

إِسْتَرْ وَجِيرِي هِيَكْسْ

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعاً الذي نيويورك تايمز: إسماعيل ثعط

الطاقة المدهشة للمشاعر

إِسْمَحْ لِمَشَاعِرِكَ أَنْ تَكُونَ دَلِيلَكَ

ترجمة: د. محمد ياسر هسكي وفنال الخطيب



الطاقة المدهشة للمشاعر

The Astonishing Power of Emotions

الطاقة المدهشة للمشاعر

إستر وجيري هيكس

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و منال الخطيب

THE ASTONISHING POWER OF EMOTIONS

Copyright © 2007 by Esther & Jerry Hicks

English language publication 2007 by Hay House USA, Inc.

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©



رأس بيروت - المنارة - شارع الكويت

بناية يعقوب بيان بلوك B طابق 3

بيروت - لبنان - تلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 6308 2036

Email: alkhayal@inco.com.lb

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دالخيال

الطبعة الأولى: 2017

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

إِسْتَرْوَجِيرِي هِيَكْسُ

الطَّاقَةُ الْمَدْهِشَةُ لِلْمَشَاعِرِ

إِسْمَحْ لِمَشَاعِرِكَ أَنْ تَكُونَ دَلِيلَكَ

تعاليم أبراهام

ترجمة: د. محمد ياسر مسكي و منال الخطيب





لقد كان من دواعي سرورنا أن نلتقي ببعض الأشخاص الأكثر تأثيراً في زماننا هذا، ونحن لا نعرف مَنْ يُمثل ينبوع الارتقاء الإيجابي المتدفق أكثر من «لويز هاي» «لولو»، مؤسس «هاي هاوس». لقد أصبحت دار «هاي هاوس» عندما استرشدت برؤية «لولو»، أضخم ناشر للمواضيع الروحانية ووسائل تطوير الذات.

من أجل ذلك نُهدي هذا الكتاب إلى «لويز هاي»، وإلى كلّ مَنْ جذبته إلى رؤيتها، مع محبتنا وخالص تقديرنا.



المحتويات

11.....مقدمة بقلم «جيري هيكس»

25.....«إستر» و«أبراهام» مستعدان للبدء

القسم الأول: اكتشاف الطاقة المدهشة للمشاعر
الفصل الأول: «أبراهام» يُرحّب بنا جميعاً على كوكب الأرض

31.....قيمة إيمانك

31.....هذا الكوكب المتألق جعلك تشعر بالإثارة

الفصل الثاني: تذكر الصورة الأشمل

35.....علاقتك مع كينونتك الداخلية

الفصل الثالث: يواصل الكون تمدده من خلالك

39.....يتدفق كيانك الداخلي مع الرغبات الجديدة

40.....دائماً ما تسبق الفكرة، الظهور

الفصل الرابع: أنت كيان اهتزازي

44.....أنت تملك حاسة سادسة

45.....بالعودة إلى الصورة الكبيرة.

الفصل الخامس: مشاعرك هي مؤشرات أساسية

48.....تمدّدك ثابت.

49.....يعتمد الأمر كلّهُ على انسجام أفكارك.

الفصل السادس: الانسجام الاهتزازي يُشعرك بالراحة

53.....ضعوا قواربكم في التيار.

55.....لقد أصبح كيّانك الداخلي ما رغبت فيه سابقاً.

الفصل السابع: الفجوة الاهتزازية بينك وبينك

58.....طاقة مشاعرك المرشدة.

59.....تُشير المشاعر إلى درجة انسجامك.

60.....لا شيء ممّا تطلبه موجود أعلى النهر.

الفصل الثامن: تتدفّق حياتك ضمن دورة طبيعية

65.....فقط دع عنك المجاديف.

الفصل التاسع: لا يحتاج قانون الجذب إلى تمرين

68.....كيف تعيش قانون السماح.

70.....إمضِ مع تدفّق العافية.

71.....أنت تزيد من قوة النهر.

القسم الثاني: أمثلة على الطاقة المدهشة للمشاعر

بعض الأمثلة التي تُساعدك على التخلّي عن المجاديف

76.....المثال الأول: لقد تمّ تشخيصي بمرض خطير.

- المثال الثاني: لا أستطيع إنقاص وزني..... 85
- المثال الثالث: أولادي يتشاجرون باستمرار..... 95
- المثال الرابع: أنا فوضوي تماماً..... 107
- المثال الخامس: شريكِي السابق يخلق الأكاذيب عني..... 111
- المثال السادس: زوجي عملي عليَّ كيفية قيادة السيارة..... 116
- المثال السابع: أنا لست سعيداً في عملي..... 123
- المثال الثامن: زوجي وابني المراهق لا يتفقان أبداً..... 129
- المثال التاسع: منذ وفاة والدي، لم أتمكن من استعادة توازني..... 137
- المثال العاشر: أنا مُراهق..... 147
- المثال الحادي عشر: صديقتي تغتابني..... 155
- المثال الثاني عشر: لا أملك إلا القليل من المال وليس هناك أي تحسن في المدى المنظور..... 161
- المثال الثالث عشر: لا يمكنني العثور على زوجة (مناسبة)..... 169
- المثال الرابع عشر: أنا وأختي متخاصمتان..... 175
- المثال الخامس عشر: شريكتي (زوجتي) تتحكم بي وأشعر بالاختناق..... 181
- المثال السادس عشر: أنا على وشك الطلاق وأشعر بالضياع..... 189
- المثال السابع عشر: أولادي لا يُكونون لي أي احترام..... 199
- المثال الثامن عشر: يسرق الناس أفكارِي الإبداعية..... 211
- المثال التاسع عشر: لقد تمَّ تشخيص والدتي بالـ «الزهايمر»..... 217

- المثال العشرون: يبدو أنَّ طاقم الموظفين في مكنتي ليسوا على وفاق. 221
- المثال الحادي والعشرون: يعتقد زوجي أنَّ هذه الفلسفة هراء، ولا يُريد أيَّ جزء منها. 227
- المثال الثاني والعشرون: أعتبر «عجوزاً» في هذا المجتمع. 232
- المثال الثالث والعشرون: تكذب ابنتي باستمرار. 237
- المثال الرابع والعشرون: دائماً ما يتمّ تجاهلي في الترقّيات في العمل. 243
- المثال الخامس والعشرون: لا أملك الوقت ولا المال من أجل رعاية والديّ، وأشعر بالذنب. 249
- المثال السادس والعشرون: أنا أضيّع حياتي عالقاً في زحمة السير. 255
- المثال السابع والعشرون: الآن وقد عرفتُ الكثير عن قانون الجذب، باتت أفكارِي تُقلقني. 261
- المثال الثامن والعشرون: زوجي مريض جداً. 269
- المثال التاسع والعشرون: هجرني حبيبي. 275
- المثال الثلاثون: حيواني الأليف مريض. 283
- المثال الحادي والثلاثون: لم أحصل أبداً على ما يكفي من المال. 289
- المثال الثاني والثلاثون: تُوفي كلبِي وأنا أشعر بالحزن. 295
- المثال الثالث والثلاثون: ابننا مثلي الجنس. 301
- نسخة عن جلسة مباشرة لأبراهام - ندوة فنّ السماح. 307
- عن المؤلفين. 337

المقدمة



بقلم «جيري هيكس»

«هذا كتاب عظيم من أجل كلِّ مَنْ يرغب أن يتعلَّم كيف يجعل حياته تسير على نحو أفضل. هذا كتاب عظيم!». كان ذلك هو هتاف «إستر» قبل لحظات عندما كانت تقوم بتقييم اللمسات الأخيرة على كتاب «أبراهام» الأحدث هذا، «الطاقة المدهشة للمشاعر». منذ عقدين من الزمن وأنا و«إستر» نُؤلِّف الكتب وننشرها كفريق مُكوّن من زوج وزوجة، وهذه هي المرة الأولى التي تقول لي فيها: «هذا كتاب عظيم!» بدلاً من أن تسألني «ما رأيك فيه؟».

حسب رأيي، هذا هو الكتاب الأكثر إبداعاً وتأثيراً في سلسلة كتب «أبراهام» التي قمنا بنشرها حتى تاريخنا هذا. وهكذا، قد يكون هناك بعض القراء الذين سيشعرون أنَّ هذا الكتاب شديد التعقيد، أو أنَّه طليعي للغاية ممَّا يُصعِّب عليهم فهمه. من ناحية أخرى، هناك مَنْ سيشعر أن المعلومات قد تمَّ تبسيطها زيادة عن اللزوم، أو قد تكون غير ملائمة حتى.

إنَّ غايَتي من وراء كتابة هذا التمهيد هي ارشادك في الالتفاف حول أيَّ شعور تراه شديد التعقيد أو شديد البساطة، إلى إدراك أنَّ هذه معلومات عملية وطلّيعية تستطيع استخدامها على الفور كي تخلق مزيداً من الأشياء التي ترغب فيها، أو تكون أكثر نفعاً للآخرين.

حسناً، ماذا لو أخبرك أحدهم إنه لديك بالفعل هدف في هذه الحياة، وأنَّ هدفك هو السماح بالمزيد من الفرح؟ ماذا لو أخبرك أحدهم إنَّ المقياس الحقيقي لنجاحك في الحياة هو فرحك؟

ماذا لو قيل لك إنَّ الأساس الصلب لحياتك هو الحرية، وأنَّك لم تولد حراً وحسب، بل أنت حرٌّ على الدوام لأنَّك تملك حرية اختيار أفكارك الخاصة؟

ماذا لو تبَيَّن لك أنَّك في كلِّ مرة تتوصَّل فيها إلى فكرة تُشعرك براحة أكبر، فإنَّ تلك اللحظة هي بمثابة تحقيق لهدفك؟ أنت تُضفي تحسناً وتطوّراً على عافية كلِّ شيء حولك.

ماذا لو أحطتَ علماً أنَّ معتقداتك التي تبدو راسخة في الظاهر، ما هي إلا تخثر لسلسلة من الأفكار الفردية التي كانت لديك ذات مرة، ثم تابعت التفكير فيها؟ ماذا لو أخبروك أنَّه منذ لحظة الولادة «بل حتى قبلها» تأثرت أفكارك إلى حدِّ كبير، وبالتالي تكوين معتقداتك، بأولئك الذين أتوا قبلك؟

ماذا لو قيل لك أيضاً إنَّ تجارب حياتك من حيث الجوهر، هي نتيجة أفكارك المهيمنة، وإنَّ جوهر الأفكار الذي تُركّز انتباهك عليها بما فيه الكفاية تتجسّد على أرض الواقع؟ بعبارة أخرى، «ما أخاف منه سوف يحدث معي لا محالة»، «فكر وازدد غنى»، «الطيور على أشكالها تقع»، «كما تزرع تحصد».

مكذا وبالنظر إلى هذا، لو حدث بطريقة ما أنك أدركتَ المفاهيم

السابقة، ألم تكن لترغب الآن في اختبار مصداقيتها؟ ألن تكون هناك بعض النقاط التي سوف ترغب في توضيحها أمام نفسك؟ ألن تشعر أنك مُتحمّسٌ رُتْماً للقيام بشكل من أشكال العمل التطبيقي؟

لقد شعر البعض منكم وهو يقرأ هذه الكلمات، أنها تُلامس مكاناً ما في داخله عندما تذكر كلّ هذه النقاط دفعة واحدة. إذا كان ذلك هو الحال بالنسبة إليك، فقد تكون الشخص المُستعد للبدء على الفور باستخدام هذا الكتاب في إنعاش ذهنك ليس فقط فيما يخصّ حقيقتك، ولكن كذلك فيما يخصّ قيمة وهدف تجربة حياتك في مكاننا وزماننا الحاضرين.

إنّ ذاك الذي تدعوه «ضميرك» ما هو إلا اعتقادك الذي تشربته «أنشأك عليه أولئك الذين جاؤوا من قبلك» عمّا هو الصواب في مقابل ما هو الخطأ فيما يتعلّق بما تُريد أن تكونه، أو تفعله، أو تحصل عليه. بسبب أن نظام الاعتقاد هذا قد تمّ فرضه عليك من الخارج، يُمكن أن يتمّ تعديله بقرار ممّن يملك التأثير على أفكارك في الوقت الحاضر.

بعبارة أخرى، لقد تمّ تشكيل ضمائرنا المختلفة المرنة بفعل المخاوف، المديح، النصائح، الترغيب بالمكافآت، والترهيب من فرض عقوبات، عاجلاً أم آجلاً من قبل تلك الأجيال التي سبقتنا. بالتالي، وفي محاولة من أجل إراحة ضمائر أولئك الذين يسعون نتيجة خوفهم إلى التحكم بالآخرين، يتمّ توجيه التعليمات إلى كلّ جيل من الأجيال الجديدة حتى من قبل شخصية الكرتون المشهورة «جيمي نيكريكييت» التي تقول: «فليكن ضميرك دليلك».

بسبب أن ملايين الحضارات السابقة، المجتمعات، الأديان، الحكام، القادة، والمُعَلِّمين «الآباء أيضاً» كانوا يُحاولون تمرير القسط الأكبر من أنظمة الاعتقاد لديهم إلى كلّ جيل من الأجيال اللاحقة، نجد أنفسنا

نتقاسم عالماً يحكمه طيف واسع من الآراء المتصارعة، بالإضافة إلى الحروب العنيفة، والمتعلّق بالضمير الذي ينبغي علينا السماح لأنفسنا بجعله دليلنا. بعبارة أخرى، ما هي الأفكار والمعتقدات أو الضمير الذي يجب أن يكون دليلك في التمييز بين الخطأ والصواب؟

أليس هذا هو السؤال المناسب الذي يجب أن تطرحه على نفسك: لمن تعود الأفكار والمعتقدات أو الضمير الراسخ الذي يجب أن يكون دليلي فيما يتعلّق بما هو صواب بالنسبة إليّ؟ حسناً، لقد تمّ تقديم هذا الكتاب إليك، بعنوانه الثانوي «إسمح لمشاعرك أن تكون دليلك»، كإجابة على هذا السؤال المحدد. إذا كان هدفي هو اكتشاف طرق من أجل تحسين الطريقة التي أشعر بها، وكانت أفكارني تُعادل معتقداتي، تُعادل مشاعري، وبالتالي تُعادل خبرتي، وكنتُ أستطيع بواسطة قانون الجذب «في الجوهر هو أنّ كل شيء يجذب ما هو على شاكلته» تغيير تجربتي من خلال تغيير أفكارني، إذاً كيف لي أن أتحقّق وأعرف أيّ من أفكارني، أو معتقداتي سوف تجذب نحوي في النهاية ما سوف يُسعدني على نحو مُطلق؟

هذا كتاب فريد من نوعه من عدة جوانب، إلا أنّ أبرزها هو كونه كُتب كي يُجيب عن هذا السؤال ذاته، والجواب باختصار هو: فلتكن مشاعري هي دليلي.

لقد تمّت كتابة هذا الكتاب كإجابة على طلبك المزيد، ولا علاقة له بمحاولة إصلاح أو إنقاذ العالم الذي لا يُريد أو لا يحتاج إلى إصلاح أو إنقاذ «فهو ليس معطوباً». تتعلّق تعاليم «أبراهام» هذه ببساطة باستمرارك في خلق حياة سعيدة تُحقّق فيها أمانيك التي عزمّت على إنشائها وتسمح في الوقت ذاته للآخرين بخلق ما يشاؤون.

مهما كانت الروعة التي تشعر بها الآن، فأنت ترغب في المزيد،

وبغض النظر عن مدى شعورك بالراحة إلا أنك ترغب في أن تشعر أنك أفضل حالاً. تلك هي «مانترا» الكون أبدي التمدد: المزيد! المزيد! المزيد! الرغبة. المزيد من الحياة!

إنّ كوكبنا الأرضي مأهول بالمليارات منا، وكلّ واحد منا يطلب تحسين حياته، وكلّ منا يطلب طريقة تجعله يشعر أنّه أفضل حالاً ممّا هو عليه الآن. فملك أنا وأنت كلّ على حدى، في كلّ لحظة خيار السماح لأنفسنا باستقبال العافية التي هي طبيعية بالنسبة إلينا أو أن نقاومها. بهذا الشكل، إنّ مليارات الناس الذين يطلبون المزيد يملكون الخيار ذاته. كما أنّه ليس هناك ما نرغب فيه ويعجز كوننا اللاحدود والوافر عن منحه لنا، نحن كذلك عاجزون عن استقبال أيّ شيء، ما لم نسمح له.

يهدف هذا الكتاب إلى أن يكون في حدّ ذاته أحد كتب تعاليم «أبراهام» الشاملة، ومع هذا يستند بقوة على كاهل الأجوبة المتراكمة على آلاف الأسئلة التي كان العديد منا يطرحونها على «أبراهام» منذ أن بدأوا التواصل معنا في عام 1985.

إذاً من هو «أبراهام»؟ أودّ أن أصفهم بالظاهرة اللامادية التي تعجز الكلمات عن وصفها. أمّا حسب تجربتي معهم فهم «مجموعة» من المُعلّمين الذين يتمتعون بذكاء فائق ومحبة غير مشروطة، والذين يُعلّموننا الاستخدامات العملية لقوانين الطبيعة. لقد وصفتهم أنهم أنقى أشكال الحبّ التي سبق لي أن قابلتها.

يعرض «أبراهام»، بطريقة ما، كتلاً من الأفكار «وليس الكلمات» التي تستقبلها «إستر» زوجتي بطريقة أو أخرى «على غرار المُستقبل في جهاز الراديو» كإجابات على أسئلتنا. «إنّهم لا يفرضون أنفسهم علينا، بل يأتون فقط عندما يُطلب ذلك منهم».

كما يُترجم المترجم حواراً باللغة الإسبانية إلى اللغة الإنكليزية «فكرة مُقابل فكرة وليس كلمة مقابل كلمة»، تقوم «إستر» على الفور بتحويل الأفكار غير اللفظية التي يتمّ عرضها من قبل «أبراهام» إلى اللغة الإنكليزية، والتي هي لغة «إستر» الأم. بينما لم أفهم على وجه التحديد كيف تتمكّن «إستر» من فعل ذلك، إلا أنّ ما أعرفه جيداً ولاكثر من عشرين سنة، أنّي أحببتُ كلّ دقيقة من دقائقها. ليس فقط لأنّها كانت مُشبعة على الصعيد الشخصي، ولكن لأنّها كانت تحمل المتعة المستمرة كوني شاهداً على أهمية «أبراهام» بالنسبة إلى الآلاف منكم الذين كانوا يطرحون الأسئلة التي كان معلمو «أبراهام» يُجيبون عليها.

في قلب تلك التعاليم، ومنذ بداية تفاعلنا معهم، قام معلمو «أبراهام» بطرح موضوع قانون الجذب الكوني. إذا كنت راغباً في كنز من المعلومات المجانية فيما يخصّ قانون الجذب أو تعاليم «أبراهام»، فمُ بزيرة موقعنا الإلكتروني التفاعلي:

www.abraham-hicks.com.

في عام 1985 عندما بدأت هذه الظاهرة، سألت «أبراهام» عن قوانين الكون التي يُمكن من خلالها أن نعيش حياتنا على نحو فطري «في مُقابل القوانين غير الطبيعية التي تمّ وضعها من قبل البشر كوسائل من أجل السيطرة على غيرهم من البشر أو كبتهم». كان القانون الأول الذي أعطانا إياه «أبراهام» هو قانون الجذب «في جوهره أنّ كلّ شيء يجذب ما هو على شاكلته». لا أذكر أنّي تعرّفتُ سابقاً على المصطلح قبل «أبراهام» مع أنّه لدى كتابتي لهذا اليوم، يبدو أنّ هناك القليل جداً من سكان العالم الناطق باللغة الإنكليزية ممّن لم يسمعو مؤخراً «بقانون الجذب». لقد كان الأمر جديداً ومُتعباً بالنسبة إليّ بسبب الوضوح الذي أضفاه عليه «أبراهام» حينذاك. وهكذا بدأتُ في عام 1985، إبداع

سلسلة تتكوّن من عشرين موضوع استثنائي عبر تسجيلات صوتية كنتُ أطرح فيها الأسئلة على «أبراهام» فيما يتعلّق بأساليب تحسين نواحي حياتنا المختلفة.

كان تسجيلنا الصوتي الأول تحت عنوان قانون الجذب، وباتت تلك المعلومات متوفّرة منذ حوالي عشرين سنة، في البداية على شكل تسجيل تمهيدي مجاني، ثم أصبح قابلاً للتحميل مجاناً على موقعنا الإلكتروني. «قُمتُ مؤخراً بتدوين التسجيلات الخمسة الأولى من التسجيلات العشرين وتمّ تحويلها في دار نشر «هاي هاوس» عام 2006 إلى الكتاب الأول من بين أربعة من سلسلة كتب قانون الجذب: قانون الجذب: أسس تعاليم «أبراهام»، العلاقات وقانون الجذب، المال وقانون الجذب، الروحانيات وقانون الجذب.

خلال العقدين التاليين، بدأ العديد من الكتاب وكاتبي السيناريو وصانعي الأفلام «غالباً ما كانوا ينتمون إلى برنامج الاشتراك الأسبوعي الخاص بنا»، والذين استشعروا فريدة وقوة وقيمة نظرة «أبراهام» عن الحياة وقوانين الكون الطبيعية، خصوصاً مصطلح قانون الجذب، في استخدام مواضيع «أبراهام» في الكثير من مشاريعهم. لقد قاموا بإجراء تغيير طفيف على الكلمات ونشروا المعلومات تحت اسمهم «مع إشارة بين الفينة والأخرى إلى مصدر تلك المعلومات»، إلى أن أصبح مصطلح قانون الجذب حاضراً في أذهان وعلى ألسنة ملايين البشر حول العالم. مع هذا، بسبب تغيير كلمات «أبراهام» باستمرار «غالباً من أجل تفادي انتهاك قوانين حماية حقوق الملكية الفكرية»، وعلى الرغم من أن ملايين الناس قد سمعوا اليوم نسخة من نسخ قانون الجذب، إلا أن معظمهم لم يحصلوا من هذه النسخ المختزلة على معلومات كافية تمكّنهم من فهم هذا المصطلح المُبتكر. بما يكفي لاستخدامه بتأن. من ناحية أخرى، ينسب العديد من الكتاب بالفعل الفضل في إلهامهم

إلى تعاليم «أبراهام»، ونحن مع «إستر» نُقدّر عالياً هؤلاء الأشخاص المُبدعين الذين يلفتون بالفعل نظر الآخرين إلى المصدر الذي تعلّموا منه بداية عمق وقوة هذه المبادئ، تماماً كما تمّ تقديم هذه المعلومات لنا من خلال «إستر» نقلاً عن «أبراهام».

قد تجد هذا مثيراً للاهتمام: في عام 1965، اكتشفتُ كتاب «نابليون هيل» التقليدي «فكر وازدد غنى» Think and Grow Rich، وقد استخدمته بتأن، وآتى أكله بالنسبة إليّ بصورة رائعة! لقد نجحتُ مبادئ «هيل» إلى حدّ كبير معي إلى درجة أنني مُستخدماً «فكر وازدد غنى» بمثابة كتاب مدرسي، بدأتُ بالتوفيق بينه وبين تجارتي، في تدريس الآخرين المبادئ التي كنت أدّرسها.

كان شعاري في العمل في ذلك الوقت، ولا زال حتى اليوم: إنَّ هدفي هو جعل حياة جميع الأشخاص الذين أتعامل معهم ترتقي نتيجة لتفاعلنا معاً، أو أن يبقوا حيث هم لكن دون أن يتضرر أحد نتيجة مرافقته لي.

بعد بضع سنوات من تدريس تعاليم «هيل» في النجاح، أدركتُ أنَّ القليل ممَّن كانوا يدرسونها معي قد حققوا النجاح الذي كنتُ أتمناه لهم جميعاً، وعلى الرغم من أنَّ كثيرين منهم قد حققوا بالفعل تجارب نماء ملحوظ، إلا أنَّه كان من بينهم مَنْ لم يُحقق أيّ نوع من النماء المالي الملحوظ بغضّ النظر عن عدد دورات النجاح التي حضروها.

يطلب «هيل» من القراء في الصفحات التسع الأولى من كتابه، البحث عن السر «لقد ذكر كلمة «السر المخبأ» أربع وعشرين مرة». حسناً، ربّما قرأتُ الكتاب ألف مرة بين عامي 1965 وعام 1982 لكنني لم أكن واثقاً يوماً من أنني كنتُ أعلم ما هو «السر» بالتحديد. لقد شعرتُ أنَّ ثمة شيء مفقود. بطريقة ما، شعرتُ أنَّ هناك عاملاً

آخرًا مفقوداً في معادلة النجاح المالي، وهكذا بدأت أبحث عن الحلقة المفقودة.

خلال بحثي المتواصل، وعلى الرغم من أنني قرأت العديد من الكتب فيما يخص العديد من الفلسفات، إلا أن كتاب «فكر وازدد غني» كان لا يزال الأقرب إلى ما كنت أنشده حسبما وجدت، ولكن «هيل» لم يضمن الكتاب كثيراً مما كان يعلمه «لأنه لم يكن مقبولاً من سوق الجمهور»، كما أنه تم حذف معظم ما قاله بالفعل في الكتاب عن السر!

اكتشفت قبل ثلاث سنوات نسخة غير معدلة من النص المكتوب باليد لكتاب «فكر وازدد غني». كان قد تم إعادة نشرها من قبل «مالفينباورز» من دار «ويلشاير» للنشر، وقيمت بمقارنتها كلمة كلمة مع النسخة التي كنت أستخدمها على مدى أربعين سنة، وقد ذهلت عندما اكتشفت أنه قد تم بالفعل حذف «السر» وبكل براعة.

لا عجب أنني لم أتمكن من اكتشاف سر «هيل»: فهو لم يكن موجوداً أصلاً! لن أستغل الفرصة هنا من أجل الدخول في المزيد من التفاصيل، باستثناء إخبارك أنه بين الكثير من الكلمات المهمة التي تم حذفها كانت هناك كلمة «اهتزاز» وقد تم حذفها من الكتاب سبع وثلاثين مرة. «تذكر هذه النقطة لأنني سوف آتي على ذكرها لاحقاً». هكذا تبين أن «نابليون هيل» لم يحاول حتى نشر العديد من «أسرار النجاح» التي اكتشفها، وأن جزءاً كبيراً من «الحقيقة» التي حاول بالفعل نشرها في طبعته الأولى قد تم حذفه.

دعونا الآن ننقل إلى الأمام سبعين سنة حين وجدت نفسي أنا و«إستر» وقد بلغنا الاستنارة وعلى نحو مُمتع فيما يتعلق بتجربتنا في نشر «الحقيقة».

طلبتُ مُنتجة تلفزيونية مني ومن «إستر» السماح لها بعمل برنامج استعراضى تلفزيوني عن عملنا. اصطحبت طاقم عملها إلى سطح السفينة حيث كنا نقوم بمغامرة رحلة بحرية للعافية، وقامت بتصوير القسم الأكبر من انتاجها حول ورشة عملنا هناك على سطح السفينة. مع هذا، ونتيجة لسلسلة من الأحداث السعيدة، تطوّر الفيلم إلى قرص مضغوط قبل أن تبثه شبكة التلفاز الأسترالية وكنتييجة لذلك لاقى المشروع نجاحاً هائلاً. لقد شاهده ملايين الناس حول العالم، وعلى الرغم من أن البرنامج حمل اسم «السر» وكان الهدف المعلن من ورائه إطلاع المشاهدين على «أسرار النجاح» التي تم إخفاؤها سابقاً، إلا أن القليل من المشاهدين المتحمسين عرفوا أن السر الحقيقي الذي كانوا يبحثون عنه قد تم قمعه مرة أخرى. بعبارة أخرى، قبل السماح ببث الفيلم على الهواء، تم إعلامنا أن أصحاب السلطة قد طلبوا حذف العديد من الأمور من المشروع ومن بينها استخدام «أبراهام» للكلمة المفتاح «الاهتزاز».

لقد كنا مع «إستر» مندهشين! اليوم وبعد سبعة عقود، تمت «حماية» الجمهور من كلمة اهتزاز! وهكذا تبين أن السر الحقيقي وراء السر هو أن «السر» لا زال سرّاً.

عندما تكون في قلب حدث كهذا، ألا يجعلك تتساءل عن كم الحقيقة التي تتمكن من الإفلات من الرقابة؟ مع هذا، توصلتُ إلى الاعتقاد أن السبب وراء حذف معظم المبادئ الفلسفية الإبداعية من قبل وسائل الإعلام ليس محاولة إخفاء «الحقيقة» عن الجمهور، وإنما التمكن من تسويق ما يعتقد المتحكمون بالسوق أن الناس سوف يشترونه. كذلك فإنّ الناس طيبى النوايا، ورغبة منهم في أن تغطى الأفكار الإبداعية بالمزيد من القبول، غالباً ما يمتعون أو يُعيدون صياغة الأفكار الجديدة كي يُخففوا أو يُضعفوا تأثير نقائها. لقد أخبرنا «أبراهام» أنه

ما من حشود عند طليعة الفكر. مع ذلك، في هذا العصر الجديد حيث الاتصال السريع بالإنترنت، تعلمنا أن هناك دائماً بين الحشد، مفكرون طليعون.

تلقيتُ أنا و«إستر» في الأسبوع المنصرم أخباراً سارة من الناشر «آذار 2007» والتي تُفيد أن كتابنا «قانون الجذب»، الذي تم تحويله إلى نصّ مكتوب من تسجيلات صوتية عام 1985»، قد صعد القائمة واحتل المرتبة الثانية على قائمة «نيويورك تايمز» للكتب الأكثر مبيعاً. كذلك، من بين ملايين الكتب على موقع «Amazon.com» بقي كتابنا الأول في دار «هاي هاوس» «أسأل تُعط»، والصادر أيضاً عن دار الخيال بيروت، من بين أول مئة كتاب يتم اقتناؤها تقريباً يومياً منذ صدوره قبل ثلاث سنوات. كذلك تمّ إعلامنا الأسبوع الماضي أن كتابنا الصوتي الموجود على قرص ليزري «قانون الجذب» قد احتل المرتبة الثالثة بين كل الكتب الموجودة على موقع «iTunes»، وأنه ابتداء من هذا الشهر سوف يتمّ عرض تعاليم «أبراهام» في «وول مارت» و«سامز كلوب» و«تارغت» و«كوستو». بعبارة أخرى، إنها متوفرة اليوم لدى أكثر من عشرة آلاف نقطة بيع وفي متاجر الكتب المعروفة، والقائمة تطول. «كما أنه كان من دواعي سرورنا أن تشرفنا هذا الشهر، بإبداع ثلاثة برامج إذاعية مع مقدمة برامج التلفاز الذكية - التي تعشق المرح «أوبرا وينفري».

لكن لماذا أتيتُ على ذكر ذلك هنا؟ حسناً، بما أنه قد أصبح من السهل على معظم الجمهور الوصول إلى هذه المعلومات، فقد بدأنا نسمع تشكيكة واسعة من الاستجابات السائدة عبر المجالات الناقدة، وقد بدأتُ مؤخراً بقراءة النقد على الأنترنت. آه! يا لحلاوة قراءة مدى السرور الذي جلبته هذه الكتب إلى الكثيرين الذين بات بوسعهم اليوم التعلم منها. لكن آخ! تنتظرك لسعة النحلة وراء باقة ورود! على سبيل المثال، من النقاد من يُهاجم الرسالة لأنهم يعتقدون أن «إستر» تنتفع

من وراء «تزييف» وسائل استقبالها لهذه التعاليم. بعبارة أخرى، «إنَّها تدَّعي أنَّها قناة اتصال» كي تجعل الناس يُقبلون على شراء الكتب. في الطرف المقابل هناك أيضاً من النقاد مَنْ يُهاجمون المعلومات لأنَّهم يعتقدون حقاً أنَّ «إِستر» تستقبل هذه التعاليم مباشرة من «أبراهام»، لكن تمَّ إخبارهم من قبل مبرمجي ضمائرهم أنَّه من الخطأ السماح بتأليف كتاب يتناول تلك المسائل. كيف لك أن تُرضي الجميع؟

حسناً، لقد تعلَّمتنا منذ وقت طويل أنَّه ليس في وسع المرء أن يُرضي الجميع، ولذلك قررنا منذ البداية أي عام 1985 أن ننشر انتاجنا بأنفسنا كي نجعل كلَّ المعلومات التطبيقية التي نستقبلها من «أبراهام» بصورتها النقية «في منأى عن الرقابة» في متناول أولئك الذين يطرحون الأسئلة التي يتمَّ الإجابة عليها من قبل «أبراهام».

عندما دعتنا «لويز هاي» إلى أن نطلب من «أبراهام» تأليف كتاب شامل ونسمح لدار «هاي هاوس» بنشره «اطلب تُعط 2004» أعلنت أمام مدرائها التنفيذيين: «سوف نُحيط طاقم العمل علماً أنَّه من غير المسموح حذف أيِّ من كلمات «أبراهام» خلال عملية التحرير. سوف نسمح لتعاليم «أبراهام» أن تخرج نقية إلى العالم أجمع».

كانت سعادتي أنا و«إِستر» لا تُوصف بالتزام «لويز» ودار النشر خاصتها بتحقيق هدفنا ألا وهو تقديم هذه المادة الرائعة بصورتها النقية، إلى الأشخاص الذين يطلبونها حول العالم، كما أننا نُقدِّر عالياً أولئك الذين يطلبونها حول العالم. نحن مُعجبان جداً بتسهيل نشر كتاب رائع آخر، والذي من شأنه مواصلة نشر تعاليم «أبراهام»، ولكنَّ متعتنا الأكبر تكمن في ترجمة إبداع هذه المعلومات.

لا شيء يُسعدني أنا و«إِستر» أكثر من إجراء محاضرة يحظى فيها أشخاص من بيئات متنوعة بفرصة الالتقاء، وإطلاع الآخرين على

وجهاً نظروهم الفريدة، وطرح أسئلتهم المهمة على «أبراهام». كي
تشعر حقاً بتطور وتمدد هذه الرسالة التي يتم شحذها وضبطها بواسطة
الأسئلة التي لا تنتهي من أمثالكم، يجب أن تكون بالتأكيد ما خلقت
أنا و«إستر» من أجل القيام به. إن السبب في أننا نعرف أننا خلقتنا من
أجله، هو أنه يجعلنا نشعر بارتياح كبير جداً جداً عند القيام به.

من قلبي «جيري هيلس»



ملاحظة المحرر: يُرجى الانتباه إلى أنه لا يوجد دائماً كلمات مادية
في اللغة الإنكليزية تُعبّر بصورة مثالية عن الأفكار «اللامادية» التي
تستقبلها «إستر»، لذلك فهي تلجأ أحياناً إلى تشكيل تراكيب كلمات
جديدة، بالإضافة إلى استعمال كلمات قياسية بطرق جديدة على سبيل
المثال كتابتها بأحرف كبيرة عندما لا يلزم الأمر، كي تتمكن من التعبير
بطرق جديدة عن رؤية الحياة من خلال الطرق القديمة.



«إستر» و«أبراهام» مستعدان للبدء

«إستر»: مرحباً «أبراهام»، أعلم أنك تعرف هذا سابقاً، لكنني فقط أريد أن أستهلّ الكتاب بإخبارك أنني استمتع حقيقة بترجمة معلوماتك في هذا الوقت. إن كتابة الكتب وإجراء الندوات هو تجربة رائعة بالنسبة إلي. أحبّ الإحساس بك وأنت تنسكب من خلالي.

أنوي الجلوس كل صباح عدة ساعات والسماح لك أن تكتب هذا الكتاب الجديد. أعتقد أنني رُبما عثرتُ على البيئة المثلى من أجل فعل ذلك. على الصعيد الشخصي، لم يسبق لي أن كنتُ في فضاء شعوري أجمل وأفضل من هذا. أشعر بارتياح حقيقي تجاه كل شيء، وأعزو التحسّن الهائل في الطريقة التي أشعر بها إلى مناقشاتك الجديدة عن «التيار»: مقياس عكس التيار أو مع التيار.

على كلّ حال، أردتُ فقط أن أدرش معك قليلاً قبل أن نبدأ كي أخبرك أنني أحبّك، وأحبّ العمل معك وأرغب في القيام بذلك إلى الأبد.

سوف أغمض عيني وأتنفس، وسوف أكتب كلماتك عندما تصل إلي.

«أبراهام»: «إستر»، هذه عملية مشوقة. هل توافقيني الرأي؟ لدينا كتاب كامل «في الحقيقة، كتب لا حصر لها» جاهز وفي انتظار استقبالك له. لقد تمَّ الطلب من عالمك ومنك أنت و«جيرى»، وتمَّ إعطاء الكتاب وهو واقف الآن في مرحلة اهتزازية في انتظارك، وهكذا، تعود إليك الآن مسألة إيجاد الوقت والانسجام لاستقباله.

نحن نعلم أنك طالما استشعرت هذا نتيجة خبرتك التي أتت من عدة مناسبات أعددت نفسك فيها تمام الإعداد من أجل استقبال كلماتنا، لكن الآن، وفي ضوء الكثير من النقاشات الحديثة، أصبحت أكثر وعياً بقيمة الدور الذي تلعبه. لقد تمَّ إعطاء كلِّ ما يُريده الناس. إلا أنك كي نستقبله، تُشاهديه، تملكه، يجب عليك ومهما كانت الظروف أن تتطابق معه اهتزازياً.

إنَّ الأمر هو امتزاج دقيق بين التخلي عن إدراكك لعالمك المادي بما يكفي للانسجام مع الاهتزاز الذي هو «أبراهام»، والحفاظ في الوقت ذاته على اتصالك بالعالم المادي بما يكفي كي تتمكني من استقبالنا وترجمة رسالتنا إلى شيء ذي معنى وقابل للفهم من قبل عالمك. يحتاج هذا التوازن إلى الاستقرار والوضوح اللذين حققتهما.

هكذا، دعينا نبدأ في كتابة كتاب رائع آخر.



القسم الأول

إكتشاف الطاقة المدهشة للمشاعر

الفصل الأول



«أبراهام» يُرحّب بنا جميعاً على كوكب الأرض

إذاً أنت ذا، تعيش حياتك في جسمك الرائع على هذا الكوكب المهيّب، وعلى الرغم من أنّه ليس اليوم الأول لوصولك إلى هنا، إلّا أنّنا نودّ أن نُرحّب بك على كوكب الأرض. بما أنّه قد مضى مدة على وجودك هنا، قد يبدو مُستغرباً أن نُرحّب بك الآن، لكنّنا نفعل ذلك لأنّنا نريد أن نُساعدك على اكتساب نظرة جديدة لحياتك، وجودك، ولك أنت!

إننا نملك رؤية واضحة لك ضمن تجربة حياتك الحالية، ونملك كذلك القدرة على العودة خطوة إلى الوراء، ورؤيتك ورؤية حياتك ضمن سياق أشمل بكثير من ذاك الذي تستطيع أن تراه من منظورك الحالي. نرغب في أن يُساعدك تفسيرنا لك بنظرتة الأشمل، في إدراك الكمال في هذه الخطوة الأبديّة للحياة.

نعلم أنّ ولادتك في جسّدك المادي تبدو كأنّها كانت البداية لما هو

أنت، ولكنها كانت بعيدة جداً عن بدايتك. إنها تُشبه نوعاً ما دخولك إلى صالة السينما، وشعورك أن دخولك إلى هذا المسرح هو بدايتك.

فد تُجادل انطلاقاً من وجهة نظرك المادية، أن الدخول إلى صالة السينما مُختلف تمام الاختلاف عن ولادة الجسد على هيئة طفل، لأنك عندما تدخل المسرح لا تنسى ما حدث معك قبل دخولك. أنت تذكر من كنت وما الذي كنت تفعله «قبل» دخولك المسرح. أنت تمتلك شعوراً مُتماسكاً من الاستمرارية حيال «ما قبل» دخولك المسرح، وفيما يتعلّق بـ «كونك داخل» المسرح، وما «يأتي بعد» كونك في المسرح. بعبارة أخرى، لا يبدو الأمر بالنسبة إليك حياة جديدة بدأت عندما دخلت إلى المسرح.

إننا نحاول أن نُوسّع نظرتك بعض الشيء بحيث تتمكن من الشروع في إدراك أن لحظة ولادتك في هذا الجسد الذي تُشير إليه الآن على أنه «أنت»، لم تكن هي «البداية» أيضاً. نحن راغبون في إعادة إيقاظ الإحساس الأشمل بالاستمرارية في داخلك، عندما تبدأ تتذكّر من كنت «قبل» أن تأتي إلى هذا الجسد، بل أكثر من ذلك، نحن راغبون في أن تسمح لنفسك أن تُصبح ذلك الإدراك الأشمل، المركز هنا والآن، ناهيك عن تذكر حقيقة من تكون ولماذا أتيت إلى هذا الجسد.

قد تقول أيضاً: «على خلاف اليوم الذي ولدت فيه، عندما دخلت إلى المسرح كنت ناضجاً، قادراً على الكلام والمشي، وإطعام نفسي». على الرغم من أننا نفهم بالتأكيد أن صغر الحجم وعدم النضج الجسدي يجعلان الأمر يبدو كما لو كنت قد بدأت للتو، إلا أنها ليست الحقيقة. إن جسدك الجديد ومُحيطك الجديد يُوفران فرصة جديدة من أجل كيان فائق القدم وفائق الحكمة كي يتابع التمدد من خلال طرق جديدة.

ما إن يصحو في داخلك إدراكك الأشمل لحقيقة من تكون، حتى

يتعزز تقديرك لتجربة الحياة هذه على نحو هائل. ما إن تنظر إلى الحياة على الأرض في إطارها الأوسع، حتى تختفي مخاوفك ويتفجر في داخلك توقك إلى الحياة.

قيمة إيمانك

ها نحن واقفون هنا، ننظر إليك وإلى حياتك في سياقها الأوسع، نحاولين تفسيرها لك من حيث تقف أنت الآن. ولكنك لا تستطيع رؤية «أنت» من منظورنا، وبالطبع عندما ترى نفسك بالفعل من منظورنا فلن يكون تفسيرنا ضرورياً على أي حال.

في هذا الفصل من الكتاب، سوف نقوم بالتعبير عن منظورنا عنك، وعنا، وكيف يرتبط كل منا بالآخر، ولكن لا نستطيع فرض وجهة نظرنا عليك. مع ذلك، وأنت تقرأ هذه الكلمات وتأملها بكل ما في الكلمة من معنى، مع سلوك إيماني أو رغبة في الفهم، سوف نبني معاً الجسور الكافية كلما مضيت قداماً في صفحات هذا الكتاب بحيث أنك عندما تقلب الصفحة الأخيرة من هذا الكتاب سوف تكون قادراً على فهم وجهة نظرنا ودعمها، وليس لأن كلماتنا سوف تكون قوية بما فيه الكفاية من أجل تحقيق تحول لديك، بل لأن الجمع بين منطق كلماتنا والكشف عن حياتك الخاصة، سوف يُحوّل إيمانك أو أملك إلى معرفة.

يالها من حالة وجودية رائعة، أن تعلم بيقين مُطلق جوهر وسبب وجودك، وأن تملك إدراكاً كاملاً لحقيقة من تكون. ثم تستطيع أن تتابع ما جئت من أجل فعله: أن تعيش بسعادة حياتك الممتدة أبدياً!

هذا الكوكب المتألق جعلك تشعر بالإثارة

على الرغم من أن فكرة المجيء في جسد مادي جديد إلى كوكب الأرض لم تكن بالطبع فكرة جديدة عليك، إلا أنها كانت بالتأكيد

فكرة مُبهجة بالنسبة إليك، لأنه من منظورك اللامادي السابق لولادتك الجسدية، كنت تفهم كل ما تتضمنه هذه الولادة الجديدة. كنت تفهم البيئة المستقرة والمثالية التي سوف تُولد ضمنها، وشعرت بحماس غير محدود إزاء تنوعها.

كان أكثر ما شعرت به هو الحرية والطبيعة اللامحدودة لهذه البيئة. لقد جعلك الجمال المتنوع للطبيعة المادية لكوكبك تشعر بالثبوت وأنت تتعجل وصولك، ولكنك كنت مُتَشَوِّقاً كذلك إلى جمال تنوع الناس والأفكار التي كانت في انتظارك. لم تشعر في أي مرحلة من مراحل الإعداد من أجل مجيئك الجديد إلى الجسد المادي هذا بالقلق حيال وجهات نظر سكان كوكبك. لم تشعر ولا مرة واحدة بالحاجة إلى الوصول إلى هنا كي تتمكن من تقويتهم، أو اطلاعهم على الخطأ في أساليبهم، أو تصحيح مسارهم.

لقد رأيت هذا الكوكب مُتنوعاً، دائم التغير، مثالياً، وتقدّمت إليه وكلّك توق يتحدّى الوصف. بسبب أن نقطة الأفضلية التي أتيت منها كانت آمنة، فلم تكن حذراً أو قلقاً حيال دخولك، أو حيال ما سيُحيط بك بمجرد وصولك إلى هنا. بدلاً من ذلك كنت تعلم أنك تملك في داخلك الموارد التي لا تكفي للتأقلم مع بيئتك الجديدة وحسب، بل كي تخوض كذلك فيها من أجل التمدد السعيد الذي أنت على وشك أن تبدأه على نحو أبدي. ها أنت ذا لم تصل إلى هنا وحسب، بل إن كل ما قرأته للتو لا يزال صحيحاً.

إنّ رغبتنا هي أن تستعيد فهمك لما كان عليه الحال قبل مجيئك إلى هذا الجسد، بحيث تستطيع أن تختبر الآن تجربة الحياة الرائعة هذه في هذا الجسد الرائع على هذا الكوكب المهيّب، بالطريقة التي كنت ترغب فيها. من أجل ذلك أصدقائي الأعزاء، أهلاً بكم على كوكب الأرض.



الفصل الثاني



تذكر الصورة الأشمل

بينما تشوق من أجل الوصول إلى قلب هذا الكتاب، الذي هو بمثابة شرح كامل لطاقة وقيمة مشاعرك، وكيف لك أن تفهمها، وتستفيد من الدليل الذي تُقدّمه على نحو فعال، من الضروري أن نُعطيك بداية نظرة أشمل لطبيعتك الخالدة.

بينما يبدو وصفك على هذا النحو غريباً بالنسبة إليك لدى قراءتك له للمرة الأولى، لكن ما إن تتشربه وتُفكر فيه ملياً حتى تبدأ في الشعور بوجهة النظر هذه، لأنه في مستويات أعمق وأشمل من كيانتك، أنت تعلم هذا مسبقاً، وبالتالي، سوف تُساعدك هذه الكلمات على التذكّر: حسب معاييرك المادية، حيث تقوم بتعريف تجربتك من خلال مصطلحات مادية وضمن أماكن مادية وما شابه، أنت تقوم على الأرجح بتعريف العوالم اللامادية على أنها اللامكان. على الرغم من أن اللامادي يختلف عن المادي من عدة جوانب، وعلى الرغم من عجزك عن إدراكه على

نحو صحيح انطلاقاً من منظورك المادي، إلا أنه موجود، حقيقي، واسع، وهو مكان «أو بالأحرى لا مكان» للطاقة الصافية والإيجابية.

قبل نشوئك في هذا الجسد المادي، كنت واعياً ومُدركاً تماماً في العالم اللامادي. بعبارة أخرى، كنت تفهم حقيقتك على أنها «أنت» بالطريقة ذاتها التي تقوم بها الآن بتعريف نفسك على أنك «أنت». وبالطريقة ذاتها التي تقف فيها داخل جسدك المادي، وتطلّ على عالمك وتقوم بترجمة ما تراه من خلال عدسة منظورك الشخصي الخاصة، كذلك كنتَ تقوم من وجهة النظر اللامادية الشاملة، بترجمة كلّ شيء نلاحظه من منظور الخاص القوي والشخصي. يملك «أنت» اللامادي، هوية خالدة ممتدة تفهم من خلالها الحياة، ومن خلال النظرة الشاملة تلك تُراقب، تُفكر، تتخيّل، تتأمّل، تعلم، تشعر.

هكذا، من ذلك المنظور اللامادي الأشمل، أتيت إلى جسدك المادي كامتداد لكيان الطاقة النقية الإيجابية، والتي هي أنت في العالم اللامادي، وكما ولدتَ وارتديتَ الجسد والشخصية التي تعرفها أنت والآخرين بصفتها أنت، فإنّ ذلك الكيان الواعي الذي كان موجوداً في العالم اللامادي لا زال حاضراً هناك. بالطريقة ذاتها التي يُفكر فيها مُفكرٌ ما بفكرة ما، لكنّه يبقى موجوداً على نحو منفصل عن الفكرة التي يُفكر أو تُفكر فيها، يقوم «أنت» اللامادي بالتفكير في أنت، ويبقى مع هذا موجوداً بصفة مُستقلة عن «أنت» الذي تمّ التفكير به. بعبارة أخرى، عندما تُعطي الولادة لفكرة، تبقى موجوداً كي تسمح بولادة فكرة جديدة أخرى.

هكذا، من نظرتك اللامادية الشاملة، أنت تُعطي الولادة إلى «أنت» المادي. لقد عمّد الإسقاط الاهتزازي للفكرة من اللامادي إلى المادي وعندما تجمّع في الجسد المادي، حدث الحمل وتطوّر في رحم أمك، ثمّ

تمت ولادتك. إذًا، لقد تمّت دراسة وتخيّل ما كان يوماً مُجرّد فكرة، وها قد أصبحت واقعاً مادياً. لقد أصبحت فكرة «أنت» حقيقة مادية الآن، أمّا «أنت» اللامادي الذي أعطى الولادة للفكرة فقد بقي مُركّزاً على نحو لامادي، وبالتالي وبسبب ولادتك المادية، أصبح الآن أكثر تمّداً بكلّ ما في الكلمة من معنى.

هكذا الآن، لم يتمدد «أنت» اللامادي وحسب، وإنما أصبح لديك نقطتي نظر قويتين: نقطة نظر مادية وأخرى لامادية، ولن يكون هناك شيء أكثر أهمية بالنسبة إلى كلّ واحدة من هاتين النقطتين الرائعتين إلا علاقتهما ببعضهما البعض. إنّ كل ما تعيشه مُرتبط بنقطة نظرك المادية واللامادية وكيفية تفاعلها مع بعضهما البعض.

إنّ السبب وراء كتابتنا لهذا الكتاب هو مُساعدتك على فهم ذلك من خلال اكتشاف الطاقة المدهشة لمشاعرك، وعندها فقط تستطيع أن تفهم بوضوح علاقتك مع «أنت» اللامادي.

علاقتك مع كيونتك الداخلية

الآن، ونحن نُحدد تعريفاً ونصفُ هذين الوجهين المُهمّين منك، بدلاً من أن نُشير إليهما بالكلمة نفسها «أنت»، سوف يكون من الأوضح الإشارة إلى «أنت» المادي على أنه «أنت»، والإشارة إلى الهيئة اللامادية منك على أنها كيانتك الداخلي. تستطيع أن تُسمّي مصدر كيانتك الداخلي، بالروح أو الإله، لكنّنا نحبّ أن نسميه الكيان الداخلي، نظراً لأنّه جذرنا أنت عليه، وتستطيع أن تشعر به في داخلك.

هكذا قام كيانتك الداخلي من منظورك اللامادي بإسقاط وعيه على «أنت» المادي، وحدثت ولادتك، وها أنت ذا موجود تعيش وتنفس وتُفكّر، وفي الوقت ذاته يعيش كيانتك الداخلي ويُفكّر ويتواجد.

نودُّ أن نُشير إلى الوقت والزمان اللذين تمَّ تركيزك فيهما بلفظ طليعة الفكر، وعندما تُفكر في أنَّ كيانتك الداخلي اللامادي والأشمل يقوم بتمديد ذاته نحو الأمام في تجربة الحياة هذه، يغدو من الأسهل فهم أنَّ هذا العالم المادي الذي تركّزت فيه، هو بلا ريب، التمدد الأقصى لما يُسمّى المصدر.

يملك البشر مجموعة مُتنوّعة من المعتقدات فيما يتعلّق بأصلهم ما قبل المادي، ولكنّ هناك خيط واحد مُشترك يجمع بين الكثير من هذه المعتقدات، والذي هو في الواقع، النقيض تماماً لما هي عليه الحقيقة، وذلك الاعتقاد الخاطي هو أنَّ الإله لامادي، وبالتالي مثالي، وهو كامل في مثاليته، وأنّه تمَّ منح الإنسان حياة مادية كي يعمل على تحقيق ذلك الكمال، أو اللحاق بركب الإله.

ما نودّ منك أن تتذكّره هو أنَّك في جسدك المادي عبارة عن امتداد لذلك الذي يسميه البشر الإله، ولأنّك الامتداد الأشدّ بعداً للإله «أو المصدر»، فإنَّ الإله يختبر كذلك ذلك التمدد بسببك أنت، ومن خلالك، ومعك أنت.

عندما نستخدم كلمة «الإله» من أجل التعبير عن طاقة المصدر اللامادية، نجد أنّها بسبب تذكيرها لهم بالأفكار التي يحملونها حول تلك الكلمة، تحرم الناس من القدرة على إيجاد الوضوح الأعظم الذي نشد تأمينه، ومن أجل ذلك السبب، نادراً ما نصف طاقة المصدر اللامادية هذه بكلمة «الإله». إنّ كلمة «الإله» تستحضر وحسب في داخل معظمكم ما تُفكرون به مُسبقاً عن الموضوع، من أجل ذلك، بدلاً من اسم «الإله» سوف نطلق عليها اسم «المصدر»، وهذا المصدر اللامادي يختبر تمّدداً مُستمراً من خلالك، حتى عندما لا تكون مُدرّكاً لوجوده أو لاتصاله بك.

الفصل الثالث



يُواصل الكون تمدده من خلالك

لقد كنتَ طاقة مصدر لامادية «ولا زلت» ولقد قمتَ من النظرة اللامادية الشاملة بإسقاط جزء من وعيك هنا في داخل هذا الجسم المادي. بالتالي، ها أنتَ ذا، تكتشف التفاصيل الرائعة والتباين في هذا الواقع الزماني والمكاني المتطوّر.

الآن، وهنا في جسدك المادي، أنتَ مُحاط بتفاصيل رائعة مُحددة لتجارب الحياة المتباينة والتي تستطيع حلّ رموزها من خلال حواسك المادية، وفي الوقت الذي تعيش فيه حياتك، يوماً بيوم ولحظة بلحظة، يُؤدّي قيامك وعلى نحو شخصي بحلّ رموز الحياة إلى تمديد أبعاد للكون.

عندما تُراقب عالمك، فأنتَ تراه بعينيك، تسمعه بأذنيك، تشمّه، تذوّقه، تلمسه من خلال حواسك التي تقوم بفكّ الرموز. بعبارة أخرى، أنتَ لا تملك إلا أن ترى عالمك من خلال منظورك المُهمّ

والشخصي عن الذات. خلال تلك العملية الطبيعية لفهم الحياة من منظورك للذات، انت لا تملك إلا أن تُعطي الولادة لخيارات جديدة، ورغبات بأمور قد تبدو من منظورك أفضل، بعبارة أخرى، عندما تعيش الحياة من وجهة نظر أنانية، تكتشف تحسينات وتقدماً.

لا يُجَبِّد الكثير من أصدقائنا الماديين فكرة كونك أنانياً، لكن يعود السبب في ذلك إلى أنهم أساءوا فهم أحد مبادئ الحياة الأساسية: لا يُمكنك إلا أن تكون أنانياً، لأنك لا تستطيع أن تُدرك ولا أن تفهم طاقة المشاعر المدهشة، ولا أن تكون إلا من خلال منظورك عن الذات. إن جميع نقاط الوعي، بما في ذلك الكائنات وحيدة الخلية تُدرك، وهي جميعاً تفعل هذا من منظور أناني دائم التغير، وهي عموماً تتمسك به.

أنت تُبدع دون كلمات حين تعيش حياتك، وتحظى بتجارب ذاتية وتُراقب التجارب التي يعيشها الآخرون، وتُبصر غالباً الأشياء التي لا تُريدها حقاً. في كل مرة يحدث هذا، ينشأ في داخلك وضوح لما تُريده بالفعل. بين الفينة والأخرى تكون التجربة مأساوية إلى درجة تجعلك تقول بوضوح: «لا أريد هذا! لقد أصبحت الآن أدرك أن ما أريده بدلاً من ذلك هو كذا».

أنت دائماً تعرف ما تُريده بالفعل بوضوح أكبر، عندما تضعه مُقابل ما لا تُريده بالفعل. إلا أنك سواء كنتَ واعياً لذلك أم لا، طوال اليوم، بل كل يوم، أنت تُعطي الولادة لرغبات جديدة تنبع من تفاصيل الحياة التي تعيشها هناك في النظرة الشاملة.

لا يُدرك معظم البشر عملية التمدد هذه، حتى وإن قرأوا هذه الكلمات التي تُفسرها، فلا يجد لها مُعظمهم أي أهمية شخصية على صعيد تجربة حياتهم الخاصة. إلا أنك من منظورك اللامادي قبل مجيئك إلى هذا الجسد، وجدتها ضرورية. في الحقيقة، لم يكن هناك فكرة

أكثر بهجة بالنسبة إليك، لأنك فهمتَ حينها أن تمدد الكون بأكمله لا يحدث إلا من خلال تلك الطريقة. كنت تعلم أن تجربتك الشاملة على كوكب الأرض سوف تكون مُلهمة حرفياً بالنسبة إلى التمدد داخلك، وأن التناقض الفاتن لواقع الزمان والمكان هذا، كان المادة التي تجعل الأبدية أكثر أبدية. إنك بالطبع كنتَ قادراً من ذلك المنظور اللامادي، على رؤية الصورة الكاملة للخلق والتمدد، ولهذا السبب نحن نذكرك مُجدداً بها الآن.

يتدفق كيالك الداخلي مع الرغبات الجديدة

هكذا، سواء كنت مدركاً بوعي لرغبتك المتمددة الجديدة أم لا، تُولد الرغبة من التناقض الذي تعيشه، لأنه خلال تلك العملية التي تتعرف فيها على ما لا تُريده، تُولد بدلاً من ذلك، الفكرة المتمددة لما تُفضّله، ويقوم كيالك الداخلي «أو المصدر الذي في داخلك» بتحويل انتباهه غير المجزأ إلى تلك الفكرة الجديدة المتمددة!

حسناً، هذا هو الجزء الأهم من قصة الخلق هذه، ودورك المادي الإنساني الإبداعي الشامل فيها: في اللحظة التي تنبثق فيها نسخة حياة جديدة مُحسّنة من رحم الحياة التي تعيشها، يُصبح لديك خيار الانسجام إلى تلك الفكرة الجديدة أو مقاومتها. إنَّ القرار الذي تتخذه في تلك اللحظة هو في الحقيقة المحور الذي يدور حوله هذا الكتاب، غير أنَّ الأهم من ذلك، هو ما تدور حوله حياتك السعيدة «أو البائسة»، لأنَّ ذلك هو المعزى من السماح السعيد لك أن تكون «أنت» أو لا تكون.

وهكذا، من منظورك اللامادي «أو منظور المصدر» قبل ولادتك داخل هذا الجسد المادي، كنتَ تتفهم وبلهفة الأمور التالية:

- أنك سوف تكون مُركّزاً في جسد مادي.

- أنك سوف تعيش وسط تشكيلة واسعة من التناقضات.
- أن التناقض الذي ستعيشه سوف يُحفّز ولادة أفكار جديدة للتحسّن والتمدد داخلك.
- أن الجزء اللامادي الأشمل منك «كيانك الداخلي» سوف يعتنق الأفكار الجديدة تماماً، وسوف يُصبح حرفياً المرادف الاهتزازي لها.

دائماً ما تسبق الفكرة الظهور

خلال عملية خلق كل ما هو موجود، كانت الفكرة تأتي دائماً أولاً. إن كل ما تراه حولك كان فكرة ذات مرة، أي مبدأ اهتزازي نضج وتحول إلى ما تدعوه الواقع المادي.

عند الوقوف عند الحافة الممتدة الأبعد لأيّ عملية خلق، من غير الممكن النظر إلى الوراء بما يكفي لفهم بدايتها، ولكن كل ما تراه كواقع أو كصورة متجلية كان ذات يوم مجرد فكرة تم التفكير فيها وقتاً كافياً بحيث وصلت حسب قانون الجذب إلى النضج الذي تراه عليه الآن. لا يوجد ما هو مستثنى من عملية الخلق هذه.

لقد تمّ تصور كوكبك من العالم اللامادي قبل أمد بعيد ممّا تدعوه سير الإنسان على سطحه، وما إن حصل التركيز اللامادي من قبل ما يدعوه البشر «المصدر» على فكرة ولادته، تمّ خلق واقعك الزمني والمكاني الرائدين الرائعين. في البدء كانت الفكرة، وعندما يزداد التفكير بموضوع ما، تبدأ الفكرة بالتشكل إلى أن يحدث «تجلي» ما يدعوه البشر «الواقع». إذا لستم مختلفين عن خلق الكوكب في حد ذاته، أنتم موجودون داخل أجسامكم المادية كامتدادات متجلية لذلك الذي تدعونه المصدر. أنتم توأصلون خلق كوكبكم، والعيش على سطحه من خلال أفكاركم.

كما أنك تعرف ما الذي لا تريده، أنت تعرف بوضوح أكبر، ما الذي تريده حقاً، وبالتالي تتم ولادة فكرة محسنة من التناقض الذي تعيشه أنت. عندما تُمَحِّص تفاصيل تجربة حياتك، يوماً بيوم ولحظة بلحظة، تقوم بإطلاق وابل من العروض الاهتزازية ندعوها «سهام الرغبة» إلى العالم المادي. مع كل سهم رغبة اهتزازي، يقوم المصدر الذي في داخلك، والذي أُتيَتْ منه، والذي لا يزال مُركِّزاً من المنظور اللامادي، بالتركيز وباهتمام على نسخة حياتك الممتدة الجديدة ويُصبح «هي»، وبينما تستمر هذه العملية اللانهائية منك وأنت تعيش الحياة، وتوصل إلى استنتاجات جديدة ومُحسنة حول ما ترغب فيه «على المستويين المنطوق وغير المنطوق» يتمدد ذلك الجزء اللامادي الأشمل منك.

يتم الاحتفاظ بآمالك وأحلامك ونواياك وأفكارك من أجل التحسين في نوع من الرصيد الاهتزازي، وفي حال رغبت، يتم الاحتفاظ بذلك الرصيد الاهتزازي من أجلك، وخدمته من أجلك، وتنميته من أجلك، في انتظار أن تقوم بالسحب منه. لا يتم الاحتفاظ به من أجلك وحسب، بل يُصبح الجزء الأكبر منك «هو» وهو يدعو باستمرار وإلى الأبد، الجزء المادي منك نحوه. هكذا ما يحدث الآن هو أنه تتم دعوة «أنت» المادي إلى التقدم من قبل «أنت» اللامادي من أجل إكمال الفكرة التي قمت بإنجائها، تبدو تلك الدعوة بالنسبة إليك بصورتها النقية والتي لا تقاوم أشبه بالحماس أو الشغف.

هكذا، يكون السؤال الأهم: هل ستسمح لـ «أنت» المادي بالانضمام إلى النسخة المتجددة في الخلق والتمدد من «أنت» اللامادي؟ والجواب على ذلك السؤال الشامل يكمن في الطريقة التي تشعر بها. كلما شعرت بارتياح أكبر، سمحت بالارتباط، وكلما شعرت بالاستياء، مانعت وقاومت الارتباط.

عندما تشعر بالحُبّ أو السعادة، أو أيّ شعور إيجابي، تكون حينذاك النسخة المتمددة التي تسببت الحياة في أن تكون «هي». عندما تشعر بالخوف أو الغضب أو اليأس، أو أيّ شعور سلبي آخر، فأنت في تلك اللحظة حسب قوة الأمور أيّ كانت التي تُوليها اهتمامك، لا تسمح لنفسك أن تكون تلك النسخة الجديدة المتمددة، وتمنع نفسك من مُواكبة ما قد أصبحت عليه.



الفصل الرابع



أنت كيان اهتزازي

أنت تُدرك بيئتك المادية الحالية من خلال استخدام حواسك المادية. يحدث تفسير بيئتك بصورة طبيعية تماماً دون الحاجة إلى انتباه أو تركيز مُتعمدين. بحيث أن معظم أصدقائنا من العالم المادي لا يملكون إدراكاً واعياً أنهم يقومون بتفسير أو ترجمة الاهتزاز إلى ما يرونه، ويسمعونه، ويشمونه، ويلمسونه.

في أثناء مشاهدتك للتلفاز، أنت تفهم أن الأشخاص والأماكن التي تراها ليست نسخاً مُصغرة من الحياة تقوم بأدوارها داخل صندوق صغير، أو شاشة العرض الرفيعة التي تُشاهدها. أنت تفهم أن الآلة تستقبل بطريقة ما الإشارات وتقوم بترجمتها إلى صور ذات معنى وتقوم بعرضها على الشاشة كي تستمتع بمشاهدتها. بينما لا تكون المقاييس مثالية أبداً، فإن الفكرة التي نريدك أن تأخذها في عين الاعتبار بطريقة مشابهة أنك بمثابة مستقبل للإشارات الاهتزازية التي تقوم بترجمتها من

خلال حواسك المادية إلى الواقع الذي تعيشه. عندما تتفاعلون مع الكثير من الكائنات الاهتزازية، فأنتم بذلك تقومون سوياً بخلق واقع استثنائي.

أنت لم تحتاج إلى تدريب من قبل أصدقائك واسعي الاطلاع في العالم المادي كي تستخدم عينيك وترى. إنَّ السمع والشم والتذوق والشعور باللمس من خلال الجلد جاؤوا إليك على نحو طبيعي، فلم يكن هناك داع إلى النقاش حول كيفية فعل ذلك. بعبارة أخرى، لقد ولدت في هذا الجسم المادي الذي يحوي داخل خلاياه المعرفة بترجمة الاهتزاز إلى تجربة حياة ذات معنى.

أنت قملك حاسة سادسة

وراء الحواس الخمس المادية التي أنت على دراية واعية بها، ثمة حاسة أخرى أنت أقل إدراكاً لها، ألا وهي حاسة الشعور.

تماماً كحال الحواس الخمس الأخرى، تلك الحاسة السادسة التي كانت فعالة داخلك منذ يوم ولادتك، لا تحتاج إلى أي تدريب كي تفهم أنها موجودة. كما لم يَقم أحد بتعليمك كيف ترى، تشم، تسمع، تذوق، تلمس، كذلك لستَفي حاجة إلى تدريب كي تُدرك أنك تشعر بالعواطف. في الحقيقة، إنَّ إدراكك لمشاعرك يظهر من خلال حديثك عندما تقوم بوضع تعريف لتجربة حياتك وإدراكك لها. غالباً ما تُوضّح كيف «تشعر» حيال هذا أو ذاك بالقول: «تأذت مشاعري»، «أشعر بالسعادة»، «أشعر بالاستياء»، «أشعر بالوحدة»، «أشعر بالذنب».

تلعب المشاعر دوراً مهماً في تجربة حياتك وفي حياة كل من تعرفه، ولكن قلائل يملكون إدراكاً واعياً للطاقة المدهشة لمشاعرهم ولأهميتها. ننوي هنا مساعدتك من خلال قراءتك هذه الكلمات كي تصل إلى فهم واع أشمل لمشاعرك: كيف وُجدت، ما معناها، والأهم من كل هذا كيفية استخدام إدراكك لها بطريقة ذات مغزى. ننوي أن نُوضّح

لك أن مشاعرك هي مؤشراتك الحرفية إلى كيفية مزج «أنت» المادي مع أنت اللامادي.

بالعودة إلى الصورة الكبيرة

لقد كنت مُركّزاً على نحو لامادي ولا تزال. لقد قمتَ بإسقاط جزء من الوعي اللامادي داخل جسدك المادي الحالي، وهكذا تمت ولادتك في هذا الجسد. من خلال استخدام حواسك المادية، أنت تُدرك بيئتك وتنجب سهام رغبة جديدة لا متواصلة. إنَّ الجزء اللامادي منك والذي لا يزال مُركّزاً على نحو لامادي يُبصر رغباتك الجديدة، ويوليها اهتمامه الكامل ويُصبح حرفياً تلك «الرغبات»، وهو يقف الآن بمثابة مكافئ اهتزازي للنسخة الجديدة الموسعة منك.

طوال اليوم، وكلّ يوم، تُفضي تجربة حياتك المادية إلى تمددك. مع كلّ مواجهة مع أناس آخرين، ومع الأمور التي تقرأها، ومع الأمور التي تشهدها، ومع التجربة التي تكتسبها، أنت تنجب سهاماً جديدة من الرغبة. عندما يكون أحدهم فظاً تجاهك، ترغب أن يكون الآخرين أكثر لطفاً. عندما يتمّ إساءة فهمك تكون رغبتك هي أن يتمّ فهمك جيداً. عندما لا تملك ما يكفي من المال، الصحة، أو الصداقات، تُرغب في المزيد من هذه الأمور. تجعلك الحياة راغباً في أن تُصبح المزيد. بعبارة أخرى، هناك أنت جديد ومُحسن «حسب معاييرك ومفاهيمك» في حالة مُتواصلة من التكوين، لأنَّ الجزء اللامادي منك يتحوّل باستمرار إلى كلّ ما تطلبه.



الفصل الخامس



مشاعرك هي مؤشرات أساسية

حسناً، عندما يُؤدّي بك فهمك لتجربة حياتك الحالية إلى إدراك أنّك لا تملك ما يكفي من شيء ما، كالمال، الوقت، الوضوح، القوة تتطوّر رغبتك. كلّما عرفتَ ما الذي تفتقر إليه، عرفتَ بوضوح أكبر ما الذي ترغب فيه. بعبارة أخرى، في غمرة المرض دائماً ما تتضخم رغبتك في العافية على نحو واضح، وعندما تتطوّر رغباتك على مدار اليوم وكل يوم، يتطوّر الجزء اللامادي منك، لأنّ ذلك الجزء يتدقّق هو الآخر مع الأفكار والرغبات الجديدة في اللحظة التي تُعطي فيها الولادة إلى كلّ واحدة منها.

إذا كنت واثقاً من حقيقة مَنْ تكون بقدر ثقة كيائك الداخلي منها، تستطيع أنت الآخر تحويل انتباهك غير المُقسّم في اتجاه أفكار جديدة، وإن أنت فعلت، ستشعر بالتوق إلى الحياة، وصفاء الذهن وحيوية الجسم، الأمر الذي سيكون رائعاً إلى حدّ لا يُوصف. بعبارة أخرى، إذا

كنت قادراً على مواكبة «أنت»، فستكون بهجة ذلك الارتباط لذيدة، وعلى العكس، عندما لا تسمح لنفسك بمواكبة مَنْ أصبحت عليه، سوف تشعر بعدم الارتياح الناجم عن تلك المقاومة.

إنَّ المشاعر التي تشعر بها في أي لحظة من لحظات الحياة، هي مؤشرات على العلاقة الاهتزازية بينك وبين «أنت»، تُخبرك لمشاعرك فيما إذا كانت الفكرة النشيطة الحالية والعرض الاهتزازي اللاحق لها يتطابقان مع اهتزاز ذاتك المصدرية المتطورة أم لا. عندما تتطابق الإشارتان، أو تقتربان من التطابق، تشعر بشعور رائع. أما عندما لا تتطابق الإشارتان، تشعر أنك لست على ما يُرام. بالتالي، فإنَّ إدراكك لمشاعرك ومعانيها أساسي في تطورك الإدراكي. بعبارة واضحة وبسيطة، يجب أن تجد طريقة من أجل السماح لنفسك بمواكبة ما تُؤدّي بك الحياة إلى أن تكونه، إذا أردت أن تعيش الحياة السعيدة التي أتيت إلى هنا كي تعيشها.

