

«لقد أصابت روث الهدف مرة أخرى.... فكتابها هذا أشبه بدعوة لطيفة لاستيعاب فكرة أن التغيير ممكن دائماً».

- كارين كاسي، مؤلفة كتاب Each Day a New Beginning وكتاب Living Long, Living Passionately

وقت لي

تطبيق يومي لتنعم بحياة هادئة مثمرة،
و ذات أهداف ومغزى



روث فيشل

الرسوم التوضيحية من تصميم
بوني فان دي كامب

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...

الغلاف الأمامي

«لقد أصابت روث الهدف مرة أخرى....فكتابها هذا أشبه بدعوة لطيفة لاستيعاب فكرة
أن التغيير ممكن دائماً».

- كارين كاسي، مؤلفة كتاب *Each Day a New Beginning* وكتاب *Living Long, Living Passionately*

وقت لي

تطبيق يومي لتنعم بحياة هادئة مثمرة،
و ذات أهداف ومغزى



روث فيشل

الرسوم التوضيحية من تصميم
بوني فان دي كامب

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

حقوق الطبع والنشر

وقت لي

تطبيق يومي لتنعم بحياة هادئة مثمرة،
و ذات أهداف ومغزى

روث فيشل



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@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، والنتيجة 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 لغرض 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.

الطبعة الأولى 2020

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2020. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

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

Original title: Time for Me
Copyright © 2016 Ruth Fishel
Published under agreement with
Health Communications Inc. Deerfield Beach, Florida, U.S.A.
Arabic language rights handled by Montreal-Contacts/The Rights Agency
All rights reserved.

Time for Me

Daily Practice for a Joyful,
Peaceful, Purposeful Life

RUTH FISHEL

Illustrations by Bonny Van de Kamp

إشادة بهذا الكتاب

"صنعت روث عملاً ناجحاً مرة أخرى. كتابها الأحدث هذا أشبه بدعوة لطيفة للقراء القدامى والجدد على حد سواء لاستيعاب فكرة أن التغيير - أي تغيير سيكون من المفيد إحداثه - ممكن دائماً. وتشرح روث عملية إحداث التغيير بطريقة واضحة وبسيطة. لا يكون أي شيء صعباً جداً إذا قسمته إلى مراحل، وخصصت أسبوعاً واحداً لكل مرحلة على حدة. ومن المؤكد أن هذا الكتاب سيحقق نجاحاً مع هؤلاء الأشخاص الذين لم يستسلموا لفكرة أننا لم نكبر مطلقاً على التغيير".

_ **كارين كاسي**، مؤلفة كتاب *Each Day a New Beginning and Living Long, Living Passionately*

"عملت روث لسنوات كثيرة في تغذية نفوس وأرواح كل عملائها ومعارفها. ويتجلى عمق اهتمامها في كتبها وورش عملها وفعالياتها. يؤلف بعض المؤلفين كتاباً واحداً أو اثنين، لكن تفاني روث وشغفها هما مسعى مستمر أثري حياة الكثيرين. تابع عملها واشعر بحدوث التعافي".

_ **شارون ويجشيدر-كروس**، مؤلفة كتاب *Becoming a Sage*، ومؤسسة ورش عمل أونسايت

"هذا الكتاب يعرض خطة رائعة لأي شخص يسعى للشعور بقدر أكبر من السكينة والمتعة في حياته. وأسلوب كتابة روث فيشل واضح لفهم المبادئ التي تشرحها بسهولة. وكتابتها المختصرة والحية إيجابية وملهمة!".

_ **أندا بيترسون**، مؤلفة كتاب *Walks with Yogi: The Enlightenment Experiment*

"لقد نلت شرف الاستماع إلى روث مرات كثيرة وهي تتحدث وتتفاعل مع الكثير من الأشخاص المختلفين عن الجانب الروحي. وهي تضيء الصفات نفسها على كتابتها، والتي تدفع الأشخاص في عروضها التقديمية ومعتكفاتها للتصرف بفاعلية. روث شغوفة بمشاركة حكمتها التي اكتسبتها بمشقة من خلال الاقتراحات العملية والبسيطة. قد يكون المرء انطباعًا بأن روث لا توصي بشيء لم تجربته بنجاح في حياتها من قبل. ونصيحة روث واضحة ومثيرة للاهتمام من خلال قصص واقتباسات رائعة من تراث الحكم التي تستحق التجميع والتذوق لتمييزها".

_ نيد بيلامي، مؤلف كتاب *Spiritual Values for Our Time*

"توجيه صادق من معلمة تأمل محبوبة - خصص الوقت لقراءته الآن!".

_ الدكتورة جينا أودجين، معالجة معتمدة لشؤون الزواج والعائلة، ومؤلفة كتاب *The Return of Desire* وكتب أخرى

"قدمت روث فيشل كتاب مساعدة ذاتية آخر رائعًا مزودًا بالتدريبات العملية لمراقبة وتدريب وعينا على الطبيعة المعقدة لـ "الذات" وروعة "الزمن"؛ كي نتمكن من التعامل مع كل منهما بوعي تام وهدف".

_ فيفيان بلينج، مؤلفة الكتاب الإلكتروني *In The Eye of a Dragonfly: The Story of Jan*

"أخيرًا صدر الكتاب الذي ستستخدمه يوميًا!. هذا الكتاب الأحدث لروث بالغ القيمة! فهي لم تضيف أفضل الحكم، والممارسات الروحية، وعلوم المخ، والعقود من الخبرة التي اكتسبتها إلى "دليل" التعافي فحسب، بل الحياة أيضًا".

_ آن فينسنت ستوفر، مؤلفة كتاب *The Way to Stillness*

هذا الكتاب مهدي إلى هؤلاء الأشخاص الرائعين الذين رحلوا عن عالمنا:

بيل مينزا

صديق عزيز، ومعلم تأمل، وموجه حكيم، ويعد نموذجًا للمستنير الحقيقي، وهو شخص
كرس

حياته لمساعدة الآخرين على الشفاء من المعاناة.

جين دروري

صديقة عزيزة أيضًا وداعمة حكيمة،

كرست حياتها لمساعدة الآخرين.

باربرا توماس

صديقة عزيزة أيضًا كرس

حياتها لمساعدة الآخرين.

كيرت بيريج

زوج ابنتي وشخص عزيز جدًا

رحل في سن صغيرة جدًا،

وسيفتقده الكثيرون.

أنا محظوظة جدًا لمعرفتكم جميعًا ولتعلمي أشياء كثيرة منكم. أنتم في قلبي وأثركم باقٍ في صفحات هذا الكتاب.

شكر وامتنان

أنا ممتنة جدًا كالعادة لشريكتي ساندي بيريج على تنقيحها، وحبها؛ ودعمها السخي؛

وبنتي ديبى فيشل بويسو وجودي فيشل لوقوفهما معي دائمًا؛

وبوني فان دي كامب لـ "فهم" أفكارى في ثوانٍ ونقلها بعملها الفني المدهش في كل صفحة وكل كتاب؛

ومحررتي كريستين بيليريس التي أستمتع بالعمل معها دومًا وأشكرها على صبرها الشديد واقتراحاتها الرائعة؛

وفريق عمل شركة إتش سي آي، الذي كان متعاونًا جدًا في كل كتبي؛

ولونا أولفيلد، على مهاراتها الإبداعية وفهمها لجوهر هذا الكتاب من خلال الغلاف والتصميم الجميل؛

وكيم فايس، مسئولة الدعاية الممتازة بشركة إتش سي آي، على حماسها وأفكارها للترويج للكتاب.

وتريش فريتز، على إيجاد طريقة لاستخدام الكاميرا الخاصة لها كي أبدو أصغر سنًا على الغلاف الخلفي!

والأشخاص التاليين الذين كانوا داعمين جدًا، والذين ساهم بعضهم بفكرة، أو فقرة، أو بعض الاقتراحات، أو التنقيح؛ أو ساندوني في تأليف هذا الكتاب: ريتشارد برادي، وشارون ويجشيدر-كروس، وجوان مالون، وميشيل مارشال، ولي بيرسر، وشيرلي سميث، وأليكس ليرنر، وفيفيان بلينج، وباتريك سميث، وروبي تيش، ومارلين وارليك؛

ومعلمي الرائعين ثيت نات هانه، وفريد إبشتاينر، وجوان فرايداي. وبيل مينزا الذين تعيش
أرواحهم في هذا الكتاب؛

والدكتور بوب وبيل ويلسون، اللذين ما كنت لأحيا لولاهما.

مقدمة

كم عدد المرات التي قرأت فيها كتابًا وعلمت أنه سيغير حياتك للأفضل؟ أحيانًا تجد معلومات جديدة، أو تكرارًا لشيء قرأته بالفعل، لكنك تعرف أن حياتك ستكون أفضل هذه المرة بممارسة ما يقترحه الكتاب. وتكون متحمسًا جدًا لدرجة أنك سوف توصي أصدقاءك بضرورة قراءة هذا الكتاب! لكن لن تمر فترة طويلة حتى تنسى ما قرأته رغم نيتك الحسنة. وتنسى ممارسة التأمل في الصباح، وتنسى أخذ ثلاثة أنفاس يمكن أن تهدئك، وتنسى ممارسة التدريبات، وتنسى أنك عاجز أمام أشياء كثيرة، وتنسى أن تسترخي لتأمل الطبيعة، وتنسى الكثير من الدروس التي تعلمتها في هذا الكتاب - ثم تمضي لقراءة كتاب آخر. وتقول الآن: "أخيرًا أصبحت سعيدًا!".

يحتوي هذا الكتاب على حكمة ثبتت صحتها على مدار عدة آلاف من السنين، وستنفعك إذا طبقتها. يقال إنه ليس هناك شيء جديد في هذا العالم. لكن هذا ليس صحيحًا، فالعلم يكتشف حقائق جديدة طوال الوقت. أحد هذه الاكتشافات حدث قبل أربعين أو خمسين سنة. ونحن نتحدث هنا عن **المرونة العصبية** أو مرونة المخ. وقد تبين أن مخاخنا ليست مبرمجة كما كان يعتقد مؤخرًا؛ حيث أثبت العلماء اليوم أننا نمتلك القدرة على إعادة برمجة دوائر عصبية جديدة وإنشائها في أي سن! الجزء الآخر من هذه الأخبار المثيرة هو أن **أفكارنا يمكن أن تعيد برمجة مخاخنا**. على الرغم من أن هناك نتائج توصلت إلى أن مخاخنا لا يمكن أن تتغير بعد أن نصل للثلاثينات من أعمارنا، فإننا أصبحنا نعرف اليوم أن مخاخنا مثل البلاستيك ويمكن أن تواصل التغيير على مدى حياتنا. كلما مارسنا شيئًا جديدًا مثلًا، نشطت خلايا عصبية جديدة مكونة مسارات عصبية في مخاخنا، وترسخت مع كل تكرار؛ لذلك إذا مارسنا شيئًا ما طوال هذا الأسبوع، مثل أن نقول لأنفسنا "نحن سعداء" أو: "هذه لحظة سعيدة" أو: "هذه لحظة هادئة"، وإلى آخره، سنكون أكثر ميلًا للعودة إلى هذا التفكير أثناء اللحظات التي لا نشعر فيها بذلك. وبمرور الوقت، تصبح هذه

المسارات العصبية أكثر رسوخًا من المسارات التي تشكلت بواسطة العادات القديمة التي لم نعد نمارسها، وبالتالي تصبح تلقائية أكثر.

في الواقع، عرف العلماء القدماء ذلك قبل 2600 سنة. ولم يكونوا يملكون الدليل العلمي على ذلك. واكتشفوا أن أفكارنا تثير مشاعرنا. ولقد علمونا أن شعورنا يتغير عندما نغير أفكارنا. وقتها لم يكن العلماء يملكون أجهزة أشعة ولا الأجهزة الحديثة الأخرى التي يمكنها فحص مخاينا لإثبات هذه النظرية، لكنهم عاشوا هذه الحقيقة وعلموها، وأظهر هؤلاء الأشخاص الذين استمعوا إلى هذه الحقيقة ومارسوها دليلًا آخر على هذه الحقيقة.

ولهذا يهيئنا هذا الكتاب للتدرب على موضوعات وتخصيص أسبوع واحد لكل موضوع. نحن نتدرب كل أسبوع على تشكيل عادات جديدة ستستمر مدى الحياة! يعلمنا "ثيت نات هانه" - أحد معلمي التأمل العالميين ومؤلف أكثر من خمسين كتابًا - تغيير عاداتنا بشكل يسهل فهمه. ويوضح "هانه" أن بداخلنا كل "البذور" لكل الصفات التي يمتلكها البشر. وهو يقترح أن نتصور البذور كلها مخزنة في مخازننا. ويطلق على البذور التي تسبب معاناتنا، مثل الغضب والغيرة والخوف، "الأعشاب الضارة"، بينما يطلق على الصفات التي تولد السعادة في حياتنا، مثل التعاطف والكرم والحب، "الزهور". البذور التي تنمو هي البذور التي نرويها وتنمو في غرفة معيشتنا. ونحن الذين نقرر أي بذور نزرعها.

هذا الكتاب كتاب عملي وليس كتاب تدريبات. وفيه ستجد موضوعات أسبوعية يتم التدرب عليها يوميًا. وهو كتاب شخصي لأنك إذا توصلت للحقائق البسيطة الموجودة في كل جزء في أقل من أسبوع، فإن هذا يعني أنك انتقلت للموضوع التالي. وإذا أخذ الموضوع وقتًا أطول منك، فإنك ينبغي أن تتدرب على هذا الدرس بعينه حسب المدة التي يحتاج إليها.

ليس هناك شيء صائب أو خطأ أو جيد أو سيئ. وكما يقول مبدأ التعافي المكون من اثنتي عشرة خطوة: "سينفعلك إذا طبقت. لذلك طبقه "لأنك تستحق ذلك!"

طريقة الخطوات الثلاث البسيطة جدًا

نحن نمارس الوعي التام

لا نستطيع تغيير أفكارنا إلا عندما نعيها.

نحن نتواصل مع القوى الروحية

سمّها قوى روحية أو ما شئت، ما يهم هو أن هناك قوة أكبر منك تشعر بالاتصال بها.

نحن نستخدم قوة أفكارنا

بوسعنا تغيير أفكارنا استنادًا إلى فهمنا العلمي الجديد للمرونة العصبية.

كيف تحقق أقصى استفادة من هذا الكتاب؟

كان هدفي الأساسي من تأليف هذا الكتاب هو أن يكون كتاب تدريبات على مدار 52 أسبوعًا، بحيث تخصص أسبوعًا واحدًا لكل تدريب على حدة بالترتيب الذي كتب به. وبينما أؤلف هذا الكتاب، خطر ببالي أنك كقارئ قد لا تحتاج لقضاء أسبوع واحد في أي موضوع تالي. على سبيل المثال، قد لا تعتقد أن هناك شخصًا عليك مسامحته أو أنك بحاجة لأن تشعر بالحزن؛ بالتالي يمكنك أن تفوت تلك الأسابيع، وتستبدل بها تدريبًا يثير اهتمامك بدءًا بالأسبوع الثالث والخمسين وحتى الأسبوع الثامن والخمسين وتمضي قدمًا. ومن الناحية الأخرى، قد تكون لديك رغبة قوية في أن تكون أجراء أو أن يكون لديك هدف أكبر في حياتك. وعندئذ يمكنك أن تستبدل موضوع الأسبوع الذي تفوته بموضوع تختاره. وتوجد طريقة ثالثة، وهي أن تختار أكثر الموضوعات التي تنجذب إليها وتخصص أسبوعًا واحدًا لكل موضوع. على أية حال، هذا الكتاب مهدي إليك لتتغير، وتنمو، وتشكل عادات جديدة ستقودك إلى حياة سعيدة، وهادفة، ومشبعة أكثر.

ثمانى خطوات تشجيعية للتغيير

□ **الاستعداد.** دعونا ننظر أولاً إلى الموضوع الذي سنخصص له "الوقت" هذا الأسبوع ونسأل أنفسنا إذا كان هذا هو الموضوع الذي نريد أن نركز عليه هذا الأسبوع، أو إذا كنا نفضل إيجاد موضوع آخر أنسب لما نمر به. بمجرد أن نتخذ القرار ونرى الفائدة في إحداث التغيير، قد لا نزال غير مستعدين **لإحداث** التغيير بالفعل. إذا لم يكن لدينا الاستعداد بعد لكن يمكننا رؤية فائدة إحداث هذا التغيير، يمكننا طلب المساعدة والتي ستقودنا للدعاء.

□ **يمكننا التضرع لله للاستعداد لإحداث هذا التغيير.** بمجرد أن نشعر بالاستعداد، يمكننا المضي قدماً.

□ **يجب أن يكون لدينا هدف.** للهدف تأثير قوي، فهو الطاقة التي تعيننا على الخطوة التالية. بمجرد أن نشعر بهذا الهدف، يمكننا المضي قدماً.

□ **يجب أن نظهر التزامنا.** يأتي هدفنا من رأسنا. ويأتي التزامنا من قلبنا. ويغمرنا هذا الشعور وتكون لدينا رغبة في التغيير.

□ **يمكننا تأكيد التزامنا.** يمكننا أن نضع عبارة تأكيدية مثل: "معرفة أن الله يمنحني كل ما أحتاج إليه لأكون شخصاً متسامحاً هو شعور جيد". أو "لقد أصبحت شجاعاً اليوم". اكتب عبارتك التأكيدية عشر مرات يومياً لمدة واحد وعشرين يوماً. يمكنك أن ترى المزيد من العبارات التأكيدية في كتابي *Change Almost Anything in 21 Days*. عباراتنا التأكيدية تقودنا إلى ...

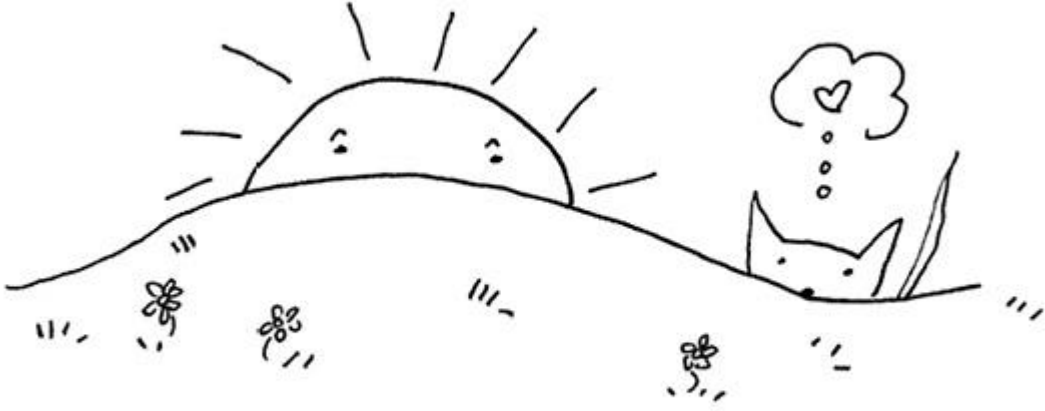
□ **يجب أن نتخذ خطوات.** تدفعنا قوة عباراتنا التأكيدية لاتخاذ خطوة. لنفترض مثلاً أن هدفنا هو أن نكون شجاعاً. ولدينا الاستعداد - وإذا لم يكن لدينا الاستعداد، فقد ندعو الله أن يمنحنا الاستعداد. بمجرد أن يكون لدينا الاستعداد، نضع هدفاً يقودنا إلى الالتزام، ثم

نردد عباراتنا التأكيدية التي تقودنا لاتخاذ إجراء. قد تتعلق خطواتنا بالتنفس إلى أن نشعر بالهدوء. وقد تتعلق بترديد عباراتنا التأكيدية إلى أن نتمكن من التخلص من خوفنا. قد تتمثل خطواتنا بالدعاء من أجل التخلص من خوفنا - أيًا كانت الخطوة التي نتخذها، فإنها تقودنا إلى ...

□ **الممارسة.** كلما اتخذنا خطوات، أصبحت تلقائية لنا بدرجة أكبر. وهذا أشبه بتعلم كيفية ركوب الدراجة: قد يختل توازننا في البداية وقد نسقط أيضًا عدة مرات، لكن كلما تمرسنا، زادت سهولة ركوب الدراجة. ولا تمر فترة طويلة حتى نتقن هذه المهارة ونضغط على البدال! الممارسة تقود إلى ...

□ **النتائج.** ينتابنا شعور رائع! لقد تغيرنا. ولم تعد تعوقنا عاداتنا السلبية. واملأنا السعادة والمرح.

