

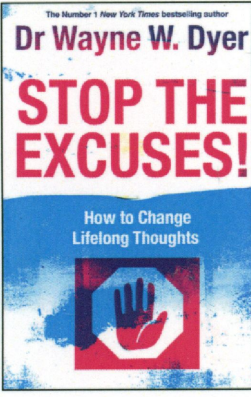
المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لجريدة نيويورك تايمز

د. واين دبليو داير

أوقف الأعداء

كيف تغير الأفكار
الملازمة لك طوال حياتك؟



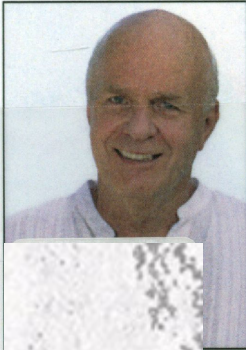


نحن جميعاً نملك قوة فريدة للسيطرة على أنفسنا -
القوة لأن فعل أي شيء نريده. ولكن تختلج بداخلنا جميعاً
شكوك ومخاوف، وهى عادة ما تعترض طريق أحلامنا
وبلوغنا كل ما نريده.

كيف تتغلب على ذلك الصوت الخافت بداخلك الذى
يقول "لا أستطيع"؟

فى أحدث أعماله المبدعة، يوضح المؤلف صاحب الكتب
الأكثر مبيعاً أنك تستطيع فعل ذلك - وستفعله - من خلال
الكف عن الشك والبدء فى الإيمان. ويشرح بإسهاب كيف تجعلنا أفكارنا ومشاعرنا
وسلوكياتنا ننتهج التصرفات التى ننتهجها وكيف يمكن تغييرها لإمداد تقديرنا
لذاتنا بالإلهام والتشجيع والدعم اللازم.

**بوسعك أن تتغير وتعيش حياتك بالطريقة التى تريدها -
فقط توقف عن الأعذار!**



lini

د. واين دبليو داير هو واحد من أكثر معلمى
المساعدة الذاتية شهرة واحتراماً. هذا المؤلف
الذى ألف ما يتعدى الثلاثين كتاباً ألهمت
أعماله وقصة كفاحه - من طفل يتيم إلى دكتور -
عشرات الآلاف لتغيير حياتهم للأفضل. وهو
يعيش فى الولايات المتحدة الأمريكية.
www.drwaynedyer.com



أوقف
الأعداء!

أوقف الأعداء!

كيف تغير الأفكار

الملازمة لك طوال حياتك؟

د. واين دبليو دايير

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishments@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لفرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠١٣

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2009 by Dr Wayne W. Dyer
Originally published in 2009 by Hay House Inc. USA

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك، نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

STOP THE EXCUSES!

HOW TO CHANGE LIFELONG THOUGHTS

Dr Wayne W. Dyer

إن مؤلف هذا الكتاب لا يقدم نصائح طبية أو يجبذ استخدام أية تقنية كشكل من أشكال العلاج للمشكلات الجسدية أو الطبية دون استشارة طبيب، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. فهدف المؤلف هو تقديم معلومات عامة لمساعدتك على بلوغ حياة سعيدة على المستويين العاطفي والروحي. وفي حالة تطبيقك لأية معلومة واردة بهذا الكتاب - الأمر الذي يعد حقاً مشروعاً لك - لا يتحمل الكاتب أو الناشر مسؤولية تصرفاتك.

إلى تيفانى سايا ...
الضوء الذى ينير
حياتى...



المحتويات

١	 مقدمة
٥	 الجزء ١: رصد عادات التفكير والقضاء عليها
٧	 الفصل ١: نعم - تستطيع تغيير عاداتك القديمة
٢٣	 الفصل ٢: عقلاً رأسك
٣٩	 الفصل ٣: كتالوجك للأعذار
٧١	 الجزء ٢: المبادئ الأساسية لحياة بلا أعذار
٧٣	 مقدمة للجزء الثاني
٧٥	 الفصل ٤: المبدأ الأول: الوعي
٨٥	 الفصل ٥: المبدأ الثاني: التناغم
٩٥	 الفصل ٦: المبدأ الثالث: الحاضر
١٠٥	 الفصل ٧: المبدأ الرابع: التأمل
١١٥	 الفصل ٨: المبدأ الخامس: الاستعداد
١٢٧	 الفصل ٩: المبدأ السادس: الشغف
١٣٩	 الفصل ١٠: المبدأ السابع: العطف
١٤٩	 الجزء ٣: التحول إلى نموذج حياة بلا أعذار
١٥١	 الفصل ١١: طريقة جديدة للنظر إلى عملية تغيير عادات التفكير القديمة
١٦٧	 الفصل ١٢: السؤال الأول: هل هو حقيقي؟
١٧٩	 الفصل ١٣: السؤال الثاني: ما مصدر الأعذار؟
١٩١	 الفصل ١٤: السؤال الثالث: ما الفائدة؟
٢٠٧	 الفصل ١٥: السؤال الرابع: كيف كانت ستبدو حياتي لو لم استخدم هذه الأعذار؟

٢١٧	الفصل ١٦ : السؤال الخامس: هل باستطاعتى إيجاد سبب منطقى للتغيير؟.....
٢٢٩	الفصل ١٧ : السؤال السادس: هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟.....
٢٤٣	الفصل ١٨ : السؤال السابع: كيف أعزز دوماً هذا الأسلوب الجديد فى الحياة؟.....
٢٥٧	ملاحظات أخيرة.....
٢٥٩	نبذة عن المؤلف.....

مقدمة

أمضيت عام ٢٠٠٦ مستغرقاً في تعاليم "اللاوتزو" القديمة، فعكفت على دراسة مجلده الأثرى Tao Te Ching. قرأت وتأملت وعشت، ثم كتبت مقالاً عن كل بيت من الأبيات الواحدة والثمانين للكتاب، والذي وصفه العديدون بأنه أكثر الكتب التي تم تأليفها حكمة. ومجموعة المقالات تلك تحمل عنوان *Change Your Thoughts - Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao*. وقد تعلمت بما يجب أن أفكر - وأمارس ما تعلمته حتى اليوم - على الرغم من أن كل ما علمني إياه "اللاوتزو" في هذا العام يفوق قدراتي على الوصف. فأجدني الآن أختار أفكاراً مرنة، وليست جامدة؛ رقيقة وليست قاسية. أفكر بتواضع وليس بعجرفة؛ بانفصال وليس باتصال. أتمرس على التفكير في أهداف صغيرة وإنجاز أشياء كبيرة، بالإضافة إلى التمرس على التفكير

بتناغم مع الطبيعة وليس مع نفسى. لقد صارت فكرة عدم التدخل تحل محل التوسط واسداء النصيح. صرت أفضل الحلول السلمية عن مفهوم الصراع لفض النزاعات. استبدلت الطموح بالرضا، والكفاح بالتأنى. والأهم من كل هذا، صرت أختار أفكاراً متجانسة مع الله عز وجل وليس مع أوهام أهمية الذات التى تولدها الأنا.

وهذا الكتاب الذى بين يديك الآن خضع كذلك لتأثير المعلم البارز "لاو تزو". فيما أن Tao Te Ching علمنى نوع التفكير المتناغم مع الكون، طلبت من "لاو تزو" أن يسدينى النصيح حول كيفية تغيير عادات التفكير المتأصلة منذ فترة طويلة. فأدركت أن معرفة ما يجب التفكير بشأنه لا توضح لنا بالضرورة كيفية تغيير فكر ظل يلازمنا طوال حياتنا. وهكذا، استقيت الحكمة من "لاو تزو" من خلال التفكير فى تعاليمه وطلب إرشاده فيما يختص بما يتطلبه الأمر لتغيير عادات تفكير متأصلة تتجسد فى صورة أعذار ومبررات. وخلال عملية تأليف شعرت بأن ثمة قوة أكبر من نفسى توجهنى، تطور نموذج حياة بلا أعذار بمساعدة هذا الرجل الذى يدعى "لاو تزو" الذى عاش منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام مضت.

وهذا النموذج فعال حقاً فقد عرض على الكثيرين هذه الأسئلة السبعة التى تكون هذا النموذج الرائع الجديد، واندهشت حقاً - واندهشوا هم أيضاً - حينما شهدت تغييرات قوية تحدث (بل إننى طبقت هذا النموذج على نفسى كذلك واستطعت تغيير بعض عادات تفكيرى بطريقة شبه سحرية). فمن خلال فحص جهاز الدعم الذى أسسه الأفراد على مدى فترة طويلة من الوقت عادة ما تعود إلى فترة - الطفولة المبكرة - وإمرار هذه الأفكار البالية عبر الخطوات السبع لهذا النموذج، أجد أن الأعذار تبدأ فى التلاشى لتحل محلها أفكار تقول - أو بالأحرى تصبح بحماسة - نعم بوسعك تغيير أى نمط لتقديم الأعذار، مهما بلغت درجة تمكنه منك أو طالبت فترة اعتيادك عليه!

لقد رأيت رجالاً ونساء استطاعوا تغيير حياة كاملة من زيادة الوزن أو إدمان شتى أنواع المواد من خلال تطبيق المبادئ الواردة بالذكر فى هذا الكتاب. إن كنت جاداً بشأن تغيير أى عادات تفكير متأصلة بداخلك قادتك إلى استخدام الأعذار كمبرر للبقاء كما أنت، فأنا أشجعك إذن على اتباع الممارسات الواردة بهذه الصفحات.

قال الشاعر العظيم "راينر ماريا ريلكى" ذات مرة: "فيما وراء أجسادنا التي تحمل أسماءنا يوجد ما لا اسم له: كوننا وموطننا الحقيقي". وأحب أن أضيف: "فيما وراء عالم أعدارنا توجد إرادة الله؛ أطلق العنان لنفسك لتعيش من منطلقها وستتبدد كل هذه الأعذار حتى يضحي بمقدورك العودة للوطن للأبد دون الخروج منه ثانية".

— واين دبليو داير
ماوى، هاواى



لا تصدق

كل شيء

تفكر فيه!

الجزء ١

رصد عادات التفكير والقضاء عليها

" الطبيعة الأصلية لكل كائن بشرى مثالية ولا تشوبها أخطاء،
ولكن بعد أعوام من الانغماس في عالمنا ننسى بسهولة جذورنا
ونتبنى طبيعة مزيفة".

— لاوتزو

نعم - تستطيع تغيير عاداتك القديمة

"لم أكن أغازلها. كنت فقط أهمس في أذنها".

- تشيكو ماركس

(هكذا قال لزوجته حينما ضبطته يغازل فتاة كورال)

"العذر أسوأ وأبشع من الكذبة...".

- أليكساندر بوب

يقال إن العادات القديمة تموت بصعوبة، وهذا يعنى أنه شبه مستحيل أن تغير أنماط تفكير ظلت تلازمك فترة طويلة. ومع ذلك، فإن هذا الكتاب الذى بين يديك قائم على إيمان بأن طرق التفكير والسلوكيات المتأصلة يمكن استئصالها. علاوة على ذلك، فإن أكثر الطرق فاعلية للتخلص من الأفكار المعتادة هى التركيز على النظام الذى أنشأ، ومستمر فى دعم، هذه العادات الفكرية. وهذا النظام مؤلف من قائمة طويلة من الشروح والحجج الدفاعية التى يمكن تلخيصها فى كلمة

واحدة: أعذار. ولهذا، فإن عنوان هذا الكتاب يمثل تصريحاً موجهاً إلى نفسك وأيضاً لنظام الحجج الذى أنشأته. فإننى أنوى القضاء على جميع الأعذار هل بوسعى إحداث تغييرات جذرية بالطريقة التى أعيش بها؟ هل من الممكن تغيير الأفكار والسلوكيات الهدامة التى ظلت تلازمى طوال حياتى؟ هل بمقدورى حقاً الدوران للخلف وإبطال البرمجة التى برمجتها لنفسى حينما لم أعرف أية طريقة بديلة للتفكير والتصرف؟ لقد ظلت طوال حياتى الماضية مكتئباً (أو غنيماً، أو بديناً، أو خائفاً، أو أرعن، أو غير محظوظ، أو أى توصيف آخر تختار وضعه هنا). هل من السهل أو العملى بالنسبة لى أن أفكر فى التخلص من هذه الطرق القديمة والمعتادة للحياة وأتفتح على أنا جديدة؟

هذا الكتاب هو إجابتى عن هذه الأسئلة. نعم، هناك طريقة متاحة أمامك، هنا والآن. بمقدورك التخلص من أية أفكار غير مرغوبة ولكن طالت مدة اعتناك لها حتى أنها صارت تعريفاً لذاتك. فهذا الكتاب يعرض طريقة قوية وسهلة للقضاء على عادات التفكير المتأصلة بداخلك بعمق والتى تحول بينك وبين الشخص الذى تريد أن تكونه.

إن قدرة أفكارك على إبقائك عالماً هائلاً فعلاً. فتلك المفاهيم المتأصلة تعد سلاسل تقيدك وتمنعك من معايشة مصيرك المتفرد. وأنت تمتلك القدرة على حل هذه السلاسل وجعلها تعمل لصالحك وليس ضدك إلى الدرجة التى يمكنك معها أن تغير ما ظننت أنه تفسيرات علمية لأوجه قصورك وصفاتك البشرية. وأنا أشير لأشياء مثل تكوينك الجينى، وحامضك النووى، أو الظروف التى فرضت عليك حينما كنت جنيناً أو رضيعاً أو طفلاً صغيراً. نعم، إن ما تقرأه صحيح. فمعتقداتك - كل نماذج الطائفة منعدمة الشكل تلك التى تبنيها كصورة لذاتك - بوسعها التغير جذرياً ومنحك القوة لقهر الخصائص غير المرغوب فيها أو ما تعتقد أنه قدرتك المحتوم.

إن العلوم الجامدة مثل علم الوراثة والطب وعلم النفس وعلم الاجتماع قد تجعلك تشعر بالعجز حيال التغلب على الحقائق "المثبتة" التى يقال إنها تهيمن على كل شئ يتعلق بك. "ليس بوسعى تغيير الطريقة التى أفكر بها ... طالما كنت كذلك. تلك طبيعيتى ولا أستطيع تغييرها. هذا هو ما عرفته طوال حياتى. فأنت فى النهاية تأخذ ما يعطيه الله لك، وتستغله أفضل استغلال". هذه هى رثاءات هؤلاء الذين

نعم - تستطيع تغيير عاداتك القديمة

يختارون استخدام الأعذار لتبرير الطريقة التي يعيشون بها حياتهم (ملحوظة: سوف أطلق كلمة/أعذار/ على ما يطلق عليه الكثيرون اسم طرق حياتية معتادة).
إن كل فكرة مقيدة للنفس تبرر بها عدم استمتاعك بالحياة بأقصى قدر ممكن - بحيث تشعر بأنك شخص ذو هدف ينبض بالسعادة والحيوية - هي شيء بوسعك تحديه وعكسه، بغض النظر عن طول المدة التي ظللت معتقاً خلالها هذا المعتقد وبغض النظر عن مدى ارتباطه بالعادات أو العلوم أو التجارب الحياتية. فحتى إن بدا لك ذلك عقبة غير قابلة للتذليل، يمكنك التغلب على هذه الأفكار، ويمكنك البدء بتبين كيف ظلت تعرقل تقدمك. بعد ذلك يمكنك أن تعكف على التخلص من برمجتك بما يتيح لك الفرصة لكي تعيش حياة خالية من الأعذار، تعيشها يوماً بيوم، كل يوم يعد معجزة، تعتق فيه اعتقاداً جديداً يحل محل معتقداتك القديمة.

المعنى الجديد للمعتقدات

هل سبق أن رغبت في تغيير أحد جوانب شخصيتك، ولكنك جانباً آخر أصبر على أن ذلك مستحيل لأن برمجتك الجينية مسئولة عن الطريقة التي تفكر وتشعر وتتصرف بها؟ إن هذا الجزء الأخير منك يؤمن بأن جينات التعاسة وجينات الخجل وجينات البدانة وجينات الحظ التمس وغيرها من الجينات هي جينات تفرضها عليك طبيعتك البيولوجية. فوفقاً لحظك، سوف يخبرك بأنه سيكون لديك مجموعة من جينات اليأس، بالإضافة إلى عدد لا بأس به من جينات الوزن الزائد، إن كانت تلك هي الجوانب التي تريد تغييرها. وهذا الجزء يقصد مساعدتك - ولكن في الوقت الذي يريد فيه حمايتك من إحباط الفشل، يبيحك عالماً في حياة تملؤها الأعذار. واستخدام عذر البرمجة الجينية لعدم فعل شيء إزاء خصائصك الشخصية التي تبغضها أمر شائع ومقبول في ثقافة اليوم.

لذا فقد تفسر حياتك في خضم رعب مستمر أو غير ضروري - مستخدماً الطبيعة الجينية السالفة الذكر كمبرر - بأنها نتاج امتلاكك وفرة مفرطة من خلايا الخوف التي لن تفارقك. وهكذا تكون قد شكلت عذراً رائعاً. لا عجب إذن أن جزءاً منك يصير خاملاً حينما تحاول أن تتحدى بالشجاعة، حيث إنه يحدث

نفسه قائلاً: لا أستطيع تغيير طبيعتى البيولوجية. ومن ثم يتولد لديك شعور بالضعف وقلة الحيلة حينما تكون بصدد تغيير أى شىء بك صار متأصلاً لدرجة أصبحت تشعر معها بأنه جزء من كينونتك وماهيتك. ويصح هذا بشكل خاص حينما تلاحظ خصائص وصفات ظلت تلازمك منذ أجل غير مسمى. وكتأكيد إضافى لفكرة أنك "طالما كنت كذلك" داخل منظورك الإجمالى للعالم، يؤكد الجزء الخامل منك: ليس هناك شىء يمكننى فعله إزاء ذلك؛ فعلى الرغم من كل شىء ليس بمقدورى تغيير طبيعتى البيولوجية الأساسية.

ولكن عذراً - فيفضل المبادئ التى أشاركك إياها فى هذا الكتاب، سيضحي بمقدورك هذا بكل تأكيد!



بدأ الباحثون العلميون المشاركون فى إجراء الأبحاث حول بيولوجيا الخلايا يدحضون الاعتقاد بأنه ليس بوسعنا تغيير طبيعتنا البيولوجية. فيبدو أن البشر يمتلكون بالفعل المقدرة على تغيير بل وحتى إبطال بعض من خرائطهم الجينية. والتفتح والفضول - بالإضافة إلى رغبة فى التحرر من الأعداء - هما المطلبان الرئيسيان للتعرف على الأدلة المثيرة الخاصة بالطبيعة الجينية.

دكتور "بروس ليبتون" - أحد رواد الطريقة الجديدة لفهم الحامض النووى وهو عالم متخصص فى بيولوجيا الخلايا - كان يدرس لطلبة الطب قبل تقاعده للتفرغ تماماً لإجراء الأبحاث وإلقاء المحاضرات. وفى كتاب مذهل يحمل اسم *The Biology Of Belief*، أكد "ليبتون" أن الحياة ليس خاضعة لسيطرة الجينات - بل إنه خلص من خلال أبحاثه إلى استنتاج أنها مجرد مخططات. فالطاقة غير المرئية غير محددة الشكل التى تكون بيئة الجينات هى المهندس المعمارى الذى يحول هذه المخططات إلى اللغز الذى ندعوه الحياة. فبعد أن استشهد بمئات النتائج البحثية، خلص إلى أن النموذج الطبى القديم الذى يخسد أحجار البناء الأساسية بالحياة كذرات مادية هو نموذج مضلل وغير كامل، وفى معظم الحالات زائف. فمعالجة الأمراض بالعقاقير أو الجراحة كوسيلة لتسريع وتيسير الشفاء صارت تتطلب إعادة تمحيص.

نعم - تستطيع تغيير عاداتك القديمة

واكتشافات "ليبتون" دفعته للاستقالة من كلية الطب جامعة ويسكونسن لأنه اكتشف أن ما كان يُدرّسه (نموذج الجزيئات المادية بوصفه القوة المسيطرة فى الحياة) غير صحيح. فقد أدرك أن كلاً من جسم الإنسان والكون نفسه عقلى وروحى بطبيعته. فهناك مجال من الطاقة غير المرئية الخالية تماماً من أى من الخصائص المادية التى تشكل الجزيئات التى نطلق عليها "خلايا"، وهذا المجال غير المرئى هو القوة الوحيدة المهيمنة على الجسم. إذن، فالجسم ليس آلة مادية فى مجمله، فإن بوسعنا جميعاً أن نكتشف كيف نسيطر على صحتنا ونؤثر بها. وما هو أكثر إثارة للدهشة هو فهم "ليبتون" أن معتقداتنا الشخصية - بما فى ذلك مدركاتنا - تمتلك المقدرة على التغلب على إرثنا الجينى وحامضنا النووى الخلوى. فمن الممكن التأثير على الجزيئات متناهية الصغر التى صرنا نؤمن بأنها من يحدد مصيرنا بالحياة. بمعنى آخر، عندما تغير طريقة تفكيرنا ونتعلم أساليب جديدة للإدراك، يضحى بمقدورنا تغيير حامضنا النووى!

وهذا يعنى أنه بوسعك التأثير على بنيتك الجينية وتغييرها بتعديل الطريقة التى ترى بها نفسك ومكانك فى ظل هذا اللغز العظيم الذى يدعى الحياة. فمدركاتك لها القدرة على تغيير تكوينك الجينى - ومعتقداتك يمكنها السيطرة بل تسيطر بالفعل على بيولوجيتك. قد تبدو هذه فكرة متطرفة بل وحتى مستحيلة، ولكن ذلك الإدراك هو الذى سوف يجعلك تودع عادة تقديم الأعداء التى تبنيها عن غير قصد.

وأنا أستاذك على أن تقرأ كتاب *The Biology Of Belief* بتعمق. فهو سوف يلهمك كى تعيد برمجة عقلك على الاعتقاد القائل بأن أفكارك تلعب دوراً يفوق ذلك الذى كنت تظن أنه يلعبه فى تحديد ما يمكنك فعله، وما سوف تضطلع به فى الحياة، وإلى أى مدى يمكنك أن تتقدم. دعنا نلق نظرة على بحث آخر سوف يساعدك على أن تدرك ما يمكنك تحقيقه.

تأثير الدواء الوهمى

إن سيطرة العقل على الجسم هى حقيقة غير قابلة للجدال. ربما تكون قد سمعت عن دراسات موثقة كشفت أن حبيبات السكر التى أخذتها مجموعات

تجريبية على اعتقاد أنها علاج لالتهاب المفاصل مثلاً، تحمل نفس فاعلية العقار الذى يصفه الأطباء لمعالجة التهاب المفاصل. ويبدو أن تأثير الدواء الوهمى هذا يتمخض عن الإيمان بفاعلية العقار. ولكن فكر إلى أى مدى يمكن أن تصل قوة العقل فى مجال الجراحة حينما يتعدى الأمر مجرد تعاطى حبة سكر:

قامت دراسة أجرتها كلية طب بايلور ونشرت فى عام ٢٠٠٢ فى جريدة *New England Journal of Medicine* بتقييم العمليات الجراحية التى تجرى للمرضى الذين يعانون من آلام حادة وشديدة بالركبة. موسى وآخرون (٢٠٠٢ Moseley, et al). وكان القائم الرئيسى على الدراسة - دكتور "بروس موسى" - "يعرف" أن العمليات الجراحية بالركبة تساعد هؤلاء المرضى. "جميع الجراحين الماهرين يعلمون أن ما من شئ يسمى تأثير الدواء الوهمى فى مجال الجراحة". ولكن "موسى" كان يحاول أن يكتشف أى جزء من الجراحة كان يمد مرضاه بالراحة التى يريدونها. فتم تقسيم المرضى فى هذه الدراسة لثلاث مجموعات، وقام "موسى" بكشط الفسوف المتهتك بركبة إحدى المجموعات، وفى مجموعة أخرى غمر مفصل الركبة للتخلص من المادة التى يمتد أنها تسبب الالتهاب. وكلا هذين الإجراءين يمثل وسائل علاج معروفة لعلاج التهاب مفاصل الركبة. أما المجموعة الثالثة فأجرى لها جراحة "زائفة"، فتم تخدير المريض، وقام "موسى" بإحداث ثلاثة شقوق جراحية تقليدية ثم تحدث وتصرف كما لو كان فى جراحة حقيقية - بل إنه قام برش الماء المالح لتقليد صوت الإجراء الخاص بغسل الركبة. وبعد أربعين دقيقة قام "موسى" بخياطة الشقوق وكأنه قد أنهى العملية. وتلقت المجموعات الثلاث نفس العناية التالية للعمليات الجراحية، والتى تضمنت برنامجاً لممارسة الرياضة.

وكانت النتائج مصدمة. صحيح أن المجموعات التى خضعت للجراحة تماثلت للشفاء، كما كان متوقعاً، ولكن مجموعة العقار الوهمى تماثلت للشفاء كذلك شأنها شأن المجموعتين الأخريين! على الرغم من حقيقة إجراء ٦٥٠,٠٠٠ عملية جراحية سنوياً لعلاج الركبة بتكلفة تصل إلى ٥٠٠٠ دولار للعملية الواحدة، فإن النتائج كانت واضحة لـ "موسى": "مهارتى كجراح لم تسد هؤلاء المرضى نفقاً، فالفائدة الكاملة التى جناها هؤلاء المرضى من جراحة التهاب مفاصل الركبة نجمت عن تأثير الدواء الوهمى". وقامت برامج التلفاز بعرض هذه النتائج المذهلة موضحة بالصور. وقد صورت الأفلام الوثائقية أفراداً من مجموعة العقار الوهمى يسبرون

نعم - تستطيع تغيير عاداتك القديمة

ويلعبون كرة السلة، باختصار يقومون بأشياء أكدوا أنه لم يكن بوسعهم القيام بها قبل "الجراحة". ولم يكتشف مرضى مجموعة الدواء الوهمي أنهم خضعوا لجراحة زائفة إلا بعد انقضاء عامين. أحد أفراد مجموعة الدواء الوهمي - "تيم" بيريز - والذي كان يضطر لاستخدام عكاز قبل العملية يستطيع الآن ممارسة كرة السلة مع أحفاده. وقد قام بتلخيص فكرة هذا الكتاب حينما أخبر قناة Discovery Health بما يلي: "في هذا العالم يصير أى شيء ممكناً حينما تعقد العزم على القيام به. فأنا أعرف أن عقلك بوسعك أن يفعل المعجزات" (ليبتون، *The Biology of Belief*).

وأنا أؤمن بأن مثل هذا النوع من الأبحاث يمدنا بدليل تحفيزي يستحثنا على التمسك بالتوقف عن تقديم الأعذار والالتزام بالنموذج الذى يقدمه هذا الكتاب. وثمة إجراء حديث آخر قد يكون من شأنه أن يدحض تماماً أحد النماذج الطبية القديمة. فقد تعرض رجل لحادث فقد على أثره العقلة العلوية من إصبعه السبابة، وعن طريق تغيير بعض الخصائص الجينية، نجح فريق طبي فى زرع عقلة جديدة طولها نصف بوصة فى خلال أربعة أسابيع. ولأن الأصابع مبرمجة جينياً على درء العدوى عند حدوث جرح مثل هذا، فقد استبدل الفريق الطبى هذه العقلة المشطورة بخلايا جذعية مبرمجة على حث الإصبع على النمو - والجزء المزروع الجديد تضمن ظفرًا وجلدًا ولحمًا، فقد تم تغيير الحامض النووى لهذا الرجل بزرع جزء جديد فى جسمه ذى خصائص جينية مختلفة.

وفى مجموعة من الدراسات التى أجريت حول الاكتئاب الحاد، وأمراض القلب، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والقرح، بل وحتى السرطان، فاقت قدرة العقل فى التغلب على هذه الأمراض الطرق الطبية التقليدية فى علاج الخلايا بالتركيز على البيئة التى تستوطن فيها. فعلم البيولوجيا الجديد يشير بوضوح إلى أن المعتقدات - والتى يعتبر بعضها واعياً ومعظمها غير واع (أو معتادة) - تحدد صحتنا الجسدية والعقلية، بالإضافة إلى قدر السعادة والنجاح الذى سنحققه.

قال المؤلف "جيمس ألين": "نحن لا نجذب ما نريد بل نجذب ما نحن عليه". ظلت أتأمل هذه الفكرة لسنوات. وحتى وقت قريب كنت أؤمن بأن ماهيتنا تشكلها جيناتنا المعقدة وخيوط حامضنا النووى التى نرثها من آبائنا وأقربائنا الآخرين. ولكننى غيرت تفكيرى. ففلسفتى الشخصية الجديدة تفيد أن ماهيتى تتحدد أولاً

وأخيراً وفقاً لما أؤمن به - وهذا يجعلنى أضع نصب عيني دوماً حقيقة أن أوجه القصور والخصائص التى ورثتها عن أسلافى ليس لها القول الفصل. فبالنسبة لى توجد مفاجأة مغزولة فى مقولة "جيمس ألين": "عن طريق تغيير معتقداتى، أغير ماهيتى. ونتيجة لهذا التغيير فى معتقداتى، جذبت بعض الخصائص الجديدة والمذهلة إلى حياتى، بما فى ذلك الحافز لتأليف هذا الكتاب ومشاركة ما يحويه من رؤى واستبصارات معك.

أنهاء رحلتك عبر صفحات هذا الكتاب، تذكر أن ماهيتك تتحدد وفقاً لما تؤمن فيه وليس وفقاً لموروثاتك الجينية. فإن حافظت على النظر إلى ماهيتك بوصفها مجموعة من المعتقدات، فسوف تتناغم مع نفس الأنواع من الطاقة. وبمضيك قدماً فى الكتاب، ذكر نفسك بأنك تجذب ما تكونه وليس ما تريده؛ وأن معتقداتك، وليست خلاياك هى التى تحدد ماهيتك. وكما يشير كتاب *The Biology of Belief*، فإن نشاطك الذهنى قوى بما فيه الكفاية كى يتغلب على الجزيئات المادية وتأثيرات البرمجة المبكرة التى تبنيها عن دون قصد خلال سنواتك التشكيلية الأولى فى الحياة.

برمجتك المبكرة / المتخلفة منذ الطفولة

بالإضافة إلى تكويننا الجينى، فإن العذر الكبير الآخر الذى يستخدمه معظمنا لتبرير التعاسة والصحة المعتلة وعدم القدرة على النجاح هو البرمجة الأسرية والثقافية التى فرضت علينا. وفى هذا الصدد، هناك مجال بحثى مذهل يدعى علم التطور الثقافى أو علم الميميتات (*Memetics*) والذى يتعامل مع العقل وهو مناظر لعلاقة الجينات بالجسم. وكما أن الوحدة الرئيسية للجينات هى الجين، فالوحدة الرئيسية للتطور الثقافى هى الميمة، وهى وحدة المعلومات فى العقل البشرى. ولكن على عكس البذرة أو مع ذلك الإلكترون، ليس للميمة خصائص فيزيائية. ووفقاً لـ "ريتشارد برودى" فى كتابه *Virus of the Mind*، فإن الميمة هى "فكرة أو معتقد أو توجه فى عقلك يمكنك استنباطه من عقول الآخرين أو نقله إليهم".

ويصف عالم الأحياء فى جامعة أكسفورد "ريتشارد داوكينز" - وهو أول من استخدم مصطلح الميمة - هذه العملية فى كتابه *The Selfish Gene*. ووفقاً

لاستيعابى، فإن كلمة memetics مشتقة من كلمة mimic والتي تعنى ملاحظة ومحاكاة أحد السلوكيات. وهذا السلوك يتم تكراره ونقله للآخرين، وهكذا تستمر عملية المحاكاة بلا نهاية. بيت القصيد هو أن نقل فكرة أو توجه أو معتقد للآخرين يتم ذهنياً. فنحن لا نعثر على المعلومات الثقافية من خلال تشغيل العدسة المكبرة بأى ميكروسكوب - فهي تنتقل من عقل لآخر من خلال مئات الآلاف من عمليات المحاكاة. وبلوغ السادسة أو السابعة من العمر، نكون قد تبرمجنا بمخزون لا حصر له من المعلومات الثقافية التى تُعد فيروساً. وليس بالضرورة أن تكون جيدة أو سيئة؛ فهي تنتشر وتتوغل ببساطة بين البشر.

وبمجرد أن تدخل معلومة ما إلى عقلك، يصير بمقدورها التأثير على سلوكك وهو ما يحدث بالفعل دون أن تلاحظ. وهذه هى إحدى الطرق التى تحصد بها كمّاً كبيراً من الأعداء التى تبقىك عاجزاً عن الحركة. على سبيل المثال: "معلوماتى الثقافية هى التى جعلتني أقوم بذلك ليس فى وسعنى شئ! إن هذه الأفكار (المعتقدات، السلوكيات) انتقلت إلى من عقول أخرى على مدار أجيال، وليس بمقدورى فعل شئ إزاء الطريقة التى أفكر بها. هذه المعلومات تشكل حجر الأساس فى عقلى ولا أستطيع التخلص من هذه الفيروسات العقلية التى لا تتوقف عن التكاثر والانتشار. هذه الأفكار [المعلومات الثقافية]، هى جزء منى حتى أنه ضرب من ضرور المستحيل أن "أقن" نفسى من عواقب كل فيروسات العقل هذه". إن كل عذر تقرأ عنه فى هذا الكتاب هو فى الواقع معلومة ثقافية أو ميمة تم زرعها فى عقلك.

ويستخدم "ريتشارد برودى" كلمة فيروس لوصف ما يحدث فى العقل خلال عملية المحاكاة والتقليد. فهدف الفيروس الرئيسى هو التكاثر بأكبر قدر ممكن من خلال اختراق أية فتحات والانتشار لدى أكبر عدد ممكن من الحاملين لها. وبالمثل، إنك تؤوى عدداً لا حصر له من المعلومات الثقافية؛ وهى المعتقدات المتأصلة والخصائص السلوكية لشخصيتك. وقد أمضيت سنوات فى تكرار ونسخ أفكار ظلت تنتقل من عقل لآخر، ونشر هذه الأفكار والمعتقدات بين آخرين عديدين.

ومن الصعب القضاء على المعلومات الثقافية الموروثة لأنها أصبحت ما تظن أنها ماهيتك؛ فالتخلص منها أشبه بمحاولة بتر أحد أعضائك الحيوية التى تمسك بالطاقة. والواقع أن العديد من هذه المعلومات غرسها فيك أبواك بقوة

خلال سنواتك الأولى فى الحياة - ومن ثم فليس هناك ما يدعو للدهشة أنها انتقلت إليك بسهولة عن طريق أبويك أو أجدادك، وبما أن الأفكار تعلق فى عقلك من خلال انتقالها إليك من عقول أخرى، فإنها عادة ما تصبح واقعك، على مدار حياتك.

شخصيًا، أرى أن وجود وحدات صغيرة غير مرئية، كنت قد سمحت لها باختراق ذهنى ومازالت تؤثر على تفكيرى وسلوكياتى حتى اليوم، هو أمر مذهل حقًا. علاوة على ذلك، فقد كانت تصرفاتى قائمة على هذه الفيروسات العقلية ونقلتها إلى أطفالى ... فعن دون قصد أصبحت حاملًا لها. وإليك بعض الأمثلة التى لا تتوقف عن البزوغ فى حياتى.

لقد نشأت عقليتي على فكرة الكساد فى خلال سنوات حياتى الأولى. فعلى الرغم من أننى ولدت فى عام ١٩٤٠ - فى نهاية فترة الكساد العظيم - فقد عاش والداى وأجدادى فى ظل ظروف اقتصادية صعبة وشاركونى الكثير من أفكارهم التقشفية. "لا تنفق ببذخ؛ ادخر للمستقبل لأن الأمور سوف تزدد سوءًا؛ هناك عجز فى كل شيء؛ الطعام شحيح؛ لا تهدر شيئًا؛ تناول كل شيء فى طبقك؛ أنت لا تملك مالًا كافيًا" ... هذه الأفكار انتقلت إلى بصورة غير مرئية من خلال نشأتى فى ميدويست فى الأربعينات. فقممت بتقليد أو محاكاة هذه الأفكار وسمحت لهذه الفيروسات العقلية بالسيطرة على. لقد نمت بداخلى، ونشرتها فى كل مكان ذهبت إليه، حتى أصبحت متأصلة فى عقلى وفى العديد من تصرفاتى.

وعلى الرغم من أننى فى الستينات من عمرى الآن، فإن هذه الأفكار مازالت حية بداخلى حتى اليوم وتحاول الانتشار والتكاثر. وهى تخدم غرضًا ما إلى حد ما على الرغم من أنها تعمل فى بعض الأحيان وقتًا إضافيًا. فأنا مثلاً لا أواجه خطر الفقر ولكنى مازلت شخصًا حريصًا من الناحية المادية يهوى الاحتفاظ بالأشياء التى مازالت تحمل بعض القيمة بدلاً من التخلص منها. وأنا أحترم هذه السلوكيات، وهى بدون شك تضرب بجذورها فى مرحلة طفولتى حيث استقرت داخل عقلى الباطن. ولكن هل أنا بحاجة حقًا لاستخراج أنايب معجون الأسنان التى تخلص منها أطفالى من القمامة وعصرها بشدة لاستخلاص كمية تكفى لاستخدام أسبوعين آخرين ... فى حين أننى أملك مالًا يكفى لشراء مصنع لمعجون الأسنان؟

إليك فيروسًا عقليًا آخر لاحظته مؤخرًا: لا بد وأننى كنت أتجهم حينما لا أصل إلى مرادى بوصفى الأصغر بين ثلاثة أشقاء، أو بوصفى طفلًا تنقل في مجموعة من الملاجئ في سنواته العشر الأولى، لأننى أتذكر أننى كنت أتبع نماذج ناضجة من التجهم (العبوس بل وحتى الصياح) عندما كنت فى الثلاثينات والأربعينات مما يعنى أنها قد حفرت فى ذاكرتى منذ الطفولة. فمؤخرًا كنت بمفردى فى مكتبى، وكنت أشعر بالإحباط لأننى عجزت عن العثور عن شىء كنت أحتاج إليه. ومع ازدياد إحباطى، شرعت أقعد رباطة جأشى شيئًا فشيئًا: رفعت صوتى، واعترضت بصوت عال (على الرغم من عدم وجود أحد بصحبتي)، وأخذت أتلفظ بالفاظ غير لائقة، وأخذت أذرع المنزل جيئةً وذهابًا إلى أن أصبت باضطراب وانتابنى ألم فى معدتى. استمرت هذه الحالة لدقيقة أو اثنتين، وأخيرًا هدأت ووجدت الكتاب الذى ظننت أنه المتهم فى هذه الدراما التى أوجدتها.

لماذا أعترف بهذا الحادث السخيف، ضاربًا برغبتي فى أن يرانى القراء معلمًا روحياً عقلياً عرض الحائط؟ لأنه يلقي الضوء على نقطة أود أن أشير إليها فى هذا الفصل الافتتاحى. لا بد أننى رأيت هذا السلوك وحاكيتة حينما كنت جنيئاً ورضيعاً وطفلاً صغيراً - فأصابتنى الفكرة بالعدوى، حيث تكاثرت إلى عقلى من عقل أحد الأقرباء أو الأصدقاء. والآن، وبعد مضى نحو ستين عاماً، كان يمكن أن يكون لدى عذر متأصل لانتهاج تصرفات غير عقلانية تسبب لى الإحراج تتمثل فى الانخراط فى السلوكيات الصببانية وإصابة نفسى بالفثيان. والعذر متاح أمامى كى أستخدمة: طالما بالغت فى رد الفعل عند إصابتنى بالإحباط؛ تلك طبيعتى. لا أملك أدنى سيطرة على ذرى المكان والقاء اللوم على الآخرين واستخدام لغة غير لائقة وإصابتنى بالشلل لأننى لا أستطيع تحمل ما يصيبنى من إحباط. فهناك أعذار لا حصر لها لتبرير هذا السلوك، ولكن السؤال الذى يجب أن أطرحه على نفسى هو: هل أنا مضطر حقًا للتشبث بهذه السلوكيات المعتادة التى قد تؤدى فى النهاية إلى إصابتنى بالفثيان؟



أنت أيضًا، لا بد وأن لديك آلاف الأفكار والتصرفات التى قمت بمحاكاتها من خلال تواصلك مع الآخرين فى أثناء فترة طفولتك. وحينما تعمل فيروسات العقل

لصالحك، قم بملاحظتها بسعادة وعبر بصمت عن امتنانك. ولكن حينما تؤثر سلبيًا على حياتك، وتمنعك من تحقيق رغباتك، عليك البدء في التخلص منها. ما أقصده أن فيروسات العقل تلك - أو المعلومات الثقافية - من شأنها أن تضر بك بطرق شتى اليوم، ولكنك تملك المقدرة على تغييرها (لا بد أن أضيف هنا أنه من خلال إدراكى لنزعاتى الخاصة لاستخدام استجابات قديمة لم تعد عقلانية أو عملية عند إصابتي بالإحباط، ورغبتى في التخلص من الأفكار التى طالما تشبثت بها، ألاحظ الآن هذه الإغراءات الطفولية وأختار استجابات أخرى أكثر صحة. والفائدة التى تعود علىّ هى أننى صرت أستطيع أن أعثر على الأشياء المفقودة التى كانت تجن جنونى بمزيد من الفاعلية).

إن اعتقادك بأنك ستظل دومًا فقيرًا أو سيئ الحظ أو زائد الوزن أو نحيفًا؛ أنك ستعانى دومًا من الإدمان؛ أنك لن تجد أبدًا رفيق روحك؛ أنك ستتخبط دومًا فى نوبات غضب؛ أنك ستفتقر دومًا إلى المهارة الموسيقية أو الفنية أو الرياضية؛ وأنك ستعانى دومًا من الخجل لأنه شعور طالما راودك... هو مجرد عذر. وعندما ترى العذر فى صورته الحقيقية، يمكنك التخلص منه. وعلى الجانب الآخر، إن نظرت إليه بوصفه خصائص شخصية متأصلة وعادات تفكير لا يمكن تحديدها، فستظل دومًا تعض على أصابعك - مجازيًا - وتبكى حينما تعتقد أن الحياة لا تتعاون معك. ولكن صدقتى القول، ستشعر بمزيد من الحيوية والإشباع عندما تمارس نموذج حياة بلا أعذار. فاستخدام مجموعة جديدة من عادات التفكير سوف يعزز حياتك ويساعدك على جذب كل ما تكونه حقًا. وفى نفس الوقت، ستخلق نموذجًا للحياة بأسلوب جديد وأفضل يحتذى به الأشخاص فى بيئتك ممن يعتبرون ضحايا لفيروس الأعذار هذا.

طالما كنت بارعًا فى المحاكاة منذ نعومة أظافرك؛ فكنت تحاكي المعتقدات والسلوكيات من مؤثرات أخرى خارج نطاق بيئتك الأسرية والاجتماعية. فالمؤثرات متمثلة فى المعتقدات الدينية والثقافة العرقية وبرامج التلفاز والإعلانات وما شابه ذلك صارت جزءًا لا يتجزأ من عقلك. وأنا لا أهدف لتمحيص جميع الطرق التى استقيت من خلالها معتقداتك، لأن ذلك هو شئ أنت وحدك من يستطيع القيام به. فأنا أكتب هذا الكتاب لمساعدتك على إدراك الأعذار التى تستخدمها لانتهاج سلوكيات لا تساعدك على نيل القدر الذى تبغاه من الصحة والسعادة والنجاح.

نعم - تستطيع تغيير عاداتك القديمة

وأنا أتفق في الرأي مع الإمبراطور الروماني "ماركوس أوريليوس" والذي عرف بمهارته كقائد للجيش وحكمته الروحية الواعية. فقد ورد في كتب التاريخ أنه قال: "إن حياتنا من صنع أفكارنا".

إن أنماط تفكيرك هي التي تشكل سلوكياتك؛ وهذا يعني أن أفكارك إما تبني أو تهدم حياتك. وفي حين أن بعضها يعمل على مستوى الوعي ويمكن رصده بسهولة، إلا أن البعض الآخر مغروس بعمق في عقلك الباطن. غير أنني أحب أن أطلق على برمجتك العميقة تلك أو طبيعتك التلقائية الثانية اسم "العقل الاعتيادي".

بالنسبة لي، يعني اللاوعي الانخراط في حالة أدنى من مستوى الإدراك الإبداعي؛ وكياناً غامضاً لا يمكن معرفته. وبما أن الفكرة الأساسية لهذا الكتاب هي أن أي شيء يستخدم لتبرير التفكير والتصرف بنفس الطرق المدمرة للذات هو عذر، يبدو لي أن تسميته "لاوعي" هي في الحقيقة استخفاف به: ليس بوسعي شيء، لا يمكنني التحدث حول هذا الأمر، وليس بمقدوري بالطبع تغييره؛ لأنه على الرغم من كل شيء خارج نطاق وعي الذي أحيا فيه حياتي بكل جوانبها.

وأنا شخصياً أجد أنه من الصعب أن أعمل مع جزء مني لا يوجد داخل نطاق حياتي الواعية. ولهذا، أفضل أن أطلق على هذا المخزون الضخم من الفراغ - ذلك المخزون يدفعنا بعيداً عن روحانيتنا وكذلك عن المستوى الأمثل لنا من السعادة والنجاح - "العقل الاعتيادي". وفي حين قد تبدو هذه الأنواع من الأفكار بعيدة المنال، إلا أنني أؤكد لك أنها ستبرز إلى السطح عند تبني توجه حياة بلا أعذار.

توديع الأعذار الكبرى

هذا الفصل الافتتاحي ألقى الضوء على الأبحاث والملاحظات الحديثة التي تزيد من فهمنا للطبيعة البشرية. وهدفه هو مساعدتك على استخدام هذه المعلومات لتغيير جوانب حياتك التي قوضها العلم القديم والتفكير القديم. باختصار، يوجد في الأساس عذران كبيران نستخدمهما جميعاً:

— الأول: "لا يسعني تغيير طبيعتي؛ فعلى الرغم من كل شيء لا يستطيع الناس تغيير حامضهم النووي. تكويني الجيني هو المتهم". يؤكد علم البيولوجيا

الجديد أن هناك مجالاً من الطاقة يحيط بجميع خلاياك، وهذا المجال يخضع لتأثير معتقداتك. علاوة على ذلك، تنشأ جميع الجزيئات داخل هذا المجال - فهو الوحدة المهيمنة الوحيدة في الجسم. فنحو ٩٥٪ منا ليس لديهم أسباب جينية للإصابة بالمرض أو الاكتئاب أو الخوف أو أية حالة أخرى.

في القرن الحادى والعشرين يدعوك العلم لأن تتوقف عن الاعتقاد بأنك ضحية تكوينك الجينى، لأن قدرًا كبيرًا من الأدلة يوضح من خلال التجارب أن معتقداتك بمقدورها تغيير جيناتك. وأنا أستحثك على تفحص هذه الفكرة المذهلة بعمق يتجاوز ذلك الذى يمكن أن أعرض له هنا. إن هناك جزءًا غير مرئى منك يمكنك أن تطلق عليه الذكاء، أو الوظيفة العليا، أو التاو، أو الفكرة، أو المعتقد، اختر لك اسمًا.

— العذر الكبير الثانى متأصل داخل تاريخك المبكر ونشأتك الأسرية، وهو يؤثر عليك بطرق شتى حتى أنك قد تشعر بأنه جانب من حياتك يستحيل عليك التحرر منه. ودع هذا العذر كذلك. فإصابتك بعدوى فكرة تقليدية وبرمجتك على تكرارها وتميرها إلى الأجيال المستقبلية لا تعنى أنك غير قادر على شفاء نفسك منها وإعادة برمجة عالمك الداخلى.

إن هذه الأشياء الغريبة الصغيرة غير الملموسة التى تدعى المعلومات الثقافية لا تعدو كونها مجرد معتقدات تسمح لها بأن تكون سيدًا لك - ولا تخطئ بشأنها، فكل عذر استخدمته هو فى الواقع معلومة متخفية فى صورة مبرر. ومع ذلك يمكنك التحرر من هذه الفيروسات العقلية. إن الفيروس لا يعنيه إن كان يفيدك أم يضرك لأنه فقط يرغب فى الاختراق والتكاثر والانتشار. ولكنك غير مضطر لأن تكون ضحية لأى شىء انتقل من عقل آخر إلى عقلك. فمعتقداتك هى التى جعلت هذه المعلومات تبدو وكأنها طبيعة لك. وفى حين أن الأعداء هى مجرد معتقدات أو أفكار، إلا أنك من يقرر ما الذى ستحتفظ به كى يكون مرشدًا لك فى الحياة.

والىكم جزءًا من كتاب الداما بادا يلقى الضوء على الطريق الذى يسلكه الأشخاص عند تقدمهم نحو مثالياتهم الفطرية وإدراكهم الغريزى لذاتهم. غص

نعم - تستطيع تغيير عاداتك القديمة

داخل هذه الحكمة القديمة وامزج رسالتها مع الفهم الحديث للجينات وعلم التطور الثقافي: "كل ما نحن عليه هو نتاج الأفكار التي راودتنا، فما هيئتنا تقوم على أفكارنا. إنها مكونة من أفكارنا. فإن فكر المرء أو تصرف من منطلق أفكار نقية، فسوف تلاحقه السعادة مثل ظله دون أن تغادره قط".



عقلا رأسك

"إن جحيم الآخرة ليس أسوأ من الجحيم الذى تلقى أنفسنا فيه
فى هذا العالم عبر برمجة شخصياتنا بطريقة خاطئة ... فنحن من نغزل
مصائرنا، سواء كانت جيدة أم سيئة".

— من كتاب *The Principles of Psychology* تأليف ويليام جيمس

منذ فترة تحديدت نفسى لدراسة عملية إحداث تغييرات فكرية جذرية، مستخدماً
فى ذلك توجهات وسلوكيات ظلت تلازمى طوال حياتى. وعلى مدار سنوات عديدة
ظللت أدقق فيما كنت أفعل لإبطال مفعول الأنماط السلوكية القديمة داخلى. وهذا
النشاط قادنى للتشكيك فى معتقدات رئيسية عن مدى شرعية السلطة البيئية
والجينية فى تحديد ماهيتى وما أستطيع تغييره. ونتيجة لنجاحى فى تعديل أفكارى
- وبالتالي سلوكياتى - طورت نموذجاً جديداً للتخلص من عادات التفكير القديمة
غير المرغوب فيها. للوهلة الأولى، قد يبدو معظم ما أعرض له هنا متطرفاً وغير
متجانس مع معتقدات علم النفس وعلم الاجتماع الأكاديمية المتعارف عليها. ولكن،
سأعرض لك فيما يلى ما أؤمن به - وهذه هى الطريقة التى أراه به!

فى مسرحية عبقرية مكونة من فصل واحد للفيلسوف والروائى "جان بول سارتر" تحمل اسم *No Exit*، تصرّح الشخصية المحورية مؤكدة: "الرجل هو ما يعقد العزم على أن يكون". إن فكرة الإرادة القوية هذه كانت فكرة رئيسية فى كثير من كتاباتى المبكرة، ومازلت أتشبّث بالمعتقد القائل إن بداخلنا قوة غير مرئية نعرف باسم *الإرادة*. ولكننى أعلم كذلك أن بحياتنا العديد من الجوانب التى تبدو أنها تخرج على نطاق إرادتنا - على سبيل المثال، لا يكفى فى العادة التخلص من العادات التى ظلت تلازمنا طوال حياتنا، فرصد وتغيير بعض الأفكار - وخاصة تلك التى لازمنا لما يبدو أنه دهر كامل - يتطلب عملية إدراكية جديدة تمامًا.

وعلى نقيض ملاحظة "سارتر"، يدلى "رالف والدو إيمرسون" بهذه الملاحظة: "الإنسان هو نوع يتدهق من مصدر خفى. فكينونتنا تهبط داخلنا من حيث لا ندري". وفى خلال العقد الأول من القرن السابع عشر أدلى "بيندكت دى سبينوزا" بملاحظة مشابهة عن العقل البشرى، قرأتها أيام دراستى بالجامعة ولم أنسه قط: "العقل البشرى هو جزء من الذكاء الكونى اللامحدود". ومازلت أطبق هذه المقولة على نفسى فى أى وقت أتساءل فيه كيف أو لماذا أوقعت بنفسى فى واحدة من المحن العديدة التى جلبتها إلى حياتى.

إن العقل الذى يشير إليه "سبينوزا" ليس له شكل أو مادة يتألف منها؛ وهو يعمل دومًا - حتى أثناء نومك - والأهم من ذلك أنه متصل بمصدر الذكاء الكونى. وعند النظر إليه بهذه الطريقة، ستدرك أنه هبة الله لك التى تحملها معك دائمًا وعلى استعداد دائم لمساعدتك على تحقيق ما أشار إليه "سبينوزا" فى ملاحظة أخرى له: "الخير الأسمى للعقل هو الاستقاء من المعرفة الإلهية". إن عقلك مسئول عمن تصبح إلى حد كبير، لكن هناك كينونة مدفونة بداخلك كذلك فى المكان الذى تتكون فيه أفكارك، ويشير إليها "إيمرسون" بأنها لغز: "يهبط بداخلنا من حيث لا ندري".

وهاتان الفكرتان حول الطبيعة البشرية تمتزجان بداخلك لتشكيل ما أطلق عليه *العقلين*: الأول هو ذلك الذى يشار إليه عادة باسم "عقلك الواعى" وأسميه أنا "الوعى الإبداعى"؛ والآخر هو "عقلك الاعتيادى" والذى - كما شرحت فى الفصل السابق - أطلق عليه العقل الباطن. ومع ذلك، سواء تولدت الأنماط الفكرية من الوعى الإبداعى أو العقل الاعتيادى، فأنا أؤمن بأن أية أنماط لا تعزز

تطورك وسعادتك هي مجرد أعذار. وكما سترى، فإن ذلك يعنى أنك تملك قدرًا كبيرًا من السيطرة. أكثر مما حُملت على الاعتقاد. تستطيع من خلاله إعادة ترتيب وتغيير المعتقدات أو الأفكار غير الفعالة والضارة.

الوعى الإبداعى

فى هذا النموذج، أطلق على العقل الواعى اسمًا أكثر دقة ألا وهو العقل الواعى الإبداعى. هذا العقل غير الاعتيادى القريب إلى السطح يتخذ عددًا لا نهائى من القرارات بخصوص ما ترتديه، وما تأكله، والمواعيد التى ستحددها، ومتى تخذ للفراش وغير ذلك من آلاف الاختيارات اليومية فى حياتك. وهذا العقل غير المرئى والذى "لا مكان محدد له" بالجسم هو جزء من مخك يقوم بوضع الخطط والغائها، وإضافة خطط جديدة، والتفكير بشكل متواصل. وهذا الوعى الإبداعى يعمل دومًا، لدرجة يستحيل معها أن تغلقه حتى إن أردت ذلك... فالأفكار تظل تواتيك بلا توقف. تخيل قدر الفائدة الذى يمكنك أن تجنيها إذا ما آمنت بأن هذا العقل الغامض واسع المقدرة هو جزء فعلى من المصدر الذى يخلق كل شىء، كما يشير "سبينوزا".

لذا، إن كان عقلك مبدعًا، فهو يستطيع إذن أن يعمل على أعلى مستوى يمكنك تخيله. والقوة الإبداعية لا تريد شيئًا ولا أنا لها - فهى مجرد أداة للعطاء والمنح تعمل فى جميع الأوقات دون أن تضع أدنى اعتبارات لنفسها. دعونى أصيغ هذا بطريقة أخرى: إن أسمى وظيفة لعقلك الواعى الإبداعى هى أن يصير النظير البشرى للعقل الكونى. ومع ذلك فسوف تتفق معى على الأرجح أن معظم أفكارك تنصب على الكون الضئيل نسبيًا لذاتك البشرية!

كن على يقين من أن بمقدورك أن تتعلم كيف تستبدل أفكارك اليومية من قبيل ماذا أفعل؟ ما الذى يمكننى الحصول عليه؟ ومتى سأحصل عليه؟ بمفهوم "سبينوزا" الخاص باكتشاف الجزء ذى الوظيفة السامية والمعرفة الواسعة. قد يبدو هذا إجراءً مطولاً، ولكننى أؤكد لك أن إعادة برمجة عقلك الواعى الإبداعى أمر بسيط. إن أفكار "أنا، أنا، أنا" اللامتناهية قريبة من السطح وعرضة للتغيير إلى حد كبير (سوف تتاح لك فرصة ممارسة هذا حينما تدرس نموذج حياة بلا أعذار فى الجزء الثالث من هذا الكتاب).



وبوسع العقل الواعى الإبداعى القيام بأى شىء تستحثه على القيام به؛ فيمكنه تغيير الأفكار بناء على أوامرك، وتجسيد التأكيدات التى تصيغها، والانخراط فى حالة من التأمل إذا ما دعوته لذلك، وتعلم أية مهارة جديدة تصبر على تعلمها، أى يمكنه التفكير فى أى شىء توجهه إليه. فمن خلال ضبط النفس وبذل الجهد والممارسة الدءوبة، يمكنه إنجاز أى شىء تقريباً تركز أفكارك عليه. ومشكلة الوعى الإبداعى هى أن تغييراته المستمرة قد تغمرك وتربكك. ولذا عادة ما يشار إليه باسم "عقل القرد" لأنه لا يتوقف عن الوثب والرفرفة؛ ففى البداية تراوده فكرة ثم تأتية أخرى ثم أخرى. ومعظم هذا النشاط ذهنى القريب إلى السطح هو محاولة من الأنا للتناغم مع إيقاعات ومؤثرات العالم الخارجى، والتى عادة ما تكون غير مرغوبة وغير ضرورية، وتخترق حياتك دون إذنك. وقد طور عقلك الواعى رابطاً ضعيفاً زاخراً بالسكون، لذا فإن الإشارات التى ترده من الذكاء الكونى اللامحدود أخرسها رفيق متمحور حول الأنا لا يتوقف عن تكرار هذه العبارات: ما الفائدة التى سأجنيها من هذا؟ كيف أبود؟ ما قدر المال الذى يمكننى أن أجنيه؟ كيف يمكننى أن أمضى قدماً؟ ما توضع كل هذه المتطلبات على كاهلى؟ وهكذا تستمر هذه الأفكار فى الإتيان، ثم الذهاب، ثم الاتيان مجدداً. هناك دليل إحصائى يؤكد أن العقل الواعى يقوم بما يقدر بـ ٥٪ من الوظائف الإجمالية للمخ، تاركاً ٩٥٪ من الوظائف للعقل الباطن. وهذه النسب لا تعينى بقدر ما تعينى ضرورة أن تنظر إلى عقلك ليس بوصفه مكوناً غير محدد الشكل من كينونتك يتنقل باستمرار من فكرة متمحورة حول الأنا إلى أخرى، بل كدليل على طبيعتك، أو اتصالك بالذكاء اللامتناهى للكون. وهذا النوع من الاحترام السامى ينبهك إلى قدرتك على بلوغ أعلى وظائف عقلك.

عقلك الاعتيادى (الباطن)

وفقاً لـ "ثور نوريتراندرز" - مؤلف كتاب *The User Illusion* - فإن العقل الباطن يستطيع معالجة ملايين المثيرات البيئية فى الثانية فى حين أن العقل

الباطن لا يستطيع سوى معالجة بضع عشرات من المثيرات البيئية فى الثانية. هذا وتقرر الحكمة السيكلوجية التقليدية بأن كثيراً مما تعتقده حول نفسك - بالإضافة إلى كل أنشطتك اليومية تقريباً - مبرمج داخل عقلك الاعتيادى أو الباطن. فأنت تمضى جل وقتك تعمل من منطلق الروتين والعادة. فى الواقع، بمقدورك أن تتخيل عقلك وكأنهما طياران يعملان معاً: العقل الواعى مدرك لأفكاره ولكنه لاعب ثانوى، مثل طيار حقيقى تحت التدريب؛ فى حين أن العقل الباطن يتولى أمر كل شىء تحتاج لأن تفكر فيه أو تقوله أو تفعله.

وأنا أعارض بشدة هذا التأكيد بأن العقل الاعتيادى يدير كل الأمور، وأنه يقوم بكل شىء لا ينتبه إليه العقل الإبداعى. فوفقاً لهذا الرأى، فإن العقل الاعتيادى يشبه الكمبيوتر الذى يشغل برنامجاً مُحملاً سلفاً والذى سيظل دائراً على مدار حياتك - فهو مبرمج للأبد منذ لحظة حدوث الحمل، ومن المستحيل الحصول على سوفت وير جديد لإعادة صياغة البرامج الحالية. فأنا ببساطة لا أستطيع أن أؤيد أن جزءاً من عقلك قد تمت تغذيته بأفكار وصور ومدخلات لا تزال ضرورية لبقائك حتى اليوم. فأنا أرى أن هذا اعتقاد خاطئ يمكن تصنيفه بسهولة على أنه عذر. فلا أؤمن بأن هناك إنساناً مضطراً لأن يعيش حياته وهو يعتقد أن لديه برمجة بعقله الباطن لا يمكن إعادة صياغتها. وسوف أشرح وجهة نظرى حول هذه النقطة.

إن كنت على الحال الذى أنت عليه بسبب شىء لا واعى - أى خارج نطاق وعيك المتيقظ - فذلك بالتأكيد شىء ليس بوسعك القيام بشىء حياله؛ بل لا يمكنك حتى التحدث عنه، بما أنه يقع خارج مدار عقلك الواعى. ولنفس السبب لا تستطيع فهمه؛ لا تستطيع تحديه؛ والأفضل من هذا وذاك أنك لا تستطيع تغييره أو إصلاحه. فكيف لك أن تصلح شيئاً لا تستطيع الوصول إليه تماماً؟ فسيكون ذلك محاولة إصلاح ساعة مكسورة تم وضعها فى سرداب؛ وأغلق عليها بإحكام؛ بالطبع ستحتاج إلى الأرقام السرية لتستطيع الوصول إلى ذلك المكان المتعذر الوصول إليه.

فإن كان ثمة شىء ما لا واعى وبالتالى أتوماتيكى، فأنت بالتأكيد لا تملك أدنى اختيار فى هذا الأمر. وبالنسبة لى، هذا هو أكثر ما يؤسف له فى ذلك النموذج اللاواعى: الإيمان بأنه لا خيار أمامك. والحقيقة - كما أراها - هى أن كل شىء

تفكر فيه وتقلبه وتقلبه هو اختيار.. ولست بحاجة لأن تفكر أو تتحدث أو تتصرف كما اعتدت طوال حياتك. فحينما تتخلى عن حقك فى الاختيار، فإنك تدخل عالم الأعداء الفسيح.

الآن، وأثناء قراءة هذا الكتاب، قرر أن تشفع فى الاختيار بدلاً من التبرير. بوسعك أن تختار فوراً إعادة برمجة حياتك وإعادة توجيهها نحو مستوى السعادة والنجاح والصحة الذى تبغيه.



كان لدى نموذج مُحمل منذ الطفولة، وهو خاص بحركاتى أثناء سباحتى اليومية. فبعض الناس ممن لاحظوا الطريقة التى أخترق بها الماء بالمحيط قالوا إننى أسبح وكأننى مصاب بسكتة دماغية. لم أكرث كثيراً بما قالوه حتى اكتشفت أن الطريقة التى كنت أضرب بها بقدمى (فقد كنت أستخدم ساقى اليمنى فقط فى حين تبقى الساق اليسرى بلا حراك) كانت تضع ضغطاً غير ضرورى على ظهري وتجعلنى أعجز عن تحقيق التوازن أثناء ممارسة اليوجا وظلت تلازمنى طويلاً.

وحينما نُصحت بتغيير الطريقة التى أسبح بها وأن أركل عوضاً عن ذلك بكلتا الساقين فى ذات الوقت، كان رد فعلى الأول هو التفكير بهذه الطريقة لا أستطيع تغيير أسلوبى فى السباحة - فأنا أسبح بهذه الطريقة منذ ستين عاماً! بل إننى دخلت مسابقات فى السباحة وأنا أسبح بهذه الطريقة. فذلك شئ حملته بداخلى من خلال آلاف الساعات من السباحة وصار عادة لا واعية. ولكن فبعد تجربتى للأفكار التى أكتب عنها فى هذا الكتاب، استطعت بسهولة أن أتبع أسلوباً جديداً فى السباحة، على الرغم من أننى كنت فى الخامسة والستين من عمري فى ذلك الوقت.

وتماماً كما استطاعت كينونتى أن تغير سريعاً من عادة عمرها ستون عاماً، يمكنك الوصول للبرنامج الذى تعمل به بتفحص أفكارك. فعقلك الاعتيادى يتولى الدفة حينما تختار تجاهل معتقداتك الواعية، وتستمر ببساطة فى القيام بالأمر بالطرق التى بُرِجت عليها. ولكن بإمكانك تشييط عقلك الإبداعي وتفقد جميع الخيارات المتاحة أمامك. أنت غير مضطر إلى أن تصدق المعتقد القديم بأن جزءاً منك لا سبيل للوصول إليه وأنه مدفون فيك بعمق، حتى أن إبطال مفعول برمجته

المبكرة مستحيل. أنت لن تستطيع أن تنجح قط في إعادة برمجة جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو بالأحرى عقلك، بالاكتفاء بأن تأمره بالتوقف عن إخراج نفس الهراء. فأنت عالق إلى أن تستخدم نظام تشغيل جديد أو تحمّل بعض الملفات الجديدة... ولكن عليك أن تدرك أولاً أن ذلك خيار.

فكر بالطرق المتعددة التي تعرف بها نفسك، خاصة في المنطقة الرمادية التي تقبع فيها الأفكار المتأصلة بعمق. ضع يدك على برامج عقلك الاعتيادي التي صارت عتيقة الطراز لدرجة تقوض نظامك. فهذه التوجهات والمعتقدات والأفكار التي لا تسديك نفعاً هي أعذار من المفترض أن يتم الإلقاء بها في سلة المهملات.

ولقد أدلى "مارك توين" بهذه الملحوظة المذهلة عن الطريقة التي نغير بها طرق التفكير والسلوكيات القديمة وغير المرغوبة حيث قال: "العادة هي العادة، ولن يستطيع أى إنسان الإلقاء بها من النافذة، بل عليه دفعها تدريجياً بمعدل درجة واحدة في كل مرة". إن هدفى هو مساعدتك على دفع طرق التفكير تلك التي تحول دون خوضك الحياة المثالية بالنسبة لك. وإن بدا لك هذا محبطاً، فاعلم أنه ليس هناك ضرورة أن تكون تلك الدرجات طويلة وعاصفة ويستغرق اجتيازها سنوات. أو باستخدام استعارة الكمبيوتر، جهازك الداخلى لديه المقدرة على التغيير شأنه في ذلك شأن أنظمة التشغيل المعاصرة. فالتحرر من العادات القديمة - سواء تلك التي اكتسبت جينياً أو اجتماعياً - سهل المنال من خلال نموذج حياة بلا أعذار المعروف بالجزء الثالث.

إن الوصول إلى هذا الجزء من عقلك الذي يعمل بهذا النظام الآلى نتيجة للبرمجة المبكرة ليس في صعوبة السماح له بمواصلة السيطرة على حياتك. فالانتقال من العادات القديمة إلى اختيارات جديدة هو أمر غير معقد تماماً ولن يستغرق كثيراً من الوقت. فأنت جزء من الذكاء الكونى، ویمعرفك ذلك، كيف يتسنى لك اعتبار جزء منك بعيد المنال ولا يمكن إبطال برمجته؟ لا يوجد أى جزء منك يستحيل الوصول إليه، بغض النظر إلى أى مدى أصبح أتوماتيكياً أو آلياً. قد يبدو لك أن أوجهاً معينة من حياتك تخضع لسيطرة قوة لا تدرکها، وربما تشعر بأنه لا خيار لك وأنت حبيس أعذارك؛ لا يسعنى فعل شيء؛ تلك هي طبيعتى؛

فطالما كنت هكذا. فأنت تعتقد أنه لا جدوى من المحاولة! ومع ذلك يمكنك فى أى وقت أن تختار أن تقتحم عقلك الاعتيادى وتبدأ فى إعادة برمجته مغيراً أنماطاً ربما كانت مفيدة فيما مضى ولكنها لم تعد مجدية الآن.

انظر إلى نفسك من خلال عدسات جديدة

إن المقولة التى أوردتها بالذكر فى بداية هذا الفصل كتبها منذ أكثر من مائة وعشرين عاماً رائد علم النفس الحديث "ويليام جيمس"، والذى يستحثنا على أن ندرك خطر الحياة وكأنه لا سبيل لنا للاختيار. فأنا مقتنع شخصياً بأن كل إنسان لديه المقدرة على بلوغ إنجازات تفوق أى شىء تعلم تصديق أن أى شخص له وجود فى الحياة هو فى الواقع جزء من القوى الكونية. وبما أننا جميعاً أجزاء من مصدر الإبداع اللامحدود، فلا بد أن نخبر أنفسنا دوماً: "إننى من صنع الله، لذا فأنا جزء من كل ما هو مقدس". ومحاولة تخيل القوى الروحانية تتدرب بالأعذار مستحيلة لأنها خالقة كل شىء.

الآن ضع نفسك داخل هذه الصورة. فى حين أن عقلك هو جزء من المصدر غير المحدود، فإنه يصير عاجزاً حينما تؤمن بأنه عرضة للخطأ وضعيف وواهة أو أية صفة أخرى لا تتلاءم والطاقة الإبداعية. وحينما تطرد القدسية بداخلك بهذه الطريقة، فإنك تدعو الأنا - التى يسميها المعلمون الروحانيون من جميع الطوائف "النفس الزائفة" - للدخول.

وأنا أدعوك لتجربة عدسات جديدة تتيح لك فرصة الدخول إلى ذاتك الزائفة وما تحويه من أطنان من الأعذار (والتي سأتناول العديد منها بالشرح المفصل فى الفصل الثانى) وإيمانها بالعجز والقصور. وبطردها القدسية من داخلك، ترغمك ذاتك الزائفة على الإشاحة بوجهك عن الأفكار التى تثبت أنك مخلوق روحانى يعيش تجربة إنسانية مؤقتة. فالأنا تمنحك الأساس المنطقى لإيجاد جميع التبريرات والأعذار التى توجه حياتك فى نهاية الأمر. وهى تأتى مطمورة بشدة فيما يطلق عليه علماء الاجتماع العقل الباطن حتى أن عقلك الاعتيادى يتحول إلى ماكينة أعذار.

أتج لنفسك الفرصة للنظر عبر عدساتك الجديدة من خلال تبني مجموعة من المعتقدات تتضمن طبيعتك الروحية أو المقدسة. قد يراودك شعور بعدم الألفة أو حتى بالغموض في البداية، ولكن اعقد العزم على السماح لحواسك بالتناغم مع هذه الطريقة الجديدة للرؤية. تجاوز الفكرة القائلة بأن تكوينك الجيني جامد. فمن خلال مقدرتك الجديدة على رؤية الأنا، ستضحى ساحراً يستطيع أن يخلع بسهولة ديكتاتور ذاتك الزائفة هادماً كل البرمجة السابقة التي فرضها عليك أناس في بيئتك طردوا القدسية من داخلهم.

وحينما تعتاد هذه الطريقة الجديدة لرؤية نفسك، اطرح على نفسك هذا السؤال: إن لم يكن هناك من أخبرنى من أنا، كيف كنت سأصبح؟ تأمل بهدوء ذلك الأمر من خلال تمضية بعض الوقت في فضاء عدم المعرفة. تخيل أن عقلك الباطن لا وجود له وأنه ليس هناك وعاء ظللت تكدر فيه الأعذار طوال حياتك. فلا يوجد سوى فضاء شاغر فسيح داخلك - لوح ألمس ذو سطح سحري لا شيء يلتصق به. يمكنك أن تتخيل أن عقلك الواعى اليومى لا يمتص ببساطة آراء هؤلاء الذين نشأت معهم. فى هذا الحلم الصغير، لم يسبق لأحد قط أن أخبرك من أنت. إذن من أنت؟

حينما أجريت هذا التمرين، وجدت أن إجابتي عن السؤال السابق بسيطة للغاية: كنت سأصبح أى شئ أقرر أنا وحدى أن أكونه فى هذه اللحظة وكل اللحظات المستقبلية. وكما تقول إحدى الأغنيات "لا بد أن أكون نفسى"، وهذا يعنى التخلص من جميع الأعذار التى راكمتها. فحياتى الاعتيادية لم تكن لتصير قائمة على أية برمجة مبكرة لشخص آخر، طالما أن ما من أحد أخبرنى قط من أكون. أو كما تعلمنا فلسفة الطاوية:

تطلع إلى الطبيعة بحثاً عن قوتك،

تطلع إلى الله وتفكر فى كمال خلقه.