تحددك ثابت

إذا كانت مراقبتك لتجربة حياتك تُؤدّي بك إلى إدراك أنك لا تملك ما يكفي من المال من أجل فعل بعض الأمور التي تُريد فعلها، وقتذاك تتضخم رغبتك في المزيد من المال، ويتمدد حينها رصيدك الاهتزازي كي يشمل تلك الرغبة. إنَّ كلَّ ما يحدث خلال يومك ويتسبب في جعلك تدرك أنك تُريد أو تحتاج إلى المزيد من المال يتسبب في تعديلات إضافية على رغبتك فيما يخص الوفرة المالية.

إذا كانت مراقبتك لتجربة حياتك تُؤدّي بك إلى إدراك أنَّ جسدك لا يبدو علي الشكل الذي تُريده أن يكون عليه، فإنَّ رغبتك في الحالة الجسدية المحسنة تتضخم، ويتمدد رصيدك الاهتزازي حينها كي يشمل تلك الرغبة أيضاً.

إذا كان تفاعلك مع الآخرين في مكان عملك يُؤدّي بك إلى إدراك أنّك لا تحظى بالتقدير، حينها تتضخم رغبتك في التقدير. عندما تشعر بالملل ممّا تقوم به، فإنّ رغبتك في فعل أمور أكثر إثارة تتضخم حينذاك. عندما تتمّ ترقية شخص ما في العمل ويحصل على علاوة، فإنّ رغبتك في المزيد من التقدير والاهتمام تتضخم حينئذ. عندما لا تحظى بعلاقة عاطفية جدية، تتضخم رغبتك فيها. عندما تبدو علاقاتك الحالية أشبه بصراع، تتضخم رغبتك في علاقة أكثر انسجاماً.

في كلّ لحظة من لحظات البقظة في حياتك، أنت تستخدم البيانات التي تشكل تفاصيل حياتك كي تتمدد، وهذا التمدد ثابت. أنت تقوم بإرسال مطالب اهتزازية بالتحسّن مع كلّ تفصيل تُفكّر فيه، ويُصبح الجزء الأشمل منك «أي كيائك الداخلي أو المصدر» تلك النسخة المتمددة التي قامت حياتك بطلبها.

يعتمد الأمر كلّهُ على انسجام أفكارك

هكذا فقد قرأت عدة مرات في الصفحات الأولى من هذا الكتاب كلماتي التي تقول إنّهُ يجب عليك أن تسمح لنفسك بمواكبة ما أصبحت عليه إن أردت أن تعيش الحياة السعيدة التي جئت كي تعيشها. إنّ هذه المقدمة المهمّة ليست أساس هذا الكتاب القيم وحسب، وإنّما هي أساس تجربة حياتك السعيدة.

لا نجد العديد منكم يُعارضون فكرة أنّه عندما لا تملك ما يكفيك من شيء تُريده، تُصبح رغبتك في الحصول عليه أكثر تضخماً. ولا أحد يُناقش مسألة أنّه ما إن تحدّد الشيء الذي تُريده حقاً، حتى تشعر بارتياح عند الحصول عليه. غير أنّه ثمة فارق شديد الأهمية تُريد منك أن تفهمه، والذي من شأنه مساعدتك على تشكيل حياتك على النحو الذي يسرّك: هذه عملية ذهنية وليست عملية سلوكية. إنّها تتعلق بجعل أفكارك مُنسجمة،

ولا تتعلق بالقيام بأي فعل من أجل الوصول إلى نتائج.

عندما تجعلك الحياة تدرك أنك تريد المزيد من المال، نحن لا نقترح عليك الحصول على عمل جديد أو تغيير نشاطاتك بطريقة ما كي تحصل على المزيد من المال.

عندما تجعلك الحياة تدرك أنه لديك خمسين باونداً من الوزن الزائد عما ترغب فيه، نحن لا نقترح عليك اتباع حمية قاسية أو البدء بتمارين مكثفة من أجل إنقاص وزنك.

عندما لا يتم تقديرك في العمل، نحن لا نقترح عليك الدخول في مواجهة مع أحد، أو طلب المزيد من التقدير، أو ترك العمل ومحاولة إيجاد عمل آخر يتم فيه الحصول على التقدير بصورة أسهل.

إنّ السماح لنفسك أن تصبح ما جعلتك الحياة راغباً فيه ليس له علاقة بالأفعال. إنه يتعلق بانسجام طاقات الأفكار. إنه يتعلق بتركيز انتباهك على اتجاه رغبتك بدلاً من النظر إلى الوراء إلى الحالات الراهنة التي ولدت رغبتك. على الرغم من أنه قد يأتيك الإلهام في نهاية المطاف من أجل القيام بفعل ما، فإنّ انسجام طاقة الفكرة «الانسجام الاهتزازي» هو ما تحتاج إليه.

عندما تحقق الانسجام الاهتزازي، فإنّ أي عمل ملهم سوف يبدو رائعاً.

من دون انسجام اهتزازي، سوف يبدو كل عمل صعباً.

مع الانسجام الاهتزازي، سوف يُؤتي كل جهد تقوم به ثماراً رائعة أو يعود بالفائدة على وقتك.

من دون انسجام اهتزازي، سوف يكون ناتج جهودك مُحَيَّأً، وسينتج عنه وهن في العزيمة «ثبيط» وستختمه بالقول: «هذا لا يُجدي نفعاً معي».

الفصل السادس



الانسجام الاهتزازي يُشعرك بالراحة

عندما نتحدّث عن الانسجام الاهتزازي، فنحن نتحدّث عن انسجام الاهتزازات داخل كيائك وحسب، ولا علاقة لذلك بما يفعله الآخرون. يُثير هذا في بعض الأحيان تساؤلاً لدى أولئك الذين يسمعوننا نقول ذلك، لأنّه يبدو بالنسبة إلى الكثير من الناس أنّ المشاكل الوحيدة التي لديهم تُعزى إلى تفاعلهم مع الآخرين: «حسناً، ألا يلزم فعل شيء حيال أولئك الأفراد؟».

هذا صحيح، أنت تتفاعل مع الآخرين وغالباً ما يكون ذلك التفاعل مصدر إزعاج أو مشاكل بالنسبة إليك، لكن أن تطلب منهم أن يتغيروا ليس هو الحل. على أيّ حال، ليس في نية معظمهم أن يتغيروا من أجلك، وحتى إن حصل ذلك، فهم لا يستطيعون أن يكونوا على الدوام كما تُريد منهم أن يكونوا كي تشعر أنّك بخير. إنّ السبيل إلى الشعور بأنّك بخير يكمن فقط في انسجام الطاقة في داخلك، وكما قلنا سابقاً، يتعلّق

الأمر بسماحك لنفسك بمواكبة ما أصبح عليه الجزء الأكبر منك.

على سبيل المثال، لنقل أنك تنعم بيوم رائع إلى درجة الكمال: لقد استرحت جيداً، وأكلت جيداً، وأنت مُنشغل بمشروع يُسعدك، ثم يأتيك شخص تهتمّ لأمره ولديه مشكلة. ليس هناك مشكلة وحسب، بل يعتقد ذلك الشخص كذلك أنه عليك القيام بشيء من أجل حلّ المشكلة. قد يكون هذا الشخص زوجك، أحد أبنائك، أحد موظفيك، زبون، صديق، أو ربما شخص لا تعرفه. على سبيل المثال، لنقل إن أحد موظفيك الذين تحبهم وتهتمّ لأمرهم لديه مشكلة شخصية مع الموظفين الآخرين، الذين تهتمّ بهم كثيراً كذلك.

بينما تستمع إلى هذا الشخص وهو يعرض وجهة «نظره/نظرها» حول الموقف، تشعر تدريجياً أن سعادتك تتلاشى، وأن حيويتك تتلاشى، وأن صفاءك يتلاشى، وتشعر الآن أنك حزين، مُتعب، مُشوش. أنت تُصت بلباقة وتفكيرك يسابق من أجل إيجاد حلول. قد تجد أنك بدأت ترتبط ذهنياً بما يُحدّثك عنه هذا الشخص في أثناء سماعك إلى «وصفه/وصفها» للموقف. تشعر أنك مُرتبك، إذ تدرك أنك لا تملك بالفعل المعرفة ولا الوقت الكافيين من أجل جمع ما يكفي من المعلومات من أجل تكوين حكم عقلائي بخصوص كيفية حلّ هذه المشكلة. أنت راغب في جمع المعلومات، وقد تتكلّم مع الآخرين ذوي العلاقة كي تحصل على رؤية واضحة للموقف، تُبادر إلى المزيد من المناقشة وتبدأ في تقديم اقتراحات من أجل إحداث تغيير في السياسات أو النشاطات، ومع ذلك تشعر أنك أسوأ حالاً.

كلّما استمعتَ وناقشتَ أكثر، وزاد عدد الأشخاص الذين تحدثتَ معهم عن الموضوع، زاد شعورك بالضعف إذ تدرك أنك عاجز عن البدء في حلّ خيوط الموقف والوصول إلى لبّ المسألة. على الرغم من أنك

تملك صلاحية اتخاذ قرارات مصيرية «في الواقع، إذا كانوا موظفين لديك، تستطيع طردهم جميعاً والبدء من جديد مع مجموعة جديدة ونشيطة»، إلا أنك قد تشعر بعثية هذا الفعل كذلك.

على الرغم من أنك لا تدرك ذلك في حينه، إلا أن هناك فرصة رائعة للتمدد، لأنك تشهد وسط هذا الاضطراب المزعج، ولادة سهام ممتدة من الرغبة. مع كل جزئية من هذا الموقف الذي تعرف فيه تماماً ما الذي لا تريده، يتم إطلاق سهم رغبة مُعاكسة، ويصبح الجزء اللامادي المتمدّد منك متطابقاً اهتزازياً مع تلك الرغبة المتمددة. إن ذلك الانزعاج الذي تشعر به في هذه اللحظة، والذي يبدو أشبه باستجابة لما يتدمر موظفك منه، هو في حقيقته التنافر بين فكرتك الحالية عن الخطأ الحاصل، والرغبة المتمددة التي بدأ كيائك الداخلي بتبنيها حديثاً.

إن الاهتزازات في داخلك هي الآن خارج نطاق الانسجام، وعندما تكون خارج نطاق الانسجام الاهتزازي، فما من سلوك قادر على حل المشكلة. لن تجد السلوك ولا الكلمات الفعالة ولا حتى الأفكار، من موقع عدم الانسجام هذا. في الحقيقة، إن كل ما تحاول فعله انطلاقاً من موقع عدم انسجامك لن يُفيد إلا في جعل الأمور أكثر سوءاً.

إذا تسنى لنا وضع أنفسنا في موقعك المادي، فإن كل جهد سوف نبذله سيؤدي إلى النتيجة ذاتها: سوف نبحث عن طريقة، عن أي طريقة كي نشعر بالارتياح. كنا سنبدل قصارى جهدنا من حيث نقف من أجل إيجاد نوع من الراحة العاطفية حيال ذلك الموضوع المتنازع فيه، لأنه عندما يتم إيجاد بعض الارتياح فهذا يعني أنك في طريقك نحو انسجام الطاقة.

ضعوا قواربكم في التيار

تخيلوا أنكم تضعون زوارقكم مع المجاديف في داخلها، في النهر وتطفون بها مع التيار، ثم تقومون متعمدين بالاستدارة بزوارقكم عكس

التيار، والتجديف بكل قوتكم ضدَّ جريان الماء. وبينما نراكم في الزوارق تُجَدِّفون بكل قوتكم ضدَّ التيار، نتساءل: «ماذا تعتقدون بشأن استدارة مراكبكم عكس التيار، أو المضي مع التيار؟».

يُجيب معظمكم: «الاستدارة في اتجاه مجرى النهر؟ آه، يبدو ذلك الكسل بعينه!».

نتساءل: «لكن إلى متى سوف تبقون على هذا الحال؟».

يُجيب معظمكم: «لستُ مُتأكِّداً، لكن من واجبي أو مسؤوليتي أن أجد حلاً».

ثم، إذا كان لنا أن نتحدَّث طويلاً مع معظم الناس لأسهبوا بالشرح: «هذا بالضبط ما نقوم به جميعنا هنا»، «كذلك كانت تفعل أُمي، وجدتي قبلها»، «إنَّ كلَّ مَنْ يسعى نحو هدف ما يعمل بجِدٍّ ضدَّ التيار»، «إنَّ كلَّ الميداليات والنصب التذكارية يتمُّ منحها من أجل تكريم أولئك الأشخاص الدؤوبين الذين صمدوا في وجه التيار».

يُذَكِّرنا الناس قائلين: «حتى إنَّ هناك بعد موتنا المزيد من المكافآت لأولئك الذين يعملون بجِدٍّ هكذا».

نحن نراقبكم وأنتم تزدادون كفاءة في مقاومة التيار: تزداد عضلاتكم قوة، وتزداد زوارقكم صقلاً، وتكتشفون مجاديف أكثر فاعلية. دائماً ما نُصت بصبر ونحن نسمع تشكيلة من الروايات فيما يخصَّ فكرة التبرير العامة ذاتها عن التجديف ضدَّ التيار، إلا أننا دائماً بعد ذلك نُوضِّح ما نعتبره الأمر الأهم الذي يُمكن أن يسمعه أصدقاؤنا الماديون منا: لا شيء ممَّا تطلبونه موجود أعلى النهر!

إنَّ السبب في أننا على يقين من عدم وجود شيء في أعلى النهر هو أننا نفهم جيداً حقيقة النهر. لقد رأينا منبعه ونحن نراقبه وهو يتزايد حجماً

وسرعة. نحن نعلم ما التيار وسبب تدفقه بهذه الطريقة، ونفهم إلى أين سيقودك هذا النهر إذا شئت ولكن فقط إسمح له.

إنَّه نهر الحياة، وهو يتدفق قبل مجيئك على صورة هذا الجسد المادي. ومن منظورك اللامادي، عندما عقدت العزم على أن تكون هنا على هذا الكوكب في هذا الجسد، فقد قمتَ بتقديم إضافة إلى تيار هذا النهر سريع التدفق. والآن، وقد تركزت في هذا الجسد المادي، لازلَ تُواصل تقديم إضافة إلى تيار النهر من خلال تمحيص بيانات حياتك والتوصل إلى استنتاجات شخصية فيما يتعلق بما لا ترغب فيه حقاً، الأمر الذي ينتج عنه الطلب الطبيعي لما تُريده فعلاً. لأنك مع كل طلب، سواء كان بسيطاً أو عظيم الأهمية، تُقدِّم إضافة إلى سرعة تيار النهر.

كلما قادتك الحياة إلى طلب يتعدى ما تملكه، يمتطي الجزء اللامادي منك سهم الرغبة ويُصبح حرفياً الإنجاز الاهتزازي لطلبك، يتسبب كل سؤال تطرحه في صياغة إجابة، ويقوم كيائك الداخلي بالتركيز على تلك الإجابة. تتسبب كل مشكلة تُواجهها في صياغة حل، ولا يقوم كيائك الداخلي بالتركيز على حل المشكلة وحسب، بل ويُصبح حرفياً هو الحل على الصعيد الاهتزازي.

إذا ما سمحت له، سوف يقوم هذا النهر، ذو التيار سريع التدفق، بحملك في اتجاه مجرى النهر نحو تحقيق كل ما شجعتك الحياة على خلقه، لأنَّ ذلك كله موجود هناك من أجلك، في نوع من الرصيد الاهتزازي، في انتظار وصولك إليه.

لقد أصبح كيائك الداخلي ما رغبْتَ فيه سابقاً عندما تُؤدِّي بك الحياة إلى طلب شيء يتجاوز مكانك، فإنَّ جزءك اللامادي الأوسع، أو طاقة المصدر، أو كيائك الداخلي يُصبح المكافئ الاهتزازي للشيء الذي تطلبه. لقد تناولنا ذلك سابقاً عندما شرحنا

أنا نتطور على نحو مستمر، وأنه مع كل شيء تقودك الحياة إلى طلبه، يصبح كيالك الداخلي هو أنت المتمد.

إن قانون الجذب هو القانون الأقوى في الكون، وهو المدير الاهتزازي لكل ما هو موجود. إن كل ما هو موجود، سواء كان مرئياً أو غير مرئي، ملموساً أو خفياً، إلكترونياً أو واقعياً، مادياً أو غير مادي، لا يتأثر وحسب، بل تتم إدارته من قبل هذا القانون الكوني العظيم. بعبارة أبسط، يقول هذا القانون: إن الشيء يجذب إليه الشيء. سواء كانوا يمتحنون التفكير في الفيزياء الالكترونية المدعمة بالوثائق، أو يلاحظون أن أفكارهم المألوفة الخاصة بهم تخلق لهم ظروفًا وتجاربًا تتطابق تمامًا مع حالاتهم المزاجية وسلوكياتهم فيما يخص كل الأشياء، يدرك كثير من الناس على نحو واعي، جوهر قانون الجذب العظيم هذا من خلال تجاربهم الخاصة.

يستجيب قانون الجذب العظيم إلى اهتزازات ما أصبح عليه الجزء الأكبر منك، وعندما يستجيب قانون الجذب هذا إلى اهتزازات أنت المتمد، يتدفق التيار، لأن تيار نهر الحياة هذا هو حرفياً القوة الدافعة التي تسببت بها استجابة قانون الجذب لاهتزاز كيالك المتمد.

إن السؤال المهم الذي يسعى هذا الكتاب إلى إيجاد إجابة له هو: ما الذي تفعله، من خلال صورتك المادية، فيما يتعلق باهتزاز ذاتك المتمددة؟ هل تسمح لنفسك أن تكون بالسرعة الاهتزازية ذاتها لما أصبحت عليه أم لا؟



الفصل السابع



الفجوة الاهتزازية بينك وبينك

بسبب أنَّ الحياة قادتك إلى التمدد، ولأنَّ قانون الجذب يستجيب الآن إلى اهتزازات أنت المتمدّد، تستطيع الآن وعلى نحو واعي أن تشعر باستجابتك لتلك الطاقة المتحركة.

هذه هي بالضبط حقيقة مشاعرك. إذا كانت الأفكار التي تدور في خلدك في هذه اللحظة، منسجمة مع اهتزازات أنت الأوسع، سوف تشعر بالانسجام على صورة مشاعر إيجابية، لكن إذا ما كانت الأفكار التي تُفكر فيها في هذه اللحظة خارج نطاق الانسجام مع اهتزازات أنت الأوسع، سوف تشعر بتنافر ذلك الانسجام على شكل مشاعر سلبية.

إذاً، وبالعودة إلى تشابهك مع زورقك في النهر: عندما تسمح لنفسك أن تطفو بحرية في النهر دون مقاومة، فأنت بذلك تسدّ الفجوة بين المكان الذي أنت فيه الآن، والمكان الذي وصل إليه الجزء المتمدّد

منك، وتشعر بانسجامك على شكل مشاعر إيجابية. إلا أنك إذا ما استمررت في التجديف نحو أعلى النهر والصمود في وجه تيار تطورك الطبيعي، فإن مقاومتك للتيار ولما أصبح عليه الجزء الأكبر منك يُعبّر عن ذاته على شكل مشاعر سلبية.

طاقة مشاعرك المرشدة

إذا قام شخص لا تعرفه بالاتصال بك بطريقة ما، وقال لك: «مرحباً، أنت لا تعرفني، لكنني أود أن أخبرك أنني لن أتصل بك ثانية على الإطلاق»، سوف تقول له: «حسناً»، ولن تشعر بالحزن ولا بالخيبة لأنك لن تسمع هذا الغريب ثانية، ولكن إذا ما اتصل بك شخص مهم بالنسبة إليك كي يُخبرك الشيء ذاته، فستشعر بمشاعر سلبية قوية.

دائماً ما يُشير الشعور الذي تشعر به إلى الفارق الاهتزازي بين موقع رغبتك وفكرتك الأخيرة. قد تقول إن مشاعرك تُؤشّر إلى الفارق بين رغبتك ومعتقدك، أو بين رغبتك وتوقعاتك. نود أن نبين لك أن مشاعرك تُشير إلى العلاقة الاهتزازية بين اهتزاز من أصبحت عليه حقيقة، واهتزاز ما تسمح لنفسك أن تكون عليه في هذه اللحظة بناء على الأفكار التي تُفكر بها.

على سبيل المثال، عندما تشعر بالاعتزاز بنفسك، فإن المشاعر التي تختبرها تُشير إلى الانسجام بين اهتزاز «أو فكرة» كيائك الداخلي، واهتزازك «أو فكرتك» هنا وفي هذه اللحظة. عندما تشعر بالخجل أو الإحراج، فإن تلك المشاعر هي مؤشر على أن الأفكار التي لديك عن نفسك مختلفة تماماً عن الأفكار التي لدى الجزء الأوسع منك عنها.

قبل أن يكون لمشاعرك معنى بالنسبة إليك، وقبل أن تتمكن من السماح لها بمنحك الدليل المثالي والمحدد الذي تُقدّمه، يجب عليك أن تفهم أنك كيان ذو وجهتي نظر، وأنهما ترتبطان ببعضهما باستمرار.

عندما تفهم أن كيائك الداخلي، أو الكيان المتمدّد الذي أصبحت عليه، يُمثل الذروة القصوى للحياة وأنه يدعوك باستمرار نحوها، حينها سوف تبدأ في فهم مشاعر الشغف أو التوق التي تحضرك عندما تسمح بتحريك نحو ذاتك المتمددة، وستفهم كذلك الشعور بعدم الرضا أو عدم الاستقرار عندما لا تسمح بتحريك نحو ذاتك المتمددة.

لا مفرّ من ذلك أبداً: يجب أن تسمح لذاتك أن تكون الكيان الذي قادتك الحياة إلى أن تكون عليه إذا ما أردت أن تشعر بالسعادة، وما لم تشعر بالسعادة، فلن تسمح لنفسك أن تكون ذاك الذي قادتك الحياة إلى أن تكون عليه.

تشيير المشاعر إلى درجة انسجامك

كما تعلم من تجربة حياتك الخاصة، فإن مجموعة متنوعة من المشاعر تتحرّك في داخلك بناءً على ما يحدث، وعلى ما تُشاهده وعلى ما تُفكر فيه. إن مشاعرك، جيدة كانت أم سيئة، هي مؤشرات اهتزازية على العلاقة بين اهتزاز ذاتك الأوسع وبينك. تُشير مشاعرك إلى درجة انسجامك مع من أصبحت عليه. إنها تُبيّن لك إذا ما كنت في هذه اللحظة مُواكباً لذاتك أم لا.

مع مرور الوقت، أصبح بمقدورك وصف مجموعة مُتنوعة من المشاعر أو العواطف بالكثير من الكلمات المختلفة، وبسبب عدد الأشخاص الذين شعروا بتلك المشاعر، وبسبب الأجيال العديدة التي حظيت بتشكيله من التجارب، فقد توصلتم إلى نوع من الإجماع الثابت على ما تشعرون به وعلى الكلمة التي تستخدمونها لوصفه.

كنا نُفضّل أن نشعر بالتوق والحُب والفرح بدل أن نشعر بالخوف والكره والغضب، لكن ولأننا نفهم السبب الاهتزازي الكامن وراء هذه المشاعر، فنحن لا نحاول توجيهك إلى الانتقال مباشرة من شعور الخوف

إلى شعور البهجة، لأننا نفهم أنَّ الفارق الاهتزازي أعظم من أن يتم القفز فوقه دفعة واحدة. في الحقيقة، لا نرى داعياً للقيام بالقفزة دفعة واحدة، لأنَّ الحركة التدريجية في اتجاه الشعور بالارتياح هي كل ما يلزم أو كل ما هو ممكن حتى .

لا شيء مما تطلبه موجود أعلى النهر

إنَّ كل ما تراه حولك «الأرض، السماء، الأنهار، الأبنية، حتى البشر والحيوانات» كان فكرة اهتزازية قبل أن يُصبح الأشياء المادية التي تراها الآن. على الرغم من أنَّ معظم الناس لا يدركون ذلك، إلا أنَّك تقف في مكان متطور. علاوة على ذلك، أنت بارع في ترجمة الاهتزاز عبر حواس البصر والسمع والشم والذوق واللمس، ولكنَّ مُعظمك غير مدرك لعملية الترجمة هذه. هكذا هي الحياة، وأنت تعيشها.

إذا تمكَّنت من استيعاب مبدأ أنَّ كلَّ ما تراه حولك بصورته الظاهرة كان فكرة اهتزازية في بادئ الأمر، ثمَّ صورة فكرية، وفي الختام ظهر في التجلي الذي تراه الآن، سوف تبدأ الصورة الأشمل للخلق في الظهور أمامك. حينذاك لن نَحْظَ بصورة أوضح عن كيفية نشوء الأمور التي تُسمِّيها «تجارب الحياة الحقيقية» وحسب، بل ستشعر كذلك بالتيار الذي أنت منه وتسبح فيه كلَّ الأشياء.

ما نعينه بقولنا «لا شيء مما تطلبه موجود أعلى مجرى النهر»، هو أنَّ رغباتك التي فكرتَ بها سابقاً وطلبتها، قد أصبحت بالفعل في طور الخلق. بالطريقة ذاتها التي يتدحرج فيها جسم كروي إلى أسفل التلة من تلقاء نفسهم دون الحاجة إلى محرك، أو إلى إضافة قوة دافعة من قبل عوامل خارجية، كذلك هي رغباتك إلى حدِّ ما، تتدحرج بسهولة وبصورة طبيعية نحو النتائج الخاصة بها. ما إنَّ تسبب حياتك في خلق الرغبة، حتى يكون العمل قد تمَّ، وسوف تتولى أمره القوى والقوانين الطبيعية.

إنَّ أفضل طريقة توصلنا إليها في تفسير هذا النمط من التطور الطبيعي هو التشبيه بتيار النهر: إنَّ كلَّ طلب صغيراً كان أم كبيراً، يُقدَّم إضافة إلى تيار هذا النهر، وكل ما سبق لك أن طلبته موجود حرفياً في أسفل مجرى النهر، حيث تستطيع أن تعثر عليه بسهولة، وتختبره، وتملكه، أو تعيشه.



الفصل الثامن



تتدفق حياتك ضمن دورة طبيعية

نحن نحبّ تشبيهك مع الزورق وسط النهر، لأنّ التشبيه يُبيّن عبثية محاولة التجديف عكس التيار. أنت تفهم حقيقة نهر الحياة عندما تتذكّر أنّك طاقة المصدر، وأنك جئت إلى هذا الجسد من المصدر، وأنك من داخل هذا الجسد، تشهد ولادة الرغبات المتطورة، ثمّ يُصبح المصدر هو تلك الرغبات ويدعوك إليها. أنت تفهم نهر الحياة الحقيقي، ثمّ بعد ذلك تفهم عبثية محاولة التجديف نحو أعلى النهر وضدّ التيار.

إذا أخذت هذه الأفكار المهمّة في عين الاعتبار وقمتَ بدمجها في تفكيرك إلى أن تُصبح حجر الزاوية فيما أنت عليه، حينها سوف تكون قادراً على المضي قدماً فيما كنتَ تنوي فعله عند مجيئك إلى هذا الجسد، وتكون قادراً على أن تعيش تجربة الحياة السعيدة التي جئتَ كي تعيشها.

• قبل مولدك، من منظورك للمصدر، قمتَ بوضع فكرة المجيء إلى هذا الجسد المادي.

- من منظورك للمصدر، قمتَ بإنجاب صورة أو فكرة «أنت».
- إستجاب قانون الجذب للفكرة واستدعى تجليك.
- الآن داخل هذا الجسد، تقوم أنت بإنجاب أفكار ممتدة عن حياتك.
- يستجيب الآن قانون الجذب إلى تلك الأفكار ويستدعيها إلى التجلي.
- الآن، من المنظور الموجود، يتم طرح فكرة أخرى.
- يستجيب قانون الجذب إلى تلك الفكرة، ويتم خلق القوة الدافعة.
- تلك القوة الدافعة التي تسببت بها استجابة قانون الجذب إلى الفكرة هي تيار الحياة.
- عندما تقبل على نحو واع الطبيعة الأبدية لكيانك، تُصبح فكرة التمدد اللانهائي مفهوماً سهل الاتباع.
- عندما تقبل على نحو واع أنك كيان يتمدد إلى الأبد، يُصبح العيش في هذه البيئة المادية المتنوعة على نحو رائع، حيث تُولد أفكار جديدة باستمرار، منطقياً تماماً.
- عندما تفهم أنك ذلك الكائن الأبدي وأنك في الوقت ذاته مُركّز على نحو ماديّ هنا، تبدأ في مشاهدة عملية الخلق بطريقة أكثر وضوحاً.
- عندما تتذكّر أن كيافك الداخلي دائماً ما يستجيب إلى الفكرة المتمددة التي أنجبها حياتك المادية، تشرع في فهم القوة الدافعة لهذا النهر.
- أخيراً، حين تفهم أن قانون الجذب يستجيب إلى الفكرة الأكثر بعداً

بالطاقة ذاتها التي خلقت بها العوالم، سوف تحظى بفهم أعمق للقوة الدافعة لهذا النهر.

انطلاقاً من نظرنا الواسعة إلى قوانين الكون ومكانتك المهمة فيها، نستطيع تذكيرك بوضوح أن كل ما تطلبه موجود أسفل مجرى النهر في تيار الخلق المتألق هذا. عندما تستريح داخل عافيتك الحتمية والتي هي إرثك الحقيقي، تبدأ العيش حينئذ بالطريقة التي كنت تنويها قبل ميلادك المادي.

فقط دع عنك المجاديف

يُحاول مُعظم الناس باستمرار حساب المسافة بينهم وبين المكان الذي يُريدون أن يكونوا فيه. «كم المسافة التي بقيت أمامي كي أقطعها؟ كم تبقى لي من العمل كي أنجزه؟ كم تبقى لي من الوزن كي أخسره؟ كم ينقصني من المال؟». يحدث هذا في المقام الأول بسبب نزوعك في صورتك المادية إلى أن تكون مُوجَّهاً نحو الفعل.

مع ذلك نودُّ منك أن تفهم أنك عندما تبدأ في الاقتراب من عالمك من حيث الاهتزاز بدلاً من الفعل، ومن حيث الفكرة لا من حيث المكان والزمان والمسافة، فإنَّ قدرتك على ردم الهوة بينك وبين المكان الذي نودُّ أن تكون فيه سوف تكون أكثر كفاءة.

حتى عندما نعرض صورة تشبيهية كذلك التي تُصوِّرك في الزورق وسط النهر، أنت ترغب أحياناً في تطبيق ميولك نحو التمحور حول الفعل. بعبارة أخرى، غالباً ما يتقبَّل أصدقاؤنا من العالم المادي مقدمتنا المنطقية بأنَّ كل ما يطلبونه موجود أسفل مجرى النهر، ومن أجل ذلك يرغبون في التوجه نحو ذلك الاتجاه السليم مباشرة، ثمَّ الإسراع نحو أسفل مجرى النهر: «كيف أستطيع الوصول إلى أسفل مجرى النهر بسرعة؟ سوف أزيد تركيزي، وأبذل جهداً أكبر، وأعمل ساعات

أطول». غير أننا نودُّ منك أن تفهم أنَّ عقد العزم على تلك السلوكيات لن يُؤدِّي إلا إلى تحوُّلك عكس التيار. عندما تتجه نحو أسفل مجرى نهر الحياة، لا داعي إلى تركيب محرك لزورقك بغية جعله يسير بسرعة أكبر. سوف يحملك التيار، ولكن فقط تخلّ عن المجاديف.

عندما تكفّ عن تحريك المجاديف ضدّ التيار عندما تتخلّى عن المجاديف وتسترخي وتستمتع بعافيتك الطبيعية، فإنّ التيار الذي ما انفك يتحرّك في الاتجاه الذي يوجد فيه ما أصبحت عليه وكل ما تريده، سوف يحملك في اتجاه رغباتك.

إنّ الاعتقاد أنّ هناك عقبات يجب التغلّب عليها سوف يُوجهك تلقائياً عكس النهر، بينما فهم أنّك قادر على تحقيق كلّ ما ترغب فيه، سوف يُوجهك تلقائياً نحو أسفل مجرى النهر. ما إن تفهم هذا حتى تُمارس فنّ السماح لعافيتك الطبيعية أن تتدفّق نحوك، وتتدفّق أنت نحوها. ذلك هو فنّ السماح لنفسك أن تكون «أنت» الذي تسببت لك الحياة في أن تكونه.



الفصل التاسع



لا يحتاج قانون الجذب إلى تمرين

هناك ثلاثة قوانين كونية قوية تستحق منك أن تفهمها إذا أردت أن تُوجّه حياتك بتأن، وقانون السماح هو الأخير بين هذه القوانين. من المنطقي أن نتحدث عن القانون الأول فالثاني فالثالث، وهو بالضبط ما فعلناه في كتبنا السابقة. إننا نوّكد على هذا القانون الثالث المهمّ لأنّه في الواقع القانون الذي أتيت إلى هنا في هذا الزمان والمكان، وقد عقدت العزم على إتقانه. هذا هو القانون الذي ينبغي أن تمرّن عليه إذا أردت أن تُصبح الخالق المتأنّي الذي أتيت إلى هنا كي تكون إياه. أمّا القانون الأول، قانون الجذب، فليس بالأمر الذي تحتاج إلى التمرّن عليه، ولا حتى بالأمر الذي يُمكن التمرّن عليه، لأنّه قانون موجود في كلّ جزئية من جزئيات الكون، إنّه موجود وحسب.

تماماً كما لا يتطلب منكم قانون الجاذبية الديوي خاصتكم تمريناً، وإنما يستجيب لكلّ الأشياء بطريقة ثابتة، كذلك فإنّ قانون الجذب لا

يتطلب تدريباً. ليس لديك «مدرسي جاذبية» يُعلمونك كيف تتفادى السقوط عالياً، لأنَّ السقوط عالياً بدلاً من السقوط أرضاً ليس مطروحاً كخيار أو مشكلة. على المتوال نفسه، لستُفي حاجة إلى التمرين بغية دفع قانون الجذب إلى الاستجابة لك بطريقة متناسقة، لأنه سوف يجذب نحوك الأشياء التي تتطابق مع اهتزازك، وسوف يفعل ذلك رغم جهلك بوجود هذا القانون.

ثاني هذه القوانين الكونية العظيمة الثلاثة هو قانون الخلق المتأني. تستطيع من خلال التوجيه المتأني لانتباهك وأفكارك نحو النتيجة التي تمنهاها، أن تكون، أو تفعل، أو تملك كل ما تريده. لقد نتج عن تطبيق هذا القانون العظيم ظهور هذا الكوكب الفاتن الذي تعيش على سطحه، كما نتج عنه كل ما أنت قادر على رؤيته. بالطريقة ذاتها التي قامت طاقة المصدر اللامادية بها بتطبيق هذا القانون، ومن خلال التركيز القوي، خلقت هذه البيئة التي تُسميها الحياة على سطح الأرض، حيث تُواصل أنت عملية الخلق انطلاقاً من نظرتك المادية الشاملة.

كيف تعيش قانون السماح

على الرغم من أنَّ القانونين الأولين غاية في الأهمية، وأنَّ إدراكك لهما يعود عليك وعلى كل ما هو موجود بمنفعة عظيمة، إلا أنَّ فهمك وتطبيقك للقانون الثالث، قانون السماح هو في الحقيقة ممكن قوتك الذاتية.

يقول قانون الجذب: «إنَّ الشبيه يجذب إليه الشبيه». وهذا يعني أنني إذا شعرت بعدم التقدير بسبب الظروف التي طرأت مؤخراً على تجربة حياتي، فلا يستطيع قانون الجذب أن يُحيطني بأشخاص يُقدرونني. من شأن ذلك أن يتحدى قانون الجذب.

إذا شعرتُ أنني بدين ومستاء من الحالة الذي يبدو عليها جسمي،

فلن يكون بإمكانى اكتشاف العملية أو الحالة الذهنية الضرورية من أجل الوصول إلى الجسم ذي الإحساس والمظهر الجيدين. سوف يتحدى ذلك قانون الجذب.

إذا شعرت بالإحباط حيال وضعي المالي، فلن يستطيع أن يتحسن، فالتحسن في مواجهة الإحباط يُشكل تحدياً لقانون الجذب.

إذا كنت غاضباً لأن الناس يستغلونني ويكذبون عليّ ويُهينونني بل ويُخربون ممتلكاتي، فما من سلوك أستطيع تبنيه من أجل وضع حدّ لتلك الأمور البغيضة، لأنّ ذلك يتحدى قانون الجذب.

ينعكس قانون الجذب عليك ببساطة وعلى نحو دقيق بعدد لا يُحصى من الطرق في استجابة دقيقة لمردودك الاهتزازي. باختصار، مهما كان الذي يحدث معك فهو المكافئ الاهتزازي المثالي للاهتزاز الحالي لكيانك، كما أنّ المشاعر التي تختلج في داخلك هي مؤشر على الحالة الاهتزازية لكيانك.

عند إدراكهم لقانون الجذب العظيم، يُقرر كثير من الناس وعلى نحو واع التحكم بأفكارهم الخاصة بصورة أكبر، لأنهم توصّلوا إلى فهم قوة تركيز الأفكار. يُحاول الناس التحكم والتركيز بكفاءة أكبر على أفكارهم من خلال مجموعة من الطرق، تتراوح بين التنويم المغناطيسي أو محاولة التحكم بأفكارهم اللاواعية، وبين ممارسة التأمل، وعبارات التوكيد العاطفي، ومناهج قوية للتحكم بالتفكير.

هناك طريقة أكثر سهولة من أجل القيام بالخلق المتأن لتجربتك الخاصة وتحقيق هدفك في تجربة حياة سعيدة، ألا وهو فهم وتطبيق قانون السماح. إنّه التوجيه الواعي واللطيف لأفكارك نحو الاتجاه العام للأمور التي ترغب فيها. عندما تفهم نهر الحياة العظيم هذا الذي نقوم بتفسيره، وعندما تحظى بلمحة للصورة الأشمل لحقيقة من تكون

والأهم من كل هذا، عندما تصبح مُقتنعا أنَّ عملك الحقيقي هو ببساطة استعادة الانسجام مع حقيقة مَنْ تكون، سوف يُصبح قانون السماح طبيعة ثانية بالنسبة إليك.

إمض مع تدفق العافية

وهكذا سوف نُكرّس هذا الكتاب بأكمله من أجل مُساعدتك على المضي مع تدفق عافيتك الطبيعية. سوف نناقش جوهر كل موقف قابل للتصور، ومن الممكن أن تجد نفسك فيه، ونُقدّم الدليل والاقتراحات التي سوف تجعلك تستدير وتمضي مع التيار الطبيعي. سوف نُساعدك على إعادة الاستكشاف الواعي للفهم الحسّي المدهش الذي وُلد معك والذي يُساعد على تحديد اتجاه دربك الحقيقي. نتوقع أنّك عندما تقرأ هذا الكتاب وتعود إلى إدراكك الواعي للطاقة المدهشة لمشاعرك، سوف تُصبح أنت الذي يسمح للعافية التي هي أنت انطلاقاً من وجهة نظرك اللامادية الأوسع المرتبطة مع طاقة المصدر.

إنّ سوء الفهم الأكثر شيوعاً الذي يمنع الناس من الإمساك بدفّة التحكم بوضع ما والحصول على توازنهم الذاتي هو الاعتقاد أنّي يجب أن أصل إلى حيث أريد أن أكون حالا أو بأسرع ما يمكن. نحن نفهم بالتأكيد رغبتك في العثور على إجابات على أسئلتك سريعاً، أو حلّ مشاكلك بأسرع ما يمكنك، لكن مع هذا، فإنّ هذا الإلحاح يعمل ضدك. عندما تشعر بحاجة ملحة إلى أن تكون في مكان آخر، فأنت بذلك تدفع جاهداً نحو الاتجاه المعاكس، أي في اتجاه أعلى مجرى النهر. أمّا الثغرة الأكثر أهمية في الفرضية التي بدأت منها فهي الاعتقاد أنّك يجب أن تحتّ الخطي نحو المكان الأفضل، لأنك بذلك تقلل من أهمية قوة النهر، وسرعته واتجاهه ووعدته، ومن خلال نسيان تلك الأشياء، أنت بالتأكيد تتجه عكس اتجاه حقيقة مَنْ تكون وكلّ ما أصبحت عليه.

حسناً، قُم بتركيز انتباهك الآن مرة أخرى على الصورة التشبيهية لأعلى وأسفل مجرى النهر، واشعُر للحظة بإحساس الراحة الذي سوف تختبره إذا كنت تجدف عكس التيار في اتجاه أعلى مجرى النهر ثم توقفت فجأة عن التجديف في سلوك استسلامي للنهر وسمحت له أن يجعلك تستدير ويأخذك نحو أسفل مجرى النهر. دع هذه الصورة تُهدئك أكثر، وتذكّر أنّ هذا النهر خيّر وحكيم، وأنّه في الواقع يأخذك نحو الأشياء التي تُريدها، ممدد في زورقك بعين تفكيرك، أشعر به وهو يستدير بصورة طبيعية نحو أسفل مجرى النهر، استرخ واستمتع بفكرة أنّ هذا النهر سوف يحملك نحو عافيتك الحتمية وتحقيق رغباتك.

أنت تزيد من قوة النهر

تتمتع الصفحات التالية من هذا الكتاب بإمكانية مساعدتك على الانسجام بسرعة مع كلّ ما سبق لك أن رغبتَ به. إنّ ذلك الانسجام لن يكون محتملاً ما لم تُعطِ نفسك وقتاً كي تقبل صحة الصورة التشبيهية للنهر.

إذا استطعتَ قبول ذلك من النقطة الشاملة اللامادية السابقة لمولدك المادي، تكون قد قمتَ بوضع النوايا مُسبقاً، وتلك النوايا تُعدّ جزءاً هاماً من القوة الدافعة لهذا النهر. عندما تكون هنا في هذا الجسد المادي، تسبب الحياة في جعلك تطلب المزيد من الأمور، وتُعتبر تلك الأمور جزءاً مُهمّاً من القوة الدافعة للنهر. من خلال كلّ التفاصيل التي عشتها كنتَ تُطلق باستمرار سهام رغبة اهتزازية إلى الأمام، وتُعتبر سهام الرغبة تلك جزءاً هاماً من القوة الدافعة للنهر، والأهمّ من كلّ ذلك، إذا كنتَ تستطيع تقبّل أنّ كيّانك الداخلي، المصدر في داخلك، يقف الآن في انسجام اهتزازي مع كلّ ما سوف يكون، وأنّ قانون الجذب يجذب نحو نقطة الاستدعاء القصوى، فأنت الآن تفهم قوة هذا النهر.

حسناً الآن قبل أن تمضي أبعد في قراءة هذا الكتاب، فقط استلقي لحظة وتأمل نهر العافية العظيم الرائع هذا، والذي يتحرك إلى ما لا نهاية في اتجاه ما سوف تُصبح عليه، وفي اتجاه تحقيق ذاك الذي هو أنت.

أنت مُستعدّ الآن من أجل تطبيق مقارنة أعلى وأسفل مجرى النهر على كل ناحية من نواحي تجربة حياتك الخاصة. نأمل أن تكون مُستعداً الآن للتعرف وبصورة شخصية، فكرة تلو فكرة، إذا كنت متجهاً نحو أعلى أم نحو أسفل مجرى النهر، وفيما إذا كنت تردم الهوية بينك وبينك أم أنك تُبقي نفسك بعيداً عن طبيعتك.



القسم الثاني

أمثلة على
الطاقة المدهشة
للمشاعر



بعض الأمثلة التي تُساعدك على التخلي عن المجاديف

في الصفحات التالية، سوف نُقدِّم أمثلة على مجموعة متنوعة من الموضوعات التي غالباً ما يجد الناس أنفسهم فيها خارج نطاق الانسجام مع رغباتهم الخاصة. سوف نناقش رغبات مرتبطة بجسدك المادي، علاقاتك الاجتماعية، هدف حياتك، وضعك المالي، وحتى الأحداث العالمية. لقد قمنا بجمع هذه الأمثلة من اهتزاز الوعي الجمعي بما أنكم كنتم تعيشون حيواتكم، وكنتم بذلك تستدعون باستمرار تحسيناً وتمدداً.

ترتبط بعض هذه الأمثلة ارتباطاً وثيقاً بأمور مُهمّة بالنسبة إليك الآن، ومع أنه قد لا يمتّ بعضها إليك بصلة شخصية على أيّ حال من الأحوال، إلا أنه سوف يكون من المفيد بالنسبة إليك أن تقرأها، حتي إن لم تكن تتعلق بـ «حالتك»، لأنك سوف تجد ضمن هذه الأمثلة فهماً كاملاً لعلم الخلق المتأني.

على الأرجح أنك حين تقرأ هذه الأمثلة، ستجد أنها تُعارض بعضها، وقد تعتقد أن بعض الرغبات غير مناسبة، أو تجد بعض الأمثلة تافهة، اعتماداً على ما تمرّ به حالياً وعلى شعورك. على سبيل المثال، إذا كنت قلقاً بخصوص حالتك الصحية، ورحتَ تقرأ الفصل الذي يتحدث عن تحسين علاقتك بشخص ما في مكان العمل، قد تشعر بالانزعاج من كوننا نُولي اهتماماً زائداً بشيء يبدو غير ذي أهمية بالنسبة إليك في ضوء ظروفك، ولكن على الرغم من أنك قد لا تكون قادراً على الانسجام شخصياً مع أحد الأمثلة التي يتم تقديمها هنا، إلا أننا نشجعك على قراءتها على أي حال، لأنه حسب علمنا، أنك خلال عملية قراءة هذه الأمثلة، سوف تتوصّل إلى المزيد من الفهم العميق للانسجام الاهتزازي.

نحن لا ننشد توجيه رغباتك، لأنّ حياتك سبق أن أنجزت ذلك. نحن نرغب في أن تكون هذه الأمثلة أدوات تُعينك على السماح بانسجامك مع رغباتك الخاصة.



المثال الأول



لقد تمّ تشخيصي بمرض خطير: كم سيستغرقني كي أجد حلاً؟

المثال: «يُظهر لي جسدي بعض علامات اختلال التوازن. في الحقيقة، أنا بعيد بما فيه الكفاية عن التوازن فقد تلقيتُ تشخيصاً مُقلقاً من خبير، ولذلك أنا أشعر بالخوف الآن».

إنّ الخوف الذي تشعر به مفهوم في ظل هذه الظروف، ولكن مع هذا فإنّ شعورك بالخوف لا يزال موجوداً، والخوف يعني أنك متجه نحو أعلى مجرى النهر.

حسناً، من السهل أن يغيب عن بالك عملك الحقيقي هنا، لأنّ هناك العديد من الآراء حول مسار العمل الذي يجب أن تتبعه. لقد تمّ تأليف مئات الكتب التي تناولت بالتحديد موضوع التشخيص الذي قدّم إليك، ولكننا نريد أن نساعدك على إزالة الالتباس فيما يخصّ العمل الذي يجب أن تختاره، ونُساعدك على أن تُحدد ببساطة إن كنت مُتجهاً إلى أعلى أو أسفل مجرى النهر.

من السهل زيادة الوضع سوءاً من خلال محاولة فهم ما الذي كان من الممكن أن تفعله على نحو مختلف كي تتجنب هذا الوضع، ومحاولة النظر إلى الوراء بحثاً عن مفترق الطرق الذي لو سلكته لوصلت رُبَّما الآن إلى مكان آخر: «ما كان يجب أن أفعل كذا وكذا طوال تلك السنوات»، أو «كان يجب أن أفعل كذا بدلاً من كذا، ليتني اعتنيتُ بنفسِي بصورة أفضل، ليتني خصصتُ المزيد من الوقت من أجل الفحوصات الدورية، فقط لو أنني استمعت لنصيحة أُمِّي!».

إننا نريدك أن تفهم في هذه اللحظة، أنَّ الشيء الوحيد الذي أنت في حاجة إلى أن تُعمل فيه فكرك هو: هل أنا مُتجه نحو أعلى أم أسفل مجرى النهر؟ وإذا سمحتَ لذلك أن يكون اعتبارك الوحيد في هذه اللحظة، تستطيع البدء في التحرك نحو الحالة الصحية الأفضل التي تتمناها. بعبارة أخرى، ما من شيء تُفكر فيه سوى: هل أنا مُتجه الآن نحو التحسُّن أم بعيداً عنه؟ وسوف يُزودك الشعور الذي ينتابك بالإجابة.

إنَّ التدريب على تحديد كونك متجهاً نحو أعلى مجرى النهر» بعيداً عن النتيجة المرغوبة التي تنشدها» أم نحو أسفل مجرى النهر» نحو النتيجة المرغوبة التي تنشدها» سوف يتفاوت من شخص إلى آخر اعتماداً على مدى سرعة تدفق نهر حياتك. على سبيل المثال إذا كان تشخيص حالتك خطيراً ومهدداً للحياة، وبقيت تملك حماساً شديداً تجاه الحياة، سوف تشعر بقوة سحب قوية عكس التيار «أو شعور قوي بالخوف» عندما تقوم بالتركيز على التشخيص. إلا أنك إذا لم تُعد مُهتماً بالحياة في هذا الجسد المادي، حينها سوف يكون الشعور بالانزعاج أقل بكثير. إذا يُخبرك الشعور الذي ينتابك في أي لحظة من اللحظات بأمرين: الأول: مدى سرعة تدفق نهرك، أو مدى قوة رغبتك في نتيجة معينة، والثاني: في أي اتجاه من النهر تسير.

مع بداية معالجتنا لهذا المثال، نودُّ منك أن تأخذ في عين الاعتبار أنَّ مجرد

فكرة «التعافي» تُشير نحو أعلى مجرى النهر، لأنها تدل ضمناً على التغلب على المرض. أشعر بالفرق بين فكرة «هزيمة المرض» وبين فكرة «السماح للعافية».

سوف نُقدّم لك بعض العبارات التي عادة ما يتمّ طرحها في وضع مثل هذا. راقب إن كنت تستطيع أن تشعر إذا كانت العبارة تُشير إلى أعلى مجرى النهر أم أسفله.

هذا التشخيص خطير جداً. «أعلى مجرى النهر».

كان يجدر بي أن أعتني بنفسى أكثر. «أعلى مجرى النهر».

هذا المرض وراثى. «أعلى مجرى النهر».

إنّ خيارات العلاج غير مريحة. «أعلى مجرى النهر».

ما الذى أوصلنى إلى هنا؟ «أعلى مجرى النهر».

لماذا حدث هذا معى؟ «أعلى مجرى النهر».

على الأرجح أنه لدى قراءتك للعبارات السابقة، ستمكّن من أن تشعر بسهولة أنها تتجه نحو أعلى مجرى النهر، إنّها عبارات مقاومة، لكن الآن فكر في العبارات المألوفة التالية:

أستطيع هزيمته.

لن أدعه ينال منى.

أنا لستُ مستعداً للمغادرة بعد.

سوف أنتصر على هذا.

نودّ منك أن نحاول أن تفهم أنّ هذه العبارات هي «أعلى مجرى النهر»، وهي عبارات مقاومة كذلك الأمر، لأنك في كل واحدة منها تبحث

عن الشيء الذي لستَ راغباً فيه، وتضع نفسك في انسجام اهتزازي مع غير المرغوب فيه بدلاً من المرغوب فيه. ومن خلال عبارات من هذا القبيل، تنسى أنه في خضم التجربة المؤلمة لمواجهة المرض، قدّمتَ بالفعل طلباً اهتزازياً من أجل التحسّن، وقد حققها لك بالفعل كيائك الداخلي، الذي يقف هناك في المكان الأفضل يُناديك نحوه، وتلك هي القوة الدافعة للنهر. إنَّ إيمانك أنَّك في حاجة إلى التغلب على هذه المحنة قد وجهك نحو أعلى مجرى النهر وبعيداً عن الحل.

والآن لنترى كيف تشعر إزاء هذه الأفكار:

لقد دفعني هذا التشخيص إلى طلب المزيد من العافية.

لقد قام الجزء الأكبر مني ألا وهو كيائي الداخلي بالفعل بتحقيق تلك العافية.

سوف أتابع التطوّر وطلب المزيد.

على المستوى الاهتزازي، أنا في أفضل حالات العافية.

إنَّ الجزء الأكبر مني ألا وهو كيائي الداخلي أفضل من أيّ وقت مضى.

إنَّ قانون الجذب يُنادي ما تبقى مني نحو حالة التحسّن كذلك.

يتحرّك التيار الطبيعي في اتجاه عافيتي.

إنَّ أي فعل أختاره هو أقلّ أهمية من معرفتي بهذا النهر.

ما من سبب يدفعني كي أصارع أيّ من هذا.

إنَّ عافيتي أمر حتمي.

كانت جميع تلك العبارات عبارات تمثل التوجه مع مجرى النهر.

خذ الآن بعض الوقت هنا كي تشعر بالطبيعة المريحة والمناسبة مع التيار لهذه العبارات.

كلّما شعرت بالارتياح، فهذا يعني أنك قد قلت من مقاومة، وعندما تُقلل مقاومة، فأنت تتدفق في اتجاه رغبتك. إنَّ التجلّي المادي لعافيتك لن يكون واضحاً تماماً وعلى الفور، ولكن ذلك ليس ضرورياً. الآن وقد اكتشفت أنّ السماح لعافيتك بدلاً من الاندفاع نحو مقاومتها، فلا بُدّ لعافيتك من أن تعود.

مع مرور الوقت، كلّما واصلت محاولة توجيه أفكارك مع مجرى النهر، سوف يُصبح ذلك هو انحدارك الطبيعي، ويغدو عفويّاً بالنسبة إليك، وتعود إليك عافيتك. في البداية سوف يكون ارتياحك متقطعاً، ولكن مع مرور الوقت سوف يُصبح ارتياحك ثابتاً، ثم يُصبح التجلّي مُتطابقاً مع الارتياح. إنّ المرض هو استجابة قانون الجذب للمقاومة، بينما العافية هي استجابة قانون الجذب للسماح.

كم سأستغرق من الوقت كي أجد الحل المناسب لي؟

السؤال: «كم سيمرّ من الوقت قبل أن أُلْسَ تحسّناً في حالتي الجسدية؟»
عبارة أخرى، متى يُمكنني توقّع تشخيص جديد ومتحسن؟».

على الرغم من أنّ إصرارك على طرح هذه الأسئلة أمر مفهوم، لأنّك تتوق إلى إيجاد حلّ سريع لتشخيصك المرعب، إلا أنّ الأسئلة في حدّ ذاتها تنشأ من المعضلة الأساسية ألا وهي تجربة المرض والحاجة إلى حلّ. بالتالي، فإنّ أسئلتك مُتجهة بالتاكيد عكس مجرى النهر. إنّها تكشف كذلك افتقارك إلى فهم قوة النهر، ووجهته وقدرته على أخذك إلى الحلول التي تبحث عنها. عندما تسأل: كم سيمرّ من الوقت قبل أن أرى تحسّناً؟ فأنت في الحقيقة تسأل كم ساقبى هنا في هذا المكان الذي لا أريد أن أكون فيه؟ ربّما يبدو التباين بين تلك الكلمات بسيطاً بالنسبة إليك، لكننا نؤكد لك أنّ الفارق الاهتزازي هائل.

إنّ الطريقة الوحيدة كي تتمكن من أن تعرف بنفسك إن كانت

كلماتك، أو تركيزك، هي عكس مجرى النهر أم مع مجرى النهر هي من خلال التوصل إلى شعور عميق بالارتياح. على سبيل المثال: «كم سيمر من الوقت قبل أن أرى تحسناً في جسدي؟ عكس مجرى النهر».

حاول الآن أن تجد سؤالاً أو وجهة نظر يبدو أن أفضل بالنسبة إليك. قم بالتركيز على الحالة التي تشعر بها، وحاول أن تشعر بارتياح أكبر تجاه عبارتك التالية:

التحسن أمر طبيعي. «مع مجرى النهر».

كل شيء يأتي في أوانه. «مع مجرى النهر».

حسناً، قد لا تبدو لك هذه العبارات مزلة، ولعلك غير مؤمن بها حقاً، ولكن ذلك ليس مهماً. إن الأمر الوحيد الذي يهم هو أنه من خلال القليل من التركيز، استطعت أن تشعر بالقليل من التحسن. أنت لم تقم بتزويد زورقك بحرك ولم تسبق فوراً نحو نوع من الشفاء المعجز، وإنما قمت بالكف فعلاً عن المقاومة. لقد تخليت بالفعل عن المجاديف، وقمت بالفعل بالاستدارة في النهر. لقد قمت بكل ما هو ضروري، هنا والآن.

بين الحين والآخر سوف يحدث شيء ما، وتصادف شيئاً ما أو شخصاً ما يقول لك شيئاً، أو تتذكر شيئاً يدفعك إلى التوجه عكس مجرى النهر مجدداً. إلا أن هذا ليس مشكلة بالنسبة إليك لأنك واع الآن لموقعك في النهر، ولذلك، مرة أخرى، مع قليل من الجهد، تستطيع أن تتخلى عن فكرة عكس مجرى النهر واستبدالها بأخرى تشعرك براحة أكبر.

على سبيل المثال، تُقابل شخصاً أنهكه المرض على نحو واضح، وتلاحظ أن الأعراض التي لدى هذا الشخص مُشابهة لتلك التي لديك، ومع هذا، يبدو من الواضح أن الشخص أكثر اعتيلاً منك.

ما إن تراه/ تراها، حتى تشعر بالخوف وتحدث نفسك بالقول: أتمنى ألا يكون هذا مصري.

إلا أنه في هذه المرة، لا تحظى هذه الفكرة بأولوية في داخلك. بدلاً من ذلك، ما يحتل الأولوية هو إدراكك للحالة التي تشعر بها. بما أنَّ الحالة التي تشعر بها هنا والآن تهتمك أكثر من أي فكرة تتأملها، تتخذ قراراً في تلك اللحظة بتحسين شعورك.

أتمنى ألا يكون ذلك مصري. «عكس مجرى النهر».

لا أعلم ما قصة ذلك الشخص. «مع مجرى النهر».

قد يكون ذلك الشخص أفضل حالاً اليوم مما كان عليه قبل شهر مضى. «مع مجرى النهر».

لا أعلم ما الأفكار التي كوّنت تجربة ذلك الشخص. «مع مجرى النهر».

إن تجربة ذلك الشخص وتجربتي غير مرتبطتين. «مع مجرى النهر».

يجب ألا أبحث عن المتاعب. «مع مجرى النهر».

أعتقد أنني يجب أن أهتم بشؤني الخاصة. «مع مجرى النهر».

من جديد، أنت لا تنشئ تحسناً جذرياً أو أفكاراً من أجل تغيير الحياة، بل مجرد تحسن لطيف وطفيف في الحالة التي تشعر بها. بسبب المواقف العديدة التي تطرأ كل يوم، ولأنك واع للحالة التي تشعر بها عندما تواجه تلك المواقف، ولأنك تُصرّ على التوجّه بنفسك مع مجرى النهر، مراراً وتكراراً قبل أن تعلم، سوف يُصبح الماضي مع مجرى النهر ميلاً طبيعياً بالنسبة إليك، وسرعان ما يظهر دليل واضح في حالتك الصحية على التحسن في وجهة أفكارك.

من خلال التركيز على العاطفة المتحسنة التي تستطيع تحقيقها في هذه اللحظة، أنت تُرسي أساساً اهتزازياً لتحسّن حالتك الصحية. عندما تُحاول أن تضع يدك على تفاصيل متى أو كيف سوف يحدث التحسّن في الحالة الصحية، تُعرقل تحسّن حالتك الصحية، لأنك لا تعلم هذه الأجوبة، وبالتالي تتسبب في خلق مقاومة في اهتزازك. باختصار، على الرغم من أنك عاجز عن إنجاز شفاء جسدي فوري، إلا أنك تستطيع تحقيق شعور أفضل، وذلك يكفي!



المثال الثاني



لا أستطيع إنقاص وزني

مثال: «لقد كنت بديناً طوال حياتي، وقد تخلل ذلك بضع فترات وجيزة من حياتي ممكّنتُ فيها من السيطرة على وزني من خلال حمية غذائية غير مريحة، بدت لي بمثابة حرمان، ومن خلال التمارين القاسية. لم يكن أيّ من ذلك سهلاً، ولم أتمكن من المثابرة على الحمية الغذائية مدة طويلة، وبالتالي ما انفك الوزن الزائد غير المرغوب فيه يعود مُجدداً».

«لا أشعر بالراحة في ملابسِي وأخشى التسوّق من أجل شراء أخرى جديدة. أقف أمام خزانة الملابس بحثاً عن شيء أرتيديه، وعلي الرغم من أنّه لدي بعض الأشياء الجميلة، إلا أنّها لا تُناسبني لأنني لا أحبّ الحالة التي أبدو عليها مهما ارتديت».

«إنّ جسمي لا يتحرّك جيداً، وأعلم أنّي سوف أشعر بارتياح أكبر من جميع النواحي إذا تمكّنتُ فقط من خسارة بعض الباوندات، ولكنني أشعر بالعجز عن فعل أيّ شيء حيال هذا الوزن الزائد، ولهذا أنا مُحبط».

الآن نريد أن نبدأ هذا النقاش من خلال تذكيرك بالجزء الأهم من الخلق الثاني: لا علاقة للخلق بحمل الأشياء على الحدوث من خلال القيام بفعل ما. في الحقيقة، لا علاقة للخلق على الإطلاق، بجعل الأمور تحدث. يحدث الخلق من خلال السماح للأشياء التي ترغب فيها أن تحدث، ويحدث السماح من خلال انسجام الطاقة وليس من خلال الفعل.

في بعض الأحيان يكون من الصعب عليك سماع هذا لأنك تعلم من خبرتك الشخصية في الحياة، أن «الفعل» هو الذي يأتي بالنتيجة. أنت تعلم أنك تمكنت من التخلص من الباوندات غير المرغوب فيها من خلال تقليل استهلاكك للطعام، وما من شك في ذهنك حول جدوى التمارين كذلك الأمر، ونحن لا نختلف مع أي من ذلك، لأنه من الواضح أن «الفعل» يمتلك دوراً في خلق الكثير من الأمور. في الحقيقة، من دون «الفعل»، سيخلو مجتمعك من كم عظيم من الأمور. غير أنك حين تجعل «الفعل» حجر أساس في عملية خلقك دون الأخذ في عين الاعتبار الأساس الاهتزازي لكيانك أثناء قيامك بـ «الفعل»، فأنت حينها تعمل في ظل إعاقة واضحة المعالم، لأنه ببساطة ليس هناك ما يكفي من القوة في «الفعل» نفسه، كي يعوّض الطاقات المنافسة لأفكارك غير المنسجمة.

ربما تذكر تجربة ناجحة قام فيها أحدهم بطرح فكرة ما تتعلق بفقدان الوزن، فشعرت بحماس فوري تجاه الفكرة. ربما يعزى حماسك إلى قوة إيمان الشخص الذي طرح الفكرة عليك، أو قد تكون الفكرة كامنة تماماً في معتقداتك، إلا أن حماسك هو ما نريد لفت انتباهك إليه.

كان حماسك هو الدليل على أن اهتزاز كيائك في انسجام، ثم تذكر ما الذي حدث بعد ذلك: كنت تواقاً إلى القيام بـ «فعل» ما، وبذلك

حدثت نتائج إيجابية. من الممكن القيام بـ «فعل» ما لأن أحدهم يقترحه أو يشجعك عليك أو حتى يطلبه، وما إن تنخرط في «الفعل» حتى يبدأ سلوكك في التحسن. إن الانسجام المتعمد لاهتزازك، والذي يُلهم «الفعل» الناجح، هو في المقام الأول، السبيل الأكثر فعالية إلى كل ما تُريد أن تخلقه.

خلال لحظات إحباطك إثر اعترافك أن جسمك ليس كما تتمنى له أن يكون، كنت تُطلق سهام الرغبة حول ما تُفضله، وخلال كل عمليات الحياة ودون أن تدرك ذلك، كنت تُضيف إلى رصيدك الاهتزازي. لقد خلقت نسخة اهتزازية عن النسخة الجديدة والمادية المحسنة لنفسك.

تريد أن نساعدك على فهم أن هذا ليس حلاً رقيقاً يطفو في مكان ما من مخيلتك، وليس هروباً وهمياً من الواقع، وإنما هو خلق في طور التكوين، وهو يتكوّن بالطريقة ذاتها التي تم فيها تكوين كل ما تراه حولك: إن عيش الحياة أنجب فكرة أصبحت مع مرور الوقت ومن خلال التركيز ما تدعوه أنت «الواقع».

بالتالي فإن الإحباط الذي كنت تشعر به يُشير إلى التنافر بين الخلق المتطور والمستمر لجسمك الجميل، والأفكار التي لا تنفك تُفكر فيها تجاه جسمك. لقد كان جسمك يتطور اهتزازياً، ولكن أنماط التفكير القديمة لديك، ومعتقداتك «التي هي الأفكار الوحيدة التي تُتابع التفكير فيها» تتسبب بتنافر اهتزازي. في ظل تلك الظروف لا يمكن أن يخلق أو يتحقق «الفعل» الناجح، ويغدو كل فعل أصعب، ولا يُسفر إلا عن بعض النتائج أو لا يكون هناك نتائج أبداً، بل ويتسبب في المزيد من الإحباط.

إن مفتاح جذب جسمك إلى مكان جديد هو أن تراه بصورة مختلفة عن الطريقة التي هو عليها. من الضروري أن تركز على الجسم الآتي،

وتُلهي نفسك عن الصفات السلبية لجسمك المادي الحالي، لأنك طالما ترى جسمك كما هو، فأنت تُناقض اهتزاز فكرة الجسم النحيل. لا تستطيع أن تخلق واقعاً جديداً بينما لا تزال تنظر إلى واقعك الحالي.

هكذا الآن وقد فهمت لماذا كان من الصعب عليك إيجاد الإلهام لفعل شيء ما، ولماذا كان «الفعل»، حتى وإن تمكنت من تقديمه، يدرّ عليك القليل من النتائج، دعنا نُريك بعض الأمور البسيطة للغاية التي تستطيع فعلها والتي سوف تبدأ عملية انسجام طاقاتك على الفور، لأنه من خلال فهم قوانين الكون، ومن خلال فهم جوهر خلقك «الذي هو الانسجام البسيط للاهتزاز»، سوف تكون الآن في طريقك إلى النتيجة التي ترغب:

- إنَّ خياراتك في هذه اللحظة، لا تتضمن كونك عند وزنك المثالي أم لا.
- أنت لا تملك خياراً غير خيار كونك عند وزن الجسم الذي أنت فيه الآن.
- سوف تزن غداً تقريباً ذات وزنك اليوم واليوم الذي يليه أيضاً، وهلم جراً.
- إنَّ تغيير وزن جسمك في هذه اللحظة ليس خياراً.
- إنَّ تغيير انسجامك الاهتزازي في هذه اللحظة هو الخيار، وهو خيار مُهمّ أيضاً.
- أنت كذلك في هذه اللحظة، لا تختار بين أن تشعر بالروعة أو بالاستياء الشديد.
- أنت لا تختار بين الشعور بالحماسة أو الإحباط.
- إنَّ خياراتك في هذه اللحظة، أكثر دقة وأكثر ضبطاً.

- أنت تقوم باتخاذ خيارات بسيطة فما يتعلق بالشعور ببعض التحسّن أو بعض الاستياء.
- تستطيع اختيار فكرة «ضدّ مجرى النهر»، أو فكرة «مع مجرى النهر» والتي تمنحك شعوراً أفضل.
- تلك هي خياراتك الوحيدة: ضدّ مجرى النهر أو مع مجرى النهر.
- تلك الخيارات تكفي.

على سبيل المثال، تخيل أنّك في مركز للتسوق في الهواء الطلق. أنت تدخل وتخرج من عدة متاجر جميلة، وهناك المئات من الأشخاص يدخلون ويخرجون منها معك. يتفاوت هؤلاء الأشخاص من حيث الحجم والمظهر والملابس، لكنّك في الأغلب تلاحظ وجود أشخاص جميلين ذوي هيئات جميلة ويرتدون ثياباً أنيقة حولك، وبينما تراهم تشعر بالإدراك الذاتي.

أنت الآن واع وعلى نحو مُربك، لما ترتديه، وأنت غير سعيد بالحالة التي تبدو عليها اليوم. تلتفت في أثناء سيرك كي ترى انعكاس صورتك في النوافذ، وحزين للغاية حيال الهيئة التي تبدو عليها. تشعر بالقلق والإحباط والتعاسة، ولا تستمتع بوقتك أثناء خروجك للتسوق على الإطلاق.

لم تُعدّ مُهتماً بالسبب الذي أتى بك إلى مركز التسوق، بل لم تُعدّ تشعر بالرغبة في التسوق. في الحقيقة، إنّ الشيء الوحيد الذي يبدو مُغريباً بالنسبة إليك هو فكرة تناول بعض الطعام. تنبعث في المكان روائح لذيذة، وأنت تُدرك أنّك جائع، وأنّك تُريد وجبة خفيفة. هناك عدة خيارات أمامك، ومن الرائحة التي في الجو، تعلم أنّ هناك المزيد من الخيارات في الجوار. تبدو جميع هذه الخيارات المتعددة مناسبة لك:

المثلجات، الحلويات، رُبما شيء مُشبع أكثر مثل شطيرة مثلاً. في الواقع، كلها تبدو جيدة جداً بالنسبة إليك الآن.

لقد أصبحت رغبتك في إيجاد مكان هادئ تجلس فيه وتناول فيه طعاماً قوية جداً، وفي الوقت الذي تُحاول فيه مقاومة رغبتك في اتباع نزوتك، يبدو من الأسهل بكثير الاستسلام لها وتناول بعض الطعام. في أثناء وقوفك في الصف عند طاولة بيع المثلجات، تُلاحظ الأشخاص النحيلين الذين يقفون في الصف معك. إنَّهم مرعجون، وبما أنَّك قد انزعجت، فإنَّ رغبتك في المثلجات تُصبح أقوى.

قبل أن نمضي في سرد تفاصيل هذا المثال، وقبل أن نقدم الإرشادات التي تُساعدك على تحسين موقفك، نُريد أن نُوضِّح شيئاً لا يفهمه مُعظم الناس ويواجهون في الحقيقة صعوبة في تصديقه: سواء استجمعت قوة إرادتك وغادرت متجر المثلجات، أم اندفعت واخترت وأكلت طبق مثلجات كبير، فليس هناك مطلقاً تمييز بين تأثير هذين الفعلين إطلاقاً على الآخر! حتى وإن كنا نتحدَّث عن ألف يوم من مُغادرة المتجر في مقابل ألف يوم من تناول المثلجات، فإنَّ اختيار أحد الفعلين لا يصنع فارقاً. إنَّ فعلك لا يهم، بل اهتزازك. إنَّ ما يتسبب في جعلك بدنياً ليس فعلك، وإنَّما اهتزازك. إنَّ ما تفعله لا يصنع فارقاً، بل ما تشعر به حيال ما تفعله.

في بداية انسجامك الاهتزازي فيما يخص وزن جسمك، قد تشعر بالحماس تجاه بعض التغيرات في نظامك الغذائي، وقد يقول كثيرون: «حسناً، لا أرى فارقاً كبيراً بين هذه الطريقة وبين الحميات الغذائية التي سبق أن اتبعتها مراراً من قبل»، إلا أننا ندعوك إلى ملاحظة كيف يبدو الشعور بالحماس هذه المرة أسهل بكثير من الشعور بالإحباط الذي كنت تبدأ منه في السابق. سوف تُلاحظ أيضاً أنَّه في هذه الحالة

من الشعور المتطور، سوف تجد فكرة مغرية تلو أخرى، وتجد نوعاً من السيل المتواصل من الأفكار الجديدة التي تُشعرك أنك أفضل حالاً. سوف تبدأ تشعر أن هذه الأفكار تحملك بدلاً من أن تجتهد لإيجادها، وقبل أن يمضي وقت طويل سوف تبدأ ترى نتائج ملموسة. بالطبع، لدى رؤيتك للنتائج الملموسة يتعاظم شعورك بالحماس، ثم يزول الوزن الزائد وتسير بسرعة نحو النتيجة التي كنت ترغب فيها.