وقت البدء



البدايات الجديدة تصاحبها حماسة. ونعتقد أن كل شيء سيتغير... بسرعة! ويكون لدينا الأمل والإلهام. لكن ما نفشل في فهمه أو تقبله في أحيان كثيرة هو أن التغيير يتطلب وقتًا. يحدث التغيير خطوة واحدة في كل مرة، ويمكننا أن نتذكر الآن الحكمة القديمة التي تقول: "بوصة بعد بوصة، تصبح الأمور سهلة، أو ياردة بعد ياردة، تصبح الأمور صعبة".

كم عدد المرات التي جربت فيها شيئًا ما ووجدته صعبًا، أو وجدت أن التغيير لم يحدث بالسرعة التي تصورتها واستسلمت نتيجة لذلك؟ لا تفعل ذلك من فضلك! ولهذا يستند الكتاب إلى الممارسة ... لمدة أسبوع واحد أو أكثر لكل مرحلة. هذا الكتاب مهدي إليك لتسير وفقًا لوتيرتك.

لذا دعنا نخصص الأسبوع الأول هذا للاستعداد للتغيير. هذا سيساعدك على التحلي بالصبر ومعرفة نفسك بشكل أفضل. كما سيساعدك على الشعور بقدر أكبر من السعادة والسكينة.

أنا أهنئك على استعدادك!

ممارسة هذا الأسبوع

أنا أقترح عليك شراء دفتر وتخصيصه فقط لهذا العام بالكامل ولهذا المشروع الذي سيغير حياتك للأفضل. يمكنك استخدام الدفتر لتدوين الملاحظات، وكتابة اليوميات، وحفظ الاقتباسات، وأي شيء آخر تريد تذكره.

انتبه خلال هذا الأسبوع للتغييرات التي تريد إحداثها.

ضع قائمة بهذه التغييرات. وضع قائمة أيضًا بالأشياء التي تعجبك أو لا تعجبك في نفسك. وأضف أشياء لهذه القوائم بينما تكتشف أشياء أكثر عن نفسك طوال الأسابيع المقبلة.

هناك قاعدتان بالغتا الأهمية أتمنى أن تضعهما في اعتبارك عندما تبدأ أسابيع الممارسة:

1. رجاء، تقبل كل شيء تكتشفه و...

2. لا تحكم على أي شيء.

إذا لاحظت أنك تحكم على نفسك أو الآخرين أو المواقف، وهو ما يحتمل أن تفعله، تخل عن كل الأحكام. وابدأ في تقبل الأمور كما هي. وتقبل ما تراه في نفسك، وفي الآخرين، وفي المواقف التي تتعرض لها. واحرص على عدم إصدار أحكام حتى إذا وجدت نفسك تفعل ذلك!. بعبارة أخرى، لا تحكم على أحكامك! هذه قاعدة جيدة يجب اتباعها هذا الأسبوع، وهذا العام، وبقيّة حياتك. وختامًا، ابتهج! اجعل هذه الممارسة تملؤك بالفرح.

إنه شعور رائع أن أخصص وقتًا لنفسي،

وأتعلم أشياء عن نفسي، وأكتشف أشياء، وأتحرر

من قيودي، وأتحرك في الاتجاه الروحي للفرح،
والسكينة، والهدف.

وقت لنفسي



"الوقت هدية ثمينة. أحبب نفسك بدرجة كافية

لتمنحها المزيد من الوقت".

_ جانيت كونر

البعض منا، وخاصة النساء، نشأ على التفكير بأن فعل أشياء لأنفسنا هو شكل من أشكال الأنانية. لقد تعلمنا أننا يجب أن نفكر في الآخرين أولاً. إذا تزوجنا وأنجبنا أطفالاً، فيجب أن نعطي الأولوية دائماً للأطفال والأزواج أو الزوجات. وإذا كنا مخطوبين، فإننا نعطي الأولوية لشركائنا. وإذا خصصنا وقتاً لأنفسنا، نشعر بالذنب.

لكن كيف يمكننا أن نصل للكمال إذا لم نخصص وقتًا لأنفسنا؟ وكيف يمكننا الاسترخاء واستعادة نشاطنا وحيوتنا؟ وكيف يمكننا الاستمتاع ببعض الأشياء التي نفضل أن نفعلها وحدنا؟ وكيف يمكننا الدعاء والتأمل؟ وكيف يمكننا التقرب من الله؟ وكيف يمكننا أن نمعن النظر ونتعرف على ذواتنا؟ قال لي أشخاص على مدار سنوات إنهم لم يكونوا يملكون الوقت للتأمل؛ إذ كان أطفالهم صغارًا حينها، وكان عليهم التنزه مع كلابهم وإلا فسيزعجونهم. وكان لديهم أصدقاء ولم يكن لديهم وقت لأي شيء آخر!

تقول مضيعة الطيران عبر المكبر قبل إقلاع الطائرة: "ارتد قناع الأكسجين قبل أن تساعد شخصًا آخر".

لكن الأهم من ذلك حتى هو أنه ليس هناك أي مانع في أن تفعل شيئًا ممتعًا لنفسك. ولا مانع من أن تخصص وقتًا لتختلي بنفسك، وتخصص ساعة أو حتى يومًا كاملاً أو أكثر لتلبية احتياجاتك الخاصة، أو للذهاب لأحد المعتكفات في عطلة نهاية الأسبوع، أو إدخال السرور على نفسك في العزلة.

ممارسة هذا الأسبوع

خصص بعض الوقت هذا الأسبوع للتوقف وتأمل هذه الحقيقة البسيطة: الاعتناء بنفسك ليس تصرفًا "أنانيًا". ما الذي ستخسره إذا أعطيت الأولوية الأخيرة لنفسك واحتياجاتك دائمًا؟

خصص بعض الوقت هذا الأسبوع لوضع قائمة بالأشياء التي تسعدك، والأشياء التي تستمتع بالقيام بها. واحرص على فعل شيء واحد على الأقل من هذه القائمة كل يوم سواء تعلق بأخذ حمام بفقااعات الصابون، أو قراءة كتاب، أو التنزه، أو الجلوس قرب المياه. وكما يقول شعار نايك "فقط افعلها!". لاحظ شعورك. من الصعب أن تهرب من مسؤولياتك، هل يمكنك أن تطلب من شخص رعاية أطفالك لفترة قصيرة من الوقت؟ هل من الصعب أن

تقول لشريك حياتك إنك تحتاج إلى وقت لنفسك؟ هل تشعر كما لو أنك تحتاج إلى طلب الإذن لفعل ذلك؟

انتبه ببساطة إلى شعورك دون الحكم عليه. إذا شعرت بالذنب، فاشعر بذلك على أية حال! هذه ممارسة مهمة يجب أن تكون جزءًا من حياتك كل أسبوع!

خصص وقتًا كل أسبوع لممارسة ما هو موجود على صفحات هذا الكتاب، وستجد المتعة والسكينة والهدف في حياتك!

أنا أستحق أن أخصص وقتًا لنفسي.

أو،

لدي كل الوقت الذي أحتاج إليه اليوم لنفسي.

اختر إحدى العبارتين السابقتين واكتبها عشر مرات يوميًا لمدة واحد وعشرين يومًا. واشعر بكلماتها وأنت تكتبها. ودع هذه الكلمات تملأك بالقوة.

وقت التأمل



"التأمل ليس طريقة لتصفية ذهنك، بل طريقة للدخول في

حالة من الهدوء الموجودة بالفعل - المدفونة تحت الخمسين ألف فكرة التي

تخطر ببال الشخص العادي كل يوم".

_ ديباك شوبرا

التأمل طريقة جيدة لبدء أسابيع الممارسة الأولى، وهو يعلمنا كيف نعيش في اللحظة الحالية، وكيف تولد السكينة في حياتنا؛ كما أنه يخفف من الضغوط والتوتر، ويساعدنا على معرفة أنفسنا بشكل أفضل. يعتقد الكثيرون أن التأمل يقربنا من الله. كتبت "بيس بيلجرىم" عن ذلك قائلة: "نحن نقضي وقتًا طويلاً نطلب من الله أن يحقق لنا ما نشتهي أن يحدث، لكننا لا ننتظر لوقت كافٍ في سكون حتى يحقق الله تعالى لنا ذلك". حتى إذا لم

تكن شخصًا ملتزمًا روحيًا ، فإنه يمكن للتأمل أن يجعلك تتصل بروحك الداخلية وذاتك الحقيقية.

التأمل طريقة رائعة لرؤية طريقة عمل أذهاننا وكيف أنها تبقى مشغولة بالأفكار. نحن نتعلم أن نلاحظ أفكارنا ونكتشف الأفكار التي تولد المعاناة. ونتعلم كيف نحرر أفكارنا، ومن ثم نبدأ في التخلص من أحزاننا ومعاناتنا.

هناك طرق لا تحصى للتأمل. وأنا أقترح عليك ممارسة **التأمل الواعي** هذا العام. وصدقني فإنها ممارسة سهلة جدًا!. ينقسم التأمل الواعي إلى جزأين لهما القدر نفسه من الأهمية:

الجزء الأول هو ممارسة الجلوس اليومية. إليكم درسًا مختصرًا وبسيطًا في التأمل الواعي، وهي طريقة يمكن أن تولد السكينة بداخلك في أي لحظة. أقترح ممارسة التأمل لما لا يقل عن 20 دقيقة يوميًا، ويفضل ممارسته في الصباح. التأمل سيغير حياتك. إذا بدت فترة الـ 20 دقيقة طويلة، فابدأ الممارسة لمدة 10 دقائق، وزد تلك الفترة في أقرب وقت ممكن إلى 15 دقيقة ثم 20 دقيقة. يمكنك الجلوس لفترة أطول حين تشعر بأنك مستعد.

ابحث عن مكان مريح، إما على كرسي أو وسادة، أو مقعد تأمل، أو اجلس على السرير مع وضع ثلاث وسادات خلفك كما أمارسه. ووجه وعيك إلى اللحظة الحالية.

لقد تعلمت هذه الممارسة قبل أكثر من 36 عامًا. نصحني "لاري روزنبرج"، معلمي وقتها، أن أجلس لمدة 20 دقيقة - سواء شئت أم أبيت. ووجدت الممارسات عميقة جدًا، ولقد غيرت حياتي؛ ما جعلني أتبع نصيحته ولم أفوت يومًا دون أفعل ذلك منذ ذلك الحين. وأنا أعرف نفسي جيدًا، فإذا فوت يومًا واحدًا، فسأفوت اثنين وثلاثة، وقد أواجه صعوبة في العودة إلى ممارسة التأمل.

بممارسة التأمل لمدة 20 دقيقة يوميًا في الصباح، ستعرف مدى قوة تنفسك. وسيزيد وعيك أكثر بإمكانية التنفس في أي وقت أثناء اليوم لتولد السكينة في حياتك.

يتأمل الناس لعدة أسباب. يتأمل الكثيرون للتقرب إلى الله. ويجمع الكثيرون بين التأمل والدعاء. ويتأملون لتخفيف التوتر، وخفض مستوى ضغط الدم، والشعور بقدر أكبر من السكينة.

سئل أحد الحكماء: "ما الذي اكتسبته من التأمل؟"، فرد: "لا شيء، لكن دعني أخبرك بما فقدته: الغضب، والقلق، والاكتئاب، وعدم الأمان، والخوف من العجز والموت".

نحن نصفي أذهاننا بتعلم التركيز على أخذ شقيق وزفير من أنفنا، أو صدرنا صعودًا وهبوطًا، أو ملء البطن وإفراغه، أو الثلاثة معًا. يمكننا التركيز على كلمة مثل **السكينة**، أو عبارة مثل: "أعرف أنني آخذ شهيقًا. وأعرف أنني آخذ زفيرًا". نحن نطور قدرتنا على التركيز بهذه الطريقة.

بمجرد أن نتعلم تصفية أذهاننا، من الجيد أن تضع **هدفًا**. وهناك مقولة معروفة: "أهم شيء هو تذكر أهم شيء".

تعرفني المفضل للوعي التام أو **التأمل الواعي**، كما يطلق عليه، مصدره كتيب من رابطة التأمل الواعي في بلدة باري بولاية ماساتشوستس.

"التأمل الواعي هو ممارسة بسيطة ومباشرة - التدقيق في العملية بين العقل والجسد لحظة بلحظة من خلال الوعي الهادئ والمركز. تعلم الشعور بالهدوء يُمكن الشخص من التعامل مع الحياة بقدر أقل من الخوف والتوتر. ومن خلال النظر إلى الحياة على أنها عملية دائمة التغير، يبدأ الشخص في تقبل السعادة والألم، والخوف والمتعة، وكل جوانب الحياة برباطة جأش واتزان متزايد. وكلما زادت درجة الوعي التام، تزايدت الحكمة والتعاطف. التأمل الواعي هو طريقة للنظر إلى كمال الشخص وتجربته بوضوح. ويولد الوضوح المتزايد الرؤية الثاقبة لطبيعتنا وقدر أكبر من السكينة في حياتنا اليومية".

الكلمة الأساسية لفهمي للتأمل هنا هي الوعي. والوعي يعني الإدراك، والرؤية، والمعرفة، واليقظة. هدف التأمل هو الوعي واليقظة التامة في كل لحظة، واكتشاف حقيقتنا، وفهم كل العقبات التي تمنعنا من لمس أرواحنا الداخلية، والاستماع إلى ما توجهنا إليه.

كتب الدكتور "ديباك شوبرا" والدكتور "رودلف إي. تانزي" في كتابهما *Super Brain*: "أثبتت أربعة عقود من أبحاث المخ أن المخ يتغير بممارسة التأمل، وتشير الأدلة الجديدة اليوم إلى أن الناتج الجيني يتحسن أيضًا بممارسة التأمل؛ وهذا يعني أن الجينات السليمة تحل محل الجينات المعيبة".

تتضمن بعض الفوائد الأخرى لأشكال التأمل:

- إبطاء عملية الشيخوخة
- إمكانية تحسين الذاكرة والصحة
- تهدئة الجهاز العصبي
- تحسين الدورة الدموية
- تحسين جهاز المناعة
- تخفيف الأرق وتحسين جودة النوم
- تخفيف القلق والاكتئاب
- زيادة التركيز
- تشجيع التعافي من الإدمان
- المساعدة على الإبقاء على قوة الذاكرة

• خفض مستوى ضغط الدم

• تقليل فرص الخضوع للعمليات وتقليل الزيارات للأطباء

• تخفيف القلق

كتبت المعلمة والمؤلفة "بيا شودرون": "كل شيء في حياتنا يمكن أن يساعدنا على اليقظة أو النوم، ونحن من نقرر في الحقيقة أن نجعل كل شيء يوقظنا".

ممارسة هذا الأسبوع

تقترح عالمة النفس ومناصرة التأمل "تارا براش" هذا لبدء ممارسة التأمل: "من المفيد أن تسترجع في بداية كل جلسة ما يهكم وما يدفعك للتأمل. خذ عدة لحظات للاتصال بشكل فعلي بما يريده قلبك. قد تشعر بأن هذا يشبه دعاء أو ابتهالاً تتمنى فيه من الله أن يجعل هذه الممارسات سبباً في حريتك وانطلاق روحانياتك، وينطبق هذا على جميع الكائنات". هذا يساعد على التحضير للخطوة التالية وهي الرؤية. لهذا يسمى في كثير من الأحيان بالتأمل الواعي. بمجرد أن نصفي أذهاننا، يمكننا إمعان النظر في الأشياء.

اجلس في وضعية مريحة وظهرك مستقيم بقدر الإمكان. أرخ جسمك بالكامل. وأغلق عينيك برفق. ضع هدفاً من هذه الجلسة مثل تعميق الجانب الروحي لديك إذا شئت، أو توليد قدر أكبر من السكينة في حياتك وحياة الآخرين. وجه وعيك التام إلى تنفسك بينما تأخذ شهيقاً وزفيراً. ويمكنك أن تقول لنفسك: "إنني آخذ شهيقاً. إنني آخذ زفيراً. أو أنا أتنفس في سكينة. وأخفف من التوتر".

لاحظ ببساطة ما يشئت انتباهك عن تنفسك: فكرة، أو صوتاً، أو حكة، أو حلم يقظة، وامنحه وصفاً. ثم تنفس من جديد بهدوء شديد وبلا أحكام.

السبب في أن ممارسة التأمل كأول شيء في الصباح مستحسن هو أنه يجعلك أكثر يقظة لبقية اليوم. إذا مارست التأمل وقت الظهيرة، فستبدأ يقظتك وقت الظهيرة. وإذا مارست التأمل بعد العشاء، فلن يتبقى لك سوى ساعات قليلة من اليقظة. ومن خلال ممارسة التأمل في الصباح، يمكنك أن تشعر بهذه السكينة لبقية اليوم.

يقال إن ممارسة التأمل لمدة 20 دقيقة تعادل ساعتين من النوم. لذا، بغض النظر عما تمر به في الصباح، لن تتعب إذا استيقظت قبل موعد نومك بـ 20 دقيقة. وأنا أؤكد لك أن هذا صحيح!

هناك مئات بل آلاف الكتب حول التأمل والوعي التام. لقد قدمت لك بعض الاقتراحات؛ ويمكنك قراءة المزيد عنها. لقد وجدت أن طلب المساعدة من معلم ومجموعة من الأفراد كان له دور بالغ الأهمية في فهمي ونموي. فبعد سنوات كثيرة من تلقي التدريب تعلمت المزيد بقراءة مجموعة متنوعة من الكتب. وفي النهاية، وجدت معلمًا ومجموعة من الأفراد وطلبت المساعدة منهم. بعد تجربة أشكال كثيرة من التأمل، اتبع اليوم نصائح المعلم والمؤلف "ثيت نات هانه". معلمي هو "فريد إيشتاينر". وتسمى المجموعة التي أجلس معها **سانجا**، وهي ببساطة مجموعة من الأفراد الذين يتأملون معًا ويدعمون بعضهم. وقد زاد فهمي للتأمل بشكل أسرع مع المعلم وأفراد المجموعة. يمكنك الاستماع أيضًا الدروس من الأقراص المدمجة، وتصفح الإنترنت، والبحث عن التأمل على موقع جوجل، وتعلم أشياء أخرى كثيرة.

إنه شعور رائع أن

تمارس التأمل يوميًا.

وقت الوعي التام



"الوعي التام هو اليقظة والتقبل

المتزن للتجربة الحالية. ويعني تقبل اللحظة الحالية كما هي

سواء كانت جيدة أو سيئة دون التعلق بها أو رفضها".

_ سيلفيا بورستين

أنا أستخدم كلمتي التأمل والوعي التام بالتبادل لأنهما متماثلتان بالنسبة لي. كتب معلم التأمل "ريتشارد برادي": "أرى التأمل فعلاً يقوم به الشخص بهدف، وأرى الوعي التام طريقة يواجه بها الشخص اللحظة الحالية. ويأمل هذا الشخص أن ينتبه بممارسة التأمل وربما يبقى كذلك لبعض الوقت".

لقد دربنا أذهاننا على العودة إلى الحالة التي نريد أن تكون عليها. وبدأنا الأسبوع الماضي بممارسة الجزء الأول من التأمل، ألا وهو الجلوس. ويسمى هذا عادة "تدريب ذهن القرد"، لأن القردة تقفز من فرع شجرة لآخر وتفعل ما يحلو لها. تفعل أذهاننا ما تفعله أذهان القردة قبل أن ندرّبها على العودة إلى الحالة التي نريد أن تكون عليها في أنها تقفز إلى الماضي والحاضر والمستقبل دون توقف، وهي مليئة بأحكامنا وذكرياتنا وتصوراتنا سواء كانت حقيقية أو متخيلة.

لقد أصبحنا واعين بوجود أنفسنا أحيانًا في القصة نفسها التي أخبرنا أنفسنا بها مرارًا وتكرارًا. هذه هي بداية الوعي الذاتي. وهذه هي بداية الكيفية التي يمكن أن نغير بها حياتنا لصنع حياة أسعد وأكثر متعة. كتبت معلمة التأمل والمؤلفة "شارون سالزبرج": "عندما يصبح ذهنك أهدأ وأكثر اتساعًا، يمكنك البدء بالنظر إلى أنماط التفكير الهدامة بحالتها الراهنة، والانفتاح على الخيارات الأخرى الإيجابية بدرجة أكبر".