لاحظ كيف يعمل الكون وجميع مخلوقات الله الجميلة.

إن مخلوقات الله لديها القدرة على الثقة بنفسها. إنها تعيش هنا فى اللحظة الحالية، والأهم من ذلك أنها ليست بحاجة لأية أعذار.

تطبيق الرؤية الجديدة على أنواع الأعذار الشائعة

الآن أود أن أريك كيف يمكنك تطبيق هذه الرؤية الجديدة التى كونتها لتوك من خلال النظر عبر عدساتك الجديدة. فأنت على وشك أن تودع مختلف أنواع الأعذار التى تتذرع بها سواء كانت جينية أو واعية أو كانت معلومات ثقافية اكتسبتها ممن حولك.

رؤيتك الجديدة للبرمجة الجينية

أنا واثق أنك تألف أحد أشكال هذا العذر الشائع "ليس بوسعى شىء، فذلك سمة من سمات أسرتى". لكن علم البيولوجيا الجديد أثبت أن المعتقدات من شأنها القضاء على الحامض النووى، لذا ضع ما كنت تعتقد أنه حقيقة فى "ملف الأعذار" بتغيير طريقة نظرك إلى ماهيته. فيمكنك أن تغير ما تعتقد أنه غير قابل للتغيير ويقع وراء نطاق سيطرتك من خلال التخلص من الأعذار من قبيل تلك التى تدرج تحت تصنيف الأعذار الجينية.

وكما كتب "جريج برادن" فى كتابه المذهل *The Spontaneous Healing of Belief*:

كشفت تجارب محطة للأعراف ونشرت فى صحف رائدة أننا نسبح فى حقل من الطاقة الذكية التى تملأ ما كنا نعتقد أنه فضاء شاغر. كما كشف المزيد من الاكتشافات بما لا يدع أى مجال للشك أن هذا الحقل يستجيب لنا - فيعيد ترتيب نفسه - فى حضور مشاعرنا ومعتقداتنا العميقة. وهذه هى الثورة التى تغير كل شىء.

إليك تدريبين يمكنك من خلالهما التمرس على تطبيق هذه الأفكار على برنامجك الجينى:

١. تقبل الفكرة المثبتة علمياً بأن معتقداتك تمتلك المقدرة على إعادة ترتيب وتغيير العالم المادى. ابدأ بغرس هذه الحقيقة فى مصيرك الجسدى والشخصى

من خلال الإيمان بأن مزيداً من هذه الأمور ممكنة أكثر مما سبق ورأيت. اسمح لهذه الأفكار الجديدة عن بيولوجيتك بالولوج برفق داخل نظام معتقداتك الداخلى. شجع نفسك على النظر إلى معتقداتك بوصفها أشياء تؤثر عليك، ربما أكثر من الجزيئات المادية. وإن كان ذلك يلائمك، يمكنك أن تنظر إلى المعتقدات باعتبارها لا جزيئات فى العالم الروحي غير المادى.

٢. قم بصياغة تأكيد يدعم هذه الفلسفة الجديدة الخالية من الأعذار الجينية. واختيارك إحدى العبارات الواردة بالقائمة التالية سيفى بالغرض، لكن لك حرية صياغة أى عبارة تريدها.

- بوسعى تغيير علل جسدى من خلال تغيير معتقداتى.
- أمتلك القدرة على دحض أفكارى القديمة حول مصيرى الجينى.
- إن بقيت مع معتقداتى وعشت من قلبى، يمكن لأفكارى أن تفجر مواهب جديدة لدى إن أردت ذلك.
- يمكننى علاج أى شىء بعلاج معتقداتى أولاً.
- أنوى أن أعطى لمعتقداتى الأولوية، وأرفض أن ألوم أى شىء فى العالم المادى على أى خلل فى حياتى.

رؤيتك الجديدة لبرمجتك الثقافية

مرة أخرى، ذلك هو أحد تصنيفات الأعذار التى اتكلت عليها على الأرجح لتبرير عدم نيلك ما تبغيه. وهذه هى أعذار فيروسات العقل الكبرى: أسرتى هى التى جعلتنى هكذا، وليس بوسعى القيام بشىء حيال هذا. إن تجربتى الطفولية وكل النقد غير العادل الذى تلقيته يبرر تقديرى المتدننى لذاتى. أنا عالق فى هذا المكان لأننى أصبت بمجموعة كبيرة من فيروسات العقل والحقائق البيئية التى جعلتنى عاجزاً عندما يتعلق الأمر بخلق مصير أسمى لنفسى. كيف لى أن أغير

ما أخذت أحاكيه وأقلده طوال سنوات عديدة؟ لقد أصبت بفيروسات عقلية، ومن المستحيل أن أتغير.

فيما يلى تدريبان لتطبيقهما على برمجتك الثقافية:

١. أكد: أؤمن بأننى قادر على التغلب على أية برمجة مبكرة تبنيها كجزء من شخصيتى وتجربتى الحياتية الحالية. فاعلم أن الأبحاث تظهر أن قوة الفكرة متناغمة مع قوة الكون. ضع هذه الفكرة فى ذهنك الآن - فسوف تضحى أوضح بمضيك قدماً عبر صفحات هذا الكتاب.

٢. أكد أن كل شىء بُرمج بداخلك ويعمل كفيروس يمكن إبطال برمجته إن قررت أن الأمر يستحق هذا الجهد. ذكر نفسك أنه بما أنك الآن لست ضحية للمعتقدات التى فرضت عليك حينما كنت أصغر سناً، فإن استخدام هذه المعتقدات كأعذار لم يعد منهجك فى الحياة. حينئذ لن تكون مضطراً حتى لأن تعرف كيف تتخلص من الفيروس أو تبطل برمجته. فكل ما تحتاج للإيمان به هو أن لديك القدرة وأنت ستبدأ الآن.

إليك تأكيداً سوف يقودك إلى الإدراك والأجوبة: أنا أقوى بكثير اليوم من البرامج القديمة وفيروسات العقل التى تشربتها أثناء طفولتى. إن ترديد ذلك بينك وبين نفسك سوف يجعل المعلم الذى بداخلك يبرز إلى السطح!

رؤيتك الجديدة للوعى الإبداعى

إن النشاط اليومى لعقلك الواعى الإبداعى يعزز عادة تقديم الأعذار كذلك. قد تعتقد أنك لا تملك أية سيطرة على الأفكار التى لا تتوقف عن الوثب داخل رأسك، ولكن تأمل هذه الفكرة المتطرفة: أفكارك ليس محلها رأسك. فالفكر هو نظام طاقة لا يوجد بأى مكان بالعالم الفيزيائى. فالكون نفسه وكل ما بداخله ذو طبيعة عقلية وروحية. فأنت تخلق حقلاً من الطاقة بأفكارك، وهذا الحقل بدوره يخلق جميع الجزيئات، أو ما أطلق عليه "لاوتزو" "عالم العشرة آلاف شىء". وحقل الطاقة هذا يمثل إحدى وظائف الجسم المهمة؛ فعقلك الواعى يعمل دوماً ويتصل بهذا الحقل الذى يتولد منه كل شىء.

جرب هذين التدربيين:

١. هدئ عقلك بممارسة التأمل بشكل يومي. وكما كتب "سوجيال رنبوشي" في *The Tibetan Book of Living and Dying*: "إن هدية تعلم التأمل هي أعظم هدية يمكنك منحها لنفسك في هذه الحياة. فمن خلال التأمل فقط تستطيع بدء رحلة استكشاف طبيعتك الحقيقية، وكذلك اكتشاف التوازن والثقة اللذين ستحتاج إليهما لتحيا وتموت بشكل حسن". عليك أن تجد وسيلة لمنح نفسك هذه الهدية وتصل لعقلك الإبداعي الواعي من خلال التخلص من الأفكار غير الضرورية وغير المرغوبة والسطحية عبر التأمل.

٢. استخدم تأكيدات إيجابية يومية تبعث على التفاؤل وتحدث التناغم بينك وبين المصدر الجميل المحب لكل شيء. بدلاً من أن تسمح لأفكارك بأن تصر على أن شيئاً ما يسير بشكل خاطئ أو مفقود، أعد تدريب عقلك الإبداعي الواعي باستخدام معتقدات كالتالية: ما أريده يوجد هنا بالفعل؛ أنا فقط لم أتصل به بعد. وما أريده هو شيء لا يمكن إيقافه لأن أفكارى متناغمة مع العقل الكونى.

رؤيتك الجديدة للوعى الاعتيادى

فى هذا التصنيف ستجد أهداراً من قبيل: ليس بوسعى عمل شيء حىال طبيعى لأن لى العدى العدى من الأفكار المقيدة مبرمجة بداخلى. فذلك هو عقلى الباطن، لذا لا أستطيع الوصول إليه وفحصه، ناهيك عن إبطال برمجتى. إن أمنت بأن عقلك يقع تحت مستوى إدراكك الواعى، تكون قد صنعت بالفعل عذراً لاستخدامه فى أى وقت تلقى فيه صعوبة تغيير تفكيرك. وإن كانت الأفكار المقيدة ظلت تلازمك لسنوات، فسيبدو ذلك عذراً مثالياً. لذا أعد تسمية العقل الباطن بالعقل الاعتيادى.

فكلمة عادة توحى بأنك اتخذت نفس القرارات مراراً وتكراراً، وأن أفكارك وسلوكياتك تبرمجت بطريقة معينة. وهى توحى كذلك أن هناك فرصة لتجعل أفكارك أقل تلقائية وأكثر توازناً مع عالم الاختيار. فيما بعد ستقرأ عن الإدراك كواحدة من الطرق الأساسية لجلب هذه الأفكار إلى تجربتك اليومية؛ ولكن بالنسبة للآن تمرس على ما يلى عند شروعه فى طرد الأهدار من عقلك الاعتيادى.

١. ابدأ فى ملاحظة ما تفكر فيه كطريقة للتخفيف من اعتمادك على عذر عقلك الواعى. وترديد هذه العبارات قد يسديك نفعًا: "كل درب من دروب المعرفة ينشأ بتحويل اللاواعى إلى واع" ("فريدريك نيتشه")، و"اللاواعى ... يصير خطيرًا فقط حينما يصبح توجهنًا الواعى إزاءه زائفًا" (من كتاب *Modern Man in Search Of a Soul* لعالم النفس "كارل يونج"). إن اثنين من أعظم المعلمين فى العالم يؤكدان أن بمقدورك تغيير عاداتك الفكرية اللاواعية السابقة وجلبها إلى عقلك الواعى. فالإتكال على عذر العقل الباطن يعد زائفًا وخطيرًا فى نفس الوقت.

لماذا لا تصيغ نسختك من هذه الاستشهادات أيضًا؟ جرب شيئًا من قبيل: "أنا قادر تمامًا على الدخول إلى عقلى وتغيير أى شىء عن نفسى تدعمه أنماط تفكيرى المعتادة، حتى إن بدت لى آلية فى اللحظة الحالية". ردد حقيقةك بطريقة تدعم اختيارك لأن تخلص نفسك من هذه الأعداء.

٢. اجعل هذا شعارًا لأفكارك: قم بأمور صالحة، ولا تقم بأمور سيئة؛ إن الأفكار السيئة تستحثك على الانخراط فى سلوكيات مقيدة؛ أما الأفكار الصالحة فتدعم رغبتك وقدرتك على أن تحيا حياة تفرمها السعادة والنجاح والصحة. إليك نصيحة من الصين القديمة يقال إنها لشخصية خيالية تدعى "بيردسنست":

منذ زمن بعيد بالصين عاش رجل دين كان يجثو كل يوم فوق شجرة بعينها كى يتأمل. ومهما تمايلت الشجرة بفعل الرياح والمطر، كان الرجل يجلس بين فروعها مرتاحًا فى مكان عالٍ. وبسبب هذا، أطلق عليه أهل القرية اسم "بيردسنست" (أو عش الطيور).

كان العديد من هؤلاء القرويين يمرون بالرجل عند ذهابهم للصيد أو عند جمعهم الأخشاب فى الغابة، وبعد فترة اعتادوا وجوده. شرع بعضهم فى التوقف والتحدث عن مشكلاتهم مع "بيردسنست". فأحبوا ما يقوله لهم وسرعان ما اشتهر "بيردسنست" بكلماته الرقيقة الحانية.

وبعد مضى بضع سنوات، انتشرت سمعة حكمة الرجل عبر المقاطعة. وكان زوار من مدن بعيدة يأتون مهرولين إلى الغابة طلبًا للنصيحة. حتى حاكم المقاطعة قرر

أنه أيضًا يريد زيارة "بيردسنست" لمناقشة أمور مهمة معه. لذا وفي صباح أحد أيام الربيع، انطلق الحاكم بحثًا عنه. وبعد سفر دام عدة أيام، وجد أخيرًا شجرة "بيردسنست" فى الغابة الكثيفة. كان الرجل يجلس بهدوء عاليًا عند آخر فرع يستمتع بالدفع وتغريد طيور الربيع.

نظر الحاكم إلى أعلى وصاح: "بيردسنست! أنا حاكم هذه المقاطعة، وقد أتيت من مكان بعيد للتحدث معك! إن لدى سؤالاً مهمًا للغاية!". انتظر الحاكم ردًا ولكنه لم يسمع سوى أصوات مداعبة الرياح لأوراق الشجر. واصل الحاكم كلامه قائلاً: "ها هو سؤالى: خبرنى يا "بيردسنست"، ما الشيء الذى نصح به جميع الحكماء؟ هل يمكنك أن تخبرنى أهم شيء قاله الحكماء؟". سادت فترة صمت طويلة - ولم يسمع سوى صوت خشخشة أوراق الشجر الناعمة ثانية.

وأخيراً، صاح الراهب من أعلى الشجرة: "ها هى الإجابة التى تريدها أيها الحاكم: لا تفعل أمورًا سيئة: فلتقم دومًا بالأشياء الصالحة! ذاك هو ما كان ينصح به الحكماء".

ولكن الحاكم ظن أن تلك إجابة بسيطة ولا تستحق مسيرة يومين! وبعد أن شعر بالضيق والانزعاج تعتم قائلاً: "لا تفعل أمورًا سيئة، قم دومًا بأمر صالح! أنا أعرف هذا منذ أن كنت فى الثالثة من عمري أيها الرجل!".

نظر "بيردسنست" إلى الحاكم وأجابه وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة ساخرة: "نعم، من هم فى سن الثالثة يعرفون ذلك، ولكن من هم فى الثمانين يجدون صعوبة فى الامتثال لهذه النصيحة!".

حينما تجد صعوبة فى القيام بأمر جيدة، تذكر البحث عن الطفل ذى الأعوام الثلاثة بداخلك الذى أشار إليه "بيردسنست". امنح نفسك هدية سماع أصوات تنتمى لزم من يسبق ذلك الذى تأصلت فيه برمجتك.



كتالوجك للأعذار

"لا أعرف حقيقة مشجعة أكثر من قدرة الإنسان الأكيدة على الارتقاء بحياته من خلال المحاولة الواعية".

— من كتاب *Walden* للكاتب "هنرى ديفيد ثورو"

استطعت تطوير صلة وثيقة مع تجربة "هنرى ديفيد ثورو" أثناء مناجاتى مع الطبيعة فى والدين بوند فى ماساشوسيتس. وقد زرت منزله فى كونكورد فى مناسبات عدة وتأملت مكتبته، وتمددت على فراشه كى أعزز هذه الصلة الروحية. وأرى أن المقولة الواردة أعلاه زاخرة بالمعانى حتى أنها أثرت على تأليفى لهذا الكتاب! اتُهمت أكثر من مرة بأننى أشبه "بوليانا"، تلك الفتاة شديدة التفاؤل، لأننى مثلها أمنح الأمل لمن لا أمل لهم. والبعض يتفهمون فلسفتى الخاصة بقدرة الإنسان على الارتقاء بحياتهم إلى مستويات أعلى من السكينة والحب وبهجة البساطة. لكننى لا أضيق بمقارنتى بـ "بوليانا". فقد كانت فى النهاية فتاة صغيرة ذهبت إلى بلدة يعيش أهلها حياة بائسة ومتشائمة، ويخيم عليها أجواء الحزن والكآبة. وفى خلال فترة زمنية وجيزة، انتشرت طاقة وحيوية "بوليانا" عبر أرجاء البلدة

- فحماستها كانت معدية؛ وبدأت مشاعر الأمل والحب والمحافظة تحل محل اليأس والإحباط. لذا، إن كانت هناك ضرورة لأن أقارن بأى شخص، فيشرفتنى أن أقارن بهذه الفتاة بتفاؤلها وإيجابيتها. وأعتقد أن العديد من معاصرى السيد "ثورو" كانوا يطلقون عليه صفة مشابهة كذلك.

لقد ترك "ثورو" عالم البشر الفاسد ليعيش فى أحضان الطبيعة بصحبة الأشجار والحيوانات والطقس كمعلمين له. اكتشف وعيًا مبهجًا لتيار حياة يخترق الكوكب بأكمله، الأمر الذى أدى إلى اكتسابه شعورًا بالتفاؤل حيال الإمكانيات البشرية. وكانت رسالته الأساسية للبشر هى عليك أن تدرك وجود ذلك الجانب المجهول والمبهج من وجودك: *ضع فى ذهنك أن هذا العنصر المقدس هوجزاً لا يتجزأ منك. فابدأ فى الثقة فى طبيعتك الكامنة بداخلك بأن تصبح واعيًا. بمعنى آخر، ودع الأعذار!* وهناك أربع كلمات فى هذه المقولة الافتتاحية أود أن أبرزها - مشجعة، أكيدة، الارتقاء، واعٍ.

١. إن هذا الكتاب يشجعك على تحدى الأنماط المألوفة ولتستشعر الإلهام والتحفيز من خلال الوصول إلى وعى جديد للحياة المخبأة أسفل عالم الأعذار. أدع نفسك للخروج من براثن أنماط التفكير الجامدة، وضع فى اعتبارك أن ما من شيء يمتنع من الوصول لأقصى إمكاناتك.

٢. أنت تملك مقدرة أكيدة للتخلص من الأعذار - فهى سوف تنهض وترحل حينما تتجلى حقيقتها كمعتقدات زائفة. ولا يوجد أدنى شك بشأن هذا!

٣. أنت ترتقى بحياتك من خلال تحملك مسئولية من أنت ومن تختار أن تصبح. بوسعك أن تتجاوز كل ما هو عادى ومتوسط بتبنى أفكار أكثر سعادة وأعظم معنى؛ يمكنك أن تتخذ قرارًا بالارتقاء بحياتك بدلاً من تركها راكدة أو متدهورة بفعل الأعذار. اذهب إلى ما وراء المكان الذى تقف فيه الآن.

٤. بوسعك جلب رغباتك إلى وعيك من خلال فصل التيار القادم من عقلك الباطن حتى لا يستمر فى تشغيل حياتك. إن عقلك الباطن (الاعتیادی) يمكن بلوغه، لذا استخرج الأعذار المدفونة فى أعماقك. كن واعيًا!

فلتستمد الشجاعة من مقدرتك الأكيدة على الارتقاء بحياتك من خلال المساعي الواعية. تذكر هذه الكلمات الأربع أثناء استعراضك للقائمة التالية التي تتضمن بعض أشهر الأعذار التي ربما تود التحرر منها.

كتالوج بعض الأعذار الشائعة

أثناء ممارستى لدورى كاستشارى ومعلم وأب، سمعت العديد من الأسباب التى يستخدمها الناس لتبرير حياتهم التعيسة... وجميعها تقريباً يندرج تحت تصنيف ضخم واحد، والذى أطلق عليه اسم "الأعذار". وباقى هذا الفصل سوف يعرض لك أكثر ثمانية عشر عذراً من حيث الاستخدام، بالإضافة إلى تعقيب مختصر على كل منها. وسوف يمنحك هذا تمهيداً جيداً قبل شروءك فى تعلم منهج حياة بلا أعذار والمشروح بإسهاب فى باقى الكتاب. إليك تلك الأعذار، غير خاضعة لترتيب معين.

١. سيكون هذا صعباً

قد يبدو هذا سبباً منطقياً، ولكن من الواضح كذلك أنه عذر مصمم لتثبيط عزمك. فإن كنت صادقاً مع نفسك بشأن الصعوبة التى تلاقيها مع الإدمان أو البدانة، أو الاكتئاب، أو الخجل، أو التقدير المتدنى للذات، أو الوحدة، أو أى جانب آخر من جوانب الحياة، فستدرك المعاناة العيشية التى تتشبث بها. فلو كان الأمر سينطوى على صعوبة بأى حال، فلماذا لا تتشبث ببعض المعاناة المجدية؟ ولكن الحقيقة هى أنك لا تملك أدنى دليل لا يقبل الجدل أن ما ترغب فى تغييره سيكون صعباً وينطوى على تحد. فمن السهل عليك أن تغير أفكارك بغض النظر عن مدى الصعوبة التى قد يبدو عليها مثل هذا الأمر.

منذ بضعة عقود مضت، حين قررت مثلاً أن أقلع عن التدخين، استخدمت معتقدات حياة بلا أعذار. وكان فى إدراكى أن التدخين أصعب كثيراً من عدم التدخين تشجيع كبير لى. فالجزء المدخن منى كان يضطر دوماً أن يحمل علبة سجائر، ويحرص على وجود منفضة سجائر فى متناول يده، ويحمل الثقاب أو

القداحات، ويتخلص من الرماد، ويتولى أمر الأصابع ذات الرائحة الكريهة والأسنان الصفراء، ويكسب مالا لتغطية تكاليف هذه العادة الكريهة، ويحرص على زفر الأدخنة السامة وطرد باقى النيكوتين من رئتيه، ويشترى سائل وحجر القداحة وما إلى ذلك. الحقيقة أن مواصلة التدخين كانت هي الصعوبة الحقيقية، أما تغيير عادتي فقد تضمن شيئاً واحداً بسيطاً: عدم التدخين. وينسحب ذلك أيضاً على جميع عاداتك تقريباً. فاعتقادك بأنه سيكون من الصعب تغييرها هو مجرد اعتقاد! فالصاق صفة الصعوبة إلى شيء ما فى عقلك قبل حتى أن تبذل أدنى جهد هو عذر. فما من شيء فى العالم يصعب على من عقدوا العزم عليه، كما خلص أحد الطاويين القدماء.

٢. سيكون الأمر مخاطرة

مرة أخرى قد يبدو هذا سبباً جيداً، ولكن إن أقنعت نفسك بأن ثمة شيئاً ما يتضمن من المخاطرة أكثر مما يمكنك أن تتحمل، فذاك هو عذر وإلعدم اتخاذ أى إجراء. فالشيء الأكيد هنا هو قدرتك على اختيار اعتقادك بشأن عوائق هذه المحاولة. على مدار السنوات، تقدم لى عدد لا يعد ولا يحصى من الناس بالشكر لخوضى مرات عديدة مخاطرة التحدث عما أؤمن به بحماسة مفرطة. وكانت تعبيرات الامتنان تلك تصيبني بالذهول - فلم يخطر ببالي قط أن التعبير عن آرائى مشجع للآخرين إلى هذا الحد. حتى لو كان عدد كبير من الناس يرون آرائى وتصريحاتى مزعجة، فبيت القصيد هو أن تعبيرى عن نفسى ورغبتى فى أن أعبر عن حقيقتى كانا فرصة لم تخطر لى على بال. لا أعتقد أنه بإمكانك أن تكون واثقاً مائة بالمائة من أن شيئاً ما سيكون خالياً من المخاطر. فتوقعك حول ذاك فى صمت خوفاً من العقاب أو الانتقاد قد يُعد سلوكاً أكثر خطورة. إن التحدث من القلب لا يعنى دوماً عاقبة وخيمة؛ فالآراء التى أتلقيها فى معظم الوقت تكون إيجابية وداثة.

إن خوفك من خوض مخاطرة يمنعك ببساطة من اتخاذ أى إجراء. فعندما تقنع نفسك بتجنب المخاطرة، تستمر فى مواصلة عاداتك. فإن كنت معتاداً على البقاء فى الجانب الآمن بمحاولة إرضاء كل من تقابله، فأنت إذن ضحية أعذارك.

ما أرمى إليه هو أنك إذا خشيت آراء الآخرين- أو إن خشيت الفشل أو النجاح - فكل شيء تفكر فيه أو تفعله سيتضمن بعض المخاطرة. ولكن إن عقدت العزم على أن تعيش حياة قائمة على معتقداتك وأن تحقق مطامحك، فسوف يضحى ما يراه الآخرون كمخاطرة الطرق التي تختارها للارتقاء بحياتك. حتى وإن كنت تؤمن بأن تغييرك للطريقة التي تفكر بها ينطوي على مخاطرة، فماذا إذن؟ إن السكينة التي ستشعر بها جراء تجاهلك القلق بشأن المخاطرة أعظم كثيرًا من البقاء عالقًا في معتقد لا يعدو كونه مجرد عذر.

وكما قال الكاتب "لوجان بيرسال سميث" ذات مرة: "أى شيء أكثر خزيًا من أن تشعر بأنك لم تحصل على الثمار لأنك افتقرت إلى الشجاعة اللازمة لهز الشجرة؟".

٣. سوف يستغرق الأمر وقتًا طويلاً

هل هذا سبب وجيه أم عذر لعدم المضي قدمًا؟ فإن كنت تريد الارتقاء بحياتك، لا يهم طول المدة التي يستغرقها ذلك، أليس كذلك؟ ويصح ذلك بشكل خاص حينما تعي أنك تعيش حياتك، كل لحظة منها، في الحاضر وفي الحاضر فقط. فأنت لا تملك سوى الحاضر، وكل فكرة تردك في اللحظة الحالية، وكل تغيير له وقت محدد ومعروف، وعادة ما تحتاج إلى شيء أو شخص آخر لمساعدتك على إدراك ذلك.

وقد قام طبيب نفسى يدعى د. "موراي بانكس" بهذا في الحوار الموجز التالي الذى دار بينه وبين سيدة قررت ألا تستكمل دراستها لأنها ستصبح عجوزة للغاية حينما تنهى تعليمها.

سألها: "كم سيكون عمرك بعد خمس سنوات إن بدأت الدراسة الآن؟".

قالت: "تسعة وأربعون عامًا".

"وكم سيكون عمرك بعد خمس سنوات إن لم تعودى إلى المدرسة؟".

قالت: "تسعة وأربعون". كانت تبدو مرتبكة... ولكن على وجهها نظرة شخص صار واعيًا بالأعداد التي يخلقها لعدم الارتقاء بحياته.

مهما بلغت طول المدة التي استغرقتها لخلق عادة انهزامية، فقد قمت بذلك

يومًا بيوم ولحظة بلحظة. ليس هناك أى دليل على الإطلاق على أن أى شىء سوف يستغرق وقتًا طويلاً، حيث إن فكرة "وقت طويل" فى حد ذاتها هى مجرد وهم - فلا يوجد سوى الآن. اجعل هذا الإدراك جزءاً من وعيك. ويؤكد كتاب تاو تى تشينج ذلك فيما قد يعد أشهر عبارة فى ذلك العمل الإبداعي: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة". ارتق بحياتك أو امض بها قدماً ليس من خلال وضع طموحات كبيرة على المدى البعيد، ولكن من خلال وعى منصب على اللحظة الحالية.

٤. ستتشب مشكلات أسرية بسبب هذا

بعد عملى لسنوات عديدة كعمالج أسرى، رأيت كيف يظل الناس منخرطين فى أنماطهم المعتادة فى التفكير لأنهم يخشون النقد الذى قد يسمعونهم إن تغيروا. وأنا أستقبل العديد من المهاتفات فى برنامجى الإذاعى الأسبوعى (على HayHouseRadio.com) من أناس يصرون على البقاء عالقين بسبب هذا العذر. وعندما أستحثهم على تغيير تفكيرهم، دائماً ما أسمع عبارات من قبيل: "كنت أود أن أجرب ما تقترحه، ولكن ذلك سوف يقتل والدئ" أو "سوف تتبرأ منى أسرتى إن قمت بهذا! وهو ثمن غال كى أدفعه". كما سمعت عدداً لا بأس به من الناس يعترفون بأن موت شركاء حياتهم يُعد حلاً أسهل من إحداث تغييرات!

الآن دعونى أكن واضحاً للغاية هنا: *إننى أومن بأهمية الأسرة*. فلدى ثمانية أطفال رائعين، وأم فى التسعين أعشتها، وشقيقان أحبهما كثيراً؛ كما أنتى أحمل كل التقدير لجميع أفراد عائلتى الكبيرة والصغيرة.

ومع ذلك - وهذه نقطة مهمة - أن تحيا حياة من اختيارك يعنى الاستعداد التام لتحمل القذائف والسهام التى قد تعترض سبيلك حينما تستجيب لفطرتك الداخلية وليس لأراء أسرتك. وربما كان "صامويل بوتلر" يراوده شعور مشابه حينما كتب فى نهاية حياته فى عام ١٩٠٢: "أومن بأن مزيداً من التعاسة يتأتى من هذا المصدر أكثر من أى مصدر آخر - أعنى المبالغة فى محاولة الحفاظ على الرباط الأسرى وجعل أناس ما كانوا يتوادون قط بشكل طبيعى يتوادون بطريقة مصطنعة".

أنت لا تنتمى لأسرتك الفعلية؛ فأنت عضو من الأسرة الإنسانية. أنت لا تملك أطفالك، كما أنك لست ملكاً لوالديك. أنت غير مضطر لأن تحقق أمنيات أحد أقاربك أو مصيرًا يمليه عليك. فمن المهم أن تدرك بشكل واع أنك هنا لتأليف موسيقاك، وأنت لست مضطراً لأن تموت بينما لا تزال هذه الموسيقى بداخلك. لا شك أن ذلك قد يخلق بعض المشكلات العائلية، ولكن مرة أخرى ربما يكون ذلك مجرد عذر تخلقه لعدم المضي قدماً في طريقك. وما شهدته على مدار السنوات هو أنني كنت ألتقى من الاحترام من أسرتي أكثر مما كنت ألتقى من تعنيف في كل مرة كنت أشجع نفسي فيها على أن أعيش الحياة التي أريدها. ولهذا، لا بد لمثل هذه الأنواع من الأعذار أن تختفي: "لا أستطيع أن أخيب ظن جدتي أو أبوي. لماذا ينبغي أن أكون المتمرّد الوحيد وأرغب في أن أغادر البلدة؟ أو أقتل وظيفة جديدة؟ أو أتزوج من خارج طائفتنا (أو أى مصدر آخر قد يستثير الاستياء والاستهجان من الأقارب)؟" إن تلك هى أفكار قائمة على مخاوف تغفلت النفس أثناء الطفولة، حينما بدت السبيل الوحيدة لتأمين مكان لك فى "قبيلتك". ومع ذلك، فالأسباب التى أدت إلى تشكيل الطفل الذى كنته لا بد أن تدركها الآن كأعذار. لا تدع الخوف من المشكلات الأسرية يثبّيك عن تغيير أنماط فكرية عفى عليها الزمن ولم تعد ضرورية أو مرغوبة.

هـ. أنا لا أستحق هذا

فى كتاب *Revolution from Within: A Book of Self-Esteem* كتبت "جلوريا ستينيم": "إن تقدير الذات ليس كل شىء؛ كل ما فى الأمر أن لا شىء يخلو منه". وأنا أؤمن بأن تدنى تقدير الذات هو أساس عذر "أنا لا أستحق هذا". وأنا أسمع فى عبارات من قبيل: "ما من شىء يجدى نفعاً معى"، و "أنا أحاول ولكنى لا أصل لشىء قط... لا بد وأننى لا أستحق النجاح"، و "يمكن للآخرين إحراز تقدم، ولكننى أعتقد أنني لست بارعاً كفاية لأنجح".

إن هذه الأعذار قائمة على إيمان بعدم أهليتك لشىء. ف يبدو الأمر وكأن جزءاً منك يود حمايتك من (ما تعتقد أنه) الألم غير المحتمل للشعور بأنهم "ربما يكونون محقين فى أنني لا أستحق". لو سألت هذا الجزء منك لماذا يفعل ذلك، فسوف

يعطيك أسباباً وجيهة. ولكن هذه الأسباب فى الواقع هى أكاذيب والحياة تحت سلطوتها لا تعنى سوى أنك تعيش أكذوبة. إن القيمة لا تُكتسب - فأنت تستحق كل ما يقدمه لك هذا العالم المذهل شأنك شأن أى شخص آخر.

إن الإيمان بأنك لست أهلاً بما فيه الكفاية لنيل قدر لا محدود من السعادة والنجاح والصحة هو أكذوبة كبيرة لا تحمل أدنى شبه بحقيقة حياتك اليوم. فهى تبقيك مثبط العزم، وبرفقة مبرر حسن النية لحمايةك من اتخاذ إجراء. ولكنها لا تحميك؛ بل تمنعك من أن تكون واعياً بقيمتك التى لا جدال فيها. فى هذه اللحظة الحالية، ليس لهذا العذر مكان فى حياتك.

٦. تلك ليست طبيعتى

من العبارات التى يرددها أصحاب هذا العذر: "طالما كنت ذلك؛ لا يسعنى فعل شئ حيال هذا"، "لقد ولدت بهذه الخصائص الشخصية"، "لا أعرف أية طريقة أخرى للتفكير"، "نعم، تلك طبيعتى، لذا علىّ تقبلها". فى موضع سابق من هذا الكتاب، شرحت فهمى للأبحاث الجديدة التى تثبت أنه فى الإمكان تغيير إرثك الجينى والثقافى. فإن كنت مستعداً لأن تسعى بشكل واع لتغيير المعتقدات التى تدعم ما تدعوه طبيعتك، فسوف تكتشف أن عذر "تلك ليست طبيعتى" قد اختفى.

أنا أومن بشدة بأن ذاتك الحقيقية مجهزة بما يكفى من أدوات لمساعدتك على تحقيق مصيرك الفريد. وحقيقة عدم تذكرك لأية طبيعة ثانية كنت عليها بخلاف طبيعتك الحالية ليست إثباتاً أن طبيعتك غير قابلة للتغيير. دعنى أستشهد مرة أخرى بكلمات "هنرى ديفيد ثورو": "من المذهل حقاً هذا المكان الفسيح الذى تتيحه الطبيعة لرجل سيمضى فى طريقه الصحيح". وتلك العبارة تعنى فى رأى أن الطبيعة ذاتها سوف تتغير لتتكيف معك حينما تشرع فى إدراك مقدرتك الأكيدة للارتقاء بحياتك. فلتعمل بنصيحة "ثورو" وابدأ فى المضى بطريقك. وانتبه لمثل هذه الأعداء: "طالما كنت كذلك؛ فتلك هى طبيعتى. أود أن أغير، ولكن كيف لى أن أغير طبيعتى الخاصة؟ فهى الطبيعة الوحيدة التى أعرفها لى، لذا أعتقد أنني سأبقى كما أنا".

هل ترى كيف تبقيك مثل هذه الأعذار عالقاً في عادة تفكير ظلت تلازمك منذ ولدت؟ إن حقيقة اتسامك بطبيعة معينة طوال حياتك هي في الواقع سبب ممتاز لتشجيع نفسك بأفكار من قبيل: "ملكيت من الشعور بالخوف، أو الخجل، أو الفقر، أو التعاسة، أو الاستغلال من قبل الآخرين، أو التنازل، أو البدانة، أو عدم اللياقة، إنها الطبيعة الوحيدة التي أعرفها لي وقد نبعت من الطريقة التي أفكر بها والمعتقدات التي صرت أقبّلها كمعايير تشكل طبيعتي، إن كانت تلك هي طبيعتي، فسوف أغيرها إذن بدءاً من الآن". والفيلسوف "بيرتراند راسل" استطاع القضاء على مثل هذه المفاهيم والأعذار. فكتب يقول: "لو كانت الطبيعة البشرية غير قابلة للتغيير - كما يفترض بعض الجاهلين - لما كان هناك أي أمل في أي شيء... فما يدعو الكثيرون بـ "الطبيعة الإنسانية" يمثل عشر الطبيعة على أعلى تقدير، في حين أن التسعة أعشار المتبقية مكتسبة".

لذا بغض النظر عما تعتقد أنه طبيعتك، اسمح له بأن يتشكل بالطريقة التي تحبها بالتوقف عن تقديم الأعذار. فتسعة أعشار طبيعتك مكتسبة وصارت عادة، ويوسعك دفع هذه العادات القديمة، درجة واحدة في كل مرة.

٧. لا يمكنني تحمل تكلفة هذا

قلما مر على يوم لا أسمع فيه أحد أشكال هذا العذر، ومنها: "لم ألتحق بالجامعة لأن مصروفاتها مرتفعة للغاية"، "لم أتمكن من السفر قط لأنني لم أملك المال الكافي لذلك"، "لم أستطع إنشاء المشروع الذي أريده لأنه كان على البقاء حيث أنا وكسب مال لدفع فواتيري". وأنا أعتقد أن هذا المعتقد يعكس الضعف والنزعة للتملص من المسؤولية، ومع ذلك يبدو أن هناك اتفاقاً شبه عالمي على وجوده.

أنت تعيش في عالم يعم بالخير، هذا الخير الذي يمكنك بسهولة أن تحظى به. وفي أي وقت تثبط فيه عزيمتك بأفكار مؤداها أن موقفك المائي يمنع أي شيء من الظهور، فأنت بذلك تقدم عذراً. أما إن قررت عوضاً عن ذلك أن تجلب إدراكاً بالرخاء والوفرة إلى وعيك، فسوف تغير أفكارك من لا تستطيع تحمل تكاليف هذا إلى إن كل ما أحتاج إليه في صورة مساعدة لدفعي في الاتجاه السليم ليس فقط

متأخراً، ولكنه فى طريقه إلى، بعد ذلك ستنظر بوعى ظهور التمويل الضرورى، ولكنك ستذكر نفسك كذلك بأن تؤمن بأنك تملك القدرة على استخدام الخير والوفرة اللذين يزخر بهما العالم للارتقاء بحياتك.

شجع نفسك بأن تدرك أنك قادر على خلق مساحة داخلك مليئة بالسكينة والبهجة، وجزيرة داخلية من السعادة لا علاقة لها بالمال. تمرس على إبداء الامتنان لأساسيات الحياة، والتي من حقل الاستمتاع بها مجاناً، والتي تشمل الهواء والماء والنار والشمس والقمر، الأرض التى تسير عليها، النبض المنتظم لقلبك، دخول وخروج الهواء من رئتيك، هضمك للطعام، عينيك وأذنيك، وما إلى ذلك. كن مهمتاً لكل ما تملكه بشكل طبيعى، والذى لا يندرج تحت فئة "ما يمكنك دفع ثمنه". ومع نجاح هذا المسمى، قيم ما تود فعله حقاً، وأين تريد أن تعيش، وأى وسائل الراحة تبغيها.

حينما اتخذت قراراً بدخول الجامعة بعد أن أمضيت أربع سنوات فى الخدمة العسكرية، كنت أعلم فى قرارة نفسى أن المال لن يكون هو العقبة التى ستمنعنى من الوصول لأهدافى. كنت أعرف أنني أحتاج للمال، ولكنى لم أركن إلى خوفى من العجز المادى أو ما لا أستطيع تحمل ثمنه - بل انطلقت من معرفتى الداخلية بأننى سوف ألتحق بالجامعة. وهذه المعرفة استحثتنى على البحث عن مساعدة مادية من الحكومة بوصفى محارباً قديماً، وفتح حساب ادخار خاص بنفقات التعليم والكتب، والتحدث إلى موظفى المساعدات المادية فى الجامعة التى رغبت الالتحاق بها، ووضع خطط بديلة للالتحاق بإحدى الكليات الأهلية، إن فشلت الخطة (أ). كان بداخلى يقين بأن عبارة "لا أستطيع تحمل نفقات هذا" هى عذر يوظفه متعثرو الحال كوسيلة لإعفاء أنفسهم عندما يحتاجون إلى مبرر لبقائهم عالقين حيث هم فى الحياة.

أدلى "أوسكار وايلد" بهذه الملاحظة الساخرة فى عام ١٩٨١: "ثمة طبقة واحدة فى المجتمع تفكر فى المال أكثر من الأغنياء؛ إنها طبقة الفقراء. فالفقراء لا يستطيعون التفكير فى أى شئ آخر". وأود أن أضيف أن هذا التفكير يتضمن الانتحاب لحقيقة أنهم لن يمتلكوا المال قط فى حياتهم. وأنصح بالتخلص من هذه الفكرة، وإعادة كتابة أفكار للاتصال بما يفترض له الظهور، بغض النظر عن حالتك المادية الحالية.

بغض النظر عما تشعر بأنه مصيرك، ومهما بلغت شدة جذب هذا الشعور لك، فإن واصلت الاعتقاد بأنك عاجز عن التخلص من سطوته، فأنا أضمن لك أن ذلك هو ما سيحدث. دعوني أعد صياغة ما قاله "هنرى فورد"، سواء كنت تعتقد أنك ستستطيع تكبد تكلفة شيء ما أم لا، فأنت محق.

٨. لن يساعدنى أحد

هذا العذر يحزننى حقاً لأنه لا يمت للحقيقة بصلة. فواقع الأمر أن العالم زاخر بأشخاص مستعدين لمساعدتك فى أى شيء تبغى تحقيقه. ولكن إن تشبثت بالمفهوم الزائف الذى يفيد بأنه لن يكون هناك أحد لمساعدتك، فسوف تتوافق تجاربك مع هذا المعتقد.

إن كنت قد أمضيت وقتاً طويلاً من حياتك بديناً، أو مدمناً، أو تائهاً فى ظلمات الفقر أو أى شيء آخر، فعليك أن تدرك أن الكرة فى ملعبك - وأنه لا مجال للتذرع بأية أعذار أخرى! وبمجرد أن يبدأ هذا المعتقد فى التغير، سترى المساعدة قادمة، ولكن الخطوة الأولى تكمن فى أفكارك. إنها تبدأ بتبنى هذا الاعتقاد الجديد: يمكننى العثور على المساعدة.

ابدأ فى تشجيع نفسك بتأكيدات تدعم معتقداتك وتطورها من قبيل: أمتلك المقدرة على تحقيق ما أريد، أعرف أن الأشخاص الذين يستطيعون مساعدتى يوجدون هنا فى اللحظة الحالية، وأن العالم ملئ بأشخاص يحبون مساعدتى. وسوف يساعدك هذا على التناغم مع مصدر الطاقة المتاح دوماً لنفسك البديهية. ولتعزز ثقتك بنفسك أكثر بهذا المقال الصحفى الذى كتبه "رالف والدو إيمرسون" فى عام ١٨٤٣: "إن فقدت ثقتى بنفسى أكون قد قلبت الكون ضدى". فأنت الكون؛ فقد نشأت من عالم روحى غير مرئى. وحينما تتشكك فى نفسك، فإنك تتشكك فى الذكاء الكونى الذى تمثل جزءاً منه، وتتخيل أنه لا يوجد أحد ليساعدك.

دعوني أضرب لكم مثلاً من حياتى، إننى أردت هذه الفكرة من كتاب *A Course in Miracles* حينما أكون على وشك الإلقاء بخطبة: "إن علمت من كان يسير إلى جوارك طوال الوقت على هذا الطريق الذى اخترته، لن تشعر بالخوف

أو الشك ثانية قط". فباقترابي من الميكروفون/ المنصة، أتذكر أنني أداة لخلق الكلمات والأفكار. وثقتي في نفسي تؤمن بالحكمة التي خلقت من أجلها. بمعنى آخر، أدرك أنني لا أكون بمفردي أبداً. وهكذا يصبح عذر "لن يساعدي أحد" عذراً واهياً.

أؤكد لك أن كل ما تحتاج إليه يوجد حولك، وأنا أشجع نفسي دوماً بهذا اليقين الذي لا يرقى إليه الشك. وتأتي المساعدة من كل الاتجاهات: فالمال الذي أحتاج إليه يأتي بطريقتي ما، والأشخاص المناسبون يظهرون، وتحدث ظروف تساعدني بشكل غير متوقع - تماماً كما لو أن ثمة قوة متزامنة تتدخل وتغمرني بجمال كل ذلك! إن ما يدفعني للأمام هو قوتي الأكيدة على الارتقاء بنفسى في أى موقف.

٩. لم يحدث هذا من قبل قط

كتب رفيقي الروحي في الأدب "رالف والدو إيمرسون" في صحيفته: "لا تكن عبداً لماضيك". فمجرد اتسامك بطبيعة بعينها "دوماً" ليس عذراً منطقياً لوضعك الحالي. في الواقع، هذا عذر تبرر به ما تعتقد أنها أوجه قصورك. إن الماضي هو أثر تتركه وراءك، يشبه كثيراً الأثر الذي يتركه قارب مسرع. وهذا يعني أنه أثر زائل يبرز مكانك بشكل مؤقت. وأثر القارب لا يؤثر على مساره - فهو لا يستطيع ذلك بالطبع لأنه يظهر فقط خلف القارب. لذا تفكر في هذه الصورة حينما تظن أن ماضيك هو الذي يعرقل مسيرتك للأمام.

وعذر لم يحدث هذا لي من قبل أو نظيره الذي يحمل نفس القدر من التدمير طالما سارت الأمور معي بهذه الطريقة ينبع من هذه المعتقدات: لقد ولي ماضى، وما ولي لا يمكن تغييره. ما حدث قبل ذلك سيحدث ثانية، لذا أنا أفع اليوم تحت سطوة ما لا يمكن تغييره؛ لذا من المستحيل أن أتغير. الأمر انتهى بالنسبة لي. ما أريد لم يحدث من قبل قط، وهذا يعني أنه لن يحدث قط. هذا هو ما يحدث عندما تعيش في داخل الأثر الذي تركته وراءك: فعلى أثر قناعتك بأن ماضيك هو سبب عدم قدرتك على التغير، تشبث به لتعفى نفسك من التفكير بشكل مختلف.

اختر بوعى مجموعة جديدة من التأكيدات التي تشجعك على الإيمان في مقدرتك على الارتقاء بحياتك فوق مستويات الماضي. جرب هذه العبارة: "يمكنني

تحقيق أى شئ أعقد العزم على تحقيقه هنا فى اللحظة الحالية . ليس لماضى أى تأثير على ما أستطيع وسوف أحققه . فإن لم يحدث هذا لى من قبل ، فهذا سبب أدعى لجعل ذلك يحدث الآن . سوف أتوقف عن أن أكون عبداً لماضى " . قم بجرد الأعذار الذهنية التى توجد فى جعبتك لتجنب المخاطرة أو الفشل أو النقد أو السخرية أو آراء الآخرين السلبية . شاهد كيف تخلقها كتجسيد لما لديك من أفكار اجتماعية حالية . نعم ، قلت أفكار اجتماعية - فهذه الأفكار احتلت رأسك نتيجة محاكاة أفكار الآخرين حتى صارت مجموعة من فيروسات العقل . وعندما تضعها فى نموذج حياة بلا أعذار ذى السبعة أجزاء فى الجزء الثالث من هذا الكتاب ، فسوف تتحطم أمام عينيك ببساطة لأنه لا أساس لها . ولا أعتقد أنه فى الإمكان تلخيص هذه النقطة بشكل أفضل من ذلك الذى لخصه به البيتان الأخيران فى قصيدة "Prairie" لـ "كارل ساندبرج" .

الماضى هو دلو من الرماد .
الأمس هو رياح مضت لحال سبيلها .
الشمس غربت .
لا يوجد شئ فى العالم
سوى مجرد محيط من أيام الغد ،
وسماء من أيام الغد .

توقف عن التشبث بدلو الرماد هذا .
مؤخراً أمضيت إحدى فترات ما بعد الظهيرة أسبح مع الدرافيل فى الريفيرا المكسيكى . لم يسبق لى أن فعلت شيئاً مماثلاً طوال الثمانية وستين عاماً لى فى هذه الحياة . ولكن عوضاً عن أن أخبر نفسى بأنه ليس فى وسعى القيام بمثل هذه المغامرة لأنه لم يسبق لى أن قمت بها من قبل ، عكست هذا العذر وحدثت نفسى قائلاً : بما أننى لم أفعل هذا من قبل ، أريد أن أضيف ذلك إلى ذخيرة خبراتى وأخوض هذه التجربة الفريدة الآن . وكم كانت مثيرة !
تبنى مثل هذا النوع من التفكير إزاء كل شئ لم "يسبق لك فعله من قبل" .
تفتح على آفاق تنقلك إلى طريقة جديدة للحياة حيث تخلق الثروة والصحة والسعادة فى اللحظة الحالية .

١٠. أنا لست قوياً كفاية

إن عذر "أنا لست قوياً كفاية" يبقيك حبيس طريقة تفكير معتادة. والسنوات التى أمضيتها فى الإيمان بضعفك عززت فى الواقع من اعتقادك بأنك شخص لا يتمتع بأى قوة عاطفية أو روحية أو جسدية. ولا يتطلب الأمر سوى بعض النقد لتثبيط عزيمتك وتشيط هذا المعتقد: أنا لست شخصاً قوياً، لذا سوف أَرْضَى بذاتى الحقيقية والتى تتسم بالضعف. إن الفكرة التى تراودك بأنك لست كفاية لتتقلى وظيفة ما، أو لتواجه شخصاً عدوانياً، أو لتتولى رعاية نفسك، أو لتواجه الحياة وحدك، أو لتسافر بمفردك هى مجرد فيروس عقلى يمثل عذراً جاهزاً حينما تسوء الظروف. وهذا ينسحب على مستوى المجتمع ككل أيضاً.

أمضيت بضعة أعوام فى تدريس التاريخ الأمريكى مع تركيز خاص على أمريكا الاستعمارية. وكنت أشعر دوماً بالذهول من الطريقة التى تحررت بها الولايات المتحدة من استعمار الجزيرة الصغيرة التى تقع على الجانب الآخر من المحيط والتى ظلت تتولى الحكم بها بقبضة حديدية للعديد من السنوات. وكانت الرسالة التى يبعث بها البريطانيون دوماً هى: "نحن أقوياء، وأنتم - أيها المقلدون السذج - ضعفاء". والنتيجة كانت نوعاً من العبودية أبقت المستعمرين فى حالة من تقديم الأعذار ولكن أدت فى النهاية إلى تحرر أبدى.

وقد تطلب التغيير إحداث تغيير فى المعتقدات تمخض فى النهاية عن عادات تفكير جديدة. وبدأ الأمر بتشكيل مجموعة الآباء المؤسسين للولايات المتحدة من الشمال إلى الجنوب والتى تحدث فيروس العقل الذى يفيد بأنهم كانوا ضعفاء وأن البريطانيين أقوياء. وعندما أكد عدد كاف من هؤلاء القادة الشجعان على إيمانهم بقوة أمريكا، بدأت هذه الفكرة الجديدة فى الانتشار عبر الثلاث عشرة مستعمرة. فى هذا الصدد، إليكم جزءاً من خطبة ألقاها "باتريك هنرى" أمام مؤتمر فيرجينيا الثورى الثانى فى عام ١٧٧٥: "لن نكون ضعفاء إذا استغللنا هذه الوسائل التى وهبتنا إياها الطبيعة الاستغلال الأمثل ... فلا يظفر بالمعارك الأقوياء فقط؛ بل يظفر بها كذلك المتيقظون والنشطاء الشجعان".

تخلص من اعتقادك بأنك ضعيف. كن متيقظاً ونشطاً وأظهر نوعاً جديداً من الشجاعة. أكد لنفسك أنك تتحرر من عادات التفكير التى أقنعتك بأنك لست

شخصاً قوياً. وإليك بعض التأكيدات: لن أنظر إلى نفسي بوصفى شخصاً يفتقر إلى القوة ثانية قط. رأيك في لا يهمني في شيء. فقوتي مستمدة من قوة الكون، التي هي لا تعرف الوهن.

فلتدع حقيقة أن رؤية هذا المعتقد كعذر يبرز ضعفه، ولكنه يقوى مقدرتك كذلك على تشجيع نفسك. أنت تملك كل ثبات وجلد الشخصية والعقل والجسم بما يؤهلك لتتغلب على أعلى مستويات السعادة والصحة والرخاء. دع هذه الكلمات لـ "موهنداس كيه. غاندى" تلهمك: "القوة لا تتبع من القدرة الجسدية، إنها تتبع من إرادة لا تقهر".

١١. أنا لست ذكياً كفاية

إن ذكاءك الشديد لا يمكن قياسه باختبار ذكاء، كما أن السجلات المدرسية لا يمكنها تحليله. فأفكارك أو معتقداتك إزاء ما تود أن تكونه أو تحققه أو تجذبه هي دليل على عبقريتك. وكل ما تحتاج إليه لتنشيط عبقريتك هو أن تملك القدرة على رؤيتها ثم توليدها إلى جانب الرغبة في تحويل فكرتك إلى واقع. وإن اعتقدت أنه من المستحيل أن تستطيع تصنيف نفسك كمبقرى، فأنا أسألك: ولم لا؟ فقد خلقت في نفس الكون الذى خلق به جميع البشر. وعقلك هو أحد مكونات الكون، لذا كيف له أن يتسم بأى شيء سوى العبقرية والنبوغ؟ هل أفكارك حقيرة أو تعجز عن الظهور في هذا العالم المادى؟ حتى إن كان جزءاً منك يتشبث بعذر "أنا لست ذكياً كفاية" فجزء آخر منك يدرك هذه الحقيقة.

حينما تقول: "لم أتسم بالذكاء الكافى قط" فأنت في الواقع تقول: "أنا أومن بتعريف للذكاء أملاه على أفراد أسرته أو من علموني في فترة مبكرة من حياتي". بوسعك أن تهب نفسك تأكيدات تشجيعية بدلاً من الرسائل المثبطة من ماضيك من خلال التيقن بأن الذكاء لا يمكن قياسه قط، أو تحجيمه بأى شكل من الأشكال. لذا إن عازمت على أن تملأ أفكارك بالتفانى والمثابرة، فسوف تلتقى بالجزء العبقرى منك. حتى إن كنت تعتقد أن هذا العذر مُبرر لأن مخك بطريقة ما ليس فى كامل لياقته، تأمل الاستنتاجات التى تعرض لها "شارون بيجل" فى كتابها *Train Your Mind, Change Your Brain*. إليك ما تقوله عن مقدرة العقل

على التغير، ليس من خلال الوصفات الطبية والعقاقير ولكن من خلال الإرادة: "إن التفكير الواعي فى أفكار المرء بشكل مختلف يغير دوائر المخ المسؤولة عن هذا التفكير..." و "قدرة الفكرة والانتباه على التغير المادى للمخ هى فحوى إحدى أبرز الفرضيات الفلسفية وهى: الإرادة هى قوة مادية حقيقية بوسعها تغيير المخ". لذا حتى إن أردت التشبث بهذا العذر الذى يفيد أن مخك يعانى قصوراً كيميائياً، فأنت تملك بداخلك القوة لتغيير تكوينه المادى - يمكنك أن تعيد ترتيب نظام تفكيرك القديم بحيث يتواءم مع نموذج العبقرية. لماذا لا ترى أن الأفكار فى رأسك هى نتاج عبقريتك وليس ذكاءك المحدود؟ دع ما قاله "أوسكار وايلد" لأحد موظفى الجمارك بمدينة نيويورك يشجعك. فحينما سئل إن كان لديه ما يظهره، قال "ليس لدى شئ أظهره سوى عبقريتي"، وقد كان محقاً تماماً فى نواح كثيرة.

حينما تثق فى نفسك، فأنت تثق فى خالقك. ابذل جهداً واعياً كي لا تتشكك فى الكون. وشأنك شأن "أوسكار وايلد"، لا تُظهر سوى عبقريتك. ثق فى أفكارك السامية خاصة تلك التى تثير العاطفة، ثم تصرف من منطلقها وكأنها غير قابلة للشك.

١٢. أنا عجوز للغاية (أو أنا لست كبيراً كفاية)

إن عمر جسدك قد يبدو عقبة فى طريق تغيير عادات تفكيرك القديمة، لاسيما أنك تلقيت قائمة طويلة من الأفكار الخاصة بالسن فى فترة مبكرة من حياتك. فوفقاً للمكان الذى ترعرعت فيه، فقد سمعت عبارات من قبيل: "لا يمكنك ركوب دراجتك إلا عندما تبلغ السابعة"، "لا يمكنك المبيت عند أصدقائك إلا حينما تبلغ العاشرة"، "لا يمكنك قيادة سيارة إلا حينما تبلغ السادسة عشرة"، "لا يمكنك العمل إلا بعد التخرج". وبعد مضى فترة ما تكتشف أنك انتقلت من كونك لست كبيراً كفاية إلى كونك كبيراً للغاية! حينئذ تبدأ فى سماع عبارات مثل: "لا يمكنك العمل بوظيفة جديدة بعد الخامسة والثلاثين"، "لا يمكنك تغيير وظيفتك لأنك صرت عجوزاً"، "لا يمكنك الوقوع فى الحب ثانية فى سنك هذه"، "تأخر الوقت كثيراً لتأليف الكتاب أو السيمفونية التى طالما حلمت بها"، وبالطبع "لا تستطيع تعليم كلب مسن حياً جديدة". وكل هذه الأفكار صارت حقيقة لك.

إن عذر السن مصدره نزعة لتعريف نفسك بعدد الدورات التي قمت بها حول الشمس وليس بالجزء الذي لا يحده حدود منك والذي يعيش بشكل مستقل عن سنك. جزأ منك يملك عقلاً لا يشيخ ولا يكثر تماماً لعملية الشيخوخة الجسدية - وهو متاح لك فقط لو شجعته بدعواتك الواعية له للمشاركة في حياتك.

أثناء طفولتك، كانت تراودك أحلام يقظة حول ما يمكنك اختراعه، أو رسمه، أو كتابته أو تصميمه. لكن بدأت فيروسات العقل تعترض طريقك بشكل روتيني جاعلة السن حقيقتك، فعبارة "انتظر حتى تكبر كي تقوم بكل هذه الأمور" بدت وكأنها عبارة لن تكف عن سماعها قط، ولكنها تحولت سريعاً إلى "أنت عجوز للغاية؛ فلنكن تصرفاتك مناسبة لسنك؛ لقد صار الوقت متأخراً للغاية". وبشكل ما لم تتمكن من الارتقاء إلى منزلة سامية في حياتك بين المرحلتين.

أنت تمثل السن التي تعيشها. لكن هذه الأفكار التي تجوب داخل وخارج رأسك لا سن لها؛ لا شكل لها؛ لا حدود لها؛ لا بداية لها؛ لا نهاية لها. حينما تتحدث عن السن، فأنت تتحدث عن جسدك، هذا الشيء الفاني الذي يؤوى روحك غير المرئية. فهذا العذر يدور في فلك ذاك الجسدية، والتي تخضع بدون شك لتأثير عقلك: فأنت في السن المثالية هنا في هذه اللحظة، ولا يمكن لجسدك أن يكون في أي سن أخرى سوى سنه الفعلية. عرف نفسك من خلال ما يطلق عليه "الو تزو" "العالم الخفي" أو المجال غير المرئي للروح، بأفكار كتلك: لا سن معينة لي، ويمكنني تدريب جسدي للعمل معي من أجل تحقيق أي شيء أتخيله في عقلي. لا شيء في سني اليوم يمكنه ردعي عن تحقيق أحلامي. فعقلي حر، وأستطيع تدريبه للقيام بما أريد بدلاً من أن أتركه يقع في بئر الأعذار.

إن لدى دافعين مقنعين للغاية في حياتي. تولد أحدهما حينما علمت أنني سأواصل تعليمي الجامعي بغض النظر عن كوني أكبر طالب في العام الأول بالبحر الجامعي بأكمله. فلم تمثل السن أية أهمية لي. بل إن سبب نجاحي في نيل ثلاث شهادات جامعية من جامعات مختلفة على مدار ثماني سنوات يرجع جزئياً لعدم اكتراثي لسنى. فقد كنت أعيش حلمي، وكل شيء آخر كنت أضعه في مرتبة أدنى من هذا الحلم.

أما الدافع الكبير الثاني فأتى بعد بلوغى الخامسة والستين بيوم واحد. فبعد أن قررت تحرير نفسي من كل الممتلكات الدنيوية التي راكمتها على مدار عشرات

السنوات، تخلصت من الملابس والأثاث والكتب والاسطوانات والجوائز والصور وجميع التذكارات بجميع أنواعها. وبعد أن درست Tao To Ching وعشت معه، كتبت مقالاً عن كل بيت من الأبيات الواحد والثمانين في كتاب يحمل اسم *Change Your Thoughts - Change Your Life*. ولم تخطر ببالي قط فكرة أنتى ربما أكون عجوزاً للغاية للقيام بذلك.

حينما أسترجع شريط حياتي، أدرك أنتى اتخذت العديد من القرارات الصغيرة التي رفضت فيها الاكتراث لسنى كعامل مؤثر. ففي سن الثانية والأربعين، قررت أن أصبح عداء مسافات طويلة وشاركت في الماراثون اليوناني. وفي سن السابعة عشرة قررت أن أؤلف روايتي الأولى، وفي سن التاسعة زيفت سنى للحصول على وظيفة بائع جرائد (فسن الحصول عليها كانت العاشرة). وفي سن الثامنة والستين لا يمكنني تخيل التفكير في أنتى عجوزاً للغاية لدرجة تمنعني من القيام بما أحب. فبدون هذا العذر، أوصل عيش حياتي بتفعيل مصيري. بل إنني، دخلت لتوى حقلاً مهنياً جديداً وهو مجال التمثيل وصناعة الأفلام - وأستحثك على مشاهدة فيلم *The Shift* وإخباري بما إذا كنت تعتقد أنتى عجوزاً للغاية على مشروع كهذا.

١٣. القواعد لن تسمح لي بذلك

ربما تكون الملحوظة الأكثر شهرة من بين ملاحظات "هنري ديفيد ثيو" هي تلك التي وردت في خاتمة كتاب *Walden*: "ربما يكون عجز الإنسان عن مواكبة خطوات رفاقه ناتجاً عن سماع عازف مختلف". ويشير "ثور" إلى استحالة مواكبة نفس إيقاع الآخرين دوماً. فتأتى في حياتك أوقات يكون عليك فيها الإنصات إلى إيقاع القواعد الذي يدق بداخلك وبداخلك أنت فقط. ولكن ربما جُبلت على الاعتقاد بأن قواعد المجتمع مقدسة لدرجة أن انتهاكها سيمثل عبور خط لا يمكن لك (أو لأي أحد آخر) عبوره. والكلمات التالية للعبارة الواردة أعلاه في *Walden* أكثر تشجيعاً لأن تعيش حياة خالية من الأعذار: "دعه يسرووق الموسيقى التي يسمعها بغض النظر عن طريقة قياسها أو مدى بعدها". وأنا لا أستحثك على خرق القانون كي تكون مختلفاً عن الآخرين - كل ما في الأمر أنتى

أشجعك على التخلص من السلوك المعتاد الذى يتطلب اتباع القواعد والخضوع للقوانين حينما يمنعك ذلك من تحقيق حلمك.

لاحظ "بيرتراند راسل" أنه "بدءاً من مرحلة الطفولة فصاعداً، يتم القيام بكل ما فى الإمكان لجعل عقول الرجال والنساء تقليدية وجامدة". ويتضمن هذا العديد من الأوامر - سواء المكتوبة أو المنطوقة - التى تعلمت ملاحظتها أثناء مضيك قدماً فى الحياة. والعديد من هذه القواعد يندرج فى العادة تحت فئة "يجب أن": "يجب أن تقوم بالأمر بالطريقة التى اعتدناها فى هذه الأسرة"، "يجب أن تصمت وتتصاع لما تؤمر به"، "يجب أن تكون لائقاً وتأخذ الدورات التى تقدمها المدرسة"، "يجب أن تعمل بنصائح السلطات بدلاً من أن تكون رأياً مختلفاً"، "يجب أن ترغب فى مواصلة الحياة إلى جوار الأسرة بدلاً من الانتقال عبر أو خارج البلاد" وما إلى ذلك. كل عبارات "يجب" هذه مصممة لتثنيك عن سماع إيقاع معين، قد يؤدى - إن واصلت تجاهله - إلى نتائج كارثية.

إن الطاعة العمياء للقواعد والقوانين تشكل خطورة على المجتمع ككل، وتعد عثرة غير قابلة للاختراق على طريق صحتك وسعادتك. فكما ترى، ربما يكون عقلك الباطن خاضعاً لبرمجة صارمة تجعلك تسمح بكل هذه الأفكار أو فيروسات العقل بأن تملى عليك اختياراتك فى الحياة. فإن وجدت أنك شخص يحرص دوماً على اتباع القواعد والقوانين والإذعان لما يَأْمُرُ به، فأنت بحاجة لتدرك أيضاً أنك تنقل للآخرين فيروسات عقلية مشابهة لتلك التى تقوض حياتك. إن بعض أكثر الأفعال الشائنة فى تاريخ البشرية ارتكبت تحت مظله "القانون" و "القواعد". والعديد من المعتقدات والآراء ما هى إلا أعذار تتخفى يتم الدفاع عنها باعتبارها قواعد أو قوانين.

أنصت إلى قلبك، وأذعن لأى شىء يتواءم مع ما تدركه بأنه أسمى قوانين الكون. ولتصت للأوامر التى تشجعك أنت والآخرين على أن تصبحوا كل ما تستطيعون أن تصبحوه دون أن يتعارض ذلك بأى شكل من الأشكال مع حقوق الآخرين التى أعطاها لهم الله. عند تبنيك لتوجه حياة بلا أعذار، لن تقف فى طريقك قط أية قوانين أو قواعد أو أوامر. وكما يقول البيت الثامن عشر فى Tao Te Ching:

حينما تتججج في رؤية عظمة الله
تتبع تصرفاتك من القلب.
وحينما تفشل في رؤية عظمة الله
تتبع تصرفاتك من قواعد
"العطف والعدالة".

فلتجعل عظمة الله تحيا في قلبك وتشجعك على انتهاج تصرفات سامية.

١٤. إنه مطمح كبير للغاية

إن عذر "إنه مطمح كبير للغاية" يعد كبيراً جداً لدرجة أنه يقفز فوق الناس ويشل حركتهم تماماً. والمدهش أن كل ما تحتاج إليه هو عكس هذا العذر. فإن كنت تعتقد أن الآخرين ناجحون لأنهم يحلمون أحلاماً كبيرة مثلاً، فأنا هنا لأؤكد لك أن النجاح يتطلب التفكير في طموحات صغيرة! اجلب هذا الإدراك إلى وعيك وستكون قد امتلكت القدرة على تقسيم هدفك إلى أجزاء صغيرة، وتول أمر ما اعتقدت قبل ذلك أنها مشكلات معقدة. وبعض هذه المشكلات تشمل: البدانة، أو التغلب على إدمان مواد مشروعة أو غير مشروعة، أو تدنى الثقة بالنفس، أو الحصول على درجة الدكتوراه، أو تشييد منزلك الجديد، أو التخلص من ديونك، أو إصلاح علاقتك بوالدتك، أو الاعتماد على ذاتك.

ويشرح البيت الثالث والستون من كتاب Tao Te Ching بوضوح ورقة ما أتحدث عنه:

تول أمر الصعوبات بينما لا تزال سهلة؛
قم بإنجازات عظيمة بينما لا تزال صغيرة.
فالحكيم لا يحاول القيام بشيء كبير للغاية
وهكذا يحقق العظمة.

ربما تبدو هذه الكلمات متضاربة، ولكنها تعد الإجابة الحاسمة لهذا العذر الخاص.

أثناء كتابتي لهذه السطور، يتم تشييد مبنى مكون من اثني عشر طابقاً إلى جوار بنايتي. ولا بد أن أعترف بأنه لا بد أنه كان هناك تفكير طموح للغاية من جانب من تخيلوا وصمموا هذا المشروع. ومع ذلك، فالتشييد الفعلي لهذه البناية الجديدة الجميلة يتم في إطار ما يمكن فعله في هذا المكان وفي هذه اللحظة - خطوة بخطوة، حجراً بحجر، وملء مجرفة من الرمال في المرة. يا لها من صورة عظيمة تتخيلها حينما تغمرك ضخامة شيء ما. أنت لا تستطيع فقدان ٥٠ رطلاً من وزنك، أو الإقلاع عن التدخين في يوم واحد، أو نيل شهادة الدكتوراه غداً، أو التخلص من كل ديونك للأبد... فهذه الأهداف تصير كبيرة للغاية عند النظر إليها بهذه الطريقة، وهذا يجعل عملية العودة إلى الطرق المعتادة سهلة للغاية.

يدعوك نموذج حياة بلا أعذار إلى تحدى أنماطك في التفكير وتعزيز نجاحك. لذا ضع في ذهنك أنه ليس في وسعك إنجاز الأحلام الكبرى اليوم، ولكن بإمكانك اتخاذ تلك الخطوة الأولى. ففي حين أنك لا تستطيع نيل شهادة الدكتوراه اليوم، تستطيع الالتحاق بدورة تدريبية تبدأ الأسبوع القادم، وهذا هو ما يمكنك فعله لتحقيق هذا الهدف الكبير في الوقت الحالي. قسم هدفك إلى أجزاء صغيرة وقم بما يمكنك القيام به هنا والآن. أنت لا تستطيع الإقلاع عن الشراب أو التدخين فترة السنوات العشر التالية، ولكنك تستطيع رفض الاستسلام لإدمانك اليوم أو حتى في اللحظة الحالية. فذاك شيء يمكنك فعله. وتلك هي الطريقة التي يمكنك من خلالها تغيير جميع عاداتك الفكرية المعتادة: من خلال التفكير واتخاذ خطوات صغيرة في اللحظة الحالية والحياة بالطريقة الوحيدة التي يحيا بها أي امرئ حقاً - لحظة بلحظة، وساعة بساعة، ويوماً بيوم. وبذلك الوعي الجديد، يمكنك البدء في التفكير بطرق تشجعك على التخلص من الأعذار وبلوغ النجاح.

١٥. لا أملك الطاقة الكافية

إن عدم حيالة الحيوية اللازمة لتحقيق هدفك في الحياة هو جزء من استجابة مكتسبة. فالعبارات من قبيل أنا متعب، أنا مرهق، أنا منهك هي بعض أشكال فيروسات العقل العديدة التي أصابتك، بشكل واع أو لا. إنها بوجه عام عذر عفوى يقابل تفسيراً مبرراً لعدم قيامك بالأشياء التي تود القيام بها. تقبل الاعتقاد

القائل بأنك تفتقر إلى الحيوية اللازمة لإحداث تغييرات جذرية بحياتك وسوف تُشغل إستراتيجية ركيكة، وإن كانت شديدة الفعالية، للاستمرار في ممارسة عادات كريهة.

بوسعك أن تتشبث بأى أنماط سلوكية قديمة ومريحة باستخدام عذر التعب. "أحب أن أتمتع باللياقة، ولكنى منهك إلى حد لا يجعلنى أستطيع القيام باللازم" أو "أود أن أصبح مؤهلاً لهذه الوظيفة الجديدة، ولكنى متعب للغاية ولا أستطيع حضور دورات ليلية". إن الإيمان فى "عدم امتلاكك الطاقة" يصير مشبعاً للذات حتى تضطر لأن تتراح ثانية لأن التوصل إلى أعذار هو عملية متعبة للغاية! وقد ضبطت نفسى وآخرين عديدين يستخدمون عذر تدنى مستوى الطاقة حينما لا نعرف كيف نتغلب على كسلنا، واكتشفت أننا حينما نخضعه للاختبار، لا يصمد ويبطل مفعوله. فقد شهدت افتقاراً للطاقة يتحول إلى جبل من الحيوية فى ثانية واحدة. فعلى سبيل المثال، حينما كان أطفالى يشكون من أنهم متعبون للغاية لدرجة لا تجعلهم يستطيعون الحركة، كان كل ما يتطلبه الأمر هو اقتراحاً بزيارة الملاهى المائية، أو الذهاب لشراء دراجة جديدة، أو فعل أى شئ يروونه ممتعاً لتجدهم يتحولون بشكل إعجازى فى جزء من الثانية من تلك الحالة الواهنة إلى حالة من النشاط. وهذا يحدث معنا جميعاً. فتحن نستخدم عذر "أنا لا أملك الطاقة لذلك" كسبب للتشبث بطريقة انطوائية ومثيرة للشفقة للحياة.