عندما تحصل على وزن الجسم الذي ترغب فيه («وسوف تفعل»)، سوف تقول لنفسك بعد تحقق ذلك: هذه المرة لم يكن الأمر صعباً، وهذه المرة سوف أحافظ عليه هكذا. وعلى أي حال، أعلم الآن ما الذي يجب فعله، عندما أقرر تحقيق أي حالة جسمانية أختارها.

فكر في التالي:

إذا كان النحول يتطابق مع مشاعر السعادة، وكنت تأكل المثلجات دائماً وأنت تشعر بالسعادة، سوف تكون الشخص النحيل الذي يأكل كميات كبيرة من المثلجات.

إذا كانت رغبتك في أن تكون نحيلاً في الوقت الذي لست فيه نحيلاً تتطابق مع مشاعر الإحباط، وكنت تأكل المثلجات بثبات وأنت تشعر بالإحباط، سوف تكون الشخص البدين الذي يأكل المثلجات.

إذا كانت رغبتك في أن تكون نحيلاً في الوقت الذي لست فيه نحيلاً تتطابق مع الشعور بالإحباط، وكنت تستخدم قوة إرادتك بثبات من أجل منع نفسك من تناول المثلجات، سوف تكون الشخص البدين الذي لا يتناول المثلجات.

قد يسأل البعض: «أبراهام، إذا كانت التعاسة تجعلك بديناً، لماذا ليس هناك أشخاص بدناء في البيئة التي يندر فيها الطعام؟ إنهم تعساء، لكنهم ليسوا بدناء، بل غالباً ما يتضورون جوعاً حتى الموت». أما جوابنا فهو:

إذا كنت مُرَكِّزاً على الوضع الحالي لندرة الطعام، وتخشى على نفسك وعلى الذين تحبهم، فأنت مُتطابق مع ما لا تُريده بالفعل. لا فارق بين أن تكون رغبتك ألا تكون بديناً هي المسألة التي تقلب أفكارك عكس مجرى النهر، وبين أن تكون فكرة الموت جوعاً هي المسألة التي تقلب أفكارك عكس مجرى النهر: فلا زالت أفكارك عكس مجرى النهر، وهي مُقاومة لما ترغب فيه، سواء كانت رغبتك هي النحول أم الطعام الكافي لعائلتك.

إنَّ كونك نحيلاً يتطابق مع مشاعر السعادة. «مع مجرى النهر».

إنَّ كونك بديناً يتطابق مع مشاعر التعاسة. «عكس مجرى النهر».

إنَّ الحصول على ما يكفي من الطعام يتطابق مع مشاعر السعادة. «مع مجرى النهر»

إنَّ عدم الحصول على ما يكفي من الطعام يتطابق مع مشاعر التعاسة. «ضدَّ مجرى النهر».

إنَّ مفتاح خلق كلِّ ما ترغب فيه هو العثور على طريقة للاستدارة نحو الشعور الأفضل، نحو الأفكار التي مع مجرى النهر، حتى عندما لا تستدعيها حالة التيار من داخلك، واستخدام قوة إرادتك من أجل تركيز أفكارك في اتجاه رغبتك وحقيقة مَنْ تكون، بدلاً من استخدام قوة إرادتك في محاولة إحداث فعل معاكس للتيار.

إذاً في البداية، قد تكون أفكارك شيئاً من هذا القبيل:

أنا بدين. «عكس مجرى النهر».

أنا لا أريد أن أكون بديناً. «عكس مجرى النهر».

لقد تعبْتُ جداً من وزني الزائد. «عكس مجرى النهر».

أنا لا أحب الشكل الذي أبدو عليه. «عكس مجرى النهر».

أنا لا أحب ملابسي. «عكس مجرى النهر».

لا أريد أن أتسوق من أجل شراء الملابس. «عكس مجرى النهر».

لقد حاولت مراراً. «عكس مجرى النهر».

لا شيء ينفع معي. «عكس مجرى النهر».

تذكر، لست مضطراً إلى إصلاح كل شيء. فقط حاول إيجاد فكرة
تُشعرك أنك أفضل حالاً:

أتمنى أن أجد طريقة ما. «مع مجرى النهر».

قدماي سوف تشعان بالارتياح بالتأكيد. «مع مجرى النهر».

من جديد، هذه ليست عبارات مزلزة، ولكنها تمنحك شعوراً
أفضل، وبالتالي تسير مع مجرى النهر، وبالتالي فإن عملك إلى هنا قد
انتهى.

كلما وجدت نفسك تعزف على الوتر القديم ذاته أي وزن جسمك،
وتمكنت من أن تُدير أفكارك مع مجرى النهر وتبقى مُركّزاً على الموضوع
إلى أن تشعر بانقلاب طفيف، سوف تتمكن خلال فترة قصيرة من
الزمن من تحسين العلاقة الاهتزازية بين المكان الذي أنت فيه وبين ما
تُريد، وسوف تدهش من القوة التي سيمنحها هذا الاهتزاز المتحسن
لمسيرتك. سوف يُصبح كل ما يتعلق بهذا أسهل فأسهل إلى أني تحقق
ومع مرور الوقت وزن الجسم الذي ترغب فيه.

هكذا لنقل الآن أنك في مكان العمل. لم تكن مُركّزاً على جسمك
وعلى وزنه بسبب الأمور التي كان عليك إتمامها، وكنت مُشغلاً بها.
لقد حان الآن وقت الغداء، وبينما تمشي أمام آلة البيع، تشعر برغبة في

شراء كعكة محلاة. تُدخل النقود في الآلة وتخرج الكعكة من الانبوب المائل، وبينما تقوم بنزع الغلاف عنها، يتتابك الشعور بالانزعاج، تقول: «ها أنا ذا ثانية» وأنت تشعر بالانزعاج يغمرك.

إنَّ الرغبة قوية، فتأخذ قسمة كبيرة من الكعكة.

تشعر على نحو أسوأ، وينشأ لديك الآن شعور أقوى بخيبة الأمل. إنَّ الأمور هذه المرة مُختلفة بعض الشيء عن أيِّ وقت مضى لأنَّه باتَ لديك بعض الزخم الإيجابي الآتي من تلك العبارات التي كنت تصوغها بخصوص مسألة وزنك.

تتذكَّر، لا يتعلَّق الأمر بما أفعله. بل بما أشعر به وأنا أفعله، ولذلك تتوقَّف هنيهة وتنظر إلى الكعكة وتصوغ العبارات التالية:

يجدر بي ألا أأكلك. «عكس مجرى النهر».

لن تنسبني سوى في جعلني أكثر بدانة. «عكس مجرى النهر».

مع هذا أنت لذيذة. «مع مجرى النهر».

أنت لست كبيرة جداً. «مع مجرى النهر».

أستطيع أن أكل القليل منك الآن واحتفظ بالباقي إلى ما بعد. «مع مجرى النهر».

أُحِبُّ أن يكون لدي خيارات. «مع مجرى النهر».

أُحِبُّ القيام بخيارات متأنية. «مع مجرى النهر».

أُحِبُّ أن أكون مُتحكِّمًا بأفعالي. «مع مجرى النهر».

لو أنَّني توقَّفتُ قليلاً كي أفكِّر، لما تسرَّعتُ إلى هذه الدرجة ربَّما في وضع نقودي في الآلة. «مع مجرى النهر».

أنا حقاً أثير جلبة كبيرة حول تناول كعكة محلاة صغيرة. «مع مجرى النهر».

أنت قطعة حلوى لذيذة وصغيرة. «مع مجرى النهر».

حسناً، أنا أستمتع بك يا كعكتي. «مع مجرى النهر».

أنا أستمتع بك وبتأن. «مع مجرى النهر».

أحياناً سوف أختار تناولك وأحياناً سوف أتجاهلك. «مع مجرى النهر».

في هذه اللحظة، أنا أكلك. «مع مجرى النهر».

سوف أستمتع بك. «مع مجرى النهر».

لقد أنجزتَ للتو أمراً غير مألوف بالنسبة إليك. أنت تأكل الكعكة المحلاة وتحدث مع نفسك في تزامن مع ذاتك وبالتالي مع رغبتك في أن تكون نحيلاً في الوقت ذاته. أنت في انسجام مع ذاتك، الأمر الأكثر أهمية بين الأمور التي تفعلها، أو التي لا تفعلها، حيال الكعكة المحلاة. يدنو الآن شخص شديد التحول من الآلة، يسحب منها كعكة محلاة ويبدأ في أكلها، وبينما تقوم بمراقبته تستطيع أن تتنبأ أن هذا الشخص يستمتع حقاً بهذه الكعكة المحلاة. في الماضي، عندما كنت تُراقب شخصاً نحيلاً يأكل كعكة محلاة كانت أفكارك كالتالي:

هذا ليس عدلاً. «عكس مجرى النهر».

إنَّ الاستقلاب لديها يسمح لها أن تأكل الأشياء اللذيذة وتبقى نحيلة. «عكس مجرى النهر».

على الأرجح هي معتلة الصحة، وقد يكون هذا هو الشيء الوحيد الذي سوف تتناوله اليوم. «عكس مجرى النهر».

إنك هذه المرة، وبسبب العمل الاهتزازي الذي كنت تقوم به، تُفكر بدلاً من ذلك كالتالي:

آه، هذا دليل على أن شخصاً ما في انسجام مع رغبته في أكل الكعكة المحلاة. «مع مجرى النهر».

يتعلق الأمر كله بالانسجام الاهتزازي. لا تبحث عن نتائج مادية محسوسة فورية. بدلاً من ذلك، ابحث عن تحسن في مزاجك، وسلوكك، ومشاعرك. عندما تشعر أنك أفضل حالاً، فأنت أكثر انسجاماً، وكل ما عدا ذلك سوف يكون تحصيل حاصل، إنه قانون.



المثال الثالث



أولادي يتشاجرون باستمرار، وهم يدفعون بي إلى الجنون

المثال: «لدينا ولدان: صبي بعمر الثانية عشرة، وبنت بعمر الثالثة عشرة. إنهما ولدان رائعان، لا يتورطان في المتاعب في المدرسة، وعلامتهما الدراسية جيدة، ولكنهما يتشاجران مع بعضهما البعض باستمرار. إنهما لا يضربان بعضهما أو أي شيء من هذا القبيل، ولكن عندما يتواجدان في المنزل في الوقت ذاته، فإنهما يتجادلان ويصرخان ويُغلقان الأبواب بعنف طوال اليوم وكل يوم. يمتلك كل منهما غرفته الخاصة، ولذلك لا مبرر كي يُزعج أحدهما الآخر، ولكن يبدو أنهما يُغضبان بعضهما البعض إلى درجة تجعلني وزوجي تعيسين. لقد جربنا كل شيء بدءاً من منعهما من الاقتراب من بعضهما إلى إجبارهما على قضاء اليوم بأكمله سويًا في الغرفة ذاتها من أجل إيجاد حل لمشكلتهما. في الحقيقة أنا أكره رؤيتهما يعودان من المدرسة».

من الممتع للغاية التأمل في الخلق المتأني من خلال إطار العلاقات

الشخصية، أو الخلق المشترك، كما نُحِبُّ أن نُسمِّيهِ. يبقى كثير من الناس في متاهة السعي من أجل إيجاد حل للمشكلة عندما يتعلق الأمر بالتعايش مع بعضهم البعض. من المستحيل عملياً استدعاء تغيّرات طويلة الأمد من الآخر للتوصل إلى تحسّن دائم في علاقاتكم الشخصية. يُحاول مُعظم الناس إثارة تغيير لدى الآخر فترة، لكن بعدها إما يستسلمون أو يواصلون. أن تطلب من الآخرين أن يتغيّروا كي تشعر أنك أفضل حالاً لن يُجدي على الإطلاق.

إذا كنا نتحدّث مع أحد ولدينا أو مع الآخر، فلن نقوم بتوجيهه أو توجيهها إلى أن يلتزم التغيير من شقيقه. إلا أن الموقف مع هذا يبقى أكثر تعقيداً: أنت تقفين على حافته إذا جاز التعبير، وكلّك رغبة في إحداث تغيير بين هذين الشخصين، وتشعرين بالفعل بسبب الفشل الذي منيت به بعد مجموعة المحاولات التي قمت بها لتسوية الخلافات بينهما، أنك عاجزة عن التحكم بعلاقة كل منهما بالآخر.

غالباً ما يُحاول الناس الإمساك بدفة التحكم بسلوك أبناءهم، موظفيهم، أو أعضاء نواديتهم، أحزابهم السياسية، أو كنائسهم، من خلال منح المكافآت على السلوك الحسن، والعقاب على السلوك السيء، لكننا لم نَرَ قط أيّ تغيّرات سلوكية نافعة تترتب على ذلك. لا ينتج عن القواعد والعقوبات التي تفرض من الخارج عادة سوى إخفاء السلوك غير المرغوب فيه، أو حتى عرضه بتحد أكبر، لأنّ الناس في المقام الأول يفهمون بفطرتهم أنّهم لا يعيشون حياتهم هنا من أجل إسعاد الآخرين.

كثيراً ما نُوضّح أنّك الخالق لتجربتك الخاصة، وذلك يعني أيضاً أنّك لست الخالق لتجارب الآخرين، بل هم الخالقون لتجاربيهم. إننا بالتأكيد ندرك أنّهم عندما يقومون بخلق تجاربهم تحت سقف دارك

وتحت سمعك وبصرك، فإن خلقهم يؤثر على خلقك، وبالتالي يجب أن يكون لديك ما تقولينه بخصوص الطريقة التي يؤثر بها ذلك عليك. نحن نفهم كذلك أنك تُسرّين عندما تُلاحظين سلوكاً مريحاً لدى الآخر، وأنتك تنزعجين عندما تُلاحظين سلوكاً غير مُرضٍ. نحن نفهم أيضاً كيف أن ذلك يتفاقم أكثر عندما يكون الذين تُراقبينهم هم أولادك أنفسهم. إنَّ يقيننا المُطلق هو أنه إذا كنت تعتقدين أن سعادتك تعتمد على قدرتك على التحكم بسلوك الآخر أي كان، فلن تجدي السعادة قط، لأنَّ التحكم بالآخرين غير ممكن.

هناك الكثيرين ممن يُمضون كامل حياتهم في محاولة السيطرة على الآخر، فقط كي يكتشفوا أن التحكم المطلق بالآخر يتطلب التخلي عن قدر كبير من حريتهم الخاصة حين يُوجهون اهتمامهم غير المُجزأ نحو ذلك الجهد غير العملي الذي يستنزف تجارب حياتهم، لأنها تجري في التيار المعاكس لقوانين الكون.

غالباً ما يشعر الآباء بحاجة قوية إلى توجيه أولادهم الأمر الذي يجعل من الصعب عليهم سماع هذه الكلمات، لأنَّهم يعتقدون أنه قد عُهد إليهم أمر رعاية وإرشاد أبنائهم، وبالتالي يبحثون دائماً عن السبيل الأمثل لتزويدهم ببعض التوجيه. نرغب في أن توصلي إلى فهم أنك حين تأخذين وقتاً كي تُصباحي في انسجام تام مع كل ما أنت عليه قبل أن تُحاولي تقديم توجيهاتك، فإنَّ تأثيرك سيكون أكثر قوة. بعبارة أبسط، عندما تُحاولين أن تُوجهي أولادك من منطلق الغضب أو الإحباط لأنَّك خارج نطاق الانسجام مع ذاتك الحقيقية، يكون تأثيرك ضعيفاً. من ناحية أخرى، عندما تُقدِّمين توجيهك وتكونين مُتصلة تماماً مع كل ما أنت عليه، يكون فعالاً.

رُبما تجدين فكاهة في هذا إذا حاولت: «إنَّ سلوك أولادي يمنحني

الشعور بالإحباط والغضب مما يُفقدني القدرة على توجيههم، وكلّما حاولتُ أكثر، أصبح الأمر غير ذي جدوى». عندما تأخذين وقتاً كي تتوصلي إلى الانسجام مع حقيقة مَنْ تكونين، فأنت تنضمين إلى ذلك التيار العظيم الذي يتدفق نحو كل ما نرغبين.

في كلّ مرة كنت تشهدين فيها التنافر بين أولادك، كنت تطلقين سهم رغبة شخصي يخصّ علاقتهم، لأنّه من منطلق نظرتك الشاملة، فقد زوداك بتجارب مُفضّلة متباعدة تسببت في تطور أفضليّاتك الشخصية، لكنّ أفضليّاتك الشخصية هي شأنك الخاص. هكذا، فإنّ عملك الآن بسيط: يجب أن تتوصلي إلى الانسجام مع رغباتك.

إنّ السبب الذي يجعل ولدك يتشاجران يُقلقك كثيراً الآن، لأنّ ذلك السلوك لا يتطابق مع المثل الأعلى الذي حملتك كلّشجاراتهم السابقة على خلقه. في الحقيقة، حتى قبل ولادتهما، حينما كنت تشاهدين أبناء الآخرين كانت رغباتك تتدفق إلى رصيدك الاهتزازي. حتى قبل ولادتك المادية لهما كنت تقومين بإبداعات في رصيدك الاهتزازي. لذا فلا عجب أنّك في هذه اللحظة بينما تشهدين أمراً مُناقضاً تماماً لما كنت راغبة فيه، فإنك تشعرين بالتنافر. إنّ ما يُزعجك ببساطة ليس مُمارستهم لعادات سلوك سيئة. إنّ رأيك فيهم يتسبب في جعلك تتدفقين في الاتجاه المعاكس لخلقك المتطوّر في هذا الشأن.

إذا كنت تستطيعين أن تقبلي أنّ انزعاجك يتعلّق ببساطة بالفروق الاهتزازية «بين ما ترينه في مقابل ما هو مودع في رصيدك الاهتزازي»، وأنه لا يتعلّق حقيقة بما يفعله ولدك «الأمر الذي ليس لك سلطان عليه» فستبدئين تُثبتين لنفسك أنّك تستطيعين اختيار الأفكار التي تسمح لك أن تشعرين أنّك أفضل حالاً «بغض النظر عمّا يفعلانه»، وعندما تحقّقين ذلك، فإنّ قوة تأثيرك سوف تكون هائلة.

إذا، الموقف الآن هو كالتالي:

- أنت تُراقبين سوء سلوك ولديك.
- تشعرين بالاستياء.
- تعتقدين أنك تشعرين بالاستياء بسبب سلوكهما، لكنك في الحقيقة تشعرين بالاستياء لأنك خارج الانسجام مع رغباتك الخاصة.
- هكذا، قومي بتجاهل ما يفعله ولديك واستخدمي قدراتك الشخصية في التركيز على طريقة تُشعرك أنك أفضل حالاً.
- بفعلك هذا، أنت الآن متصلة تماماً مع حقيقة من تكونين.
- كذلك فإنك تُشكلين تطابقاً اهتزازياً مع صورة الأولاد السعيدين الذين يستمتعون بصحبة بعضهم والتي كنت في طور خلقها منذ مدة طويلة جداً.
- مع كل ذلك الانسجام الحاصل، أنت في اتصال تام مع حقيقة من تكونين، ومع موارد الكون «التي تخلق العوالم»، ومع كياناتك الداخلي، ومع الرغبات التي أطلقتها فيما يخص أولادك، عائلتك، حياتك.
- إن كلماتك وسلوكك أصبحت الآن في مكانها، إنها تُثير مقاومة أقل من قبل ولديك، وهي تُحدث تغييراً إيجابياً أكبر.
- إنك لا تخلقين من خلال أفعالك أو من خلال الكلمات، بل تخلقين من خلال الانسجام الشخصي مع اهتزاز رغباتك.
- من أجل ذلك، حين تُفكرين في حمل ابنك أو ابنتك على التصرف على نحو مختلف، تستطيعين أن شعري بالمعركة المترتبة على ذلك.
- عندما تُفكرين في توجيه أفكارك الخاصة، تستطيعين أن شعري

بإمكانية تحقيق ذلك، وحتى ببساطة ذلك مع مرور الوقت.

هكذا، فإن الأمور الرائعة على وشك أن تحدث في تجربتك. لن تشعرى فقط بالتحسن الفوري جراء اختيار أفكارك الخاصة عن عمد، بل سوف تُحدثين تغييراً في سلوكك ولديك «مساعدة قانون الجذب» دون أن يعلم أحد أنك تفعلين ذلك. فوق كل ذلك، سوف تُعلمين ولديك باعتبارك قدوة حسنة، قيمة وقوة الانسجام الشخصي. عندما تُري أحدهم كيف يكون في انسجام مع المصدر، في مواجهة الظروف التي لا تُشجعه بسهولة على ذلك، فهذا هو التوجيه الأكثر قيمة الذي تستطيع تقديمه إلى الآخرين على الإطلاق. إنه التوجيه الوحيد الذي تستطيعين أن تقدميه إلى ولديك في زمانك: ألا وهو القدرة على توجيه حياتيهما.

دعينا نبدأ عملية مع مجرى النهر أو عكس مجرى النهر، وكما دائماً تبدئين من حيث أنت، لأنه من غير الممكن أن تبدئي إلا من حيث أنت.

أولادي يدفعونني إلى الجنون. «عكس مجرى النهر».

إنهم يتعاركون باستمرار. «عكس مجرى النهر».

أنا عاجزة عن إيجاد طريقة لإيقافهم. «عكس مجرى النهر».

إنهم لا يستمعون إليّ. «عكس مجرى النهر».

يوماً ما سوف يندم كل منهما على الطريقة التي تعامل بها مع الآخر. «عكس مجرى النهر».

لا أعلم ما الذي يجب فعله. «عكس مجرى النهر».

لقد جرّبت كل ما خطر في بالي. «عكس مجرى النهر».

من الطبيعي في البداية أن تكون عباراتك مُتجهة عكس مجرى النهر، ولكن نذكّري أن دورك في العملية ليس فقط التأكيد على ما هو واضح، أو

محاولة اكتشاف الفعل الذي تستطيعين القيام به من أجل تغيير الأمور، بل إنَّ دورك هو ببساطة تأمين بعض الارتياح لنفسك عبر أفكارك الخاصة.

إنَّ أبسط شعور بالارتياح حتى، هو إشارة على أنَّك قد تخلّصت من بعض المقاومة. بجهد أقل بكثير من الجهد المبذول في محاولة إحداث تغيير في سلوك الآخر، تستطيعين تحرير قبضتك عن المجاديف، وسوف يستدير مركبك كي يُصبح مع تدفق مجرى النهر، سوف تخطر في بالك المزيد من عبارات الارتياح، ومع مرور الوقت، سوف تتدفقين بمرح نحو رؤية تحسّن في سلوك أبنائك. إنَّ قوة تأثيرك وقدرتك على استدعاء سلوك مختلف من الآخر، متوقف على انسجامك الخاص مع رغباتك الخاصة. يتوجّب عليك أن تحملي نفسك على أن شعري بالتحسّن قبل أن تتمكني من جذب التغيير.

إنَّ علاقتهما ببعضهما هي شأنهما الخاص. «مع مجرى النهر».

قد لا يشعران تجاه بعضهما بذاك القدر من السلبية الذي أظنه. «مع مجرى النهر».

إذا كنت قادرة على إبقاء نفسك في انسجام اهتزازي مع العبارة الأخيرة ليوم أو ما يقرب، فإنَّ ذلك كافٍ من أجل إحداث تحوّل في اهتزازك. من أجل البدء بإحداث تغيير، ولكن بما أنَّ هذه العبارة الأخيرة قد خطرت ببالك للتو، وبما أنَّها ليست الطريقة المعتادة التي تُفكرين بها في هكذا موقف، فمن المرجح أن تعود أفكارك إلى عكس مجرى النهر، فهو الأمر المألوف أكثر بالنسبة إليها. من أجل ذلك، كي تحتفظي بموقعك الاهتزازي إذا جاز التعبير، من المفيد أن تحاولي البقاء هناك مدة أطول من خلال التوصل إلى المزيد من عبارات الارتياح. كلما بقيت عند مشاعر الارتياح المتحسنة أكثر، جذبت أفكار الشعور الأفضل المزيد من أفكار الشعور الأفضل، إلى أن تكوني ومع مرور الوقت، في انسجام مع رغبتك الخاصة.

لقد كانا لطيفين جداً عندما كانا صغيرين. «مع مجرى النهر».

لقد لعبا مع بعضهما كثيراً ولفترة طويلة. «مع مجرى النهر».

من الممكن، وفي أثناء سعيك إلى بعض أفكار الارتياح، أن تقعي على عبارة فتظنين أنها سوف تمنحك شعوراً أفضل، لكنها في الحقيقة تجعلك تشعرين بالانزعاج. في بعض الأحيان، وأثناء سعيك إلى فكرة محسنة، يكون كل ما تفعلينه هو الإسهاب في مدى رغبتك في الشيء الذي لا تملكينه في هذه اللحظة. هكذا بدلاً من الشعور بالارتياح الذي كنت تسعين إليه، يُصبح لديك شعور متزايد بالانزعاج، ولكن هذا لا يعني أنك فقدت موقعك في عملية التوجه مع مجرى النهر.

تذكرني: إن الحالة التي تشعرين بها الآن تتعلق فقط بالحالة التي كنت تشعرين بها للتو، ولذلك أنظري إلى هذا على أنه تمرين سلس ومرن تستطيعين من خلاله التحرك متى شئت في الاتجاه الذي تختارين. لا تغفلي عن هدفك، ألا وهو العثور على الارتياح، العثور على الارتياح، العثور على الارتياح. إذا كانت هناك فكرة تجعلك تشعرين أنك أسوأ حالاً، فليس هناك مشكلة. فقط توصلي إلى مزيد من الارتياح. ومع الوقت الذي عادة ما يكون قصيراً، سوف تجدين ما تبحثين عنه.

من الطبيعي أن يتشاجر الأولاد.

هذا جزء طبيعي من سعيهما إلى حل لغز الحياة.

لهما الحق في التفاعل بصدق مع بيئتهما.

إنهما لا يُحبان أن يشعرا بالسوء بعد الآن مثلما أفعل.

إذا كانا لا يُحبان حقاً أن يشعرا بالاستياء فلا بد أن يتوصلا إلى طريقة لإيقاف ذلك.

سوف أكفّ عن زيادة الطين بلة من خلال استجابتي السلبية.

سوف أدعهما يحلان الأمر بمفردهما.

سوف يكون من الممتع رؤية ما ستؤول إليه الأمور.

لقد كنتُ حقاً أعطي الأمور أكثر مما تستحق.

من المضحك كم كنتُ قلقة حيال هذا.

من المريح أنني استعدتُ نظرتي القديمة.

هذان طفلان رائعان حقاً.

نحن مشتركون في هذا جميعاً.

تُعجني فكرة أنني أملك القدرة على التحكم بمشاعري الخاصة.

تُعجني فكرة التأثير في أولادي كي يشعروا أنهم أفضل حالاً.

تُعجني فكرة وصولهم إلى اختيار ما يشعرون به.

تسعدني معرفة أنني توصلت إلى اختيار ما أشعر به حيال ما يشعرون.

إنَّ فهمك لولديك المتنازعين قد جعلك تُضيفين إلى رصيدك

الاهتزازي. إنَّ رغباتك المتعلقة بالعلاقات الشخصية الأسرية قد

تطوّرت إلى درجة هائلة بسبب تعرضك لها، والآن بسبب عزمك على

الاستدارة مع مجرى النهر وفي اتجاه تلك العلاقة المتطورة، أنت تتدققين

في اتجاه مثلك العليا.

لم يُعد الأمر يقتصر على عدم خروج شيء عن السيطرة، بل بات

كل شيء يسير تماماً كما كنتَ تظنين عندما اتخذت قرار الدخول في

هذا الجسد المادي. لقد أتيت كي تعيشي الحياة، وتُحددي الأمور التي

ترغبين فيها، ثمَّ تمنحي انتباهك الكامل لتلك الرغبات. هذا هو كلّ ما

يدور حوله الخلق المتأني.

المثال الرابع



أنا فوضوي تماماً

المثال: «أتمنى لو أكون شخصاً منظمًا، لكن يبدو أنني عاجز تماماً عن تحقيق ذلك. لدي مجموعة متنوعة من الاهتمامات، وكل واحد منها يجلب معه كمًّا معيناً من الأشياء المتعلقة به، ولذلك فإن منزلي ممتلئ إلى حد كبير بالأشياء التي اعتبرها ممتعة بالنسبة إليّ، إلى درجة أنني أرى الفوضى في كل مكان تقع عليه عيني».

«يبدو أنني أجد وقتاً للتفكير في مشاريع جديدة وجمع المزيد من الأشياء التي تتعلق بها، إلا أنني لا أجد وقتاً من أجل ترتيب تلك الأشياء. أمضي قسطاً كبيراً من الوقت فقط في البحث عن أشياء. أحياناً أخصص يوماً وفي نيتي تنظيف كل شيء وترتيبه، لكن ما إن أشرع في ذلك حتى أعجز عن التقدم، لأن الأمر يبدو أصعب من أن يتم التعامل معه».

«أعلم أنني يجب أن أتخلص من معظم الأشياء، لكنني عاجز عن حمل نفسي على فعل ذلك مخافة أن أحتاجها أو أطلبها لسبب ما بعد

التخلص منها. من أجل ذلك، أنا أكّدس الأشياء وحسب، وأكاد أدفن تحتها. لا أستطيع إيكال مهمة الترتيب هذه إلى أحد لأنه لا أحد يعلم ما هو المهمّ بالنسبة إلي، وحتى لو تمكّن أحدهم من ترتيبها، فلن أعرف مكان الأشياء. أعلم أنني يجب أن أنظف هذه الفوضى وأقوم بتنظيم أموري إلا أنني أشعر أنني عاجز عن ذلك».

إنّ هذه فرصة جيدة للتأكيد على تأثير قانون الجذب عليك مهما كان الوضع الحالي الذي تعيشه.

تنظر إلى الفوضى حولك، والتي تجعلك تشعر أنك مرتبك، وبسبب هذا الشعور أنت عاجز عن فعل أي شيء حيال الفوضى. من أجل ذلك قد تستطيع الآن إدراك أنّ عملك في الوقت الحاضر ليس هو التعامل مع الفوضى، لأنّه سبق لك أن اعترفت أنّك مشلول وعاجز عن التعامل معها. يجب عليك أولاً إيجاد طريقة لتحسين حالتك العاطفية، وما إن تشعر أنّك أفضل حالاً من الناحية العاطفية، حتى تجد طريقة لتنظيم الأشياء المادية. بعبارة أخرى، يجب عليك التعامل أولاً مع الفوضى التي في ذهنك، حينذاك تستطيع التعامل مع التجلّي الظاهري لها. يجب أن أرمي هذه الأشياء بعيداً.

إنّ تكديسي لهذا الكمّ من الخردة هو ضرب من الجنون.

ما الذي كنت أفكر فيه؟

عندما أتخلص من الأشياء، وقبل أن أعرفها، أدرك أنني أحتاج إليها حقاً.

يزداد الأمر سوءاً أكثر فأكثر.

لم أكن يوماً منظمّاً.

جميع هذه العبارات صحيحة، وهي جميعها عبارات عكس مجرى

النهر. كما أنها تمثل بالفعل ما تشعر به. لكن الآن، وبدلاً من صياغة عبارات عن حال الأشياء، أو عن كيف كانت الأشياء، حاول صياغة عبارات تمنحك الشعور أنك أفضل حالاً. بعبارة أخرى، إن هدفك هنا ليس وضع تصريحات صحيحة عن واقع الحال، ولكن وبدلاً من ذلك، صياغة عبارات تمنحك شعوراً بالارتياح. إذا تمكنت من إيجاد بعض الارتياح الثابت حيال المسألة، فإن طاقتك سوف تتحول، وستحل أفكار الفعل ذات الشعور الأفضل محل الشعور بالشلل. إن التحسن في الطريقة التي تشعر بها يعني التحسن في انسجام الطاقات بينك وبين كيائك الداخلي: المقاومة أم السماح، عكس مجرى النهر أم مع مجرى النهر.

لم أرتكب أي خطأ حين تابعت اهتماماتي.
 من المنطقي أن أجمع الأشياء التي تدعم اهتماماتي.
 يملك الكثير من الناس اهتمامات وهوايات تستهويهم.
 أستطيع تذكر حماسي من أجل اقتناء كثير من هذه الأشياء.
 أستطيع أن أرى كيف جعلني اهتمامي بهذه المواضيع أعثر على الأشياء التي تدعم اهتماماتي.
 هذا هو التطبيق العملي لقانون الجذب.
 أنا لست في حاجة إلى التخلص من كل هذا.
 ليس ثمة خطب في جمع الأشياء التي تهمني.
 سوف أجد وسيلة لتخزين كل شيء ووضعها في قائمة بحيث أستطيع العثور عليها عند الطلب.
 لست مضطراً إلى فعل هذا كله دفعة واحدة.

لقد كنتُ أعيش مع هذا فترة طويلة، وما من ضرورة ملحة هنا.

بالتدريج، سوف أحلّ هذه المسألة.

بالطريقة التي استمتعتُ بها في العثور على هذه الأشياء سوف أستمع أيضاً بتنظيمها.

من المفيد أن نلاحظ أنه على الرغم من أن شيئاً لم يتغيّر في الظاهر، إلا أن الشعور بالارتباك قد زال عنك لأنك قمتَ بإعادة تركيز أفكارك على الانسجام مع حقيقة مَنْ تكون. نريدك أن تعلم أنه كلما اخترت التفكير بأفكار غير لطيفة عن ذاتك «أو أيّ أحد»، تكون في عداء مع كيائك الداخلي، والذي لا يُكُنّ لك سوى الحُبّ. عندما تُهين وتُوبخ وتنتقد نفسك، تكون خارج الانسجام مع القسم الأكبر من ذاتك، وليس هناك ما يُعيقك أكثر من أفكار تحقير الذات. عندما تمنح نفسك منافع الشكّ فأنت بذلك تُعاود الانسجام مع حقيقة مَنْ تكون.

يقول البعض إن رفض النظر إلى عيوبك الخاصة هو حالة من النكران وهو أمر غير سليم. نُجيب أن الإشارة إلى عيوبك الخاصة هو أعظم حالات النكران، لأنه يحجبك عن حقيقة مَنْ تكون.

ينتقد بعض الناس الأشخاص الذين يبحثون عن الجوانب الإيجابية لديهم، ويصفونهم بالمغرورين أو أنهم يسعون من أجل خدمة ذواتهم. نُجيب أن سعيك من أجل خدمة ذاتك هو أمر جيد، لأنك عندما تهتمّ بما فيه الكفاية بجعل نفسك في انسجام مع الجزء الأكبر من حقيقة مَنْ تكون، وفي الوقت الذي تكون قد خدمتَ فيه نفسك بالتأكيد «وتعلم ذلك لأنك تشعر أنك أفضل حالاً»، فأنت حينذاك في موقع ذي فائدة للآخرين، بينما أنت عند اكتسابك غير ذي نفع لأحد، لأنك مُنفصل عن نهر العافية الذي تستمد منه الفائدة.

المثال الخامس



شريكي السابق يخلق الأكاذيب عني

المثال: «استمرّ زواجنا أكثر من عشر سنوات، ولدينا ابنة تبلغ من العمر عشر سنوات. في السنة الماضية حصل الطلاق بيننا، وبالتالي تشاركْتُ أنا وزوجي السابق الوصاية على ابنتنا. نحن نعيش في المدينة ذاتها كي يتسنى لابنتنا الانتقال من منزل إلى آخر بسهولة نسبية. كما أنّه لدينا جميع الخدمات اللوجستية المادية التي تُسهّل ذلك إلى حدّ كبير».

«لقد اتفقنا ضمن عقد الطلاق على أن تكون ابنتنا في منزلي خلال الأسبوع وأن تذهب إلى والدها في معظم عطلات نهاية الأسبوع. إنها تقضي بعض العطل معي، في حين تقضي أغلب العطل مع والدها، وتبادل الأدوار في أعياد الميلاد والعطل، بغضّ النظر عن حلولها في منتصف الأسبوع أو في نهايته. إنّها فتاة رائعة ويبدو أنّها تُبلي بلاءً حسناً تجاه المسألة برمتها، على الرغم من أنّها عادة ما تكون سريعة الغضب تجاهي حين عودتها من زيارتها إلى منزل والدها، وهي غالباً ما تكون سيئة المزاج، وأستطيع القول أنّ شيئاً ما يُزعجها».

«لقد استرعى انتباهي مؤخراً أنّ والدها غالباً ما يقول ملاحظات

سلبية عني، الأمر الذي لا يُدهشني، فانا الأخرى لا أرى فيه ذلك الشخص الرائع، فهو يخلق الأمور، بل في الحقيقة، إنَّ معظم ما يتناهى إلى سمعي هو محض افتراء، وأنا قلقة إزاء قوله هذه الأكاذيب لابتني في محاولة منه لدقِّ إسفين بيننا. أخشى أن تُصدِّقه، وأن تبعد المسافة بيننا. أريد أن أدافع عن نفسي، لكنني لا أعلم ما الذي يقوله على وجه التحديد، وهكذا أنا لا أعلم كيف أفعل ذلك. كذلك لا أعلم لمن سواها يقول تلك الأمور، ولا حتى ما الذي يقوله لهم. كيف أضع له حداً؟».

بما أنَّك لم تتمكني من تحقيق الانسجام مع هذا الشخص أثناء زواجك منه، نحن نعلم أنه لا عجب حقيقة في أنَّك تُواجهين صعوبة في العثور على الانسجام بعد طلاقكما، ولكنَّ ذلك مُمكن. في الحقيقة، إذا أدركتما أنَّ الوقت الذي قضيتما معاً قد دفع كلَّ منكما إلى التمدد بعدة طرق، يُصبح بإمكان كلَّ منكما الاستفادة إلى حدٍّ كبير من علاقتهما على الرغم من وصول زواجهما إلى نهاية مسدودة.

إنَّ أكثر ما نوذُّ مساعدتك على فهمه هو أنه وعلى الرغم من وصول زواجك إلى نهايته إلا أنَّ علاقتك مع هذا الشخص لم تنته. ولن تنته أبداً. هذا هو أحد أكثر الأمور التي يكتشفها الناس بعد الطلاق أو الانفصال عن الشريك السابق تشوياً. في خضمَّ شعورهم السلبي الحاد تجاه الوضع الذي يعيشون تفاصيله، يعتقدون أنَّ الانفصال عن هذا الشخص سوف يحلُّ الأغلبية العظمى من مشاكلهم. يجد معظم الناس القليل أو لا يجدون تحسُّناً في الطريقة التي يشعرونها تجاه شريكهم السابق بعد طلاقهما. في الحقيقة، يعمل أغلبهم جاهدين على تبرير كون الطلاق فكرة جيدة بحيث يجعلون أنفسهم في انسجام اهتزازي مع كلِّ الأمور التي لا يرغبون بها في العلاقة. إذاً الآن، على الرغم من أنَّهما لم يعودا يعيشان في المكان ذاته، يبقى الحضور غير المريح للآخر حدثاً يومياً حتى ولو لم يُقابل أحد منهما الآخر في الواقع أو يتفاعل معه وجهاً لوجه.

بسبب أن اهتزازهما لم يتغير، وعلى الرغم من أن التفاصيل المادية لحياتهما معاً قد تغيرت بالفعل، إلا أن علاقتهما التالية مخوفة بالمسائل المزعجة ذاتها التي اتسمت بها سابقاً.

تذكر أن هذه العلاقة غير المريحة قد دفعتك إلى التطور، وأن كيائك الداخلي يقف في هذه اللحظة بمثابة تعبير اهتزازي عن ذلك الكيان المتمدد. إن استطعت العثور على أفكار الشعور الجيد، وتدريب نفسك من خلال التمرين على الانسجام الاهتزازي مع تلك الأفكار، فستتمكن من الاستفادة من التجربة. من خلال العثور والحفاظ على أفكار الشعور الجيد فقط تستطيع ردم تلك الهوة، وأن تكون الكيان المتمدد الذي حملتك الحياة على أن تكونه.

دعينا نبدأ تناول بعض الأفكار السارية مع مجرى النهر. إبدئي من حيث أنت:

أنا سعيدة لأنني لن أضطر إلى العيش معه بعد اليوم.

لقد كنت أعلم تقريباً منذ البداية أن الأمر لن ينجح.

لا أعلم لماذا بقيت هناك فترة طويلة.

لست متفاجئة من أنه لا يزال يُحاول إثارة المتاعب.

أكره عجزني عن الدفاع عن نفسي أمام أكاذيبه.

إنه غير مستقر، ولا أعتقد أنه سوف يتغير يوماً.

لن أتخلص قط من الإزعاج الذي تسبب به هذه العلاقة.

سوف أبقى مقيدة به على الدوام بسبب ابنتنا.

لا تتدفق منك أفكار الشعور الأفضل فقط لأنك قررت العثور عليها، بل لأن قانون الجذب لا يمدك بالأفكار البعيدة عن اهتزازك

الفاعل.. بما أنك كنت تملكين أفكاراً غير سارة فيما يخص هذا الشخص فترة طويلة، فهي لن تتحول فجأة إلى أفكار شعور رائع، ولكن ذلك ليس ضرورياً. كل ما هو ضروري هو أن تتحوّلي بعض الشيء.

كل ما هو ضروري حقاً كي تبدئي الدوران إلى اتجاه مع النهر، وتندفقي نحو وضع مُحسّن هو أن توقفي عن الدفع ضده. في الواقع، إنها مجرد مسألة تحرير الأفكار غير المريحة بأفضل ما تستطيعين. في كل مرة تفعلين ذلك، سوف تشعرين بالقليل من الارتياح الذي سوف يتم ترجمته إلى قدر بسيط من القوة الدافعة مع مجرى النهر، مما يزيد حينها إمكانية العثور على فكرة ارتياح أخرى، وهكذا دواليك.

إنّ هدفك في هذه اللحظة هو التوقف وحسب عن التجديف عكس مجرى النهر. توقفي عن محاولة الدفاع عن نفسك، أو عن موقفك، أو عن قرارك بالطلاق أو عن صوابك. توقفي عن الدفاع عن أي شيء. فقط قومي بالعموم داخل مركبك.

لقد تعبت من المعركة.

لا أريد أن أحارب.

بالمقارنة مع العبارات السابقة التي فاضت بالكثير من العدوانية، فإنّ هذه العبارات هي تحسّن كبير، وبالتالي، أنت تشعرين بالارتياح. ليس من الضروري أن تواصل ذلك في جلسة واحدة إلى أن تشعرين بروعة أكبر. في بعض الأحيان يكون مجرد التخلّي والكفّ عن معركة عكس مجرى النهر كافياً، ولكنك إذا شعرت برغبة في ذلك وتمكنت من المتابعة ولو قليلاً، فستحصل الاستفادة من أيّ زخم إضافي تدبرين أمر تحقيقه. من الجيد أننا انفصلنا عن بعضنا.

في الحقيقة ليس هناك من يستحقّ إلقاء اللوم عليه فيما حصل.

لقد كان أمراً وافق كلانا عليه.

أنا سعيدة لأننا نسكن قريباً من بعضنا كي تتمكن ابنتنا من قضاء الوقت مع كلينا بسهولة.

لقد باتت الأمور أفضل الآن بما أننا لم نعد نعيش في المنزل نفسه.

أحياناً، فقط بهذا القدر البسيط من الجهد، تستطيعين الاختراق والوصول إلى موقع تشعرين فيه أنك أفضل حالاً. إذا حدث ذلك، استغلي الفرصة وقومي بوضع عبارات منسجمة مع مجرى النهر أكثر إيجابية.

أدرك أننا سوف نبقى على علاقة دائماً.

أرغب في الاستفادة إلى أقصى حد من وضعنا هذا.

لا أريد أن أحرم ابنتي من والدها.

لا أعتقد أنه يُريد أن يحرمها من والدتها.

لا أظن أنني أشكل جزءاً كبيراً من أحاديثهما.

لقد تابع كل منا حياته.

أريد أن تشعر ابنتي بالارتياح تجاه والديها.

أريد أن تشعر ابنتي بالارتياح تجاهي.

حتى أنني أريد أن تشعر ابنتي بالارتياح تجاه والدها.

لا داعي إلى الاستمرار في هذه المعركة.

أنا فقدت حقيقة الاهتمام بالشجار.

قد يبدو الآن وذلك صحيح أننا استعملنا الكلمات التي تجنبت المسألة الأعمق «والدها غالباً ما يقول ملاحظات سلبية عني، إنه يختلف

الأمر وحسب، معظم ما يتناهى إلى سمعي هو محض افتراء، أنا لا أعلم أيضاً لمن سواها يقول تلك الأمور ولا حتى ما الذي يقوله لهم». نحن نتجنب عن عمد المسألة الأكثر إزعاجاً في بداية العملية، لأنك من خلال ذلك، ثمة احتمال أكبر أن تجدي الارتياح من خلال فكرتك المتحسنة.

إذا كنت واعية للطريقة التي تشعرين بها وتتوصلين بثبات إلى الأفكار التي تُنتج شعوراً مُتحسناً من الارتياح، فإن هذه المشاعر السلبية الحادة سوف تخمد بمرور الوقت. ليس لأن زوجك السابق قد تغير، ولكن لأنك توصلت إلى انسجام مع مَنْ أصبحت عليها كنتيجة لهذه العلاقة.

عندما تفهمين أهمية ردم هوتك الاهتزازية والسماح لنفسك أن تكوني الكيان المتمدّد الذي حملتك الحياة على أن تكونيه، تستطيعين بالفعل الوصول إلى موقع التوقير لذلك الزوج النذل السابق والذي تسبب لك على ما يبدو بالكثير من الأسى، إلا أن كلّ شيء يأتي في أوانه.



المثال السادس



زوجي يُملي عليَّ كيفية قيادة السيارة

المثال: «أنا سائقة ماهرة. لم يسبق لي أن تسببتُ في حادث أبداً، وأنا أقضي الكثير من وقتي في قيادة السيارة. لا أملك أفضل إحساس بالاتجاهات، ولستُ ماهرة تماماً في قراءة الخريطة، لكن إذا ما قصدتُ مكاناً ما بالسيارة فأنا عادة أتذكر كيفية الوصول إليه ثانية».

«نمضي أنا وزوجي معاً وقتاً طويلاً في السيارة، وهو يُفضّل أن أقود أنا، لكنّه يُريد أن يقوم بجميع القرارات المتعلقة بقيادتي للسيارة. إنّه يقترح عليّ باستمرار أن أغيّر المسار، أو أبتعد عن السير خلف هذه الشاحنة الكبيرة، حتى أنّه يريد أن يختار الطريق الذي أسلكه من أجل ركن السيارة في مرآب السيارات. في أثناء القيادة يكون هناك خيارات مختلفة، يُؤدّي معظمها إلى نتائج متطابقة تقريباً، بحيث أنّي لا أرى السبب الذي يجعل من سلوك هذه الطريق من أجل الخروج من مرآب السيارات أفضل بكثير من سلوك تلك. في بعض الأحيان، وعلى الرغم

من أن وجهة نظره قد تكون أفضل إلى حد ما، إلا أن الأمر يبدو كما لو كان التفكير الذي يقوم بالقرارات غير متصل بالجسد الذي يناور بالسيارة، ولذلك أشعر باستمرار بالانزعاج لأن غرائزه الفطرية تُهيمن على غرائزي الفطرية».

«أنا أعتقد حقاً أنه إن كان يُريد أن يقود، فالأجدر به أن يجلس وراء المقود، وعندما أكون أنا من يقود السيارة يجب أن يتركني وشأني، وأنه يجب أن يكون هناك حل وسط مرح حيث يقوم هو بين الحين والآخر باقتراحات مفيدة دون الهيمنة على كل رغباتي».

«أنا في مُعاناة دائمة، حتى في التراجع بالسيارة للخروج من مكان ركنها، أتساءل إن كان خيارى الفطري المعتمد على كيفية رؤيتي لمكان السيارة سوف يصطدم مع اقتراحاته. ليس من السار القيادة في ظل مثل هذه الظروف، وقد يكون الأمر غير آمن. أجد نفسي مترددة مثل شخص مجنون بدلاً من المضي قدماً في القرار الذي اتخذته».

من الضروري الإشارة إلى أن تلك التجارب التي تعيشونها هي تجارب خلق مشترك. بعبارة أخرى، إن زوجك لا يفعل هذا بك، وإنما قام كل منكما مع الوقت بخلق هذا السيناريو. ربّما بدأ الأمر خلال حادثة لم تتمكني فيها أن تُقرري أيّ طريق تسلكين، وربّما كان لدى شريكك صورة واضحة عن المسار الأمثل الذي يجب اتخاذه.

غالباً ما يكون الاقتراح الآتي من وجهة نظر أخرى مفيداً جداً. من ناحية أخرى، ما يحدث الآن هو أنك تشعرين بالكثير من الغضب بسبب اقتراحاته المستمرة مما يجعلك خارج الانسجام مع ذاتك. من خلال عدم الانسجام هذا، أنت تتصرفين بتردد، الأمر الذي يجعل شريكك يشعر بالحاجة إلى توجيهك أكثر فأكثر. من أجل ذلك، تبدو الحلقة غير مريحة، وتكونين فيها خارج الانسجام، ولذلك أنت

تقودين السيارة بكفاءة وتركيز أقل. إنه يُريد أن يُقدّم المساعدة، الأمر الذي يجعلك خارج الانسجام أكثر، ويجعلك تقودين بكفاءة وتركيز أقل، ولذلك هو يُريد تقديم المساعدة. لم يُطوّر كلّ منكما أنماطاً مألوفة من الأقوال والأفعال وحسب، بل ومن الأفكار والمشاعر حول الموقف كذلك الأمر.

أنت عاجزة من موقع الانزعاج والإحباط الذي تقفين فيه، عن العثور على أيّ حل. لا يُمكن لقيادتك أن تتحسن «ونشير إلى أنّك لا ترين داعياً إلى تحسين قيادتك لأنّك لا تعتقدين أنّ قيادتك هي المشكلة». لا سبيل كذلك لديك إلى تحصيل أي شيء من شريكك. وهكذا، لا يُمكن لشيء أن يتحسن، ما لم تُغيّر الطريقة التي تشعرين بها إزاء الموقف.

قد يقترح كثير من الأشخاص الذين يُراقبون هذا السيناريو أن تدعيه يقود السيارة وحسب، أو أن تستقلا مركبتين منفصلتين، أو تُخبريه أن يهتمّ بشؤونه ويحتفظ بأفكاره لنفسه، ولكن حتى وإن فعلت، فانت تعلمين أنّ هناك أوقاتاً تكون فيها اقتراحاته مفيدة جداً.

من غير الممكن تنظيم أو تشريع أنماط السلوك دون التسبب في إعاقة أعظم للموقف. بعبارة أخرى، إذا أخبرته أنّك لا تريدونه أن يتدخل في قيادتك عبر تقديم ملاحظاته، فسوف تحرمين نفسك من وجهة النظر الأخرى والتي غالباً ما تجدينها مفيدة إلى حدّ بعيد. من غير الممكن أن تقولي لأيّ أحد في هكذا موقف: «أريدك أن تفعل هذا دائماً، أو ألا تفعل هذا دائماً». من أجل جعل حياتكما أكثر بساطة، غالباً ما تعتقدين أنّك ترغبين في ذلك حقاً، لكنّه حقيقة أمر غير عملي.

إنّ الذي تحتاجينه حقاً هو أن تكوني في انسجام مع وجهة نظرك الأوسع كي تكوني قادرة على الاستفادة من تلك النظرة الأوسع. ما

تحتاجينه حقاً هو أن تكوني في انسجام تام مع المصادر الكلية لكيانك كي تتفوقي في كل ما تفعلينه.

ما نعدك به هو أنك عندما تكونين في انسجام مع وجهة نظرك الأوسع، فسوف تتصرفين حينها من موقع الباقية والوضوح والدقة. إنَّ غرائذك حادة وواضحة، وأنت تتخذين قرارات جيدة. على الرغم من أنَّ شريكك لا يزال رُماً يريد أن يلعب معك لعبة اتخاذ أفضل الخيارات الممكنة أثناء قيادتك للسيارة، فهو لن يُقدم اقتراحاته بناءً على شكه في قدرتك، وإنما بناءً على رغبته في لعب دوره في الخلق المشترك وعلى نحو مُنتج.

أنت لا تملكين سبيلاً إلى تغيير شريكك، ولا تستطيعين تعديل سلوكك بما يكفي من أجل تهدئة الأمور، ولكن تستطيعين الدخول في انسجام مع ذاتك، وعندما تفعلين، فسيتحسّن كل شيء.

هكذا، مرة أخرى، فإنَّ عملك هو ذاته: لتكن العبارات صادرة من حيث أنت، ولكن ابذلي جهداً في العثور على شعور أفضل وأفكار تسير مع مجرى النهر حول هذا الموضوع، وتكون في انسجام مع حقيقة من تكونين.

يقول لنا البعض: «أبراهام، إنَّه أمر مزعج القول على أقل تقدير، أن يكون كل اقتراح تعرضونه مُتعلقاً بما أحتاج إلى فعله. أنتم لا تقرحون أبداً قيام الآخرين في حياتي بأيّ تغييرات. لا أعتقد أنَّه من الإنصاف أن أكون أنا دائماً الطرف الذي يحتاج إلى بذل الجهد أو إحداث تغييرات». نحن نفهم سبب انزعاجك من أن تكون اقتراحاتنا مُوجهة دائماً إليك وإلى الخيارات التي تقوم بها. إنك تستطيع أن تختار النظر إلى الأمر إمّا بطريقة ضدَّ مجرى النهر أو مع مجرى النهر.

يتوجّب عليّ القيام بالتغيير بأكمله. «عكس مجرى النهر».

أنا أملك القدرة على التأثير على حياتي الخاصة. «مع مجرى النهر».

عندما تعتقد أن يتوجب على الآخرين القيام بشيء ما على نحو مختلف عن الذي يفعلونه كي يجعلوا حياتك أفضل، فأنت في الحقيقة في موقع العجز، لأنك لا تستطيعين التحكم بأفعال الآخرين. وهكذا، فإن هذه الأفكار هي على الدوام أفكار ضد مجرى النهر.

إنك حين تفهمين أنك تستطيعين التحكم بالطريقة التي تشعرين بها لأنك تستطيعين اختيار الأفكار التي تفكرين بها، وأنت من خلال التمرين تستطيعين الدخول في انسجام مع حقيقة من تكوينين بغض النظر عن الموضوع، حينها لن تكوني مسيطرة كلياً على الطريقة التي تشعرين بها وحسب، بل سوف تتجلى حياتك بطريقة مرضية حتماً. تلك هي عبارات مع مجرى النهر.

إذا ما حاولت معرفة سبب تصرف زوجك على النحو الذي يتصرف به من خلال: «هل كانت له تجربة سيئة مع سائقين سابقين، هل يشعر بالملل إن لم يتدخل، هل لديه مشكلة سيطرة، هل أنا حقاً سائقة سيئة إلى الحد الذي يستدعي منه ردة الفعل هذه؟»، فستقودين نفسك إلى الجنون، ولن تزداد الأمور إلا سوءاً. لا داعي إلى أن تفهمي الأمور التي أدت إلى هذا الوضع، ولكن يتوجب عليك التوقف عن تقديم الاهتزاز، هنا والآن، الذي يتطابق مع ذاك الوضع.

إن التركيز على الأمر يُكرّسه أكثر، ومحاولة معرفة كيف آلت الأمور إلى هذا الحال لن يُؤدّي إلا إلى إدامتها. إن القيام بفعل ما بينما تشعرين بمشاعر سلبية لن يُؤدّي إلا إلى استمرارها، ولن يتحقق الوضع المتحسن إلا حين تقومين بتحسين الطريقة التي تشعرين بها.

هكذا ابديني من حيث أنت، وحاولي التوصل إلى شعور أفضل، وأفكار تسير مع مجرى النهر. لاحظي التحسن التدريجي عند صياغتك

لعبرة ما ومحاولتك جعل العبارة التي تليها أفضل منها:
 أنا لا أُحبّ الطريقة التي يُحاول زوجي من خلالها توجيه كلّ حركة
 أقوم بها أثناء قيادتي.
 إن كان واثقاً إلى هذا الحدّ من أنّه يملك جميع الإجابات الصحيحة،
 يجب أن يقود هو.
 أحياناً يُقدّم اقتراحاً مفيداً.
 بما أنّه غير مضطرّ إلى مراقبتي وأنا أقود، يستطيع البحث عن بدائل
 أخرى.

كثيراً ما يكون رأيان أحسن من رأي واحد.

إنّه لا ينزعج أبداً عندما أرتكب خطأ أثناء القيادة.

إنّه لا يُحاول جعلني أشعر بالانزعاج.

إنّ اقتراحاته في محلها.

عندما نتدفق معاً، فنحن نفعل ذلك تماماً.

من اللطيف أن يكون للمرء شريك مُهتمّ.

يبدو أننا مشتركان سوياً في هذا الأمر.

أنا أقدر اهتمامه.

أنا أقدر مساعدته.

أنا ماهرة في القيادة.

أنا سائقة ماهرة ولديّ مُساعد جيد.

نحن نُشكّل فريقاً ناجحاً.

المثال السابع



أنا لست سعيداً في عملي

المثال: «أنا أعمل في هذه الشركة منذ أقل من سنة، وأنا أقوم بعمل جيد هنا. تعود ملكية هذه الشركة إلى عائلة صغيرة، ويعمل عشرون موظفاً هنا على وجه التقريب. ينتمي العديد من الموظفين إلى العائلة التي تملك الشركة، ولكن معظمنا ليسوا جزءاً من العائلة. أنا أحدث موظف هنا، وقد تمّ توظيفي من أجل القيام بأمور مُحددة، ولكنه وبما أنّ الشركة صغيرة، فمن السهل التورط في أكثر مما تمّ توظيفي من أجله. أنا ماهر فيما أقوم به، وأسرع من معظمهم، وأحبّ العمل هنا حقاً».

«إنّ ما يُزعجني من ناحية أخرى، أنّ معظم زملائي في العمل يقومون بأقلّ بكثير ممّا هم قادرون على القيام به. يتوانى الجميع تقريباً عن إنجاز كلّ ما يستطيعون إنجازه، وأستطيع القول إنّهم يستأثرون مني عندما أحاول بذل قصارى جهدي. عندما أبذل أقصى ما في وسعي كي أحقق ذاتي، يعتقدون أنّني أضع معياراً عالياً للغاية، وأنّه يُتوقع

منهم الآن مواكبته، وهكذا ألاحظ أنهم يقللون من شأن بطرق مهذبة وأحياناً غير مُهذبة تماماً».

«أنا أحب جميع مجالات العمل هنا، وأستطيع إلى حد كبير الإقدام على أي مجال والقيام بكل ما يلزم، ولكنني ألاحظ أن معظمهم يحاولون توجيه فاعليات عملهم نحو الأمور التي يُفضلون القيام بها، وهم يقومون باستمرار بتحويل المهام الأقل إرضاء لهم إليّ، وإلى موظفين جديدين آخرين. دائماً ما أفكر أنني يجب أن أقول شيئاً حيال ذلك، لكنني لا أريد أن أتسبب بالمتاعب. كما أنني غير راغب في أن أصبح الهدف الذي يصوبون عليه غضبهم».

«أنا أفكر في مُغادرة هذا المكان والحصول على عمل آخر في مكان آخر، وقد سبق لي أن فعلتُ هذا ثلاث مرات حتى الآن، ويبدو أنني أواجه الرضع ذاته في كل وظيفة، وأن كل بيئات العمل تسير على هذه الشاكلة. يتوجب عليّ كذلك في كل مرة أذهب فيها إلى مكان جديد، التأقلم مع البيئة الجديدة من جديد، وأجد مكاناً جديداً لنفسي، وأبدأ من جديد بأجر متدن».

«أنا لا أعلم ما الذي يجب فعله. لستُ راغباً في المغادرة، ولا البقاء كذلك. أنا في حاجة إلى أن أربح ورقة اليانصيب».

من المفيد بالنسبة إليك أن تعلم أن هناك نوعاً من النمطية الحاصلة هنا، فأنت لا تفكّك تجدد نفسك في بيئات عمل متشابهة، ويحدث ذلك لأنك تقوم في أثناء مراقبتك لتلك الأمور المتعلقة بوضعك الحالي «مرغوبة كانت أم غير مرغوبة»، بتفعيل هذه الأمور في اهتزازك، وبالتالي فإن قانون الجذب يجلبها إليك في البيئة التالية، وهلمّ جراً.

إن الأمر الأكثر فاعلية في اهتزازك هو الذي سيواصل الحدوث في تجربتك. يتصارع الكثير من الناس مع هذه الفكرة لأنهم يجدون

صعوبة في عدم ملاحظة ما يحدث من حولهم، والمشكلة التي تكمن في كونك مراقباً عنيداً إلى هذه الدرجة هو أنك عندما تُراقب أموراً غير مرغوب فيها، فأنت في الوقت ذاته تجذب المزيد منها. غير أنه هناك نواح إيجابية في النظر إلى ما لا ترغب فيه: كلما رأيت أمراً لا ترغب فيه، فأنت تُرسل على نحو تلقائي سهم رغبة إلى الخارج، لأنك وباستمرار تعرف ما تُريده حقاً بصورة أكثر وضوحاً، عندما ترى ما لا تُريده.

من أجل ذلك، وفي أثناء مراقبتك لهذه الأمور التي تحدث في بيئة عملك والتي يبدو أنها مجحفة أو غير مناسبة، فأنت في تلك اللحظات، تخلق رصيداً اهتزازياً لبيئة عمل مُحسنة، فقد قام كيانك الداخلي الآن بتركيز انتباهه على تلك التحسينات. في الواقع، تنشأ المشاعر السلبية التي تتتابك لأنك ما زلت تُركّز على الأمر غير المرغوب فيه، في حين أن كيانك الداخلي قد تجاوزه وانتقل إلى فكرة محسنة.

هكذا فإن العملية التالية عكس مجرى النهر أو مع مجرى النهر سوف تُساعدك كي تكون في انسجام مع ما تُريده الآن من بيئة عملك.

لا أظن أنه من الصواب أن يبدل معظم الناس في العمل أقل بكثير مما في وسعهم.

تُزعجني للغاية رويتهم وهم يتقاضون المال دون تأدية عملهم. يبدو أنهم يشعرون أنهم استحقوا رواتبهم بمجرد حضورهم إلى مكان العمل.

يبدو أنهم يشعرون أن رواتبهم تُدفع مقابل تواجدهم في أماكن عملهم سواء أجزوا شيئاً أم لم يُجزوا.

عندما أعمل بالطريقة التي أعتقد أنني يجب أن أعمل بها، فالأمر واضح وضوح الشمس.

ليس لدى مالكي الشركة أدنى فكرة عما يحدث في شركتهم.
أعتقد أنهم لو عرفوا فسيلجئون إلى طرد معظم الموظفين هنا.

عندما تكون لديك مشاعر قوية تجاه أي وضع، فستقوم على الأرجح في بداية التمرين بوضع عبارات عكس مجرى النهر كي تُعبّر عما تشعر به الآن ليس غير. تذكر أن قانون الجذب يُسلط الضوء على الأمر الأكثر فاعلية في اهتزازك، من أجل ذلك، من الطبيعي عندما تكون غاضباً تجاه شيء أن يكون ذلك الغضب هو الأفكار التي تخطر في بالك بيسر شديد. تذكر أيضاً أن الهدف من عملية عكس مجرى النهر أو مع مجرى النهر هو تخفيف قبضة هذه الأفكار عليك، وتحويل الأفكار ببساطة كي تكون مع مجرى النهر ومن نوعية أفكار الشعور الأفضل. مع الوقت، وبالتركيز، سوف تُصبح أفكارك ذات الشعور الأفضل هي التي تُحكم قبضتها عليك، إذا جاز التعبير، وسوف تبدأ حياتك حينها بإظهار علامات ثابتة على التحسن.

هكذا واصل الآن محاولة العثور على بعض الأفكار التي تمنحك شعوراً بالارتياح:

أنا لستُ أمام لحظة حرجة تستوجب اتخاذ قرار البقاء أو الرحيل.
أنا حقاً لا أعلم ما الذي يعلمه أو يجهله مالكو الشركة بخصوص موظفيهم.

إنهم لم يطلبوا رأيي، ولذلك أنا لا أرتكب خطأ إن لم أخبرهم بما أراه.
أنا حقاً أعلم القليل جداً عن الأشخاص الآخرين الذين يعملون هنا.
أنا حقاً لا أفهم الدافع وراء تصرفاتهم.

ما يفعله أو لا يفعله الآخرون ليس من شأني.

أُحِبُّ التَّوَعُّدَ فِي عَمَلِي هُنَا.

أَسْتَطِيعُ تَقْرِيباً دَائِماً إِيجَادَ أَمْرٍ مَثِيرٍ لِلْإِهْتِمَامِ أَقُومُ بِهِ.

أَسْتَطِيعُ جَعْلَ كُلِّ مَهْمَةٍ تُوَكَّلُ إِلَيَّ مُشَوِّقَةً بِالنِّسْبَةِ إِلَيَّ.

أَنَا فِي الْحَقِيقَةِ لَا أَكُونُ حَزِيناً هُنَا إِلَّا عِنْدَمَا أُعَادِي شَخْصاً مَا أَوْ شَيْئاً مَا.

أَمْلِكُ الْقُدْرَةَ عَلَى إِبْقَاءِ نَفْسِي فِي تَوَازُنٍ وَعَلَى نَحْوِ مَفْرَحٍ إِذَا قَرَّرْتُ ذَلِكَ.

مِنْ نِقَاطِ قُوَّتِي الْقُدْرَةُ عَلَى تَجَاهُلِ رَأْيِ الْآخَرِينَ بِي.

أَنَا حَقّاً لَا أَمْلِكُ طَرِيقَةً دَقِيقَةً مِنْ أَجْلِ تَقْيِيمِ رَأْيِ الْآخَرِينَ بِي.

لَا أَمْلِكُ سِوَى رَأْيِي فِي آرَاءِهِمْ بِي.

أَسْتَطِيعُ التَّحَكُّمَ بِرَأْيِي إِنْ قَرَّرْتُ ذَلِكَ.

إِنْ كُلُّ مَا اخْتَبَرَهُ يَدْفَعُنِي إِلَى أَنْ أَطْلُبَ اهْتِزَازاً وَبِدَقَّةً أَكْبَرَ مَوَاقِفَ مُحَسَّنَةٍ.

فِي الْحَقِيقَةِ، إِنْ كُلُّ مَا يَزْعِمُنِي فِي هَذِهِ الْوُضُفَةِ يَجْعَلُنِي أَتَحَمَّسُ إِلَى تَجْرِبَةٍ مُسْتَقْبَلِيَّةٍ مُحَسَّنَةٍ.

إِنْ سُرْعَتِي فِي الْوُصُولِ إِلَى تِلْكَ التَّجْرِبَةِ الْمُحَسَّنَةِ تَعْتَمِدُ عَلَيَّ فَقَطْ وَعَلَى أَفْكَارِ الْإِنْسَجَامِ أَوْ عَدَمِ الْإِنْسَجَامِ الَّتِي أُخْتَارَهَا.

أَسْتَطِيعُ اخْتِيَارَ أَفْكَارٍ عَكْسَ مَجْرَى النِّهْرِ أَوْ أَفْكَارٍ مَعَ مَجْرَى النِّهْرِ، وَلَكِنْ فِي كُلِّ الْحَالَتَيْنِ، هِيَ خِيَارَاتِي.



المثال الثامن



زوجي وابني المراهق لا يتفقان أبداً

المثال: «لقد كنتُ متزوجة من قبل، ولديّ ابن مراهق من ذلك الزواج. إنّ زوجي الحالي وابني المراهق لا يتفقان أبداً. إنهما ليسا عدوانيين على نحو صريح، ولكنّ زوجي يضايق ابني باستمرار مُحاولاً حمله على القيام بأمور لا يرغب فيها».

«إنّ ابني ذكي جداً واستقلالي إلى حدّ ما، وعندما يكون مُتحمساً من أجل فعل شيء دائماً ما يتفوق، ولكنه يُريد أن يفعل الأشياء على طريقته، ولا يُحبّ أن يتمّ إملاء الأوامر عليه أو توجيهه. من أجل ذلك، هناك ما يُشبه صراع السلطة بينه وبين زوجي، وأشعر أنّي عالقة في المنتصف».

«ملك زوجي آراء صارمة حول الطريقة التي ينبغي أن يتصرف الأولاد وفقها، كما أنّه يفقد صوابه تماماً إذا شعر أنّ ابني يُعاملني أو

يُعامله بقلة احترام. أنا لا أتفق مع توجه زوجي في هذا الخصوص، ومع هذا أنا راغبة في أن أسانده».

«لقد أنهكتني هذه المعركة، وأنا أتساءل بصدق إن كان بإمكان العائلات المختلطة تحقيق السعادة يوماً. هل هناك في هذه الدنيا من بين أزواج الأمهات من يُحبّ ابن زوجته بصدق؟».

لئن كان من المفهوم تماماً مدى حزنك على كونك عالقة وسط هذا الموقف، إلا أنه قد يكون من المفيد جداً بالنسبة إليك أن تتوصّلي إلى فهم أمر غاية في الأهمية: من الممكن أن تكون إدارة العلاقات مع الآخرين أمراً سهلاً نسبياً. بعبارة أخرى، كما أنهم يطلبون منك فعل أمور تجعلهم يشعرون علي نحو أفضل، وبما أنك عازمة على فعل تلك الأشياء التي يطلبونها، إذاً تستطيعين المحافظة على علاقة متناغمة إلى حدّ ما.

طالما أنك تُلبين مطالب معظم الناس، فسوف يُحبّونك كثيراً، وبالنسبة إلى الكثير من الأشخاص، تلك هي الطريقة التي يُديرون بها علاقاتهم. يتولّى أحدهم دور السيطرة، يُدعن الطرف المدعن في حين يُسيطر الطرف المُسيطر، بطريقة أو أخرى، يقبل كلّ منهما الدور الذي اختاره لنفسه. «قد يكون من المفاجئ سماع أن غالبية العلاقات هي على تلك الشاكلة إلى درجة ما»، ولكن عندما يدخل المعادلة طرف ثالث، ويطلب منك الآن أموراً أخرى، يُصبح أساس علاقتك عرضة للخطر.

في حالتك، قمت أنت وابنك بتأسيس علاقة في السابق، وعلى الرغم من أنك لم تلحظي ذلك، فقد انتحل ابنك دور المسيطر وانتحلت أنت دور المدعن، وهما الدوران اللذان يُناسبان شخصيتكما تماماً. بما أن ابنك مُعتمد على ذاته، ومُكتف ذاتياً إلى درجة كبيرة، وبما أن حياته كانت تسير على ما يُرام نوعاً ما، لم تري داعياً إلى استعادة سيطرتك

عليه. عندما دخل زوجك الجديد في الصورة وأراد أن يتحلل اليوم دور المهيم، تسبب ذلك في خروج الأمور عن السيطرة.

ليس من الصعب جداً بالنسبة إليك إرضاء شخص واحد، ولكن عندما يكون هناك شخصان ويُطالبك كل منهما بأمور مختلفة عن الآخر، يتوجب عليك الآن أن تختاري أيهما سوف تسعين إلى إرضائه، وإذا كانا مثل معظم الناس الذين يعتقدون أنهم يرتاحون أكثر عندما يستدعون منك الاستجابة التي يحتاجونها، فأنت الآن في ورطة حقيقية، لأنك عاجزة عن خدمة كل منهما. في ظلّ مثل هذه الظروف، كلما زاد عدد الأشخاص الذين تسعين إلى إرضائهم، فشلت في إرضاء معظمهم وزاد انزعاج الجميع.

من بعض النواحي، قد يُشبع غرورك أنهم يُفكّرون بك بما يكفي كي يهتموا بما تفكرين وبما تصرفين، ولكن ذلك عبارة عن فخ كيفما نظرت إليه. لا تستطيعين ببساطة أن تعيشي حياتك لاهثة وراء إرضاء مُتطلبات الآخرين، والفرصة الوحيدة التي أمامك كي تنجح في هكذا سيناريو هي وضع حدّ مفاجئ لعلاقاتك بهم. بعبارة أخرى، سوف تجدين أنك قادرة على خدمة سيّد واحد.