بالنسبة لي، الجزء الثاني هو الوعي التام بمعنى أن تعي اللحظة الحالية - إضافة لممارسة التأمل لمدة 20 دقيقة في الصباح وفي بقية اليوم. الوعي التام ممارسة وستتطلب وقتًا لتصبح عادة. نحن نمارس ملاحظة ما إذا كنا نفكر في الماضي أو المستقبل أو ما نختبره في هذه اللحظة. والممارسة تتعلق بملاحظة ما نشعر به في كل لحظة. واكتشاف أن ما نفكر فيه هو ما نشعر به. وملاحظة ما إذا كنا نصدر أحكامًا، أو كنا غاضبين، أو خائفين، أو هادئين، أو مطمئنين أو أيًا ما كان. الوعي التام أكثر من مجرد بحث عن الذات. فهو يعني التعلق بأي شيء في اللحظة الحالية وعدم تجنبه، سواء تعلق بشم وردة، أو الإنصات إلى صديق، أو مشاهدة غروب الشمس، أو الشعور بألم الانفصال، أو أي أخبار أخرى سيئة، أو غسل أسناننا. يقول لنا معلم التأمل "فريد إيشتاينر": "ممارسة الوعي التام احتفال بالحياة في اللحظة الحالية. وهذا ليس عملاً صعبًا!". ولا يمكننا أن نخطئ في ذلك أيضًا!

مارس الوعي التام هذا الأسبوع. إذا لم يسبق لك فعل ذلك، فلا تشغل بما إذا لم تكن منتبهًا عادة لأن هذه الممارسة تتطلب وقتًا.

يقول المؤلف والمعلم "ثيت نات هانه": "الوعي التام هو المعجزة التي تمكننا من السيطرة على أنفسنا واستعادة حياتنا. متى أصبح ذهنك مشتتًا، استخدم نفسك كوسيلة للتحكم في ذهنك من جديد".

ممارسة هذا الأسبوع

نحن ندرب أنفسنا هذا الأسبوع على توجيه انتباهنا إلى اللحظة الحالية. وهذه الممارسة ستتزايد إلى أن تصبح جزءًا طبيعيًا من حياتنا في النهاية. من المفارقة أننا عادة ما نبدأ بملاحظة أننا لا نوجه انتباهنا إلى اللحظة الحالية! وقد نعي أننا لا نستمع لشخص يتحدث إلينا، ولكننا نفكر بدلاً من ذلك فيما سنقوله بعدها. وقد ننظر إلى غروب الشمس، وفجأة ندرك أننا غير منتبهين للحظة الحالية، وإنما نفكر في قائمة المهام الواجب تأديتها.

وبمجرد أن نلاحظ أننا نوجه انتباهنا إلى شيء آخر، ينتابنا شعور رائع! نحن منتبهون! ها نحن قد بدأنا! نحن نوجه انتباهنا الآن إلى أنفسنا! وهذا يجعلنا نركز على اللحظة الحالية. المطلوب منك ممارسة ذلك كلما أمكن هذا الأسبوع.

في مكالمة جماعية أخيرة، تحدث أحد معلمي "فريد إيشتاينر" عن كيف تعيش بذهن يقظ في الحياة اليومية. وقال "إيشتاينر" إن الوعي التام هو القدرة على الانتباه إلى أي شيء يحدث الآن. واقترح "إيشتاينر" علينا فعل الآتي كل يوم:

السعي لتوجيه الانتباه طوال اليوم.

تصور نفسك تفعل ذلك ... تصوره ذهنيًا.

أخذ استراحة أثناء اليوم.

قول "أنا هنا لفعل هذا الشيء. وأنا هنا لتوجيه انتباهي إلى (شرب الشاي، أو غسل الأطباق، أو رؤية صديق، أو أي شيء تفعله)".

استخدام الملاحظات اللاصقة، أو رسائل التذكير، أو أجراس الوعي التام على شبكة الإنترنت (أجراس الوعي التام هي نغمات ترن في فترات أثناء اليوم في مراكز التأمل والمعتكفات لتذكيرنا بالتوقف وأخذ ثلاثة أنفاس وإعادة توجيه انتباهنا إلى الوقت الحاضر. وهذه الأجراس متاحة كتطبيقات يمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت وكتذكيرات صوتية على التقويم على شبكة الإنترنت).

أنا أشعر بالسكينة بالتركيز على اللحظة الحالية،

وهذا شعور رائع.

وقت الدعاء



"الدعاء هو الجلوس في صمت إلى أن نصمت،

واختيار الامتنان إلى أن نمتن،

وحمد الله حتى يبلغ الحمد منتهاه".

_ ريتشارد رور

الدعاء في الصباح والتأمل يمثلان بالنسبة لي تقريباً من الله. وأصبحت مستعدة للانفتاح على أعماق مكان بداخلي والاتصال بكل الطاقات الكونية أيّاً ما كانت. أنا لا أستطيع رؤية من أدعوه بنظري المادي. لكنني أعرف أن هناك قوة وطاقة كونية أكبر مني، وحين أدعو أتصل بهذه القوة والطاقة.

إنني أستغرق وقتًا للدعاء، حتى إذا لم أكن أعرف ما الذي أردده في دعائي، وغالبًا ما أستغرق فترة الصباح في الدعاء إلى الله، والمساء في الامتنان إليه وشكره على نعمه.

أنا أعرف أن القوة التي أمتلكها أثناء اليوم ليست نابذة مني وحدي، لكن الدعوات لا تعطينا الإجابات التي نبحث عنها دائمًا. وتنصحنا "نايلا جاردنر وايت": "بعض الأشخاص لا يدركون حين يشكون من عدم الاستجابة دعواتهم أن تحققها قد لا يكون عاجلاً. وهناك مقولة أخرى تنص على أن الله يستجيب على أية حال". عندما نريد معرفة قضاء الله لنا ونريد القوة لتحمله، نمتلك الشجاعة والقوة التي نحتاج إليها لتجاوز أي ما يحدث في حياتنا.

يقال إننا نتصرع إلى الله عند الدعاء ونستمع إليه عند التأمل. عندما حاولت في البداية التوقف عن إدمان الكحول، نصحني البعض بشدة بالدعاء لله ليعينني على ذلك. ولم أكن متدينة حينها؛ لذلك دعوت الله أن يعينني على التوقف عن إدمان الشراب والمواد المخدرة". ودعوت الله أيضًا أن "يفقدني الرغبة في الشراب" - وحدثت المعجزة! وكان هذا قبل 42 عامًا ولم أشرب ولو كأسًا واحدة منذ ذلك الحين. وزاد إيماني بالله ولم أعد أفوت يومًا دون الدعاء له. وقد استجاب لي الله وحدثت المعجزة. وأصبحت ممتنة بشدة له. وأدعوه بعد ممارسة التأمل لأنني أشعر بأنني قريبة منه. ابحث عن شكل الدعاء والممارسة الأنسب لك.

أصبحت علاقتي بالله قوية، وأصبحت أنظر إليه كمصدر للخير والحب. وأنا أستعين بالله في كل شدة وأحمدته كثيرًا طوال اليوم. وببساطة شديدة، أنا أحتاج فقط إلى معرفة أن الله مدبر الكون وأنه لا شيء يحدث إلا بأمره.

إنني أتفق مع المؤلفة والمعالجة النفسية وقائدة المعتكفات "سيلفيا بورستين"، والتي تقول إنها "تحب" الأدعية. وهي لا تعرف ما تدعو به، ولكنها فقط تحب الدعاء. وتقول "سيلفيا": "أعرف أنني يمكنني التقرب إلى الله في أي وقت؛ وهذا يشعرني براحة كبيرة".

أثبتت الدراسات العلمية أن الأدعية تساعد على الشفاء من الأمراض. وفي إحدى الدراسات الحديثة، قسم الباحثون مجموعة من مرضى السرطان إلى ثلاث مجموعات على النحو التالي: المجموعة الأولى كانت تأخذ أدوية، والمجموعة الثانية كانت تتلقى علاجًا وهميًا، والمجموعة الثالثة كانت تتلقى أدعية من أفراد عائلتهم أو أصدقائهم باستمرار. فسجلت المجموعة التي كانت تتلقى أدعية من أفراد عائلتهم أو أصدقائهم باستمرار نسبة شفاء أعلى من نسبة شفاء المجموعتين الآخرين.

كتبت صديقتي وشريكتي في قيادة المعتكفات "جوان مالون": "لا يوجد وقت محدد في اليوم للدعاء، وحين أدعو، أدرك اتصالي بكل البشر وكل أشكال الحياة. لم يعد يقتصر دعائي على طلب شيء أحتاج إليه، بل أصبحت أستمد منه طاقة قوية أيضًا تغيرني للأفضل".

ممارسة هذا الأسبوع

لقد احتفظت بأدعية كثيرة على مدى سنوات. وهي تضبط إيقاعًا جمليًا بالنسبة لي. إليك أربعة أدعية أخرى أحبها على وجه خاص:

يقول أحد الحكماء البارزين: "أنا أكرس كل أفعالي هذا اليوم لنفع كل المخلوقات كل صباح".

وخطة اليوم: اللهم وجه تفكيري إلى الاستزادة من فضلك. ورد في كتاب *Big Book of Alcoholics Anonymous*: "تجعلنا اليقظة نفكر في الساعات الأربع والعشرين التي تنتظرنا. ونفكر في خططنا لليوم. وقبل أن نبدأ يومنا، نسأل الله أن يوجه تفكيرنا، ونسأله تحديدًا أن يكون يومنا بلا دوافع للشفقة على الذات، أو الخداع، أو الانتهازية".

يقول "ثيت نات هانه": "إنني أبتسم عند الاستيقاظ في الصباح لأن في انتظاري أربعًا وعشرين ساعة جديدة. وأتعهد بعيش كل لحظة تمامًا والنظر إلى كل البشر بعين الرحمة".

ويقول أحد الحكماء: "لقد تمتعت بهذه الصفات البشرية الاستثنائية والقيمة. وسأستخدمها بحكمة لتحقيق أقصى استفادة لنفسي ولكل المخلوقات".

يقترح "مارتن لوثر" أن نؤكد في أي يوم مشغول على: "لديّ مهام كثيرة يجب أن أؤديها اليوم وسأقضي الساعات الثلاث الأولى في الدعاء".

يمكنك البدء بترديد أي دعاء ترتاح له. واختر ما تدعو به.

أنا أتقرب إلى الله

كل صباح أثناء التأمل والدعاء؛

وهذا يملأ قلبي نورًا وفرحًا

يبقيان معي طوال اليوم. إنه شعور

رائع أن أعرف أنني إذا شعرت بالتقصير في التقرب إلى الله،

يمكنني إحياء هذا الشعور في أي وقت بدعاء جديد.

وقت النية



"النيات تدفع كل جانب

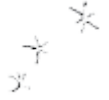
من جوانب حياتك".

– جاري زوكاف

يبدأ التغيير بالاستعداد. من الواضح أننا لن نحدث تغييرات واعية في حياتنا ما لم نستعد لإحداثها. لا شك في أنه ستكون هناك تغييرات دائمة تحدث في حياتنا. التغيير مستمر. ونحن نتحدث هنا عن التغييرات التي **نريد إحداثها** للشعور بسعادة أكبر ومعاونة أقل في حياتنا.

عقد النية يدفعنا للاستعداد واتخاذ خطوة. كتب "جوزيف جولدشتاين": "قوة الإرادة هي الحافز الذهني أو الإشارة التي تسبق التحرك".

يعطينا "جاري زوكاف" في كتاب *The Seat of the Soul* المثال التالي لعقد النية لتغيير وظيفتك: "عندما تعي أن هناك نية لديك لترك وظيفتك الحالية، تبدأ تقبل احتمالية العمل في مكان آخر أو فعل شيء آخر. وتبدأ تشعر بعدم الارتياح لما تفعله. وتبدأ البحث عن وظيفتك التالية".



ممارسة هذا الأسبوع

يبين لنا كتاب *A Course in Miracles* أن نياتنا الحسنة ليست كافية وأن استعدادنا هو أهم شيء، وبالتالي دعونا نتخذ خطوة هذا الأسبوع لإظهار الاستعداد بعد عقد النية.

وسنبدأ بشيء نريد أن نضيفه، أو نقلل منه، أو نغيره، أو نتخلى عنه في حياتنا. نحن نعقد النية على إحداث التغيير. ونحن نتعلم من خلال الخطوات التالية أن بوسعنا إحداث التغيير.

أظهرت الدراسات أن مجرد استغراق الوقت في كتابة أهدافك سيضاعف من فرص تحقيقها!

1. أولاً، اعقد النية. يمكنك أن تعقد النية على ممارسة التأمل يوميًا، أو البحث عن وظيفة جديدة، أو أن تكون شريكًا أفضل - أكثر شيء يشغل تفكيرك في الوقت الحالي. يمكنك أن تعقد النية على أكثر من شيء واحد، لكنني أقترح عدم عقد النية على أشياء كثيرة. اعقد النية على التأمل مرة في الصباح على الأقل وأن تكون منتبهًا بقدر الإمكان طوال اليوم. ولمساعدتك على تنمية ممارسة التأمل، أنصحك بإعطاء الأولوية لذلك في قائمتك إلى أن تصبح عادة منتظمة.

2. بمجرد أن تعقد النية على شيء محدد، اكتبه.

3. تصور نيتك تتحقق. كيف ستبدو؟ وكيف ستشعر؟

4. اجلس في صمت عند التأمل. واسأل نفسك: ما الخطوات التي أحتاج إلى اتخاذها للنجاح في تحقيق هذه النية؟

اكتب الخطوات الأربع هذه لكل نية.

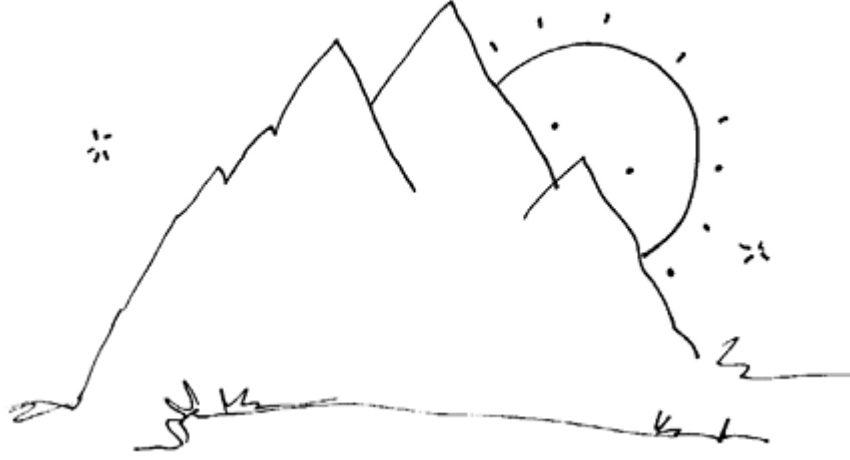
سيساعدك الأسبوع التالي المخصص للعبارات التأكيدية على تحقيق نياتك.

إنني أشعر بالإلهام والقوة

والطاقة بينما أكتب

نيتي اليوم.

وقت الصباح



"في كل صباح نولد من جديد.

وما نفعله اليوم هو أهم شيء."

_ أحد الحكماء

الصباح وقت رائع لضبط إيقاع اليوم الذي ينتظرنا، ومع ذلك تتبادر إلى أذهان معظمنا عند الاستيقاظ قائمة بالمهام الواجب تأديتها، وتستعجل أذهاننا لاكتشاف الطريقة التي سنؤدي بها كل هذه المهام. ويشعر الآخرون بالخوف أو الرهبة بسرعة من تجاوز اليوم أو من حدث معين مخيف أو موقف يواجهونه في ذلك اليوم. وقد اعتدت كليهما بدرجة أكبر أحياناً ودرجة أقل في أحيان أخرى، لكنني كنت أشعر دائماً ببعض الرهبة أو عدم الارتياح. قبل معرفة أي شيء عن التأمل، وبعد أن بدأنا العلاج في مركز إعادة التأهيل لعلاج المدمنات على الكحول، كنت أستيقظ في الساعة الخامسة صباحاً تقريباً، وكان أكثر شيء يشغلني هو توفير الميزانية ومحاولة معرفة كيف أوفر أموالاً تكفي للطعام والإيجار. ولم يتركني

ذهني المشغول أنام. وما إن عرفت ممارسة التأمل والوعي التام، بدأت أشهق للشعور بالسكينة وأزفر لأخفف من توترتي، وكنت قادرة على النوم لعدة ساعات. ولقد صنع هذا النوم الهنيء فارقًا كبيرًا في يومي! وصار التأمل جزءًا من روتيني الصباحي لأكثر من 36 عامًا. التأمل ممارسة روحية تقربني إلى الله، وتساعدني على عيش اللحظة الحالية تمامًا، والانتباه إلى أفكارتي التي تولد معاناتي. لرؤية المزيد حول التأمل، انظر إلى الأسبوع الذي تخصص الوقت فيه للتأمل.

ممارسة هذا الأسبوع

من منظور التفاؤل، فكر في هذه المقولة لـ "روبرت براولت" إذا أردت أن تبتسم حين تستيقظ: "كان عدد المتفائلين سيزيد، لولا الاستيقاظ".

عندما تستيقظ وأنت تشعر بالإرهاق وفي انتظار قائمة طويلة بالمهام الواجب تأديتها، يمكنك أن تشعر بالسكينة من خلال الطرق التالية: يمكنك القول: "سوف يمنحني الله كل الوقت والطاقة اللذين أحتاج إليهما لتنفيذ مشيئته".

وتقترح المؤلفة "شاكتي جاوين" قول: "كل شيء يتدفق بسهولة وسلاسة". لقد رددت هذه المقولة لسنوات وكان لها مفعول السحر!

وتقترح صديقتي المؤلفة "نيكي برتون" أن نتوقف عن قول "نعم". نحن نتوقف عن قول "نعم" حين تسبب لنا قائمة المهام الواجب تأديتها إرهاقًا. واعتادت "نيكي" أن تقول "لا" لأول ستة أشياء تصادفها، وتقوم بتدوينها. وهذا يخفف من توترها لأنها تعلم أنها تتخذ خطوة إيجابية لمساعدة نفسها، وقول لا هي ممارسة جيدة؛ وهذا يعني أنها تقول نعم للأشياء الأهم.

بمجرد أن تصفي ذهنك من قائمة المهام الواجب تأديتها التي تسبب لك إرهاقًا، أنصح بقراءة شيء ملهم. وهذا يوجه تفكيرك إلى المسار الروحي. وبما أنه يقال إن الدعاء سؤال

والتأمل استماع، قد ترغب في الدعاء قبل ممارسة التأمل أو بعدها بشكل بديهي. جرب كلتا الطريقتين، واختر الطريقة الأنسب لك.

من الممارسات الصباحية الرائعة ترسيخ عادة الابتسام بعد الاستيقاظ.

وهذا يكبح الشعور بالتوتر والقلق بسرعة، ثم توقع شيئًا جيدًا يحدث لك اليوم.

هناك ممارسة أخرى، وهي إضافة الامتنان إلى روتينك الصباحي. وحتى قبل أن تفتح عينيك، تعود الابتسام والتفكير في بضعة أشياء أو أشخاص تمتن لهم.

اعقد النية على شيء ما. كيف تنوي قضاء يومك؟ هل تنوي أن تكون متعاونًا، أو سعيدًا، أو ممتنًا؟ اطلع على صفحات "وقت النية" لمزيد من الأفكار.

ومن خلال ممارسة هذه الاقتراحات البسيطة، ستندهش من النتائج التي تحدث في وقت قصير. استلهم من القصيدة التالية أي أفكار: **آلاف الأسباب**

لدو زانتامانتا

ابحث عن سبب كل صباح

لتقول "نعم، سيكون هذا اليوم جميلًا".

وفي كل ليلة، ابحث عن سبب

لتقول "نعم، كان هذا اليوم جميلًا".

ثم ستسترجع ما حدث

ذات يوم وتقول

"نعم ... كانت حياة جميلة".

أنا أبدأ يومي في هدوء وأشعر

بالراحة والسكينة عند التأمل. وأحمل تلك

المشاعر معي أينما كنت. وعندما أشعر بالتوتر أو الخوف،

يمكنني التوقف وقضاء عدة دقائق

في التنفس واستعادة هدوئي.

إنها متعة أن أعرف أن بوسعي

جعل أي يوم سعيدًا بتوجهي في الصباح.

وقت الليل



"مضى يوم آخر، ولا تزال الأرض

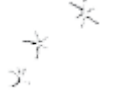
ترأف بنا دون شرط وتحملنا بخفة إلى النوم".

_ أحد الحكماء

كم عدد المرات التي نبقى فيها مستيقظين في الليل وتراودنا الأفكار والقصص بلا توقف؟ لقد فعلت ذلك. وهو فعل ذلك. وأنا أفعل ذلك. وهي فعلت ذلك. ولماذا حدث ذلك؟ وماذا لو حدث ذلك؟ وهل جراً. قد نراجع قائمة المهام الواجب تأديتها ونفكر في كل الأشياء التي لم نؤدّها. أو نفكر في المحادثات التي أجريناها مع الأشخاص ونتساءل لماذا قلنا ذلك ولم نقل ذلك؟

كتب الدكتور "ريك هانسون" عالم النفس العصبي والمؤلف، أن مخاينا تبرمجت من أجل البقاء على التطور للتعلم بسرعة من التجارب السيئة؛ ولهذا من الأسهل لنا أن نمنع التفكير

في مشاعر الألم بدلاً من الاستغراق في الشعور الدافئ بالحب.



