القسم الثاني

التدرُّب على التمكُّن من فن الحياة

اكتسب اللياقة
من أجل تمكُّنك من فن الحياة

الحلقات الدراسية

يوجد اليوم عدد كبير من الكتب والحلقات الدراسية، والمحاضرات وبرامج البث المعلوماتية حول موضوع تطوير الشخصية والتطوير الفكري، وهي ممتازة، على أن من المؤسف أنها تكون أحياناً أقلَّ جودة. وكل إنسان يتمتع، من حيث المبدأ، بإمكانية متابعة تطوير نفسه، والتخلص من أساليب السلوك السلبية، وتوسيع أفقه الإنساني، وتعلُّم القوانين الذهنية للنجاح والصحة المتكاملة، وليست المسألة، بحال من الأحوال، بحيث أنَّ من لا يتوفر له المال الكثير تكون فُرَصُه في التطور أقلَّ مِمَّن يتمتَّع بالثروة، إذ لا يمكنه المشاركة في الحلقات الدراسية «الباهظة»، وذلك أنه يستطيع أن يتحمل ثمنه اليوم كل امرئ تقريباً، وحتى إذا كان المرء لا يملك هذا المال يستطيع أن يستعير هذه الكتب المرغوبة، سواءً من دار الكتب العامة في المدينة، أم من الأصدقاء.

وحتى عندما تعترض الآن بقولك: «أمّا التحمُّل فأنا قادر عليه، غير أني أفتقر إلى الوقت ببساطة، من أجل ذلك، فأنا أستطيع أن أجيبك عن هذا بقولي: «حيثما توجد الإرادة يوجد طريقٌ ما»، ففي وسع المرء، مثلاً، أن يَحُدَّ من برنامج التلفاز اليومي، أو يحذفه تماماً، وأن يستقيظ في الصباح في وقت أبكر بمقدار ساعة أو نصف ساعة، وأن يختصر المحادثات الهاتفية ذات النَفَس الطويل، أو

الأحاديث، وأن يركِّز على ما هو جوهري، أو يُسْنِدُ أعمالاً إلى آخرين ـ وبذلك يكون قد أَمَّن لنفسه المجال الحرَّ الضروري والزمن.

الكتب

وكل تطوُّر شخصيّ يعدُّ مسألة تتصل بالدوافع الذاتية ـ لا بالدوافع الخارجية، أي من قبل طرف خارجي. فأنا أستطيع أن أحرِّضك وأستحثك عشر مرات، أو مائة مرة لكي تكتسب شيئاً ما، ولكي تتطوَّر شخصياً، ومع ذلك فسوف ترتَدُّ في كل مرة، بعد وقت يسير، إلى أنماطك القديمة. لماذا؟ لأنك لم تُحَرِّض نفسك بنفسك!

ليس لديَّ وقت!

الدوافع الذاتية

وقد يكون التحريض الخارجي ذا عَوْن إلى أجل قصير، ولكن من دون إمداد قوي، تضيع طاقة هذا الدافع الخارجيّ.

عندما تكون قد حرَّضت نفسك بنفسك، وأنت تطمح إلى هدف، فلن تحتاج إلى تحريض خارجي لأن تحريضك الذاتي الخاص يكون عندئذ قوياً بما يكفي ويدفع بك لسلوك طريقك.

على أن بعض الناس يطوِّرون أنفسهم في المقام الأول عن طريق الدافع الخارجي، فيشاركون على الدوام في حلقات دراسية، فيتدرَّبون، أو يتلقون التحريض من قبل شريكهم ويدعونه يدفع بهم. وهذا يؤدي وظيفته فترة معينة من الزمن، في كثير من الأحيان بدرجة جيدة إلى حد يبعث على الدهشة، ومع ذلك فإذا غاب الدافع الخارجي، لأن المرء يعتقد، مثلاً، أنه ما عاد الآن في حاجة إلى حلقات دراسية أو تدريب، أو لأن العلاقة مع الشريك قد انصرم حبلها، انتهت المسألة في كثير من الأحيان إلى اختراق لدى إنسان ذي دوافع خارجية ـ وتضييع الدينامية، وتُفْتَقَد الأفكار، ويُفْتَقَد النجاح، وتنتهي المسألة إلى ركود، أو حتى إلى تراجع.

ولا يصل المرء إلى التطور الحقّ والمستمر لشخصيته، وإلى الأساس المتين، إلاَّ عن طريق التحريض الذاتي، وستسأل قائلاً:

«ولكن كيف أستطيع أن أحرِّض نفسي بنفسي؟» وفي الحقيقة أحرِّضها إلى الدرجة التي تجعلني ألازم المسألة بسرور وأظل مثابراً على طريقي؟

التحريض الذاتي مسألة موقف ذهني. فلا بدَّ لك أن تتحمَّس لقضية، وأن تتمثل في ذهنك هدفاً جذّاباً يدفع بك إلى الأمام، ولا بدَّ لك أن تبرمج نفسك على أساس النجاح، لأنه يعود عليك بشيء تتوق نفسك إليه بحرارة.

أخيراً أنت غير مدخن

فمن الممكن، مثلاً، أن يتلو عليك امرؤٌ مواعظ وأحاديث مؤدّاها أن التدخين يضر بالصحة غير أنك تستطيع أن تجادل عن نفسك رافعاً عقيرتك، بأنك لا بدَّ لك أن تقلع عن التدخين ولكن ما دُمْتُ غير مستعدٍّ لذلك من الناحية الذهنية فسوف تخفق كل المحاولات للإقلاع عن التدخين، عاجلاً أو آجلاً، وما تحتاج إليه هو برمجة جديدة لفكرك، أو تحويل البرمجة إلى نقيضها في فِكْرِك، ولقد أقلع أناس بهذه التقنية، عن التدخين إقلاعاً ناجحاً، وبسرعة إلى حد يبعث على الدهشة، وبصورة دائمة.

ولو قلت لك الآن إنك سوف تكون، بتقنية الأفكار الإيجابية أكثر نجاحاً وسعادة عندما أذكر لك أمثلة شتّى على هذا من مجال الممارسة، فقد يكون هذا بالقياس إليك الحافز إلى أن تعقد العزم على اكتساب هذه التقنية، أو تواصل استكمال تكوين نفسك، ولكن لا يكفي تحريضي، بل تحتاج إلى «مُحَرِّض ذاتي» يفضي بك إلى الطريق ويمكنك من استكماله.

توجيه إلى ممارسة

انطلق من المثال المذكور آنفاً وسوف يساعدك على أن تبتدع «مُحَرِّضاً» خاصاً بك لكي تكتسب تقنية التفكير الإيجابي وتطبّقها في المستقبل على حياتك.

- تمثّل في ذهنك هدفك، ومثال ذلك أنك تريد الإقلاع عن التدخين أو عن أيّ طريقة من طرائق السلوك المخرِّبة، أو أنك تريد تحقيق مشروع ما. فابتدع في ذهنك صوراً تتمثّلها عن نفسك، كما تودُّ أن تكون عليه وأن تعيش ـ وفي وسعك بالطبع أن ترسم صوراً أو تصنع مُلْصقات تجعلها بعد ذلك نصب عينيك دائماً.
- أجب عن الأسئلة التالية: كيف أودُّ أن أكون أو أعيش بعد سنة؟ وكيف بعد خمس سنوات؟ وكيف بعد عشر سنوات؟
- ولتكن الآن على وعي بأنك تستطيع أن تصل إلى أهدافك التي تحلم بها، عن طريق تقنية الأفكار الإيجابية.
- وتتضمن تقنية التفكير الإيجابي أن لا تتيح، منذ الآن فصاعداً، مجالاً لدخول الأفكار والانفعالات السلبية، إلى داخل نفسك، بل تُبَرْمِج نفسك، وبالتالي عقلك الباطن بعبارات تذكيريَّة إيجابية، ومنها، مثلاً، إن من المشاعر الرائعة أن يكون المرء خالصاً من الدخان ومن الإدمان، ثم تصوَّر كيف ستكون حراً وتشمُّ الهواء العذب الطلق حَوالَيْك.

مراقبة التفكير

وبعد أن تكون قد انفتحت على التفكير الإيجابي، تتمثل الخطوة التالية في تركيب تفكيرك اليوميّ، وفي مراقبة نفسك ومراقبة تفكيرك على نحو دائم، وفي برمجة نفسك بعباراتك التذكيرية الإيجابية، وبأن لا تسمح للأفكار السلبية بالدخول، وبالتالي، تحوّلها إلى أفكار إيجابية، وبتوجيه البؤرة دائماً إلى الهدف (تقنية توجيه البؤرة).

على أن الطريق إلى التمكُّن من فن الحياة يمرّ دائماً بمراقبة

الأفكار والتحكُّم فيها، ولا بدَّ لك أن تتعلَّم أن تَعِيَ دائماً ما تفكر فيه في اللحظة الراهنة ـ من أمور إيجابية أو سلبية، ولا بدَّ لك أن تلاحق أنماط أفكارك التخريبية، ومن أجل ذلك ينبغي لك أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية مراراً في اليوم الواحد:

ما الذي أفكِّر فيه في اللحظة الراهنة؟
هل تتصف أفكاري بالإيجابية أم بالسلبية؟

كما يمكنك أيضاً أن تمسك دفتر حساب لأفكارك، فلتدوِّن نتائج مراقبة أفكارك في كراسة لكي ترى بوضوح ملموس، ما هي الأفكار التي تخطر ببالك، وتعقد مقارنات بينها.

وذلك أن معظم الناس لا يَعونَ أبداً، الوعي الصحيح مقدار ما يخرجون به في اليوم الواحد من الأفكار السلبية، ولتفكر في أمرٍ واحد: كل فكرة سلبية تسهم في تحقيق ذاتها. ومن شأن الأفكار السلبية ذاتها أن تبتدع السلبيَّ في نهاية الأمر، فمَنْ كان يقول في نفسه دائماً: «إن مستشاري الضريبيّ، أو محامِيَّ يَغْبُنُني حقي»، سوف يُغْبَنُ حقَّه بالفعل أيضاً وكان يخرج على الدوام بأفكار مثل: «هذه المهمة لا أستطيع إنجازها أبداً ضمن المهلة المحدَّدة»، سوف يحصد ما زرع، أَيْ الإخفاق.

حلُّ العُقَد

وقد تعترض بقولك: «هذا كله معروف لديَّ!» ولكن مَنْ كانت هذه حاله لم يكن من الجائز أن تكون لديه مشكلات، ولكان لا بدّ أن يكون مسار حياته ممتازاً، ولكان لا بدَّ أن تكون إنساناً أسعدَ حالاً وأَحْسَنَ صحة. فهل هذه حالُك؟ أم أَنَّ هناك، بلا ريب، أيضاً سلسلة كاملة من «العقد» السلبية في حياتك؟ إذاً فعليك أن تواصل العمل على تحسين حياتك، لأن المسألة تتعلَّق في نهاية الأمر بحلّ هذه العقد شيئاً فشيئاً ومواصلة تحسين نوعيّة حياتك.

التدريب المستديم

ومَنْ كان يطمح إلى التمكُّن من فن حياته لا يجوز له أبداً أن يقول: «لقد تعلَّمت وتدرَّبْتُ بما فيه الكفاية» ثم يرجع بظهره مستنداً إلى الخلف مرتاحاً. فعندما تكتسب لغة أجنبية يترتَّب عليك أن تتدرَّب عليها تدرُّباً دائماً. وعندما تقول، مثلاً، بعد ثلاث سنين أو خمس، من التعلُّم، «كفى!، الآن بِتُّ أتقن اللغة» ولا تعود تصنع شيئاً، سوف تدخل معرفتك خلال بضع سنوات، قطعة فقطعة، في حيِّز النسيان، وبعد عشرين سنة تجد مشقَّة في صياغة جملة. فالتدريب الدائم وحده يحافظ على مستواك الذي اكتسبته في اللغة، وإذا أردت توسيع معارفك في اللغة فلا بدَّ لك أن تتعلَّم، إلى جانب التدريب أيضاً، بعض الأمور الجديدة، أَيْ أَنَّ عليك أن تتمكن من أداء مهمة ذات وجهين.

ولا تختلف المسألة اختلافاً كبيراً بالنسبة لكل مجال من مجالات التخصص في حياتنا، ولا يهمُّ أبداً أن تتعلق المسألة بقيادة السيارة، أم بتشغيل الكومبيوتر الشخصي، أم بالكتابة، أم بالتخاطر (telepathy)، أم بالتطوُّر، أم بالسحر. فما تعلَّمناه، ولكن لم نطبقه بصورة منتظمة يضيع من أيدينا مع الزمن، مرة أخرى، أو بعبارة أصحّ، يدخل في حيِّز النسيان. ولذلك فلا بُدَّ لنا أن نتدرَّبَ على نحو مستديم، وإذا أردنا أن تتحسن حالنا في ذلك كان علينا أن نتعلَّم المزيد.

عندما تكون قد قطعت شوطاً لا يُسْتَهان به، في طريقك إلى التمكُّن من فن الحياة لا يجوز لك أن تتهاون أو تتخاذل في طريق تطوُّرك، لكيلا تتعرَّض لخطر الركود أو تتخلَّف من جديد، فالتمرين وحده يصنع الأستاذ المُعَلِّم!

تَخَرَّجْ بصورة نظامية أصولية من تدريب لياقتك للتمكُّن من فن الحياة ـ فبذلك وحده تظل لائقاً بالفعل.

وما من أحد يستطيع أن يتمكَّن من فن الحياة من دون تعلُّم

وتدريب مكثَّفَيْن! ولا يكفي مجرد قراءة الكتب أو حضور الحلقات الدراسية، لقد روى لي أحدهم ذات مرة أنه قرأ خمسمائة كتاب في موضوع تطوير الشخصية والفكر في السنين الأخيرة، ولكنه لمّا يمسك بعدُ مع ذلك، بزمام حياته في يده. وكان هذا يعتقد جادّاً كل الجد أنه يصبح أستاذاً في فن الحياة عن طريق المطالعة فحسب! وإذا كنتَ تعتقد ذلك، أنتَ أيضاً فسوف تشعر بخيبة أمل مريرة. فبالتعلُّم والتدريب المكثَّفين وحدهما تُغَيِّر شيئاً ما في نفسك وفي حياتك، وتحسِّنه. وهذا الطريق الذي يكون في كثير من الأحيان شاقاً ويستغرق سنينَ أو عقوداً من الزمان، لا يستطيع أن يغنيك عنه أحد! ولا يقدر عدد جمٍّ من الكتب على أن يُؤتيك الحكمة، بل يكفي من أجل ذلك بعض الكتب الجيِّدة، وبهذا ينبغي لك أن تعمل، طوال شهور، وسنين، إلى أن تستقر المادة استقراراً مطَّرد التحسُّن. وبعد ذلك فحسب يُسْتَحْسَن لك أن تواصل المسير.

التعلّم، إلى أن تستقرَّ المادة

وحتى عندما يكون قد استوعب مادة حقَّ الاستيعاب وتمثَّلها، وبات يحسَبُ الآن أنها أصبحت محمية من «الضياع» إلى الأبد، فسوف يشهد مع ذلك في بعض الأحيان أنه «يضيِّع» مع ذلك. وهذا أمر يرجع إلى المؤثِّرات الخارجية التي تتعرَّض لها في كل يوم بلا استثناء، والتي وصفتها في القسم الأول من هذا الكتاب.

وفي القسم التالي من التدريب على التمكُّن من فن الحياة تدور المسألة حول تحسين معرفتك، وبالتالي توسيعها، ولا ينبغي لك أن تكتفي بتنفيذ التمارين الواردة في نهاية كل فصل مرة واحدة فحسب، بل أكثر من ذلك، وبالتالي تكرّرها من حين إلى آخر لكي ترتِّبها ترتيباً جديداً من أجل حالة تطوُّرك في الساعة الراهنة.

تلخيص

- يتمثل هدف كل تطور في الشخصية أو في الفكر، في المقدرة على التمكُّن من فن الحياة على نحو يزداد تحسناً باطراد، لكي يصل المرء، على نحو دائم، إلى الصحة، والنجاح والوفرة والاستمتاع بالحياة.
- حَرِّض نفسك بنفسك من أجل طريقك الشخصي إلى التمكُّن من فن الحياة، وحَدِّد لنفسك أهدافاً جذّابة، ولتتمثَّل في ذهنك رؤىٰ النجاح والوفرة، وبَرْمِجْ نفسك بأفكار وعبارات تذكيرية إيجابية.
- دَرِّب نفسك ونظِّم أمورك من أجل رقابة مستديمة وسيطرة على أفكارك ـ ولا تسمح للأفكار السلبية بالدخول إلى نفسك، بل عَوِّضها بأفكارٍ إيجابية.
- التمرين يصنع المعلِّم والأستاذ! فلتتعلم مبادئ التمكُّن من فن الحياة ولْتَفْرَغ من تدريبك المنتظَم على اللياقة الخاصة بالمعلِّم والأستاذ.

1 ـ رَسِّخ في وَعْيِك الأعلى

لقد عرضت في كتابي «غريزة المنتصر» لماهية الوعي وماهية الدور الهام الذي يلعبه توسيع الوعي في طريق حياتنا. ولذلك فلن أُفَصِّل القول في تحديد هذا المفهوم، وفي الوعي، بل سأبني على ذلك ما أَسْلَفْتُ من القول.

الدماغ الأعلى

فما الذي يميِّز الإنسان المتوسط من إنسان متقدم على الطريق إلى التمكُّن من فن الحياة؟ أمّا الأول فيفكِّر ويتصرَّف بدماغ بدنه الطبيعي، وأمّا الآخر فيفكِّر «بالدماغ الأعلى»، (الذي يسمونه في الإنكليزية «Mind»).

وذلك أن الدماغ يستوعب الانطباعات عن طريق الحواس

(البصر، والسمع، واللمس، إلخ... كما يستوعبها عن طريق العقل، ويعالج هذه الأحداث. على أن أفقه يتلاءم مع أفق منزل محاط بسور حديقة عالٍ، ولا يرى المرء فيه، حين يكون في الطابق الأرضي إلاَّ ضمن حدود السور.

القرب من «السماء»

على أن للدماغ الأعلى، أو ما يسمى «Mind»، عند الإنسان، أعضاء حواس أخرى، ومنها، مثلاً، مراكز حس تتصل بالطاقة، ومراكز حس خاصة بالتخاطر (telepathy)، وبالحدس، وبالوعي الأعلى، ويتلاءم وعيه مع ما يتوافر من قمة جبل عالية يستطيع المرء أن يُطِلَّ منها بنظرة تكاد تكون لانهائية، على الأرض وعلى سياق العلائق إطلالة أفضل كثيراً، وهناك في الأعلى يكون المرء، فضلاً عن ذلك، أقرب إلى «السماء»، بكل ما فيه من جوانب إيجابية، كالوضوح (بدلاً من الضباب في الوادي)، والبصر الثاقب (بدلاً من المحدودية)، أو الحرية (بدلاً من الوقوع في الأسر).

ومن حيث المبدأ يفرِّق المرء بين نوْعَين مختلفين من الوعي، هما الوعي الأدنى والوعي الأعلى فالأول، يتكوَّن عن طريق الذات الدنيا، والوعي الآخر يتكوَّن عن طريق الذات العليا. على أن جمهور البشر المتوسطين تستقرُّ جذوره في الوعي الأدنى، الأمر الذي يمكن تمييزه بسهولة من خلال جُمَل يتواتر استعمالها كثيراً، مثل: «إنني أُدْرِك أنه يغشني» أو: «إنني أعي أن هذا يمكن أن يتعرِّضني لصعوبات مرة أخرى»، أو: «يجب على الإنسان أن يُدْخِل في حَيِّز وعيه، مراراً، بما يكفي، أن البشر أولو خُبْثٍ بحكم طبيعتهم».

توسيع نطاق الوعي

وفي صدد توسيع نطاق الوعي تتعلَّق المسألة باستكمال بناء الوعي والبدء من جديد على هذا المستوى، وهذه العملية تؤمِّن لنا كثيراً من المزايا، ومنها تدعيم الوحدة الشخصية الداخلية، وميلاد

الاستقلال الشخصي، والنظرة الشاملة إلى الحياة، ومراقبة المرء لحياته النفسية الخاصة، والتفاعل مع أحوال راقية أخرى من أحوال الوعي.

وبعد ذلك تجد تمريناً يساعدك على التحوُّل من الوعي الأدنى إلى الوعي الأعلى.

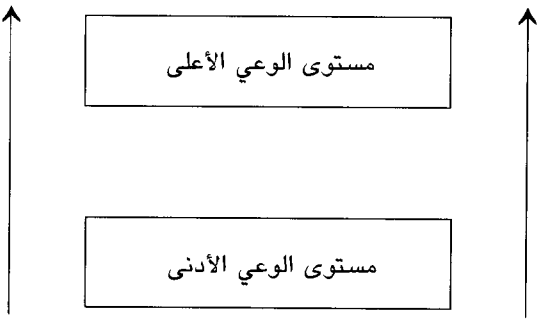
تمرين الأستاذيّة

يُسْتَحْسَن لهذا التمرين مكان هادئ لا يكدِّر صفوك فيه مكدِّر، وبعد ذلك، عندما تتمكَّن من هذا التمرين تستطيع أن تعمل في كل مكان، حتى في المطار أو في القطار، فاقعد قعدَة مريحة واسْتَرْخِ.

المرحلة الأولى: اغمض عينيك الآن وحَوِّل وعيك من الخارج إلى الداخل، وتذكَّر موقفاً محدَّداً يشغلك أو يَثْقُل عبؤه عليك، وادْخِلْ مشاعرك وأفكارك في حَيِّز وعيك، ولاحظ أين يوجد وعيك. ويُظَنُّ أنه سيكون في مجال الجسد الأوسط (الضفيرة الشمسية، أو شبكة الأعصاب الموجودة في فم المعدة)، أو في مجال الجسد الأدنى، فَلْتُدْخل وعيك في حَيِّز وعيك.

المرحلة الثانية: ارفع الآن وعيك إلى مجال الرأس، وارفع رأسك أيضاً، من أجل ذلك شيئاً ما، إلى الأعلى، وركِّز انتباهك الآن على عينيك الثالثة (Stirnchakra) بين حاجبيك وانظر بهذه العَيْن إلى الموقف الذي يُثْقِل عِبؤه عليك أو يكدِّرك، وادخل هذا التغيير من خلال طريقة النظر في حيِّز وعيك.

المرحلة الثالثة: ارفع وعيك إلى الأعلى مسافة أخرى، فوق رأسك، وَوَجِّه عينك غير المرئية نحو نقطة أعلى، وانظر مرة أخرى في الموقف ذي الوطأة الثقيلة عليك، أو الذي يكدِّرك، من هذا المنظور. كيف يتمثَّل لك الوضع الآن؟



الخلق، الله

وإذا كنت تمارس التأمُّل، أو اليوغا منذ وقت طويل فسوف تصيب نجاحاً في هذا التمرين بسهولة، وإذا كنت، في مقابل ذلك، غير متمرِّس، لا في التأمُّل، ولا في اليوغا، فمن الممكن أن يحدث أن تواجه في البداية مشكلاتٍ في التمرين المذكور آنفاً، وهنا يصح قولُ مَنْ قال إن التمرين يصنع أستاذاً!

وبعد فترة تمرين معينة سوف يبدأ النجاح أيضاً.

وعي المجموع البشري

على أن وعي الإنسان المتوسط محدود ومهزوز، عائم، فهو يشعر أنه منفصل عن البشر الذين يعيش بينهم، ويعي وجوده الخصوصيّ، وهو ينظر إلى نفسه على أنه وحدة منفصلة عن الآخرين، ويميِّز البشر الذين يعيش بينهم على أنهم وحدات منفصلة مثل وحدته هذه. وهو يضيف إلى هذا معرفته أنه يوجد، في مكان ما، في الكون أو في السماء، وَعْيٌ هو الوعيُ الأعلى يطلق عليه اسم «الخَلْق، أو الله».

ومع انبعاث الدماغ الأعلى، أو ما يسمى «Mind»، يحدث توسُّع في الوعي المهزوز، أو العائم، وإدراك للذات يتم خطوة فخطوة، وإدراك للنظام الأعلى، إلى أن يتمَّ آخر الأمر الاعتراف بالذات العليا في الإنسان. ثم يدخل الإنسان في حيِّز وعي المجموع البشري، فلا

يعود يرى نفسه مِنْ بَعْدُ في صورة كائن منفصل عن الآخرين، بل ينظر إلى نفسه على أنه جزء من الأسرة البشرية الكبرى.

وهذه المراحل يجب أن تتم بصورة منهجيَّة ومنتظمة، خطوة فخطوة. أمّا المجال الذي يحدث فيه هذا التوسُّع، فيوجد في الوعي المفكِّر اليقظان. وعلى مستوى الذات العليا يدرك الإنسان وحدة وعيه بوعي الآخرين. ومع ذلك فما دام لم يرْتَقِ بوعيه الطبيعي أو بوعيه الأدنى، فوق مستوى وعي الذات العليا، لا يكون تحت تصرُّفه سوى معرفة نظرية بالوحدة، وهو يواصل معيشته في حياته المنفصلة والمعزولة.

ولذلك فلا بُدَّ له أن يعرف هذه المراحل في وعيه الطبيعي، وأن ينضج لكي يتقدَّم نحو المستوى الأعلى.

المسألة تتوقف على توسيع نطاق الوعي إلى أن يسيطر على تفكير الدماغ ويحدث تأثيره على المستوى الطبيعي.

وهذا يعني أن نحوِّل أعلى مُثُلِنا إلى حقائق يمكن إثباتها وأن يتم صهر الأعلى مع الأدنى، وأن يتمَّ تجهيز الأدنى بحيث يكون قادراً على التعبير عن الأعلى بالطريقة الصحيحة والملائمة. وفي هذه العملية تسعفنا التقنية وممارسة التأمُّل.

توسيع نطاق الوعي

وإلى جانب التأمُّل اليوميّ ينبغي لنا أن نطمح إلى أن نمسك بزمام الوعي، أثناء النهار أيضاً، قريباً قَدْرَ الإمكان، على المستوى العالي، كما يتحقق بلوغ ذلك في حالة التأمل، ومن أجل هذا يعدُّ الانضباط الذاتيّ ضرورياً، كما يعد من الضروري إدراكنا أن مما هو أكثر نفعاً أن تكون لنا في الذات العليا قدمٌ راسخة لنتمكَّن من فن حياتنا ولنكون أكثر نجاحاً على المستوى الشامل، وتحتاج المسألة إلى يقظة مستديمة لكي يتجنب المرء الارتداد إلى الذات الدنيا التي تريد

على الدوام أن «تَشُدُّنا إلى الأسفل» كما يعني صراعاً بلا نهاية لكي يُرَسِّخ المرء قدمه شيئاً فشيئاً، في الوعي الأعلى.

عندما تعيش، على نحو مطَّرد الزيادة، في الوعي الأعلى، أي في ما يسمى «Mind»، سوف تتحسَّن نوعية حياتنا على نحو حاسم، وسوف تَفْقِد الجوانب السلبية عناصرها المخرِّبة.

وعندما نكون وصلنا إلى هذا المستوى نستطيع أن نغيِّر وعينا كيفما نشاء، كَأَنْ نضع أنفسنا، في مكان آخر أو في إنسان آخر، ونستطيع بذلك أن نعرف ما يفكِّر فيه إنسان آخر في اللحظة الراهنة وما يشعر به، وما يحرِّكه أو يكدِّره، وما يحتاج إليه، لكي يشعر بتحسُّن حاله، أو لكي يواصل تطوره.

تمرين الأستاذية

تصرَّف كما تصرَّفت في التمرين الأول، من المرحلة الأولى، إلى المرحلة الثالثة، وعندما تكون قد ارتقيت إلى أعلى مراحل وعيك الأعلى تستطيع أن تُحَوِّل وعيك إلى نقطة أخرى.

المتغيِّر الأول: اذهب بوعيك إلى مكان آخر، ويمكن أن يكون هذا مكان إجازة قضيت فيه وقتاً رائعاً، أو بيت والديك الذي تشعر أنك مُسْتَخْفٍ فيه، ودَعْ المنظر الطبيعي أو المكان ماثلين، تنبعث فيهما الحياة أمام عَيْنَيْ فكرك، ثم تصوَّر أنك هناك تلقى الناس الذين يعيشون هناك، وكيف تلامس الأشياء، وما هي الروائح التي تشمُّها، والأصوات التي تسمعها. وأنت الآن بوعيك حاضرٌ كل الحضور في المكان الذي تتمثله في ذهنك، ومع البشر الذين يتحرَّكون، وكأنهم حقيقة واقعة. وليس لك في هذه اللحظة وعيٌ بعدُ حيال ما يحدث حولك في الواقع. فإذا دخل في هذه اللحظة امرؤٌ ما إلى الحجرة فلن تلاحظ ذلك، لأن وعيك «في رحلة».

المتغيّر الثاني: ادخل بوعيك في إنسانٍ آخر واتصل بوعيه، ويمكن أن تتعلق المسألة في هذا الصدد بإنسان يعيش بعيداً عنك كثيراً، أوْ يوجد في أقرب بيئة إليك، وإذا لم يكن الإنسان حاضراً فعليك أن تبتدع صورة الإنسان أمام عَيْنَيْ فكرك وتركّز انتباهك على الصورة. فإذا كان هذا الإنسان حاضراً فعليك أن تنظر إليه بهدوء وتركيز، وتفصل الوعي عن نفسك و«تهبط» بوعيك إلى داخل الإنسان، وهذا شيء كما لو كنت تتصوَّر أنك هو، وعندما تجد نفسك في داخل وعي الإنسان تستطيع أن تشعر بما يحدث فيه وبما يُحَرِّكه، وما هو محبَّب إلى قلبه، وما يكدِّره.

وعليك أن ترتقي دائماً، وبصورة مسبقة، إلى ذاتك العليا قبل أن تهبط داخلاً في وعي إنسان من البشر الذين تعيش بينهم. وعندما تجد نفسك في الذات الدنيا، وتريد أن تتصل بالإنسان الذي يعيش معك، والذي يوجد هو أيضاً في ذاته الدنيا، فسوف تتعرَّض لخطر التأثُّر بانفعالاته وأفكاره السلبية والاستثارة بها. فإذا كنت لا تشعر من قبلُ بالارتياح الكامل فربما تشعر بما هو أسوأ كثيراً بعد ذلك.

الرحلة «الذهنية»

ولا تتهيّأ لك الحماية من الكامِن السلبيّ عند الإنسان الذي تعيش معه إلاَّ عندما تكون ارتقيت بنفسك من قبلُ إلى ذاتك العليا وأصبحت تعطي ردود أفعال صادرة عن مستوى الوعي العالي. وأنت تثير، فوق ذلك، بالطاقات العليا الكامنة في ذاتك العليا، طاقات الآخرين إثارة إيجابية.

وبهذا التمرين تستطيع، عندما تكون في حالة إجهاد شديد ولا يتوافر لديك إلاَّ القليل من وقت الفراغ للاسترخاء والتخلّص من التوتُّر، وللاستجمام، أن تقوم على وجه السرعة بـ «رحلة»، إلى مكان جميل، أو إلى أناس أعزاء، وتزيد من شعورك بالارتياح.

حالة التوازن

غير أنك تستطيع أيضاً أن تفهم البشر الذين تعيش بينهم فهماً أفضل كثيراً، وتدرك ماهية الموقف الذين يجدون أنفسهم فيه، وهل يُعَدّون، في هذه اللحظة، في ذاتهم الدنيا أم في ذاتهم العليا، وتساعدهم في أثناء ذلك على أن يرتقوا بأنفسهم من ذاتهم الدنيا إلى ذاتهم العليا، وعلى أن يتحرروا من أسباب القلق والهمّ، وسوف تتحوَّل عندئذ إلى إنسان متفهِّم على وجه الخصوص يمثل بالنسبة للبشر الذين يعيش بينهم عوناً كبيراً وسروراً عظيماً.

وعندما نرتقي بأنفسنا إلى صعيد ذاتنا العليا ونعيش فيه نجد شعوراً بالرسوخ والثبات والتوازن، لأن هذا الجزء هو الوحيد فينا الذي يظل دائماً هو ذاته، والذي يمثل حِصْناً داخلياً نستطيع أن نعود إليه في كل وقت. ويكتب بييرو ڤيرّوكشي في ذلك قائلاً: «عند ذلك ندرك أن الذات تظل هي ذاتها دائماً، في أوقات السعادة القُصْوى، وفي أوقات أعمق حالات اليأس، وفي السلم وفي أوقات الاضطراب والغليان، وفي حالة الألم، وفي حالة السرور، وفي النصر وفي الهزيمة... وإذاً ففي وسع المرء أن يقول إن الذات العليا هي وَعْيٌ في أكثر صوره نقاءاً، وَعْيٌ غير مخفَّف، وجوهري، خالص».

وما دمنا نتطابق مع ذاتنا الدنيا التي تتألف من أحاسيس، ومشاعر، ورغائب، وأفكار، فسوف نظل حبيسين في إطار هذه الذات، وهذا يعني أن هذه الجوانب تستطيع أن تتحكَّم فينا، وتقمعنا، وتسد الطرق في وجوهنا، وتحرِّض إحساسنا.

ومع ذلك فإذا كنا مرتبطين ارتباطاً وثيقاً بذاتنا العليا، وبالتالي «الدماغ الأعلى» (mind) كان في وسعنا، بسهولة أكبر كثيراً، أن نضبط، ونُنَسِّق، ونوجِّه أو نقود ـ وذلك ليس من أجلنا وحدنا، بل من أجل الحديث، ومن أجل البشر الموجودين حوالَينا.

الحصن

ويمكن مقارنة الأنا العليا بالوعي الصافي صفاء البلّور، وهي لا توجد خارجنا، بل فينا، وبعبارة أدقّ أيضاً: نحن نكوّن هذه الذات العليا في كل لحظة. أمّا اكتشافها وترسيخ جذورها فينا يستغرق وقتَه ويحتاج إلى مِران وإجهاد مستديمين. على أن عملية التطوير هذه لا تهدف إلى المَحْوِ الكامل لمضامين الوعي الدنيا، بل إلى وضع المشاعر والأفكار التي ما زالت تروح وتجيء، تحت سيطرة ذاتنا العليا وعندما نَدَعُ وعينا الأعلى يزداد قوة على نحو مطَّرد، ونرى فيه مستوى تفكيرنا وشعورنا وتصرُّفنا، نتحوَّل إلى أناس مستقلّين، ومُبدعين يتمكَّنون من فن حياتهم.

تلخيص:

- يفكر جمهور البشر ويتصرَّف بالدماغ الطبيعي وحده، أي بمستوى الوعي الأدنى، الذي يُعَدُّ أفقه ذاتياً ومحدوداً.
- البشر المتطورون إنسانياً وفكرياً يفكّرون ويتصرَّفون، في المقام الأول، بالدماغ الأعلى أي بما يسمى (mind)، أي بمستوى الوعي الأعلى الذي يعد أفقه غير محدود.
- عندما تكون لنا قدم راسخة في الوعي الأعلى «Mind» يكون في وسعنا أن نضبط أنفسنا والآخرين، ولكننا نستطيع أيضاً أن نضبط الحدث الذي يحدث حولنا على نحو أكثر فعالية، وننسّقه، ونوجهه ونقوده.
- وعلى صعيد الوعي الأعلى نستطيع أن نرتبط في كل وقت بالوعي الأعلى «Mind» عند الآخرين ونفهمهم فهماً أفضل.

2 ـ انطلق بسرعة البرق نحو الأعلى بالتأمُّل

يستطيع المرء أن يشبّه الحياة بأرض الوادي التي يُغَشي الرؤية فيها دائماً ضباب كثيف. وهذا الضباب، الذي يمثِّل مجموع كل

القوى السلبية، يحجب عن البشر الرؤية. فلا يفهمون، مثلاً، لماذا يحدث في حياتهم هذا وذاك من الأمور، مما يعني بالضرورة كيف ينبغي لهم أن يتصرَّفوا، إذ تنتابهم الهموم، ويفتقرون إلى اليقين، ويتخذون قراراتٍ تنمُّ عن قصر النظر أو تكون خاطئة، ويعانون من مواقف لم يمسكوا بزمامها على الوجه الصحيح ويتوقون إلى مَخْرَج.