نحن نحثك على اتخاذ قرار جديد، على الرغم من أن هذا القرار على الأرجح، لن يُعجب كثيراً الأشخاص الذين في حياتك، والذين عودتهم على توقّع تصرفات مُعينة منك. من هذه اللحظة فصاعداً، أعقدي العزم على العمل على إيجاد الانسجام الاهتزازي بينك وبين ذاتك. بعبارة أخرى، سوف تبذلين قصارى جهدك كي تجعل أفكارك الحالية في انسجام مع النسخة الموسّعة منك إلى أبعد حدّ، وسوف تتركين الآخرين وآراءهم خارج المعادلة.

إنّ هذا القرار الجديد، على الرغم من كونه هداماً في البداية، لكنّه

سوف يخدمك جيداً، لأنك لا تستطيعين أن تقفي رأساً على عقب، وتفعلين بطرق مختلفة ما يكفي لإرضائهم جميعاً، وعندما تحاولين، سوف تكونين تعيسة، وتفشلين في إسعادهم على أي حال. يجب أن تُقرري أن تُرضي نفسك كي تكوني في انسجام مع ذاتك، وتتطابق اهتزازياً مع كيائك الداخلي.

عندما تكونين في انسجام، حينها سيكون لديك الكثير مما تُقدّمينه إلى الآخرين، وسيطلب ذلك منهم قراراً أن يكونوا أيضاً في انسجام كي يُصبحوا أهلاً لتلقي الرضا. علميهم أن سعادتهم هي مسؤوليتهم الخاصة، وعندما تفعلين ذلك، سوف تكونين حرة في نهاية المطاف.

هكذا، كما دائماً، إبدئي من حيث أنت، ثم ابذلي جهداً من أجل تحسين الشعور الذي تمنحك إياه عباراتك الحالية:

زوجي وابني لا يتفقان مطلقاً.

لا أعتقد أنهما يُحبّان بعضهما على الإطلاق.

إن زوجي مُفرط الحساسية وشديد الوطأة حين يتعلق الأمر بابني.

يتسبب ابني عن عمد في زيادة الأمور سوءاً.

هكذا كنت تشعرين. حاولي الآن العثور على عبارات ذات شعور أفضل. بما أن هذه المسألة تحدث كثيراً في حياتك، فسوف تُتاح لك فرص وافرة من أجل التعامل معها، وفي كل مرة تُخصّصين فيها وقتاً من أجل محاولة الاستدارة مع مجرى النهر، حتى لو لم يكن هناك دليلاً واضحاً على التحسّن، سوف يتحسّن الانسجام الشخصي لديك. إذا كنت ثابتة في عزمك على التوصل إلى انسجام شخصي حول هذه المسألة، فستنعكس قوة تأثيرك على هذا الوضع، ويظهر البرهان المادي لا محالة. علاوة على ذلك، سوف تربحي شعوراً أفضل وإلى درجة

كبيرة حىال الأمر حتى قبل أن يبدؤوا هم بالتصرف على نحو مختلف.
 من الجدير بالذكر أنَّ جزءاً كبيراً من عدم توازنهما يعود إلى
 استجابتك مع ما يجري. يقوم كلاهما باستغلالك، واستجابتك هي
 جزء من تبريرهم لـ «عدوانيتهم»، وعندما تقومين بحذف استجابتك
 لهما بهذه اللعبة، سيهدأ الوضع بأكمله إلى حدٍّ بعيد. بعبارة أخرى،
 قد تبقى النار موقدة، لكنك ستكفين عن صبِّ الزيت عليها. من أجل
 ذلك، واصلي العثور على عبارات تمنحك بعض الارتياح:
 هذان شخصان رائعان حقاً.

إنَّهما يُحاولان إيجاد مكان لهما في هذه التركيبة العائلية الجديدة.
 هناك العديد من العوامل المعنية هنا، إلا أنني لست مضطرة إلى معرفتها
 كلّها.

تستطيعين التوقّف عند هذا الحد، فأنت تشعرين بالفعل أنَّك أفضل
 حالاً. لقد قمت بعملك في الوقت الراهن، ولكن إذا شعرت برغبة في
 المتابعة، تستطيعين الاستفادة من الزخم الذي أنت فيه:
 أستطيع أن أرى كيف كنتُ أزيد تعقيد الموقف، وبما أنني توقفت عن
 فعل ذلك، سيبدأ الوضع في التحسّن.

حسناً، قد تتسبب هذه العبارة في جعلك تشعرين بالانزعاج أكثر
 من العبارات السابقة لأنك تُحاولين من خلالها تبني المسؤولية عن
 علاقتهما. وحدك مَنْ يُمكنه أن يعرف حقاً أيّ عبارة تُشعرك أنَّك أفضل
 أو أسوأ حالاً، ولذلك فقط تابعي جهدك في التحوّل بصورة عامة مع
 مجرى النهر:

هذا أمر عابر كغيره.

سوف يرحل ابني في نهاية المطاف ويعيش مُستقلاً.

قد تكون هذه الفكرة غير مريحة لأنك لا تريد أن يشعر ابنك أنه غير مُرحَّب به، الأمر الذي قد يدفعه إلى الرحيل. من أجل ذلك، أعيدي صياغة العبارة واجعلها تمنحك شعوراً أفضل:

ينشد الأولاد استقلاليتهم.

مُعظم الأولاد ينشدون استقلاليتهم قبل أوانها بزمن طويل.

من الطبيعي أن يُعادي الأولاد كلَّ من يُحاول كبح جماحهم.

من الطبيعي وخاصة لدى الأولاد أن يستأووا من كلِّ شخص جديد يُحاول كبح جماحهم.

في حين أنَّ هذه الفكرة تمنحك الارتياح فيما يخص سلوك ابنك، إلا أنَّها قد تجعلك تشعرين بالاستياء من سلوك زوجك. من أجل ذلك حاولي الآن إيجاد الارتياح في التالي:

هذا الأمر برمته جديد على زوجي.

أعلم أنه يقوم بما يظن أنه الأفضل بالنسبة إلى ابني.

إنَّه يحاول العثور على دوره في هذه العائلة الجديدة.

أستطيع أن أرى دوري في ضبط سير الأمور كلها.

عندما لا أسمح لأيِّ من هذا أن يمسنِّي، وأحافظ على توازني، سيكون لي تأثير إيجابي.

نحن جميعاً نرغب في أن نشعر أننا أفضل حالاً، وإنَّ شعوري بذلك، بغضَّ النظر عن كلِّ شيء، سوف يُحدث فرقاً.

يُمكن لشعورك أنَّك على ما يرام أن يكون مُعدياً.

طالما كنتُ بارعة في تلطيف الأجواء.

أُحِبُّ أَنْ أَكُونَ مَرَحَةً.

من السهل أخذ الحياة بجدية كبيرة.

لم يحدث أيّ خطب هنا.

في الإطار الأشمل للأمور، جميعنا نُبلي بلاءً حسناً للغاية.

سوف أستمع بمشاهدة رغباتي وهي تتطور.

سوف أستمع باختبار منافع انسجامي الشخصي.

ليس لديّ نية في السيطرة على أحد، لكن سيكون من الممتع حقاً مراقبة قوة تأثيري.

عندما تُمارسين وتُحقّقين الأفكار التي تسير مع مجرى النهر على نحو متماسك، تكون قوة تأثيرك هائلة إذا ما قُورنت مع قوة تأثيرك عندما كانت طاقاتك مهدورة. إنّ الصراع الذي كنت تشعرين به قد ساهم في خلق الرغبة الواضحة التي كنت تضعينها أمامك، ومن خلال ممارسة الأفكار مع مجرى النهر، فقد توصلت إلى انسجام مع النسخة الموسّعة من هذه العلاقات.



المثال التاسع



منذ وفاة والدي لم أتمكن من استعادة توازني

المثال: «توفي والدي منذ أكثر من سنة، ولا زلتُ غير قادر على تجاوز الأمر. أنا حقاً لا أفهم لماذا أشعر بهذا القدر من الأسى. لا أعيش معه منذ أكثر من عشرين عاماً، ونادراً ما كنتُ أراه في الماضي القريب، ربّما مرة في السنة خلال السنوات القليلة الأخيرة من خلال زيارات خاطفة» حتى حينذاك لم يكن لدينا في الواقع الكثير كي نقوله». كان لدينا القليل من الأمور المشتركة، إذاً لماذا يؤلمني موته إلى هذا الحد؟».

على الرغم من كونك في جسد من لحم ودم وعظم، فأنت لا تزال كياناً اهتزازياً أكثر من أي شيء آخر. على الرغم من أن الاهتزازات التي تصدر عنك اليوم يُمكن أن تكون نضرة وجديدة بسبب ما تُركّز عليه حالياً، إلا أن معظم الناس يحملون الكثير من مُخلفات اهتزازات التجارب الماضية ببساطة لأنّ متابعة القوة الدافعة الاهتزازية لفكرة ما أسهل بكثير من اختيار وجهة جديدة.

على سبيل المثال، إن كان هناك ما يُزعجك، وبقيت تُفكر فيه عدة أيام، ثم انخرطت في حديث مع مَنْ يؤيد شكواك، فانضمَّ إليك في نقاش مُطوّل ومُفصّل حول الأمر، فسيكون من الأسهل لكليكما متابعة نقاشكما حول الموضوع المُزعج من أن تُغيّر الموضوع. إذا ما انضمَّ إليكما آخرون، من المحتمل أن ينجذبوا إلى الموضوع ذاته بسبب الكثافة التي قمتمَا أنتمَا الاثنين بالتسبب بها، أو ينهضوا ويتركوا المحادثة، ولكنهم لن يتمكنوا على الأرجح، من طرح موضوع بعيد تمام البعد عن موضوع النقاش الدائر.

بالمثل، عندما كنتَ طفلاً، وفي طور تعلّم إصدار اهتزازات كاستجابة للبيئة التي تُحيط بك، تمَّ ضبطك وفق طرقك الاهتزازية إذا جاز التعبير. بسبب أنك غالباً موجود في هذه البيئات منذ عدة سنوات، ولأنَّ والدك قاما على الأغلب بضبط النغمة الاهتزازية في بيتكم المشترك، قمتَ بتطوير أنماط من التفكير والاهتزاز والتفاعل مع الحياة، تعلّمتها في تلك السنوات المبكرة جداً. بما أنَّ المضي مع القوة الدافعة لتلك الاهتزازات أسهل من تغييرها، فإنَّ كثير من الناس وعلى الرغم من أنهم في نهاية المطاف يُغادرون منزل أهلهم بالفعل، يقومون بأخذ الكثير من تلك العادات الاهتزازية معهم.

لئن كنت غير واع لذلك، إلا أنَّ جزءاً كبيراً من الطريقة التي تتفاعل بها مع الحياة اليوم له علاقة قوية بإدراكك المبكر جداً للحياة المادية. بعبارة أبسط، لقد اكتسبتَ نظرتك إلى العالم باكراً، وبما أنَّ الاستمرار فيها أسهل بكثير من تغييرها، فإنَّ نظرتك إلى العالم لم تتغير كثيراً مع الوقت.

إنَّ هذا لا يعني أنَّك تتفق مع جميع أفكار والديك. في الحقيقة، نحن نتحدث عن الاهتزازات التي هي أعمق حتى ممَّا تدعوه أفكاراً. لقد تمَّ تكريس مفاهيم مثل الاستقرار، الأمان، العافية، في بيتك المبكرة، حتى

وإن كانت تلك البيئة وفق معايير العالم تُعتبر غير معيارية. في الحقيقة، بما أنَّ كل الأمور نسبية، فإنَّ إحساسك بالعافية في الحياة مُتجذّر عميقاً في تلك الاهتزازات المبكرة لطفولتك. لقد قمتَ وعلى عدة مستويات لاواعية، بإبقاء تلك الاهتزازات فعالة على الرغم من مرور الوقت. بما أنَّ قانون الجذب يستجيب إلى اهتزاز كيائك، وبما أنَّ اهتزازاتك الحالية تملك بعض الأنماط الفعالة التي تعود إلى زمن بعيد من ماضيك، فأنت بتلك الطريقة لا تزال مرتبطاً بماضيك.

من ناحية أخرى، أنت كيان مُتعدد الأوجه، وتعيش اليوم حياة فعالة وراخرة للغاية، وهكذا بينما لا تزال مُحافظاً على الأساس الاهتزازي المتجذر من طفولتك، فقد نضجت طبيعتك الاهتزازية وتطوّرت، وبالتالي أنت اليوم تُقدّم العديد من الاهتزازات التي لا علاقة لها بماضيك، وبما أنَّ هذا التطور كان تدريجياً فأنت لم تلاحظه في حقيقة الأمر، وبالتالي تُواصل التوجّه نحو المستقبل، مُنسجماً مع أنماط تفكير جديدة ومُحافظاً على استقرارك. تلك هي عملية التطور التي تختبرها كل أنواع الوجود.

مع وفاة والدك، تحوّل انتباهك من التركيز على حياتك الحاضرة إلى ماضيك. بعبارة أخرى، لفترة قصيرة من الزمن، قمتَ بالتركيز والتذكّر والتفكير ملياً في تجارب من الطفولة. تحدّثتَ مع أشخاص لم تحدّث معهم أو لم يخطرأ في بالك سنوات، وتحت وطأة هذه الأيام المحدودة، قمتَ بإعادة تفعيل ماضيك الاهتزازي الذي لا يتطابق مع حاضرك الاهتزازي، ومن أجل هذا، أنت تشعر بفقدان التوازن.

هكذا، استمرّ تحياتك في دفعك إلى طلب المزيد «لقد قمتَ على الدوام بإطلاق سهام الرغبة نحو رصيدك الاهتزازي»، ولقد قمتَ بعمل جيد في مواكبة ما قد أصبحت عليه. إلا أنك فجأة، ومع وفاة والدك،

أصبحتَ تنظر إلى الوراء بدلاً من النظر إلى الأمام، وبذلك استدرتَ حتماً نحو أعلى مجرى النهر، ولن يجعلك ذلك تشعر بالارتياح.

إذا كنتَ مثل معظم الناس، فلا بد أنك عشتَ نسخةً مُشابهةً للسيناريو التالي: ولدتَ ثم دفعتك الحياة إلى تحديد رغباتك الخاصة، ولكن رغباتك الفريدة لم تكن تحظى أحياناً باستحسان والديك. لقد حاولتَ توجيهك، وكنتَ تستسلم أحياناً ولا تفعل أحياناً أخرى. عندما كنتَ تشعر أنك مُتحمّس بقوة لشيء ما، كنتَ تتنصر، وعندما كانا يشعران أنّ حماسهما أقوى كانا يفوزان، ولكن في أغلب الأحيان كنتَ أنت من يفوز لأنها كانت حياتك لا حياتهم. إلا أنك عندما كنتَ تفعل الأشياء تماماً كما يُرضيهما «أو يُرضي أيّ أحد»، كنتَ عديم التوازن، أما حينما كنتَ تفعل الأشياء التي تتطابق مع رغباتك الخاصة، فقد كنتَ تستعيد توازنك. مع مرور الوقت، أصبح رأي والديك في الأمور غير مؤثر في توازنك الاهتزازي، لأنك لم تكن تُناقش الأمور معهما كثيراً. لقد وجهتَ انتباهك إلى الأمور التي لا تشتمل عليهما، وقاما بتوجيه انتباههما إلى الأمور التي لا تشتمل عليك.

من الأسهل دوماً تأسيس توازنك الاهتزازي والمحافظة عليه عندما لا تُضيف ما يُريده الآخرون منك إلى الخلطة، وإذا كنتَ ستُخصص وقتاً من أجل جعل توازنك في حالة انسجام، حينها لن يجلب قانون الجذب إلى تجربتك الأشخاص الذين لا ينسجمون معك. إلا أنك إذا لم تكن في انسجام مع ذاتك، فلن تتمكن من جذب مجموعة مُثيرة للاهتمام من الأشخاص.

من الطبيعي أن يشعر الناس بالراحة عندما تغادرهم محيطاً مزعجاً، لكنهم يندفعون فيما بعد بتهور، قبل أن يُؤسسوا توازنهم الاهتزازي، نحو علاقة تُشبه في مكوناتها سابقتها. في كثير من الأحيان تُغادر الفتاة

التي لديها والد متسلط، تلك البيئة بجسدها، فقط كي تتزوج فيما بعد زوجاً متسلطاً. هكذا وعلى الرغم من تغير الوجوه والأمكنة تبقى تجربتها بالمجمل هي ذاتها.

حسناً، لناخذ في عين الاعتبار المكونات الاهتزازية لعلاقتك بوالدك فيما يخصّ مع مجرى النهر/عكس مجرى النهر. بما أنّ علاقتك بوالدك قد تغيّرت مع الوقت، وتطوّر توازنك الاهتزازي إزاءها باستمرار، فلا خيار أمامك سوى البدء من حيث أنت. على الأرجح سوف تتعرّف على الكثير من الأفكار التي سوف تنبثق خلال العملية والتي فكرت فيها في الماضي، الأمور التي كانت تغطّ في سبات إذا جاز التعبير، والتي عاودت الظهور الآن عند وفاة والدك.

من المهم أن تفهم حقيقة أنّ المشاعر التي تتابك الآن إزاء تلك الأفكار يعني أنها فعالة الآن، وإذا كانت المشاعر التي تتابك مرعجة، فهذا يعني أنّ الأفكار التي تسببت فيها متجهة عكس مجرى النهر. إنّ كلّ فكرة عكس مجرى النهر، تسير عكس وجهتك الفطرية «عكس تطوّر كيائك»، ولذلك من المفيد جداً تلطيف هذه الأفكار، والعثور على الراحة، وجعل مركبك يُبحر في اتجاه حقيقة من تكون. هذا هو هدفك من هذه العملية:

أشعر أنني سيء المزاج.

أنا مكتئب حقيقة.

لم أكن مستعداً تجاه وفاة والدي.

لا حيلة لي في ذلك.

أنا آسف لأنني لم أقض وقتاً أطول في صحبته.

لم يكن أحد منا يستمتع بقضاء الوقت في صحبة الآخر.

في الواقع، لا أعلم ما الذي كان يدور في خلده.

لا أعلم ما الذي كان يُريده حقاً.

أتمنى لو كانت حياته مُرضية أكثر بالنسبة إليه.

إنّ هذه الأفكار هي وصف صادق لما تشعر به حالياً، وهي جميعاً تشير بوضوح إلى اتجاه عكس مجرى النهر، ولا حرج في ذلك. إنه أمر طبيعي في ظلّ هذه الظروف، ولكن مع ذلك، أنت لا تسير مع تدفق كيائك، ولذلك حاول العثور على الأفكار التي تمنحك شعوراً بالارتياح:

طالما رغبتُ في علاقة أفضل مع والدي.

كان خرياً بي أن أبذل جهداً أكبر.

لا أعلم ما الذي كان يجب أن أقوم به على نحو مختلف.

لم تكن علاقتنا سيئة.

لستُ واثقاً حتى إن كان ما بيننا يُسمّى «علاقة».

لا زال التحسّن غير كاف، ولكنّ رغبتك في العثور على الارتياح تتنامى، وأنت تستجمع القليل من القوة الدافعة التي قد تُؤتي أكلها، لذا ثابر إلى الأمام:

كانت علاقتنا ما كانت عليه.

نحن مُجرّد وجه واحد من الأوجه المتعددة لحياة الآخر.

أنا لم أُخلق كي أعيش حياتي من أجله، ولم يُولد هو كي يعيش حياته من أجلي.

ربّما لم يكن هناك شيء خاطئ.

رُبما كانت الأمور ما كانت عليه وانتهى.

أنت الآن تشعر أنك أفضل حالاً. لقد توقفتَ عن التجديف عكس مجرى النهر في الوقت الحاضر.

لكن، مع هذا، ليتني:

عكس مجرى النهر.

حاول مُجدداً:

كان ذلك أساساً هاماً في تجربتي، لكن هناك ما هو أكثر من ذلك بكثير.

أنا ممتن للأساس المبكر الذي وفره لي والدائي.

لا أستطيع الرجوع إلى الوراء كي أعيش حياتي من جديد.

أنا لا أريد الرجوع إلى الوراء كي أعيش حياتي من جديد.

من الأفضل أن تُتابع:

هناك الكثير من الأمور التي أستطيع التفكير فيها.

هناك الكثير من النواحي الإيجابية في تجربة حياتي.

سوف يبقى ماضيّ جزءاً مني، لكن حاضري هو الأهم.

أنا سعيد تماماً بالطريقة التي تتكشف وفقها حياتي.

آن الأوان من أجل بداية جديدة.

قد يكون هناك طبقات مختلفة من الاهتزازات التي سوف تظهر على السطح، لكنك الآن تعلم ماذا تفعل لو حصل ذلك.

في أغلب الأحيان عندما يتوفى أحد الوالدين، يستيقظ إحساسك بالفناء، ويبدأ الشعور بأن الحياة قصيرة جداً، يظهر على السطح. قد

تطراً سيناريوهات لا حصر لها وقد تتسبب في جعلك تشعر بلحظات من الانزعاج، لكنّ واجبك عند حصول ذلك، هو ادراك أنّ تلك الأفكار المزعجة تسير عكس مجرى النهر، والآن، فقط أعثر على الفكرة التي تجعلك تشعر أنّك أفضل حالاً.

إنّك في أغلب الأحيان، لا تأخذ وقتاً من أجل جعل توازنك في حالة انسجام إلا عند وفاة أحد الوالدين. وبما أنّ بداية الأساس القوي لرصيدك الاهتزازي تعود إلى السابق حينما كنت تعيش في كنف والديك، فمن المألوف جداً أن تكون الكثير من أنماط التفكير التي تُعيقك اليوم مُرتبطة بتلك الفترة من حياتك. غالباً ما يكون موت أحد والديك نقطة تحوّل مفصلية في تجربة حياتك الخاصة، إذا أخذت وقتاً في تحديد هذه الأفكار المزعجة والاستدارة بها كي تسير مع مجرى النهر وتحويلها إلى شعور بالارتياح. من الممكن تحرير سنوات من أنماط المقاومة غير المدركة بسهولة من خلال هذه العملية.

نحن نوقّع أن تصل إلى منزلة لا تشعر فيها فقط أنّك أفضل حالاً من السابق، بل سوف تُؤسس كذلك صلة اهتزازية شديدة الوضوح مع الكيان الذي تطوّرت كي تكون عليه، بحيث تُعيد مُراجعة طفولتك وماضيك من خلال عيون التواصل تلك، وعندها سوف تكون ذكريات الطفولة من أحلى الذكريات التي طالما تمنيتها.

كانت طفولتي رائعة.

كانت جيدة من عدة نواح.

أنا أقدر والديّ، اللذين أفسحا لي المجال للتواجد في هذه الحياة الرائعة.

لقد وفّر لي المجال، ثم أطلقا العنان لي كي أخلق تجربة حياتي الخاصة.

إن الحياة حلوة.

هناك العديد من الأمور التي تحصل في الحياة والتي تحمل إمكانية إنتاج مشاعر سلبية قوية في داخلك إذا ما قمتَ بالتركيز عليها، كما أنَّ معظم تلك الأمور خارج ممّا عن سيطرتك.

لا تستطيع الخيلولة دون وفاة والدك، ولا تستطيع تغيير شخصيته كذلك. لكن من خلال تطوير نمط التوصل الدائم إلى الفكرة ذات الشعور الأفضل التي تستطيع إليها سبيلاً الآن، ومن خلال الاهتمام بالطريقة التي تشعر بها، والاستدارة عن عمد في اتجاه تيارك الفطري، تستطيع أن تعيش تجربة سعيدة بغض النظر عن الظروف التي تحيط بك.



المثال العاشر



أنا مُراهق

المثال: «لا زلتُ في المرحلة الثانوية. أعيش في البيت مع والديّ، وأظن أنّني ولد عادي إلى حدّ كبير. علاماتي الدراسية لا بأس بها، وعلى الرغم من أنّني أكره المدرسة حقاً، إلا أنّ لديّ الكثير من الأمور التي تُثير اهتمامي ولديّ صديقان صالحان بالفعل».

«يقوم والديّ بالتدقيق في كلّ ما أفعله إلى درجة أنّهما يدفعانني إلى الجنون. يتوجّب عليّ الحصول على إذنهما قبل القيام بأيّ شيء، وهما يتصرفان دوماً كأنّني ارتكبت خطأ ما أو أخطط لارتكابه. وهكذا أنا لا أشعر بالانزعاج عندما أكون معهما وحسب، بل إنّني أخشى في الواقع العودة إلى البيت».

«أتمنى لو أستطيع مُغادرة البيت الآن والعيش بمُفردي والقيام بما يحلو لي، لكنني أعلم أنّني يجب أن أكمل دراستي وأجد وسيلة لإعالة نفسي قبل أن أفعل أيّ شيء من هذا القبيل».

«أتمنى فقط لو يتركني والديّ وشأني. أشعر بالذنب نصف الوقت، وأنا لا أرتكب أيّ خطأ. ما خطبهما على أيّ حال؟ لماذا لا يعيشان حياتهما ويتركاني أعيش حياتي؟».

نستطيع أن نطلب منك أن تضع نفسك في مكان والديك وتُحاول أن تفهم وجهة نظرهما نوعاً ما، فقد تجد حينها بعض الإجابات على أسئلتك، إلا أنك لا تستطيع رؤية الحقيقة من خلال عينيّ الآخر، كما أنّ محاولة النظر إلى الأمور من وجهة نظر الآخر ليست فكرة جيدة على أيّ حال، لأنها لا تُفيد إلا في إضافة المزيد من الفوضى إلى الاهتزازات في داخلك. بالطبع، غالباً ما يملك الآخرون أفكاراً جيدة وقد ترغب في دمجها في عملية ابداعك، ولكنّ فهم تفاصيل الحياة واحدة واحدة بما في ذلك النواحي التي تتطابق مع عموم نواياك، أسهل بكثير من محاولة عيش الحياة جملة واحدة كما يعيشها أحدهم وحسب.

إنّ ذلك باختصار، هو الخطأ في أغلب علاقات الآباء مع الأبناء: عادةً يعتقد والداك أنّهما أكبر سنّاً وأكثر حكمة منك بحكم تجارب الحياة التي عاشاها، وهما يُريدانك أن تستفيد من الحكمة التي راكمها مع الزمن. غالباً ما يكون الوالدان هما أول من ينسى أنّك الخالق لتجربة حياتك، وبسبب أنّك وعافيتك كنتما مُهمّين جداً بالنسبة إليهما منذ لحظة ولادتك، فهما غالباً ما ينظران إليك وإلى حياتك على أنّكما خلقتهما، وهنا تُواجه أنت المتاعب.

من خلال عيشهما لحياتهما ومراقبتهما لحياتك، يقومان بإطلاق سهام الرغبة الخاصة ذات الصلة بعافيتك وحياتك، ثمّ غالباً ما يشعران أنّهما في حاجة إلى السيطرة على سلوكك بحيث يتطابق مع الرؤية التي قاما بخلقها عنك. لو تسنى لنا التحدث إليهما في هذه

للحظة، فسنشجعهما على ألا يفعلا ذلك، ونوجههما إلى العودة إلى انسجامهما الاهتزازي الشخصي، إلا أننا لا نخطب والديك الآن.

بالطريقة ذاتها التي نريد لوالديك أن يفهما أنه ليس من واجبك أنت ابنيهما أن تقوم بتعديل سلوكك كي تسعدهما، نقول لك إنك يجب ألا تطلب من والديك أن يقوموا بتعديل سلوكهما كي يسعداك.

نعلم أنك تشعر كما لو أن سلوكهما هو سبب انزعاجك، لكن إذا استطعت التوصل إلى إدراك أنك تملك خيارات فيما يتعلق بسلوكهما، فقط حينها سوف تكتشف الإحساس بالحرية هنا في المكان الذي تقف فيه. إذا كنت تعتقد أنهما في حاجة إلى أن يتغيرا «الأمر الذي لن يفعله على الأرجح» قبل أن تشعر بالتحسن، فهذا يعني أنك تشعر حقاً أنك واقع في الفخ، وبالتالي يصبح شعورك بالرغبة في الهرب من كل شيء مفهوماً تاماً.

عندما تشرع في الوصول إلى المزيد من الأفكار التي تسير مع مجرى النهر، فستصبح في انسجام مع الكيان الموسع التي تسببت الحياة في أن تكون عليه. وعندما يحصل ذلك الانسجام، سوف تصبح واضحاً، واثقاً، تواقاً، سعيداً، «وهي جميعاً أمور يتمناها لك والداك»، وعندما تقوم بتقديم تلك المواقف ضمن تردد أعظم، سيبدأ والداك يشعران بالتحسن مما يجعلهما يتراجعان.

حسناً، قد تقول: «لكنني أقوم بالعمل بأكمله: أنا أعمل على ضبط أفكارني كي أصبح في حالة انسجام، ولذلك أشعر بتحسّن، وأنصرف بطريقة أكثر إسعاداً لوالدي، بينما كل ما يفعله هو التمتع بشخصيتي المتغيرة. لماذا لا يقومان بعمل شيء كي يجعلاني أشعر بتحسّن؟».

مرة أخرى، لو كنا نتحدث إليهما، فسوف نرشدتهما إلى

الوصول إلى الانسجام الخاص بهما، وسوف نذكرهما أنه ليس لهما سلطان حقاً على سلوكك. إننا نريدك أن تفهم أنك عندما تعتقد أنه يتوجب على الشخص الآخر عمل شيء مختلف كي تستطيع أن تشعر بتحسّن، فهذا يعني أنك حقاً في وضع الإعاقة، لأنك لا تملك سلطاناً على ما يفعله. عندما تفهم أنه لا علاقة للحال الذي تشعر به إلا بانسجام طاقة أفكارك الخاصة، وعندما تعمل على الوصول بنفسك إلى حالة انسجام، دون أن تعتمد على سلوك أي شخص آخر، حينها تصبح أنت صاحب اليد العليا، وتصبح الآن حراً حقيقة.

من أجل ذلك نحن لا نشجّعك على أن تحاول جاهداً فهم وجهة نظر الآخر، على الرغم من أن ذلك يهدّئك في بعض الأحيان، لأنّ مُحاولتنا تهدّئك من عدة نواح ليست مختلفة جداً عن تغييرهما لسلوكهما كي يُسعداك. في حين يعتقد معظم الناس أن هذا هو ما يُريدونه حقاً، نرغب في أن تتمكن من فهم أنه في ظل هذا الظروف، سيأتي ذلك بنتائج عكسية.

إذا أصبحت معتمداً على قدرتك على استجداء سلوك مُحسن من الآخرين كي تجعل نفسك تشعر أنك أفضل حالاً، فأنت في الحقيقة تعيش الحياة بالطريقة الصعبة. إنها طريقة مُقيّدة في أفضل الأحوال وموهنة في أسوأها. عندما تفهم أنك تستطيع التحكم بالطريقة التي تشعر بها، لأنك تستطيع التحكم بوجهة أفكارك الخاصة مع مجرى النهر، فأنت الآن في انسجام مُستمر. أنت الآن تشعر على الدوام أنك بخير، فستعيد قوتك، وتغدو قوة تأثيرك هائلة، وتنجح في جميع النواحي. نريد أيضاً أن نُضيف أن التحكم بوجهة أفكارك الخاصة التي تُحسّن طريقة شعورك هي أمر سهل نسبياً، بينما حمل شخص آخر على تغيير سلوكه هو أمر صعب للغاية، إن لم يكن مستحيلاً.

سوف نقوم بوصف بعض المواقف التي قد تحصل وردود فعلك المترتبة عليها، ثم سنُريك كيف تبذل جهداً في تحويل أفكارك كي تكون أكثر مع مجرى النهر.

لقد أخبرت والديك أنك تنوي الذهاب إلى مكان ما مع أحد أصدقائك. أنت تعلم أنّ والديك لن يمنعاك من الذهاب في نهاية المطاف، ولكنك تصطدم بسخريتهما المزعجة المألوفة، وليس فقط إزاء انتقائك لأصدقائك، ولكن أيضاً إزاء انتقائك لنشاطاتك. أنت تُفكر:

كيف لكما أن تعرفا ما هو الأفضل بالنسبة إليّ؟

أني لكما أن تعلما ما هو المُسلّي بالنسبة إليّ؟

لا أعتقد أنّكما يا صاحبيّ تعلمان ما هو المرح.

أنا لستُ واثقاً من أنّكما عرفتما يوماً ما هو المرح.

لئن كانت هذه العبارات مفهومة في ضوء الموقف الذي وضعك والداك فيه، إلا أنّها تبقى أفكار عكس مجرى النهر.

أنتما لا تفهمان حياتي.

أنتما لا تمنحان أصدقائي أيّ فرصة.

لا أرى أنّكما تبدلان أيّ مجهود كي تفهما.

إنه أمرٌ مفهوم، لكنك لا تزال عكس مجرى النهر. لا تطلب من والديك أن يتغيروا كي تشعر أنّك أفضل حالاً. حاول أن تجعل نفسك تشعر أنّك أفضل حالاً اعتماداً على نفسك:

أنا لستُ في حاجة إلى أن تُحبّا صديقي كي أُحبه أنا.

من خلال تجربتي الخاصة، أثبتُ لنفسي أنه صديق جيد.

في النهاية، أنما لا تُحاولان في الواقع التحكّم بتجربتي.
 ما إن أغادر وألتقي بصديقي حتى أشرع في قضاء وقت ممتع.
 أعتقد أنني أستطيع تفهّم أنّ دوافعكما طيبة، وأنكما تريدان
 الأفضل لي.

أنت الآن تشعر أنك أفضل حالاً.
 أنا لا أعتقد أنكما تملكان سبيلاً كي تعرفا حقيقة ما هو الأفضل
 بالنسبة إليّ.

هذه العبارات تتجه أكثر عكس مجرى النهر.

لكنني لا ألوكمما على المحاولة.

مع هذا أنا عازم على الذهاب.

لن نحاولا منعي.

من الممكن أن تكون الأمور أسوأ بكثير.

أعتقد أن أموري ليست سيئة جداً.

خلال هذه العملية، لم يتغيّر أيّ شيء على أرض الواقع، بمعنى
 أنّ والديك لا زالا يتسببان لك بوقت عصيب، وأنت لا تزال مُصرّاً
 على الخروج على الرغم من احتجاجهما الماكر. بسبب أنّك بذلت
 جهداً في محاولة الاستدارة مع مجرى النهر، أصبحت اهتزازاتك الآن
 في موقع أفضل من المعتاد، وهكذا، عندما تخرج مع أصدقائك،
 لن يتأبك الشعور الثائر المتأجج داخلك، بل تشعر أنّك أكثر خفة
 وحرية، كما ينطلق محرك مع صديقك إلى بداية أفضل. هذه المرة،
 لن تقوم بتعليقات سلبية من أيّ نوع أمام صديقك. أنت لا تتذكّر
 المنزل، البيت، الأبوين الذين أتيت من عندهم، بل تنخرط فقط في

تجربتك الحاضرة بخطوات أخف وتستمتع بوقتك أكثر من المعتاد. وهكذا، عندما تُنهي مشوارك الليلي وتعود إلى البيت، لن تخشى العودة كما كنتَ سابقاً.

من الممكن أن تكون اهتزازاتك قد تغيّرت إلى درجة جعلت طاقتك المنسجمة تؤثر على والديك. ربّما تجدهما نائمين في سريرهما، بدلاً من أن تجدهما قلقين في غرفة المعيشة في انتظار عودتك. سواء كنتَ ترى أيّ تغيّر واضح وجلي في هذه اللحظة أم لا، فقد شعرتَ أنّك أفضل حالاً وذلك مُؤثر على التغير، وذلك كاف.



المثال الحادي عشر



صديقتي تغتابني

المثال: «أنا في المدرسة الثانوية، ولديّ صديقة» كانت صديقتي المقربة منذ نعومة أظفارنا»، يبدو أنها تُحاول لسبب ما، تدمير حياتي عمداً. إنها تتصرّف كما لو أنها لا تزال صديقتي عندما تتحدّث معي، لكنني فيما بعد أسمع من الآخرين أموراً تقولها عني. إنها تُخبر الآخرين أنني قلتُ أشياء لم أقلها، كي تُحاول فقط توريطي في المتاعب معهم. أسوأ ما في الأمر، أنني لا أعلم إلى مَنْ تبوح بتلك الأمور، ولا بالذي تُخبرهم به، ولذلك أنا عاجزة عن الدفاع عن نفسي، وأنا الآن مذعورة لأنني أخشى من أن يكون كلّ الذين ألتقي بهم قد سمعوا احدى أكاذيبها. لماذا تفعل هذا وكيف لي أن أجعلها تتوقّف عن ذلك؟».

نحن نعلم أنك لا تودّين سماع هذا الآن، لكن نريدك أن تفهمي أنك تسألين الأسئلة الخطأ هنا. إذا أمضيت الكثير من الوقت في محاولة معرفة السبب وراء قيامها بذلك، فلن تحصدي إلا حبس نفسك في

اهتزاز ذلك الأمر مدة أطول، وستبدئين في جذب المزيد منه إلى أن تجدي نفسك مُحاطة رُبما بأكثر من صديقة تتصرف بتلك الطريقة.

إنَّ محاولة حمل شخص على التوقف عن فعل شيء ما هو في الحقيقة أمر عقيم، لأنه حتى إذا كان لديك القوة المادية أو السلطة من أجل طلب تغيير سلوكي، فأنت بذلك الجهد تُقدِّمين مردوداً اهتزازياً يتعارض كلياً مع رغباتك الحقيقية، ولن تنالي إلا المزيد من فقدان التوازن.

بدلاً من أن تطلبي من الآخرين تغيير سلوكهم، اعلمي أنَّ قوتك تكمن في تغيير ردة فعلك تجاه سلوكهم. أنت لا تملكين السيطرة على سلوكهم، لكنك تملكين السيطرة التامة على ردة فعلك تجاهه.

عندما تُولين اهتمامك لأمر ما، فأنت تقومين بتفعيل نواح اهتزازية داخلك تتطابق مع كل ما تُركِّزين عليه. بالتالي، إذا كنت تركِّزين على أمر مُنسجم مع حقيقة مَنْ تكونين، تشعرين بتحسُّن عندما تفعلين ذلك لأنَّ الجانبين الاهتزازيين من كيائك منسجمان. إذا كان ما تُوليه اهتمامك، أيَّ كان، يجعلك تشعرين على نحو سيء، فهذا يعني أنَّ جانبي كيائك ليسا منسجمين. عندما تفهمين أنَّ الانسجام داخلك هو كل ما أنت في حاجة إلى أن تُوليه اهتمامك، وعندما تعملين على الحفاظ على ذلك الانسجام، فلن تشعرين فقط أنَّك على ما يُرام مُعظم الوقت، بل ستسير مُعظم أمور حياتك كما تُريدين لها أن تسير.

يتذمَّر معظم الناس عندما يُدركون أنَّنا نطلب منهم أن يقوموا بالتغيير من خلال التحكم بنقطة تركيزهم هم: «لكن ماذا عن الشخص الذي يختلق الأكاذيب؟ ألا يجب القيام بشيء حيال ذلك؟ لماذا تطلبون مني أن أقوم بتعديل أفكاري في حين أنَّها هي المخطئة؟». إنَّ الإجابة على تلك الأسئلة المشروعة بسيط للغاية: إذا كانت سعادتك تعتمد على تغييرات يقوم بها آخرون، إذاً لن تكوني سعيدة أبداً، لأنه سيكون هناك دائماً حاجة

إلى وجود مزيد من الأشخاص الذين يقومون بالمزيد من التغييرات.

عندما تنظرين حولك، سوف ترين عدداً لا نهاية له من الأمور التي لا سلطة لك عليها. لكن إذا تعلمت أن تُديري أفكارك الخاصة في اتجاه انسجامك الاهتزازي الذاتي، فسوف تُحققين انسجاماً ذاتياً داخلك. لن تشعرى فقط أنك أفضل حالاً من خلال ذلك الانسجام، بل سوف تُقدّمين من خلاله إشارة اهتزازية قوية أحادية يستجيب لها قانون الجذب. مهما كانت نية الآخرين، حتى لو كانت نواياهم تخصّصك، فلن يكونوا قادرين على تجاوز تيار الانسجام القوي الذي قمت بتحقيقه. ما نودُّ قوله هو أنك عندما تكونين متناغمة ومتصلة ومتجهة نحو طاقة المصدر التي هي حقيقة من تكونين، وعندما تكون تلك هي حالة كينونتك، فلن تجدي في تجربتك إلا ما تعتبرينه جيداً. أنت ببساطة تبعدين أولئك ذوي النوايا السلبية إلى خارج حدود تجربتك.

عندما يقوم شخص ما باختلاق الأكاذيب عنك، فذلك مؤثّر على فقدانه لتقدير الذات، لأنّ الإنسان المنسجم مع مصدر طاقته لا يفعل ذلك. قد يقترح كثيرون أن تفعلي ما في وسعك من أجل مُساعدة هذا الشخص كي يشعر أنّه أفضل حالاً، خصوصاً أنّها كانت صديقتك منذ أمد بعيد. قد يكون ذلك أمر ترغيبين القيام به إلى حدّ كبير، بما أنّك قد تُريدينها أن تشعر أنّها أفضل حالاً، ولكن من المهم إدراك أنّك إن حاولت القيام بالتهدئة انطلاقاً من إدراكك أنّ صديقتك فاقدة للتوازن، فإنّ ذلك سيُضخّم عنصر عدم التوازن لدى صديقتك، ولن تزداد الأمور إلا سوءاً.

يجب أن تري النواحي الإيجابية عند صديقتك كي تُساعدتها، وقبل أن تتمكني من رؤية النواحي الإيجابية عند صديقتك، يجب أن تكوني

في انسجام مع حقيقة مَنْ تكونين. من أجل ذلك، فإنَّ عملية التوصل إلى الأفكار التي تُزوّد بالارتياح وتكون مع مجرى النهر هي عملية تُساعدك على أن تشعرى أنَّك أفضل حالاً، وإذا كنت ستُركّزين فقط على شعورك بالتحسّن، عندها تكونين قد فعلتِ كلّ ما هو ضروري، وكلّ ما تستطيعين فعله، وذلك كافٍ.

هكذا ابدئي من حيث أنت:

تلك التي تُسمّى صديقتي، تخلق الأمور عن عمد كي تُسبب لي المتاعب.

أنا لا أعرف لماذا تفعل ذلك، ولا أعرف كيف أستطيع وضع حدّ لها.

في الواقع، هي لم تُعد صديقتي.

لا يفعل الصديق ذلك بصديقه.

إنها أفكار صحيحة وصادقة ولكن غير مفيدة. حاولي التوصل إلى بعض الأفكار التي تمنحك بعض الارتياح:

يميل الناس إلى تصديق الإشاعات السلبية.

أنا أجهل إلى مَنْ كانت صديقتي تتحدّث، أو ما الذي تقوله في الواقع.

قد يكون هذا صحيحاً، لكن لا سبيل أمامك للتحكم بأيّ منه، ولذلك لا فائدة منه سوى حبس نفسك في موقع المقاومة عكس مجرى النهر من خلال التأكيد على ذلك. تذكّري أنَّ هدفك هو العثور على الارتياح، وليس مقاومة الحالة الراهنة.

إنّها لا تتحدّث مع الجميع.

إذا كانت سلبية دائماً فستجنبها الأشخاص الذين يُريدون أن يشعروا أنّهم على ما يُرام.

يملك كثير من الناس القدرة على أخذ المصدر في عين الاعتبار حتى عندما يسمعون أحاديث سلبية.

على الأرجح، إنَّ الناس غير مُهتمين بنشر الإشاعات السلبية حولي كما يُخيّل إلي.

في الحقيقة، أنا لست محور عالم الجميع.

يُظهر هذا تحسناً طفيفاً في الطريقة التي تشعرين بها. حاولي أن تستفيدي من القوة الدافعة الناعمة التي بدأتها، يُمكن لهذا أن يكون فرصة رائعة للغاية بالنسبة إليك كي تضبطي أفكارك حسب النواحي الأكثر إيجابية لدى الأشخاص الموجودين في دائرة أصدقائك. إذا صادف أن سمعت إحداهنّ واحدة من تلك الإشاعات السلبية من صديقتك المؤذية وواجهتك بالأمر، وأنت في انسجام مع حقيقة مَنْ تكونين، فستكون قادرة على أن تعرف في الحال أنه لا دخل لك في الإشاعة. غير أنك عندما تكونين غاضبة تجاه الأمر وتشعرين أنك في موضع الدفاع، فليس من الممكن تحديد فيما إذا كنت أنت من أطلق الإشاعة أم أنك تشعرين بالغضب فقط بعد أن سمعتها، فاهتزازك هو ذاته في الحالتين.

إذا قمت بضبط أفكارك حسب النواحي الأكثر إيجابية لدى الأشخاص الذين تعرفينهم، فمع مرور الوقت لن يُفكر أحد حتى في تصديق أنَّ شائعة سلبية عنك تتمتع بأيّ قدر من المصداقية. سوف يقولون ببساطة «إذا ما سمعوا هكذا إشاعة»: «ذلك ليس من صفاتها. لا أصدق أنها قد تقول ذلك»، وسوف يكونون على حق.

أريد لصديقتي أن تشعر أنها أفضل حالاً.

من الرائع حقاً أن يكون للمرء أصدقاء حقيقيون.

يملك كل إنسان أياماً حلوة وأياماً مُرة.
أُحب معرفة أنه من الممكن للأيام الحلوة أن تكون هي السائدة.
أُحب أن أعلم أن قانون الجذب سوف يُسوي الأمور كلها.
أُحب أن أعلم أنه لا يمكن لما يُعارض قانون الجذب أن يحصل أبداً.
أُحب أن أعلم أنني أستطيع السيطرة على شعوري.
أنا مرتاحة لمعرفة أنني لا أستطيع التحكم بما يظنه الآخرون أو يشعرون
به.

أتمنى أن تشعر صديقتي أنها أفضل حالاً.
أنا لست قلقة من ذلك.
كل الأمور خير.



المثال الثاني عشر



لا أملك إلا القليل من المال وليس هناك أيّ تحسّن في المدى المنظور

المثال: «اتصل بي صديقي، يُريدني أن أخرج معه كي نتناول طعاماً ونذهب إلى السينما، ولكنني لا أستطيع تحمّل تكاليف ذلك. ليس فقط لأنني أعتقد أنّه يجب ألا تُبدد المال، بل لأنني حقاً لا أملك المال. سوف أتقاضى أجري خلال يومين، لكنني حالياً مُفلس. أمتلك ما يكفي من المال من أجل تناول الطعام في شقتي، وليس ذلك الطعام الممتاز، وإنما بعض معلبات الحساء، الحبوب، بعض ألواح الجرانولا، زبدة الفستق السوداني، والبسكويت، بحيث لا أموت جوعاً»..

«لقد تعبّت من كوني مُعدماً. يملك بعض أصدقائي من المال أكثر مني على الرغم من أنّه ليس لديهم وظيفة، فعائلاتهم تُرسل لهم المال. أليس هذا رائعاً! أريد العودة إلى المدرسة كي أتمكن من الحصول على وظيفة أفضل، ولكنّ ذلك يحتاج إلى وقت طويل قبل أن يُحدث فارقاً ملموساً، وفي هذه الأثناء، لا أستطيع أن أتصوّر كيف لي أن أعمل

وأذهب إلى المدرسة في آن معاً. أمني لو يُعطيني أحدهم بعض المال».

عندما تكون وسط تجربة حياة شديدة الحيوية، من الصعب عليك ألا تلاحظها. من المنطقي أن يكون لديك إدراك قوي لحجم المال الذي تملكه في الوقت الحاضر، لأن وضعك المالي يؤثر بدرجة كبيرة على تجربة حياتك. إن العديد من الأمور التي تُعتبر مُهمّة بالنسبة إليك مُرتبطة بحالتك المالية. لئن كنا نفهم أنك لن تستطيع على الأرجح التوقف عن الاهتمام بحقيقة كونك مُعدماً حالياً، إلا أننا نريدك حقاً أن تشرع في فهم أنك تملك خيارات إزاء شعورك تجاه وضعك. بعبارة أخرى، يُمكنك أن تكون مُفلساً وتشعر بالذعر أو الغضب، أو تكون مُفلساً وتجد الأمر مسلياً. يكتشف مُعظم الناس أن الطريقة التي يشعرون بها تعتمد على الظروف: مع أي لا أملك المال في الوقت الحاضر لكنني سأقاضي أجري عن قريب، وسأشعر أي أفضل حالاً من ألا أملك المال وأجهل تماماً متى سيأتي أي منه.

في أي وقت من الأوقات، يشعر مُعظم الناس بما يشعرون بسبب إدراكهم لكيفية سير الأمور. عندما تسير الأمور على ما يرام فإنهم يشعرون أنهم بخير، وعندما تعسر الأمور، يشعرون أنهم ليسوا بخير، وذلك هو السبب الكامن وراء شعور كثير من الناس بالحاجة إلى السيطرة على الظروف المحيطة بهم.

نحن نفهم كم هي مغرية محاولة التحكم بالظروف، لأنك من خلال العمل والجهد تستطيع التحكم ببعض الظروف إلى درجة معينة، ولكن عندما تبدأ في رؤية عالمك وحياتك من وجهة نظر الاهتزاز، وتبدل المزيد من جهدك تجاه الانسجام الاهتزازي، وجهداً أقل تجاه الفعل المادي، سوف تكتشف فعالية وقوة الأفكار، وتكتشف ما عرفه وطبقه الأشخاص الأثرياء وذوي النفوذ في عالمك عبر التاريخ.

لقد حدث لك بعض الأمور الجيدة جداً في الوقت الذي تتقلب فيه مُزعجاً من عدم امتلاك ما يكفي من المال، لأنه انطلاقاً من موقع الافتقار إلى الراحة الناتج عن علمك التام بما لا ترغب فيه، أنت تُرسل سهام الرغبة تجاه ما تُريده حقاً: أنت تُريد إحساساً أعظم بالأمان، وتُريد المزيد من المال. تُريد أن تكتشف فعاليات ممتعة قد تُدر عليك عائدات، وتُريد أن تتمكن من تحمل تكاليف الأشياء والتجارب التي تُسعدك. بعبارة أخرى، إن وضعك الحالي هو الأساس الذي تطلب من خلاله العديد من الأمور، ولأنك تطلب تلك الأمور، فهي تصطف في انتظارك حتى أثناء تقلبك في حالة من قلة الراحة.

من ناحية أخرى، طالما أنك تشعر بقلّة الراحة، فلن تجد سبيلاً إلى ما طلبته. إن عدم راحتك يعني أنك متجه عكس مجرى النهر، في حين أن كل الأمور التي طلبتها موجودة عند مصبّ النهر. يجب أن تجد بعض الأفكار التي تسير مع مجرى النهر والمتعلقة بك وبالمال، وإلى أن تفعل ذلك، لن يتغير شيء بالنسبة إليك، وهكذا، حاول أن تجد فكرة تمنحك بعض الإحساس بالارتياح:

سوف أتلقى أجري يوم الجمعة وعندها سوف يكون في حوزتي بعض المال.

تحمل تلك الجملة بعض الإحساس بالارتياح، لكنها قد تكون قصيرة الأمد لأنك واع تماماً للنمط المعتاد: تتلقى أجرك ويكون الحال ميسوراً بضعة أيام، تُنفق المال بسرعة، ثم ينتهي بك الأمر في ذلك الوضع غير المريح من جديد. لا يرتبط انزعاجك بعدم امتلاكك ما يكفي من المال في هذه اللحظة وحسب، بل يرتبط كذلك بعدم امتلاكك من المال ما يكفي كي يدوم الحال، أو ما يكفي من المال كي تعيش بالطريقة التي تمنهاها. قد تشعر أنك ناغم على نفسك لأنك لم تبذل جهداً لإعدادها

في وقت مبكر من حياتك، لأنك لا تحمل شهادة جامعية بعد و لم تختَر تخصصك بعد، على الرغم من أن أصدقاءك الذين في مثل سنك يملكون تلك الأمور. قد تشعر بالنعمة على والديك لأنهما لم يُقدما لك المزيد من الدعم عندما بلغت سنّ الدخول إلى الجامعة، أو لأنّ عائلتك لا تملك تجارة تشركك فيها، أو لأنّه ليس هناك أيّ إرث تتطلّع إليه.

غالباً ما يكون لمسألة المال صلات عميقة الجذور يجب أن ترتاح منها، وإلا فلن تتمكن من السماح لنفسك أن تستدير وتتدفق في اتجاه الرغبات التي ساعدتك الحياة على تحديدها. بعبارة أخرى، يستحق منك التوصل إلى ارتياح أن تُعطيه وقتاً كافياً كلّما أدركت بوضوح ظهور المشاعر السلبية، لأنّه في كلّ مرة تبذل فيها جهداً، تتخلص من بعض المقاومة. مع الوقت، يُمكن أن تُصبح مُتحرراً تماماً من المقاومة، حتى فيما يتعلّق بأمر كالمال والذي يتمتع بالكثير من الصلات بأفكار ومشاعر المقاومة. ذكّر نفسك أنّك موجود حيث أنت، ولا بأس في ذلك. فقط إندفع نحو العملية من حيث أنت، قُم بوضع عباراتك مهما كانت، ثمّ اعمل على إيجاد المزيد من الارتياح في عباراتك في محاولة منك للاستدارة مع مجرى النهر.

سوف أتقاضى أجري يوم الجمعة، ولكن قد أكون مُفلساً بحلول يوم الاثنين.

أنا لا أجنّي أبداً ما يكفي من المال كي أعيش مرتاحاً. حسناً، أنت لا تزال حيث أنت. هكذا هي الأمور، لكنك تستطيع أن تشعر أنّك أفضل حالاً من هذا إذا بذلتَ جهداً. أنا أمتلك عملاً.

لا أحبّ عملي كثيراً.

لم أجد صعوبة في العثور على هذا العمل على أي حال.
لقد حصلتُ عليه بسهولة نسبياً.

كنت أملك ولا أزال، خيارات عمل أخرى.
أعتقد بالفعل أنني أستطيع الحصول على عمل أفضل إذا ما أردتُ
ذلك حقاً.

هنا تلمس تحسناً طفيفاً.

إنّ ذلك أمر جيد جداً، لأنّه حتى ذلك القدر من التحسّن يفتح
الباب على مستوى آخر من الأفكار المحسّنة.
بدا هذا العمل مناسباً تماماً في أوانه.

على الرغم من أنّي كنتُ راعباً في عمل أفضل، إلا أنّ هذا كان في
أوانه كلّ ما تصورتُ أنني أستطيع القيام به حقيقة.
تغيّرت أفكارى فيما يخصّ ما أودُّ القيام به.

أستطيع القيام بما هو أفضل إن أردتُ.

إنّ كلماتك في هذه الجملة الأخيرة هي تقريباً ذاتها في العبارة
الأخيرة من المجموعة السابقة: مع هذا، هذه المرة أنت تشعر بها أكثر.
لقديبات ارتياحك واضحاً الآن.

يُوجد الكثير من الأعمال التي تُدرّ مالاً أكثر، والتي أستطيع الحصول
عليها.

إن كان ذاك الشاب يستطيع أن يكسب المزيد من المال، أستطيع أنا
أيضاً.

على الجميع أن يبدووا من حيث هم.

هناك الكثير من أصحاب المليارات العصاميين.

انظروا إليّ، ها أنا انتقل من كوني مُعدماً تماماً إلى التفكير في أن أصبح مليونيراً عصامياً.

حسناً الآن، لم يتغيّر شيء اليوم في كمّ المال الذي في حوزتك، ولكن حدثت أمور رائعة حقاً على الصعيد الاهتزازي في الدقائق القليلة الماضية. نريدك أن تفهم أنّ الفارق بين الطريقة التي كنت تشعر بها والطريقة التي أصبحت تشعر بها الآن هو الفارق بين العوز وبين الملايين. يتطلّب الأمر أكثر من تمرين واحد من أجل أحداث تغيير كاف وثابت وذي نتائج ملموسة. بعبارة أخرى، إنّ ما قمّت به للتوّ كاف إذا كنت تستطيع الحفاظ على هذا الشعور الأكثر أماناً وحرية، بل وحتى هزلية تجاه المال الذي تملكه في الوقت الحاضر. غير أنه من المحتمل أن تسترعي ظروف حياتك اهتمامك، وسوف تتردد وتعود إلى أحاسيسك تجاه المال المألوفة أكثر بالنسبة إليك.

إذا كنت ستُلازم هذا الشعور المُتحسّن فترة وتتخذ قراراً أنّك سوف تستعمله كوسيلة اختبار للأفكار من أجل معرفة إذا ما كانت مع مجرى النهر، وستبدل جهداً مستمراً للاستدارة والتحوّل نحو أفكار الراحة والتي هي مع مجرى النهر، سوف تكون خلال وقت قصير، قد درّبت اهتزازك على الانسجام مع رغباتك. ثمّ لن تشعر أنّك مُستقر مالياً وحسب بل ستبدأ حالتك المالية الفعلية تعكس تلك التغيرات الاهتزازية. سوف يأتي وقت، وهو ليس ببعيد، تختبر فيه تدفق المال عليك بوفرة إلى أن تجد أنّه من المضحك أنّك حجبّت نفسك عنه كلّ هذا الزمن.

تابع التوصل إلى الأفكار ذات الشعور الأفضل:

أملك دائماً ما يكفي من المال كي أحصل على كلّ ما أريد.

أرغب في الكثير من الأشياء باهظة الثمن والرائعة.
أفهم الآن أنه أيّ كان ما أريده فهو مُتاح لي بسهولة.
كلّ ما يتوجّب علي فعله هو تحديد ما أريد وسوف يأتي.
أفهم الآن اليسر الذي طالما كنتُ أراه في الأحوال المالية للآخرين.
أستطيع الآن حذف المال من المعادلة.
عندما تُساعدني حياتي على فهم رغبتني في شيء ما، فستظهر أمامي
الظروف المثالية من أجل تحقيقه.
أستطيع دوماً أن أستشعر أيّ السبل أسلك من أجل إنجاز ما يُساعدني
أكثر.

من الممتع بالنسبة إليّ تعدد السبل المطروحة أمامي الآن.
هناك الكثير من التنوع، كلّ طريق منها رائع بطريقة ما، ولكنّها كلها
تؤدي إلى النجاح المالي الذي أسعى إليه.

هكذا إذا كنتَ تتبع الأمر من خلال تخصيصك الوقت من أجل
مُحاولة العثور على بعض المشاعر التي نعرضها في هذه العبارات السابقة،
تكون قد قطعت شوطاً طويلاً من موقع العوز إلى الاستقلال المالي.

أنت حيث أنت إنّ كونك مُعدماً لا شأن له بعلاقتك مع الآخرين. لا
حدود تعترضك. إنّ حياتك نفسها تُساعدك على تحديد أهدافك الحالية،
وعندما تجد أفكاراً مريحة تسير مع مجرى النهر، سوف تُحققها. تدعمك
قوانين الكون في هذا. سوف يُواصل قانون الجذب إرشادك إلى الطريق
ذي المقاومة الأقل، كما أنّ الطرق التي سوف تتحسن حياتك من خلالها
غير محدودة.



المثال الثالث عشر



لا يُمكنني العثور على زوجة مُناسبة

المثال: «لقد كنتُ على استعداد دائمٍ من أجل الالتزام بعلاقة فترة طويلة، لكنني لا أستطيع العثور على الفتاة المناسبة. في الحقيقة، لقد واعدتُ الكثير من الفتيات اللواتي أردن مني أن التزم معهنّ، لكنني لا أبادلهنّ الشعور. الآن أكاد أخشى مواعدة إحداهنّ، لأنني غير قادر على العثور على مَنْ تُسعدني بالفعل، ولا أريد أن أؤذي مشاعرهنّ برفضني لهنّ. كان الأمر أسهل عندما لم أكن أبحث بجدية، أما الآن فأنا لا أعلم ماذا أفعل. إن لم أواعد، فإنني على الأرجح لن أعثر على إحداهنّ، بينما المواعدة لا تنفع معي أيضاً».

عندما تُريد شيئاً حقيقة وتنظر إلى شيء يُعارضه، فأنت تشعر دائماً بمشاعر سلبية. عندما ترغب بشيء حقاً وتظن أنك لا تستطيع تحقيقه، تشعر كذلك بمشاعر سلبية. لكن إذا كنت لا تهتمّ حقاً بشيء ما وتُقدّم أفكاراً مُناقضة له، فأنت لا تكترث كثيراً. بعبارة أخرى، إذا اتصل بك

شخص لا تعرفه بالهاتف ويَبَيِّنُ لك أَنَّ هذه ستكون المرة الأخيرة التي يتصل بك، فلن تشعر بأيِّ مشاعر سلبية.

عندما تكون رغبتك قوية في شيء ما، تكون مشاعرك تجاهه قوية. عندما تكون مُركِّزاً على الأفكار التي تجعلك تتدفَّق مع مجرى النهر نحو رغبتك، يكون لديك مشاعر قوية وجيدة، ولكن حينما تكون مُركِّزاً على الأفكار التي جعلتك تتجه نحو أعلى مجرى النهر بعيداً عن رغبتك، يكون لديك مشاعر سيئة وحادة.

مع مرور الوقت، أصبحت رغبتك في علاقة مُميزة طويلة الأمد قوية للغاية، وذلك أمر جيد. من خلال توقعك الإيجابي لنجاح الأمور معك، سوف تتضافر الظروف والأحداث كي تسوق إليك الزوجة المثالية، ولكننا يفشل فيه معظم الذين هم الآن في موقع الرغبة الحقيقية في ظهور الشريك في حياتهم، هو أَنَّهُمْ يُحاولون فرض تصوُّرهم عن العلاقة من خلال التركيز على شخص ما، ومحاولة جعل هذا الشخص بالذات هو الزوج المثالي. إلا أَنَّهُمْ عندما يرون فيما بعد الدليل على أَنَّ الأمور لا تسير على ما يُرام، فإنَّهُمْ يضيعون وجهتهم مع مجرى النهر وتزداد الأمور سوءاً أكثر فأكثر.

إذا كنتَ تستطيع التأسيس لنهج أقلَّ جدية وأكثر مرحاً في علاقاتك، لا تُحاول جعل كُلِّ واحدةٍ منهنَّ «الفتاة التي أريد»، وإنما قُلْ مثلاً «هذه فتاة يسعدني أن أشاركها وجبة طعام»، أو «هذه فتاة أستمتع بالحديث معها»، أو «هذه فتاة أمضيْتُ معها وقتاً مُمتعاً اليوم»، حينها لن تستعمل هذه اللحظة من الزمان كعذر لك في تحدي أهدافك ورغباتك، وسوف يُمدِّدُ الكون بسهولة وسرعة أكبر بالموعد الذي تتطلَّع إليه. عندما تثق بقوانين الكون ونبع الحياة المتدفق المعطاء الواهب للحياة، فستجد كُلَّ ما تبحث عنه. إلا أَنك من خلال اعتقادك أَنك يجب أن تجعل الأمر ينجح

من خلال الفعل، غالباً ما تجس نفسك على ضفة النهر، وتُبقي نفسك في معزل عن رغباتك الموسعة ذاتها.

عندما تكون خالي البال تجاه الأشخاص الذين تُمضي معهم وقتاً، سوف تجذب أشخاصاً آخرين خاليي البال وذوي تفكير مشابه. إلا أنك إذا كنتَ تتفحصهم كلهنّ بجديّة كي ترى إن كنّ فتيات أحلامك، فسوف تجذب من يتفحصك بدقة ولن تنجحا في أن تكونا إلا مخيين لآمال بعضكما البعض.

عندما تحمل نفسك على اتخاذ موقف ذي مشاعر أفضل إزاء لقاء الفتيات، وتتطلع إلى الخروج في موعد ما من أجل المرح أو المتعة التي ستعيشها اليوم بدلاً من محاولة المراهنة على جعلها علاقة مدى الحياة، فستبقى على الأرجح مُطابقاً اهتزازياً مع ما تُريده حقيقة من العلاقة، وحينها سيسوق لك الكون عاجلاً الزوجة المثالية.

عندما تشعر بالتوتر والقلق إزاء العثور على إحداهنّ، أو عندما تقلق بخصوص الفتاة التي تُريدك في حين أنك لا تُبادلها الشعور ذاته، فأنت تسلك حينها الاتجاه المعاكس لما تبحث عنه، وتكون متطابقاً اهتزازياً مع الأمر الذي لا تُريده حقاً، وهكذا، يبقى الأمر الذي لا تُريده هو تجربتك.

أحياناً يكون من الصعب تقبّل مدى بساطة هذا الفهم العظيم، لكنّه فعلاً بسيط إلى هذه الدرجة. إذا كنت تستمتع بوقتك وتشعر أنّك على ما يُرام الآن في هذا الموعد، حتى وإن كان من الواضح أنّ هذه الفتاة ليست فتاة أحلامك، فأنت مُتجه مع مجرى النهر نحو ما ترغب فيه. إذا كنت لا تستمتع بوقتك خلال هذا الموعد لأنّك ترى أنّ هذه الفتاة غير مناسبة لك، أو لأنّك قلق من شعورها بالحزن لأنّك لن تختارها، فأنت حينذاك لست مُتجهاً مع مجرى النهر، ولا تقوم بسد الفجوة.

کی تحصیل علی ما تُریدہ، یتوجّب علیک العثور علی طریقۃ تُشعّرك

أنك على ما يُرام الآن، حتى في الغياب الصريح لما ترغب فيه، وحتى لو كنت تملك رُبما أعذاراً مشروعة لا نهاية لها كيلا تشعر أنك على ما يُرام في الوقت الراهن. نستطيع إيجاد طريقة لتقليل تلك الأعذار، والشعور أننا أفضل حالاً الآن، لأنك لن تصل إلى أي مكان تتوق إليه ما لم تُصبح قادراً باستمرار على الشعور أنك أفضل حالاً.

سوف نتخذ قراراً بجعل كل موعد، وكل حديث، وكل فكرة حول الشريك المحتمل، وكل فكرة عن العلاقات تتدفق مع مجرى النهر. سوف نتمرّس على الارتياح إلى أن تستدير أفكارنا تلقائياً مع مجرى النهر. حينذاك، لن تعيش فقط حياة ذات شعور مُتحسّن ومُتجدد وحسب، وإنما سيبدأ أشخاص سعداء آخرون يتجمعون حولك كي تُمشوا معاً وقتاً سعيداً. خلال وقت قصير جداً سوف تظهر إحداهن بسهولة ويُسر في تجربتك، وسوف يعلم كل منكما أنكما تلبيان رغبة كل منكما.

عندما يحدث ذلك لن يكون هناك لفّ ودوران، ولن يغيظ أي منكما الآخر، ولن تتظاهر بالاهتمام أو تقول: «أحبك لكن أريدك فقط أن تُغيّر هذا الشيء البسيط جداً من أجلي». سوف تنظران إلى بعضكما كإجابة مثالية على السؤال المثالي الذي كنتما تقومان بتأليفه طوال حياتكما، وسوف تكون هذه العلاقة مفيدة، ومُرضية لكليكما، وعلاقة يُتوقع لها أن تكون مُتوسعة ومُرضية على نحو مُستمر.

أما الآن، فإنّ هدفك الوحيد هو العثور على الارتياح في بعض الأفكار التي تسير مع مجرى النهر. وهكذا، إبدأ من حيث أنت وتوصّل إلى تحسّن في الطريقة التي تشعر بها:

من الصعب العثور على زوجة مثالية.

ترغب الأخريات فيّ ولكني غير راغب فيهنّ.

لا أريد أن أخرج مشاعرهنّ، لكنني كذلك لا أريد أن أقنع بأقلّ ممّا أريد.

من الطبيعي أن تبدأ من أفكار عكس مجرى النهر، لكن الآن حاول العثور على فكرة تُشعرك أنّك أفضل حالاً:

في الواقع أنا لستُ مضطراً إلى جعل كلّ موعد تجربة أداء لشريك الحياة.

أحبّ أن أتعرف على الناس لعدة أسباب.

أجد الفتيات اللاتي أقابلهنّ مُثيرات للاهتمام حقاً.

أنا أستمع باكتشاف خياراتي.

يعود الفضل في تكوين صورتني عن شريكة حياتي إلى المواعيد التي خرجتُ بها على مرّ السنين.

أضافت كلّ منهنّ لمسة على الصورة التي لديّ عمّا أريد.

إنّ كلّ تجربة في الحياة تُضيف إلى تطور أفكارنا ورغباتنا.

أستطيع أن أشعر بمدى طبيعية هذه العملية.

لا أعلم لماذا حاولتُ جعل الأمر مُعقداً إلى تلك الدرجة.

تجلب كلّ واحدة من تلك الأفكار شعوراً أفضل بالارتياح، وثمة أمر شديد الأهمية يحصل هنا: لقد جعلتَ نفسك تنتظم في الطابور أمام مجموعة جديدة من السيدات اللواتي سوف يبدأن بالتدفق إلى تجربتك، إلا أنهنّ سوف يكنّ مختلفات هذه المرة على نحو جديد ومُهمّ: إنهنّ مثلك، يكتشفن ويجمعن المعطيات ويبحثن عن حوار مرح وجيد. لن يكنّ محتاجات ويائسات، بل سوف يكنّ مُطمئنات وواقعات من أنفسهنّ ولديهنّ شغف بالاستمتاع بالحياة. ربّما تضمّ هذه

المجموعة ذات الشعور الأفضل الفتاة التي تبحث عنها، أو قد تقودك حتى إلى مجموعة أخرى ذات شعور أفضل، لكن لن يطول الأمر قبل أن تكون وجهاً لوجه مع صاحبة الوجه التي تتعرّف عليك في الوقت ذاته الذي تعرف فيه أنها هي الفتاة التي تُريد، وسوف تشكر كل واحدة من صديقاتك اللاتي واعدتهن في الماضي لأنهن كنَّ السبب في هذا اللقاء.



المثال الرابع عشر



أنا وأختي متخاصمتان

المثال: «حدث شجار بيني وبين أختي قبل أكثر من سنة، ولم نتكلم مع بعضنا منذ ذاك الحين. أحياناً أفكر أنني يجب أن أرفع سماعة الهاتف وأتصل بها، ولكن حينها أتذكر كم جعلتني أغضب عندما تحدّثنا آخر مرة، ولا أريد أن أجازف في تعريض نفسي لتلك المشاعر الغاضبة مجدداً. لا أشعر بالارتياح إزاء عدم تكلمي معها، لكن يبدو أنه أفضل بكثير مما شعرتُ به آنذاك».

«هي من بدأت الخلاف، ثم لم تُحاول أن تفهم وجهة نظري حتى. طالما كانت عنيدة، وهي تعتقد أنها دائماً على حق، طالما كنتُ أطاوعها فقط كي نبقى على وفاق، ولكنني سئمتُ من كوني التي تتنازل دائماً، ولذلك لا أريد أن أكلّمها وحسب».

يودُّ معظم الناس أن يكونوا محبوبين، ويودّون أن يكونوا موضع تقدير، ويُريدون من الآخرين أن يفهموهم. إنّ مشكلة تلك الرغبات

هي أنك عاجز عن التحكم في تقدير الشخص الآخر أو محبته أو فهمه لك.

لقد لاحظنا أن مشاعرك عندما تُحب أو تُقدّر أو تفهم، تُعادل تماماً مشاعرك عندما تكون محبوباً أو مفهوماً أو محل تقدير، والأمر الأكثر إثارة للاهتمام في هذا هو أنك تملك السيطرة الكاملة على ذلك. أنت تملك القدرة على أن تُحب شخصاً ما فقط لأنك قررت أنك تريد ذلك. لئن كان ما فعلوه قد أزعجك بما يكفي كي تشعر أنك لا تريد حتى أن تُحاول أن تُحبهم، إلا أننا نريدك أن تفهم أنك ما لم تُحبهم بحق، فستبقى نفسك خارج الانسجام الاهتزازي لذاتك، لأن كياناتك الداخلي يُحبهم حقاً، شئت ذلك أم أبيت.

