آلية التسليم هي طريقة للتخلص منها، سيتبين أن السماح برحيل التعلق بهذه المخالل يسهل تحقيق التعاليم الدينية في حياتنا الشخصية.

**السؤال:** أنا لا أتبع أي طريق روحي محدد ولكن لدى طريقي الخاص. كيف يمكن لهذه التقنية أن تقيدي؟

**الجواب:** كل الطرق الروحانية بلا استثناء تعتمد على طريقة إلغاء الأنماط، فالأنا تشمل كل برمجاتنا السلبية، والتسليم عملية لا يشق لها غبار في السماح برحيل البرمجات السلبية وهي وبالتالي أفضل وسيلة لتسهيل الإدراك الروحي.

**السؤال:** هل تتعارض هذه العملية بأي شكل من الأشكال مع إيماني؟

**الجواب:** بل على العكس من ذلك، فما عقبات الإيمان؟ ستلاحظ أنها كلها أشكال من السلبية، وهكذا، فإن السماح برحيل السلبية سيسهل ما يعيق الإيمان.

**السؤال:** أنا غير مؤمن، ولكنني مهتم بالأمور الروحانية، هل هذه الطريقة مفيدة بالنسبة لي؟

**الجواب:** آلية التسليم هي مجرد وسيلة. ويمكنك استخدامها لتخفيي العقبات للحصول على ملايين الدولارات أو لتخفيي عقبات تنمية الوعي الروحي، فالكثير من الأشخاص الذين سلموا باستمرار قالوا

إنهم اكتشفوا شيء داخل أنفسهم يماثل الحب ذاته، شيء مستقل عن الجسد والعواطف والأفكار وأحداث العالم. هل سبق أن سمعت عن شخص صار يشعر بعدم رضى بسبب هذا الإكتشاف؟

**السؤال:** هل تقنية السماح بالرحيل تعارض أي تعاليم روحانية أو دينية؟

**الجواب:** كشفت دراسة حول هذا الموضوع أنه ليس هناك تعارض ما بين السماح برحيل السلبية مع أي تعاليم روحانية.

**السؤال:** لقد تركت الدين منذ عدة سنوات لأنه خلق لي الكثير من الشعور بالذنب الذي لم أستطع تحمله. ماذا سيكون تأثير استخدام تقنية السماح بالرحيل؟

**الجواب:** من خلال الملاحظات السريرية خلال أعوام، يتضح أن الشعور بالذنب من أكثر الأسباب شيوعاً التي يترك الناس دينهم بسببها، وذلك لأنه يدو أنه لا يمكن تحقيق الأهداف. إسأل نفسك لماذا تبدو هذه الأهداف مستحيلة؟ وستجد أنه دائماً ما سيكون هناك تفاوتاً بين ما تم تعليمه للشخص أن عليه أن يكونه ومع ما يرى نفسه عليه حقاً. وبدلأ من الشعور بالذنب، جرب أن تسمع برحيل كل المشاعر السلبية التي تظهر، وانتظر، وراقب التغير بالتصرفات الذي قد يحدث. مرة أخرى، السماح بالرحيل هو وسيلة يمكن استخدامها لتسهيل أهدافك في أي جانب من جوانب حياتك. أما كيفية استخدامها فهو راجع إليك، ولكن البدء مع الشعور بالذنب يعتبر نقطة بداية جيدة يمكنك أن تطلق منها بما أنه بيئة للمعاناة والأمراض.

## التأمل والتقنيات الداخلية

**السؤال:** كيف ترتبط آلية السماح بالرحيل والتسليم ب مختلف التقنيات التأملية؟

**الجواب:** تقربياً كل التقنيات التأملية تهدف إلى صفاء الذهن، وهذا أساس القول الوارد في المزامير: «استكينوا واعلموا أنني أنا الله». وقد اكتشف الكثير من ممارسي التأمل أن الوصول إلى سكون العقل هو المشكلة الأساسية في التأمل بحد ذاته، وذلك لأن المشاعر المقومة تنشيء أفكار مستمرة وهذه الأفكار هي أساس مشكلة صرف الانتباه في التأمل. ولهذا فإن التعرف على الطاقة الكامنة خلف هذه المشاعر المقومة والسماح برحيلها يسهل هدف التأمل، وعندما يتم التعرف على الشعور الكامن خلف قطار المشاعر وتسليمها، يتوقف هذا القطار بأكمله على الفور. ومن الممكن من خلال التسليم المستمر الوصول إلى حالة عقلية صامدة إلى أبعد الحدود، ويمكن تحقيق هذا أثناء قيام المرء بنشاطاته اليومية، وبالتالي يضاعف القدرة على التأمل التي تقتصر أغلبها على عدد معين من الدقائق أو الساعات خلال اليوم. ومن الممكن أيضاً من خلال التسليم المستمر الوصول إلى حالات عليا من الوعي.

**السؤال:** لا أتبع طريق روحاني ولكني أقوم بتقنيات التوكيدات والتخيل التصويري، هل تتفعني تقنية السماح بالرحيل؟

**الجواب:** السماح بالرحيل يساعد إلى حد كبير في تقوية التوكيدات، فالتوكيدات عبارة عن جملة إيجابية، يحد من قوتها حقيقة أننا سواء بالوعي أو اللاوعي لدينا العديد من البرجعيات السلبية التي تقول الشيء المعاكس لما تقوله التوكيدة. ويمكنك اكتشاف ذلك من خلال ملاحظة أنك بمجرد ما تكتب التوكيدة، فإن عقلك يقول: «نعم، ولكن....». إنها هذه الـ «نعم، ولكن» هي ما تحد من قوة التوكيدة وتقلل من فعاليتها. وإذا ما سلمت عقبات التوكيدات، ستلاحظ زيادة سريعة في فعاليتها.

## العلاج النفسي

**السؤال:** أعمل أنا في مجال التحليل النفسي، هل يمكن أن تكون تقنية السماح بالرحيل مفيدة؟ أو أنها ستتعارض مع تحليلاتي التي برفع ثمنها تدريجياً؟

**الجواب:** ناسبت هذه التقنية المعالجون الذين تعلموها، فقد تعلمها العديد من الأطباء النفسيين وعلماء النفس والمعالجين واستخدموها في عياداتهم، وقد سمعنا حتى الآن معدل 100 % من تقييمات إيجابية على النتائج. وذلك لأن قدرة المريض على السماح برحيل السلبية والقيود الذاتية تسهل عملية ما تسمى «العمل على» مما يسمح للمعالجة بالمضي قدماً بسرعة أكبر. واكتشف المعالجون النفسيون بحد ذاتهم، أن السماح بالرحيل ساعد في فهمهم للمرضى وأنه الحل للاتصال المقابل، فعندما يتعلم المعالجون كيف يتعرفون على المشاعر السلبية ويسمحوا برحيلها، يمكنهم أن يتجنّبوا تطور العديد من الأمراض المرتبطة بالجهد خلال دورة ممارستهم العلاج. وبالتالي، فإن التقنية تعتبر عنصر مساعد بالعلاج النفسي حيث تزيد من فعاليته ومن الرضا بالنتائج.

**السؤال:** أنا في مجموعة علاج نفسي، كيف يعمل هذا مع آلية التسليم؟

**الجواب:** مثل العلاج النفسي الفردي، فإن قدرة الشخص على تسليم مشاعره السلبية الداخلية تسهل عمل المجموعة بصورة كبيرة.

**السؤال:** أنا محلل يونغي، هل تتناسب هذه الطريقة مع عملي؟

**الجواب:** من خلال التسليم، يمكننا أن نحرر أنفسنا من أن نكون تحت تأثير النماذج البدئية، والنماذج البدئية هي بالتأكيد مجموعة من المعتقدات والمشاعر. وبالتالي هي برمجات كأي برمجات أخرى، والفرد الذي يتبع آلية التسليم للسماح برحيل المعتقدات، والمشاعر المبرمجة،

يملك السلطة على اختيار أنماط النماذج البدئية بدلاً من أن يكون مدفوع بها بلاوعي.

## إدمان الكحول والمخدرات

السؤال: أنا عضو في مجموعة مدمنو الكحول المجهولون وأود أن أعرف إذا كان بالإمكان لآخرين في المجموعة أن ينتفعوا من هذه التقنية؟

الجواب: بالعادة تسهل تقنية السماح بالرحيل وبشكل كبير عمل برنامج الإثنى عشر خطوة لعلاج الإدمان، وخاصة في الخطوة الثالثة التي تنص على: «قررنا تحويل حياتنا وإرادتنا لعنابة الله على قدر إدراكنا له». وهذه الخطوة بالذات محبطة للكثير من الأشخاص في المجموعة لأنها لا توجد طريقة «كيف يمكن القيام بذلك». كيف تحول إرادتك وحياتك إلى عنابة الله أو إلى قوة علينا؟ إذا نظرنا إلى الإرادة، سنرى أنها رغبة وهذه الرغبة مرتبطة بتعلقات، وبالتالي فإن آلية التسلیم تسهل عملية التحرر من التعلقات، وهذا تقريباً مشابه للخطوة الثالثة في قصتها. الاستسلام لله يعني السماح برحيل عناد الشخص، والعناد هو الأنماط بحد ذاته.

إن الاستغراق بشرب الكحول هو انسياق، إكراه بسبب تعلق، ويمكن إضعاف هذا وتخفيضه من خلال عملية التسلیم، فالشراب أيضاً هروباً من ألم المشاعر السلبية. لذلك، فالسماح برحيل المشاعر السلبية تقلل من الحاجة النفسية للهروب بهذا الشكل تحديداً، وهذا ينطبق على باقي المخدرات أيضاً حيث أنها كلها محاولات ليحل شعور مرتفع محل شعور منخفض. فتقنية السماح بالرحيل لا تخل محل الحاجة إلى مجموعات المساعدة الذاتية أو مدمنو الكحول المجهولون، ولكنها تساعد وبصورة كبيرة على نجاح برامج الشفاء وهي بالتأكيد تتوافق مع

كل المجموعات المجهولة التي تعتمد على الخطوات الإثنى عشر.

## العلاقات

**السؤال:** بدأت طريقة روحانية منذ أعوام عديدة ولا أفهم لماذا مازلت أختبر مشاعر سلبية.

**الجواب:** هناك وهم منتشر أن الأشخاص المتطورون روحانياً والمحبون ليست لديهم أية سلبية أبداً، كما لو أنهم بالفعل ملائكيون، ولذلك فهم ينزعجون كونهم ما زالوا يشعرون بمشاعر سلبية، ومن ثم تتفاقم هذه المشاعر بسبب شعورهم بالذنب وإحباطهم الذاتي. فعليهم أن يدركون أن مشاعرهم مؤقتة وأن عزمهم على التطور سيظل مستمراً. إن سماحك برحيل الشعور بالذنب لأنك مازلت مجرد إنسان عادي على الرغم من طموحاتك الملائكية! وتعاطفك تجاه فطرتك الإنسانية وجهازه العصبي ووظائف الدماغ المرافقة له تسمح لك أن توازن بشكل أكبر. فالطموحات السماوية ليست بالضرورة تجعلنا ملائكة.

**السؤال:** لدى زميل بالعمل لا يقوم بأعماله، وكل مرة أراه فيها أشعر باستياء ومن ثم أشعر بالذنب بسبب الاستياء منه، كيف يمكنني أن أبدأ بمارسة السماح بالرحيل في هذا الموقف؟

**الجواب:** نلاحظ مشاعرنا تجاه موقف ما ونتقبلها، ومن ثم نشرع بتطهيرها كأولوية أساسية بدلاً من الانغماض بالانفعالية. فالكثير من الناس في مكان العمل يعتقدون أن عليهم أن يقمعوا مشاعر الإستياء لديهم، غير أن هذه الطريقة لا تعالج المشكلة وستسرع التوترات أيضاً. مع تقنية السماح بالرحيل، أعبر أسوار نفسك وتعرف على المشاعر السلبية عند نشوئها واجعلها تظهر بدون قمعها أو تصريفها، ومن ثم حول انتباحك من المشاعر إلى شيء آخر. اسمح للمشاعر أن تأتي ومن ثم اسمح لها أن تخرج.

**السؤال:** لقد نصحت أن نحول انتباها عن الشعور السلبي، كيف يختلف هذا عن كبت المشاعر؟

**الجواب:** الكبت عملية غير واعية، يتم من خلالها وضع مشاعر غير مقبولة خارج الإدراك ولا يتم التعامل معها. أما في تحويل الانتباه، فأنت تتخذ قراراً بعدم الانغماس في الشعور السلبي، وأنت بالفعل اعترفت بالشعور بداخل نفسك كجزء من بشرتك وقبلته ولكنك أخترت أن تسمح برحيله لأنك ت يريد شيء أعلى، شيء مثل السلام، والتناغم وإنجاح هذه المهمة. سيحول الناس في بعض الأحيان انتباهم من خلال القيام بنشاطات مثل إعادة ترتيب الأثاث قليلاً، أو فتح ستائر النافذة وإغلاقها، أو الذهاب سريعاً إلى دوره المياه، أوأخذ استراحة قصيرة لشرب القهوة، فهذه النشاطات تسمح للحظة بتحويل الانتباه من السلبي إلى الإيجابي.