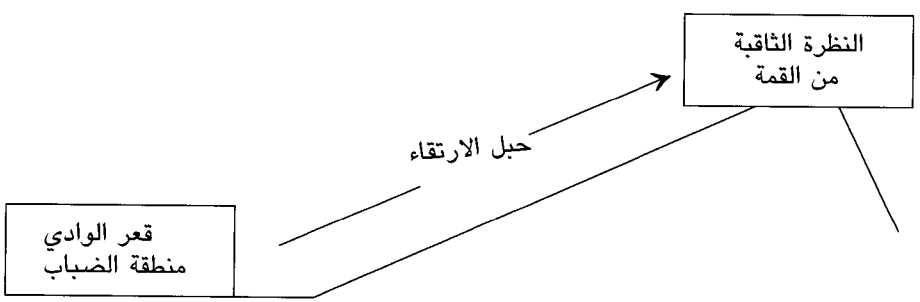
الضباب في الوادي والرؤية الخالصة على القمة

ولو تمثل المرء في نفسه هذا الموقف تمثُّلاً ملموساً لرأى أن الوادي الذي يتيه فيه هؤلاء الناس، هنا وهناك، تحيط به جبال عالية. أمّا في الأعالي، فوق قمم الجبال فتظل الشمس تشرق، وتسود الرؤية الحرة الخالصة، وكل إنسان يتمتع بإمكانية الصعود إلى القمم، والإقامة هناك إقامةً مؤقتة أو دائمة أيضاً، وكل البشر الذين يوجدون هناك يتمتعون بإمكانية رؤية حرة إلى حدٍّ رائع، كما تتاح لهم النظرة العلوية الشاملة، والفهم الذي لا حدود له، لكل ما يجري في حياتهم.

التأمل حَبْلَ ارتقاء

ويستطيع المرء أن ينطلق مِنْ أَنَّ كل الناس خليقون أن يفضلوا كثيراً المُقام على قمم الجبال على البقاء في أسفل الوادي تحت غِشاوة الضباب، ولكنك ستسأل كيف يمكن الوصول إلى الأعلى؟ وأي شيء ينتهي بالمرء صعوداً إلى هناك؟

على أن روّاد القمم لديهم «حبلُ ارتقاءٍ» ينتهي بهم إلى الأعلى، أيّان شاؤوا وحبلُ الارتقاء هذا (أو حبل القطار المُعَلَّق)، هو التأمُّل.



الارتقاء نحو الأعلى بسرعة البرق

ويبيِّن الرسم التخطيطي كيف يؤدي التأمل عمله، وما هو الأثر الذي يُحْدِثه: إنه يمكِّن الإنسان من الارتقاء بسرعة البرق، من منطقة الضباب، أيْ من الأنا الدنيا ومن الجوانب السلبية، إلى الأعلى، إلى القمة، إلى الذات العليا، وإلى الصعيد العام، الشامل.

وهناك، في الأعلى، في هواء القمة الصافي يجد المرء ما يلي:

- الجواب الصحيح عن كل الأسئلة.
- الحل لكل الألغاز والهموم.
- القوة والحكمة من أجل صياغة الحياة صياغة مترعة بالمعنى، وناجحة.
- الإمداد بالطاقة، ليكون المرء متمتعاً بالصحة الكاملة الشاملة، والانسجام.

الشبكة الكونية

والتأمُّل هو الوسيلة العامة التي تعين البشر على الإمساك بزمام حياتهم في كل وقت، وعلى رفع مستوى نوعية حياتهم بطريقة رائعة.

مركز التزويد بالطاقة

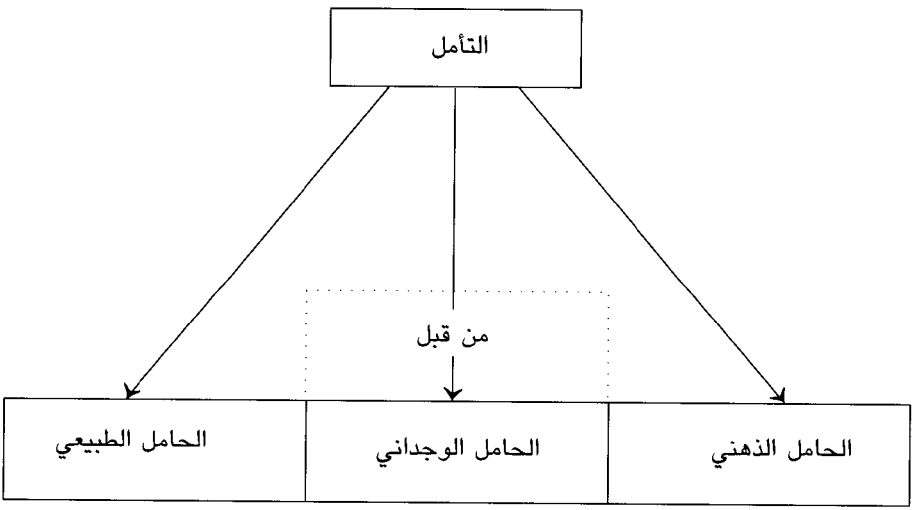
ولذلك يعد التأمل الأساسَ، والضرورة التي لا بدَّ منها لكل تطوُّر في الشخصية، وفي «الدماغ الأعلى ـ Mind». والتأمل يربط الوعي الأعلى بالشبكة الكونية ويمكن الإنسان من الوصول إلى حدسه، كما يصله بالوعي الأعلى عند كل البشر، وبالقوى الكونية الشاملة، في الطبيعة، ويربطه بمركز التزويد الكونيّ بالطاقة.

ومع ذلك فالتأمل لا يمكِّن الإنسان من مجرد الاتصال بذاته العليا، بل يمكنه أيضاً من المساواة بين حَمَلَته الثلاثة الأدنياء، الطبيعيّ، والانفعالي، والذهني. فماذا يعني هذا؟ لنأخذ إنساناً شديد التركيز على مشاعره، أو جانبه الوجداني وبناء على ذلك فهو رقيق القلب، يسهل التأثير عليه، وتصدر عنه ردود أفعال انفعالية، كما أنه

مفرط في التجاوب والتساهل، إلخ... إنه سيظل يواجه، المرةَ بعد الأخرى، المشكلات والصعوبات ذاتها في حياته، ما دام لم يحقق التوازن في حالة هذا الحامل الانفعالي، ولم يسيطر عليه.

الوصول إلى الذات العليا بالتأمل

وإذا تمرَّن الإنسان الآن على التأمُّل بصورة منتظمة، فسوف يهدِّئ، من ناحية، ثائرة الجسد الانفعالي من خلال التأمل، ويتمكن من تحقيق التوازن في حالته، إذ يرتقي بنفسه إلى ذاته العليا، وسوف يتمكَّن، من ناحيةَ أخرى، حين يمارس التأمل على مدى زمني أطول، من الهبوط بجسده الانفعالي على نحو متعاقب وتحقيق التوازن بينه وبين الأطراف الأخرى.



المساواة بين كل الحملة الأدنياء في الإنسان

وحدة الجسد والنفس والفكر

وبذلك يتحرّر من أشكال تذبذبه الانفعالي وضلالاته التي طالما ضلَّلَتْه من قبل أو أَوْهَنَتْه، ويصل إلى حياة أكثر توازناً وعقلانية بدرجة جوهرية، ويتحوَّل إلى إنسان متمتع بالصحة الشاملة وناجح نجاحاً شاملاً.

التوازن الداخلي

ونستطيع أن نقول أيضاً، بدلاً من الحامل الطبيعي، والانفعالي (أو الوجداني)، والذهني: «الجسد، والنفس، والفكر». ويشار إلى الإنسان اليوم في الطب الشموليّ على أنه جسد ونفس وفكر، ولا يُعَدُّ متمتعاً بالصحة الشاملة إلاّ من كانت لديه وحدة متوازنة، بين الجسد والنفس والفكر. ونحن نعلّق اليوم أهمية جدّ كبيرة على نظرتنا إلى أنفسنا على أننا كائنات تتسم بالشمولية، وبذلك نقترب كثيراً من موقع الانطلاق وموقع الهدف المتوخّىٰ من التأمل. والمرء يعلم أن من أهمّ مهام الإنسان أن يظلَّ، المرةُ بعد الأخرى، يحقق التوازن أو الانسجام بين الحَمَلة الثلاثة عنده، وهي الجسد، والنفس، والفكر، وهي التي يختلُّ توازنها، المرة بعد الأخرى من جرّاء المؤثرات السلبية في الحياة. وفي هذا الصدد يلعب تخفيف حدة التوتُّر في الأعماق، والتفكير، أو التأمُّل أو اليوغا اللواتي هنَّ جميعاً طرق متماثلة دوراً مساعِداً هائلاً.

مجال الطاقة الشاملة

على أن التأمل يضع الإنسان في وضع التوازن الداخلي الذي لا يكون فيه سلبياً كل السلبية، ولا إيجابياً كل الإيجابية، بل يظل عند نقطة التوازن، وبذلك تُتاح للذات العليا الفرصة للتدخل في هذا التوازن، والارتقاء بالإنسان، وبالتالي، بوعيه، إلى مستوى من الوعي أعلى، ولحمله على الارتقاء إلى صعيد الشبكة الكونية لكي يتصل بالمعرفة الشاملة وبمجال القوة الشاملة العملاقة.

التدريب الذاتيُّ التولُّد

وهناك أناس يحسون بحاجة إلى أن يبدأوا بالتأمل، وآخرون لا يشعرون بحاجة خصوصية إلى هذا. وينبغي لهؤلاء الأخيرين أن لا يَقْسُروا أنفسهم، بل يُفَضَّل أن يبدأوا بصيغة تمهيدية من صيغ التأمُّل، ومنها، مثلاً، التدريب الذاتيّ التولُّد، أي التدريب الذي ينشأ عن الفرد نفسه، والذي يعدُّ وسيلةَ مساعدةٍ رائعة في أيديهم، لكي يهدّئوا ثائرة

نفوسهم، وليستثيروا أنفسهم بصورة إيجابية وليتحرَّروا من المتاعب الجسدية، وليُبَرمجوا أنفسهم برمجة إيجابية، ومن المرجَّح كثيراً أن يحسّوا برغبة في اكتساب المرحلة الأعلى التالية في التدريب، وهي التأمل، الذي سيرتقي بهم مرحلة أخرى إلى الأمام.

الحاجة إلى التأمل

ومن الأمور التي تتواتر كثيراً، أن تكمن حياة مكثَّفة النشاط، شديدة الاضطرام، وفي بعض الأحيان حافلة بالمعاناة وراء البشر، عندما يحسّون بحاجة إلى التأمل تزداد قوة على نحو مطرد. وربما وصل بعضهم إلى نقطة يتمتعون عندها بالنجاح والشعبية وبمواهب معينة، ولكنهم لا يعودون يجدون إشباعاً حقيقياً في هذه الأثناء، وهم يظهرون، على نحو مطَّرد الزيادة، الرغبة في التوجُّه إلى أمور أخرى، واكتشاف إمكاناتٍ ومُثُل لم يكونوا حتى الآن يقدّرون وجودها، أو تدخل في حيِّز وعيهم، وهذا الاندفاع يفضي بهم إلى أن يتطوّروا ويتوجهوا إلى مجالات جديدة. ثم يشرعون في توجيه انتباه عيونهم إلى الداخل، ثم يبدأون، في كثير من الأحيان، في التأمُّل والاتصال على نحو مطرد بذاتهم العليا، إلى أن يحصدوا ثمار التأمُّل على مَرِّ الزمن.

التأمُّل بسرور

وأريد أن أوضِّح بذلك أنه لا يكفي أن لا تتأمَّل إلاَّ لأنك تُؤَمِّل من وراء ذلك مزايا معينة غير أنك لست مستعداً ولا ناضجاً لذلك في الحقيقة. ومن العبث الذي لا يجدي أن يَقْسُر المرء نفسه على التأمل من دون أن يجد متعة في ذلك، ولن تبلغ بذلك أبداً ألوان النجاح التي يهدف إليها من كان مستعداً لها ويمارس التأمُّل بسرور.

وإذا لم تكن واثقاً أنك مستعد للتأمُّل فعليك أن تبدأ، ذات مرة، بالتأمُّل ببساطة، وبذلك تقرِّر هل تصيب نجاحاً فيه، وهل يسرُّك، فربما تبيَّن لك أنه سبَّب لك متعة، على غير توقُّع، وأنه يحسِّن حالتك فوق هذا ويساعدك، وإذاً: فلتجرِّب ذات مرة أوَّلاً، ثم فلتقرِّر. وفي بعض الأحيان يسعفك أيضاً أن تختبر ألواناً شتى من التأمُّل، لكي يُعثر

على نوع التأمل الملائم لك.

وهنا تتوفَّر لنا النقطة التالية التي توضح أنه لا يوجد تأمُّل ثابت من طراز واحد يمكن استخدامه لكل البشر على حد سواء، فهناك أنواع مختلفة من التأملات، مثلما توجد أنماط مختلفة من المقاعد تنطوي، مع ذلك، جميعاً، على الشيء ذاته: وهو أن الإنسان يستطيع أن يقعد عليها. ومن حيث المبدأ يتألف التأمُّل من الأجزاء التالية:

- التمهيد الذي يتألف دائماً من تمارين على التنفُّس، لتهدئة أثر الأفكار غير الهادئة وتوجيه الاهتمام إلى النَّفَس وانسياب النَّفَس في الجسم، وهذا التمرين يماثل التدريب الذاتيّ التولُّد كثيراً.
- ويلي ذلك الجزء الرئيسيّ الذي يفكِّر المرء فيه وبالتالي، يتأمل، مثلاً، في مفهوم معيَّن، مثل: معنى الحياة، والحب، والخلق، والإبداع، والسلام، إلخ...، أي أنه ينظر إلى المفهوم بعين الوعي الأعلى، من كل جوانبه، ومَنْ سلخ وقتاً طويلاً في التأمل وكان فيه ناجحاً يستطيع أن يرتقي درجة أخرى بعدُ، فيتَّصل، بالاستعانة بحدسه، بالشبكة الكونية، وبمجال القوة الشاملة. وفي وسع المرء أن يطرح أسئلة حول موضوعات تشغل باله في اللحظة الراهنة، ويتلقّى ـ حين يؤدي الاتصال وظيفته على وجه حَسَن ـ أيضاً، في كثير من الأحيان، أجوبة هامة للغاية تتضمن جوانب ما كان المرء لينتهي إليها في العادة بالتفكير العادي.
- وفي نهاية التأمل ينبغي للمرء أن يعود بأفكاره رُوَيْداً رُوَيْداً، من جديد، إلى الأمور السائدة هنا واليوم، وذلك أن الإنهاء المفاجئ، الأبتر، الناجم، مثلاً، عن رنين الهاتف، ليس مما يوصىٰ به. وفي وسع المرء أيضاً، أن يتلو دعاءاً وجيزاً ـ تبعاً للصورة التي يتخذها معتقدُه، وبالتالي تدينُه ـ يلتمس فيه العون الروحي والهداية من أجل هذا اليوم، أو يلتمس فيه شيئاً معيناً من حاجات نفسه.

الوقت والهدوء

والمهم في حالة التأمل: أن تأخذ لنفسك وقتاً كافياً، وهذا يعني، 15، إلى 20 دقيقة على الأقل، وأكثر من ذلك أيضاً، ولْتمارس التأمل في مكان هادئ لا يكدِّر صفوك فيه مكدِّر، ويمكن أن يكون هذا في حجرة أو في الهواء الطلق، ولْتوجِّه انتباهك من الخارج نحو الداخل. أمّا الأفكار غير الهادئة، والاستطرادية فلا بدَّ أن تهدأ وتتركَّز ـ وهذا أمر ليس بالبسيط أبداً بالقياس إلى كثير من الناس، ولكنه يحقق نجاحاً مُطَّرِد الزيادة بالتمرين الدؤوب والانضباط المتواصل. أمّا الوعي فيوجد أثناء التأمل، في مجالات عليا، مما يسبب لدى بعض الناس وَعْيَهم بأنهم يقفون على رؤوسهم.

من الدماغ إلى القلب

ولكن يجب أن نوصي أيضاً بأن نتجه بوعينا، أثناء التأمل، من «الأعلى» إلى «الأسفل» وذلك في الحقيقة في صميم القلب، وأن نظل هناك لكي نحس بالقلب والمشاعر، والنفس. ومن المعروف أننا نُفْرِط في هذه الأيام في توجُّهنا عن طريق الدماغ، بحيث يُحَسِّنُ حالتنا أن نتصل أيضاً، بصورة منتظمة، أو على الأقل، من حين إلى آخر، بصميم القلب وأن نلاحظ مشاعرنا الخاصة وأحوالنا النفسية، ونحسُّ بها.

وعندما يطرح عليَّ امرؤٌ سؤال: «بأيِّ تأمُّلٍ توصيني؟» أشير دائماً إلى أن أفضل ما يفعله المرء أن يختبر ألواناً شتى من التأمُّل، لكي يعثر على تلك الأنواع التي هي الأكثر ملاءمة له. فكل إنسان يتميَّز عن الآخر، ويتميَّز بمستوى فن التطوُّر فرديٍّ تماماً، وبخصال متباينة، وظروف حياة مختلفة، وأشكال من الاستقطاب والحاجات المختلفة، ويحتاج إلى الأسلوب الفردي تماماً الذي يتلاءم معه ويثيره، في التأمل. وكذلك يتميَّز أسلوب التأمُّل عند مبتدئ، عن أسلوب التأمُّل عند متقدم يلائم تأمُّلَه مع كل حاجة من حاجاته على حدة وينوِّعها حسب الحاجة، لكي يصل إلى نتيجة محدَّدة.

كتب التأمل وأشرطة الكاسيت ذات التسجيل الصوتي وموسيقى التأمُّل

ومن أجل المبتدئ أوصي بكتب التأمُّل، أو أشرطة الكاسيت التي يتم بها إدخال المرء في كل مرحلة من المراحل على حدة، خطوة فخطوة، وتكون مصحوبة بالموسيقى الخاصة بالتأمُّل، والتي تستحث الإنسان وتُسَهِّلُ نشاطه، ويستطيع المرء أن يؤمن لنفسه أيضاً أشرطة كاسيت مختلفة، ويختبرها ليرى بأيِّها يصل أَفْضَلَ وصول إلى حالة الوعي الأعلى، لأن هذا هو هدف كل تأمُّل.

يجب ممارسة التأمل على مدى زمنيّ طويل

وينبغي للمرء أن يمارس التأمُّل بأشرطة الكاسيت الخاصة بالتأمل، وبالتالي، بالكتب، بتواتر يزداد قَدْرَ الإمكان، وعلى مدى زمني طويل، وليكن على مدى سنين، إذا اقتضت الضرورة. وسوف يشعر المرء ذات يوم أنه بات لائقاً إلى الدرجة التي تُمَكِّنه من ممارسة التأمُّل من دون شريط كاسيت أيضاً، ويستطيع بذلك أن يرتقي إلى الحالة المرغوب فيها. عند ذلك يكون من الممكن أيضاً أن ينتقل المرء بسرعة، شَأْنَ المُنْزَلِق، إلى الحالة التأملية، ويُنَوِّع فيها حسب الحاجة، ويعمل ضمنها بحيث يحصل على ما يحتاج إليه في اللحظة الراهنة، ومِنْ ذلك، مثلاً، تسكين النفس والفكر، والتحكُّم فيهما، والرسائل الحدسية، والمعونات اللازمة من أجل اتخاذ القرار، والإلهام أو الإيحاء، والأفكار الجيدة، والقوى الشافية والبنّاءة، والمحبة الشاملة، والسعادة. هنالك يكون التأمل مُعيناً لا يستغنى عنه ويُعدُّ فعّالاً إلى أقصى الحدود، في كل أوضاع الحياة.

ممارسة التأمل في كل أوضاع الحياة

تلخيص

- يعيش جمهور البشر في قعر الوادي الذي يحجب الرؤية فيه، في كثير من الأحيان، ضباب كثيف، أي مجموع القوى السلبيّة.
- لكي يحصل المرء على رؤية واضحة، يستطيع ـ في كل وقت، وحسب الحاجة، أن يدع نفسه ترتقي إلى القمة، مستعيناً بالتأمُّل (أي بما يشبه حبل قطار مُعَلَّق).
- في الأعلى، على القمة، تتاح للمرء رؤية واضحة، غير محدودة، وهناك يجد الحل لكل الألغاز، والهموم، كما يجد الجواب عن كل الأسئلة.
- التأمُّل المنتظم يُمَكِّن من تحقيق الانسجام والتناغم بين الجسد والنفس والفكر، ومن المحافظة على الصحة الكاملة الشاملة، واللياقة.

3 ـ استفِدْ من قوة أفكارك

هناك الكثير جداً من الكتب والحلقات الدراسية التي تتناول سلطان الأفكار وقوَّتها، بحيث يمكن للمرء أن يمثل وجهة النظر القائلة إن هذا الموضوع قد عولج بما يكفي، ولا بدَّ لكل امرئ أن يعرف الآن ويدرك ماهية الدور المركزي الذي يؤديه هذا العامل في الحياة.

وعلى الرغم من هذه الوفرة في المعلومات يستطيع المرء، مع ذلك، أن يقرر، المرةَ بعد الأخرى، أن الإنسان المتطوِّر والناضج فكرياً أيضاً لا يعي ماهيّة الأفكار السلبية والهدّامة التي ينطوي عليها في بعض الأحيان ويبعث بها.

وكل مدرِّب جيِّد للشخصية ومعلم حكيم يشيران إلى قوة الأفكار ويحذِّران تلاميذهما على نحو دائم وبإلحاح:

التحكم في الأفكار

فلْتتحكَّم في أفكارك ولْتوجِّهها! لأن أفكارك تحدِّد نوعية حياتك وتعود عليك بالنجاح أو بالإخفاق، وبالسعادة أو الشقاء. وبالصحة أو المرض.

وأنا أنطلق مِنْ أنك تتمتَّع، منذ الآن، بوعي حيال سلطان الأفكار السلبية والإيجابية وقوتها، وقد أَفَضْتُ أنا أيضاً، حتى الآن، في الحديث، في كتابي، بضع مرات، عن هذا الموضوع، بحيث بات كل قارئ يدرك ما لقوة الأفكار من تأثير هائل في حياته وعمله، على وجه اليقين، (من جديد).

الأفكار العابرة والأفكار الراسخة

ومن المعروف أن هذا الإنسان تخطر بباله في كل يوم، بلا استثناء، آلاف الأفكار ولا بدَّ لنا، في هذا الصدد، أن نميِّز بين الأفكار العابرة والأفكار الراسخة، أي قوالب الأفكار التي تتردَّد المرة بعد الأخرى، أبداً. أمّا الأولى فتغدو وتروح، مثل زوّار متحف، وقلَّما يجري تسجيلها من قِبَلنا. وأمّا الأخرى فهي، في مقابل ذلك، كالضيوف المقيمين في «منزلنا»، وبالتالي، في «دماغنا»، إذ يأتون حين يلائمهم ذلك، ويبنون أعشاشهم عندنا.

الأفكار المبرمجة

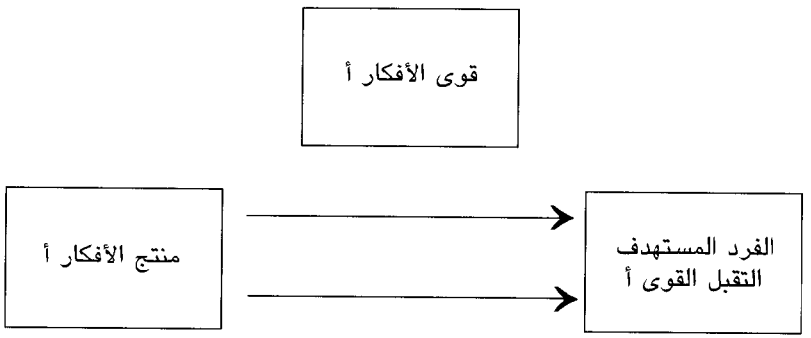
على أن الأفكار التي تتخذ أعشاشها في أدمغتنا تظل تتعبنا المرة بعد الأخرى، وتفسد الانسياب في حياتنا وفي إبداعنا، وقد نشأت، على مَرّ حياتنا، من جراء أحداث أو أطوار ثقيلة الوطأة، ولا سيما من جراء التأثير الهدّام الذي يأتي من قِبَل ذوينا ومن البشر الذين نعيش بينهم. وهي مثل البرمجات الراسخة فينا، ولذلك يعدُّ بمثابة كل شيء بالنسبة للطامح في طريقه إلى التمكُّن من فن الحياة، أن ينقِّب عن هذا الصدد فقد وصفت ذلك لك منذ فصل: «اكتسب اللياقة من أجل تمكُّنك من «فن الحياة»».

ونريد، فيما يلي، أن نتناول بالدراسة مرحلة من مراحل مراقبة الأفكار لها مداها البعيد، لأن المسألة تتعلق بالتمكُّن من هذا المجال على نحو يزداد تحسُّناً باطِّراد، والاستفادة منه. ولا بدَّ لنا، من أجل ذلك أن نضع نُصب أعيننا، القوانين الفكرية، والقوانين الخاصة بالطاقة، وهي التالية:

1 ـ كل فكرة تمثل طاقة.
2 ـ نحن نبعث بالطاقة مع كل فكرة مكثَّفة.
- تركيز الأفكار يعدُّ طاقة على أعلى المستويات.
- الأفكار المركَّزة لها دائماً مفعول في المجال الخارجي.
- عندما نرغب في إحداث تأثير محدَّد، ليس علينا إلاَّ أن نزيد في تكثيف أفكارنا وتركيزها.

كل فكرة طاقة، وهي تحدث تأثيراً ما

ولا بُدَّ لنا أن نَعِيَ أن المشكلات التي نَهْرُش رؤوسنا على الدوام من جرّائها، تنطوي على خطرِ أن تتحقق أيضاً، وعلى هذا فعندما تفكر بصورة دائمة، مثلاً، في أن مستشارك الضريبيّ أو محاميك يمكن أن يُغشّاك، أو يُلْحِقَا بك ضرراً فلا ينبغي لك أن يتولاّك العجب إذا ما تحققت أفكارك في نهاية الأمر.



عمل الأفكار الواعي

ومعظم البشر يعملون عن غير وعي، أو بطريق المصادفة، بقُوىٰ أفكارهم، ولكن يوجد إلى جانب ذلك أيضاً، عملٌ واعٍ وهادف، بقُوىٰ الأفكار، والحق أن هذه الحقيقة معروفة عند كثير من البشر، ومع ذلك فليس هناك إلاَّ القلائل من الذين هم في وضع يُمكِّنهم من التعامل معها وتطبيقها بطريقة فعّالة.

ويكمن أحد الأسباب الرئيسيّة لهذا في الرقابة على الأفكار الخاصة والتحكُّم فيها، إذ يكون هذان غير مستكملي التدريب، وإذا سبق لك الاشتغال من قبل بمراقبة أفكارك والتحكُّم فيها، فسوف تعلم، بحكم التجربة والخبرة، مقدار صعوبة التحكُّم في الأفكار، ولا يوجد إلاَّ القلائل من البشر الذين هم على استعداد حقيقيّ لهذا، ومع ذلك، فإن:

معظم الناس تتحكم فيهم أفكارهم!

هل تتحكم فينا الأفكار أم نتحكَّم نحن فيها

وعلى الرغم من أن كثير من الناس يتحدَّثون عن حياتهم، وقراراتهم وتصرفاتهم ومشاعرهم التي يحسون بها، فإن أفكار البشر هي التي تتولى دفَّة الحكم الحقيقي في الحقيقة، في كثير من الأحيان، وتحملهم على أن يتصرَّفوا بهذه الطريقة دون غيرها، وهي الطريقة التي تؤثر في أحوالهم.

ومهما يكن الإنسان ذكياً، وقادراً ومتمتعاً بالكفاءة ـ فإنه إذا لم يكن يتحكم في أفكاره، لا يكون أكثر من دمية في مسرح عرائس، يتمُّ توجيهها من قبل ممثل غير مرئيٍّ في المسرح. والحق أن الإنسان يستطيع أن يشير إلى نفسه عندئذ بأنه أستاذ ومعلِّم في اختصاصه، ولكنه ليس أستاذاً في فن الحياة حقيقياً.

فإلى أي مدى تستطيع أن تراقب أفكارك وتتحكَّم فيها؟ عليكَ،

من أجل ذلك، بحلّ التمرين التالي:

تمرين الأستاذية

اقعد قعدة مريحة، مع انتصاب الجذع، في مكان هادئ. ولْتُغْمِض الآن عينيك، ولتركِّز على فكرة محدَّدة، يمكن أن تكون زهرة، أو عدداً، أو شخصية، أو شيئاً ما. ولتتمثَّل، بعيَنَيْ خيالك هدفك، طوال خمس دقائق، ولْتُنَحِّ جانباً كل الأفكار التي تُلِحُّ عليك، وتريد أن تصرف انتباهك، ولْتُحاوِل المحافظة على تركيزك على هدفك على وجهه الصحيح، وأن تراه نصب عينيك واضحاً جليّاً قدر الإمكان.

التركيز

وسوف تقرّر أن هذا التمرين الذي يبدو في ظاهره، بالغ البساطة ليس بالسهل أبداً، لأن فكرك سيشرُدُ على الدوام، وسوف تجد نفسك، فجأة، في إطار فكرة أخرى، أيّاً كانت، ويترتَّب عليك أن تستخرج نفسك منها من جديد.

ولا تدع شيئاً يثبِّط همتك، إذا لم تُوَفَّق في تَمَثُّل هدفك بَعَيْنَيْ خيالك مدة خمس دقائق، وكنتَ تتعرَّض على الدوام لتكدير الصفو من قِبَل أفكار شتى، وأستطيع أن أقول لك بدافع من الخبرة والتجربة، أن مراقبة الأفكار والتحكُّم فيها مسألة عسيرة للغاية، وهي ترتبط، فوق ذلك، بالحالة النفسية التي تكون فيها في هذه الساعة، أو اللحظة. ولكن كلَّ امرئ يستطيع أن يتعلَّم تركيز الأفكار إذا كان مستعداً لأن يتدرب على الدوام. ومن التمارين الجيدة للغاية، من أجل تحسين تركيز الأفكار، سلسلة الأعداد التالية:

تمرين الأستاذية

عليكَ بالتصاعد

أغمض عينيك، وتصوَّر عدداً مؤلَّفاً من رقم واحد، وتمثَّلْ بعينَيْ خيالك هذا العدد مدة نحو نصف دقيقة إلى دقيقة، وأَضِف إلى هذا العدد عَدداً ثانياً، وثالثاً، إلخ... ثم أضف إلى هذا العدد أعداداً على قَدْرِ ما تستطيع، أي على قدر ما تستطيع أن تتمثَّل بعيني خيالك.

وربما لا تؤمِّن في البداية سوى بضعة أعداد، ولكن عندما تكرِّر هذا التمرين مراراً سوف تزداد سلسلة أعدادك طولاً على نحو مطرد، وستزداد المسألة سهولة عليك على نحو مطرد، حين تريد أن تتمثَّل بعيْنَيْ خيالك الأعداد بوضوح وجلاء.

وعندما تتمكَّن من هذا التمرين جيداً ينبغي لك أن تنتقل إلى المرحلة التالية. لقد كنت حتى الآن تنفِّذ التمارين مغمضَ العينين، الأمر الذي لا يعني شيئاً آخر سوى أنك تحرَّرْت من تأثير أعضاء الحِسّ عندك، واستطعت بهذا أن تركِّز بمزيد من السهولة، على أفكارك. والآن تتعلق المسألة بأن تراقب أفكارك بعينين مفتوحتين، وتوجههما، فلتنفِّذ من أجل ذلك التمرين التالي:

تمرين الأستاذية

ولتنفِّذ الآن تمرين الأستاذية الأخير بعينين مفتوحتين، ويُظَنُّ أن هذا سيصعب عليك في البداية، لأن انطباعاتك الحسية تفسد عليك تركيزك.

ولذلك أوصيك بأن توجه ناظِريك ظاهرياً في الحقيقة إلى شيء ما، ولكن على أن يكون التركيز ضمن المجال الواقع بين عينيك وبين هذا الشيء، ويُطْلَق على هذا أيضاً اسم: نظر العينين في الفراغ.

وتستطيع أن تنفِّذ هذا التمرين بأشياء شتى، ومنها، مثلاً، أَنْ تتمثَّل بعينَيْ خيالك شخصية، أو شيئاً خيالياً، وأنت مفتوح العينين، وتعلُّم هذا التمرين مهمّ، لكي تستطيع وأنت في حياتك اليومية، أن توجّه قوى أفكارك وأنت مفتوح العينين أيضاً، وتحت تأثير الانطباعات الحسية الخارجية، وفي بعض الأحيان لا يمكنك ذلك ويبدو غريباً، عندما يبادر المرء مثلاً، وهو في اجتماع أو على مائدة طعام، إلى إغلاق عينيه بضع دقائق. ويُسْتَحْسَن الآن أن تواصل تعميق تدريب أفكارك، وأن تنضبط فوق هذا، بحيث تحافظ على أفكارك وهي في حالة الفراغ.

تمرين الأستاذية

أقعد قعدة مريحة، منتصب الجذع، في مكان هادئ، واغمض الآن عينيك واحدث فراغاً من الأفكار كاملاً في نفسك، وحاول أن تحافظ على هذه الحالة من الفراغ وقتاً طويلاً قدر الإمكان، ولْتَدْفَع عن نفسك كل فكرة تُلِحُّ عليك، بقوّة، وتستطيع، فوق ذلك أن تنظر بعينك الثالثة في الفراغ، وتتأمل الفراغ على هذا النحو، حيث تحسُّ في هذه الأثناء بهدوء لا نهاية له، وسلام عميق، وتشعر في هذه اللحظة، ما دمت طرحت عن كاهلك كل الأعباء الخاصة بالحياة اليومية، بأنك حرٌّ حرية كاملة وسعيد كل السعادة.

إنتاج فراغ الأفكار

وأظن أنك لن تُوَفَّق إلى أداء هذا التمرين إلاَّ بضع ثوانٍ، ومع ذلك فإذا كنت نفذت هذا التمرين على نحو متواصل على مدى زمني أطول فسوف تستطيع، شيئاً، فشيئاً، أن تمسك بزمام فراغ الأفكار مدة أطول على نحوٍ مطرد.

وإذا أصبت نجاحاً جيداً في هذا التمرين كان في وسعك أن تنتقل إلى تنفيذه بعينين مفتوحتين أيضاً. ويترتب عليك، فوق هذا أن

تسحب وعيك من المجال الخارجي إلى المجال الداخلي.

السيطرة على الأفكار تهب الاستقرار والقوة

وعندما تتمكن من التحكُّم في أفكارك والسيطرة عليها على نحو مطرد الزيادة سوف يظهر تحسُّن واضح في الحامل الانفعالي والذهني عندك، وسوف تحسُّ بشعور بالاستقرار والقوة وتتمكن من السيطرة على مجالات المشكلات في حياتك على نحو أفضل. وسوف تجد نفسك عندئذ إنساناً مستقلاً لا يكون، كما كان يمثل في البداية، إنساناً تتحكم فيه أفكاره، بل يكون على الصورة التالية:

هل هذا كافٍ

إنك امرؤٌ لا تتحكم فيك أفكارك، بل أنت في وضع يمكِّنك من التحكم في أفكارك

ومع ذلك فإذا حدث، من حين إلى آخر، أن أفكاراً متفرقة توشك أن تتحكم فيك، فإنما يفترض في هذا مجرَّدُ أن يوضح لك، أنه لا يجوز لك أن تتخاذل في جهودك لمواصلة ترسيخ سيطرتك على أفكارك وتحكُّمِك فيها، وأنت لا تستطيع أبداً أن تَسْتَنِيمَ إلى الشعور بالأمن، وتحسبَ أنه قَدْ كفىٰ هذا الآن، لأنك حتى عندما تكون قد تطوَّرت بالقَدْر الملائم، ووصلتَ إلى سيطرة معينة، وتحكُّم معين، تظل تقع مع ذلك، بصورة متواصلة، تحت تأثير الجوانب السلبية الخارجية، ذلك التأثير الذي يُحْدِث آثاره المُفْسِدة، في سيطرتك وتحكُّمك.