بما أنهم المادة التي تشغل أفكارك، وبما أنه يتألبك شعور كرهه عندما تُركّز عليهم، فأنت تلومهم على الشعور الرهيب الذي يتألبك. هذا سبب كاف كي تبقى غاضباً منهم، لأنه يبدو أنهم سبب شعورك بهذا السوء. لو أنهم مختلفون لشعرت أنك أفضل حالاً، ولكن بما أنهم يرفضون أن يكونوا مختلفين، فأنت تعتقد أنك عاجز عن الشعور أنك أفضل حالاً. هكذا يبدو أنهم يملكون السلطة على الطريقة التي تشعر بها. لا عجب أنك غاضب منهم: فقد منحتهم أغلى ممتلكاتك، ألا وهو مفتاح قوتك.

عندما تتذكر أنك تستطيع التحكم بالطريقة التي تشعر بها، بغض النظر عن كل شيء، تستطيع استعادة قوتك، وحينها تستطيع العودة إلى الانسجام مع حقيقة من تكون، وعندما تكون في انسجام مع حقيقة من تكون، يُصبح من الأسهل بكثير وضع أفعالهم وكلماتهم ومواقفهم في منظورها الحقيقي. تلك الأمور ليست من شأنك.

إن أفكارهم عنك ليست من شأنك حتى، ولو كان الجرح من

العلاقة يعود بعيداً إلى طفولتك، تستطيع بجهد أقل بكثير مما قد تظن، أن تحمل نفسك على الانسجام، لأنك لست مضطراً إلى العودة بالزمن، وإعادة التفكير بكل شيء، وإيجاد حل لكل شيء، وإيجاد العلاجات والحلول. إنَّ الملك في الأمس واليوم، مُتعلّق دائماً بسبب واحد وهو اهتزازاتك الحالية التي يتسبب بها ما تُفكر به في هذه اللحظة، وكيف تتصل تلك الاهتزازات باهتزاز كياناتك الداخلي، ومن أصبح عليه ذلك الجزء منك. أنت إنسان يُحبّ، وعندما لا تُحبّ لأيّ سبب كان، فأنت تُمزّق نفسك إرباً.

نتفهم أنّك تشعر أنّ غضبك أو كرهك له مسوغاته، سواء كان سبب انزعاجك هو أختك أو حاكم ظالم أو شخص أحببته وهجر، ولكن بغض النظر، ببساطة ليس هناك مبرر لأيّ شيء عدا الحبّ والتقدير. إنّ الثمن الذي تدفعه من خلال عدم انسجامك هو أعلى ثمن يمكن دفعه. من وجهة نظرنا، لا شيء يُبرر فقدان الصلة بذاتك نتيجة اتجاهاك عكس مجرى النهر.

عادة كلّما حاولنا حملك أكثر على الانعتاق من الأنماط القديمة في كراهية شخص ما، زاد ممسّكك بها وصولاً إلى مسوّغ أكثر قوة للطريقة التي تشعر بها. هذا حقيقة ليس إلا ثمرة انزعاجك من عدم سماحك. بعبارة أخرى، عندما شعرت بالاستياء مدة طويلة، وقمت بالربط بين الشعور بالاستياء وسلوك الشخص الآخر، اعتبرت الأمر شخصياً جداً، وأنت عادة تشعر أنّ سلوكك مُبرر إلى أبعد الحدود. إنّ السبب وراء كلّ هذا الغضب الشديد هو أنّك تفهم ابتداءً أنّه عليك أن تشعر أنّك على ما يُرام، وعندما لا تشعر أنّك على ما يُرام، تأخذ الأمر بجدية بالغة.

عندما تكتشف قدرتك على الاستدارة بأفكارك عمداً مع مجرى النهر دون أيّ تعديل لسلوك الآخرين على الإطلاق، سوف تكتشف

شعور الارتياح الذي يفوق الوصف والذي لا يأتي إلا من خلال التخلي عن المقاومة. مع هذا الفهم لقوة تفكيرك، لن تبحث بعد ذلك عمن يُحبك، أو يُقدِّرك، أو يفهمك، أو يسترضيك، أو يُلبيك، أو يُساعدك، لأنك حينها سوف تكون مُتصلاً كلياً بمصادر الكون، من خلال تلك الصلة، سوف تكون راضياً بكل معنى الكلمة. حينها سوف يحدث أمر مشوق جداً: من خلال صلتك بالاهتزاز الذي هو الحب والتقدير، تُصبح موضع محبة و تقدير الكثيرين.

هكذا إبدأي من حيث أنت:

إذا كانت أختي تُريد أن تتكلم معي تستطيع أن تتصل بي.

لقد تعبْتُ من كوني دائماً الشخص الذي يُحاول تقديم التنازلات.

أنا أكثر سعادة عندما لا أتعامل معها.

إنَّ الحفاظ على علاقة قوية بها يعني الكثير من الجهد.

إذا أنت حيث أنت، ولم ترحي مكانك. قد يُجادل كثيرون أنَّ أختك لا تستحقُّ حبك، لكننا لا نُشجِّعك على هذه العملية من أجل أختك، بل لأنك تستحقين أن تكوني في انسجام مع حقيقة من تكونين. ولو كنا نتحدَّث مع أختك لقلنا لها الشيء ذاته: لا تكوني في حالة انسجام وتكتسفي شعور الحب والتقدير من أجل أختك، بل افعلي ذلك من أجل نفسك. سيكون الكون رائعاً بالتأكيد لو فهم الجميع هذا وقاموا عمداً بتحقيق الانسجام الاهتزازي دواخلهم، ولكن ليس من الضروري للشخص الآخر أن يفهم هذا كي تكوني أنت سعيدة، لأنَّ سعادتك ليست معتمدة على الآخر.

حاولي الآن العثور على الارتياح:

يُثقل هذا الغضب كاهلي منذ زمن طويل.

كم سيكون من الرائع التخلّي عن ذلك كلّهُ.
لا أستطيع أن أتذكّر حتى تفاصيل خلافنا.
أنا واثقة الآن أنّه لم يكن ذاك السبب المهمّ.
لولم أكن أحبّها، لما كنتُ مهتمة بما تعتقده إلى هذا الحدّ ربّما.
ربّما أستطيع أن أحبّها بغضّ النظر عمّا تعتقده.
فهمتُ الآن أنّي لا أستطيع التحكّم بما تظنه أختي.
فهمتُ الآن أيضاً أنّي أستطيع التحكّم بأفكاري ذاتها.
أستطيع أن أشعر بالحرية جراء السيطرة فعلياً على أفكاري الخاصة.
أعتقد أنّي طالما أردتُ ذلك، ولهذا أشعر بهذا الغضب عندما لا
أتحكّم بأفكاري.

أعتقد أنّ الوقت قد حان كي أتوقّف عن تحميل المسؤولية لأختي.
نريدك أن تفهمي أنّنا لا نشجّعك على السعي وراء الانسجام
والارتياح كي تتمكني فيما بعد من التأثير على أفعالك. نحن لا نحاول
حملك على الاتصال وترضية أختك. إنّ رغبتنا هي أن تقومي بترضية
نفسك وتجدي طريقة تختارين من خلالها أفكاراً من النوع الذي
يسمح لك أن تدخل في حالة انسجام تام مع حقيقة من تكونين. عند
ذلك ومن موقع الانسجام ذاك، قد يتمّ إلهامك من أجل القيام بفعل ما.
من الأكيد دائماً أنّه من موقع الانسجام، يكون الفعل الذي تمّ إلهامك
إياه في مصلحتك دائماً، أمّا من موقع عدم الانسجام الذي أنت فيه، لا
يُمكن لفعلك أن يكون في مصلحتك.

أشعر أنّي أفضل حالاً إلى حدّ كبير.

أنا أحبّ وأقدّر أختي بالفعل.

رَبِّمَا سَأَتَصِلُ بِهَا لَاحِقًا. وَرَبِّمَا لَا.

لَسْتُ مُضْطَرَّةً أَنْ أَقْرَرُ فِي الْحَالِ.

الآن وقد أصبحت تشعرين أنك أفضل حالاً، قومي بما في وسعك من أجل الحفاظ على تلك المشاعر الجيدة من خلال إعادة توجيه أفكارك كلما زلت قدمك وابتعدت عن الشعور الجيد. مع الوقت، سوف تُصبح أفكار الشعور الأفضل هذه هي أفكارك الطبيعية فيما يتعلق بالموضوع ذاته، وحينها، سوف تبدأ الظروف بالتبلور وتقودك بسعادة إلى الخطوة المنطقية التالية.

أحياناً، ما إن تشعر أنك أفضل حالاً، حتى ترغب في القفز مباشرة إلى الفعل كي تجعل الآخرين يُواكبون سرعتك وحالة الشعور الأفضل التي حققتها. غير أنه من الأفضل التمتع وحسب بهذه المشاعر الجديدة والمتحسنة مدة من الزمن إلى أن تُصبح مُستقرّاً تماماً في داخلك. حينها سيتكفل قانون الجذب بما يلزم كي تلتقي بالآخرين وترتيب الظروف والأحداث. إنَّ عملك الوحيد هو أن تجد مشاعر الارتياح، وبالتالي الوصول إلى حالة انسجام مع حقيقة مَنْ تكون وما تُريده حقاً.



المثال الخامس عشر



زوجتي تتحكّم بي، وأشعر بالاختناق

المثال: «كنتُ سعيداً جداً عندما عثرتُ على هذه الإنسانة. نحن متوافقان جداً ومن عدة نواح، وأعلم أننا نكمّل حقيقة تجربة بعضنا البعض. نحن نقوم بكلّ شيء معاً، ونحن بارعان حقاً في العمل والعيش معاً. نُحبّ أصناف الطعام ذاتها، ونُحبّ الأنماط ذاتها من الأشخاص، ولدينا اهتمامات متشابهة إلى حدّ كبير. في الحقيقة، لو كان لنا أن نخضع لأحد استطلاعات التوافق بين شخصين، فأنا شبه متأكد أننا سنكون الزوجين المثاليين».

«لقد بدأتُ مؤخراً أشعر أنني لستُ حراً. يبدو أنّ شريكتي معنية بكلّ ما أقوم به إلى درجة أنني بالكاد أستطيع أن أفكر في الذهاب أو القيام بأيّ شيء دونها، ولقد أدركتُ ذاك اليوم أنني تعبتُ من الاضطرار إلى أخذ وجهة نظرها في عين الاعتبار في كل قرار أتخذه، أنا أشعر أنني لستُ حراً وحسب».

«لديّ صديق يبحث على قدم وساق عن زوجة، وقد وجدني أفكر، قد تكون أفضل بكثير ممّا تظنّ دون زوجة. لقد روعني ذلك لأنني طالما اعتقدتُ أنّه من الأفضل بكثير أن يكون لدى الإنسان من يُشاركه حياته. ربّما ليس من المفترض بنا أن نتشارك كلّ لحظة، كلّ فكرة، كلّ خاطرة. أشعر أنّني أختنق».

بغضّ النظر عن قوة ارتباطك بشخص آخر، فإنّ علاقتك تتأثر عشرات المرات بالأفكار التي تخطر في بالك من تأثرها بالشخص الآخر الذي يجول في منزلك أو في تجربة حياتك. من أجل هذا، من المثير للاهتمام بالنسبة إلينا رؤية الناس يعملون بجِدّ للسيطرة على بعضهم البعض، فيما يبذلون جهداً أقل بكثير للسيطرة على أفكارهم ومداركهم الخاصة، خصوصاً أنّهم لا يملكون سيطرة حقيقية على بعضهم البعض في حين يملكون بالفعل سيطرة حقيقية على أفكارهم ومداركهم الخاصة.

غالباً ما يعتقد الناس أنّهم سوف يشعرون على نحو أفضل بكثير فيما لو تغيّر شريكهم بهذه الطريقة أو تلك، ولكنّ ذلك في الحقيقة نهج عكسي للأمور. عندما تقول: «سوف أشعر أنّي أفضل حالاً إذا قمتُ بهذا التغيير في سلوكك أو شخصيتك»، فأنت في حقيقة الأمر تقول: «إنّ سعادتي معتمدة على استعدادك وقابليتك لتعديل سلوكك، وبالتالي أنا عاجز». إنّ السبب الكامن وراء تعامل الكثير من الناس بقسوة شديدة مع أولئك الذين يعيشون أو يتعاملون معهم، هو أنّ كلّ واحد منهم بفطرته يُريد أن يكون سعيداً، ولكنهم يعتقدون كذلك أنّ سعادتهم معتمدة على الأمور التي لا سلطان لهم عليها في الواقع.

في بداية معظم العلاقات الجديدة، تسير الأمور على ما يُرام إلى حدّ كبير، طالما أنّ كلا منكما يبحث في الأغلب عن الجوانب الإيجابية

لدى الآخر. في البداية، يُجبر كل منكما نفسه على نحو مُصطنع على العمل بجدية أكبر من أجل إسعاد الآخر، ولكنك حين تتصرف انطلاقاً من وجهة نظر محاولة إسعاد الآخر بدلاً من الانسجام الشخصي، فأنت تُورط نفسك في متاعب جمّة، لأنّه من غير الممكن جعل رغبات الآخر مركز اهتمامك، لأنّه كونك خالفاً، يعني أنّك غير مصمم بهذه الطريقة.

من خلال محاولة إسعاد الآخرين، أنت تُشجّع الفكرة المشوّهة عن أنّ الشخص الآخر مسؤول عن سعادتهم، الأمر الذي من شأنه على المدى البعيد إضعافهم وجعلهم تعساء. نستطيع أن نقول واثقين إنّهُ كلّما حاولت أكثر جعل الآخر سعيداً، ازدادت تعاسته لأنّه يُصبح مُعتمداً على سلوك خارج عن ذاته ليس له سلطان عليه، بدلاً من أن يكون منسجماً داخل ذاته، وهو الأمر الذي يملك السلطة الكاملة عليه.

هكذا، ومن خلال إبقاء شريكك موضوع اهتمامك، محدثاً نفسك بمدى حبك لها ومدى أهمية سعادتها بالنسبة إليك، ثمّ عبر محاولة السيطرة على سعادتها من خلال أفعالك، لا عجب أنّك تشعر بالضيق، لأنّ محاولة القيام بهذه المهمة المستحيلة يتطلّب كمّاً كبيراً من الوقت والاهتمام.

كذلك في معظم الحالات، كلّما حاولت التحكّم بالظروف أكثر كي تُعزز تجربة الآخرين، زاد اعتمادهم على سلوكك، وأصبحوا مع الوقت أكثر تطلباً. أنتم بالفطرة كائنات مستقلة، ولذلك كلّما أصبحتم معتمدين على الغير، زادت تعاستكم. أليس أمراً مُثيراً للاهتمام، أن تكون نواياك في جعل الآخر سعيداً، سبباً في جعله أقلّ سعادة بدلاً من ذلك؟

إنّ فرصتك الوحيدة للتأثير على سعادة الآخر هي أن تُصبح سعيداً حقيقة. والسبيل الوحيد أمامك كي تكون سعيداً حقيقة هو تحقيق حالة

من الانسجام الاهتزازي مع ذاك. من أجل ذلك دعنا نطبق تلك الوصفة بالتحديد على موضوع رغبتك في سعادة شريكك:

السيناريو الأول:

- تُريد أن تكون شريكك سعيدة.
- تُراقبها وتلاحظ أنها سعيدة.
- تتطابق رغبتك مع ما تراه، ولهذا أنت في حالة انسجام، وتشعر بالسعادة.

السيناريو الثاني:

- تُريد أن تكون شريكك سعيدة.
- تلاحظ أنها ليست سعيدة لسبب ما.
- إن رغبتك لا تتطابق مع ما تراه، ولذلك أنت لست في حالة انسجام، وبالتالي لا تشعر بالسعادة.

السيناريو الثالث:

- تريد لشريكك أن تكون سعيدة.
- تلاحظ أنها ليست سعيدة لسبب ما.
- تفعل كل ما يخطر في بالك من أجل جعلها تشعر أنها أفضل حالاً.
- يتم تشويشها عن كونها فاقدة للانسجام وتشعر مؤقتاً أنها أفضل.
- يترك أنها تشعر أنها أفضل حالاً وتتولى مسؤولية شعورها أنها أفضل حالاً.
- تصبح الآن مُعتمدة على سلوكك فيما تشعر به هي.

• تدريجياً تفقد إحساسها بالاستقلالية، الأمر الذي يجعلها الآن أكثر تعاسة.

• بالتالي، تبذل جهداً أكبر لجعلها سعيدة، ولكنها تصبح أكثر تعاسة، لأن سلوكك نابع من الفرضية الخاطئة التي تقول إنك يجب أو حتى تستطيع جعل الآخر سعيداً.

السيناريو الرابع:

- تُريد لشريكك أن تكون سعيدة.
- تلاحظ أنها ليست سعيدة لسبب ما.
- تستعمل قوة تفكيرك لتجاهل ما تشعر به الآن، وتُركز على أمر يسمح لك أن تكون سعيداً.
- إنها تعتقد أنك يجب أن توليها المزيد من الاهتمام، ويجب أن تبذل جهداً أكبر لجعلها سعيدة.
- إن سعادتك هي الرغبة المهيمنة عليك، ولذلك تتجاهل بأنانية حالتها غير السعيدة وتبقى سعيداً.
- في نجاحك في البقاء سعيداً «لأنك مارست ذلك كثيراً» تبقى في انسجام مع منظورك الأوسع.
- بسبب أنك في انسجام مع مصادرك الأعظم، فإن توقيتك جيد، صفاءك جيد، حيوتك جيدة، وتشعر بشعور رائع.
- بسبب أنك في انسجام مع مصادرك الأعظم، أنت تُصدر إشارة اهتزازية قوية للعافية، ولأن شريكك يُريد أن تشعر أنها على ما يُرام، وبما أن الاهتزازات التي تُصدرها أنت ليست سوى ذلك، يتم التأثير عليها اهتزازياً وجعلها هي الأخرى في حالة انسجام. بعبارة

أُخرى، بسبب رغبتك الأنانية في البقاء متصلاً بمصادر عافيتك، كنت قادراً على الارتقاء بشريكتك إلى ما كانت ترغب فيه هي الأخرى.

• هذا هو الجزء الأكثر أهمية: مهما كان قدر الانسجام الذي حققته، وبغض النظر عن مدى قوة الإشارة الاهتزازية للعافية، فإنه من واجب شريكك أن تجعل نفسها في انسجام مع تلك الإشارة. لا تستطيع أن تفعل ذلك نيابة عنها.

هكذا، فإن ما يهتم في الأمر هو أنك يجب أن تحب الآخرين بما يكفي من أجل تشجيع انسجامهم، الأمر الوحيد الذي يمكن له جعلهم سعداء. من أجل ذلك وبطبيعة الحال، كن محباً ولطيفاً قدر استطاعتك مع مَنْ حولك، لكن ليس لأنك تُحاول أن تملأ فراغاً لصالحهم من خلال سلوكك. كن محباً ولطيفاً لأنك في انسجام مع حقيقة مَنْ تكون.

إليك هنا أكثر العوامل أهمية الذي يجب أن تتذكره: من السهولة بمكان أن ترغب في الشعور الجيد وتُمارس توجيه أفكارك إلى أن تصل إليه، إلا أنه من الصعوبة بمكان محاولة التأثير على سلوك الآخر أو حالته العاطفية أو انسجامه. اعتنِ بتوازنك الاهتزازي، واترك قانون الجذب يفعل الباقي.

هكذا ابداً من حيث أنت وحاول العثور على عبارات تسير مع مجرى النهر:

أشعر أنني أختنق.

لقد سئمت من التفكير ملياً فيما تُريده مني زوجتي فيما يتعلق بكل ما أفعله.

أتمنى لو أنني تشغل في أمر يُحوّل اهتمامها بعيداً عني.

إذاً هذا هو مكانك. بدلاً من البحث الآن عن الارتياح عن طريق

جعل شريكك تتغير بطريقة ما، حاول العثور على الارتياح من خلال أفكارك أنت:

بغض النظر عما تريده شريكتي أو تظنه، لدي أفكار خاصة.

لست مضطراً إلى التفكير بردة فعلها على كل فكرة من أفكاري.

إن جزءاً كبيراً مما أشعر به يعود سببه إلى ما يجول في ذهني.

أنا حرٌّ بالتفكير بالأفكار التي أريد.

إنَّ سيل الأفكار هذا هو بالتأكيد مع مجرى النهر، وأنت تشعر الآن أنك أفضل حالاً.

تُحاول شريكتي السيطرة عليّ بالفعل.

إنَّ طريقة عيشنا سوياً قد تطوّرت وحسب.

ليس أيّ لا أتفق معها فعلياً في الكثير من الأمور.

نحن متناغمان للغاية من عدة نواح.

هي لم تحاول مطلقاً السيطرة أو التحكم بتفكيري.

إنَّ شعوري بالاختناق عائد إلى تخطيط ذهني أكثر من أيّ شيء آخر.

أستطيع أن أفهم أفكاري إن حاولت ذلك.

أنا مُسيطر على أفكاري.

هناك مواضيع لا نهاية لها أستطيع التركيز عليها.

أنا حرٌّ في متابعة أيّ اهتمام أقرره.

الآن، عندما تتجه مع مجرى النهر، سيُصبح من الأسهل نوعاً ما

الاستمرار في العثور على أفكار الشعور الأفضل:

أنا لست مضطراً إلى إيجاد حلّ كل شيء دفعة واحدة.
 إن علاقتنا إيجابية جداً في الغالب.
 أنا لا أعاني من أيّ حبس فعلي.
 إن ذلك الشعور بالاختناق قد اختفى كلياً الآن.
 إن عاد يوماً فأنا أعرف السبب وأعرف ما الذي يجب أن أفعله حيال ذلك.



المثال السادس عشر



أنا على وشك الطلاق وأشعر بالضيق

المثال: «أنا متزوجة منذ عشر سنين، وفي الشهر الماضي أخبرني زوجي أنه يريد الطلاق. قال إنه كان يفكر في ذلك منذ مدة طويلة، ولا يجد أي جدوى من تأجيل الموضوع. أعلم أن علاقتنا كانت أبعد ما تكون عن الكمال، لكن لم يكن لدي فكرة أنه كان تَعَساً إلى درجة تجعله يرغب في الرحيل».

«غادر إلى مسكن آخر في الأسبوع ذاته. حاولت أن أتحدث معه كي يعدل عن قراره، لكنه كان عقده العزم قبل أن أعلمني بقراره وأستطيع أن أقول إنه لن يعود. أحاول أن أتابع حياتي، ولكن العديد من جوانب حياتي كانت مرتبطة به: لست مرتاحة لمقابلة أصدقائنا المشتركين، لا أطيق الذهاب إلى مطاعمي المفضلة، وحتى برامج التلفاز التي كنا نستمتع بها سوياً باتت تُسبب لي الألم. أشعر أنني غريبة عن حياتي».

سوف نبدأ بقول شيء لا يجد معظم الناس أنفسهم مُستعدين ولا

راغبين في سماعه، ولكنك إذا استطعتَ سماعه فسوف يُوفّر لك سبيلاً سريعاً من أجل الخروج من ألمك الشديد:

إنّ حزنك هو نتيجة التناقض الاهتزازي في داخلك، وتستطيعين إصلاح ذلك.

عادة ما يقول الأشخاص الحزينون: «حسناً بالطبع أنا حزين، أنظر ما الذي حصل لي»، وبالتأكيد نحن نفهم الارتباط بين هجر زوجك لك وحزنك. إلا أنه يحدث هنا أمر أكبر بكثير من ردة فعلك على ما فعله في الوقت الحاضر، على الرغم من كونه شخصاً شديد الأهمية في حياتك.

طوال حياتك «وحتى قبل مولدك» كنت في عملية خلق الرصيد الاهتزازي المتعلق بعلاقتك الهامة، وذلك الخلق الاهتزازي مُفصّل وقوي وحقيقي. بالتالي، عندما تُركّزين اليوم على فعلة زوجك «أو خروجه من العلاقة»، تكونين متجهة عكس مجرى النهر أي عكس التيار عظيم القوة والمتدفّق نحو المصبّ. بعبارة أخرى، لا علاقة لحزنك برحيل هذا الشخص بالذات، إنّما هو ناشئ من اعتراضك تيار الخلق العظيم الاهتزازي المرتبط مع القصد. عندما يتدفّق التيار بهذه القوة وتعتريين سبيله، تكون عواطفك السلبية قوية جداً.

إنّ هذا الحزن الشديد الذي تشعرين به ليس بسبب هجران هذا الشخص لك. إنّ هذا الألم هو مؤشر على أنّك وأفكارك الحالية تتحدّون الخلق الخاص بك لعلاقة قوية والتي تتمتع بالحياة والعافية وتنتظرك في رصيدك الاهتزازي. نريد أن نصرخ بأعلى صوتنا ونقول لكلّ مَنْ يُعاني من فقدان علاقته: إنّ علاقتك التي تُريدها بحق، والتي كنت تخلقها وتُضيف إليها في كلّ يوم في حياتك، والتي قمت بإعدادها حتى خلال عملية الانفصال في هذه العلاقة، لا زالت موجودة هناك في

رصيدك الاهتزازي. إن هذا الألم الذي تشعرين به يعني أنك في هذه اللحظة لا تقدمين نحوها، بل بعيداً عنها. بعبارة أخرى، إن الألم لا يتعلق كثيراً بقطع هذا الشخص لعلاقته بك بقدر ما يتعلق بأن اهتمامك بما فعله جعلك تركزين على ما يناقض العلاقة «الحلم» التي كنت في طور خلقها منذ وقت طويل جداً.

عندما تتوصلين إلى إدراك واع وتام لكيفية خلق جميع الأشياء، وتفهمين رصيدك الاهتزازي ونظام توجيه المشاعر الذي يؤثر إلى اتجاه أفكارك الحالية، فلن تقعي مرة أخرى رهينة سلوك أي شخص كان.

عندما يخرج شخص ما من حياتك، أعلمي أنه ليس أكثر من شخص غادر حياتك. إنها ليست نهاية حلمك، ولا نهاية الخلق الذي تقومين به، ولا نهاية حياتك. إنها مجرد تجربة أخرى تمنحك المزيد من الوضوح في تمييز ما تريدينه وما لا تريدينه. إنها فرصة أخرى لك كي تخلقي رصيда اهتزازياً أكثر سعادة حتى.

غالباً، فيما نحن نشرح لك كيفية خلق واقعك، وأنتك تستطيعين أن تكوني أو تفعلي أو تحصلي على كل ما ترغبين فيه، يسأل الشخص الذي يقف في مكانك: «إذا، هل سيعود زوجي إليّ، بما أنه هو من أريده حقاً؟». بالطبع ذلك ممكن عندما تعودين إلى الانسجام مع صورة رصيدك الاهتزازي عن الحياة التي تريدين أن تعيشها، من الممكن لهذا الرجل ولهذه العلاقة أن تكون السبيل الأقل مقاومة والذي يمكن أن يوصلك إليّ حيث تريدين. غالباً ما يحدث الأمر بتلك الطريقة، ولكن من ناحية أخرى، نودّ لو تدركين أنه بقدر ما يبدو هذا الرجل مهماً بالنسبة إليك وإلى سعادتك في هذا الوقت، فإن هذا الرجل في الحقيقة وعلى وجه الخصوص ليس وثيق الصلة بالموضوع.

إن الأمر الوحيد ذا الصلة هو أن تتوصلي إلى انسجام اهتزازي مع

رصيدك الاهتزازي، وعندما تفعلين، لا بُدَّ للكون من أن يسوق إليك الزوج المثالي. بعبارة أخرى، إنَّ العلاقة بينك وبين ذاتك هي التي يجب أن تعمل عليها، وعندما تُصبح تلك العلاقة في انسجام، سوف تتبعها باقي العلاقات وتُصبح في انسجام هي الأخرى.

إنَّ مغادرة زوجك قد جعلك تُركِّزين على أفكار عكس مجرى النهر، ولكنك قوية بما يكفي لأخذ تلك الأفكار عندما تخطر في بالك واحدة واحدة، وجعلها تستدير مع مجرى النهر. حتى في ظلَّ هذه الظروف القاهرة، تستطيعين فعل ذلك، وعندما تفعلين، سوف تشعرين أنَّك أفضل حالاً، ومهما كان ما ترغبين فيه سوف يُصبح حينها واقعك الملموس.

إنَّ الإخفاق الأكبر في أغلب العلاقات الفاشلة هو أنَّ أحد الطرفين أو كلاهما يُحمَل الآخَر المسؤولية عن سعادته أو سعادتها. يقول معظم الناس لشريكهم شيئاً من قبيل التالي: «أريد أن أكون سعيداً. عندما تفعل هذا الأمر أو ذاك، أشعر بالسعادة. هكذا أنا أعتمد عليك في أن تفعل دائماً ما يجعلني سعيداً».

عندما تعتقدين أنَّ سعادتك معتمدة على ما يفعله شخص آخر، فأنت تُعدين نفسك للمزيد من الألم، لأنَّه لا يستطيع أيَّ كان أن يجعلك في انسجام ولو قليلاً من خلال سلوك يقوم به. وحدك أنت من يستطيع أن يفعل ذلك من خلال خياراتك التي تسير مع مجرى النهر. لا يستطيع أحد أن يُحاول حتى فهم الرصيد الاهتزازي الذي قمتَ بمراكمته. أنت بكلِّ ما في الكلمة من معنى تطلبين المستحيل عندما تتكلمين على سلوك الآخَر في جعلك سعيدة.

إنَّ فقدان الحرية الذي يشعر به زوجك، إن كان يظن أنَّ سعادتك معتمدة عليه، هو أمر خانق، إلى درجة أنَّه مثل غالبية الناس يتخلَّى عن

العلاقة ببساطة في بحث منه عن المزيد من الفسحة للتنفس والحرية. أشعري بالراحة التي تُصاحب المضي مع مجرى النهر، عندما تشعرين بقول أحدهم:

أُحِبُّ صحبتك، ويتباني الآن شعور رائع لأنني إلى جانبك. بالمناسبة، أتحمل المسؤولية التامة عن الحال الذي أشعر به طوال الوقت. أملك القدرة على توجيه أفكاري، مهما كلف الأمر، بطرق تجعلني في انسجام مع حقيقة مَنْ أكون وتُشعري أنني بخير. هكذا أنت حرة في أن تعيش حياتك بالطريقة التي تُناسبك وسوف أكون على ما يُرام. أُحِبُّ رفقتك والعيش معك وأحبك، لكنَّ سعادتي هي مسؤوليتي أنا.

إنَّ الزوج اللاهث وراء الحرية والمرح سوف ينجح في علاقة من هذا النوع، لأنَّ ذلك النوع من الفهم يُوفّر له الأساس لعلاقة أبدية من المرح. عندما يفهم شخصان أنَّهما يستطيعان أن يعيشا ويُحبَّا ويتوسَّعا إلى ما لا نهاية سوياً، لن يكون هناك سبب البتة كي يرحل ويذهب إلى مكان آخر، لأنَّ الحرية التي يتوق إليها معظم الناس حاضرة أمام الحضور هنا لديهما.

عندما تُصبحين في انسجام مع حقيقة مَنْ تكونين، ومع العلاقة التي قمت بإعادة خلقها، والتي يدعوك كيائك الداخلي نحوها، من الممكن أن يتدفَّق هذا الشخص بسهولة ويعود أدراجه إلى تجربتك. إنَّ ذلك «نعلم أنَّك لا تودين سماع هذا الآن» هو أمر غير ذي صلة. عندما تُصبحين في انسجام وتبدئين التدفَّق بثبات مع مجرى النهر، فمن الممكن حينها أن تتحقق العلاقة التي تحلمين بها. سوف تعرفينها حين ترينها، ولن يهَمَّ مَنْ هو صاحب الوجه المختبئ فيها، لأنَّ كلَّ ما فيها سوف يكون مُتطابقاً على نحو مثالي مع ما قد أمضيتِ حياتك وأنت تُحددين كونه مرغوباً بالنسبة إليك.

إنَّ كل علاقة «يُمكن تسميتها فاشلة» مررت بها قد ساعدت
رصيدك الاهتزازي على التطور. إنَّه جاهز من أجلك. السؤال هو:
هل أنت مستعدة له؟

من أجل ذلك إبدئي من حيث أنت «بما أنَّه لا خيار آخر أمامك»
وحاولي العثور على أفكار تزيد الشعور بالارتياح:

ليست لديّ فكرة عمّا يجب فعله.

لا أريد أن أنهض من السرير.

لا أريد أن أرى عائلتي أو أصدقائي.

كل ما أريده هو أن أترك وشأني.

إنَّ عبارات العجز والخذلان تلك هي بوضوح عبارات عكس مجرى
النهر، ولكنَّ ذلك طبيعي تماماً عندما تبدئين هذه العملية. لقد كان من
المفيد بالنسبة إليك أن تصوغي هكذا عبارات لأنَّه من خلال فعل ذلك
تضخّم في داخلك اهتزاز المكان الذي أنت فيه، والأمر الأكثر فائدة
بالنسبة إليك من جراء معرفة أين تقفين هو أنَّك سوف تكونين قادرة
على أن تشعرني بالتحسّن في اهتزازك حالما تقومين بجهد من أجل
العثور على أفكار الشعور الأفضل.

لقد منحتُ هذه العلاقة قسطاً كبيراً من حياتي.

ظننت أن بيننا التزام مدى الحياة تجاه بعضنا البعض.

أنا أفي بوعودي دائماً.

لم أكن لأفعل ما فعله هو.

أنا لا أستحقّ هذا.

تحمل هذه العبارات القليل من التحسّن، ومع أنها ما زالت مشوبة

بشعورك بالعجز، إلا أنك تشعرين أنك أفضل بعض الشيء عندما جمعت مصادر كى تردي الضربة بمعنى ما، ومن المهم أن تلاحظي أن كل ما هو مع مجرى النهر أفضل من الشعور بالعجز. قد يقوم الآخرون الذين يُراقبونك وأنت تتقلين من الشعور بالعجز إلى الغضب بتحذيرك بشدة من غضبك، لكنهم لا يستطيعون قياس التحسن في انسجامك الاهتزازي. من وجهة نظرهم، بما أنهم لا يشعرون بالعجز الذي تشعرين به، فقد يبدو الغضب فكرة عكس مجرى النهر.

هذا النهر هو نهرك، وليس نهرهم هم، وأنت وحدك من يعلم حقيقة ما هي الأفكار التي تمنحك الارتياح والأفكار التي لا تمنحك إياه. من الجائز أن تمضي بعض الأيام أو حتي الأسابيع في حالة من الغيظ ورغبة الانتقام، ولكن ذلك ليس ضرورياً، لأنك عندما تُدركين أنك تملكين بالفعل في هذه اللحظة خياراً إزاء الطريقة التي تشعرين بها، فلا داعي إلى البقاء في مكانا الغيظ والانتقام غير المريح.

من الجدير الأخذ في عين الاعتبار: أنه انطلاقاً من موقع عجزك، كانت مشاعر الغيظ والانتقام أكثر راحة «مع مجرى النهر»، ولكن من موقع الاحباط، فإن مشاعر الغيظ قد تكون أقل راحة «عكس مجرى النهر». إن عملك الآن هو متابعة التوصل إلى الأفكار والمشاعر التي تمنحك المزيد من الارتياح والسلوى، وبالتالي، فإن استبدال مشاعر العجز لديك بمشاعر الغضب قد يكون الخطوة المنطقية التالية في حركتك مع مجرى النهر.

أنا لا أستحق هذا.

أنا أستحق شريكاً يرغب في أن يكون معي.

لا أنوي التعلق بمن يُفضل أن يكون في مكان آخر.

ليست حياتي متوقفة على هذا الشخص الذي لا يستطيع الوفاء بالتزاماته.

إن الحياة أقصر من أن تُبددها مع شخص كهذا.

لقد تمّ تأليف آلاف الكتب عن العلاقات الشخصية، حيث حاول المفكرون والناصحون تبيان نجاعة العديد من المواقف أو السلوكيات، ولكن ما غاب تماماً عن أغلبهم هو فهم أنه ليس هناك موقف أو رأي واحد صحيح فيما يتعلق بأيّ موضوع، وذلك لسببين غاية في الأهمية: أولاً: لا سبيل لديك للوصول إلى كلّ الأفكار انطلاقاً من المكان الذي تقفين فيه الآن.

ثانياً: إنّ ملاءمة الفكرة هي أمر ذو صلة بالمكان الذي تقفين فيه الآن وحسب.

بعبارة أخرى، لا أحد غيرك يعلم ما هي الأفكار المناسبة لك، ولكنك أنت وحدك تعلمين، فنظام توجيه المشاعر لديك يُخبرك. هكذا بما أنك اكتشفت شعور الغضب المتحسن الآن، دعينا نتابع الوصول إلى تحسن أكبر في الطريقة التي تشعرين بها:

بطريقة ما أنا سعيدة لأنّ الأمر انتهى.

على الأقل نحن لا نصرخ في وجه بعضنا البعض الآن.

الآن وقد انكشف كلّ شيء، أشعر بإحساس غريب بالارتياح.

لست مضطرة إلى إيجاد حلّ لكلّ شيء في هذه اللحظة.

أشعر بالإرهاق.

لاحظي الارتياح الذي تشعرين به. لقد توصلت إلى نوع من الاستسلام لما حدث والقبول بما هو كائن. إنّ الأمر الجدير بالملاحظة هنا هو التقليل من «الدفع عكساً». من خلال تقليص المقاومة هذا، أنت تسمحين لنهرك أن يتابع سيره دون صراع نحو المصب:

تُحل الأمور من تلقاء نفسها.

طالما نجحتُ في الصمود.

سوف أجد توازني في نهاية المطاف.

لقد بدأ الشعور بالأمل يظهر في داخلك، وهو يتدفق بسلاسة بالفعل. ما إن تنجح في حمل نفسك عمداً على الشعور بالأمل، حتى تدعوك قوة حلمك، وقوة حقيقة من تكوينين إلى المضي قدماً. لقد أنجزت الكثير هنا فقط من خلال بذل بعض الجهد كي تشعرني أنك أفضل حالاً.

غالباً في مثل هذه المواقف الصعبة، والتي تؤثر على حياتك من عدة نواح، قد تجد نفسك تعودين إلى بعض أفكار عكس مجرى النهر تلك، والتي تخلت عنها حتى الآن. ربما تشعرين أنك مكرهة على الربط بين تجربتك وبين صديق ما أو فرد من العائلة، وبذلك قد تُعيدين بقوة تفعيل مشاعر الغضب أو حتى الاكتئاب. من ناحية أخرى، بما أنك جعلت نفسك تركزين بوعي على مشاعر أكثر تحسناً فيما يتعلق بهذا الموضوع مرة، فأنت الآن تملكين المعرفة التي تُمكنك من إعادة الكرة. وأنت تشقين طريقك، تشعرين أنك أكثر أهمية في عين ذاتك، دون الحاجة إلى إعادة سرد تفاصيل محتك الشخصية على نحو دفاعي، وهكذا فإن حركتك مع مجرى النهر ونحو كل ما ترغبين فيه «والذي ساعدتك الحياة على تحديده» سوف تتواصل.



المثال السابع عشر



أولادي لا يُكنون لي أيّ احترام

المثال: «أنا والدة عزباء وأرعى ثلاث بنات مراهقات وهنّ يُعاملنني بطريقة سيئة للغاية. لستُ أعلم على وجه التحديد متى بدأت الأمور تخرج عن السيطرة، ولكن لا يبدو أنّ أيّ منهن تكنّ لي أيّ احترام على الإطلاق. عندما كنّ صغيرات، كنّ فتيات رائعات. كنّ يتشاجرن مع بعضهنّ أحياناً كحال جميع الأولاد، ولكن كلما كنتُ أَدْخُلُ في الموضوع وأخبرهنّ أن يتوقفنّ، كنّ يستمعن إليّ ويقمن عادة بما أقول».

«إنّ تلك الأيام ولّت وانقضت. إنهنّ لا يكفين الآن بعدم تنفيذ ما أقوله، بل ويسخرن مني على الملأ وينظرن لي بازدراء ويضحكن مع بعضهنّ، وكأنّهنّ شكّلن جيشاً ضدي. لا أعلم كيف بدأ الأمر عندما بدأ، لكنّه أمر غير مُريح للغاية. متى فقدتُ السيطرة يا ترى؟»

على الرغم من وجود مجموعة مُتنوّعة للغاية من حركية العائلات في حضارتكم اليوم، إلا أنّ هناك اعتقاد جوهرى يتبناه الكثير من الآباء

وهو مناقض للقوى الكونية وهو السبب حسب رأينا في الكم الكبير من الفوضى والتنافر الأسري. إنَّ عبارتك الأخيرة تُصيب عين الحقيقة: «متى فقدت السيطرة يا ترى؟».

بطبيعة الحال، من الممكن السيطرة على سلوك الآخر إلى درجة معينة «خصوصاً الطفل الذي أتى للتو إلى هذا العالم، فهو صغير واتكالي في كثير من الأمور»، ولكنَّ مبدأ السيطرة على الآخر، أو الخضوع لسيطرة أحد لم يكن في نية أحد منكم عندما اتخذتم قرار المجيء إلى هذا الواقع الزماني والمكاني. لقد كنتم تعلمون من النقطة الشاملة الموسعة تلك أنَّ كل الأمور تنجذب اهتزازياً، وبالتالي كان من الواضح بالنسبة إليك حينذاك أنَّ كلَّ ما كان مطلوباً من أجل خلق كلِّ ما ترغب فيه هو تركيز انتباهك على الموضوع المرغوب، والحفاظ على تلك الصلة حتى لحظة التحقق المادي. لا داعي إلى السيطرة ولا التلاعب ولا المسوغات ولا العمل الجاد، بل يكفي الانتباه الصافي والخالي من المقاومة للموضوع المرغوب.

كم ستكون الحياة رائعة وحرّة عندما لا يُحاول أحد السيطرة عليك ولا تحاول أنت السيطرة على أحد!

لقد ولدت بغرائزك الفطرية، ليس فقط من أجل البقاء على قيد الحياة في هذا المحيط بل كذلك من أجل البقاء السعيد. لقد جئت بصفة خالق عظيم، وكان في نيتك دون استثناء، استكشاف احتمالات التوصل إلى استنتاجاتك الفريدة فيما يتعلّق بما تُريده، وخلق واقعك من خلال قوة تركيزك المنسجم. من أجل ذلك، عندما يدخل الآخرون في تجربتك ويدعّون أنَّهم هم أهل الحلّ والربط فيما يتعلّق بما يجب أن ترغب فيه وما تُفكر فيه وما تفعله، تشعر بتنافر في داخلك، وبنوع من التمرد يُشير إلى أنَّ أفكارك تتجه عكس مجرى النهر.

عندما تفهمين قوانين الكون والطبيعة المستقلة للخلاقة لبناتك، يُصبح من الممكن أن تُقدمي التوجيه المحبّ الذي سوف يتمّ استقباله جيداً من قبلهنّ دون أن يؤذي إبداعهنّ. عندما تُدرّكين أنّ أولادك مثلك أنت، جاؤوا إلى هذا العالم كي يخلقوا تجارب حياتهم الخاصة، حينها سوف تفهمين لماذا يتمردون عندما يُحاول أحد أن يسلبهم ذلك. بالنسبة إلى البعض، يكون الشعور حاداً جداً، كما لو أنّ وسادة قد وُضعت على وجوههم كي تمنع عنهم الأكسجين. يعتقد بعض الآباء في مواقف مُتطرفة أنّه كلما زاد تمرد الأولاد، وجب إخضاعهم إلى سيطرة أقوى.

يتمّ تشجيع بعض الآباء من قبل مُعلّمي السيطرة الأبوية، على وضع إنذارات نهائية والالتزام بها إلى أن يستسلم الأولاد في نهاية المطاف، ويُعيدوا تسليم السلطة إلى آبائهم، وعلى نوع من «كسر» معنويات الطفل تماماً مثل «كسر» معنويات الحصان الجامح، من أجل جعلهم ينصاعون إلى ما يطلبه الوالدان منهم، ولئن كُنّا نقرّ أنّ ترويض هؤلاء الأولاد قد يُوفّر منزلاً أهدأ وأكثر تنظيمًا، إلّا أنّنا لا نُشجّع كسر معنويات أيّ كان.

إنّ مسألة تربية الأطفال موضوع واسع جداً، ويُصارع الناس منذ وقت طويل من أجل كشف الطريقة المناسبة للتعامل معه. لا يُمكن أن يكون لأيّ علاقة دور أكثر قوة في تحديد نغمة تجربة حياة الفرد من العلاقة بين الوالد والابن، لأنّه منذ البدايات المبكرة، قام الناس بوضع النغمات الاهتزازية الأولى التي يحملها معظمهم معهم طوال حياتهم وإلى قبورهم.

إنّ هذا الصراع ليس بجديد في حضارتكم أو بيتكم، ولن يصل إلى انسجام أبداً ما لم تتناولوا الموضوع اهتزازياً، من خلال الفكرة بدلاً من الفعل «سواء كنت والدًا لطفل أو طفلاً لوالد أو كلاهما». إنّ الأمر الذي غالباً ما يُحقق في علاقة الآباء مع الأبناء، هو أنّ الوالد المتأزم في

هذه اللحظة لأيّ سبب كان، يُحاول توجيه الابن من خلال الكلمات والأفعال. بعبارة أخرى، إنّ هذا الوالد ليس في انسجام مع مصادر وجهة النظر الموسعة، وهو يتفاعل مع الطفل وهو في هذه الحالة من فقدان الصلة، ولا خير يُرجى من ذلك.

من الممكن كتابة عدد لا يُحصى من السيناريوهات «ولقد تمّ ذلك بالفعل» من أجل شرح مجموعة من السلوكيات الخاطئة التي يقوم بها الآباء والأبناء، إلا أنّ كلّ حالة من حالات السلوك غير المرغوب يُمكن أن يتمّ حلها بسهولة إذا ما تمّ فهم المعلومات التالية بالغة الأهمية:

إلى الآباء:

- لقد وفّرت لأولادك سبيلاً إلى تجربة الحياة هذه.
- أنت لست الخالق لتجربة أولادك.
- يملك أولادك مصادر توجيه وحكمة أقوى بكثير ممّا تملكه أنت.
- أنت لست مسؤولاً عمّا يخلقه أولادك الآن بعد أن وصلوا إلى هنا.
- يملك أولادك في داخلهم مصادر تُوفّر لهم كلّ ما يرغبون فيه.
- إنّ أولادك كائنات ذات طاقة صافية وإيجابية وقد أتوا إلى هنا لغاية عظيمة.
- لقد تمّ وضع أولادك موضع التنفيذ قبل أن تُنجبهم بزم من طويل.
- يملك أولادك في داخلهم نظام توجيه قوي ودقيق.
- إنّ قيمتك الأهمّ بالنسبة إلى أولادك هي مساعدتهم على الحفاظ على صلتهم بطاقة المصدر الخاصة بهم.

• لا تستطيع مساعدة أولادك في علاقتهم بطاقة مصدرهم ما لم تكن أنت ذاتك مُتصلاً.

• ليس من واجبك السيطرة على أبنائك.

• إنَّ كلَّ صراع، شعور سيء، خلاف، شجار، أزمة تمرَّ بها أنت وأبنائك لا تحصل إلا عندما تكون فاقداً للاتصال مع طاقة مصدرك.

• إنَّ انسجامك، وصلتك مع طاقة مصدرك، أهمّ بكثير من علاقتك بأولادك، تلك هي السيطرة التي يجب أن تسعى وراءها.

• عندما تكون غاضباً من أولادك، لا تكون في انسجام مع حقيقة من تكون، ولكنَّ الانزعاج الذي تشعر به من صنع يديك.

إلى الأبناء:

• لقد أمن والداك لك هذا السبيل الرائع إلى الواقع الزماني والمكاني.

• والداك يتمنيان لك الأفضل بالتأكيد، إلا أنَّهما لا يملكان طريقة من أجل معرفة ما هو الأفضل بالنسبة إليك.

• أنت لم تأتِ إلى هذا العالم لتنفيذ أوامر أيِّ كان.

• أنت الخالق لتجربتك الخاصة.

• أنت امتداد لطاقة المصدر، وقد آتيتَ إلى هنا من أجل غاية عظيمة.

• تستطيع أن تعلم متى تكون على الطريق الصحيح من خلال الطريقة التي تشعر بها.

• من ناحية أخرى، بما أنَّ والديك كانا هنا مدة أطول، فسوف يسعيان إلى إعطائك ثمرة حكمتهما.

- إنَّ معظم ما تعلَّمناه سوف يكون ذا قيمة بالنسبة إليك.
- بما أنَّ والدك كانا هنا لمدة أطول، فهما على الأرجح أقل منك إدراكاً لوجهة النظر الأوسع.
- عندما تبقى متصلاً بطاقة مصدرك، فسوف تعرف دائماً مدى ملاءمة كلِّ ما تُفكر فيه وتفعله.
- على الأرجح سوف يُجرب والدك تطبيق قدر من السيطرة، ولكن لا داعي إلى أن تُقاوم تلك السيطرة، لأنَّ السيطرة عليك ملكك أنت وحدك. أنت من يتحكم بحياتك وواقعك من خلال توفير أفكار تتطابق مع نواياك الأوسع.
- عندما تكون غاضباً من والدك، لا تكون في انسجام مع حقيقة مَنْ تكون، ويكون الانزعاج الذي تشعر به من صنع يديك.
- غالباً ما يغرق الناس في تفاصيل تقييمهم لأفعال بعضهم البعض، وصواب أو خطأ تلك الأفعال، لكن ما من حلول حقيقية في تلك الطريقة على الإطلاق. لقد تمَّ تأسيس اللجان ووضع الدراسات في جهد من أجل العثور على أفضل أساليب تربية الأولاد، وإنَّ الآراء حول هذا الموضوع هي بعدد حبات رمل الشاطئ. تتراوح الأساليب بين الأقل سيطرة والأكثر سيطرة، ثمَّ العودة إلى الأقل سيطرة والعودة ثانية إلى الأكثر سيطرة، في حين أنَّ مفتاح العلاقات الرائعة والتربية المنتجة كان موجوداً داخلك طوال الوقت.
- عندما تقدِّمين أفكاراً فيما يتعلق ببناتك وتُغيرين انتباهك للمشاعر التي تحملها تلك الأفكار، فسيكون لديك دليلك المثالي من أجل كيفية تربية بناتك، وكلِّ شيء آخر.
- هكذا إبدئي من حيث أنت:

يجب أن أسيطر على ولدي.

أنا عاجز عن السيطرة على ولدي.

تتعذر السيطرة على ولدي.

إن ولدي الذي تتعذر السيطرة عليه محكوم عليه بحياة ملوّهة المتاعب.

أنذا في حاجة إلى إيجاد طريقة للسيطرة على ولدي.

تحمل جميع هذه العبارات شعوراً سيئاً لك «عكس مجرى النهر»،
مما يعني أن كيائك الداخلي ينظر إلى دورك كوالدة بطريقة مختلفة جداً.

إن لم أسيطر على ولدي سوف يُنظر إليّ على أنني والدة غير صالحة
من قبل مُدرّسة ولدي.

تُشعرك هذه العبارة بالسوء لأنك عاجزة عن السيطرة على ولدك،
ولكن مُدرّسة ولدك هي الأخرى تحاول ممارسة سيطرتها عليك. لا
يتطابق أيّ من ذلك مع النوايا الأوسع فيما يخصّ ولدي.

أولادي لا يكونون لي أيّ احترام.

إن كانوا لا يحترموني، فلن يحترموا الكبار الآخرين، وسيكون
لذلك أثر سلبي على حياتهم بأكملها.

أنت تعتقدين أن الأم الذي تشعرين به هو بسبب قلة احترام أولادك
لك، ولكن كلّ الأم العاطفي مُتعلّق في الحقيقة بالتعارض مع كيائك
الداخلي. بعبارة أخرى، لا تتطابق أفكارك في هذه اللحظة مع أفكار
كيائك الداخلي بخصوص الموضوع ذاته. من المألوف جداً أن تحاولي
إيجاد مُسوِّغ للموقع السلبي الذي تقفين فيه، لأنك تعلمين على
مستويات أعمق أنك يجب أن تشعرين أنك على ما يُرام. هكذا سوف
تتابعين التوضيح أن حياة أبنائك سوف تتدمّر إذا لم تفعل شيئاً حيال

معاملتهم إياك دون احترام، ولكنَّ كيانتك الداخلي ليس مُتفقاً مع ذلك المنطلق أيضاً.

بدلاً من محاولة حلّ لغز جميع معضلات التربية منذ بداية الزمان، من خلال مقارنة كلِّ أسلوب ونتائجه الواضحة مع الأساليب الأخرى، نرغب في أن تختصري كلَّ ذلك في وجهة نظر بسيطة من خلال فعل الشيء الوحيد الذي تملكين سلطاناً عليه ألا وهو انسجام الأفكار والاهتزازات والطاقات داخل كيانتك.

قومي بالتركيز والتعليق على هذا الموضوع في الوقت الذي تشعرين فيه بتناغم مع وجهة النظر الأوسع. حاولي أن تعثري على أفكار مع مجرى النهر تجعلك تشعرين بتحسّن طفيف، لكنّها أفضل من العبارات السابقة، واصلي العملية إلى أن تُظهري لنفسك ما الذي يُفكر به كيانتك الداخلي، أو مصدرك فيما يتعلّق بمسؤوليتك الأبوية وبك وبأولادك.

أكره عندما تنظر بناتي إليّ بازدراء على هذا النحو.

يفعلن ذلك أمامي ولا يهتمّ حتى كيف أشعر حيال ذلك.

هذا ما حدث وأنت تشعرين بالاستياء حياله. حاولي الآن أن تعثري على بعض الأفكار التي تسير مع مجرى النهر دون أن تطلبي منهنّ تغيير سلوكهنّ، لأنك تملكين السيطرة على أفكارك ومشاعرك أنت، في حين لا تملكين أيّ سيطرة «كما بينت لك تجربتك معهنّ» على سلوكهنّ:

إنّ الأمر ليس شخصياً، إنهنّ لا يحترمن كلّ الكبار.

إنّ هذا لا يمنحك شعوراً أفضل بكثير لأنك لا زلت قلقة حيال مدى تأثير سلوكهنّ قليل الاحترام تجاه الآخرين على حياتهنّ المستقبلية.

نحن لا نريد الآن أن نُبدد المزيد من الوقت في شرح السبب الذي يجعل أفكارك تتسبب في شعور أفضل أو أسوأ، لأن ذلك لن يؤدي إلا إلى إبطاء الأمور، كما أنه يحمل إمكانية إبعادك إلى اتجاهات غير مُريحة. فقط إبدلي جهداً في حمل نفسك على الشعور بالارتياح من خلال اختيارك للأفكار.

هذا وقت جيد لتذكيرك، وأنت تُحاولين جعل مركبك يتحرّك عكس التيار، بالفارق بين إحكام قبضتك على المجاديف والتخلي عنها والمضي مع النهر. حاولي التخلي عن التحكم بيناتك، وانظري إن كان ذلك سيمنحك أي شعور بالارتياح:

لقد جرّبت كل ما خطر في بالي.

لقد قرأت كل كتاب وقعت يداي عليه.

إنّه أول أمر أفكر فيه عندما أستيقظ، وآخر أمر أفكر فيه عند خلودي إلى النوم.

لا أعلم ما الذي يجب فعله.

أنا أستسلم.

قومي الآن بالتركيز على ما تشعرين به. اختبري شعور الارتياح الناتج عن التخلي، وعن إفلات تلك المجاديف. حاولي أن تتذكّري أن هناك فائدة من الارتياح، فهو يعني أن مقاومتك قد انخفضت. إن كل لحظة انزعاج اختبرتها في تفاعلك مع بناتك قد أودعت المزيد من الرغبات في رصيدك الاهتزازي فيما يخصّ علاقتك بهنّ، وفيما يخصّ نجاح حياتهنّ. الآن مُجرّد التخلي، بدأت التحرك نحو تلك الرغبات، وهكذا أصبح لديك مدخل إلى أفكار أخرى ذات شعور أفضل:

لست مضطرة إلى حل كل شيء في الحال.

رُبَّما ليس من واجبي تحديد مصير حياتهنَّ.

ليس في النهار ما يكفي من الساعات من أجل فهم جميع التفاصيل المعقدة لحياة بناتي.

أعتقد أنني كنتُ أمضي وقتاً طويلاً في محاولة فعل ذلك.

هناك أمور أخرى أستطيع أن أفكر فيها.

إنهنَّ جزء كبير من حياتي، لكن لديَّ حياتي الخاصة.

إنَّ التفكير في منح موضوع بناتي استراحة يجعلني أشعر بالارتياح.

قد يروق ذلك لبناتي أيضاً.

إنَّك تشعرين بالمزيد من انشراح الصدر الآن. من موقعك الاهتزازي الحالي، تبدو مشاعرك السلبية الأخيرة أكثر غرابة بالنسبة إليك. أنت تشعرين ببعض الدعابة من فكرة أنَّ بناتك سوف يُقدَّرنَّ انشراح صدرك بقدر ما تفعلين:

لن يعرفنَّ ماذا يفعلنَّ إذا لم أُلقي عليهنَّ محاضراتي طوال الوقت!

سوف يكون من الممتع رؤية دهشتهنَّ بدلاً من نظرة الازدراء في أعينهنَّ.

ليس من الممكن أن ينتج عن تراجعني المزيد من النتائج السلبية، بما أنَّ ما كنتُ أقوم به لم يُنتج قط أيَّ نتائج إيجابية بالتأكيد.

تروق لي فكرة رؤية بناتي بعيني كياني الداخلي المحبَّتين.

تبدو هذه المشاعر الرائعة القديمة مألوفة تماماً.

أتذكَّر كيف كنتُ أرى كلَّ واحدة منهنَّ مثالية وأشعر بالتفاؤل إزاء مستقبلهنَّ.

أنا حقيقة أودُّ أن أعود إلى تلك المشاعر نحوهنّ.
 أتساءل ما الوقت الآن، لا بدّ أنهنّ على وشك العودة إلى البيت.
 سوف أكون سعيدة برؤيتهنّ.
 سيكون هذا ممتعاً.

نحن بالتأكيد لا ندّعي أن متاعبك مع بناتك المراهقات قد حُلّت
 ممّا الآن من خلال هذا التمرين القصير، ولكنك أصبحت في انسجام
 مع مصدرك، وإذا بقيت مصممة على العثور على أفكار الارتياح عندما
 تنشأ الظروف غير المريحة، فإنّ تلك العلاقات سوف تتحوّل.

عندما تشعر بناتك بهبوب رياح إصرارك ليس فقط على السماح
 لهنّ بخلق واقعهنّ بل على تشجيع ذلك، فإنّ غالبية مُعادتهنّ لك
 سوف تتوقّف. سيكون الأمر أشبه بإزاحة الوسادة عن وجوههنّ
 وسوف يتوقّف تخبطنهنّ مباشرة. الآن سيكون في وسعكنّ جميعاً
 العودة إلى مراكبكنّ الفردية ومتابعة رحلاتكنّ السعيدة في تجربة الحياة
 الرائعة هذه.



المثال الثامن شر



يسرق الناس أفكارى الإبداعية

المثال: «عملتُ ككاتب حر في الستين الأخيرتين. أُحيل عملي إلى عدد من وسائل النشر المختلفة، وقد أصبح عملي اليوم معروفاً على نحو جيد. وصلتُ اليوم إلى مرحلة تُمكنني من إعالة عائلتي من كتاباتي، حيث باتت الفرص تتدفق بثبات».

«في الآونة الأخيرة يُرسل إلي أصدقاؤني وزملائي نسخاً عن أشياء تمّت كتابتها من قبل آخرين، ومن الواضح أنهم يستعملون المعلومات التي نشأت في أعمالي. إنهم يقومون بتغيير بعض الكلمات هنا وهناك كي يُحاولوا حجب حقيقة أنهم يأخذونها من مقالاتي، ولكن من الواضح أن ما يفعلونه ليس أكثر من إعادة صياغة لعملي.

«أولاً وقبل كلّ شيء، إنه أمرٌ مُزعج حقاً خصوصاً عندما أفكر في كمّ الوقت والجهد الذي تطلّبه مني إبداع هذا العمل. ثانياً، إنها سرقة أدبية واضحة، ولا أفهم كيف لهم أن يشعروا بالراحة إزاء ذلك. أنا لا

أطوف بحثاً عما ينجح مع الآخرين، ثم أسارع إلى نسخه لصالحى. أين كبرياؤهم؟».

«إنَّ أكثر ما يُضايقني هو أنَّهم يأخذون أفكارى التي من الواضح أنَّها أُشِيعَتْ دراسة ويخلطونها مع مبادئ غير صحيحة، وبالتالي يجلبون فى الحقيقة المزيد من الفوضى والتشويش إلى المفاهيم عوضاً عن الوضوح. لماذا لا يُدعون أفكارهم الخاصة وحسب؟».

أنت تجمع المعطيات منذ مدة لا بأس بها، ومن الطبيعى أن تتوصّل إلى رؤية شخصية خاصة بك عن العالم، ومن الطبيعى كذلك أن تعتقد أنَّ رؤيتك للعالم هي الصحيحة. هكذا من الطبيعى وأنت ترى سلوك غيرك من البشر على كوكبك، أن تُقارن رؤيتك للعالم مع سلوك الآخرين، وغالباً ما تتوصّل إلى استنتاج: «يستحيل أن أفعل ذلك!»، كما أنَّ ذلك يُفعل فى داخلك الشعور بالحاجة إلى التحكم بسلوك الآخرين من أجل نبيهم عن فعل تلك الأمور غير اللائقة.

تواصل الحروب التي تُشن بالكلمات وشتى أنواع الأسلحة قرناً بعد قرن، إذ يتصارع البشر من أجل تمحيص تفاصيل التجربة الإنسانية فى بحث عن السلوك الإنسانى والأيدىولوجيا «الصائبين». إلا أنَّكم لستم اليوم أقرب، إثر شنكم آخر الحروب، ممّا كان عليه أسلافكم عندما شنوا الحرب الأولى، لأنّه ليس هناك طريقة واحدة صحيحة فى التصرف أو التفكير أو العيش.

يعتقد الناس فى أغلب الأحيان أنَّ الهدف من الحياة هو اكتشاف طريقة العيش الصحيحة، ثمّ إقناع «أو إكراه» الجميع على العمل وفقها، ولكنّ ذلك مُناقض تماماً لما تعرفه من وجهة نظرك الأوسع وكذلك من النوايا التي كانت لديك عندما جئت إلى هذا الواقع الزماني والمكاني المادي. قبل أن تُولد على كوكب الأرض هذا، لم يكن فى نيتك على

الإطلاق محاولة إضعاف هذا الكون من خلال التخلص النهجي من فكرة سيئة تلو أخرى إلى أن لا يبقى في حوزتك سوى حفنة من الأفكار الجيدة، لأنك كنت تعلم أن التوسع أمر حتمي في هذا الكون الخالد، بل وأكثر من ذلك، كنت تفهم أن التنوع في الأفكار الصحيحة والخاطئة على حد سواء، هو أمر ضروري من أجل التوسع الأبدي. نحن نُقدّم لك هذا لأننا نفهم المنفعة الهائلة التي سوف تحصل عليها عندما تكفّ عن الوقوف موقف الإصرار على صواب وجهة نظرك في حين تُضيف توكيداً مساوياً على خطأ الآخرين.

بغض النظر عن مدى شعبية أو صحة وجهة نظرك، وفق أيّ معايير كانت، عندما تمارس الضغط على أفكار الآخرين، فأنت تقوم بتفعيل اهتزاز مناقض داخلك وهو يحرمك من المنفعة المترتبة من فكرتك المفضلة، ثم، إن كنتَ مثل معظم الناس، سوف تلوم الآخرين ذوي الروى المعارضة على فشلك في الارتقاء بفكرتك الصحيحة. وتستمرّ المعركة.

عندما تتذكّر أنك الخالق لتجربتك وأنه لا حاجة إلى أن يتفق الآخرون مع فذلكتك، أو مع نواياك، أو مع سلوكك كي تتمكن من تحقيق كل ما وضعتَ أمر إنجازهِ نصب عينيك، حينها فقط حينها سوف تكون عازماً بصدق على السماح للآخرين أن يفعلوا ما يشاؤون.

ليس من الضروري أن تتفق مع الآخرين الذين يتشاركون معك الكوكب في كل شيء، في حين أنه من الجوهرى أن تكون مُتفقاً مع كيانتك ذاته، وعندما تنجح في ذلك، سوف تفيض منك حينذاك الأفكار النافعة التي سوف ترتقي بالصالح العام لكل الناس ولكل شيء على كوكبك.

لا تسمح لسلوك الآخر مهما بدا لك سيئ النوايا «من وجهة نظرك»

أن يحرمك من قوة وصفاء وسعادة ذاتك الحقيقية.

لا تستطيع تضييع حياتك وأنت تحاول فهم سلوك الآخرين وتصنيف سلوكياتهم ضمن أكوام «صواب»، «خطأ»، «خاطئ جداً جداً»، «خاطئ نوعاً ما»، «ليس خاطئاً تماماً»، «خاطئ إلى حد ما»، «ليس بدرجة خطأ باقي الأمور»، «صائب تقريباً»، «أكثر صواباً»، «لا يزال أكثر صواباً»، «صائب جداً جداً» وهكذا دواليك.

لا يختلف عن ذلك كثيراً قولك: «ما كنتُ لأفعل شيئاً كهذا قط»، رُبّما ما كنتَ لتفعله فقط لأنه لا يبدو صحيحاً بالنسبة إليك. قد تكون واعياً مسبقاً للصلة بينك وبين كياناتك الداخليّة اللاماديّة الأوسع، وبالتالي قد تعلم بوضوح أيّ سلوكيات تُناسب سبيلك وأيها لا تُناسبه. إلا أنك ببساطة لا تستطيع أن تعرف بدقة النقطة الأشمل داخل الآخرين بين ما هم عليه في هذه اللحظة، وما قد أصبح عليه الجزء المتوسّع منهم. لا تستطيع على وجه الدقة تقييم صواب سلوكهم، مهما كان ذلك السلوك، وفي كلّ مرة تحاول فيها أن تُقرر ما يجب أو ما لا يجب أن يفعله الآخر، تكون قد ضيّعت الطريق.

ذلك يا صاحبي هو ما يُزعجك حقاً، ولا علاقة للموضوع بسرقة أو تشويه أفكارك، ولا علاقة له حتى بسرقة جمهور قرائك أو المنافسة في سوق المبيعات. إنّ السبب الجوهرى في انزعاجك عندما تُركّز على أولئك الذين ينتحلون آراء المؤلفين الآخرين، هو عدم انسجامك مع حقيقة من تكون.

«لو تصرّف ذلك الشخص بطريقة مختلفة لشعرتُ أنّي أفضل حالاً». ليس هناك فخّ أعظم من ذلك، ليس فقط لأنك لا تستطيع التحكم بهم مهما كانت جيوشك قوية، بل لأنه أمر يتعارض مع سبب وجودك وطبيعتك الأبدية في حدّ ذاتها.

عندما تكتشف عامل الارتياح المتوفر من خلال نواياك التي مع مجرى
النهر، سوف تكتشف سبيل الحرية الحقيقي، الحرية من كل قيد ناتج عن
محاولة التحكم بالآخرين في حين أن واجبك الوحيد هو التحكم باهتزاز
كيانك أنت.

إن أفضل ما في هذا الفهم هو أنه ليس من الضروري أن يحوز الآخر
على هذه المعرفة أو يطبقها. تستطيع أن تطبقها سواء طبقها الآخر أم لم
يُطبقها، وعندما تفعل، سوف يصبح عالمك تماماً كما تريد له أن يكون،
وتلك هي «السيطرة» التي كنت تنشدها. ذلك هو سر الحياة الذي طالما
كان البشر يبحثون عنه.

سوف نأخذ بيدك عبر سلسلة من العبارات، التي تؤدي كل واحدة
منها إلى تحسن أفضل من سابقتها، كي نعيدك ثانية إلى الانسجام المثالي
مع حقيقة من تكون:

لقد أمضيت سنوات عديدة من حياتي في إبداع ونشر عمل حياتي.
يبدو لي أنه من الخطأ أن يقرأه الآخرون ويُعجبهم فيغيرون الكلمات
بعض الشيء ويدعون أنه عملهم.
ما كنت لأفعل ذلك قط.

طالما فعلت ما في وسعي كي أنسب الفضل إلى أهله كلما لزم.
في كل مرة أستفيد فيها من شيء ما، أعترف بذلك دائماً.
لن ينفع معهم الطلب المؤدّب.

من الواضح أنهم يرون الحياة بطريقة مختلفة عني.
لقد تم وضع قوانين لحماية حقوق التأليف والنشر لمنع حصول هكذا
أمور.

لن أجد صعوبة في إثبات أنهم قد أخذوا معظم مادتهم مني.
هناك مئات الآلاف من الأشخاص الذين يعرفون أعمالي والذين
سيدعمونني في هذا الأمر.

أنا أملك دائماً ذلك الخيار في حال اخترت ملاحقة الأمر.
أنا أعلم أن الضغط على الآخرين، حتى وإن كنت أراهم مخطئين، لن
تكون جيدة بالنسبة إليّ على الإطلاق.

لقد أثبتت لي تجربتي الخاصة أنه لا نقص في الموارد على الإطلاق.
لست راعباً في أن أكون الصوت الوحيد المسموع.
كلما زاد عدد الأشخاص الذين يُقدّمون كلمات ترتقي بهذا العالم،
كان أفضل.

ما أُرغب في أن يتوصّل الناس إلى فهمه يتمّ تقديمه كذلك من خلال
أعمال الآخرين، نحن مُشتركون في هذا جميعاً.
يبدأ كل واحد من حيث هو، وعندما يكون عملي جزءاً من الأساس
الذي ينطلقون منه، فهذا أفضل.

لا شيء يُسعدني أكثر من رؤية الآخرين وهم يعثرون على التحسّن في
تجارب حياتهم الخاصة.

أنا سعيد لأنّ هناك كثيرون يسعون إلى أن يُضيفوا إلى ارتقاء هذا العالم.
أنا أحيي بسعادة كلّ مَنْ يسعى إلى تحقيق رغباته الخاصة.
لا يقلل نجاح الآخر من قيمتي البتة، وإنما يُعزز تجربتي.
أعشق هذا الكون غير المحدود.

أنا أحيي بالاستمتاع بفهم أيّ غير محدود أنا الآخر.
يروق لي فهم حقيقة أنّ كل الناس غير محدودين كذلك.

المثال التاسع شر



لقد تمّ تشخيص مرض والدتي باللزهايمر

المثال: «لقد تمّ تشخيص مرض والدتي بالزهايمر، وأنا قلق جداً عليها. أنا مهموم وأتساءل كيف سيكون شكل الحياة بالنسبة إليها وكيف سنعتني بها. قال الطبيب إنّها لا تزال في المراحل الأولى منه، ولكنّ المرض يُمكن أن يكون سريع التطور إلى حدّ ما، وإنّنا يجب أن نُحضّر أنفسنا. ليست لديّ فكرة عن كيفية الاستعداد لمثل هذا الأمر. طالما كانت امرأة شديدة الذكاء تستمتع بالأحاديث ومناقشة الأفكار. لا أظن أنّني أطيع مشاهدتها تخسر كلّ ذلك».

من المفيد أن تتذكّر وأنت تُراقب تجارب الآخرين، أنّ نظرتك إلى تجربتهم دائماً مختلفة عن نظرتهم هم إلى تجربتهم. بعبارة أخرى، قد لا تشعر والدتك بمشاعر سلبية على الإطلاق عندما يضعف تركيزها، في حين أنّك قد تُعذّب نفسك على نحو كبير من جراء ذلك.