وترياق هذا العذر هو إيجاد طريقة لضخ الأفكار الحيوية داخل تفكيرك اليومى. روى أحد كاتبى السيرة الذاتية لـ "جون إف. كينيدي" - "آرثر إم. شليسينجر" - أن الرئيس الراحل قال ذات مرة: "أعتقد أنك لو كان عليك اختيار صفة واحدة لتملكها، لاخترت الحيوية". والحيوية لا تعنى عدد ذرات الطاقة المرتفعة التى تجوب داخلك؛ فأنا أعتبرها طريقة تفكير. فبوسعك أن تتعلم كيفية التغلب على ضجر التفكير فى غياب الحيوية والطاقة وإبداله بطريقة لمعالجة العالم تغمرك بنتائج إيجابية ومشبعة.

إن الطاقة المتدنية لا تعنى وجود مشكلة فى كيمياء الجسم - فهى مجرد نتاج لتاريخ طويل من التفكير الاعتيادى والذى يحتاج للأعذار للبقاء على حاله. بوسعك أن تتعلم أساليب تفكير أكثر حيوية وإشباعاً ترفع من مستوى حماسك وتولد فى النهاية أسلوب حياة نشطاً مفعماً بالأهداف. وبغض النظر عن سنك، فأنت تملك

القدرة على استخدام أفكارك للارتقاء بنفسك إلى مستويات جديدة من النجاح والسعادة والصحة. إن التفكير في إطار نموذج حياة بلا أعذار يشجعك على تمضية لحظائك اليومية بحيوية بعيداً عن روتين التعب القديم.

ارفض تبني نشاط ذهني منخفض الطاقة. اعقد العزم على صب أفكارك ليس على ما لا تستطيع فعله، وإنما على ما تنوي القيام به. حافظ على تلك المنظومة العقلية ولن ترغب في استخدام عذر الطاقة المتدنية مرة أخرى مطلقاً. حافظ على إدراكك لما تود تحقيقه عالى الطاقة، وراقب انتقال هذه الطاقة لكل شخص تتواصل معه. فالطاقة المرتفعة معدية، وهى تتبع من التفكير الحيوى الذى يحل محل فيروسات العقل القديمة.

١٦. إن السبب هو ماضى الأسرى الشخصى

طالما كان لك مكان داخل أسرتك، وبغض النظر عن رأيك فيه، فليس في إمكانك فعل شيء لتغييره. فإن كنت الأصغر وخضعت دوماً لسلطة الآخرين، فذلك ببساطة هو برمجة حياتك المبكرة. لكن الحقيقة هى أن ترتيبك بين إخوتك (أى كونك الطفل الوحيد أو الأكبر أو الأوسط أو الأصغر) أو أى ترتيب أسرى آخر - بما في ذلك كونك عضواً في أسرة مختلطة، أو كان أبواك منفصلين، أو كنت طفلاً مكفولاً، أو كان أبواك مدمنين للشراب، أو نشأت في ظل ظروف اقتصادية واجتماعية صعبة، أو كنت مختلط العرق، أو أى ظروف خاصة أخرى نشأت فيها - هو شيء ينتمى للماضى وولى بالفعل، فأقرباؤك فعلوا ما فعلوه بسبب ظروف حياتهم. أقر بذلك، ثم انتقل إلى لحظات الحياة الحالية. انظر إلى تاريخ أسرتك كهبة من الله. نعم، هبة! فهو ما اضطررت لأن تخوضه كي تصل إلى حيث أنت اليوم.

إن الطريقة التى عوملت بها أو حتى أسيئت معاملتك بها أمدتك بفرصة لتكون شخصاً أقوى وأكثر اعتماداً على نفسه. إن التجارب المبكرة ليست من المفترض أن تكون شيئاً تختبئ خلفه حينما لا تسير حياتك بالطريقة التى تريدها - فهى ليست أسباباً لتبقى عالقاً! بيد أن عذر التاريخ الأسرى يتمتع بشعبية كبيرة، لذا ستجد كثيراً من الدعم إن كنت تستخدمه لتبرر لنفسك وللآخرين لماذا لم تصبح من أو ما أردت أن تكون اليوم.

إن الطلاق الذى وقع حينما كنت طفلاً صغيراً ربما علمك العديد من دروس الحياة المهمة، ولكنك فى الغالب التقطت فيروس العقل الثقافى الذى يسير على هذه الشاكلة: إن الانحدار من أسرة مفككة هو تجربة درامية تتسبب فى إلحاق دمار غير قابل للإصلاح للأطفال. إن جزءاً منك يؤمن بهذه الفكرة ويروج لها لأنها أسهل من استكشاف الألم، تلك العملية التى تشكل فى النهاية منظومة عقلية أكثر صحة وأقوى. إن هذا الجزء منك يظن على الأرجح أنه يحميك من هذه التجربة الأليمة التى شهدتها أثناء طفولتك، وهكذا يتشكل لديك بسهولة اعتقاد مفاده: إن فرصى معدومة فى الاستمتاع بعلاقة سعيدة بعدما رأيت فشل زواج والدى.

يمكنك أن تغير كل هذا بتذكير نفسك بأنك تملك القدرة على الارتقاء بتوجهاتك ومعتقداتك. بشكل واع، خصص وقتاً كافياً لإعادة تخيل التجارب الأسرية التى خضتها فى السنوات الأولى من حياتك، بغض النظر عن مدى مأساويتها أو صعوبتها فى ذلك الوقت. حينما كنت طفلاً، لم تكن تملك القدرة على التصالح مع هذه التجارب، ولكنك تملك هذه القدرة الآن. كن ممتناً لتلك الأجزاء منك التى عاصرت التجربة وما زالت تريد النمو. شجعها برفض الاستسلام إلى الأعذار السهلة.

على سبيل المثال، الأعوام التى أمضيتها فى دور الرعاية أمدتني بتجارب حياتية ساعدتني على تدريس الاعتماد على الذات للملايين الأشخاص. فرؤيتي لزوج أمي يشمل حتى الموت، بالإضافة إلى معاشتي لعواقب إدمان الشراب على أسرتي كانت (وما زالت) درساً عظيماً أبقانى بمنأى عن الشراب حتى اليوم. ومعاناتي من الفقر ونقص الغذاء فى طفولتي ولدت فيّ تقديرًا لكل ما يمنحه الله لى، ويمكننى الآن أن أطمئن الجزء الذى شهد الفقر منى بأن أقول: ذلك كان بالماضى، ونحن فى وقت آخر الآن.

إن نموذج حياة بلا أعذار يشجعك على التصالح مع كل شئ حدث فى حياتك، بما فى ذلك تجارب الاعتداء المؤلمة، أو الهجر، أو عدم الاحترام. لكن عند تشبكك بعادات تفكير قديمة ومدمرة للذات، فأنت تلحق بنفسك الأضرار التالية:

— تصير أكثر ضعفاً واعتلالاً. إن سيرتك الذاتية قد تصبح بيولوجيتك؛ فبإبقاءك على الجروح والذكريات القديمة حية فى ذهنك، تجذب الأمراض

إلى جسديك. فكل هذا القدر من الغضب والكراهية والقلق هو النظير للتذبذب للمعاناة من الأمراض الخطيرة ... وهو ما يعد أحد تأثيرات قانون الجذب. فإن فكرت فيما تقتقر إليه أو ما بغضته في سنوات حياتك الأولى، فسوف تعطيك الحياة تجارب تضاهي ما تفكر فيه، وسيواصل المزيد مما تقتقر إليه وما تبغضه التدفق إلى حياتك في صورة مرض.

— تظل حبيس الماضي. إن لم تستطع التخلص من أفكارك عن ماضيك والتي تجعلك تواصل المعاناة من التعاسة والإخفاق والصحة المعتلة، فستظل عالقاً حيث أنت. فالاحتفاظ بذكريات حزينة من الماضي إلى جانب بقايا الغضب والكراهية والحزن التي ولدتها هذه الذكريات يصبح طريقة معتادة لمعالجة الحياة. فإن كنت بغضت مثلاً عدم إبداء والدك انتباهاً كافياً لك وتستخدم ذلك لتبرير ما تعانيه من خجل الآن، فأنت إذن عالق في نمط التفكير القديم هذا.

أنت تملك مقدرة أكيدة اليوم للارتقاء بوعيك لاكتشاف طرق للتخفيف من حدة ما تعانيه من خجل، وجذب الأشخاص الذين تريد أن تكون معهم، بدلاً من الاستمرار في إقناع نفسك بأنك لا تستطيع جذب مثل هؤلاء لأن والدك لم يبد انتباهاً كافياً لك. وتذكر أن حياتك تحدث الآن، في اللحظة الحالية.

١٧. أنا مشغول للغاية

قبيل الكتابة عن هذا العذر، طلبت من زائري موقعي الإلكتروني أن يرسلوا لى أعذارهم لعدم بلوغهم أعلى الدرجات في الحياة. في الواقع، لقد كنت مهتماً بمعرفة الأعذار التي استخدموها في حياتهم. وقد احتل عذر "أنا مشغول للغاية" المركز الأول بالقائمة.

إن كنت مثقل الكاهل، فاعلم أنك اخترت أن تكون في هذا الوضع. فكل أنشطة حياتك - بما في ذلك تلك التي تستنزف أجزاء كبيرة من وقتك - هي ببساطة نتاج اختياراتك في الحياة. فإن كانت مسئولياتك الأسرية تمثل مشكلة لك، فلا تلم إلا نفسك لأنك من نظمت أولويات حياتك بهذه الطريقة. وإن كان جدول أعمالك مشحوناً، فأنت من قرر الحياة بجدول زاخر بالمهام. وإن كان هناك

الكثير من التفاصيل الصغيرة التي لا يستطيع شخص سواك تولى أمرها، فذلك أيضاً هو قرار اتخذته.

ومهما لا شك فيه أن أحد أكبر أهداف الحياة هو نيل السعادة. فإن كنت تستخدم عذر "أنا مشغول للغاية" كمبرر لعدم شعورك بالسعادة، فقد اخترت إذن أن تكون مشغولاً، وأثناء هذه العملية عزفت عن أن تعيش حياتك عن عمد. فإن كنت قد اخترت أن تكون مشغولاً بدلاً من أن تحاول بسعادة ونشاط تحقيق مصيرك، فأنت بحاجة لإعادة فحص أولوياتك. وإليك ما يقوله معلمى "ثورو" عن الأولويات غير المدروسة: "معظم الرجال (أو النساء) يهدرون الجزء الأكبر من حياتهم فى العمل لأن الروح تمقت الخواء، وهم لم يكتشفوا أية طريقة أخرى لتوظيف ملكاتهم الأكثر نبلاً".

لا تدع روحك تعانٍ من الضعف فى عالم من الخواء. عوضاً عن ذلك، ابدأ فى تفحص الطريقة التى ترتب بها أولويات حياتك. فكل تفاصيلها تشبك عن مصير تعلم جيداً أنه يريد انتباهك. تأمل هذه الأفكار المشجعة لدحض عذر "أنا مشغول للغاية":

- أعلم أنتى لن أكون أباً سيئاً إذا لم أرتب حياتى لأستطيع توصيل أطفالى بالسيارة كل يوم حتى يصبحوا راشدين.
- أستطيع أن أرفض الطلبات التى تمنعنى من إيجاد الوقت الذى أحتاج إليه لتحقيق هدف حياتى.
- لا يوجد ما يسمى "مكان لكل شىء وكل شىء فى مكانه".
- ليست هناك طريقة صحيحة للقيام بالأمور.
- أستطيع أن أقوم بالأمور بطريقتى لأنه لا توجد قواعد كونية مطلقة.

إن هدفى ليس تحديد كل الطرق التى تستطيع من خلالها التخلص من هذا العذر. ولكن بعض الحلول البسيطة تتضمن التفويض، وطلب المساعدة من الآخرين، وتخصيص وقت لنفسك. "وثورو" محق فى أنك تملك ملكات أكثر نبلاً تحتاج لأن تبدى مزيداً من الانتباه لها، بالإضافة إلى كل هذه التفاصيل الأخرى

التي تحتل حياتك، وإن خشيت هذا الجزء من روحك الذي يدعوك إلى مكان أسمى، فسوف تواصل على الأرجح استخدام هذا العذر. غير هذا النمط بالأقول أو تشير ولو ضمناً إلى أنك مشغول للغاية. فقط ألغ هذا العذر من قاموسك وأبدله بالتأكيد التالي: أنوى تخصيص وقت لي كي أعيش الحياة التي أتيت إلى هنا لأعيشها، وأن أقوم بذلك دون تقصير في مسؤولياتي كوالد أو زوج أو موظف.

لقد تعلمت هذه التقنية القيمة من الحكيم الروحي الفيتنامي العظيم "ثيش نهات هانه" والتي أوردها في كتابه *Peace Is Every Step*. ردد هذا السطرين في أي وقت تستطيع فيه اختلاس بعض الدقائق من جدول أعمالك اليومي: "شهيقي، أهدئي جسدي. زفير، أبتسم". وكما كتب "هانه": "إن ترديد عبارة "شهيقي، أهدئي جسدي" يشبه شرب كوب من الليمونادة الباردة في يوم حار - حيث يمكنك استشعار البرودة تسري خلال جسدك... "شهيقي، أبتسم"... فرسم ابتسامة على وجهك هو دلالة على أنك سيد نفسك". هذا التمرين البسيط يساعدك على ترتيب أولويات حياتك بحس من السكينة. بعد ذلك يمكنك أن تحدد بدقة ما تحتاج إلى فعله من أجل التخلص من عذر الانشغال.

هناك رسم كاريكاتيري رائع معلق فوق لوحة النشرات لنادى اليوجا الذي أتردد عليه يلخص أهمية توديع هذا العذر الشائع. فأسفل رسمة لطبيب يتحدث إلى مريض مفرط الوزن كتبت هذه العبارة "أيهما أنسب لجدول أعمالك المزدحم، التدريب ساعة في اليوم أم الموت أربعاً وعشرين ساعة في اليوم؟". إن تلك العبارة تلخص طريقة معالجتى لهذا العذر بالتحديد. تمرس على الارتقاء بأفكارك كل يوم، بغض النظر عن مدى انشغالك أو مدى أهميتك، فعلى سبيل المثال، بدلاً من أن تصر على أنك مشغول لدرجة أنك لا تجد وقتاً لممارسة الرياضة، فكر بهذه الطريقة: أنا أمارس الرياضة لأننى مشغول للغاية لدرجة أنه ليس لدى وقت لأمرض.

١٨. أنا خائف للغاية

دعوني آخذكم مرة أخرى إلى ما أخبرني به من راسلوني عبر بريدي الإلكتروني: "طلما خشيت الوحدة"، "أخشى الفشل، وأنا أعانى من هذا الخوف

منذ أن كنت طفلاً"، "إنه عالم مخيف يمكن أن يؤذيني به أحدهم"، "أخشى أن يصيبني أنا وأسرتي مكروه"، "أخشى أن يصيح في أحدهم، ولا أستطيع التعامل مع التقدر"، "أخشى الفقر، أو فقدان وظيفتي، وعدم استطاعتي إيجاد وظيفة أخرى". من الواضح أن الخوف يحتل مكاناً كبيراً في كتالوج الأعدار.

وثمة مخرج من نمط تفكير "أنا خائف للغاية" يعرض له كتاب *A Course in Miracles*، ذلك المجلد الرائع الذي أحمل بداخلي حباً خاصاً له والذي يخبرنا بأن هناك فقط شعورين يراوداننا: الحب والخوف. فأى شيء يمثل الحب لا يمكنه أن يكون خوفاً، وأى شيء يمثل الخوف لا يمكن أن يكون حباً. وإن استطعنا إيجاد طريقنا للبقاء في حيز من الحب - وخاصة لأنفسنا - لن نستطيع الخوف الوصول إلينا. إننى أومن بأن الخوف هو فيروس عقلى يصر على أنك إما ناجح أو فاشل، وظل ينتقل من عقل آخر حتى صار عادة. منذ سن مبكرة تعلمت أن تشعر على هذا النحو: إن لم أنجح في كل شيء أفعله، فأنا إذن شخص فاشل - وأنا أخشى بشدة أن أعيش موصوماً بهذه الصفة الكريهة. وهذا الفيروس انتقل لك من عقول أخرى تبنت نفس المنطق... وظل يتكاثر وينتشر حتى أصبح طريقة معتادة في الاستجابة. فأنت تفكر في أفكار مخيفة، ثم تستخدم نفس هذه الأفكار لتبرير أوجه القصور بحياتك، فتتصرف كما لو أنها حقيقية، في حين أنها لا تعدو كونها مجرد أعدار.

إن عبارة "فرانكلين دى. روزفيلت" الشهيرة الواردة في خطبته الرئاسية الأولى "الشيء الوحيد الذى علينا أن نخافه هو الخوف نفسه" مستوحاة من ملحوظة "ثورو" بأنه "لا يجب أن نخاف شيئاً سوف الخوف". لقد كان هؤلاء الرجال محقين - فلا يوجد بالفعل ما نخشاه. وحينما تبدأ في تطبيق نموذج حياة أعدار الذى ستجده في الجزء الثالث من هذا الكتاب لن يبقى عذر "أنا خائف للغاية" أو أى عذر آخر ورد في هذا الفصل صامداً.

إليك مثلاً شخصياً: في رياضة يوجا البيكرام - والتي تعد جزءاً منتظماً من حياتي - توجد وضعيتان تتطلبان من الممارس الانثناء الكامل للخلف والبقاء على هذه الوضعية لمدة ٣٠ ثانية أو ما نحو ذلك. حينما شرعت في ممارسة هذه الرياضة للمرة الأولى، كنت أشعر بالخوف يتراكم بداخلي عند محاولتي الإمساك بكعبى أثناء اتخاذ وضعية الركوع. وأتذكر أنني قلت للمدرب: "لا أستطيع الانحناء

للخلف؛ فذلك يشعرنى بأننى غير مسيطر على نفسى. فى الواقع، لم أتمكن قط من الغوص بظهري فى حمام السباحة طوال حياتى". كانت هناك فكرة مسيطرة تقولى لى: التحرك للخلف مخيف - سوف تفقد السيطرة، ولن تستطيع أن ترى أين تذهب، يمكنك أن تسقط، يمكنك أن تؤذى نفسك، وما إلى ذلك. وكل واحد من هذه التبريرات كان عذراً حال بينى وبين إتقان هاتين الوضعيتين الجديتين. وقد كان خوفى هذا ناتجاً عن غياب ثقتى فى نفسى المتمخضة عن حياة من فيروسات العقل. لكن حينما انتقلت بعقلى من الخوف إلى الحب، حدث أمر مذهل حررنى من قيود هذا التفكير المعتاد: رأيت نفسى راقداً بسلام بين ذراعى الحب. بعد ذلك قلت لنفسى شيئاً لم أقله من قبل قط: "واين، يمكنك القيام بهذين التمرينين؛ فأنت جزء من الذكاء الكونى، أحب نفسك وثق فى هذه الحكمة أولاً، ثم أطلق العنان لنفسك". ومن خلال التحرك إلى الحب، صار الخوف مستحيلاً، وذهبت أعذار استمرت لأكثر من ستين عاماً أدراج الريح.

واليوم، أستمتع باستعراض وضعية الجمل والوضعية الثابتة أمام التلاميذ الجدد. ومن بين جميع الوضعيات الست والعشرين لهذه الرياضة، تفرنى هاتان الوضعيتان بشعور بالسعادة والإنجاز. وكما يقول المثل: "طرق الخوف الباب، فتح الحب، فلم يجد أحداً".



فيما يلى تأكيد لكل عذر من الأعذار الثمانية عشر الأكثر شيوعاً، ستساعدك هذه التأكيدات بلا أدنى شك على بذل مجهود واعٍ لتشجيع نفسك على الارتقاء الأكيد بمعتقداتك)

١. سيكون هذا صعباً. أمتلك القدرة على إنجاز أية مهمة أعقد العزم على القيام بها بسهولة ويسر.

٢. سيكون الأمر مخاطرة: التصرف على سجيلى لا يتضمن أية مخاطر. فتلك هى حقيقتى المطلقة وأعيشها بلا خوف.

٣. سوف يستغرق الأمر وقتاً طويلاً؛ أتمتع بصبر لا حدود له حينما أكون بصدد تحقيق مصيرى.
٤. ستنشأ مشكلات أسرية بسبب هذا. أفضل أن يكره الآخرون ذاتى الحقيقية على أن يحبوا ذاتى الزائفة.
٥. أنا لا أستحق هذا: أنا كائن مقدس، روحى من روح الله. إذن، من المستحيل ألا أستحق شيئاً أريده.
٦. تلك ليست طبيعتى. طبيعتى الأساسية مثالية ولا تشوبها شائبة، ولهذه الطبيعة أعود.
٧. لا يمكننى تحمل تكلفة هذا. أنا متصل بمصدر لا حدود له من الوفرة والخير.
٨. لن يساعدنى أحد. الظروف المناسبة والأشخاص المناسبون موجودون هنا بالفعل وسوف يظهرون فى الوقت المناسب.
٩. لم يحدث هذا من قبل قط. أنا على أتم استعداد لجذب كل ما أبغيه بدءاً من هذا المكان وهذه اللحظة.
١٠. أنا لست قوياً كفاية. يمكننى نيل مساعدة لا محدودة. فقوتى تتبع من اتصالى بالله.
١١. أنا لست ذكياً كفاية. الله تعالى هو من خلقنى، لذا فأنا مثالى وعبقرى.
١٢. أنا عجوز للغاية (أو أنا لست كبيراً كفاية). أنا كائن لا محدود. وعمر جسدى ليس له أى تأثير على كينونتى أو ما أستطيع فعله.
١٣. القواعد لن تسمح لى بذلك. أنا أعيش حياتى من منطلق قواعد مقدسة.

١٤. إنه مضمح كبير للغاية. أفكر فقط فيما أستطيع فعله الآن. وعن طريق التفكير فى مطاعم صغيرة، أنجز أشياء عظيمة.

١٥. لا أملك الطاقة الكافية. إننى مولع بحياتى، وهذا الولع يملؤنى بالإثارة والطاقة.

١٦. إن السبب هو ماضى الأسرى الشخصى. أنا أعيش فى اللحظة الحالية من خلال الامتنان لكل تجاربى الحياتية وأنا طفل.

١٧. أنا مشغول للغاية. بقيامى بترتيب حياتى، أحرر نفسى كي أجيب نداءات روحى.

١٨. أنا خائف للغاية. أستطيع إنجاز أى شىء أعقد العزم على القيام به، لأننى أعلم أننى لا أكون وحدى قط.

هذه هى نهاية الجزء الأول. فقد تعرفت على الأعذار الثمانية عشر الأكثر شيوعاً وعلمت أسباب ضرورة التخلص من الأفكار المعتادة التى ظلت تحول بينك وبين الاستمتاع بأعلى درجات النجاح والسعادة والصحة. والآن فى الجزء الثانى ستتعرف على المبادئ السبعة نحو حياة بلا أعذار!



الجزء ٢

المبادئ الأساسية لحياة بلا أعذار

"كل عقل ينبغي أن يتعلم الدرس كاملاً - ينبغي أن يجوب
الأرض كلها . فما لا يراه وما لا يعايشه لا يستطيع
أن يعرفه" .

— رالف والدو إيمرسون

مقدمة للجزء الثانى

كل فصل من فصول الجزء الثانى يعرض لواحد من المبادئ السبعة للتوقف عن تقديم الأعذار والتي اكتشفتها شخصياً واستخدمتها فى حياتى الخاصة. لكننى، سوف أحتفظ بما تبقى من أبحاثى الدراسية لنفسى، وبدلاً من ذلك سأعبر عن حماسى الجامعة تجاه الشعور المتولد عن الحياة بهذه الطريقة الجديدة. وأثناء مشاركتى اكتشافاتى معك، أتمنى أن تشعر بالإثارة التى شعرت بها أثناء تجربتك (وقد أدرجت تمرينات فى نهاية كل فصل سوف تساعدك على تطبيق هذه المبادئ التى ستغير حياتك).



المبدأ الأول: الوعى

"التفكير دون وعى هو المحنة الأساسية للوجود البشرى".

— إيكهارت تول

"وعيك بالطريقة التى تشل بها حركتك هو الذى يجعلك تتعافى".

— فريتز بيرلز

إن التفكير القديم الجامد يشل حركتك ... دون أن تدرك فى الغالب أن حركتك مشلولة! وبما أن هذا النوع من النشاط العقلى لا يمكن أن يفضى بك إلى اتجاه جديد، فإن الوعى لابد أن يكون الخطوة الأولى لتخلص من أعدارك للأبد. إن غرس الوعى هو فى الواقع النشاط التمهيدى فى تجربة الانفتاح الذاتى التى تقابل فيها نفسك الحقيقية. إن خوضك حياتك غير واع بأنماطك فى التفكير ومعتقداتك، يوماً بعد يوم وعاماً بعد عام، هو عادة تشجع وترتقى بالأنما أود/تك

الزائفة. يقول "إيكهارت تول": "لا يمكن للوعى والنفس أن يجتمعا" لأن الوعى يشجع ذاتك الحقيقية ويرتقى بها جامعاً إياها مركز تجربتك الحياتية. وعلى الرغم من أن الذاتين الزائفة والحقيقية يدحض وجود إحداهما الأخرى، فإننى أومن بأهمية التعرف على كليهما. ففى رأى، إن كنت ستعيش حياة خالية من الأعدار، فلا بد أن تقتصر علاقتك على ذاتك الحقيقية.

وماهيتك الفعلية توجد فى العالم غير المرئى الذى لا شكل له. ويقر العلماء بأن جميع الجزيئات (بما فى ذلك أنت) مصدرها مجال طاقة لا يضم شيئاً. فمن روح الله كانت الحياة، وإلى روح الله يرجع كل شىء بالحياة. ليس هناك مكان لأننا هنا، حيث إنها تشبث بالمعتقد الزائف أن ما يحدد ماهيتك هو ما تملك وما تنجز. وانتباهك لجوهرك الحقيقى يفضى إلى وعيك بروعتك وقدسيتك وقوتك الفريدة لتخلق لنفسك أيّاً ما تشعر بأنه قدرك هنا على هذا الكوكب، بعيداً عن كل الأعدار.

عندما يضحى الوعى حقيقتك، لا تحتاج لتفسير أوجه قصورك أو فرصك الضائعة. عوضاً عن ذلك، تتخلص من قبضة لأننا وتخطو داخل بعد جديد تماماً لوعى أعلى. دعنى أصغ ذلك بوضوح وبساطة: إن لم تدرك أنك غير مضطر بعد الآن أن تظل عالماً فى عادات تفكيرك القديمة، فسوف تستمر هذه العادات قائمة وفاعلة.

وهذا الفصل يبرز لك الشعور المصاحب لإدراك التجربة السامية للحياة.

من الأعدار إلى الوعى

الإقلاع عن العادات القديمة يتطلب منك أن تلاحظ أنك تخلق عوائق فى حياتك وأن هذه العوائق صارت أعداءاً لما تسميه أوجه قصور. على سبيل المثال، إن كنت تبغض خوض المخاطر وتنزع لاختيار الطريق الآمن أو السهل، فهذا أدى إلى خلقك عوائق ذهنية. ومثل هذه العوائق هى ما أطلق عليه "أعداءاً"، وهى تمدك بطريق للهروب. وهكذا حينما يحين وقت تجربة شىء جديد - أو اتخاذ خطوة قد تبوء بالفشل، أو تجلب لك النقد، أو تجعلك تخسر مسابقة أو منافسة، أو أى شىء آخر يضعك على أول الطريق تجاه مزيد من القوة ومزيد من الاعتماد

على الذات - تأتى بنفس العذر القديم وتتجنب المخاطرة. فكل هذا هو مجرد تدريب يبدأ أو ينتهى فى عقلك: تفكير معتاد تبرره بإدعائك بأنه موروث أو فرض عليك من قبل والدين حسنى النية (رغم كونهما حريصين).

ومجرد إدراكك للعذر الذى تتذرع به سوف يفتح أمامك الطريق نحو احتمالات جديدة. يمكنك بدء هذه العملية بالانتباه إلى الجزء الزائف منك الذى يؤمن بأوجه القصور. ببساطة لاحظ الأفكار فى عقلك والمشاعر فى جسدك ولاحظ متى لا تتوافق مع ذاتك الحقيقية. بيد أنك غير مضطر إلى أن تغير أو تصلح هذه الأفكار والمشاعر. فإدراكك لماهيتك الحقيقية، لا تحتاج إلا لإبداء انتباه غير انتقادى لنفسك الزائفة، وسوف تتقهقر بدورها تدريجياً وطبيعياً فى ظل إدراكك. وتذكر، أنت لا تمثل فقط تلك القوقعة المؤقتة التى تدعوها جسدك - فأنت جوهر مقدس لا حدود له، ولا شكل له، ولا نهاية له.

حينما تلاحظ ثثرة نفسك، تكتشف مقدرتك على التغلب على العادات القديمة المتأصلة وتبدأ فى رؤية كل ما أعمتك أعذارك عن رؤيته. والوعى يفضى إلى ذاتك السامية؛ أما الآن فتفضى إلى ذاتك الدنيوية. وحينما تسمح للقدسية بالنمو بداخلك، تجلب الوعى لجميع جوانب حياتك.

وكما قيل لأحد الأشخاص ذات مرة: "تختفى الزهرة من تلقاء نفسها حينما تنمو الثمرة، وهذا هو ما يحدث لذاتك الدنيا حينما تنمو بداخلك القدسية". والسماح للقدسية بالنمو بداخلك يعنى الإخلاص، وخدمة الآخرين، والعطف، وتبجيل كل ما بالحياة. ومحاولاتك لأن تصير واعياً تشجع الأفكار الحقيقية على النمو والظهور بعالمك الداخلى، وبذلك الطريقة سوف تختفى ذاتك الدنيا بنمو القدسية داخلك.



دعنى أحك لك كيف كان الوعى نعم العون لى بصورة شخصية، حيث استطعت من خلاله تغيير بعض أنماط التفكير القديمة. فى الفصول الافتتاحية من هذا الكتاب، وصفت تصنيفين كبيرين من الأعذار (جينية وثقافية) يستخدمهما العديدون منا لتبرير ما يبدو أنه فشلنا فى تغيير العادات التى تعرقل مسيرتنا.

أثناء قراءتي لكتاب *The Biology of Belief*، استرعت عبارة الإدراك يسيطر على الجينات انتباهي كثيراً. فقد استثارت فيّ شيئاً لم أفكر فيه من قبل: فكرة أن الطريقة التي أفكر بها في عالمي وآراه من خلالها من شأنها أن تتغلب على حامضي النووي وإرثي الجيني.

وهذا يعني أنه بوسعي إعادة ضبط دوائري الكهربائية الداخلية ومعالجة مشكلاتي الجسدية أو الصحية من منظور جديد تماماً. ولو كنت قد عجزت عن إدراك قدرتي الفطرية على التأثير في برمجتني الجينية، لظلت أعتقد أن مثل هذه الأشياء تقع خارج نطاق سيطرتي. لذا صرت أدرك بشكل متنام أن لعقلي تأثيراً على بيئتي - وهذا يعني أن أي خلل في جسدي ناتج عن خلل في معتقداتي. طوال حياتي أسمع أن الشيء الوحيد الذي لا يمكنك تغييره هو حامضك النووي، وكنت دوماً أومئ بالموافقة. لكن بعد وعيي الحالي بقوة الإدراك، فتح عالم جديد بأسره أبوابه لي. على سبيل المثال، لدى تاريخ حافل بالإصابة بالعدوى والاضطراب في صدري ومنطقة الشعب، وكنت أميل للشعور بأن هذه نقطة ضعف على القلق بشأنها. فإصابة بالتهاب بسيط بالحلق تفضي إلى بعض السعال والذي يكون بدوره بعض البلغم الأخضر، يتبعه صعوبة في التنفس تجعلني أذهب لشراء بعض المضادات الحيوية وأخوض نفس العملية القديمة حتى تبرأ العدوى في النهاية. لكن منذ بدأت إجراء الأبحاث تمهيداً لتأليف هذا الكتاب - والتي تضمن جزء منها تطبيق ما أدرسه وأكتب حوله - انتقلت إلى حالة ذهنية جديدة. فأنا الآن أستحث نفسي على تطبيق الوعي بدلاً من روتيني القديم، ويبدو أنني استطعت التغلب على أيام الاضطراب والمضادات الحيوية المزعجة تلك.

في الواقع، لقد صرت أتعامل مع كل شيء خاص ببيئتي بوعي جديد. فبدلاً من اللجوء إلى طرق استخدمتها في الماضي لمعالجة الإشارات الأولى للمرض الجسدي، انتقلت هذه الأيام إلى مستوى يسمح لي بتعليق نشاط نفسي بل وجسدي ثم أقول لنفسي شيئاً من قبيل: "مدركاتي (معتقداتي) تسيطر على بيئتي (جسدي) الذي يعد مأوى لكل الأمراض) وتكوينني الجيني وحامضي النووي. أمتلك القدرة على رؤية هذا الموقف بشكل يختلف عن هذا الذي اعتدت رؤيته به. إن لدى قدرة فطرية على خلق بيئة داخلية غير عرضة للأمراض". وحينما أعلم أن لدى الخيار للإدراك والوعي، أستطيع صد حلقة محتملة من حلقات الألم.

فأنا أستخدم كل القوة الكامنة فى هذه الطريقة لأحدث بشكل مختلف مع جسدى، وهذا لا يقتصر فقط على وقت الإصابة بالتهاب الشعب. فأنا أوظفها كذلك عند الإصابة بالتهاب المفاصل والشد العضلى والتشنج فى ريلة الساق والتصلب وأى اضطراب آخر من بين الاضطرابات العديدة التى قد تغزو جسداً تجاوز الستين يجب ممارسة الرياضة - وخاصة السباحة والركض والسير واليوجا - بشكل يومى. والسر هو أن تدرك أن الوعى ذاته متاح وأنه بديل أفضل كثيراً من ذلك النهج المرهق القديم المتمحور حول الذات. والسبب فى قوة "إدراك الوعى" هو أنه يجعلنى أتصل على الفور بذلك الجزء فى ذاتى الذى يعلم: هنا فى الوعى كل شىء ممكن. وهذه العبارة لا تستثنى شيئاً، بما فى ذلك القدرة على إعادة التناغم مع الكون وتعريف جيناتى بمجموعة جديدة من المعتقدات. إن القراءة عن هذه الأفكار العلمية الحديثة ومعالجتها دفعتنى إلى الوعى. ولكن عزيمتى على تطبيقه حيث لم يكن يوجد سوى عادات التفكير القديمة هى التى أتت بى إلى هذا المستوى الجديد الذى أشعر فيه وكأن برافيتى صديقاً يعرف كل شىء طوال الوقت. هذا الصديق هو الوعى. إليك مثلاً آخر عن قدرة الوعى على تغيير بعض عادات التفكير القديمة المتأصلة.

إن مجرد وعيك بأنك تمارس الرياضة من شأنه أن يؤدى إلى لياقة أفضل. فقد تتبععت دراسة حديثة أجرتها جامعة هارفارد - ونشرت فى عدد شهر فبراير لعام ٢٠٠٧ من مجلة *Psychological Science* - صحة أربع وثمانين امرأة يعملن عاملات نظافة فى سبعة فنادق مختلفة ووجدت أن هؤلاء ممن نظرن إلى عملهن بوصفه تدريباً بدنياً جنين فوائد صحية كبيرة. تم تقسيم هؤلاء النساء إلى مجموعتين: إحداهما أدركت أن عملها يسهم فى سد حاجتها من الأنشطة اليومية، فى حين كانت الأخرى (المجموعة التجريبية) تذهب للعمل كالمعتاد. وعلى الرغم من أن كلتا المجموعتين لم تغير سلوكها، فإن النساء التى صرن واعيات بمستوى نشاطهن شهدن انخفاضاً ملحوظاً فى وزنهن، وضغط دمهن، ومعدل الدهون، ونسبة الخصر إلى الورك، ومؤشر كتلة الجسم فى خلال أربعة أسابيع فقط. ولم تشهد المجموعة التجريبية أية تحسنات، على الرغم من انخراطها فى نفس الأنشطة الجسدية.

تظهر هذه الدراسة كيف يمكن لتوجهات المرء أن تؤثر على صحته البدنية بعمق. لذا، إن كان روتينك اليومي يجعلك تتحرك كثيرًا، ابدأ فى النظر إليه بوصفه تدريبًا. فقد يكون كافيًا لتحقيق أهدافك فى اللياقة (مجلة *Experience Life*، مايو ٢٠٠٨).

لاحظ السطر الأول فى هذا المقال: "إن مجرد وعيك بأنك تمارس الرياضة من شأنه أن يؤدي إلى لياقة أفضل". فالوعى ينأى بك بعيدًا عن تفكيرك المعتاد. وبالنسبة لى، فمنذ أن أعدت ضبط أفكارى لتؤثر على جسدى بل وعلى حامضى النووى، تغيرت حقيقتى جذريًا. فالיום حينما أشعر بثقل فى صدرى، أو أصاب بالتهاب فى الحلق، أو ألم فى مفاصلى، أو حتى صداع، أشرع فى الملاحظة دون إصدار حكم. فأنتبه ببساطة من خلال الملاحظة بدون انتقاد والسماح لنفسى بالتركيز بطريقة فضولية وهادئة. وبالاتفات إلى ذاتى السامية، يبدأ كل خوف الأنا فى التلاشى. فعندما أضحي مدركًا - دون السقوط فى أفكار الأنا كالآلم أو الاضطراب أو الإزعاج أو أية عوائق عقلية أخرى - تبدأ الأعراض فى الخروج عبر جسدى، والذى يكون منغمسًا فى حالة من الوعى الأعلى.

فى حين أننى كنت أبنى عادة فكرية قديمة مؤداها أننى لا أملك القدرة على مواءمة جينائى مع رؤيتى أو إعادة صياغة أكوادى الجينية مستخدمًا معتقداتى، إلا أننى أعيش الآن بطريقة جديدة. فالأحظ معتقداتى القديمة المتمحورة حول نفسى بهدوء فى أى وقت أستشعر فيه خللاً فى جسمى. فالوعى يجعلنى أفكر بشكل مختلف تمامًا، وقد قادنى - بدون الأنا - إلى الشفاء الفورى فى مرات عديدة.

طرق الوعى المتعددة

لا يأتيك الوعى حصريًا من فكرك. ويشرح "حافظ" - شاعر فارسى من العصور الوسطى - ما أرمى إليه بهذه الطريقة: "يا من يحاول تعلم روعة الحب من كتاب المنطق، أخشى أنك لن تعرف معناه الحقيقى قط". بمعنى آخر، إن دراسة هذه الصفحات وحفظ مكونات الوعى لن يحلا محل معاشته. لذا شجع نفسك من خلال تخصيص وقت للملاحظة ما تشعر به وفى أى موضع من جسدك. وتلك هى الخطوة التمهيدية نحو تحقيق الوعى الذى يتحدث عنه "الاولو تزو": "إن

التقنيات الصوفية لبلوغ الخلود تتكشف فقط لهؤلاء الذين حلوا جميع الصلوات التى تربطهم بعالم الازدواجية والصراع والعقيدة الدينوى".
إن تلك رسالة معبرة. فأنا أعرف أنتى أرى نفسى بوصفى كائنًا خالداً يتلقى الإرشاد عن الوعى، خاصة لأننى قمت بحل معظم الصلوات التى تربطنى بعالم الازدواجية والنزاع والعقيدة. وبهجة الحياة من هذا المنظور تفوق قدرتى على الوصف. فهى تذكرنى بأننى أعيش فى مكان كل شىء فيه ممكن، وأنا أطبق هذا الوعى على كل عادات تفكيرى القديمة. وأشجعك على أن تقوم بالمثل.
فلتعلم أنك روح لها جسد وليس العكس، وأعلم أن هذه المعرفة هى تذكرتك لتغيير المعتقدات التى أبقتك عالماً فيما يطلق عليه "لاو تزو" طموحاتك الدنيوية الضحلة". سيدرك الوعى بما يمكنك أن تصبح. وكل ما تحتاج إليه سوف يظهر حينما تعقد العزم على إبدال عادات التفكير القديمة به.



فى هذه الأيام تظهر عبارة /احتمالات غير محدودة فى كل ساعة من ساعات يقظتى على شاشتى الداخلية. وهذه العبارة تؤكد لى دوماً أنه لا يوجد شىء مستحيل إن كان بمقدورى إدراكه، وإن كنت عازماً على تطبيق الوعى بدلاً من الأعذار. فالوعى يتيح لى الفرصة لرؤية الاحتمالات بدلاً من الصعوبات؛ للشعور بأننى متصل بالكون؛ ولرؤية النتيجة تؤتى ثمارها بدلاً من أن تفشل. ويرادونى شعور بحماسة مفرطة حينما أرى نفسى لا أستخدم كل الأعذار المتعبة التى أعطتنى إياها أسرتى، وتعليمى، وتعاليمى الدينية، وحكومتى، والإعلانات التى لا حصر لها. وكانت رسائلهم متشابهة: "تلك هى حدودك"، "هذا هو ما يمكنك وما لا يمكنك فعله"، "هذا هو عالم المنافسة والألم والعنف والخوف والكرهية الحقيقى"، وما إلى ذلك. هذه الأفكار أثرت فى بقوة، ولكنى هنا لأخبرك بأننى الآن أرى عالم الاحتمالات اللامحدودة بنظرة جديدة وإيجابية.

حينما تصير واعياً، لا تصبح ضحية لفيروسات العقل التى لا حصر لها والتى تمنعك فيما يبدو من تحقيق الإشباع الكامل الذى تسعى إليه. فأنت لم تعد تلقى صعوبة فى تغيير هذه الأنماط الفكرية المعتادة التى حالت دون بلوغك أعلى

درجات النجاح والسعادة والصحة. أنت تستمتع عن وعى بمعرفتك أن المعلومات الثقافية أو الجينات أو أى شئ آخر فى العالم المادى ليست لها سيطرة مطلقة عليك ... وأن بوسعك أن تكون أى شئ تريده. واستجابتك الأولى لأى موقف عسيب بالحياة لن تكون واحدة من بين تصنيفات الأعدار الثمانية عشر من الفصل السابق، حيث إنك تنتقل إلى إدراكك للوعى وتقول لنفسك: "انتظر هنا. يوجد شئ وراء ما الأاحظه، وسوف أتقصه أولاً".

وقد شجعت "مدام بلافاتسكى" - والتي لعبت دوراً بارزاً فى تعريف الغرب بالديانات الشرقية - هذا النوع من التفكير. إليك ما قالتها عن هذا الموضوع: "تحل بالصبر أيها المرشح، فمن لا يخشى الفشل لا يبلغ النجاح. ركز عيني روحك على النجم الذى أنت شعاعه، النجم المتوهج الذى يشع داخل الأعماق المظلمة للكون".

اقتراحات لتطبيق إدراك الوعى

— نم منظومة عقلية تبقى متفتحة على جميع الاحتمالات. ارفض الاستهتار بمقدرتك على استخدام الوعى كأداتك الأساسية لمحاربة عادات التفكير القديمة. فمن خلال التفتح له، تنمى مزيداً من الوعى السامى داخلك. وكما قلت عبر هذا الفصل، مع هذا النهج الجديد، كل شئ ممكن، وهذا لا يستثنى شيئاً.

— تمرس على استخدام الوعى بسرعتك الخاصة، وطريقتك الخاصة، فى ظل الظروف التى تبرز على مدار حياتك اليومية. تمرس على العطاء بدلاً من طلب المزيد؛ تمرس على عدم إصدار أحكام وتقديم المساعدة، حيث كنت تتقذ فيما سبق. أحب لغيرك ما تحبه لنفسك، وراقب كيف تصبح أبرع فى التخلص من أفكار "أنا أولاً" القديمة التى ظلت تطالب بانتباهك فى الماضى.

— فى الطفولة، كان التكرار شيئاً تستخدمه فى أغلب الأوقات لحفظ شئ ما (فأنت على الأرجح تتذكر إصرار أحدهم على أن تقرأ أحد الكتب أو القصص مراراً وتكراراً حتى تحفظه عن ظهر قلب). لذا، كرر هذا التأكيد كثيراً حتى

المبدأ الأول : الوعى

يترسخ داخلك؛ وانتقل من عقلك الباطن الاعتيادى إلى مقدمة عقلك الواعى: أنا
أتحرك من طرقى القديمة فى التفكير وأغوص داخل الوعى.

— حينما تجد نفسك مضطراً لأن تستخدم عذراً، كن على دراية بأنك لم
تعد بحاجة لذلك. فقط كن مدركاً لهذا الوعى الجديد.



المبدأ الثانى: التناغم

"فقط حينما نصبح روحانيين نستطيع أن نعرف الله - وأن نصير روحانيين
يعنى أن نعرف أنفسنا بالعنصر المقدس الذى يشكل طبيعتنا الأساسية،
والذى نختار بجهل متعمد أن نبقى غير مدركين له".

- من كتاب *The Perennial Philosophy* لـ "ألدوس هاكسلى"

لن يكون للأعداء المتمحورة حول الذات وجود إن استطعنا تبني نصيحة
"هاكسلى" الواردة أعلاه، والتي تقول نفس ما قاله "أفلاطون" بصياغة أخرى،
وتلخص قيمة المبدأ الثانى من مبادئ حياة بلا أعداء بشكل مثالى. فإن "صرنا
روحانيين" وفكرنا بتناغم مع الكون (أو طبيعتنا الأساسية)، لن نصبح فى حاجة
إلى توظيف الأعداء المتمحورة حول الذات.

التناغم هو حقيقة أساسية تلعب دور شفرتك الشخصية، التى تحل لغز تجسيد
أى شئ تريده فى حياتك. بوسعك أن تتعلم كيف تعيد ضبط تفكيرك حتى يتناغم

مع طبيعتك الأساسية ويحدث بدوره حالة من التناغم بينك وبين طاقة الكون ... هذا التناسق سوف يدع أى شىء تريده يتدفق داخلك. ابق متناغمًا مع الكون، واستمتع باستكشاف حياة خالية من الأعذار.

فى هذه اللحظة، يمكنك البدء فى ممارسة التناغم. أولاً، لاحظ أفكارك وانتظر ظهور أى من هذه الأفكار المعتادة غير المتناغمة. حينئذ استخدم طريقة تفكير مختلفة لحل محل العادة القديمة. وعندما تغير تفكيرك ليتناغم مع إدراك لطبيعتك الأساسية، تصبح الطاقة قابلة للقياس.

لقد اتضح أننا نعيش فى كون من الطاقة. فكل شىء يتذبذب، وعدد هذه الذبذبات يحدد طريقة ظهور كل شىء، بما فى ذلك جسدنا، والذى يستشعر أفكارنا ويحمل بداخله مكونات من الطاقة يمكن قياسها. إن كوننا المادى وكل ما به هو آلة تذبذبية. عملية الخلق فى حد ذاتها - خلق شىء من لا شىء - هى عبارة عن تردد تذبذبي. وقد كان هذا الإدراك على المستوى الشخصى صعوة مفزعة بالنسبة لى، حيث أدى إلى اكتشافى أنتى أملك القدرة على التناغم مع مصدر الذبذبة وتشيط أى شىء أركز عليه، وأنا أومن بأن كل كائن يملك نفس هذه المقدرة.

هناك مجال غير مرئى من الطاقة هو أصل كل شىء. ومن خلال المبدأ الأول للحياة بلا أعذار، وهو الوعى، تستطيع إعادة التناغم مع نفس التردد التذبذبي لمجال الطاقة هذا وتصل إلى ما أسميه "الإرشاد الإلهى". لماذا؟ بسبب ما يبدو أنه قانون الكون: الترددان المتشابهان يجذبان إلى بعضهما البعض، والمختلفان لا يعرفان حتى بعضهما البعض. والبقاء متيقظًا ومراقبتك المستمرة لجميع الأفكار يجعلك تلاحظ أى تردد ترسله وتستقبله. وعندما ترى أن فكرة ما غير متناغمة يمكنك تصحيحها؛ وبقيامك بهذا، تنشط الإرشاد الإلهى لأنك الآن تفكر على نفس التردد الخاص بالكون.

وكما قال "لاوتزو" منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ عام مضت: "فلتبعد عن المفهوم القائل إنك منفصل عن عقل الكون الذى يعلم كل شىء. فى ذلك الحين يمكنك استعادة بصيرتك الأصلية النقية والرؤية عبر كل الأوهام... فأنفاس الكون تتحدث وهؤلاء المتناغمون معه يسمعون بوضوح". لاحظ أن "لاوتزو" يحثنا على أن ندرك ذلك كعملية/استعادة - أى إعادة اكتشاف طبيعتنا الأصلية - وأن هدفنا هو ببساطة تحقيق التناغم مع الكون فى تفكيرنا. إذن كيف يفكر الكون؟

إن أمعنت التفكير فى الكون، لرأيت أن طاقة الكون هى آلية مبتكرة، ومعطاة، وخيرة، ومحبة، ومبهجة، ولا تصدر أحكاماً، وغير مرئية، وكل شىء ممكن معها. إنها تعطى دوماً وتخدم دوماً. إنها لا تفعل شيئاً فى الواقع، ومع ذلك لم تترك شيئاً لم تفعله. إنها تخلق الشىء من اللاشئ بتردد معين - ومهمتك هى التناغم مع هذا التردد وفى الوقت ذاته إبطال مفعول ترددات التفكير القديمة والأبطأ والمتمحورة حول الذات. والبقاء عالماً داخل القصور والانشغال والفرص الضائعة والحظ العثر وما إلى ذلك هو تنافر مع ترددات طبيعتك الأصلية. وأنا واثق أنك تفضل البقاء متصلاً ومتألفاً مع العقل الكونى عن البقاء عالماً فى بركة الأعدار.

الأعدار تمثل حالة التنافر

عد إلى الفصل الثالث وتأمل ماذا تقول تلك الأعدار الثمانية عشر التى أوردتها بالذكر لك. استعرض القائمة وسوف ترى أن جميع البنود تركز على ما لا يمكن فعله أو لماذا لم يحدث "قط". فالشئ الوحيد الذى يمنحه لك العذر هو اختيار خارج الحياة التى تريد أن تعيشها. فكلمات من قبيل صعب، وخطير، ولا أستطيع، ولست قوياً، ولست ذكياً، والقواعد، وكبير للغاية، ومعدد للغاية تمنع من أن تكون الشخص الذى تريد أن تكونه وقدر لك أن تكونه. الآن تأمل كيف تعمل طاقة الكون. هل من الممكن أن يكون عند الله شىء غير ممكن؟ بالطبع لا. وبيت القصيد هنا يبدو جلياً لى: تناغم مع الطاقة التى بوسعها القيام بأى شىء وكل شىء، حيث إن تلك هى طبيعتك الأصلية. إنما الأعدار دليل على أنك تخلت عن طريقة تفكير قوية فى مقابل أخرى قاصرة. بمعنى آخر، لا بد أن تتخلص من التفكير المتمحور حول الذات (والذى لا يمنحك سوى الأعدار)، وتبدله بتفكير متناغم مع الأفكار التى تدور حول محور "كل شىء ممكن".



ولعل من أكثر أنواع الأفكار المعتادة الموهنة للذات شيوعاً تتعلق بالمال. فعبارة لا أملك ما يكفى من المال هى فكرة متنافرة لأن المال يوجد بكميات وفيرة فى

العالم. بل إن هناك وفرة منه، حتى أنه من المستحيل صنع آلة حاسبة كبيرة بما فيه الكفاية لعدده!

ولأجل أن تتلقى ما يُرسل إليك، لابد أن تكون ترددات فكرك متناغمة. فطاقة الفكر يلتقطها متلق يضبط نفسه على نفس التردد، لذا فإن كانت طاقة الكون ترسل على تردد ٩٥.١ إف إم، فضبط تردّدك على ٦١٠ إم لن يأتي لك بما تريد سماعه. بالمثل، من المستحيل أن تلتقط ما ترسله الطاقة الكونية إن ظللت متنافراً ولم تغير الترددات كي تتناغم معها. فقط اجلس للحظة وتلق هذه الأفكار الآن: أتيت من كون به خير غير محدود. وهو ما زال يبيت نفس الفكرة إلى اليوم - كل ما فى الأمر أنك تركتها وراءك. ولكن حينما تلتفت إلى ترددات كونك، فسوف تشرع فى إدراكها ثانية. فسوف تبدأ أذنك تألفها. وفى النهاية ستعود إلى التناغم، متغنياً بالموسيقى التى اعتدت غناءها قبل وقت طويل من سيطرة نفسك عليك وبدئك رحلة التناغم.

وعلى الرغم من أننى أستخدم مثال المال هنا، فإن هذا المنطق ينسحب على جميع الأفكار المعتادة أو الأعدار التى تستخدمها لتبرير عدم سير حياتك على النهج الذى رسمته فى خيالك. لذلك، فإن عبارة أريد أن أبرأ من مرضى هى نظير تذبذبى لعبارة لا يمكننى أن أنعم بصحة وافرة، والكون يحجب طاقته العلاجية عنى. فأنت امتداد مادم للكون، وهذا الكون ليس سوى كتلة من العافية. ولكنك لا تستطيع بلوغ هذه العافية إن كنت تعمل على تردد مختلف!

وعبارة أريد شخصاً يتطابق مع توقعاتى ويحببى بالطريقة التى أريد أن يحببى بها كى أكون سعيداً هى فكرة شائعة أخرى متنافرة. ولكن طاقة الكون هى حب خالص. وكما كتب "مايستر إيكهارت" فى القرن الثالث عشر: "يريد الله منك أن تخرج من داخل نفسك... وأن تدع القدسية تدخل إليك". لذا بالله عليك استيقظ! فقط دع طاقة الكون تتخللك. وطاقة الكون لا تشتمل على أية أعدار؛ فهى تقول ببساطة إنك الحب وإنك محبوب، وكل ما عليك فعله لتتال هذا هو أن تكون نظيراً تذبذبياً للحب. أو كما يدعو أحد الحكماء: "اللهم دعنى أحصد الحب، حيث توجد الكراهية (أو أى شئ آخر ليس من المصدر)". وحينما تصير هذا النظير التذبذبى وتتناغم بهذه الطريقة، فسوف ترى أن جميع رغباتك ستشرع فى الظهور لك على الفور.

التناغم هو وعى فاعل

قد تتذكر من الفصل السابق أن الوعى هو تمثيل لذاتك العليا، الذات التى تعرف حقاً أنها تجسيد مادى لقدرة الله التى هى المصدر غير المرى لكل شىء. والتناغم يمثل الحركة داخل هذه الحالة من الوعى. والتناغم لفظ يشير ضمناً إلى حركة، سواء كانت حركة التغيير الفعلى لعادات التفكير القديمة حتى تتواءم مع إدراكك، أو التغيير الفعلى لسلوكك حتى تفكر وتتصرف ككائن مقدس لا يستخدم الأعذار.

حينما تصبح متناغماً، لا تنصب أفكارك على ما لا تريد، وإنما على ما تنوى تجسيده فى حياتك. وأفضل طريقة تبدأ بها إعادة تدريب عقلك هى أن تفكر بوعى بطرق متناغمة، لذا تأمل ما يلى:

- كونك لا يفكر قط فى ضوء ما هو مفقود. فهل تفعل أنت ذلك؟
- إنه لا يفكر قط فى ضوء ما لا يملكه أو لا يستطيع فعله. فهل تفعل أنت ذلك؟
- إنه لا يفكر قط فى ضوء ما لم يحدث من قبل قط. فهل تفعل أنت ذلك؟
- إنه لا يفكر قط فى ضوء ما يعتقد الآخرون أو يقولونه أو يفعلونه. فهل تفعل أنت ذلك؟
- إنه لا يفكر قط فى ضوء الحظ السيئ أو الطريقة التى طالما اعتادت الأمور أن تفسر بها. فهل تفعل أنت ذلك؟

فى كل مرة تراودك فكرة تتطور إلى حوار مع الآخرين حول ما تفتقر إليه، وأوجه قصورك، وحظك العثر، وما يحدث لك دوماً، وكيف لا يفهمك الآخرون، وما إلى ذلك، اعلم أنك تنشط عقلية التنافر/ الأعذار. ولكن تذكر أن مهمتك هى الانتقال إلى حالة فعلية من إعادة التناغم.

وهذا يذكرني بقصة رواها لى أحد رجال الدين فى ماوى. فيبدو أنه كانت هناك أسرة لديها صبي فى الخامسة من عمره صعب المراس للغاية، وكان الوالدان يساورهما قلق شديد من أن يقوم سهواً بإيذاء أخيه حديث الولادة. وفى إحدى الليالى حينما كانا يتفقدان حال رضيعهما النائم سمعا ابنهما الأكبر يسأل أخاه: "هل يمكنك أن تخبرنى عن الله؟ أعتقد أننى قد بدأت أنسى". فى الواقع، لقد نسى معظمنا الله، وهذا بيّن فى الأعدار التى نتذرع بها دوماً.



فى رأى أن الكون لن يعطيك فقط ما تطمح إليه، ولكنه ملزم بالقيام بذلك. لذا إن شكوت مما تخلو حياتك منه - بما فى ذلك المال الذى تؤمن بأنك تعاني نقصاً فيه - فسوف تتلقى تجارب تتواءم مع هذه الطاقة. وحينما تقول: "أنا أحب وظيفتى، ولكننى لن أحقق بها الثراء قط"، فأنت تتناغم مع تردد سيعطيك ما تعتقده. وأنا أؤمن بأن هذا هو السبب فى أن الأثرياء عادة ما يزدادون ثراءً... فهذا هو ما حدث معى منذ أن هجرت الفقر منذ نحو ستين عاماً مضت.

فبالتركيز على ما أريد تحقيقه، وبالإيمان بأن الكون زاخر بالنعم، وبمعرفة أننى أستحق إحسان الكون وخيره اللامحدود، أستمر فى جذب الرخاء لى. وعن طريق انفصالى عما يظهر لى، مما يعنى أننى لا أرغب فى المزيد والمزيد، أضحى قادراً على التحرر منه بسهولة، فما يبقى لغزاً للعديدين يظل أمامى كحقيقة بسيطة.

ابق فى حالة من الامتنان، واترك الكون المذهل الذى لا تفسير لى يواصل عدم القيام بشئ ولكن دون أن يترك شيئاً غير كامل. فبدلاً من طلب المزيد - الأمر الذى يعنى العجز وبالتالي يخلق نظيراً تذبذبياً لمزيد من العجز - ركز على ما لديك ومدى امتنانك لكل شئ ظهر فى حياتك.

وهذا يصل بنا إلى ما يسمى "مؤشر السعادة" الذى تم قياسه مؤخراً فى مختلف الدول حول العالم. وقد اتضح أن نيجيريا - وهى واحدة من أفقر دول العالم وأقلها توفيراً لسبل الراحة الحديثة - احتلت المرتبة الأولى من حيث معدل السعادة بين أفراد شعبها، بينما احتلت الولايات المتحدة المرتبة السادسة والأربعين من بين خمسين دولة، على الرغم من توفيرها لأعلى مستويات المعيشة فى العالم. يبدو

واضحاً أن التركيز في نيجيريا لا ينصب على مفهوم الأنا، والتي تبغى المزيد والمزيد والمزيد. فالتأكيد على الحاجة إلى المزيد يحمل بداخله فكرة العجز، والقصور، وعدم امتلاك ما هو كاف. وبالتالي، عندما تفكر في المزيد، تصير نظيراً تذبذبياً للمعاناة من مزيد من العجز والنقص في حياتك ... ما رأيك في هذا؟

فكر بتناغم في جميع الأوقات

عندما تفكر في مبدأ التناغم، ضع في ذهنك أن طاقة الكون دائمة الوجود، وأنت تملك القوة دوماً لإحداث التناغم بينك وبين ذاتك الحقيقية. وذاتك الحقيقية هي إدراك أعلى من هيئتك الدنيوية. وهذه الفكرة البسيطة في حد ذاتها - أنك لست ذاتاً متمحورة حول الأنا إنما طاقة مقدسة داخل جسد مادي ستساعدك على إعادة ضبط طاقتك. وبمجرد أن تدرك قدسيته، سوف تتخلص من أنماط التفكير المتنافرة. فمثل هذا التفكير يركز على ما هو خطأ أو مفقود، وما أخبرك الآخرون بأنها أوجه القصور لديك، وما اعتدت أن يحدث لك، والطريقة التي تسير بها الأمور دوماً، وما شابه.

وبما أن كل شيء يظهر كاستجابة لتذبذب الطاقة، فلتنقل من التذبذبات المنخفضة إلى ذبذبة الكون. إنها توجد هنا؛ كل ما أحتاج إليه هو الاتصال بها. ما من شيء يوسع أن يمنع أفكارى المبتكرة من التحول إلى حقيقة. لقد تخلصت من كل الشكوك، وسرعان ما سارى أدلة على تحقق رغباتي في كل مكان ... هذا نوع جديد من التفكير. وفي حين أنه قد يبدو بسيطاً للغاية وساذجاً بالنسبة لك، إلا أنني أشجعك بقوة على أن تعطى هذا التدريب العقلي فرصة.

لاحظ أن قوة الطاقة غير المادية تتدفق بكل مكان. فهي بداخلك، ولكنها كذلك بكل شجرة، وكل زهرة، وكل حشرة، وكل كوكب، وكل شيء تريد أن تجذبه في حياتك. إن الطاقة غير المادية هي كتلة إيجابية خالصة، لا يستطيع الانفصال عنها أو التناثر معها سوى أفكارك فقط. إنها تتدفق في كل مكان دفعة واحدة؛ تخلق دوماً، وتحب دوماً، وتبث الحياة دوماً. والشئ الوحيد الذي يمنعها من تحقيق النفع لك هو اعتقادك أنها لا تستطيع ذلك، أو لن تفعل ذلك، أو لم يسبق لها أن فعلت ذلك من قبل - بمعنى آخر، أعذارك.

والقيمة المذهلة للملاحظة تناغم أفكارك سرعان ما سوف تظهر في إدراكك. وبإمكانك استدعاء طاقة الكون في أى وقت تنزلق فيه إلى حالة من التنافر: فقط عد إلى الاحتمالات والتجسيدات وحسك استشعار الخير لديك (والذى يعد طريقة أخرى لاستشعار وجود الله).

وعندما تلقى صعوبة في انتهاج هذا التوجه المتناغم، أبدي مزيداً من الانتباه لمشاعرك إزاء رغباتك. على سبيل المثال، إن عانيت ثانية من نقص في المال، ربما تجد أنك لا تستطيع أن تمنع نفسك من الشعور بالضيق لأنك تؤمن بأن مزيداً من المال سيكون إثباتك أن هذه الطريقة تجدى نفعاً. جرب شيئاً جديداً، ودع طاقة ما تشعر به تزيح ما يعوق تناغمك. حتى لو اضطررت لأن تقترض بضع مئات من الدولارات لتحملها معك وتمدك بشعور بالوفرة، فإن الشعور بالرخاء والأمان بشأن تدفق المال سوف يحدث تناغماً تدريجياً بينك وبين الكون. وتلك هى الطريقة التى استخدمتها منذ أن كنت طفلاً.

لقد جذبت المال إلى حياتي لأننى شعرت بالرخاء ودوماً بأننى أستحقه. وهذا الشعور استحثنى على فعل شيء ما، وكنت أحب حمل البقالة، أو جمع زجاجات الصودا أو جز الحشائش. كان حسابى الصغير فى البنك ينمو فى الوقت الذى يتحدث فيه أشقائى وأصدقائى عن عدم امتلاكهم ما يكفى من المال. واليوم، مازلت أجز الحشائش وأجمع زجاجات الصودا، وإن كان على نطاق أوسع، ولم يتوقف الرخاء قط عن التدفق فى حياتي. إننى أعرف من أعماق قلبى أن الرحلة من اليأس إلى الأمل ثم إلى الرخاء والخير يمكن قطعها من خلال التفكير المتناغم. أعلم ذلك لأننى قطعت هذه الرحلة على مدار حياتي، ووثقت فى ذلك فى ظل ظروف كان يصعب تحت وطأتها تتوقع أن يكون الرخاء اللامحدود وهو السمة المميزة لى.

لا أحد آخر يستطيع إحداث هذا التناغم لأجلك. فلا بد أن تقرر البقاء منخرطاً فى شعور الحب أو الرخاء أو العافية أو أى شيء آخر تبغيه، أن تترك هذا الشعور يتدفق خلالك. وتذكر أنك تحصل على ما تفكر فيه، سواء كنت تريد أم لا. أبقي مجال الاحتمالات غير المحدودة بدلاً من مشاعرك السلبية - فالخوف والقلق والكراهية والخزى هى مؤشرات على انفصالك عن ذاتك الحقيقية فى اللحظة الحالية. وعندما تعود إلى ذاتك الحقيقية، سوف تعمل لك بدوام كلى تعطيك أى شيء تفكر فيه.

ردد في قرارة نفسك ما يلي: "أنا أحصل على ما أفكر فيه، وسوف أختار من الآن فصاعداً أن أفكر بتناغم مع الكون حتى أعتاد ذلك!". هذا هو التناغم.

اقتراحات لخوض حياة متناغمة

— اختبر مقدرتك على بلوغ الإرشاد الإلهي. فكر بتناغم مع الطاقة الكونية من خلال إنجاز مشروع صغير. اختر أى مشروع - النحل الطنان، المصاييح الكهربائية، الريش، العملات النقدية الصغيرة، أى شيء على الإطلاق - ولا تفعل شيئاً سوى إبقائه في ذهنك. ولدى طاقة إيجابية خالصة حول هذا الموضوع: شاهد الريشة أو قطعة النقود وهى تظهر لك واشعر بالسعادة لهذا الظهور، ودع عقلك يشعُر بالسكينة إزاء هذا الشيء، ثم صر ملاحظاً بدلاً من مُطالبٍ وراقب ما يحدث.

من خلال التناغم مع حقل من الاحتمالات والفرص بطريقة لا تنطوى على أحكام وغير ملحة وفي الوقت نفسه قنوعة تماماً، سوف تلاحظ تجسد ما تناغمت معه في أفكارك داخل حيز حياتك. تحرر من أية فكرة بأنك ضعيف عندما تكون بصدد المشاركة في تشكيل حياتك.

— تمرس على ضبط نفسك عند انخراطك في عادة التفكير السلبي. راقب أية فكرة تبدأ ب: لا أستطيع، أولن يحدث، أو إنه ليس حظي وأبدلها بفكرة متناغمة مثل: سوف يحدث أولاً بد أن أو إنه هنا بالفعل وأنا أعلم أنه سيصل لى في الوقت المحدد. غير هذه الأفكار المتنافرة (الأعداء) دقيقة بدقيقة وساعة بساعة ويوماً بيوم.

— أكد: أنا متناغم مع الكون في جميع أفعالي، وهكذا يضحى كل شيء ممكناً حدوثه عدداً كبيراً، من المرات على مدار خمس دقائق بشكل متواصل. فعلية التكرار تساعد الأفكار على تحقيق التناغم. وسرعان ما سوف تقول مؤكداً: "وداعاً أيتها الأعداء!".



المبدأ الثالث: الحاضر

"ذكريات الماضي وترقب المستقبل لا مكان لهما سوى الحاضر، لذا فإن محاولتك أن تعيش بشكل كامل في الحاضر هي كفاح كي تفعل ما ليس لديك خيار إلا فعله".
- آلان واتس

لقد سمعت هذه العبارة كثيرًا، حتى أنها صارت نمطًا: عيش في الحاضر. لا يوجد سوى الآن. انس الماضي؛ فقد ولى. لا تقلق بشأن المستقبل؛ فلا يوجد سوى اليوم. في حين أن تلك عبارات مألوفة، إلا أن الحقيقة أن الحياة في الحاضر هي شيء محير ويصعب تحقيقه في حياة الجميع تقريبًا. قد يكون ذلك سهلًا في قوله، ولكن من الخطير للغاية أن تعيش يومًا في الحاضر ويومًا خارجه. ومع ذلك، فإن "آلان واتس" محق فيما قاله في الاستشهاد أعلاه "ما ليس لك خيار إلا فعله". وهذا هو السبب في كون الحياة في اللحظة الحالية أمرًا محيرًا للغاية.

فكر بالماضى وهكذا أنت لا تعيش فى الحاضر ... ولكن الحاضر هو الوقت الوحيد المتاح للتفكير فى الماضى! عش فى حالة من الترقب للمستقبل ولن تصير هنا الآن ... ولكن الآن هو كل ما لديك للانخراط فى هذا الترقب "المستقبلى" الشهى. وهكذا، وكما يذكر "آلان واتس"، فأنت تكافح كى تفعل ما ليس لدى خيار سوى فعله. فأن تعيش فى الحاضر هو خيارك الوحيد. ولكن السؤال الحقيقى ليس كيف تعيش فى الحاضر، وإنما كيف تستغل الحاضر بأن تكون حاضراً - بدلاً من إهداره فى تأملات حول الماضى أو مخاوف بشأن المستقبل. وإن قمت بفحص الثمانية عشر عذراً الواردة فى الفصل الثالث، فسوف تكتشف أنه بوسعك إبطال مفعولها جميعاً إن أتقنت فن الحياة فى الحاضر.

الأنا وتقديم الأعداء والحاضر المراوغ

بعد تمضية أيام عديدة فى الإعداد لهذا الفصل، كنت أحاول التركيز على قيمته حينما قررت الذهاب لجولة سباحة طويلة فى المحيط. وبينما كنت أسير صوب الماء، لاحظت أنني أشعر ببعض الاضطراب فى منطقة فم المعدة. لم يكن شيئاً خطيراً - كان مجرد شعور بالاضطراب يراودنى عادة حينما يكون لدى العديد من الأشياء للقيام بها أو الكثير من القرارات لاتخاذها. وفى اللحظة التى كنت فيها على وشك القفز فى الماء بها، عادت أفكارى للمادة التى انتهيت للتو فعن سيكولوجية الحاضر. قررت أن أتبين ما إذا كان بوسعى أن أنغمس بشكل كلى فى اللحظة الحالية (والتي كانت تعنى بالطبع الكفاح كى "أفعل ما ليس لدى خيار سوى فعله" حيث لم يكن لدى سوى هذه اللحظة). فى هذه المرة فقط، سأكون حاضراً كلية، تاركاً كل شىء من حولى يمضى بسلاسة. لن أقلق بشأن الألم فى صدرى، أو أفكر فى مدى برودة الماء أو اتجاه التيار، أو أسترجع كل الأشياء التى على فعلها فى جدول أعمالى. سوف أعيش فى الحاضر فقط.

وبالفعل تحررت من كل شىء آخر وأخذت أركز على اللحظة الحالية والمكان الحالى وما يحيط بى. وثمة شىء غريب ومذهل حدث: لقد اختفى ألم صدرى، واسترخيت، وتبدد كل قلقى، وشعرت بالحيوية. وعلى مدار الستين دقيقة التالية أو نحو ذلك، تحركت خلال الماء وأنا يقظ بنسبة ١٠٠٪. وفى اللحظة التى قررت

ففيها التواجد في الحاضر بشكل كلي، مع تلبية كل الأفكار الأخرى جانباً، اختفى الألم الذي كنت أعانيه. علاوة على ذلك، فقد خضت أفضل تجربة سباحة في حياتي وخرجت من الماء وأنا أشعر بحيوية كاملة.

خلاصة القول هي أن اللحظة الحالية هي تزيق الألم والصعاب التي نعانيها، والتي نحاول دومًا معالجتها بالتبريرات. فحينما نغمر أنفسنا بنسبة ١٠٠٪ في الحاضر - نعيشه ولا نعيش سواه - نكون قد بدأنا رحلة التوقف عن الأعذار، ولا نصير في حاجة لكل أنماط التفكير المعتادة القديمة هذه.