كما أنه لا يجوز للمرء أيضاً أن يطمئن إلى الأمن أبداً، لأن الحياة تتغير على نحوٍ متواصل، ويمكن أن ينجم فجأة، موقف مهنيٌّ جديد، أو يمكن أن يتعرَّض المرء لموقف من مواقف الحياة ثقيل الوطأة علي. هنالك لا تعود تسعفه الطرائق المكتَسَبة التي كانت فعّالة حتى الآن، في كثير من الأحيان، أو لا تُحدِث تأثيرها إلاَّ بشروط. ويمكن أن تتجلّى هذه الظاهرة أيضاً في حالة التأمل، عندما يدخل

المرء، على غير توقُّع، في طورٍ صعب من أطوار الحياة. وعندها يمكن أن يحدث فجأة أن يعود التأمل الذي كان حتى الآن فعّالاً، يؤدّي وظيفته، ويفقد مفعوله.

التدريب المتواصل

وإذاً فلا بدَّ للمرء أن يتدرَّب على نحو متواصل، وأن يكيِّف التدريب من حين إلى آخر تبعاً للحاجة، أو ينوِّعه. ومثال ذلك أَنَّ من كان في وسعه أن يسيطر على أفكاره ويتحكَّم فيها في الحياة اليومية العادية على نحو جيد للغاية، سوف يواجه صعوبات في التمكُّن من أفكاره الباعثة للانقباض إذا ما تعرَّض، على غير توقُّع، لموقف إجهاد. ومن كان أستاذاً في التمكُّن من الأفكار، يتقن مجمل أطياف التدريب، فسوف يُوَفَّق مع ذلك إلى التحكُّم في أفكاره والسيطرة عليها في كل موقف.

أساتذة الأفكار يستفيدون من قوى أفكارهم استفادة هادفة

على أنَّ مَنْ كان أستاذاً في التمكُّن من الأفكار إلى هذا الحد، سيكون في وسعه الآن أن ينتقل إلى الاستفادة من قوى أفكاره على نحو هادف ليجتذب البشر أو المواقف، أو ليبتدعها، وليبتدع الأفكار أو ينفِّذ المشروعات، ولكي يؤثر في البشر، وبالتالي في أفكارهم، حيث يترتَّب الانتباه في هذا الصدد إلى وجوب عدم إلحاق الضرر بأحد، لأن المرء سوف يلحق الضرر بنفسه في هذه الحالة (مبدأ: كما نزرعُ تحصد).

ومن حيث المبدأ تصح عند كل تطبيق هادف لقوى الأفكار، قاعدة: لا تفكِّر إلاَّ تفكيراً إيجابياً بنّاءاً لكي تصل إلى الأثر الذي يتماشى مع هذا.

الأفكار السلبية ذات قوىً هدّامة

وإلاَّ لكان من الممكن أن يحدث أن تنطلق القنبلة إلى الوراء، فالعبث الواعي والمقصود بالقوى السلبية، الهدّامة، أو الشريرة، هو لَعِبٌ بالنار لطالما قضى نحبهم فيه كثيرون.

وإذا لم يكن المرء واثقاً أن تعبئة قوى الأفكار إيجابية، أو ربما كانت تتضمن عناصر سلبية أيضاً كان عليه أن يطرح على نفسه سؤال: «ماذا يجري هذا، وما يسبِّب من ضرر؟»، وأن يضع نصب عينيه في هذه الأثناء مصلحته الخاصة ومصلحة أخيه أو إخوته في الإنسانية.

التأثير الإيجابي عن طريق رسائل هادفة

وإذا أردت أن تَنفِّذ مشروعاً، وكنت تريد مع ذلك أن تعطي شخصية معينة ما زالت تتردَّد، صدمة فكرية يسيرة، على أن تكون هذه الصدمة ذات فائدة لهذه الشخصية، ففي وسعك أن توجِّه طاقة أفكارك نحو هذه الشخصية وتؤثر فيها من الناحية العقلية، وتبعث إليها برسائل تَخاطُريّة (تيليبائية)، وبهذه الطريقة «تقنعها». وهذه الطريقة تؤدي وظيفتها على الأغلب بطريقة حسنة للغاية، ومع ذلك فهي تتوقف بدرجة كبيرة على مقدار استكمال التدريب لقوى أفكارك، ومقدار تفتُّح المتلقّي لهذا، أو «انغلاقه العقلي» تجاهه.

وتستطيع أيضاً أن تؤثر على إنسان من حيث أفكاره، إذا كان يمرُّ بمحنة ويعاني فلتنفِّذ من أجل ذلك التمرين التالي:

تمرين الأستاذيّة

ضع نفسك في وضع هادئ، واغمض الآن عينيك، وابتدع صورة الشخصية أمام عينَيْ فكرك، وهي الشخصية التي تريد أن تبعث إليها بأفكار طيِّبة، أي الجرأة والقوة وركِّز قوى أفكارك كل التركيز على هذه الشخصية، وتحدث إليها الآن، وقل لها، على سبيل التشجيع بعض الكلمات، وطوِّقها بذراعيك، ولْتواسِها، ولْتُمارِسْ معها مزاحاً، وانظر كيف تعود هذه الشخصية فجأة إلى الابتسام من جديد، وكيف باتت أكثر انطلاقاً، وبشاشة، وكيف تحسَّنت حالتها من جديد. ولْتَقَرَّ عيناً بأنك استطعت مساعدة هذه الشخصية. ولْتَتَمَنَّ لها كل خير، وَوَدِّعها، وعُدْ من جديد إلى حيث أَنتَ وإلى حالِك اليوم.

الأفكار الطيبة تسعف

وفي وسعك أن تستفيد من قوة أفكارك من أجل كل شيء تقريباً: فأنت تستطيع أن تبعث إلى الناس الذين يدخلون في مشاجرة أو نزاع، بأفكار سلمية باعثة للتوازن، وإلى أخ لك في الإنسانية عصبيٍّ، بأفكار عن الهدوء والسلام، وإلى شريكك البعيد عنك بُعْداً شاسعاً، بأفكار المحبة والدفء، وإلى صديقة مصابة بمرض، بأفكار الشجاعة والثقة، وتستطيع، بالسيطرة على قوة الأفكار، بالطبع، أيضاً، أن تدعم درع الحماية الواقي العائد لقوتك، لتتذرَّع ضد المؤثرات الخارجية غير المرغوب فيها.

تلخيص

- كل فكرة طاقة، وتركيز الأفكار طاقة على أعلى المستويات. على أن الأثر الذي تريد أن تصل إليه هائل، ويجري تقديره دون قُدْرِه من وجوه عديدة.
- معظم الناس تتحكم فيها أفكارهم، بدلاً من أن يتحكموا في حياتهم عن طريق أفكارهم.
- عندما تريد أن نصل إلى تأثير معيَّن فلا بدَّ لنا أن نزيد من تركيز أفكارنا وزيادة حِدَّتها، وتوجيهها عن قصد إلى حيث يُفْتَرَض أن تحدث تأثيرها.
- مَنْ أراد أن يتمكن من فن حياته وردود أفعاله على نحو يزداد تحسناً باطراد، فلا بُدّ له أن يتعلَّم كيف يراقب أفكاره ويتحكَّم فيها، ويتدرّب على ذلك ويكيِّفه، ويتحول إلى «أستاذ في الأفكار».

4 ـ زِنْ كلماتك بعناية

الكلمات سلاحاً

الكلمات هي التجلّيات التي تتجلّىٰ بها أفكارنا، الشعورية واللاشعورية، والمقصودة والتائهة الشاردة، والإيجابية والسلبية، والكلمات ذات قوة بالغة وبأسٍ شديد، وتستطيع أن تحدث من الأثر أكثر مما تُحْدِث التصرُّفات والأفعال، ويمكن أن يكون للكلمات مفعول كمفعول السلاح الذي تُصيب به الآخرين، فهي تستطيع أن تسبِّب الجروح، بل تستطيع أن تُدَمِّر، ومثلما يمكن أن تستعمل الكلمات مِنْ قِبَلِنا أسلحة لنجرح بها البشر الذين نعيش بينهم، يمكن أن تستعمل أيضاً من قبل الآخرين لتجرَحَنا.

الكلمات التي تحقق ذاتها

ولكن بِجُمَلٍ مثل: «أَما إني لغبيّ جداً»، أو «لقد كان من الممكن أن أصفع نفسي!» نستطيع أيضاً أن نجرح أنفسنا، وننتقصها ونطعن فيها. أمّا كلمات البشر الذين نعيش بينهم فيمكنها أن ترتفع بنا إلى ما فوق السحب، أو تهوي بنا إلى الجحيم، وتستطيع أن تجعلنا أقوياء، أو تسحب الأرض من تحت أقدامنا. فعندما يقول لنا إنسان يعني بالقياس إلينا كثيراً: «أنا أحبك!» نشعر كأننا في السماء. وعندما يقول لنا الإنسان ذاته، بعد بضع سنوات: «أنا أحب الآن امرأة أخرى / أو رجلاً آخر!» يمكن لهذا أن يهوي بنا في هُوَّة سوداء.

وللكلمات موقع إنجازي، أي أنها تنشئ، وبالتالي تحقق ما نتحدث عنه حديثاً مستديماً. فعندما نشكو، مثلاً، على الدوام، لدى إنسان نعيش معه، من سوء أحوالنا، ومقدار اشمئزازنا من عملنا، ومن ماهيّة الخوف الذي نحسّ به، تجاه احتمال حدوث ركود اقتصادي، ومن مقدار كسل العاملين معنا، لا ينبغي أن يتولاّنا العجب، إذا ما وصلنا إلى تردّي أحوالنا بدلاً من تحسُّن موقفنا. وذلك أن حالنا لن تتحسَّن، بل لن تزداد إلاَّ سوءاً، فنحن ما عُدْنا نجد سروراً في عملنا،

بل نزداد على نحو مطرد، اشمئزازاً منه.

الحديث في السلبيّ أكثر كثيراً من الحديث في الإيجابي

وإذا انتبه المرء ذات مرة إلى ما يَلْغَطُ به الناس طوال يومهم تبيَّن له أن أكثر من نصف الكلام الذي يقال سلبيٌّ وهدّام: «سوف تأتي حماتي غداً إلينا في زيارة، وأحبُّ الأمور إليَّ أن أتوارى عن الأنظار وأن لا أعود إلاَّ عندما تكون قد رحلت...». «لقد اضطررت اليوم، مرة أخرى، إلى الانتظار في البريد أكثر من عشر دقائق، وهذا أمر غير ممكن بلا ريب، ثم لم يكن لي بُدٌّ أن أدع قائلاً يقول لي: «لماذا لن تنجز واجباتك المنزلية، هل يجب عليَّ، يا تُرىٰ، أن أقول لك، دائماً، كل شيء مرتين!». «هَلاَّ نظرت إلى هذا المجنون، كيف يتصرَّف، لا بُدَّ للمرء أن يسحب شيئاً كهذا من حركة المرور، ببساطة!». «إذا مضى ذلك على هذا المِنْوال فمن الممكن أن أغلق دُكّاني!».

توجيه إلى ممارسة

- راقب ذات مرة، طوال يوم، الناس الذين تعيش بينهم، وقَرِّرْ فيما يخوضون من أحاديث، وعَمَّ يتحدَّثون (ومِمَّ يشكون، ومَنْ ينتقدون، أو ماذا ينتقدون يوماً الذي يستحسنون وماذا يستنكرون، إلخ...)، وقَسِّم ما يقولون إلى قسمين، إيجابي وسلبي.
- راقب أيضاً، طوال يوم، ما تتحدث فيه أنت، وموضوع حديثك (مِمَّ تشكو، ومَنْ تنتقد، وماذا تستحسن، أو ماذا تستنكر، إلخ...) وقَسِّم ما تقول إلى قسمين، إيجابيّ وسلبيّ.
- ما هي النسبة المئوية لما يقول الآخرون من أمور إيجابية، وبالتالي ما هي النسبة المئوية للأمور السلبية؟
- ما هي النسبة المئوية لما تقول أنتَ من الأمور الإيجابية، وبالتالي ما هي النسبة المئوية للأمور السلبية.

البرمجة بالكلمات السلبية

استخلص بهذه الطريقة ماهيّة الكلمات والجمل التي يُكْثِرون من استعمالها، وهل هذه أقرب إلى الإيجابية أم إلى السلبية؟

عندما تُكْثِر من استعمال الجمل السلبية ذاتها فهذا يتماشى مع برمجة ذاتية وإذا كان الناس الذين تعيش بينهم يقولون ذلك على الدوام، الجمل السلبية ذاتها، مثل «أنت امرؤٌ لا تصلح لشيء!»، أو «إنك لتحطِّم أعصابي!»، فأنت واقع على الدوام تحت تأثيرات برمجة خارجية.

زِنَة الكلمات وضبطها

ولذلك فإن ما يلعب دوراً حاسماً، ماهية الكلمات التي نستعملها، وماذا نقول، ولِمَن نقول، وماذا يقول الآخرون عنا. وعندما نسلك الطريق الذي يفضي إلى التمكن من فن الحياة، ونريد أن نتمكَّن من نفوسنا ذاتها ومِنْ حياتنا على نحو مطَّرد في التحسُّن، فلا بُدَّ لنا أن نتعلَّم كيف نَزِن كلماتنا ونضبطها بعناية قبل أن نتفوَّه بها، ويحسِن بنا أن ننتبه في هذا الصدد إلى القواعد التالية:

القاعدة الأولى: لا تتحدَّث أبداً عن الآخرين بحديث سوء!
القاعدة الثانية: لا تتحدَّث أبداً عن نفسك بحديث سوء!
القاعدة الثالثة: لا تَسْتَنْزِل الكوارث بالحديث عنها!
القاعدة الرابعة: استخدم الكلمات الإيجابية البنَّاءة!

فلا تَقُلْ، مثلاً، «السياسيون يحرصون على تدبير الأمور بما يوافق مصالح جيوبهم»، بل قل: «السياسيون يحرصون على حسن إدارة بلادنا».

وقد تعترض الآن بأن ما تزعمه صحيح، وهو أن السياسيين خليقون أن يدبِّروا الأمور لصالح جيوبهم، وهنا أود أن أجيب عن هذا بقولي إن هذا قد ينطبق على أفراد متفرِّقين، ولكن مما لا ريب فيه أنه

لا ينطبق عليهم جميعاً. فهناك أيضاً، سياسيون إيجابيون ينطوون على شعور بالمسؤولية. وعندما تضعهم جميعاً على صعيد واحد تكَوِّن لنفسك صورة للسياسيين سلبية تؤثر في حياتك تأثيراً مخرِّباً.

اخرج من الموقف الذاتيّ

ولا تقولَنَّ: «رئيستي / أو زبونتي بهيمة متغطرسة»، بل قُل: «إنها شخصية ملتزمة وعزيزة». وعندما تبتدع لها صورة سلبية فسوف تعاني من ذلك، وتعاني منه رئيستك أو زبونتك. وعندما تفكِّر فيها تفكيراً إيجابياً، وتتحدَّث عنها بحديث إيجابي فسوف يحدث هذا تأثيره الإيجابي في حالتك، ويؤثر في عملك تأثيراً إيجابياً.

وإذا اعترضت بأن هذه أكذوبة صريحة، ما دامت رئيستك، أو زبونتك بهيمةً متغطرسة على أية حال، فعليك عندئذ أن تضع نصب عينيك أن هذه هي نظرتك الذاتية، على أن ثمة أناساً آخرين يرُوْن في رئيستك أو زبونتك الجوانب الإيجابية، فأيِّ النظرتين هي الواقعية؟ وأظن أنها لا هذه ولا تلك، لأن كل إنسان له وجهان، إيجابي وسلبي. وعندما تبذل الجهد فتصرَّف تصرُّفاً أكثر موضوعية، سوف ترى الوجوه الإيجابية في رئيستك أو زبونتك. ولذلك فمن الخطأ أن لا تتحدَّث عنها إلاَّ حديث السوء ـ وأنه، والحق يُقال، ليس من الكذب أن تُحْسِن الحديث عنها، فكل شيء يمثِّل مسألة كل نظرة من نظراتنا إلى الأمور، على حدة، وأنت تعرف القول المأثور: «القَدَح نصف ملأى بالقياس إلى الأول، ونصف فارغة بالقياس إلى الآخر». أمَّا الأول فيرى الإيجابي، وأمَّا الآخر فيرى السلبيّ.

تمرين الأستاذية

عندما تكون قد راقبت نفسك بعض الوقت، واستخلصت الكلمات السلبية التي تُكْثِر من استعمالها، سواء فيما يتصل بمسألة معيَّنة، أم شخصية معيَّنة، أم حتى فيما يتَّصل بنفسك ذاتها، يترتَّب عليك أن تغيِّر طريقة نظرتك.

ويجب عليك أن لا تنظر إلى الجوانب السلبية فحسب في مسألة معيَّنة، أو في شخصية معيَّنة، بل يجب النظر أيضاً في الجوانب الإيجابية، ولا تقلْ كما كنتَ تقول حتى الآن: «العامل معي كسول ولا يُعتمَد عليه»، بل قل: «إنه إنسان لطيف دَمِث مهذَّب له، مثلنا جميعاً، وجوهه الحسنة ووجوهه السيئة». ولا تقلْ: «أنا ما عدتُ أفهمُ هذا كله»، بل قلْ: «إنني على ثقة أنني سأتجاوز هذه الحقبة العصيبة بنجاح»، ولا تقل: «لست أدري ماذا ينبغي لي أن أعمل إذا أَخْفَقَتْ هذه المهمة»، بل قلْ: «إني مسرور بهذه المهمة وسوف أفعل كل شيء لكي يكون زبوني راضياً».

بعض الناس أحوالهم سيئة دائماً

ونظنُّ أن هذا التمرين سيصعُب عليك في البداية لأنك اعتدت أنماط التفكير والحديث القديم. على أن التمرين المتواصل سيمكِّنك مع ذلك أن تضبط نفسك على نحو مطرد والتحسُّن وتوجِّه اختيار كلماتك.

الكراهية تبلغ أمداً بعيدة

وثمة توجيه آخر: هناك أناس يجيبون عن سؤال البشر الذين يعيشون بينهم: «كيف حالك؟» بقولهم: «حال سوء، فقد سقطت من الدراجة، ولحق الأذى بمفصلي، وهذه سيارتي أسلمت الروح بالأمس...» فهم يصفون بألوان حية مقدار سوء أحوالهم، وهؤلاء البشر لا يدركون أنهم يخلقون لأنفسهم، بهذه الكلمات، أموراً أخرى غير سارة، وبذلك يثيرون مصيبتهم التالية، وهم ينسون أن للكلمات قوة وسلطاناً يمكِّنانها من تدبير هذا الذي يعبِّرون عنه وينطقون به.

فعندما تقول، مثلاً، على الدوام: «إنني أكرهه / أو أكرهها!» ينشأ في نفسك مناخ للكراهية تجاه هذه الشخصية، ولا تزداد الكراهية تجاهها إلاَّ شدة مع كل كلمة أخرى تقولها. وفي خط موازٍ لذلك يتلقَّىٰ هذا الفرد طاقة كراهيتك مُرْسلة إليه. وعندما تعتقد أن كلمات كراهيتك لا تصل إلى المُتَلَقِّي فأنت مخطئ، وذلك أن طاقة الكلمات يبلغ من قوتها أنها تستطيع التغلُّب حتى على المسافات الشاسعة. ولتنتبه إلى وجوب عدم استعمال هذه الجملة في المستقبل، لأنها تلحق الضرر بك وبالمتلقّي، فاستبدلِ بها جملة إيجابية.

القوة السحرية للكلمات

وعندما تضبط نفسك وقد تحدثت بحديث سوء عن امرئٍ ما فعليك أن تقول عنه كلاماً حسناً من دون تأجيل، وبذلك توازن الكلام السيِّئ. فعندما تكون قد قلت، مثلاً: «إنه يجثم على روحي بمشكلاته الخالدة!» تضع في مقابل هذا شيئاً إيجابياً، مثل: «إنَّ لَه لَقَلْباً طيّباً للغاية، وإني لأتمنى له الكثير من النجاح».

افتح يا سمسم

وعندما أرى كثرة حديث الناس، المرة بعد الأخرى ـ وهو، إذا تناولناه على وجه الدقة مجرد حديث لا طائل تحته، يتسم بالغباء، أو السلبية، هنالك يبدو لي في كثير من الأحيان كأنه تجريد لِلُّغة من شرفها، وتجريد للكلمات المستعملة من الشرف ويبدو أن هؤلاء البشر لا يحملون أية فكرة عن القوة السحرية للكلمات، فبالكلمات يستطيع المرء أن يسحر مواقفَ وبَشَراً وموضوعاتٍ، وهناك رئيسة لقسم العاملين في إحدى المؤسسات، تسمع كل صباح، عندما تقوم بتشغيل حاسوبها، صوتاً رجالياً يقول لها: «ها أنتذِي جميلة اليوم، مرة أخرى!» وقد اختارت لنفسها هذا الصوت وهذه الجملة من أجل برنامج إقلاعها، إذ يغدو شعورها بعد ذلك رائعاً في كل مرة. وكم كان الأمر خليقاً أن يختلف بلا ريب لو كانت تسمع في كل صباح، كلماتٍ مثل: «ويلاه، ما هذا المظهر الذي تظهرين به اليوم، مرة أخرى!».

فتح البشر بالكلمات

وأظنُّ أنك تعرف الأسطورة المعروفة، علي بابا والأربعين حرامي، إذ أتيح لعلي بابا، عن طريق كلمات «افتح يا سمسم!»، أن يفتح المدخل الخفيّ إلى المخبأ الذي تكمن فيه نظرته إلى رمز يشير إلى أن استخدام الكلمات الصحيحة يَقْدِرُ على فتح «الأبواب» التي ما كان المرء ليستطيع فتحها حتى بأكبر بَذْلٍ للقوة البدنية، في العادة.

ولكن الكلمات تتمتع أيضاً بالمقدرة على فتح البشر والتأثير فيهم، وإحداث التأثير الداخلي فيهم، وتليين نفوسهم. لقد كان هناك، أثناء الحرب، سيدة من المجتمع الراقي كان يجري إيواؤها، مع أطفالها الأربعة، في أحد المعسكرات، وكانت تعاني هناك الكثير من ظروف الحياة الباعثة للفزع، وتريد أن تتحرّر من الحياة فيه بأي ثمن، والتمست الآن حديثاً مع قائد المعسكر، فاستُجيب إليها، وحين دخلت مكتبه كانت تنتصب على مكتبه صورة تظهره مع زوجه وطفليه. وقالت بدافع تلقائيّ مفاجئ: «أهذان طفلاك؟ إنهما لساحران!» وحين أخذ وجهه يشرق فجأة، مضت قائلة: «ألا ترى، أنا هنا، في المعسكر، مع أربعة من أمثال هؤلاء»، وفي اليوم التالي أُطْلِق سراح المرأة مع أطفالها الأربعة، لقد لَيَّنت الكلمات الصحيحة قلب الرجل ووهبت لها الحرية.

أنا برلينيّ

وقد نطق الرئيس الأمريكي السابق، جون ف. كينيدي، أثناء زيارته لبرلين، سنة 1963، بالكلمات التي لا تُنْسىٰ: «أنا برلينيّ» وغزا بها قلوب سكان برلين، بل سكان كل ألمانيا، ودخلت كلماته المقتضبة، والمؤثرة مع ذلك، في صحف التاريخ.

تجديف الخنافس

وذلك أن كلمات إنسان يمكنها أن تمسَّ قلوب الآخرين، وتثيرهم وتُلْهِمَهم وتشفيهم وتُجَلّي وجوههم. وبالكلمات الصحيحة يستطيع المرء أن يكسب البشَر الذين يعيشون بينهم إلى جانبه،

ويدفعهم إلى الوقوف إلى جانب قضية ما، ويوسّع نطاق وعيهم، ويحثّهم على إجراء تغييرات ونموٍّ، ويُدَعِّم مركزه.

أمّا الكلمات الخاطئة فيمكنها أن تنتهي بمن يتفوَّه بها إلى مطبخ الشيطان، وأن تثير الكثير من زوابع الغبار. كما تبيَّن، على سبيل المثال من خلال كلمات الخنافس في ذروة لمعان نجمهم، حين قال جون لينون سنة 1966 في مقابلة صحفية في أمريكا، «لقد أصبح الخنافس الآن يتمتعون بشعبية كشعبية أرسطو»، وعلى أثر ذلك اتُّهموا بالتجديف، وانتهت الأمور إلى حدث لفت الأنظار كثيراً، وبذلوا جهداً كبيراً لكي يثبتوا للسكان الأمريكيين الذين ثار ثائرهم، أن المسألة ليست سوى تشبيه، وليست تجديفاً بحال من الأحوال.

ولطالما فضح بعض السياسيين أنفسهم عن طريق الكلمات الخاطئة أمام الملأ وليفكِّر المرء فحسب في بيل كلينتون، حين قال إنه لم تكن له أبداً علاقة بمونيكا ليڤينسكي، وحين تبيَّن نقيض هذا في النهاية، فقد، عن طريق طيشه واستهتاره، إلى الأبد، أشكال تعاطف السكان وثقتهم، ولم يتمكن أبداً من إصلاح هذا الخطأ.

وكل امرئ يعرف من خلال تجربته الخاصة، الأثر الهائل الذي تحدثه الكلمات. ففي بعض الأحيان يقول المرء شيئاً ودياً لإنسان من البشر الذين يعيش بينهم، ويستطيع أن يراقب كيف تأخذ أساريره بالانبساط والإشراق فجأة. وفي بعض الأحيان يكون المرء متكدِّر المزاج ويلقي بملاحظة غير وُدِّية على رأس الآخر ـ ونتيجة ذلك أن يشعر هذا بصدمة أو يثور في نفسه القلق والاضطراب. ولكن عندما يسبب هذا للمرء الألم ويكون باعثاً لأسفه، فيتعذر عن ذلك بعدها، تظل بعض الكلمات الجارحة على وجه الخصوص حاضرة مع ذلك في ذهن الآخر.

لا بُدَّ من أن يفكر المرء تفكيراً مسبقاً فيما يقوله للآخر، وينبغي له أن يتعوّد كيف يَزِن الكلمات التي يودُّ أن يقولها، بصورة مسبقة، بميزان الذهب، ولا سيما عندما يحس بالدافع إلى انتقاد الآخر، وإهانته، وتوجيه اللوم إليه، أو تمريغه في الوحل.

الثناء يصل دائماً

فلتتعرَّف على ما تمثله الكلمات من وسيلة مساعدة رائعة، لأنك تستطيع بها أن تؤثر في البشر الذين تعيش بينهم، أو في قضية من القضايا تأثيراً إيجابياً. فإذا كان عندك طفل، مثلاً، يرسم صوراً جميلة، أو يسره أن يدندن على البيانو ببعض الأصوات، كان في وسعك أن تحرِّضه بكلمات ثنائك، على مواصلة تطوير موهبته وتبث في نفسه الجرأة على سلوك هذا الطريق. وكذلك تستطيع أن تحرِّض العاملين معك عندما تثني عليهم مقابل إنجازٍ ما أو التزام. وسوف تقدِّرهم في مقابل ذلك، وتكون ممتناً لهم ويسرُّك أن تعمل من أجلهم. والثناء على امرئٍ ما وسيلة مساعدة من الدرجة الأولى لإسداء الخير إلى هذا الإنسان وحَفْزِ تطوره ونموّه ويطلق على هذا أيضاً طريقة المعلومات الارتجاعية.

المعلومات الارتجاعية الإيجابية تشجع

ومن حيث المبدأ يفترض في المعلومات الارتجاعية التي يقدمها المرء إلى الآخرين، أن تكون إيجابية، وبالتالي بنّاءة، وأَنْ لا تكون هدّامة أبداً، وحتى عندما يكون رسم الطفل ما زال عملاً من أعمال الهواة، يتمّ بيد مهزوزة قليلة البراعة، ينبغي للمرء أن يرى الجانب الإيجابيَّ فيها أيضاً، ويثني على الطفل في مقابل ذلك. ويستطيع المرء أن يقول «هذا، هنا، لا أجده جيداً تماماً، ولكنك أنجزت هذا على نحو رائع إلى درجة جنونية. وفي حالة المعلومات الارتجاعية تتعلق المسألة بتكوين الآخر، وتنمية مواهبه وجوانب القوة عنده، وتحدّيه لكي يواصل تطوير نفسه. ويمكن الوصول إلى هذا على نحو جيد لكلمات الثناء.

الجَرْح بالكلمات

غير أن المرء يستطيع أن يستخدم الكلمات استخداماً هادفاً أيضاً، لكي يعقد مصالحة بين أناس تورَّطوا في نزاع أو مشاجرة، وما عادوا يستطيعون الحديث فيما بينهم. ويستطيع المرء بالكلمات المناسبة، تسوية ألوان الصراع السياسيّ، ويبعد التصعيد، أو حتى خطر الحرب. وبالكلمات التي تستخدم عن وعي يستطيع المرء أن يقنع أناساً بمسألةٍ ما، ويكسبهم إلى جانب، ويحوِّلهم إلى طرف في الجدال. وتتميز الكلمات بقوة سحر عبارة «افتح يا سمسم»، ومن يُطَبّقها على الوجه الصحيح تنفتح له أبواب البشر وقلوبهم.

فلا تتردَّدْ إذا ما أصابك البشر الذين تعيش بينهم، أو حرجوك بكلمات متسرِّعة، سلبية، في لفت انتباهم إلى هذا السلوك الذي يخالف المعايير. وكذلك ينبغي أن تصدر عنك ردود أفعال ما عندما تشهد كيف يتنقَّص أحدهم قيمة إنسان آخر ممن يعيشون معه، أو يهينه، ولا تتقبل هذه الخطوة الخاطئة بهذه البساطة، بل قُلْ، بأقصى قَدْرٍ ممكن من الهدوء والموضوعية: «لقد كان هذا الذي قلته لي الآن، قبيحاً للغاية»، أو: «ما قلتَه لها الآن كان وضيعاً للغاية».

وذلك أن معظم الناس لا يدركون، ببساطة، أنهم يَتَنَقّصون الآخرين بما يقولون، أو يجرحونهم. وهم لا يدركون ذلك إلاَّ عندما يكون قد تمَّ لفت انتباههم إلى ذلك، وعند ذلك يؤسفهم هذا في كثير من الأحيان، غير أنهم يشعرون بأنهم معرَّضون لهجوم ويشرعون في الدفاع عن أنفسهم، ولكن لا ينبغي لك أن تسترسل في هذا، بل يجب أن تحافظ على الهدوء ولا ينبغي لك بحال من الأحوال أن تردَّ على الكلمات الجارحة من قبل الناس الذين تعيش بينهم، بكلمات جارحة مثلها، بل ينبغي لك، بالأحرى أن تلفت نظر الآخر إلى الإهانة التي صدرت عنه، وتذكِّره بوجوب الكفّ عن أمثال هذه الإهانات.

ومع مرور الزمن يَتَعَوَّد الناس الذين يعيشون معك على أن لا يتسامحوا من بعدُ في الكلمات غير الودية أو الكلمات التي تتنقَّصُهم، وبهذه الطريقة لا تستطيع أن تربّي نفسك فحسب، بل تربي البشر الذين يعيشون معك أيضاً على أن يفكروا في اختيار الكلمات على نحو أفضل، وعلى أن يستعملوا المزيد من الملاحظات الإيجابية.

تلخيص

- الكلمات هي الأشكال التي تتجلّى بها (أي تظهر للعيان) أفكارنا الشعورية واللاشعورية والإيجابية والسلبية.
- للكلمات مركز إنجازي ومركز للبرمجة الذاتية. فعندما تظل المرة بعد الأخرى، تقول لنفسك «أنا لا أستطيع هذا» فلن تستطيعه أبداً أيضاً.
- تستطيع، بالكلمات المناسبة أن تفتح قلوب البشر الذين يعيشون معك، وأن تصالح المتنازعين، وأن تكسب الناس الذين تعيش بينهم إلى جانبك، وتنمّي مواهبهم.
- تستطيع بالكلمات الخاطئة، أن تغلق الأبواب، وتثير المنازعات، وتنفِّر الناس منك، وتثبِّط همة آخرين وتبذر البذور التي تكدِّر صفو السلام.
- الكلمات طاقات تنطوي على القوة، وتتمتع بقوة سحرية (علي بابا والأربعين حرامي، افتح يا سمسم).
- من أجل ذلك يجب عليك أن تضع كلماتك في ميزان الذهب!

5 ـ تعَهَّدْ بالرعاية الجزء الإيجابيّ في كيانك

اعرف نفسك

كان الفيلسوف اليوناني، سقراط يذكِّر تلاميذه بقوله «Ghnothi sauteon!» (اعرف نفسك!). وما زالت هذه الجملة اليوم أيضاً تشكل مُقوِّماً من المقوِّمات الهامة بالنسبة لمن يطمح إلى التمكُّن من نفسه ومن حياته.

وربما كنت تجنح إلى وجهة النظر القائلة بوجوب أن يعرف المرء نفسه المعرفة الكافية، وتشير إلى التمارين المختلفة التي نفذتها في الماضي من أجل هذا. ومع ذلك ينبغي لك أن تكون على بيِّنة من أنَّ مواصلة تطورك تتوقف على توسيع معرفتك بنفسك وتعميق هذه المعرفة.

مرآة الكيان الشخصي

وعندما تزداد معرفتك بنفسك على نحو مطرد الزيادة، هنالك فحسب، سوف تُوَفَّق إلى الوصول إلى تحكم ذاتيّ وسيطرة على نفسك لا بدَّ أن يصلا إلى المدى الذي تستطيع عنده أن تبدِّل نفسك عند الحاجة، أو تُحَوِّل نفسك، وبعبارة أخرى: عندما تنتابك الكآبة والتشاؤم من جراء المؤثرات الخارجية يجب عليك أن تكون في وضعٍ يمكِّنك من تحقيق الانسجام والتناغم في نفسك، وأن تردَّ نفسك إلى حالة الاستبشار والبشاشة وإذا كنت امرءاً كثيراً ما يعامل الآخرين بغير مودة فلا بدَّ لك أن تكون في وضع يمكِّنك من التحكُّم في ميلك إلى عدم المحبة والانتقال إلى سلوك أكثر انطواءاً على المحبة.

لكل إنسان جوانب مشرقة وجوانب مظلمة

ولكي تستطيع أن تبدِّل نفسك أو تحوِّلها، لا بُدَّ لك أن تبتدع لنفسك مرآة لكيانك الشخصي. وفي هذا الصدد تتعلق المسألة بمرآة لها وجهان، أمّا الوجه الأول فتوجد فيه خصالك السلبية والمظلمة، وأمّا الوجه الثاني فتوجد فيه خصالك الإيجابية، المشرقة.

وكل إنسان ينطوي على أجزاء من كيانه سلبية، وأجزاء إيجابية، وأنت أيضاً. وإذا كنت تنتمي إلى ذلك النوع من البشر الذين يفضلون أن لا يَرَوْا سوى جوانبهم الإيجابية ويريدون أن يزيحوا الجوانب السلبية جانباً، والذين لا يكونون مذنبين في شيء ما أبداً، وبل يرمون الآخرين بالذنوب، والذين يصوِّرون أنفسهم دائماً في صورة ملائكة البراءة ويشيرون إلى الآخرين بأنهم أشرار خبثاء، فعليك عندئذ أن

تقلع عن خداع النفس هذا، وأن ترى نفسك كما أنت بالفعل: إنساناً له جوانب مشرقة وله جوانب مظلمة، وله نقاط قوة، ولكن له نقاط ضعف وأخطاء أيضاً.

والشيء ذاته ينطبق على أولئك البشر الذين لا يرون في أنفسهم، في المقام الأول، سوى الجوانب السلبية، ويحملون على عاتقهم، على الدوام، وِزْرَ كل شيء ممكن، وينظرون إلى أنفسهم على أنهم خبثاء وأشرار، وإلى الآخرين على أنهم أناس أفضل. وهؤلاء أيضاً لا بدَّ لهم أن يدركوا أن يوجد فيهم، إلى جانب الخصال السلبية، خصال إيجابية أيضاً، وباختصار:

في كل إنسان تستكنُّ، بحكم الطبيعة، الجرأة والجبن، والصبر ونفاد الصبر، والضمير الحي، وانعدام الضمير، والمودَّة والعداوة.