عندما تُراقب قدرة والدتك على التركيز وهي تتناقص ظاهرياً،

قد تودّ أن تجد طرقاً تُعيدّها إلى حالة إدراك أكثر تيقظاً. يُحاول البعض جاهدِين إقناع أحبابهم كي يُحاولوا أن يُركّزوا أكثر، فيُقدّمون لهم ألعاباً ومُحفّزات تماماً كما تفعل عندما تُحاول تحفيز طفل على تعلّم شيء ما. بيد أنّ هؤلاء الأشخاص طيّبي النوايا يُسيئون فهم أمر في غاية الأهمية فيما يتعلّق بحالة آباءهم: إنّ هذا المرض هو سبيل المقاومة الأدنى الذي قام آباؤهم بخلقه لأنفسهم من أجل خروج تدريجي من هذه التجربة المادية، وإنّ أيّ جهود تُبذل من أجل إبقائهم هنا لن تُفيدهم.

بالطبع كنت ستشعر أنّك أفضل حالاً لو كانت أمك تعيش تجربة ملوّها الذكاء والصفاء والمرح، ولكنك لا تستطيع خلق ذلك من أجلها. لا يجد مُعظم الناس أبداً طريقة من أجل الوصول بأنفسهم إلى حالة من التوازن السعيد في وضع كهذا، لأنّهم في الغالب، يُعَوّلون على العثور على ظروف أحسن قبل العثور على مشاعر أفضل. بما أنّهم لا يملكون سبيلاً إلى تغيير وضع كهذا، فهم عادة لا يجدون سبيلاً إلى الحفاظ على توازنهم الشخصي.

«إنّمني ظرفاً مُتحمّساً وسوف أشعر بالتحسّن» هو معظم ما يطلبه الناس، ولكنّ المطلوب منك حقاً هو القدرة على الحفاظ على توازنك وعلى صلتك مع حقيقة مَنْ تكون، بغضّ النظر عن الحالة الكائنة. إنّ الحُبّ غير المشروط «يُحافظ على صلتني بمصدري الذي هو الحُبّ، بغضّ النظر عن الظروف التي تحيط بي».

لقد وجدت والدتك طريقة كي تُحرّر نفسها من الأفكار التي كانت تمنعها من أن تكون في انسجام مع حقيقة مَنْ تكون، ومن خلال تجربة موتها فيما بعد، سوف تختبر الصلة الكاملة. من ناحية أخرى، من خلال فهمك لما تُثيرك به مشاعرك، ومن خلال القيام بجهد واع من أجل العثور على الأفكار ذات الشعور الأفضل، سوف تصل إلى الصلة

النامة والكاملة دون الءاءة إلى مرض الزهاىمر أو ءءربة الموت كى تصل إليها.

هكذا، من ءىء أنت، إباءاً ءالاً بءمل نفسك على الانسءام دون أن ءطلب من أمك أن ءغىّر ظروف ءءربءها:

لا أءمّل روءىة والءى وهى ءفقد ءمسكها بالءىاة.

ءالما كانت مءقءة الذكاء، لم أفكر يوماً أن هذا قد ىءصل لها.

لئن كنت أرى إءباطها، إلا أنه فى الواقع لىس أكثر ممّا كانت ءشعر به عادة.

فى الءقىقة، ىبدو أن كءىراً من الأمور اللى كانت ءغضبها فى الماضى قد ءضاءلت فى الأهمىة.

ىبدو أن الإءباط اللى ءظهره قد ءلّ ءلّ ءلّ الغضب اللى كنت أراه كءىراً.

فى هذه الأيام، غالباً ما أشهد نوعاً من الاعءزال المءمئن فى ءاءلها.

ىبدو كما لو أنها قد ءءلّت عن العءىء من صراعاتها طوءلة الأمد.

إنّ ذاكرءها غالباً ما ءكون واضءة فىما ىءلّق ببعض الأمور.

من الواضء أنها لا ءعانى من ءراء هذا بءدر ما ءعانى عائلءها المءبة.

لم أكن أءقءد أن أمى سوف ءعىش إلى الأباء.

لم أكن أءقءد أن أمى سوف ءعىش أكثر ممّا ساعىشه أنا.

لئن كان من الصعب ءءىل أن ىكون المرء مسءعداً لوفاة أءء والءىه، إلا أن هذا المرض ىءعلنا ءمىعاً مسءعءىن لذلك بطرقة أو أخرى.

الأكثر من هذا كله، ىبدو أن المرض ىءصّر والءى لشىء ما.

عندما أرى الأمر على هذا النحو، أشعر بالامتنان تجاه هذا الكشف.
 توصلتُ إلى فهم أن كل الأمور تعمل لمصلحتنا الأسمى.
 في بعض الأحيان، تكون الأمور التي يبدو أنها غير متزنة وأنها ليست
 في مصلحتنا هي في الحقيقة في مصلحتنا.
 أنا أتطلع إلى تذكر أننا في نعمة، وأن كل الأشياء تعمل دائماً لما فيه
 خيراً.



المثال العشرون



يبدو أن طاقم الموظفين في مكتبي ليسوا على وفاق

المثال: «أنا صاحب مشروع تجاري صغير يعمل فيه قرابة عشرون موظف. إنَّ العمل مربح ويواصل نموه على نحو مطرد، ولكنني في بعض الأحيان لا أكون واثقاً من أنني أريده أن يزداد توسعاً. يبدو أنه كلما توسع أكثر، تطلَّب المزيد من الموظفين، وكلَّما زاد عدد الموظفين الذين أعينهم، زادت المشاكل التي يتسببون بها. أعتقد أنني كنتُ أسعد عندما كانت شركتي أصغر بكثير، إذ كنتُ أستطيع الالتفات إلى نفسي. أنا تعب جداً من الصدمات الشخصية والشكاوى التافهة التي تحدث بين العاملين. في بعض الأحيان، أشعر كأنني مثل أب، أو مُعلِّم روضة أطفال، أكثر من كوني ربَّ عمل. أتمنى فقط لو يكونون على وفاق، ويؤدُّون عملهم ويتوقَّفون عن التسبب بهذا الكمِّ من المتاعب».

عندما تقوم بالتركيز على مشروعك التجاري، موظفيك، زبائنك، منتجاتك، يبدو لك أنَّ هناك الكثير ممَّا تُفكِّر فيه وتُدِيره وتحكِّم به.

كلّما زادت المنتجات والزيائن، تطلّب مشروعك المزيد من الأشخاص للوفاء بذلك. في خضم كل تلك التفاصيل، من السهولة بمكان إغفال الجزء الأكثر أهمية من خلقك الشخصي: إنّ جوهر الأمر كلّهُ هو الاهتزاز. يعود الفضل في خلق مشروعك هذا إلى أفكارك وليس إلى أفعالك.

يشعر كثير من الناس بعدم الرضا عن تلك العبارة، لأنّهم يعتقدون أنّ ما يرونه هو نتيجة الجهد والفعل المادي. بكل تأكيد نحن لا نختلف أنك تعيش في عالم الأفعال، وأنّ النتائج يُمكن أن تُعزى إلى الأفعال، إلا أنك عندما تُدرك أنّ اهتزازك يلعب دوراً في الحصلة التي تُنتجها أكبر بكثير من الدور الذي يلعبه الفعل، وتبدأ في وضع المزيد من التوكيد على اهتزازاتك وأفكارك ومشاعرك، سوف تكتشف فاعلية قوية لوقتك وطاقتك، الأمر الذي سوف يُؤثر بعمق على حصيلتك. باختصار، سوف تُحقق أكبر قدر من النتائج في أقل قدر من الوقت والجهد.

عندما تقوم بالتركيز على مشكلة ما، تخسر صلتك برؤيتك الأوسع، وسرعان ما تزداد الأمور سوءاً. عندما تبقى مُوجهاً إلى الحلول، تُحافظ على مدخل إلى الرؤية الأوسع تلك، ولن تجد بعدها حلاً سريعاً للمشاكل وحسب، بل ستستمتع أيضاً بعملية توسّع الحتميّ المستمرة.

لن يكون هناك توسّع مستقبلي ما لم يطلب حاضرك المزيد من الحلول، ولا يُمكن لحاضرك أن يطلب المزيد من الحلول ما لم يكن هناك مشكلة قائمة. لا يُمكن لحاضرك أن يطلب المزيد من الإجابات ما لم يكن هناك سؤال حاضر. بعبارة أخرى، إنّ المشاكل التي تتمنى تفاديها هي في الواقع ضرورية من أجل التوسّع الذي تنشده. من خلال فهمك لذلك يُصبح من الممكن تحقيق إيقاع خلق سعيد تستمتع به أنت وموظفوك على حدّ سواء.

بما أن مشروعك التجاري، بغض النظر عن بنيته أو منتجه، هو امتداد لاهتزاز أفكارك، فإن معظم خلقه خطر لك قبل أن يتمّ تجميع الأجزاء المادية. لقد قمتّ بوضع مشروعك التجاري حيز التنفيذ من خلال التفكير ملياً والتساؤل والتأمل والمقارنة بين الأفكار، وخلال عملية التفكير تلك قمتّ بتقديم القليل من الأفكار ذات الطبيعة المعوقة.

بما أن كل ما هو موجود على هيئة مادية كان في الأصل فكرة، ثم صورة، فقد كنت قادراً على رؤية مشروعك التجاري بوضوح حتى قبل أن تجد له هيكلأ مادياً، أو قبل أن تقوم بتجميع الموظفين أو المنتجات، وفي تلك الحالة الاهتزازية، كان هناك القليل من المقاومة وهكذا توسّع بسرعة. إن الجزء الأعظم من الإدارة الإيجابية لمُعظم الشركات حدث قبل أن يتمّ تجميع المشروع التجاري المادي، لكن في الغالب، ما إن أخذت المباني والموظفين والمنتجات مكانها، حتى توقّف الزخم الإيجابي لأنّ مُعظم خالقي المشاريع التجارية يبدوون حينها بالتركيز على المشاكل التي تنشأ، ومعظمهم يكفون عن التوجّه إلى الحل.

إذا كنتَ تستطيع فهم أنّ ما تُسمّيه مشاكل هي في الحقيقة طلبات تحتاج إلى حلول من الكون القادر على تأمين إجابات لكلّ الأسئلة وحلول لكلّ المشكلات، وأنّ تلك الأسئلة والإجابات والمشكلات والحلول، هي في حقيقة الأمر، العملية التي يحدث من خلالها كلّ التوسّع. حينها تستطيع بمرح أن تبدأ في الاستقرار في التجلّي المثالي لمشروعك التجاري الرائع.

بدلاً من النظر إلى ما يحدث بين موظفيك على أنّه مجرد شكاوى تافهة، سوف تنظر إليها كفرص للخلق وهي كذلك بالفعل، وسوف تتوصّل إلى تقدير خلطة البشر والأفكار المثيرة للاهتمام التي قمتّ بتجميعها.

إنَّ المفتاح إلى نجاح مشروعك التجاري وسعادتك الشخصية هو أمر واحد لا يتغيّر: يجب أن تعثر على الأفكار التي تسرّك بدلاً من أن تطلب من موظفيك أن يتصرفوا بطرق تُسعدك. بغضّ النظر عمّا يفعلونه حقاً، يجب أن تجد طريقة كي تكون مسروراً.

من خلال الإصرار على الشعور أنّك بخير، والعمل من جديد على أفكارك الخاصة إلى أن تصل إلى مرحلة يغلب فيها عليك الشعور أنّك بخير، سوف تُصبح في انسجام مع رغباتك المتوسّعة إلى الأبد فيما يتعلّق بمشروعك التجاري، وسوف يُستخر لك الكون كلّ ما هو مطلوب من أجل التجلّي المادي لتلك الرغبات. عندما تنظر إلى طيف الرغبات والإمكانات وأنماط الشخصيات التي لدى موظفيك، وتُركّز على الأمور التي تُفضّلها في هذا المزيج، سوف يجلب لك الكون المزيد من ذلك. بينما إذا ركّزت على ما هو في حاجة إلى تغيير، فسوف يسوق لك الكون المزيد من ذلك.

لا شيء يُخرج الأسوأ عند الآخر أسرع من تركيزك على أسوأ ما عنده، ولا شيء يُخرج الأفضل عند الآخر أسرع من تركيزك على أفضل ما عنده.

يودّ بعض أصحاب المشاريع التجارية أن يتعدوا بأنفسهم عن التفاصيل التافهة في مؤسستهم كي يتمكنوا من التركيز على الصورة الأشمل والأفكار الأهمّ، وهناك بالتأكيد منفعة من إبقاء الصورة الكبيرة في البال، إلا أنّ ما يجعلك تغوص في المستنقع وتترط في المتاعب ليس الاهتمام بالجوانب «التافهة» من مشروعك التجاري، وإنما التركيز على الجوانب التي تسبب بانقطاع الصلة في داخلك. في كلّ مرة تُصبح فيها واعياً لـ «مشكلة ما»، وتراها ببساطة كسؤال يستدعي إجابة ما، سوف يأتي الجواب سريعاً، وتكون قد استمتعت بعملية التوسّع. بعبارة

أُخرى، لا تُغرك التفاصيل في المستنقع، وإنما ما يفعل ذلك هو طاقتك المشتتة.

إن كنت قادراً على أن الالتفات إلى طاقتك الخاصة والمحافظة على الصلة بينك وبين رغباتك المتطورة فيما يتعلق بمشروعك التجاري، فسوف يُقبل عليك المزيد من الأشخاص الموهوبين كي يتولّوا أمر كل التفاصيل التي تمنى أن تتخلّص منها، ممّا يترك مُتفرغاً لرعاية جوانب مشروعك التجاري التي تسرك أكثر من غيرها.

ليس هناك حدّ لتوسّع مشروعك التجاري أو لك، ولذلك، إبدأ من حيث أنت من أجل أفكار الارتياح التي تسير مع مجرى النهر. بما أنّك تبدأ من موقع الإحباط، وليس اليأس ولا الاكتئاب، سوف يكون من السهل نسبياً بالنسبة إليك الوصول إلى انسجام مع رغباتك في مشروع تجاري مُدار على نحو جيد ويبحث فيك الارتياح والأهم من ذلك، الانسجام مع حقيقة من تكون.

لقد تعبت من محاولة التعامل مع الصدمات الشخصية في مكثي. هؤلاء الأشخاص تركوا المدرسة الثانوية جسدياً منذ عدة سنوات، إلا أنّ الشكاوى التافهة بينهم تجعل الأمر يبدو كما لو أنّهم لا يزالون هناك عقلياً.

هناك الكثير من الأمور الأكثر أهمية التي يجب أن أعطيها اهتمامي. إنّ طاقم موظفي مُهمّ جداً بالنسبة إليّ. إنّ عافية طاقم موظفي مُهمّة أيضاً بالنسبة إليّ. طالما تَمَيَّنتُ مُحيط عمل رائع من أجل موظفيّ. إنّهم يُحضون جزءاً كبيراً من حياتهم في العمل في شركتي.

من المفهوم أنهم يُريدون أن تكون الأشياء مُريحة بالنسبة إليهم.
 من الطبيعي عندما تواجه بموقف غير سار أن تكون ردة فعلك غير محسوبة.
 إن الحياة هي اكتشاف التباينات وهذا ما يفعلونه.
 من خلال تعرفهم على ما لا يُريدونه، سوف يكتشفون ما الذي
 يُريدونه.
 قد لا يكونون مُزعجين من هذا بقدر انزعاجي منه أو بالقدر الذي
 أظنه.

المهم أنهم يُنجزون العمل.
 إن سعادتهم ليست مسؤوليتي.
 أنا أشعر بالتعاسة لأنني أركز على الأمور السلبية.
 يجب ألا أطلب منهم أن يتصرفوا على نحو مختلف كي أشعر أنني
 أفضل حالاً.
 إن هؤلاء الأشخاص الذين يعملون في مكثي يملكون الكثير من
 الجوانب الإيجابية.
 عندما أركز على قائمة الأمور الإيجابية الطويلة، يختفي هذا الظرف
 غير السار من عندي.

أنا راغب في معرفة كيف يُمكن له أن يختفي عندهم أيضاً.
 أحب تأمل: ستة من التسعة وكذلك ستة من الأربعة،
 أحب سورة مريم ساس.

المثال الحادي والعشرون



يعتقد زوجي أنَّ هذه الفلسفة هراء ولا يُريد أيَّ جزء منها

المثال: «كنتُ أقرأ منذ فترة عن قانون الجذب، وهو يبدو منطقياً تماماً بالنسبة إليّ، وهكذا أحاول الاهتمام بما أفكر فيه وما أقوله، كما أنَّني كنتُ أعمل على بعض الطرق من أجل تحسين حياتي، ولكنَّ زوجي لا يُؤمن بأيّ من هذا الكلام، حتى أنَّه يغضب عندما يظنُّ أنَّني أقوم بالتطبيق المتعمّد لإحدى تلك الطرق. كلَّما ازددتُ إدراكاً لكيفية عمل قانون الجذب، أزعجتني الأشياء السلبية التي يقولها زوجي أكثر».

«أتمنى لو يُحاول أن يتعلَّم هذا. أعتقد أننا لو عملنا على هذا سوياً، نستطيع حقيقة تحسين حياتنا، ولكن بما أنَّه يرفض مُجرّد المحاولة، ألن تكون أفكار زوجي السلبية عائقاً أمام أفكارِي الإيجابية؟».

ليس لأفكارِ «الآخرين» أيّ سلطان على الخلق الذي تقومين به، ما لم تكوني تُفكرين بأفكارهم. عندما تفكرين بأفكار زوجك، تُصبح أفكاره هي أفكارك، وحينها سوف تُؤثّر بالفعل على توازن الأمور التي تخلقونها.

عندما تكون حياتك مُتشابكة مع حياة شخص آخر، غالباً ما تشعرين أنك مضطرة إلى الاتفاق معه في الرأي في كل شيء، وإلى أن «تشدأ أزر بعضكما البعض» إن جاز التعبير حيال الأمور التي تقومان بخلقها، ولكننا نريدك أن تفهمي أنك لست في حاجة إلى أن «يشد أزر» الآخر، لأن نهر الخلق يمتلك كل القوة «الداعمة» الضرورية. من ناحية أخرى، لا تستطيعين فعل ما يتعارض مع ذاتك والوصول إلى حيث تُريدين.

إنَّ السبب في شعورك أحياناً أنك مقيدة من قبل الآخر هو فقط لأنك تضغطين من أجل شيء ما. على سبيل المثال، لنقل مثلاً إنه لديك رغبة قوية في الانتقال إلى منزل جديد في منطقة أخرى، بينما يقول زوجك إنه يريد أن يبقى في منزلكما الحالي. إذا بقيت تُفكرين فقط في المنزل الجديد، ستصبح أفكارك يوماً بعد يوم مُتطابقة اهتزازياً مع رغبتك في منزل جديد، وخلال غياب المقاومة، سوف تتضافر الظروف والأحداث كي تتلاءم مع رغبتك.

من جهة أخرى، إذا رحلت تُفكرين في قرار زوجك المعارض، ومُضضين الوقت في التفكير بالمبررات التي تجعلك ترغبين في البيت الجديد، وتشعرين بالتعاسة حيال عدم رغبتك حتى في التفكير في الأمر، حينها لن تكون أفكارك اليومية مُتطابقة مع رغبتك. عندما تُفكرين في أفكار زوجك المعارضة، تزيد المقاومة إلى خلطتك الاهتزازية، ولن تتحركي في الوقت الحاضر في اتجاه النتيجة التي تُريدينها. بعبارة أخرى، إنَّ اهتمامك بقرار زوجك سوف يجعلك موجهة عكس اتجاه رغبتك ذاتها. وبالتالي سوف تشعرين كما لو أنه هو المشكلة، في حين أنَّ المشكلة الفعلية موجودة في أفكارك ذاتها.

قد يقول البعض: «ماذا لو كان زوجي يُوافقني الرأي، ألا يعني هذا أنني لن أواجه هذه الأفكار المتناقضة». بطبيعة الحال، من الأسهل أن تشعر بالارتياح عندما تنظرين إلى ما تودين رؤيته، وبالتالي من المنطقي أن يكون سهلاً بالنسبة إليك أن تصطفي مع رغباتك إذا كان زوجك على اتفاق تام معك. إلا أنه ثمة مصيدة حقيقية في الاعتقاد أنَّ خلقك سوف يتحسن إذا تعاون معك كل من حولك، لأنه في معظم الحالات، لن يقوم أولئك الذين حولك بالتركيز معك على رغباتك، لأنه لكل واحد منهم اهتماماته الشخصية والأنانية والتي تستولي على جل اهتمامه.

إن إدراك أنَّك لست في حاجة إلى الاتفاق في الرأي مع الجميع كي تخلقي كل ما ترغبين فيه، يمنحك الإحساس الحقيقي بالتححرر، وعندما تكفين عن إضافة أفكار الآخرين المتناقضة إلى خلطتك الاهتزازية، ستزداد قوة تأثيرك فعالية.

بما أنَّ زوجك كان يعيش في هذا المنزل معك، فقد اكتشف فيه أشياء سيئة ورُبما يتمنى أن تخضع إلى تحسينات. إنه مثلك تماماً، وفي كل مرة لا يجد فيها مُتسعاً لشيء ما، يُطلق سهام الرغبة من أجل المزيد من المساحة. في الحقيقة، نوذ أن تفهمي أنَّ هناك بيتاً أكبر وأفضل موجود في الرصيد الاهتزازي عند زوجك وكذلك في رصيدك أنت أيضاً. إلا أنَّ زوجك كان يُخضع الفكرة للمحاكمة المنطقية، وقد توصل إلى أنَّ المنزل الجديد قد يتسبب في ضائقة مالية، وسوف يستغرق وقتاً من أجل البحث عنه، وسوف يستغرق الاستقرار فيه المزيد من الوقت. بعبارة أخرى، على الرغم من أنه يُريد هو الآخر الكثير من الأمور ذاتها التي تُريدينها ورُبما للأسباب نفسها، إلا أنه يُناقض رغبته من خلال أفكاره «العملية». إذاً لا تُساهم رغبتك وحدها في القوة الدافعة للنهر، وإنما تساهم رغبة

زوجك هي الأخرى في دفع التيار. بعبارة أخرى، إنه يُساعد في خلق بيتك الجديد سواء كان يعلم أنه يفعل أم لا.

إذاً الآن بما أن كلاكما قد خلق في رصيدهما الاهتزازي هذا المكان الجديد الرائع كي تعيشا فيه، وبما أنك الآن لم تعودى تستعملين مخاوف زوجك كعذر كي تُناقضي رغبتك الخاصة «أنتما في انسجام تام مع منزلكما الجديد»، فلا بُد أن يأتي المنزل. سوف يأتي إليكما بطريقة مريحة يقبلها زوجك بسهولة.

لا يملك أحد القدرة على حرمانك من أي شيء، وعندما تفهمين ذلك وتكفين عن الضغط على أي شيء، سوف تتدفق كل الأشياء التي ترغبين فيها بسهولة إلى تجربتك، وفي الوقت المناسب، ومن خلال تأثيرك كقدوة، قد يتوصل زوجك إلى فهم أن قوانين الكون ليست «هراء» على الإطلاق، وإنما هي قوية وثابتة وقابلة للفهم والتطبيق، وأنه من الممتع حقيقة العمل معها.

من المهم بالنسبة إليك أن تفهمي أنه على الرغم من أن زوجك قد يتفاعل مع الحياة على نحو مختلف عن تفاعل أنت في الوقت الحاضر، إلا أن حياته تُقابله بالمثل تماماً. دعيه يُفكر كما يشاء، ويكون كما يشاء، ويرغب فيما يشاء، لأنه من خلال ذلك، لا شيء مما لديه سيعيقك. إلا أنك إذا حاولت «إصلاحه»، فستُركّزين على الأرجح على الجوانب غير المرغوبة، الأمر الذي سوف تُدخلينه في خلطتك الاهتزازية، مما سيعيق خلقك، ويتسبب رُبما مع الوقت، في استيائك منه بسبب حجبك «ظاهرياً» عن رغباتك.

يستطيع الآخرون في حياتك، أصدقاء أو غرباء أو حتى أعداء، أن يُساهموا على نحو إيجابي في عمليتك الإبداعية، ولكنك أنت من يُقرر إن كان ما سيقدمونه مفيداً أم مؤذياً، لأنك من يرى هل هم

يُقاومون عكس مجرى النهر أم يسمحون بالأشياء مع مجرى النهر.

هكذا، إبدئي من حيث أنت، واعثري على أفكار الشعور
الأفضل أي التي تسير مع مجرى النهر:

ستسير حياتنا على نحو أفضل بكثير، إذا حاول زوجي أن يكون
أكثر إيجابية.

تنجح هذه الطرق معي حقاً، ولكنه يرفض مُجرّد أخذها في عين
الاعتبار.

أنا واثقة من أنه سيستفيد فيما لو جرّبها.

أنا واثقة من أنني سأستفيد فيما لو جرّبها هو.

عندما أفلت مما يفعله، فأنا بذلك لا أطبّق حقاً تلك الطرق.

يجب ألا يؤثر أيّ كان مهما كان قريباً مني حتى لو كان زوجي،
على نقطة الجذب الخاصة بي.

نحن لا نختلف على كلّ شيء.

لئن كان اتفاقنا في الرأي أمراً مُرضياً، إلا أنه ليس ضرورياً كي أصل
حيث أريد.

لقد حظيتُ بتجربة الرغبة في الأشياء سراً وقد نجحت معي.

جاءتني تلك الأشياء الرائعة دون أن أتعاون مع الآخرين.

أنا قوية على صعيد كياني «كياني قوي» بما فيه الكفاية من أجل خلق
أيّ شيء أختاره.

طالما أبقىّ زوجي في مكان «موضع» غير مُنصف عندما اشترطتُ
موافقته.

أنا لا أضغط عليه أبداً عندما أتمسك بأفكاري المتعلقة بما أرغب فيه.
 إننا نُشكّل فريقاً جيداً لأننا نتفاعل مع الحياة من خلال رؤيتين
 مختلفتين.

أرضى بمراقبة الكون المتعاون وهو يستجيب لي.
 نستطيع في الوقت المناسب إذا شاء هو، أن نتعاون في الخلق على
 نحو منفتح، في العديد من المواضيع.
 في هذه الأثناء، سوف أخلق بصمت وبسعادة كلّ ما أختاره.
 أنا أتطلّع إلى الوقت الذي يكتشف فيه بفرح هذه الطرق.
 أنا أحبه كثيراً.



المثال الثاني والعشرون



أعتبر «عجوزاً» في هذا المجتمع

لمثال: «أنا في السبعينيات من عمري، وهناك الكثير من الأمور التي قمتُ بها عندما كنتُ أصغر سناً ولم أعد أقوم بها، ولكنَّ شعوري في الواقع لم يتغيَّر كثيراً عما كان عليه مُعظم حياتي. أبدو مختلفاً، بالتأكيد، ولكنني لا أشعر أنني مُختلف بدرجة كبيرة».

«مؤخراً، أصبحتُ ألاحظ كيف يُشير الكثير من الناس إلى «التقدُّم في السن» أو «الشيخوخة». إنَّ الممثلين الفكاهيين عديمي الشفقة حيال مُعاناة «كبار السن»، وأنا مُضطر إلى القول إنَّ الأمر بدأ ينال مني. أعتقد أنَّه لديَّ الكثير من السنوات السعيدة والمنتجة في انتظاري، ولكنني بدأتُ أشعر بالاستياء، بل ربَّما حتى بالاكئاب إزاء عمري».

نجد أنَّ من المضحك أن يتكلَّم كائن خالد عن قصر الحياة، ولكننا بالطبع نفهِّم حقيقة أنَّك لا ترى نفسك من خلال الرؤية الكاملة والواسعة التي نراك من خلالها. عادة ما ينحصر إدراك مُعظم الناس

لذواتهم، بين دخولهم المادي إلى هذا الجسد وخروجهم المادي منه، وكلّما عاشوا مدة أطول واقتربوا من مغادرة هذا الجسد تضايقوا أكثر. إلا أنهم لو علموا أنّ ذلك الخروج ما هو إلا مدخل آخر، فسوف يحلّ إحساس رائع بالمغامرة الأبدية مكان ضيقهم.

نستطيع التحدّث طوال اليوم وكلّ يوم عن الطبيعة الأبدية لكيانك، لكنك بالطبع لا ترى إلا ما ترى. إنّ هذا الواقع الزماني والمكاني الذي أنت مُركّز فيه ما هو إلا بيئة مُركّزة على نحو شديد الوضوح، بحيث تستطيع أن تدعوها «الحياة الحقيقية» كما لو أنّ الجزء اللامادي منها، بما فيه نحن، ليس حقيقياً.

عندما تتوصّل عمداً إلى أفكار الشعور الأفضل في جهد منك لتطبيق التشبيه الذي لا نفكّ نُكرره مع أو عكس مجرى النهر، سوف تتوصّل في نهاية المطاف إلى ضبط اهتزازات كيائك المادي على وجهه نظرك الأوسع. عندما تفعل ذلك، سوف تُصبح خطوط دخولك وخروجك المادي ضبابية وغير مُهمّة فقد قمتَ بتبني شخصيتك الأبدية الأوسع. عندما تكون مُركّزاً بسعادة في اللحظة الزمانية الحاضرة، ساعماً للجزء الأوسع منك بالتدفّق من خلالك بكلّ ما في الكلمة من معنى، ومُستكشفاً هذه اللحظة الحاضرة بحثاً عن شذرات تجربة حياة سارة، سوف تختفي كلّ مشاعر الفقدان وتُهيمن طبيعتك الأبدية، وتكون اللحظة الحالية التي تعيشها فائنة للغاية ومُقنعة إلى درجة أنّه لن يكون هناك وقت أو اهتمام بالتطلع بحنين إلى الماضي أو الشعور بقصر أجل المستقبل، وتبدأ في ادراك أنّك سوف تبقى حياً وتحيا حياة الخلود.

أنت لا تملك أدنى فكرة عن مدى طول «عمرِكَ»، ولكنك تشعر بما تشعر به، وأنت الوحيد الذي يُمكنه فعل شيء حيال ذلك. إنّ أفضل

ما فى هذا الموضوع؁ هو أنه لا يمكنك فى حقيقة الأمر القىام بأي شئ من أجل تغييره من خلال الفعل؁ ولا تستطيع إصلاحه من خلال طلب تغييرات فى سلوك الآخرين أو من خلال عكس عقارب الزمن؁ إلا أنك تستطيع العثور على طريقة من أجل التعامل مع موضوع تقدمك فى السن بحيث تُصبح فى انسجام مع وجهة نظرك الأوسع؁ وعندما تفعل ذلك؁ لن تشعر فقط أنك أفضل حالاً وعلى الفور؁ بل سيكون ما تبقى من تجربتك المادية مليئاً بالدهشة والسرور.

هكذا؁ إبدأ من حيث أنت وحاول الوصول إلى المزيد من الأفكار ذات الشعور الأفضل:

أكره سخرية الممثلين الكوميديين من كبار السن.
 إن أولئك الممثلين الكوميديين قليلو الاحترام تجاه الآخرين.
 إنهم لا يُلَقون بالاً إلى مشاعر الناس التي يؤذونها.
 إن ما يمنحني الرضا هو معرفتي أنهم يوماً ما سوف يتقدمون فى السن.

سوف يتقدمون فى السن ما لم تدهسهم شاحنة ما.
 إن تلك الفكرة تُرضيني هي الأخرى؁ «مزحة».
 أنا فى الحقيقة لا أتمنى لهم السوء.
 أمل منهم أن يفهموني.
 أنا لا أحب أبداً إيذاء مشاعر أحد.
 إلا أن مشاعر الناس تتأذى من مجموعة متنوعة من الأسباب.
 أحياناً تتأذى مشاعر الناس دون سبب واضح.

إنَّ التحكُّمَ بالعالم من أجل منع إيذاء مشاعر الناس هو أمرٌ مُستحيل.
أنا لستُ في حاجةٍ إلى أن يُعدَّلَ الآخرون سلوكهم من أجل استرضاء
مشاعري.

أستطيع التعامل مع ذلك بنفسِي.
أعتقدُ أنني أردتُ أن أحمي الآخرين من أن تتأذى مشاعرهم.
أنا أدركُ أنَّ مشاعرهم هي مسؤوليتهم هم.
يملك الممثلون الكوميديون أسلوباً في التركيز على قضايا حساسة
تلمس وتراً حساساً عند المشاهدين.
أصبحتُ أعلمُ أنَّ أعصابي كانت تُثار بسهولة قبل أن أسعى إلى
التحسُّن الاهتزازي.
أعتقدُ أنني سأبدأ الاستماع إلى ما يُثير الضحك، والتوقف عن كوني
حساساً إلى هذه الدرجة.



المثال الثالث والعشرون



تكذب ابنتي باستمرار

المثال: «قد تقف ابنتي أمامي وتقصّ عليّ كذبة واضحة دون أن يرمش لها جفن على الإطلاق. سيكون من المثير للضحك ألا يُثير ذلك غضبي الشديد. إنها تكذب بخصوص كلّ شيء تقريباً، حتى أنّها تكذب في الأمور غير المهمّة. طالما اعتقدتُ أنّ الصدق هو أفضل سياسة، ولم أكن يوماً مثلاً يُحتذى في الكذب. لماذا تفعل ذلك؟ إنّه أمر مُزعج جداً».

كلاكما قد أتى إلى هذا الجسد المادي وهو يعلم أنّه خالق قوي، لكنكما ولدتما في بيئة تطلب مباشرة ومنذ البداية إذعانكما. عندما تكون أصغر سناً، يكون إحساسك بحقيقة مَنْ تكون أقوى، ولكن عندما يقوم من حولك بإدخال اهتماماتهم وأفكارهم ومطالبهم إلى تجربتك، تبدأ في الشعور بتمزق طاقاتك. عادة ما يكون هذا الدمج تدريجياً بما يكفي لجعل من حولك راضين عن مشيك مع عملية التنشئة

الاجتماعية المتعمدة منهم، إلا أنه أحياناً يتمرد الأشخاص الذين يملكون كيانات قوية جداً «مثل ابتك».

في البداية، لا يكون هذا التمرد عادةً موجّهاً نحو أي اتجاه معين، وغالباً ما يكون غير واع حتى من جانب الأولاد. إنهم ببساطة يشعرون بعواطف سلبية حادة عندما يتسبب نفوذ الآخرين بانقسام طاقتهم. كحال كل من يريد أن يشعر أنه بخير ولا يفلح، هم يلقون اللوم عادةً في انزعاجهم الشديد على كل من يتفاعلون معه لحظة شعورهم بذلك، وبالتالي، من المنطقي أن يوجه معظم الأولاد جلّ مشاعرهم السلبية الناشئة عن فقدان الصلة ضدّ آبائهم الذين يُحاولون بإصرار وثبات فرض نفوذهم عليهم. هكذا، يكون الكذب أحد أعراض الانزعاج الشديد الذي يشعرون به والناشئ عن إدراكهم أنّه تمّ وضعهم في موقف مُستحيل ألا وهو إسعاد الجميع.

غالباً ما يعتقد الناس أنّ الأطفال الذين يسهل توجيههم، والذين يُنفذون دائماً ما يُطلب منهم، والذين هم لينو العريكة هم أطفال صالحون جداً. أمّا الأطفال الذين يملكون تفكيراً مُستقلاً، ولا يودّون مُسايرة أفكار الآخرين، فغالباً ما يُنظر إليهم على أنّهم مُشاغبون، وأنّه من الصعب التعامل معهم. لا تنشأ المشاكل عادةً إلا عندما تدفعهم تجربة حياتهم إلى إيداع أشياء في رصيدهم الاهتزازي «أشياء يتمّ استدعاؤهم نحوها»، فيحاول شخص آخر في حياتهم منعهم من الاستجابة إلى تلك الدعوة. تنشأ معظم الصراعات بين الآباء والأبناء، لأنّ الآباء ليسوا على استعداد من أجل السماح لأولادهم أن يعيشوا الحياة التي جاء الأولاد كي يحيوها. عادةً ما يكون الآباء طيبي النوايا إلى أبعد الحدود، وهم يُريدون لأبنائهم ما تمّ تعليمهم الاعتقاد أنّه الأفضل لهم، إلا أنّ كل إنسان يأتي إلى هذه التجربة المادية ولديه هدف وخطّة خاصين به.

من خلال وضع الإرشادات والقواعد، ومن خلال مراقبة أولادك بحرص من أجل التأكد من أنهم يفعلون ما تقوله، أنت في حقيقة الأمر تُقوّض مبدأ أساسياً من مبادئ وجودهم ذاته، ولا تسمح لهم بالاختيار، وغالباً تقوم بإبراز موقفك الذي يقول إنك لا تثق بهم، وفي الأغلب، ما إن يلمسوا ذلك منك، حتى يتعذّر عليهم التقبل منك، لأن ذلك مناقض تماماً لفهمهم لكيانهم الداخلي. بعبارة أخرى، كلما قلّ الوقت الذي يقضونه في صحبتك وصحبة هذا السلوك، أعجبهم الأمر أكثر.

عندما يتدخل أحدهم بينك وبين عزمك على أن تكون خالفاً لتجربتك الخاصة، إحترس، لأن ذلك لا يأتي بخير أبداً.

عندما تفرض قواعد قاسية على أولادك، أو على أي كان، فأنت دون قصد، تقوم في الواقع بتفعيل البيئة المثالية للكذب. عندما يُراقب أبناؤك ردّ فعلك الإيجابي على تقيدهم بالقواعد التي وضعتها، وردّ فعلك السلبي على مخالفتهم القواعد، غالباً ما يُصبح ردّ فعلك هو محط انتباههم المهيمن، في حين تُصبح طريقة تحقيقهم لردّ الفعل ذلك مسألة ثانوية. إنهم يكذبون عليك في محاولة منهم لجعلك تشعر بالارتياح.

لا يُمكن لشيء أن يملأ الفراغ الذي يتسبب به انقطاع الصلة مع كيانك الداخلي إلا إعادة الصلة معه، وما إن تكتشف التجربة الرائعة لنجاح صلتك بالمصدر، حتى تتمكن حينها من أن تُشجّع الشيء ذاته لدى أولادك. عندما يشهد أولادك وضوحك وانسراح صدرك وعافيتك الشاملة، سوف تُعلّمهم من خلال تأثيرك كقدوة، كيف يتصلون بمصدر التوجيه الخاص بهم، ويكون ذلك الفهم أثنى بكثير من حملهم على الإذعان لكل القواعد التي قد تفرضها عليهم.

من المثير للاهتمام رؤية هذا الأمر. إن ابتكت بغضّ النظر عن السبب، غير مُتصلة بالمصدر، ولهذا تشعر بالاستياء. أنت ترى أن لديها ما لا

تُريد أنت أن تراه، وبالتالي لست مُتصلاً بالمصدر وتشعر بالاستياء. أنت تلوم ابنتك على الطريقة التي تشعر أنت بها، وابنتك تلومك على الطريقة التي تشعر هي بها، ويستمر الحال.

عندما تتوصّل مُتعمداً إلى أفكار مع مجرى النهر فيما يتعلّق بابنتك «على الرغم من أنّ المعطيات الحالية لا تستدعيها بسهولة»، وتتمكّن من التحرر من مقاومتك وتُصبح في انسجام مع حقيقة مَنْ تكون، سوف يُصبح من الأسهل عليك رؤية ابنتك من وجهة نظرك الأوسع، وعندما تُحقق ذلك، نحن نعدك قطعاً أنّك سوف تقوم بإلهام الصلة عند ابنتك.

عندما تكون في انسجام مع حقيقة مَنْ تكون، لن ترَ إلا أفضل ما عند ابنتك، وعندما تكون ابنتك في انسجام مع حقيقة مَنْ تكون، لن تجد سبباً يدفعها إلى اختلاق الأكاذيب.

ليس هناك هدية يُهديها الأهل لأولادهم أعظم من كونهم قدوة تُتخذ في الانسجام مع مصدر توجيههم. بالتالي عندما تُصبح إنساناً يبحث عن أفكار الانسجام مع مجرى النهر ويجدها باستمرار، سوف يتعلّم أبنائك كذلك الأمر الحفاظ على صلتهم مع ذلك التوجيه الأوسع، ثمّ يُمكن لنعمة الازدهار هذه أن تُمرر من جيل إلى جيل.

هكذا إبدأ من حيث أنت، وتوصّل إلى مشاعر مُتَحسّنة إزاء ابنتك: إنَّ ابنتي تكذب عليّ حتى عندما يكون الصدق أنجي لها.

أنا لا أفهم حاجتها إلى اختلاق الأكاذيب.

في كثير من الأحيان عندما يكذب الانسان، تدور الدوائر وينقلب الكذب عليه.

لا أريد لابنتي أن تقوم بتطوير أساليب ذات أثر سيء عليها.

أدرك أنه لكل إنسان وجهة نظره الشخصية الخاصة به.
لئن كنت لا أفهم أسبابها، إلا أنني أستطيع أن أرى أنها تملك أسباباً
خاصة بها.

أتمنى لو أنها تأتني على الحقيقة.
لو كانت ردة فعلي نابعة دائماً من الصلة بالمصدر، ربّما زادت ثقتها
الآن بي أكثر.

لا أستطيع العودة وإبطال كلّ ما سبق أن فعلته، ولكن يمكنني البدء
بأن أكون أكثر سماحاً لها الآن.

أستطيع أن أرى أنها تكذب أحياناً في محاولة منها لأن يُنظر إليها نظرة
أكثر إيجابية.

أنا أفهم أيضاً أنها في كلّ مرة تكذب فيها، لا تكون في انسجام مع
حقيقة من تكون.

أريد لجهدي أن ينصب على إلهامها كي تكون في انسجام، وليس
الضغط عليها لأنها ليست في انسجام.

أستطيع أن أرى كيف أنّ كذبها هو تجلي لافتقارها إلى الصلة، وإنّ
افتقارها للصلة هو ما أودّ معالجته.

إنّ جل اهتمامي الآن ليس الكذب في حدّ ذاته، وإنّما السبب الكامن
وراءه.

لا أريد وضع حدّ لكذبها، بقدر ما أريد تعزيز صلتها مع مصدرها.
طالما كانت هذه الفتاة الحلوة مُتصلة مع المصدر.

عندما كانت صغيرة جداً، كانت مصدر إلهام لي على صعيد يومي.
لا زلتُ راغباً في ردّ الجميل لها.

المثال الرابع والعشرون



دائماً ما يتمّ تجاهلي في الترقيات في العمل

المثال: «أنا أعمل في الشركة ذاتها منذ عدة سنوات، ورُبّما أعرف هذه الشركة أفضل من كلّ الذين يعملون هنا. في الواقع، أعتقد أنّني أعرفها أفضل من مالِكها نفسه! هناك قدر كبير من التنوّع في عملي، وأنا أحبّ ذلك حقّاً، ولكن كثيراً ما يبدو لي أنّ الأشياء تُسند إليّ لأنه لا أحد غيري يُريد القيام بها. وبما أنّني هنا منذ أمد بعيد، أستطيع القيام بكلّ ما يلزم».

«في الأسبوع الماضي، تمّت ترقية مُوظف لم يمض على وجوده هنا نصف المدة التي أمضيتها أنا إلى مشرف متجّر على الرغم من أنّني كنت أظن أنّني التالي على القائمة وأنّني مُوهل أكثر. لا أستطيع أن أفهم السبب في عدم عرض ذلك المنصب عليّ. أشعر برغبة في الاستقالة».

إنّ كل موضوع هو أحد اثنين: الأول ما هو مرغوب، والثاني غياب ما هو مرغوب. في هذه اللحظة أنت مُركّز على الترقية. قد يقول

معظمهم: «أجل، ولكنني لم أكن مُركّزاً على غياب الترقية إلا عندما لم أحصل عليها». من ناحية أخرى، إنَّ ما تُفكر فيه وما تشعر به وما يأتي إليك يتطابقون دائماً. كلّما زاد شعورك بعدم تقديرهم لك، قلّ تقديرهم. يقول الناس: «حسناً، إذا قام أحدهم بتقديري حقّ قدري فسأشعر بالتقدير»، إلا أننا نريدك أن تفهم أنّك يجب أن تشعر أنّك تستحقّ التقدير كي تجذب التقدير. إنّ اهتزازك هو نقطة جذبك، وأنت تملك السيطرة على اهتزازك لأنك تملك السيطرة على وجهة أفكارك.

ليس من الضروري أن نتبع آثار تجربتك كي نكتشف متى شعرت أول مرة بمشاعر عدم التقدير القوية هذه، لأنّ ذلك عادة لا يُؤدّي إلا إلى تفعيل تلك الاهتزازات بقوة، والتسبب في شعورك بالمزيد من الاستياء. بدلاً من ذلك، تستطيع البدء على الفور من حيث أنت والتوصّل إلى أفكار الشعور الأفضل.

غالباً ما يتذمّر الناس على اختلاف مشاربهم من أنّ المكافآت التي يستحقّونها دائماً ما تذهب إلى أولئك الذين يستحقّون أقل، لكننا نريدك أن تفهم أنه لا أحد يحصل على شيء على نحو غير مُنصف. يستجيب قانون الجذب على نحو عادل وثابت وفعال إلى الاهتزازات التي تصدر عنك، وإن كان ما يحدث في تجربتك لا يسرك، فكلّ ما عليك فعله هو أن تُحدد ما الذي تُريده وتُركّز عليه إلى أن يُصبح من السهل عليك التركيز بتلك الطريقة، وحينها سوف يُصبح ذلك الشيء في خدمتك.

علاوة على ذلك، إذا كان هناك شيء تُريده ولم يأت إليك، وترى في الواقع، شخصاً آخر يربح الجائزة إذا جاز التعبير، هناك فائدة من ذلك الموقف بالنسبة إليك أيضاً، لأنّ رصيدك الاهتزازي أصبح الآن أقوى وأوضح، ولأنّ قوى الكون تتدفّق الآن بقوة أكبر لمصلحتك. إلا أنّك عندما تقف موقف التذمر، تكون متوجّهاً عكس مجرى النهر في حين

أنَّ خلقك الجديد والمتحسّن موجود عند مصبّ النهر، وبالتالي كلّما «أردته» أكثر، زاد شعورك سوءاً.

نريدك أن تدرك أنّه لا يُمكنك أن تُخفق لأنّ كلّ لحظة من حياتك تتسبب في تطوّر رغباتك، ولأنّ قوى الكون تعمل في اتجاه تحقيقها. أنت الوحيد الذي يُمكن له على الإطلاق اعتراض الطريق والحيولة دون تلقي تلك الرغبات، والخبر السار هو أنّه عندما تُعيق رغباتك، تُعلمك مشاعرك السلبية عكس مجرى النهر أنّك تفعل ذلك وفي الحال.

هناك طريقة مثيرة للاهتمام للتعامل مع هذا الموقف: أنظر إلى الشخص الذي تلقى الترقية واشعر بالامتنان لأنّ ذلك أغضبك إلى هذا الحدّ، لأنّ الشعور القوي الذي تشعر به يعني وجود خلق قوي لبيئة عمل مُحسّنة داخلك. ثم اشعر بالسرور:

لأنّك واع لمشاعر الغضب والألم، ولأنّ ذلك يعني أنّ نظام التوجيه يعمل.

لأنّ هذا الوضع المزعج ساهم في توضيح الأمور، ولأنّ رصيدك الاهتزازي يُصبح غداً أكبر وأفضل ممّا كان قبل أن يحدث ما حدث.

لأنّك تملك القدرة في هذه اللحظة إن أردت، على التخلي عن المجاديف والبدء في التحرك نحو ترفيتك المذهلة.

لأنه لا حدود للترقيات التي تقف في الصفّ لمصلحتك.

لأنّه من خلال تركيز اهتمامك على الطريقة التي تشعر بها، ومن خلال الوصول على نحو ثابت إلى الارتياح بسبب الفكرة التي مع مجرى النهر، سوف يتدفّق إليك نهر لا نهاية له من الفرص الرائعة.

عندما تكون مُركّزاً على رغباتك وتشعر باستمرار أنّك بخير لأنّك في انسجام تامّ، فأنت تُرسل خلاصة الاهتزازات، مما يجعل الفرص

تظهر في كل مكان حولك. عندما تعيش شعور النجاح، سوف يجذب إليك الأشخاص الناجحون. عندما تعيش شعور الخيبة، فلن يعثر عليك الأشخاص الناجحون، حتى لو كنت تقف قريباً جداً منهم، فهم على الرغم من ذلك عاجزون عن رؤيتك لأنك خارج الانسجام مع النجاح الذي ينشدونه.

من الممكن لربّ عمل قصير النظر أن يغفل عن قيمتك ويختار شخصاً آخر، ولكنّ الكون بأكمله يضعك مباشرة نصب عينيه، ويكون من المستحيل التغاضي عن قيمتك. بدلاً من ذلك، تغدو قيمتك بالذات وعلى وجه الخصوص مُنظمة في الصفّ أمام أفضل اللقاءات المرضية التي يُمكن تخيلها.

لا تسمح لحدّ لان لا معنى له بتوجيهك عكس مجرى النهر بعيداً عن كلّ ما تتمناه. بدلاً من ذلك، إبدل أفضل ما في وسعك انطلاقاً من حيث أنت، وتوصّل إلى أفكار الشعور الأفضل، وجَهّز نفسك لأنها ستفاجأ وتدهش من عيار الترقّيات التي تنتظرك في رحلة توسّعك التي لا نهاية لها.

هكذا، إبدأ من حيث أنت وحاول العثور على أفكار مُحسّنة تسير مع مجرى النهر:

بغضّ النظر عن طول أمد وجودي هنا أو مدى تفاني في العمل، لا أزال مُهمّشاً.

لن تتمّ ترقّيتي أبداً فقد قمتُ بكلّ ما يُمكن لبشر أن يقوم به ومع هذا لم أحصل على الترقية.

ثمة عوامل غير منصفة تفعل فعلها أنا عاجز عن فهمها.

لئن كنتَ ربّما معذوراً إلى حدّ كبير فيما تُفكّر فيه وتشعر به، إلا أنّ هذه جميعاً أفكار عكس مجرى النهر وتُعبّر عن العجز.

تابع البحث:

كان يجب أن يكون ذلك المنصب من نصيبي.

أعلم أن ربّ العمل يعلم أنني أكثر كفاءة، فما السبب لديه كي يتخذ مثل هذا القرار الجائر؟

ينبغي أن أترك العمل، سيكون من الممتع رؤية كيف سيتدبّر هذا الشاب أمره دوني.

حينها سوف يكتشفون من الذي كان ينهض بجميع الأعباء طوال ذلك الوقت.

آه، ما أحلى طعم الانتقام!

أنت لا تزال في حالة كينونة سلبية إلى أقصى حدّ، ولكن مقارنة بالعجز الذي كنت تشعر به، يُعتبر هذا تحسّناً. تابع البحث:

أعلم أنني لست الوحيد الذي يعمل بجِد في هذه الشركة.

هناك الكثير من الأشخاص الذين يستحقّون التقدير والمكافأة أكثر ممّا يتلقون.

ليس في نيتي إقفال هذا المكان والتسبب بالأذى للكثيرين.

ليس في نيتي ترك العمل والتسبب بالأذى لعائلتي ولنفسي.

قد لا أكون الوحيد الذي رغب في تلك الترقية.

قد لا أكون الوحيد الذي شعر أنه يستحقّ ذلك المنصب.

أستطيع استجماع قوتي والاستفادة إلى أقصى حدّ من هذا.

سوف أراقب ذلك الشاب الذي حصل على الترقية بحثاً عن الصفات التي أحدثت الفارق.

أنا عازم على التعلّم والتوسّع.

من الجائز ألا تكون هذه الترقية بعينها في مصلحتي حقاً.

رُبّما ينتظرني أمر أفضل بكثير خلال مسيرتي.

عندما أفكر حقاً في الأمر، قد لا أكون مُستعداً من أجل تولّي مسؤولية تلك الترقية بعينها.

على الرغم من ذلك، أعجبنى أنها دفعتني إلى التفكير.

أشعر أن هذه العملية قد زوّدتني بالطاقة.

أستطيع أن أشعر كيف ساهم هذا في توسيع إدراكي وآفاقي.

أنا لستُ حزينا من الطريقة التي تكشّفت وفقها الأمور.

في الواقع أنا سعيد تماماً بما وصلتُ إليه.

أشعر بالتوق إلى ما هو آت.



المثال الخامس والعشرون



لا أملك الوقت ولا المال من أجل رعاية والديّ، وأشعر بالذنب

المثال: «والدائيّ مريضان جداً ولم يُعد بإمكانهما الاعتناء بنفسيهما. أعيش بعيداً عنهما مئات الأميال وأعمل في وظيفة بدوام كامل، ولذلك لا أستطيع الاعتناء بهما بنفسي. بالتالي، نصحني طبيبهما بالعثور على مكان لهما يحصلان فيه على الرعاية. طالما عملاً بجد، ولكنّهما لم يتمكّنا أبداً من ادخار أيّ مال، ولا يملكان إلا القليل من الأصول التي يُمكن تحويلها إلى نقود. لقد أجريْتُ بعض الحسابات ووجدتُ أنّي لا أستطيع تحمّل تكاليف التسهيلات التي أرغب أن يحصلها عليهما، أما الخيارات الأخرى فهي غير مُرضية أبداً. أنا مُتزعج جداً من هذا الأمر».

عندما نلتقي بآباء قلقين على أبنائهم، دائماً نخبرهم أنّ قلقهم لا يُفيد أبنائهم، وعندما نلتقي بأبناء قلقين على آبائهم نُخبرهم الشيء ذاته: إنّ اهتمامك وقلقك لا يفيدان، بل هما مؤشران على أنّك تحجب نفسك عن المساعدة.

في كل مرة ترى فيها ما لا ترغب فيه، كتدهور صحة من تُحب مثلاً، أنت تُرسل سهم رغبة اهتزازي قويّ إلى رصيدك الاهتزازي، وبالتالي، وعلى الرغم من أنك لا تُدرك ذلك الآن، إلا أنّ رصيدك الاهتزازي طوال الفترة التي عرفتَ فيها والديك، وخصوصاً خلال تلك السنوات التي كنت تشعر فيها بالقلق عليهما، يتوسّع فعلياً لما فيه مصلحتهما.

إلا أنك في لحظات قلقك وهمك، تكون مُتوجّهاً وعلى نحو بارز ضدّ رغباتك المُتعلّقة بوالديك بحيث يتعدّر عليك الوصول ولو إلى فكرة واحدة جيدة من شأنها أن تُساعدهما. من ناحية أخرى، عندما تتعلّم كيف تتجاهل الأفكار المثيرة للقلق وتوجّه نفسك بثبات أكبر نحو أفكار تسير مع مجرى النهر فيما يتعلّق بهذا الموضوع، سوف تتكشف الكثير من الظروف والأحداث التي تضع بين يديك حلولاً لمشكلاتك وإجابات على أسئلتك.

لا يُمكنك حلّ مُشكلة الرعاية الصحية في العالم، لأنّ ذلك ليس عملك. إنّ عملك الوحيد هو الوصول إلى الانسجام مع رغباتك الشخصية، وأنت تملك الكثير من الرغبات فيما يخصّ والديك. سوف تعلم من خلال الطريقة التي تشعر بها إن كنت متجّهاً مع مجرى النهر نحو الحلول، ولئن شعرت أنّك على ما يُرام فترة من الزمن على الرغم من عدم رؤيتك لأيّ دليل مادي على تحسّن الظروف، إلا أنّه من غير المُمكن لك أن تبقى مُوجّهاً بثبات مع مجرى النهر فيما يتعلّق بأمر شديد الأهمية بالنسبة إليك دون رؤية نتائج. كلّما ثمنتَ عالياً أيّ دليل على انسجامك، كان ذلك فاتحة إلى المزيد.

بما أنّك تُواجه ما تعتبره أزمة عاجلة، يبدو لك أنّه لا يُوجد أيّ خيارات مُرضية أبداً. وعندما يجول ذلك في ذهنك مرة تلو مرة، وتأمل في الخيارات غير المُرضية واحداً تلو الآخر، يزيد انزعاجك،

ومن خلال هذا المكان الذي تقف فيه والمشاعر التي تتناوبك، لا يُمكن لأيّ حلول فعالة أن تكشف لك عن نفسها. بعبارة أخرى، لا يُمكن للحلول أن تأتي والمشكلة لا تزال تتأجج في داخلك. يجب أن تجد طريقة تُخفف عنك شعورك بالمشكلة.

قد تُجادل أنك ستشعر بالطمأنينة فيما لو تحسّنت صحة والديك، أو لو كان لديهما من المال ما يكفي لتغطية تكاليف الرعاية الخاصة بهما، أو لو كان هناك تسهيلات رائعة تُقدّم لهما الرعاية دون أيّ تكلفة تُذكر، أو لو كان لديك ما يكفي من المال من أجل توظيف أشخاص لمساعدتهما، ولكنّ تلك الشروط غير موجودة، ولا سبيل لديك لجعلها موجودة في الوقت الحالي. بالتالي، فإنّ معظم الناس الذين تُواجههم مواقف غير سارة لا سلطان لهم عليها، يُواصلون القلق، مع أنهم انطلاقاً من موضع القلق ذاك، لن يجدوا سبيلاً إلى الحلول.

إنّ خيارك الوحيد الآن هو العثور على طريقة تُشعرك أنك أفضل، ولئن كنت لا تُدرك ذلك في البداية إلا أنّ ذلك خيار هامّ، لأنّه عندما تتمكن من الشعور بالتحسّن دون أن يكون هناك أيّ تغيير في الوضع غير السار، فستتحول اهتزازاتك وتجعلك أكثر انسجاماً مع الرغبات الناضجة التي تحملها لوالديك. عندما تُصبح في انسجام مع ما تُريده بشدة لهما، سوف تبدأ الكثير من الأبواب في الانفتاح أمامك، وسوف تظهر لك سبل واضحة وتعلم ما الذي يجب فعله.

إنّ الحلول القابلة للتطبيق لكلّ موقف من المواقف، تُحيط بك في كلّوقت، ولكن في حالة القلق واللوم والهَمّ «نستطيع إدخال قائمة طويلة من المشاعر السلبية هنا» التي تعيشها، تجعلك عاجزاً عن رؤية هذه الحلول.

من أجل ذلك، إبدل جهداً في تحسين الطريقة التي تشعر بها. تذكر

أن هدفك الحقيقي هنا ليس إيجاد حل لهذه المشكلة، بل العثور على الارتياح فقط. في الواقع، عندما تكون مُصمماً على العثور على الحل قبل أن تنتظم طاقتك، تستدير دائماً عكس مجرى النهر بدلاً من أن تكون مع مجرى النهر. إن الارتياح هو هدفك هنا:

أنا قلق جداً على والدي.

لا أعلم ما الذي سيحدث لهما.

كنت أتمنى لو أنهما اعتنيا بنفسيهما أكثر.

كنت أتمنى لو أنهما خططاً مالياً لمستقبلهما على نحو أفضل.

إن هذه العبارات تعكس بدقة مكانك. حاول الآن التوصل إلى الأفكار التي تمنحك الارتياح:

لا داعي إلى اتخاذ القرار اليوم.

على الرغم من أن هذا الأمر كان يتراكم منذ زمن إلا أن هناك متسع من الوقت لإيجاد حل له.

أعلم كيف يكون الحال عندما لا يكون هناك أي فكرة جيدة في لحظة ما وفي اللحظة التالية تظهر فكرة جيدة.

قبل أن يأتي الجواب، غالباً ما تشعر أنه لن يأت أبداً، وعندما يأتي الجواب، تتساءل لماذا كان لديك شك في أنه آت.

أنت الآن تشعر بالارتياح، وخلال وقت قصير ربما ستدقق نحو الأفكار التي تُهدئ النفس. نحن نحثك مع هذا، على مقاومة إغراء القفز إلى الفعل سريعاً، لأنه كلما كان شعورك أفضل قبل أن تقفز إلى الفعل، كان الفعل ملائماً أكثر، وكانت النتيجة التي ستحصل عليها أكثر إيجابية.

لا بد أن هناك الكثير من الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في ظروف مشابهة.

أنا واثق من أن الكثير من الناس يجدون أنفسهم في هذا الموقف.

إن ذلك يعني أن الكثير من الناس كانوا يبحثون عن حلول.

عندما يطرح الناس الأسئلة، لا بُدَّ أن تُعطى الإجابات، ولذلك بالتأكيد هناك العديد من الحلول القابلة للتطبيق في انتظار أن تُكتشف.

قد نتمكن من السماح للحلّ الفريد الخاص بنا.

ما إن أتوصل إلى ذلك الاكتشاف حتى يكون الأمر مُرضياً للغاية.

مثلما تتحوّل الأمور في داخلي وتسمح لي بالوصول إلى حلول رائعة، رُبّما تتحوّل الأمور في ثقافتنا ككل، من أجل السماح بحلول أوسع انتشاراً.

إنّ ما يسمح، أو لا يسمح به الآخرون لا يؤثر عليّ.

أنا أنتظر بفارغ الصبر التدقّق السهل للأفكار الجيدة من أجل تسهيل العناية بالوديّ.

عندما تُدرك أنّ تمريناً مختصراً كهذا هو كلّ ما أنت في حاجة إلى فعله في هذا الوقت، ستجد نفسك على الطريق الصحيح. إنّه ليس الأمر الوحيد الذي أنت في حاجة إلى فعله وحسب، بل هو كلّ ما تستطيع فعله، لكنّه كاف. عندما تشعر أنّك أفضل حالاً، فهذا يعني أنّك تخلصت من المقاومة، وفي غياب المقاومة، سوف يُنير أمامك درب واضح، الأمر الذي سوف يقودك خطوة خطوة إلى الحلول التي تنشدها.



المثال السادس والعشرون



أنا أضَيِّع حياتي عالقاً في زحمة السير

المثال: «أعيش في مدينة كبيرة يقطنها ملايين البشر، وزحمة السير رهيبة. أقوم برحلتين كل يوم من البيت إلى العمل وبالعكس، وتستغرق مني كل واحدة ساعة من الزمن عندما تكون الأمور على ما يرام، ولكن هناك أوقات أعلق في زحمة السير ساعات بسبب أعمال الطرق أو حادث ما».

«أعتقد أنني أستطيع العثور على بيت أقرب إلى عملي، لكن هناك العديد من الأمور التي ينبغي أخذها في عين الاعتبار. ليس من السهل العثور على كل ما نريده أنا وعائلتي في المنزل الذي يكون في الوقت ذاته قريباً بما فيه الكفاية من عملي بحيث يُشكّل ذلك الفارق. أشعر أنني أبعد حياتي في زحمة السير».

بغض النظر عن الأمر الذي يرغب فيه الناس، فإنَّ أحد أكبر العوائق التي تُبطئ عملية استقبالهم له، وأحياناً تمنعهم من الحصول عليه على

الإطلاق، هو تركيزهم على المكان الذي هم فيه بدلاً من المكان الذي يريدون أن يكونوا فيه.

سوف يقول الناس: «أريد أن أكون هناك، لكنني هنا»، وبما أنه من السهولة بمكان بالنسبة إليهم مراقبة هنا حيث يقفون، فمن المعتاد أن يهيمن هذا على معظم الذبذبات التي يُقدّمونها. قد تُفكر، أجل ولكن هذا وضع أجده فيه نفسي هنا في حين أنني أفضل حقاً أن أكون هناك، ولا أستطيع على الصعيد المادي أن أنقل نفسي من هنا إلى موقع آخر. نحن نريدك أن تفهم أنه سواء أردت أن تكون مُعافى «انطلاقاً» من موقع المرض، أو نحيلاً «انطلاقاً» من موقع البدانة، أو غنياً «انطلاقاً» من موقع الفقر، أو السير بيسر في الطريق بدلاً الانتظار في زحمة السير، فإن آليات الخلق هي ذاتها: عندما تُريد شيئاً وتعتقد أن الحصول عليه سوف يجعلك تشعر أنك بخير، فلن تتحرك نحو ما تُريده إذا كنت تشعر في هذه اللحظة بالانزعاج. يجب أن تشعر أنك على ما يُرام الآن في هذه اللحظة مهما كانت الظروف، وإلا فلن تتحسن الظروف. يجب أن تعقد صلحاً إن جاز التعبير مع المكان الذي أنت فيه كي تسمح لنفسك بالانتقال إلى المكان الذي تُفضّل أن تكون فيه.

غالباً ما يقلق الناس من أن تكون المُصالحة مع وضع غير سار تعني الاستسلام له والقبول به، وبالتالي لن يجنوا من ذلك سوى الإبقاء على الوضع غير المرغوب فيه مدة أطول، ولكن ذلك لن يحدث على الإطلاق. عندما تتصالح مع المكان الذي أنت فيه، ستشعر أنك أفضل حالاً، أو ستستدير مع مجرى النهر إن جاز التعبير، وتتدفق نحو ما تُريده حقاً. كلما تلوّيت مُنزعجاً أو تدمّرت واشتكيّت، ستكون مُتوجّهاً عكس مجرى النهر وبعيداً عمّا تُريده طوال الفترة التي تكون فيها منزعجاً.

كلما تدمرت أكثر من زحمة السير، حلت بينك وبين تحسّن وضعك. قد يقول البعض أنّ زحمة السير هي زحمة السير، ولذلك فإنّ تجربتك معها ليست خاضعة لسيطرتك، إلا أنه ليس هناك ما يؤثر عليك ولا تملك السيطرة عليه. من ناحية أخرى، لا تستطيع التأثير على نحو إيجابي من موقع الفقدان. إنّ كلّ فعل ينطلق من موقع الشعور السلبي لن يُثمر عن نتائج إيجابية.

إن كنت قادراً على نقل نفسك من موقع الانزعاج إلى موقع الاطمئنان الناجم عن الشعور بالارتياح، على الرغم من عدم حدوث أي تغيير في الوضع الخارجي، فلا بُدّ للوضع الخارجي أن يتغيّر خلال وقت قصير. إذا واصلت مراقبة وضع غير سار، دون بذل أيّ جهد من أجل تحسين شعورك في أثناء مراقبتك له، فإنّ الوضع لن يتحسن أبداً، بل سيحلب قانون الجذب المزيد من الأدلة التي تدعمه. لا يمكن للأشياء التي تُراقبها أن تتغيّر ما لم تنظر إليها بطريقة مختلفة. يقول كثير من الناس: «أعطني المزيد من المال وسأشعر بالمزيد من الثراء»، ونحن نقول: «يجب أن تشعر بالمزيد من الثراء، ثمّ سوف يأتيك المزيد من المال».

إنّ مفتاح الوصول إلى الخلق المتأن هو أن تُقرر ببساطة كيف تُريد أن تشعر، ثمّ إيجاد وسيلة كي تشعر بذلك في هذه اللحظة. عندما تفعل ذلك، سوف يُدعّن كلّ شيء إلى جوهر الجذب المكتشف حديثاً. إنّ قانون الجذب العظيم مُتعاون جداً ودقيق تماماً.

إنّ الطريق الواضح الذي يصل بين المكان الذي أنت فيه، والمكان الذي تُريد أن تكون فيه متاح أمامك على الدوام، لكن عندما تشعر بمشاعر سلبية، سوف تعجز عن العثور عليه. عندما تشعر باستمرار أنّك بخير، سوف يتحسن توقّيتك، وتخطر لك أفكار جديدة، ويتمّ الإفراج

عن التحسينات الطرقية التي كانت مُتعثرة لدى اللجان المختصة، وسوف تظهر المشاريع التي طالما تمنيتهما عند تقاطع الطرق، سوف يُخبرك ربّ العمل مثلاً أنّه يُريدك أن تُزاوِلَ عملك من المنزل. إنّ موارد الكون واسعة وغير محدودة والآن أنت تملك سبيلاً إليها.

هكذا إبدأ من حيث أنت وحاول التوصل إلى أفكار الشعور الأفضل.

لماذا اخترتُ العيش في مكان يضطّرني إلى قضاء كلّ وقتي جالساً هنا أتَنفَسُ الدخان؟

بالكاد أستطيع تحمّل الجلوس هنا، كلّ ما أريده هو ترك سيارتي والجري إلى الأجمة.

لقد عرضنا هذا المثال المبالغ فيه لكيفية شعور أحدهم عندما يكون عالقاً في زحمة السير كي نُؤكّد على أمر شديد الأهمية: أنت تشعر بالطريقة التي تشعر بها الآن وأنت عالق في زحمة السير، فقط لأنّك عالق في هذه اللحظة في زحمة السير. بعبارة أخرى، إنّ أولئك الراضين عن سير حياتهم والسعيدين في علاقاتهم والمرتاحين مالياً، والذين يشعرون بالارتياح في أجسامهم، لن يكونوا منزعجين من كونهم عالقين في زحمة السير بقدر انزعاج أولئك الذين يُعانون من قسوة وخشونة الحياة فيما يتعلّق بنواح أخرى من تجربة حياتهم.

من ناحية أخرى، بغضّ النظر عن شعورك ومدى سوءه، وعن الأسباب التي تجعلك تشعر بالانزعاج، لا يزال عملك هو ذاته: إبدل مجهوداً من حيث أنت كي تشعر ولو بالقليل من الارتياح.

إذا كان انزعاجك وأنت عالق في زحمة السير هو في الحقيقة مُجرّد شعور بالإحباط لأنّك عالق في زحمة السير، سوف تكون قادراً وبسهولة على نقل نفسك إلى مكان الشعور الأفضل، وعندما تفعل

ذلك باستمرار، يوماً بعد يوم، في أثناء مكوثك في حركة السير البطيئة، سوف تبدأ في استقبال حوافز من شأنها أن تخدمك. ويتحسن توقيت دخولك إلى الطريق. كما أن دافعك للخروج من الطريق السريع وسلوك الطريق الفرعي لمسافة ما سوف تخدمك. في حالة الانسجام الخاصة بك، سوف تبدأ في التحرك مع السائقين الآخرين في نوع من الرقص الكوني الذي سوف تجده مذهلاً ومنعشاً. سوف يتعاون الكون بأكمله معك عندما تكون ضمن التدفق الطبيعي لنهر اهتزازاتك.

أعتقد أنني سوف أستغلّ هذا الوقت في التفكير في بعض الأمور الهامة.

بما أن التفكير أهم بكثير من الفعل، سوف أستغلّ هذا الوقت الذي يكاد يخلو من الفعل في التفكير.

من الممتع مراقبة الناس في سياراتهم حولي.

إن الأمر أشبه بحفلة حيث تستطيع رؤية الآخرين وهم يُشاركون في حوارات أخرى على الرغم من أنك لا تتحاور شخصياً معهم.

من الممتع محاولة تخمين ما يتناقشون فيه أو ما تدور حوله حياتهم.

أنا أستمتع بالتنوع الواسع للبشر والمركبات والحكايات التي تُحيط بي في زحمة السير.

تروق لي فكرة استخدام أفكار في خلق الحكاية الخاصة بي.

أحب فكرة أن تشعّ حكايتي من خلالي ومن خلال مركبتي.

من الممتع الانسجام مع ذاتي المنسجمة مع الشعور الأفضل، ثم مراقبة السائقين الآخرين الذين يلاحظونني.

قد يتبين لاحقاً أن أفضل أيام حياتي هي تلك التي أقضيها سائراً ببطء

على هذا الطريق السريع، وأنا أراقب علامات الاهتزاز الخاص بي.
هنا مُعضلة جديدة تُطرح للمناقشة المستقبلية: «أنا أحياناً أشتاق إلى
حركة السير البطيئة والتي خطرت في ذهني خلالها أفضل الأفكار».

المثال السابع والعشرون



الآن وقد عرفتُ الكثير عن قانون الجذب، باتت أفكاري تُقلقني

المثال: «أنا أواجه صعوبة في التحكم بأفكاري، وذلك يُقلقني حقاً الآن لأنني أعلم أنني أُجذب جوهر كل ما أفكر فيه. أعتقد أنني كنتُ أسعد قبل أن أعلم بوجود قانون الجذب، لأن أفكاري باتت تُخيفني الآن. في بعض الأحيان أجدي أفكر في أمر فظيع، ثم ألق من أن مُجرّد التفكير فيه سوف يجعله يحدث».