**السؤال:** لاحظت وكأن هناك بعض المشاعر التي تكرر في كثير من الأحيان على الرغم من استخدامي الطريقة بانتظام.

**الجواب:** إن تكرار حدوث المشاعر السلبية قد يشير إلى ضرورة استغراق فترة بالتفكير في الأنماط المتكررة، فقد يتبع أسلوب التعامل مع المشاعر السلبية أنماط الوالدين أو العائلة أو الأنماط الثقافية أيضاً، وهناك اختلاف واسع بين الثقافات في كيفية التعامل مع المشاعر. إذن، أنظر إلى الأنماط اللاواعية الكامنة التي تحدث مع استجابتكم العاطفية واسمح برحيل هذه الأنماط.

**السؤال:** ماذا لو استمر الشعور السلبي تجاه شخص أو موقف بالرغم من عزمي وجهدي المبذول بالسماح برحيله؟

**الجواب:** أحياناً، يضطر الشخص تقريراً على الاستسلام لموقف ما ويفترض أنه كارما. ومع البحث الروحاني، سيجد الشخص أنها بالفعل كارما. فلنفترض أنها تصفية كارمية (أنك تسد ثمن كارما) لكونك

قد تصرفت بوضاعة مع الكثير من الناس!، والآن صارت لديك الفرصة لترى كيف يكون الوضع عندما يتعامل معك الناس بوضاعة. أحياناً، يكون الشيء المعقول الوحيد المتبقى ل تقوم به هو الاستسلام للأنمط الكارامية، ولا ينبغي أن تؤمن بالكارما كمذهب ديني كي تتخذ هذه الخطوة، ولكن أن تقبل ببساطة قانون التفاعلات الإنسانية الأساسية الذي ينص على أن «الجزاء من جنس العمل»، فلم يكن أغلبنا قدisiين طوال الوقت!.

**السؤال:** أنا معلم وأحياناً يكون هناك طلاب يزعجوني ولأني معلمهم أود أن أتخلص من هذا الانزعاج كي أكون مساعدأ لهم، بماذا تتصحني؟

**الجواب:** بالبداية، تقبل أنك متزعج وأنه ليست هناك مشكلة أن تكون متزعج، وأن هذا ثمن الوعي البشري. إسمح للانزعاج أن يظهر تماماً على السطح بدون وصفه بأي شيء أو اعتباره أمر شخصي. وبدلاً من مقاومته، أطلب المزيد منه، واعتبرها ببساطة طاقة سلبية، فهذه الملاحظة ستجعلها أمر غير شخصي، ومن بعدها أسأل نفسك، هل أنت مستعد للسماح برحيل هذه الطاقة؟ وهكذا، سترحل الطاقة على الأغلب.

**السؤال:** زواجي ناجح ولكن هناك لحظات من الانزعاج والإحباط والخلافات، كيف يمكنني أن أتعامل مع شعور الإحباط والانزعاج من زوجتي؟

**الجواب:** لقد ذكرنا سابقاً بأنه لا مشكلة من الشعور بالانزعاج وهو جزء من كوننا بشر، وكل ما عليك القيام به هو أن تألف طريقة الشخص الآخر وأسلوبه في التعبير. فغالباً ما تكون هناك مواقف وتفصيلات مختلفة. وبالعادة، تدور الاختلافات حول درجة حرارة الغرفة، وإعدادات الصوت، وإنفاق الأموال. والحل هو السماح برحيل

إطلاق الأحكام حول تفضيلات الشخص الآخر أو الاعتداد بنفسك من باب أن طريقتك هي «الطريقة الصحيحة». فعلى كل شخص أن يتقبل بشرية الشخص الآخر وبالتالي، ستكون هناك بالتأكيد سلوكيات مختلفة أحياناً.

**السؤال:** كثيراً ما تؤدي هذه الاختلافات التي تكون في ظاهرها بسيطة إلى تدهور العلاقة، لأن الناس تلقى اللوم على الشخص الآخر أو ت يريد تغيير سلوكياته، كيف يمكنهم العيش بسلام بدلاً من ذلك؟

**الجواب:** عليك فقط أن تقبل أن كل العلاقات فيها مد وجزر، وأن يكون لديك روح الدعاية حيال الحالة البشرية نفسها وما فيها من تناقضات واختلافات، فأنت ت يريد أن يكون الشخص الآخر سعيداً ومرتاحاً وأنت تعرف أنك ستكون سعيداً ومرتاحاً عندما يكون كذلك، فهناك توافق متبادل لعيش أسلوب حياة مسامٍ. إسمح برحيل الحكم على الآخرين ولو ملهم والتحكم بهم، واسمح برحيل توقع أن يكونوا مختلفين عما هم عليه، فجمينا لدينا نواقص. يمكنك من باب اللهو أن تكتب قائمة بنواقصك، ويمكن أن تتخذ قرار بـالتركيز على السلبية في بيضة الشخص أو بالعلاقة. يمكن للناس أن يتجاوزوا التوترات والاختلافات لفترات متنوعة من الزمن. وفي مراحل عمرية مختلفة، يمكنك أن تتجاوز الأمور بشكل أكبر أو أقل.

**السؤال:** ماذا عن المشاعر السلبية التي تنتاب الوالدين لدى تعاملهم مع الأطفال؟

**الجواب:** تحمل سلوكيات الأطفال يختلف باختلاف السياق الثقافي والجنس والعمر ووجهات النظر الأخلاقية وغيرها من العوامل، فقد تقبل منهم أمور في سن الروضة لا يمكنك تحملها في الصف الثالث. وعادة ما ينبغي على الوالدين أن يسمحوا برحيل التوقعات بأطفالهم، فما شعور موسيقار مبدع حيال فكرة أن ابنه لا

يمتلك مهارات أو ميول موسيقية؟ التوقعات ضغط خفي على الشخص الآخر الذي بالمقابل سيقاومه باللاوعي. في التربية، ينبغي أن تخلى عن التوقعات والمحسوبيات الشخصية، فإذا كنت لاعب بلياردو ماهر، هل يمكنك أن تسمح برحيل شعورك بخيبة الأمل لأن أداء ابنك على طاولة البلياردو فظيع؟

وهناك أيضاً مسألة شائعة، وهي الإفراط في التربية، فاحياناً يخلط الوالدين ما بين محبة الطفل الناشيء وإنقاذه من الصعاب. في حين أن الحب في عمر معين يعني أحياناً: «الحب المخازم»، وهذا يعني السماح للطفل أن يجد طريقته الخاصة للنجاة من الفوضى التي قام بها وذلك كي يكتشف ثروته الداخلية.

**السؤال:** إذا ما سمحت برحيل الكثير من الشعور بالذنب، ألم يتبع عن هذه التقنية إقامة علاقات غير شرعية؟

**الجواب:** على العكس من ذلك، إن إقامة العلاقات غير الشرعية مبنية على تقدير ذات منخفض واستغلال وقلة وجود الحب. في حين أن السماح برحيل السلبية والأنانية، والاهتمام بالآخرين، وزيادة الاستمتاع برفقتهم، وتقدير الذات تغير من وجهة نظر الشخص في العلاقات وتزداد بسرعة قدرته على المحبة. فالكثير من العلاقات غير الشرعية تكون محاولة في اللاوعي لتخطي المخاوف والسعى للطمأنينة، وهذه كلها يمكن السماح برحيلها وبالتالي يحل محلها علاقات أكثر نضجاً.

**السؤال:** كنت أتبع علاجاً جنسياً يعتمد على إعادة تأهيل سلوكي، فهل هذا يتفق مع التقنية؟

**الجواب:** ليس هناك من تعارض، فإعادة التأهيل السلوكي محاولة إلى استبدال الإيجابي بالسلبي، خصوصاً إستبدال «أستطيع» بـ «لا أستطيع»، وهذا ما تعتمد عليه تقنية السماح بالرحيل.

**السؤال: هل تعالج تقنية السماح بالرحيل العجز والفتور الجنسي؟**

**الجواب:** هي ليست علاج لأي شيء، وإنما تقنية استكشاف ذاتي توسيع بسرعة الوعي بالمشاعر والأفكار والمعتقدات الداخلية، وكلام من العجز والفتور تعبيرات عن المستوى السلوكي لـ «لا أستطيع» التي تعني باللاوعي «لا أريد»، فكلاهما مقاومة للفرح والحب والتعبير والعيش. وأكثر الأسباب شيوعاً هو الشعور بالذنب والخوف والغضب والمشاعر المكبوتة التي تسرب من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، فالعجز والفتور تعبيرات عن الصراع. وأغلب الأشخاص الذين استخدموها تقنية السماح بالرحيل أخبروا عن تحسينات شاملة في حياتهم الجنسية بمختلف الوسائل، والعديد منهم أخبروا عن شفائهم من موانع جنسية. وبالمثل، فالعديد أيضاً أخبروا عن شفائهم من الإفراط الجنسي والانشغال المفرط بالموضوع.

**السؤال: كيف ترتبط آلية التسليم بمرحلة الشيخوخة؟**

**الجواب:** تساعد على حدوث الشيخوخة لطيفة. فالتقدم بالعمر يحدث تغييراً كبيراً في أسلوب حياتك، فغالباً ما يكون هناك انخفاض في البصر والسمع والحركة وهذا يعني اعتماد متزايد على رعاية الآخرين في أمور كنت تنجزها سابقاً بدون تردد. وقد يكون التقدم بالعمر مزعج، فجأة تعجز عن القيام بأمور كنت في يوم ما تتقنها، في حين أنك عندما تسمع برحيل شعور الانزعاج سترى أن العجز في الشيخوخة يخدم غرضاً، فهي تجعلك تستعد لمغادرة العالم، وإذا كنت لا تزال «نحماً لاماً» في بعض جوانب حياتك، فقد تشعر بالاستياء من أنك تغادر العالم ولن يكون الأمر جميلاً بالنسبة لك، ولكن كونك تخبو شيئاً فشيئاً، هذا يعطيك وقتاً لتفكير وتعتاد على حقيقة أنك راحل، فتقوم بأعمال روحانية تريده أن تكون قد أنجزتها بحلول الوقت الذي تغادر فيه. وعندما تستسلم لمرحلة التقدم بالسن كونها ببساطة

جزءاً من الحالة البشرية، ستشعر بالسلام حيالها، وستكون محبأً أكثر، وستقدر محبة الآخرين، واهتمامهم بك، وكلما أصبحت محبأً أكثر سترى أن كل من حولك يحاول أن يساعدك وأن من المحبة أن تسمع لهم بمساعدتك.

عادة ما يقول الناس: «سأكون أنا في إذا ما سمحت لشخص ما أن يساعدني في حياتي». بالحقيقة، ستكون كريم، فالكرم هو الاستعداد لمشاركة حياتك مع الآخرين، فإن تسمع للآخرين أن يحبوك هي هبة تقدمها لهم.

## الآلية

السؤال: كيف يمكن الانتظام بعملية التسليم أكثر؟

الجواب: في البداية، يمكن سر استخدام هذه الآلية أكثر وبانتظام بتمني القيام بذلك، هذه الخطوة رقم واحد، فيجب أن تكون لديك رغبة بالتحرر من المشاعر أكبر من رغبتك بالتمسك بها، وأحياناً كل ما تحتاجه مجرد مسألة تذكر ويمكنك أن تستخدم بطاقات ملاحظات لذكيرك.

وهناك طريقة أخرى لتجعلها من روتين حياتك، حيث يمكنك بدء يومك بتسليم أفكارك ومشاعرك حيال توقعاتك، وأن تتصور الطريقة التي تود أن يمضي اليوم بها، وتسمح برحيل كل الأفكار السلبية التي قد تتعارض مع سير اليوم بهذه الطريقة. ومن ثم وفي نهاية اليوم، اجلس وسلم أي شيء ظهر على مدار اليوم وغفلت عنه أو لم يكن لديك الوقت الكافي للالتفات له، وتسمى هذه العملية «تطهير»، وقد لاحظ الكثير من الناس أنهم ينامون بصورة أفضل بعد القيام بهذه الطريقة.

ويمكنك أيضاً أن تحفظ بدفتر ملاحظات تكتب فيه عن نجاحاتك، ويمكنك أن تدون هدف التسليم المستمر وتتابعه بالنتائج التي حصلت عليها.

وهناك طريقة أخرى أن تسمح برحيل مقاومتك للتسليم. فمع بداية اليوم، أكد نيتك بالسماح برحيل كل السلبية في ذلك اليوم، وأكد أيضاً أن لديك مطلق الحرية بـلا تسلم. بالنهاية، هي مسألة اختيار بحثة، إسمح برحيل أي شعور بالإلزام حيالها، فليس هناك أي «ينبغي» في هذه المسألة.

**السؤال:** ماذا برأيك أكثر الأسباب شيوعاً لمقاومة التسليم؟

**الجواب:** نحن نعتقد بطريقة أو بأخرى، أنها إذا ما تعلقنا بذلك الشعور، فإنه سيجعلنا نحصل على ما نريد، ومن المفید في حال علقنا بشعور ما أن نسأل: ما الذي حققناه من خلال التمسك به؟ فغالباً ما سنلاحظ أننا متوجهون أن هذا التعلق سيكون له بعض تأثير في بعض الأشخاص الآخرين وسيغير من سلوكهم أو تصرفاتهم نحونا، وإذا سمحنا برحيل هذا الوهم، سنكون مستعدين للسماح برحيل هذا الشعور.