وعلى مَرِّ مراحل النموّ، ومراحل الحياة تنتهي الأمور عند كل إنسان إلى انطباعات متباينة لهذه الخصال، وعندما يكون الوالدان، والمربّون، والبشر الذين نعيش معهم، قد نَمّوا فينا الاستعداد للجرأة، ونكون قد تلقينا منهم الكثير من الثناء والتقدير مقابل أفعال جريئة فسوف نتحوَّل إلى ما يسمونه «بالرجل الجريء».

وعندما يكون المربّون، في مقابل ذلك، قد نَمّوا فينا الاستعداد للجبن بإشارتهم المتواصلة إلى المجازفات، وكنا نلقىٰ منهم التعبير أو الشتائم فيما بعد، أو نجد العقوبة على الأفعال الجريئة، فسوف نتحول فيما بعد إلى أناس أقربَ إلى الجبن، أو سترتِّبُ علينا، على الأقل، أن نصارع، المرة بعد الأخرى، نوبات جبن داخلية.

لقد كانت خصالنا ـ ويجب أن لا نخلط بينها وبين مواهبنا ـ تنطبع بدرجة كبيرة عن طريق مربِّينا. وربما كان في وسع المرء أن يقول أيضاً، إن خصالنا كانت تُربَّىٰ فينا ويتمُّ تعهُّدها بالرعاية، مثلما

يتعهد الفلاح بالرعاية قطعة من الأرض. فإذا كان والداك، مثلاً، من البشر ذوي الظن السيِّئ للغاية، فقد تعهَّدا بالرعاية عندك خصلة «سوء الظن» ـ ونجم عن ذلك أنك تحصد اليوم الثمار السلبية لهذه الزراعة. وعندما تذكِّر نفسك المرة بعد الأخرى، بوجوب إيلاء الآخرين من البشر مزيداً من الثقة، سيحظى سوء الظن الذي رُبِّيَ فيك، باليد العليا، من حين إلى آخر.

التربية تطبع

ومع ذلك فكلما ازدادت رعايتنا لخصلتنا الإيجابية «الثقة»، ازداد تَواري الخصلة السلبية، إلى أن نتمكَّن ذات يوم من جني الثمار الإيجابية لما زرعناه.

ولكي نصل إلى ذلك المدى لا بدَّ لنا أول الأمر أن نغوص في أعماق كياننا، ونَسْبُر غور كل الجوانب السلبية والإيجابية على حد سواء. فعليك، من أجل ذلك، بتنفيذ التمرين التالي، الذي تحتاج من أجله إلى كراسة، أو إلى بضع صحائف من الورق، وإلى قلم.

تمرين الأستاذية

اقعد قعدة مريحة، منتصب الجذع، في مكان هادئ، ولتغمض عينيك، ولْتنشابر على التنفس بضع دقائق، شهيقاً وزفيراً، إلى أن يزول عنك التوتُّر، وَوَجِّه وعيك إلى داخلك.

المرحلة الأولى:

أُسْبُرْ الآن (بعينين تواصِلُ إغماضهما)، الخصال السلبية في كيانك، وابدأ بخصلة واحدة، وتَمَثَّل في نفسك، بعينَيْ خيالك، من أجل ذلك، المواقف المتعلقة بها، والتي تجلَّت فيها خصلة من هذه الخصال، ودَعْ أشرطة الخيال تدور مرة أخرى.

المرحلة الثانية:

فلْتلازم هذه الخصلة السلبية، وَوَجِّه انتباهك الآن إلى الجانب الإيجابي من هذه الخصلة، وهذا بسيط كل البساطة في حالة بعض الخصال، ومثال ذلك أنه إذا كان الوجه الإيجابي المقابل للبخل هو الكرم والسخاء، أو إذا كان الوجه الإيجابيّ المقابل لقسوة القلب هو رقة القلب، ففي بعض الأحيان يصعب تحديد القطب المقابل بكلمة واحدة، ومثال ذلك الوَلَع بالنَقد. وفي هذه الحال ينبغي لك أن تحتال في تحديد الوجه الإيجابي، وبذلك يكون القطب المقابل للوَلَع بالنقد هو أن ينظر المرء في الوجوه الإيجابية في الآخر، وأن يتقبَّل المرء الآخرين أيضاً ويستوعبهم.

وحتى حين تكون إنساناً يسره أن يمارس النقد، ويستخدمه في كثير من الأحيان ولا تكون محبوباً من قبل الآخرين بسبب وَلَعِكَ بالنقد، فإن الوجه الإيجابيّ لهذه الخصلة السلبية يكون متوافراً أيضاً، وما من شك في أنها نبتة ضئيلة، صُغرىٰ، بينما يحتل الوَلَع بالنقد المساحات التي تشغلها شجرة مكتملة النمو.

دَوِّن كل المعارف في كراسة، وبالتالي، على صفحات الأوراق، وأفضل ما تصنع أن تجعل ذلك في عمودين، أحدهما لخصالك السلبية، والآخر لخصالك الإيجابية، حيث يتقابل القطبان، السلبي والإيجابي في كل مرة.

ولْتنفِّذ هذا التمرين بكل خصالك السلبية، والأفضل أن لا تفعل ذلك دفعة واحدة بل تنفِّذ في كل يوم خصلة ـ ولتصنع بهذه الطريقة «مرآة كيانك» الشخصية التي تعرف بها، بعد بعض الوقت، خصالك السلبية، وأقطابها الإيجابية المقابلة.

وبهذه الطريقة سوف تعرف وتدرك على نحو مُطَّرد التحسُّن، أنك تنطوي على خصال سلبية وإيجابية. فإذا كان ينتابك الانقباض وتثبيط الهمة والاكتئاب، مثلاً، بسرعة حتى الآن من جراء أحداث خارجية، أو سلوك البشر الذين تعيش بينهم فأنت تعلم الآن أن خصلة المرح والاستبشار موجودة فيك أيضاً، وإن كانت أيضاً، في اللحظة الراهنة مجرد نبتة صغيرة، بائسة، ضئيلة.

على أن أجزاء كياننا السلبية مثل غابةٍ بكرٍ كثيفة، في داخلنا، كثيراً ما تحجب عنا الرؤية ونظل نتيه فيها المرة بعد الأخرى. وفي بعض الأحيان نُوَفَّق إلى شق طريق خالٍ من الأشجار، ولكن لا يلبث أن ينمو كل شيء من جديد خلال وقت قصير.

ناجح ومع ذلك غير سعيد

والخصال السلبية تنجم عنها في حياتنا أمور سلبية تتنكَّر مع ذلك بادئ ذي بدء، في كثير من الأحيان، في صورة الأمور الإيجابية. وهكذا يمكن لإنسان ينطوي على كيان يتسم بقسوة القلب، وسوء الظن، والولع بالنقد، أن يكون في الحقيقة ناجحاً جداً على نحو مطلق، وأن يتحمل كل ألوان الترف، ومع ذلك فهو في قرارة نفسه غير راضٍ وغير سعيد لأنه ما من أحد يحبُّه حقاً، وليس له أصدقاء

وقد هربت منه أسرته. وهذا المثال يُفْتَرَض أن يوضّح أيضاً أن النجاح لا يكون حقيقياً، ولا يُسْعِد، إلاّ عندما يكون كاملاً، شاملاً. وقد كتبت في ذلك وأفضتُ في القول فيه في كتابي: «ناجحاً في الألفيّة الثالثة».

الخصال السلبية تنجم عنها أمور سلبية

وإذا كان امرؤٌ يتعلّق بالراحة والرفاهية، ويجنح إلى عدم الاستقامة والصدق ويتحدث بحديث السوء عن الآخرين، وينطوي على كيان جامح، لا يتحكّم فيه، فلن يُحْدِث بهذه الخصال السلبية شيئاً إيجابياً، بل سيخرج بالكثير من الأمور السلبية، وحتى عندما يكون المرء واعياً لخصاله السلبية، ولكنه لا يعمل شيئاً ضدها، سيظل يدور ضمن هذه الحلقة المفرغة السلبية.

رعاية الخصال الإيجابية

ولا يكفي معرفتنا بشيء سلبيّ لكي نحقق تغييراً حقيقياً، بل يجب علينا، بالأحرى أن نتعهَّد برعاية الخصالَ الإيجابية المناقضة لها، وعندما يَحْرِم المرء الأعشاب الطفيلية من الماء والمواد الغذائية ينتابها الوهن شيئاً فشيئاً، وتذوي وتموت، وعندما يسوق المرء، بدلاً من ذلك، إلى النباتات النافعة، الماء والمواد المغذّية، يشتد عودها خلال أجل قريب، وتكبُر بحيث تتغلّب على الأعشاب الطفيلية.

تَعَهَّدْ برعاية خصالك الإيجابية، وستحقق بذلك تغييراً إيجابياً في نوعية حياتك.

تمرين الأستاذيّة

أفضل ما تصنعه أن تنفِّذ هذا التمرين في كل يوم مساءاً، أو قبل الذهاب إلى الفراش، أي بعد أن يكون يومك قد انقضى.

أغمض عينيك وتنفَّس مثلما فعلت في التمرين الأخير.

ثمل فلتنطلق في تمرينك. ما الذي كان إيجابياً، وما الذي كان سلبياً؟ ولتأخذ الآن الأحداث والمواقف السلبية، ولْتَسْبُر غورها، ما هي خصالك السلبية التي لعبت دوراً في هذا؟ ثم فَلْتَدَع شريط الصور يدور مرة أخرى أمام عَيْنَيْ فكرك.

اسحب الآن انتباهك من هذا الحدث وَوَجِّهه إلى القطب الإيجابيّ المقابل للخصلة السلبية، فإذا كنتَ، مثلاً، تميل إلى التصرف غير المُتَرَوِّي، والصادر عن دافع مفاجئ وقد انتهيت من جرّاء ذلك، مرة أخرى، إلى مشكلة، فعليك أن تتصوَّر القطب الإيجابيَّ المقابل لتلك الخصلة، وهي في هذه الحالة مقدرتك على التحمُّس، واتخاذ القرار السريع. وبينما ما زال الآخرون يتردَّدون ويتلكَّؤون، وتخطر في بالهم اعتبارات لا يُعْرَف عددها، تكون أنت قد سلخت شوطاً آخر من مسافة السباق في الحياة. وهذه المقدرة شيء إيجابي لا يتوافر إلاَّ للقلائل من الناس، على أن هذه المقدرة تنطوي أيضاً ـ شأن كل شيء في الحياة ـ على مجازفات. وإذا كنت حتى الآن يتولاّك الغيظ والاستياء من تصرُّفك المتسرِّع والسلبيّ، وربما كنت تنقَّص نفسك، فمن الواجب الآن أن تزيد من تركيزك على الوجوه الإيجابية لهذه الخصال، وتتعهَّد هذه بالرعاية، وبذلك تزيد من قيمة هذه الخصال، ومن قيمة نفسك، وتُؤَمِّن لنفسك إمكانية التصرف المختلف في المستقبل، واستخدام خصالك الإيجابية من أجل تحقيق أهدافك بنجاح.

وعندما تنفِّذ هذا التمرين تنفيذاً منتظماً على مدى زمنيّ طويل، تسوق إلى نباتاتك، أي إلى خصالك الإيجابية، الغذاء الضروري لكي تزداد قوة وتكبُر على نحو مطرد مع الزمن.

وكلّما عكَست لإحدى خصالك السلبية، قطبَها المقابل الإيجابيّ، وانخرطت، من ناحية التمثُّل البصري، في هذه القوة، بدَّلت قطبَك بطريقة التبديل والتحويل. ولنأخذ مثال إنسان يستاء للمرة التي لا يُعْرَفُ ترتيبها، لأنه لم يكن دبلوماسياً، مرة أخرى، بل قال الحقيقة. ونتيجةً لذلك يستاء استياءاً رهيباً من نفسه، وقد استحوذ ذلك عليه إلى حدٍّ بلغ منه أنه ما عاد يستطيع بعدُ أن يركِّز على شيء آخر، ولا عاد يستطيع أن يركِّز على عمله. وعندما ينسحب الآن، وينكفئ على نفسه، ويفكِّر في المسألة، ويتصوَّر الجانب الإيجابي سوف يدرك أن حبَّه للحقيقة في هذه الأيام شيء بالغ الأهمية، لا يتوفَّر إلاَّ لقليل من البشر، ولكن قَدْراً أكبر كثيراً من الناس يحتاج إليه، من أولئك الذين يتملقون الناس جميعاً، ومما لا ريب فيه أنه وصل بحبه للحقيقة أيضاً إلى نتائج إيجابية وأنه أحرز لدى الناس منزلة حسنة.

وعندما يتعهد بالرعاية، حبه للحقيقة، على هذا النحو، ستكون له، مع الزمن، علاقة بهذه الخصلة مختلفة كل الاختلاف، وسوف يعبئها تعبئة أكثر فعالية إلى حد بعيد من أجل التمكُّن من واجبات حياته اليومية.

وبالمناسبة، فإن من الأعمال الباعثة للارتياح أَنْ لا يقتصر المرء على رؤية السلبيّ في نفسه، بل يرى الإيجابيَّ أيضاً. وإذا شعر المرء من قبلُ أيضاً أنه مستاء فسوف يشعر بعد ذلك بأنه قد انطلقت أساريره، وبات واثقاً بنفسه، إيجابياً، وإذا شعر المرء قبل ذلك أنه عصبيّ، متوتّر، فسوف يشعر بعد ذلك بالهدوء والسكينة والطمأنينة، والسرور والرضى، وذلك أنه لم يبدِّل الخصلة فحسْب، بل غيَّر، في موازاة ذلك أيضاً، حالته العامة.

تلخيص

- كل إنسان يتألف من مقوِّمات لكيانه، إيجابية (كالثقة بالنفس، والذكاء، والقوة، إلخ...)، وسلبية (كالخوف والاضطراب والضعف، والسذاجة، إلخ...).
- مقوِّمات الكيان الإيجابية تُحْدِث أثراً إيجابياً دائماً في حياتنا وتصرفاتنا، وفي مقابل ذلك تحدث المقوِّمات السلبية أثراً سلبياً دائماً. ولذلك فلا بُدَّ لنا أن نتعلَّم ونكون قادرين على استبدال المقوِّمات السلبية لتحلَّ محلها مقوِّمات إيجابية.
- يجب أن نرعى النباتات الإيجابية، وبالتالي، الخصال الإيجابية «على أرضنا، وأن نتعهَّدها لتكبر ويشتدَّ عودها، أمّا النباتات السلبية، وبالتالي، الخصال السلبية فلا بدَّ لنا أن ندعها تموت من الجوع لكي تتخلَّف ولا تستفحل.
- فلتبتدع لنفسك مرآة سحرية، على أحد وَجْهَيْها خصالك الإيجابية، وعلى الوجه الآخر خصالك السلبية، وعندما تتورَّط تورُّطاً بالغاً في خصلة سلبية تستطيع أن تعكس خصلتك الإيجابية في المرآة السحرية، وبذلك تتحرَّر من الخصلة السلبية.

6 ـ تعلَّم فن سيمياء الجوانب

وكما تمَّ عرض ذلك في فصل «في مرمى ميزان الجوانب السلبية»، نرى أنفسنا في كل يوم بلا استثناء، معرَّضين لعدد جَمّ من الجوانب التي تؤثر في أحوالنا.

فنحن، مثلاً، في وسط تدفُّق الإبداع، مفعمون بالأفكار التي يقدح منها الشرر وبالدينامية. وفجأة نتلقى نداءاً هاتفياً من زبون ثار ثائره، يشكو، ويلقي علينا باللائمة، لأن الناتج الذي قدَّمناه لا يؤدي وظيفته على الوجه الصحيح.

الغيظ ينتقل ويُعْدي

ونحن نشعر أننا نتعرض لهجوم، وننزل، بذهننا وانفعالاتنا إلى دَرْك المجادلة وبعد الاتصال الهاتفي نكون قد خرجنا من حالة توازننا، ونشعر بالإحباط وانسداد الطرق في وجهنا، ولا نستطيع أن نُرَكِّز على عملنا، وهذا باعث للغيظ، لأنه يتعلق بتكليف جديد يجب علينا أن نفرغ منه حتى الغد، ومع ذلك فنحن لا نستطيع أن نستأنف العمل ونحن في هذه الحالة، لقد وَلَّى الإلهام وسكينة النفس الداخلية.

فما الذي دهانا؟ لقد نقل الزبون الهائج، الذي يُظَنُّ أنه تعرَّض قبل ذلك لتجربة غير سارة فاستاء منها، غيظَه إلينا في الحديث الهاتفيّ، وانسابت إلينا منه جوانب نفسية سلبية، كالاستياء، والغضب، والعدوان ـ وهي طاقات بالغة القوة، شديدة التدمير ـ وسدَّت منافذ طاقتنا الإيجابية، أو حوَّلتها إلى طاقات سلبية. وبدافع الجهل أو عدم الانتباه لم نَحْمِ أنفسنا من ذلك نفسياً وذهنياً، بل تركنا أنفسنا تتأثّر.

وإذا لم نجد، بعد هذا الحدث، توازننا من جديد، فإما أن نتصل بالزبون الجديد، هاتفياً ونضطر لأن نطلب منه تمديد المهلة، وهو الأمر الذي يمكن أن يثير استياء هذا من جديد، وإمّا أن نضطر إلى أن نقسر أنفسنا بكل طاقتنا للفراغ من هذا العمل على أي نحو من الأنحاء. ولكن في هذه الأثناء نجازف بالتعرُّض لخطر أداء عمل رديء وإثارة سخط الزبون الجديد. وإذاً فما نحتاج إليه في هذه اللحظة هو الطريقة السريعة والفعّالة لنعود بأنفسنا من جديد إلى حالتنا السابقة، الإيجابية.

وعلى النحو ذاته تسير الأمور عندما تذهب إلى المدينة، مثلاً، ونحن في حالة نفسية متوازنة وإيجابية، للتسوُّق، وبدلاً من أن نتمكَّن من التسوُّق بهدوء نتعرض لهَرْج ومَرْج، لأننا لم نُدْخِل في حسباننا أن ثمة مؤتمراً شعبياً ينعقد في ميدان السوق، وفوق ذلك تخدمنا في

المحل التجاري بائعة غير ودودة، من الواضح تماماً أنها لا تجد متعة في مهنتها، وحين نريد أن نشتري شيئاً في المحل التالي نقرر ما يفزعنا، وهو أن كيس نقودنا قد اختفى، وبعد جولة التسوُّق المزعجة نكون قد فرغنا ما يفزعنا، وهو أن كيس نقودنا قد اختفى، وبعد جولة التسوُّق المزعجة نكون قد فرغنا تماماً وقد انتابنا الإحباط والغيظ. وكان يفترض في الحقيقة أن ندرس بعدُ مِلَفّاً، وأن نكتب مقالة، أو نعالج فكرة أساسية، غير أننا لا نشعر أننا في وضع يمكِّننا من ذلك، فكل شيء في دماغنا ما زال يدور حول ما عانينا وحول الغيظ والاستياء.

الإحباط والغيظ يدومان طويلاً

وإذا لم نبادر إلى شيء فعّال في هذا الموقف فسوف نتأثر بذلك تأثُّراً سلبياً أيضاً حتى في الساعات التالية، بل ربما في الأيام التالية، ولن نتحدث عن شيء آخر بعدُ سوى تجربتنا وسوء حظنا، ولن نفكر في شيء آخر بعد. وكل شيء سيعاني من هذا: عملنا، وحياتنا الخاصة وارتياح بالنا.

وفي هذا الموقف نرغب في طريقة نستطيع بها أن نعود بأنفسنا، بسرعة، إلى حالتنا الطبيعية، وعندما نتمكن من تقنية التفكير الإيجابيّ، سنحاول هذا بهذه الطريقة، ولكننا سنقرر في كثير من الأحيان أن الأثر المعتاد لم يتحقق، كما يصعُب أيضاً في هذه الحالة، وبحكم القاعدة، أن نستغرق في حالة تأمُّلية. وهذا يرجع إلى أن دماغنا ونفسنا يكونان مُتْرَعَيْن بالتوافه السلبية بحيث لا نكون منفتحين وأحراراً لكي تستطيع القوى العليا أن تنسابَ فينا.

وثمة طريقة بارعة ممتازة لا نكافح بها الجوانب السلبية فينا أو نضطر إلى استئصالها بكل قوتنا، الأمر الذي يكلفنا الكثير من الطاقة، وهي التحويل، الذي يسمى أيضاً السيمياء، فمثلما كان أهل السيمياء

فيما سلف، يحوِّلون المعدن البسيط إلى ذهب، نستطيع بهذه الطريقة أن نحوِّل الجوانب السلبية إلى جوانب إيجابية، ولهذا أطلقت على هذه الطريقة اسم «سيمياء الجوانب».

تحويل الجوانب السلبية إلى جوانب إيجابية

ومن أجل هذا نستخدم التنفُّس. وبالنسبة للإنسان المتوسط لا يعدُّ التنفُّس شيئاً آخر سوى تعاقب الشهيق والزفير. على أن الطامح المتقدِّم على طريقه إلى التمكُّن من فن الحياة يعلم مع ذلك المعنى الحقيقي للنَّفَس، الذي لا يعد مجرد سائل كهربائي ومغناطيسي، بل هو أيضاً جزء من حلقة مسار الطاقة الهوائية الكبرى.

الهواء والنَّفَس

ومن المعروف أن كل الكرة الأرضية محاطة بغلاف هوائي يتألف بدوره من طبقات، فالجزء الأدنى منه هو الجوّ (أَتْموسفير) وفوقه طبقة التروبوسفير (على ارتفاع 8 إلى 16 كيلومتر) وفوقه طبقة الأوزون التي تليها طبقة الستراتوسفير.

ونحن نتنفَّس، مثل كل الكائنات الحية العضوية، من الجو (أتموسفير)، ونردُّ إليه هواءً مستهلكاً. ولا يستطيع الإنسان المتوسط أن يعيش من دون تنفُّس وتبادل للهواء. وهناك، في مقابل ذلك أناس يختلفون عنه، وهم بعض أهل اليوغا في الهند الذين هم في وضع يمكِّنهم من خفض تنفُّسهم إلى حد أدنى مطلق، ويستطيعون أن يَدَعوا أنفسهم يُدْفنون بضع ساعات، من دون أن يفقدوا حياتهم.

الهواء والطاقة

ولا نستطيع أن نرى الهواء ولا أنفاسنا التي نخرجها (إلاَّ في حالة درجات الحرارة الباردة في الهواء الطلق)، كما أننا لا نرى الطاقات التي تنساب في الهواء. ومنها، مثلاً، طاقات الأفكار وطاقات المشاعر، والهواء على كوكبنا يظل في حالة دوران دائم، ويصل إلى مدى أبعد مما يستطيع الإنسان المتوسط أن يتصوَّره.

تمرين التنفُّس

والتنفس يلعب دوراً مركزياً في تهدئة ثائرة النفس وتحقيق الانسجام عند الإنسان، ويقوم في حالة الكثير من طرائق تخفيف حدة التوتر، مقام التدريب الذاتيّ التولُّد (autogene)، وتخفيف التوتُّر في الأعماق، والتأمل، واليوغا، إلخ... في بداية مركَّب التمرين.

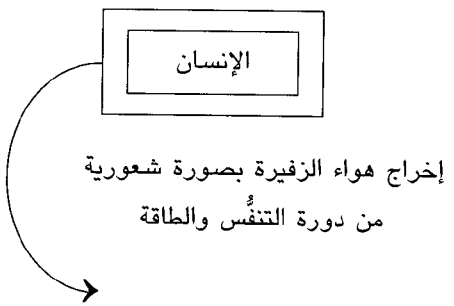
وهذه مسألة يمكن تقريرها بدرجة بالغة الجودة في حالة التدريب الذاتيّ التولُّد. فعندما تكون من قبلُ عصبياً ومضطرباً إلى حد بعيد، فسوف تعود، بعد تمرين التنفُّس، الذي تستطيع أن توسِّعه في كل وقت، متى شئت أيضاً، إلى الشعور بسكينة داخلية لا تُصدَّق، تعود إليك.

التنفس الواعي

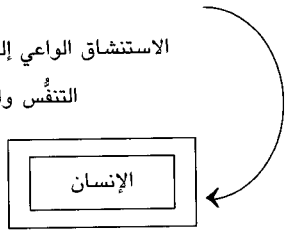
التنفس الصحيح، والواعي، يستطيع أن يبدِّل كل إنسان: وإذا الاضطراب يتحوَّل إلى سكينة، والتنافر يتحوَّل إلى انسجام، وانكسار النفس يتحول إلى ثقة بالنفس والاستثارة تتحول إلى طمأنينة وراحة بال.

إخراج الأفكار السلبية مع هواء الزفير واستنشاق الأفكار الإيجابية

ثم إنَّ من المعروف أن التنفس يقترن بسيّالة كهربائية، ومغناطيسية. وفي حالة الاستنشاق الواعي يمكن أن يستوعب المرء فكرة أو تصوُّراً مع هذه السيّالة، ويواصل نقلها ـ إلى جسده أوَّلاً، ثم إلى فكره، وكذلك يستطيع المرء عند إخراج الزفير، أن يُخْرِج فكرة من فكره ويخرج بها من جسده، وكأنه يتحرَّر منها، ويخرج بها إلى دورة الهواء.



كما توجد أيضاً إمكانية تتمثل في الدفع بالأفكار الإيجابية والبنّاءة، مع سيّالة التنفس (من دورة التنفس والطاقة الأرضية) إلى الإنسان.



تمرين الأستاذية

اقعد في مكان هادئ وتنفَّس بضع دقائق، بهدوء، شهيقاً وزفيراً، إلى أن تخفَّ حدة توتُّرك، ثم وجِّه انتباهك إلى داخلك.

المرحلة الأولى: أَخْرِج الآن كل الهواء من رئتيك، وتصوَّر في هذه الأثناء، كيف تُخْرِج الجانب السلبي، وبالتالي، العبء الذي تثقل وطأته عليك، مع هواء الزفير، ومِنْ ذلك، مثلاً، استنفاد القوى، والخوف، والغيظ، إلخ... واضغط حتى تُخْرِج كل الهواء من رئتيك.

المرحلة الثانية: ارفع رأسك الآن إلى الأعلى، وانظر بعينك الثالثة في الفراغ، واستنشق الهواء عميقاً ولتتصوَّر في هذه الأثناء كيف تستنشق معه القطب الإيجابيّ المقابل، أي أنك تستنشق قوة حياة جديدة، داعمة، وجرأة، وثقة، واطمئناناً وانسجاماً.

كرِّر المرحلة الأولى والثانية، أربع مرات على وجه الإجمال، شهيقاً وزفيراً.

المرحلة الثالثة: وَاصِلْ التنفُّس بعد ذلك بصورة طبيعية، وتصوَّر في أثناء ذلك كيف تغدو مفعماً بطاقة حياة جديدة، وقد اشتدَّ عِضَدُك، وأصبحت إيجابياً، وكيف تتمكن من أداء واجباتك ملتزماً بها، وحازماً عازماً، وكيف تتوجَّه الآن إلى عملك بجرأة وثقة، وتصدر ردود أفعالك متحرِّراً من المخاوف، وكيف تُوَفَّق إلى كل شيء أيَّما توفيق. ولتتلَمَّس قوة الحيوية عندك وجرأتك، والسرور الذي تحس به فيما تأتي من الأمور.

كيف تبدِّل نفسك

وإذا كنت تطمح إلى التمكُّن من فن الحياة، وتريد أن تتمكن من التحكُّم في تفكيرك وشعورك وسلوكك على نحو مطَّرِد التحسُّن، فسوف تُسدي إليك سيمياء الجوانب خدمات جُلّىٰ، وذلك أنها تمثل الوسيلة المثالية لتحريرك من الجوانب السلبية التي تعصف بك على نحو متواصل وتُفْسِد توازنك، إذْ تبدِّل هذه الجوانب، وتستفيد من مبدأ: لكل شيء وجهان، إيجابيّ وسلبي.

تبديل الآخرين

ولكي تستخدم سيمياء الجوانب، لن تكون مضطراً إلى بذل الكثير من الطاقة، بل يكفي أن تعكس لنفسك القطبَ المقابل، الإيجابي، في مواجهة الجانب السلبيّ. والمسألة كما يكون في حالة مرآة جيب يمسك بها المرء مقابل ضوء الشمس المباشر، ويوجهها إلى نقطة مظلمة، بحيث تصل الأشعة المنعكسة إلى هناك، وفجأة لا تعود النقطة مظلمة بل تشرق بالنور الساطع. وكلما ازدَدْت رسوخ قَدَم في سيمياء الجوانب، وتعهَّدت بالرعاية جوانبك الإيجابية، ازدادت السهولة التي تجدها في تبديل نفسك، بل هنالك ما هو أكثر من ذلك بعدُ؛ وهو أن البشر الذين تعيش بينهم يتبدَّلون، ثمّ إنك كلما أدركت أن ثمة إنساناً ممن يعيشون معك عانى من شيء سلبيّ، وهو يجد نفسه تحت تأثير الجوانب السلبية، أو مكتئباً أو يعاني، كان في وسعك أن تساعده في هذا الصدد على أن يعود فيجد نفسه في الحالة الطبيعية، فَلْتَعْرِض عليه، «بمرآتك»، خصاله الإيجابية، ولتعكس له الجوانب الإيجابية، التي لا يراها هو نفسه، وَوَجِّه الضوء بذلك إلى ظُلْمَتِه.

التنفس العميق

وبالمناسبة: ليس من قبيل العبث أن نقول لامرئٍ «استاء لتوِّه استياءاً شديداً من مسألة ما، ونريد أن نردَّه إلى السكينة والهدوء: «الآن تنفَّس تنفُّساً عميقاً! وإذا اتبع هذا الفرد نصيحتنا، فَتَنَفَّسَ مراراً،

تنفُّساً عميقاً، شهيقاً وزفيراً، تحسَّنت حاله بعد ذلك في كثير من الأحيان إلى حدٍّ ما. وكثير من الناس يمارسون سيمياء الجوانب عن غير وَعْي منهم، في بعض الأحيان، فما أكثر ما كانوا خليقين أن يستطيعوا أن يزيدوا على ذلك بممارسة واعية وهادفة لسيمياء الجوانب!

تلخيص:

التنفُّس يلعب في الطب الشمولي، وفي طريقة الحياة الشمولية، دوراً مركزياً، وهو يعدّ العنصر التمهيدي في كل طرائق تخفيف حدة التوتُّر، مثل التدريب الذاتيّ التولُّد، والتأمل، إلخ...

- تستطيع، بالزفير الواعي والقويّ، أن تُخْرِج الأفكار السلبية والانفعالات، التي تثقل وَطْأَتُها عليك وتتحرَّر منها بهذه الطريقة.
- تستطيع بالاستنشاق الواعي والقويّ، أن تُدْخِلَ الأفكار والانفعالات الإيجابية البنّاءة وتثير نفسك إثارة إيجابية بهذه الطريقة.
- في حالات الانفعال أو مواقف الحياة ذات الوطأة الثقيلة، ينبغي لك أن تتبع المَثَل القائل: «الآن تنفَّس أوَّلاً، تنفُّساً عميقاً!». وبعد ذلك فحسب ينبغي لك أن تتخذ القرار، وبالتالي، تتصرَّف.

7 ـ ابتدع لنفسك حرساً شخصياً فكرياً

الإجراءات الدفاعية

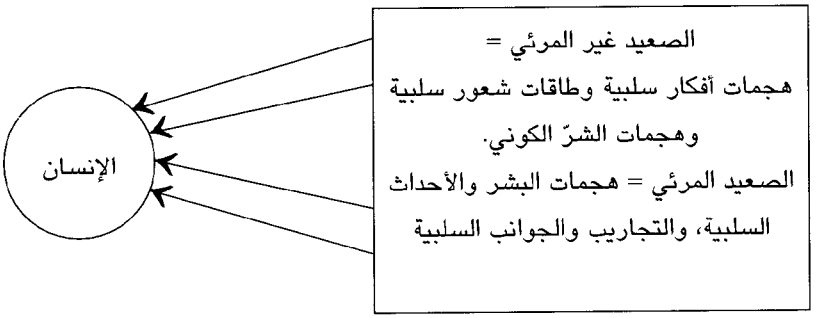
عندما نمر بتجربة غير مستحسنة، أو ندخل في طور سلبي، أو نتعرض، على الصعيد المادي، لهجوم من امرئٍ ما، نردُّ بإجراءات دفاعية اكتسبناها على ممر حياتنا: فنحن نشير، مثلاً، إلى الباب لأحد الضيوف، عندما يتصرَّف تصرُّفاً سمجاً، أو يتفوَّه بعبارة نابية، وندافع عن أنفسنا بضربة أو ركلة، حين يهاجمنا امرؤٌ ما، ونصفق الباب في وجه أحد وكلاء الشركات إذا كان مُلِحّاً، ونقول لمن يهيننا، رأَيْنا فيه... على أن نجاح إجراءاتنا يتوقف على كل موقف من المواقف على حدة، وعلى قوة خصمنا، وألوان مقدرتنا، وطريقتنا.

وإذا راقب المرء البشر وأصغى إلى أحاديثهم، قَرَّرَ أن من الواضح للعيان تماماً أن القلائل من البشر هم الذين يستطيعون أن يتصدّوا للجوانب السلبية التي تؤثّر عليهم، بنجاح. إذ يقال هنا: «حين عاد رئيسي من جلسة المحاكمة، بلغ من تجهُّمه أنه أفسد علينا جميعاً مزاجنا الطيب»، أو: «لقد ظللت منذ أسابيع أشعر بالاستياء من جيراني، وكان أحبَّ الأمور إليَّ أن أنتقل من مسكني»، أو، أيضاً، «لقد كنت أستشيط غضباً فصفعته على وقاحاته، ولكن هذا لم يكدِّر صفوه أبداً».

الانفعالات السلبية نَوْبات

والأقوال التي كهذه تكشف عن أن المَعْمِيَّ لم يكن في وضع يمكِّنه من حماية نفسه من الجوانب السلبية (الإحباط، الاستياء، غضب الرئيس) وقد تأثَّر بها حتى شعر هو نفسه في النهاية، بأن الدنيا ضاقت في عينيه. وكذلك يشير مثال الجيران إلى أن المَعْنِيّ لم يَفْلِح حتى الآن، بطريقته المعتادة في التصدّي والدفاع، في التخلُّص من الجيران الذين يعذِّبونه، أو في الإمساك بهم بقبضة يده.

ومثلما يتعرَّض البشر، على الصعيد المادي، وعلى الدوام، لمضايقات الطاقات والجوانب السلبية، وهَجَماتها، يتعرَّضون أيضاً، على الصعيد غير المادّيّ، وبالتالي غير المرئيّ. للمضايقات والهجمات من قبل الجوانب والطاقات السلبية، ومثال ذلك: الانفعالات المدمِّرة أو أفكار إنسان من البشر الذين يعيش بينهم. وهذه تكون ماكرة على وجه الخصوص، ما دامت لا ترى، كما هو مألوف، بأعضاء الحس، وبالتالي، يمكن إدراكها بالعقل، بل هي أقرب إلى أن تكون من الخصوم غير المرئيين، الذين يعصفون بالناس على الدوام من دون أن يُلاحَظوا، ويحاولون أن يخرجوهم عن توازنهم، وإذا لم تكن هناك إجراءات دفاعية فعّالة، وبالتالي، لا تُتَّخذ مثل هذه الإجراءات، انتهت المسألة، على نحو لا مناص منه، إلى التأثير والانتقاص.