ممارسة هذا الأسبوع

عندما تقرأ صفحات هذا الكتاب في الصباح وعندما تضع رأسك على الوسادة كل ليلة، ابتسم وتوقع حدوث شيء جيد لك غداً. إذا اضطررت للاستيقاظ في الليل، فابتسم. وتوقع حدوث شيء جيد لك في اليوم التالي. وعندما تستيقظ في الصباح، ابتسم، وتوقع حدوث شيء جيد لك اليوم. كما يُنصح بالبدء بالشهيق للشعور بالهدوء والزفير لتخفيف التوتر. وهذا سيساعدك على النوم في أحيان كثيرة.

هناك اقتراحات أخرى كثيرة في ممارسات الصباح. من خلال إنهاء اليوم كما بدأناه والامتنان للأشخاص والأشياء في حياتنا، يمكن أن يشعرنا هذا بالسكينة ويجعلنا نبتسم. تنصح برامج التعافي بمراجعة يومنا بأكمله قبل أن ننام ونرى إذا ما كنا نحتاج للتكفير عن أي ضرر ألحقناه بأنفسنا أو بغيرنا أم لا.

لدى المؤلف "نيل دونالد والش" اقتراح بشأن تلقي الرد على شيء كنت تنتظره. وكتب "نيل" أن ما نريد معرفته هو في الحقيقة بداخلنا. ويقترح أن نكتب سؤالنا، أو أحوالنا، أو مشكلتنا على ورقة قبل النوم، ثم نلتقط هذه الورقة في الصباح ونكتب إجابة هادئة وحكيمة جداً. لا تندهش إذا فاجأت نفسك بالإجابة التي تتلقاها.

تغيير فكرة سلبية أو انتقادية للذات يمكن أن يكون مفيداً جداً. لدى "ريك هانسون" اقتراح رائع في كتابه *Hardwiring Happiness* حول كيفية تشكيل تركيبات عصبية جديدة في مخاينا والتي تجذب السعادة، والحب، والثقة، والسكينة. حين نخوض تجربة إيجابية لعدة ثوانٍ إضافية، نشكل تركيبة عصبية باقية، ويصف "هانسون" ذلك بأنه شكل من أشكال "استيعاب الشيء الجيد".

ويقول "هانسون": "عندما تتحول حالتك الذهنية الإيجابية إلى صفات عصبية إيجابية، ستبقى في حالة سعادة تظهر بداخلك تلقائيًا". وعندما تفعل ذلك أثناء النهار، يمكنك استرجاع هذه اللحظات في الليل، وحينها ستنتابك مشاعر إيجابية، وتبتسم، وتنام. وستجد المزيد من الاقتراحات المفيدة حين يحين الأسبوع المخصص للمرونة العصبية.

إنني أبتسم حين أفكر بعناية في

كل أفكاري الانتقادية، والسلبية،

والهدامة، وأسمح لنفسي باستعادة

الذكريات الإيجابية والسعيدة.

وقت التنفس



"التنفس هو حلقة الوصل التي تربط بين الحياة والوعي

وجسمك وأفكارك. حين يتشتت ذهنك،

استخدم تنفسك كطريقة للتحكم في ذهنك مجددًا."

_ثيت نات هانه

الانتباه إلى تنفسك يمكن أن يكون أبسط وأسهل طريقة للتمهل، وتخفيف التوتر، والاتصال روحياً بالله، وتجنب الجدل، وتجنب الخوف، والاتصال بشخص آخر، والشعور بالسكينة. أخذ ثلاثة أنفاس يكبح أي شعور سلبي ويجعلك تركز على هذه اللحظة... الآن. ويزول غضبك قبل أن تأتي فرصة لتقول أي شيء ستندم عليه لاحقاً. ويصبح ذهنك صافياً. وهذا شعور رائع!

كلما مارست التأمل بالجلوس في الصباح، زادت سرعة وعيك في بقية يومك وذكرك العودة إلى الحالة التي كنت عليها من خلال التنفس. يمكنك أن تعي أيضًا القصص التي تحكيها لنفسك والتي تولد معاناتك.

كتب صديقي ومعلم التأمل "بيل مينزا": "لتدريب وترويض الذهن على زيادة درجة الوعي التام لديه، يمكننا البدء بالانتباه الشديد للشهيق والزفير. ومن هنا يبدأ معظم الذين يمارسون التأمل. وقد تستخدم حتى شعار (قصيدة صغيرة للتركيز) لمساعدتك على التركيز الشديد على تنفسك. يمكنك أن تقول لنفسك عندما تشهق مثلًا: "أعرف أنني أشهق"، وتقول لنفسك أيضًا عندما تزفر: "أعرف أنني أزفر".

قال أحد معلمي التدريب الذهني: "فعل ذلك بقدر الإمكان لمدة عام سيشعرك بالهدوء والطمأنينة أكثر مما ستفعله كل الدورات التدريبية والدراسة التي قد تحصل عليها في المدة نفسها - وهي مجانية!".

كنت ذاهبة إلى أحد الاجتماعات ذات يوم بسيارتي. وكان الطريق الذي سلكته مكدسًا بالسيارات التي تدخل وتخرج من الحارات بسرعة وببطء. كان يمكنني الشعور بقدر أكبر من التوتر. وكنت على وشك الصراخ لكنني توقفت، وأخذت شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات. **وأخيرًا** شعرت بالهدوء. وابتسمت. وهذا يجدي نفعًا في كل مرة. وفي وقت لاحق من هذا اليوم أخذت كلبتي في نزهة. وبدأ ذهني يستعجل كل الأشياء التي لا يزال يتعين علي فعلها. فتوقفت. وأخذت شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات. ولم أستدعِ أية أفكار وكنت بصحبة كلبتي والأزهار والأشجار فقط. لا أفكار. لا شيء سوى هذه اللحظة. فشعرت بالهدوء مجددًا!

وهذا الأمر يدهشني في كل مرة! يكتب "بيتر ماتيسن" عن ذلك: "في هذا النفس الذي نأخذه، يكمن السر الذي يحاول كل المعلمين الممتازين إخبارنا به".

ممارسة هذا الأسبوع

اختتمت معلمة التأمل وصديقتي "جوان فرايدي" رسالة البريد الإلكتروني ذات مرة على النحو التالي: "مع حبي الكبير والسكينة التامة المصاحبة للأنفاس الثلاثة لك".

كم كان هذا رائعًا! وأنا أقدم لك ذلك في هذا الأسبوع. ليس عليك تغيير طريقة تنفسك بجعلها عميقة أو بطيئة أكثر، أو تغيير طريقة التنفس من فتحة الأنف كما هو مقترح في بعض مجموعات اليوجا، بل انتبه فقط إلى طريقة تنفسك عندما تشهق وتزفر ثلاث مرات. وستذهل من التغيير الذي يمكن أن يحدثه ذلك في حالتك المزاجية ومشاعرك.

يساعدني الله على تذكر التوقف

وأخذ شهيق وزفير ثلاث مرات

متى شعرت بالتوتر أو الخوف.

والانتباه إلى تنفسي في كل مرة أريد

أن أشعر فيها بالسكينة هو شعور رائع.

وقت الانتباه



"تشكل مخاينا مما

ثبني عليه".

_ الدكتور ريك هانسون

عندما يزيد وعينا، نرى أننا ننتبه للحظة الحالية في أغلب الأحيان. ونحن نلاحظ، ونراقب، ونرى ما يحدث هنا وما نشعر به الآن. يخبرنا المؤلف وعالم الأعصاب "ريك هانسون" كيف أن تجربتنا مهمة. ويوضح "هانسون" أن تجربتنا للسعادة، والهموم، والحب، والقلق يمكن أن تحدث تغييرات فعلية في شبكاتنا العصبية. ويردف قائلاً: "إذا كنا نفكر في انتقاد الذات، والهموم، والآلام، والتوتر، فستكون ردود أفعالنا أقوى. وسنميل إلى الشعور بالقلق والاكتئاب، والغضب، والحزن، والذنب. ومن الناحية الأخرى، إذا كنا نفكر في الأحداث والمواقف الإيجابية، والمشاعر الجميلة، والنيات الحسنة، وإلى آخره، تتبرمج مخاينا على

القوة، والتكيف، والسعادة. وستكون لدينا نظرة حقيقية على الأمور، ومزاج جيد، والشعور بتقدير الذات. ويمكننا صنع التجارب التي تعيد تشكيل مخاينا للأفضل وإطالة أمدنا عن قصد".

إذا كنا ننظر إلى زهرة، فإننا لا نركز على شيء سواها. فالوعي التام لا يجعلك تفكر في أي شيء حول الزهرة، ونكف عن التفكير في مدى جمالها أو ما إذا أعجبنا بلونها أم لا. ونركز فقط على تلك الزهرة. وننتبه لحواسنا، والروائح الزكية، والأصوات، والأحاسيس، والمناظر، وشكل اللحظة الحالية.

وهذا ينطبق على المشاعر أيضًا: إذا رأينا زهرة واستدعى هذا لدينا ذكرى لشخص عزيز أعطانا زهرة مثلها وشعرنا بحب شديد، فإننا نعي هذا الشعور. لنفترض مثلاً أننا رأينا طراز السيارة نفسه التي صدمتنا من قبل وانتابنا خوف شديد. ولن نحاول تجنب الخوف لكننا نبقى متنبهين لهذا الشعور ونتجاوزه. ونلاحظ المشاعر القوية التي لدينا. كم عدد المرات التي حاولنا فيها تجنب المشاعر القوية، والمؤلمة، والمزعجة فقط لنجد تلك المشاعر تتسلل إلينا في وقت لاحق؟ ولكن عندما نترقب هذه المشاعر، ونتعايش معها، فإنها تزول وتظهر مشاعر أخرى.

بالتالي كيف نتعامل مع المشاعر المزعجة؟ كيف نتعامل مع المشاعر التي تبقى؟ الانتباه إلى هذه المشاعر قد لا يكفي. وعلينا أن نتقبلها أيضًا، ثم نغيرها، وهذا يغير مخاينا؛ وعندها نشعر بالسكينة. إذا كنا قلقين مثلاً، فإننا لا نحاول تجنب هذا الشعور أو تجاهله. ونلاحظ الغضب وربما نمشي كي لا نقول أي شيء قد نندم عليه. ويمكننا أن نقول لأنفسنا: **أخذ شهيقًا لأنفس عن غضبي. وأخذ زفيرًا لأن هذا الشعور سيئ.** وهذا يساعدنا على تقبل الشعور بالغضب. وبعد فترة يمكننا أن نقول: **أشعر بالهدوء لأنني أخذ شهيقًا. وأنا قوي** بدرجة كافية لكبح جماح غضبي لأنني أخذ زفيرًا. وبدون التركيز على أذهاننا، وتفكيرنا، وتجاربنا مع هذا الشعور، نختبر هذا الشعور، ونلاحظه، ونتجاوزه.

الانتباه إلى أفكارنا يمكن أن يكشف لنا أشياء كثيرة عن أنفسنا. وقد شعر الدكتور "ديباك شوبرا" بالإلهام وقت دراسته في كلية الدراسات العليا حين سمع المقولة التالية: "إذا أردت أن تعرف شكل أفكارك في الماضي، فانظر إلى جسمك اليوم. وإذا أردت أن تعرف شكل جسمك في المستقبل، فانظر إلى أفكارك اليوم". يا له من درس قوي!

قد نمعن النظر إلى سبب المشاعر التي يصعب التعامل معها بدرجة كبيرة والتي لن تزول، لكننا سنقوم بهذه الممارسة الأسبوع المقبل.

ممارسة هذا الأسبوع

كلما مارسنا الوعي التام، زادت سهولة الانتباه إلى مشاعرنا. من المفيد تخيل إشارة التوقف. وعندما تظهر تلك المشاعر، اتركها. لا تستخدم طرقًا متعددة لمحاولة تجنبها. قد يبعث تناول أي قطعة حلوى على الشعور بالسعادة في البداية، لكن تبقى المشاعر بعد تناول قطعة الحلوى.

التوقف، والملاحظة، والانتباه، وتقبل الشعور يكفي عادة. تذكر أن هذه ممارسة تتطلب وقتًا. لا يمكنك إتقان ركوب الدراجة في المرة الأولى، أليس كذلك؟. والبذرة المزروعة حديثًا تتطلب عناية ووقتًا للنمو.

إنه شعور مطمئن للغاية أن نتخلي

عن تجاربنا، وأحكامنا، وتصوراتنا المسبقة،

ونركز على هذه اللحظة ببساطة.

وقت المرونة العصبية



"المرونة العصبية هي قدرتنا على تغيير

آرائنا، وأنفسنا، وتصوراتنا للعالم من حولنا ...

علينا تغيير طريقة عمل المخ التلقائية والاعتيادية.

القدرة على جعل مخاونا تتخلى عن برمجتها

الداخلية المعتادة وتثير أنماطًا وتشكيلات جديدة هي

الطريقة التي تسمح لنا بها المرونة العصبية بالتغيير".

_ الدكتور جو ديسانزا

من المثير معرفة أن مخاينا ليست مبرمجة كما كان متصورًا حتى وقت قريب. أثبت العلماء اليوم أننا نمتلك القدرة على إعادة برمجة دوائر عصبية جديدة وتشكيلها - في أي سن! يقول لنا الدكتور "أليكس ليرنر": "الوظيفة العصبية للمخ مبرمجة بقدرات معينة. المخ هو الذي يضع البرمجة والذهن هو الذي ينفذها. يمكن للذهن تغيير أو تعديل برمجة الشبكات العصبية القديمة لتشكيل شبكات عصبية جديدة أو برمجة في المخ بواسطة أفكارنا". من المثير معرفة أن أفكارنا يمكن أن تعيد برمجة مخاينا.

يساعدنا الوعي التام على الانتباه إلى أفكارنا. ونحن نتعلم التمييز بين أفكارنا الإيجابية والسلبية، وأفكارنا المثيرة للبهجة والتوتر. كلما طالت فترة ممارستنا للوعي التام، زادت سرعة قدرتنا على تحويل الفكرة السلبية إلى أخرى إيجابية. وكلما فعلنا ذلك، قللنا من ردود أفعالنا التلقائية التي تولد التوتر والمعاناة، وزدنا من ردود الأفعال التي تولد السعادة، والتعاطف، والحب، ورباطة الجأش.

تخيل أنك كنت تقود سيارتك في الوحل مرارًا وتكرارًا. وفي كل مرة تقود فيها سيارتك في المكان نفسه، تزداد الأماكن الموحلة عمقًا. وتخيل الآن أنك تسلك طريقًا آخر. سيبدأ الطريق الجديد في تشكيل مسارات موحلة أعمق بينما ستبدأ تختفي المسارات الموحلة القديمة نتيجة لقلة استخدامها.

هذا ما يحدث بالضبط مع أفكارنا. قبل معرفة الصواب، كانت أفكارنا تثار تلقائيًا. دعنا نتخيل مثلاً أنك تشم رائحة حساء الدجاج. إذا تركت والدتك واقية حرارة الصحن على الفرن واشتعل بينما كانت تسخن حساء الدجاج، سينتابك الخوف تلقائيًا. وإذا طهت والدتك حساء الدجاج لك بكل حب أثناء مرضك، فستثار لديك مشاعر الحب. ومن خلال الانتباه إلى أفكارك، يمكنك أن ترى أن رد فعلك تجاه رائحة حساء الدجاج ينشط من الماضي. يمكنك أن تنتبه لهذه اللحظة، الآن، وتشم رائحة حساء الدجاج. وسيستجيب

ذهنك لما تشعر به في الوقت الحاضر - مسألة إعجابك بالحساء أم لا تعتمد على تجربتك الحالية.

لنفترض أن هناك قائد سيارة اعترض طريقك - ستغضب تلقائيًا نتيجة لذلك وتقول: "كيف يجرؤ على ذلك؟". خذ شهيقًا واسكت؛ وهذا سيسمح لك بتجنب الغضب. وتنفس بعمق وأظهر لقائد السيارة الذي اعترض طريقك علامات الهدوء أو الحب واللطف. وحينها سيحل الهدوء محل الغضب التلقائي مباشرة - لأنك فقط غيرت رأيك. وإذا فعلت ذلك مرات عدة، سيزول الغضب وسيقل ظهوره بشدة!

تشكل الأفكار الجديدة مواد كيميائية جديدة. عندما نغير آراءنا، يغير ذلك من الرسائل الكيميائية التي تصل لأجسامنا. وتنشط المواد الكيميائية الباعثة على الارتياح وتتدفق عبر جسمك. وعندما نتعلم شيئًا جديدًا أو نتفاعل بطريقة جديدة، ينشئ المخ وصلات مشبكية جديدة لتشكيل أنماط أو شبكات عصبية جديدة. وبهذه الطريقة نعيد برمجة مخاينا. الأمر سهل جدًا!

كما اكتشف العلماء أن مجرد إعطاء شخص مسن حيوانًا أليفًا ليرعاه يزيد من رغبته في العيش. وما يحفز الشخص المسن هو وجود هدف جديد وشيء جديد يمنحه الحب. والهدف الجديد والشيء الجديد ينشطان خلايا عصبية جديدة في المخ ومواد كيميائية باعثة على الارتياح في أجسامنا.

ممارسة هذا الأسبوع

هناك مقولة تنص على أن الطاقة تتدفق للشيء الذي يلفت الانتباه. دعونا نلتفت هذا الأسبوع إلى الأشياء التي نشعرنا بالارتياح مثل الحب والمتعة والتعاطف.

وهناك مقولة أخرى بالغة الأهمية: "الفكرة الثانية هي التي تهمل". هذا يعني أن الفكرة الأولى ستظهر بالطبع، وهي المبرمجة في مخاينا نتيجة لردود أفعالنا. يمكننا اختيار تقبل

الفكرة الأولى أو تغييرها؛ لذلك انتبه إلى كل ردود أفعالك هذا الأسبوع. انتبه إلى ردود الأفعال كما لو أنها لا تمثلك، وكما لو أنك تراقبها أو تلاحظها هي وأفكارك. وإذا كانت ردود الأفعال سلبية، فكر في رد فعل آخر على الفور.

يمكنك أن تسأل نفسك: "هل تجعلني هذه الفكرة سعيدًا؟". وإذا كانت الإجابة لا، فكر في شيء آخر. مارس ذلك مرارًا وتكرارًا إلى أن تصبح عادة مستمرة. يذكرنا "أليكس ليرنر" بالقول "المأثور" في العلوم العصبية في القرن العشرين: "الخلايا العصبية التي تنشط معًا يصبح اتصالها ببعضها أقوى".

هناك ممارسة جيدة لتغيير تركيبة مخك (المنشورة بالأساس في كتابي *Wrinkles Don't Hurt: The Joy of Aging Mindfully*):

تخيل تشكيل مسارات عصبية جديدة في مخك حين تراودك أفكار إيجابية.

تخيل تشكيل مسارات عصبية جديدة في مخك حين تجرب شيئًا جديدًا.

تخيل السعادة كجزء ساهم في كبر حجم مخك بينما تمارس الوعي التام.

تخيل صدرك يتسع مع زيادة استعدادك لمسامحة شخص معين. واشعر بالسعادة مع زيادة قدرتك على السخاء ... يومًا بيوم.

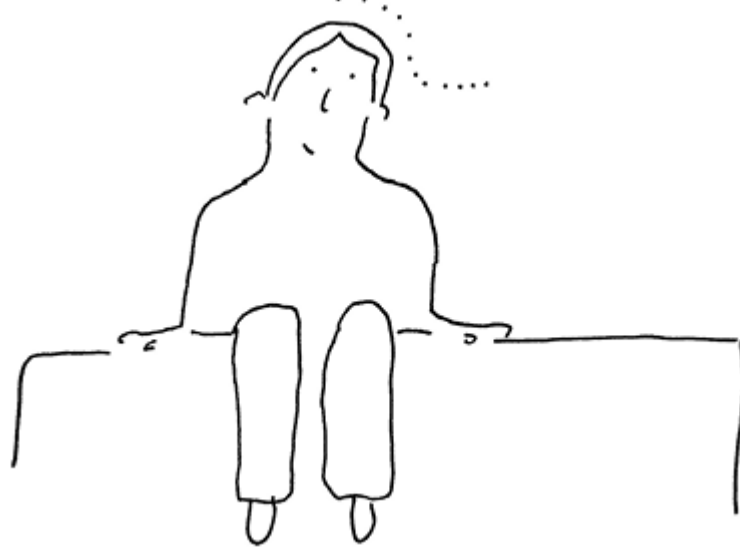
ما يدعو للسعادة هو معرفة

أنه يمكنني تغيير أفكاري وتركيبه

مخي في أي سن، وأصبح أكثر سعادة

وأفضل صحة.