في الواقع، إن الأعذار هي شيء قيم بتطويره لتبرير لحظات الحاضر المتشعبة بأذيال الماضي أو المستقبل. أما إن كنت تعيش في الحاضر فعلاً، فلن تكون لديك رغبة في تغيير الواقع، لكن حينما تقول "سيكون الأمر صعباً... سوف يستغرق وقتاً طويلاً... أنا لست ذكياً كفاية... أنا عجوز للغاية"، فإنك بذلك تهدر لحظة حالية بأعذار من لحظة ليست حالية ومتى تراودك هذه الأفكار؟ تخمينك صحيح - فالوقت الوحيد الذي تراودك فيه فكرة هو الآن. لذا إن كنت تهدر اللحظة الحالية في إعادة تشغيل أسباب خطأ أفكار اللحظة الحالية (تقديم الأعذار)، فهل ستستطيع أن تفعل شيئاً بناءً؟ بالطبع لا!

إن جميع الأعذار تساعد على إثنائك عن الإمساك بزمام الأمور وتغيير عاداتك في التفكير. وإن لم تكن تستخدم أعذارك وكنت - عوضاً عن ذلك - متغمساً في الحاضر، سوف نعيش نصيبك من المبركة والعلاج والذي شهدته أثناء فترة السباحة السحرية التي أمضيته. فكما ترى، حينما أزحت الأنا من الوقت الحالي، توقفت عن التفكير في نفسي وركزت على الحضور الكلي - وحينئذ استطعت أن أكون هنا حقاً دون أعذار الأنا. لقد كان لدى العديد من التفسيرات لألم صدري، ولكن حينما انتقلت بشكل كلي إلى الحاضر دون التفكير في أي شيء آخر، اختفت الأعذار واختفى معها ألمي.



إن الأنا هي ذات زائفة تؤمن بانفصالها! وهي تكافح كي تملك وكي تحقق، وتبحث دومًا عن المزيد. ومثلما لا تستطيع الأنا أن تعيش جنباً إلى جنب مع

الوعى والتناغم، فهي لا تستطيع أن تعيش فى الحاضر. فعندما تعيش فى اللحظة الحالية، يضحى من المستحيل أن تطلب أى شىء آخر، ناهيك عن المزيد. فالحياة فى الحاضر جوهرها القبول التام لما يوجد هنا. ففعلك لا يفكر فيما اعتاد أن يحدث، أو فيما يجب أن يحدث، أو ما تفتقر إليه، كما أنك لا تتذرع بأعذار. بدلاً من ذلك، يصبح لديك إدراك أعلى لذاتك الأسمى.

كذلك يراودك شعور عميق باتصالك بطاقة الكون والتي لا توجد دائماً سوى هنا والآن، ولا تعرف لها شكلاً آخر سوى ذلك. وليس لديها خطط أو شىء تندم عليه، أو مخاوف بشأن المستقبل، أو شعور بالذنب إزاء الماضى. فهي لا توجد إلا الآن. وماذا تفعل هذه الطاقة؟ لا شىء. وما الذى تتركه دون أن تفعله؟ لا شىء.

وعن طريق البقاء فى الحاضر وفى حالة من الامتنان لكل ذلك ولما هيتهك، فإنك تروض الأنا وتلج داخل حالة لا يمكن فيها حتى الالتفات للأعذار. فما العذر الذى قد تحتاج إليه عند حضورك بشكل كلى فى الحاضر؟ لا شىء. وما ستكون فائدة الأنا، هذه الذات الزائفة، عندما تكون بصحبة الكون فى اللحظة الحالية؟ لا تهدر الوقت الحالى فى أفكار عن الذنب أو القلق؛ فتجربة الإدراك الأسمى هى جائزتك. لكن عند إمساك الأنا بزمام الأمور، تتذرع كل فكرة على ما يبدو بعذر، مركزة على ما ظل يحدث دوماً أو ما سوف تخشاه دوماً. ولكن حينما تبرم صداقة مع اللحظة الحالية، تودع هذه الأنا المثيرة للمتعاب.

والمهم ليس أن تختار أن تعيش فى الحاضر أو لا، وذلك لأن الحقيقة الأساسية هى أن الحاضر هو الوقت الوحيد المتاح لك كى تعيش فيه. فالماضى كله ظهر فى الحاضر والمستقبل، الذى لا يأتى سوى كل لحظة حالية، هو كل ما هو متاح. فالمهم هو كيف تختار الطريقة التى تمضى بها اللحظات الثمينة من حياتك. فبوسعك أن تختار وعياً أعلى وتقوض أفكارك بشأن الماضى والمستقبل التى تسيطر عليها الأنا، وتتخلص من اتكالك على الأعذار. ولن تستطيع الانغماس الكلى فى الحاضر إلا حينما تتصل بالكون بالفعل. وتلك هى القيمة العظيمة لتعلم كيف تكون حاضراً بشكل كلى فى اللحظة الحالية.

مصادقة الحاضر

فى العادة تنظر الأنا إلى الحاضر بوصفه وسيلة إلى غاية، وشيئاً لا بد من تحمله من أجل الوصول إلى نقطة مستقبلية. وهذا يعنى أنك لن تكون حاضراً بالكامل فى اللحظة الحالية بما أنك تستغلها فى ترقب أين ستكون فى المستقبل. وبالطبع لا يوجد المستقبل دائماً إلا أمامك - فى صورة أفكار فى رأسك - ليعدك لحياة من الصراع وليس لحياة لاتزال فى علم الغيب.

غير أن هذا البرنامج التدريبي على عيش حياة بلا أعداء يتخذ مساراً مختلفاً. فعوضاً عن تضيق الوقت فى الانزعاج بسبب قدر التخطيط المفرط اللازم للمستقبل، توقف وذكّر نفسك بأن تكون هنا الآن *Be Here Now*، كما اقترح صديقى "رام داس" فى عنوان كتابه الشهير. وكى تقوم بذلك، كَوْن صدّاقة مع الحاضر. انظر إليه بوصفه حليفك - المكان الوحيد الذى طالما تواجدت به، أو ستواجهه به، وانخرط فى تأمل موجز تذكر نفسك به بمعنى هذه التجربة الحياتية برمتها.

وإحدى تقنياتى المفضلة لإحداث التناغم بينى وبين الحاضر هو تخيل ما تفعله جميع مخلوقات الله الجميلة فى كل لحظة من وجودهم. فهم لا يقلقون بشأن الموت؛ بل يتمتعون بهجة الحاضر. فيعيشون كل لحظة من لحظات حياتهم على أكمل وجه. فلا أرى أية مخلوقات تبدو كارهة لما تفعله، أو تلعن حظها فى الدنيا، أو تتجادل مع نفسها أو مع بعضها البعض بشأن أى شىء. فهم لا يتخذون من الحياة عدواً لهم، ويمضون لحظاتهم الثمينة فى الحياة وهم منخرطون فى حالة من القلق أو الاكتئاب.

منذ سنوات خالفنى الحظ للمشاركة فى رحلة سفارى فى الإقليم الشمالى من جنوب أفريقيا. وكنت أنا وأعضاء المجموعة نستعد للعشاء فى إحدى الليالى حينما لاحظنا وجود ستة أو سبعة حيوانات من فصيلة الحمار الوحشى يرعون خارج خيمتنا. وعندما نظرنا إليها عن كثب، لاحظت شيئاً استخدمته منذ ذلك الحين ليذكرنى بإقامة علاقة ودية مع الحاضر بدلاً من معاملته بوصفه عقبة يجب التغلب عليها من أجل الوصول لمكان آخر.

حمار وحشى من بين المجموعة كان قد تمت مهاجمته أثناء الليلة، وبدأ أن أسداً جائعاً التهم الجزء الخلفى الأيمن منه وساقه. بدا هذا الحيوان الجميل

يرعى فى سكينه حتى على الرغم من التهام إحدى سيقانه فى الليلة الماضية. قلت لنفسى إن كان هذا الحيوان قادراً على البقاء حاضراً بشكل كامل فى ظل هذه الظروف، كيف يتسنى لى أن أقلق بشأن ما قد يحدث أو لا يحدث فى المستقبل، أو أنزعج بسبب ما حدث فى الماضى؟ فالحمار الوحشى بدا وكأنه يقول: "هذه هى اللحظة الوحيدة التى لى. هذا هو كل ما أملك، وسوف أعيش كل لحظة بشكل كامل إلى أن يحين موعد رحيلى من هذا الوجود".

إن ذلك مثال جامع ومبالغ فيه، إلا أنه ينجح فى مساعدتى دوماً - وخاصة حينما أركن لهذه الأعذار التى اعتدت استخدامها حينما أنزلق إلى اتخاذ اللحظة الحالية عدواً وليس رفيقاً دائماً. فأفكر فى ذلك الحيوان الجميل المشوه، وأعود على الفور إلى الحاضر. وعندما أكون بالحاضر لا أهدره بالانزعاج بشأن حدث سابق أو القلق بشأن ما ينتظرنى.



إن علاقتنا باللحظة الحالية تحدد علاقتنا بالحياة ذاتها. وأحد أعظم الاستبصارات التى راودتني كانت تتعلق بتجربتي مع الوقت بوصفها وهمًا مطلقاً. وأفكر فى الأمر بهذه الطريقة: أى شىء حدث بالماضى - سواء حدث منذ عدد من السنوات أو قرون أو ألفيات - حدث بالحاضر. فى هذه اللحظة. فليس هناك وقت لمعيشة أى شىء سوى الوقت الحاضر. وهكذا، فإن فكرة حدوثه بالماضى هى وهم يحث لا محالة، طالما أن كل شىء تتم معاشته الآن. إن "مفهوم الوقت" هو وهم كبير.

ونفس المنطق ينسحب بنفس الدرجة على المستقبل - فأى شىء نتوقعه حول المستقبل لا يحدث إلا فى الحاضر. فكل ما لدينا هو/الحاضر. فالوقت هو شىء نقيسه بساعات اليد وساعات الحائط والتقويمات؛ ولكنه فى الواقع ليس سوى مجموعة من اللحظات الحالية.

إذن فإن رسالة نموذج حياة بلا أعذار مفادها أن الحياة فى الحاضر ستساعدك على التغلب على كل الأسباب التى تبرر بها عدم نيلك الحياة التى تريدها. وعلاقتك بالحياة نفسها تعكس علاقتك باللحظة الحالية، لذا إن

كان رأسك مهتلئاً بالأفكار المحبطة أو الفاضبة بشأن ما لا يحدث، أو النظرة التى ينظر لك بها العالم، فلن تحظى إذن بعلاقة جيدة مع الحياة. ومع ذلك فإن علاقة يشوبها الخلل بالحياة لا تعدو كونها علاقة يشوبها الخلل مع اللحظة الحالية. فمرة أخرى، نحن لا نعيش سوى الآن.

بدلاً من أن تنظر إلى اللحظة الحالية باعتبارها عقبة، انظر إليها بوصفها معجزة مذهلة. "واين، تلك هى اللحظة الوحيدة المتاحة لك"، عبارة عادة ما أقولها لنفسى للحفاظ على علاقة ودية مع الحاضر. فكر فى هذه العبارة: *اللحظة الوحيدة المتاحة لك*. فعندما تدرك معنى ذلك، سترغب على الفور فى الانتقال إلى حالة من الامتتان للحاضر، بغض النظر عما يحدث لك. وأنا أقوم بذلك كثيراً أثناء ممارستى لليوجا، وخاصة حينما أواجه تحدى القيام بوضعية صعبة. فوضعية الاتزان على ساق واحدة وإبقاء الأخرى مستقيمة مع إبقاء يدي مغلقتين أسفل مقدمة باطن قدمي هى تحدٍ يجعلنى أتمتم قائلاً: "كن هنا الآن يا واين. هناك وقت للشعور بالإرهاق، سوف يكون هناك وقت للراحة، ولكنه لم يأت بعد، لذا ابق فى اللحظة الحالية". وبالطبع تمضى هذه اللحظة دائماً ولكن اللحظة التالية التى تأتى، تأتى كذلك كـلحظة حالية... ونفس الشيء يحدث مع التالية. وينطبق هذا على كل تجربة بالحياة.

الابتعاد عن إصدار الأحكام

لقد اكتشفت أننى أحقق مزيداً من النجاح فى البقاء فى الحاضر عندما أستبعد إصدار الأحكام على ما أعيشه. فبدلاً من توصيف حدث ما بأنه تجربة سيئة أو جيدة، أجد نفسى أعيش اللحظة فقط؛ وهذا يعنى أن ما أشعر به يحمل لى فائدة تفوق تلك التى أجنيها حينما أتساءل لماذا لم يحدث ما أظن أنه يجب أن يحدث، وهو ما يطلق عليه *السماح* لما يحدث بأن يحدث بدلاً من مقاومته. حتى إن رغبت فى تغيير اللحظة، فمن الأفضل كثيراً أن أدعها تمضى دون إصدار أى أحكام ثم ألاحظ كل شيء أستطيع القيام به حيالها.

وكلما استطعت الابتعاد عن روتين الأفكار الجيدة والأفكار السيئة، تمكنت من معايشة اللحظة. وأنا أحب أن ألاحظ الحاضر دون إصدار أية أحكام. فالطيور

تترك كل شيء يأتي في طريقها ببساطة؛ فلا تكثر إذا ما ثارت الرياح أو انهمرت الأمطار، وأنا أحاول أن أكون مثل أحد هذه المخلوقات الرائعة. والطريقة التي أقوم بها بذلك هي أن أسأل نفسي: "ما الذي يحدث هنا والآن، بعيداً عن رأيي فيه؟"، ثم ألاحظ كل ما أستطيع ملاحظته - السماء، والرياح، والأصوات، والضوء، والحشرات، والطقس، والناس، والأحكام... كل شيء. فأنا أبقى بمنأى عن الآراء وأترك نفسي لتعيش اللحظة الحالية وحسب. وفي هذه اللحظات، لا أكون بحاجة لعذر لأي شيء.

حتى أثناء جلوسى هنا للكتابة، أتمرس على الحضور الكلى وأسمح للكلمات ببساطة أن تتدفق بسلاسة من قلبي إلى يدي ثم إلى الصفحة، مع غياب تام للأحكام. وحينما أتناول غدائي، أتعهد أن أكون في حالة من الامتنان لما لدى من طعام، ولتجربة تناول الطعام نفسها، بدلاً من استغلال هذه اللحظات في التفكير في كل ما عليّ فعله في المساء، أو إصدار أحكام بشأن مذاق، أو لون، أو رائحة غدائي. أحاول أن أذكر نفسي أنه في أي وقت أتخذ فيه رد فعل مضاداً للشكل الذي تتخذه الحياة في اللحظة الحالية، فإنني أعامل الحاضر كنوع من العقبات أو حتى كعدو.

حينما كنت طفلاً، كنت تعلم كيف تكون حاضراً بشكل كلى. وأنا أستحثك على ملاحظة الأطفال الصغار. لاحظ كيف لا يستجيبون لكل اضطراب في عالمهم وكيف يعيشون اللحظة الحالية ثم ينتقلون إلى اللحظة التالية لها، وهكذا. يمكنك أن تستخدم هذا النوع من عدم إصدار الأحكام للتمرس على هويتك الجديدة الخالية من الأعذار. إن الانغماس الكلى في الحاضر دون إصدار أحكام - بمعنى أن تسمح لنفسك بالتصرف على سجيتها - يعد طريقة عظيمة لتخليص نفسك من عادات التفكير القديمة التي أطلق عليها اسم "أعذار".

عش دون إصدار أحكام ولن تشعر بحاجة قط لعذر مرهق تهدر به ثوانيك الثمينة من قبيل: لم يحدث هذا من قبل قط... أنا عجوز للغاية... سيستغرق الأمر وقتاً طويلاً. عوضاً عن ذلك، ستعيش في الحاضر مرحباً برقيقك الدائم وهو اللحظة الحالية، والتي لا تعرف شيئاً عن الأعذار ولا تعرف كيف تكون بأى مكان إلا هنا والآن. وكما كتب أحد أسلافي الروحانيين، "ديل كارنيجي": "إحدى أكثر صفات الطبيعة البشرية مأساوية والتي نتسم بها جميعاً هي تأجيل الحياة.

فنحن جميعاً نحلم بحديقة ورود سحرية فى الأفق - بدلاً من الاستمتاع بالورود
اليانعة خارج نوافذنا اليوم".

عش فى الحاضر بصحبة كل الزهور التى تظهر فى حياتك.

اقتراحات لبلوغ إدراك اللحظة الحالية

— تمرس على إدراك استجاباتك عندما يقحم أحدهم أى نوع من أنواع
الاضطرابات العقلية فى حياتك. إلى أين تأخذك أفكارك؟ ما الذى تفكر فيه فى
هذه اللحظة؟ ستجد على الأرجح أن أفكارك تتجه نحو الماضى أو المستقبل، لذا
أعد نفسك مجدداً للحاضر. وعند تلقيك لمعلومات مزعجة اطرح هذا السؤال: ما
الذى أشعر به الآن؟ بدلاً من ما الشعور الذى سيراودنى لاحقاً؟ أو ما الذى شعرت
به حينئذٍ. فعندما تذكر نفسك برفق باضطرابك فى اللحظة الحالية، فسوف
تعيد نفسك إلى ما تعاشيه الآن. راقب تبدد اضطرابك عند عودتك للحاضر.
تمرس على إعادة نفسك إلى اللحظة الحالية والمكان الحالى، وتذكر أثناء قيامك
بهذا أن هذه هى علاقتك بالحياة. تقبل اللحظة الحالية واعثر على الكمال الذى
لم يمسه الوقت ذاته.

— احظ برفاهية تعلم الحياة فى اللحظة الحالية باتباع العادتين التاليتين،
جاعلاً إياهما جزءاً دائماً من حياتك اليومية:

١. *التأمل*. تخلص من الأعذار التى طالما استخدمتها كأن تدعى بأن
الأمر شديد الصعوبة، أو أنك لا تملك الوقت أو الطاقة، أو ما شابه.
ابدأ اليوم فى التمرس على أى شكل من أشكال التأمل التى تروق لك.
سوف تكتشف أنك صرت بارعاً فى السماح للأفكار الدخيلة بالتدفق
داخل الحاضر بدلاً من أن تحاول إيقافها أو تغييرها.

٢. *اليوجا*. ابحث لك عن استديو لليوجا وأتح لنفسك فرصة ممارسة هذه
الرياضة القديمة. وكلمة *يوجا* تعنى "اتحاداً"، وممارستها تساعدك
على إعادة الاتحاد مع الكون وتحرير نفسك من العديد من الأفكار

عديمة القيمة المعتادة. فاليوجا تساعدك على رؤية روحك وعلى أن تكون حاضراً. سوف تستشعر وحدة كل شيء... سوف تجد السكينة بدلاً من الأعذار.

— ردد هذا التأكيد: أختار أن أظل حاضراً بشكل كلى فى الحاضر، وهذا هو المكان الوحيد الذى يمكننى أن أعرف فيه الله. من خلال ترديدك هذا فى قرارة نفسك على مدار خمس دقائق، فإنك تؤكد أهمية أن تكون شخصاً يعيش اللحظة الحالية. والتكرار مهم! اجعل من هذا التدريب عادة منتظمة وسوف تضحي أسلوبك فى الحياة.

— ابق حاضراً: فى كل ثانية وفى كل دقيقة وفى كل ساعة. فكل يوم من أيام حياتك زاهر باللحظات الحالية ذات القيمة اللامحدودة. وأنت لن تجد نفسك بالأمس أو غداً - فهى لا توجد سوى هنا والآن.



المبدأ الرابع: التأمل

"التأمل هو أسمى أشكال النشاط".

- أرسطو

كل اكتشاف لشئ جديد يتضمن مفهوم التأمل ذا الأهمية البالغة. فكر في الطائرات التي تزن مئات الأطنان وتطير حول العالم بسرعات كبيرة نسيئاً. منذ قرن تقريباً لم يكن للطائرات وجود، ولكن في ذلك الحين كان قد تم اكتشاف آليات الطيران. وعن طريق توليد سرعة عالية وتصميم أجنحة تدفع الهواء لأعلى، استطاعت - وهو الشئ العجيب - أجسام أثقل من الهواء أن تحلق عالياً. وعندما وصل الأخوان "رايت" إلى بلدة كيتي هوك، لم يفكروا كيف كانت الأمور تسير على الأرض؛ وإنما كانوا يتأملون كيف يبدو العالم من هذه المسافة العالية. لذا، لأن الأخوين "رايت" وغيرهما فكروا بجدية في أشياء لم يكن لها وجود بعد، استحدثت السفر الجوى في عالمنا.

التأمل هو النشاط الذهني وراء جميع الاختراعات. وبالتالي، فإننى أستحثك لأن تكون مدركاً تماماً للطريقة التى تختار أن تستخدم بها عقلك أثناء دراستك لهذا المبدأ الرابع من مبادئ حياة بلا أعداء وعلاقتها بالواقع. فمن المهم أن تفهم أنك تستطيع خلق الحياة التى تريدها بالتركيز على ما تود جذبه. وبمجرد أن تتقن الأفكار المحيطة بهذا المفهوم، لن ترغب فى استخدام عقلك فى غرض تقديم الأعداء. بدلاً من ذلك، ستفضل استخدامه ليتفكر فيما تريد أن تحققه فى حياتك ثم تراه يتحول إلى حقيقة.

ومبدأ التأمل هو الذى يدفع عجلة التقدم البشرى كذلك فى السياقات الثقافية والسياسية والاجتماعية. على سبيل المثال، أدرك شخص واحد فى البداية أن فكرة العبودية هى وصمة عار رهيبة بالطبيعة الروحية للجنس البشرى، ثم أدرك هذا شخص آخر إلى أن تم القضاء على هذه النزعة بالكامل. وفكرة تمتع النساء بحق التصويت، شأنهن شأن الرجل، بزغت أولاً فى بضعة عقول إلى أن أصبحت حقيقة. فقد تم التفكير فى هذه المفاهيم أولاً، وصار مصيرها كما قال "فيكتور هوجو": "لا يوجد ما هو أقوى من فكرة حان وقتها".

التأمل والجذب

إن الأعداء التى تميل للاعتماد عليها تشتمل على الأرجح على بعض الأفكار التى تأملت فيها طوال حياتك وحتى اليوم. نعم، حتى مثل هذه الأفكار سيكون الأمر صعباً... لا أستطيع تحمل تكلفة هذا... أولاً أستحق هذا... تتضمن ما أطلق عليه "أرسطو" "أسمى أشكال النشاط". فكلما تفكرت فى استحالة تحول رغباتك إلى حقيقة، وشكوت من ظلم الحياة لك، وغضبت مما تعطيه الحياة لك، زاد ظهور نفس هذه الأشياء فى واقعك. ولعل السبب فى هذا هو أن أى شىء تركز عليه يظهر فى حياتك - سواء كان ما تريد أو ما لا تريد. لذا إن كنت تفكر أو تتحدث دوماً فيما يسير بشكل خاطئ فى حياتك، فأنت تجذب إذن ما لا تبغيه تماماً.

واختيار حياة بلا أعداء يعنى أنك ترفض رفضاً باتاً المشاركة فى النمط الانهزامى الذى ذكرته منذ قليل. فأنت تتعلم الحركة داخل عالم جديد ترى فيه

أفكارك بوصفها حقائق محتملة، وواجبك المقدس أن تتفكر فقط فيما ينبع من ذاتك الحقيقية. وهذا شيء يمكنك البدء فى القيام به فوراً.

تعلمت منذ زمن طويل من أحد معلمى - "إبراهيم ماسلو" - أن الأشخاص الذين يحققون ذواتهم لا يستخدمون عقولهم قط للتفكير فيما لا يبيغون جذبه. فلا يقلقون بشأن تفاقم حالة مرضية ما، أو نقص المال، أو تدهور فى الاقتصاد تطولهم آثاره، أو خسائر فى أحد المشروعات، أو وقوع أطفالهم فى متاعب، وهكذا. فعقولهم تركز على الظروف التى يودون تحقيقها - ثم يحائفهم الحظ ويظهر فى حياتهم الأشخاص أو الظروف المناسبة أو الفرصة المواتية كنتيجة لتأملاتهم. نحن جميعاً نصبح ما نفكر فيه، لذا من المهم أن نتبّه لأفكارنا.

وضع فى ذهنك ما قاله "ألدوس هاكسلى" ذات مرة: "التأمل هو حالة من السلبية اليقظة، تفتح فيها الروح على هالة مقدسة داخلها أو خارجها". فبيدو الأمر أنك حينما تفكر فيما تبغيه، فإنك تحرر مليارات من النحل العامل الصغير غير المرئى، ولكن اليقظ، والذي يرشدك خلال عملية الابتكار. وبدلاً من التركيز على عذر ضعيف، تستخدم عقلك للتناغم مع الكون. وعندما تستخدم عقلك بتلك الطريقة، تبدأ المعجزات فى الظهور بحياتك.



وهذا يذكرنى بشيء حدث مؤخراً لابنتى "سيرينا". فبعد التخرج فى جامعة ميامى، كانت هى وصديقتها "لورين" متحمستين لابتكار برنامج تليفزيونى يدور حول الطعام الصحى، والطهى، والحياة بشكل عام توجّهانه لفتنهما العمرية. وكان بوسعنا أن نتخيل بسهولة كلاً من "سيرينا" و"لورين" تقدمان البرنامج، وقد قامتا بكتابة طلب وتدربتا على تقديم الفكرة بشكل تليفزيونى. وللأسف، لم نتمكن من إيجاد الشخص المناسب أو الوكالة المناسبة لتمثيلهما.

طلبت من "سيرينا" أن تتأمل نفسها محاطة بما أرادت هى و"لورين" جذبه وأن تتخلص من الأعذار من قبيل: سيكون الأمر صعباً... لم يحدث هذا من قبل... هذا حلم كبير... مازلت صغيرة للغاية. ذكرتها بمواصلة التأمل، لأن هذا هو أسمى أشكال النشاط. ولم يتوقع أى منا الطريقة التى ستسير بها الأمور. ولكن كى تفهموا ما حدث، دعونى أسرد عليكم قصة من الماضى.

منذ نحو خمسة عشر عاماً، أمضت صديقة ابنتى المقربة - "جيسى جولد" - وأسررتها أمسية معنا فى منزلنا الصيفى فى ماوى. فى هذه الليلة، استطاعت "سيرينا" البالغة من العمر سبع سنوات آنذاك أن تجعل جميع الحاضرين يبتسمون تارة ويضحكون بهيستيريا تارة أخرى عندما أذهلتنا بقدرتها التمثيلية الفطرية، حتى أن والد "جيسى" - "هارى" - كتب عقداً أقر فيه أنه حينما تأتى "سيرينا" إلى لوس أنجلوس لتصبح ممثلة، فإنه سيقوم بتمثيلها. ووقع هذا العقد وليد حماسة اللحظة وأعطاه لزوجتى والتي ظلت تخفيه عن "سيرينا" كل هذه السنوات.

لنعد إلى الحاضر. مضى عقد والنصف، وكنت أركض ذات صباح لحضور اجتماع فى بوربانك لمناقشة برنامج تليفزيونى مع بعض المنتجين. كان الطريق مزدحمًا، ولاقيت صعوبة فى إيجاد مكان أوقف فيه سيارتى، وبدأ لى أن كل شيء يعرقلنى لكيلا أصل فى موعد الاجتماع المحدد. وعندما وصلت إلى ردهة المبنى الذى سيعقد فيه الاجتماع أخيراً، بدأ باب المصعد يتفلق باقترابى منه. لكن شاء حظى السعيد أن يمسكه لى أحدهم.

تفست الصعداء أثناء توجهى للاجتماع فى الطابق الرابع عشر. وذلك حينما رأيت أن "هارى جولد" - والذى كان أحد أكثر الوكلاء موهبة فى منطقة الساحل الغربى - هو من يمسك باب المصعد لأجلى! وعلى الرغم من أننا لم نر بعضنا البعض منذ سنوات، فقد أصر "هارى" على أن أذهب لألقى التحية على "جيسى" والتي كانت تعمل بدوام جزئى فى مطعم فى نفس المبنى. تصافحنا جميعاً وضحكنا واندھشنا من الظروف التى جلبتني أنا و"هارى" معاً فى هذه اللحظة فى هذا المصعد. وعندما اتصلت بوالدة "سيرينا" فيما بعد، أتت بهذا العقد الذى كتب منذ خمسة عشر عاماً مضت.

عن طريق تأمل نفسها محاطة بالظروف التى أرادت جذبها، أعتقد أن ابنتى خلقت تناغمًا مع الكون جعلنى أصل إلى هذا الموعد فى اللحظة المناسبة كي يمسك لى "هارى" باب المصعد. ترى كانت هذه مصادفة؟ ربما. ولكن يالها من مصادفة جميلة! فالعديد من الأمور بدت أنها تسير على نحو خاطئ كي يحدث كل هذا. وقد تلقت "سيرينا" فى النهاية عرضاً لإنتاج برنامجها التليفزيونى من قبل شخص وافق على القيام بذلك فى عقد مكتوب حينما كانت فى السابعة ... شخص كان مقرَّباً إليها كما كان مقرَّباً لأسرتها حينما كانت طفلة صغيرة.

وأنا لا يهمنى النتيجة التى ألت إليها مغامرة "سيرينا". فبيت القصيد هو أنك حينما تتخرد فى عملية التأمل النشط، فإنك تدفع عجلة قوة عاتية - فيتحرك عقلك مع قوة الكون. وأنا واثق أنه بمواصلة ابنتى تأملاتها الداخلية والقضاء على أية أعذار وصب كل نشاطها العقلى على ما تزيد تحقيقه، فسوف ترى مثل هذه الأحداث تقع بشكل منتظم. وما تفعله بها وما سوف تتول إليه هى أشياء تحددها ما تواصل تأمله.

آليات التأمل

يقدم لنا كل من "أرسطو" و"ألدوس هاكسلى" استبصارات رائعة فيما يتعلق بمبدأ التأمل. فيوضح كلاهما كيف أن عملية التفكير فى أية فكرة فى حد ذاتها تستحث عملية التجسد على البدء - وهذا عنصر أساسى من عناصر الحياة بدون أعذار. وكما نعرف، فقد كتب "أرسطو" يقول: "التأمل هو أسمى أشكال النشاط". وقد أصاب "هاكسلى" لب الموضوع حينما ذكرنا بأن تلك العملية تجعل روحنا تتفتح على الإرشاد الإلهى الكامن بداخلنا وبكل مكان آخر فى الكون.

كذلك تأثرت كثيرًا برأى عالم نابغ فى هذا الموضوع يدعى "توماس تروارد". ففى عام ١٩١٠ ألقى مجموعة متتالية من المحاضرات صارت كتبًا، والتى غيرت للأبد الطريقة التى ننظر بها إلى عملية الابتكار والتجسد. فكتاباتة يمكنها أن تساعدنا على فهم قوة التأمل، وخاصة فيما يتعلق بعملية الخلق ذاتها. وأستحثك

على قراءة كتابه البارز *The Creative Process in The Individual*

فى التمهيد، كتب "تروارد": "فى هذا الكتاب حاولت أن أضع نصب عيني القارئ مفهوم تسلسل عملية الخلق التى تبدأ بخلق الكون وتتأوج بأفق من الاحتمالات اللامتناهية التى يستطيع أن ينالها أى شخص يتتبع المسار الصحيح لكشفها". وفى الصفحات التالية، يؤكد أن الاحتمالات أو الفرص اللانهائية تضحي متاحة لك وفى متناول يدك إن اتبعت تسلسلاً مطابقاً لحركة الكون. وهذا متاح لكل من يرغب فى اتباع "المسار الصحيح".

ويطلب منك "تروارد" أن تعي جيداً العلاقة بين عملية الابتكار وبين التأمل، ثم ترقب الأعذار وهى تذوى وتشاهد نتائج جهودك.

ويخلص "تروارد" إلى أن "ما تتأمله كقانون حياتك يصير قانون حياتك". ويوضح أنك يجب أن تستخدم القوة الإبداعية أفكارك للحفاظ على وحدتك مع الكون بدلاً من أن تخلق ذاتاً منفصلة عن الكون وتعانى من الفقر والعجز. وهذا يعنى أنك طالما تمكنت من استخدام قوة تأملك وبقيت متناغماً مع الكون، استطعت أن تجسد فى حياتك ما تشاء. خلاصة القول إنك تستطيع تجسيد ما تريده - أما الذات المنفصلة التى يشير إليها "تروارد" فمصدرها الأنا المزعجة. وكى تفهم قوة التأمل، يجب أن تبذل جهداً كى تعى قانون كينونتك بوصفه قانوناً يتيح لك الفرصة لاستخدام عملياتك الفكرية للبقاء متناغماً مع طاقة الكون.



على الرغم من أننى أدرك أن المعلومات الواردة بهذا القسم قد تبدو مبهمة لك، فإنك إذا استوعبت جيداً أعمال "توماس تروارد" - والقوة الإبداعية التى بداخلك بوصفك فرداً يستطيع تحقيق ذاته وبلوغ ما يبغيه على تجسيد ما تريد - فسترى بوضوح أن التأمل أداة قوية ربما لم تستخدمها حتى الآن. ولعل السبب فى هذا هو تركيزك على الأنا والأعذار التى تتذرع بها لتبرير أوجه القصور لديك. حاول أن تتخيل أن كل شىء وكل إنسان كان عبارة عن طاقة لا شكل لها، ولنطلق على هذه الطاقة اسم "الروح"، بعد ذلك تصور الروح بوصفها قوة مبتكرة تستخدم التأمل للتعبير عن نفسها فى صورة مادية. وهذا يعنى أنك تعبّر متفرد لنفس هذا التأمل، ومن ثم فإن لديك الفرصة للقيام بنفس الشىء الذى تتأمله بالضبط. والشرط الوحيد هو ألا تقوض طبيعتك الروحية وبدلها بذات زائفة. فالذات الزائفة تتأمل فى ضوء الأعذار لأنها لا تستطيع تجسيد الطاقة الإبداعية اللازمة للحياة التى ترغبها. وآليات التأمل تتلخص فيما يلى:

- التأمل هو الاستخدام المتواصل لعملية تفكيرك.
- أفكارك هى الأشياء التى تعمل لبدء عملية التجسيد.

- إذا تأملت بأفكار تتواءم مع الكون، يصير لديك نفس قوته.
- عندما يصير التأمل نظيرًا تذبذبيًا للكون، تنال تعاون الطاقة الكونية وتجذب رغباتك وتحققها.
- التأمل إذن هو نوع من الأفعال في حد ذاته، والذي يدفع عجلة القوة المبتكرة للكون.
- عندما تعتمد على الأعذار، تسمح لذاتك الزائفة (الأنا) بالتركيز على ما لا تريد أو أسباب عدم قدرتك على تحقيقه بنفسك.
- وجود الأعذار في حياتك إنما هو دليل على أنك تركز على ما لا تستطيع فعله أو الحصول عليه، بدلاً من الفرص أو الاحتمالات اللامتناهية الكامنة داخل ذاتك المبتكرة المقدسة.
- كي تتخلص من الأعذار، لابد أن تتعلم تأمل ما تود تجسيده وتفصل نفسك في الوقت ذاته عن النتيجة.
- تأمل وأنت تركز على أفكار كيف أستطيع خدمة الآخرين؟ بدلاً من أفكار ما الذي سأجنيه؟.
- تذكر ملحوظة "تروارد" الشهيرة: "قانون الطفولم يُكتشف بتأمل غوص الأشياء...". بمعنى آخر، عندما ترى ما تتأمله وكأنه هنا بالفعل، سوف يعطيك الكون في النهاية تجارب تتماشى مع ما تتأمله.

اقتراحات لتطبيق طريقة جديدة للتأمل

— يستحشا "توماس تروارد" على استيعاب الفكرة القائلة بأن تأمل الروح كمصدر للقوة هو الوسيلة لتوليد نفس هذه القوة من داخلنا. فيقول: "نحن جميعًا نملكها بداخلنا، والأمر راجع لنا كي نجسد بها ما نشاء".

وعقلك يتأمل دومًا شيئًا ما ، حيث يتفكر فى هذا أو ذاك مرارًا وتكرارًا. خصص بعض الوقت كل يوم (أو حتى عدة أوقات كل يوم) لتأمل الروح بوصفها قوة بدلاً من مواصلة تشغيل حوارك الداخلى الذى يؤدى عادة إلى تشبثك بنفس الأعذار القديمة. جرب شيئًا مثل هذا: *القوة المبتكرة والذكىة تتجسد بشكل رائع فى الكون. وأنا نتاج هذه القوة. أشعر بأننى متصل بها ، وأعرف أنها ستعمل معى لبلوغ الحياة التى أبغيها.* انظر إلى عقلك باعتباره قوة عاتية متناغمة مع قوة الكون. تأمل هذه الفكرة فقط، وسوف تنشط التوقف عن تقديم الأعذار لديك.

— ابدأ التدريب على رؤية التأمل كفعل، وليس شروءًا عقليًا سلبيًا. اعتبر عقلك هدية ثمينة من الله، هدية رائعة لدرجة أنها تتضمن قوة الكون داخلها. انظر إلى لحظاتك التأملية بنفس الطريقة التى تنظر بها إلى وقت ممارستك للرياضة - وسيلة لتحسين وشحن مهاراتك فى أى مسعى. فتمضية ساعة يوميًا فى قذف كرة البولينج نشاط يؤدى إلى تحسين مستواك فى هذه الرياضة؛ وتمضية بضع لحظات عدة مرات يوميًا فى التفكير فيما تود تحقيقه فى جانب من جوانب حياتك سوف يكون له نفس الأثر فى تحسين معدل تجسيدك لما تتأمله. التأمل هو فعل. إنه تدريب عقلى مهم لتحقيق أى شىء تريده.

— ردد العبارة التالية فى نفسك على مدار فترة لا تقل عن خمس دقائق متواصلة كل يوم: *أتأمل نفسى محاطًا بالأشياء التى أود جذبها إلى حياتى.* ردها بسرعة مرارًا وتكرارًا حتى لو بدا ذلك سخيًا. فالتكرار سيساعدك على البدء فى تخيل الأشخاص المناسبين، أو الظروف المناسبة، أو التمويل اللازم، أو أى شىء آخر تريده. ابق منفصلاً واسمح للكون بتولى أمر التفاصيل. توقف عن التركيز على أعذارك القديمة وتعاون بدلاً من ذلك مع الكون الذى يستطيع فعل أى شىء ويعد جزءًا لا يتجزأ من ذاتك المقدسة.

— أختتم هذا الفصل بإحدى نصائح "توماس تروارد"، والتى أسدتنى كثيرًا من النفع منذ أن بدأت أدرك إسهامه فى فن علم العقل. وقد وظفت هذه النصيحة لتجسيد رغباتى على مدار عدة عقود الآن. اسمح لكلمات "تروارد"

المبدأ الرابع : التأمل

عن تجسيد رغبات قلبك بأن تتخللك ، حتى إن بدت صياغته للكلمات معقدة وغير تقليدية:

(استخدم) ببساطة الطريقة الوحيدة للابتكار، ألا وهى التأمل الذاتى للروح. نحن نعرف الآن أننا أرواح مقدسة، مراكز للتأمل الذاتى؛ لذا فإن السبيل لبلوغ هذه المكانة العظيمة هو تأملها (و / أو تقديرها) باعتبارها المعيار الطبيعى لشخصيتنا (فرديتنا) .

فكر فى الفقرة السابقة حتى تعيها. فأنت تكتسب قوة التجسيد بتأمل نفسك كما أنت بالفعل!



المبدأ الخامس: الاستعداد

"إن كنت مستعداً لأن تعيش في ظله، فسوف تراه في كل مكان، حتى في الأشياء العادية".

- لاوتزو

تصف كلمة الاستعداد مفهومًا واسعًا، قد تفكر على الفور: بالطبع أنا مستعد... مستعد لأن أفكر أو أفعل أي شيء على الإطلاق كي أنعم بحياة ناجحة وسعيدة، ومفعمة بالصحة. غير أن من واقع خبرتي التي تتعدى الأربعين عامًا كإخصائي في مساعدة الآخرين - بالإضافة إلى كوني رجلًا يحاول مساعدة نفسه على معاشة ما يكتب عنه - خلصت إلى نتيجة مختلفة. إن معظمنا يتظاهر برغبته في خوض حياة من الوعي الأسمى؛ فنحن لا نرغب دومًا في اتخاذ الخطوات الضرورية لخلق الحياة التي نريدها. ولهذا السبب اخترت أن أستكشف معك المبدأ الخامس للتوقف عن تقديم الأعذار: الاستعداد، كعنصر حيوي في رحلة بلوغ الحياة التي تريدها.

أربعة أسئلة محورية عن الاستعداد

التفكير المعتاد هو نتاج المعلومات الثقافية التي سمحت بدخولها إلى عقلك. والوظيفة الوحيدة لفيروسات العقل هذه هي مضاعفة عددها بشكل مهول، ثم الانتشار في كل مكان ممكن. وعلى الرغم من أنك ربما لم تكن تدرك أن بوسعك اختيار ورفض هذه المعلومات، فإن هذا الاختيار كان متاحاً لك دوماً. وعلى الرغم من أنه كان من الصعب عليك على الأرجح أن تتغلب على المؤثرات المبكرة – إذ ربما ظننت أن المحاولة ستكون مرهقة ومستنزفة للطاقة – فقد كنت لاتزال حينها غير مستعد للقيام بذلك.

الآن، أعلن أنك في حالة من الاستعداد وليس عدم الاستعداد. ابدأ في هذه اللحظة في ركل هذه الأعذار عبر درجات السلم، درجة واحدة في المرة. اطرح على نفسك الأسئلة الأربعة التالية والتي ستعزز أفكارك عن الاستعداد:

١. هل أنا مستعد لأن أتحمل المسؤولية

كاملة عن جميع ظروف حياتي؟

تبين إلى أى مدى تلوم الآخرين والظروف على منعك من بلوغ ما تصبو إليه من نجاح وسعادة وصحة – هل أنت مستعد لأن تتوقف عن القيام بذلك؟ إن لوم الآخرين على أوجه القصور لديك أو أية ظروف في حياتك يمنعك من تحقيق قدرك الأسمى.

كل إنسان في هذه الحياة يقوم بالأشياء التي يعرف كيف يقوم بها وفقاً لظروف حياته. وتلك هي الطريقة التي اخترت أن أنظر بها إلى العوامل التي شكلت قصة حياتي. على سبيل المثال، كان لدى والدتي ثلاثة أطفال صغار لم يتجاوزوا الرابعة من عمرهم، وزوج مدمن للشراب وسارق ورحل دون أن يترك لهم أى دعم. فأدخلت أحد أشقائى عدة بيوت رعاية، في حين عاش شقيقي الآخر مع جدتي حتى بلغت العاشرة من عمري. وهذه ليست قصة أقصد بها إثارة الشفقة أو إلقاء اللوم؛ ولكنها ما كان يجب أن تحدث تماماً لي كي أعلم كيفية الاعتماد على نفسي. ولأننى عشت معتمداً على نفسي ثم أصبحت أدرس الاعتماد على الذات لملايين الناس، لا ألوم أحداً على ظروف حياتي.

إنى أنظر إلى جميع تجارب طفولتى المبكرة باعتبارها هدايا ضرورية، حتى تلك الزاخرة بالألم والحزن. بالطبع لم يكن ماضى كله وردياً، ولكن مجدداً لا يوجد أحد ذو ماضٍ وردى مائة بالمائة. فهناك أوقات تلقى فيها الحياة بالتحديات فى طريقنا، ويتحول فيها حظنا السعيد إلى حظ عثر، وتموت فيها ورودنا ... وهذه هى الطريقة المعتادة لسير الأمور. فلا داعى لإلقاء اللوم، حيث إن ذلك يفتح المجال أمام الأعذار لتفرض سطوتها.

كن مستعداً لتحمل مسؤولية كل جانب من جوانب حياتك كاملة. أنت لم ترث صفاتك الشخصية من أى شخص فى ماضيك - بل اخترتها بشكل متكرر، على الرغم من أنك ربما تكون غير مدرك للكيفية التى قمت بها بذلك أو سبب قيامك به. فإن كنت خجولاً، أو صاخباً، أو جباناً، أو حازماً، أو ودوداً، أو ناقماً، أو قاسياً، أو سلبياً أو عدوانياً، تعلم أن تؤكد: هذا هو ما اخترته لنفسى حتى الآن. وبالمثل، إن وجدت نفسك واقعاً فى براثن الديون، أو تشن تحت وطأة الفقر، أو تهدر حياتك فى وظيفة غير مشبعة، أو تعاني الأمرين فى علاقة غير مرضية، أو تتألم بسبب قرارات أحدهم غير الحصيفة فى العمل، أو حتى مللت لأن والديك أرغماك على خوض حياة مهنية لا ترضاهما - مهما كانت ظروف حياتك الحالية، اسأل نفسك إن كنت مستعداً لأن تتحمل مسؤولية حياتك كاملة.

ابدأ بالتركيز على الموضوعات التالية:

— الحالة الحالية لجسدك. هل أنت زائد الوزن، أو لا تتمتع باللياقة، ومُبتلى باضطرابات جسدية مزعجة، أو تعاني دوماً من الإرهاق، أو عرضة لمختلف الأمراض الناشئة عن البيئة الملوثة التى تعيش بها؟ أنت تلحق بنفسك أذى كبيراً إن لم تستطع أن تقول عن اقتناع: "بطريقة لا أفهمها، جعلت نفسى نظيراً تذبذباً لكل ظروف حياتى، وأنا مستعد لأن أتحمّل مسؤولية كل هذه الظروف كاملة. فذلك ليس خطأ أحد آخر؛ وأنا أتحمّل المسؤولية وحدى".

— كل ما أنت عليه، وكل ما تملكه (أو لا تملكه) وكل ما أتى فى طريقك. نعم، من الأسهل أن تلقى اللوم على أحد أو شئ آخر. ولكنك حينما تختار حياة

خالية من الأعدار، تضع عجلة قيادة حياتك بين يديك مجدداً، وهو المكان الذى تنتمى إليه. أنا أعرف أن تحمل المسؤولية عادة ما يبدو صعباً - فالحوادث، وسوء المعاملة، والهجر، والظروف المتردية، هى جميعاً أشياء يمكنها أن تجعل الحياة تحدياً. وأن تكون مستعداً لا يعنى أن تشعر بالخزى الشخصى أو الذنب بسبب الأمور الخاطئة التى ربما ارتبكت فى حقك، كما لا يعنى الاعتقاد بأنك تُعاقب لأجل ذنب ارتكبته. فربما تكون قد عانيت بسبب أشخاص جاهلين أو مدمنين، وهذا لم يكن خطأك.

حتى مع إدراكنا ذلك، مازلت أستحثك أن تتقبل - دون شعور بالذنب - أن كل شىء حدث فى حياتك يحمل قدرًا من القيمة مساوياً لتحملك مسؤولية وجوده. على أقل تقدير، كن مستعداً لتقبله كما لو كنت لتتقبل طفلاً غير مرغوب فيه وغير مُرحب به اضطررت لأن ترعاه فى ظل ظروف غير متوقعة. فثمة شىء ما يمكنك تعلمه من أية محنة. كن مستعداً لأن تقول: "أحمد الله على التجارب التى خضتها" بشكل يومية. ابحث عن الخير فى جميع المواقف، وذكر نفسك بأنك لم تعد طفلاً، بل راشد مدرك مستعد لتحمل المسؤولية.



فى القرن الأول بعد الميلاد، أدلى العبد الذى صار فيلسوفاً - "أبكتاتوس" - بالحكمة: "إن الرجل غير الحكيم هو من يلوم الآخرين على أحواله السيئة؛ والرجل الذى بدأ يكتسب الحكمة هو من يلوم نفسه؛ والرجل الذى صار حكيماً بالفعل هو الذى لا يلوم الآخرين ولا يلوم نفسه".

وأنت تصبح حكيماً بالفعل عندما تعيش حياة خالية من الأعدار. فلا بد أن تبدل اللوم باستعداد للنظر إلى كل شىء يحدث فى حياتك واختيار هذه الطريقة فى التفكير: "أنا من جذب كل هذا، ويسعدنى أن أتحمل مسؤوليته كاملة". وكما يذكرنا المثل القديم: "هذا الذى لا يستطيع الرقص يدعى أن الأرض غير مستوية". إن لم يكن باستطاعتك الرقص، فذلك هو اختيارك. ولكن إن أردت الخروج والاستمتاع، فلا يوجد ما يمنعك ... سوى أعدارك.

٢. هل أنا مستعد للاستسلام؟

إن عملية تحرير نفسك من الأعداء تتضمن الاستعداد للاستسلام لشيء أعظم كثيراً من نفسك الصغيرة. فكى تعيش الحياة التى تنتظر أن تتجسد لك، يجب أن تكون مستعداً للتحرر من تلك التى ربما ظلت تخطط لها لسنوات. ويصيح "لاوتزو" ذلك بشكل موجز قائلاً: "إن أردت أن تمنح كل شيء، تخل عن كل شيء". قد يبدو ذلك غريباً لك الآن، إلا أن الشيء الذى تستسلم له يصح مصدر قوتك.

فى السؤال الأول فى هذا القسم، سألت نفسك إن كنت مستعداً لأن تتولى مسئولية جميع ظروف حياتك كاملة. الآن لا بد أن تكتشف إن كان بوسعك التحرر من أى شيء تريد، وأن تجعل هذا إحدى سماتك. فعن طريق الاستسلام إلى قوة أعلى، تألف المكان الأسمى بداخلك: ذاك الحقيقية المبتكرة غير المحدودة. أما إن انغمست فى هوى النفس، فقد لا تكون لديك حتى أدنى فكرة عن المقصود بتسليم نفسك لقوة أعلى. إن كان هذا هو موقفك، فذاك الزائفة إذن هى البداية والنهاية، مركز وجودك. والتخل عن الأعداء لن يكون نتيجة محتملة فى هذا السيناريو، لذا ردد هذه العبارة على نفسك: "أنا مستعد للاستسلام لقوة الكون المسئولة عن تحويل كل شيء إلى شكل مادى، والسماح لنفسى بالحياة فى ظلها".

وتعجبني كلمات "رامانا ماهارشى" والذى يرى أن الاستسلام لا يكون لشيء خارج نفسك وإنما لأسمى جزء منك: "الاستسلام هو تسليم نفسك إلى مصدرك. ولا تظن أن هذا المصدر خارجك. فمصدر الإنسان يوجد داخله. فلتستسلم لهذا المصدر".

والسر هو أن تعيش من منطلق هذا الجزء الأسمى من نفسك. وكما تقول ملحوظة "لاوتزو" فى بداية هذا الفصل: "إن كنت مستعداً لأن تعيش فى ظله، فسوف تراه فى كل مكان، حتى فى الأشياء العادية". فى حين أن الأنا المزعجة تطلب منك دوماً الإمساك بزمام الأمور، إلا أن هذا المعلم الروحى الحكيم من الصين القديمة وأنا نشجعك على العكس. فلماذا لا تستسلم إلى مصدرك وتتيح لنفسك الفرصة بالحياة فى ظل الروح المبتكرة التى توجد بداخلك دوماً فقط

استسلم... وتذكر أنك لا تملك شيئاً، وأنت لا تفعل شيئاً، وأن كل شيء يُنجز بالطريقة الصحيحة نصب عينيك. استسلم وكن أقل تشبهاً بالفكرة القائلة بأن العالم يعاملك بقسوة. فأليك الصنفقة التي أعطاك إياها للعالم.

لقد أتيت إلى هنا في الوقت الذي كان من المفترض أن تأتي فيه، وسوف ترحل في وقتك كذلك، بغض النظر عن رأيك في هذا الأمر. فعندما تراقب جسدك يشيخ، تدرك أنك لست من يحدث هذه التغييرات به، بل إنها تحدث من تلقاء ذاتها. فجسدك مستسلم لقوة الكون. وإن كانت نفسك حقاً هي المسكة بزمام الأمور، ما كانت بشرتك لتتجمع قط، وما كنت لترى علامات الشيخوخة، وما كان شعرك ليشتيب، وما كنت لتموت، سواء أعجبك هذا أم لا، فإن شيئاً أعظم من الأنا يسيطر على كل شيء.

الآن طبق نفس هذه الفكرة على حياتك برمتها، فيما وراء حدود جسدك، وسلم نفسك لهذه الطاقة العظيمة. وكما قال معلمى "نيسارجاداتا ماهارج" ذات مرة: "يكمن النضج الروحي في الاستعداد للتحرر من كل شيء. فالتحرر هو الخطوة الأولى. ولكن التحرر الحقيقي يعنى إدراك أنه لا يوجد شيء لتتخلى عنه، لأنك لا تملك شيئاً". قد تجد ذلك صعب الإدراك، ولكنك حينما تتحرر، فإنك تولد الثروات. فالاستعداد للاستسلام يعنى عدم الحاجة للأعداء مرة أخرى. ففى النهاية، كل شيء يسير وفقاً لما هو مقدر. فالكون لا يحتاج إلى أعداء - وبما أنك متناغم مع الكون، فأنت لا تحتاج إليها أيضاً.

٣. هل أنا مستعد لأن أتبنى هذه الرؤية؟

إن اتخاذك قراراً في لحظة إلهام بشأن ما تود تجسيده في حياتك أو نوع الشخص الذى تريد أن تكونه يختلف تماماً عن تعهدك بجدية بأن تتبنى هذه الرؤية بغض النظر عن أية تحديات أو عوائق قد تواجهك. فالاحتفاظ بهذه الرؤية يتضمن استعداداً لعدم الترحيز عما تتخيله لنفسك. إنه يعنى الاستعداد للمعاناة خلال النقد وما يبدو أنه كون غير متعاون.

وكى تصل إلى هذا المستوى، سيكون عليك أن تكون مستعداً لأن تتحرر من بعض الصور القوية التى ظللت تحملها معك منذ أن كنت طفلاً صغيراً.. صور

متأصلة في كتالوج الأعدار الثمانية عشر الذى عرضت له بالتفصيل فى الفصل الثالث. فالأعدار ليست مجرد كلمات تبرر أسباب الافتقار إلى النجاح فى العديد من جوانب حياتك - فهي أيضًا تأخذ شكل صور أو رؤى تحملها معك، ومجموعة متسلسلة من الصور تراها معكوسة على شاشتك الداخلية.

وتتسم هذه الصور بأنها قوية لأنها ظهرت على شاشتك مرات عديدة فى ظروف مختلفة حتى أصبحت حقيقية. وحتى على الرغم من كونها صورًا قائمة على الأعدار والتي توصم ذاتك المتخيلة بكل عيوبها، إلا أنها صارت مرشدك. لقد صمدت لاختبار الزمن، وعززها العديد من الأصدقاء وأفراد أسرته من أصحاب النوايا الحسنة. فهي أمينات أسرارك الموثوق فيهن، والتي تسديك نفس النصائح والتشجيع عن كيفية التعامل مع الحياة من منظور ما لا تستطيع القيام به، أو مدى سوء حظك لمزورك بالتجارب التى شهدتها فى حياتك. إنها تعرف جيدًا كيف تجعلك تتنازل وترضى بما هو أقل مما كنت تصبو إليه.

وصورك القديمة لا تذوى أو تتبدد سريعًا، ويبدو أن الشاشة التى تنعكس عليها لا تعرض شيئًا آخر. وقد أصبحت صور قدرك هذه هى المحددة لماهيتك - فأنت تنظر إليها منذ زمن طويل وصرت معتادًا عليها حتى أنك نسيت أنها فى الواقع زائفة. لذا إن رأيت أنك شخص غير جدير بالنجاح المادى، فأنت إذن تنشط صورة "عدم الاستحقاق". لكن واقع الأمر أن هذا الفيروس العقلى الذى انتقل إليك من عدة عقول أخرى ليس له أى أهمية. وهو لا يزال يحدد ماهيتك ويحول دون استطاعتك بث صور أخرى لنفسك.

وبوسعك إعادة ضبط مؤشر استعدادك لتقرر بأنك متفتح لرؤية بديلة بأن تؤكد: أنا جدير بجذب وفرة ورخاء لا محدودين إلى حياتى، بنفض النظر عن التجارب الحياتية التى خضتها. وأنا أعزز وأفكر فقط فى الصور المتناغمة مع هذه الرؤية. فعلى الرغم من كل شىء، تلك هى شاشتك الداخلية وملك لك وحدك. فلا أحد من ماضيك له الحق الأوحد لتحديد ما يُعرض على شاشتك. فيمكنك أن تعرض كل ما تراه مناسبًا وبوسعك أن تحذف أى شىء تختار.

الآن دعنا نعد إلى السؤال الثالث فى هذا القسم. حتى إن لم تكن مقتنعًا بأن بمقدورك التغيير أو إحداث شىء لم يحدث لك من قبل، فهل أنت مستعد لأن تتبنى رؤية جديدة؟ إن لم تكن إجابتك هى "نعم!" نابعة من قلبك، تبين ما إذا كانت

هناك صورة قديمة على شاشتك الداخلية، وإن كانت هناك واحدة، اجعلها تتبدد أثناء نظرك إليها. وفي النهاية، ستكون مستعداً لأن تتبنى رؤية ترى فيها نفسك ذكياً، ومفعماً بالطاقة، وجديراً بأفضل ما يمكن للحياة أن تقدمه لك. وحينما يحدث هذا، سوف تكون نظيراً تذبذبياً للكون، وهذا التفتح الجديد سيصبح طريقتك في الحياة بلا أعداء.

وكما يقول أحد الحكماء: "حيث لا توجد رؤية، يهلك البشر". وأحب أن أضيف أنك حينما تتبنى رؤية ملوطة قائمة على الأعداء، والمعلومات الثقافية سوف تهلك أيضاً. ليس بالمعنى الحرفي بالطبع – ولكن إن أصررت على أن تظل إنساناً يعيش حياة غير مشبعة، فإن ذاتك الحقيقية المقدر لها بلوغ العظمة والسعادة والنجاح وكمال الصحة سوف تموت.

تبنى رؤية تؤكد ما يلي: "مقدر لى أن أحظى بالاحترام والحب والسعادة؛ أن أشعر بالإشباع والرخاء؛ أن أمارس الرياضة؛ أن أستمتع بكل لحظات حياتي؛ تلك هى رؤيتي وأنا أكثر من مستعد – أنا عاقد العزم أن هذا ما سيأتى فى طريقى". وعندما يبرز أى شئ لا يتطابق وهذه الرؤية، خذ بنصيحة "لا تزو": "كى تتخلص من التأثيرات السلبية، تجاهلها ببساطة". كلمات بسيطة للغاية، ومع هذا فهى شديدة العمق.

٤. هل أنا مستعد للتخلص من كل ما أحمل من عدم استعداد؟

إن مفهوم عدم الاستعداد قد يفوق مفهوم الاستعداد أهمية حينما نكون بصدد محاولة تبني أسلوب حياة خال من الأعداء. لذا، ما الذى لا تود القيام به كى تحول أحلامك ورغباتك إلى حقيقة؟

هل أنت غير مستعد لتغيير محل إقامتك والانتقال إلى مدينة أخرى؟ أن تترك أبويك أو أطفالك الصغار كى تبدأ حياة طالما حلمت بها؟ أن تستقيل من وظيفتك الحالية بسبب كل الفوائد التى ستخسرهما جراء ذلك؟ أن تنهى علاقة طويلة المدى تعرف أنها تضررك بسبب الحنق الذى سيثيره ذلك فى نفوس الآخرين؟ أن تستثمر الأموال التى ادخرتها من أجل حالات الطوارئ فى مشروع طالما تحلم به اليوم؟ أن تتغلب على خوفك من بدء نظام رياضى جديد تعلم أنه سيفيدك؟ أن تشترك فى

دورة تعليمية بالجامعة لأنك تشعر بأنك كبير للغاية ولا يمكنك تعلم شيء جديد؟ أن تحصل على المساعدة التي تريدها للتغلب على إدمان لا يتوقف عن تدمير حياتك؟ أن تتصدى لأفراد أسرتك أو زملائك الذين يعاملونك دومًا معاملة سيئة؟ وكما يمكنك أن ترى، هذه القائمة من الأمثلة قد تمتد إلى ما لا نهاية.

عد قائمتك الخاصة بالأشياء التي لا تريد القيام بها من أجل إعادة تشكيل حياتك، ثم اجلب ممحاة كبيرة وامح هذه الأعداء من قائمتك. وبعد إضافة عنوان: كل الأشياء التي لا أود القيام بها كي أعيش الحياة التي أرغب في أن أعيشها... الحياة المقدرة لي حتى قبل أن أتى إلى هذا الجسم في هذا العالم، احتفظ بهذه الورقة الملطخة وربما التالفة في مكان بارز، واستخدمها كوسيلة تذكيرية لمحو مفهوم عدم الاستعداد من وعيك.

في عام ١٩٧٥، حينما ألقت أول كتاب ينشر في الأسواق، أتذكر السؤال الذي وجهه لي وكيلي "آرتي باين": "هل هناك أي شيء ليس لديك الاستعداد أن تتعلمه لتوليد الإثارة الكافية في البلاد كي يحقق هذا الكتاب نجاحًا؟" وجاءت إجابتي بلا؛ فقد كنت مستعدًا للقيام بأي شيء: دفع نفقاتي الخاصة؛ السفر في كل أرجاء البلاد؛ السهر طوال الليل، ليلة بعد ليلة، التحدث في المذياع؛ إجراء من ١٢ إلى ١٤ مقابلة يوميًا؛ أخذ أسرتي معي في هذه المغامرة؛ وشراء أول نسختين من الكتاب كي أزيد من مبيعاته. وأثناء كل هذا، كان لدى الوقت لأعيش ما سميته هدفى، وكنت أخبر كل من ينصت لي عن الأفكار البديهية التي ملأت صفحات كتابي والذي كان يحمل اسم *Your Erroneous Zones*.

وبالمثل، عندما بدأت أسجل محاضرات التليفزيون العام، قررت عدم ترك شيء على قائمة عدم الاستعداد الخاصة بى. فزرت أكثر من ١٧٠ محطة تليفزيونية للتحدث عن أفكارى وجمع أموال لأجل شبكة PBS عبر أنحاء البلاد - ولم تمنعنى عدم شهرة أى محطة من زيارتها. كنت مستعدًا للقيام بذلك على مدار سبعة أيام في الأسبوع؛ فكنت أطير من مدينة لأخرى، وأسهر حتى وقت متأخر وأستيقظ في منتصف الليل لأذهب إلى المكان التالي، وفي معظم الأوقات كنت أتحمل نفقاتى، ومع ذلك كنت أعيش حلمى دومًا.

وعلى الرغم من أننى أبلغ من العمر الآن ثمانية وستين عامًا، فإن قائمة عدم الاستعداد لدى لا تزال بيضاء. أما فيما يتعلق بفيلمى *The Shift*، فأنا أحبه

كثيراً ولن ينعنى شيء من أن أحكى للعالم عنه. وأنا أعلم أنه لو شاهدته عدد كاف من الناس، فسوف يكون قادراً على تغيير ليس حياة الأفراد فقط، وإنما الكوكب ككل كذلك.



إن فوائد امتلاك قائمة عدم استعداد بيضاء مذهلة حقاً. والفائدة الكبرى والأهم أنه لن تكون لديك أعذار تتذرع بها عند تصريحك بما تفتقر إلى حياتك؛ فلا يمكنك إلقاء اللوم على أحد أو شيء. فأنت ببساطة تفعل ما تحتاج لفعله من أجل تحقيق أحلامك، تتمتع بميزة عدم الحاجة لتبرير تصرفاتك لأحد (ربما ترغب في إضافة بعض البنود إلى قائمتك مثل عدم الاستعداد للكذب، أو السرقة، أو الغش، أو التخلي عن الأخلاق الفضيلة، أو خرق القانون، وما إلى ذلك. وأنا لم أكتب عن هذا الصفات لأننى أفترض أن هذه السلوكيات لا يمكن أن توجد لدى شخص مثلك متناغم مع الكون).

الآن، دعنى أطرح عليك هذا السؤال: ما الذى كنت تمقت التفكير فيه أو فعله لأجل بلوغ الحياة التى تتوق إليها؟ إن أى فكرة تبرز فى عقلك ستجدها على الأرجح فى ذلك الكتالوج الوارد فى الفصل الثالث. كان الأمر ليستغرق وقتاً طويلاً، لذا لم أخض هذا التدريب. كان ذلك ليثير حنق أسرتى، لذا لم أتبع حدسى. أنا عجزو للغاية للقيام بمثل هذه التغييرات، لذا كنت غير مستعد لبدء محاولة جديدة تماماً كهذه. لم يكن بحوزتى المال الكافى، ولم يكن باستطاعتى تحمل مثل هذه النفقات حينئذ. إن مثل هذه الأعذار وأشباهها تبدو كأسباب شرعية لعدم تلبية هذا النداء الداخلى الذى يعلم قلبك أنه قدرك الحقيقى وهدفك المطلق.

ليس هناك شيء منطقى فيما أطلب منك التفكير فيه هنا، كما أن هذا ليس تمريناً فكرياً أناشدك تأمله - فأنا أخطب قلبك وليس عقلك. حينما تشعر بأن ثمة شيئاً ما ينبغى عليك فعله، وأنت لن تستطيع إخماد صوتك الداخلى، فأنا أستحثك على أن تلقى نظرة على هذه الورقة المدون بها ما لن تفعله كي تحقق أحلامك. وبكل السبل الممكنة، ابق متناغماً مع الكون، ولكن ذكر نفسك ليس هناك شيء ليس لدى الاستعداد للتفكير فيه أو فعله (طالما أنه متناغم مع الكون) كي أحقق أحلامى. فحينما تطرد عدم الاستعداد من حياتك، سيتم إرشادك إلى

مكان لا توجد به أية أعذار!

اقتراحات لتبني عقلية الاستعداد

فى حياتك

— أنه لعبة اللوم للأبد. اشرع فى رؤية كل صفاتك وظروفك الشخصية بوصفها اختيارات وليست عوامل فرضتها عليك ظروف خارجية. أشر لكل شىء فى حياتك بعبارات من قبيل: "اخترت أن أنصت لكل ما يقوله أبواى حينما كنت طفلاً صغيراً ومازلت أخضع لتأثيرهما بشكل ما" بدلاً من "لا يمكننى تغيير طبيعتى؛ فطالما كنت كذلك، واللوم فى ذلك يقع على نشأتى المبكرة". وبالمثل، رد: "طالما خشيت ترك هذه الوظيفة أو المدينة لأننى كنت قد جعلت آراء الآخرين أهم من آرائى" بدلاً من "ليس بوسعى فعل شىء إزاء ما يعترينى من خوف - فذلك هو ما علمنى إياه والداى اللذان كانا يخشيان دومًا تجربة شىء جديد". كن مستعدًا لترديد هذه الكلمات وأنت تعنيها: "أنا نتاج كل القرارات التى اتخذتها فى حياتى. ليس هناك شخص ينبغى لومه لأجل شىء لم يسر على النحو الصحيح فى حياتى، بما فى ذلك نفسى".

— تمرس على الحفاظ على الرؤية من خلال التدريب على مشاهد فى عقلك تتعامل فيها مع الآخرين ممن يعارضون توجهك الجديد. لا تتجادل مع أفراد الأسرة أو شركاء الحياة ممن يعتقدون أنك غبى لتبنيك رؤية لا تتفق وتلك التى لديهم عنك. بدلاً من ذلك، أجبهم ببساطة: "شكرًا لكم لمشاركتكم رؤيتكم معى؛ فطالما أفادتنى أفكاركم طالما أفادتتى". وبعد ذلك - وهذا مهم - تشبث برؤيتك أكثر وابذل قصارى جهدك للتصرف من منطلقها دون أن تكون عدوانيًا.

إن كنت ترغب فى الحصول على درجة جامعية أو إنهاء تدريب متخصص ما طالما أردته، ويعتقد من حولك أن مثل هذه الطموحات مستحيلة، رد فى قرارة نفسك: رأيتك فى لا يهمنى فى شىء، ثم تمسك بهذه الرؤية. فرؤيتك عن نفسك وعن استعدادك للتشبث بها على الرغم من مقاومة الآخرين حيوية لحياتك

الخالية من الأعذار.

— عد قائمة بالأشياء التى ليس لديك استعداد للقيام بها لأجل تحقيق أحلامك، ثم احذف كل ما بها عدا هذا العنوان: *ما أنا غير مستعد لأن أفكر فيه أو أقوم به كى أصبح الشخص الذى أريده*. ضع هذه الورقة فى مكان بارز، بحيث تستطيع رؤيتها كل يوم كى تذكرك بالتزامك بالقضاء على عدم استعدادك. وحينما تواجهك تحديات تعيدك إلى عاداتك القديمة، انظر إلى ورقتك البيضاء، ثم أكد ما يلى على مدار خمس دقائق على الأقل: *ليس هناك ما أنا غير مستعد لأن أفكر فيه أو أفعله كى أصبح ما قدر لى أن أكونه*. فتكرار هذه العبارة فى قرارة نفسك سوف يجدد طاقتك ويضعك على طريق العظمة.

أدلت "فيرجينيا وولف" ذات مرة بعبارة كانت المرشد لى طوال حياتى الراشدة: "رتب أية أجزاء تتلقى فى طريقك". وأنا أهديها لك إلى جانب هذا التحذير: لا بد أن تكون مستعداً لأن تتلقى أية أجزاء تلقىها الحياة فى طريقك وترتيبها، بحيث تعمل لصالحك وليس ضدك، والسر هو أن تكون مستعداً. وتلك الأجزاء ستظهر لك - فطالما ظهرت وطالما ستفعل. واستعدادك للترتيب، وليس الشكوى أو التذرع بالأعذار، سيعود عليك بمنافع جمة.



المبدأ السادس: الشفغ

"عندما يمتلئ الإنسان رغبة وتوقًا، يحقق له الله ما يريد".

— إسكيلوس

احفظ هذه الكلمات: الشغف يغلب الأعذار دومًا! ومع ذلك، ضع في ذهنك أنني لا أقصد بكلمة شغف المعنى الرومانسى الذى يوحى به هذا المفهوم. فأنا أقصد به هذا النوع العارم من الحماسة الذى تشعر به فى أعماق نفسك داخلك والذى لا يسهل شرحه أو تعريفه. وهذا النوع من الشغف يدفع بك إلى اتجاه يبدو وكأنه يخضع لسيطرة قوة أكبر منك. تلك القوة هى الإثارة الداخلية التى تعتريك حينما تكون على المسار الصحيح، وتقوم بما يشعرك بالإشباع، وما تعرف أنه مقدر لك. وأنا أومن بأن كل ما تحتاج إليه لتحقيق أحلامك هو وجود مثل هذا الشغف داخلك - بالإضافة إلى الحماسة المصاحبة له. دعونا نلق نظرة سريعة على كلمة حماسة. كما قالت الروائية والأديبة "مدام دوستيل" فى عام ١٨١٠: "لقد قدم لنا

اليونانيون أنبل معانى هذه الكلمة؛ فالحماسة تشير إلى وجود الله بداخلنا". ذكرت فيما سبق أن الكون لا يحتاج لأعذار أبداً. فهو قادر على تجسيد كل ما يريد. وعندما تراودنا استجابة عاطفية تبدو مثل شغف عارم بما نفكر فيه، فتحن نضمّر إذن قوة الكون بداخلنا... ولا يمكن لأى شىء أن يحول بيننا وبين هدفنا. فالحماسة تساعدنا على تجسيد ما نريد.

دعنا نعد إلى تلك الكلمات الأربع التى افتتحت بها هذا الفصل: الشغف يغلب الأعداء دومًا. حافظ على شغفك متأججًا وسوف تودع الأعداء للأبد!

الحماسة تقهر الأعداء

الشغف هو شعور يحدثك قائلاً: هذا هو الشىء المناسب الذى ينبغي فعله. ما من شىء يمكنه أن يقف فى طريقى. ولا أكرهت بما يقوله أحد. هذا الشعور جميل للغاية لدرجة تجعل من الصعب تجاهله. سوف أتبع شعورى وأتصرف من منطلق هذا الإحساس العظيم بالسعادة.