الطاقات السلبية خصوم غير مرئيين

المشاهير وحرسهم

ونحن نعرف عن مشاهير البشر الذين يتزاحم عليهم على الدوام الأتباع والصحفيون أنهم يلجأون إلى معونة حرسهم الشخصي. وهؤلاء «الحرس»، ينتبهون على الدوام لكيلا يدنو أفراد غير مرغوب فيهم من المكلَّفين بحراستهم ويتغلغلوا في مجالهم الخاص. وهم يصدّون المتغلغلين المتطفلين غير المرغوب فيهم، والفضوليين، ويحافظون على المأمورين بحمايتهم من الهجمات الجسدية. ويتميز الحرس الشخصي بإجراءاتهم الدفاعية الخصوصية، وقوتهم الجسدية الهائلة، ويقظتهم العالية.

حَرَسٌ للحماية من المؤثرات السلبية

ومع ذلك يثبت أن حماية هؤلاء الحرس الشخصيين البشريين غير ذات مفعول على الصعيد غير المرئي، وذلك أن هؤلاء لا يستطيعون أن يحفظوا المكلفين بحمايتهم، لا مِنْ طاقات الأفكار الخارجية المُدَمِّرة، ولا من طاقات المشاعر السلبية، ولا من قوى الشر. وعلى الرغم من تعبئة المأمورين بالحماية الجسدية يترتَّب على هؤلاء المحميين أن يكافحوا الجوانب السلبية ذاتها أو يعانوا منها مثلما يكافح ويعاني كل البشر الآخرين أيضاً.

ويتبَيَّن من هذا بوضوح أن المسألة تقتضي حرساً شخصياً آخر لكي يحمي المرء نفسه من المؤثرات، وبالتالي، الآثار المدمِّرة للجوانب السلبية، ولا بدّ لهؤلاء الحرس أن يكونوا من المادة ذاتها

التي تتكوَّن منها القوى غير المرئية، أي من شيء سوى المادة، أي من الأثير أو من الطاقة.

وتعرِّف دائرة المعارف بروكهاوْس الأثير بأنه المادة التي تملأ الكون، وهي حاملة الضوء والطاقة. ويفهم المرء من كلمة القوىٰ، مجموع كل القوى التي تُحْدِث أثراً ما على نحوٍ غير مرئي، والتي تُحْدِث آثارها على الصعيد المادي. وعلى هذا فما نحتاجه لصدّ الجوانب السلبية غير المرئية أو لطردها، هو «الحرس الشخصي الفكري».

الملاك الحارس

على أن واحداً من أهم حَرَسنا الشخصي الفكري موجود بالفعل، ألا وهو مَلاكنا الحارس الذي حصلنا عليه مرافقاً دائماً وحامياً لحياتنا. وكثير من الناس، ولا سيما الأطفال، يمرّون المرة بعد الأخرى بتجاريب الملاك الحارس. والناس يعرفون أقاصيص الأطفال الذين يريدون أن يعبروا شارعاً، من دون أن يلاحظوا في هذه الأثناء سيارة تُقْبِل هادرة بسرعة رهيبة، ومع ذلك يُزاحون جانباً في الثانية الأخيرة من قبل مُغيثٍ غير مرئي، ويتمُّ بذلك إنقاذهم، أو قصص البشر الذين يتعرَّضون لموقف مفعم بالأخطار، ويهددهم أحد من الناس، وفجأة يأتيهم الغوث من مجهول يتهيّأ العثور عليه بعد ذلك.

تجاريب مع الملاك الحارس

وربما تعرَّضت أنت أيضاً لتجاريب الملاك الحارس، وكنت تعرف أن المسألة لا تتعلق بأخيلة مجانية للواقع، بل بتجاريب واقعية، فهناك، مثلاً، أناس عانوا من حادث إذا سقطوا من نافذة، أو على مُنْحَدَر، ومع ذلك فلم يلحق بهم ضرر، وقد أفادوا بأن قوة خارجية التقطتهم، وتركتهم «يهبطون» بأمان.

وحتى عندما يحسّ كثير من الكبار أنَّ في الحديث عن الملاك الحارس، أو الاعتقاد به شيئاً طفولياً، فإنهم يظلّون يستعملون في

أحاديثهم هذا المفهوم، المرة بعد الأخرى، فعندما يحدِّثهم أحد عن مصيبة أوشكت أن تحدث، يقولون: «إذاً فأنت امرؤ لديك ملاك حارس!». وعندما يروي لهم أحدهم أنه تمّ إنقاذه من خطر بطريقة عجيبة، يعلّقون على هذا الحدث قائلين: «هنا كان ملاكك الحارس يُحْسِن الانتباه إليك!».

وقد تعترض الآن بأنك عانيت في بعض الأحيان من مصيبة ولكنك لم تتلَقَّ عوناً من ملاكك الحارس، ومن أجل ذلك تشك شكاً كبيراً في وجود ملاكك الحارس. وليس من المفهوم بصورة كاملة دائماً، لماذا يُحْسِن بعض الملائك الحارسين عملهم، بينما يبدو أن هناك آخرين لا يحسنون العمل، وقد يكمن أحد أسباب ذلك في حقيقة أن بعض الناس الذي يَعُدّون أنفسهم واقعيين بصورة مطلقة، ما عادت لهم صلة بملاكهم الحارس. على أن من ينكر وجود الملاك الحارس لا ينبغي له أن يتولاّه العجب إذا أعاره ملاكه الحارس أذناً غير صاغية، ورفض خدمته.

الحديث مع الملاك الحارس

ومثلما يضطر المرء إلى أن يُحْسِن معاملة شريكه لكيلا يهرب منه أو يعانده، يُضطر إلى أن يُحْسِن معاملة ملاكه الحارس، وقد يبدو هذا غريباً، ولكنه بسيط كل البساطة. فنحن نقول: «رجاءاً» و«شكراً»، في التعامل مع إخوتنا من البشر، غير أننا لا نشكر لملاكنا الحارس أبداً، أو من النادر أن نشكر له عندما يكون قد أنقذنا من موقف محفوف بالأخطار، أو من موقف حرج.

وكذلك فنحن قلَّما نقول له: أرجو منك أن تعينني، وأن تهب لي القوة على حُسْنِ التمكُّن من هذا الموقف!» أو: «أرجو منك أن تبعث إلى خصمي بأفكار سلمية، لكيلا يتصاعد النزاع!». وإنما ننتظر ببساطة أن يكون حاضراً وأن يعمل من أجلنا دائماً، ولكن الملائك

الحارسين لا يعملون دائماً بصورة آلية، بل لا بُدَّ للمرء أيضاً، في بعض الأحيان، أن يتلمس منهم العون بأسلوب يهدف إلى غرض معيّن تماماً، وأن يكون كأنما يكلِّفهم بتلبية رجاء معين.

وإذا كنا قد تقدمنا إلى ملاكنا الحارس برجاء، وتحقَّق رجاؤنا في النهاية كان علينا بعد ذلك أن نشكر له في مقابل ذلك، ولا نمرُّ بذلك مرور الكرام غير آبهين به، أو ننظر إلى عمله على أنه بَدَهِيَّة من البَدَهِيّات، بموجب شعار: «أنت في النهاية مسؤول عني. والآن فلتفعل شيئاً من أجلي، ولْتَحْرِص على أن تكون حالي على ما يرام!».

وفي وسعنا، في كل وقت، وعلى نحو هادف تماماً، أن نلتمس من ملاكنا الحارس حمايته، ومثال ذلك، عندما نكون على وشك إجراء حديث هام، أو نزمع القيام برحلة، أو نضطر إلى تنفيذ مشروع جديد، أو نتوجَّه توجُّهاً جديداً في مضمار العمل والتجارة، وحتى عندما يتوافر لدينا الكثير جداً من الثقة بأنفسنا، ونَحْسَب أننا قادرون على تدبير كل شيء وحدنا، فإن حَرَسنا الشخصي الفكري يكون قادراً، بلا ريب، على أن يحمينا من كل الجوانب السلبية، حماية أفضل كثيراً مما نستطيعه بإمكاناتنا المحدودة في أي يوم من الأيام، وهو يبدو أكثر منا بألف مرة، لأنه على ارتباط دائم بالمستوى الفكري الأعلى، أي أنه قاعد في الأعلى، على قمة الجبل التي تتيح له نظرة شاملة من حولها، بينما نكون نحن في أسفل الوادي، وتكون زاوية نظرنا محدودة، وما لا نستطيع أن نُؤَمِّنه إلاَّ عن طريق التأمُّل، أيْ بأن تنطلق بسرعة البرق إلى الأعلى، عن طريق حبل القطار المعلَّق، هو حالته الطبيعية.

إبلاغ التكليف بالحماية

وعندما نرجو من ملاكنا الحارس، رجاءاً قلبياً، أن يحمينا من إنسان معيَّن لا يُحْسِن التعامل معنا فسوف يُسْدِي إلينا هذا العون

بأرجحيّة كبيرة أيضاً، وعندما تكلّفه بأن يقف إلى جانبنا خلال حوار هام، ويحرص على أن يسود مناخ للحوار البنّاء، فسوف ينفذ تكليفنا. وعندما نرجو منه أن يحمينا من أخطار رحلة، فسوف يستجيب لرجائنا، وعندما نلتزم في هذه الأثناء بالقوانين الفكرية التي تنصُّ على أن لا نلحق ضرراً بأحد، وأن لا تكون عقليتنا أنانية محضة، وأن نتحرك ضمن إطار خطة حياتنا الكبرى، ونثق بملاكنا الحارس والقوى الربّانية، تكون احتمالات تحقيق رغائبنا ورجائنا جيدة جداً، وإذا لم يتحقق رجاءٌ ما ذات مرة كان في وسعنا أن ننطلق مِنْ أَنَّ هذا له سبب محدَّد كل التحديد، سبَبٌ لا نستطيع بالطبع أن ندركه بعقلنا المحدود.

ملاكنا الحارس حاضر دائماً

على أن حرسنا الشخصي، الفكري موجود تحت تصرفنا، كلما أردناه ـ في كل دقيقة، وفي كل يوم وليلة، ونستطيع أن نناديه لغرض معيَّن أيضاً، لنطرح عليه أسئلة، أو لنتفاهم معه، ومثال ذلك، عندما نتورَّط تورُّطاً بالغاً في قضية ثقيلة الوطأة، تكدِّر رؤيتنا، وبمعونته نستطيع أن ندخل شفافية غير عادية في حيثيات القضية، ونتحرَّر منها.

وممّا يُنْصَح به من حيث المبدأ أن ننشئ خط اتصال جيد مع ملاكنا الحارس، ما دام مخصصاً، من قبل القدر، ليكون حَرَسنا الشخصي الفكري. وقد أوكِلت إليه مهمة الوقوف إلى جانبنا طوال حياتنا بأسرها، وحمايتنا. ولسنا مضطرين إلى أن نوضح له أول الأمر بالخط العريض، أننا نريد حمايته ـ وكل ما في الأمر أننا نحتاج إلى استخدام حمايته، وعندما يتوفر خط اتصال جيد لنا، به سوف يجود علينا بحمايته على أية حال، إذ لا بدَّ له أن يتابع مهمته، غير أننا نستطيع أيضاً في كل وقت أن نستخدم وظيفته الوقائية لغرض معين، عندما نحتاج إلى حمايته الخصوصية في مسألة من المسائل.

فعندما نضطر، مثلاً، في الليل، إلى سلوك طريق مظلم للمشاة في مُتَنَزَّه، نحتاج على نحو خصوصي إلى أن نلتمس منه الحماية، لأنه سيتيحها لنا على أية حال، لأن هذه هي مهمته، ولكن مما لا ريب فيه أنه ليس مما يضير أن نرجو منه مساعدته فوق هذا، لأنه يكون عندئذ، في أحوال معينة، «مضاعف اليقظة». وعندما يكون أمامنا، في مقابل ذلك، اجتماع يريد شريكنا في الحوار، فيه، أن ينقل إلينا طاقته السلبية، نستطيع أن نتصل، ذهنياً، بملاكنا الحارس، ونرجو منه حمايته من هذه الطاقات السلبية. وفي هذه الحالة لن يصبح فعّالاً نشيطاً، إذ ليس هناك خطر علينا مرئيّ، ومع ذلك فعندما نعطيه إشارة «الخطر» ونرجو منه «أن يحفظنا منه» سوف يسعفنا ويحمينا.

وعلى هذا فإن فقدتَ خط الاتصال بملاكك الحارس، وأردت أن تُنَشِّط هذا الاتصال من جديد فعليك أن «تهتف له» على أنه أول من تهتف له، وتعطيه إشارة الخطر مُبَيِّناً أنه موضع الترحيب القلبيّ من قِبَلك، وأنك سوف تزيد من التعاون معه في المستقبل وتستفيد من طاقة حمايته، ولا بُدَّ، بعد هذا، أن تعود قناة الاتصال الذهنية بينه وبينك، من جديد.

خط الاتصال بالملاك الحارس

ولْتُكَوِّن لنفسك صورة واقعية عن ملاكك الحارس، ويمكن أن تكون هذه نسخة عنك إضافية، مكرَّرة، فكرية، كما يمكن أيضاً أن تكون شخصية أخرى محدَّدة. ولْتتعاون مع ملاكك الحارس، ولتستخدم حمايته ـ وسوف تتولاّك الدهشة، من مقدار جودة عمله وإمكان الاعتماد عليه ولتكن واعياً دائماً، أن ملاكك الحارس إنما هو حاضر من أجلك وحدك، ليلاً ونهاراً، وهو لا يكلفك ماركاً واحداً!

تلخيص

- نستطيع أن نحمي أنفسنا من الهجمات الكبيرة على الصعيد الجسدي، مثل الهجمات الجسدية من قِبَل أناس غرباء، عن طريق حَرَس شخصي.
- نستطيع أن نحمي أنفسنا من الهجمات على الصعيد الذهني أو النفسي، كالأفكار الهدّامة، أو مشاعر البشر الآخرين، أو حالات المصائب، عن طريق الحرس الشخصي الفكري.
- عندما ينجو أحدهم، مثلاً، من حادث مرور فادح، من دون إصابة تقريباً، نقول: «هنا أَحْسَنَ ملاكك الحارس الانتباه إليك!».
- إن إفضل حرسنا الشخصي الفكري الذي يُعْتَمَدُ عليه هو ملاكنا الحارس، وتتمثل مهمته الوحيدة في حمايتنا طوال حياتنا، ولذلك فلْنَسْتَفِد من خدمته!

8 ـ لِتَكُن معيشتك موافقة للقوانين الفكرية

الوصايا العشر

هناك، في الحياة المشتركة بين البشر، عدد كبير من القوانين، والوصايا والمحظورات التي توضع، من قِبَل الحكومات من حيث كونها ممثلة للصعيد المادي، ومن ناحية أخرى، من قبل رجال الدين من حيث كونها ممثلة للصعيد الروحي، ولولا هذه القوانين يساد العَماء والفوضى في مجتمعنا، ولثارت ثائرة الجوانب السلبية عند البشر، تبعاً لمزاجهم ورغائبهم.

وإلى جانب هذه القوانين الموضوعة من قِبَل البشر ـ وفي وسع المرء أيضاً أن يشير إلى القوانين الموضوعة من قبل رجال الدين، في النهاية، على أنها زمنية، توجد أيضاً قوانين فكرية شاملة، ولا يدخل فيها مجرد الوصايا العشر الإلهية التي سلَّمها إلى موسى على طور سيناء، بل يدخل فيها أيضاً تعاليم القادة والمعلمين الروحيين

المختلفين، مثل عيسى عليه السلام ومحمد ﷺ، إذا شئنا الاكتفاء بذكر بعضهم.

ونحن نعرف بعضاً من هذه القوانين الفكرية، إذ تتضمَّنها القوانين الموضوعة من قبل رجال الدين، وإن كان ذلك في صيغة معدَّلة. فالكنائس أيضاً، ليست، في نهاية الأمر، سوى مؤسسات بشرية يهمها أن «تمسك بزمام» أعضائها. على أن الخاطئين الذين يشعرون بذنبهم، يمكن التحكُّم فيهم على نحو أفضل من البشر المكتفين بأنفسهم والواثقين بأنفسهم.

نهضة القوانين الفكرية الشاملة

وعلى هذا فبينما لا تفيد القوانين، والوصايا، وألوان الحظر، الحكومة في مجرد الحفاظ على سلامة النظام في الحياة العامة، بل تفيد أيضاً في الحفاظ على «ضآلة» الناس ومَسْكَنَتهم، والتضييق عليهم وجعلهم مطاوعين ليِّني العريكة، تتولى القوانين الفكرية الشاملة تحرير البشر وحملهم على الاكتفاء بأنفسهم. وفي وسع المرء أن ينظر إلى هذه الحقيقة على أنها السبب الحقيقي الذي جعل هذه القوانين الفكرية الشاملة تظل طوال كثير من القرون «مُبْعَدَة إلى القبو» وكان يُشار إليها بأنها شيء عبثيٌّ لا طائل تحته، وكان أولئك البشر الذين يشتغلون بها أو يعيشون بموجبها، يوصمون بأنهم أناس غريبو الأطوار، بل كانوا قبل ذلك يُحْرَقون في المَحارِق.

غير أن القوانين الفكرية الشاملة لم تنجُ من الهلاك فحسب، بل تشهد اليوم انبعاثاً جديداً وارتفاعاً في قيمتها كما لم يحدث لها من قبلُ أبداً، ويزداد، على نحو مطَّرِد، عدد البشر الذين يُعْرِضون عن الكنائس التقليدية، ويتعلَّمون القوانين الفكرية الشاملة (الكونية). وهم يتطوَّرون، من كائنات قاصرة يمكن التحكُّم فيها، إلى أناس راشدين مستقلين، ويصلون نتيجة لعملية التطوُّر هذه إلى نوعية للحياة آخذة في

التغيُّر والتحسن، ويزداد اليوم، على نحو مطرد، عدد الناس الأكثر نجاحاً، ورضىً، وسروراً، ووَفْرَة، وصحة.

انفجار البُنىٰ القديمة

ومع ذلك فما زال عدد أولئك البشر الذين يعيشون وَفْقاً للقوانين الفكرية الشاملة ضئيلاً بالقياس إلى جمهور المتوسطين من البشر، ومع ذلك فإن أنموذجهم ورسالاتهم يتغلغلن بمثابرة وإصرار في الجمهور غير المتطور بعدُ، ويُحْدِثن هناك انفجاراً في البُنىٰ القديمة. وحين تعمل هذه باستمرار، على توعية البشر «بضآلة» حياتهم و«محدوديّتها» تفتح عيون أولئك البشر على طرق جديدة وتزرع في نفوسهم البذرة اللازمة للتطوُّر.. واليومَ يجد المرء في هذا العالم عدداً مطَّرد الزيادة من البشر الذين تتفتَّح فيهم هذه البذرة، والذين باتوا على استعداد لتعلُّم القوانين الفكرية الشاملة وتطبيقها في حياتهم.

لقد تناول المعلم الفكري، ديباك شوبرا، في كتابه «قوانين النجاح الفكرية السبعة» هذه المسألة بالتفصيل، وهو يكتب قائلاً: «عندما نفهم هذه القوانين، ونطبّقها في حياتنا، يمكن تأمين كل ما نتمناه، لأن القوانين ذاتها التي تستخدمها الطبيعة، لتبدع غابة، أو مجرَّة، أو نجماً، أو جسماً بشريّاً، يمكنها أيضاً أن تحقق الرغائب التي نحن أكثر ما نكون تَوْقاً إليها».

القوانين الفكرية فلسفة للحياة

وهناك معلمون فكريون آخرون كالدالاي لاما، وماهيندرا ديسوزا أو باول برونتون، أو الدكتور جوزيف مورفي، كتبوا في كتبهم، المرة بعد الأخرى، حول القوانين الفكرية، ولا يجوز للمرء أن يتصوَّر هذه الكتب كأنها كتب حقوقية، بل ينبغي أن يتصوَّرها على أنها مبادئ، أو فلسفات للحياة، وهذه القوانين الفكرية الشاملة متضمِّنة في كتبي أيضاً، وأود أن أستعرض هنا بعضها بإيجاز، وهي التي جمعتها في مجموعة شواهدي من الفلسفات والأقوال المأثورة التي حررتها مؤخراً بعنوان «ألف باء النجاح».

يجب أن نعطي للحياة معنىً قبل كل شيء حملة تذكيرية: اخدم أولاً، وبعدها تكون مستحقاً!

الحياة تعني أن نجمع نقاطاً إضافية من حساب الحياة

وهذا الشاهد يكمن في أساسه القانون الفكري، الذي ينصُّ على أنه لا يحصل على شيء إلاَّ من يعطي شيئاً، ويلتزم، بسرور، وجهد، وتصدر عنه الطاقة والانتباه، ويسعف الآخرين، ويخدم البشر الذين يعيش بينهم، ويخدم قضية. والعطاء يعني جمع نقاط إضافية تضاف إلى رصيد الحياة، ومَنْ جَمَع ما يكفي من النقاط حصل على أجره: وهذا الأجر يمكن أن يتمثل في ابتسامة الامتنان من قبل إنسان من البشر الذين نعيش معهم، أو ثناء حار، أو هدية، أو تقدير مالي، ولكن في بعض الأحيان لا يحصل المرء على شيء فيما يبدو، ولا يأتي «التقدير» فجأة، إلاَّ بعد وقت طويل، حين نكون ما عدنا نفكر في ذلك أبداً: وذلك أَنَّ مَنْ كنّا ساعدناه ذات مرة وعليه أن يمنح تكليفاً مُغْرياً، يختارنا من بين الكثير من المتقدمين.

العطاء قبل الأخذ

وفي مجتمعنا يوجد عدد كبير إلى حد يبعث على الدهشة، من الناس الذي يسرهم أن يتمتعوا في الحقيقة بالمزيد من السمعة، والمزيد من النجاح، والعلاقات الأكثر انطواءاً على السعادة، أو بِدَخْلٍ أعلى، غير أنهم ليسوا مستعدين لكي يُعْطوا أَوَّلاً، وهم يعتقدون أنَّ لهم حقاً في أَنْ يحصلوا على كل ما يريدون، ولكن مثل هذا الحق لا وجود له. فعندما يظل المرء، مثلاً، ينهال على شريكه بالكلمات الجارحة، لا يستطيع المرء أن يتوقع منه أن يمنح محبته لأحد. ولن يتلقى المرء المحبة إلاَّ بعد أن يكون وَهَبَها هوَ، ومَنْ كان لا يفتأ يتنقَّص العاملين معه فلن يكون محبوباً لديهم أبداً، ومَنْ كان يعامل، في مقابل ذلك، العاملين معه، بمودَّة وإنسانية، فسوف يُعامَل من قِبَلهم، في مقابل ذلك، معاملة ودِّيَّة، مُتَلَطِّفة.

وهناك أناس يستقلون بأنفسهم، أو يفتتحون محلاً تجارياً، ويعتقدون أن النجاح بات الآن مُبَرْمَجاً بصورة مسبَقة، فإذا لم يأت هذا النجاح من تلقاء نفسه، أصيبوا بخيبة أمل في كثير من الأحيان، وهم ينسَوْن بالطبع أنهم لم يُعْطوا إلاّ القليل، ولكي يصبحوا ناجحين بالفعل لا بُدَّ لهم من التزام هائل، وتطويرٍ للأفكار ومتابعتها، وعقد صلاتٍ ورعايتها، وإخراج منتجات جديدة وتنشيط الرواج، وبالتالي، البيع، وتطوير مفاهيم جديدة، إلخ... ولا بدّ للمرء أن يستثمر الكثير من الطاقة والوقت، وأن يتخلى عن الكثير من الأمور إلى أن يصل إلى خط النجاح الحلزونيّ، الكاسح. ولكن القاعدة هي أن البشر الذين يبذلون الكثير جداً سيكونون ناجحين ـ عاجلاً أم آجلاً.

تمرين الأستاذية

خُذ لنفسك، من أجل هذا التمرين، خمس عشرة دقيقة على الأقل، وأَمِّن جوّاً من الهدوء حولك لكي تتمكّن من التركيز، وامْضِ الآن في النقاط التالية، بعضها وراء بعض وقَرِّرْ هل تُراك تتبع القانون الفكري، قانون العطاء والأخذ، حيث يَرِدُ العطاء قبل الأخذ:

الحياة الخاصة: العلاقة مع الشريك أو الشريكة.

العلاقة مع طفلك، أو أطفالك

العلاقة مع والديك / وإخوتك

العلاقة مع الأصدقاء

(ما الذي تنتظره منهم؟ ما الذي يعطونك إياه؟ على ماذا تحصل منهم؟ وهل كل شيء في وضعه المتوازن السليم، أم تُراك تعطي القليل وتحصل على القليل؟)

الحياة المهنية: العلاقة مع الرؤساء
العلاقة مع الزملاء
العلاقة مع العاملين معك
العلاقة مع الزبائن
الآخرون من البشر، كالجيران، والبائعة، إلخ...

ويكمن في أساس الشاهد التالي من الكُتَيِّب العائد إليّ:

إن التأهيل الخصوصي لمهنةٍ ما عند كل إنسان يجب أن يتَّسم بالسعادة والتوفيق، فتلاحظ: إذا كنت تعرف حاجاتك فلن تحتاج إلاَّ إلى أن تَعْدُوا!

لكل إنسان موهبة

القانون الفكري، قانون (الدارما) (Dharma). ويكتب ديبا شوبرا في ذلك قائلاً: لكل إنسان موهبة تعد، في صيغة التعبير عنها، فريدة في نوعها إلى حد يبلغ منه أنه لا يكون لإنسان غيره مثلها على هذا الكوكب أو يُعَبّر عنها بهذه الطريقة. وعندما يُعَبِّر المرء عن مواهبه ويُشْبع بذلك حاجات، يَخْرُج بثروة وفَيْضٍ «غير محدودين».

وكل إنسان مندوب لاكتشاف موهبته، وتطويرها، والتعبير عنها، وعندما يَتّبع المرء هذا المبدأ يتحول إلى إنسان ناجح وسعيد ويوجد سلسلة كاملة من الأمثلة العملية في مجتمعنا، وأنا واحد منها، ولي صديقة عزيزة هي مؤلفة الكتب الاختصاصية، هيلين ڤالترزكيْرشِن، وهي المثال الثاني، لأنها اتجهت في منتصف حياتها نحو التأهيل الحقيقي الخاص بها، وهو الكتابة، وأصبحت فائقة النجاح خلال

سنين قلائل، وأنا لا أنظر إلى مهنتي على أنها عمل، بل على أنها متعة، وأعلم أنها تمثل عندها الشيء ذاته على وجه الدقة.

المهنة من حيث هي متعة

وعندما ينظر المرء حواليه في المجتمع، ويسمع البشر يتحدثون، يغدو واضحاً للعيان أن الكثيرين يمارسون مهنة لا تهب لهم إلاّ القليل من المتعة، وهم لا يُسَرّون بالعمل، بل يُسَرّون بوقت الفراغ، وهم يتفجَّعون ويشكون من اضطرارهم إلى العمل ويتمَّنون كل التمني لو استطاعوا أن يفعلوا شيئاً آخر، وهم يشعرون أنهم مندوبون لشيء محدَّد، ومع ذلك فهم لا يستطيعون تعبئة مواهبهم، أو يعبئونها تعبئة محدودة فحسب، وهم ليسوا سعداء، كما أنهم غير ناجحين على الأغلب أيضاً.

وينبغي لنا أن نودِّع النظرة القائلة إن المواهب لا تفيد إلاّ من أجل تعبئتها مهنياً، ومن أجل التقلُّب في المراتب، بها. كلاّ، بل ينبغي لمواهبنا أن تفيد في صياغة حياتنا صياغة جميلة. ومثال ذلك أَنَّ مَنْ كانت له موهبة في تشكيل الحدائق فليس عليه بالضرورة أن يتخذ من هذه الموهبة مهنة، بل يستطيع أن يشبع حاجته إلى تشكيل حديقة غير عادية، أيضاً في المنزل «فحسب»، في حديقته، وأن يظلَّ، المرة بعد الأخرى، يضيف إليها مقوِّمات جديدة أو يجرِّب فيها شيئاً جديداً. وإذا كان هذا الإنسان راضياً عن مهنته، ويستطيع أن يسخِّر وقت فراغه لهوايته فسيكون إنساناً سعيداً يحقق مطامحه.

بُستانيّ الوقت الخالي

وعندما يشعر إنسان أنه مندوب لممارسة شيء محدد، وأنه يجوز له أن يعبِّئ موهبته في هذا السبيل سوف يذهب إلى عمله باندفاع كبير، ولو أن صاحب صديقنا الذي هو فلتة من فلتات الزمن، قرأ، مثلاً، في جريدة، عن مسابقة بعنوان «أطرف الحدائق» وكانت تلوح لعينَيْ الفائز فيها جائزة جذابة، لشارك فيها بلا ريب، وبذل فيها كثيراً

من الجهد، واستنفد خواطره من أجل تشكيل أجمل حديقة، ولكان كل تفكيره وتصرُّفه موجَّهَيْن نحو هذا الهدف. وبالقياس إلى كل إنسان لا يوجد شيء أجمل من متابعة حاجاته وما نُدِب إليه، وتطوير موهبته إلى أقصى الحدود.

اكتشاف الموهبة

وكثير من الناس لا يعرفون مواهبهم، أو يعرفونها جزئياً فحسب، إذ يقولون مثلاً: أنا يسرُّني أن أرسم، أمّا أن تتعلق المسألة في هذا الصدد بموهبة فذلك أمر غير داخل في حيِّز الوعي عندهم، غير أن مَنْ كان لا يعرف مواهبه فهو لا يستطيع أيضاً أن يعبئها في حياته لغرض معين، ويستخدمها. وحتى إذا كانت لديك موهبة أو موهبتان تعرفهما عن نفسك فمن الممكن أن تكون هناك مواهب كامنة فيك أكثر من هذا، لأن معظم البشر لديهم عدد من المواهب في وقتٍ معاً. والتمرين التالي سوف يسعفك في هذا المضمار.

تمرين الأستاذية

في هذا التمرين يجب عليك أن تعبئ حدسك، أَيْ أَنْ تتأمّل وضعاً أو حالة بنصف المخ الأيسر (= طريقة النظر العقلانية، والأنماط، وطرائق التفكير الاجتماعية) ثم تتأمَّله بنصف المخ الأيمن (الاتصال بالعقل الباطن، والإدراك الحدسي) (وتجد مزيداً من التفاصيل حول هذا في كتابي «غريزة المنتصر»). وتحتاج إلى جهاز إملاء أو إلى شريك يدوِّن إجاباتك، ومهمتك الآن أن تفكر في السؤال التالي فورياً قدر الإمكان، أي من دون أن تكثر من التفكير، وتجيب عنه: ما هي الأشياء / أو الأنشطة التي تبعث في نفسي السرور؟

ولتغمض الآن عينيك ولتَشُدَّ عضلاتك في الساق اليسرى أو في الذراع، ثم قَدِّم الآن إجاباتك (إذا كنت تعمل مع شريك فليكتب هذه الأجوبة في العمود الأيسر).

ثم نفّذ بعد ذلك التمرين بنصف المخ الأيمن.
ثم قارن أجوبتك بحياتك الواقعية الراهنة، ما هي الأشياء، أو الأنشطة التي أدمجتها في حياتك، وما هي التي لم تُدْمجها بعدُ، وبالتالي، لم تدمجها كثيراً.
هل يسرُّك أن تستكمل هذه المجالات التي لم تنشِّطها بعدُ إلى أقصى الحدود؟، وإذا كان يسرُّك ذلك فكيف يمكنك أن تحقق هذا؟

ويكمن في أساس الشاهد التالي من الكتيِّب العائد إليّ، وهو:

هناك الكثيرون جداً من البشر الرائعين في هذا العالم، وأنت واحد منهم!

القانونُ الفكري الذي ينصُّ على أننا جميعاً خلقُ الله، وهذه الجملة الهامة إلى حد هائل لا بدَّ لنا أن ندخلها دائماً في حيِّز وعينا، لكيلا تتغلَّب علينا الأنماط القديمة، الهدّامة التي ما زالت حاضرة في مجتمعنا، والتي تريد أن تعلِّمنا نقيضها على وجه الدقة، وهو أننا مخلوقات بائسة، عاجزة، وأننا خاطئون.

نحن جميعاً إخوة وأخوات

وعلى هذه الجملة تُبْنىٰ قوانين فكرية هامة، منها، مثلاً، أننا جميعاً إخوة وأخوات، لأننا ننتمي جميعاً إلى الأصل ذاته، وحتى إذا كنا مختلفين من حيث الظاهر فنحن، بلا ريب، وفيما يتعلق بنفوسنا وفكرنا، يمت بعضنا إلى بعض من البشر، فنحن نشعر، بحكم الطبيعة، وبحكم كوننا أثراً من آثار عصر برج الحوت، أننا منفصلون عن البشر الآخرين، ومع ذلك فلا بُدَّ لنا، لكي ندخل، رويداً رويداً في عصر الدلو الجديد ونُوَطِّنَ أنفسنا علينا، أن ننفتح على روح التركيب والتَوْليف، ونتَحَدَّ من جديد مع إخوتنا وأخواتنا.

ولئن كان البشر حتى الآن، في المقام الأول «مكافحين فُرادىٰ» فإنه يحسُن الآن أن نتَّصل بالآخرين من جديد، ونعقد الشبكات، ويُكافح بعضنا مع بعض ضمن فريق، وشاهِدي في هذا الصدد:

كل اسم هو رأسمال، وكل اتصال يفتح أبواباً جديدة، وكل فكرة إيجابية تفتح آفاقاً جديدة!

شبكات الطاقة

والآن يتضح بالنسبة لأناس يزدادون عدداً على نحو مطَّرد، أنهم يكونون أقوى كثيراً عندما تنضم قواهم وطاقاتهم وإمكاناتهم بعضُها إلى بعض، فالإنسان الواحد له كامِنُ طاقة محدود، ولكن مجرد اثنين من البشر يتمتعان بضَعْفَيْ تلك الطاقة، وكل إنسان آخر يضاعف كامِن الطاقة، كما يضاعف، بالطبع، ألوان المقدرة أيضاً، وعندما يتجمَّع البشر لكي يكافحوا من أجل الأهداف والمُثُل ذاتها يمثِّلون قوة شديدة البأس تستطيع أن تحرِّك أكثر كثيراً مما يحرك الفرد الفذّ، وفضلاً عن ذلك فإن المرء لا ينضم إلى الغرباء، بل ينضم إلى إخوته في الروح، إذا تناولنا المسألة بدقة، وليس علينا بعدُ إلاَّ أن نَعِيَ هذه الحقيقة ونعيش تَبَعاً لها.

الأسد في فروة الخروف

ولْنُتابع البناء على هذا المبدأ وهو أننا مخلوقون جميعاً، وعلى هذا فلسنا بالمخلوقات العاجزة وغير القادرة، كما حاول بعضهم أن يعلِّمنا منذ قرون، بل يوجد تحت تصرفنا ألوان من القوة والمقدرة، وهذا أيضاً قانون فكري.

ومع ذلك فبدلاً من أن يقيم كثير من الناس حياتهم على هذه الحقيقة، يتابعون التصرف تبعاً للأنموذج القديم، فهم هيّابون، مضطربون لا يثقون بأنفسهم إلاَّ قليلاً ويشعرون أنهم معرَّضون لوطأة

القدر في عجزهم، ويتصرَّفون وكأنهم لا يستطيعون أن يحصوا عدد الاثنين مع الاثنين، وهم، مع ذلك، أولو قوة بالغة!، إنَّ شأنهم كشأن الشبل الذي يعيش منذ مولده في وسط قطيع من الخراف، ويثغو مع الخراف لمجرد أن الآخرين يثغون أيضاً. ولا يزأر ويحاكي الأسد الكبير في همته إلاَّ حين يسمعه ذات مرة، وهنالك يدرك أنه أسد.

وعي الأسد ووعي الخراف

ولذلك فإن طموح الكثير من مدربي الشخصيات والمدربين على الأعمال يتمثل في توعية المشتركين بأنهم ليسوا «خرافاً»، بل هم «أسود». وهم كأنما يقومون بدور الأسد الكبير الذي يزأر بصوت عالٍ في القاعة، ويطلب إلى المشاركين أن يزأروا على شاكلته، لكي يتعرَّفوا على طبيعة الأسد فيهم. وفي كثير من الأحيان تنبعث في البشر طبيعتهم الحقَّة، ويحسّون بالقوى الكامنة فيهم. ومن المؤسف أن الأشبال التي تيقَّظت تعود أدراجها بعد ذلك من جديد إلى بيئتها المعتادة، إلى «قطعان خرافها» بحيث تعود إلى التَلَبُّس بـ «وعي الخروف».