وقت السكينة



الشخص الذي ينتصر على نفسه

أقوى من الشخص الذي ينتصر ألف مرة

على ألف شخص.

_ أحد الحكماء

أفكارنا تولد مشاعرنا كما تعلمنا. وعندما نفهم تأثيرات ذلك، يمكننا الشعور بتحرر كبير. ولن نحتاج لأن نعاني بسبب الآخرين أو بسبب ماضينا. ونرى أننا يمكننا تحمل مسؤولية حياتنا! ويمكننا اختيار التفكير في أشياء تولد السكينة، والسعادة، والحب، والتعاطف، بدلاً من الغضب والخوف، والمرارة.

ومع زيادة قدرتنا على الانتباه إلى حديثنا الذاتي، نكتشف ما إذا كنا نحكم على أنفسنا، أو ننتقدها، أو نصادقها، أو نشجعها. وهذا يتطلب الممارسة، ومن المهم تذكر أننا نسعى للتقدم وليس الكمال. في البداية، قد يكون صوت ناقدنا الداخلي أعلى صوت نسمعه لأنه المسئول منذ سنوات كثيرة. وبمجرد أن نميل لهذا التوجه، يمكننا اختيار أن نجعل هذا الصوت يختفي واستبدال حديث ذاتي أكثر حبًا وتعاطفًا به.

تقول لنا "بينما شودرون": "السكينة التي نسعى إليها لا تختفي بمجرد أن نواجه صعوبات أو فوضى. يجب أن تُبنى طريقة شعورنا بالسكينة على أساس الانفتاح غير المشروط على كل ما يحدث. السكينة ليست تجربة خالية من التحديات والظروف الصعبة والجيدة؛ بل تجربة كبيرة بما يكفي لتشمل كل ما يطرأ دون الشعور بالتهديد".

هل نخوض حربًا ضد أوزاننا، أو طعامنا، أو المخدرات، أو الكحول؟ هل ننفق أموالاً أكثر مما نتحمل؟ وهل نتردد فيما ينبغي علينا فعله أو عدم فعله؟ وهل نقاوم الخوف أو الإيمان أو الأناية أو الكرم وما إلى ذلك؟ من المفيد جدًا أن نلاحظ أيًا ما نقاومه. وعندما نصبح مستعدين لتسوية صراعاتنا الداخلية، تحل الصراعات الخارجية نفسها بنفسها عادة. وفي كل مرة نستعد فيها لملاحظة مشكلاتنا، يزيد فهمنا للمشكلات التي تواجه الآخرين.

إذا لم نستطع إيقاف الصراعات في أذهاننا، فكيف يمكننا توقع إيقاف الصراعات في العالم؟ نحن نحتاج أن نبدأ بأنفسنا ونفهم أولاً صراعاتنا الشخصية.

لا يمكننا أن نكون هادئين ومحبين دائمًا حتى عندما تكون نياتنا حسنة. يمكن أن تثير الأحداث غير المتوقعة الخوف. ويمكن أن يثير هذا استفزازنا. ويمكن أن يدفعنا غضبنا الشديد إلى التفوه بكلمات نندم عليها لاحقًا. لا يوجد شعور صحيح أو خطأ؛ فكل المشاعر طبيعية.

من المهم جدًا أن نرفق بأنفسنا ونتقبل مشاعرنا دون إصدار أحكام وبصرف النظر عما يحدث. التقبل يخرج الطاقة السلبية.

ومجرد معرفة أن هناك أوقاتًا نعجز فيها عن مقاومة مشاعرنا يمكن أن يكون بداية الشعور بالسكينة. الاستعانة والثقة بالله فيما نعجز عن فعله يمكن أن تشعراننا بالسكينة.

كتبت "بيس بيلجريم": "حين تجد السكينة بداخلك، تصبح الشخص الذي يمكنه العيش في سلام مع الآخرين".

ممارسة هذا الأسبوع

من الجيد أن نأخذ الوقت كل يوم للتخفيف من الاضطراب الناتج عن الروتين اليومي والانعزال؛ فيمكن لخمس دقائق فقط أن تساعدنا على الشعور بالسكينة بداخلنا.

يمكن أن يشعرنا الوعي التام بالسكينة في أي لحظة. ممارستك الصباحية يمكن أن تجعل بداية يومك هادئة. والتأمل لعدة دقائق في أي وقت آخر أثناء النهار يمكن أن يعزز الشعور بالسكينة.

اعلم أنه يمكنك أن تشعر بالسكينة بغض النظر عما يحدث في حياتك. وهذه الهدية تنتظرك في كل لحظة. كلما مارست التأمل، زاد تذكرك لممارسته في أوقات التوتر والقلق.

أثناء تأملك الصباحي أو في أي وقت تشعر فيه بالتوتر أو السلبية أو الخوف أثناء اليوم، قل لنفسك: **إنني آخذ شهيقًا لأشعر بالسكينة وأخذ زفيرًا لأخفف من توتري.** جربها الآن. وهذا سيشعرك بالارتياح.

ما الشيء الآخر الذي يمكنك فعله للشعور بقدر أكبر من السكينة بداخلك؟

هل هناك شخص ما تريد أن تسامحه؟

هل قائمة المهام الواجب فعلها طويلة جدًا؟

هل تشعر بأنك عالق وبلا هدف؟

هل هناك شيء أجلته؟

هل تمارس التأمل يوميًا؟

هل تدعو كل يوم؟

هل تتعلم شيئًا جديدًا لتقوية ذاكرتك؟

هل تمارس التدريبات الرياضية؟

هل هناك شيء آخر يمكنك فعله؟

كتب "ميل ويلدون": "ذهني هو الحديقة وأفكاري هي البذور. وإما سأحصد الزهور أو الأعشاب الضارة". ونحن من نختار ذلك! تذكر أن بإمكاننا تعزيز الشعور بالسكينة والسعادة. ولا نحتاج للانتظار حتى يقوم شخص آخر بهذا الدور! اختر حصد الزهور.

أنا أخصص اليوم وقتًا لنفسي للشعور

بالسكينة الداخلية، والتعرف على نفسي بشكل أفضل

ورؤية أنني أصبحت الشخص الجميل الذي أراد الله

أن أكون عليه.

وأخصص الوقت اليوم

للانتباه إلى تنفسي

واختيار الشعور بالسكينة

في كل لحظة.

وقت الكتابة في دفتر اليوميات



"ابحث عن محور حياتك الهادي،

واكتب عنه للعالم".

_ سارة أورني جيويت

الكتابة في دفتر اليوميات تجربة خاصة وشخصية جدًا، والتي ستبدو مختلفة من يوم لآخر ومن سنة لأخرى على الأرجح. وأحيانًا لا أطيع الانتظار حتى أبدأ الكتابة في دفتر يومياتي. تتفجر الكلمات بداخلي ولا تنتظر حتى تتدفق. وبمجرد أن أكتب على الورقة، تتدفق الكلمات بلا توقف إلى أن أعبر عما بداخلي تمامًا. وفي أحيان أخرى، يمكن أن تمثل كل كلمة صعوبة؛ لأنني لست متأكدًا تمامًا مما أشعر به يستغرق ذلك بعض الوقت للبدء.

الكتابة في دفتر اليوميات هي وقت شديد الخصوصية والحميمية، والذي نخصه لأنفسنا. كثيرًا ما كنت أكتب في دفتر يومياتي على مدى سنوات كوسيلة للتعبير عما يحدث في حياتي. وأحيانًا كنت أستخدم دفتر اليوميات لتسجيل أحداث مهمة، لكنني كنت أكتب فيه معظم الأحيان لمساعدة نفسي على تجاوز الأوقات الصعبة. يحملني دفتر اليوميات من مكان لآخر، وينقلني، ويساعدني على التحرر. وفي أوقات مختلفة سمحت لي الكتابة في دفتر اليوميات بتجاوز آلامي كي أتمكن من المضي قدمًا، كما مثلت وعاء آمنًا لأفكاري.

كنت ألجأ للكتابة في دفتر اليوميات في الأيام التي تلت وفاة ابني. وبالنظر إلى دفتر يومياتي لاحقًا، لم أستطع تصديق شدة الألم الذي شعرت به في تلك الفترة من حياتي. وفهمت أنني كنت أكتب الكلمات التي أعجز عن قولها بصوت عالٍ. وخففت الكتابة في دفتر يومياتي من العبء الهائل، وغير المرغوب، والتطفلي، والثقيل العالق بداخل أحشائي، وصدري، وحلقي. التعبير بالكلمات عن الرعب الذي كنت أشعر به عمل على التنفيس عن الشعور بالألم والتحرر كي أتمكن من اتخاذ الخطوات المطلوبة مني كل يوم. تدفقت الكلمات من تلقاء نفسها في بعض الأيام، بينما كنت أهدق إلى الورقة في أيام أخرى دون أن أكتب أي شيء على الإطلاق. في تلك الأيام كنت أكتب كلمات قليلة مثل "يوم سيئ" أو "ها أنا ذا أفعلها مرة أخرى". وكنت أعرف بالغريزة الميل الطبيعي لروحي واتبعته. كان دفتر يومياتي بمثابة الملاذ الآمن لي وصديقي الموثوق به. ولقد أشعرتني الكتابة فيه براحة كبيرة وتنفيس رائع.

كنت محظوظة بما فيه الكفاية لمعرفة أنني احتجت للتعبير عن أي ما يحدث بداخلي، وإلا فسيدمرني ذهنيًا، وبدنيًا، وروحيًا. وعلى صعيد آخر، كنت أعرف بوصفي كاتبة أن قرائني سيستفيدون أيضًا حين أكون مستعدة لمشاركة ما كتبتهم معهم.

التعبير عن مشاعرنا يساعدنا في رحلة الشفاء. دع الكلمات والمشاعر تخرج دون مراعاة للقواعد النحوية أو الشكل اللغوي حتى لو لم تكن تبدو منطقية. دع هذه الصفحات تمثل

وعاء آمنًا لأفكارك ومشاعرك. ليس عليك مشاركة هذه الكلمات مع أي شخص أبدًا إلا إذا اخترت ذلك.

كتب "إلبرت هوبارد": "علاج الأسى هو الحركة" - يمكن أن تكون الكتابة في دفتر اليومية هي مجرد الحركة المطلوبة لتجاوز أي أسى لم يعالج. تساعدنا الكتابة في دفتر اليومية على الإبقاء على وجهة نظر في حياتنا في وسط الحركة والتغيير. ويمكننا النظر إلى أين نحن عالقون، والمواضع التي نكرر فيها الأنماط التي تسبب لنا مشكلات.

هناك فوائد أخرى كبيرة من الكتابة في دفتر اليومية. وهذا يجعلنا نتمهل لسبب معين: إن التقاط قلم جاف أو قلم رصاص، والكتابة على الورق، ونقل الأفكار التي تخطر ببالنا على الورق تجعلنا نركز على الوقت الحاضر مباشرة. ويمكننا الشعور بالقلم والورقة، وسماع أصواتهما، والإحساس بتفردهما. ونوجه انتباهنا بدلاً من الاستعجال في التحرك في اتجاهات أخرى.

لكن لا يشترط أن تأخذ الكتابة في دفتر اليومية الشكل النمطي باليد دائماً. لقد وجدت أنه في حال لم يكن لدي وقت متاح أو كانت لدي أشياء كثيرة جداً لأقولها، أشغل الحاسوب الذي يسمح لي بالكتابة بشكل أسرع؛ ما يجعل الكلمات تتدفق أياً كان شعوري أو أياً كان ما يخطر على بالي. إنه تنفيس رائع ووسيلة لتوضيح الأمور عند الشعور بالحيرة.

ممارسة هذا الأسبوع

ابحث عن مكان تشعر فيه بالأمان، مساحة هادئة بعيدة جداً عن جميع الأشخاص وبعيدة عن أي إلهاءات. قد تبدأ بممارسة التأمل لعدة دقائق للشعور بالسكينة. وادع الله واشعر بالأمان والهدوء في هذه اللحظة، واجلس في هدوء لعدة لحظات إلى أن تشعر بالهدوء والاسترخاء.

يمكننا فعل أشياء كثيرة لإيجاد مساحتنا الشخصية.

يمكنك فعل الآتي:

أضئ شمعة أو أكثر من شمعة

شغل موسيقى هادئة

اجعل أي دمية حيوان مفضل قريبة منك

اصطحب معك حيوانًا أليفًا

أشعل النار في البخور

اطلب من عائلتك أو أي شخص تعيش معه بعض الخصوصية

أغلق هاتفك

ضع علامة "عدم الإزعاج" على الباب

استخدم كتابًا أو دفترًا يشعرك بالراحة, واحتفظ به في مكان آمن.

اكتب بيانًا موجهاً مثل:

أعلم أن الله معي وأنا أكتب.

تقترح "كاثلين أدامز" في كتابها *The Way of the Journal: A Journal Therapy*

Workbook for Healing أن نكتب في الصفحة الأولى لدفتر يومياتنا:

توقف! هذا هو دفتر اليوميات الشخصي لـ _____. لا تقرأ أي شيء ما لم تحصل على إذن مني بذلك.

كما تقترح "كاثلين" أن نكتب كلمة **تنفس** في أعلى كل صفحة وأن نتوقف عن الكتابة حين نشعر بالإرهاق.

اكتب شيئًا يعبر عن نفسك كل صباح، حتى إذا كانت مجرد جملة أو جملتين، أو فكرة أو فكرتين. وهذا سيجعلك تعتاد ممارسة ذلك في حياتك بانتظام.

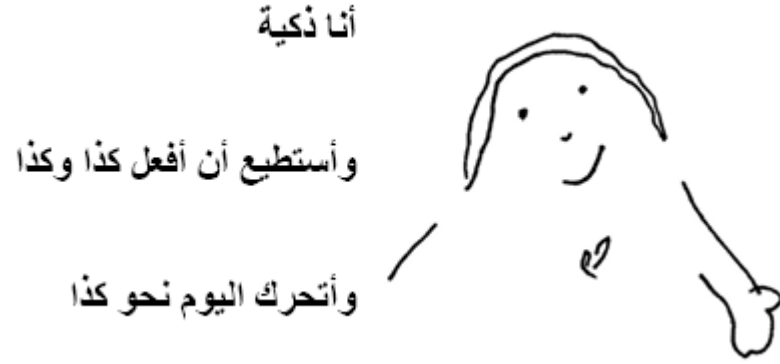
أنا مستعدة للتعبير عن كل المشاعر التي كانت تعوقني عن عيش الحياة السعيدة والحقيقية التي كان من المفترض أن أعيشها. يمكنني البحث في أعماق نفسي وأكتب عنها في دفتر يومياتي، ومعرفة أن كل خطوة تساعدني على العلاج والتحرر.

أنا ذكية

وأستطيع أن أفعل كذا وكذا

وأتحرك اليوم نحو كذا

وقت العبارات التأكيدية



"الأفكار الذهنية هي التي جعلتك ما أنت عليه،

وهي التي ستجعلك ما ستصبح عليه من اليوم فصاعدًا".

_ كاثرين بوندر

لقد قضيت سنوات كثيرة منذ الطفولة وحتى أواخر الثلاثينات من عمري في ترديد عبارات مثل: "أنا لست جيدة بما فيه الكفاية" أو: "لن أحظى بالقبول أبدًا"، ولاحقًا قلت: "من الذي سيرغب في سماعي وأنا أتحدث؟" أو "الآخرون أفضل مني بكثير!". كانت هذه هي حقيقتي أو نظرتي لنفسي على أقل تقدير. ثم تعافيت وتعلمت ممارسة التأمل والوعي التام. وبدأت أستيظ على سماع تلك الأصوات في رأسي ومعرفة أنها لا تمثلني، ولكنها رسائل أتت لي قبلها بكثير. ولم تمر فترة طويلة حتى عرفت العبارات التأكيدية وكيف أننا يمكن أن نغير الرسائل في مخاينا في الواقع. وبدأت أعرف لاحقًا المرونة العصبية وحقيقة أن مخاينا مرنة وأنها نستطيع تغييرها من خلال تغيير أفكارنا. وجاء ذلك من خلال بحث جديد أجراه علماء منذ منتصف السبعينات من القرن العشرين. وغير هذا البحث حياتي وأصبحت أشعر كأني شخص جديد.

وبينما نتعلم أن نصفي أذهاننا ونستمع إلى حديثنا الذاتي، نعي الكلمات التي نقولها لأنفسنا. ونبدأ نرى أن هذه الكلمات قادرة على إشعارنا بالراحة أو سوء، أو الثقة أو الخوف، أو الإيجابية أو السلبية. بل وقد ثبت علميًا أن الكلمات التي نقولها لأنفسنا يمكن أن تجعلنا أصحاء أو مرضى. تنتج معظم أمراضنا عن التوتر والذي يأتي من تصور ما يحدث في حياتنا على أنه سلبي أو مخيف.

الكلمات السلبية تمنعنا من المضي قدمًا. إليك بعض الأمثلة:

عندما أقول "لا أستطيع"، فإنني أعني ما أقوله. وسأشعر بانعدام الكفاءة.

عندما أقول "لن أقدر أبدًا على ____"، لن أقدر على فعل ____ أبدًا. وسأشعر بانعدام القدرة.

عندما أقول: "لم أمتلك الوقت الكافي"، فلن أملك الوقت الكافي. وسأشعر بالاستعجال والقلق الشديد.

من الأمثلة الإيجابية:

عندما أقول: "أنا رائع كما أنا!"، أشعر بالحيوية، والحماس، والتفاؤل.

عندما أقول: "أشعر بالسكينة في هذه اللحظة"، أشعر بالاطمئنان والهدوء.

عندما أقول: "لديّ الذكاء المطلوب لاجتياز هذا الامتحان"، أشعر بالثقة والقوة.

بمجرد أن ندرك أن شعورنا هو نتيجة مباشرة لطريقة حديثنا مع ذاتنا أو رد فعلنا تجاه ما يقوله لنا الأشخاص، تكون لدينا وسيلة جديدة وفعالة لتغيير شعورنا. ونحن نملك الخيار. العبارات التأكيدية هي أدوات فعالة تساعدنا على عدم الالتفات لرسائلنا القديمة. ومن خلال تغيير طريقة تفكيرنا، نتمكن حينها من تغيير أسلوبنا؛ ما يساعدنا على تغيير أفعالنا، وحينها نتمكن من تغيير حياتنا للأفضل.

العبارات التأكيدية بسيطة جدًا لدرجة أن الكثير من الأشخاص يعتقدون أنها بلا جدوى لشدة بساطتها. ولقد استخدمت هذه العبارات التأكيدية وعلمتها لآلاف الأشخاص وكانت النتائج مذهشة.

كتبت "شاكتي جاوين"، مؤلفة كتاب *Creative Visualizations* أنه بعد الانتهاء من قول العبارة التأكيدية، اعلم أو قل: "يتجلى هذا الشيء الأفضل لكل المعنيين بالأمر". ليس صحيحًا دائمًا أننا نعرف ما يصب في مصلحتنا، وإذا تعلمنا الانتظار والاستماع، فسنجد الإجابة الصحيحة.

لقد تلقيت مكالمة من شابة التحقت بإحدى ورش عملي وحكت القصة التالية: لقد كانت تسرف في إنفاق أموالها وكانت تخشى إخبار أي شخص بذلك. وكانت تخبئ مشترياتها تحت سريرها، ولم تكن تلتفت إليها أبدًا بمجرد أن تصل للمنزل. وامتلأت خزاناتها بملابس جديدة لم ترتديها. وعندما كانت هذه الشابة تشعر بإحباط، أو استياء، أو أي شعور غير مرغوب، كان التسوق يمنحها جرعة الأدرينالين المطلوبة أو التي تظنها مطلوبة لتجاوز الوقت العصيب ولتحسين مزاجها. وكادت تواجه أزمة مالية حادة وأصيبت بالقلق والخزي.

ولم تبح الشابة بهذا الهوس لأي شخص خوفًا من أن يحاول جعلها تتوقف عن إدمان التسوق. وبعد حضورها ورشة عملي، أخذت بنصيحتي وبدأت كتابة هذه الجملة: "لديّ كل شيء أحتاج إليه اليوم!" عشر مرات يوميًا في صمت.