أما الأعذار، على الجانب الآخر، فتحدثك بالعكس: ليس على أن أواصل التقدم - انظر إلى مدى سخافة الأمر على أى حال. هذا ليس مهمًا؛ ولو كان مهمًا لأشعرنى بالإثارة، سوف أنحيه جانبًا الآن؛ وبإمكانى دومًا القيام به لاحقًا. هذا لا يناسبنى؛ سوف أصرف ذهنى عنه وأتخلص منه للأبد.

تأمل تعريف "مدام دوستيل" للحماسة بأنها تشير إلى وجود الله بداخلك. وإن استطعت أن تتفهم قدرة الله على خلق شىء من لا شىء، فسوف تتفهم أن الله قادر على كل شىء ولا يوجد ما يدعى بأنه مستحيل أمام قدرته. إذن إن كانت مقدرة الله واسعة إلى هذا الحد والله يوجد بداخلك فى صورة شعور بشغف عارم، لماذا قد تحتاج لأى عذر من أى نوع؟

فحينما تتأجج بداخلك الحماسة، لا يبدو لك شىء صعبًا. عندما تشعر بالشغف، لا ترى أية مخاطر؛ فالمشكلات الأسرية تبدو هينة، ولا يشكل المال أى مشكلة، وتدرك أنك تملك القوة والثكاء الكافيين، والقواعد التى سنّها الآخرون لا تؤثر عليك بأى شكل، وذلك لأنك تلبى نداءك الداخلى - وهذا الجزء الذى يلبى النداء فىك هو أسمى جزء منك.

وجود الشغف بداخلك هو أسمى هدية يمكن أن تتلقاها. وعندما يتناغم مع الروح، اعتبره معجزة، وابذل قصارى جهدك للتشبث به. ويراودنى هذا الشعور إزاء عملية تأليفى لكتبى. فقد تعلمت على مر السنين أننى حينما أحسس مكان وجود الشغف بداخلى، لا يستطيع شىء فى الكون أن يمنعنى من إنهاء مشروعى. فأنا أعيشه وأتفلسه، وأحتفظ بدفتر ملاحظات على مقربة منى أثناء تناولى الغداء، أو ممارستى لليوجا، أو قيادتى السيارة، أو حتى أثناء نومى. إن حياتى يستهلكها ما أشعر به من شغف إزاء ما أفعل - ومع ذلك فأنا أعرف أنه مادام هذا الشعور يراودنى فالله لا يفارقنى قط.

ويبدو لى أن حماستى تلك تجبر العالم على إمدادى بسبل لا يتوقف من التجارب المتعاونة الإيجابية. فتواتبنى الأفكار أثناء نومى، فأستيقظ لتدوينها. وتتهمر على الأفكار فى صالة ممارسة اليوجا وأذكر نفسى بتدوينها بعد الانتهاء من التدريب. فأنا مستعد ومتلهف، وهذا لا ينسحب على الكتابة فقط - فيساورنى نفس الشعور إزاء الاحتفاظ بلباقتى، أو الاستمتاع بأسرتى، أو الاستعداد للتمثيل بفيلم، أو إلقاء محاضرة، أو أى شىء آخر. وكما قال الكاتب المسرحى اليونانى الشهير "إسخيلوس" فى مطلع هذا الفصل، فإنه عند تأجج الاستعداد والتوق بداخلنا "يحقق الله لنا ما نريد". وهذا هو السبب الذى يجعلنى أؤكد أهمية وجود الشغف بداخلك. فهو لا يساعدنا فقط على التناغم مع الكون، ولكنه يجعلنا نندمج معه ثانية.

إن كان بداخلك شغف، فأنت لست بحاجة للأعذار لأن حماستك ستقهر أية مبررات قد تتذرع بها. فسوف تدفعك حماستك نحو تحقيق ما كنت تتخيله بحيوية بالغة حتى أنك لن تحتاج لأن تشرح ما يعرقلك. وفى حين أن هذا لا يضمن لك أن مشروعك سيكون ناجحاً مادياً أو مستحسنًا، فهو يضمن لك أنك ستمضى به قدمًا حتى النهاية، بما أن القوة الكامنة وراءها هى قوة الكون الكامنة بداخلك.

والحماسة تبطل مفعول الأعذار. فحينما تبحث عن قوة الكون بداخلك وتمثلئ بالشغف إزاء كل شىء تفعله، سوف تزيح عوائق الطريق من حياتك بنجاح وتستمتع بالوجود النشط لقوة وجود الكون بداخلك.

تفعيل الشغف فى حياتك

عادة ما تكون الراحة والرفاهية هما متطلبات الحياة الأساسية بالنسبة لنا - فأولوياتها الرئيسية هى الحيازة والإنجاز واستحسان الآخرين. فلتفكر فى بديل جديد للأشياء التى تودع فىك السعادة، بديل يتعدى المتطلبات السطحية لنا. والشئ الوحيد الذى تحتاج إليه لتحظى بتلك الحالة من السعادة هو شئ تشعر إزاءه بالشغف. شئ يتحدث إليك أنت فقط... شئ يصيبك بالشعيرية الداخلية نتيجة لفرط الإثارة... شئ لا يفارقك... يشع بداخلك... ويبت فى شعوراً جيداً لأنه يجعلك تشعر بأن لديك هدفاً وأنت متصل بالكون. لا يهم ما هو هذا الشئ. فالشرط الوحيد هو أن تشعر بالشغف إزاءه وتكون متحمساً بشأنه كى توقظ القوة الكامنة بداخلك.

وكما قال "إبراهيم ماسلو" ذات مرة عن أصحاب الإنجازات: "لا بد أن يكونوا ما يستطيعون أن يكونوه". فكر الآن فيما تستطيع أن تكونه، وقارن ذلك بما اخترت أن تكونه حتى الآن. إذن ما الذى تستطيع أن تكونه؟ قد تختار أن تصبح شغوفاً بفكرة الوصول بنفسك إلى أقصى درجات اللياقة والمثالية، هل أنت قادر على صعود بعض الطوابق دون أن تلهث؟ هل تستطيع الركض مسافة عشرة أميال دون أن تشعر بالإرهاك؟ هل أنت زائد الوزن؟ هل تنتمى لهذه الفئة الكبيرة من الناس المصابين بالبدانة؟ هل تعامل مع جسدك وكأنه معبد، وتلتفت له لسد أسمى احتياجاته؟ هل يمكنك أن تشعر بالحماسة إزاء حياة أكثر صحة؟

ربما لديك فكرة ظلت تراودك لعقود، ككتاب تعرف أنه لابد من تأليفه، وأنت فقط من يملك الحكمة الكافية للقيام بذلك. هل يمكنك أن تكون شغوفاً بتحقيق حلمك للدرجة التى تفعل فيها وجود قوة الكون التى بداخلك كى تساعدك على نيل ما تصبو إليه؟ وتذكر، مجرد وجود هذا الشغف - ولا شئ سواه - هو دليل على وجود طاقة الكون داخلك. وهذا هو كل ما تحتاج إليه - فقط الاستعداد لإيقاظ شغفك من سباته العميق. وأنت لست مضطراً لأن تعرف كيف تنشط حماسك المدفونة منذ وقت طويل أو ما تحتاج لأن تركز عليه تحديداً. فما تحتاج إليه هو الاستعداد للترحيب بالإشارات التى تأتيك من الداخل، قوة الكون بداخلك التى تريد أن تضحى فاعلة.

طالما أعجبتنى ملاحظات العالم اليونانى الشهير "نيكوس كازانتزاكيس"،
والذى يعد أحد كتابى المفضلين. ففى صفحة تلو الأخرى من روايته الرائعة "زوربا
اليونانى" أو *Zorba The Greek*، يصف "كازانتزاكيس" تفصيلاً كيف يبدو
ويتحدث ويشعر الرجل الشغوف، حيث تعيش الشخصية الرئيسية حياتها ببساطة
وتستشعر وجود الله فى كل لحظة. وأنا أعلق تلك الكلمات لـ "كازانتزاكيس"
فى منزلى منذ أكثر من عقد الآن، وأقرأها وأتأمل معناها كل يوم: "بالإيمان
بشغف بشيء ما ليس له وجود بعد، نخلقه. وما ليس لدينا هو الشيء الذى لا
نبغيه كفاية". وأغلب الظن أن "الشيء الذى ليس له وجود بعد" فى حياتك قد
برر بشكل متكرر بأى عدد من الأعذار، والشيء الذى "لم نبغيه كفاية" يدل على
غياب الشغف تماماً.



عودة سرية إلى الأفكار الى أوردتها بالذكر فى الفصل السابق، تدريب على
تبني رؤية خاصة بحياتك وتسليمها إلى قوة أعظم منك - قوة تتصل بها طوال
الوقت. وكما أجب دوماً عندما يسألنى أحدهم عن السر وراء نجاحى فى التوقف
عن إدمان كل الأشياء السيئة فى حياتى: "سلمت أمرى كله للقوة الإلهية التى تفوق
قوتى، وبدأت أومن بشغف بشيء ليس له وجود بعد". لقد بدأت أرى أن الشغف
مرادف لقوة الكون. وحينما شرعت فى التشبث بقوة برؤيتى لنفسى، بلغت إرشاداً
إلهياً دفعنى بعيداً عن المواد والسلوكيات الضارة: فجأة وجدت ظروفاً جديدة
خالية من الإدمان، وبدأ الأشخاص المناسبون فى الظهور، وبشكل غامض عجز
الأشخاص المخطئون عن الاتصال بى.

جرب هذه الرؤية الحماسية. آمن بقدرتها ليس فقط على إشعال الفتيل
بداخلك وإنما على إبقائك حياً كذلك. ارسمها، تشممها، اشعر بها، ابتسم
منها، وشاهدها تأتى إلى حياتك فوق أجنحة الملائكة. دعك من هذه المبررات
المملة البالية لما لم تستطع فعله واحتذ بـ "زوربا" كمثال للرجل الشغوف. ابدأ فى
الإيمان بذاتك التى لا وجود لها بعد بدلاً من الإيمان بجزء منك عالق فى مكانه
وملىء بالأعذار. فلتشعر بالإثارة إزاء رؤيتك وضع فى ذهنك أنك حينما تغير
الطريقة التى تنظر بها إلى الأمور، تتغير الأشياء التى تنظر لها. عد إلى الشغف

داخل نفسك وشاهد كيف لا يبدو العالم فقط مختلفاً، وإنما يتعامل معك بطريقة مختلفة كذلك.

الحماسة ملهمة

تساعدك الحماسة على البقاء في حالة من الإلهام. وشأنها شأن أى شيء آخر (بما في ذلك الأعداء)، كلما شعرت بالحماسة وتشبثت بها، أصبحت عادة من عاداتك. لكن أفضل شيء تتسم به هذه العادة بالذات أنها تكون مصحوبة دوماً بالبهجة والسعادة. وفي هذا الصدد، كتب "جيمس بالدوين" ذات مرة: "لا يمكن إشعال النار بالجمرات الميتة، مثلما لا يمكن أن يشعل الحماسة رجال بلا روح". وأفضل طريقة تبقى بها شغفك متقدماً هي أن تجعل العلاقة الأهم في حياتك هي علاقتك بالله. ابق في حالة من الدهشة والحيرة من كل شيء وكل شخص تقابله. خض الحياة وأنت تحمل شعوراً متواصلاً بالامتنان والتقدير - اشكر الله على كل ما في الطبيعة وعلى آلاف المعجزات التي تظهر أمام عينيك كل يوم. ذاك شيء أقوم به يومياً، وهو واحد من أكثر العوامل البارزة التي أستطيع أن أعزو إليها الفضل في الحفاظ على حماسي تجاه الحياة متقدة.

إن هذا الشيء الضخم الذي نطلق عليه حياة يشعروني بالرهبة. فأنا أجلس هنا أكتب، ومع ذلك ليس لدى أدنى فكرة عن الطريقة التي يحدث بها ذلك. فالكلمات تظهر على الصفحة من لا مكان وفجأة تصبح هنا الآن. من أين أتت؟ هل هناك من يرشدني؟ وماذا عن هذه الأشجار خارج نافذتي، أو هذا المخلوق الصغير الذي يزحف عبر صفحة الكتاب الذي فتحته لتوي، والذي يملك نفس قوة الحياة التي لدى؟ وهذه النجوم والمجرات بالسماء... هل نحن هنا وحدنا بهذا الكون القسيح اللامتناهي؟ يمكنني أن أستمري في الكتابة بلا نهاية عن بلايين الأشياء التي لا بد أن نشعر بالشغف إزاءها. بيت القصيد أنه لا يوجد عجز في كم الأشياء التي يمكنها إلهامنا. وبالبقاء في هذه الحالة من الدهشة والحيرة وخاصة الامتنان، نشعر ببهجة الحياة. وهذا توجه مختلف تماماً عن ذلك الذي ينشأ حينما نعتد على الأعداء لتبرير أوجه قصورنا في الحياة.

فيها الآخرين. فالتبرع بأموالي لأناس ليحققوا أحلامًا ما كانوا ليحققوها بدونها، أو إرسال كتب وأسطوانات مدمجة للمستشفيات، والسجون، والمكتبات، والمدارس أمور طالما أسعدتني وبثت بداخلي إحساسًا بالبهجة. حتى اصطحاب والدتي العجوز البالغة من العمر اثنين وتسعين عامًا إلى العشاء - أنا وهي فقط - يرسل دفقات من السعادة في جسدي.

والعطاء هو خطوة أولى عظيمة على طريق إيجاد شغفك. على سبيل المثال، أتيت لي الفرصة مؤخرًا لمتضية صبيحة أحد الأيام في فصل لطلاب الصف الأول الابتدائي (حيث دُعيت لقراءة كتاب *Unstoppable Me!* وهو أحد كتب الأطفال الأربعة التي شاركت في تأليفها بالتعاون مع "كريستينا تراسي"). لقد ملأني التفاعل مع الأطفال وسماعي الأسئلة التي طرحوها على حماسة، ولكن ما لاحظته في معلمتهم - السيدة "ويمر" - غمرني بقدر مساو من السعادة كذلك. فهي هي سيدة تعيش شغفها كل يوم من خلال تعليم هؤلاء التلاميذ - وهي تشع بهجة أثناء غرس حب التعلم في نفوس طلابها، وتوضح بالإثارة أثناء حديثها عن كل من الصبية والبنات ممن تشعر بالشرف لأنها تعلمهم.

والأطفال يعشقون هذه المعلمة الرائعة، ومن يستطيع أن يلومهم؟ فهي تأخذهم إلى رحلات ميدانية بعد المدرسة، وتجعلهم يؤلفون كتبًا مصورة خاصة بهم، وتنظم حفلات تخرج مذهلة، وتجلس على الأرض إلى جوارهم لتعليمهم وتوجيههم من منظور عملي. فهي تدرس لهم كل موضوع من وجهة نظر مبتكرة.

والسيدة "ويمر" أكثر من مستعدة كذلك للإتيافق من مالها الخاص لتوفير تجارب للأطفال في صفها لن تتاح لهم الفرصة لخوضها بسبب اعتبارات الميزانية. فلا توجد حدود لما تفعله كي تمنح طلابها تجربة مثالية بالصف الأول. وتلك هي تغذية الشغف.

بدلاً من أن نهدر أيامنا في التظاهر بأننا نفعل شيئاً ما ونشعر بالضجر، نحن بحاجة لأن نعيش حياتنا بنفس حماسة السيدة "ويمر". ففي النهاية، كيف لنا أن نتوقع العثور على أى شغف بينما نحن عالقون في عالم ممل بجسد واقعنا اليومي؟ لابد أن نكتشف شعور البهجة والرضا الناجم عن تغذية شغفنا - إنها فكرة أفضل كثيراً من التذرع بهذا العذر المتعب بأن "الحياة مملة".



قد يكون من المجدى أن تنظر إلى شغفك بوصفه مؤشراً على وجود قوة الكون فى داخلك. تحدث إلى تلك القوة غير المرئية الملموسة بداخلك واشكرها على عدم هجرها لك مطلقاً. اذهب للتمشية بصحبتها بل وتخيل أنك تمسك بيدها. اطرح عليها أسئلة وأنصت لما ستقوله، ملاحظاً كيف ترشدك. ولتسهر بالامتنان لحقيقة وجودها واسمح لها بإرشادك بأية طريقة تبغيها.

وتذكر دوماً أن شغفك هو دليل على وجود الله بداخلك وأنه يوسمك دوماً أن تجعله تجربتك الخاصة. ولست بحاجة لمشاركة حماسك الداخلية مع أحد تشعر بأنه قد يثبط عزمك. بدلاً من ذلك، اقطع عهداً على نفسك بأنك ستتنبه لشغفك، وأنك ستفعل على الأقل شيئاً واحداً يومياً لتجعله حقيقة. حتى إن اكتفيت بالتأمل الصامت كى تجعل حلمك متقدماً دائماً، أو كتابة فقرة واحدة من الكتاب الذى طالما تصورته، أو إجراء مهاتفة واحدة للاستعلام عن طريقة تأسيس هذا المشروع الذى طالما حلمت به، أو تحية بضعة دولارات جانبياً لتمويل مشروع مستقبلى - فلا تتجاهله. تحدث إليه حتى لا تضطر للجوء للأعذار لتبرر لماذا كانت رؤية وتتبع هدفك أمراً مستحيلًا بالنسبة لك.

ضع فى ذهنك أنه لا بد لك من تغذية شغفك كى يبقى على قيد الحياة؛ وهولن يخذلك قط إن قمت بتغذيته. وكيف له أن يخذلك وهو دليل وجود الله بداخلك، والذى لا يوجد أمام قدرته مستحيل ... وليس للأعذار مجال معها.

اقتراحات لخوض حياة مليئة بالشغف

— افعل شيئاً بصورة يومية يحول دون عودة قوة الكون بداخلك إلى حالة السبات. وتذكر أن شعورك بالإثارة هو نتاج الطريقة التى تفكر بها، وعندما تتناغم أفكارك مع طاقة الكون، تبدأ فى استشعار شغفك. ولهذا، لا بد أن تراقب دوماً نشاطك الذهنى. احتفظ بسجل تدون فيه ما يشعل فتيل حماسك - وكلما دونت بنوداً أكثر، ولدت مزيداً من الشغف بداخلك.

تصفح شبكة الإنترنت وقم بزيادة المواقع التي تتحدث عن الأفكار التي تلهب حماسك وتعززها، ولتتصل هاتفيًا أو إلكترونيًا بأي شخص هناك يشاركك رؤيتك. افتح حسابًا بنكيًا خاصًا تودع فيه مبلغًا رمزيًا في البداية لتمويل شغف ما. وبغض النظر عما تفعله، ذكر نفسك أن هذا هو شغفك، وأنك تغذيه وترعاه كل يوم. وعندما يتحول ذلك إلى أسلوب حياتك المعتاد، سترى الكون يتعاون معك ويمنحك تجارب تتواءم مع رغباتك.

— نم إحساسًا بالرهبة يتحول بعد ذلك إلى شغف بالشروع في النظر إلى كل شيء وكأنك تراه لأول مرة. لا تسمح لمفهوم الملل بالتسلل إلى أفكارك. لقد شاركت في آلاف اللقاءات من جميع الأنواع على مدار العقود الأربعة المنصرمة. وكثيرًا ما كنت ألقى هذا السؤال: "ألا تشعر بالملل من سماع نفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا؟" وإجابتي - والتي تكون نابعة من قلبي دومًا - تكون كالتالي: "لم يسبق لهذا الشخص أن أجرى معي حوارًا، في هذا الوقت، عن هذا الموضوع، في ظل هذه الظروف من قبل". وهكذا، تكون كل مقابلة تجربة جديدة مبهجة، وهذا يحافظ على شغفي مشتعلًا. وأنا أوظف نفس النوع من التفكير عندما أكون بصدد إلقاء محاضرة للمرة العاشرة في غضون أسبوعين - فكل عرض تقديمي أمام جمهور مختلف هو تجربة جديدة.

انظر إلى حياتك برمتها بهذه الطريقة: مارس العلاقة الحميمة مع شريك حياتك وكأنك تفعل ذلك للمرة الأولى. اقرأ لأطفالك وكأنك تقرأ لهم للمرة الأولى. اذهب إلى جولتك اليومية في الركض وكأنها جولتك الأولى. فكل لحظة جديدة هي هدية من الله، لذا إذا نظرت إلى كل تجربة ولحظة بوصفهما تجارب ولحظات جديدة، فسوف تشعر بالشغف الذي أتحدث عنه في هذا الكتاب.

— خصص خمس دقائق اليوم لتكرار التأكيد التالي: أدعوقوة الكون لأن توافقني في صورة شغف. وسيدرك هذا بأن كل لحظة إثارة تمر بك إنما هي دليل على حيائتك للإرشاد الإلهي. ومن خلال تشبثك به، سوف تدخل حيز الحياة بدون أعداء!

وكما قال "توماس أكويناس": "ينشأ السلام الحقيقي حينما لا نفصل بين أنفسنا وبين إرادة الله". فكل لحظاتك من الإثارة والحماسة والشغف هي لحظات اتصال. إنها تستثير سلاماً حقيقياً. أما الأعذار، على الجانب الآخر، فهي ما توظفه حينما تفصل نفسك عن شغفك أو إرادة الله. فالأعذار هي عادات تفكير قديمة تأخذك بعيداً عن السلام والسكينة. وأنت تملك الخيار دوماً: الشغف والسلام والتناغم مع الله، أو أعذار وأعذار ومزيد من الأعذار.



المبدأ السابع: العطف

"العطف الحقيقي أكثر من مجرد إلقاء عملة فضية إلى شحاذ ... فهو إدراك
أن البناية التي تفرز شحاذين بحاجة إلى ترميم".

-مارتن لوثر كينج الابن

هناك قصة معروفة تتحدث عن قيمة العطف. فيبدو أن امرأة تقيية وجدت
حجرًا ثمينًا أثناء جلوسها على ضفة ينبوع جارٍ في الجبال، فوضعت ذلك الحجر
القيّم في حقيبتها.

وفي اليوم التالي، اقترب مسافر جائع من هذه السيدة وسألها شيئًا ليأكله.
وبينما كانت تفتش في حقيبتها عن كسرة خبز، رأى المسافر الحجر الثمين وتخيل
كيف يمكنه أن يوفر له الأمان المادى طوال الفترة المتبقية من حياته. فطلب من
السيدة أن تعطيه هذا الكنز، ففعلت، كما أعطته بعض الطعام. فغادر وهو يشعر
بسعادة غامرة بسبب حظه السعيد ومعرفته أنه الآن آمن مادياً.

وبعد بضعة أيام عاد المسافر وأعطى الحجر للسيدة الحكيمة، وقال لها: "لقد فكرت ملياً فى الأمر. على الرغم من أنتى أعرف مدى قيمة هذا الحجر، فإننى أعيدته إليك آملاً أن تعطينى شيئاً أكبر قيمة".

سألتها السيدة: "وماذا عساه أن يكون هذا الشيء؟".

"من فضلك أعطينى الشيء الذى بداخلك والذى جعلك تعطينى هذا الحجر".

كانت السيدة فى هذه القصة تعيش حياة قائمة على العطف... وهو المبدأ السابع والأخير لحياة بلا أعداء.

العطف والأعداء

من المستحيل أن تحتاج للأعداء عندما يصبح محور حياتك كيف يمكنى أن أخدم الآخرين؟ بالتفكير بالآخرين أولاً - ووضع مصلحتهم قبل مصلحتك - يثبت فيك شعوراً بالسعادة، وهو ما كان المسافر الجائع يبحث عنه. وهبة الشعور بالسعادة الداخلية تتأتى من الخدمة والاستسلام وليس السؤال والطلب.

لن يكون هناك مكان للوم فى حياتك طالما أنك تعيش حياة قائمة على العطف. فالأعداء - بغض النظر عن أنواعها - تتمحور حول إلقاء اللوم. لوم ماضيك، لوم الاقتصاد. لوم نقائصك الشخصية المدركة. لوم القدر. لوم أبويك. لوم أطفالك أو شريك حياتك - لوم حامضك النووى. فليس هناك ما يعيب الظروف والأشخاص والأحداث كى تلقى اللوم عليهم - كما أنه لا يوجد ما يعيب اللوم نفسه.

عندما تكون عطوفاً، يختفى كل اللوم من حياتك. لذا بغض النظر عما تريد لنفسك، اكتشف كيف يمكن لك أن تريده أكثر لشخص آخر، وقم بذلك. وفى هذه اللحظة التأملية، سوف يقهر العطف إلقاء اللوم ويغلب تقديم الأعذار، وسوف تشرع فى التفكير كما يفكر الكون: خدمة الآخرين، العطاء، المنح، الحب غير المشروط.

لم تكن السيدة الحكيمة بالجيال التى أعطت الحجر الثمين للغريب بحاجة للتفكير بشأن الفقر، أو التعاسة، أو انتقاد الأشخاص الجشعين، أو شرح الطريقة التى تعيش بها حياتها، لماذا؟ لأن نفسها لم يكن لها أى سلطان عليها، وكان الحب وخدمة الآخرين يتربعان على عرش حياتها.

لقد اكتشفت بما لا يدع مجالاً للشك أنني حينما أتذكر تغذية العطف والكياسة، يصير كل شيء فى حياتى أكثر تناغمًا وسلامًا، ناهيك عن الشعور الجيد الذى يعترينى حينما أعطى ولا آخذ. وقد سمعت الدلائل لما يتحدث عن العطف منذ بضع سنوات مضت، وتضمنت رسالته هاتين النقطتين المهمتين:

١. العطف هو أهم صفة تحتاج الإنسانية لتعلمها. هذا هو السبيل لإيجاد السعادة والصحة والشعور بالنجاح.

٢. لم يكن ليصبح للحرب والعنف وجود فى جيل واحد إن تعلم الأطفال _ بدءاً من سن الخامسة _ التفكير فى العطف لمدة ساعة أسبوعياً طوال ما تبقى من حياتهم. ذاك ما تستطيع أن تفعله حياة زاخرة بالعطف، والتى تعنى التفكير الحقيقى فى الآخرين وتطبيق القاعدة الذهبية القديمة فى الحياة.

فى اللحظة التى تشعر فيها بأنك تعود إلى الأعذار، ردد عبارة: كيف يمكننى خدمة الآخرين؟، ثم حول الأجوبة التى تتوصل إليها إلى حقيقة. حينئذ سوف تصبح متناغمًا مع قوة الكون، والتى تعطى دومًا، والفائدة التى ستعود عليك هى أنك ستجد أن الكون يسألك بدوره: "كيف لى أن أخدمك؟" وبعودة العطف الذى تغدقه على الآخرين إليك، تذكر الحقيقة التى كتبت عنها عدة مرات فى هذا الكتاب. أنت لا تجذب ما تريد؛ بل تجذب ما أنت عليه. لذا اجعل العطف جزءًا من ماهيتك.

ثلاثة أسئلة

طوال السنوات العديدة الماضية كنت أحتفل بعيد الأب بطريقة تعكس ما يدور عنه هذا الفصل: أعطى هدايا خاصة لأطفالى الثمانية، بدلاً من تلقى هدايا منهم. فدورى كأب هو واحد من أعظم الامتيازات التى استمتعت بها على مدار أكثر من أربعين عامًا. فشرف لى وواجب مقدس كذلك أن أكون أبًا لبناتى الست الجميلات وابنتى الواسمين، لذا أرغب فى أن أشكرهم لاختيارى لأكون أبًا لهم وللسماع لى بلعب هذا الدور الرائع فى حياتهم.

فأنا أنظر إلى مسئولية تربية ودعم طفل بوصفها هدية مذهلة، لأن القدرة على الرعاية الكاملة لإنسان آخر هي سمة من سمات الله. أفلم يقم الله برعايتنا بعد خلقنا والسماح للإرادة الحرة بأن تختار وجودًا يتخلله العطف؟

في عيد الأب الأخير أهديت أطفالى نسخة من قصة "ليوتولستوى" القصيرة *Three Questions*، وفيها يحكى "تولستوى" عن ملك كان واثقًا أنه فقط لو علم الوقت الأمثل للقيام بالأمور؛ والأشخاص المناسبين للإنصات إليهم؛ وفوق كل هذا أهم شيء يجب أن يقوم به فى كل وقت، فلن يفشل قط فى أى شيء يفعله.

لذا أعلن أنه سيكونى بسخاء أى شخص فى مملكته يعلمه أجوبة هذه الأسئلة الثلاثة. أتى العديد من الرجال الحكماء لرؤية الملك، ولكن لأن كل واحد فيهم أعطاه إجابة مختلفة - ولم يتفق فى رأى مع أى منهم - لم يتلق أحدهم المكافأة. ولكن الملك كان لا يزال متلهفًا للحصول على أجوبة الأسئلة الثلاثة، فقرر أن يستشير ناسكًا عُرِف بحكمته.

لكن الرجل العجوز المنعزل عن العالم لم يكن يستقبل سوى عامة الشعب، لذا ارتدى الملك ملابس بسيطة وترك حراسه ونزل عن حصانه وذهب لرؤيته وحده. وعندما وصل الملك المتكرر إلى الناسك طرح عليه الأسئلة الثلاثة، ولكن الرجل العجوز لم يجبه. بعد أن لاحظ الملك أن الناسك ضعيف للغاية وأنه يحاول زراعة بعض الزهور، قرر أن يتولى هو الأمر وأخذ يحرق الأرض لساعات. وعندما طرح أسئلته الثلاثة، ثانية لاحظ الناسك رجلاً ذا لحية يركض قادمًا من داخل الغابة واضعًا كلتا يديه على جرح ينزف بغزارة فى بطنه.

اصطحب الناسك والملك الرجل ذا اللحية إلى الداخل وقاما بتطبيبه. وفى صباح اليوم التالى طلب الرجل من الملك أن يصفح عنه، على الرغم من أن الحاكم كان واثقًا أنه لم يسبق له رؤية هذا الرجل قبل ذلك.

قال الرجل المصاب:

أنت لا تعرفنى ولكنى أعرفك. أنا هذا العدو الذى تعهد بالقصاص منك لأنك أعدمته شقيقه واستوليت على أملاكه. تنامى إلى علمى أنك ستأتى وحدك إلى الناسك، فقررت قتلك فى طريق عودتك. ولكن انتهى اليوم ولم

تعد. لذا خرجت من مخبئي للبحث عنك فوجدني حراسك وعرفوني وأصابوني بجروح. نجحت في الهروب منهم، ولكنني كنت سأنزف حتى الموت إن لم تقم بمداواة جرحي. كنت أرغب في قتلك وأنت أنقذت حياتي. الآن، لو كتب لي البقاء على قيد الحياة، ورغبت أنت في ذلك فسوف أخدمك كعبدك المخلص وأجعل أولادى يخدمونك. سامحني!

ولم يسامحه الملك فحسب، ولكنه قال أيضاً إنه سيرسل خادميه وطبيبه الخاص لمداواته، ووعده بأن يرد إليه الملكية التي انتزعها منه. حينئذ، خرج الملك ورأى الناسك يضع البذور في الأماكن التي حضرها باليوم السابق. فقرر أن يطرح على الرجل العجوز الحكيم أسئلته الثلاثة مرة أخيرة، وفوجئ عندما أخبره العجوز بأنه تلقى إجابات أسئلته بالفعل:

سأل الملك: "كيف هذا؟ ماذا تعني؟".

أجابه الناسك: "ألا ترى هذا؟ لو لم ترثي لحالي بالأمس وتحبث الأرض لي واخترت أن ترحل، لكان هذا الرجل هاجمك ولكنك ندمت على عدم بقاءك معي. لذا الوقت الأمثل كان عند حرثك الأرض؛ وكنت أنا الرجل الأهم؛ وكان إسداثي خدمة أهم شيء عليك فعله. بعد ذلك حينما أتانا هذا الرجل كان الوقت الأمثل عندما داويته، فلو لم تطيب جروحه، مات دون التصالح معك. لذا كان هو أهم رجل، وما فعلته له كان هو أهم شيء عليك فعله. تذكر إذن: هناك وقت واحد فقط مهم - الآن! إنه أهم وقت لأنه الوقت الوحيد الذي نملك فيه أي قوة، وأهم رجل هو ذلك الذي توجد بصحبته، لأن ما من أحد يعرف إن كان سيتعامل مع أي أحد آخر أم لا، وأهم شيء تفعله هو أن تسديه نفعاً، لأنه لأجل هذا السبب فقط أتى الإنسان إلى هذه الحياة".

دعونا نستعرض الأسئلة الثلاثة وعلاقتها بحياتك القائمة على العطف. أثناء قراءتك لهذا القسم، فكر في الدروس التي تعلمها الملك من المعلم الحكيم؛ بالإضافة إلى ما يمكن تعلمه من مثال السيدة الحكيمة التي وهبت حجرها الثمين إلى المسافر.

١. ما الوقت الأمثل للقيام بكل شيء؟

لقد تفهم كل من الناسك والمرأة الحكيمة ما كان يعنيه "تولستوى" حينما كتب: "تذكر إذن: هناك وقت واحد مهم - الآن! إنه الوقت الأهم لأنه الوقت الوحيد الذى تملك فيه أى قوة". قد تتذكر أن المبدأ الثالث فى التوقف عن تقديم الأعذار أوضح أنه ليس فى الإمكان الشعور بالعطف إلا فى اللحظة الحالية. فكل شيء يحدث الآن. لذا فعلاقتك بالحياة هى علاقتك بالحاضر.

وأنا أحب تعريف المؤرخ "أرنولد توينبى" للعطف: "العطف هو الرغبة التى تدفع النفس البشرية لتوسيع محور ارتكازها الذى يتمثل فى الذات الفردية ليشمل الذات الكونية برمتها".

حينما تكثر بشخص آخر سوى نفسك فى أى لحظة من لحظات حياتك، فأنت تعيش العطف... كما أنك تجعل مسألة التذرع بأية أعذار مستحيلة. وهكذا، أنت تعرف الآن السر الذى كان يسعى ملك "تولستوى" لكشفه وكانت السيدة الحكيمة تعرفه بديهياً: هذا هو الوقت الذى ينبغى عليك فيه توسيع محور ارتكازك المتمثل فى ذاتك الفردية وتعتنق الذات الكونية والتى تشمل الجميع، وخاصة الشخص الذى يقف أمامك.

هل يمكنك أن تتخيل هذه المرأة العطوفة أو الناسك الحكيم يأتیان بأى عذر يبرران به لماذا لا تسير حياتهما كما أرادا لها؟ كن مثلهما وضع فى ذهنك أن هذه اللحظة هى قوتك - انتهزها وانشر العطف دون التفات لنفسك، وتذكر أن موعدك مع الحياة يكون دوماً فى الحاضر.

٢. من الأشخاص الأهم للعمل معهم؟

نسمع أحياناً - ونستجيب إلى - النداءات المطالبة بأهمية تقديم المساعدة لمن هم فى ظروف متردية فى أماكن بعيدة. وفى أثناء محاولتنا العمل لنشر السلام فى العالم، ننضم لمنظمات تكرر جهودها لتحسين وضع هؤلاء الذى يتننون تحت ظروف صعبة. ومع ذلك، فإن هذا ليس كافياً للإجابة عن السؤال الثانى.

إن الشخص الذى يوجد فى حيزك المباشر هو أهم شخص للعمل معه، سواء كان صديقاً، أو عضواً من أعضاء أسرته، أو زميلاً، أو غريباً. لهذا، أغدق كل

من يوجد أمامك بالعطف. وكما يذكر ك "تولستوى"، ليس بإمكانك أن تعرف إن كنت ستعامل مع أحد آخر. فتلك هي لحظتك، والشخص الذى عليك العمل معه يوجد أمامك. وقد كانت المرأة الحكيمة تعى ذلك جيداً - فهي لم تحتفظ بالحجر لنفسها أو لشخص يحتاج إليه أكثر منها، أو لأحد أقرباؤها. فأعطت الحجر - وهو التصرف الذى ينبع من قلبها العطوف - لشخص لم تلقه من قبل. لذا فإن الدرس المستفاد هو: لا تنظر فيما وراء حدود اللحظة الحالية. فالحاضر هو الفرصة المثالية. وأى شخص يوجد معك هو خير مستحق لعطفك.

وكما قال المعلم الفيتنامي "ثيش نهات هانه" ذات مرة:

إن لم تستطع إسعاد طفلك، كيف لك أن تتوقع أن تكون قادراً على إسعاد أى شخص آخر؟ إن كان كل أصدقائنا فى حركات السلام أو مؤسسات الخدمات الاجتماعية من أى نوع لا يحبون بعضهم البعض ويتعاونون معاً، فمن يمكننا أن نحب ونساعد؟ هل نعمل لأجل أشخاص آخرين، أم أننا نعمل لإبراز اسم المؤسسة؟

٣. ما أهم شىء للقيام به طوال الوقت؟

إن التصرفات العطوفة لكل من الناسك والمرأة الحكيمة إنما هى مؤشر على أن كليهما يعرف الإجابة عن هذا السؤال جيداً. يختم "تولستوى قصة" *Three Questions* بإلقاء الضوء على السبب الذى يجعل لإغداق الشخص بمشاعر العطف فى اللحظة الحالية كل هذه الأهمية وهذا التقدير: "لهذا السبب وحده أتى الإنسان لهذه الحياة!" كما تعلمت فى الفصل السابق، فإن كلمة خير مرادفة لكلمة كون نحن لم نأت إلى الدنيا لنصرع الآخرين، ونشن الحروب، ونصير الأوائل، ونفوز بأى شىء، أو نهزم أى شخص. لا، فنحن هنا كى نكون صالحين - كى نخدم، ونعطى، ولا نتدخل، ونتواضع أينما ذهبنا.

فلتعط الأنا لديك إجازة وخض حياة يغمرها العطف بأن تكون إنساناً مهذباً. وقد تعلم الملك هذا حينما تحرر من أهميته - فمن خلال القيام بعمل صالح، استطاع أن ينقذ حياته. كما استطاعت السيدة فى الجبال أن تعلم رجلاً متمحوراً حول نفسه كيف يكون سعيداً من خلال إظهار الخير.



اسمحوا لى باختتام هذا الفصل بقصة أخرى، أبطالها هم ابنتى "سومر" وأنا. فأتساءل قيامى بتوصيلها بالسيارة إلى المطار لتعود إلى الكلية بعد أن أمضت عطلة نهاية أسبوع طويلة بالمنزل، أخذت تبدى إعجابها بساعتي الجديدة. كانت تلك هى أول أداة لتعريف الوقت أشتريها منذ أكثر من عشر سنوات. كنت أستمع حقاً بالنظر إلى وجهها المعدنى الأسود اللامع، وبينما كنت أفعل ذلك، كنت أقول لنفسى إن تلك هى ساعتي المفضلة. ومع ذلك كنت أعرف فى قرارة نفسى أن "سومر" ستشعر بالسعادة إن ارتدتها، نظراً لهوس الشابات الحالى بارتداء الساعات الرجالية.

وعندما أنزلت ابنتى عند الحاجز الحجرى وساعدتها على حمل حقائبها، قمت بخلع الساعة وأعطيتها إليها، على الرغم من أنها كانت أقرب ممتلكاتى إلى قلبى (وخاصة لأنه لم تعد لدى ممتلكات أكثر ثباتاً). قالت "سومر": "لا يا أبى، أنت تحب هذه الساعة".

ولكننى أصررت على أن تأخذها، قائلاً لها إننى سأشعر بمزيد من السعادة إذا أخذتها لأننى أعرف أنها ستقدرها، كما أخبرتها بأننى أشعر بأنها سترمز إلى الوقت الذى نمضيه معاً على الرغم من آلاف الأميال التى تفصلنا. واستقلت طائرتهما وهى مسرورة، وغادرت وأنا أشعر بأننى نضجت كثيراً كإنسان، بما أننى كنت سألقى صعوبة - إن لم تكن استحالة - فى انتهاج مثل هذا التصرف منذ عدة أعوام سابقة.

اتصلت بى "سومر" فى ماوى بعد انقضاء بضعة أشهر لتخبرنى بأنها سترسل لى هدية فى عيد الأب، مؤكدة أنها هدية خاصة للغاية. واتضح أنها لوحتها المفضلة والتى رسمتها وظلت تعلقها فى شقتها لوقت طويل. وكما أخبرتنى لاحقاً: "لقد تعلمت حقاً شيئاً فى ذلك اليوم الذى أهديتنى فيه ساعتك المحببة إلى قلبى، وأردت أن أعطيك أغلى شئ لدى. أنا أعطيك إياها يا أبى على الرغم من صعوبة هدايتها، لأننى أريد أن يكون معك جزء منى".

وأنا أعلق الصورة على جدارى كرمز لجمال ومثالية تصرف عطوف كان وليد لحظة مفعمة بالمشاعر. وهذه القصة الشخصية تجسد وتبرز إجابات أسئلة "تولستوى" الثلاثة: (١) افعل ذلك الآن؛ فتلك هى اللحظة الوحيدة المتاحة. (٢)

افعل ذلك مع الشخص الذى توجد بصحبته فى اللحظة الحالية. (٢) فلتقم بأعمال صالحة لأن هذا هو سبب وجودك هنا. من خلال الحياة فى ظل العطف، تدعو وتشجع الآخرين - فقط بأن تكون مثلاً يحتذون به - على اختيار القيام بالمثل.

اقتراحات للحياة من منطلق العطف

— فور الاستيقاظ، دع عبارة شكرًا لك تتدفق من بين شفطيك، حيث ستذكرك ببدء يومك بالامتنان والعطف. فلتعتد بدء كل يوم بالتفكير أولاً فى شخص آخر ثم اتخاذ قرار بالقيام بشئ - أى شئ - سيرسم البسمة على وجهه. وعندما تدرك رغبتك انتهاج تصرف عطوف مع شخص آخر، فإنك تنتقل إلى طريقة أسمى للحياة. فذلك يأخذ أفكارك بعيداً عن نفسك وعن التفكير فيما ستجنيه من هذا ويصحبها على توجه كيف أستطيع خدمة الآخرين؟، وهو نفس التوجه الذى يتبناه الكون. فعندما تتحلى بسمة العطف، يعكس يومك بالكامل هذا النوع من الإدراك. وإليك بعض الاقتراحات للبدء بها: أرسل رسالة تقدير عبر الإنترنت، أو رد على مسامع أحد أطفالك ممن كنت تحدثه بخشونة بعض الكلمات الحانية، أو اعتذر لشخص أسأت له، أو اشتر بعض الزهور وأهدها لأحدهم، أو أهد بعض المقتنيات الشخصية كالكتب أو المجوهرات، أو ابسم لشخص ما ابتسامة قد تنير لحظته. أقصد أنه ما من داع أن يكلفك هذا الشئ مالاً؛ فما تفعله يتناغم مع العطف، ولذلك فإنه يهيئ يومك للسير فى هذا الاتجاه.

وفى أى وقت تجد نفسك تستخدم أحد أعذارك الشخصية المعتادة، بوسمك طرد هذه الأفكار والانتقال على الفور إلى الشخص الذى عاملته بهذه الإنسانية، ولاحظ كيف تتبدد الأعذار عندما تنصب أفكارك على عطفك تجاه الآخرين.

ولا يجب أن تقتصر أعمالك العطوفة على الأشخاص. فكل أفعال العطف إزاء أى مخلوق من مخلوقات الله - حتى إن قمت بجمع بعض القمامة التى كانت مبعثرة - تؤثر على كوكبنا. بيت القصيد هو أن تضبط عقلك على خدمة الآخرين وتسد الطريق أمام متطلبات الأنا.

— فى الاستشهاد الذى أوردته فى بداية هذا الفصل، يشير "مارتن لوثر كينج" الابن إلى أن ثقافتنا بحاجة إلى إعادة هيكلة وأن العطف هو الحل. وأنا أستحثك على أن تعمل على الانتخاب للمناصب الحكومية - بجميع أنواعها - هؤلاء ممن تعكس رسالتهم للعامة الحساسية والعطف. سمة العطف لا بد أن تتوافر فيمن يعملون فى مجال الهجرة، والتعذيب، والتوجيه الجنسي، والإقناع الدينى، والمجال الاجتماعى الاقتصادى. فلا مجال للاستثناءات هنا. ابحث عن القلب العطوف بدلاً من ذلك الذى يصدك أو يعاقبك أو ينتقم منك أو يتلاعب بك مستغلاً سلطته. وكلما عكست مؤسساتنا هذه النزعة الإنسانية، قلت الأعداء الجماعية التى نهرر بها عدم قدرتنا على خلق جنة الأرض التى طالما حلمنا بها.

— كما أوضحت فى كل مبدأ من المبادئ السبعة فى هذا الجزء من الكتاب، فإن التكرار الحماسى لشعار داخلى يعزز ويجسد ما تخبر به نفسك تماماً. ولهذا، ردد العبارة التالية فى قرارة نفسك على مدار خمس دقائق على الأقل: *أنا مخلوق يمتلئ عطفاً. أنا أنشر الحب فى كل مكان لأن تلك هى طبيعتى. أكد ذلك على نفسك باستمرار، وعلقه فى مكان بارز فى بيتك، أو مكتبك، أو حتى سيارتك.* فى الكتب السماوية يصف لنا الله المعنى الحقيقى للعطف. ولو قام عالمنا اليوم بالعمل بهذا الكلام، لعشنا جميعاً فى سلام. ولكن حتى إن لم يعمل به باقى العالم، يمكنك أنت ذلك. لذا أستحثك على تطبيق هذه الكلمات فى حياتك اليوم؛ إن فعلت هذا، سوف تختفى كل الأعداء من حياتك بلا رجعة:

لقد سمعت هذا من قبل بالطبع
أحب جارك وابغض عدوك

ولكن ما أطلبه منك هو أن تحب أعداءك،
وتبارك من يلعنك، وتبر من يبغضك،
وتدعوا لمن يستغلك بحقارة ويضطهدك
هذا هو المعنى العملى للعطف!



الجزء ٣

التحول إلى نموذج حياة بلا أعذار

"إن أصلحت عقلك، فسوف ينصلح حال كل
شئ آخر في حياتك".

— لاوتزو

طريقة جديدة للنظر إلى عملية تغيير عادات التفكير القديمة

"لا تستهن قط بقدرتك على تغيير نفسك. ولا تبالغ في تقدير قدرتك على
تغيير الآخرين".

-إتش. جاكسون براون الابن

أنت تدرك الآن، بدون شك أنك تملك القدرة على تغيير الطريقة التي يعمل
بها عقلك، فأنت تغير عناصر في كيميائه لتقضى على فيروسات العقل القديمة.
أنت تعلم أنه باستطاعتك أن تصير شخصاً لا يعتمد على الأعذار.
وقد تعلمت أن ما ينسحب على الطبيعة ينسحب على كل البشر ويساعدنا على
فهم أنفسنا. فتماماً كما تسقط الثمار من فروع الأشجار عندما تنضج، تتبدد
حاجتنا إلى مجموعة من المبررات عندما نُفعل ذاتنا الحقيقية. فكلما سمحنا
للمبادئ التي نطلق عليها لقب روحية بإرشادنا، تضاءلت رغبتنا أو نزعتنا

لاستخدام الأعذار. وكما يعبر عن ذلك "كارل يونج": "أهم مشكلاتنا لا يمكن حلها؛ فلابد من تجاوزها والمضى قدماً".

تجاوز حاجتك لاستخدام أية أعذار ثانية. حتى قبل البدء فى تفعيل النموذج المذكور فى هذا الجزء من الكتاب، ابذل قصارى جهدك لتجاوز المشكلات الناجمة عن عادات تفكيرك القديمة. والمبادئ التى كتبت عنها فى الجزء الثانى مصممة لمساعدتك على التحول من إنسان ذى خبرة روحانية إلى العكس: كائن روحى ذو خبرة إنسانية مؤقتة. وهذا ما كان "يونيغ" يعنيه بكلمة تجاوز - فهذا شئ تفعله الطبيعة دومًا مع مشكلاتها.

جوزة البلوط هى بذرة صغيرة، جوزة متناهية الصغر لا تنتج شيئًا، ومع ذلك فأنا أحب أن أقول: "عدد لا متناهى من الغابات يرقد خاملاً داخل أحلام جوزة بلوط واحدة". بالمثل، هناك عدد لا متناهى من الأحلام يرقد خاملاً بداخلك، ولكن ينبغى عليك القضاء على سبب تفكيرك القديم. ولساعدتك على القيام بذلك، إليك مراجعة مختصرة لمبادئ التوقف عن تقديم الأعذار السبعة والتى عرضت لها فى الجزء الثانى:

- كن مدركًا لقدرتك على بلوغ العظمة وقوة عقلك.
- ابلغ التناغم بالتفكير مثلما يفكر الكون.
- عش الآن وهنا فى عقلك وفى جسدك أيضًا.
- تأمل ما أنت عليه، وليس ما تريد أن تكون.
- كن مستعدًا للسماح للصحة والسعادة والنجاح بالتدفق فى حياتك.
- كن شغوفًا بإزاء كل شئ وكل شخص يدخل حياتك.
- ارجع للآخرين أكثر مما ترغب لنفسك؛ بمعنى آخر، كن عطوفًا.

إن هذه الأدوات السبع ستساعدك على تجاوز اعتمادك على الأعداء، كما ستساعدك على "تصحيح عقلك". وعندما تنجح في القيام بذلك - كما ذكرك "لاوتزو" منذ بضع صفحات مضت - "فسوف ينصلح حال كل شيء آخر في حياتك".

نعم - تستطيع إصلاح عقلك!

في أول فصلين من هذا الكتاب، أوضحت قدر الوقت والجهد الذي بذله الآخرون لإقناعك بالتكيف مع من حولك والتصرف مثلهم. ومثل هذه البرمجة تتطلب أن تبذل بعض الجهد كي تتغلب عليها. وكما يوضح الشاعر "إي. إي. كومينجز": "ألا تكون أحدًا سوى نفسك - في عالم يفعل كل ما في وسعه ليلاً ونهاراً ليجعلك مثل الجميع - يعني أن تخوض أعنى المعارك التي يمكن لإنسان أن يخوضها وألا تتوقف عن المقاتلة قط".

وبوسعك ألا تكون أحدًا سوى نفسك دون أن تضطر للمقاتلة الفعلية، على الرغم من أنك قد تشعر بأنك تقاتل شيئاً داخل نفسك. لكن بسماحك للقدسية بالنمو بداخلك، سوف يغمرك شعور بالبهجة مع انسحاب مشاعر الضيق القديمة. عندما كنت طفلاً، كان الآخرون يفرقونك بقدر كبير من رسائل "لا، لا تستطيع هذا". وقد أكسبت هذه الرسائل صفة ذاتية بأن حولتها إلى أفكار لا أستطيع، والتي دعمتها الأعداء حسنة النية. وقد أكسبت مفهوم لا أستطيع طابعاً ذاتياً لأنك سمعت العبارات التالية تتردد على مسامعك مراراً وتكراراً:

- "لن تحقق شيئاً قط".
- "أنت عديم القيمة".
- "أنت لست ذكياً كفاية".
- "لا تستطيع أن تكون إنساناً صالحاً بشكل كافٍ".

- "كسب المال أمر صعب".
- "أنت لا تستحق النجاح".
- "لن تجد قط شخصاً يحبك".
- "سوف تمرض مثل والدتك؛ فذاك شئ وراثى قابع فى جيناتك".
- "لن تحرز أى تقدم إن لم تتبع القواعد".
- "أنت تشبه أباك كثيراً، وهو لم يحقق شيئاً فى حياته".

إن هذه العبارات والآلاف من شاكلتها تبدو وكأنها أسست حواجز دائمة بداخلك. والأعذار تبدو وكأنها تحميك من هذه المشاعر البغيضة، وكذلك الإحباط الذى تشعر به حالياً فى حياتك. وعلى الرغم من أنك أصبحت راشداً ولا يوجد سبب منطقى يدعوك للتشبث بهذه الأفكار، فإنها مازالت تثير لديك استجابة مألوفة عندما تجد ضرورة للدفاع عن موقفك وتبرير عدم ارتقائك بحياتك للمستوى المثالى الذى كنت تطمحه. وفى حين أنك قد لا تملك أدنى فكرة أن هذه الأفكار انتشرت فى عقلك، إلا أنها تتمتع بسلطان قوى عليك. لا تستهن بقدرتك على تغيير نفسك، كما جاء فى الاستشهاد ببداية هذا الفصل. وأنت بدون شك تستطيع التغلب على اعتقادك الداخلى بأنك "لا تستطيع" وتحوله سريعاً إلى "أستطيع" بالتأكيد على ما يلى:

- يمكننى تحقيق أى شئ أختاره.
- أنا شخص ذو قيمة.
- أنا شخص ذكى.
- أستحق الأفضل لأننى شخص صالح.

طريقة جديدة للنظر إلى عملية تغيير عادات التفكير القديمة

- أنا أجدب الوفرة في كل جوانب حياتي.
 - أستحق الصحة والسعادة والنجاح .
 - أنا محبوب من الآخرين، ومن نفسي.
 - إن ما يرشدني هو رغبتى في خدمة الآخرين وليس اتباع القواعد.
 - أنا متفرد ولا أتأثر بآراء الآخرين ذوى النوايا الحسنة.
- إن نظرت عن كثب للتأكيدات السابقة، فقد تلاحظ أنها تمثل جميعاً خطوة بعيداً عن عقليتك القديمة المتمحورة حول تقديم الأعذار وخطوة تجاه التفكير مثلاً يفكر الكون.

سبع أفكار أساسية للتخلص من الأعذار

قبل أن أشرح نموذج التوقف عن تقديم الأعذار، أحب أن أشاركك مجموعة من المعتقدات التي اعتنقتها بشكل شخصي. وأنا أستحثك على تبني هذه الأفكار والتفتح لها، حتى إن بدت لك للوهلة الأولى غير قابلة للتطبيق في حياتك هذا الوقت الحالي، لأننى أشعر بقوة بأنها ستساعدك على بدء عملية الابتعاد عن المبررات والأعذار.

إليك النصائح السبع التي اكتشفت بشكل شخصي أنها مفيدة للغاية في محو الأعذار من حياتي:

١. امح كل التوصيفات

عادات التفكير القديمة تدوم غالباً طوال العمر، ويرجع السبب في هذا إلى حد كبير إلى أنك تخلق أسباباً داخلية لتعزيزها والاحتفاظ بها، وهذه الأسباب - والتي أطلق عليها "أعذاراً" - قد تستقر بشكل دائم في عقلك الباطن، فهي تصبح توصيفات تصف بها نفسك تتحول في النهاية إلى تعريفك لذاتك وماهيتك. وكما

قال عالم اللاهوت الدانماركى الشهير "سورين كيركجارد": "إذا أطلقت على وصفًا، فأنت إذن تنفىنى". بانخراطك فى نموذج حياة بلا أعداء، اقطع عهدًا على نفسك بأنك لن توهم نفسك بأية صفات بعد الآن، وأنتك لن تنفى نفسك. طالما وصفت ابنتى "سيرينا" نفسها بأنها "غير رياضية" أو حتى "ضعيفة"، وهو الوصف الذى تحول إلى عذر مريح وقتما اضطرت لممارسة نشاط جسمى. وتوصيفات ابنتى نفت "سيرينا" الحقيقية والتي كان بمقدورها أن تصير أى شخص أو أى شىء تريد. ومن خلال اتخاذ قرار واع بالتخلص من هذه التوصيفات - دون فعل أى شىء آخر - أصبحت "سيرينا" تدريجيًا شابة تستمتع بالمشاركة فى الأحداث الرياضية وتحب التغييرات الإيجابية فى جسدها والتي نجمت عن التدريب اليومي. عوضًا عن إرهاق نفسك بتوصيفات مكبلة، أكد ما يلي: أنا قادر على القيام بأى شىء أصعب انتباهى عليه. أكد لنفسك أنك لا تستطيع أن تنفى قط ذاتك الحقيقية؛ فأنت كائن ذو إمكانات غير محدودة ولا يوجد أمام قدرة الله، التى أنت جزء منها، مستحيل. والنتيجة الطبيعية المترتبة على هذا هى: مع التوصيفات، كل شىء يتم نفيه!

٢. تحاور مع عقلك الباطن

أرفض قبول الفكرة القائلة بأننا لا نستطيع مواجهة عقلنا الباطن أو هزيمته للوصول إليه. فبالنسبة لى مثل هذا المعتقد يدفعنا إلى الإيمان بأننا خاضعون لطوال حياتنا تقريبًا لسيطرة قوى غير مرئية ولا يمكن بلوغها تكمن بداخلنا. أعرف أننا لا ندرى فى الغالب لماذا ننتهج بعض التصرفات التى ننتهجها، ولكن هذا يدل على أننا لا نملك خيارًا فى هذا الصدد. والإدراك هو الحل البسيط للتخفيف من حدة هذا الوضع.

أجر معادلات دورية مع عقلك الباطن. ذكره بأنك لا تود أن تخوض حياتك بشكل آلى خال من التفكير. ناقش معه عدم استعدادك لأن تكون ضحية لأهواء هذا "الشبح" القابع فى جسدك، والذى تتبع أوامره من فيروسات العقل وعادات التفكير التى تبرمجت بداخله بفعل أناس إما ماتوا قبل زمن بعيد أو لم يعودوا يلعبون أى دور فى حياتك كشخص راشد.

وأنا عادة ما أخبر عقلى الاعتيادى بأشياء من هذا القبيل: "أعرف أن لدى بعض العادات السخيفة المتخلقة والتي غُرست بى منذ زمن طويل، وأريدك أن تعرف أننى لم أعد أرغب فى أن تملى على أفعالى بعد الآن. سألقى الضوء على كل عادات التفكير تلك كى تطفو على السطح، وسوف أبذل جهداً واعياً لكى أصير أكثر إدراكاً لجميع جوانب حياتى".

وقد أجريت حواراً على هذه الشاكلة مؤخراً كان موضوعه نزعتى للإلقاء بمفاتيحي بأى مكان. فعاملت الشبح بداخلى. والذى كان يضع مفاتيح سيارتى دوماً فى أماكن يصعب إيجادها. وكأنه شخص حقيقى. وفى حين قد تبدو تلك عادة غير مهمة، إلا أن تغييرها كان شديد الأهمية بالنسبة لى. وحتى هذا اليوم نادراً ما أضع مفاتيحي فى غير مكانها.

استهل حواراً مع عقلك الباطن توضح فيه أنك لن تدع جزءاً من حياتك يخضع لإرادة وسيطرة غريب غير مرئى تقوم تصرفاته واستجاباته على البرمجة الاجتماعية أو الجينية. وبدلاً من ذلك، اتخذ قراراً بأنك لن تسمح بأن يبدرك منك سلوك (عذر) نابع من جزء لا واعى منك.

٣. ابدأ فى ممارسة الانتباه

قبل شروعي فى خوض الفصول السبعة التى تعرض للنموذج الجديد الذى سيخلصك من الأعذار أبدىاً، أستحثك على أن تكون أكثر انتباهاً. وهذا فى الواقع هو ما فعلته للقضاء على عادة النسيان التى لازمتنى طوال عمرى، وخاصة فيما يتعلق بمسألة المكان الذى أترك فيه مفاتيح سيارتى.

فقبل ذلك كنت أبرر سلوك "لا أستطيع العثور على مفاتيحي" بهذا التوصيف: "أنا كثير النسيان". وأذكر تعليق أُمى وزوجتى على ذلك: "نعم، هذا هو واين، أستاذنا الجامعى شارد الذهن!". إن المعلومات الثقافية المدفونة بعقلى الباطن أصبحت أعذاراً مفيدة لتبرير عادة النسيان لدى... ولكننى بعد ذلك اكتشفت كيف أكون متبهاً. وبدأت فى التدريب على إدراك ما اعتدت أن أقوم به عن غير وعى، ونجح الأمر!

فى كل مرة أدخل فيها المنزل، كنت أتخذ قراراً بأن أعى وجود مفاتيحي فى

يدى - أن أشعر بشكل وملمس كل واحد منها ، أن أحملها بوعى ، أن أنصت لصوتها الرنان - ثم أضعها فى مكان معين مخصص لها وحدها . وفجأة ، جلبت عادة قديمة إلى السطح وإلى عقلى الواعى ، مما أدى إلى القضاء على عذرى القديم بأننى كثير النسيان (وفى المرات النادرة التى لا أستطيع فيها إيجاد مفاتيحي الآن ، لا يؤدى ذلك إلا إلى تعزيز التزامى بالبقاء منتبهاً) .

وبالمثل ، شهدت وقتاً كادت تتحول فيه ممارستى لليوجا إلى روتين ممل وكنت على وشك أن أصاب بالإحباط من نفسى ؛ أو أثناء السباحة فى المحيط ، أو الركض على الشاطئ ، أو حتى الجلوس والكتابة ، حيث كان من الممكن أن أتوه وسط نسيانى القديم وأفقد قدرتى على استشعار هذا الإحساس المذهل الذى يوجد فى جميع الأنشطة الإنسانية . وقد وجدت أن تدريبى على الانتباه بطرق شتى خلال يومى أفادنى كثيراً . فى كتابه *The Miracle Of Mind Fullness* ، يقدم لنا "تيش ناهت هانه" نصائح بشأن هذا التدريب :

يقول مبدأ الانتباه: "أثناء السير لابد أن يعى الشخص أنه يسير . وأثناء الجلوس لابد أن يعى الشخص أنه يجلس . وأثناء الاستلقاء لابد أن يعى الشخص أنه يستلقى..." . ولكن الانتباه إلى وضعيات جسم المرء ليس كافياً . فلا بد أن نعى كل نفس ، وكل حركة ، وكل فكرة ، وكل شعور ، كل شئ له علاقة بأنفسنا .

حينما أسبح هذه الأيام ، أستشعر ذراعى تتحركان ، وساقى تركلان ، وكنتفى تتمددان ، وأشعر بالماء المالح وأتذوقه ، أشعر بأصابعى وهى معقوفة وتحرك الماء ، أنفاسى ، معدل ضربات قلبى... كل شئ . لقد علمتني ممارسة الانتباه كيف أكون حاضراً فى كل لحظة وأجد نفسى وكذلك مفاتيحي !
يذكرنى هذا بقصة لـ "موبى هو" ، المعلم الفيتنامى الذى ترجم كتاب "هانه" ،
والذى يقول فيها :

بينما كنت أجلس لترجمة *The Miracle of MindFullness* ، تذكرت المواقف التى حدثت لى على مدار الأعوام الماضية والتى عززت ممارستى للانتباه . فذات مرة كنت أطهو الطعام بسرعة ولم أستطع العثور على ملعقة وضعتها وسط كومة مبعثرة من الأوعية والمكونات . وبينما كنت أبحث هنا

وهناك دخل معلمى (هانه) المطبخ وابتسم، سألتنى: "ما الذى يبحث عنه موبى؟". وبالطبع أخبرته: "الملقعة! أنا أبحث عن ملقعة!". أجابنى معلمى بابتسامة أخرى: "لا يا موبى، أنت تبحث عن موبى".

٤. تعهد بالقضاء على كسلك

إن الأعدار التى تستخدمها كثيرًا استقرت فى عقلك، والذى يخضع لسيطرة الأنسا أو ذاتك الزائفة؛ وبالتالي فهى لن تحزم حقائبها وترحل دون قتال. فهذه الأعدار صارت رفقاء معتادين لنفسك، وهى مستعدة دومًا للدفاع عنك.

وما اكتشفت أنه مفيد للغاية فى التغلب على هذه المبررات المتمحورة حول النفس هو إجراء حوار مع نفسى حول من أريد أن أكون وما أنوى فعله للقيام بذلك. وأطلق على ذلك اسم حوار "تعهدى بالقضاء على كسل". وأنا أدرك نزعتى الغريزية لأن أنشبت بما هو معتاد، وأن أكون خاملاً، وأستخدم الأعدار الملائمة التى عرضت لها فى الفصل الثالث. فيمكننى دومًا أن أصبح عندما يُطلب منى الالتزام بالانتهااء من أحد الكتب فى وقت معين: أنا مشغول للغاية... هذا صعب للغاية... سيستغرق هذا وقتًا طويلًا... أنا لا أملك الطاقة الكافية... لكن حواراتى حول كسلنى تساعدنى على التوصل إلى بعض التقنيات للتخلص من هذه الأعدار.

وأول شئ أفعله هو إبرام اتفاقية مكتوبة مع نفسى أنظر إليها كل يوم. وبعد التحاور مع نفسى بشأن التخلص من الكسل، أضع نموذجًا مكتوبًا بخط اليد لغلاف الكتاب على مكتبى، حتى أكتب وأنا أضع فى ذهنى أن ما أريد تكملته يوجد هنا بالفعل. بعد ذلك أذكر نفسى دائمًا بأن تعهدى إلى ذاتى السامية مقدس. وهذا وحده كفيل بأن يدفعنى ناحية المكان الذى أكتب به. وبمجرد أن أجلس تختفى كل المماطلة - والتى تدعمها الأعدار.

قبل أن تبدأ النموذج الذى سأتناوله بالشرح فى الفصول العديدة التالية، أستحثك على التعهد بالقضاء على كسلك. أجر حوارًا خاصًا مع ذاتك الحقيقية وكن مستعدًا للتشبث بأوامرها لك، حتى إن عاودتك الأعدار القديمة أمله أن تجد أى بادرة ضعف بك. والاتفاقية المكتوبة تذكرك بأنك فى خضم عملية لإعادة تعريف نفسك. أنت الآن تطبق فلسفة حياة بلا أعدار لإدارة وتنظيم حياتك.

٥. استخدم قوة التأكيدات

بوسعك أن تجعل مكان إقامتك بالكامل تأكيداً بأن تجعله يعكس الطاقة التى تود استخدامها فى تحقيق مصيرك الشخصى.

ومكان إقامتى يعكس ما أود أن أحظى به فى حياتى، وقد وجدت ذلك مفيداً للغاية فى تعزيز رغبتى فى التوقف عن استخدام الأعذار من أى نوع. فأنا أؤكد أى شىء أكونه؛ وكل شىء أرغب فى أن أكونه؛ وكل ما أقدره وأعز به برموز مكتوبة ومصورة وفنية وطبيعية لما أعتقد أنه يمثل مصادر طاقة عالية.

وأنا أظل متناغماً مع هذا النوع من الطاقة بإحاطة نفسى بما أرغب فى جذبه. على سبيل المثال، أريد الحب فى حياتى، فأقوم بوضع رموز له حولى كتأكيدات بأنتى متناغم مع ما أريد تلقيه. ويتضمن هذا صوراً تعكس الحب، زهوراً يافعة والى أعتبرها هدية من الله فى صورة جمال طبيعى، كتب عن الحب، وعبارات مكتوبة مثل هذه التى أنظر إليها الآن وأنا أكتب: "الحب ... يربط كل شىء معاً فى تناغم مثالى"، "هذا الذى لا يحب لا يعرف الله".

وأنت لا تصبح فقط ما تفكر فيه طوال الوقت، ولكنك تصبح كذلك ما تقرر به للكون. لذا قبل أن تبدأ نموذج حياة بلا أعذار فى الفصول التالية، أستحثك على أن تحول منزلك ومحل عملك إلى أنصاب تذكارية لرغباتك الأسمى. أكد أنك تستحق كل الخير الذى يمكن للكون أن يقدمه. أكد حبك لنفسك. أكد أنك مخلوق مقدس، وبالتالي مستعد ومتفتح لهذا المصدر الكونى الذى ينوب عنك ويعمل لأجلك.

لا تستهن قط بمقدرة التأكيدات على مساعدتك فى التخلص من الأعذار التى تستخدمها للدفاع عن أوجه القصور فى حياتك.

٦. عش فى كون داعم ومتعاون

لعل من أحد أهم القرارات التى تتخذها فى حياتك هو نوع الكون الذى تعيش به: هل هو متعاون وداعم أم أنه عدوانى وغير متعاون؟ وإجابتك عن هذا السؤال هى التى ستحدد الطريقة التى تعيش بها حياتك، ونوعية المساعدة المقدسة التى تجتذبها.

وتذكر أنك تحصل على ما تفكر فيه، سواء كنت تريده أم لا. لذا إن كنت واثقاً من أن هذا الكون غير ودود، فسوف تبحث عن أمثلة تدعم هذا الرأي. سوف تتوقع أن تقابل أشخاصاً يحاولون غشك، وإصدار أحكام عليك، واستغلالك، وإلا فسوف يأذونك. سوف تلقى اللوم على الكون المعادى غير المضياف على عدم التعاون معك في تحقيق رغباتك. سوف تنظر إلى الشعوب المتحاربة والحظ العثر وتقول إن هذا هو العالم الذي نعيش به. وبما أن هذه الرؤية الكونية تتخلل كل فكرة تراودك، فإنك تصير شخصاً يبحث عن مواقف يساء فيها معاملته، وبالتالي يصير بحوزتك مجموعة كبيرة من الأعداء.

وأنا أستحثك على أن ترى العالم بوصفه مكاناً دافئاً وداعماً قبل أن تطبق نموذج حياة بلا أعداء وذلك لأنك ستبحث عن أدلة تدعم هذا الرأي. فعندما تؤمن بأن العالم ودود، فسوف تقابل أناساً ودودين. ستبحث عن ظروف تعمل لصالحك. سوف تتوقع تدفق الحظ السعيد في حياتك. بمعنى آخر، لن تبحث عن الأعداء!

وتأكيدى المفضل الذى أردده حينما أشعر بأننى عالق أو معتل المزاج هو: أى شيء أريده يوجد هنا بالفعل، وسوف يحقق لى الخير الأسمى. دُون هذا وعلقه فى مكان جلى فى منزلك، وعلى لوحة العدادات بسيارتك، وفى مكتبك، وفوق فرن الميكروويف لديك، وحتى فى دورة المياه. ذكر نفسك: أنا أعيش فى كون ودود سيدعم أى شيء أو أى رغبة متناغمة مع طاقة الكون ككل. ومثل هذه النزعة تعد خطوة عملاقة فى طريق بلوغ حياة بلا أعداء.

وتأكيدك أن ما تريده يوجد هنا بالفعل وكل ما عليك فعله هو الاتصال به يجعلك تتذكر أن ما تجذبه يحقق لك الخير الأسمى، لذا يمكنك فى هذا الحين أن تدعك من مسألة التوقيت تماماً. فقط ضع فى ذهنك أنه هنا وأنه سيأتيك وقتما يشاء الله - كما هو الحال مع كل ما يهبه الله لك.

لقد اكتشفت أنه من خلال تغيير نظرتى إلى طبيعة الكون أجذب أى شيء أريده إلى حياتى. أنا أريد الحب. أريد السلام. أريد العافية. أريد السعادة. أريد الرخاء. فلماذا قد أرغب فى أن أنظر إلى الكون بوصفه غير متعاون وشريراً وغير ودود؟ كيف لى أن أتوقع أن يسمعى الكون إن كنت أطالبه بأن يكون شيئاً آخر خلاف ما هو عليه؟ وهكذا تصبح رغباتى متألفة تماماً للطريقة التى يسير بها الكون.

عندما أدعو الله، أفعل ذلك على طريقة رجل الدين "فرانسيس". فبدلاً من أن يسأل الله أن يمنحه السكينة، كان هذا الرجل الملهم يتضرع إلى الله كي يجعله "أداة أنشر بها سكينتك". بمعنى آخر: "اللهم ألهمنى اليقين بأنك معى دائماً، حتى تستقر نفسى بمعرفة أن كل ما تقدره لى فيه خير لى". كما ترى، لا يصبح هناك مجال للأعذار عندما تطبق هذا النموذج على حياتك اليومية. وكما كتبت وقلت مرات عديدة: "حينما تغير الطريقة التى تنظر بها إلى الأشياء، تتغير الأشياء التى تنظر إليها". وهذا ينسحب على الكون برمته.