على أَنَّ من شأن الطامح في طريقه إلى التمكُّن من فن الحياة أن يدرِّب ويُدَعِّمه وعيه لطبيعته الحقيقية، وليس ما يفعله بذلك هو التعالي أو التعاظم، بل هو يغادر «قطيع الخراف» الذي كان يعيش فيه حتى الآن، ويبحث عن أقرانه ويصبح عضواً في «سرب الأسود». أمّا في التعامل مع الخراف فلم يكن متعاظماً، بل كان متروِّياً، لأنه يعلم أن ثمة أسداً متنكِّراً يَسْتَكِنُّ بين بعض الخراف.

تلخيص:

- يتم تنظيم الحياة المشتركة بين البشر بعدد كبير من القوانين - وهي قوانين موضوعة من قِبَل البشر وتحدُّ بدرجة كبيرة من شخصية الإنسان واستقلاله.
القوانين الفكرية والشاملة، الخاصة بالنجاح، في مقابل ذلك، تنمّي الشخصية والاستقلال في الإنسان، وتؤدي إلى تحقيق رغائبه.
- رَسِّخ في ذهنك القوانين الفكرية، مثل: «يتمثل معنى الحياة في أن نعطي أولاً. والمعونة التذكيرية: «الخدمة أولاً، ثم الاستحقاق!» أو: «الابتسامة لا تكلِّف شيئاً، على أنها ذات أثر بالغ!» أو: «كل إنسان مندوب لأن يكون سعيداً!» فلتَعِشْ بموجب هذا.
- في كثير من البشر يستَكِنُّ كامن رائع، غير أنك لمّا تَكْتَشِفه بعد، وأنت تثغو كالخراف، من دون أن تعلم أنك أسد في الحقيقة.
- اُكْتَشِفْ الأسد في نفسك، واشرع في تطوير كامِنِك الخفيّ إلى آخر مدى، ولْتَزْأَرْ مثل الأسد!

9 - ولْتَكُنْ المخرج الرئيسي في حياتك

من يتولى الإخراج

معظم البشر المتوسطين يقومون بدور الممثلين في فيلم، يتولى الإخراج فيه آخرون وهم يتلقون التوجيه الخارجي من لَدُنْ أولئك البشر الذين يعيشون بينهم، ومن قِبَل الأحداث الخارجية، ومن قبل قوى الشر في الكون، من جهة السياسة، والاقتصاد، ووسائل الإعلام. ومهما يكن من أمر فعاليتهم ونشاطهم، فإنهم لا يُعَدّون المخرجين الحقيقيين في حياتهم ما داموا يكتفون بإعطاء ردود الأفعال على أحداث خارجية.

ولنأخذ الآن الحالة التي تتعرض فيها للهجوم بالكلام والاستخفاف من قبل شريكك أو رئيسك. كيف ستكون ردود أفعالك؟

ربما أحسست بالجرح، أو الصدمة، أو تولاّك الغضب من جراء ذلك، ولم تتبادل بعدُ كلمة مع شريكك أو رئيسك، وتركته ولم تَحْفِل به. لقد صدر عنك ردُّ فعل، ولكن مخرج هذا المشهد لم يكن أنت، وقد كنتَ خليقاً، لو كنتَ مخرجاً، أن تتصرَّف على غير هذا النحو، ومثال ذلك أن تمسك بزمام المبادرة، وتتصدّى لشريكك أو رئيسك تَصَدِّي الإنسان ذي السيادة، وبقوة، ولَكُنْت خليقاً أن تحاول أن تستخلص ماهية العلة الكامنة وراء سلوكه، وتبدي تجاهه التفهُّم، وتحمله على أن ينظر إلى الوضع نظرة موضوعية.

وإنما يفترض في كل طامح على الطريق إلى التمكن من فن الحياة أن يكون معروفاً لديه الفرقُ بين مجرد إصدار ردود الأفعال وبين الفعل والتصرُّف، فلا أحتاج هنا إلى أن أفصِّل القول في ذلك، فأنا أرى أن من المسلَّم به أنك تطوَّرت في هذا الصدد بحيث يقلُّ اقتصارك على ردود الأفعال على نحو مطَّرد، وأصبحت، بدلاً من ذلك، تتولَّى زمام القيادة بدرجة بالغة في حياتك. وما من شك في أن هذا السلوك قد عاد عليك بسلسلة من المزايا وأحدث تأثيراً إيجابياً في طريق نجاحك.

غير أن كل طريقٍ للتطور ينطوي على خطر يتمثل في أَنْ يشعر المرء، في أي وقت من الأوقات بقَدْرٍ مفرط من الثقة ويعتقد ما يتمثل في قوله: «لقد أنجزت هذا الآن! وكل شيء في قبضة يدي!». ونتيجة لذلك يتهاون المرء، ويتقاعس، وذلك في الحقيقة في الانتباه والمراقبة، والسيطرة، والإحْكام، والمِران. وفجأة تتغلَّب على المرء ـ مرة أخرى ـ الأحداث الخارجية، التي بات يحسب أنها أصبحت في قبضة يده. وتنتهي المسألة إلى ما يُسمَّىٰ «بالنكسة» ويضبط المرء نفسه وهو يعود إلى إصدار ردود الأفعال من جديد، بدلاً من أن يمسك بزمام القياد.

وفي هذه اللحظة تتضح معرفةُ أن المرء يتحرك على طبقة رقيقة من الجليد من السهل أن تنقَصِم إذا لم يكن المرء متنبِّهاً بما يكفي. ويدرك المرء أن تطور شخصيته هو، أيْ تطوُّر ألوان المقدرة الطبيعية، والنفسية، والذهنية، لا يمكن مقارنته بمنهج من مناهج الدراسة الجامعية، يتخرَّج منه، وسوف ينتهي بعد بضع شهور أو سنوات. بل تتعلق المسألة في هذا الصدد، بالأحرى، بتطوُّر ثابت، يستغرق سنين طوالاً، ويدوم مدى الحياة في كثير من الأحيان، وبتحقيق للاستقرار، يتطوَّر في أثنائه المرء، على نحو مستمر، من ممثل، إلى مساعد مخرج، وإلى مخرج، ولكن المخرج أيضاً لم يستكمل تعليمه، بل لا بدَّ له أن يعمل على استكمال تعليم نفسه ليغدو أكثر ثقة ويقيناً، وأفضل على نحو مطَّرِد الزيادة.

ومع ذلك فإن طريق التطور هذا لا يجري جُرَيان خط مستقيم، نحو الأعلى، بل يخضع، المرة بعد الأخرى لذبذبات، ويتأثر بالمؤثرات الخارجية المتعددة الوجوه التي يظل الطامح معرَّضاً لها على نحو متواصل، وحتى ظرف الإنسان الشخصيّ المتعلِّق بكل فرد على حِدَة يلعب في هذا دوراً هاماً.

وهذه الأحداث الخارجية، وبالتالي، الأزمات الخارجية، التي يُنْظَرُ إليها في كثير جداً من الأحيان على أنها أشباح تعذيب ليست في موضع الترحيب لها، من حيث المبدأ، معنًى ما. إنها تريد أن تمتحن الإنسان الطامح إلى التمكُّن من فن الحياة، وتتحدّاه، ويُفْتَرَض أن يوضح له أين يقف، وهل رَسَّخ قدمه، أم ما تزال هناك نقاط ضعف في النظام يترتب عليه أن يواصل تطوُّره منها، لكي يغدو أكثر ثقة وأَصْلَبَ عوداً. ومثال ذلك: إذا كان صدر عنه، وهو في بداية تطوره بعدُ، ردُّ فعل على استفزاز يسير، بالطريقة س، فسوف يُواجَه، في طريقه باستفزازات أكبر لا يعود يتمكَّن من السيطرة عليها بعدُ بالطريقة

س المعتادة، ولذلك فلا بدَّ له أن يكتسب طريقة أخرى، أكثر فعالية، ولنطلق عليهم اسم الطريقة ع. ولكن هذه الطريقة أيضاً لن تكفي إلى الأبد، ففي السنوات التالية من تطوره يمكن أن يُواجَه باستفزازات عنيفة لا يستطيع أن يتغلَّب عليها، لا بالطريقة س، ولا بالطريقة ع، ولذلك فلا بُدَّ له أن يكتسب طريقة أكثر فعالية.

وعلى النحو ذاته تسير الأمور في حالة كل مجالات الحياة الأخرى، ومثال ذلك: في إدارة النزاع، وفي التواصل، والتخطيط والاستراتيجية. وهنا أيضاً لا تؤدي الطريقة ذاتها وظيفتها طوال حياة بأسرها، بل تحتاج إلى تطوير مستمر، وتحسين، وإيصالٍ إلى الحالة المُثْلى، ونحن في هذا الصدد مطالبون على نحو دائم بأن نطرح عن أنفسنا، بقَدْرٍ مطّرد الزيادة، ثياب دور الممثل، وندخل في دور المُخْرِج ونُوَطِّن أنفسنا عليه، ونرسّخ أقدامنا فيه.

القيادة لصالح إخوتنا في الإنسانية ولصالحنا الخاص

ولا بُدَّ لنا أن نصل إلى الحد الذي نمسك عنده بزمام القيادة على نحو مطَّرِد الزيادة في حياتنا، ونوسِّع هذه القيادة أيضاً بحيث تشمل أناساً آخرين ومواقَف محددة. وعندما أتحدث عن «القيادة» لا أعني بذلك أن يتحوَّل المرء إلى دكتاتور ويسيطر على الناس الذين يعيش معهم كما يحلو له، ويتلاعب بمقدّراتهم، بل أعني بالقيادة أن يحمل المرء في ذهنه على الدوام صالحه الخاص وصالح إخوته في الإنسانية، وينبغي للمرء أن يصل إلى الحد الذي يكون عنده مخرجاً جيداً يتوجه طموحه إلى الإمساك بزمام «ممثليه» وإخراج فيلم ذي قيمة عالية من الناحية النوعية.

كتاب الإخراج من أجل فيلم الحياة

وكل مخرج يحتاج ليستطيع أن يكون فعّالاً نشيطاً، إلى كتاب في الإخراج، ومن دون هذا الكتاب لا يستطيع أن يمارس الإخراج، ولا يستطيع الممثلون أيضاً أن يلعبوا أدوارهم على أن معظم البشر

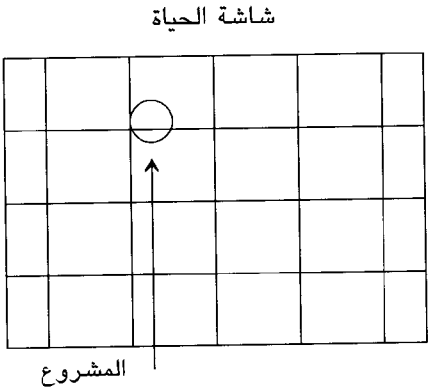
المتوسطين ليس لديهم كتاب إخراج، بل يقضون حياتهم بغير هدف بدرجة تقل أو تكثر، ولكن الأمور تسير على غير هذه الصورة، في مقابل ذلك في حالة البشر الذين باتوا في طريقهم إلى التطور، ويعرفون أن التخطيط وتحديد الهدف هما كل شيء بالنسبة لكل استراتيجية للنجاح. وهم يحدِّدون لأنفسهم أهدافاً، منها القصيرة الأجل، ومنها المتوسطة الأجل، ومنها الطويلة الأجل. ويستطيعون على الأغلب تحقيق بعض أهدافهم بنجاح أيضاً. ومع ذلك تظل المسألة تنتهي المرة بعد الأخرى، إلى ألوان من الإخفاق والعقبات، وتسير بعض الأمور على غير ما كان منتظراً لها على الرغم من التخطيط والاستراتيجية، فكيف يكون هذا ممكناً؟

وفي الكثير جداً من الحالات يتم تنفيذ التخطيط للنجاح واستراتيجية النجاح بمجرد العقل وما الذي يريد المرء أن يصل إليه، وما هي الطرق المتاحة، وأيها الأَحْفَلُ بالمزايا، وإلى أي شيء يجب على المرء أن ينتبه في مسألة الترويج، إلخ... كل هذه المسائل والأجوبة تتم تَجْلِيَتُها بأداة العقل، وتُنَفَّذ به. غير أن العقل آلة إنسانية صرفة، ومحدودة لا تستطيع أن تُطِلَّ ببصرها إلاَّ على حديقتها الخاصة، ولا ترى ما هو أبعد منها، أي ما يتجاوز سور الحديقة.

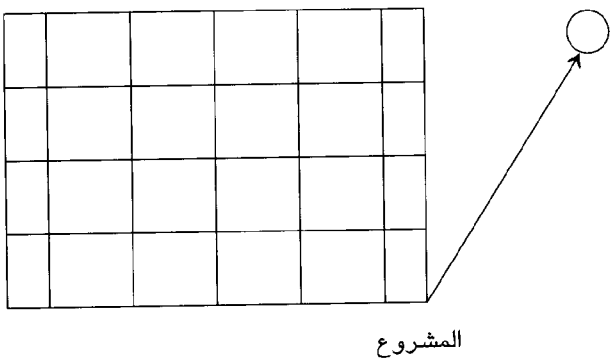
كتاب إخراج الحياة

على أن العقل لا يعرف «كتاب إخراج الحياة» الشامل، الخاص بالإنسان وعلى كل الأحوال فهو يستطيع أن يرى بِضْعَ مِزَقٍ منه، وهذا أحد الأسباب التي تجعل بعض الخطط والمشروعات لا تجري في مسارها على الرغم من التخطيط الأمثل والاستراتيجية المُثْلىٰ، أو تنتهي إلى الإخفاق، أو ترتبط بعوائق لا يستهان بها، ويترتب التغلُّب عليها عندئذ بكل قوة، ولكن لا يكون أحد في نهاية الأمر راضياً عن النتيجة بالفعل.

وعندما أستَخْدِمُ تعبير «كتاب إخراج الحياة» فأنا لا أقصد بذلك أن مجمل مسار حياتنا مسجَّل في كتاب سرّيّ بحيث لا يكون مهمّاً في الحقيقة أن نفعل شيئاً أو لا نفعله، لأن كل شيء مقرَّر ومحدَّد على أية حال، وإنما أُشَبِّه «كتاب إخراج الحياة» بشاشة بسيطة كالغربال تعطى لكل إنسان في هذه الحياة، وعلى هذه الشاشة نستطيع، ويجب علينا، أن نبني، وعندما نستهدي، في مشروعاتنا بهذه الشاشة تسير عملياتنا على ما يرام، كأنما تجري من تلقاء ذاتها، وتتيح لنا نجاحاً.



وعندما نطمح، في مقابل ذلك، إلى خارج هذه الشاشة سوف نُحِسُّ بعقبات عند تنفيذ عملياتنا، ونضطر إلى أن نبذل من الطاقة قدراً أكبر بكثير، ولا نسجل، في كثير من الأحيان، النجاح المنشود.



شاشة الحياة

وعلى هذا فعندما تتحرك ضمن إطار شاشة حياتك المفترضة سيجري كثير من الأمور في حياتك على نحو أكثر بساطة وبصورة أفضل ـ وجملة القول إنه «سينساب انسياباً»، وعندما تتحرك، في مقابل ذلك، خارج هذه الشاشة المفترضة سوف تضطر إلى بذل قَدْرٍ من الطاقة أكبر كثيراً، ولن تُوَفَّق في كثير من الأمور.

الحدس

وبالطبع فإن كل امرئ يتمنى أن يعرف «كتاب إخراج حياته» الشخصي، ولكن هذا من أكبر أسرار الحياة، ومثل كل كنز ثمين يكمن «كتاب إخراج حياتنا» في حِرْزٍ أمين غير مرئي لا يدنو منه أحد، والتوكيد هنا يتناول «الإنسان»، الأمر الذي لا يعني شيئاً آخر سوى أنه لا يمكننا أن نقرع هذا الحِرْزَ الأمين، بإمكاناتنا البشرية وليس هناك إلاَّ طريقة واحدة تفضي هنا إلى الهدف، ألا وهي الحدس، فهو وحده في وضع يمكِّنه من إعطائنا نظرة في كتاب إخراج حياتنا، و«شاشة حياتنا». وكما سبق أن كتبت أقول في كتابي «غريزة المنتصر» الذي أتناول فيه أيضاً الحدس تناوُلاً مكثَّفاً، يُعَدُّ الحدس عالماً بكل شيء لأنه على اتصال مباشر بشبكة الكون الشاملة. وهو خالص من الأخطاء، متحرر من الزمان والمكان، وهو كأنه يعرف المخطط الكبير لحياة الإنسان، والأكثر من ذلك أيضاً أنه يعرف كتاب حياة الإنسان اللانهائي، الذي تُخْتَزَن فيه كل حَيَواته. والحدس يظل على اتصال مع الصعيد الفكريّ اللانهائي، وله مَنْفَذٌ إلى حدوس كل الآخرين من البشر، وهو يعرف الماضي، والحاضر والمستقبل، ويسهر على البشر وعلى حياتهم.

الحدس هو مفتاح الحِرْز الأمين غير المرئي الذي يكمن فيه كتاب إخراج حياتنا

ولكن هذا الحدس لا يدنو المرء منه بهذه البساطة أيضاً، بل لا بدَّ للمرء أن يضع نفسه من أجل ذلك في حالة من السكينة والهدوء،

وأن يوجه الانتباه من الخارج إلى الداخل وأفضل ما يكون الوصول إلى هذا بالتأمُّل والاتصال بالوعي الأعلى.

الحدس عن طريق التأمُّل

وعندما تكون قد فتحت قناتك الحدسية تستطيع أن تُسَرِّب أسئلة إلى الشبكة الكونية، مثل: «ما هي مهمتي التالية؟»، أو: «كيف ينبغي لي أن أتصرف في هذه القضية؟» أو: «ما الذي يفترض أن يعنيه هذا وذاك؟» وتتلقى عن كل شيء جواباً، وهذا الجواب صحيح دائماً. ولذلك فمن المُجْدِي أن نبادر، قبل الانطلاق في مسألة من المسائل، إلى إجراء مراجعة لنرى أتُرانا نسير على الطريق الصحيح، وبالتالي نتحرك في إطار شاشة الحياة المرسومة بصورة مسبقة، والوقت الذي يبذله المرء مقابل هذا يساوي ذهباً.

أجوبة من الشبكة الكونية

وعندما تتلقَّىٰ بهذه الطريقة «كتاب إخراج حياتك»، وبالتالي، توجيهات محدَّدة من أجل الإخراج، تستطيع أن تعدِّل ترتيب هذه التوجيهات، وسوف يصحبك أثناء عملية التعديل هذه شعور حاد للغاية بالأَمْن واليقين، بحيث تتصرف تصرفاً أكثر دينامية وثقة بالنفس بدرجة جوهرية. ولمّا لم يكن لديك شكوك وهواجس بصدد صحة الطريق الذي سلكته ـ إذ إنك تتحرك ضمن إطار «شاشة حياتك» المفترضة ـ، فسوف يكون عملك أكثر فعالية وثقة بالنفس إلى حد بعيد للغاية، من حيث تأثيره على البشر الذين تعيش بينهم، مما سيؤثر بدوره، تأثيراً إيجابياً، في تحديد الهدف.

وسوف ترتقي، بتوجيهات بالغة القوة، إلى دور المخرج، وتتعامل مع «الممثلين معك» تعامل الواثق المطمئن، فأنت تعرف ما تريد، وإلى أين يفضي طريقك، وتعرف أن هذا الطريق هو الطريق الصحيح، وتطمح إلى تحقيق هدفك، ومن أجل ذلك سوف تُصْدِر للممثلين الذين يمثلون معك دوراً في فيلم حياتك، توجيهاتِ المُخْرِج.

المخرج وفريقه

وهذا يعني، في الحياة الواقعية، أن تتدخل، عندما ترى أن ثمة امرءاً يواجه مشكلات، وتسدي للآخر المساندة القائمة على الخبرة، وتقوده في أرجاء قعر الوادي، إلى أن يعود إلى الأعلى من جديد، غير أنه يعني أيضاً أن تصوغ التعاون أو الحياة المشتركة مع الآخرين صياغة إبداعية، وأن تحرِّض الآخرين، وتنطلق بهم، وأن تتصرف على نحو أكثر إيجابية، وأن تخفف من حدة أشكال التوتُّر، وتعطي المعلومات الارتجاعية، إلخ... على أن ممارسة الإخراج تعني أن تحرص، في كل موقفٍ، على أن تكون لك النظرة الشاملة وأن تكون ممسكاً بالخيوط في يدك، وأن لا تدع الانفعالات والأفكار تعوق تطوُّرك وتجعل قدمك تتعثَّر، بل ينبغي أن تقف فوق كل شيء، وأن تكون متمتعاً بالسيادة، وتظل مطمئناً مرتاح البال.

ومِنْ شَأْنِ المخرج الأول أن يوجّه الممثلين عنده من دون أن يخامرهم الشعور بأنهم يُقادون من قِبَله، وهو يحملهم، بِقَدْرٍ كبير من الشعور المُرْهَف على أن ينصهروا كل الانصهار في دورهم ويمثلوا بالجسد والروح. وعلى الرغم من وقوفه في نقطة المحور لا ينفصل عن الممثلين العاملين معه، بل يظل يشكِّل، معهم، فريقاً ممتازاً، ولمّا كان قائداً حَسَن القيادة فإن الممثلين عنده يقدِّرونه، ويسرَّهم أن يعملوا بالاشتراك معه، وبهذه الطريقة ينشأ فيلم ذو قيمة عالية.

وكثير من الناس لا يعرفون الكامِنَ لدى البشر الذين يعيشون بينهم إلاَّ إلى حد ضئيل، فهم لا يعرفون، أو لا ينتبهون، في كثير من الأحيان، أبداً، إلى ما يودُّ الآخرون لو يستطيعون عمله أو إنجازه، ولا يستطيعون، من جراء هذا الجهل، أن يُعَبِّئوا أولئك البشر تعبئة صحيحة، وبالتالي، فعّالة. ولكن المخرج الجيّد لا بدَّ له أن يعرف الممثلين العاملين معه معرفة جيدة، لأنه يزمع أن يخرج بالاشتراك معهم، فيلماً ممتازاً، ويَحْفِزَهم إلى إنجازات فائقة، وينطلق بهم في

هذا السبيل ليلعبوا دورهم في فيلم حياته.

فلتضع يدك على قلبك ولتَقُلْ: «هل تعرف البشر الذين تعيش بينهم على وجه الدقة؟ وهل تستطيع أن تعبئهم بالفعل، تعبئة فعّالة، في فيلم حياتكم المشتركة؟ فلتنفذ من أجل ذلك التمرين التالي:

تمرين الأستاذية

اكتب على صفحة من الورق أسماء كل الممثلين في فيلم حياتك، ومن هؤلاء، مثلاً، شريكك، أو شريكتك، وابنك، أو أبناؤك، وصديقك أو صديقتك، وسكرتيرتك، إلخ... ولتَدَعْ هناك مكاناً بين الأفراد المتفرقين. وأَضِفْ إلى ذلك الآن، ماهية الخصال والمواهب ونقاط القوة ونقاط الضعف التي ينطوي عليها كل فردٍ من هؤلاء.

انظر الآن في كتاب إخراج حياتك، في صورته الراهنة، وأَجِبْ عن الأسئلة التالية:

- ما هو الدور الذي يلعبه الفرد، في الوقت الراهن، في فيلمي؟
- هل يتلاءم الدور أيضاً بالفعل مع هذا الفرد؟
- هل يتماشى الدور مع مؤهّلات هذا الفرد؟
- أم هل يستطيع هذا الفرد أن يلعب دوراً رئيساً بدرجة أكبر في فيلمي؟
- كيف كان لا بدَّ أن يبدو الدور بالنسبة لهذا الفرد لُيَوَفّي مؤهلاته حقّها على نحوٍ كامل؟

ولتمارس هذا التمرين على هذه الشاكلة مع كل الأفراد، ولْتُقَرِّر هل عَبّأْت هؤلاء على الوجه الصحيح، أم ينبغي لك أن تقوم بإجراء تغييرات، لِتَجْلِية الكامِن الموجود لدى الممثلين العاملين معك على نحو أفضل (وهذا لمصلحتك مثلما هو لمصلحة الآخرين أيضاً) ثم عَرِّف الأدوار المتفرّقة، إذا اقتضت الضرورة، تعريفاً جديداً، وانطلق

بالممثلين العاملين معك وعَلِّمهم لكي يلعبوا دورهم منذ الآن فصاعداً، على نحو مختلف.

تلخيص:

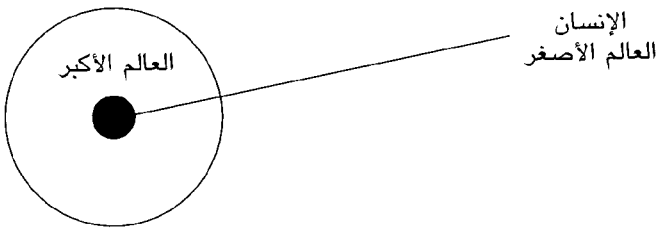
- فلتتطوَّرْ، مِنْ ممثِّلِ حياتك إلى مُخْرِجٍ لها، ولْتوسِّعْ إخراجك أيضاً إلى مجالات أخرى، وإلى بشر آخرين.
- لكي تستطيع أن تُخرِج فيلم حياتك موجَّهاً صوب الهدف وبأسلوب ناجح، تحتاج إلى كتاب «إخراج للحياة» حَسَنِ التخطيط والإنشاء.
- لا بُدَّ أن يتحرك «كتاب إخراج الحياة» ضمن إطار «شاشة حياتك» الفردية المحدَّدة بإحكام، وكل ما تفعله داخل إطار شاشتك ينساب دونما جُهد، وبسرعة وبغير تعثُّر وكل ما يقع خارج هذه الشاشة يرتبط بمُعَوِّقات وبذل كبير للطاقة.
- تستطيع أن تحلَّ سِرَّ بنية «كتاب إخراج حياتك» و«شاشة حياتك» عن طريق حدسك، وإذا عرفتَ بنية «شاشة حياتك» كان في وسعك أن تمارس الإخراج في حياتك على نحوٍ أكثر فعالية إلى حد جوهري.

10 ـ عليك برفع التردُّد الشعاعي في عالمك الأصغر

يُشار إلى الإنسان، في النظريات الفلسفية، بأنه عالم أصغر في عالم أكبر، وعلى أنه عالم ضئيل للغاية يحيط به عالَم عملاق، وعلى أنه عالم أدنىٰ في كون لا نهائيّ.

وكل إنسان يعيش في عالمه الفردي الأصغر، أي أنه يرى الحياة والبيئة بعينيه، كما يرى نفسه ويرى البشر الذين يعيش بينهم. فثمة إنسان يحمل عن العالم صورة ذات لون أقرب إلى التجهُّم، ولا يرىٰ، في المقام الأول، إلاَّ النقائص في نفسه وفي البشر الذين يعيش بينهم

وهناك إنسان آخر يحمل عن العالم صورة ملوَّنةً بلون هو أقرب إلى الإيجابية، ولا يرى، في المقام الأول، في نفسه وفي البشر الذين يعيش بينهم، إلاَّ الجوانب الحسنة. فالأول ينظر إلى هذه الحياة وهذا العالم على أنهما وادٍ من وديان الجحيم، والآخر يجد هذا العالم جميلاً، ويَقَرُّ عيناً بهذه الحياة.



لكلٍّ صورته الخاصة عن العالم

على أن العالَم الأصغر، البشري، يمثل عالَماً خاصاً كلَّ الخصوصية يخضع لمقاييس القيمة الشخصية، والتجاريب، وبُنىٰ الحياة، والحاجات والتصوُّرات الشخصية الخاصة بالفرد. وهناك، من حيث المبدأ، عوالم صغرىٰ متباينة، ولكن هناك أيضاً عوالم صُغْرىٰ متماثلة ويمتُّ بعضُها إلى بعض بآصرة القربىٰ. ولنأخذ حالة امرأتين، أُولاهما ربة منزل وأم فحسب، والأخرى سيدة أعمال تتقلَّب في المراتب، وهي تعيش وحدها، وكلتاهما تعيش في عالم يختلف عن الآخر، فالأولى لا تستطيع أن تضع نفسها في مكان الممثلة لمصالح الآخرين وهمومهم، والنقيض بالنقيض.

أو لنأخذ رجلين، أَوَّلُهما عامل بسيط، لا مطامح له في مواصلة التطوُّر المهني، والآخر أرستقراطي في مركز حَسَن، وكلٌّ منهما يعيش في عالم مختلف عن عالم صاحبه اختلافاً مبدئياً، ولن يستطيع أحدهما يفهم الآخر إلاَّ بصعوبة. ويقال في أحد الأمثال إن هذين

يفصلان بين العوالم!» وهو قول يصيب كَبِدَ الحقيقة، وعلى الرغم من أن كلاً من الإنسانين متباين كل التباين، وهما يعيشان في عالمين متباينين كل التباين، يمكن مع ذلك أن تتوافر أوجه للشبه بينهما، ومن ذلك أَنَّ مقاييس القيمة الشخصية (الأسرة، المعتَقَد، الإخلاص، الصدق، إلخ...) هي ذاتها، وبالتالي فهما يوحيان بوجود ميول متماثلة بينهما.

على أَنَّ نقيض هذه الحالة ممكن أيضاً، وهو أن تلتقي امرأتان من سيدات الأعمال المتقلِّبات في المراتب، وهما تعيشان، فوق ذلك، وحدهما: ولما كانت كلتاهما تعيش في العالم الواحد ذاته، فهما تتحدثان باللغة ذاتها، ويمكنهما تبادل المواقف فيما بينهما على نحو جيد، ومع ذلك يمكن أن يتوافر هناك اثنان من الفروق بينهما، وذلك، فيما يتصل بالمعتقد، أو الإخلاص، أو العائلة.

الإنسان مدبِّر لعالمه ومُشَكِّل له

ويوجد تحت تصرُّف كل إنسان عالمه الأصغر الفردي كلَّ الفردية، الذي يشكِّل بنفسه ويدبِّر أموره بنفسه، ويشكِّل صورة عالمه وصورة حياته، ويفترض أن تكون هذه الحقيقة سبباً كافياً لكل البشر لكي يشكِّلوا عالمهم وحياتهم ويدبِّروه على نحو حسن قَدْرَ الإمكان.

ومع ذلك فليس هذا هو الحال دائماً، وذلك أننا عندما ننظر حَوالَيْنا في هذا العالم يترتَّب علينا أن ندرك أَنَّ من الواضح للعيان تماماً أن كثيراً من الناس لا يتمكَّنون من واجباتهم على النحو المستحسَن، وأينما وَجّه المرء بصره وجد ألواناً من الصراع، والنزاع، والقتال التنافسي، والحسد، والعدوان والعنف، وحتى أولئك الذين يتمتعون، في الظاهر بالحياة ذات الامتيازات والحافلة بالسعادة وتشرق وجوههم في الصور ويضحكون، يكونون في الواقع، في بعض الأحيان، أناساً سلبيين وتعساء إلى حد بعيد. وبدلاً من أن يمسكوا

بالشر من جذوره، ويجتثّونه، يغطونه بالوسائل التعويضية ومثال ذلك تكديس الأشياء المادية، أو الحياة القائمة على الولع بالمتعة واللهو، من دون أن يكونوا مع ذلك سعداء بالفعل على نحو دائم.

وهذا يوضح أن الرضى، والوَفْرَة، والسعادة، والانسجام لا بدَّ أن تسود في العالم الأصغر الذي هو الإنسان ولا يمكن الاستعاضة عنها بالعوامل الخارجية، وبالتالي، لا يمكن ابتداعها. ولنقل ذلك بعبارة أخرى: عندما يعيش العالم الأصغر، الذي هو الإنسان، في العالم الأكبر السلبي والمظلم، يستطيع أن يُؤَمِّن لنفسه في الحقيقة، في المجال الخارجي «مصدر نور» يجود عليه بالضوء بصورة عابرة، ولكن هذا المصدر الضوئي المصطنع لن يدوم إلاَّ وقتاً قصيراً، وبعد ذلك يسود الظلام من جديد. ومع ذلك فعندما يعدِّل الإنسان وظيفته ليتحوَّل إلى مصدر للضوء سوف يشع ضوءه على نحو دائم في العالم الأكبر، ويبدِّد الظلمة بنوره.

شخصيات النور

على أن البشر الذين شكَّلوا أنفسهم في صورة مصدر ضوئي، يطلق عليهم أيضاً اسم شخصيات النور، ويوجد في مجتمعنا بعض هؤلاء، ومنهم، مثلاً، أسطورة كرة القدم فرانتس بيكينباور (انتُخِبَ من قبل وسائل الإعلام شخصية من شخصيات النور) والمبعوثة الخصوصية للأونيسكو وملكة الأعمال الخيرية أوتا أوهوفِن، أو الوسيط الأكبر، توماس جوتشالك، الذي يجتذب الملايين من المتفرجين منذ سنين بعرضه «المراهنة على أنّ...».

ساحرو الجماهير

وهؤلاء البشر يرسلون «نورهم»، من حيث كونه طاقة إيجابية قوية ـ إلى الخارج. وهم يحدثون أثراً في البشر الذين يعيشون بينهم له مفعول السحر والمغناطيس، فيستطيعون أن يجتذبوا البشر الآخرين فيسحرونهم ويخلبون ألبابهم، ويحرِّضونهم ويَشُدّون أَزْرَهم،

ويستطيعون أن يحدثوا في مجموعات بأسرها، أثراً مهدّئاً، وباعثاً للانسجام، وأن يحققوا التوازن ويوطّدوا السلام ويحافظوا عليه، وكلماتهم وأفعالهم لا تُنْسىٰ في اليوم التالي بل تظل عالقة بذاكرة الناس، وتَحْفِزُهم هناك إلى عمليات تفكير.

لكي يصبح المرء شخصية من شخصيات النور في هذا العالم يحتاج إلى عالم أصغرَ شخصيّ قادر على إشعاع النور، ومن أجل ذلك لا بدَّ للمرء أن يزيد من تردد موجات النور في عالمه الخاص وفي نفسه ذاتها، وأن يزيد من شدته وكثافته.

وثمة أناس متفرّقون لهم، بحكم الطبيعة والفطرة تردُّد نورٍ بالغ الارتفاع، ولا يُضطرون أبداً إلى عمل الكثير فوق ذلك، ليزيدوا من ارتفاع هذا التردُّد (أو التواتر) أيضاً. ولكن معظم البشر لا يتمتعون بهذه النعمة بحكم الطبيعة، ولا بُدَّ لهم أن يزيدوا من تردُّد نورهم بوسائل محدَّدة ليصلوا إلى قوة جاذبية السحر والمغناطيسية ذاتها.

التحرر من الفضلات الانفعالية والذهنية

والشرط الأوَّلي الأساسيّ لهذا هو التحرر من الفضلات الانفعالية والذهنية، تلك الفضلات التي تمتدّ كسحائب الضباب المدلهمة خلال المجتمع كله، وتمتص الضوء الواهن الذي يُحاط به معظم البشر، ولا بدّ للمرء أن يصل إلى المدى الذي يُمَكِّنه من زيادة تردُّد نوره وتدعيمه بحيث يقوم النور الخاص بامتصاص الضباب، ويصل المرء بذلك إلى الوضع الذي يُمَكِّنه من تدعيم النور الواهن للبشر الذين يعيشون معه ببريق نوره الخاص.

التحرّر من التأثير الجماهيري السلبي

ومن المصادر الرئيسية للفضلات الانفعالية والذهنية الهائلة التي تطغى اليوم على البشر ما تشكله وسائل الإعلام. ولا نحتاج إلاَّ إلى أن نفتح على برامج إرسالَ تلفزيوني محدَّدة، ونفتح مجلات، ومجلات مصورة، ونتأمل ما يُقَدَّم هناك بكميات كبيرة: من معارك

كرة القدم والمعارك السياسية، وحروب الورود، والكوارث، والمهاوي البشرية، إذا شئنا أن نقتصر على ذكر بعض العوامل السلبية الجَمَّة. ومن يتعرَّض كثيراً لقوى الظلام هذه فسوف يتأثَّر بها شاء أم أبى. وكل مزيد من الاستهلاك يضاعف الكامِن السلبيّ، ويحدث في النهاية مناخاً سيكولوجياً سلبياً في عالمنا الداخلي.