من الجيد جداً أن تكون مُدركاً لحقيقة أن أفكارك تُخيفك لأن ذلك يعني أنك تستطيع أن تشعر بنتائج نظام توجيهك. بعبارة أخرى، عندما تشعر بالخوف، فذلك يعني أن فكرتك اللحظية مُناقضة للأفكار التي لدى كيائك الداخلي إزاء هذا الموضوع. من أجل ذلك، عندما تُفكر في حدوث أمور سيئة، فمن المنطقي ألا يُؤيدك كيائك الداخلي في هذا النوع من الأفكار.

إنّ شعور الخوف الذي تصفه ليس في حدّ ذاته إلا نظام التوجيه

الخاص بك والذي يُعلمك أنك تُفكر في أفكار مقاومة أي أفكار عكس مجرى النهر. إنَّ الخوف لا يعني أنَّ هناك أمراً سيئاً على وشك الحدوث، ولكنه يعني أنَّ هذه الفكرة تسير عكس مجرى النهر.

إذا بقيت مُتجهاً عكس مجرى النهر مدة طويلة، فقد تحرم نفسك من العافية والتي هي أمر فطري، ولكن يجب ألا يستغرق منك اكتساب عادة التفكير بأفكار مع مجرى النهر وقتاً طويلاً. مع القليل من التدريب، سوف تكتشف كم من السهل التخلي عن مجاديف المقاومة تلك، وعندما تتحرر من شعورك بالخوف باستمرار من خلال التوجيه المتعمد لأفكارك، لن يكون بإمكان الأشياء السيئة أن تتحقق في تجربتك.

عندما تشعر باستمرار أنك بخير، وتندقق في اتجاه الأمر الذي ترغب فيه، فإنَّ أولئك المقربين منك سوف يتأثرون بك كقدوة، إلى أن يكون من الممكن بالنسبة إليك التأثير ايجابياً على أولادك، شريك حياتك، والديك، إخوتك، أصدقائك كي يقوموا بالمزيد من الخلق المتعمد. لا تُريدك أن تخاف من الخوف، بل نحن نُريدك بالفعل أن تفهم ذلك وتستفيد من التوجيه الذي يُمدك به. إنَّ الخوف ببساطة يعني أنك متجه عكس مجرى النهر، ونُريدك أن تفهم أنك تكون فعلياً مُتجهاً عكس مجرى النهر مدة طويلة وبثبات شديد قبل أن تقوم بالفعل بتعطيل عافيتك إلى درجة الخلق السلبي. حتى لو حدث أمر سلبي حقاً، فأنت تملك القدرة على استعادة تنظيم نفسك وتركيزك والخلق على نحو مختلف في المرة التالية.

قد يُبين معظم الناس أنَّ خوفهم كان طبيعياً ويؤكدون أنه كان مبرراً، في الوقت الذي يشرحون فيه الأمور السيئة التي تحدث في حياتهم أو حياة الآخرين الذين يهتمون لأجلهم، ولكنَّ السبب الذي يجعل الناس ينتقلون من تجربة سلبية إلى أخرى هو ببساطة أنه عند حدوث أول أمر

لا يُريدونه، فإنَّهم يُولونه قدراً كبيراً من اهتمامهم، الأمر الذي يخلق الأمر التالي، وهكذا دواليك. يُقدِّم مُعظم الناس أغلب أفكارهم كردة فعل على الأمور التي يُراقبونها في حياتهم. يسأل البعض بعناد: «لكن كيف حدث الأمر السلبي الأول بادئ ذي بدء؟»، وجوابنا هو: إنَّ كلَّ ما يحدث لك ليس سوى نتيجة لأفكارك ومشاعرك الثابتة.

غالباً ما يُجادل البعض: «لكن ماذا عن الأطفال الصغار؟ كيف لهم أن يخلقوا أمراً بهذه السلبية في تجربة حياتهم؟». نودُّ منك أن تفهم أنَّه على الرغم من أنَّ الطفل الصغير لم ينطق بعد، إلا أنَّه لم يتوقف لحظة عن إصدار الاهتزازات التي يستجيب لها قانون الجذب.

لقد تعلَّمتم جميعكم تقديم اهتزازاتكم من البيئة التي تُحيط بكم. حتى عندما كنتم في رحم أمهاتكم، كنتم تلتقطون الاهتزازات منها ومن محيطها، ولكن لا داعي لأن تحزن ممَّا حدث وأثر عليك من قبل، لأنَّك مملكتُ قوة كاملة هنا الآن على اختيار أفكار الشعور المتحسِّن. الآن وقد فهمتُ نهر الحياة، وبات بإمكانك باستمرار ومن خلال الطريقة التي تشعر بها أن تعرف إذا كنت مُتجهاً مع مجرى النهر نحو تحقيق رغباتك أم عكس مجرى النهر في مقاومة لرغباتك، فلن يتمَّ التأثير عليك على نحو سلبي بعد اليوم دون علم منك.

لقد كنتم تُدركون جميعكم عندما اتخذتم قرار المجيء إلى هذا الجسد، أنَّكم سوف تكونون مُحاطين بمجموعة مُتنوعة من الأفكار، وأنَّ بعض هذا الأفكار سوف يروق لكم وبعضها لن يروق. لكن لم يتمنَّ أحد منكم أن يُقيّد البيئة التي وُلد فيها، لأنَّكم كنتم تعلمون حينها، وكما سوف تتذكرون الآن، مدى قوة نظام توجيهكم، وأهمية التنوُّع والاختلاف الذي سوف تتخذون قراراتكم بناء عليه.

مع القليل من التدريب، لن تكفَّ عن الخوف من أفكارك وحسب

بل وستجد فيها المسرة، لأنه ليس هناك أروع من اللحظة التي تُوجّه فيها أفكارك بحيث تكون مُتناعمة مع وجهة النظر الأشمل لكيانك. عندما تُراقب الناس والأماكن والتجارب في العالم بعيون كيانك الداخلي، فلن يُخيفونك، بل سيسرونك!

من أجل ذلك، إبدأ من حيث أنت وحاول التوصل إلى الارتياح الذي يأتي من أفكار الشعور الأفضل:
أنا لستُ بارعاً في السيطرة على أفكاري.

أنا أحبس نفسي وسط هذه الأفكار غير السارة طوال اليوم.
مع هذا، في بعض الأحيان أتأمل حقاً في أمور شديدة الإيجابية.
لقد لاحظتُ أن المواضيع الإيجابية تُوسّع ذهني أيضاً.
أرى بالفعل أن قانون الجذب يُمدّني بالمزيد من الأفكار التي تُشبه أفكاري النشطة الحالية.

يمكنني اختيار الفكرة التي أقرر جعلها فكري النشطة وعلى نحو أكثر تعمداً.

أعلم أنني عندما أعرف ما الذي لا أرغب فيه، فأنا كذلك أعرف الذي أرغب فيه.

أستطيع أن أكون أكثر إيجابية وعلى نحو أكثر تعمداً.
هناك العديد من الأمور الإيجابية التي تحدث في حياتي.
أعرف حقاً أن الأمور الإيجابية التي تحدث في حياتي أكثر من الأمور السلبية.

هذا يعني بالتأكيد أن أفكاري أصبحت تميل في اتجاه أكثر إيجابية.

ليس من الضروري أن تكون كل فكرة تخطر في بالي إيجابية تماماً.
حتى أنه من غير الممكن التفكير في الأفكار الإيجابية وحسب.
إن عملي هو فقط الميل نحو الاتجاه الأكثر إيجابية.
أعتقد أنني أقوم بذلك.
إن ما أقوم بما اليوم هو أكثر بكثير مما كنت أقوم به قبل عدة أسابيع
مضت.
أنا أوجه أفكاري.
أنا لا أشعر على نحو أفضل وحسب، بل إن الأمور تنقلب إلى ما فيه
مصلحتي.
أرى الآن أن الدليل الذي كنت أبحث عنه هو الشعور المتحسن
وليس الوضع المتغير.
أعلم أيضاً أن الشعور المتحسن على نحو مستمر سوف يكون فائحة
الوضع المتحسن.
أنا لا أفهم عملية الخلق وحسب، بل إنني أطبقها على نحو فعال
كذلك.



المثال الثامن والعشرون



زوجي مريض جداً

المثال: «أخبرنا الأطباء أن زوجي مريض جداً، وأنهم لا يُوصون بأيّ علاج إضافي لأنهم يعتقدون أنه لا يوجد أيّ بدائل علاجية أخرى. لقد كان يُعاني من هذا المرض عدة سنوات، وكنتُ أعتقد أنه طالما يُقدّم الأطباء اقتراحات، فسوف يتعافى في نهاية المطاف، أما الآن فكلانا يشعر باليأس والخوف».

«لا أعلم ما الذي يجب فعله، ولا أعلم ما الذي يجب أن أقوله له. هل يجدر بي مواصلة التمسك بالأمل في شفائه، أم أقوم بإعداده وإعداد نفسي لموته؟».

ليس من السهل تحقيق توازنك فيما تُراقبين شخصاً عزيزاً عليك وهو يعيش تجربة المعاناة الجسدية والذهنية مع المرض. على الرغم من أنك عشت مع هذا الرجل عدة سنوات وعلى الرغم من أن حياتكما مُتشابكة في كثير من النواحي، إلا أنك لا تملكين سبيلاً إلى الفهم الحقيقي

لخطة الاهتزازات بين أفكاره اليومية واهتزازات كيانه الداخلي. وحده مزيج اهتزازاتك هو المتاح بالنسبة إليك.

غالباً ما يكون لدى أفراد العائلة رأياً قوياً فيما يرغبون فيه حيال مرض أحبائهم، مما يجعلهم عائقاً أكثر من كونهم مصدر عون، ولكن حتى في ظل هذه الظروف الصعبة من الممكن العثور على توازنك والحفاظ عليه، وعندما تفعلين ذلك، فأنت تُقدمين العون في كل مرة.

لا يُمكنك التفكير نيابة عن زوجك، ولا خلق واقعك، ولكن يُمكنك التفكير من أجلك أنت، وُمكنك خلق واقعك.

عندما تجددين انسجامك الحقيقي، تكون قوة تأثيرك كبيرة جداً.

بالتالي، قد يقول البعض: «إذا سوف أَعثر على انسجامي مهما كلف الأمر، ثم سوف أمارس تأثيري على زوجي من أجل أن يُشفى». لكننا نقول بدلاً من ذلك: «سوف أَعثر على انسجامي ثم أمارس تأثيري عليه كي يُصبح في انسجام، وحينها يُمكنه أن يفعل ما يشاء»، وهناك فروق كبيرة بين هاتين العبارتين.

يُعزى المرض دائماً إلى اختلال التوازن الاهتزازي. في جميع الحالات، يعني المرض أن الفرد لديه تيار قوي مُتدفق، لكنه مُتوجّه عكس مجرى النهر لسبب من الأسباب. فيما يتأملون في مشكلات العالم الذي يعيشون فيه، يُفكر مُعظم الناس في أفكار تتسبب في مقاومة داخلية، لأنهم غالباً ما يكونون غير واعين للاهتزازات في دواخلهم. حتى الأولاد الصغار يتأثرون باهتزازات عكس مجرى النهر هذه بينما يتأقلمون مع البيئة التي تحيط بهم.

يسعى العلماء والأطباء باستمرار وراء علاج لأمراض زمانهم، وبالتالي يُقدّمون سبباً لا نهاية له من الخيارات المتغيرة في مجال الطبّ والعلاج والحمية. لكنهم يُواصلون إخفاقهم سنة تلو أخرى لأنّ

الأمراض المكتشفة تفوق الأمراض التي يُعثر لها على علاج، إلى أن يتوصلوا إلى الفهم التالي: بدلاً من البحث عن علاج طبي لمرض ما، يتوجب عليك أن تفهم العلة الاهتزازية له، لأنه لا يوجد في هذا العالم من «الفعل» ما يعوّض عن الطاقة الخارجة عن الانسجام.

هكذا، فإنّ هناك سبباً عظيماً يجعلك تشعرين باستعادة الأمل في تعافي زوجك، فيما أنّ المجتمع الطبي قد يأس من حالته، فسيُوجّه اهتمامه على الأرجح أكثر إلى الأمر الوحيد الذي ينجح حقاً في كلّ الأحوال: ألا وهو الانسجام مع كيانه. من المألوف أن ينتظر البشر حتى يستنفدوا كلّ خيارات «الفعل» كي يذلوا جهداً في الانسجام مع طاقتهم، ثمّ حين يحصل الشفاء، يعزوه الأطباء إلى معجزة، لكنّه ليس معجزة على الإطلاق، بل إنّ ببساطة إعادة انسجام الأفكار والاهتزازات والطاقة.

بما أنّه في كلّ مرة تعرفين فيها ما الذي لا تُريدينه حقاً، فأنت تعرفين وبوضوح أكبر ما الذي تُريدينه حقاً، فقد كان زوجك يُضيف إلى رصيده الاهتزازي فيما يخصّ جسده المادي بطريقة قوية ومدة من الزمن حتي الآن، الأمر الذي يعني أنّ تياره يتحرّك بسرعة كبيرة. بعبارة أخرى، كلما اشتد المرض بالناس، زادت سهام الرغبة التي يُرسلونها إلى رصيدهم الاهتزازي، ولكن إذا تحرّك ذلك التيار بسرعة أكبر ودعاهم كيانهم الداخلي على نحو أكثر قوة إلى توسّع عافيتهم، ولم يستديروا ويمضوا في اتجاه عافيتهم، فسيشتدّ بهم المرض أكثر حينها.

أرأيت كيف يسير الأمر؟ بإمكانك أن تقولي بدقة: «كلّما اشتدّ بي المرض أكثر، كان إمكان تحقيق العافية التي وضعتها موضع التنفيذ أكبر». في الحقيقة، إنّ التعافي من مرض مميت أسهل من التغلب على مرض ثانوي، لأنّ المرض المميت قد أودع الكثير من الطاقة في رصيدك

الاهتزازي. إنَّ عزمك على الشعور أنَّك بخير هو الشرط الأساسي الوحيد.

بما أنَّ زوجك هو الوحيد الذي يملك السيطرة الاهتزازية على كيانه، فلا تستطيعين القيام بذلك نيابة عنه. إنَّ عملك هو الحفاظ على توازنك الاهتزازي حتى في خضم هذا الموقف المضطرب، وعندما تكونين قادرة على فعل ذلك، ستكون قوة تأثيرك كبيرة جداً. في ظلّ هذه الظروف قد تعثرين بسهولة على أفكار مشوشة، لكن ينبغي عليك توجيه عقلك إلى أفكار الشعور الأفضل، وليس من أجل زوجك، بل من أجلك أنت، ثم حين تكونين في انسجام مع رغبتك، فسيكون لك تأثير إيجابي عليه.

إن كنت تسعين وراء انسجامك بعيداً عن الرغبة في مساعدة زوجك، فسيكون من الممكن جداً أن تساعدته، ولكن إذا كنت تسعين وراء الانسجام كي تتمكني من مساعدته، فسيكون تركيزك على الأرجح منصباً على مرضه، ولهذا لن تجدي انسجامك، وبالتالي لن تُقدّمي الاهتزاز القوي والمؤثر الممكن عندما تكونين في انسجام.

إنَّ جميع مَنْ تلتقين بهم تقريباً سيُخبرونك أنَّ الطريقة التي تشعرين بها تعتمد حقيقة على تحسّن زوجك، لكننا نريدك أن تفهمي أنَّك يجب أن تجدي وسيلة كي تشعرين أنَّك بخير سواء تحسّنت حالة زوجك أم ساءت، وسواء عاش أو مات، لأنّه فقط عندما تكونين أنانية بما فيه الكفاية لفعل ذلك تستطيعين أن تُقدّمي له يد العون.

حاولي العثور على بعض أفكار الشعور الأفضل، انطلاقاً من حيث أنت:

أودُّ أن أساعد زوجي كي يتعافى.

يقول الأطباء إنه ما من أمل.

لا أستطيع العثور على مكاني، لأنني لا أريد أن أستسلم، ولكنني أشعر بالسخف عندما أتمسك بالأمل.

لقد انتقلت من خوفاً من فكرة وفاته إلى الاستسلام إلى فكرة دنو أجله.

أشعر بالذنب إزاء الاستسلام إلى فكرة موته.

أشعر أنه يجب أن أكون آخر مَنْ يستسلم.

أشعري بعبثية محاولة إيجاد حلّ لذلك. الآن حولي انتباهك إلى أمرٍ تستطيعين التحكم به. حاولي تحسين الطريقة التي تشعرين بها. لا تحاولي إنقاذ حياة زوجك، ولا تحاولي إيجاد حل لمسألة الحياة والموت. لا تحاولي إصلاح الأطباء أو جعل الدواء أفضل. فقط إفعلي الأمر الوحيد الذي تستطيعين فعله: تحسين الطريقة التي تشعرين بها من خلال الاختيار المتعمد لأفكارك.

في بعض الأيام، تنتابني مشاعر انزعاج لا تحتمل، وفي بعض الأيام أشعر أنني أفضل حالاً إلى حدٍّ ما.

أنا أفهم حقاً أنّ مشاعري، حتى في ظل هذه الظروف، تتغير بالفعل. إنّ فكرة الشعور بالارتياح من هذه المشاعر المتعبة يبدو أمراً لطيفاً. إنّ إدراك أنه ليس من عملي تغيير حالة زوجي يبعث في نفسي الارتياح.

يساعدني هذا على إدراك أنه لا بُدَّ من وجود فائدة كبيرة من التعامل مع مسألة الموت هذه.

يبدو من غير المنطقي تماماً بالنسبة إليّ أن يكون «الموت» الذي يحدث لكل إنسان عاش أو سيعيش يوماً ما على هذه الأرض أمراً سيئاً بطريقة ما.

لا أريد لزوجي أن يموت، لكنني أشعر بالارتياح عندما أدرك أنه ليس من واجبي تغيير ذلك.

يبدو من الجيد أن نتوقع أنه في يوم من الأيام سوف نفهم تماماً كيف يتشابك عالمنا المادي مع العالم اللامادي.

يبدو من الجيد بالفعل تذكّر أننا جميعاً كيانات أبدية.

أشعر بالارتياح إزاء فهم أن تجربة «الموت» ليست تجربة انفصال.

أنا سعيدة لعلمي أن أفكارنا تسمو فوق تجربة «الموت».

أحب أن أتذكّر أن علاقاتنا أبدية.

أريد أن يعثر زوجي على الارتياح سواء عثر عليه وبقي هنا أم تحرر ومضى إلى منظوره اللامادي.

من المريح بالنسبة إليّ التركيز على العثور على الارتياح.

لئن كنا لا نطلب منك التوصل إلى حلّ وفهم كامل لمسألة «الموت» التي حيرت الجنس البشري منذ وقت طويل جداً، من خلال بذل مجهود بسيط في البحث عن أفكار مع مجرى النهر، إلا أننا سوف نخبرك أن اهتزازك قد تتحول جوهرياً هنا، وذلك يساوي أكثر بكثير مما يدرك معظم الناس. إن الكلمات لا تُعلم، لكنّ تجربة الحياة تفعل، وعندما تعثرين على الارتياح الحقيقي والممكن فقط من خلال توجيهك المتأني لأفكارك، سوف تُصدرين اهتزازاً مختلفاً من شأنه أن يؤثر على اهتزاز زوجك.. بما أن رغبته قد وصلت إلى أوجها بسبب شدة ما يعيشه، وبما أن كليكما قد تحرر من المقاومة، فمع

القليل من السماح، قد تقطعون شوطاً طويلاً جداً.

● أفضل ما يُمكن أن يحدث من وجهة نظرك:

● تشعرين بقدر كبير من التحسّن.

● تساعدينه على أن يشعر بقدر كبير من التحسّن.

● تتحسن طاقاته إلى حدّ كبير جداً.

● يستعيد صحته.

أسوأ ما يُمكن أن يحدث:

● تشعرين أنّك أفضل حالاً إلى حدّ كبير.

● تشعرين أنّك أفضل حالاً إلى حدّ كبير.

● تشعرين أنّك أفضل حالاً إلى حدّ كبير.

● يُعاود نشاطه من خلال الطاقة النقية والإيجابية.

● يشعر أنّه أفضل حالاً إلى حدّ كبير!

لن تُدركي أبداً الطاقة الرائعة لتأثيرك على عافية الجميع حتى تكوني في انسجام تامّ مع حقيقة مَنْ تكونين.



المثال التاسع والعشرون



هجرني حبيبي

المثال: «إنَّ صديقي الذي كنتُ أعيش معه خلال السنتين الماضيتين، قد غادر البيت. لم نكن نتفق على كل شيء، وكنا نتشاجر على بعض الأمور، لكن لم يكن الأمر جدياً إلى درجة كبيرة. كنتُ أظنُّ أنَّ أمورنا تسير على ما يُرام، ولا أستطيع أن أصدق أنَّه لا يُريدنا أن نكون سوياً بعد اليوم. إنَّه يُقسم أنَّه لن يكون مع امرأة أخرى، لكن على افتراض، كيف يُمكنك أن تُحبَّ أحدهم ثم تُغادر هكذا من غير أيِّ مقدمات، ودونما سبب؟».

مُعظم الناس الذين يُريدون علاقة يعتقدون أنَّ علاقة عادية هي أفضل من عدم وجود علاقة على الإطلاق، ولكننا لا نوافق على ذلك. بعبارة أخرى، بما أنَّ احتمال وجود علاقة رائعة قائم دائماً، فنحن لا نُشجع البتة على الرضا بما هو أقل.

تذكّرني أنَّك تشعرين بالطريقة التي تشعرين بسبب خلطة الاهتزازات

في داخلك، وأنه ليس هناك شخصان يشعران تماماً بالطريقة ذاتها إزاء أمر ما. من الممكن أن يتشارك شخصان فيما يبدو ظاهرياً أنه تجربة مُتطابقة، في الوقت الذي يستمتع أحدهم ولا يستمتع الآخر، لأنَّ خلطة الاهتزازات الشخصية الخاصة بكل واحد منهما تتفاوت.

بدلاً من محاولة معرفة ما الذي يُريده الشخص الآخر، ثمّ بذل كلّ جهدك في إرضاء رغباته أو رغباتها، سيكون من الأكثر نفعاً وإرضاء بالنسبة إليك توجيه أفكارك نحو الأمور التي ترغب فيها حقاً.

مهما كانت الظروف التي تعيش فيها فهي تدفعك إلى الإبداع المنتظم في رصيدك الاهتزازي، ولذلك، كلما حدث معك أمر لا ترغبينه، فأنت تُرسلين طلباً بما تُفضّلينه عوضاً عن ذلك. على سبيل المثال، الآن وقد خرج حبيبك من تجربتك، فقد تمّ على نحو أقوى وأوضح من أيّ وقت مضى، تقديم طلب من قبلك في شخص يرغب في البقاء معك.

لقد تسببت الكثير من تجاربك على امتداد عمرك في جعلك تُقدِّمين طلبات، وبالتالي قمتِ بخلق علاقة رائعة وهي تنتظرك في رصيدك الاهتزازي وتدعوك إلى تحقيقها، وعندما تجددين أفكاراً تسير مع مجرى النهر، فأنت تقترين بذلك من تحقيق هذه الرغبات. إلا أنك اليوم، وبينما يتفطر قلبك، تسيرين عكس التيار، ولا تسمحين لنفسك بالاقتراب من العلاقة التي في انتظارك.

غالباً ما يُذهل الناس عندما نُخبرهم أنّ كلَّ أمر سيء حدث معهم خلال علاقة ما، يُشكّل جزءاً من السبب الذي يجعل هذه العلاقة الرائعة تنتظرهم الآن. من ناحية أخرى، إذا ما استمروا في قرع طبول تلك الأمور السيئة التي حدثت، فسَيُواصلون حرمان أنفسهم من اكتشاف ذلك الخلق الرائع.

قد يُجادل البعض أنه على الرغم من أنّ ظاهر الأمر هو أنّ شخصاً

اتخذ فجأة قراره وغادر، إلا أنه لا شك أنه كانت هناك علامات على انهيار علاقتكما وقد غفلت عنها، وأنتك لو كنت أكثر انسجاماً مع صديقك ربما تمكنت من قلب هذا الأمر رأساً على عقب، ولو فعلت لتداركت الأمر في مرحلة مبكرة. إلا أننا سرورون لأنك لم تُشاهدي حدوث ذلك، لأن ذلك يعني أنك كنت مُركزة على نحو دائم على النواحي الإيجابية في علاقتكما.

السؤال: «حسناً، إذا كنتُ أفكر على نحو دائم في أفكار إيجابية، فلماذا هجرني إذا؟».

هذا أمر تُريدك حقيقة أن تفهميه: عندما يُسيطر عليك الشعور أنك بخير، تكون كل الأمور في انسجام مع رضاك المطلق. بعبارة أخرى، إن حياتك بلحظاتها الحلوة والمرّة، جعلتك تخلقين رصيذاً اهتزازياً لتجربة حياة مستقبلية رائعة، يتم دعوتك إليها دائماً. من أجل ذلك، كلما شعرت أنك بخير، يكون ذلك المستقبل في طور إيجاد طريقه نحوك، وتكونين أنت في طريقك نحوه. ببساطة، إن كل من يخرج من تجربتك لأي سبب كان، لا يكون مُتطابقاً مع المستقبل الرائع الذي ينتظرك في رصيدك الاهتزازي.

هناك أمر آخر قد تجدينه رائعاً: لنقل أنك كنت تراقبين عن قرب صديقك رغبة منك في إسعاده بكل وسيلة ممكنة، وبدأت تُلاحظين أنه أصبح تعساً ولم يعد راضياً تماماً في علاقتكما. ثم من خلال إدراكك لتعاستك، بدأت تشعرين بالقلق، وبالتالي رحت تبذلين جهداً أكبر لإسعاده. إن الأمر الأكثر أهمية والذي تُريدك أن تفهميه هو أنك من خلال تركيزك الذي تسبب في تعاستك، لم تعودِي مُتطابقة مع رغباتك، ولذلك أنت الآن تتحركين عكس مجرى النهر وليس مع مجرى النهر. أنت مُتطابقة مع تعاسته، وليس مع رغبتك الحقيقية، وفي

هذه الحالة، رُبما تُبقينه في تجربتك لمدة أطول. بعبارة أخرى، من خلال التركيز على تعاسة صديقك، ومن خلال جهودك في تغيير الظروف من أجل الانتقال بصديقك إلى مكان أكثر سعادة، تُصبحين فعلياً أكثر خروجاً عن الانسجام مع حقيقة مَنْ تكونين ومع ما تُريدينه بالفعل. لقد أرحته وبالتالي سوف يبقى مدة أطول. ويعتقد كثيرون أن هذا نجاح، ولكن في الصورة الأشمل، ما حدث هو أنك اجتهدت لإسعاده بدلاً من إسعاد نفسك. وفي ظل هذه الظروف رُبما تكونين مع الوقت أنت من سيرغب في الرحيل.

من خلال كونك غير مُدركة لانزعاجه، ومن خلال الاستمرار في التركيز على النواحي الإيجابية في علاقتكما، بقيت صادقة حيال الرؤية الحقيقية لعلاقتكما، وبما أنه غير متطابق مع تلك الرؤية الحقيقية، فهو من سيرحل. أيتها الصديقة، نحن نعدك أن ذلك ليس بالأمر السيء. عندما تشعرين باستمرار أنك بخير، حتى عندما يفقد الناس من حولك صوابهم، وحتى حينما يهجرونك، فإن ما تُريدينه حقاً سوف يعثر عليك لا محالة. سوف يكون الأمر أكثر صعوبة الآن، لكن بالطريقة ذاتها التي لم تسمحِ فيها لتعاسته المتزايدة أن تؤثر عليك، وإذا تمكنت الآن ألا تسمحِ لهجرانه أن يُزعجك، حينها سوف تُقبل عليك العلاقة التي كنت تقومين بإبداعها طوال الوقت، وحينها سوف يكون عملك هو ذاته من جديد: البحث عن النواحي الإيجابية. لا تسمحِ لمُعاناة أحد أن تُسيطر عليك. لا تقفي رأساً على عقب كي تُسعدي الآخرين بطريقة مُشوّهة تُلطف من خروجهم عن الانسجام. من الأفضل أن تدعي تلك الأمور التي لا تتطابق تخرج من تجربتك.

إنّ هذا الألم الذي تشعرين به مُتعدد الأوجه، كونه يمسّ العديد من الأمور التي تهَمّك. أنت لا تشعرين أنك غير محبوبة في الوقت الذي يكون فيه الحب هو ما تُريدين وحسب، بل تشعرين أنك غير مستقرة

في الوقت الذي يكون فيه الاستقرار هو ما تريدين، وتشعرين بالهجران في الوقت الذي تودين فيه أن تكوني معشوقة، ولئن كنا نفهم أنه من غير السهل عليك أن تعثري مباشرة بعد هجر حبيبك لك على أفكار الشعور الأفضل، إلا أن ذلك يجب أن يبقى هدفك المهيمن.

يقوم قانون الجذب بالمطابقة بينك وبين الظروف والأحداث والآخرين الذين يتطابقون مع اهتزازك. بالتالي إن كنت ستختارين عمداً اهتزازك، خصوصاً الاهتزاز الذي يتطابق مع رصيدك الاهتزازي المخلوق خصيصاً من أجلك، فإن من تعتبرينه الزوج المثالي سوف يأتي إليك حتماً. وبالعكس، إن لم تنسجمي مع الحبيب الذي ترغبينه حقاً، فسوف تجذبين الحبيب الذي يتطابق مع ما تشعرين به، وإذا كنت تشعرين بالهجران فلن تجذبي إلا من سيتصرفون بالطريقة ذاتها.

خلال وقت وجهد أقل مما تعتقدين، تستطيعين الوصول إلى انسجام مع فكرتك عن العلاقة المثالية، وسوف يأتي عليك وقت ليس ببعيد، تنظرين فيه إلى الوراء إلى هذا الحبيب الذي هجرك للتو بقدر كبير من التقدير لأنه ساعدك على القيام بمساهمة عظيمة في خلق زوجك المثالي. ربّما تودين حينها لو تكتبين له رسالة مفادها:

أشكركَ لأنك فطرت قلبي وساعدتني من خلال ذلك على استيضاح ما أريده حقاً. أشكركَ على التجربة المؤلمة التي ولدت سهام رغبة قوية إلى درجة جعلتني بمجرّد الاستدارة في اتجاه تلك الرغبة، أنتقل على جناح السرعة إلى هذه العلاقة السعيدة. آمل أن يكون تفاعلك معي قد وفر لك القدر ذاته من الفائدة.

يعمل كثير من الناس بجد من أجل إنجاح سير الأمور. لكننا نريدك أن تفهمي أنه عندما تجتهدين لجعل نفسك في انسجام مع ذاتك بدلاً من الانسجام مع ما يريده الآخرون أن تكوني عليه، حينها سوف يسوق إليك

الكون مَنْ يتطابق معك. فقط اعملي على المحافظة على انسجامك، وسوف يسوق إليك الكون الشريك الذي ينسجم معك. إنه قانون.

من أجل ذلك، ابدئي من حيث أنت وحاولي التوصل إلى المزيد من الأفكار ذات الشعور الأفضل:

أنا في حالة صدمة واكتئاب؛ لا أعرف ماذا أفعل.

لا أصدق أن هذا قد حدث، كنت أعتقد أنه فتي أحلامي.

لماذا كان يُغرر بي على هذا النحو؟

لماذا كان يتظاهر أنه يُريد أن يكون معي إلى الأبد؟

الآن، انظري إن كان بإمكانك الابتعاد عن شعورك بالعجز. حاولي التوصل إلى شيء يجعلك على الأقل تشعرين برغبة في النهوض من السرير:

هذه آخر مرة يحدث فيها معي هكذا أمر.

أنا لا أستحق أن أعامل بهذه الطريقة.

أنا سعيدة لأنه غادر، فمن الواضح أنه ليس مَنْ اعتقدت أنه هو.

على الرغم من أن هذه الأفكار سلبية إلا أنها تمنحك شعوراً بالارتياح. استمري:

من الواضح أننا لسنا مناسين لبعضنا.

لا جدوى من إهدار المزيد من الوقت في فهم ما حصل.

لقد وضح لي هذا الموقف الأمور وإلى أقصى حد.

لقد تعلمت الكثير في هذه الفترة القصيرة من الزمن.

بالتفكير فيما جرى، ربّما كنتُ أشعر نوعاً ما أن هذا سيحدث.

في ذلك الحين لم أكن أريد أن أبصر ذلك، لكنني الآن أصبحت أدرك أنه حاصل لا محالة.

أنا لست آسفة على حدوثه.

إنَّ ما حدث لم يكن حقاً ذاك الأمر الفظيع.

ليس من السيء حقاً معرفة أنَّ ما أريده بالفعل موجود في مكان آخر.

لقد ساعدتني هذه العلاقة على أن أحدد بوضوح أكبر مَنْ أنا وما الذي أبحث عنه.

أشعر أنني شحنت طاقتي مجدداً فيما يتعلق بالعلاقات.

سوف آخذ وقتي في المضي إلى الأمام.

لا داعي إلى العجلة في فهم ما حصل.

أنا في الحقيقة سعيدة لأنني حصلت على مُتنفّس.

على نحو غريب، أنا أتطلّع إلى ما سيحدث لاحقاً.

أعلم أنَّ ما سيأتي لاحقاً سوف يكون أفضل، والفضل يعود إلى هذه العلاقة.

يوماً ما ربّما سأشكره على مساعدتي في توضيح ما أريده حقاً.

مع هذا، ذلك اليوم ليس اليوم.

حسناً، قد يكون نوعاً ما.

يجب أن تعترفني أنَّك تشعرين على نحو أفضل بالفعل، وذلك هو عملك الوحيد. إذا تابعتِ الشعور على نحو أفضل، فإنَّ كلَّ شيء ترغيبه آت لا محالة.



المثال الثلاثون



حيواني الأليف مريض

المثال: «إنّ كلبّي صغير السنّ نسبياً، لكنّه مريض طوال الوقت. إنّ فواتير الطبيب البيطري هائلة لأنّه يبدو كلّما تجاوز كلبّي مسألة ماء، سرعان ما يشتكي من أمر آخر. أحبّ كلبّي، ولا أريده أن يُعاني أو يموت، لكنني أيضاً لا أريد أن أستمّر في اصطحابه إلى الطبيب البيطري. ما الذي يحدث معه يا ترى؟».

إنّ كلبك، كما جميع الحيوانات على كوكبكم، يكون عادة في انسجام مع كيانه الداخلي أكثر بكثير من معظم البشر، ولكنّ الحيوانات في البرية تكون غالباً أكثر انسجاماً من تلك التي تُمضي وقتاً في صحبة البشر، لأنّ الحيوانات الأليفة ببساطة ومن خلال مراقبة أصحابها الذين تُشاركهم عملية الخلق، غالباً ما تبدأ طاقتهم بالانقسام كحالها عند البشر. كذلك، وبما أنّ الجميع البشر والحيوانات على حدّ سواء يُريدون الحرية بفطرتهن، فإنّ الحيوان المُقيّد غالباً ما يشعر بقدر أكبر من المقاومة

من الحيوان الذي يملك حرية التجوال. من الصعب على الإنسان أن يفهم هذا، ولكن الحيوانات في كوكبكم ستُفضل الحرية على الأمان في كل مرة.

مع ذلك، هناك العديد من الحيوانات السعيدة تماماً بتقاسم محيطها مع البشر، وما يبدو لك أنه بيئة حبس قد لا تتسبب بأي مقاومة في إجمالي انسجامهم الاهتزازي. من ناحية أخرى، فإن حيواناتكم لا تُبلي بلاء حسناً على الإطلاق في البيئات ذات المشاعر شديدة السلبية. إن الحيوانات البرية ذات الطاقة النقية والإيجابية سوف تهرب من الإنسان إذا ما اقترب منها، ليس لأنها تخافه، بل لأنها لا يبدو طيباً بالنسبة إليها.

مع الوقت، تبدأ الحيوانات الأليفة بالتأقلم مع اهتزازات البشر وتكون قادرة في معظم الأحيان على الحفاظ على انسجامها حتى أثناء تفاعلها معهم. كحالكُم، فإن ما توليه الحيوانات اهتمامها هو ما يُشكل التوازن الاهتزازي لكيانها. عندما تجعل منكم مركز اهتمامها، وتكونون خارج الانسجام مع طاقة مصدركم، فإنها تتأثر وتضعف صلتها به هي الأخرى. إن حيواناتكم مطوعة مع ذلك، وتستطيع بسهولة العودة إلى حالة الانسجام، لأنها لا تحمل ضغينة ولا تُعيد شريط سيناريوهات الماضي مراراً وتكراراً في أذهانها كما يفعل البشر. ما إن يمضي الزمن على حدث ما فإنها تنسى أمره بكل ما في الكلمة من معنى.

من ناحية أخرى، إذا تمّ تعريض الحيوانات على نحو يومي إلى الضغط النفسي اليومي والغضب أو إذا جعلتها تشعر أنها عقبة أو أنها غير مرغوب فيها، فمن الممكن أن تخرج طاقتها عن التوازن بما يكفي لجعل أجسادها تبدأ في إظهار ما يدل على خروجها عن حالة الانسجام الخاصة بها.

هناك الكثير من تلاميذ الخلق المتأن الذين يودّون بالفعل فهم كيفية

خلق واقعهم الخاص والذين يعملون على فهم نظام توجيه مشاعرهم، والذين يودّون أن يتدفّقوا مع مجرى النهر باستمرار أكبر، والذين لا يقررون حقاً تطبيق ما تعلّموه إلى أن يكتشفوا أنّهم يؤثرون سلباً على حيواناتهم الأليفة. من المضحك بعض الشيء أنّ الناس قد يحملون الانزعاج الناجم عن مشاعرهم السلبية طالما أنّ نتائجها لا تؤثر إلا عليهم، لكن عندما يكتشفون أنّ لها تأثيراً كذلك على حيواناتهم الأليفة العزيزة عليهم، حينها يكونون على استعداد للقيام بتغييرات.

لطفاً منك أن تهتمّ بعافية حيوانك الأليف، إلا أننا نريدك أن تهتمّ بعافيتك أنت كذلك الأمر.

إن كنت متوجهاً عكس مجرى النهر «تشعر بمشاعر سلبية» ولم تبذل أيّ جهد في التخلص من المحاديف، فإنّ قانون الجذب سوف يواصل الاستجابة إلى اهتزازاتك، وسيزداد الوضع حدة وتزداد مشاعرك سوءاً.

إذا ما واصلت عدم بذل أيّ جهد للتحرر من المقاومة، فإنّ قانون الجذب سوف يواصل الاستجابة إلى اهتزازك، وسوف تتفاقم حالتك، وفوق هذا سوف تزداد مشاعرك سوءاً.

إذا استمررت في عدم بذل أيّ جهد، سوف تبدأ مع الوقت تظهر على جسمك المادي أعراض عدم التوازن.

أحياناً يظهر حيوانك الأليف المحبوب الأعراض المادية كجزء من نظام التوجيه الخاص بك، كما لو أنّه يفهم أنّك مصمم على تحمّل المشاعر السلبية، ولكنك في الوقت ذاته لست راغباً في التأثير سلباً على حيوانك الأليف. بالتالي، غالباً ما يقوم حيوانك الأليف بالوفاء بالهدف الذي وضعتاه أنتما الاثنان قبل أن تولدا عبر هذا الجسد المادي، ألا وهو تذكيرك بطبيعتك الاهتزازية.

رُبّما يودّ حيوانك الأليف لو يُساعدك على تخطّي مسألة «موته»،

لأنَّه يفهم أنَّه ليس هناك موت، وإنما حياة أبدية. إنَّ حيوانك الأليف يشب فرحاً من جسد مادي إلى آخر، دوغما خوف من الموت على الإطلاق، وهو يستمتع برحلته السعيدة في نهري السعيد الخاص به. إنَّ كلبك من بين أفضل المعلمين في هذا الكوكب. من أجل ذلك حاول التوصل إلى بعض الأفكار ذات الشعور الأفضل فيما يخصَّ حيوانك الأليف المحبوب:

أتمنى أن أفهم لماذا يمرض كلبى باستمرار.

لا أجد أيَّ فائدة من ذلك على الإطلاق.

أكره أن أراه وهو يشعر بالسوء، كما أنَّ ذلك يكلفني ثروة.

يُغريني أن أتركه يعثر على طريقه بنفسه، لكنني لا أريده أن يُعاني أو أن يموت.

لم أعد أستطيع تحمل تكاليف فواتير الأطباء البيطريين.

إنَّ اصطحابه إلى الطبيب البيطري يجعلني أتالم.

كما أنَّ عدم اصطحابه أسوأ حتى.

بما أنَّني لا أستطيع العثور على «فعل» يمنحني الارتياح، ربَّما يجدر بي أن أحاول أن أشعر على الأقل بالارتياح.

من الجائز أن هذا الكلب العظيم يُحاول أن يُخبرني أمراً ما.

سوف أحاول أن أتحمى وأنظر إلى المسألة من بعيد عساي أجد شيئاً.

هناك أمرٌ ألاحظه على الفور، وهو أنَّه على الرغم من وضوح أنَّ كلبى ليس على ما يُرام، إلاَّ أنَّه لا يبدو قلقاً حيال ذلك.

لئن لم يكن مرحاً كما كان، إلاَّ أنَّ سلوكه يبدو إيجابياً في معظمه.

عندما أتكلَّم معه، فهو يبذل دائماً جهداً للتلويح بذيله ولو قليلاً.

أحياناً يبدو كأنه يحاول تهدئتي لأنني قلق عليه.
أتمنى لو أهدئ من روعه بالأظهر قلقي عليه.
سوف أبذل جهداً كي أكون أكثر إيجابية إزاء حالته.
سوف أتكلّم معه بعبارات أكثر تفاؤلاً.
لن أتدبّر بعد اليوم من فواتير الأطباء البيطريين.
عندما لا أكون معه سوف أتظاهر أنه قد تحسّن.
عندما أعود من العمل إلى البيت، سوف أتوقّع تحسّناً في حالته.
عندما أرى تحسّناً ولو بسيطاً في أعراض المرض لديه سوف أتحدّث
عن ذلك.
سوف أبحث عن أسباب تجعلني أشعر أنني مُطمئن عليه وسأتجاهل
ما عدا ذلك.
أشعر أنه يُساعدني كي أركّز أفكاري على نحو متأن.
أستطيع أن أرى أنه مُعلّم عظيم يُقدّم الحبّ غير المشروط، بحيث أنه
لن يُعدّل هذه الحالة كي كييتسنى لي أن أشعر أنني أفضل حالاً.
أشعر أن رسالته لي هي: «أشعري أنك أفضل حالاً لأنك اخترت ذلك
وليس لأنني أمتحك سبباً لذلك».
يُساعدني الأمر كثيراً.
يا له من كلب رائع!



المثال الحادي والثلاثون



لم أحصل أبداً على ما يكفي من المال

المثال: «لا أذكر يوماً مرّ عليّ ولم أحمل فيه همّ المال. أتى التفتُّ أجد نفقات غير مُتوقّعة، ويبدو أنّ الأشياء التي أحتاج شراءها لعائلتي ولنفسي ما برحت أسعارها ترتفع، في حين أنّ الأجر الذي أتقاضاه لا يزيد بالسرعة التي تتزايد فيها نفقاتي».

«كنتُ أعمل أربعين ساعة أسبوعياً، أمّا زوجتي فلم تكن تعمل خارج المنزل. أمّا اليوم فلديها وظيفة بدوام كامل، وأنا أعمل ستين ساعة في الأسبوع، ولا نزال غير قادرين البتة على الحصول على أيّ مال إضافي. أرى الآخرين يستمتعون بإجازاتهم ويشترون منازل وسيارات جديدة، وأتساءل كيف يُفلحون في ذلك. ما الذي ينقصني؟».

لئن بدا منطقياً أنّ ميزانيتك المالية تتعلق فقط بحلول اقتصادية بسيطة عبر إيجاد توازن بين المال الوارد والمال الصادر، إلا أنّ هناك عاملاً آخر مُهمّاً لا يفهمه كثير من الناس: أنت ببساطة لا تستطيع تأمين «الفعل»

الكافي من أجل التعويض عن الطاقة المتناقضة في كيائك. عندما تشعر حيال المال بهذه الطريقة، وعلى الرغم من أن تجربتك بالتأكيد تُبرر الطريقة التي تشعر بها، إلا أنه لا يُمكن للأُمور أن تتحسن، لأنَّ قانون الجذب يستجيب لاهتزازك، وليس لأفعالك.

بالطبع، هناك تفاوتات واضحة في انتاجية «الفعل» يسهل رؤيتها: يستطيع الرجل القوي أن يحمل غرضاً أثقل من ذلك الذي يحمله الرجل الضعيف، ويستطيع الشخص سريع الحركة أن ينقل أشياء أكثر خلال اليوم من الشخص بطيء الحركة، ويستطيع الشخص الذي يطبع ستين كلمة في الدقيقة أن يُنجز من الطباعة خلال اليوم أكثر من الشخص الذي يطبع عشرين كلمة في الدقيقة، ولكنَّ هذه التفاوتات في «الفعل» تُعتبر ضئيلة مُقارنة بالفعالية التي تستطيع تحقيقها من خلال انسجام طاقاتك. ليس من المُمكن من خلال المصالحات المباشرة تقديم فعل كافٍ من أجل التعويض عن الطاقات المنحرفة.

عندما تقوم بتطوير أنماط تفكير عكس مجرى النهر فيما يتعلق بضيق ذات اليد، فأنت تحول بينك وبين اكتشافك للسبل التي قد تُدرّ عليك المزيد منه، وعندما تشعر بالإحباط من عدم امتلاكك لما يكفي من المال، ولا تبذل جهداً في العثور على فكرة ذات شعور أفضل حيال ذلك، فإنَّ إحباطك سوف يتحوّل إلى غضب، وفي نهاية المطاف إلى خوف، فتُطبق أنماط تفكيرك في مُقاومة أكثر ثباتاً عكس مجرى نهر عافيتك المالية. كلّما زاد شعورك سوءاً، زاد الوضع سوءاً، لأنَّه كلّما زاد شعورك سوءاً، زادت المُقاومة التي تُبديها والتي تحول بينك وبين اكتشاف الحلول التي تنشدها.

في كلّ لحظة تكون فيها مُركّزاً على عدم الحصول على مال كافٍ، تطلب المزيد منه اهتزازياً، الأمر الذي يجعل نهرك يجري بسرعة أكبر.

إلا أنك عندما تكون مُركّزاً على عدم حصولك على مال كاف، تكون مُركّزاً عكس مجرى النهر في حين أن كيائك الداخلي يدعوك كي تسير مع مجرى النهر. إنَّ المشاعر القوية السلبية المتعلقة بوضعك المالي هي مؤشرات على أمرين بالغَي الأهمية:

- لقد طلبتَ قدراً كبيراً من المساعدة المالية والتي يستدعيك كيائك الداخلي نحوها.

- أنت مُتجّه عكس مجرى النهر، أي في الاتجاه المعاكس للمال الذي تُريده.

بغضّ النظر عن عدد ساعات عملك أنت وزوجتك، ومهما كان حجم المال الذي يدخل إلى منزلكما، لا يُمكنك تحقيق التوازن المالي حتي تحقق أولاً التوازن الاهتزازي في كيائك أنت. في اللحظة التي تتخلّى فيها عن المجاديف وتسمح لنفسك أن تستدير مع النهر، سوف تشعر بالارتياح في جسمك، وسرعان ما يتبعه الانفراج المالي.

عندما ترغب في شيء ما وقتاً طويلاً تكون في تلك الأثناء قد قمت بتجميع رصيد اهتزازي جدير بالاعتبار حول ذلك الموضوع، حينها سوف يفعل قدر بسيط من الارتياح فعله. بعبارة أخرى، إذا نجحتَ في حمل نفسك على أن تشعر على نحو أفضل عدة أيام، سيبدأ دليل التخلي عن المقاومة في الظهور على شكل انفراج مالي ما.

الآن وقد فهمتَ أنَّك تتحكّم بكمّ المال الذي يتدفّق، وكذلك كمّ المال الذي تسمح به في تجربتك في الوقت الحاضر، رُبّما تعرّف على بعض الأنماط من تجربتك والتي تُؤيّد هذا الفهم: إنَّ مفتاح الاستمرار في الحصول على النتائج الجيدة التي ترغب فيها هو أن تتمكن من أن تشعر أنك على ما يُرام حتى عندما تكون الدولارات شحيحة. عندما تتعلّم كيف تُدير الطريقة التي تشعر بها، فسوف تكتشف القوة الدافعة

لطاقة الانسجام، وترى كيف يسوق قانون الجذب ثروات حقيقية إلى عتبة دارك. إلا أنه إذا لم يكن لديك سوى ردات فعل عاطفية انفعالية على الأوضاع التي تشهدها، فسوف تكون محدوداً بالمال التافه الذي يدره فعلك المادي.

من حيث أنت، إبدأ التوصل إلى أفكار ذات شعور أفضل:
لقد تعبْتُ من ضيق ذات اليد.

لا أرى سبيلاً إلى الحصول على مال كاف.

أعمل ساعات طويلة وأنا مُتعب مُعظم الوقت.

لقد سئمتُ من تعديل ميزانيتنا عبر الاستغناء عن أمر تلو آخر.

هذا ما تشعر به، وهذا مكانك مؤقتاً، ولكن من خلال هذا النوع من الأفكار لا يُمكن للمال أن يتدفق إلى تجربتك على نحو أكثر قوة. يجب أن تُغيّر أفكارك ومشاعرك أولاً. من ناحية أخرى، نحن لا نحثك على تغيير أفكارك ومشاعرك كي تُؤثر على وضعك المالي، بل نُوجِّهك إلى تحسين أفكارك ومشاعرك من أجل العطاء الاهتزازي الأفضل. إذا ما سمحت للتحسّن في الطريقة التي تشعر بها أن يكون هدفاً لك، فلا بُدّ أن تتدفق كميات كبيرة من المال إليك لأنك حققتَ تحسناً ثابتاً في الطريقة التي تشعر بها.

أنا أعمل عدد ساعات أطول من أيّ أحد من جيراننا.

يبدو أنّ المال يأتيهم بيسر أكبر.

يبدو أنّه في كلّ يوم يظهر لي أحد معارفي ويتباهى أمامي بسيارته الجديدة.

إنّ مقارنة وضعك بوضع الآخرين سوف يُيقنك دائماً خارج

التوازن ومُشوشاً إزاء التوجّه المتحسّن لأفكارك. في حين أنّ مقارنة فكرة خاصة بك بفكرة أخرى خاصة بك، ونيّتك الوحيدة هي التوصل إلى الفكرة ذات الشعور الأفضل سوف يمنحك خلال وقت قصير، إحساساً واضحاً بالاتجاه مع مجرى النهر.

نحن لا نقوم بعمل سيء.

في الحقيقة إنّ مستوى معيشتنا لا بأس به.

لدينا أنا وزوجتي إحساس بالفخر بالأمور التي أنجزناها.

لقد قمنا باتخاذ قرارات صائبة.

غملك قسطاً وافراً من الإنصاف في بيتنا.

إذا ما نظرتُ إلى الصورة الأشمل، أدرك أنّ الوضع كان يتحسّن على نحو ثابت.

عندما أنظر إلى أين وصلنا أرى تحسّناً هائلاً.

أنت تشعر على نحو أفضل بكثير الآن. دعنا نرى الآن إلى أين يُمكنك أن تصل:

سوف أجد حلاً لهذه المسألة.

أنا حقاً ماهر جداً في العثور على حلول.

أنا في انتظار الإلهام.

في تلك الأثناء، نحن نُبلي بلاء حسناً.

في الواقع، من السار للغاية التعجيل بالتمدد.

أحياناً أشعر أنّ المستقبل سوف يكون مشرقاً للغاية.

لدينا متسع من الحياة والفرص في انتظارنا.

سوف يكون من الممتع مراقبة كيف تؤول الأمور في نهاية المطاف.

إنَّ من يُراقبك خلال هذه العملية لن يجد سبيلاً إلى فهم العمل الجبار الذي قمتَ به هنا، لأنَّ المال الوفير لم يهبط عليك بعد في واقع الأمر. إلا أنك عندما تفهم قوة النهر، وتُدرك من خلال التحسُّن الذي طرأ على الطريقة التي تشعر بها، ذلك الانخفاض الهائل في المقاومة الذي حققته للتو، فقد تفهم الانتاجية الهائلة في هذه العملية. على خلاف أولئك المُشكِّكين الذين قد يكون لديهم شكوك في مدى قوة الفكرة، سوف تحظى بأول تجربة رائعة لك، ألا وهي مُراقبة الأشياء وقد اصطفت أمامك كي تكون في خدمة رغباتك. قد يدعوك الآخرون «محظوظاً»، ولكنك سوف تعلم كيف حدث ذلك لأنك فعلته عن عمد.



المثال الثاني والثلاثون



تُوفي كلبِي وأنا أشعر بالحزن

المثال: «توفي كلبِي، وأنا أشعر بالضيق حيال ذلك. كنت أعلم أنه لن يعيش إلى الأبد، وكنتُ أعلم أنني سأعمر أكثر منه، لكنني حزين جداً على رحيله. أكره العودة إلى البيت، لأنه في كل مرة أدنو من باب البيت أشعر بالحزن وأتذكر أنه لن يكون هناك كي يُرحب بقدمي. لا بد أن يُذكرني به أمر ما أو شخص ما، عدة مرات كل يوم، فأشعر بذلك الحزن العميق مُجدداً. لا أعتقد أنني يجب أن أشعر بهذا السوء حيال الأمر ولهذه الفترة الطويلة، لكن يبدو أنني عاجز عن تجاوزه. ينصحني أصدقائي باقتناء كلب آخر، لكنني عاجز عن حمل نفسي على فعل ذلك. على كل حال، ألسْتُ أعدُّ نفسي بذلك من أجل المزيد من الألم لاحقاً؟».

غالباً ما يفوق حزن الناس على خسارة حيوانهم الأليف حزنهم على كل ما سبق أن اختبروه في حياتهم تقريباً. يعتقد البعض أن هذا الأمر غير

منطقي وفي غير مكانه، لأنَّ هناك الكثير من الجوانب المهمة الأخرى في الحياة والتي ينبغي بالتأكيد أن تكون أهم من حيوانك الأليف. يقولون: «لقد عانى إثر موت كلبه أكثر مما فعل إثر وفاة والده الغالي».

كلّما رغبت أكثر في شيء ما، زادت معاناتك عندما تُركّز على غيابه. إلا أنَّ الألم الذي تشعر به على وفاة كلبك ليس بسبب غياب كلبك، بل الأمر أكبر من ذلك بكثير.

إنَّ كلبك كان يمثل الطاقة النقية الإيجابية لديك. لقد بقي كلبك طوال حياته، كما كنت عندما كنت حديث الولادة: امتداداً للطاقة النقية الإيجابية. غالباً ومن خلال اهتمامك بـكلبك وتفاعلك معه، تمَّ إلهامك كي تكون أكثر صلة مع المصدر. هكذا لئن كنت تشنق إلى كلبك بطبيعة الحال، إلا أنَّ ما تقتقده في الحقيقة هو الصلة مع مصدر طاقتك والذي كان كلبك يُلهمك إياه.

- لقد أحبَّك كلبك كما أنت ولم يطلب منك أن تتغيّر.
- لم يجعلك كلبك مسؤولاً عن سعادته
- استمتع كلبك برفقتك لكنّه لم يُعانِ قطّ من غيابك، لأنَّ سعادته ليست مُعتمدة على سلوكك.
- إنَّ كلبك لم يتعجّل الموت ولم يخش منه، لأنّه فهم الطبيعة الأبدية لكيانه.

لا نستطيع أن نقول أيّ من هذه الأمور عن والدك.

إن كنت تقف في موقعك المادي، فسُتركّز على الشعور الراقى الذي غالباً ما كنت تشعر به في صحبة كلبك. تذكّر لهفته للخروج معك في نزهة. تذكّر حماسه لمطاردة عصفور أو سنجاب. تذكّر سلوكه المسالم عندما كان يتمدد على الأرضية ورأسه فوق ذراعيه، وما إن تسترخي

وتستسلم لذكرياتك عن تصرفات كلبك والتي تمنحك شعوراً جيداً، حتى تعود إلى حالة الانسجام بالطريقة ذاتها التي كنت تفعل عندما كان يتواجد في الغرفة معك. ثم إذا شئت، سوف يسوق إليك الكون كلباً آخر يحل محله. إن كنت على استعداد من أجل القيام بما يلزم، تستطيع أن تجذب جرواً صغيراً لا يمحض حذاءك.

من الممكن بالنسبة إليك، زمن خلال فهمك للاهتزازات، ومما كان يُعلّمه كلبك فيما يتعلّق بالانسجام، أن تُحقّق الانسجام الآن، وتحرّر من الانزعاج الناجم عن رحيل كلبك، وذلك بكيفيك، لأنك قد لا تشعر برغبة في المشاركة في خلق كلب آخر. على كلّ حال، نحن لا نُشجّعك على اقتناء كلب آخر في محاولة منك لملأ الفراغ الذي تركه الأخير، بل نُشجّعك عوضاً عن ذلك، على أن تملأ الفراغ بما هو مفقود بالفعل، وهو الانسجام مع كيافك الداخلي، ثم أن تتبع ذلك بأي «فعل» مُستوحى من موقع الانسجام.

من أجل ذلك، ومن موقع الحزن، حاول التوصل إلى أفكار الشعور الأفضل أي أفكار مع مجرى النهر:

أحياناً أنسى لدقيقة أنّ كلي لم يعد هنا، ثم أتذكّر وأشعر بالحزن الشديد.

تدعوني كثير من الأمور حولي إلى التفكير فيه، أشتاق إليه كثيراً.

لا أظن أنني سوف أعود كما كنتُ بعد رحيله.

لقد سمعتُ أنّ الزمن كفيل بمداواة كلّ الجروح، ولكنّ هذا الجرح لا يلتئم.

يكون الأمر أشدّ وطأة لحظة عودتي إلى البيت إذ لا يكون هناك كي يُرحّب بعودتي.

إنَّ هذه العبارات هي تمثيل دقيق للحالة التي تشعر بها، ولنوع الأفكار التي تدور في خلدك فيما يخصَّ كلبك. إنَّ عملية التوصل إلى أفكار أفضل ولو بقليل، مصممة لمساعدتك على إدراك أنَّه في الوقت الذي تعجز فيه عن إعادة ذلك الكلب الرائع إلى الحياة ثانية، تستطيع أن تشعر على نحو أفضل على أيِّ حال إذا ما حاولت. من ناحية أخرى، لا تستطيع أن تفكر بالأفكار ذاتها وتقول الأشياء ذاتها ثم تصل إلى تحسّن. ينبغي أن تعثر على أفكار الشعور الأفضل، ولذلك إبدل جهداً: أنا لستُ حزينا دائماً، لأنني أركز حقاً على أمور أخرى.

في بعض الأحيان، أمضي وقتاً لا بأس به دون الشعور بالحزن الشديد على كلبتي.

حتى عندما كان كلبتي على قيد الحياة، لم أكن أفكر فيه طوال اليوم. كنتُ أغيب عن البيت أغلب الوقت دون أن أصطحب كلبتي. لئن كان من السهل عليك العثور على هذه الأفكار انطلاقاً من المكان الذي كنت فيه للتو، إلا أنَّها تبدو أفضل بكثير من مجموعة الأفكار السابقة، تابع:

أنا سعيد بالوقت الذي قضيتُه مع ذلك الكلب الرائع.
يوماً ما قد أجد كلباً آخر أحبه أيضاً.

عندما تعثر على فكرة أو على مجموعة أفكار تمنحك شعوراً بالارتياح، فمن المفيد المكوث مع هذه الأفكار فترة، وتكرارها، والبحث عن أفكار مشابهة لها. إنَّ عملية العثور على أفكار مع مجرى النهر هذه ليست سباقاً لمعرفة مَنْ سيصل إلى أبعد نقطة مع مجرى النهر في أقصر مدة، بل تتمحور ببساطة حول العثور على قدر ولو بسيط من الارتياح. إذا أخذت وقتك كي تعثر على عبارات مريحة، ثم اعترفت

أنك حقاً تشعر بتحسّن، فستكون قد قطعت شوطاً كبيراً.

أنا لا أعتقد أنني مستعد تماماً لإحضار كلب آخر.

إنّ الجرو الجديد سوف يكون تجربة تُغيّر حياتي.

أذكر كلي السابق عندما كان جرواً صغيراً.

كنت أهدده يومياً بأن أعيده من حيث أتى ولأسابيع.

كان دائماً ينظر إليّ كما لو كان يقول: أنت لا تعني ذلك حقاً.

كنت أضحك وأؤكد له أنني لم أكن أعني ذلك حقاً.

تسبب في البداية بالكثير من المتاعب وكذلك بالكثير من المرح.

الآن رُبّما تكون مُستعداً من أجل الخروج واقتناء كلب آخر، لكنك

تشعر على نحو أفضل بكثير مما كنت قبل عدة دقائق مضت. نحن لا

نُوجّهك إلى إحضار أو عدم إحضار كلب آخر إلى حياتك. بل التوجيه

معنيّ بإعادتك إلى حالتك الطبيعية أي إلى شعورك بالارتياح.

سوف يكون من الممتع التعرّف على كلب جديد.

رُبّما سأجد واحداً ذا شخصية تُشبه شخصية كلي القديم.

سيتوجّب عليّ تذكّر مراحل شخصيته عندما كان جرواً.

كان مُهتماً بكلّ شيء، وسعيداً بكلّ شيء.

رُبّما أستطيع أن أستعير قليلاً من ذلك.

أعتقد أنني سوف أفكر في الأمر.



المثال الثالث والثلاثون



إبننا مثلي الجنس

المثال: «غادر ابننا البيت السنة الماضية ليلتحق بالكلية، وعندما زار البيت في إجازة الصيف مُؤخراً، أخبرني مع والده أنه مثلي الجنس وأنه التقى بأحدهم في الكلية وقد انتقل للعيش معه».

«مضت عدة أسابيع على إعلانة ذاك، ولئن كنتُ أشعر بالحزن الشديد لأنَّ ابننا لن يمنحنا نعمة الأحفاد، إلا أنني تأقلمتُ مع ذلك نوعاً ما. إلا أنَّ زوجي يشتعل غضباً، إنه مقتنع أنه لو لم يذهب ابننا إلى الكلية ويلتقي بذلك الفتى الآخر، لما حدث أيُّ من هذا. عندما أرى مدى غضب زوجي «والذي أعلم مدى حبه الشديد لابنه» أرتعب من الطريقة التي سيتعامل بها بقية الناس مع ابني».

ليس من السهل أبداً على الآباء أن يُدركوا أنه لدى ابنهم وجهة نظر مختلفة عن الحياة، لأنَّ معظم الآباء يعتقدون أنهم توصّلوا من خلال عملهم الدؤوب في الحياة إلى الافتراضات والاستنتاجات الصحيحة عن

الأشياء، وبالتالي هم يعملون جاهدين من أجل تمريرها إلى أولادهم.

إن كان هناك أمر وحيد نستطيع أن نُقنع به الآباء، وقد يُساعدهم في الحفاظ على علاقة رائعة مع أولادهم، ويُحرر الآباء والأبناء من ألم محاولة فعل المستحيل، فسيكون التالي: إنَّ أولادك ليسوا أنت ولم يأتوا إلى هذا العالم كي يكونوا أنت. إنَّ أولادك أتوا إلى هذا الواقع الزماني والمكاني المادي يحملون رغباتهم وأهدافهم الخاصة بهم.

إنَّ كون ابنك مثلي الجنس ليس بالأمر الذي حدث معه خلال الكلية، كما أنَّه ليس خياراً أثره الآن هنا انطلاقاً من وجهة نظره المادية. إنَّه أمر تمَّ تحديده في رصيده الاهتزازي انطلاقاً من منظوره اللامادي قبل ولادته المادية.

غالباً ما يسألنا الأشخاص الذين يُعرِّفون أنفسهم على أنَّهم مثليون الجنس: «لماذا أختار أمراً كهذا في هذا العالم؟ لماذا أختار العيش حسب وجهة نظر مختلفة جداً عن أغلب الناس حولي؟ لماذا أثرتُ هذا الخيار الذي يتسبب لي بالكثير من الألم؟» ونحن نقول لهم:

أنتم لم تُعلنوا على وجه التحديد، من منطلق النقطة الشاملة اللامادية، أنَّكم أردتم القدوم إلى هذا الجسد المادي وأن تكونوا «مثليي الجنس»، لكنكم كنتم تملكون رغبة قوية في المجيء إلى هذا المحيط المادي من خلال موقف لا يُمكن نفيكم عنه. بعبارة أخرى، كنتم على علم أنَّكم سوف تُولدون في بيئة تكونون فيها مُحاطين بأولئك الذين يعتقدون أنَّهم يملكون جميع الإجابات، ويقفون على أهبة الاستعداد من أجل الانقضاء عليكم وإقناعكم بصواب معتقداتهم.

انطلاقاً من النقطة الشاملة اللامادية الأوسع، كان في نيتكم عندما أتيتم إلى هذا الجسد، أن تكونوا مُختلفين بطريقة لن يفهموها، مُختلفين بطريقة سوف يُطالبونكم معها أن تتغيروا، ولكن مُختلفين بطريقة

لا يُمكنكم معها أن تتغيروا. بعبارة أخرى، كنتم عازمين على مساعدة الآخرين على فهم قيمة التنوع واستحالة مسعاهم في طلب التغيير من أولئك الذين يُحيطون بهم. عندما تكون عازماً على التغيير بطريقة أو أخرى، كي تُساعد مَنْ حولك على أن يشعروا على نحو أفضل وهم يُراقبونك، فأنت تُقدّم لهم إساءة عظيمة، لأنهم بذلك لن يكتشفوا أبداً الحرية التي لا تأتي إلا من خلال فهم قوة أفكارهم الخاصة.

يتحدث كثير من الناس عن الحب غير المشروط لكنهم نادراً ما يعيشونه. بدلاً من ذلك، عندما يرون حالة تجعلهم يشعرون بمشاعر سلبية، يطلبون تغييراً في الحالة، ولكن من خلال فعلهم ذلك، يضعون أنفسهم على درب محاولة التحكم بالآخرين الطويلة والمزعجة، كي يشعروا أنهم على ما يُرام.

عندما يكون التحكم بالآخرين ضرورياً كي تشعر أنك بخير، فلا بُد أن تُقيد نفسك ضمن عالم مُتناهي الصغر تستطيع أن تحوز على السيطرة عليه، وبعدها سيتوجب عليك أن تُعطي من الوقت والطاقة أكثر مما في حوزتك لهذا الجهد المستحيل.

إنّ الحب غير المشروط هو تماماً ما يدلّ عليه اسمه: أن تكون مُتصلاً بالحبّ وبحقيقة مَنْ تكون، بغضّ النظر عن الظروف. «عندما أركز على الأفكار التي يُوافق عليها كياني الداخلي، وأشعر بناءً على ذلك بمشاعر إيجابية رائعة، أكون في انسجام مع ذاك الذي يُسمّى حبّاً. ليس على ابني أو أيّ شخص آخر أن يكون مُختلفاً كي أبقى أنا متصلة مع مصدر الحبّ الخاص بي».

بالتالي نوّد منك أن تفهمي أنّ ابنك، مع أخلص نوايا الحب، قد أتى إلى هذا العالم كي يمنحك هدية الحبّ غير المشروط، ولن يكون هناك سعادة أعظم في حياتك من تقبل هذه النعمة، ولا ألم أشد من الإعراض عنها.

إلا أنك سيدتي اللطيفة، مملكين أمرين آخرين تأخذيهما في عين الاعتبار: الأول: لديك ابن لا يرضى عنه زوجك، الثاني: لديك زوج لا ترضين عنه. نحن لا نُقدِّم هذه الكلمات كي تستطيعي تغيير سلوك زوجك تجاه ابنك، أو كي تستطيعي التأثير على سلوك ابنك. تكمن قوتك الوحيدة في العثور على أفكار يُوافق عليها كيائك الداخلي والتدرّب عليها إلى أن تُصبح الأفكار السائدة داخلك.

إننا نَعُدُّك قطعاً أنّ كيائك الداخلي والمصدر في داخلك لا يعرفان أبداً سوى محبة ابنك مهما كان عدد الناس الذين يُدينونه. وعندما تكونين قادرة على أن تُحَبِّي زوجك مهما حدث، أو كلّ مَنْ قد يكون غير سعيد بتوجه ابنك الجنسي، سوف تختبرين الانعتاق من المقاومة بعد أن توصلتِ إلى انسجام تامّ مع حقيقة مَنْ تكونين ومع المصدر داخلك. هكذا إبدئي من حيث أنت، وحاولي أن تجدي طريقك نحو النقطة الشاملة التي يملكها كيائك الداخلي بخصوص هذا الأمر:

يجلب ابني إلى حياته الكثير من الأسى.

أتمنى من كلّ قلبي، لو لم يكن مثلي الجنس.

زوجي عنيد بصورة لا تُصدّق، وأخشى أنّه لن يتجاوز هذا الأمر على الإطلاق.

يبدو لي أنّ حياتنا السعيدة قد تدمّرت تماماً، ولا حيلة لي.

لا يُحاول زوجي حتى أن يفهم.

لا يستطيع ابني تغيير هذا، ولكن يستطيع زوجي أن يكون أكثر تفهماً.

هذا ليس الأمر الوحيد الذي يتمسك برأيه بخصوصه، ولكنّ هذا الأمر يعنينا أكثر من بقية الأمور مجتمعة.

أكره حدوث ذلك معنا.

لقد انتقلت من العجز إلى الغضب واللوم، وأنت مُتجهة الآن مع مجرى النهر وفي اتجاه كيانك الداخلي، ولكن لا زال أمامك الكثير. تابغي التوصل إلى الأفكار ذات الشعور الأفضل:

إن الأمر برمته جديد جداً بالنسبة إلينا.

مع الوقت سوف نتعوّد على الفكرة.

لن يبقى الأمر فظيلاً إلى الأبد.

إن انزعاجي في معظمه ناتج عن ردّ فعل زوجي على هذا، أكثر من كونه ناتجاً عن حقيقة أن ابني مثلي الجنس.

قد تكون ردة فعل زوجي مُتعلقة بمدى تأثير ذلك سلباً على ابنا أكثر من كونه إدانة له.

سوف يتحسن الحال مع الزمن.

سوف يتحسن خصوصاً أننا جميعاً نرغب في أن يُحبّ بعضنا بعضاً.

في أحيان كثيرة تنسب هكذا مواقف في جعل العائلة أقوى.

لا يمكن لشيء مهما كان أن يقطع أواصر المحبة التي تربطنا.

سوف استرخي حيال الأمر كلّهُ وأتوقّف عن اعتباره مصدر مُعاناتي الشخصية.

أستطيع أن أهدأ الوضع من خلال جعل تعاملتي معه أكثر توازناً.

زوجي رجل حكيم.

زوجي رجل سعيد بطبيعته.

نحن جميعاً أشخاص سعيدين غمرَ بمحنة مؤقتة، لكننا في طريق العودة إلى العافية.

سيكون كل شيء على ما يُرام.

الآن وقد غدوت أقرب إلى الطريقة التي يشعر بها المصدر الذي في داخلك حيال الأمر، سوف نكتب رؤية المصدر هنا من أجلك:

أنتم جميعاً امتداد لطاقة المصدر، ولم تأتوا إلى هذه التجربة المادية وفي نيتكم أخذ جميع الأفكار الموجودة واختزالها إلى حفنة من الأفكار الجيدة. أنتم لم تقولوا: «سوف أخوض تجربة الحياة المادية وأعرف الطريقة الصحيحة للتعامل مع كل موضوع من المواضيع، ومن ثم أعلم الآخرين جميعاً أن يعيشوا تلك الطريقة المثالية الوحيدة». لقد كنتم تفهمون أنكم جميعاً أنتم ولديكم وجهات نظر، توجهات، نقاط شاملة متنوعة، سوف يتدفق منها نهر ثابت من الأفكار المتحسنة.