**السؤال:** إذا ما سلمت على الدوام أن يجعلني ذلك سلبي وغير فعال؟

**الجواب:** بالعكس، فالاستسلام سيتيح المجال للتصرف الفعال، فاللافعالية تحصل بسبب المنع والإخفاق في رؤية وسائل بديلة للتعامل مع موقف ما. فمثلاً، سيقول أحدهم: «لقد أثار ذلك الشخص غضبي في المؤتمر مما جعلني أجلس هناك ولا أنسى بنت شفة». الآن اتضحت المشكلة، فالصمت كان بسبب الغضب وتصور الشخص أن ردة الفعل العاطفية الوحيدة التي يمكن أن يتخذها هي الغضب، وأن هذا غير مناسب في موضع عمل، لم يقل شيئاً، في حين أنه لو سمح برحيل الغضب، لكان استطاع أن يعبر عن رأيه بكل ثقة بدلاً من التزام الصمت.

**السؤال:** لقد تعلمت من العلاج التعبير عن غضبي وأظن أنه أمر مفيد للغاية، هل علي أن أتخلى عن ذلك؟

**الجواب:** إذا نظرت إلى الغضب سترى أن أساسه غالباً ما يكون خوفاً، فنحن نغضب لأننا تم تهديداً، فالتهديد يثير الغضب، والخوف يعني أننا نشعر بأننا أصغر من الموقف، فالخوف بيولوجياً يشبه الانتفاض كي يثير الرعب لدى خصمك. الغضب يأتي من الضعف أكثر من القوة، ولذلك فالشخص المسلم يتکأ على القوة بدلاً من الضعف ولا يلجأ إلى الغضب ليتعامل مع الموقف. بالإضافة إلى ذلك، فهو لا يعول على الغضب. فللغضب تأثيرات هدامة، فهو مثلاً يتحكم بك بدلاً من أن تتحكم أنت به.

إن الشخص المسلم تماماً هو حر ب اختياره، حتى لو أراد أن يعبر عن الغضب، ولكن يفعل ذلك ب اختياره وليس لاحتياجه إلى ذلك. للغضب خصوصاً المزمن، آثار ضارة على الجسم وقد أشارت أبحاث في الطب السيكوسوماتي أن الغضب المكبوت يرتبط بارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل ومجموعة متنوعة من الأمراض الأخرى.

**السؤال:** لقد ذكرت أن التسلیم آلية نفسية طبيعية في العقل، إذا كان الأمر كذلك، فلماذا علينا أن نتعلم كيف نقوم بها؟

**الجواب:** على الرغم من أن الاستسلام أو السماح بالرحيل فعلاً آلية طبيعية في العقل، ولكن ينبغي الأخذ بالاعتبار أن للعقل عدة دوافع متضاربة بحيث أن جزءاً من عقلك يود أن يتحرر من ضغط الشعور، في حين أن جزءاً آخر من عقلك قد تبرمغ على أن يؤمن أن التمسك بالشعور سيحقق بطريقة سحرية ما نتيجة مرجوة، وما لم يكن الشخص واع ومدرك وقد أتقن الآلية، فإن صراعات العقل ستسيطر وتهيمن عليه. بالنهاية، تقنية السماح بالرحيل تعطيك القدرة على اختيار ميل العقل. فبدلاً من أن تكون تحت تأثير العقل، يصبح هو الآن تحت سيطرتك، فهي تفتح لك طريق الحرية والقدرة على حرية الاختيار.

**السؤال:** أعاني من صعوبة في القبول، لماذا تنسحني؟

**الجواب:** حول انتباحك إلى ما هو ضروري فعلاً وواقعي. أحياناً يكون الجو ماطر وأحياناً يكون مشمس وأحياناً غائم، لا يمكنك تغيير المطر ولكن يمكنك أن ترتدي معطفك، يمكنك أن تكون واقعياً وتتخذ خطوات ضرورية لتبييك جافاً. هناك الكثير من جوانب الحياة التي لا يمكنك تغييرها ولكن يمكنك أن تسمح برحيل توقعاتك فيها أو الحاجة إلى أن تكون مختلفة عما تبدو عليه. مع المراقبة على سبيل المثال ستلاحظ أنه دائماً ما تكون هناك حرب تدور في مكان ما بالعالم، إذن من الضروري لكي تكون في حالة سلام أن تقبل أن شن الحروب هو جزء من طبيعة البشر وطالما كانت موجودة على مر التاريخ، فقد خاض الجنس البشري حروباً بنسبة 97% من الزمن.

**السؤال:** لقد أدركت أنه لطالما وجهني الخوف وعدم الأمان طيلة حياتي، غير أن هذا على ما يبدو كان سبب نجاحي المالي. إذا ما تعلمت كيف أسلم، هل سيكون لهذا تأثير سلبي في دخلي؟

**الجواب:** عندما يتم السماح برحيل دافع منخفض، فإن العقل تلقائياً يضع محله دافع مرتفع، فما المشكلة في الاستمتاع بكسب لقمة العيش بدلاً من الانسياق بدافع الخوف؟ إن النشاط نفسه سيستمر ولكن هذه المرة من مجال أكثر متعة، وستتحقق الكثير من المكافآت الأخرى وليس فقط على المستوى المادي.

**السؤال:** ألا يسيء الناس التصرف بدون الشعور بالذنب؟

**الجواب:** نفس الإجابة، المحبة تهتم بالآخرين وتزيل العوائق التي يسببها الشعور بالذنب، وكلما صرنا محبين أكثر، قلت أذيتها للآخرين وللمجتمع عموماً بصورة كبيرة، وعندما تهتم بحب في سعادة الآخرين، يتم الاهتمام بسعادتك ويتم حفظها.

**السؤال:** لدى ذاكرة ضعيفة، هل تعتقد أنه يمكنك تعلم هذه التقنية؟

**الجواب:** ليس هناك ما ينبغي حفظه في تعلم هذه التقنية، فهي ببساطة طريقة في السماح بالرحيل، وحتى الآن، لم نسمع عن أي شخص غير قادر على تعلمها.

**السؤال:** أحياناً أشعر أني أسمح بالرحيل وأحياناً أكون غير متأكد. أنا في حيرة، ما المشكلة؟

**الجواب:** ألق نظرة على مقاومة عملية التسليم نفسها، هل هناك أية مشاعر أو أفكار سلبية أو شكوك حول قدرتك على القيام بالتقنية؟ دع كل هذه المقاومات تظهر على السطح وتقبلها ودعها ترحل. وأكذّب نيتك أن تكون شخصاً أكثر سعادة ومحبة وسلام.

## الاستسلام إلى المطلقة

**السؤال:** لقد ذكرت أن «التسليم على مستوى عميق» يعتبر طريقة نختبر من خلالها الحقيقة المطلقة، هل يمكن أن تصف ما الذي يحدث؟

**الجواب:** يمكننا أن نسميها «المرحلة الأخيرة» فعندما تطبق السماح بالرحيل على كل جوانب حياتك بدون استثناء فإن طاقة العمل الروحاني تزداد قوّة أكثر وأكثر. ويصبح هناك اهتمام مستمر والتزام بالطريقة بغض النظر عما يحدث.

يقول بعض الناس: «مارست نشاطات روحانية لمدة 30 عاماً ولا زلت مكانك راوح». لقد قاموا ببعض التأمل هنا، وقد صلوا قليلاً هناك، وحضروا ورش عمل، واستمعوا إلى متحدث، وقرأوا كتاب، وكل هذا كان على نحو متقطع. ولا مشكلة في ذلك، فأنت مشغول بالعالم وبتكديس البيانات التي تعرف أنك ستستخدمها في وقت لاحق.

ولكن يحين وقت بعد ذلك، تصبح كل الممارسات التي تقوم بها أياً كانت، مهمة بالنسبة لك وتؤديها طيلة الوقت. يغمرك التفاني في سبيل الحقيقة، ولست أنت من يوجه ذلك، بل تصبح أنت كلّك مأخوذه بمصيرك،

فمن خلال الالتزام الكارمي الخاص بك، اخترت المصير المطلق. وفي تلك النقطة، لنفترض أنك تستخدِم تقنية التسليم، وهذا يعني أنك تسلم وتسمح برحيل كل شيء في لحظة حدوثه، فهو يقع في  $1/10000$  جزء من الثانية - يأتي، يصل إلى ذروته ومن ثم يغادر. إذن، تسمح برحيل كل شعور، وكل فكرة، وكل رغبة في قمة ذروتهم، وتُصبح هذه العملية مستمرة وغير متوقفة.

وكما ذكر في وقت سابق، أتذكري إني كنت أسمح برحيل تعلق شديد لمدة 11 يوم، جالس فقط دون القيام بأي شيء آخر غير السماح بالرحيل. كل فكرة وكل شعور وكل ذكرى وكل شيء عنه. مجرد ظهوره كان يتم التخلِّي عنه. فالأسى الذي نشعر به عندما نفقد أحد أفراد عائلتنا لا يقتصر فقط على فقدان هذا الشخص هنا والآن، ولكنه تراكم الطاقة لجميع الوفيات من كل حيوات. لم يتوقف هذا التسليم لمدة 11 يوماً، صباحاً ومساءً. وبالنهاية توقف، ورحل إلى الأبد، ولن يكون هناك خضوع له مرة أخرى أبداً.

إذن، العمل الروحاني الجاد هو استعداد مستمر للسماح برحيل الأمور حينما تظهر. هو الاستعداد للتخلِّي عن الحاجة إلى التحكم في كل شيء وجعله يعيش على هواننا. في كثير من الأحيان، سيكون هناك أوهام حول طبيعة الواقع، وهذه أيضاً يجب أن يتم التخلِّي عنها، أي أن هناك صالح وطالع، مرغوب وغير مرغوب، فهذه كلها بالعقل. أما في الواقع، فالشمس تشرق وبعدها تأتي الغيم، تهطل الأمطار فتنمو الأعشاب ثم تموت، سوق الأسهم يهبط ويرتفع، العمر يأتي ويذهب، ناس يظهرون ويغادرون، وهكذا هناك مد وجزر، وإذا كنت تقف على نقطة معينة في هذه الدورة، فليس هناك داع من البكاء بسببها، لأن الدورة ستدور من تلقاء نفسها، ومن خلال الاستسلام لهذا الدوران فإنها بالنهاية ستختفي، أنت تخفيها من خلال اختيار أن تكون واحداً معها، وترفض رغبتك بتغييرها. مجرد ظهورها، قم بهذا باستمرار، مهما يكن، بلا توقف. وهذا

يعني أنه لا يمكنك أن تقوم باستثناء هذا أو ذاك بل يعني الاستمرارية مع كل شخص وكل شيء، فالشيء أو الشيئين الذين تخفيهما ربما يمثلان كومة أشياء، ولذلك أنت تتعلق، فهي ليست فقط هذا الشخص المزعج الذي تكرهه، لكنها تمثل كومة متكاملة من الطاقة بالنسبة لك، لذلك لا يمكنك تخطي حماتك.

وبالنهاية، يتم التخلص عن كل شيء يقف في طريق الوجود. الوجود جلي جداً، مذهل، ساحق جداً، لا شك فيه، وهو عميق، كلي، شمولي، غامر، ومغير تماماً، وظاهر بما لا يدع مجال للخطأ. فعندما يتم التخلص عن كل ما يقف في الطريق، يتواجد هنا، بكل تألق وضياء.

وبدلاً من افتراض أن هذا الشيء يحدث بالمستقبل، امتلكه الآن، فالتنور ليس شيء يحدث بالمستقبل، بعد 50 عاماً من الجلوس متربعاً ومردداً «أوم». إنه هنا في هذه اللحظة، والسبب في أنك لا تختبر حالة السلام التام اللانهائي هو أنك تقاومها، وأنت تقاومها لأنك تحاول التحكم باللحظة وإذا سمحت برحيل محاولة التحكم باختبارك لللحظة وإذا ما سلمتها باستمرار كنغمة موسيقية، فإنك ستعيش على قمة هذه الديمومة.

فالتجربة كنغمة موسيقية، في اللحظة التي تسمع فيها النغمة تكون قد مرت حقاً، بالثانية التي سمعتها فيها، كانت قد انقضت فعلاً. إذن، كل لحظة تنقضي كما تظهر، فاسمح برحيل توقع اللحظة التالية ومحاولة التحكم بها أو ومحاولة التمسك باللحظة التي مرت للتو. إسمح برحيل التثبت بما حدث للتو، إسمح برحيل محاولة التحكم بما تعتقد أنه على وشك الحدوث. وهكذا تعيش في فضاء لانهائي من اللازم واللاحدث. هناك فضاء لانهائي يفوق الوصف، هناك أنت أخيراً هنا في منزلك.