ولن يكون لنا مندوحة، بحكم كوننا طامحين على الطريق إلى التمكُّن من فن الحياة، عن التحرر من التأثُّر الجماهيري السلبيّ بوسائل الإعلام. وهذا يعني، بلغة الأشياء المحسوسة: أن نَحُدَّ من استهلاك برامج بث تلفزيوني، ومجلات عامة، ومجلات مصورة أو نلغي ذلك جزئياً، بل كلياً، ولا نشاهد بعدُ إلاَّ برامج الإرسال أو نقرأ التقارير التي تحدث أثراً إيجابياً في مناخنا الداخلي. وكل امرئ يملك أن يغلق ما يُرسل من أشياء سلبية، أو أن لا يقرأ تقريراً لا يجري الحديث فيه إلاَّ عن أمور سلبية، وما من أحد يضطر إلى تَقَبُّل طغيان الفضلات والأقذار عليه، ومَنْ يتصرّف تصرُّفاً منطقياً على هذا النحو فسوف يخلق، مع الزمن، في داخل نفسه، مناخاً أكثر إيجابيّة وأكثر تناسقاً إلى حد جوهري، وحين ينضم إلى هذا الطريق عدد من الناس يزداد على نحو مطَّرد أن تتحسَّن أحوالهم، هم، فحسب، بل ربّما حَفَزوا بذلك، مؤسسات وسائل الإعلام المسؤولة، إلى أنْ تأتي آخر الأمر بقدر أقلّ من السلبيات، وفي مقابل ذلك، بقدر أكثر من الإيجابيات. ولكن مليارات البشر أيضاً يعدون مماثلين لوسائل الإعلام، وهم الذين يعمرون هذه الكرة الأرضية، إذ يُعَدّون منتجين وناقلين للخَبَث والفضلات الانفعالية والذهنية. وقد أشرت مِنْ قبلُ في هذا الكتاب إلى مقدار ضخامة عدد البشر الذين ينتجون في كل يوم بلا استثناء فيضاً لا يُصَدَّق، من الأفكار والمشاعر السلبية والمدمِّرة، ويبثّونها. وكل إنسان متوسط يجد أمثال هؤلاء البشر في بيئته، بل

تتألف البيئة في بعض الأحيان من أمثال هؤلاء البشر على سبيل الحصر، وهؤلاء يزيدون عندئذ من شدة وطأة المناخ السلبي في العالم الأصغر العائد للإنسان المعنيّ.

الانفصال عن البشر السلبيين

وهنا أيضاً ينبغي لنا أن ننسحب من مجال تأثير هؤلاء البشر، ويجب علينا إمّا أن ننأىٰ بأنفسنا عنهم، وإمّا أن ننفصل عنهم كل الانفصال، وهذا لا يتطلّب بالضرورة أن نقطع كل الجسور على الفور، بل يجب أن نظهر الجرأة على أن ننبِّه البشر الذين يعيشون بيننا إلى سلوكهم الهدّام، ونعطيهم إشارة الخطر مبيِّنين لهم أننا لن نتسامح معهم منذ الآن فصاعداً ولن نقبلهم. فإذا لم تنته الأمور مع ذلك إلى تغييرٍ بعد هذا كان علينا أن نُقْدِم على المزيد من الخطوات، وهو قطع العلاقات مع هذه الشخصية إذا اقتضت الضرورة.

وفي الطريق إلى التمكُّن من فن الحياة تنتهي المسألة في كثير من الأحيان، نسبياً، إلى تغييرات لا يُسْتَهان بها في محيط المعارف والأصدقاء. ولكن حتى في سائر البيئة تنتهي الأمور في كثير من الأحيان إلى توجُّه جديد كلَّ الجدّة: إذ ننفصل عن أناس ينطوون على ميول سلبية، ويمكن أن يكون هؤلاء المستشار الضريبي، والمحامي، والطبيب والمستشار المصرفي، أو حتى المحل التجاري الذي كنا نشتري منه حتى الآن.

فلْنَخْرُج من البُنىٰ الهدامة

وفي كثير من الأحيان يجري التخلي بصورة جذرية عن البُنىٰ الهدامة القديمة، والاستعاضة عنها بِبُنىٰ جديدة ـ وهو طريق ليس بالبسيط كل البساطة على الأغلب وليس بالطريق المريح. على أن عملية تعديل البُنىٰ هذه تحتاج إلى الوقت اللازم لها وفي كثير من الأحيان تنتهي المسألة إلى طور عابر من أطوار العزلة والوحدة، ولكن ينبغي لنا أن ننظر إلى هذا الطور على أنه شيء طبيعي وهام، وأن لا

نغطّي عليه تغطية مفتعلة، بحال من الأحوال بأن ننضم، متسرّعين إلى أي أناس كانوا، أو إلى أي مجموعات كانت، وإنما ينبغي لنا أن نهب لأنفسنا فسحة من الوقت لكي نندمج في بُنَى إيجابية جديدة ومعارف جدد.

ولكن إلى جانب هذه المؤثّرات الخارجية يتمتع سلوكنا الخاص، النفسيّ، والذهنيّ، بتأثير حاسم في طبيعة عالمنا الأصغر. وعندما نميل في كثير من الأحيان إلى الخروج بالأفكار السلبية المفرطة، وقوى الشعور المدمِّرة، نكون كأنّما نُغَشّي أنفسنا بالضباب. وعندئذ نمتصُّ نورنا الشخصي ولا نعود أولي جاذبية وسحر بالنسبة للبشر الذين يعيشون معنا.

ولذلك تلعب مراقبة أفكارنا الخاصة وانفعالاتنا والسيطرة عليها، دوراً مركزياً في تشكيل العالم الأصغر الفردي وتدبيره. ولمّا كنتُ قد عرضت لهذه النقطة، أي مراقبة الأفكار، والانفعالات، والتحكُّم فيها، بالتفصيل في هذا الكتاب فأنا لا أزمع أن أفصِّل القول في ذلك بعد هذا.

التوازن

وعندما نتخلص بهذه الطريقة من العوامل الهدّامة الخارجية والداخلية، نصل شيئاً فشيئاً إلى مناخ أكثر إيجابيّةً، وبنّاءاً بدرجة أكبر، في عالمنا الأصغر، وينتهي فينا إلى السكينة شيءٌ كان يُخْرِجنا من توازننا حتى الآن بصورة دائمة، وكان يجنح بنا حيناً إلى هذا الجانب (السلبيّ) وإلى الجانب الآخر (الإيجابي)، حيناً آخر، إنه شيء كان حتى الآن يكلِّفنا الكثير من القوة، لكي نردَّه المرة بعد الأخرى إلى التوازن، وتسترخي بعد ذلك الأمواج في محيط كان حتى الآن يموج ويضطرم، وهو محيط العالم الأصغر الداخلي وتأخذ السكينة والسلام في الانتشار.

الفوتونات الحية

وبعد أن بات عالمنا الأصغر «منظَّفاً»، ونحن ننتبه على الدوام لكيلا يدخل فيه قَذَرٌ أو فضلات جديدة، نستطيع، في الخطوة التالية، أن نرفع درجة تردُّد نورنا، ولدينا، من أجل ذلك، إمكانات كثيرة، ومنها تغذية النور.

ونحن نعلم، من خلال سلسلة من الأبحاث العلمية، أن كل خلية حية تُشِعُّ ضوءاً، ويطلق على أصغر هذه الوحدات الضوئية، الصادرة عن الخلايا الحية، من الناحية الفيزيائية، اسم البيوفوتونات، أو الفوتونات الحية، ويتناول الباحث في الفيزياء الحيوية، البروفسور الدكتور فريتس ألبرت بوب، في كتابه «رسالة التغذية»، هذا الموضوع. وقد طَوَّر جهازاً يمكن أن يقاس به إشعاع البيوفوتونات الصادرة عن الكائنات الحية والنباتات، مثلما تقاس وسائل تغذيتها. وقد استطاع أن يثبت أن البيوفوتونات تشكِّل حول مجموع جسمنا حقلاً كهرطيسياً، وهي تبث ضوءاً في هذه الأثناء.

الدجاجات السعيدة تبيض البيض الأفضل

وهو يشتغل منذ كثير من السنين مع فريقه من الباحثين بمسألة تجديد نوعية المواد الغذائية عن طريق قياس نوعية الإشعاع، وقد تَمَّ، مثلاً، تقرير، أن بيض الدجاج السارح بحُرِّيَّة يبثُّ من البيوفوتونات (الضوء الحي) أكثر مما يبثه الدجاج في أقفاص المداجن، وكلَّما تحسَّنت الشروط المناخية ارتفع مقدار الفوتونات... وكذلك استطاع معهد الفيزياء الحيوية أن يثبت أن زيوت أزهار عبّاد الشمس تُعَدَّ مُخَزِّنات للضوء وهي تحمل صفات نوى عباد الشمس، وبالطبع فإن مقدرة نوى عبّاد الشمس هذه تضيع هَدْراً إلى حد بعيد، عندما تتم تنقية الزيوت.

الشمس في زيت عبّاد الشمس

كما قَرَّروا أيضاً أن الطماطم المزروعة بالطريقة التقليدية تبث من الإشعاع ما يقلّ بمقدار الخُمس، من الفوتونات عمّا تبثه الطماطم

البيولوجية. وكذلك تلعب درجة كون النبات طازجاً دوراً هائلاً: فأكثر الإشعاع ما يصدر عن المحصود طازجاً، وبعد خمسة أيام من الحفظ في درجة 4 مئوية ينخفض انبعاث الأشعة إلى نحو نصف ما يصدر عن الطماطم الطازجة، وبعد أن تتم إذابة الجليد عن الطماطم المجمَّدة تجميداً شديداً، بعد ثمانية أيام، من جديد يكون إصدارها للأشعة قد انخفض إلى ما هو أقل خمس الطماطم الطازجة.

الطماطم، طازجة وقديمة، ومجمَّدة تجميداً شديداً

وانتهى البروفسور بوب إلى معرفة أن عضويتنا تحتاج إلى مواد محدَّدة كل التحديد للمحافظة على أدائها لعملها، فإلى جانب التزويد بالطاقة لا بُدَّ من تحقيق شروط أخرى ذات أهمية جوهرية، ومنها، مثلاً: المقدرة على تجديد مادتنا المرة بعد الأخرى، إذ لا بدَّ لنا من تعويض نحو عشرة ملايين من الخلايا التي تموت في عضويتنا، بالطريقة الصحيحة من جديد. وهذه المواد توجد بقَدْرٍ لا يستهان به البتة في المواد الغذائية التي نضجت في ضوء الشمس (والتي يفترض أن تكون خالية من الإضافات الكيميائية، لأن هذه المواد تحدث أثراً باعثاً للاختلال والامتصاص، في ضوء الشمس المُخَزَّن).

المواد الغذائية التي أنضجتها أشعة الشمس

وكل إنسان، ولا سيما الطامح في طريقه إلى التمكُّن من فن الحياة، ينبغي له، من أجل ذلك أن يتناول، قَدْرَ الإمكان، وكلَّما أمكنه ذلك، موادَّ غذائية أنضجتها أشعة الشمس، وبذلك يُزَوِّد إدارة خلاياه وجسده المؤلف من ضوء وطاقة كهرطيسَيَّيْن، بالمواد الضرورية التي تحتاجها هذه للمحافظة على دينامية الإنسان وحيويته.

على أن الجانب الحاسم يتمثل في الظرف الذي يتم فيه استهلاك الغذاء ذي القيمة العالية من حيث النوعية، والذي أنضجته أشعة الشمس، وهل هو طازج أم متجمد تجمُّداً شديداً، أم خام، أم مطبوخ

طبخاً يسيراً، أم مطبوخ طبخاً شديداً. ففي حالة الغذاء الطازج الخام تكون البيوفوتونات موجودة بكميتها الكاملة، أمّا في حالة الغذاء المطبوخ طبخاً شديداً، في مقابل ذلك، فلا يعود لها وجود. وعلى هذا فحين يطبخ المرء الغذاء الذي أنضجته الشمس ينبغي أن تتم هذه العملية خلال وقت قصير فحسب، ومع شيء من الحذر والمراعاة.

تمرين الأستاذية

خذ صفحة من الورق، وأَفْسِح فيها مكاناً لسبعة حقول بحيث يكون لكل يوم من أيام الأسبوع حقل، ولْتُدَوِّن الآن في كل يوم (وأفضل ما يكون ذلك في ساعة متأخرة من المساء)، في الحقل المناسب، ما أكلته.

ولتضع علامة على الأطعمة، وبالتالي، المواد الغذائية التي أنضجتها أشعة الشمس والتي أكلتها غير مطبوخة، وبالتالي، مطبوخة طبخاً يسيراً فحسب، بقلم أخضر، ولتُقَرِّر ما هي النسبة المئوية (التقريبية) لغذائك اليوميّ الذي أنضجته أشعة الشمس (أو هو مطبوخ طبخاً يسيراً).

وينبغي لك أن تصل إلى المدى الذي لا تقل عنده النسبة المئوية لغذائك المؤلف من شمس وطاقة وغذاء، عن 50٪ إلى 60٪ ـ وهنا يصح قولنا: كلما ازدادت هذه النسبة كان ذلك أفضل.

اعقد العزم الآن على أن ترفع نسبتك المئوية في الأسبوع الذي يلي ذلك، بمقدار 10٪ ولتأكل في كل يوم تفاحة أو موزة بدلاً من الجاتوه بعد الظهر، أو تأكل في المساء، بدلاً من قطعتين من الجبن، أو شواء الفخذ، قطعة جبن واحدة، وفي مقابل ذلك حبتين من الطماطم أو حبّة من الفلفل الحلو. وهذا بسيط كل البساطة، ولا يكلفك جهداً.

فَلْتَتَّبِعْ هذا المنهج ولْتَرْفع نسبتك المئوية، بذلك، من أسبوع إلى أسبوع، إلى أن تصل إلى النسبة القصوى، أو إلى النسبة التي ترغب فيها في مجموع الشمس والطاقة والغذاء.

وسوف تقرر أن مستوى الطاقة عندك بات بهذا الغذاء، أعلى كثيراً مما كان عندما كنت تتناول في المقام الأول «غِذاء ميتاً» (مثل: الفطيرة، والهمبورجر، والبطاطا المقليّة، إلخ)، فقد أصبحت أكثر نضارة، وحيوية، وأَقْدَرَ على الأداء والإنجاز، وأكثر دينامية ـ كما أن هذا سوف يحسِّن وزنك ويخلِّص جسمك من السموم.

وهناك طريقة أخرى لرفع مقدار تردُّد الضوء في عالمك الأصغر ولتصبح أكثر سحراً وجاذبية، وهي الإقامة المنتظمة في بيئة طبيعية، نظيفة، وحافلة بالنور (أي الخلاء في الطبيعة، أو عند البحر، حيث يستطيع الإنسان أن يدع القوى الطبيعية، وضوء الشمس ينسابان فيه، ومع ذلك فعليك أن تنتبه لكيلا تُعَرِّض نفسك مؤقتاً طويلاً أكثر مما ينبغي لأشعة الشمس المباشرة القوية (ولتَسْتَرْشِدْ في هذا الصدد بتوصيات أطباء الجلد). وتعدُّ حمامات الشمس المنتظمة في حكم الحمامات الهامة التي تنثر الطاقة، وهي، بالتالي محطات توزيع للطاقة من أجل عُضْوِيَّة الإنسان.

وإذا كنت تريد بهذه الطريقة أن ترفع مستوى تردُّد الضوء في عالَمك الأصغر فسوف تقرر أنك ستحظى، من ناحية، بقَدْرٍ أقوى من شعاع الشمس، وتؤثر بذلك تأثيراً أكبر في البشر الذين تعيش بينهم، وأنت تستطيع أن تدع ضوءك ينساب شعاعه في قلوب الآخرين، وبذلك تستطيع أن تحقق الانسجام بينهم، وتحرِّضهم، وتهدِّئ ثائرتهم، وتشفِيَهم، وتَهَبَ لهم الدفء والمحبة. ومن الناحية الثانية سوف يحسّ الآخرون ـ من دون أن يتمكَّنوا من رؤية ذلك ـ بالتردُّد الأعلى لضوئك، ويلتمسون القرب منك، ومع ذلك فلتنتبه لكيلا

تصبح ضحية الجائعين إلى الضوء، ومصَّاصي الطاقة الذين يريدون أن ينضحوا كل ما تنطوي عليه من طاقات الضوء!

تلخيص

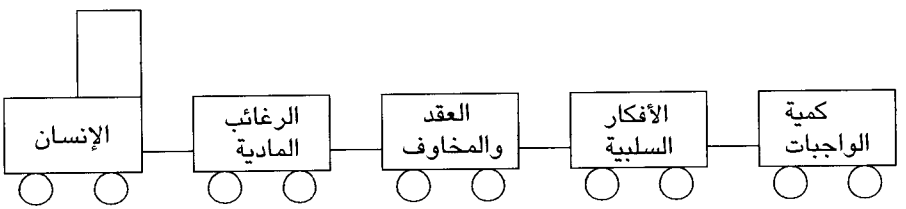
- كل إنسان يعيش في عالمه الخاص، ويمثل، بموجب هذا، عالماً أصغر في العالم الأكبر (= الأرض، الكون).
- العالم الأكبر يؤثر في العالم الأصغر (= الإنسان)، والنقيض بالنقيض. ومع ذلك فتأثير العالم الأكبر أكبر وأقوى.
- عندما يعيش العالم الأصغر (= الإنسان) في عالم أكبر صِحّي، مفعم بالطاقة والنور يستثار استثارة إيجابية، وتحظى طاقته، فوق ذلك، بالدعم.
- عندما يعيش العالم الأصغر في عالم أكبر غير صحي وهدّام من حيث الطاقة، يستثار سلبياً، كما تتعرض طاقته، فوق ذلك، للوَهْن.
- كل إنسان يستطيع أن يرفع تردُّد الضوء، الشخصي عنده، ويدعم بذلك، بَثَّه للنور، وسحره.
- إن الغذاء الغني بالضوء (الذي أنضجته الشمس، وارتفع فيه مقدار البيوفوتونات)، وكذلك الإقامة في الطبيعة، وفي ضوء الشمس، يَشُدّان أزْرَ دينامية الإنسان وحيويته (= إرساله للضوء).

11 ـ حرر قاطرتك من الأثقال

الحرية التي أقصدها

هناك أناس لا يُحْصَوْن عدداً، يحلمون بأن يكونوا أحراراً، حيث يكون لمفهوم «الحرية» عند كل امرئ شيء فردي كل الفردية، فالأول يفهم من الحرية أن يُباح له أن يقول ويفعل ما يفكر فيه ويراه صحيحاً، والآخر يفهم الحرية على أنها التحرر من الوصاية والتضييق عليه، وثمة آخر يفهم من ذلك أن يتحرر من الالتزامات الاجتماعية والمادية.

وإذا تأملنا الناس في عالمنا الغربي، لَفَت نظرنا أن كثيراً منهم أحرار في الحقيقة إذا نظرنا إليهم من حيث المظهر الخارجي، غير أنهم، في الحقيقة ـ ولكي نصوِّرهم تصويراً حِسِّيّاً ـ يجرّون وراءهم سلسلة طويلة من العربات، وهم كالقاطرة التي تجد مشقّة في التحرُّك من مكانها، وتضطر إلى هَدْرِ الكثير من الوقود، وبالتالي، التيار الكهربائي، من أجل ذلك، لكي تنطلق، ولكي تحافظ على وتيرة سرعتها على «مدى الحياة».



القاطرة «الإنسان»

وتظل القاطرة المرةَ، بعد الأخرى، يُعْتَرضُ طريقها من جراء ذلك، ويصعُب عليها أن هناك شحنات أخرى لا بُدَّ من حملها، وبالتالي، لا بُدَّ من تعليق مقطورات أخرى، وعلى هذا فلا بدّ للقاطرة «الإنسان» أن تُحْسِن العمل تماماً لكي تجر مجموعة عرباتها، فهي تبذل كل قوتها من أجل هذا العمل، ويظل «جهاد التسخين» الداخلي مشغولاً بغير انقطاع، بتجريف الفحم وإدخاله إلى فرن الاحتراق، لكيلا تنضب الطاقة.

ومثلما يحدث للقاطرة، يحدث لكثير من الناس في مجتمعنا الحالي، إذ يجرُّون مجموعة طويلة من المقطورات وراءهم ويبذلون كل قوتهم من أجل جَرِّ «القطار الطويل» عبر حياتهم. لقد شحنوا

أنفسهم بالكثير إلى حد لا يُصَدَّق، فهنا التزامات اجتماعية، وهنا دَعَوات وهناك مشروعات تجارية جديدة، تزداد أبداً، ولا تكاد تدع لهم مجالاً للتنفُّس، وهناك التزامات عائلية، ترتبط بالنشاط المهني، ورعاية الأطفال، إلخ...

مقطورات أكثر مما ينبغي

ومن جراء التزاماتهم المتعدِّدة الجوانب لا يجدون إلاَّ القليل جداً من الطاقة من أجل أهدافهم، وتحقيق أحلام حياتهم ورُؤاهم، ومن أجل تطوُّرهم الشخصي والفكري، وهم يَعْدون بغير انقطاع، ولا يتوقفون ولا يستريحون لكي يتفكَّروا ويتدبَّروا، وليَدَعوا أفكارهم تنضج، ولكي يتصلوا بالقُوىٰ العليا.

وهم يظلّون، المرة بعد الأخرى، يتعرَّضون لاستنفاد القُوىٰ والنضوب، ويشعرون أنهم ليسوا في الذروة، وليسوا قادرين على الإنجاز أو الأداء، وهم يبحثون عن طرائق يستطيعون أن يدعموا بها قواهم، وحين يكونون قد عثروا على طريقة يشعرون ببعض التحسُّن بصورة عابرة، ومع ذلك فهذه الحال لا تدوم على الأغلب إلاَّ هنيهة من الزمان إذ سرعان ما تلوح الأعراض ذاتها، التي كانت من قبل.

تفريغ العربات أو إنهاء تعليقها

وما يحتاج إليه الإنسان لكي يستطيع أن ينطلق بالفعل من جديد، على الوجه الصحيح، هو التخفيض لعدد عرباته، وهذا أمر يمكن الوصول إليه بطريقتين مختلفتين، أمّا الأولى فهي تفريغ العربات، كلٌّ على حِدة، قَدْرَ الإمكان، لكي تغدوا أخفَّ وطأة، وأمّا الأخرى فتتمثل في إنهاء تعليق عربات مختلفة، بصورة كاملة. ولتتصَوَّر أنه ليس لديك، بدلاً من العربات البالغ عددها حتى الآن عشرين عربة، والمشحونة إلى حد الإتْراع، سوى ثلاثٍ أو أربع فحسب ـ وهذه أيضاً فارغة إلى حد بعيد، فكم سيكون شعورك بالخفة رائعاً في هذه اللحظة، وكم ستكون سريع الانطلاق عندئذ! وهذا يعني، في مجال

الممارسة، مثلاً: بدلاً من أن تولي اهتمامَك للالتزامات الاجتماعية خمسةَ أيام في الأسبوع، تُخَفِّض هذه النسبة إلى يومين، أو يمكن أن يعني هذا أن لا تقبل مشروعاً جديداً مِنْ بَعْدُ، وإن كان يبدو جذّاباً، بل تنجز المشروعات الجاري تنفيذها، ولا تدع مشروعات جديدة تحل محلَّها أيضاً، بحيث ينخفض العدد الإجماليّ للمشروعات، ويتاح لك مزيد من الهواء للتنفُّس، مرة أخرى.

وإذا كان يخامرك الشعور، أنت أيضاً، بأنك تجرُّ وراءك سلسلة طويلة من العربات، تجرّدك من كل قوتك، ولا تدع لك، مِنْ بَعْدُ، مزيداً من الوقت من أجل نفسك، فعليك أن تعقد العزم، حتى في هذا اليوم، على أن تطرح عن كاهلك العبء، وبالتالي، العربات التي تَثقُلُ وطأتها عليك، من قطار حياتك.

وهذا يقتضي أيضاً التحرر من طرائق سلوكية أو بُنىٰ شخصية محدَّدة، هدّامة، كان المرء في الماضي، يظلُّ، المرة بعد الأخرى، يخرج منها بأمور سلبية ويعانيها. ولنأخذ، مثلاً، مالك سيارة كان حتى الآن ينفعل من جراء كل خدش، وكل مُسْرِع، وكل حاجز، انفعالاً شديداً، وإذا كان مستعداً لفك ارتباط هذه «العربة» بمقطورته، فلا بُدَّ له أن يضع نصب عينيه أَنَّ هذه الطريقة في السلوك لا تعود عليه بفائدة، بل تعود عليه بالأضرار فحسب ـ وذلك أن مستوى الأدرينالين يرتفع إلى الذروة، ويفعل فعل السمّ في الأعصاب، والدورة الدموية والمعدة، ويُفْسِدُ نهارَه كلَّه، إذ ما عاد يستطيع أن يفكِّر في شيء آخر بعد، وهو، فوق هذا، لا يقدر على أن يزيل، بهذا السلوك، الخدشَ، ولا على أن يعاقب المسبِّب المجهول.

وإذا وصل مالِكُ السيارة، في طريقه إلى المعرفة، ذات مرة، إلى هذا المدى، كان في وسعه أن يَكِرَّ على عقبَيْه، ويُوَطِّن نفسه على

سلوك جديد. فكلَّما هُمَّ أن ينفعل من جديد، لأنه يتعثر من جديد بحاجز، أو لأن سائق سيارة يتعلَّق بمِصَدِّ سيارته، يستطيع أن يقرر هل ينفعل كما كان يفعل حتى الآن، مع النتائج المعروفة، أم يظل هادئاً، ويقول لنفسه: «وماذا في هذا؟ سواء عليَّ أن أنفعل أم أظل هادئاً مطمئن البال، فأنا لا أستطيع أن أغيِّر شيئاً في الحاجز، وإذاً فالأفضل أن أظل مطمئناً. وبذلك حرَّر نفسه من طريقة سلوك مُدَمِّرة، وفرَّغ عربته مما كان فيها من العبء. غير أن هذا لا يعني أنه يتقبَّل منذ الآن فصاعداً كل شيء من دون مبالاة، بل يعني أنه ابتدع لنفسه حرية التصرُّف على النحو الذي يراه صحيحاً.

التحرر من أشكال القسر الخارجيّ

على أن الطريق إلى التمكُّن من فن الحياة هو دائماً طريق التحرُّر من أشكال القَسْر والالتزامات الخارجية، فإذا كان المرء حتى الآن، يشتري لنفسه في كل سنة ثياباً جديدة، وفوق هذا، ذات علامة تجارية، باهظة الثمن فحسب، فإنه يتحرر منذ الآن فصاعداً من هذه العادة لأنه يدرك إلى أي مدى تتحكَّم فيه المعايير التجارية والاجتماعية: «كل امرئ يلبس الأسود، بالعلامة التجارية س ع، ولذلك فَعَلَيَّ أن أرتدي الأسود بهذه العلامة التجارية»، وهل تراه كان سعيداً بهذا؟ كلاّ! ولذلك فلتَتَحَرَّرْ! ولْتَرْتَدِ اللون الذي يعجبك ويتلاءم مع أنموذجك! وإذا وصلت إلى النقطة التي تقول عندها: «سواءٌ عليَّ أَراقَ هذا للناس أم لم يَرُقْ لهم، فالمسألة الرئيسية أنه يروق لي، وأنا أشعر بالارتياح!»، وعندما تُوَطِّن نفسك على نحوٍ مطرد الزيادة، على هذه الطريقة في التفكير والتصرُّف، تُفَرِّغ بذلك عربة من عربات قطار حياتك، وتصل، مع الزمن، إلى النقطة التي تستطيع عندها أن تفك ارتباط هذه العربة بقطار حياتك، وهذا لا يعني بالضرورة أن ترتدي ما يروقك على سبيل الحصر، بل يعني أن تحصل على حرية واسعة قَدْرَ الإمكان، وهذا ممكن حتى في المناسبات الرسميّة.

يجبُ عليَّ...

ولكي نعود إلى الالتزامات الاجتماعية: لقد فكَّرت بالطبع من قبل في مسألة هل تشارك في هذا الحدث الاجتماعي أو ذاك، وقد أخذت لنفسك حرية الاستنكاف التي لم توعَد بها، وأنت لم تتَّبع طريقة التصرف الواسعة الانتشار، والتي تنصُّ على أنه لا بُدَّ للمرء ههنا أن يذهب!» ومن تُراه يملي عليك أن تفعل شيئاً ما، إذا لم تكن أنت الذي أَمْلَيته على نفسك؟ إن مجرد كلمة «يجب» أو «لا بُدَّ» كلام مضاد للحرية، وما أكثر ما يستعمل الناس هذه الكلمة! «يجب عليَّ أن أذهب للتسوَّق» «يجب عليّ أن أذهب إلى العمل»، «يجب عليَّ أن أزور والديّ. أَو هكذا يبدو المجتمع الذي يتبع مبدأ الحرية؟ كلاّ، على وجه اليقين الكامل.

وعندما يتأمل المرء مجتمعنا الغربي يلفت نظره أن معظم البشر لا ينقصهم شيء من الناحية الاقتصادية، بل هناك قسم منهم أحوالهم حسنة للغاية. والحق أن كل هؤلاء البشر كان يجب أن يكونوا راضين سعداء، ومع ذلك فليس هذا هو الحال. وفي كتاب «كتاب البشرية» يكتب الدالاي لاما قائلاً: «على الرغم من الرفاهية فالناس غير راضين، ويضاف إلى ذلك أنه حيثما تظهر ظاهرة محدَّدة، مثل التحضُّر، وإدخال التقنية، والتفكير المبني على الفائدة إلخ... تزداد معاناة البشر الداخلية، وذلك أن التوجُّه الأحادي الجانب نحو الممتلكات المادية الخارجية، ونحو الاستهلاك والترف، ونحو حياة خالية من الهموم، أدَّى إلى شيوع الخَواء والجَدْبِ والوحشة في الأبعاد الداخلية عند البشر».

وأودَّ أن أمضيَ إلى أبعدَ من هذا فأقول إن كثيراً من الناس اليوم يدخل في حَيِّز وعيهم اليوم على نحو مطرد الزيادة، مدى ارتباطهم بأشياء محدَّدة، ومدى تضييق الخناق عليهم من جراء مقولة: «يجب على المرء»: «يجب على المرء أن يتوافر لديه شيء سهل الاستعمال،

ويجب عليه أن يرتدي الرماديّ، ويجب أن يكون ذهب إلى هاواي، ويجب أن تكون له سيارة جديدة كل سنتين... ومن لم يكن له مثل هذه السيارة فليس بالرجل الحازم أو يحسب على الأقل أنه ليس من أهل الحزم والجرأة. وهكذا يُجرُّ كل امرئٍ منهم قافلة من العربات وراءه، وعندما ينظر المرء بدقة، يدرك أن القاطرة ليست حرة، بل تستخدمها العربات كما يُسْتَخْدَمُ العبد.

ولكنَّ كلَّ إنسان كائن فرديّ له حاجاته، وخصاله، وتصوُّراته الخاصة تماماً، وهي أمور تحتاج إلى أن تُراعىٰ ويتمَّ إرضاؤهات، بل أودُّ أن أقول إنها أمور يجب مراعاتها وإرضاؤها لكي يتوافر لدى الإنسان الشعور بأنه يعيش حياة مستقلة.

ليس لديّ وقت

ومع ذلك فعندما يجري كثير من الناس هنا وهناك، بحماسة، من جولة تسوُّق إلى التالية، ومن حَفْلٍ أو حفلة إلى أخرى، ومن اجتماع إلى الاجتماع الذي بعده ويفرَغون فيما بين ذلك من واجبات حياتهم الخاصة بوتيرة سرعة عالية، أين تبقى هنا الحياة الخاصة المستقلة؟ إن جملة «ليس لديَّ وقت» تستعمل في هذه الأيام بتواتر يكاد يَعْدِل جملة «أنا أحبك». وثمة أناس لا يُحْصون عدداً يساورهم الشعور بأن وقت حياتهم يتسرَّب من بين أصابعهم في انسياب سريع، ويعانون من أنهم لا يستطيعون أن يعيشوا حياتهم على الوجه الصحيح، أيْ الحياة المستقلة، التي تحققت أهدافها.

ومَنْ كان يطمح إلى الحرية الحقة فلا بدَّ أن يحرِّر نفسه على الدوام من الحُمَّىٰ والقلق، والإجهاد، والحياة السريعة، وعندما ندرك أن هذه العوامل تحدث في الصحة الشاملة وفي متعة الحياة أثراً كأثر السم، وأنها تعوق تطوُّر ذاتنا العليا ونموَّها وكأنها تمسك بنا حبيسين في ذاتنا الدنيا، سوف ننتقل إلى مرحلة نبحث فيها عن طرق لكي نتحرر، تحرُّراً جزئياً على الأقل من مخالب هذه العوامل الهدّامة.

الإنجازات في رصيد الحياة

وينبغي لك على الدوام أن تضع شيئاً واحداً نُصْبَ عينيك: سوف تنتهي حياتك خلال كذا من السنين، وعندما تذهب إلى المقبرة، وتقرأ هناك كل أسماء البشر الذين كانوا يعيشون قبل عشرين أو ثلاثين أو أربعين سنة، هنالك لا تعلم شيئاً عن هؤلاء البشر، وهو أمر لا يهمُّك في الأساس أيضاً، والحال كذلك أيضاً في حالتك، في الواقع. فبعد عشرين أو ثلاثين سنة من مفارقتك هذه الأرض لن يعود أحد يحفل بك وبحياتك، ولذلك فمن الأمور الثانوية تماماً، إذا تناولنا الأمر على وجه الدقة، أن تمتلك منزلاً أو تعيش في شقة، وأن تكون رجل أعمال أو تكون مجرد موظف، وأن تكون جميلاً أو قبيحاً، وأن تشهد الكثير من الحفلات أو تعيش حياة الهدوء والتأمل، وأن يكون لك خمسون ثوباً أو حُلَّة أو تكون لك حُلَّتان فحسب، إنه أمر غير ذي أهمية حتى عند الخالق الذي سَتَمْثُلُ بين يديه في نهاية هذه الحياة. فهو لن يسألك كم من وسائل الزينة ملكت، ولكنه سيسألك عمّا صنعت بحياتك من الأمور ذات المغزى والجدوى. ولن يسألك هل كنت تشتري سيارة كل سنتين، غير أنه سيسألك هل أَسْدَيْتَ إلى الآخرين شيئاً من الخير...

وعلى هذا فالأمر الحاسم بالنسبة لـ «رصيد حياتنا» ليس الإنجازات المادية، التي نحققها من أجل مصالحنا، بل الإنجازات الفكرية المعنوية والإنسانية التي نقدمها بروح نظام أعلى، وهي النقاط الإضافية في رصيد حياتنا المتخيَّل. وفي مقابلِ كل ما نُحْجِمُ عنه نتلقى إيصالاً مقدَّماً إلينا ـ وهذا أمر ينبغي لنا أن نَعِيَه دائماً، فنحن لم نوجد في هذه الحياة بطريق المصادفة، ولم نوجد على الإطلاق لمجرد أن نسَخِّر لأنفسنا الحياة الراقية المرفَّهة والسلوك المتمركز حول أنفسنا، بل لكي نتمكَّن من أداء واجبات محدَّدة ولنستفيد من حياتنا على نحو مُجْدٍ قدر الإمكان.

وبذلك نتحمل المسؤولية عن حياتنا، ونحن مُطالَبون بأن نصوغها مثلما نصوغ كتلة من الصلصال، بحيث ينشأ منها شيء فنيٌّ وإيجابي. ونحن نستطيع، ويجوز لنا، في هذا الصدد أَنْ لا ندع العوامل الخارجية تضيِّق علينا الخناق وتفرض علينا الوصاية، بل يجب علينا أن نحافظ على الحرية، وأن نقدِّم ألوان مقدرتنا الإبداعية في كل وقت على الوجه الذي نراه صحيحاً، وكما يقتضيه طريقنا.