٧. لا تشكك - لا تبرر

الشكوى والتبرير هما أكبر حليفين لتقديم الأعذار. وبوجه عام، حينما تنزع إلى الشكوى، فأنت توظف عذراً من نوع ما، ملقياً بمسئولية ما يثير حنقك على شىء ما أو شخص ما سواك. والشكوى مما فعله أحدهم (أو فشل فى أن يفعله) هو طريقة أخرى تبرر بها سبب تعاستك أو عدم رضاك. ومن أمثلة ذلك: "إنهم السبب فى ارتفاع ضغط دى - انظر كيف قاموا بالأمر بشكل بشع" أو "كيف لى أن أحظى بوقت ممتع فى هذا المطعم فى حين أن كل العاملين به لا يتحلون بالكفاءة؟". إن رصد السلبيات بالبيئة المحيطة - الطقس، أو الاقتصاد، أو الآخرين، أو أى شىء آخر خارج نفسك - هو وسيلة للتشبث بالأعذار. بالإضافة إلى الابتعاد عن الشكوى، أنصحك ألا تحاول تبرير أى شىء قط. فعندما تبني عقلية "لا أعذار بعد اليوم"، قررت أن أحفظ بالأشياء التى أود تحقيقها لنفسى. وبقيامى بذلك، لا أجد نفسى قط فى موقف اضطررت فيه لتبرير سلوكى. إننى أدرك جيداً أن عدداً من مهام حياتى الشخصية تبدو غريبة ومتطرفة للكثيرين. وبناء على هذا، تعلمت تجنب مشاركة نواياى مع أى أحد خلافاً للبعض ممن أعرفهم وأثق بهم على المستوى الروحى (فأى شىء أقوله لهؤلاء لا يتطلب منى تبرير شىء).

المشكلة فى اضطرارك لتبرير موقفك هى أنك حينما تفعل ذلك، فإنك تستحث نفسك على اتخاذ القرارات لأجلك. فأنت تنزع بطبيعتك لإثبات أنك محق وعقلانى ومفهوم؛ وفى الوقت ذاته تتعامل مع شكوك وعدوانية هؤلاء ممن لا

طريقة جديدة للنظر إلى عملية تغيير عادات التفكير القديمة

يشاركونك نفس الآراء أو نفس التفاؤل. أما حينما تحتفظ بأمورك لنفسك، تبقى متصلاً بجانيك الروحي، أو هذا المكان بداخلك الذى لا يحتاج لأن يكون محققاً أو يثبت خطأ أى شخص آخر.

وبما أن الله هو خالق كل ما فى الكون، فإن أردت أن تتحول أحلامك ورغباتك إلى حقيقة - إن أردت تحقيق مصيرك - إذن لابد أن تعتمد على الله فى هذا الشأن. وفى اللحظة التى تقحم فيها الأنا فى الصورة، فأنت تستدعى الأعذار؛ وفى اللحظة التى تستدعى فيها هذه الأعذار المألوفة، تعيق عملية تحول ما تصبو إليه إلى حقيقة.
وكما يقول "لاو تزو":

الله هو خالق كل شيء، ولم يخلقه أحد
توقف عن محاولة نيل إعجاب الآخرين
فلتضع ثقتك فى الله
عش فى ظله،
وشارك مع الآخرين التعاليم التى تقوده إليه
وسوف تغمرك النعم التى تأتيك منه.

دعونى أصغ هذا بلغة عصرية: توقف عن الشكوى والتبرير - وسرعان ما ستختفى الأعذار من حياتك.
كانت تلك هى أفكارى السبع المفضلة التى أهديها لك كي تتأملها استعداداً لتطبيق نموذج حياة بلا أعذار.

كيف تستخدم النموذج؟

لقد ابتكرت نموذج حياة بلا أعذار بسبب إيمانى الشديد بما ورد فى الاستشهاد الوارد ببداية هذا الفصل: "لا تستهن قط بقدرتك على تغيير نفسك. ولا تبالغ فى تقدير قدرتك على تغيير الآخرين". والكلمة الرئيسية فى هذا الاستشهاد هى المقدرة. فأنا أعرف أن هناك قوة بداخلك قادرة على إحداث تغييرات جذرية على مدار فترات قصيرة نسبياً من الوقت.

لكن المشكلة التى اكتشفتها أن معظم الناس يشعرون بأنهم عاجزون وبلا قوة عندما يكونون بصدد التغلب على تفكير انهزامى ظل يلزمهم طوال حياتهم. لكن من السهل للغاية تغيير الطريقة التى نتبعها فى أفكارنا وأفعالنا، بغض النظر عن طول المدة التى ظلت تلازمنا خلالها أو قدر التعزيز الذى تلقيناه ورسخ لدينا نمطاً معيناً للحياة. وقد جربت هذا الأمر فى مواقف عديدة واكتشفت دوماً أن إحداث هذه التغييرات أسهل كثيراً مما كان يحملنى الآخرون على الاعتقاد. وأنا أومن بأنه بنفس الطريقة يعرف جسدنا كيف يحافظ على حالة صحية مثالية دون أى تدخل خارجى، وعقلنا كذلك برمجته طاقة الكون على أن يعرف كيف وبماذا يفكر من أجل تعزيز تطورنا العاطفى والروحى.

وقد توقفت عن الاستهانة بالقوة التى نملكها بداخلنا لإحداث تغييرات جذرية، وطلبت نموذج حياة بلا أعذار للتغلب على كل العادات الإدمانية بكل أشكالها فى حياتى. كما استخدمته أيضاً لمساعدتى على جذب الأشخاص المناسبين، والظروف المناسبة، والوظائف المناسبة، والتمويل الذى أحتاج إليه، والشفاء الذى أبعيه، وما إلى ذلك. ورأيت كذلك العديد من الأشخاص يقلعون عن عادات تفكير وسلوكيات قديمة دون تكريس الكثير من الوقت أو الجهد فى سبيل بلوغ هذا الهدف. إن المرء يستشعر أثر البرمجة المبكرة عبر حياته حتى يبدأ فى إحداث تغيير، ولكنى لم أومن قط فى الفكرة القائلة بأن برمجة الطفولة المبكرة مستحيلة التغيير. كما لم أتعجب الادعاء القائل بأن لدينا عقلاً باطنياً لا يمكن بلوغه، وأنت تعرف أننى حتى أرفض فكرة أن نتخذ من جيناتنا وحمضنا النووى أعذاراً لشتى أنواع التفكير والسلوك التى نتبناها. عوضاً عن هذا، اخترت أن أومن بالقدرة على التغيير الكامنة داخل كل واحد منا.

وكل فصل من الفصول التالية فى هذا الجزء الأخير من هذا الكتاب مصمم كسؤال تطرحه على نفسك. فكر لبرهة قبل أن تجيب، واقرأ هذه الفصول بعقل متفتح على كل شىء وغير متشبه بشىء. تأمل الأمثلة المعروضة، وادرس كلا الموقفين، وابق محايداً فى تقييمك للطريقة التى تنطبق من خلالها عليك كل يوم. بمعنى آخر، ادرس كل شىء - وخاصة الأجزاء التى تعتقد من الوهلة الأولى أنها لا تنطبق عليك.

طريقة جديدة للنظر إلى عملية تغيير عادات التفكير القديمة

وليس هناك تمارين عليك أداؤها ولا قوائم عليك إعدادها ولا قواعد عليك اتباعها ولا تعليمات معقدة عليك تذكرها. فكل ما عليك فعله أثناء قراءة الصفحات التالية هو أن تضع في ذهنك كلمات "لا وتزو": "إن أصلحت عقلك، فسوف ينصلح حال باقى أجزاء حياتك". وهذا النموذج لتغيير التفكير المعتاد يهدف إلى مساعدتك على إصلاح عقلك. فلتستمع أثناء انصلاح حال كل شىء آخر فى حياتك.



السؤال الأول: هل هو حقيقى؟

"سوف أحاول تصحيح الأخطاء حينما أتأكد من أنها أخطاء، وسوف أتبنى آراء جديدة فور تأكدي من أنها آراء صحيحة".

— إبراهيم لينكولن

سمعت تقديرات — من هؤلاء المنخرطين فى مثل هذه الممارسات التعدادية — بأن الإنسان الراشد العادى يفكر فى نحو ٦٠,٠٠٠ فكرة منفصلة على مدار الأربع والعشرين ساعة. وما يبعث على مزيد من الدهشة أن الستين ألف فكرة التى نفكر فيها اليوم هى نفسها التى فكرنا فيها بالأمس ونفسها التى سنفكر فيها بالغد. وهكذا، يخوض العديد منا حياتهم اليومية وهم يتبعون نمطاً معتاداً، مكررين بلا نهاية نفس الأفكار مراراً وتكراراً! الآن دعنى أضف بعض الوقود إلى هذه النار. فأنا أرى أن الأغلبية العظمى من هذه المفاهيم التى تتكرر باستمرار — وخاصة تلك التى تدرج تحت تصنيف الأعدار

— غير صحيحة. وهذا يعنى أننا نستخدم عقولنا النابهة التى لا مثيل لها لمعالجة أفكار زائفة على أساس يومى. وسؤال هل هو حقيقى؟ لابد أن يكون أول سؤال تطرحه على نفسك عند مواجهتك عادة تقديم الأعذار المتكررة والمعتادة والللاواعية. وهذا السؤال الأول فى نموذج حياة بلا أعذار سوف يقودك إلى إدراك طبيعة تبريراتك الشخصية. وعندما تكتشف كيف يختار عقلك أفكارًا غير حقيقية لإرشادك، سوف تكشف عن دافع كبير لإنهاء هذه العادة التى حالت بينك وبين تحقيق الكثير فى حياتك.

إيجاد الحقيقة فى أربعة أعذار شائعة

إن اكتشفت أن ثمة فكرة تستخدمها لتعريف نفسك لنفسك والآخرين زائفة، فهل سترغب فى مواصلة استخدامها؟ من الواضح أننى طرحت هذا السؤال بشكل بلاغى، بما أن قراء كتاب يتحدث عن الأعذار لن يرغبوا على الأرجح فى التثبت بشئ يمنهم من تحسين حياتهم. فأنت ستجنى مزيدًا من الفائدة حينما تسمح للحكمة البسيطة التى تقول إن الحقيقة من شأنها أن تحررك أن ترشدك. لذا تفتح على الحقيقة أثناء قراءتك لهذا الفصل — وإجاباتك الصادقة ستساعدك بشكل هائل على القضاء على أنماط تفكيرك.

وسؤال هل هى حقيقية؟ يتطلب منك أن تحدد ما إذا كان باستطاعتك أن تكون واثقًا مما إذا كانت هذه الأعذار العقلية التى ظلت تركز إليها دقيقة بالفعل. فإن لم تكن كذلك، لابد أن تتخذ قرارًا فوريًا بالتححرر منها — فاستخدام هذه الأعذار لمنعك من تحقيق ما تريد أن تفعله أو تكونه أشبه بإدارة حياتك على أساس كذبة.

فى الأيام الأولى من ديمقراطيتنا، كتب "توماس باين" يقول: "ولكن تلك هى الطبيعة التى لا تقاوم للحقيقة والتى لا تطالب سوى بحرية الظهور". وهذا يعنى أن الحقيقة ترغب فقط فى أن تتجلى للعيان؛ إنها لا ترغب فى إثقال كاهلنا أو السيطرة علينا. لذا دعونا نسمح "للطبيعة التى لا تقاوم للحقيقة" بأن تظهر على الفور.

بمزيد من التدقيق، يتضح لنا أن كل تبريراتنا القديمة المعتادة تقريبًا لا أساس لها من الصحة، لذا من المهم أن نختبر مدى صحتها. وهنا، سوف أستخدم أربعة

أعذار من بين الأعذار الثمانية عشر التى عرضت لها تفصيلياً فى الفصل الثالث لأوضح لك كيفية الإجابة عن السؤال الأول فى نموذجنا الجديد:

١ . سيكون هذا صعباً

هذا بالتأكيد واحد من أكثر الأعذار شيوعاً. ومثل هذه الفكرة الاجتماعية تحول دون تحقيقك هدفك الأسمى، ولكن هل هى حتى حقيقية؟ هل أنت واثق مائة بالمائة من أن ما تبغى تحقيقه سيكون تحدياً؟ هل من المحتمل ألا يكون الشئ الذى تريده صعباً ولكنه فقط يتطلب بذل بعض الجهد البسيط؟ وفى حين أنك ربما تعتقد أن هذا غير صحيح، فعليك أن تعترف بأن احتمال أن يكون ما تريد سهلاً، وليس صعباً، قائم وحقيقى.

ضع فى ذهنك أن جميع الأحداث المستحيلة ظاهرياً والتى تجرى متكررة فيما أطلق عليه "كارل يونج" تزامن تحدث بسهولة ويسر وتبدو وكأنها نتاج انحرافات غريبة فى الأقدار، والتى تبذل بها جهداً محدوداً أو لا تبذل بها أى جهد على الإطلاق. وهذا يحدث كثيراً لنا جميعاً ، وخاصة حينما نكون متناغمين مع الكون وليس مع العالم المادى. فيبدو لنا أن القدر يتعاون معنا، وأن اتصالاً سحرياً يحدث يجعل ما كنا نعتقد أنه صعب سهلاً نسبياً.

فإن كانت فكرة سوف يكون الأمر صعباً ليست صحيحة، فقد يحدث شئ يجعلها غير صعبة، مما يعنى أن الفكرة الاجتماعية المعتادة زائفة. إذن فإن لديك خياراً فيما يتعلق بهذا العذر: (أ) يمكنك تصديق فكرة (سوف يكون الأمر صعباً) والتى تعد غير حقيقية فى الغالب وتمنعك بالتأكيد من تحقيق ما تبغى، أو (ب) بوسعك تصديق فكرة مقابلة (سوف يكون الأمر سهلاً) والتى قد تكون غير حقيقية كذلك ولكن بمقدورها مساعدتك على تحقيق رغبتك. فحينما يكون هناك خيار، يبدو الاعتقاد بأن شيئاً ما سهل أو ممكن أكثر تشجيعاً من ذلك الذى يصمم أنه مستحيل أو صعب. إذن أى الفكرتين تريد أن تعتنق؟

وأنا أتذكر النصيحة التى تلقيتها بشأن نشر أول كتاب لى بعد عام تقريباً من إنهائى رسالة الدكتوراه. فهذا هو ما كنت أسمعه باستمرار: "سوف يكون

الأمر صعباً"، "من المستحيل أن تنجح فى نشره"، "أنت غير معروف — من سيرغب فى نشر كتاب لمبتدئ يبلغ من العمر ثلاثين عاماً؟" وما إلى ذلك. ولكنى لم أفتنع بمثل هذا الكلام أبداً؛ وبالتالي لم أتبّن فكرة سوف يكون الأمر صعباً. فطليعت مائة نسخة من كتابى وأرسلتها للناسشرين وفى غضون أسبوع تلقيت ٩٩ خطاب رفض... ولكنى تلقيت كذلك عرضاً من ناشر صغير فى نيويورك رسى. فما كان يراه الآخرون تحدياً، لم يبد لى كذلك. فقد كنت أعرف غريزياً أن شخصاً ما فى مكان ما سيبدى اهتماماً بما أقول، وكل هذا حدث بسهولة نسبية.

أتذكر بوضوح كذلك تجربتى فى الترويج لكتابى *Your Erroneous Zones*، وهو الكتاب الأول الذى ألفته للعامة فى عام ١٩٧٦. وادعى جميع الخبراء أنه ضرب من المستحيل أن أستطيع الظهور فى برامج مثل *The Tonight Show* أو *The Phil Donahue show* أو *Today*، وهذا العذر الجاهز كان من الممكن أن يمثل سبباً جيداً للاستسلام.

وكما اتضح بعد ذلك، قام "هوارد بابوش" — منسق برنامج *Tonight Show* الموهوب — بقراءة كتاب *Your Erroneous Zone* فى رحلة جوية من نيويورك إلى لوس أنجلوس. واتصل بى لحضور مقابلة تمهيدية، وتم الترتيب لظهورى بالبرنامج بعد أسبوع. وعلى مدار السنوات الثلاث التالية، ظهرت ٣٧ مرة فى برنامج *The Tonight Show*، واستضافتنى جميع البرامج القومية الأخرى كذلك. واكتشفت أن هذا العذر الأول لم يكن له أى أساس من الصحة على الإطلاق — فقد كان الحصول على تغطية إعلامية قومية أمراً غاية فى السهولة. كل ما كان على فعله هو الرد على الهاتف!

لذا مرة أخرى، إن كانت فكرة سيكون الأمر صعباً غير صحيحة مائة بالمائة، فلماذا تختار دعم هذا المعتقد؟ إننى لم أردد ولو مرة واحدة فى عام ١٩٧٦ أننى سألاقى صعوبة فى الظهور بأحد البرامج القومية. فكنت واثقاً أن الكون سيمدنى بتجارب تتواءم مع رغباتى، وأنها ستعاون معاً لتحقيق الخير الأسمى لى. وأهم شىء هو أنه ببقائى متناغماً مع هذا النوع من التفكير، لم أكن بحاجة إلى الانزلاق إلى عذر مهمل وقديم (وغير حقيقى).

٢. سوف تنشب مشكلات أسرية بسبب ذلك

يعد هذا واحداً من المبررات التي يستخدمها الناس طوال الوقت ليرروا شعورهم بأنهم عالقون أو ممنوعون من خوض الحياة التي ييغونها. والأسباب التي تجعل الناس يظنون في أماكنهم ويلبون أوامر أفراد أسرهم عديدة: "سيصاب أبواي بالصدمة"، "سيغضب مني الجميع"، "لم يسبق لأحد في أسرتي أن قام بشيء مثل هذا"، "سيصفونني بأنني شخص مشاغب أو متمرد"، "لم توات أحداً الجراءة لمواجهة أبي ومخالفة رغباته من قبل - سيكون هذا كابوساً" وما إلى ذلك. إن كنت تترع لاستخدام هذا العذر، اطرح على نفسك هذا السؤال: هل أنا واثق ١٠٠٪ من أنه ستنشب مشكلات أسرية إن قمت بما أفكر فيه؟ هل ثمة أي احتمال بأنني أستطيع فعل ما يحلولى دون أن يتمخض ذلك عن أية متاعب؟ فإن كان الاحتمال قائماً بأنه لن تكون هناك أية مشكلات، إذن فهذا العذر سيندرج تحت قائمة الأعدار "غير الحقيقية".

والفكرة المقابلة لفكرة سوف تنشب مشكلات أسرية بسبب ذلك هي لن تنشب أية مشكلات أسرية إن نفذت خططى بالطريقة التي أود أن تسير بها. قد تعتقد أنه دون هذا العذر، سوف تجد نفسك أتوماتيكياً تسير على طريق محضوف بالمخاطر يصل بك إلى شيء كنت تتجنبه. ولكن فكر ثانية! بإمكانك أن تختار الاعتماد بأنه ستنشب مشكلات أسرية، أو لن يكون هناك أي مشكلات. وبما أن أحد الاحتمالين قد يكون صحيحاً، فلماذا لا ترجح كفة الاحتمال الذي يجلب لك النتيجة المرادة؟ فمن خلال تناغمك مع فكرة فهم ومساندة أحباك لرغبتك، تعزز من احتمال حدوث ذلك. فإن لم تفعل، فقد يستجيب أقرباؤك على الأرجح بالطريقة العدائية التي توقعها عذرك. ولكن ما الفكرة التي تعتقد أنها قد تولد النتائج التي تحب أن تشهدا؟ بيت القصيد أنك لا تستطيع أن تكون واثقاً بشكل مطلق مما ينبئ به هذا العذر، لذا أستحثك على ألا تختار تبريراً لسلوكك المعتاد هو في أغلب الظن غير صحيح.

أستطيع أن أؤكد لك أنه من خلال عدم توقعك أن يؤثر عليك الآخرون بطريقة سلبية أو مخيفة، يصبح لديك فرصة أفضل في نيل الاستجابة التي تريدها. ففرصتك لنيل دعم أفراد أسرتك تزداد حينما تدعم رغباتك ونواياك. وكن مستعداً

لتحمل أى رفض تجاهبه من خلال التأكيد على إيمانك القوى بهدفك فى الحياة – وسوف يتحول هذا الرفض بدون شك إلى احترام وامتنان بل وحتى هيبة.

فى حياتى الخاصة، أعرف أنتى إن عجزت عن حضور زفاف أحد أولاد العم، أو جنازة أحد الأعوام، أو حفل عيد ميلاد أحد الأحفاد، أو أية مناسبة عائلية أخرى، فلن أجاهيه أية مشكلات أسرية. فقد أوضحت لأقربائى أنتى لست من هواة التعامل مع النقد أو التذمر، لذا لم أضطر لأن أستخدم هذا العذر الثانى قط.

ويمكنك أن تودع أنت أيضاً هذا العذر بأن تطرح هذا السؤال: هل أنا واثق ١٠٠٪ من أن أحيائى سيفضبون إن قمت بـ؟ وبما أنك غير واثق من أن ثمة مشكلات أسرية ستتشب، فلتحول دفة أفكارك لتعكس أنه لن تحدث أية مشكلات. قد لا تكون متأكداً الآن من أن بعض المواقف المضطربة أو الانفعالية لن تحدث، ولكنك على الأقل صيبت تركيز عقلك على ما ترغب وصرت متناغماً مع فكرة الاستجابة الأسرية السلمية. ادعم حقيقتك الجديدة بأن تؤكد: ما أريده موجود بالفعل وفى طريقه إلى.

عندما تستأصل اعتقادك بأنه ستكون هناك مشكلات أسرية من حياتك برمتها، سوف تتذكر ثانية ما يحدث حينما تبقى متناغماً مع طاقة السلام والسكينة والحب السامية. وعندما تبتعد عن مشاعر الغضب والإحباط والجرح التى تنجم عن إحساسك بأنه "لا يوجد من يفهمك" فى أسرتك، تزداد احتمالات رؤيتك لهذا التوجه السلبى.

٣. لا أستطيع تحمل تكاليف هذا

طالما اعتنقت مفهوماً مختلفاً حول قدرتى على توفير التمويل اللازم لأى شىء احتجت إليه أو أردته. فكما تعلم على الأرجح، فقد نشأت فى بيوت الرعاية وفى ظل كساد اقتصادى، واضطرت لأن أعمل كى أشتري أى شىء أريده بداية من سن التاسعة حينما عملت موزعاً للصحف؛ ومع ذلك فأنا لم أسمح لنفسى قط باستخدام هذا العذر الثالث.

دعونا نتفحص هذه الفكرة الشائعة للغاية لتبين إن كانت صحيحة أم لا. هل يمكنك أن تكون واثقاً مائة بالمائة من أنك غير قادر على تحمل تكاليف أى

شئ تريد تحقيقه أو شراءه؟ إن كان هناك أى شك فى عقلك — مهما بدا لك الرخاء بعيد المنال الآن — لابد إذن أن ترفض هذا العذر. والعبارة المقابلة لعبارة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا هى يمكننى تحمل تكاليف هذا، حتى إن كنت لا أعرف فى اللحظة الحالية كيف يمكننى الحصول على التمويل اللازم لتحويل أحلامى إلى حقيقة.

مرة أخرى تتضح أهمية هذا السؤال الخاص بمقدرتك على جمع المال. فإن كانت فكرة يمكننى تحمل تكاليف هذا/ إما صحيحة أو خاطئة، ونفس الشئ ينسحب على فكرة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا، فلماذا تختار الفكرة التى لن تؤدي سوى إلى الحيلولة دون بلوغك هدفك؟

ربما تكون مقتنعاً بأنك مفلس وغير قادر على جذب التمويل اللازم لتحقيق أحلامك. أحد المبادئ الرئيسية لعقلية حياة بلا أعداء هى أنك تحصل على ما تفكر فيه، سواء أردته أم لا. ولذلك، فإن التفكير فى القحط يجعلك تتناغم مع مفهوم العجز ونقص المال. فكلما ركزت على ما لا تملك وما لا تستطيع الحصول عليه، أمددت الكون بفرص لمنحك التجارب التى تعكس هذه المعتقدات. فمن خلال الادعاء بأنك لا تستطيع تحمل تكاليف شئ ما، فإنك تؤكد هذا التوقع (والذى يتساوى احتمال أن يكون غير صحيح مع احتمال أن يكون صحيحاً). فالمتعقد نفسه يصبح مصدر ما تجتذبه — فيصير عقبة أمام كون زاهر بوفرة لامتناهية.

ويؤسفنى أن أخبرك بأنه لا حل لعمليات التفكير المتحورة حول الندرة. فعليك أن تتجاوز هذا النوع من التفكير غير الناضج بأن تذكر نفسك بأن التركيز على الرخاء بدلاً من لا أستطيع تحمل تكاليف هذا هو أمر أكثر عقلانية ومنطقية. اجذب الإرشاد الكونى الذى يساعد بدلاً من ذلك الذى يقوض. ردد الآن وهنا: "لا أستطيع أن أكون واثقاً بشكل مطلق من أن التمويل الذى أحتاج إليه أو أريده ليس فى طريقه إلى". وبالتالي فإن فكرة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا خاطئة وأرفض أن أسمح لنفسى باستخدام هذا العذر".

وأنا لا أقصد بهذا مساعدتك على الحصول على مزيد من الأموال، على الرغم من أن ذلك محتمل بالتأكيد. ولكننى أود مساعدتك على بتر عذرك لا أستطيع تحمل تكاليف هذا من حياتك لأن استخدامه يبيحك متناغماً مع نقص الأموال والقحط والألم. وجبك لما لديك وانخراطك فى حالة مستمرة من الرضا هما

مفتاح حصولك على ما تبغى. كن مستعداً كذلك لتصور أن أية مساعدة تحتاج إليها فى طريقها إليك، حتى إن لم تستطع أن تتوقع من أين ستأتىك. فهذا من شأنه أن يساعدك على العيش فى تناغم مع قوانين الكون. وبما أن ذاك هو كون زاهر بالخير غير المحدود، فلماذا تعتق أفكاراً مناقضة لهذه الحقيقة؟

طالما قلت إن ما أحتاج من مال ليس فقط فى طريقه إلىّ، ولكنه سيصل دوماً فى الوقت المناسب ولأجل تحقيق الخير الأسمى لى. فى الواقع، إنه موجود بالفعل – وكل ما علىّ فعله هو إيصال نفسى به. فلتظن أنى مجنون إن شئت، ولكن هذا النوع من التفكير طالما أسدى لى صنيعاً كبيراً. فعلى الرغم من أننى تجاوزت الستين من عمري فقد أصبح زيف فكرة لا أستطيع تحمل تكاليف هذا أكثر جلاءً ببقائى غير متصل بأى شىء يأتى فى طريقى ومنحه للآخرين بأكبر قدر من الجود والسخاء. وهذا لا يعنى أننى أفتح النافذة فيطير المال داخل المنزل، ولكنه يعنى أننى أتصرف من منطلق أفكار لا تترك مجالاً لأفكار الندرة. فأنا أتصرف من منطلق ما أؤمن به وأرفض الإيمان بأن المال ذريعة لعدم القيام بأى شىء.

على مدار حياتى، تفاجأت فى مواقف عدة حينما بدا لى أن المال اللازم لتنفيذ أحد مشروعاتى كان يأتى من حيث لا أدري. فحينما كنت بحاراً شاباً يتوق للالتحاق بالجامعة بعد انتهاء فترة التجنيد، لم تكن الأموال اللازمة لذلك متوافرة. ومع ذلك، تصرفت من منطلق رغبتى القوية فى الالتحاق بجامعة كبرى بأن أودعت ٩٠٪ من مدخراتى فى حساب بنكى خاص فى جوام. وبعد تسريحى من الخدمة بعد أربع سنوات، كان لدى مال كافى فى البنك كى أدفع مصروفات سنوات الكلية الأربع.

بيت القصيد هو أن اختيارك الاستفادة من تفكير/استطيع تحمل تكاليف هذا يسمح للشئيين التاليين بالحدوث: (١) تنشيط التعاون الكونى من خلال التناغم مع كون لا يعانى أى قصور أو ندرة، (٢) تبدأ فى التصرف من منطلق ما تفكر فيه.

٤. لن يساعدنى أحد

هذا العذر يندرج تحت تصنيف أعذار اللوم. هل تعتقد دوماً أن عدم مقدرتك على بلوغ ما تصبو إليه من سعادة ونجاح وصحة هو خطأ شخص آخر؟ هل لا يتوقف الآخرون عن خذلك وإحباطك؟ هل القيام بالأمر يبدو لك ضرباً من

المستحيل لأنك لا تستطيع أن تجد من يساعدك؟ أنا لا أقول إنك لن تستطيع تحقيق أحلامك دون مساعدة الآخرين، ولكنني أود منك اختبار صحة فرضيتك بأنه ليس هناك أحد يساعدك.

فلتُخضع هذا العذر الرابع لاختبار الحقيقة. اسأل نفسك ما إذا كنت واثقاً مائة بالمائة من أنك لن تجد أحداً يساعدك أو أنك تخوض هذا وحدك. وإن كان هناك أى احتمال أن هناك أشخاصاً من شأنهم مساعدتك، لابد إذن أن تصنف هذا الاعتقاد بأنه معتقد زائف اخترت أن تستخدمه كدليل إرشادي فى حياتك. والأوقع أن هناك عدداً غير محدود ممن يستطيعون مساعدتك، ولكنهم ربما حُجبوا عنك لأنك لا تتوقف عن محاولة تأكيد معتقد غير صحيح. اعكس هذا العذر بأن تؤكد: أى مساعدة أريدها ستأتيني حينما أحتاج إليها، وأثق أنها هنا بالفعل وفى طريقها لمساعدتى على تحقيق خيرى الأسمى. وهذا النوع من التفكير يحتمل أن يكون صحيحاً أو خاطئاً شأنه فى ذلك شأن عذرك الأصلي، لذا لماذا لا تتبناه؟ فمثل هذا التفكير الإيجابى يجعلك تتناغم مع الطريقة التى يعمل بها الكون.

هناك بلايين الأشخاص على هذا الكوكب، إذن لماذا تخلص إلى أنه لا يوجد أحد لمساعدتك على تحقيق ما تشعر بأنك خلقت لتحقيقه؟ تكمن الإجابة فى لعبة اللوم، والتى تعد فكرة اجتماعية زرعها فى عقلك آخرون ابتلوا بفيروسات عقلية كذلك. فاحتمال أن تأتيك المساعدة حينما تحتاج إليها يتساوى مع احتمال ألا تأتيك. لذا ما النفع من إهدار طاقة ذهنية ثمينة على عذر سيولد على الأرجح نتيجة غير مرغوبة؟ فلديك الخيار لاستخدام نفس الطاقة لإحداث نتيجة مرغوبة.

حول دفعة تركيزك من على نفسك وذاتك ووجهها ناحية كيف أستطيع خدمة الآخرين؟ فحينما تريد للآخرين ما تريده لنفسك، فسوف تجد أن العالم لا يعانى نقصاً فى الأشخاص المتعاونين الودودين العطوفين المتفهمين المستعدين لإسدائك أية خدمات تريدها. فأمام كل عمل يعكس الشر، أو الغضب، أو الكراهية، أو اللامبالاة فى العالم، هناك ملايين الأعمال التى تعكس الطيبة، والتعاون، والحب. اختر صب تركيزك على كل ما هو صالح وابتز هذا العذر الزائف من حياتك؛ لن يساعدنى أحد. فإن كنت تعتقد أنك لن تجد أحداً يساعدك، يمكننى أن أضمن لك أن الكون سوف يمدك بتجارب تعكس توقعاتك السلبية. وعلى الجانب الآخر، إن آمنت بأنك متناغم مع الطاقة الداعمة، فهذا هو ما ستحصل عليه.

تحرر من هذا العذر بأن تدرك وتذكر نفسك بأن الاعتقاد بعدم وجود أحد لمساعدتك لم ينجح فى اختبار الحقيقة: لا يوجد أحد تلومه، وهناك آلاف الأشخاص ممن يحبون مساعدتك وإرشادك فيما تسعى لتحقيقه. اختر أن تؤمن بأنك تعيش فى عالم يدعمك طوال الوقت.



كتب "توماس ميرتون" ذات مرة: "لا نستطيع أن نملك الحقيقة الكاملة إلا عندما نتخلل جوهر حياتنا ذاته من خلال العادات الجيدة...". وهذا هو بالتحديد ما صمم السؤال الأول فى نموذج حياة بلا أعذار لفعله. فهو يهدف لمساعدتك على التخلص من عادات التفكير الهدامة والتي على الرغم من كونها غير صحيحة أصبحت محور حياتك. إن الحقيقة سوف تحررك. فأنت لم تعد بحاجة للتذرع بأية أعذار، لأن الأسباب التى كنت تستخدمها لتبرير عدم بلوغك الحياة التى تريدها لم تخض ببساطة اختبار الحقيقة بنجاح.

إن تفحصت الأعذار الثمانية عشر فى الفصل الثالث (حيث إنك لم تراجع منها سوى أربعة منه فقط) وتفحصت كل واحد منها عن كثب، فستجد أنك لا تستطيع الإدلاء بإجابة قاطعة بالإيجاب عن السؤال الذى يمثل موضوع هذا الفصل: هل هو حقيقى؟

إن كان بيدك أن تختار بين استخدام عذر قد يكون خاطئاً أولاً وسوف يبيقك عالقاً فى مكانك، وبين استخدام مبرر آخر قد يكون خاطئاً أولاً كذلك، ولكنه ينأى بك عن عادات التفكير الهدامة، فأيهما ستختار؟ بالنسبة لى، الإجابة واضحة. فهدفك هو تنمية عادات تساعدك وتمزز فرصك فى مضاعفة نجاحك وسعادتك وصحتك – وهذا يعنى تجنب هذه الأعذار القديمة والتي لا تعدو كونها مجرد أكاذيب.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج الأول

— فى أى وقت تنزع فيه لاستخدام عذر لتبرير أحد أوجه القصور فى حياتك (أو حتى بعد ملاحظتك اعتمادك على حجة طالما استخدمتها)، اعمد

بهذوء لأن تخضع هذا العذر لاختبار الحقيقة. أجب عن هذين السؤالين ببساطة وأمانة: (١) هل هو حقيقي؟ (٢) هل يمكنني أن أكون واثقًا ١٠٠٪ أنه حقيقي؟ وعندما تفعل ذلك، ستجد أن جميع الأعذار تفشل في خوض هذا الاختبار بنجاح.

حتى إن كنت لا تدري تمامًا كيف ستقوم بهذا، خبر نفسك بأنك لا ترغب في الاستمرار في تبرئة نفسك باستخدام أعذار زائفة، واختبار الحقيقة البسيط هذا سوف يقودك إلى مزيد من الاستكشاف لأشياء أخرى تستطيع القيام بها للتخلص من الأعذار.

— ابتكر مبررًا يدحض العذر الذي تستخدمه ويعكسه. وشأنه شأن معتقدك العقلي، قد يكون هذا المبرر إما صحيحًا أو خاطئًا، ولكن الفارق أن هذا المبرر ينأى بك عن الانهزامية. واليك مثالاً لما أعنيه:

العذر: أنا عجزت للغاية لاستكمال تعليمي الجامعي.

السؤال: هل هذا حقيقي؟

الإجابة: قد يكون حقيقيًا ولكنه قد يكون غير حقيقي أيضًا. لا يمكنني أن أكون واثقًا مائة بالمائة أن هذه العبارة حقيقية بما لا يدع مجالاً للشك.

من أجل القضاء على هذا العذر الذي ظل يحول بينك وبين استكمال دراستك الجامعية، تبين الفكرة المقابلة: أنا في السن المثالية لاستكمال دراستي الجامعية. ومن خلال التشبث بهذا المعتقد الجديد — والذي لا تعلم إن كان صحيحًا أم خاطئًا — تفتح أمام نفسك عالمًا من الفرص والاحتمالات، والمكافأة التي تجنيها هي أنك تصير متناغمًا مع مجال كامل من الاحتمالات وتستدعي تعزيزات لدعمك.

وبما أنك لا يمكنك الوثوق مائة بالمائة من صحة عذرك القديم أو معتقدك الجديد، وتملك حرية اعتناق أي من الرؤيتين، فلماذا لاتختار تلك التي تعزز

طموحاتك العليا بدلاً من أن تقوضها؟ والكون ذاته يقدم لك الدعم في مسعاك هذا. فكل ما عليك فعله هو أن تثق في الله.

إن منظورك في الحياة قادك إلى جميع الأعذار التي ظللت تركز إليها معظم حياتك. فلتستعد لأن تعكس معادلة أعذارك؛ فقد تكون هذه دعوة الله لك كي تصل إلى الحقيقة.

ويقدم لنا "هنري وارد بيتشر" نصيحة سديدة حول التمييز بين ما هو حقيقي وما هو زائف: "عند دفعك أية حقيقة إلى مكان ناء، تواجهك حقيقة عكسية تعترض طريقك". وأنصحك بأن تبدي هذه "الحقيقة العكسية" نفس الانتباه الذي تبديه للأعذار التي كنت تتعامل معها وكأنها حقائق.



السؤال الثانى : ما مصدر الأعذار؟

"لا تنظر إلى ماضيك الذى لا سبيل لتغييره
بأنه ضاع سدى ولم يكن مجدياً . فإن استطعنا
فى النهاية النهوض فوق أنقاضه ، فسنصل
إلى شئ نبيل".

— هنرى وادسورث لونجفيلو

حينما تذهب إلى طبيبك لمعاناةك من مشكلة طبية، تكون مستعداً للإجابة عن أسئلة تهدف لمساعدته على تحديد ما بك ونوع العلاج الذى سيصفه لك . وأحد الأهداف المهمة لهذه الأسئلة هى مساعدة طبيبك على فهم سبب إصابتك بالمرض أو العدوى أو الكدمات. وسوف أستخدم هذا المثال الطبى كاستعارة لاستكشاف سؤالنا الثانى ما مصدر الأعذار؟ وذلك كي نجعلها تختفى من حياتك.

التوصل إلى جذور أعدارك

عندما تكون بصدد معالجة المعتقدات العقلية التي ظلت تتصرف من منطلقها لسنوات عديدة، سيفيدك أن تكون طبيب نفسك وتبين مصدر "حالتك" ومدة ملازمتها لك قبل أن تحدد العلاج. وشأنها شأن المشكلات الطبية، يمكن معالجة أنماط التفكير المعتادة التي تحول دون بلوغك الحياة التي تحلم بها من خلال معرفة كيف ولماذا نشأت، ومن ثم تبدأ في تصميم برنامج وقاية. وباستخدام نفس النهج الذي قد يستخدمه طبيبك، إليك خمسة أسئلة ستساعدك على فهم مصدر أعدارك.

١. ما أعراضك؟

انظر إلى الأعدار التي طالما استخدمتها كأعراض ظلت تشيك عن تعزيز احتمالات بلوغك السعادة والنجاح والصحة - حتى إن لم تكن واضحة مثل الحمى، أو الرشح، أو احتقان الحلق، أو أية أعراض جسدية تجعلك تذهب لاستشارة الطبيب. صف ما تشعر به حينما تعرف أنك أصبت بفيروس الأعدار، وليكن وصفك مفصلاً قدر الإمكان. ومن الأعراض الشائعة: نوبات متكررة من إلقاء اللوم، حيث تحمّل أى شخص أو أى شيء مسئولية تعاستك؛ شعور بالخزي يتسلل إليك؛ الغضب من نفسك ومن الآخرين، والذي يفجره أقل المضايقات؛ شعور بالحسد والغيرة بعتريك حين تقارن نفسك بالآخرين؛ وكسل وخمول وشكوى. وبإحكام سيطرة فيروس العذر عليك، تلاحظ أنك تمضى كثيراً من الوقت في البحث عن مواقف تثير حنقك - ويصبح نجاح أى شخص أو سعادته أو صحته الوافرة مدعاة لتفاقم أعراضك. وقد تعاني كذلك من الشك في الذات، والاستياء، والقلق، واليأس، والحزن، والشعور بعدم القيمة، وغير ذلك.

٢. متى كانت أول مرة ظهرت فيها أعراضك؟

ربما تضرب أعراضك بجذورها في ذكريات الطفولة والتي مازالت تتجلى في نسخ راشدة. على سبيل المثال، مبرر أنا كبير للغاية ربما هو تطور لبرر أنا

صغير للغاية الذى كنت تستخدمه فى مرحلة المراهقة؛ والعذر الذى تستخدمه وأنت راشد أنا مشغول للغاية ربما تطور عن عذر كنت تستخدمه حينما كنت فى المدرسة مثل: لا أستطيع أن ألعب مع أصدقائى لأن على المشاركة فى المهام المنزلية أو الدراسة، أو الخلود للنوم. ربما كنت معجباً كذلك بأفراد العائلة ممن كانوا ينتهجون سلوك التذرع بالأعذار بنجاح.

وعادات التفكير القديمة تلك أصبحت مترسخة داخلك وجزءاً لا يتجزأ من كيائك لدرجة أنك لم تبدأ فى رؤيتها بوصفها أعراضاً مرضية سوى الآن فقط. وفى حين أنه لا يوجد علاج للمواقف التى تعرضت لها وأسهمت فى إصابتك بمرض الأعذار اليوم، إلا أنك تستطيع الآن أن تعرف كيف أصبت به فى سن مبكرة. وربما يكون أفضل علاج لهذا الموقف هو، كما فى المحوطة الساخرة للممثلة "تالولا بانكهيد"، والتى شيع أنها أخذت عنها، حيث قالت "الشئ الوحيد الذى أندم عليه فى ماضئى هو طوله. إن قدر لى أن أعيش حياتى ثانية، فسوف أرتكب نفس الأخطاء، ولكن فى فترة مبكرة".

٣. من الذى كنت بصحبته؟

إن مجرد معرفتك من كنت بصحبته حينما داهمك مرض الأعذار لن يغير من الواقع فى شئ للأسف. ستجنى قليلاً من المعرفة، ولكن تبقى النتيجة واحدة: سيظل ماضيك كما هو، وليست هناك وسيلة لتغييره.

وأنت تعرف بدون شك الآن الأشخاص الذين كنت بصحبتهم حينما أصبت بهذا الكم الكبير من عادات التفكير الهدامة. وهم يتضمنون أفراد أسرتك سواء الصغيرة أو الكبيرة، وخاصة أبويك، وأجدادك؛ معلميك وزملاءك فى الدراسة وأصدقاءك؛ أعضاء المؤسسات الدينية، بل وحتى الأشخاص الذين ظهروا فى البرامج التليفزيونية التى شاهدتها، وفى المجلات والجرائد التى قرأتها، وفى الموسيقى التى استمعت إليها. وقائمة الطرق التى تعرضت بها لفيروسات العقل يمكن أن تمتد إلى ما لا نهاية. وهدف هذه الفيروسات الوحيد كان التكاثر والانتشار فى كل مكان ممكن - وعقلك الفضولى المفتوح كان مكاناً مناسباً ليستقروا فيه.

لذا، حينما تتساءل من كنت بصحبته حينما أصبت بمرض الأعذار، يمكنك أن تجيب بأمانة بأنه كل شيء وكل شخص كنت تتعامل معه بشكل منتظم بدءاً من اللحظات الأولى في حياتك.

٤. هل من كنت بصحبته يعانون أعراضاً

مشابهة؟ هل كانت معدية؟

إن كنت تعالج طبيباً من مرض ما، يصير مهماً أن تحد من انتشاره – فأنت لا تحتاج فقط لتلقى العلاج المناسب، ولكن من نقل إليك المرض لابد أن يعالج كذلك. علاوة على ذلك، سوف يخبرك الطبيب كيف تحد من تعريض الآخرين للخطر، بل وقد تُعزل لمنع الوباء من الانتشار.

إن الأشخاص ممن كانت تربطك بهم صلة وثيقة على مدار حياتك كانوا يحملون مرض تقديم الأعذار. وبالطبع لا مجال لاستخدام العقاقير أو العزل هنا، ولكنك بحاجة لاتخاذ القرار بإعادة تأهيل نفسك إن أردت التغلب على عادات التفكير المعتادة القديمة.

أثناء نشأتك وتعرضك لمرض الأعذار، لم تكن تدري ما يحدث. وقد انتقلت لك الفيروسات العقلية من خلال سحر الميمات أو المعلومات الثقافية، والتي ناقشتها في الفصول الافتتاحية من هذا الكتاب. هل تتذكر نقاشنا عن المحاكاة؟ لا شك أنك حاكيت الأشخاص المصابين حولك. وقد كنت تمثل أرضاً خصبة لنمو المعلومات الثقافية وانتشارها. ولو لم تكن بيئتك شديدة الخصوبة، لما عانيت من عواقب هذه الأعذار اليوم.

وهذا ليس سبباً يدعوك لإلقاء اللوم على أحد – فقد كانت هناك فرص عديدة أثناء فترة مراهقتك، وفي السنوات التالية حينما كان بيدك أن تختار السماح أو عدم السماح للأعذار بإحكام سيطرتها عليك. فكل ما أريده أن تدرك أنك كنت مغناطيساً تجذب الطاقة التي كانت توجهك في سنواتك الأولى من الحياة. ومع تقدمك في العمر، لم تتوقف عن جذب الأعذار ناحيتك وتبدأ في جذب وتعزيز الطرق التي كانت لتساعدك على تجاوزها.

٥. هل تعرضت للمرض؟

الإجابة المختصرة عن هذا السؤال هى نعم. لقد تعرضت للمرض بالطبع لأنك كنت تتفاعل بصورة يومية مع حاملى فيروسات العقل. غير أن نموذج حياة بلا أعداء مصمم لتقوية جهازك المناعى الطبيعى حتى تستطيع التعامل مع أية أمراض مشابهة تعترض طريقك، الآن وفى المستقبل.

تحمل المسؤولية كاملة

على الرغم من تاريخك، فإن المكان الوحيد الذى نشأت فيه الأعداء هو داخلك. بغض النظر عن سنك حينما غُرست هذه الأفكار بك، ومدى قوة برمجتك الأسرية المبكرة، وعدد مرات تعرضك للإصابة، ومدى قوة الأمراض المنتشرة فى منزلك ومدرستك ودار عبادتك وثقافتك، فإن المسؤولية تقع على عاتقك أنت وحدك. فكى تعيش حياة خالية تمامًا من الأعداء، لابد أن تكون مستعداً لأن تعترف: "اخترت أن أنتهج هذه السلوكيات جميعاً. نعم كنت طفلاً، ولم يكن لدى المهارات أو القدرات الطبيعية اللازمة لمقاومة المؤثرات المبكرة، ولكن أنا من اختار كل هذا. وأتحمل مسؤولية أية أعداء اعتدت تقديمها كاملة".

لم يكن السبب الذى جعلنى آخذك عبر الأسئلة الخمسة فى الجزء السابق أن أجعلك تجد مبررات جديدة لعاداتك، ولكن كى أجعلك ترى مدى قوة الفيروسات العقلية ونفوذها أثناء السنوات التشكيلية الأولى من حياتك. فى كل مرحلة من مراحل تعرضك لهذه الفيروسات العقلية، كنت موجوداً دائماً. ربما كنت ضعيفاً، أو سهل الانخداع، أو خائفاً، أو راغباً فى التكيف، أو فقط تستجيب لبرمجتك، ولكنك كنت هناك. فأنت لست مقعداً يعاد تصميمه أو تنجيده، أو إنساناً آلياً تم تصنيعه بمثالية فى مختبر ما... لا، أنت كائن بشرى له عقل خاص به. وعلى الرغم من كل شئ، ثمة أعضاء آخرون فى أسرتك – ربما حتى بعض أشقائك – لم يقعوا فى نفس المكيده التى وقعت أنت بها، وربما تكون قد رأيت بعضاً من أصدقائك يقاومون جهود الآخرين لتشكيلهم بهذه الطريقة.

إننى أستحثك على تحمل المسؤولية كاملة عن كل نزعاتك لتقديم الأعذار. أنت قادر الآن على اتخاذ قرارات تقضى من خلالها على عاداتك الهدامة فى التفكير، وقد كنت تملك نفس هذه القدرة حينما كنت طفلاً. لكن من فضلك لا تتحمل هذه المسؤولية وبداخلك أى شعور بالخزى أو لوم للذات. فعليك أن تدرك أنك على مدار حياتك قمت بالأمور التى عرفت كيف تقوم بها؛ وأنت كذلك لا تعاقب الآن ولا تجتذب هذه النزعات بسبب دين قديم. وقد أوضحت بإسهاب أعراض الإصابة بالأعذار والأثر المعدى لهذه الأفكار والمعلومات المكتسبة من الآخرين حتى تستطيع فهمها ومعالقتها بشدة ثم توديعها جميعاً تأمل هذه الحكمة: "حينما كنت طفلاً... كنت أفكر كالأطفال". استرجع سلوكيات المحاكاة المبكرة التى كنت تتتهجها وأنت طفل وذكّر نفسك: أنا لم أعد بحاجة للتشبث بأى شئ تبنيته وأنا طفل، بغض النظر عن مدى قوة المؤثرات التى ربما تعرضت لها.

حينما تسأل: من أين نشأت هذه الأعذار؟ ستجد أن الإجابة أنها نشأت فى داخلك، شخص كان مستعداً فى أحد الأوقات أن ينصت لهذا النوع من التفكير. لكن تعهد بأنك تعتزم الآن توديع الأعذار التى حالت بينك وبين بلوغ أعلى وأعظم درجات السعادة والنجاح والصحة.

وأهم شئ عليك استيعابه هنا أنك بمجرد أن تفهم، يمكنك أن تتوقف عن تقديم الأعذار والمبررات. إن ماضيك ليس سبباً آخر تتذرع به لتبرير أوجه قصورك. لا تخبر نفسك بأن مؤثراتك القديمة هى عذر لك للتذرع بالأعذار! تولّ مسؤولية حياتك، وتوقف عن استخدام لعبة اللوم.

دعنا نلق نظرة على أربعة أعذار من بين الأعذار الثمانية عشر التى أوردناها بالذكر فى الفصل الثالث لتوضح كيف تشكلت عادة تقديم الأعذار لديك:

١. أنا لا أستحق هذا

كيف يتسنى لكائن من صنع الله أن يصف نفسه بأنه لا يستحق؟ إن روحك هى نفحة من روح الله. وأنت تعلم الآن أن جميع المخلوقات خلقت من العدم، ونفخ الله فيها من روحه. لذا من أين تعلمت استخدام هذا العذر بحق السماء؟

حينما كنت طفلاً، نشأت على أفكار مؤداها أن قيمتك ترتكز على صيغيات متمحورة حول الأنسا تحدد ماهيتك وفقاً لما تفعل وما تملك ورأى الآخرين بك. فصارت قيمتك مشروطة بهذه التوصيفات التى وضعتها الأنسا: إن أحسنت السلوك، فأنا إذن ذو قيمة؛ وإن لم أحسنه فلا قيمة لى. إن راكمت مزيداً من الأشياء الثمينة وجنيت مزيداً من المال، فأنا ذو قيمة؛ وإن لم أفعل، فلا قيمة لى. إن كسبت استحسان الآخرين، فأنا ذو قيمة؛ وإن لم أحظ بالشعبية، فلا قيمة لى. وشأن معظمنا، فقد نشأت فى ظل ثقافة علمتك وعززت لديك هذه الأفكار، والتى تعد وليدة الذات الزائفة. وبالتالي، بعدما صرت راشداً- وحينما ترى أناساً أكثر نجاحاً منك ولديهم مقتنيات أكثر من تلك التى لديك، ويتمتعون بسمعة تفوق سمعتك، فإن أول شىء تفعله هو الفصل بين منزلتك فى الحياة وبين قيمتك كإنسان. فسنوات من البرمجة على تغذية الأنسا جعلتك تتبنى عقلية أنا لا أستحق هذا/ لا قيمة لى. وبما أن مصدر هذه الأعذار هو النفس الزائفة، فسوف تظل ملازمة لك حتى تغادر هذا الكوكب إلا إذا كنت مستعداً لأن تقول لنفسك: "حسنًا، أنا أعرف مصدر هذه المبررات الأنانية – ويمكننى أن أرى أنتى مازلت أستخدمها – ولكننى سأبدأ فى التدريب على أسلوب حياة بلا أعذار من هذه اللحظة".

أمام كل فئة من فئات الأعذار هذه، أريد منك البدء فى التفكير فى شىء على غرار ما يلى: كل شخص فى حياتى فعل الأمور التى كان يعرف كيف يفعلها، وقد اخترت محركاتهم فى وقت من الأوقات. ولكن اليوم سوف أنبذ هذا النوع من التفكير السخيف وأذكر نفسى بأننى مخلوق مقدس. لذا لن أحمل فى رأسى أية أفكار تقول إننى لست ذا قيمة – لقد لازمتنى هذه الأفكار بما فيه الكفاية ولم تسد خيرى الأسمى أى نفع.

٢. تلك ليست طبيعتى

هل أتاحت لك الفرصة أن تتطور كما أراد الله لك؟ بالطبع تطور جسدك بالطريقة المقدر له أن يتطور بها؛ فالله هو من حدد سلفاً الطول الذى بلغته؛ ونوع جسدك وشكله؛ ولون شعرك وعينيك وبشرتك؛ وملامح وجهك. ولكن ماذا عن

شخصيتك، تطورك العاطفى والفكرى، طموحاتك، مفهومك عن ذاتك، إدراكك الروحى – هل أتيت الفرصة لهذه الجوانب منك أن تتطور بشكل طبيعى؟ إن عذر تلك ليست طبيعتى هو نتاج مباشر لما تعلمت أنك لا تستطيع أن تفعله أو تكونه، وقد عرضت له أنفاً فى هذا الكتاب. لقد تم تشكيلك وقولبتك بالشكل الذى أرادته أسرتك وثقافتك. فعندما يخبرك الآخرون: "لا يمكنك فعل هذا؛ يمكنك فقط فعل ذلك"، عددًا كافيًا من المرات، وتكون مستعدًا لأن تصبح ما يريد منك من حولك أن تكونه، تؤمن بأن ما أخبرك به الآخرون هو طبيعتك الحقيقية. فأنت تتصرف من منطلق التصريحات التى سمعتها من الآخرين عن نفسك. لذا فإن سمعت أنك كسول، أو غير ذى قيمة، أو غير منظم مرات كافية، فإن هذا يجعلك فى النهاية تتبنى هذه الآراء وتجعلها تشكل صورتك لنفسك. فإن سمعت مرارًا وتكرارًا أنك مثل أبوك تمامًا الذى لم يصل لشيء قط، فسوف ترى طبيعتك فى نهاية الأمر بنفس الطريقة التى رأى بها الآخرون طبيعة أبوك.

عد إلى السؤال الذى طرحته عليك فى بداية هذا الكتاب: من كنت لتصبح إن لم يكن لديك أحد يملئ عليك من أنت؟ فلتتحمل المسؤولية كاملة عما تؤمن بأنه يشكل طبيعتك، مذكرًا نفسك بتبين مصدر نشأة هذا العذر. جرب شيئًا مثل: اخترت أن أسمع لآراء الآخرين بأن تكون أهم من آرائى قليلة الخبرة عمن أكون وما أردت أن أصبح. نعم، كنت صغيرًا وضعيفًا، ولكن ذلك كان قرارى. فذلك من شأنه أن يركل العذر القديم ويرديه أرضًا، ويساعدك على حب الشخص الذى كنته حينئذ، جاعلاً إياك تتوقف عما كنت تفعله أنت (وليس شخصًا آخر) سابقًا. وفى حين أنك لا تستطيع قط تغيير تصرفات الآخرين، إلا أن تحملك مسؤولية حياتك سيساعدك على إحداث التغيير اللازم لتعيش حياة بلا أعداء.

٣. أنا لست ذكيًا كفاية

فى ظنك، من أين أتيت بفكرة عدم تمتعك بكثير من الذكاء؟ حسنًا، لقد التحقت بنظام تعليمى كان يحدد قدرتك الفكرية بالأرقام. فاختبار أوصمك

بحاصل ذكاء ظل مصاحباً لك طوال حياتك. تعلمت أن تنصت لمعلم لم يكن نهجه فى الشرح مصمماً لملاءمة العقول المتباينة فى الفصل الدراسى، لذا تلقى جميع التلاميذ نفس نوع التعليم. وفى نهاية الأسبوع يمنحك امتحان ما درجة تقارن أدائك بأداء كل زملائك؛ ويكون لكل تلميذ مكانه الخاص على منحنى يأخذ شكل الجرس وفقاً لتفوقه وذكائه فى هذا اليوم، وهذا الأسبوع، وتلك المادة. لقد طورت صورة لذاتك قائمة على ما أقره معلموك ونتائج اختباراتك وأدائك الأكاديمى - تعلمت أنك ذو مستوى متوسط فى التهجى، وفوق المتوسط فى الرسم، ولكنك ضعيف فى الحساب. وسرعان ما أصبح بحوزتك مكونات إعداد عذر عظيم (أنا لست ذكياً كفاية) تتذرع به متى رأيت ذلك موثقاً.

إن ما فشلت فى تعلمه هو أن اختبارات الذكاء تقيس فقط مدى براعتك فى حل اختبارات الذكاء! فقد اتضح أن لا علاقة للأداء الأكاديمى بقدراتك الفكرية. غير أن الطفل الذى كنته تشبث بهذه التجارب المدرسية وأضافها إلى الرسائل التى تبنيها بالفعل عن عدم تمتعك بنفس ذكاء أشقائك، أو عدم براعتك فى حل المسائل الحسابية، أو عدم تمتعك بموهبة الأطفال الذين يقطنون إلى جواركم. وشلال هذا النقد الموجه إلى قدراتك الفكرية من شأنه أن يقودك بسهولة إلى الدفاع عن نفسك ضد هذه الطعنات بالأعذار.

لكن الحقيقة هى أنك كائن نشأ فى عالم روحى وهذا يعنى أنك تتمتع بالقدر المناسب تماماً من الذكاء لتحقيق كل ما يجب عليك تحقيقه أثناء وجودك هنا. فكل شئ مثالى... وأنت كذلك!

إن شخصاً مثل زوج ابنتى "جو" والذى يستطيع أن يفرش أرضية خشبية بشكل مستو وخال من العيوب هو شخص عبقرى بالنسبة لى. وسواء كان أداؤه جيداً فى اختبارات الذكاء أم لا، تنعكس عبقرية "جو" فى حسه الفنى - فى ذلك العقل المذهل الذى يرقب ويرص ويثبت تجزيعات الخشب بشكل مستو أثناء إجراء كم لا نهائى من القياسات والعمليات الحسابية. وأنت أيضاً تمتلك كل الذكاء الذى تحتاج إليه للقيام بأى شئ يلهب شغفك للإبداع وحل المشكلات. آمن بذلك ولن تحتاج أو ترغب قط فى التذرع ثانية بعذر أنا لست ذكياً كفاية.

٤. لن تسمح لى القواعد بذلك

الامثال الدائم للقواعد ما هو إلا فكرة اجتماعية أو فيروس عقلى أصبح مؤشراً مقبولاً لأمانتك ونزاهتك. ولكن تأمل هذه العبارة فى خطاب كتبه "مارتن لوتر كينج" الابن من سجن مدينة برمنجهام فى السادس عشر من أبريل عام ١٩٦٣: "لا يمكننا أن ننسى قط أن كل ما فعله هتلر كان "شرعياً" وأن كل ما فعله المجريون المقاتلون لأجل الحرية فى المجر كان "غير شرعى". أحب كذلك ملحوظة "رالف والدو إيمرسون" تلك: "لا يوجد قانون يمكننى أن أقدمه سوى طبيعتى".

وأنا لا أدمع إلى اختراق القوانين وعدم المبالاة باللوائح التى تحكم أى مجتمع مدنى. بل أستحثك على أن تعى ما تقوله عقول بعض من نابغينا عن إخضاع حياتك لسيطرة القواعد. وأستشهد هنا بما كتبه معلمى العظيم "لاوتزو" فى Tao Te Ching:

عند استحضارنا عظمة الله
تتبع أفعالنا من قلبنا
وعند عدم استحضارنا لها
تتبع أفعالنا من القواعد....

عش حياتك فى ظل ما يأمرك الله به. أنت تعرف ما هو صواب، وما يمليه عليك قلبك. أنت تعرف أنك لست بحاجة إلى قواعد مزعجة سنها آخرون، بعضها ليس له أى معنى يجعلك تتبعه ويجعله أهلاً لإرشادك. إن هذا العذر الرابع هو عائق كبير بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

أود الاستشهاد بأمريكى شهير آخر والذى أكد الحاجة للشعور بحس من الاستقلال كمعيار لحياة مشبعة وسعيدة وناجحة وصحية. اقرأ كلماته بتمعن: "كل إنسان مسئول عن رعاية روحه، ولكن ماذا إن أهمل رعايتها؟ حسناً، ماذا لو أهمل رعاية صحته أو مهلكاته... هل سيسن القاضى قانوناً ينص على أنه لن يعانى من المرض أو الفقر؟ إن القوانين تسن لحمايتنا من أذى الآخرين، ولكن ليس من أذى أنفسنا. الله تعالى ذاته لن يغير ما بأناس ما لم يغيروا بأنفسهم". والشخص الذى كتب هذه الكلمات لم يكن سوى "توماس جيفرسون".

إذن لديك بعض من أفضل معلمى التاريخ البارزين يذكرونك بأن القواعد لا يجب أن تكون قط العامل الفصل فى تحديد أى شىء بشأن نفسك، عوضاً عن ذلك، يطلب منك هؤلاء الرجال الحكماء أن تفحص بداخلك وأن تجعل ما يملئ عليك شغفك هو مرشدك فى الحياة (طالما أنه لا يؤذى أى شخص آخر بالطبع). إن كانت لديك نزعة لاستخدام عذر/القواعد لن تسمح لى بذلك، ضع فى ذهنك أن هؤلاء ممن أرادوا السيطرة على سلوكك هم من نقلوه إليك وعززوه. ومع ذلك من المهم مجدداً أن تتولى مسئولية تصرفاتك. فأنت لم تعد طفلاً يحتاج للقواعد كى يبقى بأمان وصحة ويتواءم سلوكه مع سلوك أفراد أسرته أو زملائه. فلتعقد العزم على استشارة الحس الراشد بداخلك بشأن ما هو صواب بالنسبة لك. تتبع هذه الرؤية بحسم، مع إبداء انتباه صامت لشغفك الداخلى. تغاض عن الضغوط الملقاة على عاتقك باتباع الإرشادات والأوامر التى لم تعد تتسحب عليك.



كما ترى، تضرب كل هذه الأعذار بجذورها فى الأعوام المبكرة من حياتك. ولكن حتى عند تحملك مسئولية الدور الذى لعبته فى تقديم الأعذار، كن حائياً على نفسك دوماً. تذكر أنك قمت فقط بالأمور التى تعرف كيف تقوم بها حينما كنت طفلاً. لذا أعد قراءة هذا "الحطام" الذى يتحدث عنه لونغفيلو فى الأبيات التى افتتحت بها هذا الفصل – اكتشف من أين أتت ولماذا ظلت تلازمك لهذه الفترة الطويلة فى صورة طرق معتادة فى التفكير. ولتمثل لنصيحة الشاعر وتخوض حياة خالية من الأعذار والتى تعد أكثر نبلاً من وجود ملء بالمبررات المدمرة للذات.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج الثانى

— واحد من أكثر المقترحات المجدية التى يمكننى إسداؤها لك فيما يتعلق بسؤال من أين نشأت هذه الأعذار؟ هو أن تحببه بالكلمات 'الأربع التالية: لقد أتت من داخلى. تحمل المسئولية كاملة عن أفكارك والتى تتخذ شكل كلمات تخرج من فمك اليوم. ادرس بشتى الطرق عمليات انتشار فيروسات العقل وبرمجة الطفولة

المبكرة التى ظلت توجهك عبر الطريق. ولكن تمرس كذلك على التفكير فيما يلى وترديده: اخترت أن أستخدم الأعذار حينما كنت طفلاً. لم أكن أدرك فى هذا الوقت أن لدى اختيارات أخرى متاحة. وأنا أدرك أننى ظلت أستخدم هذه الأعذار حتى الآن.

تحمل المسؤولية وحدك، ولا تلق اللوم على أى مخلوق. فأنت لست بحاجة لانتظار قدوم أحد لتصحيح ما فعل، بما أنه يستحيل أن تعتمد الأعذار دون موافقتك. وإن كنت قد أبديت موافقتك بالفعل، فإن نموذج حياة بلا أعذار يدحض هذه الموافقة الآن.

— سامح الجميع، بمن فيهم نفسك. فكل هؤلاء الأشخاص الذين كانوا يعملون على نشر الفيروسات العقلية وتعزيز برمجتك كانوا فقط يفعلون الأمور التى يعرفون كيف يفعلونها فى ظل ظروف حياتهم، وهؤلاء الموزعون للأفكار الاجتماعية هم فقط جيل واحد لم يعد يتلقى نفس النوع من التفكير المعتاد. فلتذكر هذه المقولة التى أدلى بها أحد الحكماء: "تعنى المسامحة أن يغفر الآخرون لنا أخطاءنا". تخلص من اللوم وتحرر من أى شىء ظل يقوّض حياتك ويحول بينك وبين هدفك الأسمى. فمن خلال مسامحة الآخرين، فإنك تغفر لهم... ولنفسك وتذكر، إن لم يسبق لك أن لمت أحداً على نزعاتك لتقديم الأعذار، فلن يصير لديك أحد لمسامحته!



السؤال الثالث: ما الفائدة؟

"نحن نكذب على أنفسنا، كي نواصل التذرع بعذر الجهل، وحجة الغباء وعدم الفهم، وهكذا يكون بحوزتنا ما يؤهلنا لارتكاب أبشع الجرائم بضمير راضٍ".
— أدولف هاسلى

فى الاستشهاد السابق والذى اقتبسته من مقال هاسلى Words and Behavior، "أبشع الجرائم" التى يشير إليها هى تلك التى ترتكبها بنفسك وفى حق نفسك، مما يجعلك تواصل استخدام أنماط تفكير معتادة – ومؤذية – من خلال عدم تحرى الأمانة. وهذا السؤال الثالث سيساعدك على رؤية النظام السيكولوجى الذى يدعم مثل تلك الأكاذيب.

لماذا تواصل تبني عادة فكرية تعرقل بلوغك رؤية أسمى لنفسك؟ يبدو حل ذلك سهلاً للغاية: توقف ببساطة عن التذرع بالأعذار! ولكن الأمر بالطبع يتطلب ما هو أكثر من ذلك لتتخلص من معتقداتك العقلية، وإلا لكنت قد هجرتها الآن.

ويشبه هذا مدمن الكحول أو المخدرات الذى يعرف أن أسبابه لعدم الإقلاع عن إدمانه تقوضه، ومع ذلك يستمر فى انتهاج نفس السلوكيات. فلا بد أن تشعر بشكل ما بأنك تستفيد من أفكارك المدمرة للذات، حتى وإن أكدت الوقائع عكس ذلك. وإجابتك عن سؤال *ما الفائدة؟* ستمنحك رؤية متعمقة لنظام المكافأة الذى أسسته بحرص. فهى السبب الذى يجعلك تضع يدك فى جعبة أعدارك وتلتقط بعض الجواهر الحقيقية حينما يكون ذلك ملائماً. وحقيقة ملازمة أنماط التفكير تلك لك طوال حياتك تقريباً تجعلها استجابات تلقائية.

استقطع جزءاً من وقتك الآن وتأمل لماذا تعزز أفكارك السلوكيات التى لا تخدم مثلك العليا. قال الشاعر الإنجليزى نافذ البصيرة "ويليام وردسورث" ذات مرة: "العادات تهيمن على القطيع غير المفكر". وكلمة قطيع هنا مستخدمة كمصطلح ازدرائى للتفكير مثل الجميع. وهدفك هو استئصال هذه العادات التى جعلتك تتصرف مثل أى عضو بالقطيع، وهذا يتطلب نوعاً جديداً من الفهم. وتستطيع بلوغ مثل هذا الفهم الآن بسهولة تفوق تلك التى كنت لتبلغه بها فى الجزء الأول من حياتك، والذى كنت تكون فيه عاداتك وتراكمها. وكلمات "ثورو" تستحثك على أن تجعل الجزء الثانى من حياتك يعمل لصالحك من خلال تغيير مسارك:

تماماً كما لا تحفر خطوة واحدة طريقاً فوق الأرض، لا تحفر فكرة واحدة ولو طريقاً واحداً بالعقل. فمن أجل تشكيل طريق ماضى عميق، لابد من السير مرات ومرات. ولأجل حفر طريق عقلى، لابد أن نفكر مرات ومرات فى الأفكار التى نرغب فى أن تهيم على حياتنا.

ويدعوك نموذج حياة بلا أعداء إلى استكشاف السبب الذى جعلك تؤسس عادة تقديم الأعداء، ثم تطور مجموعة جديدة من المعتقدات. وتماماً كما يمكن سحب فيل بخيط، إن اعتقد أنه مأسور، فإن أمنت بأنك مسلسل بأعدارك، تصبح عبداً. إن طرحك سؤال *ما الفائدة؟* يجعلك ترى بوضوح طبيعة خنوعك لعمليات التفكير القديمة، ويساعدك على تشكيل طريق جديد فى عقلك سرعان ما سوف يصير مطروقا.

على سبيل المثال، فى إحدى مراحل حياتى كنت أستهلك يومياً ثمانى زجاجات أو أكثر من المياه الغازية المحلاة بالسكر الصناعى. وكان عذرى هو أننى طالما فعلت ذلك، لذا سيكون الإفلاع عن مثل هذه العادة أمراً بالغ الصعوبة. حينئذ كنت أقرأ كتاب "إيكتاتوس" الذى يحمل اسم *Handbook of Conscious Living* (والذى ألفه تلاميذه من تعاليمه الشفهية منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام مضت)، حينما داهمتنى هذه العبارة: "لا يوجد فى العالم ما هو ممتع أو بغيض بطبيعته، ولكن كل الأشياء تصبح هكذا بحكم العادة". كانت تلك رؤية عظيمة بالنسبة لى. فالمشروبات الضارة التى كنت أشربها يومياً لم تكن ممتعة بسبب مذاقها؛ ولكنها كانت ببساطة شيئاً اعتدته على مدار فترة طويلة حتى أننى حضرت طريقاً فى مخى ظننت أنه لا مهرب منه.

فى عام ١٩٨٦ بدأت فى حفر طريق جديد مسلحاً بهذه الرؤية الجديدة فقط. ظلت أذكر نفسى أن هذا الماء البنى المحلى الصناعى لم يكن ممتعاً فى حد ذاته — فعادتى فقط هى التى جعلته كذلك. وحتى هذا اليوم، لم أرتشف ولورشفة واحدة من أى نوع من الصودا. لذا — كما ترى — فإن الوصول إلى السبب الأساسى الذى يجعلنا نطرق نفس الطريق يوماً بعد يوم من شأنه أن يكون مفيداً للغاية ومغيراً للحياة.

فوائد خفية شائعة لتقديم الأعذار

لقد استخدمت كلمة "خفية" لألفت انتباهك لحقيقة أنك عادة ما تكون غافلاً تماماً عن أسباب استمرارك فى طرق نفس الطريق واعتمادك على نفس الأعذار القديمة. فالعديد من السلوكيات وأنماط التفكير تستمر بسبب الفوائد المدركة لها... والتى قد لا تكون مفيدة لك كما تعتقد. بل إن معظم الفوائد النفسية التى تجنيها من تقديم الأعذار مدمرة للذات.

ومعظم الفوائد النفسية الشائعة المستخدمة لدعم عاداتك البغيضة معروضة فى الصفحات التالية. طبق الرؤى التى تكتسبها من قراءتك عنها لتحفر طريقاً جديداً خالياً من الأعذار فى عقلك:

١. التجنب

حينما تتشيث بأحد المعتقدات المدمرة للذات، لا يسديك ذلك أى نفع سوى جعلك تواصل السير فى نفس المكان. فعبارات من قبيل سيكون الأمر شديد الصعوبة ... سوف يستنزف هذا قدرًا كبيرًا من وقتى ... ما أطمح إليه بعيد المال... لا أملك المال الكافى، وما إلى ذلك هى أعداز تبرر بها بقاءك فى مكانك. وبمجرد أن تفعل ذلك، تستطيع أن تستمتع بفائدة التجنب كما يحلو لك.