# الملحق (أ)

## خريطة الوعي<sup>®</sup>

العملية	الشاعر	المقياس	↑	المستوى	النظرة للحياة	النظرة للإله
وعي خالص	تفوق الوصف	1000-700	↑	تنوير	كائنة	الذات
تنوير	نعمـة وبركة	600	↑	سلام	مثالية	كل شيء
خـول	سـكـينة	540	↑	فـرح	كـاملـة	واحد
رـؤـيا	إـجلـال	500	↑	حـبـ	كـرـيمـة	محـبـ
استـخـالـص	إـدـراك	400	↑	عـقـلـ	هـادـفـة	حـكـيمـ
جـاـوزـ	تـسـامـحـ	350	↑	قـبـولـ	مـتـنـاغـمـة	رـحـيمـ
عـزـمـة	تـفـاؤـلـ	310	↑	اسـتـعـدـادـ	وـاعـدـة	مـلـهـمـ
خـرـيرـ	ثـقـةـ	250	↑	حـبـادـ	مـرـضـيـة	قـادـرـ
تـقـوـيـة	إـثـبـاتـ	200	↑↓	شـجـاعـةـ	مـكـنـةـ	غـفـورـ
استـحـقـارـ	انتـفـاخـ	175	↓	فـخـرـ	مـنـطـلـقـةـ	غـيـرـمـكـرـثـ

عذائية	كره	150	⬇	غضب	معادية	ثأري
استعباد	تعطش	125	⬇	رغبة	مخيبة للآمال	منكر
انسحاب	قلق	100	⬇	خوف	مفزعة	عقابي
جزع	ندم	75	⬇	أسى	مأساوية	مهمل
تنازل	قنوط	50	⬇	لامبالاة	مستحبلة	مُدين
إهلاك	لوم	30	⬇	شعور بالذنب	فاسدة	منتقم
إقصاء	خزي	20	⬇	عار	تعبسة	مزدر

## ملحق (ب)

### طريقة اختبار العضلات

#### معلومات عامة

إن مجال طاقة الوعي لانهائي البُعد، وهناك مستويات محددة ترتبط بوعي الإنسان وتمت معايرتها من 1 إلى 1000 (انظر الملحق أ: خريطة الوعي)، و المجالات الطاقة هذه تعكس الوعي الإنساني وتهيمن عليه.

كل شيء في الكون ينشر تردد محدد أو مجال طاقة دقيق يظل في مجال الوعي دائماً، وهكذا فإن كل شخص أو كائن حي عاش في أي وقت مضى وكل شيء يرتبط به بما في ذلك، أي حدث أو فكرة أو فعل أو شعور أو سلوك تسجل للأبد ويمكن استعادتها في أي وقت بالحاضر أو المستقبل.

#### التقنية

استجابة اختبار العضلات هي عبارة عن استجابة بـ «نعم» أو «ليس نعم» (لا) بسيطة لمحفز محدد، وعادة ما يتم القيام به من خلال رفع الخاضع للاختبار يده إلى الخارج بمحاذة الكتف ويضغط المختبر على

معصم الخاضع للاختبار إلى أسفل باستخدام أصبعين مع الضغط بخفة، وعادة ما يحمل الخاضع للاختبار مادة اختبار مقابل الضفيرة الشمسية باليد الأخرى. ويقول المختبر للمختبر «قاوم» وإذا كانت المادة مفيدة للمختبر تكون ذراعه قوية، في حين إذا لم تكن مفيدة أو لها تأثير سلبي تصبح الذراع ضعيفة، وتكون ردة الفعل سريعة جداً وعاجلة.

من المهم ملاحظة أنه ينبغي أن يكون مقياس النية بالإضافة إلى المختبر والمختبر أكثر من 200 للحصول على استجابات دقيقة.

فقد أظهرت تجارب من مجموعات مناقشة على الإنترنت أن العديد من الطلاب حصلوا على نتائج غير دقيقة وتكشف المزيد من الأبحاث أنه لا يزال في تردد 200 احتمالية بنسبة 30 % للخطأ، وكلما كانت مستوياتوعي فريق الاختبار أعلى، كانت النتائج أكثر دقة. وأفضل طريقة يمكن إتباعها هي إحدى التجارب الحياتية إكلينيكياً، وذلك بطرح عبارة مع بادئها: «باسم الخير الأعلى، فإن مقياس — الحقيقى أعلى من 100، أعلى من 200» وهكذا. فسياق «في الخير الأعلى» يزيد من الدقة لأنه يتجاوز الدوافع والمصالح الشخصية في خدمة الذات.

وقد كان يعتقد لعدة أعوام، أن الإختبار عبارة عن إستجابة موضعية لمسارات الجسد أو الجهاز المناعي، إلا أن أبحاث كشفت بعد ذلك، أن الاستجابة ليست موضعية من الجسد أبداً، ولكنها إستجابة عامة من الوعي نفسه إلى طاقة المادة أو العبارة، فما هو حقيقي أو مفيد أو مساند للحياة يعطي استجابة إيجابية تبع من مجال وعي غير شخصي، موجود في كل شخص حي ويستدل على هذه الإستجابة الإيجابية من خلال قوة الجهاز العضلي. وهناك أيضاً إستجابة مرتبطة باللحقة (تمدد العين مع الشيء المزيف وتقلص مع الشيء الحقيقي)، بالإضافة إلى تغيرات في وظائف الدماغ كما تبين ذلك من خلال التصوير المغناطيسي. (عادة ما تستخدم العضلة الدالية كأفضل دليل، إلا أنه يمكن استخدام أي عضلة في الجسم).

قبل تقديم السؤال (ويقدم على شكل عبارة) من الضروري تأهيل الإذن، من خلال الإعلان: «لدي إذن أن أسأل عما أحمله في عقلي» (نعم/لا) أو «هذا القياس يخدم الخير الأعلى».

إذا كانت العبارة خاطئة أو الماده ضارة فإن العضلة تضعف بسرعة استجابة للأمر، «قاوم». وهذا يشير إلى أن المحفز سلبي، أو غير صحيح أو مضاد للحياة أو أن الإجابة هي «لا»، الاستجابة سريعة وعاجلة، ومن بعدها سيعود الجسد ويستعيد شد العضلات الطبيعي.

هناك ثلاث طرق للقيام بالاختبار: الطريقة الأولى، تلك التي تستخدم في الأبحاث والأكثر استخداماً عموماً وتنطلب شخصين: المختبر والخاضع للاختبار، ويفضل أن يكون المكان هادئاً وبدون تشغيل خلفية موسيقية، ويغلق الخاضع للاختبار عينيه، وينبغي على المختبر أن يطرح السؤال على شكل عبارة بحيث يمكن الإجابة على العبارة «نعم» أو «لا» من خلال استجابة العضلات. على سبيل المثال، فالأسلوب الخاطئ، يكون من خلال السؤال بالطريقة التالية: «هل هذا حصان صحي؟»، في حين أن الأسلوب الصحيح يكون من خلال إطلاق عبارة على النحو التالي: «هذا الحصان صحي» أو العكس: «هذا الحصان مريض».

بعد إطلاق العبارة، يقول المختبر للشخص الذي يرفع يده للخارج بالتوازي مع الأرض: «قاوم» ويضغط بإصبعيه على معصم المختبر إلى أسفل بسرعة مع قوة خفيفة، ستبقى ذراع الشخص المختبر قوية مشيرة إلى «نعم» أو ستضعف إشارة إلى «ليس نعم» (لا)، وتكون الاستجابة قصيرة وفورية.

الطريقة الثانية: طريقة الحلقة الدائرية (حرف O)، ويمكن للشخص القيام بها منفرداً بحيث يتم عقد الإبهام والأصبع الوسطى من نفس اليد على شكل حرف (O)، ويستخدم أصبع السبابية لليد الأخرى

بشكل معكوف في محاولة لفصل الأصبعين، وسيكون هناك تباين ملحوظ في القوة تشير إلى «نعم» أو «لا».

الطريقة الثالثة: وهي الطريقة الأسهل، ومع هذا تتطلب كغيرها بعض التدريب. ببساطة إرفع جسمًا ثقيلاً كقاموس مثلاً أو مجرد زوجي طوب من طاولة بارتفاع الخصر تقريباً، واحفظ في عقلك صورة أو عبارة صحيحة ليتم قياسها ومن ثم إرفع الجسم. وبعدها قم بعكس ذلك واحفظ في عقلك عبارة معروفة بأنها خاطئة. لاحظ سهولة الرفع عندما تكون الحقيقة محمولة في العقل، والجهد المبذول اللازم لرفع الحمولة عندما تكون المسألة خاطئة (غير حقيقة) ويمكن التحقق من النتائج باستخدام الطريقتين.

## مقياس مستويات محددة

إن النقطة الحرجة بين الإيجابي والسلبي، أو بين الصحيح والخاطئ، أو بين ما هو بناء وما هو هدام، يكون على مستوى 200 (انظر الخريطة في الملحق «أ»). أي شيء أعلى من 200 أو صحيح، يجعل الخاضع للاختبار قوي، وأي شيء تحت 200 أو خاطئ، يجعل الذراع ضعيفة. يمكن أن يطبق الاختبار على أي شيء في الماضي أو الحاضر بما في ذلك، الصور أو العبارات، أو الأحداث التاريخية أو الشخصيات، ولا يلزم أن يتم التعبير عنها لفظياً. مكتبة الرمحي أحمد

## المقياس الرقمي

مثال: «مقياس تعاليم رامانا العظيم أعلى من 700». (نعم/لا) أو «مقياس هتلر أعلى من 200». (نعم/لا). «عندما كان في العشرينات». (نعم/لا). «عندما كان في الثلاثينيات». (نعم/لا). «في الأربعينيات». (نعم/لا). «في وقت وفاته». (نعم/لا).

## التطبيقات

لا يمكن لاختبار العضلات أن يتباين بالمستقبل، أما خلاف ذلك، فلا توجد حدود للأسئلة التي يمكن للشخص أن يسألها، ليس للوعي حدود بالزمان أو المكان، غير أنه قد يتم رفض الإذن. كل الأحداث الحالية أو التاريخية متاحة للاستقصاء، والأجوبة غير شخصية ولا تعتمد على أنظمة عقائدية معينة سواء للمختبر أو المختبر، على سبيل المثال: نكوص البروتوبلازم ونزيف الجسد بسبب تحفظ ضار، متعلقين بنوعيات مواد الاختبار وليس شخصية.

في الواقع، الوعي يعرف فقط الحقيقة لأن الحقيقة وحدها هي من لديها وجود فعلي، وهو لا يستجيب للزيف لأن ليس له وجود في «الواقع»، ولن يستجيب بدقة أيضاً للأسئلة غير الصادقة والأنانية.

بالأحرى، استجابة الاختبار تكون إما «متوفرة» أو «مقطوعة»، كمفتاح الكهرباء عندما نقول الكهرباء «متوفرة» وعندما نقول «مقطوعة» ونعني بها أنها غير هنا. ففي الواقع، لا يوجد شيء يعنى «الانقطاع»، وهذه عبارة دقيقة ولكنها مهمة لإدراك طبيعة الوعي، فالوعي قادر على التعرف على الحقيقة فقط ويتحقق في الاستجابة لما هو زائف. كمرآة تعكس صورة في حال كان هناك جسم لتعكسه، أما إذا لم يكن هناك ما يعرض على المرأة، فلن يكون هناك صورة منعكسة.

## لقياس مستوى

يتعلق قياس المستويات بمرجع محدد من المقياس، فلكي تصل إلى نفس الأرقام كما في الجدول البياني في الملحق (١)، يجب أن يكون المرجع مكون من ذلك الجدول أو من خلال عبارة مثل: «في مقياس الوعي البشري من ١ إلى ١٠٠٠ حيث يشير ٦٠٠ إلى التنوير، فإن مقياس — فوق — (رقم)». أو «في مقياس الوعي حيث ٢٠٠ هو مستوى

الحقيقة و 500 مستوى الحب، فإن مقياس هذه العبارة فوق — (تحديد رقم معين)».

## معلومات عامة

بحاج الناس عموماً أن يفصلوا ما بين الحقيقي والزائف ولذلك ينبغي أن تكون العبارة محددة جداً، فتجنب استخدام مصطلحات عامة مثل، التقديم على وظيفة مناسبة، مناسبة من أية ناحية؟ سلم الرواتب؟ ظروف العمل؟ فرص الترقية؟ نزاهة المدير؟

## الخبرة

يتحقق الاعتياد على الاختبار خبرة تصاعدية، فتبدأ الأسئلة بالانطلاق وتصبح دقيقة تقريراً بطريقة استثنائية، وإذا ما عمل نفس المختبر والخاضع للاختبار مع بعضهما سوياً لفترة من الوقت فإن أحدهما أو كلاهما سيطران دقة وقدرة مذهلة على تحديد أسئلة محددة ليتم طرحها حتى ولو كان الموضوع غير معروف تماماً بالنسبة للشخص الثاني. مثلاً: المختبر فقد شيئاً ما وبدأ بالسؤال من خلال قول: «تركته في مكتبي». (الجواب: لا)، «تركته في السيارة» (الجواب: لا)، فجأة، «يرى» الخاضع لل اختيار تقريراً الشيء المفقود ويقول: «إسأل، خلف باب الحمام». (الجواب: نعم). في هذه الحالة الحقيقة، لم يكن الخاضع للاختبار يعرف أصلاً أن المختبر قد توقف لتزويد السيارة بالبنزين وترك معطفه في دورة المياه في محطة البنزين. ويمكن الحصول على أية معلومة حول أي شيء في أي مكان في الوقت الحالي أو الماضي، أو الفضاء، ويتوقف ذلك على الحصول على إذن مسبق. (أحياناً يحصل الشخص على «لا» ربما لأسباب كارمية أو مجحولة)، ويمكن التأكد بسهولة من دقة الاستجابة من خلال المراجعة المزدوجة. وتوافر المزيد من المعلومات على الفور لمن يتعلم التقنية بكمية أكبر

من تلك التي يمكن أن تحملها كل أجهزة الحاسوب والمكتبات في العالم، وبالتالي يصبح التقدم أخذ والإمكانات غير محدودة بشكل جلي.