وعندما نسلك الطريق إلى التمكُّن من فن الحياة، ونضع ذاتنا الدنيا تحت سيطرة ذاتنا العليا، ونصوغ حياتنا، ومعها أيضاً بيئتنا، على نحوٍ مطَّرِد الزيادة، لا بُدَّ لنا أن نتحرَّر من كل ما يُضيِّق الخناق على جمهور البشر أو يحرجهم، ونحن لا نستطيع أن نتطوَّر من الوجهة البشرية والفكرية، عندما نكون ما نزال حبيسي الأمور المادية تماماً، ولكي نعبِّر عن هذا بعبارة أخرى: نحن لا نستطيع أن نرتفع بالبالون الساخن إذا لم نبادِرْ قبل ذلك إلى فكِّ حباله.

فعندما نطمح، مثلاً، إلى هدف محدد، ونتصل في هذه الأثناء على الدوام بالقوى العليا ونتوجَّه بتوجيهها، تُحْدِثُ المؤثرات الخارجية، وأشكال الإحراج والتضييق والقَسْر، أثراً مُفْسِداً إلى أقصى الحدود على هذا الطريق. فلماذا؟ لأن المسألة تتعلق بطاقتين مختلفتين من حيث المبدأ، وذلك أنها تتعلَّق بطاقة المستوى الفكري الأعلى، وبطاقة المستوى الماديّ الأدنى. ولمّا كانت الطاقة المادية أكثر كثافة فهي تحدث أثراً كأثر الضباب. في الطاقة الفكرية. وتنتهي المسألة، من جراء ذلك إلى أشكال من تكدير الصَّفو في القناة الحدسية، ولكنها تنتهي أيضاً إلى أشكال من تكدير الصفو في المجال الذهني، ومثال ذلك: في تركيز الأفكار وتوجيهها. فمن المستحيل تقريباً، على سبيل المثال، القيام بجولة تسوُّق كبيرة الجدوىٰ، أو المشاركة في مظاهرة، ثم يشتغل المرء بعد ذلك بعمل فني، وبالتالي، إبداعيّ، إذ تكون

القناة الحدسية يغشاها الضباب، وهي محاصرة. وربما استطاع المرء أن يخرج مع ذلك ببعض الأمور، غير أنها تكون في كثير من الأحيان ذات نوعية أدنى يعود المرء فيطرحها جانباً في اليوم التالي.

ولذلك فلتحرِّر قطار حياتك من الأعباء والأثقال، أو فلتفكَّ ارتباط أكثر عدد ممكن من العربات، بالقاطرة، وسوف تشعر بعد ذلك أنه قد خَفَّ العبء على كاهلك، وعندئذ فحسب تستطيع أن تتحرك على الوجه الصحيح. وبينما يكون الآخرون ما زالوا يُجْهِدون أنفسهم لكي يتحركوا تكون قد وصلت منذ زمن بعيد إلى الهدف!

تمرين التمكُّن من فن الحياة

ارسم «قطار حياتك»، وأنت القاطرة وتليها قافلة العربات، أي كل مجالات الحياة التي تُحْرِجك وتُضيِّق عليك وتُثْقِلُ عليك أعباؤها، وكذلك نماذج سلوكك السلبية، وانفعالاتك وأفكارك.

ولْتُقَرِّر كم من العربات تجرُّ وراءك، أهي عشرون أم ثلاثون، أم أكثر من ذلك بعد؟ تأمَّل قطار حياتك ولْتكن على وعي بمقدار ثقل الأعباء التي تضطر إلى جرِّها.

استعرض الآن كلَّ مجال من المجالات، وقَرِّر أين يمكنك أن تطرح الأثقال بعيداً، وبالتالي، ما هي العربات التي تستطيع أن تفكَّ ارتباطها بالقاطرة تماماً، وما هو الضروري بالفعل، وما هو غير الضروري؟ وما هي الأمور التي تستطيع أن تتخلى عنها على وجه الدقة لأنها لا تدفع بك قُدُماً إلى الأمام في تطورك؟ وكيف يمكنك أن توسِّع نطاق حرياتك؟

ولْتَقُم بعد ذلك بتحويل قراراتك إلى واقع، وراقب ما يتغير في وزن قطار حياتك، ولتسجل أموراً على شاكلة ما يكون في اليوميات، تزوِّدك بالمعلومات. ولتحاول أن تواصل التخلص من الأعباء، وتفك، على نحو دائم، المزيد من ارتباط العربات بالقاطرة.

ولْتُرَكِّز، تركيزاً مطَّرِد الزيادة، على ما هو جوهري في حياتك، ولتستمتع بالشعور الذي لا يصدَّق، بالحرية، الذي يتجلى شيئاً فشيئاً، ولْتُوَجِّه الآن كل طاقتك التي ظفرت بها ظَفَراً إضافياً، إلى أهداف حياتك ورُؤاك.

تلخيص:

- قارن نفسك بقاطرة، وقارِنْ كل ما يشكِّل حياتك، والتزاماتك وفعلك، بعربات، كم من العربات تجرُّ وراءك؟
- هل يساورك، في بعض الأحيان، الشعور بأن عليك أن تعمل الكثير، وأنك لا تتحرك من مكانك التحرُّكَ الصحيح، وأنك مُسْتَنْفَدُ القوى وناضِب من جراء العمل الكثير؟
- هنالك ينبغي لك أن تجعل عرباتك أخف، أيْ أن تطرح الأعباء جانباً، أي أن تفك ارتباط بعض العربات بالقاطرة.
- كلَّما قَلَّ ما تضطر قاطرتك إلى جَرِّه من العربات، قَلَّت الطاقة التي تضطر إلى بذلها وازدادت السرعة التي تستطيع أن تنطلق بها، وتصل إلى هدفها.
- فَلْتَتَحَرَّرْ من الأعباء غير الضرورية، وأشكال القَسْر والالتزامات، وسوف تقرِّر أن هناك الكثير الذي لا تحتاج إليه أبداً، ولن تفتقده.

12 ـ فلْتُفَكِّر بأبعاد أخرى

تحديد المعتقدات

لقد ادَّخر كل إنسان لنفسه إطاراً معيناً تمتد فيه أبعاد تفكيره وتصوُّره. وفي هذا الصدد تتولّى أسئلة، مثل «ما هو الممكن؟» وبالتالي: «ما هو الأرجح؟» وظيفة المدقق في الإطار الذي يفحص كل وضع على حِدة تبعاً لنصف قطر البُعْد الفردي، ويقيِّمه على أنه واقعي أو غير واقعيّ، وبالتالي يصنفه.

ولنفترض أن نصف قطر البُعْد عند شخصية ما يتضمن، فيما

يتضمن، التحديدات والمعتقدات التالية:

- ينتهي، بالموت، كل شيء.
- الذكاء البشري هو مقياس كل الأشياء، ولا توجد مرحلة أعلى تتخطّاه.
- الملاك الحارس اختراع طفولي، والتجارب الموهومة المتعلقة بالملاك الحارس أخيلة من وضع الكبار.
- موهبتي تكفي من أجل هواية ولكنها غير كافية لأُصْبِح بها ناجحاً بالفعل.
- ربما استطعت أن أتحمل امتلاك مسكن خلال بضع سنين، ولكن حالي لن يصل إلى ما هو أكثر من ذلك أبداً.
- سوف أضطر، طوال حياتي إلى أن أُوَلِّد كل مارك قبل إنفاقه.
- الناس أشرار بحكم الطبيعة.

إن بُعْد التفكير والتصوُّر عند هذا الفرد محدود، وهذا يعني أن ثمة حدوداً غير مرئية تعوق التفكير والتصوُّر الموسَّعَيْن.

توسيع الأبعاد

وكلّما واجهنا هذا الفرد بمعلومات أو تصوُّرات تقع خارج نطاق أبعاده لا يستطيع أن يتمثَّلها أو يتابعها، ولا أن يصدقها، فعندما يحدثكم أحدهم مثلاً، أنه على اتصال مع ملاكه الحارس وأنه سبق أن حماه مراراً، فمن المتوقَّع أن يبتسم لذلك ابتسامة لطيفة، أو يَهُزّ برأسه شأنُ غير المصدِّق.

ولا يكفي أيضاً أن تشرح لهذا الفرد مدى الروعة التي يؤدي بها التخاطر (التيليباثي) عمله، أو كيف يستطيع المرء أن يطوِّر موهبته إلى أقصى الحدود، إذا كان هذان المجالان قد تأصَّلا في إطاره بحيث أن الأول لا يعطي، والآخر غير ممكن. ولن يستطيع هذا الفرد أن يفهم ذلك ويصدقه إلاَّ حين يوسع إطاره وأبعاده.

إن توسيع نطاق الأبعاد لا يمكن تحقيقه من الخارج، بل من قبل الإنسان ذاته، عن طريق تغيير نمط تفكيره واعتقاده.

وهناك أناس هم في حالة بحث، يريدون أن يغيِّروا شيئاً ما في حياتهم، ويقرأون من أجل ذلك مئات الكتب من دون أن يصلوا، مع ذلك، إلى التغيير المنشود. والحق أنهم يعلمون، من الوجهة النظرية، أنه يوجد كذا وكذا، ولكنهم يرتابون، في قرارة نفوسهم في صحة كثير من المعطيات.

تجاوز الحدود التي تحدِّد وتُقيِّد

ولنأخذ السحر، مثلاً، أجل إن هؤلاء البشر يَرْون أن السحر له وجود، ولكن هل يستطيع امرؤ أن ينتج الحرارة أو البرودة حوله بتخزين العناصر؟ كلاّ، هذا أمر لا يستطيعون تصديقه. والتخاطر؟ قد يكون، ولكنه قد يكون مصادفة أن يهتف لي أحدهم ذات مرة وقد كنت أفكر فيه قُبَيْلَ ذلك. والله يحب الناس جميعاً؟ أجل، ربما، ولكن ما له يدع كثيراً منهم يعانون إذاً؟ والحق أن الناس وسَّعوا أبعادهم من الناحية النظرية، ولكن هذا لم يكن، من حيث المبدأ، بالأحرى، سوى إطلالة قصيرة المدى بالعين، على البعد المتوسع. أمّا نطاق بُعْدهم الخاص فلم يتغيَّر في الواقع.

ولا بد للطامح في طريقه إلى التمكُّن من فن الحياة أن يصل بتطوير نفسه إلى الحد الذي يجعل نطاق تفكيره وتصوُّره يتوسَّع. ولا بدَّ له، فوق ذلك، أن يُدْخِل في حيِّز وعيه أنه هو الذي غرس بنفسه حدود نطاقه التي تُحْرِجُه الآن وتُضَيِّق عليه وتحُدُّ أفقه، ولا يكفي أن نغادر حدود البُعد إلى أجل قصير فحسب، بل لا بُدَّ للمرء أن يُوهن هذه الحدود على وجه الإجمال، ويزيلها في النهاية. وبهذه الطريقة يفتتح لنفسه حياة داخل بُعْدٍ جديد موسَّع. ويعتقد عندئذ، مثلاً، بالتخاطر (تيليباثي)، أو بملاكه الحارس ـ ونتيجة ذلك أنه يستطيع أن يستعمل كلتا الوسيلتين لغرض معين من أجل حياته. إذ تحقق ببصره من طريق تأثيرهما والتمكُّن منهما، وبات يتقنهما. لقد كان قبل ذلك يرفض كليهما على أنهما غير واقعيين، أو يرتاب في واقعيتهما، ولم

يكن، نتيجة لذلك أيضاً، في وضع يمكّنه من تشغيلهما، وعندما وُفّق إلى هذا، مع ذلك، كان مصادفة وغير قابل للتكرار.

ما دام المرء يرتاب في صحة أمور معينة (مثل مواهبه، والنجاح، وضروب المقدرة الناجمة عن التخاطر، إلخ... فهو لا يستطيع أن ينتهي بها إلى التعبئة من أجل غرض معين، ويَحْرِم نفسه من ألوان رائعة من المقدرة وإمكانات التطوير.

ومن حيث المبدأ ينبغي لكل طامح إلى التمكن من فنّ الحياة أن يكتسب طريقة النظر التالية:

لا يوجد شيء لا وجود له، وكل ما يراه البشر مجانياً للواقع يمكن أن يكون واقعياً بالقدر ذاته، على وجه الدقة.

كل شيء ممكن

وهذا يعني أن نطرح عن أنفسنا دور الرجل الذي لا يصدِّق إلاّ ما يقتنع به بنفسه، وننطلق، منذ الآن فصاعداً، من وجهة النظر القائلة: كل شيء ممكن ويتمتع بالأرجحيّة أيضاً. فعندما نسمع، مثلاً، عن أحدهم، أنه عامل بسيط وأنه يريد الآن أن يتخذ من هوايته في الرسم والتصوير مهنة له، لا نعلّق على ذلك كما كنا نفعل حتى الآن، بقولنا: «ما كان هذا ليصل إلى ذلك في عمره!»، بل نرى أن من الممكن على وجه الإطلاق أن يحقق هذا الإنسان حلمه، بل يمكن بذلك أن يكون ناجحاً ذات يوم.

وإذا عرفنا عن فردٍ ما، مثلاً، أنه يعمل بموجب حدسه عملاً ناجحاً، وأنه ينضح، بهذه الطريقة من المعرفة الشاملة في الشبكة الكونية، هنالك لا نبتسم كما كنا نفعل حتى الآن، في رفض وازدراء لهذا، ونقول في أنفسنا: «يا له من كلام فارغ!»، بل ننظر إلى هذه الطريقة نظرتنا إلى شيء واقعي على وجه الإطلاق. على أن حقيقة أننا لم نمارس هذا بأنفسنا حتى الآن، لا تستبعد وجود هذه الطريقة، وأنها تؤدي عملها أيضاً.

وتبدأ زعزعة حدود البُعْد الضيِّق في اللحظة التي نتحوَّل فيها من موقع قولنا: «هذا شيء لا وجود له! هذا غير ممكن!» إلى الموقع الذي نقول فيه: «ولِمَ لا يكون ذلك في الحقيقة؟ من الممكن أن يكون هذا ممكناً على وجه الإطلاق!» ولا نعود نستبعد شيئاً على الإطلاق. مريض أشرف على الموت يتصل بأعوانه الروحيين، ويقوم، بمعونتهم، بتفعيل قوى شفائه الذاتيّ، ويستعيد بذلك صحته الكاملة من جديد؟ ولِمَ لا؟ إنه أمر ممكن تماماً، وعلى كل حال فهناك أناس يتحدثون عن أن المسألة كانت كذلك عندهم.

وهناك باحث ظل منذ سنين يبحث عبثاً عن برهان على نظريته ويحصل على إشارة عن طريق القناة الحدسية، تبيِّن له أين ينبغي له أن يبحث، وعلى أثر ذلك يصل إلى ما يبحث عنه؟ ولِمَ لا؟ إنّ من الممكن تماماً أن يوجد صعيد أعلى يرى ويعرف كلَّ ما لا يقدر الإنسان على رؤيته ومعرفته.

ولنتأمل ذات مرة الوجه الآخر للعملة. وذلك أن معظم الناس يَرَوْن واقعياً ما يستطيعون أن يلاحظوه بأعضاء الحِسّ، وما يُعدَّ ممكن التحقيق في إطار بُعْدِهم. فلنفترض مع ذلك ذات مرة أن هذه الطريقة في النظر خاطئة ومجانية للواقع. أَوَلا تُرانا نعيش نحن إذاً في عالم مجانب للواقع ووهمي؟ وماذا لو كانت طريقة النظر «الأخرى» صحيحة وواقعية، وهي أنه لا يوجد حدود، لا لشخصنا وتطورنا وتفتُّحنا، ولا لتحقيق أهدافنا ورُؤانا؟ وماذا لو لم تكن هناك حدود فيما يتعلق بمدى عمرنا، وكان في وسعنا، بدلاً من ذلك، أن نُبَرْمِجَ عمرنا وموتنا عن طريق قوة أفكارنا بما يتلاءم مع هذا؟ وماذا لو لم تكن هناك حدود فيما يتعلَّق بالتواصل، وكان في وسعنا، جميعاً، أن يتواصل بعضنا مع بعض عن طريق الشبكة الكونية، في كل وقت، اتصالاً غير كلاميّ؟ وماذا لو لم تكن هناك حدود فيما يتعلق بالزمان

والمكان، وكان في وسعنا أن «نرتحل» في كل وقت إلى الماضي أو إلى المستقبل بمعونة التوجيه الفكري؟

الواقعي واللاّواقعي مسألة طريقة في النظر

ويكاد كل شيء يكون ممكناً، وهو على الأقل أقرب كثيراً إلى الإمكان مما يمكن لمعظم البشر أن يحلموا به. فهناك أناس سَلكوا الطريق إلى التمكن من فن الحياة والتمكن الفكري، وقاموا بهذه التجاريب على وجه الدقة. وهناك أناس يتمكنون من السحر ويحرِّكون الأشياء ويستطيعون أن ينفذوا من الأبواب الموصدة! وهناك أناس يستطيعون أن يَشْفوا المرضى الذين أشرفوا على الموت بوضع اليد عليهم! وهناك أناس يستطيعون أن يحوِّلوا أناساً آخرين، عن طريق قوة الأفكار، إلى دُمىً وعرائس! وهناك أناس يستطيعون أن يؤثِّروا على الطقس، ويستنزلوا المطر!

وحتى إذا لم تكن رأيت أو سمعت حتى الآن، في وسائل الإعلام، شيئاً عن هؤلاء البشر الأساتذة فذلك لا يرجع إلى أنهم غير موجودين، بل إلى أن هؤلاء البشر لا يسرهم أن يكونوا في ضوء العلانية. ولهذا أسباب شتَّى، يكمن أحدها في أن بعضهم يخاف أن يفقد قبوله داخل جمهور الناس أو ضمن تجمُّعات مهنية أو اجتماعية محدَّدة، وليتصور المرء فحسب، أن رجل أعمال ناجحاً تحدث علانية عن اتصاله بالصعيد الحدسي الشامل وتَلَقِّيه رسائلَ من هناك أسهمت في نجاحه إسهاماً مباشراً! إن جمهور البشر خليق أن يعدّه، على الأرجح والغالب، منحرفاً، جانحاً، أمّا عالم الاقتصاد الذي يتردَّد عليه فربما سَخِرَ منه! ولذلك فهو يُؤْثِر أن يتحدَّث عن استراتيجيّاته التي أعانته على النجاح، أو يتحدث عن كنزه من الخبرات والتجارب.

ومع ذلك يجد المرء اليوم أيضاً، على نحوٍ مطَّرِد الزيادة، أناساً يُوَسِّعون أبعادهم، وبالتالي وسَّعوا هذه الأبعاد، ولا يتهيَّبون من

الحديث، إلى درجة معينة، عن تجاريبهم في طريقهم إلى التمكُّن والأستاذيّة. وهم من الشخصيات المُوَجِّهة بالنسبة للبشر في مستهل الألفية الثالثة، لأنهم يبيِّنون للبشر الذين يعيشون بينهم أنه لا يوجد للحدود من حيث المبدأ، وأن من الممكن أن يعيش المرء في البُعْد المادي وفي البعد الفكري في وقتٍ واحد، وأن يمارس عمليّاته بكل طريقة من الطرق على حدة. إنهم يسلكون الطريق الذي يفضي إلى التمكُّن من فن الحياة، أو أصبحوا أساتذة في فن الحياة، ويمارسون أفعالهم ضمن نطاق بُعْدٍ لا تكاد توجد له نهاية.

ليس هناك حدود

لقد أَلْمَمْتَ أيضاً بالأبعاد المختلفة، وأنت تعلم أن جمهور البشر يعيش في البُعْدِ الثالث الذي يقوم على المادة، كما يعيش على وعي الأنا عند البشر، على أن طاقة هذا الصعيد تخرُج بوهم الانفصال، وتشكل بذلك تحدّياً لليقظة الفردية. وفي هذا البعد تقوم حاجات البشر الفردية وتطوره في النقطة المركزية. لكن في مجتمع الأفراد هذا تنتهي المسألة بصورة آلية إلى التصادم بين الأفراد المختلفين الذين يريدون جميعاً أن يَرَوْا حاجاتهم ورغائبهم الشخصية وقد تمَّت تلبيتها. ومن أجل ذلك يتنافس بعضهم مع بعض، أو يقاتل بعضهم بعضاً. وتقف المادة في هذا البعد في النقطة المركزية، ويدور طموح البشر بقدر بالغ القوة حول تكديس المادة، وحول الملكية والفقر، حيث ينتج عن هذا الأخير أن تسود مشاعر النقص والحسد. وفي هذا البعد يعيش الإنسان، على سبيل الحصر تقريباً، في الوعي الأدنى.

البُعْد الرابع

أمّا البشر الذين يواصلون تطورهم، ويكتشفون في أثناء ذلك أنهم ليسوا مجرد كائنات طبيعية بل هم، أيضاً، كائنات فكرية، ويبعثون الحياة في هذا الجزء، منهم الذي لم تنبعث فيه الحياة حتى الآن، فيتحوَّلون، عن طريق النموّ المستمر، إلى البعد الرابع، وعند ذلك لا ينظرون نظرة ثلاثية الأبعاد، بل ينظرون نظرة رباعية الأبعاد.

وعلى هذا الصعيد يعيش الإنسان، في المقام الأول، في الوعي الأعلى، وينفتح بدرجة قوية، على الطاقات الكونية، فيوسِّع هويته الفردية حول الوعي الجماعي من دون أن يفقد، مع ذلك، هويته الفردية، ويحقِّق الانسجام بين جسده الطبيعي والنفسي والفكري، ويتحوَّل إلى إنسان كامل، ويقيم صِلة بالصعيد الشامل ويوثِّق هذه الصلة مع الزمن، على نحو مُطَّرِد الزيادة، بحيث تنساب هذه القوى فيه بدرجة تقلُّ أو تكثر، على نحو ثابت.

والمهم بالنسبة للطامح في طريقه إلى التمكُّن من فن الحياة، التطوُّر من البُعْدِ الثالث إلى البُعْد الرابع، وعندما يكون قد بلغ هذا البُعْد، التحوُّلُ إلى البُعْد الخامس. وعلى هذا الصعيد يكون كل شيء تقريباً ممكناً، بحيث يمكن، مثلاً، تحقيق كل رؤى الإنسان الكبيرة ما دامت تتلاءم مع مخطط النظام الكوني. أمّا كيف يتغيَّر التفكير في هذه الأثناء فذلك ما أعتزم عرضه من خلال الأمثلة التالية:

المثال الأول:

البُعد الخامس	نحن
البُعْد الرابع	أنا والآخرون
البُعْد الثالث	أنا هنا والآخرون هناك

المثال الثاني:

أستطيع التأثير على الطقس بقوتي	البُعد الخامس
أنا أجعل حياتي مرتبطة بالطقس	البُعْد الرابع
الطقس يؤثر في حياتي	البُعْد الثالث

ويتم الوصول إلى توسيع أبعاد التفكير والتصوُّر عن طريق التطوير المتواصل الشخصي ـ الفكريّ، وعن طريق استكمال تكوين الوعي الأعلى، وكذلك عن طريق السيطرة على الجسد الانفعالي والذهني، وتتعلّق المسألة هنا بعملية تطوير طويلة الأجل تحتاج إلى الوقت اللازم لها، ولا يمكن الوصول إليها بوتيرة السرعة، ولا تتعلق

المسألة بأن ينتفض الإنسان إلى الأعلى بكل قوته، بل بتغيير بنية الوعي وتردُّد الطاقة لكي يدخل المرء بما يشبه الانزلاق، كأنما من تلقاء نفسه في البعد الذي يليه في الارتفاع.

تغيير بنية الوعي

وتتمثل مهمتك في سَبْر غَوْر بُعْد تفكيرك وتصوُّرك الشخصي، وإنشاء صورة دقيقة لك عن نطاق بُعْدِك الراهن. وعندما تعلم أين تقف، تستطيع، بسهولة وبفعالية أكبر بكثير، أن توسع النطاق قطعة فقطعة، ولْتنفِّذ من أجل ذلك التمرين التالي:

تمرين الأستاذية

الرجاء الإجابة عن الأسئلة التالية:

- كم يبلغ دخلك السنوي في اللحظة الراهنة؟
- فكّر الآن على نطاق أكبر: ما هو الدخل السنوي الذي يمكنك الوصول إليه؟
- ضع الآن الحدود: أي دخل سنوي يبدو لك أن الوصول إليه غير ممكن أو غير واقعي؟

  ويمكن أن تظهر إجاباتك على النحو التالي: الدخل السنوي في الوقت الحالي 50,000 يورو، وكان من الممكن أن أصل إلى 100,000. ويبدو لي أن من غير الواقعي الوصول إلى دخل سنوي قدرة 250,000 يورو.
- ضع الحدود الآن: ما هي أحوال السكن التي يبدو لك الوصول إليها غير ممكن أو غير واقعي.

  (يمكن أن تظهر إجاباتك كما يلي: «أنا أعيش في مسكن مؤلف من ثلاث حجرات، وكان من الممكن أن أشتري منزلاً مُلْكاً لي، ويبدو لي أن من غير الواقعي أن أسكن في أي يوم من الأيام في ڤيلا فخمة).

- ما هو الموقع المهني الذي تحتله في الوقت الحاضر؟
- فكِّر الآن على نطاق أكبر: ما هو الموقع الذي كان يمكنك أن تصل إليه؟
- ضع الحدود الآن: ما هو الموقع المهني الذي يبدو لك أن الوصول إليه غير ممكن أو غير واقعي؟

(يمكن أن تظهر إجاباتك كما يلي: أنا مستشار للزبائن في المصرف، وكان من الممكن أن أصبح رئيس فرع للمصرف، ويبدو لي أن من غير الواقعي أن أصبح في أي يوم من الأيام رئيساً لمجلس الإدارة في إمبراطورية المصارف الدولية).

- هل تعتقد أن في وسعك أن تؤثر بقوىٰ أفكارك، على إنسانٍ ما؟
- فكِّر الآن على نطاق أكبر: هل من الممكن التأثير بقوىٰ الأفكار على مجموعة من البشر؟
- ضع الحدود الآن: هل من الممكن التأثير بقوى الأفكار على شعب بأسره؟

(يمكن أن تظهر إجاباتك كما يلي: يبدو لي ممكناً. يبدو لي أقرب إلى الممكن، يبدو لي مستحيلاً كل الاستحالة).

ولْتَطْرَح على نفسك أسئلة أخرى لكي تَسْبُر نطاق بُعْدِك وتحدِّده، ولْتَرْسُم بعد ذلك دائرة ـ وارسم نقطة في الوسط تمثلها ـ واكتب في الدائرة تحديداتك التي توصَّلْتَ إليها، ولْتُدْخِل الآن في حَيِّز وعيك أنك وضعت التحديدات بنفسك، وإليك ترجع مسألة إزالتها من جديد وتوسيع نطاقك، ولْتَفْتَح أفقك، ولْتَتَأَمَّل الآن كلَّ ما تَعُدُّه غير واقعي ولْتَتَصَوَّر في هذه الأثناء أنه ما من شيء يعد مستحيلاً. وعندما تتطوَّر إلى أستاذ فكريّ، وترتقي إلى بُعْدٍ أعلى، تستطيع أن تحقق ما يبدو لك اليوم بعدُ غيرَ واقعي، خلال بضع سنوات على نحوٍ مطلق.

تلخيص:

- كل إنسان حدَّد لنفسه إطاره الذي يمتد فيه بُعْدُ تفكيره وتصوُّره والذي يُقَيِّم فيه بقوله: «هذا ممكن» و«هذا مستحيل».
  هل ترى أنَّ من الممكن، مثلاً، أن تكسب 2500 يورو في الشهر، ولكنك ترى أن من المستحيل أن تكسب أكثر من ذلك في أي يوم من الأيام؟ إذاً فقد حدَّدْتُ لنفسك نطاقَ بُعْدٍ محدوداً، ونتيجة لذلك لن تكسب المزيد أبداً، أيضاً.
- إن طريق التمكن من فَنّ الحياة يتضَمَّن نسف التحديدات وتوسيع نطاق البعد، وَفقاً لشعار: ليس هناك شيء لا وجود له. وكل ما أَعُدَّه اليوم غير واقعيّ يمكن أن يكون واقعياً تماماً، وعلى وجه الدقة.
- تَحَوَّلْ من البُعْدِ الثالث إلى البُعْدِ الرابع، ولن تفتح أفقك فحسب، وادخل أيضاً في مجال الفعل اللانهائي للصعيد الشامل (الشبكة الكونية، الرُؤىٰ، تحقيق الرغائب والمقاصد، إلخ...).

التمكُّن من فن الحياة في الألفية الثالثة

الأزمات والحروب، والكوارث

عندما نتأمل العالم في مستهلّ الألفية الثالثة، بكل ما فيه من ألوان النزاع القومي والدولي والمشكلات الاجتماعية وأشكال العدوان، والكفاح من أجل القوة والسلطة، والحروب، ومليارات البشر، والمجاعات، وأشكال التخزين في العالم، والأوبئة الحديثة، كالإيدز، أو جنون البقر، والأمراض العقلية النفسية، نضطر إلى أن نواجه بأعيننا حقيقة أن البشرية وقادتها، ليسوا على الرغم من كل خطوات التقدم التقني وتكديس المعرفة المتخصصة، وتعبئة قدراتهم على التفكير، في وضع يمكّنهم من التغلُّب على هذه الصعوبات الهائلة.

وثمة ما هو أكثر من ذلك أيضاً: وهو أن عدداً كبيراً من الناس لا يُعَدَّ، حتى في الوضع الذي يمكّنه من صياغة عالمه الأصغر الخاص به بالاستعانة ببنىٰ التفكير وطرائق السلوك المعتادة، صياغةً ناجحة على الدوام ومتناغمة. وحتى عندما يُباهي الكثيرون بتفكيرهم العقلاني، ومعرفتهم المتخصصة الهائلة، لا يمسكون، مع ذلك، بزمام حياتهم في أيديهم وهم بعيدون بُعْداً شاسعاً عن حياةٍ على مستوى التمكُّن من فن الحياة. وهم يَرَوْن خطأً، أن التمكُّن في المجال الطبيعي، وبالتالي، المادي، هو التمكُّن من فنّ الحياة.

التمكُّن الحقُّ من فن الحياة يتألف دائماً من التمكّن من الجسد + النفس + الفكر

وهكذا يكون من الممكن أن تشير سلسلة كاملة من البشر إلى

نفسها بأنها ناجحة على وجه الإطلاق. ومع ذلك فهم ليسوا راضين بالفعل وعلى نحوٍ دائم، لأن رضاهم أحادي الجانب، أي أنه موجَّه نحو المجال الجسدي، وبالتالي، المادي، ولذلك فهو غير كامل.

الجسد الدماغ المقدرة على التفكير المعرفة المتخصصة الذكاء	النفس	الفكر

إنهم يتمتعون، إذا شئنا أن نعبر عن ذلك تعبيراً تصويرياً، بجذع مفتول العضلات ولكن سائر جسدهم متخلِّف مهزول. وهذه الحقيقة على وجه الدقة هي التي توجد اليوم على النطاق العالمي، وتسبب هذا العدد الهائل من الصعوبات: وذلك أن الجزء المادي، الطبيعي عند أناسٍ لا يُحْصَوْن عدداً مكتمل التكوين، موفور الصحة، ولكن الجزء النفسيّ ـ الفكري فيهم غير متطوِّر. ولكن كل إنسان يتألف من جسد، ونفس وفكر، وكل هذه المجالات تحتاج إلى أن تتطور وتستكمل تطورها إلى أقصى الحدود، وما من أحد يستطيع على المدى الطويل أن يهمل جزءه النفسي ـ الفكري أو يكبته. ففي أيِّ وقت من الأوقات سوف يعلن هذا الجزء عن نفسه، بشعور كامنٍ بالسخط والاضطراب، وهو شعور ينذر البشر بوجوب تغيير شيء ما في «منظومتهم». وهذا هو السبب في أن كثيراً من الناس اليوم، ومن كل طبقات المجتمع، هم في طور البحث، ولكنهم لا يعرفون في كثير من الأحيان عَمَّ ينبغي لهم أن يبحثوا.

إنهم لا يبحثون ـ كما يُفْتَرَض خطأً في كثير من الأحيان ـ عن مزيد من النجاح، ومزيد من المال، ومزيد من السمعة، ومزيد من الأملاك، ومزيد من القوة والسلطان، بل يبحثون عن الاتصال الوثيق بالجزء الأعلى من كيانهم الذي يستكِنُّ في المجال النفسي ـ الفكري، يبحثون عن الذكاء الربّاني الذي يَسْتَكِنُّ خبيئاً في خزانتهم الداخلية، ولكنهم يحتاجون لكي يصلوا إلى هذه النفائس، إلى المفتاح الصحيح.

ولا يستطيعون أن يجدوا المفتاح إلاَّ عندما يبعثون الحياة من جديد في مجالهم الداخلي، النفسي ـ الفكري، المتخلف المهزول، ويطوِّرونه. والمعلومات والتمهيدات الواردة في هذا الكتاب تساعد الإنسان الطامح إلى التمكن من فن الحياة على تدعيم مجاله النفسي ـ الفكري على نحوٍ مطرد الزيادة، وإعادة إقامة التوازن على هذا النحو، شيئاً فشيئاً، بين الجسد والنفس والفكر. ومَنْ يسلك هذا الطريق الشاق في كثير من الأحيان، بإصرار ومثابرة فسوف يلقي جزاءه على ذلك دائماً، عاجلاً أو آجلاً: إذ يحصل على المفتاح الذي يفضي إلى خزانة كنوزه الداخلية، التي تستقر فيها كنوز لا تُقَدَّر تجعل الإنسان يتمتع بالغنى الشامل.

وسوف يتمتع بعد ذلك بفكر متوازن، وسكينة داخلية، وحكمة ناضجة، ومعرفة تحيط بكل شيء، ووَلَع بالقِيَم الأصيلة، فهو في الوضع الذي يُمَكِّنه من المحافظة على السكينة والطمأنينة في كل المواقف ومن تحويل كل مقاومة إلى فرصة، ومن تصعيد مقدرته على الأداء والإنجاز وتحويل قناعاته ومبادئه إلى مجال الممارسة، لكي يحقق كل ما افتتحه في مضمار الفكر، في ميدان الحياة، ويساعد كل البشر ويوجههم.

إن الوضع العالمي الحَرِج للغاية في هذه الأيام يحتاج إلى عدد كبير قَدْرَ الإمكان من أمثال هؤلاء البشر الأساتذة، أولي الحكمة الشاملة، الذين يفكرون على الصعيد العالمي والكوني. وذلك أنهم يستطيعون أن يُسْهموا في حل المشكلات الوطنية والدولية لا إلى أجل قصير، بل على نحو شامل ودائم، ويستطيعون أن يكونوا شخصيات تتولى القيادة والتوجيه من أجل مجتمع جديد، يتحقق فيه الإصلاح ويستهدي بالقيم العالمية الشاملة، وهم يستطيعون بتفكيرهم ذي الأبعاد الأربعة أو الخمسة، أن يضعوا مقاييس جديدة من أجل تعايش سلمي، ناجح، تتحقق أهدافه، بين كل البشر. ولا بُدَّ من تطوير الذكاء المُسْتَكِنّ في نفوسنا وفي فكرنا، واستكمال تطوُّره، لأنه سوف يساندنا في سعينا إلى أن نؤمِّن، من دون مشقة، ما نحلم به. وبذلك نصل، شيئاً فشيئاً إلى ما يشيرون إليه، على وجه العموم بعبارة: «اعمل عملاً أقلّ، وحَقِّق به ما هو أكثر». ولو أَنَّ المسؤولين في الأمم المختلفة لم يكونوا بشراً رسخت أقدامهم في البُعْدِ الثالث، بل كانوا، بدلاً من ذلك، راسخي القدم في البعد الرابع أو الخامس، لكان هناك، على هذا الكوكب، قدرٌ من الظلامَ أقلُّ بدرجة جوهرية، وقَدْرٌ من النور أكثر كثيراً.