وبعد مرور بضعة أيام اتصلت بها صديقاتها وسألنها عما إذا كانت ترغب في الخروج للتسوق. وذهبن إلى المركز التجاري ونظرن إلى ملابس فصل الخريف الجديدة. وقالت إحداهن: "إنها ملابس رائعة جدًا!"، فردت عليها الشابة في هدوء: "نعم، لكنني لديّ كل شيء أحتاج إليه اليوم". ولم تستطع الشابة تصديق أنها قالت هذه الكلمات. وظلت تكتب عبارتها التأكيدية إلى أن مضى 21 يومًا على ذلك. وفي النهاية، تمكنت الشابة من مصارحة زوجها بإدمانها للتسوق وأعدت ترتيب شئونها المالية بمرور الوقت.

تؤتي العبارات التأكيدية ثمارها. وكما عرضت في كتابي *Change Almost Anything in 21 Days*، يجب أن تتكون العبارات التأكيدية من خمسة أجزاء كالآتي: 1. يجب أن تكون إيجابية مثل: "لدي ثقة بنفسي اليوم" بدلاً من "لم أعد سلبياً".

2. يجب أن تقال بشغف وقوة مثل "لدي ثقة في نفسي اليوم!".

3. يجب أن تركز على اللحظة الحالية مثل "لدي ثقة بنفسي اليوم" وليس: "ستكون لدي ثقة بنفسي".

4. يجب أن تكون ممكنة التحقيق. لا يمكنني التأكيد أنني مغنية مشهورة لأنني لا أملك أذنًا موسيقية؛ لكن يمكنني التأكيد أنني كاتبة ناجحة.

5. يجب أن تكون شخصية. لا يمكننا التأكيد لشخص آخر، بل لأنفسنا فقط.

قبل سنوات كثيرة قرأت كتاب *Psycho-Cybernetics* للمؤلف "ماكسويل مالتز". كان الدكتور "مالتز" جراح تجميل يجري عمليات في الوجه بشكل أساسي. وكتب "مالتز" أنه لاحظ تغييرًا مفاجئًا وكبيرًا في الشخصية في معظم الحالات حين كان يجري عمليات لـ "أشخاص وجههم قبيح بشكل لافت أو ذو سمة "غريبة"". وكان يصاحب إجراء العمليات زيادة احترام وثقة من خضعوا لعمليات تجميل خلال 21 يومًا. وهؤلاء الخاضعون لعمليات تجميل ممن لم تتغير شخصياتهم كانوا يشعرون كما لو أن وجههم لا يزال قبيحًا.

كتب الدكتور "مالتز" أن إحداث أي تغيير ملحوظ يستغرق عادة 21 يومًا، ويقترح عدم التسرع بالحكم لمدة 21 يومًا. وعلى الرغم من عدم معرفة أي شخص تحديدًا سبب التأثير القوي لهذا الرقم على الذهن والجسم، فإن الدكتور "مالتز" وآخرين قد لاحظوا هذه الظاهرة.

ولهذا أقترح عليك كتابة عباراتك التأكيدية لمدة 21 يومًا، وستشهد بنفسك التغييرات الإعجازية التي تحدث في حياتك. يجب أن تكون مدة الـ 21 يومًا متتالية. وإذا فوت يومًا

في التسلسل، يجب أن تبدأ من جديد لتجدي نفعًا.

إحدى الطرق إيجاد العبارات التأكيدية المناسبة لك هي التفكير في شيء تود تغييره في حياتك، أو شيء قد ترغب في إضافته أو التخلي عنه. أغلق عينيك وتخيل هذا الهدف كما لو أنه حقيقي. وتخيل التغيير وقد حدث بالفعل. كيف سيكون شعورك؟ فكر الآن في كل أسباب عدم حدوث هذا التغيير. لعلك ترغب مثلًا في أن تصبح كاتبًا. وقد تقول لنفسك إنك غبي أو لا يمكنك تهجئة الكلمات.

اكتب الآن عبارة تأكيدية إيجابية ولا تلتفت للعبارة التأكيدية السلبية التي تعوقك عن إحداث هذا التغيير في حياتك. وتأكد من احتواء العبارات التأكيدية على العناصر الخمسة السالفة الذكر، أي أنها يجب أن تكون إيجابية، وقوية، ومركزة على اللحظة الحالية، وممكنة التحقيق، وشخصية. يمكن أن تكون عبارتك التأكيدية: "أنني أؤلف كتابًا ناجحًا اليوم".

ربما ترغب في أن تختلي بنفسك لوقت أطول لكنك تعتقد أنك لا تملك وقتًا كافيًا. ويمكن أن تكون عبارتك التأكيدية "لديّ كل الوقت الذي أحتاج إليه لأخصص بعضًا منه لنفسي اليوم" أو "الله يمنحني كل الوقت المطلوب لأخصص بعضًا منه لنفسي اليوم".

تساعدنا العبارات التأكيدية على استيعاب الطاقة الإيجابية وتجذبنا إلى ما نريد تحقيقه. ويمكن أن يكون للعبارات التأكيدية تأثير قوي إذا مارست التأمل معها. يمكنك أن تسجل عباراتك التأكيدية. مارس التأمل بقدر ما تريد وعندما تشعر بالهدوء والسكينة، ردد العبارات التأكيدية، والتي تكون بالغة التأثير عندما نسمعها في حالة الوعي التام، وهي الحالة التي نكون عليها عندما نمارس التأمل.

كتبت "شاكتي جاوين": "ما نولده بداخلنا ينعكس خارجنا؛ وهذا هو قانون الطبيعة".

تذكر أنه يمكنك إضافة كلمة "أستعين بالله" في بداية العبارة التأكيدية مثل: "أستعين بالله لإيجاد الوظيفة المناسبة لي اليوم".

كما يمكنك أن تضيف،

"إنه شعور رائع أن أعرف أن الله يعينني على إيجاد الوظيفة المناسبة لي اليوم".

إليك بعض الأمثلة الأخرى على العبارات التأكيدية:

أنا رائع كما أنا!

كل مصادر الطاقة ترشدني إلى خطواتي التالية.

أنا أتناول طعامًا صحيًا لأحافظ على وزن صحي.

أنا أحب وأُحِبُّ.

لديّ كل الوقت الذي أحتاج إليه لأخصمه لنفسي اليوم.

وقت التعبير عن نفسك

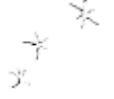


"كل دافع نكبحه يؤذينا".

_ أوسكار وايلد

أحد أهم الدروس التي يمكنك تعلمها هذا العام هو عدم كبح أي شيء يزعجك؛ فهذا لن يولد إلا المعاناة. كلما كبحنا أي شيء، أدى ذلك إلى إعاقة شعورنا بالحياة، والاستمتاع باللحظة، والتحرر، والسعادة. لقد تعلمت ذلك قبل سنوات كثيرة. وأخذت عهدًا على نفسي بأن أعبر عما أشعر به إما لشخص أثق به أو أكتب على ورقة، خلال 24 ساعة، أي شيء أزعجني. ولقد غيرت هذه الخطوة حياتي للأفضل. إذا لم أكن مستعدة للحديث عن شيء يضايقني، فسأكتب عنه في دفتر يومياتي. وإذا كان هذا الشيء لا يزال يضايقني بعد الكتابة عنه، فسأبحث عن شخص أثق به وأتحدث به إليه.

مارسنا الأسبوع الماضي الكتابة في دفتر اليوميات. وآمل أن تمارس الكتابة في دفتر اليوميات مدى حياتك إلى جانب التأمل، والوعي التام، والتعبير عن أي ما يزعجك. هذه الأسابيع الأولى مهمة جدًا لتشكل أساسًا قويًا لعامك وحياتك بعدها.



ممارسة هذا الأسبوع

بمجرد أن تكتب عن الشيء الذي يزعجك، وحين ترتاح بما فيه الكفاية، سيكون من الجيد أن تتحدث عن الموقف الذي يسبب لك إزعاجًا مع أي صديق، أو موجه، أو معالج تثق به. من الرائع أن يحالفك الحظ لتجد صديقًا تثق به، ويتقبلك كما أنت تمامًا، ويمكن أن تأمنه على أسرارك الدفينة.

هناك أوقات تحتاج فيها لترتيب أفكارك قبل أن تتمكن من التعبير عنها. وهناك أوقات قد تشعر فيها بالاستياء أو الخوف ولا تستطيع تحديد ما يزعجك. إليك بعض الأفكار الإضافية حول الكتابة في دفتر اليوميات فقط لمساعدتك على البدء في التعبير عن نفسك. يمكنك إنهاء إحدى الجمل التالية:

أنا أشعر اليوم بـ _____.

سأفعل اليوم _____.

تأثرت بشدة بـ _____.

حين أفكر في (شخص أو موقف)، أشعر بـ _____.

ليست هناك قواعد خاصة بالكتابة في دفتر اليوميات. في الواقع، القواعد الوحيدة الخاصة بالكتابة في هذا الدفتر هي عدم القلق بشأن التهجئة أو علامات الترقيم أو القواعد النحوية. لا يعنينا هنا الدقة أو خط اليد لأنه لا أحد سوف يرى ما نكتبه سوانا؛ فهذا يخصنا نحن. تذكر أنك إذا كنت قلقًا من أن يرى شخص ما كتبته، فاكتب في الصفحة الأولى في دفتر اليوميات "دفتر شخصي وخاص. اقرأ على مسؤوليتك الشخصية".

إنه شعور رائع أن تعبر عن أي ما يزعجك

على ورقة أو لصديق تثق به.

الله يمنحني الشجاعة المطلوبة

لأحكي لشخص مقرب عما يزعجني.

"الآخرون أفضل مني".

"كان من الغباء قول ذلك!".

"أنا لم أفعل سوى خمسة أشياء من أصل عشرة أشياء في قائمة المهام الواجب تأديتها!"

كان هذا هو الأسلوب الذي أتبعه. وقد جعلني أشعر بالسوء. الرأفة بالذات تعني تقبل ذاتنا كما هي - تقبل الأشياء الرائعة حول ذاتنا والأشياء غير الرائعة؛ والأشياء التي نفتخر بها والأشياء التي لا نود أن يراها الأشخاص. تقبل الذات يعني الرأفة بذاتنا.

أقول الآن "لا مشكلة يا روئي" بدلاً من القسوة على الذات؛ وهذا يجعلني أبتسم.

هذا لا يعني ألا نعمل على التغيير، بل يعني أننا جيدون في هذه اللحظة وأننا نفعل أو فعلنا ما بوسعنا؛ وهذا جيد بما فيه الكفاية. في الواقع، هذا رائع جداً!

ممارسة هذا الأسبوع

انتبه إلى حديثك الذاتي هذا الأسبوع. لاحظ فقط الأوقات التي تقسو فيها على ذاتك، ومتى تنتقدها وتحكم عليها. سيكون من الجيد أن تكتب هذه الأشياء على ورقة؛ لأنها ستساعد على زيادة وعيك. استخدم دفتر يومياتك. وتأكد من عدم الحكم على ذاتك لمجرد الحكم! لاحظ ببساطة الأوقات التي ترأف وتتعاطف بها مع ذاتك.

ابحث عن اسم لطيف لتنادي به ذاتك (أنا أستخدم اسم "روئي"). هذا يسمح لنا بالرأفة بذاتنا باستمرار. وأنا أعلم أنني حين أفعل ذلك، فإنني لا أبتسم فحسب، بل أكون أرق من الداخل أيضاً.

إنني أتقبل ما أنا عليه بحب ورأفة.

أنا جيدة كما أنا.

إنه شعور رائع أن أخبر ذاتي بأنني جيدة كما أنا.

وإنه شعور رائع أن أتحدث مع ذاتي بحب ورأفة.

أنا لم أعد أحتاج إلى الأحكام والانتقادات في حياتي.

وقت العادات



"عندما تتخلي عن الأفكار والسلوكيات المعتادة،

ستبقى المشاعر المزعجة. وهي لا تختفي بشكل سحري. بمرور السنوات،
أصبحت أطلق على شعور الارتياح للإزعاج

"مرحلة التخلص من السموم"، لأنني عندما لا أتصرف وفقًا لسلوكي المعتاد، يشبه الأمر
التخلي عن الإدمان. وتبقى لديك مشاعر

كنت تحاول تجنبها. العادة هي أن تقيم علاقة صادقة مع الشعور بعدم الارتياح".

_ بيما شودرون

لقد توقفت عن معاقرة الشراب نهائيًا لأنني لن أسمح بشرب ولو كوب واحد. ولن أدخن
للسبب نفسه. ولن ألعب ألعاب على حاسوبي، أو أذهب للملاهي الليلية، أو صالات القمار

لأنني أعرف أنني سأحاول إحراز نقاط أكثر من المرة الأخيرة. حين كنت صغيرة، كنت أضرب أنا وأخي كرة التنس في حائط من الطوب لنرى من فينا سيتمكن من ضربها أكبر عدد من المرات دون أن يخطئ. وأتذكر أنني كنت أضرب كرة التنس أكثر من 500 مرة! وبدأت أشكال الإدمان، والدوافع القهرية، والهواجس معي في مرحلة مبكرة جدًا من حياتي.

عندما لا أعقد نية واضحة وأعنيها، أقضي وقتًا طويلًا في فحص بريدي الإلكتروني وسوق الأوراق المالية. وتعين علي إمعان النظر إلى كيف حرمتني هواجسي من العيش، وأخذ وقت من الأشياء الأهم في حياتي، وكيف دمرتني بعض أشكال الإدمان مثل التدخين ومعاقرة الشراب.

إن العادات تتعلق بالحرمان من الإشباع الفوري، والحرمان من الأشياء التي نفعلها والتي أصبحت اعتيادية للغاية لدرجة أننا نفعلها دون تفكير، وتتعلق بتخصيص وقت أكبر في حياتك للعيش في حالة من البهجة واسعادة.

لا شك في أن هناك عادات جيدة وعادات سيئة. ومن الصعب التخلي عن العادات السيئة بالتأكيد. وباستخدام أحدث الاكتشافات العلمية، قد يكون من السهل التخلي عن العادات السيئة أكثر مما كنا نظن.

اكتشف العلم أن هناك مواد كيميائية معينة في مخاخنا مثل السيروتونين، والإندورفين، والدوبامين تولد السعادة عندما تنشط. وتتحكم هذه المواد الكيميائية في مركز المتعة في المخ. وعلى المستوى الأساسي، تتحكم هذه المواد الكيميائية في الحافز - وترسل إشارات للمستقبلات في المخ وتقول "هذا شعور رائع!"

المقامرة، وشرب الكحول، وتعاطي المخدرات، وتناول كوب واحد من القهوة ليست سوى أشياء قليلة تحول دون تنشيط هذه المواد الكيميائية، وبالطبع سنريد جرعات أكبر منها للشعور بحالة جيدة باستمرار. ويمكن أن تنشط هذه الرغبة بمجرد مشاهدة إعلان

تليفزيوني لكوب من القهوة أو زجاجة شراب. وسينشط الدوبامين وسنريد قدرًا أكبر من هذا الشعور الجيد، والذي سيدفعنا لا شعوريًا إلى الانغماس فيه لإشباع رغباتنا. وهذه استجابة شرطية.

فحص بريدنا الإلكتروني ليس محفزًا، لكن حين تصلنا رسالة بريد إلكتروني، قد يكون هذا محفزًا. وعندما نفحص بريدنا الإلكتروني ولا نجد رسائل جديدة، نُحبط. نحن أردنا هذا "الاتصال" إن جاز التعبير - أردنا هذا الاتصال بشدة لدرجة أننا نفحص بريدنا الإلكتروني أكثر من مرة لنجد أي شيء جديد. ونشكل عادة جديدة! وينطبق الشيء نفسه على فحص صفحات الفيسبوك التي نتابعها أو رؤية إذا ما وصلتنا رسالة نصية أو رسالة هاتفية أم لا. السعي وراء المغامرة يمكن أن يصبح اعتياديًا. بعض الأشخاص فقدوا شغفهم في التزلج على الماء مثلًا وجربوا بعدها القفز بالمظلات. فعندما يتعود هؤلاء الأشخاص الأشياء التي جربوها، يبحثون عن المزيد من الإثارة المختلفة.

هذا هو جوهر الإدمان. مخاينا وأجسامنا تتعود ما ندمنه، ونشتهي المزيد منه؛ فنفقد اتزاننا نتيجة لإدماننا، ونحبط إذا لم نحصل عليه. شكلت مخاينا مسارات عصبية جديدة، وعادات زادت رسوخًا في كل مرة استسلمنا فيها، وتنتظر مخاينا أشياء أكثر بكثير من ذلك. وما إن نشكل هذه العادات، حتى يكون من الصعب التخلي عنها.

يمكننا إنشاء مسارات عصبية جديدة لتنشيط الدوبامين، والسيروتونين، والإندورفين بطرق جديدة. يمكن أن تحفز كلماتنا المواد الكيميائية ذاتها بمجرد رؤيتنا رسائل نصية جديدة، لذلك من المهم النظر إلى طريقة حديثنا الذاتي. كتب المؤلف "تشارلز دويج" في كتابه *The Power of Habit* عن الإشارة، والمحفز، والمكافأة. نحن نشاهد مثلًا إعلانًا لمتجر دانكن دونتس. وتكون هذه هي الإشارة التي تثير الرغبة في شرب كوب من القهوة. عندما نريد التوقف عن شرب القهوة، نحتاج إلى تغيير هذه العادة بانتظار مكافأة جديدة. وربما نشترى مثلجات، أو ندخر المال للقيام برحلة. وتدرجيًا، تتشكل عادات جديدة، وعندها تصبح العادة الجديدة طبيعية أكثر من العادة القديمة.

كتب "فيكتور إي. فرانكل" في كتاب *Man's Search for Meaning*: "توجد فجوة بين الحافز ورد الفعل. وفي تلك الفجوة تظهر قدرتنا على اختيار ردود أفعالنا. ويظهر نمونا وحریتنا من خلال ردود أفعالنا". أثبت العلماء أيضًا أن الوعي التام يجعلنا نرى الفجوة بين الحافز ورد الفعل وعندها يمكننا أن نتخذ القرار بالتراجع وعدم التجاوب. أنا أتذكر أنني فعلت ذلك عندما توقفت عن شرب القهوة. يمكن أن يكون التوقف عن معاقرة الشراب أو تعاطي المخدرات أصعب بكثير، لكن يمكننا "التفكير مليًا" في أضرار كل منهما، وندعو الله أن يعيننا على التوقف عنهما.

قال صديقي "باتريك سميث" عن مقولة "فرانكل": "كيف أبحث عن هذه الفجوة التي تحدث عنها فرانكل؟. التنفس وملاحظة ذلك عدة مرات هي إحدى طرق البحث عن هذه الفجوة. تخفيف حدة ردود أفعالنا المعتادة لأحداث الحياة يسمح لنا برؤية ما نفعله، بل ويتيح لنا اختيار طريقة تنفيذ الأحداث. من السهل جدًا تشكيل العادات، سواء كانت مفيدة أو ضارة، لكن من الصعب التخلي عنها".

نحن ندرب مخاينا على تشكيل مسارات عصبية جديدة والتي ستنشط في المستقبل، بدلًا من ردود الأفعال التلقائية التي أظهرناها في الماضي. ولقد وجدت أن الابتسام، والإقرار بعدم الاستسلام، والرأفة بذاتي ينشط الدوبامين؛ وهي المادة الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالراحة! والشعور بالراحة بالنسبة لي هو المكافأة المنتظرة.

ينطبق الشيء نفسه على تشكيل عادات جديدة. ابدأ بخطوات صغيرة. إذا كنت تريد أن تقل الفوضى في منزلك مثلًا، ابدأ بجمع الأشياء التي تريد الاستغناء عنها لمدة 10 دقائق كل ليلة ثم ضاعف المدة تدريجيًا. إذ كنت تريد تناول كمية أكبر من الخضراوات، أضف نوع خضراوات جديدًا في كل مرة. تذكر ما قيل عن تشكيل عادة جديدة في الأسبوع المخصص للعبارات التأكيدية. يستغرق الأمر 21 يومًا لتشكيل عادة جديدة. وتشكل مسارات جديدة في مخك وتزداد رسوخًا وتلقائية يومًا بعد يوم.

ممارسة هذا الأسبوع

دعونا ننظر هذا الأسبوع إلى عاداتنا الضارة ونضع قائمة بالعادات التي نمارسها تلقائيًا. انظر بشكل خاص إلى العادات التي تسلب منا الحياة المرغوبة والشخص الذي تريد أن تكون عليه. إذا وجدت صعوبة بالغة في التخلي عن أي عادة، قد تفكر في الاستعانة بمعالج ماهر. وهناك أيضًا أكثر من خمسين برنامجًا من برامج التعافي المكونة من اثنتي عشرة خطوة لكل أنواع الإدمان بخلاف إدمان الكحول، والمخدرات، والمقامرة، والإفراط في تناول الطعام. هناك برامج تعافي مكونة من اثنتي عشرة خطوة للإفراط في إرسال رسائل البريد الإلكتروني بل وتوجد برامج للمسوفين أيضًا.