## القيود

يصبح الاختبار دقيق فقط إذا كان مقياس الخاضع للاختبار نفسه فوق 200 وكانت النية في استخدامه صادقة ومقاييسها فوق 200، والمطلوب أن يكون الشخص موضوعي ومنحاز للحقيقة وليس ذو رأي شخصي، ولذلك فإن محاولة إثبات نقطة ما تلغى الدقة، وتقريراً 10 % من السكان غير قادرين على استخدام اختبار الكينسيولوجى لأسباب غير معروفة حتى الآن، وأحياناً لا يستطيع الشريكان وأسباب لم يتم اكتشافها بعد على القيام بالاختبار لبعضهما البعض وقد يتحتم عليهما أن يجدا شخص ثالث ليصبح شريك أحدهما بالاختبار.

الشخص الخاضع للاختبار المناسب هو ذلك الشخص الذي تصبح ذراعه قوية عندما يحمل في ذهنه شيء أو شخص متعلق بالحب، وتضعف عندما يكون ذلك الشيء سلبي (خوف، كره، شعور بالذنب). مثلاً: ونستون تشرشل يجعل الذراع قوية، وأسامي بن لادن يجعلها ضعيفة.

في بعض الأحيان، يعطي الشخص الخاضع للاختبار المناسب استجابات متناقضة ويمكن إزالة هذا من خلال القيام بتقنية طرق الغدة الصعترية «thymic thump» (بقبضة مغلقة، أطرق ثلاث مرات على أعلى عظمة القص، إبسم، وقل: «ها - ها - ها» مع كل طرقة وتصور ذهنياً شخص أو شيء تحبه)، وهكذا فإن عدم التوازن المؤقت سينتهي.

قد يكون عدم التوازن نتج عن البقاء مؤخراً مع أشخاص سلبيين أو الاستماع إلى موسيقى الهيفي ميتال روك أو مشاهدة برامج عنف على التلفاز أو اللعب بالألعاب فيديو عنيفة... إلخ، فطاقة الموسيقى السلبية لها

تأثير ضار على جهاز الطاقة بالجسم تصل لفترة نصف ساعة من بعد إيقافها، وكذلك فإن الإعلانات التلفزيونية والخلفيات تعد أيضاً مصدر شائع للطاقة السلبية.

وكما ذكر سابقاً، تتطلب طريقة التمييز ما بين الحقيقة والزيف وكذلك قياس المستويات متطلبات صارمة، وبسبب هذه القيود فقد تم وضع قياس المستويات كمراجع جاهز في كتاب: (Truth vs. Falsehood).

## الشرح

اختبار العضلات مستقل عن الآراء أو المعتقدات الشخصية وهو استجابة غير شخصية لمجال الوعي، تماماً كما البروتوبلازم غير الشخصي في استجاباته، ويمكن التأكد من هذا من خلال ملاحظة أن استجابات الاختبار هي نفسها سواء تم نطقها شفهياً أو الاحتفاظ بها بصمت في الذهن وبالتالي فإن الخاضع للاختبار لا يتأثر بالسؤال ولا حتى يعرفه وللتأكد من هذا يمكن القيام بالتمرين التالي:

يحمل المختبر في عقله صورة غير معروفة بالنسبة للشخص الخاضع للاختبار ويقول: «الصورة التي أحملها في عقلي إيجابية» (أو حقيقية أو مقياسها فوق 200... وهكذا)، ومن ثم يقاوم الخاضع للاختبار الضغط إلى أسفل على المعصم. إذا كان المختبر يحمل صورة إيجابية في عقله (على سبيل المثال، أبراهم لينكولن، عيسى، الأم تيريزا... الخ) فستصبح ذراع الشخص الخاضع للاختبار قوية وإذا حمل المختبر عبارة خاطئة أو صورة سلبية في عقله (على سبيل المثال، بن لادن، هتلر... الخ) ستضعف الذراع، ونظراً لأن الخاضع للاختبار لا يعرف ما الذي يحمله المختبر في عقله فإن النتائج لن تتأثر بمعتقدات شخصية.

## انعدام الأهلية

إن مقياس كلا من الشكوكين والكلبيين (المتهمين) (160)، وكذلك الملحدين تحت 200، وذلك لأنهم يعكسون حكم مسبق سلبي. وعلى العكس من ذلك، فإن البحث الحقيقي يتطلب عقل مفتوح وصدق مجرد من الغرور الفكري، فمقياس كل الدراسات السلبية حول منهجية الاختبار هي تحت 200 (عادة 160) وكذلك مقياس المحققين أنفسهم.

وقد يتواجه الشخص العادي بأنه يمكن حتى للأساتذة المشهورين أن يقوموا بدراسات تحت 200، وهكذا فإن الدراسات السلبية هي نتيجة لانحيازات سلبية وكمثال على ذلك، كان مقياس مخطط أبحاث فرانسيس كرييك التي أدت إلى اكتشاف نمط الحلزون المزدوج في الحمض النووي DNA 440، في حين كان مقياس مخطط أبحاثه الأخيرة التي هدفت إلى إثبات أن الوعي مجرد نتاج الخلايا العصبية 135 فقط (وكان ملحداً).

ويؤكد إخفاق الباحثون الذين يكون مقياسهم هم أو مخطط أبحاثهم الخاطئة تحت 200 (عادة 160) صحة المنهجية التي يدعون بطلانها، فهم لابد من أن يحصلوا على نتائج سلبية وهذا فعلاً ما يحصل، وهذا وبفارق، يثبت دقة الاختبار في كشف الفرق بين الصدق العادل وعدم الصدق.

إن بإمكان أي اكتشاف جديد أن يقلب عربة التفاح ويزعزع الأوضاع وتم رؤيته بأنه خطر يهدد الوضع الراهن للنظم العقائدية، وأبحاث الوعي هذه ثبت أن «الواقع» الروحاني بالطبع سيحث على حدوث المقاومة بما أنه بالواقع عبارة عن مواجهة مباشرة مع هيمنة الجوهر النرجسي لأننا ننفسها التي هي بطبيعتها متغطرسة ومتغيرة. أما إدراك مستويات الوعي تحت 200 فهو محدود بهيمنة العقل

الناقص قادر على التعرف على الواقع إلا أنه لا يفهم معنى مصطلح الحقيقة (يخلط ما بين العالم بطبعته والعالم كما يتم تصوره)، ولهذه الحقيقة توابع فيزيولوجية تختلف عن الزيف، وبالإضافة إلى ذلك فإن الحقيقة تستشعر كما تم إثبات ذلك من خلال استخدام التحليل الصوتي ودراسة لغة الجسد والاستجابة الحدية وتغيرات التخطيط الدماغي والتقلبات في التنفس وضغط الدم واستجابة الجلد الجلفانية والتغطيس وتقنية «Huna» لقياس المسافة التي تنتشر فيها الظاهرة من الجسد، وبعض الناس لديهم تقنية بسيطة جداً تستخدم الجسد وهو واقفاً كبندول الساعة (تقدّم مع الحقيقة، وارجع للوراء مع الزيف).

ومن سياقات متقدمة أكثر، فإن المبادئ التي تسود هي التي ثبت أنه لا يمكن للزيف أن يدحض الحقيقة، ولا يمكن للظلام أن يبطل النور، ولا يمكن للأخطي أن يخضع لحدود الخطى. فالحقيقة غوّاج يختلف عن المنطق وبالتالي لا يمكن البرهنة عليها، كما أن مقياس ما يمكن برهنته 400، في حين تعمل منهجهية أبحاث الوعي على مستوى 600 وهو فاصل بين أبعاد الخطى والأخطي.

## التناقضات

يمكن الحصول على مقاييس مختلفة على مر الزمن أو من محققين مختلفين وفقاً لأسباب متنوعة:

- 1 - تغير المواقف والناس والسياسة والسياسات والسلوكيات على مر الزمن.
- 2 - يميل الناس إلى استخدام أنماط حسية مختلفة عندما يفكرون بشيء في ذهنهما، أي بصرية أو سمعية أو حسية أو إنفعالية وبالتالي من الممكن أن تكون والدتك كما بدا شكلها وشعورها وصوتها وهكذا، أو قد يقاس هنري فورد كوالد، أو كصناعي أو بتأثيره في أميركا أو معاداته السامية وهكذا.

3- تزداد الدقة بازدياد مستويات الوعي (400 وما فوق الأكثـر دقة)، ويمكن للشخص أن يحدد سياق معين ويتمسك بأسلوب سائد، فالفرق الواحد الذي يستخدم نفس التقنية سيحصل على نتائج متناسبة داخلياً، والخبرة تتتطور مع الممارسة. في حين أن هناك أشخاص غير قادرين على تبني سلوك علمي غير متعلق ومنفصل، فهم غير قادرين على أن يتبنوا وجهة نظر موضوعية، ولهذا السبب ستكون طريقة الاختبار عندهم غير دقيقة. يجب أن يتم إعطاء الأولوية للفحـانـي في سبيل الحقيقة والعزـمـ عليها، على الآراء الشخصية ومحاـولةـ إثباتـ بأنـهاـ «ـصـحيـحةـ».

## ملاحظة

بينما تم اكتشاف أن التقنية لا تعمل مع الأشخاص بمقاييس أقل من مستوى 200، إلا أنه منذ عهد قريب جداً تم اكتشاف أيضاً أن التقنية لا تعمل إذا كان الأشخاص الذي يقومون بالاختبار ملحدين وقد تكون هذه مجرد نتيجة لحقيقة أن مقياس الإلحاد تحت مستوى 200 وهذا النفي للحقيقة أو الإله (العلم بكل شيء) يجرد هذا الشخص من الأهلية على المستوى الكارمي، تماماً كما الكره ينفي الحب.



## حول الكاتب

### سيرة عن الكاتب ومذكراته الذاتية

د. هاوكتز هو معلم روحاني معروف على مستوى عالمي ومؤلف ومتحدث في مواضيع الحالات الروحانية المقدمة، وأبحاث الوعي، وإدراك وجود الإله، والذات الحقيقية. عُرفت أعماله المشورة فضلاً عن المحاضرات المسجلة على نطاق واسع بأنها فريدة من نوعها في مواضيع حالات الوعي الروحاني المقدمة جداً التي يمر بها الأفراد، مع تمعّه بخلفية علمية وإكلينيكية، جعلته قادراً على الحديث عن الظواهر النادرة وشرحها بأسلوب واضح ويمكن فهمه.

شرح التحول من حالة الأنّا الاعتيادية في العقل إلى التخلص منها من خلال الوجود في ثلاثة (Power vs. Force) (1995) الذي حظي على استحسان حتى الأم تيريزا، و (he Eye of the I) (2001)، و (I: Reality and Subjectivity) (2003) الذي ترجم إلى اللغات الرئيسية في العالم.

وهكذا يواصل دكتور هاوكتز استكشاف تعبيرات الأنّا والحدود المتأصلة لتجاوزهم في كتبه التالية:

(Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference) (2005). Transcending the

وقد كانت ثلاثة السباقة في الأبحاث المتعلقة بطبيعة الوعي وتم نشرها كأطروحة دكتوراه حملت عنوان: «التحليل الكيفي والكمي ومقاييس مستويات وعي الإنسان (1995)» حيث ربطت ما بين مجال العلوم التي تبدو أنها متباعدة الروحانية، وتم تحقيق ذلك من خلال الاكتشاف الرائد للتقنية التي أثبتت، ولأول مرة في تاريخ البشرية، طرق للتمييز ما بين الحقيقى والزائف.

لقد تم الاعتراف بأهمية العمل الأولى من خلال المراجعات الواسعة والإيجابية في نشرة (Brain/Mind Bulletin) وبعدة عروض تقديمية لاحقاً مثل مؤتمر العلوم والوعي الدولي، وقد تم تقديم العديد من العروض على العديد من المنظمات والمؤتمرات الروحانية والمجموعات الكسيبة والراهبات والرهبان على الصعيد المحلي والدول الأجنبي بما في ذلك منتدى أكسفورد في إنجلترا.

يعرف د.هاوكنر في الشرق الأقصى بـ «معلم طريق التنوير»، (Tae Ryoung Sun Kak Dosa) وذلك استجابة للاحظاته حول الحقيقة الروحانية التي أسيء فهم الكثير منها على مر العصور بسبب قلة التفسيرات. واشترك د.هاوكنر بندوات شهرية قدم فيها تفسيرات تفصيلية طويلة جداً من أن يحتويها كتاب، ولهذا توفر تسجيلات مع الأسئلة والأجوبة تقدم توضيحات إضافية.

ويهدف المخطط الكلى لهذا العمل الأبدى إلى إعادة سياق التجربة البشرية من حيث تطور الوعي وتوحيد إدراك كلاً من العقل والروح كتعبيران عن الألوهية التي تعد ركيزة الحياة ومصدر مستمر للحياة والوجود. وما يعبر عن هذا التفاني الجملة التي تبتدئ وتنتهي بها مؤلفاته: «المجد لله في العلي».

## ملخص السيرة عن الكاتب

مارس د. هاوكنز الطب النفسي منذ العام 1952 وهو عضو مدى الحياة في الرابطة الأمريكية للطب النفسي والعديد من المنظمات المهنية الأخرى، وقد ظهر في برامج تلفزيونية محلية مثل، أخبار ماكنيل/لهرر على مدار الساعة وبرنامج باربرا والترز وبرنامج توداي شو وأفلام وثائقية علمية وغيرها. وبالإضافة إلى ذلك، أجرت أوبرا وينفري معه مقابلة.