لقد كنتم متحمسين لمشهد التوصل إلى اكتشاف التنوع الذي لا نهاية له في الأفكار، المواقف، الظروف، الأحداث، العلاقات، وكل أصناف الأشياء، لأنكم فهتمم أن هذا التنوع سوف يكون الأساس الذي سوف تتدفق منه أفكار الإبداع التي لا حد لها. لقد كنتم تعلمون أنه ما أن تلمع شرارة أول رغبة براءة في داخلكم، حتى يمنح المصدر الذي هو أنت انتباهه الكامل لتلك الفكرة المتمدة الجديدة، وسوف تتألا تلك الفكرة في آفاق مستقبلكم داعية إياكم نحوها كي تستمتعوا بالرحلة.

لقد كنتم تعلمون أنكم لن تتمكنوا من إنجاز كل شيء تماماً، وأنكم لن تخفقوا أبداً، وبما أنه لا ينتهي أبداً فهناك متسع دائماً من أجل المزيد من الانسجام الأبدي. لقد كنتم تعلمون قبل كل شيء أن المصدر داخلكم الذي أتيتم منه، والذي يدعوكم إلى الماضي قدماً، ولا تزول نظرتة عنكم، المصدر لكل ما هو كائن، يُحبكم حباً غير مشروط، الآن وإلى الأبد!

هناك حب عظيم من أجلك.

أبراهيم

نسخة عن جلسة مباشرة لأبراهام



ندوة فنّ السماح

لقد تمّ التسجيل الصوتي لندوة فنّ السماح هذه في «تامبا» «فلوريدا» يوم الأربعاء الأول من تشرين الثاني 2006، وهذه الجلسة الحية موجودة على قرص ليزري متوفّر مع هذا الكتاب من أجل متعة الاستماع إليه. لقد تمّ تحريره بعض الشيء بهدف الوضوح في هذه الصفحات.

صباح الخير. نحن مسرورون للغاية بوجودكم هنا. من الجيد الاجتماع معاً على هدف المشاركة في الخلق، هل توافقون؟ إنّ الخلق المشترك في أفضل صوره حقاً. هل تستمتعون بكونكم في موقع رائد هنا في هذه الهيئة المادية؟ هل تُثمنون عالياً تطوّر رغبتكم؟ هل تجدون أنّ التناقض الذي ولدتم فيه مُتعمّدين يخدمكم على أكمل وجه؟ هل تُقدّرون قيمة التناقض لأنّه يحمل صفة وهب الحياة؟

نحن دائماً ما نغمز ونلمز بعض الشيء هناك، لأنّ أصدقائنا الماديين لا يكونون على الأغلب مُتحمسين جداً للتناقض الذي يعيشونه.

أحياناً يقول العديد منهم وخصوصاً حين يُدركون أنَّهم أتوا من موقع الطاقة النقية الإيجابية: «ولماذا نُعرِّض أنفسنا لمُحيط يحوي الكثير ممَّا لا نريده؟ ما الذي كان يدور في بالنا؟». إنهم غالباً ما يبحثون في محيطهم ويجدون أشياء يُحبُّونها ويقولون: «أجل، يُعجبني ذلك»، ثم ينظرون حولهم ويرون أشياء لا تُعجبهم فيقولون: «آه كلا، لا أريد ذلك»، ثم يُقاومون ذلك، فينتقدونه ويهاجمونه أو يجدون أنَّهم يشعرون على نحو سلبي تجاهه. إنهم غالباً ما يتوقون إلى مُحيط مختلف: «دعني أعر على علاقة، دعني أعر على وظيفة، دعني أعر على بيت أو على مجتمع أو على بيئة لا يحدث فيها حقاً سوى الأمور الجيدة في أغلب الأحيان، لأنَّه حين أكون مُحاطاً بالفعل بالأمور الجيدة، يكون شعوري أفضل بكثير منه عندما تدخل الأمور السيئة في الخلطة».

نحن نقول، لو لم يكن لديك القدرة على التركيز، لاستطعنا تفهِّم ذلك. لكن بما أنَّك عبارة عن آلية تركيز، وتملك القدرة على منح انتباهك لما تشاء، فنحن نعلم حينها أنَّك انطلاقاً من وجهة نظرك الأشمل، تُفضِّل وإلى حدٍّ بعيد أن يكون لديك مائدة من الخيارات، على أن يكون أمامك مائدة لا خيار فيها.

تقول: «آه، ولكن «أبراهام» لقد أسأت فهمي. ما العيب في مائدة مُعدة فقط من الأشياء التي أحبُّ أن أكلها؟».

نحن نقول: إنَّك لن تجد على الإطلاق أيَّ تحسُّن فيما تأكله. إذا لم يكن لديك القدرة على تقييم التناقض، واستخدام ما تريده في مواجهة ما لا تريده، فلن تتمكن من التوصل إلى نتائج جديدة، الأمر الذي يعني أن توسع الكون قد يتوقَّف. «لا تقلق حيال ذلك، فلن يحدث أبداً».

لقد ولدت بحكمة وتأن في هذه البيئة المليئة بتناقضات جمّة، وانطلاقاً من وجهة نظرك اللامادية الأوسع تلك، أردت ذلك بشدة

لأنك كنت تعلم أهمية ذلك. من أجل ذلك ونحن نخطب أصدقاءنا الماديين، نفهم سبب عدم تذكركم لامتلاككم القدرة على التركيز، والأكثر من ذلك، عدم وصولكم إلى معرفة كيفية توجيه أفكاركم. بعبارة أخرى، عندما يكون هناك الكثير مما قد تفكرون فيه، والكثير مما يتم عرضه في بيتكم ومن خلال تفاعلهم مع بعضكم البعض، نستطيع أن نفهم مدى الارتباك الذي يشوب محاولة اكتشاف كل الأمور التي قد تفكرون فيها. لا بد أن هذا يدفعكم إلى الجنون.

عندما تتذكرون من أنتم والموقع الاهتزازي الذي أنتم منه، فسوف تتذكرون أنه ليس من السهل فقط بقاؤكم متركزين في اتجاه ذلك الذي هو أنتم، ولكن أيضاً لا أحد سواكم سوف يفلح في ذلك انطلاقاً من وجهة نظركم الأوسع. من الطبيعة الأبدية والحتمية لكيانك أن يتابع التمدد وأنك كذلك ستبقى. في الحقيقة، لا تستطيع إيقاف ذلك التمدد، فهو أمر ثابت تماماً.

هكذا نودّ نوعاً ما أن نعطيك نسخة مختصرة جداً عن الصورة الأشمل كي نساعدكم على فهم أنكم كنتم طاقة المصدر قبل أن تأتوا إلى هذا الجسد المادي، وأنكم سوف تبقيون طاقة المصدر على الرغم من أنكم الآن موجودون في هذا الجسد المادي. حسناً، هذا أمر لا يعلمه في الواقع معظم البشر على نحو واع. إنهم يفكرون: آه، أتمنى لو كان هناك عالم قبل هذا، وأكثر من ذلك، أتمنى لو يكون هناك عالم بعد هذا. إلا أن القلة فقط تفهم أنكم متركزون مادياً ولامادياً في آن معاً، وأن كلا وجهتي النظر هاتين هما اهتزازات فاعلة داخلك في جميع الأوقات. أنت لست ميتاً ولا حياً، في الحقيقة أنت لا تموت أبداً. أنت دائماً حيّ تتمتع بالحياة.

هكذا، أتيت من العالم اللامادي وتركزت في هذا الجسد المادي،

ومن خلال توجيه انتباهك إلى شتى المواضيع، فأنت تقوم بتفعيل ترددات اهتزازية داخلك، وذلك التردد الاهتزازي الذي تقوم بتفعيله كنتيجة لما تُؤليه انتباهك الآن يملك ردّ فعل اهتزازي من وجهة نظر المصدر في داخلك.

على سبيل المثال، عندما تنظر إلى نفسك في المرآة وتشعر بالازدراء تجاه نفسك: «أنت لا تُحِبّ نفسك، تشعر أنك تافه، تشعر بالعجز، تشعر بالذنب، تشعر «أنتك لا تفعل ما فيه الكفاية»، تشعر بتلك المشاعر السلبية التي قد تُسمّيها عدم الاستحقاق أو الذنب أو حتى لوم الذات. عندما تشعر بتلك المشاعر السلبية، فالسبب في حضور هذه المشاعر في داخلك هو أنّ النقطة الشاملة التي لديك الآن عن نفسك مختلفة تماماً عن النقطة الشاملة التي لدى المصدر عنك.

عندما تنظر في المرآة وتشعر بالاعتزاز بنفسك، أو تشعر بالتوق إلى شيء ما، أو تُحِبّ نفسك، أو تشعر بالرضى عمّن تكون، فالسبب في تلك المشاعر التي تتابك هو أنك على طول الموجة الاهتزازية ذاتها التي عند المصدر، الذي يُحِبّك على الدوام.

ينطبق الشيء ذاته على نظرتك للآخر. كلّما شعرتَ بمشاعر سلبية، مهما سميتها، ومهما كانت شدتها أو بساطتها، ففي كلّ مرة تشعر فيها بمشاعر سلبية فهذا يعني أمراً واحداً بسيطاً: أنك بهيئتك البشرية، قد انحرفتَ عن رأي مصدرك.

حسناً، من الرائع أن تفهم هذا الأمر لأنه عندما تتصل مع ذلك على نحو واع، تكون بذلك قد قمتَ بتفعيل جهاز توجيهك بالمعنى الحقيقي للكلمة، وفي زمن حقيقي، ولحظة بلحظة، وبالمعنى الواعي للكلمة. تستطيع دائماً أن تعرف أين أنت في هذه اللحظة، فيما يتعلق بوجهة النظر الأوسع تلك، ولذلك أهمية عظيمة بالنسبة إليك، لأنّ وجهة

النظر الأوسع عبارة عن مُحصلة لكلّ ما أصبحت عليه. إنّ وجهة النظر الأوسع هي أنت الأبدى في أكثر حالاته تطوراً.

هكذا، وعند العودة إلى الصورة الأشمل: إذا أنت طاقة مصدر، تقوم بإسقاط بعض من انتباهك على هذا الجسد المادي. وعندما تفعل ذلك الآن في هذا الجسد المادي، فأنت تعيش تجربة حياة. أنت تعلم ما الذي لا تُريده، وتعلم ما تُريده حقاً، طوال اليوم وكلّ يوم. سواء كنت تتحدّث عن ذلك صراحة أم لا، أنت تُطلق سهام رغبات أو تفضيلات. بعبارة أخرى، عندما يكون أحدهم فظاً معك، فأنت تُريده أن يكون ألطف، لكن عندما تكون أنت فظاً مع أحدهم، فأنت تُريد من نفسك أن تكون اللطف. عندما لا تشعر أنّك على ما يُرام، تؤدّ أن تشعر أنّك أفضل حالاً. عندما تشعر بالمرض، تؤدّ أن تكون مُعافى. عندما لا يكون لديك ما يكفيك من أمر تُريده، ترغب في أن تحصل عليه. بعبارة أخرى، تدفعك الحياة إلى أن تلد باستمرار استنتاجات جديدة، وجميعكم تفعلون ذلك، حتى لو كنت كائناً أحادي الخلية. إنّ توسّع جميع أنواع الكائنات، ومُدد كلّ ما هو كائن، هو نتيجة تلك التجربة. إليك الجزء الذي نعتقد أنّ معظم البشر يُواجهون صعوبة معه «أو على الأقل لم يُبلوا بلاء حسناً بعد في الإحاطة به»: أنت طاقة مصدر، وقد أتيت إلى الجسد المادي، وهنا في هذه الصورة، أنت تلد أفكاراً جديدة. هذا هو الجزء الذي تُريدك حقاً أن تسمعه: الآن يقوم الجزء الذي يُمثل طاقة المصدر فيك بكلّ معنى الكلمة بامتطاء سهم رغبتك ذاك ويغدو على نحو اهتزازي كلّ ما تطلبه.

حسناً، قد لا يبدو ذلك ذا معنى مُهمّ بالنسبة إليك، لأنّك لا تزال تنظر إلى العالم المُتجلّي. أنت تنظر حولك فترى العالم الذي تراه، والذي هو موجود فقط لأنّه كان فكرة ذات مرة، ثم أصبح فكرة متشكلة، قبل أن يُصبح التجلّي الذي تراه.

هكذا، عندما نُخبرك أنَّ كيانتك الداخلي قد أصبح تَوْاً المكافئ الاهتزازي لذاك الذي تطلبه، فأنت أحياناً لا تشعر بقدر كبير من الحماس تجاهه. إلا أننا لو وضعنا أنفسنا في مكانك المادي، لفعلنا الشيء ذاته، لأنَّ ذلك هو بداية خلق كلِّ ما تطلبه. في الواقع، إنَّه جزء هامٌ للغاية من حكاية الخلق، وجزء هامٌ للغاية من كيفية خلقك لواقعك، وهو ما جعلنا نقوم بتأليف كتاب وإعطائه أفضل عنوان نعتقد أنَّه أعطي لكتاب ألا وهو: أسأل تُعطُ، والسبب في أننا أحببنا ذلك العنوان بشدة هو أنَّ العنوان يروي الحكاية بأكملها: أسأل تُعطُ.

كنا نريد عنواناً أطول، ولكنَّ الفكرة لم ترق للناشرين. كنا نريد للعنوان أن يقول: حسناً، أنا طاقة لامادية، وأقوم بإسقاط جزء من ذلك الإدراك على هيئة مادية. وبما أنني أتيتُ على هذه الهيئة المادية، فإنَّ تجربة الحياة التي أعيشها تدفعني باستمرار إلى الموازنة بين حسنات وسيئات ما أعيشه، وأولّد سهام رغبة دائمة، وعندما يحصل ذلك، فإنَّ الجزء اللامادي مني لن يستجيب لما أريده وحسب، ولن يمنحني ما أريده وحسب، بل سيُصبح بكلِّ معنى الكلمة المكافئ الاهتزازي لذاك الذي أطلبه. قال الناشر إنَّه عنوان طويل جداً، إلا أنَّ عنوان «أطلب تُعطُ» يُخبرك الشيء ذاته.

عندما تدفعك الحياة إلى الطلب، فإنَّ المصدر لا يُعطيك ما طلبته وحسب، بل يُصبح المصدر هو ما تطلبه. إذا سمعنا الآن هذا لتوك، فقد وجدت لتوك المفتاح إلى التوجيه في داخلك، لأنَّ هاتين النقطتين في النسبية الاهتزازية سوف تُساعدانك على أن تعرف باستمرار فيما إذا كنتَ أو لم تكن علي طول الموجة ذاتها لمصدرك. وهذا مهمٌ على وجه التحديد عندما تتذكر ما قلناه للتو: إنَّ حياتك قد دُعيتك كي ترغب في المزيد من هذا، وتطلب تحسناً في ذاك. بعبارة أخرى، لقد كنت تبني تدريجياً هذه الصورة لتجربة حياتك، حتى قبل أن تأتي إلى هذا الجسد

المادي «وبشدة منذ ذلك الحين»، وبالتالي قمتَ بخلق هذا الكينونة العظيمة الرائدة والتي هي موجودة أصلاً. إنَّ المصدر حاضر، كي يكون تلك الكينونة الاهتزازية، ويبحث فيها الحياة، بينما يستجيب قانون الجذب إليها. «هل فهمت هذا؟». إنَّ ذلك يعني أنَّه عندما يستدعي قانون الجذب تلك النسخة المتمددة منك، فنحن نتحدَّث هنا عن قوة الحياة! الإلهام! نبع الحياة! نداء المصدر! بعبارة أخرى، هل أدركتَ الآن لماذا تشعر أنَّك مُجبر أو لديك إلهام أن تتحرَّك في الاتجاه الذي تتحرَّك فيه؟ السبب هو أنَّ الحياة قد دفعتك من خلال ما تعيشه لأن تتمدد بكلِّ ما في الكلمة من معنى وتُصبح أكبر، إنَّ تلك النسخة المتمددة منك لا بدُّ لها الآن أن تكون.

يضطر الكثيرون منكم لأن يلفظ أنفاسه الأخيرة قبل أن يسمح لها أن تكون. نُحبَّ كلمة يلفظ أنفاسه، «نُحاول أن نكون قدر المستطاع فظنين تجاه فكرة «الموت»، لأنَّه ليس هناك موت». تدفعك الحياة أحياناً إلى أن تكون هذه النسخة المتمددة منك، لكن بدلاً من أن تسمح لنفسك أن تذهب حيث ترغب أن تكون، تقوم بلفت انتباهها إلى ما هو كائن، وبالتالي تجس نفسك بعيداً عن ممددك، وتشعر بالضيق الشديد أثناء قيامك بذلك، إلا أنك عندما تموت فيما بعد، تجسر الهوة. هكذا نريدك أن تتذكَّر أنَّه ليس هناك ما يُسمَّى موتاً، لكن عندما تعيش تلك التجربة التي تُسمِّيها الموت، فإنَّك تتحرر من أنماط تفكيرك، والتي هي الشيء الوحيد الذي يحول بينك وبين أن تكون ما تسببت الحياة في أن تُصبح عليه.

بالتالي، نحن ندعو هذا اللقاء فنَّ السماح، وهو في الواقع فنَّ جسر تلك الهوة. «إنَّه فنَّ السماح لنفسك على هيتي الجسدية البشرية، أن أكون ما تسببت الحياة في أن أكونه. إنَّه فنَّ الانعتاق من المقاومة والسماح للطاقة التي تخلق العوالم أن تتدفق من خلالي. إنَّه فنَّ التوصل

إلى حالة انسجام اهتزازي، ليس فقط مع ما كنتُ عليه قبل أن أُولد، وإنما مع مَنْ أصبحتُ عليه منذ ذلك الحين. إِنَّه فَنّ التوصل إلى حالة انسجام اهتزازي مع كيان الطاقة النقية والإيجابية التي أنا باستمرار في طور أن أصبح اياها «هل وصلت الفكرة؟».

هكذا، حينما تتناوب مشاعر عدم الإنجاز، وعندما تشعر بعدم الاكتفاء، وتشعر بعدم الرضا، فإنَّ ذلك يعني أنَّك لا تسمح لنفسك بمواكبة ذاتك.

هكذا، فقد سمعت الآن هذه الحكاية التي تُعرِّفك بحقيقتك، وتُريد الآن أن يكون لديك فهم أعمق بأنَّ هذه الحكاية التي تروي دورة الحياة تُمثلك بدءاً من تحولك من اللامادي إلى المادي، واعطاء الولادة لأفكار جديدة يُصبح عليها الجزء اللامادي منك. ما إن تبدأ بفهم دورة الحياة هذه والتي يترتّب قانون الجذب في صميمها، حتى تبدأ حينذاك بفهم الطبيعة الأبدية لكيانك.

نحن جميعاً كيانات أبدية، وأنتم في طليعة الفكر، وتُعطون الولادة لتمدد جديد، حيث يُصبح المصدر هو ذلك التمدد على الفور. «هل هناك أفضل من ذلك؟»، حسناً، نقول من نقطتنا الشاملة إِنَّه أمر عظيم. أمّا من نقطتكم الشاملة، عندما تسمحون لأنفسكم أن تُواكبوا ذلك، فأنتم كذلك تعتقدون أَنَّهُ أمر عظيم. إلا أنه عندما تدفعكم الحياة كي تكونوا شيئاً لا تسمحون لأنفسكم أن تكونوه «لأيّ سبب من الأسباب»، حينها سوف يُقلق ذلك راحتكم إلى درجة كبيرة.

تخيّل أخذ زورقك وانزاله إلى حافة النهر. ووضعه في أكثر الانهار سرعة، ولديك المجاديف في داخل الزورق، وأنت تقوم عمداً بتوجيه الزورق عكس مجرى النهر وتبدأ في التجديف بكلّ قوتك عكس التيار. نحن نقول: لماذا لا تستدير بزورقك وتسير مع التيار؟ لماذا لا تستدير وتسير مع المجرى؟

إلا أنَّ مُعظم البشر يقولون: «إن أردتَ الصدق، أنا لم أقتنع بهذا على الإطلاق لأنَّ كلَّ الذين أعرفهم والذين يُريدون أن يصلوا إلى هدف ما يبذلون جهداً أكبر من ذلك. يبدو الأمر نوعاً من الكسل وحسب. «ضحك».

تقول: «هكذا أعددتُ نفسي، لديّ قارب جيد حقاً، ولديّ مجاديف جيدة بالفعل. هل تراها مثبتة على حافة الزورق هناك؟ لديّ فرو خلد على يدي، وأمتلك عضلات قوية. والأكثر من ذلك، لديّ تصميم تعلّمتُه من والدتي «ضحك»، وهي تعلّمتُه من والدتها. إنَّه أمر نفعله جميعاً. نحن نحاول بجِدٍّ أكبر».

نحن نقول: لكن إلى متى تستطيع أن تَواظب على ذلك الحال؟

أنت تقول: «حتى يُفرّقنا الموت. حسناً، لا أعلم إلى متى، لكنَّ جميع الجوائز، «أبراهام»، وجميع المكافآت والتمائيل والنصب تكون من نصيب أولئك الذين عملوا بجِد. «ضحك» وأنا أريد بعضاً من ذلك» ثمَّ غالباً ما تُذكرنا أنَّك سمعتَ حتى أنَّ هناك المزيد من المكافآت بعد موتك في انتظار أولئك الذين عملوا بجِد. «ضحك».

هكذا أنت تعمل بجِد كي تُقنعنا بصواب التجديف عكس مجرى النهر، ونحن دائماً نُنصت بحُبٍّ لأنَّنا نفهم وجهة نظرك. إلا أننا بعد ذلك وفي نهاية المطاف يجب أن نُوقفك ونقول لك «بكليتنا» شيئاً نُريد منك أن تسمعه: لا شيء ممَّا ترغبه موجود عكس مجرى النهر، لا شيء ممَّا تُريده موجود عند المنبع.

هل تعلم كيف تمكّنا من معرفة ذلك؟ نحن نعرف الحلقة. نعلم من كنتَ قبل أن تُولد. نحن نعلم ما الذي دفعتك الحياة إلى فعله عبر إطلاق سهام الرغبة. نحن نعلم أنَّ المصدر داخلك قد أصبح المكافئ الاهتزازي لما تطلبه، نحن نعلم أنَّ قانون الجذب يستجيب إلى ذلك الاهتزاز القوي

النابض، ونعلم أن ذلك هو ما يُسبب التيار.

قالت لنا إحدى السيدات منذ وقت قريب: «كانت قد خرجت لتناول الغداء مع ابنائها، ثم جاءت لتحضر الندوة، وكانت أول من دعوناها كي تجلس على الكرسي وتطرح سؤالاً»، قالت: «طلب مني ابني أن أطرح عليكم سؤالاً: «لماذا يكون الكبار دائماً عصبيو المزاج؟» قلنا: كلما عشت أكثر، زادت الأمور التي تُقلقك وتُثير غضبك. كلما عشت أكثر، زادت الأمور التي لا ترغب فيها، وزادت الأمور التي تصيح في وجهها «كلا»، وكلما زادت الأمور التي تصيح في وجهها رفضاً، استدرت أكثر عكس التيار.

عاش كل من «جيري» و«إستر» قبل عدة أسابيع تجربة رائعة لركوب الزوارق في نهر رائع من أنهار كولورادو. كان نهراً سريع الجريان تم تصنيفه الرابع من حيث الانحدار، وكان نهراً جارفاً حقيقة. كانت الحافلة تسير بهم على طول النهر مع الآخرين، والزوارق موجودة على ظهر الحافلة، عندما اقتربا من النهر على حافة الوادي الضيق، نظر «جيري» و«إستر» إلى النهر، وقالوا لبعضهما أكثر من مرة: «لا بُد أننا فقدنا عقلنا».

كان نهراً هائجاً. كانت المياه ترتفع عالياً وترتطم ببعض الصخور الكبيرة أو حول الجسور وما شابهها، «كانا برفقة أصدقاء لهما، ذهب ستة منهم معاً، ثم كان هناك العديد من المجموعات الأخرى، التي كانت مع الشركة ذاتها المسؤولة عن النهر، والذين كانوا جميعاً فرق مصارعة في المدارس الثانوية. سألت ابنة صديقتهما التي دعتهما إلى هذه الرحلة عندما غادروا المنزل ذلك الصباح: «هل أخبرتهم كم تبلغون من العمر جميعاً؟»، ما أن وضعوا زورقهم في الماء، حتى كان من الواضح بالنسبة إليهم وعلى الفور أنه لا جدوى على الإطلاق من

مُحاولة التجديف عكس مجرى النهر. حتى أن ذلك لم يدخل عقولهم لأنه كان بإمكانهم أن يروا أن ذلك النهر لن يكون مُتساهلاً معهم.

قال لهم الرجل الذي كان يُعلّمهم ما يجب فعله والذي كان دليل المجموعة: «أصدقائي، هذه ليست «ديزني لاند»، فلا تستطيع إيقاف هذا النهر». والسبب الذي جعله يقول ذلك الكلام هو أنه يدرك مدى قوة النهر، ويعلم مدى عنفه. أشار إلى مجموعة من الصخور الكبيرة وقال لهم: «لا تُريد أن ينحشر زورقنا خلف تلك الصخور، لأنّ النهر سوف يقضي علينا»، ثمّ نوه إلى الصفحة الخامسة الفقرة الثالثة من العقد الذي وقعوا عليه، والذي يُشير بوضوح لا لبس فيه إلى أن احتمالية البقاء على قيد الحياة هناك تكاد تكون معدومة. «ضحك» رفضت «إستر» أن تقرأه. قرأت الفقرة الأولى وقالت «أنا أثق بك».

إنّ السبب في قول هذا لكم وبهذه الطريقة هو أننا نريدكم أن تفهموا أنّ النهر الخاص بكلّ منكم هو على تلك الشاكلة، لا يُمكنك إيقافه. لقد كان نهرك يتدفق قبل حتى أن تأتي إلى هذا الجسد المادي، وكلّما طال بك العمر، تدفق عليّ نحو أسرع، لأنّك في كلّ مرة تعيش فيها تجربة، تطلب المزيد، وفي كلّ مرة تطلب فيها المزيد، يُصبح المصدر هو ذلك الطلب. وفي كلّ مرة يُصبح فيها المصدر داخلك هو ذلك الطلب، يستجيب قانون الجذب لك، وفي كلّ مرة يستجيب قانون الجذب لذاتك «التي تكون في طور التكوين» يغدو النهر أسرع.

قد يكون لديك الأفكار السلبية ذاتها التي طورتها عندما كنت في الرابعة أو الخامسة أو الخامسة عشرة أو العشرين من عمرك، وقد يكون لديك الموقف السلبي ذاته من أمر ما، وليس بالضرورة أن يكون قد تغيّر على الإطلاق، ولكن بعد عشر أو خمسة عشر أو عشرين أو ثلاثين أو أربعين أو خمسين أو ستين سنة، لم يتغيّر ذلك الموقف السلبي البتة،

وبات يفرض عليك رسوماً أعلى بكثير، لأنَّ نهرك يجري بسرعة أكبر. يقول قانون الجذب إنَّه لا يمكنه أن يقف دون حراك، بل يتغيَّر باستمرار. بالتالي، إذا كنت تفرع طبول أمر لا ترغب فيه، حينها سوف يصبح الاهتزاز الذي في داخلك أقوى وأقوى في الوقت ذاته الذي يُصبح طلبك أقوى وأقوى.

هكذا أنت تتسبب في جعل نهرك يجري أسرع فأسرع في ذلك المثال، وترفض كذلك الماضي مع التيار. تلك هي حقيقة الشعور السلبي، تلك هي حقيقة الإحساس السلبي، تلك هي حقيقة المرض.

حتى الأولاد الذين يمرضون يختبرون المرض لأنَّ حياتهم دفعتهم إلى أن يطلبوا شيئاً لا يعتقدون أنَّهم يستطيعون الحصول عليه. بعبارة أخرى، عندما يتتابك شعور بالعجز وفقدان السيطرة، ويكون هناك أمر يهَمُّك حقاً، لكن لديك اعتقاد يقول: لا أستطيع الحصول على ما أريد أن أحصل عليه، فأنت تضع نفسك في هذا الموقف المستحيل، لأنَّ هناك شدَّ وجذب يحدث في داخلك وفي الطاقة الحكيمة، وذلك لا يخدمك بصورة جيدة.

إنَّ الخبر الجيد هو أنَّك تستطيع أينما كنت في أيِّ مرحلة من المراحل، أن تستدير وتمضي مع التيار في أيِّ مرحلة. في الواقع، لست مضطراً حتى أن تستدير وتجدف مع المجرى. فقط تخل عن المجاذيف، وسوف يجعلك التيار تستدير.

أحياناً تستمع إلينا ونحن نتبجح حول كلِّ هذه العواطف ذات الشعور الجيد: التقدير والحب والسعادة والشغف، وكلِّ أصناف المشاعر الجيدة الموجودة هنا، فيجعلك تُفكر أنَّه في ظلِّ جميع الظروف ومهما كلف الأمر، يجب أن تُدير زورقك وتُركب له مُحركاً وتنتقل إلى المصبِّ حيث تُوجد العواطف ذات الشعور الجيد بأقصى سرعتك.

نقول: نريدك أن تصل إلى المصبِّ حيث تشعر أنَّك أفضل حالاً أكثر فأكثر، ولكن لأننا ندرك قوة التيار، فلا داعيكي تتعجّل الذهاب إلى هناك. نحن نعلم أنَّك إذا توقفتَ وحسب عن فعل ذاك الشيء الذي يجعلك مُتجهاً عكس مجرى النهر، فإنَّ ذلك التيار سوف يجعلك تستدير ويأخذك.

نحن نعلم كذلك أنَّك لا تملك خياراً. لا يُمكنك أن تكون هناك عند المصبِّ لأنَّ شيئاً ما قد حدث «شيء ما قد حدث لشخص تُحبّه، أو أنَّ شيئاً حدث في تجربة حياتك، أنت تُريد أمراً ما، ولا تعرف كيفية الحصول عليه، أنت مُكتئب وتشتعل بالحنق أو الغضب أو أيّ شعور سلبي آخر مثل الخوف، لا يهتمّنا ماذا تُسمّيه»، لا تستطيع في حالتك السلبية تلك، ودون مقدمات أن تُدير زورقك إلى الجهة المعاكسة وحسب، وتنتقل إلى هناك إلى المنبع حيث تشعر بالراحة. لا يُمكنك فعل ذلك، كما أنَّك لست مُضطراً إلى فعل ذلك. كلّ ما عليك فعله هو التوقف عن التجذيف عكس مجرى النهر وسوف يحملك التيار.

من أجل ذلك، نوّد أن تترك مع إدراك قوي جداً للشعور الذي أنت في أمس الحاجة إلى الوصول إليه «نحن ندعوها شتى أنواع العواطف من اليأس إلى الأسى والخوف، إلى الانتقام والحنق والغضب، إلى الإحباط والقهر والتشاؤم، إلى الأمل والتفاؤل والإيمان والمعرفة والحبّ والفرح» وهناك الكثير من الكلمات التي يُمكن إدراجها هنا على مقياس المشاعر، لكن هناك كلمة واحدة ضرورية بالنسبة إليك كي تُطبقها على حالة كينونتك العاطفية. تلك العاطفة التي نريدك أن تلتزمها طوال اليوم وكلّ يوم، ومهما كان المكان الذي تضع فيه زورقك: ألا وهي الشعور بالارتياح.

عندما تشعر باليأس أو الخوف «اللذين يُشبهان بعضهما كثيراً»،

وتتمكّن من التوصل إلى شعور أقل بغضاً وتجد الانتقام، تشعر الآن بالارتياح. لا يُحبذ الناس سماع هذا، خصوصاً أولئك الذين يعيشون معك. لقد كانوا يُحبّونك أكثر عندما كنت مُحبطاً، فقد كنت تُسبب متاعب أقل. «مزحة»، ولكن إذا سبق لك أن كنت يوماً ما خائفاً أو يائساً، ثم عثرت على نسمة الهواء المنعش التي يمنحك إياها الانتقام، فستعرف ما هو الارتياح.

حسناً، نحن لا نُشجّع أحداً على أن يقف هناك ويقرع طبول الانتقام، لأنّ التيار يُتابع تحرّكه، وسرعان ما سيُصبح الشعور بالانتقام متجهاً عكس مجرى النهر. «أليست تلك فكرة مُشوّقة؟»، إذا، أنت يائس. تخلّ عن الفكرة التي تتسبب بذلك، وسوف يجعلك التيار تستدير، وحينها سوف تشعر بالارتياح. إلا أنك إذا لم تبقَ مُتجهاً مع المجرى ورحتَ تستدير بالعكس، فإنّ هذا التيار سوف يواصل الطلب منك أن تستدير وتستدير. هكذا حينما تنتقل من الانتقام إلى الغضب تشعر بالارتياح من جديد، عندما تنتقل من الغضب إلى الإحباط تشعر بالارتياح من جديد، عندما تنتقل من الإحباط إلى الأمل، تشعر بالارتياح مجدداً. «هل تُدرك معنى ذلك؟».

من أجل ذلك، لا تجعل من الاستدارة ومُحاولة التجديف مع مجرى النهر هدفاً لك، لأنّه عندما يكون لديك شيء تحاول جعله يتحقق، ولا تزال مُتمسكاً بتلك المجاديف وتحاول أن تجدّف مع مجرى النهر، فسوف تستدير دائماً عكس مجرى النهر.

يُحاول الناس التسبب في حدوث «شفاء»، وهم بذلك يستديرون دائماً عكس مجرى النهر. يُحاولون التسبب في حدوث أمر «أفضل»، فيستديرون عكس مجرى النهر. يقولون «سوف أحدد هدفاً»، فيستديرون ويمضون عكس مجرى النهر، لأنّ سلوك المحاولة في حدّ

ذاته هو ما يجعلك تستدير عكس التيار. يكون الأمر مختلفاً جداً عندما تتخلّى وحسب: وهذا ما تدعونه الاستسلام. نحن لا ندعوه التخلّي عن رغباتك، لأنك لا تستطيع ذلك، فرغباتك أبدية! لا تستطيع أن تكون أقلّ ممّا أصبحت عليه. لا يمكنك أن تعيش الحياة، والتي تسبب لك في طلب المزيد، ثمّ تقول: «لا بأس»، لا تستطيع فعل ذلك. تستطيع أن تُواصل تعديل رغباتك، ولكنك تُواصل التمدد، وسيُتابع نهرك التدفق بسرعة أكبر، «نحن نُحبك كثيراً ولكن» لا خيار لديك سوى السير مع التيار إذا أردت أن تشعر أنك على ما يُرام.

من المبهج دائماً رؤية أحدكم يلفظ أنفاسه الأخيرة، لأنك حين تلفظها، تتخلّى عن تلك المجاديف. ويا لها من رحلة ممتعة في النهر، تلك العودة الفورية إلى الطاقة الإيجابية النقية، وإلى التحوّل الكامل إلى ما دفعتك الحياة إلى أن تكون عليه. نحن هنا نتحدّث معكم لأننا نعتقد أنه سيكون من الممتع جداً بالنسبة إليكم أن تُواكبوا حقيقة من تكونون في الوقت الذي لا تزالون فيه هنا في هذا الجسد المادي. إنّ الأجيال القادمة سوف تستفيد من ذاك الذي تعيشه الآن. بعبارة أخرى، إنّ التناقض الذي تعيشه وأنت ترى الحرب ولا تُريدها، وتُريد العافية، وترى الجوع وتُريدهم أن يشبعوا، وتعيش ما يحدث في حيّك، بلدك، عالمك، أو في منزلك فيما أنت تعيش كلّ هذا، تُؤدّ باستمرار سهام الرغبة، وتكون أنت وتجربة حياتك في حالة أبدية من الخلق. إليك الأمر الذي لم يُفكر فيه الكثير منكم: إنّ تلك الحالة هي الموقع الاهتزازي الذي ولدت منه فيما بعد، وقدمت منه إلى هذه التجربة المادية. «هل فهمت؟».

ذلك هو السبب في أن حديثي الولادة يُولدون وهم موصولون «مرحة». ذلك هو السبب في أنهم يفهمون الإنترنت، ويستوعبون الاختراعات الحديثة. لقد ولدوا من الطاقة الرائدة في كلّ المجالات،

ولهذا تجدهم مُتحررون من المقاومة. هذه هي «فجوة الأجيال». إنها ليست فجوة أجيال وإنما فجوة طاقة، إنها فجوة مقاومة. بالتالي، يدور فنّ السماح حقيقة حول معرفة كيف تُواكب ذاتك. عندما تسمح لنفسك أن تواكب ذاتك، تُصبح الحياة ولا أبهج!

هل لكم أن تتخيلوا «جيري» و«إستر» يقولان للدليل: «أين سنقوم بإخراج القارب من الماء؟».

هو يقول لهما: «آه، على بعد عدة أميال في اتجاه مجرى النهر، بالقرب من «فورت كولينز».

ثم ستقول له «إستر»: «حسناً، لدينا فكرة جيدة حقاً: نريدك أن تعيد زورقنا على ظهر الحافلة، وسنذهب بالحافلة إلى هناك. نريد أن نضع زورقنا في الماء تماماً قبل عدة مئات من الأقدام من المكان الذي سوف نُخرج القارب عنده، لأننا نستمتع بالتجليات الجاهزة».

هو سيقول: «كما تشائين سيدتي المجنونة «مزحة»، لكنني كنتُ أظن أنك تُريدين رحلة في النهر».

هذا ما نودُّ قوله لك: كنا نظن أنك تريد رحلة في النهر. أما أنت فتقول: «أنا بالفعل أريد رحلة في النهر، لكنني فقط لا أريد أن أبقى دون ما أريده عشر أو عشرين أو ثلاثين أو أربعين أو خمسين سنة. كم من الزمن ينبغي أن يرغب المرء في شيء قبل الحصول عليه؟»، نحن نقول: «إذا ما كنتَ تسير مع المجرى فلن يكون هناك تقريباً أيّ زمن تقضيه في الانتظار. أما إن لم تكن فقد تنتظر إلى الأبد».

ليس «إلى الأبد» تماماً، إنما إلى الأبد فيما يتعلق بتجربة الحياة هذه. بعبارة أخرى، رُما تُبقي نفسك بعيداً عمّن أصبحت عليه إذا عملتَ بجد على ذلك الأمر. يجب عليك أن تنضمّ إلى مجموعات الدعم النفسي على الانترنت «مزحة»، في جميع الأحوال، يجب أن تنضمّ

إلى تلك المجموعات التي تبتقيك حقاً متحمساً تجاه عدم التخلي عن المجاديف، عندما تنام، هل تعلم ما الذي يحدث؟ يستدير زوركك. آه، ثم تستيقظ وتُجذّف وتُجذّف، ثم تخلد إلى النوم. آه، تستيقظ وتُجذّف وتُجذّف. «مزحة».

إذا ما يحصل هو أنّك طاقة نقية إيجابية. أنت عبارة عن تيار واحد، ثم تُولد على هيئة جسد الطفل الرضيع هذا، وتُجرّد ولادتك من قبل والدة تقلق عليك بالفعل، يحدث القليل من الانقسام في اهتزازك. عندما تخلد إلى النوم، تجسر الهوة، وعندما تستيقظ تبقى الثغرة موجودة بعض الشيء. كلما طال بكم العمر، وجد معظمكم المزيد من الفوضى والقلق حوله، وزاد احتمال أن تكون هناك ثغرة بين السماح لنفسك أن تكون وحقيقة مَنْ تكون.

ثم تكبر، وتريد أن تقوم بتحسين تجربة حياتك، وبالتالي، تأتي إلى ندوة يُعلّمونك فيها كيف تأمل. تتعلم كيف تُهدئ تفكيرك، وعندما تهدئ التفكير، تُوقف الأفكار، وعندما تُوقف الأفكار، تُوقف التفكير المُقاوم، وبالتالي تسدّ الثغرة، ثم تخرج من التأمل، فتجد مَنْ ينتقده فتقوم بتوسيع الثغرة لديك. تجد من يمتدحه، فتُغلق الثغرة. تبحث عن الأمور التي لا تسير على ما يُرام، فتوسعها. تبحث عن الأمور التي تسير على ما يُرام، فتُغلقها. بعبارة أخرى، إنّ ثورة من التقدير دائماً ما تسدّ الثغرة، في حين أنّ البحث عن الأمور الخاطئة دائماً ما يُوسّع الثغرة. هكذا، يحدث هذا الأمر معك طوال اليوم وكلّ يوم، اعتماداً على ما تفعله من خلال عملية التفكير لديك.

إنّ فنّ السماح يتعلّق في الواقع بتوجيه الانتباه إلى الطريقة التي تشعر بها، بحيث تكون واعياً لهذه الثغرة بينك وبين ذاتك، وتُرشد نفسك بأنّ إلى أفكار أقلّ مقاومة فقط من خلال التخلي عن الفكرة السلبية.

أنت، في الواقع، لستَ مُضطراً حتى إلى الحصول على ثورة إيجابية قوية بالفعل فقط توقّف عن التحدّث عن الأمور التي تُزعجك كثيراً.

يقود «جيري» و«إستر» حافلة كبيرة، تبلغ من الطول خمس وأربعين قدماً، وعادة ما تكون «إستر» هي مَنْ تقود الحافلة، ويكون «جيري» في مؤخرة الحافلة مشغولاً بعمل شيء ما، وغالباً ما يكون مُنكباً على مشروع ما، أو يُشاهد فيديو، أو يُراقب شيئاً ما. غالباً ما يكون بعيداً في مؤخرة الحافلة، وأحياناً يكون لدى «إستر» ما تقوله له، وقد اعتادت أن تُطلق بوق السيارة كي تنبهه، ولكن على الرغم من إطلاق البوق، فإنّ «جيري» لم يكن يسمعه أحياناً، مع أنّه كان يُخيف كلّ مَنْ على الطريق ويدفعهم إلى الهروب إلى الأجمة «ضحك»، إلا أنّ «جيري» لم يكن يسمعه لأنّه يضع السماعات في أذنه أو ما شاكل.

هكذا وجدت «إستر» زراً أمامها تستطيع الضغط عليه، وعندما تفعل ذلك، تُنار جميع الأضواء في الحافلة. وعندما تضغطه مُجدداً تنطفئ جميع الأنوار، وهكذا، حينما كان «جيري» يرى الأنوار قد أُنيرت ثم انطفأت، يُحدّث نفسه: «آه، لا بُدّ أنّه لدى «إستر» ما تقوله.

هكذا يُوقف كلّ ما يعمل عليه، ويشقّ طريقه إلى مُقدمة الحافلة، ويجلس على الكرسي جانبها: «نعم، كان لديك ما تقولينه لي؟»، تقول إستر: «آه، لا عليك. كانت مجرد فكرة عكس مجرى النهر»، ضحك.

ليس من الرائع أن يستغرق وصوله إليها كلّ ذلك الوقت؟ لأنّه لو كان جالساً إلى جانبها، لكانت نطقت بذلك دونما تفكير. ربّما كان حينها سيوافقها الرأي، الأمر الذي كان سيزيد الطين بلة، أو ربّما لم يكن ليوافقها الرأي، الأمر الذي سيجعلها تبذل جهداً أكبر لإثبات وجهة نظرها. بعبارة أخرى، ما أن تتحدّث عمّا يُزعجك، ويكون هناك شخص جانبك فهو إما أن يُوافقك الرأي، الأمر الذي من شأنه أن

يُضخّم الأمر، أو يُخالِفك الرأي، الأمر الذي من شأنه أن يزيد يقينك في أن ما تقوله صحيح. بعبارة أخرى، عندما تتفوّه بأي شيء مُتجه مسبقاً عكس مجرى النهر، فسوف تُجذّف بجذّ وقوة أكبر، لكن عندما تتوقّف لبرهة وتعدّ إلى العشرة وتُحدّد هل هذه الفكرة عكس مجرى النهر أم مع مجرى النهر؟ هل هذه فكرة يُفكر بها كياني الداخلي؟ آه، كلا، لا تبدو كذلك. هل هي فكرة يُوافق عليها كياني الداخلي؟ مع الوقت سوف تبدأ تُلاحظ أنّك قادر دائماً على أن تشعر بنداء المصدر. سوف تشعر به إذا ما أنصتَ إليه. يتطلّب الأمر القليل من الممارسة، والتمرس قليلاً مسألة بعد مسألة، ولكن قبل أن تعرفه، سوف تُصبح حساساً جداً لاهتزازات كيائك بحيث تكون قادراً على استخدام هذا التوجيه بالطريقة التي تشاء.

بدلاً من محاولة فهم كلّ فكرة في العالم، أو كلّ فكرة سبق أن فكرت فيها، أو كلّ الأفكار التي لدى جميع الأشخاص الذين في الغرفة، أو الأشخاص الذين في الحافلة، أو الأشخاص الذين في مجتمعك، أو في حزبك السياسي، أو في كنيستك، أو في العالم. بدلاً من محاولة فهم كلّ تلك الأفكار، وهو أمر قد يدفعك إلى الجنون، تستطيع أن تشعر بما يعرفه كيائك الداخلي عن كلّ شيء. تستطيع أن تشعر بما أصبحت عليه، وعندما تصل إلى ذلك الشعور، وتتحرك في اتجاهه، تشعر بالراحة في جسمك..

في اللحظة التي تتخلّى فيها عن المجاديف، ستنحسر معظم المقاومة «علي الرغم من أنّك قد تستغرق وقتاً قبل أن تندفّق مع مجرى النهر نحو التجلي لما تريده». في اللحظة التي تتخلّى فيها عن المجاديف، سينحسر معظم المرض إن كان هناك مرض في جسدك سوف ينحسر. «نحن لا نُمارِحك». إن الارتياح هو العلاج الذي يبحث عنه الطبّ بكلّ اتجاهاته. بدلاً من البحث عن الدواء، إبحث عن العلة الاهتزازية. لست مضطراً

حتى للعثور على السبب، ولست مضطراً حتى إلى العثور على الفكرة التي تتسبب في المقاومة، كل ما عليك فعله هو العثور على الفكرة التي لا تتسبب بالمقاومة.

لست مضطراً لأن تفهم كل شيء، ولست مضطراً لأن تعود إلى الوراء وتقتفي خطواتك وتكتشف أين ضللت طريقك. كل ما عليك فعله هو أن تصل إلى فكرة الارتياح.

في اليوم التالي، كان «جيري» و«إستر» يُغادران «أورلاندو» في طريقهما إلى «بوكاراتون»، وكانت «إستر» قد أعدت نظام الملاحاة في السيارة، ولكن فجأة قال «جيري»: «أشعر أننا نسير في الاتجاه الخاطئ». نظرت «إستر» إلى الشاشة وقالت: «أنا أفعل كل ما تقوله الشاشة».

قال «جيري»: «لا يمكن أن يكون هذا صحيحاً».

قالت «إستر»: «حسناً، دعنا فقط نُكمل اللعبة ونرى إلى أين ستأخذنا».

هكذا أخذهم نظام الملاحاة إلى الطريق الذي تُدفع عليه الرسوم والذي اعتبره «جيري» وجهة خاطئة. ثم جعلهم يخرجان منه إلى الطريق السريع رقم أربعة، تابعا لمسافة قصيرة، ثم قاما بانعطاف كامل وعادا إلى الطريق ذي الرسوم، ومضيا في الاتجاه الآخر. كان الفارق بينه وبين ما كانا في حاجة إليه عشر دقائق تقريباً. كان «جيري» يضحك لأنه كان من الواضح بالنسبة إليه أن ذلك هو ما كان يحدث، يا له من أمر مضحك.

ثم قالت «إستر»: «أتساءل إن كانت الآلة قد فقدت عقلها وحسب، أم أنني أسأتُ الفهم وسلكتُ المدخل الخاطئ»، ثم قامت هي بإعادة برمجة ذاتها بسرعة: «حسناً، بما أننا هنا الآن، هذه هي الطريقة الأفضل للسير».

بالتالي باتت «إستر» فضولية حقاً: «هل كان نظام الملاحاة في السيارة هو السيدة المجنونة أم كنتُ أنا السيدة المجنونة؟»، وقالت لـ «جيري»: «أتعلم ما الذي قد يكون مسلياً للغاية؟ نستطيع أن نعود ونبدأ من جديد ونتبع آثارنا ونكتشف ما الخطأ الذي حدث».

قال «جيري»: «أو نستطيع أن نتابع طريقنا وحسب، أليس كذلك؟» (مزحة).

يا لها من فكرة مبتكرة. هل تقصدون البدء من حيث أنا؟ هل تقصدون، عدم العودة أو محاولة اكتشاف ما الخطأ فيما حدث؟ هل تقصدون، عدم العودة وعدم إلقاء اللوم أو محاولة اكتشاف من كان المخطئ فقط أبداً من حيث أنا؟ ونحن نقول: هذا بالفعل ما نتمناه لك.

أنت تضع قاربك في النهر حيث تشاء أن تضعه، واحزر ماذا؟ أنت حيث أنت. إنها مانترا جيدة جداً: أنا حيث أنا. وهناك مانترا جيدة أخرى: أنا حيث أنا ولا بأس في ذلك. ليس لا بأس به وحسب، وليس كافياً وحسب، بل يجب أن يكون لا بأس فيه، لأن ذلك هو كل ما يجب أن تفعله. بعبارة أخرى، أنت لا تملك خياراً آخر، ومن أجل ذلك، سيكون خياراً جيداً تتصالح معه: أنا حيث أنا. «آه، إنها مصالحة، أليس كذلك؟».

«أنا حيث أنا ولا بأس في ذلك»، ولماذا لا بأس في ذلك؟

«لأنني حيث أنا، ولا بأس في ذلك». ولماذا لا بأس في ذلك؟

«لأنني لا أملك خياراً آخر، ولذلك يجب أن يكون لا بأس فيه. لا خيار آخر أمامي: أنا حيث أنا».

«أنا حيث أنا. لقد وضعتُ قاربي في النهر عند نقطة المرض، أو وضعتُ قاربي في النهر عند نقطة العافية. لقد وضعتُ قاربي في النهر

عند الوفرة، أو وضعتُ قاربي في النهر عند نقطة عدم الاكتفاء من شيء ما. لقد وضعت قاربي في النهر وسط طلاق أو تجربة رهيبة، أو وضعتُ قاربي في النهر وسط علاقة حُب، لقد وضعتُ قاربي في النهر، لكن أينما وضعتُ قاربي في النهر، وبخصوص أي موضوع يعتمر في داخلي، فأنا حيث أنا، ولا بأس في ذلك. ولا بد أن يكون لا بأس فيه، لأنه كاف». سوف يستغرق هذا وقتاً. «ضحك».

نحن نتمنى أن نبقى هنا طوال اليوم لأننا نريدك أن تقول: «أنا حيث أنا، وذلك كاف. أنا حيث أنا، وذلك كاف. هناك شعور واحد يهمني حقاً ألا وهو شعور الارتياح. بعبارة أخرى، في الوقت الحاضر أنا حيث أنا ولا بأس في ذلك، لأن ذلك هو كل ما أملك. أنا أملك بالفعل خياراً رائعاً وعظيماً: مع مجرى النهر أو عكس مجرى النهر!».

«الشعور ببعض التحسن، أو الشعور بالمزيد من الانزعاج: ذلك هو كل ما أملكه، لكن ذلك كاف، لأنه حيثما أكون فسأصل إلى فكرة مع مجرى النهر، والآن أينما أكون، فسأصل إلى فكرة مع مجرى النهر، والآن حيثما أكون، فسأصل إلى فكرة مع مجرى النهر، والآن حيثما أكون، ومهما كان ما يحدث، فسأصل إلى فكرة مع مجرى النهر»، هل تعلم ما الذي يجري؟ لقد بدأت في التدفق مع التيار.

ما أن تبدأ في التدفق مع التيار، وبما أن كل ما تريده موجود عند المصب، تبدأ في التنعم بالظروف والأحداث التي ترغب فيها. تكاد تصبح شتى أنواع الأشياء التي كنت تنتظرها، أحياناً منذ وقت طويل جداً، ظاهرة أمامك وفي الحال، لأن الأمر الوحيد الذي كان يحجبك عنها كان تجديدك عكس مجرى النهر.

هل تعلم ما الأمر المثير للاهتمام حقاً من وجهة نظرنا الأثيرية، والتي نرى من خلالها كل شيء؟ «إن هذا أحد الأمور التي سوف تُسعدك

أكثر من غيرها عندما تلفظ أنفاسك الأخيرة. على الأقل، هذا ما نسمعه ممن لفظوا آخر أنفاسهم مؤخراً». إنَّ التيار عظيم جداً إلى درجة أنَّه يحمل لك حتماً كلَّ شيء تُريده في نهاية المطاف. كلما سارعت إلى الاستدارة طوعاً والمضي معه، تلقيتَ ما تُريد بسرعة أكبر.

إنَّ الكثير منكم يُديرون ظهورهم للمصبِّ، ويُولّون وجوههم نحو المنبع، وعلى الرغم من أنكم تُحدِّفون بقوة، وأنكم أقوياء بما فيه الكفاية، إلا أنَّ نهر العافية قوي بما يكفي لأخذكم مع مجرى النهر نحو ما تُريدونه على أيِّ حال. أنتم لا ترونه، بل تطفون معه. أنت تُضيِّع فرصك لأنَّك لست مُتطابقاً اهتزازياً معها، ولذلك أنت لا تُبصرها، فما بالك لو كنت في حالة من الاسترخاء والثقة والتوقع، سيكون الأمر أسهل بكثير. «لديك صورة واضحة عن ذلك أليس كذلك؟».

أنتم خالقون عظماء أتيتم إلى هنا لسبب عظيم، وأنتم أكثر بكثير ممَّا ترونه هنا في هذه الأجساد المادية، وعندما تسمح لنفسك أن تسترخي بعض الشيء، وتستدير من المكان الذي أنت فيه وتمضي مع التيار، فسوف تكتشف في اليوم الأول من اتخاذك قراراً بهذا الخصوص، مدى قوة هذا النهر. سوف تكتشف مدى قوة التيار، وقوة قانون الجذب، وقوة جدارتك، والطبيعة الأبدية لكيانك.

من المفترض أن تكون الحياة جيدة بالنسبة إليك. من المفترض أن تبدو جيدة بالنسبة إليك. من المفترض أن تبدو جيدة بالنسبة إليك. من المفترض أن تبدو جيدة بالنسبة إليك. من المفترض أن تبدو جيدة بالنسبة إليك.

أنت لم تأت إلى هنا من أجل الصراع، ولكنك أتيتَ إلى هنا حقاً من أجل التباين، لأنَّه من التباين تتولَّد قوة هذا النهر. يقوم التباين بإيداع ما ترغب فيه في الرصيد الاهتزازي. يتسبب التباين في تمدد كيانك.

«إذاً، كيف لي أن أكون داخل جسدي المادي وأستفيد من التباين،

وفي الوقت ذاته أصبح الكيان الذي تدفعني الحياة كي أكونه؟ من خلال التنبه والتيقظ، ومن خلال عدم الخوف مما هو آت، ومن خلال تقبّل الأمور والنظر فيما لا أريده، وبالتالي معرفة ما أريده بالفعل، ثم الاهتمام الشديد بما أشعر به، بحيث أتوصّل باستمرار إلى الفكرة ذات الشعور الأفضل التي أستطيع العثور عليها».

قبل أن تعلم، فإنّ التباين في حياتك لن يكون ذلك التباين الهائل. عندما تعرف بالفعل ما الذي لا تُريده، ستعرف بالفعل ما الذي تُريده، ولكنّ المسافة التي تفصلكما كبيرة جداً. من أجل ذلك، كلّما استدرت ومضيت مع التيار أكثر، فما يبدأ في الحدوث معك هو أنّ التباين لديك يغدو أقلّ تضخماً.

الآن، إلى أولئك الذين يُحبّون الإثارة منكم، قد لا تُحبّذون سلوك هذه الطريق الهادئة، ولكنّ بإمكانكم التوصل إلى مكان يقول لك التباين فيه أتمنى ذاك. ثمضي مع التيار وتستقبله. أتمنى ذاك. ثمضي مع التيار وتستقبله. أتمنى ذاك.

إذاً ما تُريده تحصل عليه. ما تُريده تحصل عليه. ما تُريده تحصل عليه. «نمكنا الاستمرار في هذا»، ولكنّ الطريقة التي تقوم بها في أغلب الأحيان هي التالية: تُريده فلا تحصل عليه، تُريده فلا تحصل عليه، تُريده فلا تحصل عليه.

«أنا لا أحصل عليه. أنا لا أحصل عليه. أنا لا أحصل عليه. أنت لا تحصل عليه كذلك. أنت لا تحصل عليه. أنت لا تحصل عليه. أنت لا تحصل عليه. أنا لا أحصل عليه. أرى أنّك لا تحصل عليه. ما رأيك في عدم حصولك عليه؟ أنت لا يُعجبك ذلك أيضاً؟ أنا لا أحبّ عدم حصولي عليه. هم قد حصلوا عليه في حين لم نحصل عليه نحن. نحن لم نحصل عليه. يجدر بنا الانضمام إلى مجموعة «أولئك الذين

يُعارضون عدم الحصول عليه». أولئك الذين يُعارضون عدم الحصول علي ما يريدون»، وكلّما زاد عدم حصولك عليه، رغبتَ فيه أكثر، وكلّما تكلمتَ عن عدم حصولك عليه، رغبتَ فيه أكثر، وهكذا تجعل نهرك يجري بسرعة أكبر وأكبر.

ثم تقول: «أتعلم، أنا لا أشعر حقاً أنني على ما يُرام»، ونحن نقول: إنَّ السبب هو أنَّ حياتك قد دفعتك إلى جعل هذا النهر الصاخب يجري بسرعة، ورحتَ تنضمَّ إلى تلك المجموعات التي لا تسير مع التيار وتمزّق نفسك إرباً.

تقول: «أعلم، لقد رأيتُ صور الأشعة، أعلم، فقد أجريتُ فحوصات الدم» ونحن نقول، فقط تخلّ. فقط تخلّ عن كلّ ما لا يبدو جيداً، وسوف تبدأ في السير مع التيار.

هل تعلم أنك لست مريضاً لأنك تُفكّر على وجه التحديد بالمرض؟ ما أن تمرض حتى تبقى مريضاً لأنك تُفكّر في المرض، لكنك لست مريضاً لأنك تُفكّر في المرض. أنت مريض لأنك لا تُحبّ ذلك الرجل في مكان العمل. أنت مريض لأنك تشعر بعدم الإنجاز. أنت مريض لأنّ أحدهم تشاجر معك وخانك قبل خمس وعشرين سنة مضت، ولقد تحدّثتَ عن ذلك كلّ يوم منذ ذلك الحين. أنت مريض لأنك تقرر طبول كلّ الأمور التي لا تُريدها، ولأنّ هذه ليست «ديزني لاند»، ولأنه لا يستطيع أحد أن يُوقف هذا النهر. لا مصلحة لك في أن يتوقّف، إنّه نداء الحياة، إنّه نداء المصدر، عساك فهمت.

إننا راغبون في مساعدتك، أينما كنت، فقط في الاستدارة والمضي مع التيار. سوف نُعطيك كلّ الحيل التي في جعبة الحيل لدينا كي نُساعدك على التحرر من المقاومة والتي هي الأمر الوحيد الذي يحول بينك وبين ما تُريده. بالتالي، إذا كانت رغبتك هي إيجاد تحسّن في الثغرة

لديك بين المكان الذي أنت فيه حول موضوع ما، وبين المكان الذي تُريد أن تكون فيه، فنحن نوافق للحديث معك.

نحن نملك إجابة على كل سؤال تطرحه. إن لكل مشكلة حلاً، ولكل سوء تفاهم، هناك تفاهم، ولكل التباس هناك توضيح. ليس لأنه لدينا جعبة سحرية، بل لأننا نعرف القوانين، نحن نعرف طبيعتك الحتمية، ونعلم مدى قوة النهر، ولقد رأينا مستقبلك.

أنت تعلم ما الذي يجب أن تفعله، أليس كذلك؟ أنت تعلم أنك الخالق لتجربة حياتك، أليس كذلك؟ أنت تعلم أنك طاقة المصدر في جسد مادي، أليس كذلك؟ أنت تعلم أنك آتيت إلى هنا في هذه البيئة الرائدة من أجل متعة التمدد، صحيح؟ هل تستطيع أن تشعر أنك تتمدد بلا ريب؟ هل تستطيع أن تشعر بالرصيد الاهتزازي الذي هو عبارة عن ما ستصبح عليه أنت؟ ألم تستنتج من هذا الحديث، أن ذلك الجزء منك حقيقي الآن بقدر ما سيكون حقيقياً عندما يتجلى؟

ذلك هو الجزء الذي نودُّ بشدة منك أن تُصغي إليه: تُريدك أن تعلم أن السؤال الذي لديك قد تمت الإجابة عليه، وكل ما عليك فعله هو أن تسمح لنفسك بالتدقق نحو الإجابة. نحن نُريدك أن تعلم أن المعضلة التي تظن أنها تواجهك قد حُلّت، وكل ما عليك فعله هو أن تسمح لنفسك أن تتدقق نحو الحل. كل ما عليك فعله هو أن تتوقف عن الصراع بعض الوقت. كل ما عليك فعله هو أن تثق أن قوة النهر وجدارة كيائك تكفيان، لأنهما حقاً كذلك.

ألا تُحب أن تعلم أنك آتيت إلى هذه البيئة الرائدة وأنت تملك هدفاً محدداً، ألا وهو السماح للحياة أن تدفعك كي تكون أكثر؟ ألا تجد ذلك مضحكاً؟ «نحن نجده كذلك»، ألا تجد ذلك مضحكاً؟ «سوف تفعل حين تلفظ أنفاسك الأخيرة». إلا أنك تجد كل هذه الأمور مثار قلق

وتشويش، وتستخدمها كحجة كيلا تسمح لنفسك بالمضي نحو من أصبحت عليه.

قالت لنا صديقة: «أبراهام، لا أعتقد أنكم تكثرثون بعثوري على حبيب ذات يوم. أعتقد أنكم فقط تريدونني أن أكون ماهرة جداً في تخيله، بحيث أنني الآن لم أعد ألاحظ أنه غير موجود هنا»، ونحن نقول: هذا صحيح تماماً، لأنك عندما تصبحين ماهرة جداً في تخيله بحيث لا تشعرين بأي ألم حيال عدم وجوده هنا الآن، حينها تكونين في حالة انسجام مع حلمك الذي لا بد له أن يأتي، ولكن إلى أن تصبحي في حالة انسجام مع حلمك، فلا «فعل» في العالم يكفي من أجل صنع أي فارق يُذكر.

لن تشعرين عندما لا تكونين في حالة انسجام، كما لو أن العالم لا يتعاون معك وحسب، بل ستشعرين أيضاً أن العالم يُعاديك عن قصد. إلا أنك عندما تكونين في حالة انسجام مع حقيقة من تكونين، فستشعرين أنه لا شيء يُمكن له أن يحول بينك وبين أي شيء تريدينه. ما من قوى مُناوئة، ولا أهداف متناقضة، ولا أحد سواك يُنافسك، ولا يُمكن لشيء أن يحرملك من ذلك الذي تريدين أن تكونيه أو تفعله، أو تملكه، ولا يُمكن لشيء أن يحرملك من ذلك إلا اهتمامك بغياب ما تريدينه.

إن عملك ليس إقناع أحدهم أن يُعطيك شيئاً تريده، بل عملك هو فقط العثور على الارتياح انطلاقاً من حيث أنت. عندما تصبح ماهرة في العثور على الارتياح، سوف تبدأ تتدفق مع نهرك، وهذه الأمور التي كانت تنتظرك عند المصبّ سوف تبدأ تتصل معك بمثابة منقطعة النظر إلى درجة تجعل الأشخاص الذي يراقبونك يتساءلون عن الأمر الغريب الذي يحصل معك.

سوف يبدوون بوصفك كأحد أولئك الذين ما إن ينطقوا بما يريدونه

حتى تستجيب لهم السماوات والأرض وتُحقق لهم ما يُريدون. سوف يصفونك أنك أحد أولئك الذين يقون قادرين ومهما حدث، على المحافظة على توازنهم العاطفي. سوف يصفونك أنك أحد أولئك الذين يقون مُتفائلين، حتى في ظل الظروف التي تبعث على التشاؤم. قد يدعونك «المتفائل»، ولكن ما سوف تبدأ في ملاحظته بكل تأكيد هو أن حياتك تعمل بطرق استثنائية.

بينما هم يُراقبون مذهولين الأمور الرائعة التي طالما علموا أنك تُريدها منذ سنوات، وقد بدأت الآن تتدفق إلى تجربتك، جنباً إلى جنب مع الأمور التي كانوا سمعوك لتوهم تذكرها في الأسبوع الماضي وما هي تتدفق إلى تجربتك، سوف يقولون: «ما هذا الذي يحدث معك؟».

سوف تُفسر لهم قائلاً: «هناك نهر «ضحك»، توصلتُ أخيراً إلى إدراكه، وقد توقفتُ عن المُصارعة ضدّ تيار رغباتي. أخيراً وصلتُ إلى حالة انسجام مع ذاتي».

سوف يقولون: «حسناً هل هذا يعني أن كل ما تُريده قد حصلت عليه؟».

سوف تقول: «آه، كلا، لم أقرب من ذلك، لأنني أحلم كل يوم بأحلام جديدة».

سوف يقولون: «آه، إذا أنت لست راضياً أو مُشبع الرغبات حقاً؟»، تقول أنت: «بالكاد. لن أكون كذلك أبداً. لأنني لم أولد لإنجاز الأمور. لقد وُلدتُ لأحلم بها، ثم أتوجه نحوها. أنا لم آت لأقوم بتجلية امرأة، بل أتيتُ لأرغب فيها، إنَّ الشعور بالرغبة فيها جميل جداً. إنَّ الشعور بالرغبة فيها جميل جداً، في حين أنَّ الشعور بعدم قدرتي على الحصول عليها بغيض جداً. إلا أنَّ الرغبة فيها هي في الواقع، ما كنتُ أرغب فيه. إنَّ العثور عليها سوف يكون لذيذاً أيضاً، ولكنَّ هناك قدر

كبير من اللذة في الرغبة»، إنَّ الرغبة التي يُصاحبها الإيمان تهب الحياة، في حين أنَّ الرغبة التي يُساورها الشك هي أمر فظيع. والآن أنت تعلم أنَّك مملك الخيار.

إنَّنا مبتهجون حيال ما يُوجد عند المصبِّ من أجلك. لقد رأيناه، إنَّه جيد. سوف تفرح كثيراً عندما تسمح لنفسك أن تتدفق في اتجاهه في البداية، ولكن مع الوقت، سوف يكون جاهزاً للتجلي، وسيبدو أشبه إلى حدٍّ كبير بالخطوة المنطقية التالية، بحيث أنَّك ستقول: «آه، ها أنت هنا، كنتُ أعلم أنَّك كنت هنا، كنتُ أشعر بك».

هناك حُبٌّ عظيم هنا من أجلك.

والآن، وكما دائماً،

نبقى غير كاملين إلى الأبد وبسعادة.





عن المؤلفين

مع كثير من الحماس إزاء التوضيح والتطبيق العملي للكلمة المترجمة الآتية من كائنات تُسمّى نفسها «أبراهام»، بدأ «جيري» و «إستر هيكس» الكشف عن تجربتهما المذهلة مع «أبراهام» إلى حفنة من زملائهم المقربين في العمل عام 1986.

إدراكاً منهما للنتائج العملية التي تمّ تلقيها من قبلهما، ومن قبل أولئك الناس الذين كانوا يطرحون أسئلة ذات معنى فيما يتعلّق بالمأل، أحوال الجسد، العلاقات، ثمّ التطبيق الناجح لإجابات «أبراهام» على أحوالهم الخاصة، قام كلّ من «جيري» و «إستر» باتخاذ قرار مدروس بالسماح لتعاليم «أبراهام» أن تُصبح متاحة لدائرة واسعة من الباحثين عن اجابات تُخبرهم كيف يعيشون حياة أفضل.

لقد اتخذ «إستر» و «جيري» مركز المؤتمرات الخاص بهما والموجود في «سان أنطونيو، تكساس» قاعدة لهما، وسافرا تقريباً إلى خمسين

مدينة في السنة منذ عام 1989، كي يُقدما ندوات تفاعلية عن فنّ السماح إلى أولئك القادة الذين يجتمعون كي يُشاركوا في تيار الفكر المتطوّر هذا. على الرغم من أنّ فلسفة العافية هذه قد حظيت بالاهتمام العالمي من قبل مُفكرين ومُعلمين رائدين قاموا بدورهم بإدراج العديد من مفاهيم «أبراهام» في كتبهم الأكثر مبيعاً، وفي نصوصهم، وفي محاضراتهم وهكذا دواليك، إلا أنّ الانتشار الرئيس لهذه المادة كان من شخص لآخر، حيث بدأ الأفراد باكتشاف فائدة هذا الشكل من التطبيق العملي الروحاني في تجارب حياتهم الشخصية.

إنّ «أبراهام» وهو مجموعة من المعلمين اللاماديين المتطورين على نحو واضح، يُقدّمون وجهة نظرهم الأوسع من خلال «إستر»، وعندما يُخاطبون مستوى فهمنا من خلال سلسلة من المقالات التي تتصف بالمحبة والسماح والذكاء والبساطة على نحو قابل للفهم بصورة مطبوعة أو صوتية، فهم يُرشدوننا إلى الصلة الواضحة مع كيانا الداخلي المُحبّ، وإلى تمكين الذات المرتفع انطلاقاً من الذات الكلية.

قامت عائلة «هيكس» حتى الآن بنشر أكثر من سبعمئة كتاب وشریط مسجل وأقراص ليزرية مضغوطة لـ «أبراهام هيكس»، يُمكن التواصل معها من خلال موقعهم الإلكتروني التفاعلي على أوسع نطاق:

أو من خلال البريد على www.abraham-hicks.com



ملاحظات



ملاحظات

١٠٠

ملاحظات

نحو



ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

١٠

الطاقة المدهشة للمشاعر

لقد خلق عمل "إستر" و"جيري هيكس" على قانون الجذب تقديراً عالمياً. في هذا الكتاب الجديد الأسر، سوف يُساعدك على فهم أفعوانية المشاعر التي تختبرها في حياتك اليومية، من خلال التعاليم العظيمة لـ "أبراهام".

تعلّم كيف تتوقّف عن الشعور بفقدان السيطرة وابدأ في تحقيق التوازن في تجربتك العاطفية. تعلّم كيف تفهم كلّ واحدة من المشاعر الكثيرة التي تختبرها يومياً، ما معناها، وكيف تستطيع أن تستغلها على نحو فعال.

فيما تقرأ، سوف تبدأ بتقدير المكان الذي أنت فيه في هذه اللحظة وسوف تتصلح معه. على الرغم من أنّه لا زال هناك الكثير ممّا قد ترغب فيه، إلا أنّ كلّ فكرة تستوعبها سوف تُؤدّي بك إلى فهم أعظم لقيمتك الذاتية، وتُظهر لك كيف تُشرع أبوابك أمام كلّ ما قد تتمنى أن تكونه أو تفعله أو تمتلكه. ما إن قلب الصفحة الأخيرة من هذا الكتاب فعلى الأرجح أنّك ستجد نفسك تُفكّر: طالما كنتُ أعلم هذا، لكنني الآن أصبحتُ أعلم هذا!

كرّس "إستر" و"جيري هيكس" حياتهما لتبليغ تعاليم "أبراهام - هيكس" إلى الناس حول العالم. موقعهما الإلكتروني الشهير عالمياً: www.abraham-hicks.com



9789953822208



رأس بيروت - شارع الكويت -
المنارة - بيروت - لبنان - تلفاكس

www.darekhayat.com E-mail: alkhayat@inco.com.lb