اقض بعض الوقت هذا الأسبوع في مراقبة ذاتك. وأرجوك لا تظن نفسك سيئًا أو ضعيفًا حين تجد عادة مضرّة لك. هذا وقت الانتباه وعدم إصدار الأحكام. فقط لاحظ تصرفاتك واشعر بالرضا عن ذاتك لمجرد الانتباه. وبعدها يمكنك اتخاذ بعض الخطوات الضرورية للتغيير.

هل تستطيع أن تقضي هذا الأسبوع مثلًا، بلا مشقة، دون معاقرة الشراب، أو التدخين، أو المقامرة، أو تعاطي المخدرات، أو أي عادة تعرف أنها مضرّة لك؟

هل تستطيع فحص بريدك الإلكتروني، أو أي صفحة من صحفات الفيسبوك، أو رسائلك النصية، أو رسائل الهاتفية لعدد أقل من المرات، ربما مرة في الصباح، ومرة في الظهر، ومرة بعد العشاء؟ (ما لم يكن هناك شيء عاجل أو عمل متضمن). هل هناك أي شيء آخر تخبر نفسك بأنك ستفعله مرة واحدة فقط أو لا تفعله نهائيًا، لكنك تجد نفسك تفعله في معظم الأحيان؟

انتبه حين تشعر بأي من هذه الأشياء لتجنب المشاعر غير المرغوبة. يمكن أن يكون الشعور بسيطًا بقدر الملل أو مؤلمًا بقدر الذكريات المخيفة. هذه العادات تلقائية بشدة لدرجة أننا نمارسها دون أن نفكر فيها. ومع الوعي، يمكننا التوقف والانتباه إلى الشعور بعدم الراحة - ونلاحظه وهو يزول.

تذكر أن تستبدل العادة القديمة بأخرى جديدة وانتظر مكافأة جديدة.

أعد قراءة مقولة "بيما شودرون" في بداية هذا الفصل. تقول "بيما" إن التخلي عن العادات مثل التخلص من السموم والتوقف عن إدمان شيء. سنتابنا حينها مشاعر مزعجة لأننا نريد أن تساعدنا عاداتنا على الشعور بالتحسن. لقد تعودنا فعل ذلك! من المهم عدم تجنب هذه المشاعر، بل تقبلها. وبمرور الوقت ستخف حدة هذه المشاعر وتختفي في النهاية.

تذكر أنك كلما أصبحت منتبهاً، زاد وعيك وزاد وضوح رؤيتك للتأثيرات الضارة لهذه العادات في حياتك.

هناك ممارسة مفيدة جداً تساعدنا على تذكر عدم الاستمرار في عادة ضارة لنا. ارتد رباطاً مطاطياً حول معصمك. ويمكن أن تختار لوناً خاصاً للرباط المطاطي لممارسة هذا الأسبوع. شد هذا الرباط حول معصمك حين تجد نفسك تبدأ تمارس عادة تريد التخلي عنها. وهذا يحقق نتيجة ممتازة في الانتباه إلى أفكارك ومشاعرك، ومتى ينبغي التوقف!

هل هناك عادات جيدة تود أن تمارسها بدرجة أكبر؟ هل هناك أي عادات جيدة تود أن تضيفها لحياتك؟

عندما تكتشف عادة غير مفيدة لك، قل لنفسك شيئاً مثل:

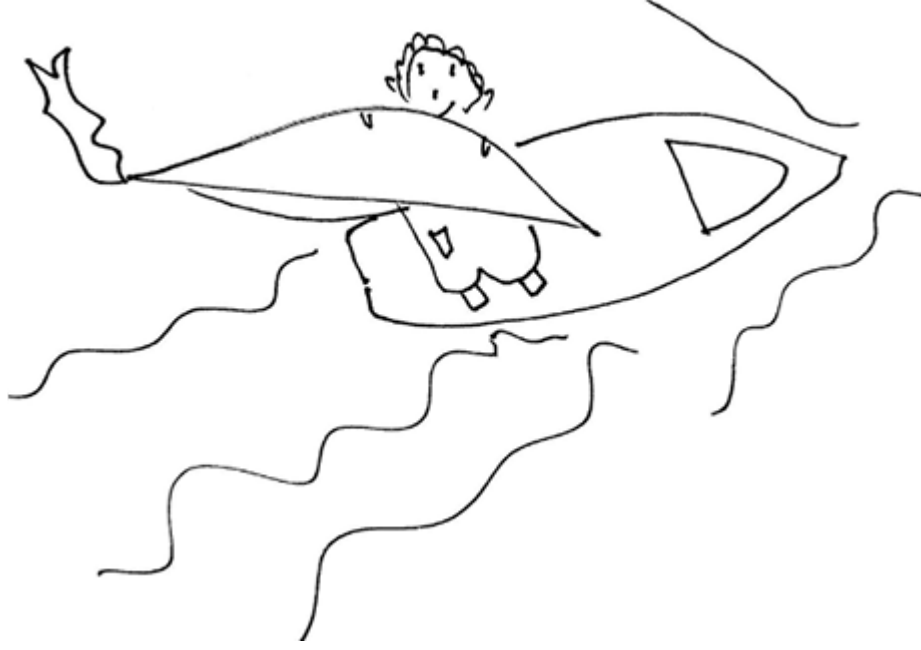
إنه شعور رائع ألا _____ اليوم!

حين تتخذ قراراً بتشكيل عادة جديدة في حياتك، قل لنفسك بإرادة، وشغف، وابتسامة على وجهك شيئاً مثل:

أنا فخور بنفسني لأنني أشكل عادات جديدة، وإيجابية، وصحية!

انظر إلى أسبوع "وقت العبارات التأكيدية" للمزيد من المعلومات.

وقت التصرف



"الكلام وحده لا يجدي نفعا".

_ مثل صيني

أحسن النوايا لا تحقق لنا شيئاً ما لم نتخذ خطوة تجاهها. فالقول المأثور "الوعود لا تكفي" صحيح جداً. يمكننا أن نتصف بالطيبة، ونراعي مشاعر الآخرين، ونهتم بهم، ويمكننا كذلك أن ننوي إحداث فارق في العالم، لكن لا شيء يتحقق دون التصرف.

من الأشكال الأخرى لعدم التصرف، التسويف. يمكنني تجنب فعل أشياء في بعض الأحيان، بل وقد أصاب (باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة) عندما يحدث ذلك. عندما أحتاج إلى بدء مشروع جديد، أو دفع الفواتير، أو كتابة رسالة بريد إلكتروني باعثة على الضيق، أو إجراء مكالمة باعثة على عدم الارتياح، قد أسوف كل ذلك. وقد أدفع الفواتير بدلاً من

تحرير الكتاب الذي أعمل عليه. وقد أتصل بشبكة الإنترنت وأفحص بريدي الإلكتروني ثم سوق الأوراق المالية ثم جوجل، ثم أعيد كل هذه الخطوات.

وأقول لنفسي سأقضي فقط عشر دقائق ثم عشر دقائق أخرى ثم عشر دقائق إضافية. وبعد مرور نصف ساعة، قد يكون وقت بدء ما أنوي فعله بالأساس متأخرًا جدًا.

ولقد وجدت أنني إذا قلت لنفسي أن **أتوقف**، وأخذ شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات، وأقضي بضع دقائق في فعل ما كنت أتجنبه، فإنني أبدأ إنجاز الأمر ولا أتجنبه. ويحدث الشيء نفسه عندما أتجنب قائمة المهام الواجب تأديتها. فعندما أؤدي مهمة واحدة، أشعر بالرضا، وحينها أتمكن من الانتقال للمهمة التالية.

إعادة قراءة الأسبوع المخصص للعادات يساعد على اتخاذ إجراء.

ممارسة هذا الأسبوع

انتبه إلى ما تفعله لتجنب شيء قد لا تحب فعله أو تخشى فعله. هل تود أن تكون أكثر نفعًا لكن تجد نفسك عالقًا، معتقدًا أنك لا تملك الوقت الكافي؟ ضع قائمة هذا الأسبوع بما تكتشفه حول نفسك في هذه المسألة.

حين تجد نفسك تسوف، **توقف أو اصمت** ثم خذ شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات.

اقض بضع دقائق في فعل ما كنت تتجنبه. يمكنك التوقف بعد عدة دقائق، أو قد تجد أنك خضت في الأمر وتواصل ما بدأت. لقد تخلّيت في كلتا الحالتين عن عادة التجنب وهذا شعور رائع! قم بإجراء مكالمات هاتفية. واطمئن على أصدقائك. واكتب هذه الرسالة. وادفع هذه الفاتورة. وصحح هذا الخطأ. وتذكر المواد الكيميائية الباعثة على الراحة؛ فهي تثار باتخاذ هذه الخطوة الأولى!

أحيانًا تبدو الأحلام أو الأفكار صعبة جدًا بل ومستحيلة. اتخذ الخطوة الأولى لتنفيذ الأحلام أو الأفكار وستبدو الخطوة الثانية واضحة وقابلة للتنفيذ عادة. يقال إن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة. وفي المقابل، هناك أوقات يكون فيها الحلم غير قابل للتحقيق، لكننا لن نعرف ذلك إلا بالمحاولة.

إذا وجدت نفسك تسوف خدمة تريد أن تسديها، قرر إضافة ساعة واحدة فقط في الأسبوع لإسداء هذه الخدمة، ثم اتخذ خطوة، واختر شيئًا واحدًا تشعر بأنك يمكن أن تفعله لنفع شخص آخر. وستجد أن الساعة الإضافية هذه لا تسبب لك عناء. إذا قضيت أكثر من ساعة واحدة، فهذا جيد. وإذا لم يحدث ذلك، فإن ساعة واحدة هي مدة تتجاوز أي مدة كنت تقضيها من قبل وستشعر بالرضا الكبير عن نفسك.

إنه شعور رائع أن أعرف أن الله

يعينني على فعل ما هو مطلوب اليوم.

أنا لدي كل الوقت والطاقة

المطلوبة لتنفيذ مشيئة الله.

وقت الصدق



"يتطلب الأمر شجاعة

لتنضج وتصبح ما أنت عليه".

– إي. إي. كامينجز

أنا أتذكر الأيام التي كان يُنظر فيها للنساء على أنهن ينبغي أن يخدمن أزواجهن، وأن الوظائف المناسبة لهن فقط هي العمل معلمات وسكرتيرات. ذات مرة كنت في اجتماع في بداية تأسيس حركات تحرير المرأة، وطلب رئيس الحركة يومها أن يسجل شخص الملاحظات. ولأنني كنت المرأة الوحيدة في الغرفة، نظر إلي رئيس الحركة مباشرة بينما أرتجف من الداخل، وهززت رأسي بالرفض. وحدث الشيء نفسه عندما طلب رئيس الحركة من أحد الأشخاص أن يعد له القهوة. وهززت رأسي بالرفض مجددًا عندما طلب مني ذلك. لقد أردت الاختباء تحت الطاولة، وشعرت بأنني لافتة للنظر، وعلمت أنني لم أكن

أكثر شخص محبوب في الغرفة. وكنت لا أزال أشعر بعدم الأمان في ذلك الوقت وكنت قلقة من عدم تقبل الأشخاص لي. وقول "لا" لما كان متوقعًا مني كان صعبًا جدًا.

نضجت النساء كثيرًا في هذه المسألة منذ ذلك الحين، مثلي. وعلى الرغم من ذلك، تواجه الكثير من النساء صعوبة في التعبير عن آرائهن والتحلي بالصدق. من الواضح أن الخوف من الرفض أو الظهور بمظهر الغباء يوجد لدى الرجال والنساء أيضًا. على الرغم من أن هذا المفهوم تغير في الأجيال القليلة الأخيرة، لا يزال الرجال يتعلمون التظاهر بالقوة وعدم إظهار العواطف في أحيان كثيرة. ويمكن أن يبدو هذا الخوف أقوى مما يتطلبه الأمر لتكون كما أنت. ولا يزال البعض منا لا يعرفون حقيقتهم. كتبت المؤلفة وكاتبة العمود بإحدى الصحف "آنا كويندلين": "الشيء الصعب والمدهش حقًا هو التخلي عن المثالية، والبدء في أن تصبح كما أنت". على الرجال والنساء التخلي عن الصورة التي يعتقدون أنهم ينبغي أن يكونوا عليها واكتشاف **حقيقتهم** من أجل التحلي بالصدق.

قالت الباحثة "بريني براون" إن الصدق ليس شيئًا نتمتع به أو لا نتمتع به؛ بل هو ممارسة. وكتبت: "الصدق مجموعة من الخيارات التي نتخذها كل يوم. الخيار بأن نكون حقيقيين. والخيار بأن نكون صادقين. والخيار بإظهار ذواتنا الحقيقية".

ممارسة هذا الأسبوع

لماذا لا تأخذ بعض الوقت في النظر إلى مخاوفك، هذا الأسبوع؟ ما الذي يعوقك عن التعبير عن رأيك والتحلي بالصدق؟ ما الذي يمكن أن تخسره عند التحلي بالشجاعة؟

اسأل نفسك، هل ما زلت أقلق بشأن؟

ما الذي يريدون أن أكون عليه في اعتقادي؟

ما الشيء الذي أخاف إذا ظنوه فيّ؟

ما الشيء الذي يتوقعونه مني؟

هل القصة التي اختلقتها حول نفسي ما زالت قائمة؟

إذا سألت نفسك هذه الأسئلة، ففكر في سؤال المؤلفة "بايرون كيتي": "من تكون بدون قصصك؟".

هل ما زلت ترضي الأشخاص؟

هل ما زلت تخاف من أن تكون كما أنت؟

بم ستشعر إذا تقبلت نفسك كما أنت؟

بم ستشعر إذا لم تعد تهتم برأي الآخرين؟

أنا شخص قوي وأتحلى بالشجاعة

والمصداقية وأختار أن أعيش بصدق،

وانفتاح، وصراحة، وبلا خوف.

وقت تقبل الذات



"باختيار أن نكون كما نحن

بكل صدق وحب، نترك أثرًا من الروعة

أيّنا ذهبنا".

_ أحد الحكماء

هذا الأسبوع والأسبوع الماضي متشابهان إلى حد كبير لكنني اخترت أن أفصل بينهما؛ لما لذلك من فائدة أكبر. ممارسة الأسبوع الماضي "وقت الصدق" تتعلق بتقبل ذواتنا بكل عيوبنا ونقائصنا. وتتعلق أيضًا بالنظر إلى ما لا تجيده، وعدم محاولة التغيير بالضرورة، بل تقبل ذاتك كما هي.

تتعمق هذه الممارسة "وقت تقبل الذات" أكثر في حقيقتنا والجوانب التي نخشى إظهارها للعالم. الفتى الذي يفضل كتابة الشعر لكنه يختار فريق البيسبول لأنه يخشى من تشبيه زملائه له بالفتاة، هو مثال على ذلك. والفتاة التي تفضل لعب البيسبول لكنها تخرج مع صديقاتها إلى المركز التجاري لأنها تخشى من تشبيه صديقاتها لها بالفتى، هي مثال على ذلك. أو الفتاة التي لا تجتهد بشكل كافٍ لأنه قيل لها إنه لن يتزوجها أي رجل إذا كانت ذكية جدًا، هي مثال آخر على ذلك. هناك جوانب نريد أن نلتفت إليها، وأقصد هنا حقيقتنا إذا استطعنا التخلي عن الحاجة للتقبل.

المرّة الأولى التي سمعت فيها مصطلح **إدمان التقبل** كانت في فيديو للمؤلفة "كارولين ماكهيو"، وقد جعلني أدخل في دوامة من الأفكار. أنا أعرف أنني كنت أقلق من رأي الآخرين فيّ، وكنت أتساءل إذا كانت آراؤهم لا تزال صائبة أم لا. وعندما سألت نفسي، اتضح تمامًا أنني كنت مدمنة تقبل - تقبل أي شخص. وكنت أخفي إدماني للكحول في شبابي طيلة سنوات. وكنت أخشى أن يعلم أحد بالأمر، وعندها لن يحترمني بكل تأكيد وسيحاول أن يدفعني لاتخاذ خطوة للتوقف عن شرب الكحول. (كما لو أنه يستطيع فعل ذلك دون إرادة مني!). وكنت أشعر بالخزي الشديد.

يمكننا أن نصف الاحتياج للتقبل أو القبول بالإدمان أو العادة. لا يهم التوصيف هنا. هذا الاحتياج أصبح عالقًا بأذهاننا في المرة الأولى التي سمعنا فيها شخصًا، والأرجح أنه أحد الأبوين، يقول إننا غير مختلفين عن البقية، أو إننا ينبغي أن نكون مختلفين عن البقية. تسترجع أذهاننا كل مرة شعرنا فيها بأننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية أو غير مختلفين عن البقية. وشكّل هذا عادة ازدادت رسوخًا. من الصعب جدًا على أذهاننا تذكر عبارات المديح، لكن الانتقادات الجارحة تبقى عالقة في الأذهان ويكون من السهل استرجاعها. يستخدم الدكتور "ريك هانسون" كلمتي تيفلون وفيلكرو لشرح هذه المسألة. كان من المهم جدًا أن تسترجع أذهاننا الأفكار السلبية والمخيفة قبل آلاف السنين لأنها أبقتنا في حالة تأهب، وساعدتنا على البقاء على قيد الحياة. وتلتصق هذه الأفكار في الأذهان مثل لاصق فيلکرو.

وفي المقابل، لا تَعْلَق الأفكار الإيجابية في الأذهان مثل لاصق تيفلون؛ لأنها لم تكن ضرورية لبقائنا على قيد الحياة.

كتبت "ساندي بيريج": "تقبل ذاتنا كما هي تعني تقدير عيوبنا وميزاتنا بالقدر نفسه". عندما نبدأ تقبل ذاتنا بكل عيوبنا واحتياجاتنا الشديدة، فلن يكون لتقبل الآخرين لنا أي أهمية. كلما قلت: "لا مشكلة يا روثي. أنت رائعة كما أنت"، خلعت القناع الذي ارتديته عندما حاولت أن أكون الشخص الذي ظننت أنه سيعجبك. يقول لنا المؤلف والدكتور "كريستور جيرمر" إن لحظة الرأفة بالذات يمكن أن تغير يومك بأكمله. ويمكن لمجموعة من هذه اللحظات أن تغير مسار **حياتك**. يستغرق الأمر وقتًا لنسيان ما يقوله الآخرون عنك. بل قد يتطلب الأمر مساعدة مُعالِج متخصص.

اقرأ الأسبوع المخصص لـ "الرأفة بالذات" أيضًا لأنك ستجد فيه كمًا كبيرًا من المعلومات. هل أنت مستعد للتحرر؟

ممارسة هذا الأسبوع

يمكنك البدء بمراجعة أسئلة الأسبوع الماضي. بمجرد أن تشعر بأنك أجبت عن هذه الأسئلة بصدق، أجب عن الأسئلة التالية:

هل هناك أسئلة راجعتها لا تزال تشعرني بعدم الارتياح؟

هل هناك جوانب في شخصيتي لا تعجبني؟

هل لا أزال أشعر بالخزي من بعض جوانب شخصيتي؟

عندما نمارس الوعي التام جلوسًا ونلاحظ ما يحدث، دون إصدار أحكام أو انتقادات، نبدأ تخفيف قيوده علينا.

أكرر أن الكتابة في دفتر اليوميات تُعدّ طريقة ممتازة لاكتشاف حقيقتك وتحريرها من الأعباء. وحالما تشعر بالاستعداد، تحدّث مع شخص تعرف أنه سيتقبلك كما أنت دون أي أحكام. واستخدم العبارات التأكيدية!

جرب هذه العبارات التأكيدية لأنها يمكن أن تحسن من حالتك.

إنه شعور رائع أن أعامل نفسي برأفة وحب وتعاطف.

أنا رائعة كما أنا!

أنا أحب نفسي اليوم.

أنا أتقبل ذاتي اليوم وأشعر بالرضا عن ذاتي.

أنا أتقبل ذاتي كما هي!

وقت السكون



"يتيح السكون والهدوء الداخلي الوضوح لأي شخص

يسعى لتجربة تفكير عميقة جدًا. يتضمن السكون ممارسة

يومية لكي يحدث. والسكون باعث على الوضوح الشديد".