د. هاوكنز مؤلف للعديد من المؤلفات والكتب والأشرطة الصوتية والفيديو وسلسلة من المحاضرات العلمية والروحانية، وشارك في تحرير كتاب (*Orthomolecular Psychiatry*) مع لينوس بولينغ، وكان د. هاوكنز مستشاراً لسنوات عديدة للأسقفية الكاثوليكية والأبرشيات، والرهبانيات والمنظمات الدينية الأخرى.

وقد حاضر الدكتور هاوكنز على نطاق واسع، حيث ألقى محاضرات في منتدى أكسفورد وكنيسة وستمنستر، وجامعات الأرجنتين، ونوتردام، وميشيغان، وجامعة فوردهام، وجامعة هارفارد.

وألقى محاضرة بمناسبة هانز لندسبرغ السنوية في جامعة كاليفورنيا بكلية الطب في سان فرانسيسكو. وهو أيضاً مستشاراً دبلوماسياً لحكومات أجنبية وكان له دور في حل النزاعات الطويلة التي كانت تشكل تهديداً خطيراً على السلام العالمي.

واعترافاً بمساهماته للإنسانية، فقد صار د. هاوكنز في العام 1995 من فرسان مالطة (*the Sovereign Order of the Hospitaliers of St John of Jerusalem*) التي أنشئت في العام 1077.

## مذكريات السيرة الذاتية

في حين أن الحقائق المذكورة في هذا الكتاب مستمدّة من مصادر علمية وذات منهجية موضوعية، ككل الحقائق، إلا أنه تمت تجربتها

شخصياً، فقد نشأت حالاتوعي شديدة وثابتة ومتالية في سن مبكرة أولاً ومن ثم أعطت تعليمات لعملية الإدراك الذاتي التي أخذت بالنهاية شكل سلسلة الكتب هذه.

في سن الثالثة، نشأ وعي كامل مفاجيء بالوجود، فهم غير لفظي ولكنه كامل لمعنى «أكون» وتبعه على الفور الإدراك المخيف بـ «أنا» قد لا أكون جئت إلى الوجود إطلاقاً، ولقد كانت هذه يقظة سريعة من النسيان إلى الوعي الإدراكي وفي تلك اللحظة، ولدت الذات الشخصية، ودخلت أزدواجية «هو Is» و «ليس هو، Is Not» على وعي الذاتي. خلال مرحلة الطفولة والراهقة المبكرة ظلت تناقضات الوجود وأسئلة حقيقة الذات هاجس يتجدد، كانت الذات الشخصية تبدأ بالتلاشي في الذات العظيمة غير الشخصية، وهكذا يعاود الخوف الأولي من عدم الوجود – الخوف الأساسي من العدمية – بالظهور.

في العام 1939 وكفتي توصيل جرائد يقطع مسافة 17 ميلاً على الدراجة بالمناطق الريفية في ولاية ويسكونسن، وفي ليلة شتاء حالكة، هبت عاصفة ثلجية حين كنت أبعد أميلاً عن المنزل في درجة حرارة عشرين تحت الصفر فسقطت الدراجة على الجليد ومزقت الرياح الشديدة الصحف في سلة المقود، وطيرتها عبر الحقل الثلجي المغطى بالجليد. تساقطت مني دموع الإحباط والإبراهق وتبينت ملابسي من شدة البرد، وبعدها اخترقت القشرة الجليدية لكومة الجليد للخروج من الرياح، وحبوت باتجاه مخبأ، توقف الارتجاف بعد برهة، وشعرت بدفعه لذيد تلاه حالة سلام تفوق كل الأوصاف، مصحوبة بضوء غامر وحضور لحب مطلق ليس له بداية ولا نهاية ولم يتمايز عن جوهرى. تلاشى الجسد المادي وتلاشى معه كل ما يحيط به عندما ذاب وعيي داخل هذه الحالة المتنورة الكلية. صمت العقل، وتوقفت كل الأفكار. وجود مطلق، وكل ما كان هناك أو يمكن أن يكون، قد فاق الزمن وفاق الوصف.

بعد تجربة اللامان، حدثوعي مفاجئ بشخص يهز ركتبي، وبعدها ظهر وجه أبي القلق، لقد كان هناك مقاومة كبيرة للعودة إلى الجسد وكل ما يترتب على ذلك، ولكن بسبب حب أبي وعداته، غدت الروح الجسد ونشطته، لقد كان هناك تعاطف مع خوفه من الموت على الرغم من أنه في نفس الوقت بدا مفهوم الموت مستحيل.

لم يتم مناقشة هذه التجربة الذاتية مع أي أحد لأنه لم يكن هناك سياق متاح يمكن من خلاله شرحها، فلم يكن من الشائع السماع عن تجرب روحانية غير تلك التي ذكرت في حياة القديسين، ولكن بعد هذه التجربة بدأ واقع العالم المسلم به يبدو انتقالي، وفقدت التعاليم التقليدية أهميتها، ومقارنة بنور الألوهة التي أنارت كل الوجود، حلت الروحانية محل الدين.

خلال الحرب العالمية الثانية، كان العمل على كاسحة الغام يجعل الموت وشيكا ولكن لم يكن هناك أي خوف منه، فقد بدا وكأن الموت فقد حقيقته. وبعد الحرب، افتتحت بتعقيدات العقل وأردت أن أدرس الطب النفسي، وبدأت أتقدم من خلال الدراسة في مدرسة طيبة وكان مدربي في التحليل النفسي، أستاذ في جامعة كولومبيا، لاديني أيضاً، فكلانا حمل نظرة قائمة للدين. سارت أمور التحليل النفسي على ما يرام كما مع مسيرتي المهنية وهكذا حل النجاح.

ومع ذلك، لم تهدا أموري في الحياة المهنية، فقد أصبت بمرض مستفحلاً وحيت لم يستجب إلى أي من العلاجات المتوفرة، وبعمر 38 كنت أحضر، وعرفت أنني شارفت على الموت ولم أهتم بالجسد إلا أن روحي كانت في حالة كرب ويأس قصوى. وعندما اقتربت اللحظة الأخيرة، خطرت فكرة في بالي: «ماذا لو كان هناك إله؟»، وبناءً على هذا دعوت: «إذا كان هناك إله، فإني أسأله أن ينجيني الآن». واستسلمت للإله أيا ما كان يكون، ودخلت في غياب النسيان، وعندما استيقظت،

حدث تحول لتلك الفطاعة التي كانت موجودة كان من شأنه أن يخرسني. إن الشخص الذي كنته لم يعد موجود، لم تكن هناك ذات شخصية أو أنا. كان هناك فقط وجود مطلق لقوة غير محدودة، هي كل ما كانت آنذاك. وحول هذا الوجود ما كنته «أنا»، وصار الجسد ونشاطاته تحت سلطة إرادة الوجود المطلق. لقد تصور العالم من خلال صفاء الاتحاد المطلق الذي عبر عن نفسه عندما كشف كل شيء عن جماله المطلق وكماله.

وبينما استمرت الحياة، استمر هذا السكون، ولم تكن هناك إرادة شخصية، وانشغل الجسد المادي بأعماله تحت إدارة إرادة الوجود القوية المطلقة التي هي في نفس الوقت رائعة ورقيقة. في تلك الحالة، لم يكن هناك حاجة للتفكير بأي شيء، كانت كل الحقائق بدبيهية ولم تكن هناك ضرورة أو حتى إمكانية لصياغة مفاهيمها. وفي نفس الوقت، شعر الجهاز العصبي الجسدي بأنه منهك جداً كأنه كان يحمل طاقة أكبر بكثير من قدرة دوائره العصبية على تحملها.

لم يكن العمل في العالم ممكناً، فكل المحفزات الإعتيادية اختفت مع المخوف والقلق، ولم يكن هناك ما أسعى إليه، فكل شيء كان مثالي. غدت الشهرة والنجاح والمال بلا معنى. وقد حدث الأصدقاء على عودة عملية للممارسة الإكلينيكية، غير أنه لم يكن هناك حافز اعتيادي للقيام بذلك. و الآن، صارت توجد قدرة على إدراك الواقع الذي تقوم عليه الشخصيات: أصل المرض النفسي يقوم على اعتقاد الناس بأنهم شخصياتهم، وهكذا و كان الممارسة السريرية استأنفت من تلقاء نفسها وصار العمل ضخماً، فقد جاء أشخاص من جميع أنحاء الولايات المتحدة، وصار للعيادة ألفي مريض خارجي وتطلب ذلك أكثر من خمسين معالج وموظفين آخرين وشقة من 25 مكتب ومخبرات لأجهزة رسم الدماغ والأبحاث، وكان هناك ألف مريض جديد سنوياً. وبالإضافة إلى ذلك، كان هناك ظهورا في الراديو وبرامج تلفزيونية.

وفي العام 1973، وكما ذكر سابقاً، تم توثيق الأبحاث السريرية في كتاب Orthomolecular Psychiatry)، وقد سبق هذا العمل عصره بعشرة أعوام وأثار بعض الضجة.

وهكذا، تحسنت الحالة العامة للجهاز العصبي ببطء، وبعدها بدأت ظاهرة أخرى بالحدوث، فقد كان هناك حزام طاقة عذب ولذيد يتدفق باستمرار في العمود الفقري وحتى الدماغ، حيث خلق إحساس شديد بسرور مستمر. كل شيء بالحياة حدث بالتزامن وتطور في تناجم تام. أما المعجزات فقد صارت أمراً اعتيادي، وأصل ما يسميه العالم معجزات هو الوجود وليس الذات الشخصية، وما تبقى من شخصية (ياء المتكلم) كانت مجرد شاهد على هذه الظواهر. فـ «أنا» العظيمة أعمق من ذاتي وأفكاري السابقة وهي من قررت كل ما حدث.

إن الحالات التي قدمت، قد أبلغ عنها آشخاص آخرين على مر التاريخ وقد أدت إلى استكشاف التعاليم الروحانية، ومن فيهم بوذا، والحكماء المتنورين، وهو نغبو، والمزيد من المعلمين الحديثين مثل رامانا العظيم، ونيسار غاداتا مهراجا، وهذا أكيد أن هذه التجارب ليست فريدة. والآن صار لها غايات غيرها متكامل، وكانت في بعض الأحيان تحدث نفس النشوة التي تحدث عنها راما كريشنا والقديسين المسيحيين.

كان كل شيء وكل أحد في العالم مضيء، وجميل بصورة مبهرة، وقد أشرقت كل الكائنات الحية وعبرت عن إشراقها بسكون وجلال، لقد بدا جلياً أن ما يحفز كل البشرية بالواقع هو حب داخلي ولكنهم ببساطة فقدوا إدراكيهم، فكان معظم من يعيشون هذه الحيوانات نياً غير متيقظين لحقيقة من هم فعلاً. لقد بدا الناس من حولي وكأنهم نياً وجميلين بشكل لا يصدق، لقد كنت وكأني واقع بالحب مع الجميع. وكان من اللازم أن أقطع عادة التأمل التي أمارسها مرة في الصباح لمدة ساعة، ومرة قبل العشاء أيضاً، وذلك لأنها كانت من الممكن أن تزيد من حدة الغبطة للحد

الذي لا أستطيع به العمل بالعالم، فقد تكررت تجربة مشابهة لتلك التي حدثت فوق كومة الجليد عندما كنت فتى، وصار من الصعب وبصورة متزايدة مغادرة تلك الحالة والعودة إلى العالم.

إن الجمال المبهر لجميع المخلوقات أشرق من كمالهم، وحيث يشهد العالم بشاعة، كان هناك جمال خالد، وقد غمر هذا الحب الروحاني كل تصور وكل حدود ما بين هنا وهناك أو لاحقا والآن، واختفت الحواجز. خلال الأعوام التي قضيتها في السكون الداخلي، نمت قوة الوجود، فلم تعد الحياة شخصية، لم تعد الإرادة الشخصية موجودة و«أنا» الشخصية صارت أداة للوجود المطلق، تتحرك كما يراد. شعر الناس بسلام استثنائي في حالة ذاك الوجود، وسعى السالكون للحصول على إجابات ولكن لم يعد هناك فرد يدعى ديفيد، كانوا بالحقيقة يستخلصون الإجابات من ذاهم التي لم تكن مختلفة عن ذاتي، فالذات نفسها تشرق من عيني كل شخص.

لقد وقعت المعجزات وبطريقة تستعصي على الفهم العادي، فالعديد من الأمراض التي عانى منها الجسد لسنوات اختفت، النظر عاد طبيعياً بطريقة عفوية ولم تعد هناك حاجة لاستخدام نظارة طبية مدى الحياة.

كان هناك بين فينة وأخرى، طاقة مباركة غريبة، حب مطلق، يبدأ فجأة بالإنتشار من القلب تجاه مشهد مأساوي. ففي مرة حيث القيادة في الطريق السريع بدأت هذه الطاقة الغريبة تشع من الصدر في الوقت الذي انعطفت فيه السيارة وكان هناك حادث، وكانت عجلات السيارة المقلوبة لا تزال تدور، فمررت الطاقة وبشدة على ركاب السيارة ومن ثم توقفت من تلقاء نفسها. وفي مرة أخرى وحين السير في شوارع إحدى المدن الغريبة، بدأت الطاقة بالتدفق باتجاه زقاق بالأمام حتى وصلت إلى مشهد مشاجرة في بدايتها فعدل المتعاركون عنها وبدأوا بالضحك، وتوقفت الطاقة.