عملت كمشرف على رسائل الدكتوراه فى جامعة كبرى لمدة ست سنوات فى حقبة السبعينات. وقد اكتشفت أن معظم طلبة رسالة الدكتوراه — مع وجود بضعة استثناءات محدودة — كانوا قادرين على إنهاء العمل الدراسى المطلوب منهم، ولكنهم حينما يكونون بصدد كتابة أطروحتهم (وهى عبارة عن مشروع بحثى شديد التخصص والذى يصل حجمه إلى حجم كتاب ولا بد من إتمامه للحصول على درجة الدكتوراه) ثم مناقشتها أمام لجنة من أعضاء مجلس الكلية، يفشل العديد منهم. وهم يبررون ذلك بعبارات أنا مشغول للغاية ... أنا لست ذكيًا كفاية لتأليف كتاب ومناقشته ... سوف يستغرق الأمر وقتًا طويلًا ... لا أمتلك الطاقة الكافية لذلك... وغيرها من الأعداز التى سبق وأوردتها بالذكر فى الكتالوج. ومثل هذه المبررات كانت حيوية ومهمة لمن يحاولون تجنب شىء ما.

ويعد التجنب فائدة شائعة وسهلة الرصد، أو أنها المكافأة النفسية التى تجعلك تنعم بما يشبه السكينة الداخلية حينما تتخذ قرارات مدمرة للذات. فيصير العذر حليفك، حتى على الرغم من كونه حليفًا لا يكثرث لما فيه صالحك.

٢. الأمان

ما من أحد يحب أن يشعر بعدم الأمان، لذا نلجأ إلى الأعداز كى نتجنب المواقف التى ربما تتطوى على خطورة. فبدلاً من أن نهيم على وجوهنا داخل حيز مجهول غير محدد على الخريطة حيث تعلو احتمالات مواجهتنا خطر الأداء السيئ، أو الفشل، أو النقد، أو الإنهاك، أو المجهول، أو الظهور كأغبياء، أو الجرح،

أو ما شابه، نجد أنه من الأفضل أن نظل متوقعين داخل جنة المأثوف. والمشكلة هي أن عادة الأعدار لا تزودنا سوى بإحساس زائف بأمان، بنفس الطريقة التي يهدأ بها طفل مفزوع حين يتشبث ببطانيته المفضلة التي تمنحه الأمان.

إن بداخلك حافظاً قوياً يستحثك على بلوغ القدر الذي تشعر بأنه يسرى في شرايينك، ولكن اختيارك لأكثر الطرق أماناً يجعلك تفض الطرف عن هذا النداء. فأنت من جانب تشعر بأنك منجذب نحو هدفك؛ ومن جانب آخر يدوي صوت أية أعدار ملائمة داخل رأسك كصافرة الإنذار. فعبارات من قبيل: سينطوى الأمر على خطورة... هذه ليست طبيعتي... أنا خائف للغاية... ستحدث مشكلات أسرية بسبب هذا... أنا عجوز للغاية... إنه حلم كبير للغاية... وغيرها قد تكون صعبة التجاهل.

وهذا يذكرني بابنتي "تريسي" التي ظلت تتجاهل النداء الذي يصرخ بداخلها لسنوات. فقد كانت تعمل في وظيفة أمانة كمديرة تنفيذية، تلك الوظيفة التي كانت تغدقها بفوائد عدة منها الراتب المجزى، وأشخاص لطفاء للعمل معهم، والموقع المذهل، وغير ذلك من الأسباب التي كانت لتبقيها بها حتى تتقاعد في مرحلة ما. لكن كان بداخلها رغبة قوية في أن تكون رئيسة نفسها، كي تستخدم مهاراتها في التصميم والتسويق لتبتكر منتجاتها الخاصة. ولكن حينما تحدثت عن التخلي عن وظيفتها الآمنة بكل ما توفره لها من فوائد، لم تستطع اتخاذ هذه الخطوة وأمدتها أعدارها بالمبرر الذي كانت تحتاج إليه.

وبعد سنوات من التحدث عن الأسباب التي جعلتها غير قادرة على تحقيق حلمها، قررت ابنتي أخيراً أن تطبق نموذج حياة بلا أعدار. واليوم هي الرئيسة التنفيذية لشركة خاصة بها تحمل اسم Urban Junket. وهي تصمم حقائب نسائية عالية الجودة، وحقائب أجهزة الحاسوب المحمول، وتجوب العالم لشراء أفضل المواد. وعلى الرغم من أنها لم تجن راتبها السابق ولم تنعم بنفس الفوائد بعد، فإنها سعيدة وراضية ومبتهجة لما حققتة. فلم تعد "تريسي" عبداً للفائدة التي كانت أعدارها تمدّها بها. ألق نظرة على ابتكاراتها الجميلة عبر الإنترنت (www.urbanjunket.com) وأرسل لها رسالة تقدير إن ألهمتكم قصتها للتخلص من الأعدار — كما ألهمتني أنا والدها الفخور بها كل الفخر.

٣. المخرج السهل

أى عذر، مهما كان، ينطوى على مكافأة توفير مخرج سهل، دعنا نواجه الأمر، عندما تجد نفسك مخيراً بين القيام بشيء يتطلب بذل جهد وشيء سهل ويسير، فإنك تختار الأخير، حتى إن لم يكن الخيار الذى سيصل بك إلى أهدافك. إن ذاتك الأسمى ترغب فى أن تحقق قدرك، والذى يتضمن عادة نوعاً من التضحية، وإنفاق وقت وبذل جهد عقلى وجسدى، وامتلاك موارد مالية. وتتخبط النفس فى نزاع دائم مع ما تبغيه ذاتك الأسمى – فذاتك الزائفة تدفعك وتتملكك كى تبقى فى مكانك، وتشعر بأنها مهددة حينما يعترض أى شيء سبيل مهمتها وهى أن تبقيك مرتاحاً ومطمئناً من خلال تجنب الاختيارات الصعبة. وهكذا، تحظى بفائدة كبرى حينما تستخدم الأعذار التى تدفعك لانتهاج السبيل السهل.

وأنا أعى قدر المجهود الذى أبذله والصراع اليومى الذى ألاقه، حينما أختار الجلوس والكتابة أجلس يوماً بعد يوم، غالباً طوال العام كله، حتى أنهى كتاباً. وقد قمت بذلك لفترة طويلة بما فيه الكفاية للوصول إلى ذلك اليقين الجميل بأن عملية إنجاز المشروعات متناغمة تماماً مع هدفى بالحياة. فأدرك أن الجلوس هنا فى عزلة وإنجازى لعملى يحافظ على توازنى أو تناغمى مع أسمى نداءات روحى. وعلى الرغم من ذلك، لاحظت على مر السنين نزعتى القوية للسماح للأعذار بأن تثبني عن فعل ما يمليه على قلبى. فهى تصر قائلة: إنه مشروع ضخم، وأنت لا تملك الطاقة الكافية. ليس هناك أى شيء آخر يجب عليك أن تثبته، لذا استرخ. أنت متعب – هون على نفسك. فالكتابة تأخذك من أسرتك، وأنت بالفعل مثقل الكاهل.

وهذه العبارات وغيرها كانت توفر لى مكافأة سهلة إن سمحت لها بذلك. كان بوسعى تجنب القلق، والصراع، والوحدة، والأعمال الشاقة التى تعد جزءاً لا يتجزأ من العملية الإبداعية. ولكننى أشعر ببهجة عارمة حينما أرى نتائج مجهوداتى – بالإضافة إلى كل الخير الذى يبدو أن هذه المجهودات تثمر عنه فى العالم – وأراها تفوق أية متعة أجنبيها من سلك السبيل السهل وتجنب ما أعرف أننى أحتاج للقيام به.

٤. التلاعب

إحدى الفوائد العظيمة التي توفرها العديد من هذه الأعذار هي الفرصة للتلاعب بالآخرين كي يرضخوا لما تريد. وعلى الرغم من أن هذه الفائدة لا تبدو إيجابية، فإنها ما يحدث بالفعل. فحينما تتخذ قراراً باستخدام عذر من قبيل أنا لا أملك الطاقة الكافية ... أنا مشغول للغاية ... أنا لست قوياً أو ذكياً كفاية، إنك تلقى بالمسئولية على كاهل شخص آخر. فبعد أن تغمر هذا الشخص بمبرراتك لعدم قدرتك على فعل شيء ما، يمكنك أن تجلس مستريحاً وترى كيف تحفزك لاتخاذ إجراء ما.

بصفتي أبا لثمانية أطفال، شهدت هذه الإستراتيجية آلاف المرات. على سبيل المثال:

— أنا متعب للغاية تعنى: فلتجعل أحداً غيرى يفعل هذه المهمة. المكافأة؟
أنعم ببعض النوم فى حين يتولى شخص آخر مسئولياتى.

— لا أستطيع تحمل تكاليف هذا أو لقد أنفقت كل مالى تعنى: أنت تشتري لى ما أريد أو أحتاج. المكافأة؟ تلاعبت بك بعذرى المادى.

— أنا لا أستحق هذا تعنى: فلتشعر بالأسف لأجلى. المكافأة؟ سوف تعطينى ما أريد لأنك لا تقوى على أن ترانى أشعر بعدم القيمة.

وبالطبع، لا ينبغي عليك أن تكون طفلاً فى أسرة كي تستفيد من كل هذه الأعذار والتي تسمح لك — بشكل أو بآخر — بأن تتلاعب بالآخرين كي يفعلوا ما تريد.

٥. أن تكون على صواب

ليس هناك ما تحبه النفس الزائفة أكثر من أن تكون على صواب — وجعل طرف ثانٍ مخطئاً — وتنسج أعذاراً ملائمة لهذا الغرض. عندما تستخدم عذراً،

تشعر بأن لك الأفضلية وتضع شخصاً آخر فى موقع الخاسر ... والأنا تحب الشعور بالفوز، وخاصة ذلك الذى يكون على حساب الآخرين.

والأعذار هى مجرد مبررات تستخدمها بينك وبين نفسك ليس لها أى صلة بالحقيقة - ولكن على الرغم من كونها أكاذيب، فإنها تمنحك مكافأة ما. لذا على الرغم من أن دليلك الوحيد قد يكون فكرة معتادة، فإذا أقتعت نفسك بأنك مصيب، فقد تجد أنك أصبحت أسيراً وهم الفوز. وفى هذه الحالة، يصبح العذر خداعاً تداوى به تقديرك المتدنئ لذاتك. فقد أبدلت قيمة ذاتك الحقيقية بعذر، والمكافأة هى أن مبررك يساعدك على أن تعيش مع نفسك دون الإقرار بخداعك لذاتك.

لذا:

— لن يساعدنى أحد قط، تعنى: أنا لا أستحق - أو غير محظوظ كفاية لأنال مساعدة الآخرين، وطالما أكدت ذلك. وهأنذا أثبت ثنائية أنتى على صواب.

— القواعد لن تسمح لى بذلك، تعنى: هل ترى كم أنا ذكى؟ طالما قلت إنك لا تستطيع إحراز تقدم، وأى شخص يخالفنى هذا الرأى هو شخص فاشل.

— سوف تشب مشكلات عائلية بسبب هذا، تعنى: أنا محق بشأن هذه الأسرة، وطالما كنت محقاً. إن درايتى تفوق درايتكم جميعاً.

وهكذا يستمر هذا المنطق المعقد. فحينما تتذرع بالأعذار، تحتاج لأن تكون مصيباً وأن تستخدم أى شىء يمكنك أن تفكر فيه لتثبت للعالم أنه خاطئ، وأنت مصيب.

٦. اللوم

عندما نعلم إلى استخدام عذرنا، تكون المحصلة النهائية هى إنكار مسئوليتك عن أوجه قصورك وإلقاءها على كاهل شخص آخر. وقد كتبت عن لعبة اللوم تلك

على مدار الكتاب: مرة أخرى، ذلك هو تأثير الأنا، تلك الذات الزائفة التي لا تؤمن بطبيعتك المقدسة اللامحدودة، وبدلاً من ذلك تصب تركيزها على كيفية فوزك على الآخرين والأحداث في هذا العالم المادي.

فإن كنت لا تبلى بلاء حسناً، تخبرك الأنا بأن ذلك خطأ شخص آخر. وإن كنت مريضاً، أو معدماً، أو تعس الحظ، أو خائفاً أو أى توصيف سلبي آخر يمكنك إيجادها، فإن ذلك كله هو خطأ شخص أو شيء آخر سواك. على الرغم من أن ذاتك الأسمى متواضعة، فإن الأنا شديدة الكبرياء. وهكذا، حينما لا تسير الأمور على ما يرام، تنزع الأنا لإلقاء اللوم على شخص آخر والاحتفاظ بكبريائها. ومغانم اللوم مهولة حقاً، لذا تلتق الأنا شيئاً ما لاستخدامه متى كان ذلك ممكناً. ولعل هذا هو السبب في أنك حينما تلوم الاقتصاد، أو الحزب السياسي الحاكم، أو أصحاب آبار البترول الأغنياء، أو أى شخص آخر يخطر على بالك، تتلقى ذاتك الزائفة مكافأة. هل تعجز عن إخبار مال، أو تأمين مستثمرين لمشروع الحيوانات الأليفة خاصتك، أو دفع فواتيرك، أو تبرير إفلاسك؟ إن لعبة اللوم لا تمدك فقط بكبش فداء ملائم، ولكنها تمنحك كذلك مكافأة مجزية مقابل الاستمرار في استخدام كل الأعذار التي صارت نمطاً حياتياً.

٧. الحماية

حينما كنت طفلاً، كانت أسرتك تغدق عليك بالحماية. فقد كنت أنت صغيراً، وكانوا هم أكبر حجماً. لم يكن بجوزتك الكثير، وكانوا هم المتحكمين في كل شيء تقريباً. كان عليك الاستئذان؛ وكانوا هم من يمتلكون السلطة. بمعنى آخر، كنت تتلقى الحماية. وحينما صرت راشداً، وجدت أنه من الملائم الاستمرار في التشبث بهذه السلوكيات المترسبة، حتى على الرغم من أن كونك راشداً يعني أنك لم تعد بحاجة إلى الاستئذان من والديك أو الحصول على الرعاية التي كنت تتلقاها وأنت طفل. لقد قمت بتطوير مجموعة من الأعذار فائدتها الأساسية منحك شعوراً بالحماية، لذا ربما مازلت تفكر وتتصرف كطفل.

وكى تحتفظ بفوائد الطفولة دون أن تظهر بمظهر طفولى، اختلقت أعذاراً تتيح لك الفرصة للتفوق في حيز الشعور المألوف بأن هناك من يربعك. وأسباب

عدم بلوغك الحياة التى تبغيها تمنحك مكافأة متمثلة فى القدرة على الشعور بأنك صبي صغير (أو فتاة صغيرة) مجددًا. وتلك هى مكافأة مجزية فى الواقع، على الرغم من أنها لا تسديك كثيرًا من النفع كراشد.

شعرت بأن وظيفتى كوالد ليس أن أكون شخصًا يستطيع أن يتكل عليه أطفالى، بل أن أكون شخصًا يساعدهم على أن يدركوا أن الاتكال ليس ضروريًا. لكن ببلوغ بعض أطفالى مرحلة الرشد، لاحظت أنهم معرضون بشكل واضح عن تحمل مسئولية أنفسهم مسئولية كاملة. ومع ملاحظتى لظهور الأعذار، أدركت أنهم يسعون وراء الحماية من خلال جعلى أتخذ قراراتهم بدلًا منهم. فعبارة أنا لست قويًا كفاية كانت تعنى: قم بذلك نيابة عنى يا أبى، وحينئذ يمكننى أن أشعر بأننى ألتقى الحماية مجددًا. وعبارة لا أستطيع تحمل تكلفة هذا تعنى: ادفع أنت ثمن هذا، وهكذا أكون قد تملصت أنا من المسئولية.

وبالمثل، يسديك العديد من الأعذار التى ربما تستخدمها فائدة تبرير أوجه قصورك والشعور بأنك طفل يتلقى الحماية مجددًا. وفى حين أن التقهقر إلى الطفولة قد يمنحك شعورًا مؤقتًا بالحماية، إلا أنه بدون شك سيبقيك عالقًا فى مكانك — فعلى الرغم من كل شيء، لا يستطيع والدك ووالدتك حمايتك إلى ما لا نهاية.

٨. الهروب من الحاضر

ليس هناك شيء سوى الحاضر. فهو كل ما كان وكل ما سيكون. ومع ذلك، كما توجد طرق عدة للحياة برضاء وسعادة فى الحاضر، هناك أيضًا طرق كثيرة للهروب من الحياة فى الحاضر بشكل كلى. ومن هنا تنشأ الأعذار.

وشأنها شأن جميع الأنشطة الذهنية الأخرى، تحدث عملية تقديم الأعذار هنا والآن. وعندما تتخبط فى هذه الممارسة، فإنك تهدر الحاضر. وحين تهدر اللحظة الحالية فى المبررات والحجج، لا تستطيع إذن أن تستغلها للقيام بشيء بناء، والعمل من أجل تغيير شيء ما، والانغماس فى الحب، وإبداء الإعجاب بأطفالك، والاستمتاع بكل نفس تأخذه، وما إلى ذلك. والفائدة التى تجنيها هى أنك تجد لك ما تفعله بوقتك. وعلى الرغم من أن ذلك العذر يبدو جامعًا، فإنه يمثل آلية هروب ملائمة لإبقائك عالقًا فى عاداتك القديمة.

إن الحاضر هو كل ما لديك، وكل عذر تستخدمه يحول بينك وبين وجودك هنا والآن. وفي حين أنك لا تستطيع قط تجنب الحاضر، إلا أن الأعذار تحرص على عدم قيامك بتغيير العادات القديمة، بما أنك ستكون مشغولاً في ملء لحظاتك الثمينة بالأعذار.

اقتراحات لدحض هذه الفوائد

الآن دعنا نقلب الفوائد الثماني في الاتجاه الآخر ونرى كيف يمكنها أن تعمل لصالحك وليس ضدك. اقرأ هذه الاقتراحات مع عقد النية على تجاوز عادات التفكير القديمة، بالإضافة إلى اكتشاف تناغم الحياة من منطلق رؤيتك الأسمى.

١. التجنب

اتخذ قراراً بأنك لن تستخدم الأعذار بعد الآن لأنها تحول بينك وبين ما تعرف أنه يصب في صالحك. قم اليوم بشيء طالما تجنبته وبررت سلوكك هذا بعذر ملائم. أجر هذه المهاتفة التي ظلمت ترجئها، اكتب خطاباً لصديق أو قريب بعيد، ارتد حذاء العدو واذهب للعدو مسافة ميل، رتب جزءاً من خزانك، - افعل أى شيء، طالما أنه شيء ظلمت تبرر عدم قيامك به بالأعذار. أكد: إن لى إرادة حرة، وليس هناك شيء أحتاج لتجنبه. سوف أكف عن استخدام أى أعذار لتبرير سلوك التجنب.

٢. الأمان

خطط لأخذ إجازة بدون أية ضمانات - فقط اذهب ودع نفسك تخضع لإرشاد غرائذك وليس لدليل سفر مفصل. تناول طعامك في مطعم يقدم أطعمة لا تعرفها، اذهب إلى حفل موسيقى أو مباراة كرة قدم، زر متحفاً، اشترك في فصل من فصول اليوجا، اذهب في جولة سير بين أحضان الطبيعة، أو قم بأى شيء آخر ظلمت خائفاً من القيام به. قرر تجاوز الأعذار التي طالما وظفتها، وتبن فلسفة مفادها التمتع بعقل متفتح على كل شيء وغير متشبث بشيء.

أكد: أختار الطريق الأقل ارتياداً وأقاوم السعى وراء ما هو معتاد ووههم الأمان.

٣. المخرج السهل

أجر حواراً مع عقلك الباطن، والذي أُلِف اختيار الطريق المعتاد، واشرح له أنك لم تعد ترغب في الحياة بهذه الطريقة، ثم انخرط في نمط معاكس: بدلاً من تهنية نفسك على تجنب شيء صعب، فلتشعر بالسعادة لأنك امتلكت الشجاعة والعزيمة الكافيتين للتحرك في اتجاه جديد ربما يكون غير مريح.

في فترة من الفترات، كان نظام مكافأتى الخاص بعادة التدخين الهدامة يتمثل في اعتقادي بأن هذه العادة تمنعنى البهجة، لذا لن أقطع عنها. من الواضح أن عقلى شعر بأن مواصلة هذه العادة القبيحة أسهل كثيراً من الإقلاع عنها. ولكن بعد الحوارات العديدة التى أجريتها مع عقلى الباطن، أتى اليوم الذى نجحت فيه فى دحض نظام مكافأتى. فبدلاً من استخدام نظام مكافأتى القديم، بدأت أهنى نفسى على امتلاك القوة الداخلية الكافية لاتخاذ الاختيار الصعب وليس الاختيار المألوف والسهل. أكد: أنا منفتح على اتخاذ الخيارات الصعبة حين تكون متناغمة مع خيرى الأسمى.

٤. التلاعب

أجر حواراً مع نفسك قبل أن تتحدث أو تتصرف بطريقة قد تجعلك تتلاعب بالآخرين. إن حواراً داخلياً خاصاً له أهميته البالغة فى الإطاحة بنظام المكافآت النفسى القديم هذا الذى طورته عن غير عمد. أجر هذه الحوارات الصامتة كذلك مع أفراد أسرتك وأصدقائك المقربين – لكن لا تدع أحداً يعرف ما تفعل. فمع أطفالك مثلاً، تمرس على عدم التدخل وذكر نفسك بأنهم فى معظم الأحيان يعرفون ما يتوجب عليهم فعله.

تبين النتيجة المحتملة إن قلت شيئاً بعينه. كيف يمكن للأشخاص المتواجدين بالغرفة أن يستجيبوا، وما الذى قد يحدث (كل هذا لن يستغرق سوى ثانية أو اثنتين).

وربما تكون النتيجة النهائية هي بقاءك صامتاً والسماح للأنثى بأخذ فترة راحة مستحقة، بدلاً من الإدلاء بنصيحة لا تعدو كونها مجرد شكل من أشكال التلاعب. أكد: أشعر بالرضا في قرارة نفسي. أنا لست بحاجة للسيطرة على أحد أو التلاعب به كي يفكر ويتصرف كما أريد.

٥. أن تكون مصيباً

تمضى الآن وقتاً طويلاً في التمرس على أن تكون على صواب دوماً. وكى تمحو هذا البند من ملفك السيكولوجي، ابدأ في السماح للآخرين بأن يكونوا على صواب. فحينما يقول شخص ما شيئاً كنت لتعارضه في الأحوال الطبيعية بفرض جعله مخطئاً، حاول أن تقول: "أنت محق في هذا". فذلك سوف يدحض فوراً رغبة الأنثى في أن تكون محقة.

إن قال لك أحدهم: "أنت تتجاهل دوماً وجهة نظري، وينتهي بنا الحال دوماً بفعل ما تريد" جرب الإدلاء بهذا الرد: "أتعلم، تلك ملحوظة جيدة لم ألفت إليها من قبل. كلما فكرت فيما تقوله لي، أدركت أنك محق بشأن هذا". وهكذا تتوقف دائرة المجادلة عن الدوران، ويتم دحض جهاز الدعم النفسي لاستخدام الأعذار وتبدأ في خوض حياة خالية من الأعذار

فلتجعل هذه الكلمات حجر أساس سياستك الجديدة من خلال ترديدها على الآخرين كلما أتاحت لك الفرصة: أنت محق في هذا. وفي حين أن الأنثى ستعترض بصوت عال، إلا أن هذه الإستراتيجية لن تجلب لك سوى السكينة والسعادة. لذا أيهما تفضل: أن تكون محقاً أم سعيداً؟

أكد: أتحرك من الفرعة التي تدفعني لجعل الجميع مخطئين.

٦. اللوم

ذكر نفسك بأن ما من أحد يستطيع أن يرغمك على الشعور بأى شئ دون رضاك. لذلك، لا يمكنك أن تلوم أحداً على أى شئ يحدث لك في حياتك. بهذا المفهوم البسيط، تتخلص نهائياً من نظام مكافآت لوم الآخرين على أوجه قصورك، وتستأصل تماماً نزعتك للتذرع بالأعذار.

قل لنفسك: أنا المحصلة النهائية لكل القرارات التي اتخذتها في حياتي، حتى تلك التي اتخذتها وأنا طفل صغير. وعندما تشرع الآن في بدء لعبة اللوم بعبارات هذا ليس خطئي... لم يكن يوسعى شيء.. لقد أرغموني على ذلك... وما شابه، تشبث بقرارك بالبدء في القضاء على نظام المكافآت باستخدام دليل حياة بلا أعداء. أكد: أتمرس على تحمل مسئولية نفسي بدلاً من إلقاء اللوم، وأنا مستعد للتخلي عن نزعتي للوم الآخرين على أي شيء في حياتي.

٧. الحماية

ربما تساعدك كلمات "يوهان فون جوته" على التحرر من رغبتك في نيل حماية الطفولة: "إن ترعرع الأطفال وفقاً للتوجيهات المبكرة، لن يصبح لدينا سوى العباقرة". وإليك أيضاً ما قاله الشاعر الهندي العظيم "رابندرانات طاغور": "يأتي كل طفل و بداخله إيمان بأن القدسية لم تستأصل بعد من داخل كل إنسان". يقول كل من "جوته" و"طاغور" إنك شخص أتى إلى هنا لتحقيق مصير شخصي، لذا فعمل هذه الهبة الإلهية في حياتك. إن كل شيء تحتاج إليه لتحقيق قدرك كان بحوزتك قبل وأثناء وبعد لحظة إدراكك — لذا دع هذه المعرفة تغمرك الآن. فنظام مكافآتك المتجسد في صورة شعور بالضعف والحاجة والرغبة في تلقي الحماية يتبدد حينما تبدأ في الثقة بنفسك. والتي تعني في ذات الوقت أنك تثق في حكمة خالقك. أكد: أنا شخص ناضج، وأتيت إلى هنا من العدم مسلحاً بكل شيء أححتاج إليه لتحقيق عظمتي.

٨. الهروب من الحاضر

حينما تشعر بأنك مكتئب أو حائق، اطرح على نفسك هذا السؤال: هل أرغب في إهدار الحاضر — أهم شيء في حياتي — في هذا الأمر؟ سيساعدك هذا على أن تصير مدركاً لأهمية الحضور الفعلي هنا الآن — ليس بجسدك فقط ولكن بتفكيرك أيضاً. وأستحثك على التفكير في الحاضر باعتباره: هدية مذهلة من

الله. وفى أى وقت تملأ فيه الحاضر بأفكار عما اعتدت أن تكونه، أو أفكار عما فعله أحدهم ليؤذيك، أو مخاوف بشأن المستقبل، فإنك بذلك ترفض هذه الهدية. وكما أشرت خلال هذا الكتاب، كل شيء سبق أن حدث، حدث فى الحاضر وليس فى الماضى - لذا فإن علاقتك بالحياة هى علاقتك بالحاضر. كن مدركاً لقيمة هذا الحاضر، وتخلص من نزعتك القديمة لاستخدام الأعذار بفرض الهروب من الحاضر.

أكد: أرفض إهدار لحظاتي الحالية الثمينة بأى شكل يبعدنى عن الحب الإلهى الذى خلقت منه.



وهكذا نكون قد وصلنا إلى نهاية السؤال الثالث فى نموذج حياة بلا أعذار. هل ترى مدى حماقة تبني عقلية أعذار مقيدة للذات؟ قبل انتهائك من هذا الفصل وانتقالك إلى الفصل التالى، تأمل هذه الكلمات الشعرية من قصيدة *Leaves Of Grass* للشاعر "والث وايتمان":

كان هناك طفل يخرج للطبيعة كل يوم،
وأول شيء تقع عيناه عليه ويستقبله
بدهشة أو شفقة أو حب أو مقت يصبحه،
ويصبح جزءاً منه لمدة يوم أو بعض يوم ...
أو عدة سنوات أو عشرات السنين.

لذا انتبه لما تقع عيناك عليه. والأهم، لا تخترع نظام مكافآت مشكل من مجموعة من الأعذار تدافع، أو ترثى، أو تمقت من خلالها. وهذا هو أفضل وقت لتتذكر هذه الفكرة والتي أكررها كثيراً: حينما تغير الطريقة التى تنظر بها إلى الأشياء، تتغير الأشياء التى تنظر إليها.



السؤال الرابع: كيف كانت ستبدو حياتى لو لم استخدم هذه الأعذار؟

"المثبت الآن كان مجرد خيال فيما سبق".

— ويليام بليك

فى السؤال الرابع من نموذج حياة بلا أعذار، نفوض داخل عالم خيالك القوى. وتكشف المقولة أعلاه — والتي وردت على لسان الشاعر الإنجليزي "ويليام بليك" — عن حقيقة مهمة: الأشياء التى تعتبرها مسلمات وحقوقاً مكتسبة كانت مجرد خيالات فى البداية. فتماماً كما كان الهاتف المحمول مجرد فكرة قبل أن يصير حقيقة، هكذا الحال مع كل شيء تراه فى الحياة.

فالخيال ضرورى لاختراع الأشياء التى لم يكن لها وجود. فإن الله هو الذى يهب الحياة، وكل شيء خلق من العدم. ومثل هذه الآراء التى كانت جيدة كفاية ليعتنقها الكثير من العمالقة الروحانيين أمثال "لاوتزو" بالغة الأهمية لك كذلك.

فهذا الطريق من العدم إلى عالم حياة بلا أعداء ينشأ فى خيالك. وأحب أن أذكر نفسى بهذه الفكرة المذهلة التى أتيت على ذكرها فى الفصل الحادى عشر: عدد لا متناهى من الغابات يرقد خاملاً فى أحلام ثمرة بلوط واحدة. حتى الغابة تحتاج إلى رؤية، حلم، فكرة؛ فى الواقع إنها تحتاج إلى خيال خصب.

هذا الفصل يهدف إلى مساعدتك للقيام بنفس ما قامت به ثمرة البلوط الصغيرة، والتى ترغب فى خلق غابة بأكملها. أنت تملك فى داخلك القوة اللازمة لخلق سلسلة من الأفكار لنفسك من شأنها أن تمحو أى عوائق تعترض سبيل وصولك لهدفك الأسمى. عندما تتخيل أنك لا تحتاج إلى استخدام الأعداء، فسوف تتصرف فى النهاية من منطلق ما تتخيله. لذا، تصور بدقة كيف ستبدو حياتك وكيف سيكون شعورك فى حالة عدم استخدامك أنماط أعدائك قط، وثمة طريقة جيدة تبدأ بها هى أن تعتاد تصور من أنت بالتحديد، كما لو كنت قد وصلت بالفعل.

رؤية من تود أن تكونه كما لو أنك أصبحته بالفعل

دعونا نعمن النظر فى الاستشهاد الذى افتتحت به هذا الفصل، بالإضافة إلى معانيه الضمنية وثيقة الصلة بعادتنا فى تقديم الأعداء. يقول صديقنا الشاعر "بليك" إننا تخيلنا هذه الأفكار المقيدة للذات قبل أن نصير حقائق فى حياتنا. إن قوى المعلومات الثقافية، والجينات، وبرمجة الطفولة المبكرة، والبرمجة الثقافية وسنوات من التفكير فى الأفكار المقيدة اتحدت لتصبح الأعداء التى اعتدنا الشعور بأنها حقيقةتنا.

إن كانت ملحوظة "بليك" تعبر عما حدث فى حياتك، فإن نتيجهما الطبيعية تتسحب عليك كذلك، بمعنى آخر، إن انتقلت إلى حياة خالية من الأعداء وتشبثت سريعاً بأفكارها، فسوف تثبت لنفسك مدى قوة خيالك. ولعل هذا هو السبب الذى جعلنى أضيف كلمتى هنا بالفعل إلى الطريقة التى تريد أن ترى بها نفسك، فمهما كانت نواياك وأغراضك، ما تتخيله بشكل نشط يوجد بما لا يدع مجالاً للشك هنا بالفعل، لذا يمكنك الانتقال من الأعداء الهدامة إلى الأفعال البناءة الداعمة. وبمجرد أن تترسخ عادات تفكيرك الجديدة، يصير الأمر كما لو أنك تقول إنك بصدد تحقيق ما تصبو إليه بالفعل.

السؤال الرابع: كيف كانت ستبدو حياتي لو لم استخدم هذه الأعذار؟

حينما كنت في بداية العشرينات من العمر، مارست تدريب الخيال على عذر أنا متعب للغاية. لقد سمعت هذه العبارة عددًا كبيرًا من المرات حتى أنها صارت في النهاية فيروسًا عقليًا أحاكه وأستخدمه بشكل منتظم. كان عذرًا ملائمًا ولكن كان مدمرًا، لأن التفكير في مدى تعبى والحديث عنه جعلانى أكثر إرهاقًا مما كنت عليه في الحقيقة. فكلما رددت عبارة أنا متعب، بدا لى أن طاقتى تتبدد، حتى على الرغم من عدم معاناتى من أية علل جسمانية قد تؤدي إلى ذلك.

في صبيحة أحد الأيام، بعد الإنصات لصديق كان يخبرنى بأنه مجهد للغاية لدرجة تجعله لا يقوى على الذهاب إلى نزهة كنا قد خططنا للقيام بها في عطلة نهاية الأسبوع، قررت أن أتوقف عن استخدام هذا العذر نهائيًا. تعهدت ألا أخبر الآخرين (أو نفسي) قط بمدى شعورى بالتعب، وشرعت أتخيل نفسى مفعماً بطاقة لا محدودة. وأنا لم أغير عاداتى في النوم، ولم أتعاقر مكملات غذائية، ولم أغير أسلوب حياتى - كل ما فعلته هو تخيل نفسى شخصًا مفعماً بالحيوية. واستطعت أن أغير الطريقة التى أنظر بها إلى نفسى فيما يتعلق بالإرهاق، وبدأت أرى نفسى شخصًا لا يعرف التعب أبدًا. كل هذا بدأ بفكرة جديدة، نشأت أولاً داخل خيالى. وحتى هذا اليوم، وبعد مضى نحو أربعين عامًا، أرفض تمامًا أن أفكر مجرد تفكير فى أننى متعب.

تتضمن إحدى مقالات "رالف والدو إيمرسون" سطرًا طاملاً أثر فى: "الخيال هو شكل غاية فى السمو من أشكال الرؤية". إن رؤيتى لنفسى بوصفى شخصًا يملك طاقة لا حدود لها جعلتني أقضى على عوائق الإجهاد والطاقة المستنزفة، واستطعت أن أخلق أنا جديدة فى هذه اللحظات من الانخراط فى الخيال.

تخيل طريقك نحو حياة بلا أعذار

أستحثك على أن تنظر عن كثب إلى هذا السؤال كيف كانت ستبدو حياتي لو لم أستخدم هذه الأعذار؟ بأن تتيح الفرصة لخيالك بالجموح بعيدًا. تخيل شيئًا يشبه الدواء السحري والذي لا يسمح لك بالتفكير فى أى أفكار لها علاقة بالأعذار، وانتبه لما تستثيره هذه الرؤية بداخلك. كيف ستبدو الحياة؟ بم ستشعر؟ ما الأفكار البديلة التى ستراودك؟

سوف آخذك عبر هذا التمرين الآن، مستخدماً أعضاراً عدة من بين الأعدار الثمانية عشر التي أوردتها بالذكر تفصيلاً فى الفصل الثالث:

١. سيكون هذا صعباً / سيستغرق وقتاً طويلاً

عادة ما نبدل العمل الحقيقى بهذين العذرين المتشابهين. الآن، تخيل أنك عاجز عن التفكير فى هذه الأفكار. فبنفس الطريقة التى لا تستطيع بها تخيل النشاط العقلى لقنديل بحر بلا أذنين أو عيينين يعيش فى منتصف البحر، لا تستطيع أيضاً أن تتخيل ما إذا كانت مهمة ما ستكون صعبة أو ستستغرق وقتاً طويلاً. لذا إن كنت لا تستطيع قط التفكير بهذه الطريقة، فكيف ستكون حياتك؟ أيا كان ما تود إنجازه — سواء أن تصبح فناناً، أو أن تؤلف مقطوعاتك الموسيقية، تؤسس مشروعاً جديداً، تصلح علاقتك مع أبوك أو شريك حياتك أو شخص آخر، أو تبني منزلاً جديداً، أو تصبح لائق بدنياً، أو أى شئ آخر — كيف يمكن لعالمك أن يتغير إن لم تستطع حتى أن تتخيل فكرة ما إذا كان سينطوى على صعوبة و/ أو يستغرق وقتاً طويلاً؟

— بدون هذه الأعدار، كيف كانت لتبدو حياتك؟ سوف تنهل العديد من الفوائد إن قمت على الفور بالأمور التى تدفعك فى اتجاه تحقيق أحلامك. فسوف تتحدث إلى الأشخاص ممن راودتهم أحلام مشابهة ثم نجحوا فى مساعيهم. سوف تملك الكثير من الطاقة، وتخطر بحماسة فى عملية خوض الحياة التى تخيلتها. سوف تجذب مساعدة متزامنة وتلاحظ الظهور المستمر للأشخاص المناسبين والأحداث والظروف المناسبة. لماذا؟ لأنك سوف تحاكى ما يفعله الكون. ستتناغم مع كون يقول "نعم، تستطيع ذلك!" ويمنحك الأدوات اللازمة لإثبات هذا. لن تراودك أية ظنون أو مخاوف من أن شيئاً ما سيكون صعباً أو سيستغرق كثيراً من الوقت... سوف تنجز ما تريده بسعادة بدلاً من أن تستمر فى التبرير أو الشكوى.

— بدون هذه الأعدار، كيف كنت لتتغير؟ مع إزاحة هذه العراquil تماماً من الطريق، سيرودك شعور بالنشوة وبأن لك وجهة تتبعها. سوف يغمرك إحساس مبهج بالحرية، لأنك لم تعد تتجنب قدرك الحقيقى. سوف تشعر برضا بالغ وليس

السؤال الرابع : كيف كانت ستبدو حياتى لو لم استخدم هذه الأعذار؟

قلِّمًا بشأن ما تتجنبه أو إلى أين تمضى. لن تركز على وجهتك بما أنك لم تعد تبالى بطول المسافة، وسوف تملك اللحظة الحالية من الرحلة بالنجاح والسعادة اللذين تبغيهما. سوف تستشعر قدرًا كبيرًا من المباركة، لأن من سيتقلد دور مرشد حياتك هو حس الإبداع والمبادرة لديك وليس خوفك من الإحباط، وسوف تصبح السعادة هي العنصر الذى يحكم حياتك.

— بدون هذه الأعذار، ما الأفكار البديلة التى كانت لتراودك؟ بدلاً من التركيز على ما لا تستطيع القيام به بسبب صعوبته أو استغراقه وقتًا طويلاً، فكر بهذه الطريقة: هذا بدون شك هوشىء أستطيع أن أفعله وسوف أفعله لأجل نفسى. أعرف أن باستطاعتى القيام بأى شىء أعقد العزم على القيام به. أرى أن بمقدورى القيام بذلك بسهولة. لا أشعر بأى خوف لأننى أدرك أن أى إرشاد أو مساعدة أحتاج إليهما سهلا المتال. إن تحقيق هذا الحلم يغمرنى بشعور بالسعادة والبهجة والحماسة. أعرف أن الأفكار التى تراودنى ممزوجة بالحماسة والشغف، وأن ما من شىء بوسعها إيقاضى. فى الواقع، أنا متيقن من أن كل ما أحتاج إليه لتحقيق أحلامى فى طريقه إلى. وأنا أقرب بسعادة ما يرسله الكون لى.

٢. سوف تنشأ مشكلات أسرية

أقترح عليك ثانية أن تنظر إلى نفسك بوصفك شخصاً لا يمكنه قط التذرع بهذا العذر. تخيل أنك لا تستطيع التفكير ولوفى فكرة واحدة تتنبأ بنشوب أى نوع من أنواع المشكلات الأسرية. فالتفكير بهذه الطريقة يناظر توقعك موافقة أقربائك على أى قرار تتخذه — فأنت لن تواجه أية مقاومة، أو نقد، أو عداء، أو رفض. فأسرتك — على أقل تقدير — مجيدة وربما تكون غير مبالية بما تريد. ليس هناك أية مشاحنات أو خصومات، ولا أية مشكلات عليك تولى أمرها.

— بدون هذا العذر، كيف كانت لتبدو حياتك؟ بما أنك غير مضطر الآن للقلق بشأن عواقب معرفة أسرتك لذاتك الحقيقية، فسوف تصير حياتك كما أردتها أن تكون تماماً. فلن تستشير أحداً قط لا تبالى برأيه: سوف تختار نوع العمل الذى تفضله، وتدرس المواد التى تريد أن تدرسها، وتعيش فى المكان الذى

تبغيه، وتأتى وتذهب كما يحلو لك — دون أن تواجه لحظة واحدة من النزاع أو عدم الاستحسان مع أسرتك. ويعكس المثل الذى يقول: "وهبنا الله الأصدقاء كبديل للأقارب"، قد يصبح أفراد أسرتك أقرب أصدقائك!

— بدون هذا العذر، كيف كنت تشعر؟ ستشعر بالحرية، لأن المشكلات الآن لا يمكن أن تكون عاقبة لتتبع أحلامك.

فلتتخيل الآن أسرتك تشجع بحماسة كل قرار تتخذه بخصوص حياتك... هذا ما ستشعر به كل يوم إن صار من المستحيل أن تحمل بداخلك قط الأفكار التى تعد أساس هذا العذر. وعندما ينعم كل من حولك بالسكينة، ستستشعر الأثر اللطيف لبيئة متناغمة وداعمة. سيتلاشى القلق تمامًا، وستشعر بأنك مسئول عن عالمك الداخلى، ربما للمرة الأولى. وسيحل الشعور بالأمان محل كل الخوف من الشجب المحتمل الذى أرغمك على التصرف كعضو مطيع من أعضاء الأسرة.

— بدون هذا العذر، ما الأفكار البديلة التى كانت ستراودك؟ سوف تركز أفكارك حصرياً على أفضل طريقة تدير بها حياتك، حيث إنك لن تستطيع استخدام عذر المشكلات الأسرية. سوف تفكر: أنا فى وضع يسمح لى بأن أطلب رأى أى شخص أحبه، وأستطيع قبول أو رفض هذه النصيحة دون أى عواقب سلبية. أمتلك حرية اختيار المعتقدات التى أريدها. أستطيع أن أتزوج من أريد. أستطيع اختيار الحياة المهنية التى أبغيتها، والسكن فى الموقع الذى أريده، وأن أحيأ بالطريقة التى أريدها، والتمتع بحب جميع أفراد أسرتى ودعمهم لخياراتى. لا يجب أن يبقى هذا خيالاً — فهو عقلك وأنت تملك الحرية ملته بالأفكار التى تختارها. وهذه الطريقة الجديدة فى التفكير تصبح متاحة لك فوراً بمجرد أن تتوقف عن اعتناق هذا المعتقد القديم.

٣. أنا لست قوياً كفاية / أنا لست ذكياً كفاية

ماذا لو لم يكن باستطاعتك التذرع بهذه الأعذار؟ إن كنت لا تستطيع الاعتقاد بأنك تعاني خللاً جسدياً أو فكرياً، ستركز على الفكرة المقابلة. فسوف تفكر فى أفكار تعكس منظومة عقلية جديدة كالاتية: أنا أمتلك القوة اللازمة لتحقيق أى

السؤال الرابع : كيف كانت ستبدو حياتي لو لم استخدم هذه الأعذار؟

شئ أصعب انتباهي عليه. أنا عبقرى مبتكر ، مخلوق من صنع الله؛ لذلك أملك فى جميعتي كل القوة العقلية التى أحتاج إليها لتحقيق رغباتي.
قبل أن تعترض على هذه التصريحات المتغطرسة للنفس، ذكر نفسك بأن الهدف من هذا التدريب هو مساعدتك على تخيل وجود جديد خالٍ من المعتقدات العقلية القديمة.

— بدون تلك الأعذار، كيف كانت ستبدو حياتك؟ هنا ثانية، لا بد أن تعتقد ذلك الاعتقاد الرائع بأنك تملك كل المقومات الجسدية والفكرية التى قد تحتاج إليها. فبهذا سوف تتدفق حياتك طبيعياً من منطلق ثقة كبيرة فى نفسك وفى كل قدراتك الفطرية التى وهبها الله لك. سوف تخوض مخاطر وتعمد إلى تجربة كل شئ، راضياً بأية نتائج تحصدها. سوف تنضح شجاعة لأنك غير قادر على خلق أفكار متشككة تتجسد فى صورة أعذار. لن تقارن نفسك قط بالآخرين أو تقيّم قدراتك فى ضوء ما يفعله الآخرون — فمستويات أداء الآخرين لا تعنيك فى شئ ولا تؤثر على ما تحاول القيام به. أنت تعرف أن الله لا يخطئ، لذا فإن أى قدر من القوة الشخصية والمهارة الفكرية حباك به يعد مثالياً، باختصار، سوف تكون راضياً وممتناً لماهيتك وكل ما مُنح لك، سواء فى العالم المادى أو الإدراكى.

— بدون هذه الأعذار، كيف كنت لتشعر؟ أبرز المشاعر التى سترادوك هى الثقة فى الذات والكبرياء الشخصى. ستستشعر حساً بالهناء نابغاً من رضاك الكامل عن ماهيتك. فمعجزة عقلك وجسدك ستبث فيك شعوراً بالرغبة والسعادة. ستتوقف عن التحديق إلى ما هو خارج نفسك والشعور بالنقص عند المقارنة؛ وعضاً عن ذلك، ستنظر داخل نفسك وتشعر بالسكينة والهناء بغض النظر عن آراء الآخرين.

— بدون هذه الأفكار، ما الأفكار البديلة التى كانت سترادوك؟ بدون الانغماس فى مزيد من الأعذار المتمحورة حول أوجه القصور العقلية والجسدية، سوف تتحرط فى جميع أنواع المعتقدات الجديدة والمفيدة. وقد يكون اعتقادك الأول هو شيئاً مثل هذا: أمتلك كل الأدوات العقلية والجسدية التى أحتاج لتحقيق

أى حلم طالما راودنى. كل ما أحتاج لفعله هو الحفاظ على شففى متأججاً وسوف تأتىنى كل المساعدة التى أحتاج إليها.

بدون الأعذار، لن تجد وسيلة تخلق بها عراقيل لنفسك. فمجرد تفكيرك فى أفكار مثل هذه أنا قوى أو أنا ذكى يدحض نماذج تقديم الأعذار ويشل حركتها. وباعتناق التوجه الإيجابى المتمثل فى عبارات مثل: بوسعى القيام بهذا؛ لدى كل ما أحتاج إليه هنا والآن، تضحى فى طريقك لتحقيق القدر الذى كان مدفوناً فى هذا الجنين الصغير الذى أصبح أنت. هذا الجنين الصغير لم يعرف شيئاً عن الحدود، أو أوجه الضعف، أو الغياء، وما شابه. فكانت له طبيعة مقدسة؛ كان مثاليًا؛ وكان يملك كل ما يحتاج إليه من قوة ذهنية وجسدية لتحقيق المصير الذى قدر أن يحققه. وبمجرد أن تودع الأعذار، لن يمنعك شىء من التفكير والتصرف بشكل متناغم مع الهبات التى مُنحت لك فى لحظة انتقالك من العدم إلى الحياة الواقعية، من لا مكان إلى حيث توجد هنا والآن.

٤. لا أملك الطاقة الكافية / أنا مشغول للغاية

تذكر ثانية أن تلعب بخيالك. أنت تتخيل أن عقلك صُمم بطريقة لا تجعله يولد أية أعذار. لذا فى اللحظة التى تفكر فيها فى تحقيق شىء طالما أردت تحقيقه، تتمحور أفكارك حول فكرة امتلاك طاقة لا حدود لها للقيام بأى شىء تعقد العزم على القيام به، وامتلاكك كثيرًا من الوقت لتتبع هذه الأنشطة.

— بدون هذه الأعذار، كيف كانت ستبدو حياتك؟ ستبدو حياتك مضمة بالطاقة، وستستمتع بالتفكير فى إنجاز الأمور التى حلمت بها. قد تقول لنفسك: أنا شخص مفعم بالطاقة وأمتلك كل الحيوية التى أحتاج إليها لفعل أى شىء أعقد العزم على فعله. ومع تبنى مثل هذا النوع من الآراء فقط، يصبح ذلك بالتحديد هو الإجراء الذى ستتخذه. ومثل هذا التوجه سيدفعك للأمام، مغدقًا عليك قدرًا لا محدود من الطاقة والنشاط. ستعترك البهجة عندما تقوم بالأمور التى طالما أردت القيام بها، ولكنك لم تستطع حينما كنت تدعى أنك لا تملك الطاقة الكافية أو أنك مشغول للغاية.

السؤال الرابع : كيف كانت ستبدو حياتي لو لم استخدم هذه الأعذار؟

بدون هذه الأعذار المقيدة، لن تتسم حياتك بعد الآن بأنها فاترة، ولكنها ستضحى زاهرة بالأنشطة اليومية التي تمنحك شعوراً بالسعادة. وعلى الرغم من أنك ستكون مشغولاً أكثر من أى وقت مضى، فإنك لن تنظر إلى انشغالك وجدولك المزدحم بوصفهما أعذاراً لعدم خوض الحياة التي تحلو لك. سوف تغمرك البهجة حينما تعرف أن أنشطتك تسديك أقصى نفع لأنها متناغمة مع أسمى طموحاتك لنفسك.

— بدون هذه الأعذار، كيف كنت لتشعر؟ ستشعر بأنك مفعم بالطاقة والبهجة والهناء، وغير ذلك من المشاعر المعبرة عن السعادة. ولكن الأهم من ذلك أنك ستلاحظ تدهوراً كبيراً في شعورك بالإرهاق، والصداع، والتقلصات، وارتفاع ضغط الدم، والسعال، والاحتقان، والحمى، وزيادة الوزن، وقصر النفس، وغير ذلك من الأعراض. ولعل السبب في هذا هو أنك حينما تتخبط في أنشطة تغمرك بالسعادة، يستجيب جسمك بمشاعر السلامة الجسدية - فيما أنك لا تستطيع استخدام عذر للهرب من أو تبرير رغبتك في الحياة من متعلق هدف بعينه، فسوف تنعم بصحة وافرة. وهذا مناظر لشعورك بوجود طاقة الكون، والتي تعرف بدقة سبب وجودك هنا وتتعاون معك فور أن تصبح متناغمًا مع الطاقة الكونية.

— بدون هذه الأعذار، ما الأفكار البديلة التي كانت ستراودني؟ تخيل عدم قدرتك على الوصول للأفكار التي تشكل أساس هذه الأعذار. ما البديل الذي سيتركه هذا لك؟ ستفكر: أملك كل الحيوية التي أحتاج إليها لتحقيق قدرتي؛ فأنا مفعم بالطاقة. أثق في أن الله الذي خلقني بحكمته سيهبنى كل ما أحتاج إليه لتحقيق حلمي في الحياة. وحقيقة تأجج هذا الشغف بداخلي إزاء ما أود تحقيقه تعنى أنني أملك الطاقة اللازمة لذلك.

كما تعرف، أفكارك هي المصدر الذي تتدفق منه سلوكياتك مباشرة. لذا إن لم تستطع التذرع بالأعذار لتبرير طاعتك الشحيحة أو جدول أعمالك المشحون، فسوف تركز أفكارك على ما هو محتمل وليس ما هو غير محتمل. سوف تتفكر فيما يجلب لك الشعور بالبهجة ويجعلك متناغمًا مع رؤيتك الأسمى لنفسك.

ستحب خوضك حياة محموعة، بيد أنك ستتأصل بسعادة الأنشطة التي تدرج تحت عنوان "الأشياء المهدرة للوقت" – ولن تملأ أيامك بالكدح أو الأنشطة التي لا تحمل أى معنى.

تلك هى الطريقة التي تفكر بها حينما تعجز عن التذرع بأية أعذار.



أدلى "فيكتور هوجو" ذات مرة بملحوظة تلخص بدقة الرسالة التي أحاول إبرازها فى هذا السؤال الرابع من نموذج حياة بلا أعذار: "يستطيع المرء مقاومة غزو الجيوش، ولكنه لا يستطيع مقاومة غزو الأفكار". لذا، انظر لهذا التدريب على الخيال بأنه وصول مُرحب به لفكرة جديدة. وقد اكتشفت أنه شديد الفاعلية، حتى أنني بعد إجرائه بضع مرات، نجحت فى القضاء نهائياً على العديد من الأعذار التي طالما ركنت إليها.

إن كنت على وشك لوم أحد لعدم بلوغك الحياة التي تتوق لها، فأنا أشجعك على أن تفكر كيف كان لعالمك ليتغير لو لم تملك القدرة على اللوم. اطرح على نفسك الأسئلة الواردة بهذا الفصل: كيف كانت ستبدو حياتي؟ كيف كنت سأشعر؟ ما الأفكار البديلة التي كانت ستراودني، بما أن عقلى لا يستطيع معالجة أية عمليات تقديم أعذار، والتي تلقى اللوم على أى أحد غيري؟

نعم، هذا هو ما ستفعله: ستلتفت ناحية نفسك على الفور. لن تحل مشكلتك، ولكنك ببساطة ستجتازها. وهذا هو هدف هذا النموذج وهذا الفصل وهذا الكتاب برمته – النضج وخوض حياة بلا أعذار. وعندما تستوعب هذا المفهوم، فسوف تستقبل هذه الأفكار الجديدة فى حياتك بترحاب.



السؤال الخامس: هل باستطاعتى إيجاد سبب منطقى للتغيير؟

"لا تؤمن بشيء أو ترفض شيئاً فقط لأن شخصاً آخر أو جماعة بعينها آمنت به أو رفضته. فعقلانيتك هى الوحي الوحيد الذى أهدتك إياه السماء..."

— توماس جيفرسون

كان لدى ابنى "ساندس" - البالغ من العمر واحداً وعشرين عاماً - عادة مترسخة تتمثل فى عدم القدرة على الاستيقاظ مبكراً للذهاب إلى محاضراته الصباحية، وفى عطلات نهاية الأسبوع كان عادة ما يظل نائماً حتى الثانية بعد الظهر. خضت معه عدداً لا حصر له من النقاشات حول الإقلاع عن هذه العادة، لأنه كان يجابه دوماً مشكلات فى جامعته بسبب التأخير، ويركض فى كل مكان بالصباح بينما يملكه القلق، ويقود سيارته بسرعة لأنه متأخر، ويشعر بالتعب طوال اليوم بسبب القدر غير الكافى من النوم المفيد الذى يبدو أن جسمه يتوق إليه. فكانت عادته هذه تعترض سبيل تفوقه وسعادته

وصحته، بما أن شعورًا بالإجهاد يلزمه فى أى يوم يضطر للاستيقاظ فيه قبل الظهر.

وفى كل مرة كنت أتحدث عن ضرورة الإقلاع عن هذه العادة، كان يقول لى شيئاً من قبيل: "أنا لا أستطيع أن أتغير وأتمكن من الاستيقاظ بنشاط فى الصباح"، "طالما كنت كذلك، تلك هى طبيعتى"، "لا أملك طاقة كافية فى الصباح"، "أنا شاب وتلك هى الطريقة التى يعيش بها كل أصدقائى"، "حاولت ولكننى وجدت أن ذلك شىء ليس بوسعى القيام به"، "الأمر شديد الصعوبة". هل تبدو هذه الأعذار مألوقة لك؟ شأنه شأن معظمنا، أتاح ابنى للأعذار الفرصة لى تهيمن على حياته.

أربعة معايير للتوصل لسبب منطقى للتغيير

الأسئلة الأربعة السابقة فى نموذج حياة بلا أعذار استحثتك على تبين ما إذا كانت أعذارك صحيحة، والبحث عن مصدرها، وتفحص نظام المكافآت، وبعد ذلك تخيل كيف ستبدو حياتك إن لم تستطع حتى أن تفكر مجرد التفكير فى مثل هذه الأنماط الفكرية المقيدة. ما تحتاج إليه الآن هو أن تفهم ضرورة استخدام المنطق. أقضاء إحداثك لهذا التغيير الهائل فى حياتك، الأمر الذى يأخذنا إلى السؤال الخامس وهو: هل يمكننى التوصل لسبب منطقى يدعونى إلى التغيير؟ إن كنت ترغب فى الإقلاع عن عادة لا تتفق مع أية عملية منطقية تستسيغها، فسوف يصير الجهد الذى تبذله فى هذا النموذج الجديد ضعيفاً لدرجة تجعله غير فعال. لذا حينما تتقبل فكرياً المعايير الأربعة أدناه، ستصبح لمقدرتك على استئصال واقتلاع أنماطك المعتادة فى التفكير قاعدة صلبة تنطلق من خلالها، وسوف تجتاز دورة حياة بلا أعذار بتفوق مع مرتبة الشرف!

المعيار # ١: لا بد أن يكون منطقيًا

لن تستطيع قط القضاء على عادات تفكير طالما لازمته إن لم يبد لك ذلك شيئاً منطقيًا لا بد من القيام به. بل إنه لا يهم أن يخبرك كل من تعرفهم بضرورة

التغيير - فإن لم يبد ذلك منطقياً لك، فسوف تقع فى براثن أساليبك القديمة ثانية وتستمر فى تبريرها بقائمة أذارك الملائمة. إن كانت إجابتك عن سؤال: هل أريد حقاً أن أحدث هذا التغيير؟ بالإيجاب، فهذا إذن هو كل ما تحتاج إليه للمضى قدماً والنجاح. لكن إن روادتك أية شكوك، فسوف تعاودك أذارك مجدداً وستقع فريسة لعاداتك القديمة مرة أخرى.

على سبيل المثال، حينما كنت فى الثلاثينات من العمر، اتخذت قراراً بعدم السماح لنفسى بالاستمرار فى ممارسة العادات غير الصحية التى ظلت تهيمن على حياتى حتى ذلك الوقت. فقد كنت أرى أننى أزداد وزناً فى منطقة الخصر، وأتناول أطعمة ومشروبات من شأنها الإضرار بى، وبوجه عام لا أبدى بوجه عام اهتماماً كافياً لصحة وسلامة هذا المعبود الذى يؤوى روحى مؤقتاً. أتذكر أننى فكرت بهذه الطريقة: سوف أتغير. لا أدري كيف، ولكنى أعرف أننى لا أستطيع الاعتماد على أى أحد سوى نفسى. أنا لن أبدأ النصف الثانى من حياتى بديناً ومنقطع النفس ومريضاً. أرى أن هذا التغيير منطقى، لذا، فإن ذلك هو ما سوف أفعله وألتزم به.

وفى أحد الأيام فى عام ١٩٧٦، بدأت اتباع نظام يتضمن ممارسة الرياضة، وشرب الكثير من الماء، وتجرع المكملات، وتحسين نظامى الغذائى. وعلى الرغم أن من حولى لم يتفهموا بشكل كامل رغبتى فى الاحتفاظ بلياقتى، فإن ذلك هو ما بدا منطقياً لى. وبالتالي، استطعت أن أبدأ إستراتيجية جديدة للحياة تمخضت عن قضائى على كل هذه الأذار المتعبة التى كنت أستخدمها لتبرير عزوفى عن التمتع بصحة وافرة.

وعندما كان يخبرنى أى شخص على مدار السنوات بأنه لا يستطيع أن يفهم سبب "تزمى" فيما يتعلق بعاداتى الصحية، كنت أفكر دوماً: إن لم أنعم بجسد وافر الصحة، فلن يصبح لى مكان أعيش فيه. ولأن أسلوب حياتى يبدو منطقياً لى، فأنا محصن ضد أسئلة الآخرين المحيرة، ولا يغرينى شىء قط للرجوع عن قرارى بأن أعيش حياة صحية قدر الإمكان. وقرارى المنطقى بالتمتع بحالة صحية مثالية يجعلنى لا أركن لأى اختيارات مدمرة للنفس.

واليوم، أستمتع بملاحظة الآثار طويلة المدى لهذا القرار الذى اتخذته منذ أكثر من ثلاثة عقود مضت. فقد دفعنى قرارى بإبداء مزيد من الانتباه لصحتى

إلى الركض يوميًا، الأمر الذى جعلنى ألغى اللحوم الحمراء من نظامى الغذائى، وجعلنى أحتسى مزيدًا من المياه، ودفعنى إلى التوقف عن احتساء جميع المشروبات الغازية، والسباحة بشكل منتظم، وتناول المزيد من الخضراوات النيئة الطازجة، وممارسة يوجا البيكرام من أربع إلى خمس مرات فى الأسبوع، ودفعنى إلى دراسة كتاب Tao Te Ching والحياة معه ... وتستمر القائمة إلى ما لا نهاية.

معظم من يعانون السمنة يعرفون أن أنماطهم المدمرة للذات قادتهم إلى اختيارات أسوأ (والتي يبررونها بالأعذار) حتى يصبح الناتج النهائى شيئًا خارج حدود سيطرتهم. وعلى الرغم من أن جميع المدمنين بدأوا بإدمان أشياء صغيرة ثم نموا عادة مدمرة تلو الأخرى، فإنك تستطيع أن تختار أن تكون شخصًا يتحرر من قيوده الآن. وهذه الفكرة الأساسية: يبدو هذا منطقيًا لى حتى إن لم يفهمنى أى شخص آخر، وأنا لا أعرف كيف سأقوم بهذا - ولكن هذا ما سوف أفعله سوف تقودك إلى طريق جديد ترتاده. وكل خطوة على هذا الطريق الجديد ستدفعك إلى اتخاذ خطوة أخرى، حتى تحظى فى النهاية بالحرية التى تتأتى من الحياة بدون أعذار.

المعيار # ٢: لا بد أن يكون قابلاً للإنجاز

يوجد بداخلك حيز خاص "لا يسمح بدخول الزوار إليه". هذا هو المكان الذى تواجه فيه نفسك بأمانة تامة، المكان الذى تعلم به ما أنت على استعداد لأن تحلم به وتريده. وهو أيضًا المكان الذى ستجد فيه إجابتك عن هذا السؤال: هل أنا مستعد وقادر على القيام بكل ما يتطلبه الأمر للتغلب على العادات الفكرية والسلوكية القديمة؟

إن أجبت بأنك لا تستطيع أن تحدث هذا التغيير - فأنت تعرف نفسك جيداً بما يؤهلك لأن تعلم أنك لن تفعل ما هو ضرورى لإنجاز هدفك - فأنت حكيم كفاية لتبين صحة هذا المعتقد. انس أمر تغيير هذه العادات القديمة، على الأقل فى الوقت الحالى. ولكن إن كنت لا تعرف كيف ستقوم بالأمر ولكنك مازلت تشعر بأنه قابل للتحقيق، فلتمض قدماً. وسوف ترى الأجوبة تأتيك بسبب استعدادك لرؤية هذه التغييرات بوصفها احتمالاً واقعياً.

إليك مثالين شخصيين حدثا مؤخراً، وأنا فى سن الثامنة والستين:

— كنت فى اجتماع مع العديد من المديرين التنفيذيين بالتلفاز لمناقشة إمكانية تقديم برنامجى القومى. فقد كانت فكرة نشر وعى أكبر والترويج لطريقة حانية وودودة لمساعدة الناس تروق لى. وهذا هو ما كنت أفعله تحديداً فى برنامجى الإذاعى الذى يذاع يوم الاثنين على **HayHouseRadio.com** على مدار السنوات القليلة الماضية، لذا كانت فكرة التحدث إلى جمهور أكبر مغرية حقاً. ولكن فى ذلك المكان النزيه بداخلى، حيث أرفع لافتة "ممنوع دخول الزوار"، وجدت أن فكرة إذاعة برنامج قومى غير قابلة للتحقيق. ولم يكن للأعداء دخل بهذا؛ فكل ما فى الأمر أننى لم أكن مستعداً للتوقف عن الكتابة، أو ممارسة اليوجا، أو السباحة فى المحيط، أو السير مسافات طويلة فى الغابات أو تمضية وقت مع من أحب. ولأن ذلك لم يكن ليحدث، وكنت أعرف هذا، فقد نسيت الأمر دون أن أتذرع بأية أعذار لاتخاذى هذا القرار. فالأمر غير قابل للتحقيق. لا شكوى، لا تبرير.

— تضمن المثال الثانى تجربة جديدة تماماً كانت لتأخذنى بعيداً عن نطاقى المريح. كانت لتمثل فرصة لاختبار نفسى بطريقة تنطوى على تحد كبير، وتتطلب منى التمتع بالعزيمة الكافية للتغلب على بعض عاداتى القديمة التى دعمتها الأعذار. فقد طلب منى المشاركة فى فيلم سينمائى طويل تدور فكرته حول التعاليم التى ظللت أناشد بها على مدار حياتى المهنية.

وعلى الرغم من أننى كنت سألعب دور نفسى فى نص اشتمل على ممثلين متخصصين فى مجالات معينة، فإن هذه التجربة كانت ستتطلب منى تلقى التعليمات من مخرج سينمائى ذى صيت، وحفظ عبارات، وإعادة المشاهد مراراً وتكراراً من كل الزوايا، والبقاء بموقع تصوير الفيلم لمدة شهر. كما كنا سنعمل اثنتى عشرة ساعة باليوم، وعادة ما سنضطر إلى السهر طوال الليل وتصوير مشاهد خارجية، وسيكون هناك دوماً من يخبرنا بما نفعل، وأين نجلس، وكيف سنستجيب، وماذا سنفعل بعد ذلك، وماذا نرتدى، وما إلى ذلك. ومما لا شك فيه أن كل هذه التجارب كانت مختلفة تماماً عما فعلته على مدار العقود الثلاثة المنصرمة... ولكنها كانت قابلة للتحقيق بالنسبة لى. ففى هذا المكان الهادئ الخاص بداخلى، كنت سعيداً لأننى أمثل فى فيلم تدور فكرته حول تعاليمى.

و بمجرد أن عرفت أن هذا المشروع نال موافقة هذا المكان بداخلى، استسلمت كلية للعملية. كنت أعلم أن هذا الفيلم سيعزز الخير الأعظم بالعالم، وودعت كل أسبابى (أعذارى) لعدم المشاركة به: أعلم أن الأمر سيكون صعباً. إنها مخاطرة حقيقية. فأنا لم أمثل من قبل. أنا لا أتلق توجيهات من أحد. أنا أفعل ما يحلو لى وقتما يحلولى وأقول ما أريد قوله. التمثيل لا يتوافق وطبيعتى. لن يساعدنى أحد، وسوف أشعر بأننى تائه. لم يسبق لى أن فعلت هذا من قبل – ماذا لو بدوت أحقق؟ أنا عجوز للغاية لتعلم مهنة جديدة، ناهيك عن إتقانها، فى سن الثامنة والستين. إن تمثيل فيلم هو مشروع ضخيم للغاية. أنا مشغول بكتاباتى وجدول أعمالى المشحون. أنا خائف – لا أحب خوض تجربة قد تجعلنى أبديو بمظهر سيئ – أو الأسوأ من هذا فاشل!

وهكذا ذهبت إلى موقع التصوير للقاء المخرج والممثلين وفنى الصوت والإضاءة، والعاملين بالكواليس معتقاً توجهاً جديداً. ذهبت مستعداً للإنصات والتعلم وإتقان أية مهارات أحتاج إليها للانتهاء من هذا الفيلم الطويل. وبمجرد أن علمت أن ذلك هو شىء منطقى وقابل للتحقيق (على الرغم من أننى لم أكن أدرى كيف سأقوم بذلك) شرع كل ما أحتاج إليه، والمزيد، فى الظهور أمامى فى الوقت المناسب. ففى اللحظة التى تخلصت فيها من شكى، اختفت كل أعذار عدم الإقبال على هذه التجارب.

لا بد أن أضيف هنا أننى قابلت بعضاً من أكثر الأشخاص الذين عرفتهم فى حياتى إثارة، والذين صاروا جميعاً أصدقاء مقربين لى. لقد أحببت التجربة برمتها، والآن أصبح هناك فيلم سينمائى جميل بفضل طاقم عمل الفيلم البارع المكون من ممثلين، ومخرج، ومحررين، وغيرهم. إن فيلمى *The Shift* يغمرنى بشعور أعجز عن وصفه بالفخر والسعادة.

المعيار # ٣: لا بد أن يولد بك انطباعاً جيداً

يتولى الشق الأيسر من مخك تفاصيل حياتك – فهذا هو المكان الذى تقوم فيه بالعمليات التحليلية والحسابية وترتيب جميع التفاصيل الصغيرة فى مكانها الصحيح – والمعياران السابقان المفصلان أعلاه يخاطبان مباشرة، فحينما تسأل

نفسك: هل أستطيع إيجاد سبب منطقى للتغيير؟ فإين عقلك يجيب: نعم، فهذا منطقى بالفعل، وأنا أؤمن أن بوسعى القيام بهذا الشئ والتوصل للنتائج المرجوة. أما الشق الأيمن من مخك - على الجانب الآخر - فيتولى أمر أشياء مثل مشاعرك، وبديهتك، وحماستك، وإدراكك، بل وحتى وعيك. لذا دعنا نتبين كيف نستطيع إيجاد سبب منطقى للتحويل من وجهة نظر الشق الأيمن للمخ، ونكتشف الشعور المصاحب لهذا التغيير.

حينما أجريت هذا التدريب فيما يتعلق بإمكانية تقديم برنامج تليفزيونى يومى خاص بى، لم تتولد لدى أية انطباعات جيدة. فقد شعرت بالتوتر والقلق واضطراب فى معدتى، وأفزعنى قدر الوقت الذى كان على تكريسه للبرنامج. بل إننى بدأت أشعر بالغثيان، وكان هذا كافياً بالنسبة لى. فمشاعرى - والتى انعكست على جسدى نتيجة لأفكارى - أعطتنى الإجابة. قارن هذا بما حدث حينما تصورت شعورى تجاه خوض تحدى الفيلم / التمثيل: راودتنى بهجة عارمة لتعلمى مهنة جديدة تماماً - ناهيك عن مشاعر القوة والرضا والفخر. فى الواقع، إن مشاعرى هى التى دفعتنى لخوض التجربة.

إن أردت التخلص من العادات القديمة والأعذار، استقطع قدرًا من وقتك لزيارة هذا المكان الخاص بداخلك. أغلق عينيك وتصور نفسك متحرراً تماماً من هذه القيود ... كيف يستجيب جسدي؟ إن كنت تشعر بالسعادة، فذلك هو الدليل الذى تحتاج إليه لتثبت لنفسك أن لديك سبباً منطقيًا للتغيير.

إن كنت تتشبث بمجموعة كاملة من العادات التى عززتها الأعذار، لاحظ أنها تجعلك تشعر بمشاعر سيئة. فمعتقداتك العقلية القديمة تمنعك من أن تحظى بخبرة داخل جسديك يسجلها عقلك على أنها "جيدة"، لذا فربما تكون قد ألقت حتى الانخراط فى حالة من الإفلاس العاطفى.

إن مشاعر من قبيل الألم، والقلق، والخوف، والغضب، وما شابه تتجسد فى بدنك فى صورة طفح جلدى، وإكزيما، وتسارع فى ضربات القلب، والتهاب مفاصل، وآلام فى الظهر، ونوبات صداع، وآلام بالمعدة، وإسهال، وإجهاد بالعين، وتقلصات، والعديد من الأمراض الذى لا يتسع المجال هنا لذكرها جميعاً. بيت القصيد هو أن هذه الاستجابات العاطفية التى تظهر فى جسديك قد تصبح أسلوبك فى الحياة، إلى الحد الذى تعرف به واقعك. وحينما تشرع فى التساؤل:

"لماذا يحدث لى هذا؟"، تكون هذه هى اللحظة التى يشيخ فيها عذر طالما كنت كذلك بوجهه القبيح ويمضى مبتعداً.

بوسعك أن تنعم بمشاعر أفضل: بوسعك أن تشعر بأنك مفعم بالصحة. بوسعك أن تشعر بأنك قوى. بوسعك أن تشعر بالهناء والنعيم. بوسعك أن تشعر بالبهجة. باختصار، يمكنك أن تشعر بأحاسيس رائعة! إن كانت فكرة التخلص من عادة تفكير مقيدة ظلت تلازمك فترة طويلة تروق لك، تخيل إذن أنك تخلصت منها. هل يبت اختفاؤها فى جسدك شعوراً إيجابياً وصحياً وسعيداً؟ إن جاءت إجابتك بالإيجاب، فذلك منطلق كافٍ للغوص فى وصفات حياة بلا أعذار المشروحة هنا.