حدثت تغيرات عميقة في التصورات بدون سابق إنذار وفي ظروف غير متوقعة، في بينما كنت أتعشى لوحدي في روثمانز في لونغ آيلاند، إشتد الحضور فجأة وذابت كل الأشياء والأشخاص الذين كانوا اللتو منفصلين حسب التصور الاعتيادي، في عالمية أبدية والاتحاد وفي هدوء ساكن صار جلياً بأنه لا توجد «أحداث» أو «أشياء» وبالفعل لم «يحدث» أي شيء، لأن الماضي والحاضر والمستقبل ما هم إلا إلا تصور من صنع الإنسان، وتعرض وهم «أنا» المفصلة للولادة والموت. وعندما ذابت الذات المحدودة المزيفة في الذات الشاملة حيث أصلها الحقيقي، كان هناك شعور لا يوصف بالعودة إلى المنزل حيث حالة سلام تام وانتعاق من كل معاناة، فوحده وهم الفردانية هو أصل كل معاناة، وعندما يدرك الشخص أن الفرد عالم، متكامل ومتحد مع كل ما هو أبدي بدون نهاية، حينها لن يكون هناك المزيد من المعاناة.

لقد جاء مرضى من كل مدينة بالعالم وكان بعضهم قاطنون تماماً، جاء مرضى فيهم تشوه، وآخرون يتلوون ألمآ وآخرون ملفوفون بملابس مبللة بسبب نقلهم من مستشفيات بعيدة جداً، لقد جاؤوا على أمل علاج اضطرابات عقلية خطيرة ومستعصية، كان بعضهم يعانون من شلل، والبعض كانوا بكمأ لسنوات، ولكن كان في كل مريض وتحت المظهر العاجز جوهر مشع من الحب والجمال الذي ربما كان محظياً عن الرؤية العادية التي ترى بأن الفرد قد صار غير محظوظ في هذا العالم.

وفي يوم من الأيام، تم نقل مريضة بكماء مشلولة إلى المستشفى في سترة المجانين، وكانت تعاني من اضطراب عصبي شديد ولم تكن قادرة على الوقوف وكانت تتلوى على الأرض حتى تشنجت وارتقت عينيها إلى الأعلى، كان شعرها متبلد، وقد مزقت ثيابها ولفظت أصوات أجنش. كانت عائلتها ثرية إلى حد ما ولهذا فقد كشف عنها الكثير من الأطباء والمختصين المشهورين من جميع أنحاء العالم وحاولوا معها مختلف

العلاجات حتى قرر العلاج الطبي بالنهاية بأنها حالة ميؤوس منها. ظهر سؤال قصير غير «لفظي» «ما الذي تشاء أن تقوم به معها يارب؟»، وبعدها هبط إدراك أن كل ما تحتاجه هو أن تكون محبوبة وهذا كل شيء. أشرقت ذاتها الداخلية من عينيها واتصلت الذات بجوهر المحبة ذاك. وفي تلك اللحظة، شفيت من خلال اعترافها عما هي لها حقاً، ولم يعد ما حل بعقلها أو جسدها يعنيها.

وتحقق هذا في جوهر عدد لا يحصى من المرضى، فالبعض تشفى بمرأى العالم والبعض لم يتشفى ولكن سوء تشفى سريرياً أم لا، لم يعد هذا الموضوع يعنيهم لأن عذابهم الداخلي انتهى، فبمجرد ما شعروا بأنهم محظوظين وشعروا بالسلام في داخلهم توقف المرض. ويمكن شرح هذه الظاهرة فقط من خلال القول بأنه تم إعادة سياق عطف «الوجود» في الواقع كل مريض وهكذا يتشفى على مستوى يتتجاوز العالم ومظاهره، حيث يطوقنا سلام الذات الداخلي متتجاوزاً الزمن والهوية.

وقد صار واضحاً أن كل الآلام والمعاناة تنشأ فقط من الأنما وليست من الإله وقد تم نقل هذه الحقيقة بصمت إلى عقول المرضى. وكانت هذه الفكرة عقبة ذهنية في حالة أخرى لرجل مسلول أبكم أيضاً لم يتكلم لعدة سنوات، فقالت له الذات من خلال العقل: «أنت تلوم الإله على ما فعلته الأننا بك». ثم قفز على الأرض وبدأ بالحديث مما صدم المريض التي شهدت هذه الحادثة.

أصبح العمل مرهقاً تدريجياً حتى صار بالنهاية منهاكاً جداً وكان المرضى يصلون ويتظرون توفر الأسرة على الرغم من أن المستشفى قد بنت جناح إضافي لاستضافتهم. وكان هناك إحباط هائل لأنه لا ينال التصدي لمعاناة البشرية إلا من خلال مريض واحد على حدة كل مرة، لقد بدت العملية وكأنها محاولة لتفريغ البحر. ولقد بدا أنه لابد من

إيجاد بعض الطرق الأخرى لمعالجة أسباب العلل الشائعة وسحل الألم الروحي ومعاناة الإنسان التي لا تنتهي.

وهذا أدى إلى دراسة الاستجابة الفيزيولوجية (اختبار العضلات) لمحفزات متنوعة ما كشف عن اكتشاف مذهل كان «الثقب الدودي» ما بين عالمين - العالم المادي وعالم العقل والروح - أي وسيط بين بعدين. وفي عالم زاخر بنعيم تاهوا عن مصدرهم، كانت هذه هي الأداة التي استعادت ارتباطهم بالواقع الأعلى وأظهرته للجميع، وأدى هذا إلى اختبار كل مادة وكل فكرة وكل مفهوم يمكن أن يتم نقلها إلى العقل، وساعد طلابي ومعاوني أبحاثي في تحقيق هذا المسعى، وتم بعد ذلك اكتشاف مهم: بينما تضعف المحفزات السلبية مثل مصايد الفلورستن والمبيدات الحشرية وال محليات الصناعية ما يتم تعريضه عليها، إلا أن طلاب التعاليم الروحانية الذين رفعوا مستويات وعيهم لا يضعفون كما يحصل مع الناس العاديين، فهناك شيء ما مهم ومصيري تحول في وعيهم.

ويتضح أن هذا حدث لأنهم أدركوا بأنهم ليسوا تحت رحمة العالم وإنما يتأثرون فقط بما تؤمن به عقولهم وربما تكون العملية التي ترتفق بهم نحو التنوير قد قدمت لهم لتزيد قدرتهم على مقاومة تقلبات الوجود بما في ذلك الأمراض.

إن للذات قدرة على تغيير الأشياء في العالم من مجرد تصورهم، فالحب يغير العالم في كل مرة يستبدل اللاحب بالحب، ويمكن أن يتبدل مشروع حضارة كامل وبشكل كبير من خلال تسلیط قوة الحب على كل نقطة، وكلما يحدث هذا يدخل التاريخ مفترق طرق جديدة.

وقد اتضح الآن أن هذه الملاحظات الحاسمة لا يمكن فقط إيصالها للعالم ولكن يمكن إثباتها بوضوح وبشكل غير قابل للدحض، وبذا أنه لطالما كانت مأساة حياة الإنسان العظمى حول نقطة أن النفس توهم

بسهولة وتنافر وتفاوت ما هي إلا النتيجة الختامية لعدم مقدرة البشرية على تمييز الزائف من الحقيقي، ولكن هنا كانت الإجابة على هذه المعضلة الأساسية، وذلك من خلال طريقة تعيد سياق طبيعة الوعي نفسه وشرح بطريقة مختلفة مما يمكن استنتاجه.

وكان الوقت قد حان لغادر نيويورك وشققها ومنزل في لونغ آيلاند لشيء أكثر أهمية فقد كان من الضروري أن أعد نفسي كوسيلة، وقد تطلب هذا مغادرة ذلك العالم وكل شيء فيه وأستبدل بحياة تنسكية في مدينة صغيرة حيث تم قضاء السبع أعوام التالية في التأمل والدراسة.

لم تكن هناك رغبة باختبار حالات الغبطة الشديدة من جديد ولذلك كان هناك حاجة لتعلم البقاء في الحضرة الإلهية مع القدرة على العمل في العالم، فما عاد العقل يتبع ما يحدث في العالم بشكل عام وكان من الضروري لكي يتم القيام بأبحاث أن يتم إيقاف كل الممارسات الروحانية والتركيز على العالم من حيث الشكل، وقد ساعدت قراءة الجرائد ومشاهدة التلفاز على معرفة قصته من حيث الأحداث الرئيسية وطبيعة المخارات الاجتماعية الحالية.

ولم تكن تجرب الحقيقة الذاتية الاستثنائية التي يختبرها الصوفيون الذين أثروا في البشرية من خلال نشر طاقة روحانية على شكل وعي جمعي، مفهومه لدى غالب البشرية ولذلك كان معناها مقتصر على السالكين الروحانيين الآخرين، وهذا أدى إلى بذل مجهود لا يكاد يكون شخص عادي وذلك لأن التصرف باعتيادي هو بحد ذاته تعبير عن الألوهية، حيث يمكن إكتشاف ذات الشخص الحقيقة من خلال مسار الحياة اليومية وكل ما يلزم هو المعاملة الطيبة والعناء، أما الباقي فسيكشف عن نفسه في وقته، فالإله لا يتبادر مع الاعتيادي ،المألف.

وهكذا وبعد رحلة روحية دائرة كان هناك عودة إلى أهم عمل، إلا وهو محاولة تقرير «الوجود» ولو حتى قليلاً بعض الشيء من إدراك أكبر

عدد ممكн من بني البشر بقدر الإمكان، فالوجود صامت وينقل حالة السلام التي ما هي إلا فضاء يعيش الكل فيه ومن خلاله يتحقق وجوده وتجربته، وهو لين إلى أبعد الحدود وهو كصخرة في نفس الوقت حيث تختفي معه كل المخاوف ويتحقق الفرح الروحي على مستوى هادئ من النشوة والوجود لا يمكن تفسيره. ولأن تجربة الزمان تتوقف لا يكون هناك أي قلق أو ندم، لا ألم ولا ترقب، فمصدر الفرح لا ينتهي وحاضر منذ الآن، بلا بداية أو نهاية وليس هناك خسارة أو أسى أو رغبة، ولا شيء ينبغي القيام به فكل شيء مثالي ومكتمل بطبيعته.

وعندما يتوقف الزمن، كل المشكلات تختفي، فما الزمن إلا نقطة تصور من صنع البشر، وب مجرد ما يسود «الوجود» لا يكون هناك المزيد من التمايل مع الجسد أو العقل وعندما يصمت العقل تختفي فكرة «أنا» أيضاً ويشرق وعي خالص ليسلط الضوء على ماهية الشخص، وما كان وما سيكون دائماً، هو أبعد من كل عالم وكون، خارج الزمن وبالتالي هو بلا بداية أو نهاية.

ويتساءل الناس، «كيف يمكن للمرء الوصول إلى هذه الحالة من الوعي» ولكن القليل من يتبعون الخطوات لأنها بسيطة جداً، فأولاً الرغبة بالوصول تلك الحالة تكون شديدة جداً وبعدها يبدأ الانضباط واتباع سلوك متسامح ودمت متواصل وشامل بلا استثناء، فينبغي أن يكون الشخص رؤوفاً مع الجميع. من فيهم ذاته وأفكاره. ومن ثم يبدأ الاستعداد بتعليق الرغبات وإيقافها وتسليم الإرادة الشخصية في كل وقت. وبينما يتم تسليم كل فكرة أو شعور أو رغبة أو عمل للإله، يصمت العقل تدريجياً. في البداية، يسرد قصص متكاملة وفقرات، ومن ثم أفكار ومفاهيم، وعندما يسمع الشخص برحيل الحاجة إلى امتلاك هذه الأفكار لن تصل إلى مثل هذا الإسهاب وتبدأ بالتفتت. وبالنهاية يصبح من الممكن تحويل الطاقة خلف الفكرة نفسها قبل أن تصبح فكرة حتى.

واستمرت مهمة تثبيت التركيز المتواصلة والصارمة التي لا تسمح بدقيقة سهو عن التأمل، مع القيام بالنشاطات المعتادة، وبدا ذلك بالبداية صعب للغاية ولكن مع مرور الوقت تحول إلى عادة وتلقائية وصار يتطلب بجهود أقل فأكثر حتى صار بالنهاية لا يتطلب أي جهد. فسير العملية يشبه صاروخ يغادر الأرض حيث في البداية يتطلب قوة هائلة وبعدها تقل أكثر وأكثر كلما ابتعد عن مجال الجاذبية الأرضية وبعدها يغادر أخيراً الأرض نحو الفضاء تحت قوة الدفع الخاصة به.

ومن ثم فجأة وبدون سابق إنذار، حصل تحول في الوعي وتبخل «الوجود» بينما غامراً، وكانت هناك بعض لحظات من فزع بسبب موت الشخصية، وبعدها أثار وجود الحقيقة المطلقة ومضة رهبة. كان هذا النفاذ المفاجئ باهراً، وأكثر حدة من أي شيء سابق، ولم يكن له نظير في التجارب الاعتيادية. والحب المترافق للوجود هو ما وسّد الصدمة العميقه، فبدون دعم الحب وحمايته فإن المرء قد يلقى هلاكه.