المعيار # ٤: لا بد أن يكون متناغماً مع نداءات روحك

كيف تعرف أنك متناغم مع هدف روحك؟ من خلال الطريقة التى يتحدث بها المنطق مباشرة معك فى هذا المكان الخاص بداخلك. ومن الأفكار والمشاعر التى تراودك: إن تلك هى ماهيتى الفعلية. من خلال إحداث هذه التغييرات واستئصال هذه الأعذار، سأعيش حياتى من منطلق هدف، محققاً مصيراً جيئ إلى هذه الدنيا لتحقيقه.

ويمكننى أن أسرد هنا فوائد لا حصر لها يمكنك أن تجنيها حينما تتصل بنداءات روحك. ومع ذلك سأمنع نفسى عن هذا، وأخبرك بأن الفصل التالى - السؤال السادس فى نموذج حياة بلا أعذار - يعرض لهذه النقطة. إنه يأخذك فى رحلة ستري فيها كيف يبدأ الكون نفسه فى التعاون معك من خلال قانون الجذب، حينما تتفصل عاداتك عن عالم الأنا وتتناغم - بعيداً عن أية أعذار - مع طاقة الكون.



أود تغيير دفة الحوار هنا بالعودة إلى قصة ابنى "ساندس"، والتى افتتحت بها هذا الفصل. كما ذكرت آنفاً، يعانى هذا الشاب منذ نعومة أظافره من مشكلة فى الاستيقاظ فى الصباح، ولكنه نجح فى النهاية فى إيجاد سبب منطقى لتغيير أفكاره القديمة المدمرة للذات واستئصال الأعذار التى دعمت هذه العادة السيئة.

لا يوجد ما هو أحب إلى قلب "ساندس" فى هذا العالم من ركوب الأمواج بالمحيط - حينما كان فى الرابعة من عمره، تم إهداؤه لوح لركوب الأمواج، وعلى الفور قام بالتبديل إلى حيث تنكسر الأمواج ووقف على لوحاً وركب الأمواج عائداً إلى الشاطئ، وقفنا جميعاً هناك فى ذهول بينما نرقب هذا الصبى الصغير يركب الأمواج للمرة الأولى فى حياته كالخبراء. أما بالنسبة لـ "ساندس"، فقد عشق ركوب الأمواج منذ ذلك الحين. فيبدو الأمر كما لو أنه اتصل بهدفه فى اللحظة التى وقف فيها فوق اللوح.

ويمتلك ابنى مكتبة كاملة من أفلام الفيديو الخاصة بهذه الرياضة، ويبحث دومًا عن أخبارها فى كل أنحاء العالم. وهو يرتدى بزة مبللة ويذهب إلى الماء بواحد من ألواحه العديدة، بغض النظر عن مكانه على الكوكب أو أى اعتبارات لدرجة حرارة الهواء أو الماء. ويدرس الأمواج كما يدرس عالم الطيور. من هذه الرياضة هى شغفه الحقيقى. بل إنه قد عاد مؤخرًا من رحلة استمرت ستة عشر يومًا فى جزر أندونيسيا، على قارب مخصص لاصطحاب راكبى الأمواج إلى بعض أجمل الأمواج المتاحة على كوكب الأرض.

وفى خلال الستة عشر يومًا التى أمضاها "ساندس" فى مقصورة ضيقة فى قارب بصحبة ثمانية رفاق آخرين، كان يتمكن من الاستيقاظ فى كل صباح قبل الفجر. كان يمضى كل يومه فى الماء، حتى ما بعد الغسق، ويسهر طوال الليل للتحدث مع راكبى الأمواج الآخرين عن الأمواج التى امتطوها فى ذلك اليوم، وينام بعمق حتى الخامسة صباحًا، ثم يكرر نفس الروتين لفترة تعدت الأسبوعين ... دون أن يشعر بالتعب قط. ونفس الشئ يحدث حينما يزورنى ابنى فى ماوى - فإن كانت الأمواج جيدة، لا يصبح لعادة النوم حتى وقت متأخر أى وجود.

السبب المنطقى بالنسبة لابنى للتغيير هو فكرة أن يستطيع التعايش مع شغفه فى تناغم. لذا دعونا نراجع المعايير الأربعة للتخلص من الأعذار والتى تتطور بنفس الطريقة التى تتطور بها العادات:

١. لدى "ساندس" سبب منطقى لتغيير عاداته. ربما نرى أنا أو أنت أن ركوب الأمواج طوال اليوم فى مياه شديدة البرودة أمر سخيف، ولكن بالنسبة لابنى يعنى هذا قدرته على أن يكون فى مكان تتوافق فيه أقوى رغباته مع أفعاله. فالأمواج

هنا وهو هناك، وهو يجب الركوب فوق هذه الأمواج — لذا فكل ذلك يبدو منطقيًا له تمامًا.

٢. لدى "ساندس" سبب منطقي لتغيير عاداته القديمة، والذي يعد قابلاً للتحقيق. فعندما يكون على مقربة من الماء ولديه الحرية لركوب الأمواج — دون أن تكون لديه أية مسئوليات حقيقية — لا يقول قط: "لا أستطيع الاستيقاظ"، "الامر شديد الصعوبة"، "الاستيقاظ مبكرًا يتناقض وطبيعتي"، "لا أمتلك الطاقة الكافية" أو أيًا من الأعذار الأخرى التي يميل لاستخدامها حينما يكون بعيدًا عن البحر. فحينما يتصل أصدقائه للتأكيد على أنهم سيمرون عليه لأخذه في تمام الرابعة والنصف صباحًا، تكون إجابته الفورية هي "عظيم!". وبغض النظر عن وقت خلوده للفراش في الليلة السابقة، نجده دومًا في المطبخ في الوقت المحدد يعد لنفسه شطيرة ويحتسى العصير وهو في حالة من الإثارة مستعد للخروج في رحلة مبكرة لركوب الأمواج.

٣. ما من شك أن ركوب هذه الأمواج يبيث في "ساندس" شعورًا بالسعادة. وكما قلت في الفصل التاسع، حينما نشعر بالحماسة إزاء شيء ما فإن ذلك يعنى أننا نستشعر وجود الله بداخلنا. وحينما نفعل ما نحب ونشعر بالشغف الذي يصاحب تلك اللحظات، يصبح الكون هو مرشدنا.

إننى أراقب ابنى بينما يبدل فوق لوحه، بينما يركب الأمواج، بينما يخبرنى بحكاياته عن اللوح الذى ركبه، وبينما يشاهد أفلامه المسجلة — ففي هذه الأوقات أراه مختلفًا عن أى وقت آخر. فتركيزه في دراسة الأمواج ومعرفة متى عليه القفز يشبه ملاحظة قط يركز على فريسته. فتلك الرياضة جزء من طبيعته، ومراقبته في هذه اللحظات تجعلنى أراه بصورة مختلفة تمامًا. وأنا أشعر بنفس هذه الحماسة حينما أتحدث أمام جمهور، أو أثناء جلوسى هنا في مكانى المقدس لكتابة هذه الكلمات التى أتمنى أن تلمس قلبك وقلوب كل الأجيال التى لم تولد بعد أيضًا.

٤. كل ما كتبه أعلاه (بالإضافة إلى ما سأورده بالذكر في الفصل السابع عشر) يجعلنى أخلص إلى أن السبب المنطقي الذى دفع "ساندس" لتغيير عادة

طالما لازمته هو أن رحلات الصباح الباكر إلى البحر تعد لحظات يدعوه فيها الكون للاستيقاظ والانغماس فى حالة من التناغم مع نداءات روحه. ولا يساورنى أدنى شك فيما يتعلق بهذا الاستنتاج.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج الخامس

— أعد قائمة جرد فريدة من نوعها بداخلك تجرى بها تقييماً أميناً لعادات التفكير القديمة التى ترغب فى تغييرها ، حتى إن كنت لا تملك أدنى فكرة عن الكيفية التى ستتبناها فى القيام بهذا. وكلما كان الطريق محفوراً بقوة فى عقلك ، كان ذلك أفضل.

والآن ، بدون أن تفكر حتى كيف ستحدث هذا التغيير ، اطرح على نفسك أسئلة المعايير الثلاثة الأولى الواردة بهذ الفصل ودعك من أى تغيير لا يتوافق معها:

١. إن لم يكن يبدو منطقياً لك ، ولكن كل من حولك يخبرونك بأنه الشئ الصحيح الذى ينبغى عليك فعله ، امحه من قائمة جردك.

٢. من خلال تحرى الأمانة القصوى مع نفسك ، حدد ما إذا كان هذا الشئ — واضحاً فى الحسابان ظروف حياتك ومدى معرفتك لنفسك — قابلاً للتحقيق. ربما لا تدري كيف ستقوم به ، ولكن مازال فى مقدورك أن تقيّم ما إذا كان شيئاً ممكناً بالنسبة لك. وإن لم يكن ممكناً ، دعك منه.

٣. تصور نفسك متحرراً من هذه الطريقة المعتادة فى الحياة ، ومنفصلاً تماماً عنها. إن لم تكن هذه الفكرة تملؤك شعوراً بالسعادة — وأنا أعنى سعادة حقيقية — فهى غير مناسبة لك إذن.

امح من قائمتك العادات التى تود الإقلاع عنها والأعذار التى تود استئصالها مستخدماً معايير حياة سبب منطقى للتغيير. وهكذا سيتبقى لك عادات التفكير العديدة المنطقية والقابلة للتحقيق والتى تجعلك تشعر بالسعادة.

السؤال السادس: هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟

"التقنيات الصوفية لتحقيق الخلود تتكشف فقط لهؤلاء ممن قطنوا كل
الروابط التى تربطهم بعالم الازدواجية والنزاع".

"مادامت طموحاتك الدنيوية الضحلة حية، لن يُفتح لك الباب".^٢

— لاوتزو

عندما نكون بصدد التغلب على المراقيل، فإننا ننتقل من نهج فكرى إلى آخر
روحى . لماذا؟ لأن العادات الهدامة – والأعداء المصاحبة لها – مصدرها الأنا،
ذلك الجزء بداخلنا الذى طرد القدسية . فى اقتناعنا بأن ماهيتنا مرتبطة بالعالم
المادى أدى إلى خضوع معظمنا إلى سيطرة وخداع تفسير الأنا الزائف لماهيتنا.
وكما يذكرنا "لاوتزو" فى الاستشهاد أعلاه ، مادمننا متشبثين بالطموحات
الضحلة فى العالم المادى، فسنظل خاضعين للعادات القديمة.

عندما تطرح على نفسك هذا السؤال السادس: هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟ تبدأ فى تطبيق المبادئ الصوفية للإدراك الأعلى على حياتك. وخطوة بخطوة ، تُبدد اعتقادك بأنك متصل فقط بهذا العالم المادى. بل إن مجرد اتخاذ خطوات صغيرة متأنية ومترددة سيفتح لك الباب أمام وجود جديد مذهل.

خصص بعض الوقت لمراجعة ما تعلمه عقلك من نموذج حياة بلا أعذار، وبعد ذلك ثق أن أية مساعدة تحتاج إليها فى طريقها إليك. فعندما تقضى تماماً على اعتقادك بأنك منفصل عن الكون - حين تدرك أنك فى معية الله تستطيع فى ذلك الحين أن تودع أعذارك.

الحصول على تعاون الكون

حان الوقت كى تستعيد بصيرتك الأصلية الخالصة، الوضوح والضوء اللذين يوجدان بداخلك الآن، واللذين طالما كانا بداخلك. فكلمة التنوير تعنى الوصول لهذا الضوء بداخلك، والذي يوجد حيث تجد الإرشاد الإلهى. الآن هو الوقت المناسب للتخلص من طموحاتك الدنيوية والالتفات ناحية هذا الإرشاد.

يتكون الكون من طاقة خالصة، وهو خال تماماً من أى شكل من الأشكال المادية. وأنت أتيت من هذا الكون وسوف تعود إليه، كما أوضحت مرات عديدة فى هذا الكتاب. ولا يجب أن تموت جسدياً كى تستطيع الوصول إلى قوته اللامحدودة؛ فكل ما عليك فعله هو أن تصبح مثله. فكونك لا يرى إلا من هو على شاكلته، لذا فحينما لا تكون مثله، يعنى هذا أنك خاضع لسيطرة الأنا وتعتقد أنك بحاجة لكل أعذارها. لكن يحذرك "لاوتزو" فى بداية هذا الفصل من أن التقنيات الصوفية اللازمة للوصول إلى الإرشاد الإلهى لن تتكشف عند طردك القدسية من داخلك.

تخيل سمكة تعيش أسفل سطح المحيط بخمسة أميال: فهى لم تر النور قط، ولا تعرف ما هو الهواء، وليس لها عينان، وتعيش فى أجواء عالية الضغط تسحق أى مخلوق يعيش فوق السطح. الآن تخيل هذه السمكة التى تعيش فى قاع المحيط

السؤال السادس : هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟

تتواصل مع طائر يحلق أعلى المكان الذى توجد به بخمسة أميال. يمكنك أن ترى كم أن ذلك مستحيل، بما أن المخلوق البحرى لا يستطيع التعرف على شىء يوجد فى واقع منفصل.

وبالمثل، لا يعرف الكون شيئاً عن الصراع، أو الكراهية، أو الانتقام، أو الإحباط، أو الخوف، أو التوتر، أو الأعذار- فذلك جميعاً هى اختراعات الأنا. حينما تتصرف بطرق منفصلة عن كونك وبعيدة عنه، لا يستطيع التواصل معك. وبما أن الصراع والأعذار تتطلب الازدواجية، فإنك لا تستطيع الاتصال بكون لا يعرف سوى الوحدة حينما تأتية فى حالة من الصراع أو بأعذار تبرر بها لماذا لم تصبح كل ما قدر لك أن تكون. وكى تصل إلى القوة اللامحدودة للكون، لابد أن تصبح مثله. بمعنى آخر، لابد أن تصل إلى الحيز الذى تفكر وتتصرف فيه مثل الكون وتعطل نشاط عقلك.

ويدعى قانون الجذب أن الشىء يجذب إلى ما هو على شاكلته. لذا حينما تفكر بالطريقة التى يفكر بها الكون، فسوف ينضم إليك؛ أما حينما تفكر بطرق متنافرة مع الكون، فإنك تجذب مزيداً مما تفكر به. وهذا يعنى أنه إذا ما كانت أفكارك منصبة جميعاً على ما هو خطأ، أو ما تفتقر إليه، أو ما لا تستطيع فعله، أو ما لم يسبق لك فعله من قبل - أى تنصب على الأعذار - فسوف تحصل على مزيد مما تفكر فيه.

استخدم قانون الجذب كى تودع الأعذار. وحينما تفعل هذا، سوف يتعرف عليك الكون، وسوف تصلك المساعدة والارشاد فى ذات الوقت. فبتناغمك مع ذاتك الحقيقية الأصلية - وليس مع نفسك. ستشرع فى الشعور بأنك تتعاون مع قدرك.

التناغم مع الكون بتصرفاتك وأفكارك

كى ينجح مسعاك فى تبين الطريقة التى يفكر بها الكون، فإن أول شىء تحتاج لفعله هو التخلص من سيطرة الأنا. فحينما تلاحظ كيف تحدث عملية الخلق، ترى أن طاقة الكون تتمحور حول العطاء، فى حين أن الأنا تتمحور حول الأخذ. لذا

فإن التناغم مع طاقة الكون يعنى أن تحول تركيزك من ماذا سأجنى من هذا؟ إلى كيف يمكننى خدمة الآخرين؟

فحينما تقول للكون "أعطنى، أعطنى، أعطنى"، فإنه يستخدم قانون الجذب كى يقول لك "أعطنى، أعطنى، أعطنى". وبالتالي، فإنك تشعر بأنك مضغوط ومتوتر بسبب المتطلبات الكثيرة التى تثقل كاهلك. ومن داخل هذه الدوامة تشرع فى اختلاق الأعذار التى لا تفعل شيئاً سوى إبقائك عالقاً ومكرساً كل جهدك لتلبية طلبات الأنا: أنا لست قوياً ... أنا لا أستحق هذا ... أنا لا أملك الطاقة الكافية ... أنا خائف ... هذا أمر ضخم للغاية ... وما إلى ذلك. وكل هذه الأفكار وليدة الاتحاد مع النفس الزائفة والتى طردت القدسية من داخلك.

استحدث تناغماً جديداً فى حياتك، واحداً يصلك بطاقة الكون. ويمكنك البدء بالتفكير بالطريقة التى يفكر بها الكون، وانتهاج تصرفات مشابهة لتلك الخاصة بالكون. حول تركيزك من أعطنى، أعطنى، أعطنى إلى كيف يمكننى خدمة الآخرين؟ ماذا بوسعى أن أقدم؟ كيف أستطيع المساعدة؟ وحينما تفعل هذا، فسوف يستجيب الكون بالمثل سائلاً: كيف يمكننى خدمتك؟ ماذا بوسعى أن أقدم لك؟ كيف أستطيع مساعدتك؟

ويحدث هذا حينما ترحل عادات الأنا القديمة وتُستبدل بأحداث ذات معنى غير متوقعة يظهر بها الأشخاص المناسبون والظروف المناسبة، والتمويل اللازم. ويعلق "لاو تزو" على سحر هذه الممارسة بقوله:

إن وددت أن تكون ملائكاً خالداً مقدساً، استقطب الخصائص الملائكية لوجودك من خلال التحلى بالفضيلة وخدمة الآخرين.

تلك هى الطريقة الوحيدة لنيل انتباه كل ما هو خالد والذى يعلمك أساليب تعزيز الطاقة والدمج الضرورية لبلوغ عالم مقدس ... وأنت لا يمكنك البحث عن هؤلاء المعلمين الملائكين؛ فهم من يبحثون عن التلميذ.

بوسعى أن تتخلص من العادات القديمة والأعذار من خلال طرق العالم المقدس واستعادة خصائص وجودك الملائكية. وعملية الاستعادة تلك مهمة، لأنك

السؤال السادس : هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟

حينما تفكر بالطريقة التى يفكر بها الكون، فإنك تعود إلى مصدر الكون دون أن تضطر لأن تموت أولاً.

وأنا لا أستطيع التأكيد كفاية هنا على أنك لا تجذب ما ترغب، ولكنك تجذب ما أنت عليه. ومرة أخرى، أستشهد بـ "لاوتزو" والذى يختتم الفقرة التى أوردتها بالذكر فى الصفحة السابقة بما يلى:

حينما تنجح فى ربط طاقتك بالعالم المقدس من خلال الإدراك السامى وممارسة الفضيلة غير المتعصبة، تبدأ الحقائق السامية المطلقة فى الكشف لك. هذا هو الطريق الذى تسلكه جميع الملائكة من أجل بلوغ العالم المقدس.^٥

ويعنى هذا أنه ليس بوسعك أن تتمنى التغيير فقط، أو تكتفى بالتفكير فيما تريد، وتتوقع ظهوره. فكى ترى العادات القديمة تتبدد وتبلغ الإرشاد الإلهى فى إطار سعيك للوصول إلى أعلى مستويات السعادة والنجاح والصحة، لابد أن تطرد فكرة ماذا سأجنى من هذا من رأسك. ابدأ فى ممارسة مزيد من الإدراك السامى بأن تخدم الآخرين وبأن تحب لهم ما تحبه لنفسك. وإلا، فلن تنعم قط ببهجة الحياة المشبعة والكاملة.

وكما يقول "لاوتزو"، تلك هى الطريقة الوحيدة. فأنت لا تستطيع طلب الإرشاد؛ فهو سيأتيك عندما تتناغم بالطريقة التى يتناغم بها كونك. وفى ذلك الحين – وفى ذلك الحين فقط – بمعايشتك وممارستك الفضائل، ستجذب انتباه المخلوقات الخالدة. وإلا، فإن الباب لن يُفتح لك مطلقاً.

معايشة الفضائل

منذ ٢٥٠٠ عام مضت، تحدث "لاوتزو" عن "الفضائل الأربع الأساسية"، وقال إننا حينما نمارسها كأسلوب فى الحياة، فإننا نعرف حقيقة الكون ونصل إليها. وهذه الفضائل الأربع لا تمثل العقيدة الخارجية، ولكنها جزء من طبيعتنا الأصلية – ومن خلال ممارستها لها، نستعيد التناغم مع الكون ونصل إلى القوى التى توفرها طاقة الكون.

وطبقاً لتعاليم "لاوتزو"، تمثل الفضائل الأربع الطريقة الأكيدة للتخلص من العادات والأعذار وإعادة الاتصال بطبيعتك الأصلية؛ أى الطبيعة التى كنت عليها قبل أن تتخذ شكلك المادى، وما ستصبح عليه حينما تغادر جسدك. وكلما زاد التناغم بين حياتك وبين الفضائل الأربع، قلت سيطرة الأنا العنيدة عليك. وعند ترويضك لها - تكتشف مدى سهولة بلوغ الإرشاد الإلهى. فبتأملك حياتك دون أعذار، تترك النفس خارجك.

وفيما يلى استعراض للفضائل الأربع وكيف تتجسد، بالإضافة إلى وصف موجز لعلاقتها بخوضك حياة خالية من الأعذار:

الفضيلة الأساسية الأولى:

تبجيل كل شئ فى الحياة

وتلك هى الفضيلة الأولى لأنها مفتاح لتحجيم سيطرة الأنا. إن الله هو مصدر يضم جميع المخلوقات، بما فى ذلك كوكبنا وكوننا الذى نحيا فى ظلهما، ولم يخلق شيئاً لا يستحق التبجيل. وبما أن الله هو خالق كل شئ، فلماذا قد يخلق شيئاً لا يرقى إلى المثالية، أو الأسوأ من ذلك شيئاً يزدريه؟

وهكذا تتجسد الفضيلة الأساسية الأولى فى حياتك اليومية فى صورة حب غير مشروط واحترام لجميع مخلوقات الكون. ويتضمن هذا بذل مجهود واع لحب واحترام نفسك، بالإضافة إلى القضاء على كل هذه الأحكام والانتقادات الناجمة عن الأفكار المبكرة والفيروسات العقلية. فلتع أن روحك من روح الله، وبالتالي لا بد أن تكون كائنًا مقدسًا جديرًا بالحب والتقدير وكل شئ آخر. أكد على هذا أكبر عدد ممكن من المرات، لأنك حينما تنظر إلى نفسك بحب، لا يكون بحوزتك سوى الحب لتنتشره خارج نفسك. وكلما أحببت الآخرين، قل احتياجك لأنماط الأعذار القديمة، خاصة تلك المتمحورة حول اللوم. تنشأ الأعذار من الاعتقاد الزائف بأن الكون وقاطنيه ليسوا هناك من أجلك. فاعتقادك بأنهم يمثلون عوائق - تحول بينك وبين بلوغ أعلى درجات النجاح والسعادة والصحة - قائم على فرضية غير حقيقية.

بعد اعتناقك هذه الفضيلة الأساسية الأولى، اسمح لنفسك بأن ترى الآخرين مستعدين لمساعدتك على مضاعفة إمكاناتك البشرية. وكلما زاد تبجيلك لنفسك وللحياة برمتها، رأيت كل شخص وكل شىء بوصفه وسيلة دعم متاحة وليس عائقاً بلوغ الحياة التى تبغيها. وكما عبر "باتجالي" بدقة عما أقصد منذ عدة آلاف من السنين: "حينما تكون مخلصاً وثابتاً فى محاولتك لكف أفكار الأذى الموجهة نحو الآخرين، لن تشعر أى من المخلوقات الحية بأية بغضاء فى وجودك". والمفتاح هنا هو أن تتحلى بالثبات بحيث لا تحرف عن هذه الفضيلة الأساسية الأولى إلا نادراً، إن انحرفت عنها من الأساس.

الفضيلة الأساسية الثانية:

الإخلاص الطبيعى

تعنى هذه الفضيلة الأمانة والبساطة والنزاهة؛ ويمكن تلخيصها بأنها وسيلة التذكير الشائعة التى تذكرك بضرورة تحرى الصدق مع ذاتك. واستخدامك أحد الأعداء لتبرير عدم بلوغك الحياة التى تتمناها لا يمت للصدق مع الذات بصلة – فحينما تكون صادقاً ومخلصاً تماماً، لا تعرف لك الأعداء طريقاً.

وتعنى الفضيلة الثانية خوضك حياة تعكس اختيارات تتبع من احترامك وحبك لطبيعتك الخاصة. ووصف "رالف والدو إيمرسون" أهمية الإخلاص فى مقال كتبه عام ١٨٤١ يحمل اسم *The Over – Soul*: "تعامل بوضوح وصراحة تامة مع كل رجل وامرأة وتحري الإخلاص المطلق، واقض على أى ازدراء بداخلك. فلك هى أفضل مجاملة يمكنك إسداؤها لهم". وكما قال الخير العظيم "ألبرت شوفايتزر" ذات مرة: "الإخلاص هو أساس الحياة الروحية".

فلتجمل الحقيقة أهم خاصية لديك. فلتكن أفعالك مطابقة لكلماتك؛ وهذا يعنى أن تتحرى الأمانة والإخلاص فى كل ما تفعله وتقول. فإن وجدت أن ذلك تحد، أكد ما يلى: لم أعد بحاجة لأن أكون غير مخلص أو غير صادق. تلك هى طبيعتى، وهكذا أشعر. من الآن فصاعداً، حينما تقطع عهداً على نفسك، ابذل

كل ما فى وسعك للإيفاء بهذا الوعد. وتذكر أنك حينما تعيش حياتك من منظور طبيعتك الحقيقية، تتصل بالله. وكما قال "شفائتزر"، هذا هو أساس الحياة الروحية. وبقيامك بتحرى الصدق مع نفسك والآخرين" لا يعود هناك وجود لهذه العادات الهدامة.

حينما تعرف نفسك وتثق بها، تعرف خالقك وتثق به. وهذا يعنى أنك إذا رغبت فى الحياة بالجيال أو إلى جوار المحيط، فليكن – فأنت تعلم أن روحك تطالبك بالحياة بانسجام مع طبيعتك الحقيقية. وإن كنت تحب النحت، ولكن لا يعى أحد موهبتك تلك، فليكن. وإن أردت أن تصير راقص باليه أو لاعب هوكى أو بهلواناً، فليكن. فإن عشت حياة زاخرة بالأمانة والصدق والإخلاص استجابة لنداءات روحك، لن تتاح لك الفرصة قط لاستخدام الأعذار. وتلك هى أهمية الفضيلة الثانية الأساسية التى يعرضها لنا "لاوتزو"، أداة قوية يمكنك توظيفها أثناء خوضك نموذج حياة بلا أعذار.

الفضيلة الأساسية الثالثة:

الرفق

هذه الفضيلة تجسد واحدًا من مبادئ المفضلة والأكثر استخدامًا: "إذا ما خيرت بين أن تكون مصيباً وأن تكون رقيقاً، اختر الرفق دومًا". إن العديد من عادات تفكيرك القديمة والأعذار المصاحبة لها ينبع من حاجتك لجعل نفسك مصيباً والآخرين مخطئين. لكن حينما تعتنق هذه الفضيلة الثالثة، تقضى على النزاعات التى تنتج عن حاجتك لتبرير لماذا أنت محق. ومن أشكال هذه الفضيلة الطيبة، والاكتراث للآخرين، والحساسية للحقيقة الروحية.

ويعنى الرفق بوجه عام أنك لم تعد تضممر رغبة قوية مصدرها الأنا للسيطرة أو الهيمنة على الآخرين، الأمر الذى يجعلك تتناغم مع إيقاع الكون. فأنت تتعاون معه، تمامًا مثل راكب أمواج يروض الأمواج أسفل بدلاً من أن يحاول فرض سيطرته عليها. وأنصحك بأن تنظر عن كثب لعلاقاتك وتبين قدر الطاقة الذى توجهه إلى السيطرة والهيمنة، بدلاً من القبول والسماح. وبتمية هذه الفضيلة لديك، لا يظل ضمير المتكلم أنا محور حوارك. فبدلاً من

الإصرار قائلاً: "سبق وأخبرتكم مرات عديدة كيف تتعامل مع المثبطين للعزيمة والوقحين" سوف تقول على الأحرى: "أنت تمر حقاً بيوم عصيب، هل هناك أى شيء أستطيع فعله لمساعدتك؟". إن بدء أى عبارة بضمير المتكلم يوحى برغبة فى السيطرة؛ أما بدء العبارة بضمير المخاطب فيوحى بالعطف والاهتمام بالطرف الآخر.

كلما زاد قدر الرفق والحساسية الذى تغدقه على الجميع فى حياتك، قل احتمال لومك للآخرين لعدم بلوغك توقعاتك فى الحياة، فالرفق يعنى قبول الحياة والناس كما هم، عوضاً عن الإصرار على أن يكونوا مثلك. وباتباعك هذا النهج فى الحياة، يختفى اللوم وتستمتع بعالم زاخر بالسلام — ليس لأن العالم تغير، ولكن لأنك اعتنقت هذه الفضيلة الأساسية الثالثة.

الفضيلة الأساسية الرابعة:

الدعم

تتجلى هذه الفضيلة فى حياتك فى خدمة الآخرين دون انتظار مقابل. مرة أخرى، حينما تعطى وتساعد وتحب، فإنك تفعل ما يفعله الكون. عند تأملك للأعداء العديدة التى هيمنت على حياتك، تفحصها بحرص — سترى أنها جميعاً تركز على الأنا؛ لا أستطيع القيام بذلك. أنا مشغول للغاية أو خائف للغاية. أنا لا أستحق شيئاً. ما من أحد سيساعدنى. أنا عاجز للغاية. أنا متعب للغاية. أنت لا تستخدم سوى أنا، أنا، أنا. الآن تخيل تحويلك تركيزك من على نفسك وسؤالك الكون كيف يمكننى خدمة الآخرين؟ وحينما تفعل هذا تصبح الرسالة التى تبعثها هى: أنا لا أفكر فى نفسى وفيما أستطيع أو لا أستطيع نيله. فتركيزك ينصب على إشعار شخص آخر بشعور أفضل.

فى أى وقت تدعم فيه الآخرين، تستبعد الأنا تلقائياً من الصورة. وعند اختفاء الأنا، تستعيد القدسية بداخلك ثانية. وعندما تفكر وتتصرف بهذه الطريقة، تتبخر حاجتك للأعداء. تمرس على العطاء والخدمة دون انتظار مقابل (أو حتى كلمة شكر) — دع المقابل يكن الشعور بالإشباع الروحى. وهذا هو ما كان يعنيه "خليل جبران" حينما كتب فى أحد مؤلفاته: "هناك من يهبون بسعادة، وهذه السعادة هى مكافأتهم".

إن السعادة هى تلك التى تتأتى من خدمة الآخرين، لذا استبدل عادتك بالتركيز كلية على نفسك وما ستجنيه من العطاء. فحينما تدعم الآخرين فى حياتك – دون انتظار شىء فى المقابل – يقل تركيزك على ما تريد وتجد الراحة والبهجة فى العطاء وخدمة الآخرين. الأمر بسيط للغاية: حياة بلا تركيز على نفسك تساوى حياة بلا أعذار.



إن الفضائل الأربع الأساسية هى خارطة طريق إلى حقيقة الكون البسيطة. تذكر ما قاله لك "لاوتزو" قبل خمسمائة عام من الميلاد: "هذه الفضائل الأربع ليست عقيدة أخرى ولكنها جزء من طبيعتك الأصلية". فأنت حينما تبجل كل ما بالحياة، وتعيش بإخلاص طبيعى، وتفدق الآخرين بعطفك، وتخدمهم، تضاعف مجال الطاقة الذى نشأت منه.

بدءاً من الصفحة التالية، سأخذك مجدداً عبر قائمة تضم الثمانية عشر عدداً لترى كيف أنها تختفى بمعايشتك الفضائل الأربع ومن ثم تنال تعاون الكون.

السؤال السادس : هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟

العذر	نيل تعاون الكون
١ . سيكون الأمر صعباً.	بالاستعانة بالله، كل شيء ممكن.
٢ . سينطوى الأمر على خطورة.	لا يمكننى الفشل إذا ما اتكلت على الله الذى خلقنى.
٣ . سيستغرق الأمر وقتاً طويلاً.	لا يوجد سوى الآن. وأنا أعيش بالكامل فى الحاضر.
٤ . ستتشب مشكلات أسرية.	نداءاتى الداخلية نابعة من روحى. ولا بد أن أتبع مشاعرى العميقة.
٥ . لا أستحق هذا.	يستحق الجميع خيرات الكون.
٦ . تلك ليست طبيعتى.	طبيعتى هى تبجيل كل أشكال الحياة – أن أكون مخلصاً وعطوفاً وداعماً.
٧ . لا يمكننى تحمل تكاليف هذا.	إن ظللت متصلاً بالكون، سيمدنى بكل ما أحتاج إليه.
٨ . لن يساعدنى أحد.	كيف يمكننى مساعدة الآخرين، بحيث أجد لديهم ما أضيفه؟
٩ . لم يحدث هذا من قبل.	أنا راضٍ عن كل ما حدث فى حياتى.
١٠ . أنا لست قوياً كفاية.	أعلم أننى لا أعانى الوحدة قط. وسوف أساعد الآخرين ممن لا يتمتعون بنفس قوتى.
١١ . أنا لست ذكياً كفاية.	أثق بالله وبالكون الذكى الذى أرثبط به.
١٢ . أنا عاجز للغاية (أو لست كبيراً بما فيه الكفاية).	فى كون لا محدود، السن هو مجرد وهم – فلا يوجد سوى الآن.
١٣ . لن تسمح لى القواعد بذلك.	أنا أعشق الفضائل الأساسية الأربع.
١٤ . هذا مطمح ضخم للغاية.	إذا استطعت تصوره، سأجد الحماس والقدرة على تحقيقه
١٥ . ليست لدى طاقة كافية	هناك طاقة فى الكون أعظم منى، وهذه الطاقة متاحة دوماً.
١٦ . هذا يتعارض مع تاريخ أسرتى الشخصى.	كل شيء حدث لى كان مثالياً، ويمكننى أن أتعلم وأنضج من خلاله.
١٧ . أنا مشغول للغاية.	من خلال التحلى بصبر غير محدود، أحصل على نتائج فورية.
١٨ . أنا خائف للغاية.	لا يوجد شيء أخشاه، فأنا انعكاس لا محدود لقدرة الله.

هذا السؤال السادس فى نموذج حياة بلا أعداء مصمم لمساعدتك على الاتصال بالكون. فكما رأيت فى هذا الفصل، تموت عادات التفكير القديمة سريعاً حينما تنحى الأنا جانباً وتعتنق الفضائل الأربع الأساسية. ودون حتى أن تجرب، تختفى الحاجة إلى الدفاعية والتبرير بمجرد أن تمد يد العون للآخرين وتتحمل مسؤولية كل شيء يحدث فى حياتك.

اقتراحات لتطبيق سؤال النموذج السادس

— تمرس على واحدة من الفضائل يومياً ولاحظ كيف أنها تحد من نزعتك للتركيز على نفسك فقط. وعندما تضبط نفسك تعاود انتهاج أسلوبك القديم والمعتاد فى الحياة، استغل اللحظة الحالية فى التركيز على أن تحب شخصاً ما حباً غير مشروط. ثم لاحظ اختفاء عادات التفكير القديمة والأعداء. ضع فى ذهنك أن الفضائل الأربع الأساسية تمثل ذاتك الحقيقية، المخلوق الذى كفته قبيل تطوير ذاتك الزائفة (الأنا). لاحظ كيف تشعر بسعادة فطرية حينما تبدى التبجيل للجميع، وتتحلى بالإخلاص، والرفق والدعم — ولعل السبب فى ذلك أنك متناغم مع الكون. إن كل ما يتطلبه الأمر للتخلص من عادة قديمة هدامة هو العودة إلى طبيعتك الأصلية على الفور.

— حل أكبر عدد ممكن من الخيوط التى تربطك بعالم النزاع والعقيدة الدنيوى. وتذكر ما قاله "لاوتزو" من أنه بقيامك بهذا، سيفتح الباب أمامك لنيل تعاون الكون. توقف عن تعريف نفسك من منطلق ما تملك، ومن تحظى بالأفضلية عليه، والمركز الذى حظيت به، وكيف يراك الآخرون. انظر إلى نفسك بوصفك جزءاً من الكون، ومستعداً دوماً لتطبيق هذا الإدراك كلما أمكن. وحينما تبغى شيئاً، جرب أن تتمناه لشخص آخر أكثر مما تتمناه لنفسك؛ بل افعل شيئاً كى ينال هذا الشخص ما تتمناه بالفعل قبل حتى أن تفكر فى نفسك. أو إن كنت على وشك أن تنتقد أحدهم أو تقسو عليه، ذكر نفسك أن طبيعتك الأصلية تتسم بالرفق. تخيل نفسك فى عالم لا شكل له على وشك أن يتحول إلى كيان مادى —

السؤال السادس : هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟

هذا العالم الذى لا شكل له هو أنت قبل أن تطور الآن وتبدأ فى طرد القدسية من داخلك.

والطريق نحو نيل تعاون الكون فى التخلص من العادات القديمة هو أن تتناغم ثانية مع طبيعتك الأصلية فى جميع أفكارك. فكر مثلما يفكر الكون، ولتجعل الفضائل تتخلل جميع أفكارك وسلوكياتك، وكرس نفسك لحياة يغلب عليها طابع الإيثار. بهذه الطريقة سوف تتخلص من عاداتك وتودع الأعداء!



السؤال السابع: كيف أعزز دوماً هذا الأسلوب الجديد فى الحياة؟

"إن العقل لا يعرف الراحة يا "أرجونا" ، وهو فى الواقع يصعب تدريبيه. ولكن من خلال الممارسة الدعوية... يمكن تدريب العقل. وحينما لا ينعم العقل بالانسجام، يصعب بلوغ هذا الاتحاد المقدس، ولكن الرجل الذى ينعم عقله بالانسجام يبلغه، إن كان يعرف، وإن واضب على الكدح".

— لورد كريشنا، من Bhagavad Gita

يرمز الرقمان واحد وثمانية - وهو رمز اللانهائى - عند مجاورتهما لبعضهما البعض إلى الكون اللامحدود. وأنا أدعو الطبيعة الرمزية للرقم ١٨ لأن تكون مصدر إلهام هذا الفصل الأخير من هذا الكتاب، بالإضافة إلى السؤال الأخير فى نموذجنا.

فى بعض الثقافات، يرمز الرقم ١٨ للحياة. هناك كذلك ثمانية عشر ثقباً فى ملعب الجولف، وهى ليست مصادفة بالطبع، أليس كذلك؟ وكتاب Tao Te Ching

يتضمن ١٨ فصلاً، والذي يعتقد العديديون أنه كتب في نفس الوقت الذي تم فيه تأليف كتاب Bhagavad Gita والذي تصادف أنه يتكون من ثمانية عشر فصلاً. ويفصل كتاب Bhagavad Gita الحوار الذي دار بين "كريشنا" والمحارب الروحي الأمير "أرجونا". والاستشهاد الذي افتتحت به هذا الفصل ورد على لسان "كريشنا" – والذي كان متكرراً في هيئة قائد مركبة حربية – حينما كان يسدى النص لـ "أرجونا" بينما يستعد للخروج في معركة كبرى أخرى. وفي جزء آخر من هذا المجلد الأيقوني ينصح "كريشنا": "لا تهب حبك لعالم المعاناة الزائل هذا، ولكن هب الله كل حبك. هب الله عقلك وقلبك. اشتق له دوماً، وعش له دوماً وسوف تنال إرشاده". وهذه هي فكرة هذا الكتاب الرئيسية.

كن مع الله، وثق في حكمة الله التي تعد طبيعتك الأصلية. تعرف على طبيعتك الأصلية حتى تستطيع بديهاً تحويل إدراكك بعيداً عن هذا العالم الزائل عند الضرورة. وحينئذ لن تكون بحاجة للعادات أو الأعذار الهدامة.

ويذكرك "كريشنا" أنه من خلال الممارسة الدءوبة يمكن تدريب عقلك للتغلب على أية عادات فكرية، ويكمن السر في الممارسة الدءوبة، وتلك هي الإجابة الحاسمة لهذا السؤال السابع والأخير: كيف أعزز دوماً هذا الأسلوب الجديد في الحياة؟

تدرب على ممارسة نموذج حياة بلا أعذار يومياً أو حتى كل ساعة، وخاصة الأسئلة السبعة التي يتألف منها. وعندما تفعل هذا، لن يمضي وقت طويل قبل أن تجد نفسك تردد هذه الأسئلة السبعة في ذهنك في لحظات – وسوف تستطيع درء أية عادة قديمة وتخرج من التجربة بأفكار وسلوكيات وكيونة جديدة. وتعلم التغلب على الأعذار يتضمن تدريب عقلك على التناغم – أو الاتحاد – مع الكون، وكما يقول "كريشنا": "حينما لا ينعم العقل بالانسجام، يصعب بلوغ هذا الاتحاد المقدس، ولكن الرجل الذي ينعم عقله بالانسجام يبلغه، إن كان يعرف، وإن واظب على الكدح".

الجزء المتبقى من هذا الفصل عبارة عن مقترحات للبقاء في حالة من التناغم مع الكون. فالتفكير بالطريقة التي يفكر بها الكون ضروري لكل ممارساتك – ليس لتعلم تقنيات جديدة للتغلب على الأعذار، ولكن لإبقائك متصلاً عن وعي بالكون ومنفصلاً عن العالم المادي قدر الإمكان. وبهذه الطريقة، ستتيح الفرصة للعالم الملائكي لإرشادك خلال كل الأبواب التي ستفتح لك الآن.

السؤال السابع : كيف أعزز دوماً هذا الأسلوب الجديد فى الحياة؟

تسع طرق تعزز بها أسلوبك الجديد فى الحياة

عبر هذه الصفحات حظيت بالفرصة للتعرف على الطرق المتعددة التى تعلم من خلالها عقلك الأفكار المدمرة للذات. فقد تعلمت كيف صارت هذه العادات السيئة نظاماً حياتياً معتاداً بالنسبة لك، إلى جانب كتالوج أعذار تبرر بها لماذا هجرت طبيعتك الأصلية وطردت القدسية من داخلك. لكنك الآن تحرر نفسك من هذه الأعذار بتدريب عقلك على الترحيب بطبيعتك الروحية الأصلية وصقلها. وكل مبدأ من المبادئ السبعة لخوض حياة خالية من الأعذار – بالإضافة إلى المكونات السبعة للنموذج الجديد – وثيق الصلة بالرسالة التى يبعثها "كريشنا" إلى "أرجونا": "حينما يتناغم عقلك مع الكون، لن تصير هناك حاجة للعادات السيئة أو الأعذار مجدداً". ووفقاً لما قاله فى Bhagavad Gita:

حتى أسوأ الأثمين يصبح زاهداً
حينما يحب الله من كل قلبه. فهذا الحب
سوف يغير شخصيته سريعاً
ويملاً قلبه بالسكينة.
يا ابن الكونتى، إن هذا الذى يحب الله
لن يعرف الهلاك أبداً ...

كرس عقلك لله وكرس نفسك لله
ويدون شك سوف تحظى بالإرشاد الإلهى.

واليك تسعة مقترحات للاتحاد مع كونك والحياة من هذا المنطلق:

١. تعرف عليه

كما يقول "كريشنا" لـ "أرجونا"، يمكن تدريب عقلك إن علمت أنه لا يمكنك الانفصال عن كونك. وهذه المعرفة قريبة منك للغاية – فهى تبعد عنك مسافة فكرة واحدة.

إن المعرفة تشبه امتلاك غرفة خاصة تتضمن كل الأجوبة التي تحتاج إليها، وأنت فقط من لديه مفتاح الدخول. وبما أنها توجد بداخلك، يمكنك دخولها في أى وقت، وما من أحد يستطيع منعك من بلوغ ما تحتويه. ومع ذلك ففي اللحظة التي تتبدد فيها هذه المعرفة، تعمرك العادات القديمة وآلاف مؤلفة من الأعذار. لكن بتناغمك مع الكون، تحظى بإرشاد الخير الأسمى، وبدون هذا التناغم لا يكترب هذا الإرشاد للطريقة التي تختار أن تعيش بها حياتك. اخلق لك حيزاً خاصاً تتناغم فيه مع الكون، ولن تستطيع الأنا أو الشكوك حينئذ الاقتراب منه. ضع في ذهنك دائماً أنه ما من شخص، أو مكان، أو شيء يمكنه إرغامك على الإيمان أو التكذيب بأى شيء. ربما كان ذلك هو الحال وأنت طفل، ولكن ليس الآن. فأنت الآن تملك من الاستقلال ما يؤهلك لاختيار ما تؤمن به. فمعرفتك خاصة بك.

إليك الطريقة التي أحدث بها نفسى حول معرفتى الخاصة:

ثمة مكان مقدس داخلى يحتوى على معرفة. وأنا أرتاد هذا المكان كثيراً، ولا أسمح للشك بدخول هذا المكان الداخلى المقدس. فهو ملكى وحدى، وأنا أشاركه مع كونى. وأنا ألجأ إلى هذه المعرفة كلما ضيقت نفسى أتذرع بنفس الأعذار القديمة. ففي هذا المكان الداخلى، لا يراودنى أدنى شك فى الإرشاد الذى يضحى متاحاً لى حينما أتح مع كونى. فأنا أعرف أن الأبواب ستظل مغلقة وأن المعلمين الملائكيين لن يأتوا بحثاً عنى إن اتصلت فقط بمالم النزاع والأشياء المادية والأحكام هذا. وأنا أحافظ على قدسية هذا الحيز من المعرفة استعداداً للحظات التي تحاول فيها العادات القديمة والأعذار افتتاح حياتى والتأثير عليها.

كن مدركاً لأهمية هذه المعرفة التي لا يرقى إليها شك لأجل خوض حياة بلا أعذار.

٢. انتهج التصرفات التي ينتهجها كونك فى كل لحظة

من داخل حيز المعرفة الداخلى هذا والذي لا وجود للشك به، اطرح هذا السؤال: ماذا كان الكون ليفعل الآن؟ فإن حدث وأربكتك أفكارك المعتادة، سيؤكد

طرحك لهذا السؤال على فكرة وجود بديل. فحينما تسأل عما كان يفعله الكون، تجذب الطاقة التي ظلت تائهة عبر رحلتك التي بدأت بتتميتك لأننا في مرحلة الطفولة وحتى الوقت الحاضر.

منذ بضع ساعات مضت، اخترق صوت منشار ينشر كتلة أسمنتية إلى شطرين المكان الذي أؤلف به، ومن ثم بدأت تعاودنى أنماط تفكيرى القديمة. شعرت باستياء شديد جراء هذه الضوضاء لدرجة أننى فكرت فى التوقف عن الكتابة خلال الفترة المتبقية من اليوم، متذرعاً بهذا العذر: كيف أستطيع الكتابة فى ظل هذه الضوضاء؟ ذلك هو خطؤهم وليس خطئى أنا. ولكننى قررت أن أعزز أسلوب حياة بلا أعذار بطرح هذا السؤال: ماذا كان الكون ليفعل؟ ثم جلست ونبذت انتقاداتى، ودعوت نفسى للاستغراق فى حالة من السكينة. وفى غضون بضع لحظات، اخترت تجاهل الصوت والكتابة على الرغم من كل شيء، متخيلاً أن صوت المنشار هو موسيقى خلفية. وبعد مضى خمس دقائق، اختفى الصوت – واستطعت القضاء على أحد الأعذار بالتواجد فى حيز روحانى بدلاً من الاستمرار فى تشغيل حوار داخلى تهيمن عليه الأنا.

٣. أجز حواراً مع عقلك الاعتيادى

أثناء بذلك جهداً للتغلب على قيودك التى طورتها نفسك، تحدث إلى عقلك الباطن، مخبراً إياه أنك بدلاً من أن تتخذ أى رد فعل عشوائى، فإنك سوف تستجيب الآن باختيارات واعية. وسوف يؤتى هذا ثماره بشكل سريع إن كنت جاداً بشأن التخلص من أحد الأنماط – فإدراكك أنك حبيس ردود أفعال تلقائية، يصاحبه تعهد جاد بالتغير، سيساعدك على اختيار استجابة جديدة.

وهذا هو ما حدث مع عادتى فى شرب صودا الدايت العززة بالكافيين والتى استمرت معى على مدار ثلاثين عاماً. فحتى ذلك اليوم الذى اخترت فيه الإقلاع عن هذه العادة فى عام ١٩٨٥، كنت أشرب ست عبوات من الماء البنى المكرين كل يوم. كنت بدون شك أعيش وفقاً لما أسميه "مستوى الاستجابة"، حيث أتذرع بأعذار أبرر بها سبب قيامى بذلك، لذا أخذت عهداً على نفسى بأن أتغير. كنت أعرف أننى أرغب فى التحرر من الكيماويات التى سيطرت على حياتى للدرجة

التي جعلت هذه العيوات لا تفارق يدي إلا نادراً، وفاقته أهمية ذلك بالنسبة لى أهمية الاستمرار فى ارتياد طريقى المختار.

عمدت إلى الانتباه إلى نمطى اللاواعى: فعندما كنت أضبط نفسى ذاهباً لإحضار عبوة صودا، كنت أردع نفسى وأبدل هذا باستجابة واعية تتناغم مع تعهدى. وبالمثل، إن أردت الإقلاع عن نمط سلوكى ما، لابد أن تقطع عهداً على نفسك، ثم تبدأ فى التحاور مع عقلك الاعتيادى. وستندهش من السرعة التى ستختفى بها الأعذار!

٤. انعم بالهدوء

قرر أن تحد من مستوى الضوضاء فى حياتك. فالضوضاء تشتت انتباه ذاتك الأسمى لأنها تبقى الأنا فى حالة مستمرة من التيقظ. وعادة ما يتم العثور على طرق مناسبة للقضاء على العادات، بالإضافة إلى الأعذار المصاحبة لها فى الهدوء، فى ذلك الخواء الذى يشكله الكون. طالما أحببت الملحوظة التى أدلى بها "بليز باسكال" عن هذا الموضوع: "لقد اكتشفت أن تعاسة البشر مصدرها حقيقة واحدة: أنهم لا يستطيعون أن ينعموا بالهدوء داخل غرفهم الخاصة". وقد وردت هذه الملاحظة على لسان عالم!

ويذكرنا عالم آخر – وهو "ألبرت أينشتاين" – بأهمية التقليل من مستوى الضوضاء مع ازدياد مهارتنا فى تجاوز عادات الطفولة: "إننى أعيش فى عزلة تتسم بأنها مؤلمة فى الشباب، ولكنها ممتعة فى سنوات النضج". وتبنى توجه مماثل سيساعدك على تعزيز حياتك الخالية من الأعذار. لذا تعلم أن تخصص وقتاً كل يوم للتأمل الهادئ. على سبيل المثال، حينما تقود سيارتك وحدك، أغلق زر الثرثرة المستمرة التى تمطر عالمك الداخلى. وعندما تصل إلى وجهتك، اضغط على زر الإغلاق فى جهاز التحكم عن بعد الخاص بتلفازك – ثم اضغط على زر تشغيل ذاتك الأسمى!

حاول أن تجعل التأمل ممارسة يومية كذلك، حتى إن انخرطت فيه للحظات معدودة فقط (وإن كنت لا تدري كيف تبدأ، فقد ألغت كتاباً يدعى *Getting in The Gap* مرفقاً بأسطوانة مدمجة لمساعدتك على تعلم تقنية

تأمل الجابا، والتي أسدتنى كثيراً من النفع). وهذه هى الطريقة التى وصف بها "كارل يونج" الشعور الذى يراوده أثناء استغراقه فى حالة من التأمل العميق: "هذه الحالات الداخلية كانت جميلة بشكل مذهل حتى أن العالم بدا مقارنة بها شديد السخافة... ومن المستحيل أن أستطيع وصف جمال وقوة المشاعر أثناء هذه الرؤى. إنها أروع شىء عايشته فى حياتى".

وأخيراً، بينما أنت منغمس فى هذا الهدوء الداخلى الذى تملؤه البركة، اتح الفرصة لذاتك بأن تطلب ما تشاء. ويوضح كتاب *A Course in Miracles* أنك لا تطلب الكثير؛ بل تطلب أقل القليل. فאלله يهب من يسأله". لقد نشأت جميع المخلوقات من الخواء، هذا الهدوء العظيم – ويتضمن هذا تنمية ذات جديدة لك لا تعرف شيئاً عن عادات التفكير المدمرة للذات والأعداء المصاحبة لها. وكما ذكر "سوامى سيفاناندا" أتباعه: "الهدوء هو لغة الدعاء". اطلب فى هدوء، وأنصت فى هدوء، واجعل الهدوء نقطة الانطلاق التى تجعلك شخصاً يمتلك القوة المبتكرة للكون.

ه. أعد شحن طاقة البيئة المحيطة

ينشط قانون الجذب حينما تحيط نفسك بأناس يسировن على طريق روحى مشابه لطريقك. وتذكر، ينص هذا القانون على أن الأشياء تجذب بعضها البعض، لذا فأنت تجذب طاقة الكون لك حينما تكون مثلها. وبالمثل، عندما تبقى دوماً بصحبة أشخاص منخفضى الطاقة، وغاضبين، ومكتئبين، وشاعرين بالخزي، وحائزين، ستجد أن حياتك أصبحت تنطوى على الأرجح على مزيد من التحديات الصعبة. فلتضع فى ذهنك أن ما من أحد يستطيع أن يثبط عزمك بسبب طاقته المنخفضة. فإن كان من حولك غاضبين، أو مكتئبين، وتشعر بأنك مستنزف عاطفياً، فإن مسئوليتك حيال نفسك أن تخلق قدر الطاقة المناسب لك – فأنت غير مضطر أن تشاركهم سلبيتهم. ابق فى مكانك الهادئ الذى تعمه السكينة، بغض النظر عن مدى إغراء الهجاء أو المجادلة.

تدرب على الفضائل الأربع الأساسية لـ "لاوتزو"، وحافظ على بيئتك نقية وخالية من السلبية قدر الإمكان: أغلق فعلياً ومجازياً أية وسيلة تصدر عنها

أسباب عديدة تدعو للاكتئاب والخوف. اجعل من منزلك معبداً للعطف والحب. ابتعد عن أماكن الصخب وتعاقر الكحوليات والتدخين وتلك التي لا يكثر فيها الناس لمشاعر الآخرين. انتبه للموسيقى التي تنصت إليها، والفن الذي تشاهده وحتى طريقة ترتيب الأثاث والزهور لديك — جميع هذه الأشياء وكلما زاد قدر السكنى والحب في بيئتك (وفى الأشخاص الموجودين بها)، استطعت أن تنعم بمكان هادئ تعجز الأعذار عن ولوجه. فتلك هي البيئة التي تذوى بها العادات المدمرة للذات من عقلك الباطن.

عزز أسلوبك الجديد في الحياة أكثر وأكثر بأن تجعل بيئتك المحيطة تعكس التصميم الذي تريد لحياتك أن تبدو عليه. وفى مجال الطاقة هذا، سوف تقابل أناساً ذوي عقليات مشابهة. اختر أن تكون بصحية هؤلاء الذى يتيح لك حيزهم الفرصة لمضاعفة — وليس تقويض — إمكاناتك الإنسانية السامية.

٦. عد إلى الطبيعة

حينما أذهب إلى ماوى للكتابة، أقود سيارتى مسافة نصف الجزيرة إلى مكان أخضر يزينه شلال يسلب الألباب يصب في بحيرة منعشة، حيث أمضى ساعات عديدة فى السباحة والتأمل بينما تنهمر المياه فوقى، وتلك عادة أمارسها أسبوعياً فى هذه اللحظات أشعر وكأن الكون تخلصنى، ويغمرنى شعور مذهل بالرضا. وهذه أحد الطقوس التى أواظب على ممارستها قبيل الشروع فى كتابة فصل جديد، وهو يعيد إيصالى بمصدر إلهامى. فلا أشعر بأى قلق، أو أى ارتباك، أو أى خوف... لا أشعر بشيء سوى نشوة خالصة وإحساس بالخفة. فى هذه اللحظات — التى أعتز بها بشدة — ألقى الأجوبة التى أبحث عنها، ليس فقط فيما يتعلق بما سأكتبه على مدار الأيام العديدة التالية، ولكن فيما يتعلق بحياتى الشخصية كذلك.

إن هذا المكان الذى يعكس جمال الطبيعة ما هو إلا تجسيد لقدرة الله يتخذ شكلاً مادياً. فعندما أصمت وأنصت، تضحى أية أفكار مقيدة للذات مستحيلة. وأنا أعرف ما كان صديقى الروحى "ثورو" يقصد حينما كتب هذه الكلمات فى عام ١٨٥٤ ليشرح لماذا اختار أن يعيش فى أحضان الطبيعة، فى والدين بويند: "ذهبت إلى الغابات لأنى أردت أن أعيش بترو، وأن أواجه حقائق الحياة الأساسية

فقط، وأن أتبين إن كنت قد استطعت أن أتعلم ما كنت أقوم بتدريسه، وألا أكتشف – وقت يحين موعد رحيلي – أنني لم أعش".

وأنت أيضًا ستجد أجوبتك في الطبيعة، لأنها التجسيد المادي لقدرة الله: فهي غير فاسدة، وتعتنى بنفسها، وهادئة، ومفعمة بالحياة. حينما تكون في أحضان الطبيعة، تشرع في رؤية الإعجاز في كل قدم مكعب منها. ستشعر بوجود طاقة ربما فقدت الاتصال بها في خضم حياتك اليومية، وهذه الطاقة توجد بداخلك، تمامًا كما توجد بداخل كل النباتات والحيوانات. وأنت تتناغم مع الكون بمزيد من السهولة حينما تكون في مكان طبيعي بسيط.

قبل أسبوع من كتابة هذا الفصل، ذهبت إلى الشلال والبحيرة الطبيعية بصحبة شخص أحبه، ووقفنا أسفل الماء الدافئ المنهمر، وتناولنا ثمار الجوافة التي كانت متدلية من فرع فوق سطح الماء. في هذه اللحظات تجلى أمامي كل شيء أريد أن أقوله هنا. لم يكن هناك مكان للأعذار، وقد فهمت هناك ما كتبه "أينشتاين" في سنوات حياته الأخيرة: "لقد عشت في عزلة في الريف لاحظت كيف تحفز رتابة الحياة الهادئة العقل المبدع".

٧. مارس اليوجا

كما ذكرت في بداية هذا الكتاب، فإن معنى كلمة يوجا "اتحاد". وقد اعتبر الحكماء الهندوس والذين قدموا لنا اليوجا تمارين التمدد، والاتزان، والمرونة فرصة للاتحاد مع الطبيعة. ومثل هذا الاتحاد لا يمكن أن يكون مؤلماً، بما أن الطبيعة لا تعرف سوى السكينة والرفق والسلام.

في عالمنا الغربي، تتطوى معظم الأنظمة الرياضية الشهيرة على درجة من النشاط القاسي والعنيف والذي يكون العقاب أو نشاطاً لا يشعر بالمرء بألم خلاله ولا يجنى فائدة منه. ومن هذه الأنشطة: الركض أو الهرولة؛ ركوب الدرجات؛ الأيروبيكس، رفع الأثقال، وخاصة فوق آلات معقدة. لزيادة كتلة العضلات. أما اليوجا – على الجانب الآخر – فلا تتضمن أية قسوة. ومع ذلك فأثناء جلوسك في حيز في حجم المسحة الصغيرة تجنى نفس الفوائد التي تجنيها عند ممارستك لهذه الأنشطة الجسدية، لكن دون الألم أو الإنهاك.

وتعد اليوجا تدريباً مذهلاً للجسد برمته - وخاصة المفاصل، والعضلات، وحتى الأعضاء الداخلية - ولكنه مذهب للعقل خاصة. فقد ظلت أمارسها كل يوم تقريباً على مدار أربع سنوات، وكان لها فضل كبير في القضاء على الآلام والأوجاع التي عانيت منها جراء ثلاثة عقود من الركض اليومي ورفع الأثقال، بالإضافة إلى مباريات التنس التي ظلت أتوقف عن ممارستها ثم أعود إليها لعدد لا يحصى من المرات. فقد عانيت من ألم مزمن في الظهر طوال سنوات عديدة قبل أن أبدأ ممارسة يوجا البيكرام كل يوم لمدة تسعين دقيقة، ويسعدني أن أصرح بأنني لم أشعر بهذا الألم طوال أربع سنوات كاملة.

ومن أفضل خصائص اليوجا هي أنك تمارسها في صمت، فالعقل يوقف كل ثرثرته ويركز على الاتحاد مع الكون من خلال اتخاذ وضعية جلوس تسمى "الأسانا" مصممة خصوصاً لإحداث تناغم بين الجسم والروح وبين الكون. وهذا هو السبب الذي جعلني أتحدث عن اليوجا في كتاب يدور حول طرق التخلص من الأعذار وعادات التفكير السيئة - فهذا العمل برمته يهدف لإيجاد سبيل لإعادة التواصل مع الكون في كل أفكارنا وتصرفاتنا.

وحيثما تستشعر هذا الاتحاد، تحرر من سيطرة الأنا ولا تعتمد على الأعذار بعد الآن. في القرن الثاني قبل الميلاد، عرّف "باتنجالي" - والذي كان يعرف بأنه مؤسس اليوجا - اليوجا بهذه الطريقة: "اليوجا هي القدرة على توجيه العقل حصرياً صوب شيء ما والحفاظ على هذه الوجهة دون التأثر بأي مشتتات... فالـيوجا هي السيطرة على أفكار العقل". وهذا هو بالتحديد جوهر نموذج حياة بلا أعذار. سيطر على عقلك وسوف ينصلح حال كل شيء آخر بالتبعية.

فلتخضع اليوجا لاختبار نزيه طوال ٣٠ يوماً. لاحظ قدر التحسن الذي يشهده كل جزء في جسدك، وتبدد نزعتك لاستخدام الأعذار كذلك!

٨. احرص على أن تكون علاقتك الأهم مع الله

أعلم أن لديك العديد من العلاقات المهمة والجوهرية: فلا شك أن علاقتك بأطفالك، وعلاقتك بوالديك، وشريك حياتك، وزملائك، وأصدقائك المقربين تمثل أهمية كبيرة في حياتك. لكن هنا في نموذج حياة بلا أعذار،

أستحثك على أن تضع علاقتك بالله في أعلى هذه القائمة. فعندما تفعل هذا، ترجع بديهياً إلى الهدوء الذي بداخلك وترسل الأنا إلى مكان لا تستطيع منه التداخل مع تأملاتك.

فلتجعل علاقتك بالله أولى أولوياتك. وأنت حينما تذهب إلى هذا المكان داخل نفسك، لا تصير بحاجة إلى رؤية أية معجزات. فقد شهد السابقون في الأزمنة السحيقة ثعابين تتحدث، وحياتاً تبلع الأشخاص ثم تبصقهم مجدداً، وسفنًا تحمل كل المخلوقات فوق ظهرها، بما في ذلك الحشرات والديناصورات، كي تحميهم من الفيضان الذي غمر الأرض، ومع ذلك لم يؤمنوا بالقدرة الإعجازية لله لأن علاقتهم بالله لم يكن لها وجود في حياتهم.

إنني أستحثك على أن ترى الحب الإلهي الذي يتخلل كل شيء. حينما سئل "كارل يونج" في أحد اللقاءات إن كان يؤمن بالله، قال هذه الكلمات والتي تعبر بوضوح عما أريد أن أقوله: "لا أستطيع أن أقول إنى أؤمن، بل أنا أعرف! فقد أسرنى ما هو أقوى من نفسى، أسرنى الله" ("The Old Wise Man"، مجلة تايم، ١٤ فبراير ١٩٥٥).

إن الله هو خالق جميع المخلوقات في هذا الكون. وهو لا شكل ولا حدود له، ولا يفعل شيئاً ولكنه لا يترك شيئاً لا يفعله! فلتجعل علاقتك الأولى والأهم مع الله، ولتضعها قبل أى علاقة أخرى في حياتك، وتستشيرها في كل أمورك قبل أى أحد آخر. عد إلى هناك في صمت، وأنصت، وأدرك أن الله يوجد خارجك وداخلك، ومن خلال هذا الكتاب ستتلقى الإرشاد اللازم كي تغير أنماط الأعداء الهدامة التي تتبعها.

أحب أسرتك (وكل شخص آخر على هذا الكوكب) بكل ما أوتيت من قوة. فلتبجل كل علاقاتك، ولكن لتجعل علاقتك بالله هي العلاقة الأولى والأهم في حياتك. ففي ذلك الحين لن يصير هناك مكان للأعداء والمعادات السيئة. ولن يصير في مقدورك سوى نشر كل هذا الحب الذى استمدته من علاقتك الوثيقة بالله.

أتذكر مقالاً كتبه "بيتي ديفيز - ابنة الرئيس السابق "رونالد ريجان" - كان قد نشر في مجلة تايم، تصف فيه صراعها الطويل مع إدمان الكوكايين. كتبت أنها بعدما امتنعت عن التعاطي طوال خمس سنوات، كانت رغبتها في العودة إلى عاداتها القديمة لاتزال متأججة بداخلها. واختتمت مقالها بقولها إنه على الرغم

من أنها لاتزال تضمر رغبة للعودة للإدمان، وأن ذكرى شعور النشوة الذى يتولد فى مخها بعد التعاطى لاتزال مغرية، فقد نجحت فى البقاء بمنأى عن هذه العادة البغيضة لأنها لم ترغب فى أن تخيب ظن الله بها بالعودة إلى هذه الأساليب. وهذا هو ما أقصده بأن تكون علاقتك الأهم بالله. فيبدو أن "بيتى" كان بمقدورها تحمل تخيب ظن أبيها وأصدقائها، بل وحتى نفسها، بما أنها فعلت هذا مرات عديدة. ولكنها لم تستطع أن تعود لحالة ما كانت لترضى الله، لأن علاقتها بالله أضحت أهم علاقة فى حياتها الآن. ولأصدقك القول، لا بد أن أعترف بأن هذا هو السبب الذى جعلنى أفلح عن تعاقب الكحول. وكما ترى، تختفى العادات القديمة على نحو أكثر سهولة حينما تجعل علاقتك بالله أهم علاقة فى حياتك. فهذه الطريقة، سيكون هو أول من تلجأ إليه، وحينما تفعل هذا ستجد بحوزتك كل شيء تحتاج إليه.

٩. تطبيق النموذج

أختتم هذا الفصل بتذكيرك بتطبيق نموذج حياة بلا أضرار كلما ضبطت نفسك عالقاً فى أنماط السلوكيات أو الأفكار الهدامة. ويمكن تطبيق النموذج فى أى وقت، على أى وجه قصور متأصل تبغى تغييره. فعندما تلاحظ أنك استخدمت عذراً، ردد فقط هذه الكلمات: *تفعيل النموذج*. وفى غضون لحظات، سوف تختفى معتقداتك القديمة.

ويمكنك تفعيل النموذج بسهولة بأن تطرح على نفسك سرياً كل سؤال من الأسئلة السبعة وتجيب عنه إجابة مختصرة فى صمت. وحينما تلاحظ أن أى سؤال بالنموذج يولد استجابة تبقى العذر القديم حياً، غير إجابتك حتى تصير متاغمة مع الرؤية الأسمى التى تحملها لنفسك. ويعد هذا أسلوباً قوياً لتغيير الطريقة التى برمجت بها أفكارك، ولكنها لا تجدى نفعاً إلا إذا تحليت بالأمانة وأبقيت ما تفعل سرّاً بينك وبين أسمى جزء من ذاتك.

ولا أشعر بأية حاجة للحديث مجدداً عن الأسئلة السبعة التى سبق وعرضت لها بالتفصيل. ومع ذلك، أود أن أتركك مع ملخص موجز لجوهر نموذج حياة بلا أضرار، مرفق بإجابة مختصرة لكل سؤال من الأسئلة السبعة:

السؤال السابع: كيف أعزز دوماً هذا الأسلوب الجديد في الحياة؟

١. هل هو صحيح؟ على الأرجح لا.
٢. من أين نشأت الأعذار؟ أنا سمحت لها بالظهور.
٣. ما الفائدة التي سأجنيها؟ أتجنب المخاطر وأبقى كما أنا.
٤. كيف ستبدو حياتي إن لم أستطع أن أستخدم هذه الأعذار؟ سأنعيم بحرية أن أكون نفسى.
٥. هل يمكننى إيجاد سبب منطقي للتغيير؟ بسهولة.
٦. هل يمكن للكون معاونتى فى التخلص من العادات القديمة؟ نعم، بقيامى بالتناغم مع الكون.
٧. كيف يمكننى تعزيز هذه الطريقة الجديدة فى الحياة؟ بأن أكون يقظاً.

وإن طبقت النموذج مرات عديدة، سرعان ما سوف ترى الطريق الذى تسلكه حياتك حينما تنتهج أفكاراً ليست صحيحة. ستستطيع تحديد مصدر هذه الأفكار وكيف ستبدو حياتك بدونها، وحينئذ ستجد سبباً منطقياً لتغييرها بمساعدة الإرشاد الإلهى الذى ستحظى به باتحادك مع الكون. والاتحاد الواعى مع الكون هو شعور يصعب شرحه، ولكن خلاله تأخذ الأنا قيلولة. أنت تعلم أنك تسمح لنفسك بأن تخضع لإرشاد قوة أكبر منك، ومع ذلك فإن اخترت هذا، يمكنك أن تظل متصلاً بها إلى ما نهاية. وفى ظل هذه الحالة من المعرفة، تصبح الأعذار شيئاً من الماضى.

فى عام ١٨٥١، وصف "ثورو" مباحج فترة صباه فى صحيفته، وأعادتنى كلماته إلى مباحج صباى. وأنا أختتم هذا الكتاب الشخصى للغاية بملاحظته لأنها مهداة لهذا النوع من اللحظات التى أستحثك على الرجوع إليها أيضاً:

يسافر ذهنى عائداً إلى هذه البهجة اللامحدودة المقدسة الخلافة التى
يتعذر وصفها، هذا الحس من الارتقاء والتعليق، والذى لم أجلبه لنفسى. فأنا
أؤمن بأن مصدر هذه البهجة هو قوة عظمى. إن تلك هى بهجة، وسعادة، ووجود
لم أخلقه لنفسى. وأنا أتحدث وكأننى شاهد فوق المنصة يحكى ما رآه.

وأنا أؤمن أيضاً بأن مصدر بهجتى هو قوة عظمى. وأحدثك كذلك وكأننى
شاهد يحكى ما رآه. فأنا أيضاً استشعرت هذا الإحساس الطاغى والمقدس
بالارتقاء والذى يتأتى من تنقية حياتى قدر الإمكان من الأعذار. وبإنهاى هذا
العمل الذى ينضج حباً، أتمنى أن تكون قد أدركت بهجة الحياة كل يوم من خلال
التغامم مع كونك للدرجة التى تجعلك تصيح: "أيتها الأعذار، لم أعد بحاجة لى
فى حياتى، لذا وداعاً!"



ملاحظات أخيرة

- ١ من كتاب *Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu*
- ترجمة "بريان ووكر" (هاربر كولنز، ١٩٩٤).
- ٢ المصدر السابق
- ٣ المصدر السابق
- ٤ المصدر السابق
- ٥ المصدر السابق

نبذة عن المؤلف

د. واين دبليو داير مؤلف ذو شهرة عالمية ومتحدث فى مجال التنمية الذاتية. وقد ألف أكثر من ٣٠ كتابًا، وأنتج العديد من البرامج الإذاعية وشرائط الفيديو، وظهر فى آلاف البرامج التليفزيونية والإذاعية. وقد وصفت كتبه *Manifest Your Destiny*، و *Wisdom of the Ages*، و *There's a Spiritual Solution to Every Problem*، والكتب التى حققت أعلى مبيعات وفقًا لجريدة نيويورك تايمز *10 Secrets for Success and Inner Peace*، و *The Power of Intention*، و *Inspiration*، و *Change Your Thoughts – Change Your Life*، و *Excuses Begone!* (والذى نشر فى المملكة المتحدة بعنوان *Stop the Excuses*) وصفت جميعًا بأنها الأفضل فى التلغاز القومى. ويحمل واين شهادة الدكتوراه فى الاستشارات التعليمية من جامعة ولاية واين وكان يعمل كأستاذ مشارك فى جامعة سانت جون فى نيويورك. موقعه الإلكتروني: www.DrWayneDyer.com.

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