تبعتها لحظة رعب حيث تثبتت الأنماط بوجودها، خوفاً من أن تُعدم وبدلاً من هذا، ماتت وحلت محلها الذات الكلية، الكل الذي كل شيء فيه يكون كاملاً متكاملاً بجوهره بصورة واضحة ومعروفة.

ومع اللاموضوعية يأتي الوعي كون الشخص هو كل ما كان أو يمكن أن يكون، الشخص كامل ومتكملاً ويتجاوز الهويات، ويتجاوز الجنس ويتجاوز حتى الإنسانية نفسها، ولا يحتاج للخوف من المعاناة والموت مجدداً، فما يحدث للجسد من هذه النقطة غير مادي. وفي مستويات معينة من الوعي الروحاني، تشفى امتعالات الجسد أو تختفي تلقائياً، غير أن مثل هذه الإعتبارات في الحالة المطلقة تفقد أهميتها، فالجسد سيعيش دورته المتوقعة ثم يعود من حيث أتى، فهي أمور لا يحسب لها حساب ولا تؤثر في الشخص، حيث يصبح الجسد كـ«هذا» وليس «أنا»، كأنه شيء آخر، كائنات في غرفة. قد يبدو من المضحك أن الناس

ما يزالون يعرفون الجسد وكأنه فرد «أنت» ولكن يستحيل شرح هذه الحالة من الوعي إلى شخص غير واع، فأفضل شيء يمكن القيام به هو أن يستمر الشخص بما يقوم به ويترك العناية الإلهية تهتم بموضوع التكيف الاجتماعي، ولكن عندما يصل الشخص إلى شعور الغبطة سيصعب عليه جداً إخفاء حالة الوجود الشديدة.

قد ينبعر العالم، وقد يأتي الناس من كل حدب وصوب ليكونوا برفقة الهالة، وقد ينجدب السالكون الروحانيون والناس المهتمين بهذا الموضوع، وكذلك المريض الذي يبحث عن معجزة، فقد يصبح الشخص جاذب ومصدر فرح بالنسبة لهم، وعادة ما تكون هناك رغبة في هذه المرحلة بمشاركة هذه الحالة مع الآخرين واستخدامها لصالح الجميع.

إن الوجود الم Rafiq لهذه الحالة ليس مستقرأ تماماً في البداية وهناك أيضاً لحظات من كرب عظيم وقد يشتند أكثر شيء عندما تقلب الحالة وتتوقف فجأة بدون سبب واضح، فتتسبب هذه الأوقات بفترات يأس شديد وخوف من أن يكون الوجود قد تخلى عن الشخص. فتجعل هذه الانهيارات الطريق مرهقاً.

وتجاوز هذه الانتكاسات يتطلب إرادة قوية حتى يتبيّن تماماً أن على الشخص أن يتتجاوز هذا المستوى أو يتبدد الألم باستمرار «السقوط من النعمة». ومن المهم بعد ذلك أن يتم التخلّي عن الابتهاج والإعتزاز بالوجود والنشوة بينما يخوض الشخص مهمة تجاوز الأزدواجية الشاقة حتى يتتجاوز جذب كل الأضداد وتناقضاتها. إلا أن التخلّي بسعادة عن سلاسل الأنما الحديدية شيء، وترك السلسلة الذهبية للفرح الوجدي شيء آخر مختلف تماماً، فقد يحل شعور كأنما تم التخلّي عن الإله وهذا ينشأ مستوى جديد من الخوف لم يتم توقعه من قبل أبداً، وسيكون هذا الشعور هو آخر شعور بالرعب من الانفراد التام.

بالنسبة للأنا، فإن الخوف من الفناء كان هائلاً وكانت تقرّ منه مراها

وتكرارا كلما اقترب أكثر، أما الهدف من العذابات وليليالي الروح الحالكة صار بعد ذلك واضحاً فهي لا تطاق لدرجة أن ألماها الحاد يدفع بالشخص إلى بذل أقصى جهد مطلوب للتغلب عليها وعندما يصبح التأرجح ما بين الجنة والنار لا يحتمل، فإنه يجب تسليم الرغبة بالبقاء بحد ذاتها، وبمجرد ما يتم ذلك فإن الشخص قد ينتقل إلى ما وراء ازدواجية الشمولية والعدم، ما وراء البقاء والفناء.

إن ذروة هذا العمل الداخلي هي أكثر المراحل صعوبة وتحدث نقطة التحول المطلقة عندما يدرك الشخص تماماً أن وهم البقاء الذي يتتجاوزه الشخص هو أمر نهائي لا رجعة فيه، وشبح الارجعة هذا يجعل هذا الحاجز الأخير يبدو وكأنه الاختيار الأكثر صعوبة.

ولكن في تعرية الذات النهائية هذه، فإن انحلال ازدواجية البقاء مقابل البقاء الوحيدة المتبقية - الهوية نفسها - تتلاشى في الألوهة الكونية وهكذا لا يظل هناك وعي فردي ليختار ذلك فالخطوة الأخيرة تحدث من خلال الإله.

ويفيد هاركينز

# الفهرست

51.....	مقياس المشاعر	7.....	المقدمة
57.....	إدراك المشاعر	17.....	تمهيد
59.....	التعامل مع الأزمات العاطفية...		<b>الفصل الأول</b>
63.....	الشفاء من الماضي	23.....	مقدمة
69.....	تعزيز المشاعر الإيجابية		<b>الفصل الثاني</b>
73.....	اللامبالاة والإكتئاب	31.....	آلية السماح بالرحيل
86.....	«لا أستطيع» مقابل «لا أريد»	31.....	ما هي؟
81.....	اللوم	34.....	المشاعر والآلية العقلية
86.....	اختيار الإيجابية	39.....	المشاعر والتوتر
90.....	الرفقة التي تحافظ عليها	39.....	أحداث الحياة والعواطف
95.....		42.....	آلية السماح بالرحيل
96.....	السماح بالشعور بالأسى	45.....	مقاومة السماح بالرحيل
99.....	التعامل مع الخسارة		<b>الفصل الثالث</b>
105.....	منع الأسى	49.....	تركيب العواطف
		49.....	هدف البقاء

الفصل السادس	الفصل التاسع
الخوف.....109	الفخر.....159
الخوف من التحدث أمام الجمهور.....110	هشاشة الفخر.....160
تأثير العلاج بالحب.....113	التواضع.....163
احتواء «الظل».....118	فرح وامتنان.....164
الشعور بالذنب.....122	الآراء.....169
الفصل السابع	الفصل العاشر
الرغبة.....129	الشجاعة.....175
الرغبة كعقبة.....129	شجاعة السماح بالرحيل.....175
الملكية. الفعل. الكينونة.....134	التمكين الذاتي.....177
التعظيم.....136	إدراك الآخرين.....179
قوة القرار الداخلي.....139	الفصل الحادي عشر
الغضب.....145	القبول.....187
استخدام الغضب بایجابية..146	كل شيء كامل كما هو.....187
التضحية بالذات.....147	قبول الذات وقبول الآخرين.....189
التقدير والإعتراف.....149	المسؤولية الشخصية.....191
التوقعات.....152	الفصل الثاني عشر
الاستياء المزمن.....154	الحب.....193
الحب في الحياة اليومية.....193	الحب يشفى.....195
الحب اللامشروط.....199	الاتحاد.....202

## الفصل الثالث عشر مقارنة مع التقنيات الأخرى..240

### الفصل السادس عشر

ثمرات السماح بالرحيل.....243
النضج العاطفي.....243
حل المشكلات.....246
أسلوب حياة.....248

حل المشكلات النفسية: مقارنة مع العلاج النفسي.....252
--

### الفصل السابع عشر

التحول.....259
الصحة.....260
الشروة.....264
السعادة.....267
حالة الحرية الداخلية.....272

### الفصل الثامن عشر

العلاقات.....275
المشاعر السلبية.....276

الغضب.....276
الشعور بالذنب.....280
اللامبالاة والأسى.....281
الخوف.....282

## الفصل الثالث عشر

السلام.....207
التأثير العميق للسلام.....207
التحول الصامت.....208
الاستسلام إلى الحقيقة المطلقة.....210

## الفصل الرابع عشر

تحفييف التوتر والأمراض الجسدية.....217
الجوانب النفسية والتعرض للضغط.....219
جوانب التوتر الطبية.....219
استجابة نظام الطاقة للتوتر ونظام مسارات الطاقة.....221
تدخلات لتحفييف التوتر.....222

اختبار كينسيولوجي.....224
تقنية الكينسيولوجي.....225
علاقة الوعي بالتوتر والمرض..228

## الفصل الخامس عشر

العلاقة بين العقل والجسم.....233
تأثير العقل.....233
الاعتقادات المعرضة للأمراض.....237

<b>الفصل العشرون</b>	<b>283.....الفخر</b>
311.....أيها الطبيب، اشف نفسك...	285.....الحالة الإنسانية
312.....المبادئ الأساسية.....	287.....المشاعر الإيجابية
315.....التشافي من عدة أمراض.....	288.....الألفة
324.....تشافي البصر.....	290.....تأثير المشاعر الإيجابية
<b>الفصل الواحد العشرون</b>	<b>292.....السماح برحيل التوقعات</b>
327.....أسئلة وأجوبة.....	295.....العلاقات الحميمة
<b>الفصل التاسع عشر</b>	<b>295.....الفصل التاسع عشر</b>
327.....الأهداف الدينية والروحانية..	301.....تحقيق الأهداف المهنية
330.....التأمل والتقنيات الداخلية.....	301.....المشاعر والقدرات
332.....العلاج النفسي.....	301.....المشاعر السلبية المتعلقة بالعمل
333.....إدمان الكحول والمخدرات..	302.....المشاعر الإيجابية المتعلقة بالعمل
334.....العلاقات.....	304.....المشاعر وعملية صنع القرارات
340.....الآلية.....	305.....المشاعر والقدرة على البيع
344.....الاستسلام إلى المطلق.....	307.....المشاعر (أ): خريطة الوعي
347.....ملحق (أ): خريطة الوعي.....	307.....المشاعر (ب): طريقة اختبار العضلات
349.....العضلات.....	307.....المشاعر (ب): طريقة اختبار العضلات
361.....حول الكاتب.....	307.....المشاعر (ب): طريقة اختبار العضلات

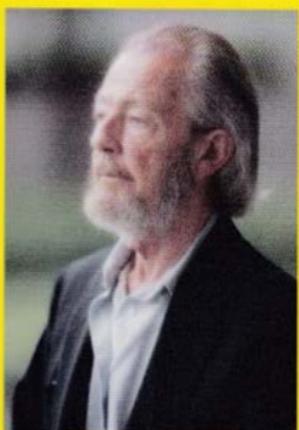
# السماح بالرحيل

يشرح كتاب السماح بالرحيل آلية بسيطة وفعالة يمكن من خلالها التخلص من معوقات التدوير، والتحرر من السلبية، حيث كان المهدف الأساسي للمؤلف خلال عدة عقود من الممارسة النفسية السريالية هو إيجاد الوسائل الأكثر فعالية في تخفيف معاناة البشر بجميع أشكالها، وقد وجدت الآلية الداخلية للتسلیم لتكون ذات منفعة عملية عظيمة وقد تم شرحها في هذا الكتاب.

لقد ركزت كتب الدكتور هاوکینز السابقة على حالات الوعي المتقدمة والتدوير، خلال هذه السنوات، طلبآلاف الطلاب تقنية عملية يمكن من خلالها أن يزيلوا المعوقات الداخلية للسعادة والفرح والحب والنجاح والصحة وأخيراً التدوير، وهذا الكتاب يقدم آلية للسماح برحيل هذه العوائق.

إن آلية التسلیم التي يشرحها الدكتور هاوکینز يمكن أن تطبق في غمرة الحياة اليومية، وهذا الكتاب مفيد في كل أبعاد الحياة البشرية على حد سواء، فهو ذو فائدة في مجالات الصحة البدنية والإبداع والنجاح المالي والتعافي النفسي وتحقيق الأهداف المهنية، وكذلك العلاقات الشخصية والحميمية والنجاح الروحاني، ويعد مصدرًا ثمينًا لكل المهنيين الذين يعملون في مجالات الصحة الذهنية وعلم النفس والطب والمساعدة الذاتية وعلاج الإدمان والتطور الروحاني.

ديفيد ر. هاوکینز: هو دكتور في الطب والفلسفة، وهو الرئيس المؤسس لمحمد الإبحاث الروحانية ومؤسس (Path of Devotional Nonduality) ويعرف بأنه باحث رائد في مجال الوعي، فضلاً عن أنه مؤلف ومحاضر وطبيب إكلينيكي ونفساني وعالم. ظهر على برامج شبكة التلفاز والإذاعة الرئيسية، وحاضر على نطاق واسع في أماكن عدّة مثل كنيسة وستمنستر، ومنتدى أكسفورد، وجامعة نوتردام، وجامعة هارفارد.



هناك الكثير من الأشخاص من مختلف مجالات الحياة والجنسيات يعتبرون بأن الدكتور هاوکینز معلم الوعي المتقدم، وهذا يتمثل في هذا اللقب: "معلم طريق التدوير الأول".

أما عن تطوره الروحاني، فقد سرد بإيجاز في ملحق "حول الكاتب" في خاتمة هذا الكتاب. إن حياة الدكتور هاوکینز مكرسة لصالح رقي حياة البشرية.