_ آن ألكسندر فينسنت من كتاب *The Way to Stillness*

إن مجرد رؤية كلمة **سكون** تشعرني بالسكينة. أشعر بأن كل نَفَس يطول. وأنتبه لصدري وهو يصعد ويهبط. وأتمهل. وأشعر بأن جسمي أكثر ليونة. وأشعر هكذا حين أنتبه لمكاني، وما أفعله، ومتى أدخل في حديث عميق مع شخص. وأشعر هكذا حين أتأمل. وأشعر هكذا وسط المناظر الطبيعية، حين أنظر عن قرب إلى زهرة، وحين أتواجد في أحد الشواطئ، وحين أجلس أمام أي مسطح مائي. وأشعر هكذا حين أربت رأس قطتي عندما تستلقي

بين قدمي ورأسها على كاحلي، وحين أمارس قراءاتي الصباحية الملهمة قبل التأمل مباشرة.

يمكنني توليد هذا الشعور بملاحظة تنفسي بينما آخذ شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات. ويمكنني توليد هذا الشعور كما أشاء عندما أتذكره. وكذلك أنت! بصرف النظر عما يحدث في حياتك، وبصرف النظر عن مدى التوتر أو القلق الذي قد تشعر به، مارس السكون. السكون يقربنا إلى الله. ويجعلنا نتصل بأرواحنا الداخلية وذواتنا الحقيقية.

يتيح لنا السكون الصمت، وهذا الهدوء الداخلي الذي تحدثت عنه "آن" إذا اخترنا أن نختبره. أو يمكننا أن نقرر التفكير بعمق، أو دراسة أي موقف قد يقلقنا، أو تأمل بيت شعر أو كتابة فلسفية، أو يمكننا الصمت مع أفكارنا ببساطة ونحن هادئون وسعداء للغاية.

ممارسة هذا الأسبوع

خصص بعض الوقت كل يوم للسكون. ربما تمتلك مكانًا خاصًا في منزلك أو خارجه تشعر فيه بالسكون. وقد يشعرك إغلاق باب مكتبك بالسكون.

وقد ترغب في توفير مكان شديد الخصوصية يضم أغراضًا شخصية تعبر عن معاني صادقة لك. توجد خزانة كتب قريبة من جهة سريري تحوي كتبًا روحية. في أعلى خزانة الكتب توجد كتب روحية ملهمة ألفها معلمو التأمل. أشعر دائمًا بالسكون حين أنتبه إلى مكاني شديد الخصوصية، وأتوقف، وأخذ الوقت للنظر إلى كل غرض فيه.

الطبيعة مكان رائع لممارسة السكون. أنا شخصيًا أنجذب للماء، سواء كان المحيط، أو البحيرة، أو النهر، أو البركة، أو الجدول المائي. وبما أنني أعيش الآن في الساحل الغربي لولاية فلوريدا، فإنني ممتنة بشدة لكثرة التواجد في الشاطئ. للماء تأثير خاص وفوري عليّ مثل تأثير مهدئات الأعصاب.

يرتاح البعض للجبال، أو الصحاري، أو أفئنتهم الخلفية. اجلس ببساطة.

كن ساكنًا.

ولاحظ حياتك وهي تتغير.

تخصيص الوقت كل يوم لممارسة السكون

أمر باعث على الهدوء الشديد. وأنا أشعر بالتقرب

إلى الله عند ممارسة السكون.

وقت التحقق



حان الوقت للتحقق!

"عُرفت الحكمة دومًا بأن لا أحد يمكنه تحقيق جزء

كبير من نجاحه إلى أن يشكل البحث عن الذات

عادة مستمرة، وإلى أن يتمكن من الاعتراف بما يستكشفه ويتقبله،

وإلى أن يحاول بصبر ودأب تصحيح ما هو خطأ".

_ بيل دبليو، المؤسس المشارك لجمعية المدمنين المجهولين

بعد أن أصبحنا الآن أكثر دراية بالسكون، من الأسهل الاستماع إلى أذهاننا. كم مرة في اليوم تستمع إلى ذهنك وتصدقه؟ لقد قرأت أن البالغ العادي يخطر ببالي ما يتراوح بين 40 و60 ألف فكرة يوميًا وسواء كان هذا الرقم صحيحًا أم لا، يخطر ببالنا عدة آلاف من

الأفكار بالتأكيد. والكثير من هذه الأفكار سلبية وتسبب لنا معاناة. الأخبار الجيدة أنه بوسعنا تغيير هذه الأفكار! علينا فعل ذلك؛ لأن أفكارنا تولد مشاعرنا، وإذا لم نغير أفكارنا، فسينتابنا الغضب، أو الخوف، أو السلبية، أو الشفقة على الذات، أو أي من المشاعر السلبية الأخرى الكثيرة التي تحبطنا.

"لن أنجح قط في ذلك".

"أنا لست جيدًا مثل ...".

"لدي الكثير لأفعله".

الشيء المهم الذي ينبغي معرفته هو أن الأفكار ليست حقائق. وكما قال أحد معلمي التأمل "فريد إيشتاينر": "سنضيع ولن نتغير أبدًا ما دمنا نستمع إلى أذهاننا". بمجرد أن تبدأ تشكك في صحة أفكارك، ستندهش من تغير حياتك. لكن علينا إمعان النظر في صحة الأفكار.

في أغلب الأحيان، تؤثر تجاربنا السابقة على ما نفكر فيه، ونشعر به، ونستجيب له في اللحظة الحالية، وأفكارنا تتعلق بتجاربنا السابقة. إذا رأيت رجلًا يذكري بوالدي ولدي ذكريات أليمة ومخيفة لوالدي مثلاً، قد أشعر بالخوف دون أن أعرف حتى هذا الشخص الجديد. أو قد أشعر بالخوف إذا اضطررت للذهاب لطبيب الأسنان؛ لأن لدي تجربة مؤلمة سابقة مع طبيب أسنان.

لقد مارست عدة تدريبات قوية وكاشفة للحقائق ساعدتني كثيرًا. لقد اقترحت "بايرون كيتي" أحد هذه التدريبات والتي تعلمت، بعد سنوات من الاكتئاب الشديد، أن كل معاناتنا تأتي من تصديق حقيقة أفكارنا المسببة للتوتر. إذا شككنا في صحة أفكارنا، فإننا لا نعاني. وتقتراح "بايرون" أن نطرح أربعة أسئلة حين تراودنا أفكار سلبية حول أنفسنا:

1. هل هذه الأفكار صحيحة؟

2. هل يمكننا الجزم بأنها صحيحة؟

3. كيف نتصرف حين نصدق هذه الفكرة؟

4. من سنكون دون هذه الأفكار؟

واكتشفت "بايرون" أن هذا ينطبق على الجميع: "الحرية بمثل هذه البساطة. لقد اكتشفت أن المعاناة اختيارية، ووجدت متعة بداخلي لم تزل قط ولو للحظة واحدة. هذه المتعة بداخل الجميع دائماً".

أتى سؤال آخر يمكن أن نطرحه على أنفسنا من ممارسة روحية علمتها لي معلمة التأمل "جوان فرايداي". بينما أؤلف كتاب *Wrinkles Don't Hurt: The Joy of Aging* *Mindfully* علمتني "جوان" أن أسأل نفسي "هل أنت متأكدة؟". بعد تشخيص إصابة "جوان" بمرض السرطان، كان رد فعلها الفوري هو الخوف من احتمالية الوفاة. وتوقفت "جوان" وسألت نفسها "هل أنا متأكدة من الوفاة؟"، وبعد معرفة أنها غير متأكدة من احتمالية الوفاة، اختارت "عدم إهدار أي من لحظاتها المتبقية في الشعور بالخوف والتكهن".

كما علمتني "جوان" أن أمعن النظر حين تنتابني مشاعر مزعجة كي أكتشف متى شعرت بذلك في وقت سابق في حياتي، ثم أمعن النظر مجدداً إلى أن أكتشف المرة الأولى التي شعرت فيها بذلك. وبمجرد أن أجد سبب هذه المشاعر، يمكنني البدء في التعافي.

لقد ساعدني التحقق من الأمور بهذه الطريقة على عيش اللحظة الحالية بجرأة وسعادة أكبر.

ممارسة هذا الأسبوع

كتب أحد الحكماء: "استمع بأذن قلبك". هذا الأمر مهم جدًا. أرأف بذاتك ولا تصدر أحكامًا وأنت تتحقق من الأمور.

جرب ذلك بنفسك هذا الأسبوع. في كل مرة ينتابك فيها شعور مزعج، مثل الخوف، أو الشفقة على الذات، أو الغضب، انتبه له. إذا توفر لديك الوقت في تلك اللحظات لتتوقف وتحقق منها، افعل ذلك. واسأل نفسك إذا كانت هذه المشاعر حقيقية أو إذا كنت متأكدًا منها. يمكنك إمعان النظر أيضًا لاكتشاف سبب هذه المشاعر.

إذا كنت مشغولًا للغاية، فإنه يمكنك تدوين ملاحظة بالمشاعر واكتشافها حين يتوافر لديك الوقت. وستندهش من كشف هذه الأسئلة البسيطة للحقيقة ومساعدتك على الشعور بالهدوء في اللحظة الحالية.

افعل الشيء نفسه مع القصص التي تدور في ذهنك. نحن نحكي لأنفسنا قصصًا كثيرة ونصدقها! قد نسمع مثلاً "لقد فعل ذلك وأفسد يومي بالكامل!". ويمكن أن تتكرر القصة نفسها إلى أن نضع حدًا لها. خصص بعض الوقت للاستماع إلى قصصك وسؤال نفسك "هل هي حقيقية؟ هل يمكنني الجزم بصحتها؟ كيف أتصرف حين أصدق هذه الفكرة؟ ومن سأكون دون هذه الفكرة؟. والسؤال الأخير هو "هل أنا متأكد؟". وابدأ نسيان هذه القصص!

انتبه إلى أفكارك. وكن على وعي بها. اعلم أن عددًا كبيرًا من أفكارك وكل قصصك ما هي إلا وجهة نظر للموقف. وهي أبعد ما تكون عن الحقيقة عادة. بمجرد أن تلاحظ الفكرة السلبية، قل لنفسك، سواء كنت تصدقها أم لا: "أنا رائع كما أنا، أو كل شيء يسير بسلاسة ودون عناء". وقد يكون من المفيد أن تكتب قصصك وأفكارك السلبية في دفتر يومياتك حين تكتشفها. كتابة الأشياء تساعدنا على تذكرها والانتباه لها بدرجة أكبر حين تظهر في المرة التالية. كما تساعدنا على رؤية أنها ليست صحيحة.

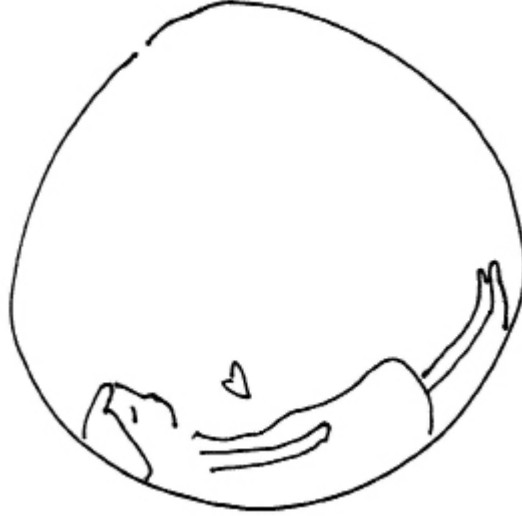
إنه شعور رائع أن أعلم أنني لم أعد

مضطرة لتصديق أفكارى. ويمكننى

الشعور بالسكىنة عند التحقق من صحتها

وعند التأكد من مشاعرى.

وقت التدبر



"عندما يصبح ذهنك أهدأ وأكثر اتساعًا،

يمكنك البدء بالنظر إلى أنماط التفكير الهدامة على ما هي عليها،

والانفتاح على الخيارات الأخرى والإيجابية بدرجة أكبر".

_ شارون سالزبرج

بمجرد أن تزداد السكينة والصمت في حياتنا، يمكننا تخصيص الوقت للتدبر. وبمجرد أن نصفي أذهاننا، ونضع حدًا لقلقنا وأفكارنا حول الماضي والمستقبل، يمكن التحقق من بعض الأسئلة المهمة التي ربما خطرت ببالنا على مدى سنوات.

أنواع الأسئلة التي لا يمكن أن نقرب منها حتى عندما تكون أذهاننا مشغولة، هي أسئلة عميقة مثل "من أنا؟" أو "هل لدي هدف في حياتي؟".

البعض منا محظوظون لإيجاد تلك الإجابات في حياتنا. لا يزال كثيرون آخرون يتساءلون ولا يجدون الإجابات إلى الآن. يقول لنا "ثيت نات هانه" إننا لا نستطيع اكتشاف تلك الإجابات إلى أن نصفي أذهاننا. وكتب "ثيت" أن الصمت الداخلي "يمكن أن يمنحك الإجابات عن هذه الأسئلة ويجعلك تسمع أعمق نداء لقلبك ... بينما يمنحك الوعي التام المساحة الداخلية والهدوء اللازم لإمعان النظر واكتشاف حقيقتك وما تريد أن تفعله في حياتك".

كان هناك فترة في حياتي عرفت واكتشفت فيها أخيرًا المسار الذي كنت أبحث عنه، المسار الذي عرفت من أعماق قلبي أنه موجود لكن لم تكن لديّ أدنى فكرة عن أين كان وماذا كان. لقد حدث ذلك من خلال الدعاء، والتأمل، والتجربة، وتحقيق ما كنت أسمع. وبمرور الوقت كانت هناك معرفة عميقة والتي تشعني بقدر كبير من السكينة والسعادة كل يوم.

ممارسة هذا الأسبوع

عندما يكون لديك متسع من الوقت، اجلس في صمت. وخذ شهيقًا وزفيرًا بهدوء. واجلس وأنت منتبه تمامًا إلى أن يصفو ذهنك. وتدبر هذه الأسئلة العميقة:

من أنا في الحقيقة؟

ما الشيء الذي أتوق له بشدة؟

لماذا أنا هنا؟

ما الجوانب الشخصية التي ما زلت أخفيها؟

ما مخاوفي؟

لماذا أواجه صعوبات إلى الآن؟

هل هناك أي شخص أحتاج إلى مسامحته؟

ما الشيء الذي أتمسك به والذي يعوقني عن الشعور بالسعادة؟

ما هدفي؟

هل أحقق هدفي؟

التزم بتدبر هذه الأسئلة أو أي أسئلة أخرى كل يوم طوال هذا الأسبوع. وأنا آمل أن تجعل هذه عادة مستمرة في حياتك. حتى عندما تعتقد أنك تملك الإجابات، سيكون هناك دومًا أشياء أخرى تجب معرفتها. قد لا تتلقى إجابات في الحال، بل وقد لا تكون متأكدًا من صحة الإجابات. وقد تسمع بعض الأشياء التي تريد أن تجربها أو تناقشها مع الآخرين، لكنك ستعرف ما تريده في الوقت المناسب. وستشعر حينها بالسعادة.

إنه شعور رائع أن تعلم أن هناك

دومًا أشياء أخرى يجب تعلمها.

اكتشاف الحقيقة

جزء من مساري الروحي.

وقت التنفيس



"أحيانًا لا تدرك وزن الشيء الذي تحمله
إلى أن تتركه".

_ أحد الحكماء

بما أننا قضينا الآن أسبوعًا في التدبر، ربما طرأت أشياء مزعجة. أسئلة لم تُحلّ. ومهام لم تستكمل. وأشخاص نحتاج إلى مسامحتهم. من المهم أن نجد طريقة للتنفيس عن هذه الأشياء. ولا نستطيع التحرر إلا إذا فعلنا ذلك.

تخيل غلاية تغلي على الفرن ثم يرتفع صوت صفيرها الذي ينبهنا إلى أن الماء قد غلى. عندما يتصاعد البخار من الغلاية، لا تكون هناك أي مساحة له في الغلاية ولا بد أن يخرج. وإذا لم تكن هناك مساحة لتصاعد البخار من الغلاية، فسيندفع غطاء الغلاية للخارج في النهاية وقد يسبب ضررًا.

ينطبق الشيء نفسه على البشر. إذا كنا نحمل معنا السلبية، ومشاعر الندم، والغضب، علينا أن نجد سبيلاً للتنفيس عن هذه المشاعر وإلا فسننفجر من الداخل. وإما أن نضع حدًا للموقف، أو نصاب بالإحباط، أو ننفجر غضبًا، أو نمرض في النهاية.

يجب التعبير عن مشاعرنا بطريقة ما، سواء بالتحدث مع أحد الأصدقاء، أو الناصحين، أو المتخصصين، وإذا كان فعل هذا صعبًا جدًّا في البداية، كما ذكرت من قبل، يمكننا كتابة ما نشعر به في دفتر يومياتنا. فهذا سينفس عن بعض مشاعر الألم، وحينها سنكون مستعدين أكثر لمناقشة الأمر مع شخص نثق به.

الخطوة التالية هي التقبل. تقبل الموقف وانس ما حدث. الدعاء والتأمل يساعدان على تخطي الموقف. هذا لا يعني أننا سنرتاح فورًا. أحيانًا تأتي الإجابات عندما لا تتوقعها بالأساس. رأيت امرأة ذات يوم في اجتماع حضرته. وأزعجني شيء فيها. وفعلت كل ما بوسعي للتخلص من هذا الشعور وتقبل هذه المرأة كما هي. ونظرت لأرى إذا كنت أتمتع بالصفات نفسها التي أزعجتني فيها. ودعوت لها بـ(الرخاء والسعادة): أتمنى أن تكوني سعيدة ومطمئنة وغير تعيسة. ودعوت أن تزول تلك المشاعر تجاه هذه المرأة. وتحدثت مع صديقة لي للتنفيس عن مشاعري. ولم يجد أي شيء نفعًا. وازداد الضيق بداخلي أسبوعًا تلو الآخر. وفجأة تغيرت وجهة نظري. قرأت شيئًا في كتاب *Soul Vows* لـ "جانيت كونر" جعلني أضع حدًا لضيقي تجاه هذه المرأة. وشعرت بأن نفسي بطيء. وتقبلت هذه الحقيقة. وعرفت وقتها إجابتي. كتبت "جانيت": "الله يحب ____ بقدر ما يحبني". وابتسمت وهزرت رأسي بالموافقة. وانتهى الأمر.

يمكن أن يكون هذا أسبوعًا باعثًا على التحرر والانفتاح لك على نحو مثير للدهشة.

نعمة الربيع

تستيقظ ذات يوم وأنت قادر على

إدراك مدى العبء الذي كنت تتحمله.
وتدرك أن هذا العبء ليس جزءًا من
جسمك أو كيائك، وأنه لا ينبغي أن يصاحبك
بأية حال من الأحوال في السفر أو المتعة،
فتضعه بهدوء دون صخب على الأعشاب الطويلة
الناعمة على جانب الطريق،
وتسير؛ وتتفاجأ لتجد نفسك
تبتسم تحت الشمس الدافئة
دون سبب محدد.

_ أوريا ماونتِن دريمر ©2015

ممارسة هذا الأسبوع

خصص بعض الوقت هذا الأسبوع للانتباه إلى رسائل الماضي. بينما تمضي أسبوعك، استمع إلى هذه الأصوات في رأسك والتي تعوقك عن المضي قدمًا، والانفتاح، والشعور بالسعادة. انظر ما المشاعر التي تثار نتيجة لهذه الأفكار. وانتبه أيضًا إلى ما الذي يستفزك والذي يؤدي إلى هذه الأفكار، فربما شيءٌ قيل لك، أو موقفٌ مذكور في كتاب قرأته، أو قصة تليفزيونية، أو فيلم تشاهده.

إليك بعض الطرق التي نعرف من خلالها أننا نتمسك ببعض الأفكار. عندما نسمع أنفسنا نفكر أو نقول بصوت عالٍ:

"نحن نتمنى لو فعلنا ..."

"نحن نتمنى لو لم نفعل ..."

وقد نبالغ بقول "لن نقدر أبدًا على مسامحة أنفسنا على ..."

أو "لن نتمكن أبدًا من مسامحة _____ على ..."

تساعدك الكتابة في دفتر اليومية على الاتصال بهذه الأفكار وغيرها من الأفكار المشابهة. من التدريبات الجيدة كتابة كل جملة من الجمل السابقة وملء الفراغات. وسيكون من المفيد الرجوع إلى الأسبوع المخصص للكتابة في دفتر اليومية للمزيد من المعلومات. وكما قرأت من قبل، التحدث عن أي أشياء تشغل تفكيرك هو تنفيس جيد.

كلما واجهت موقفًا يصعب التعامل معه، أو صفة تولد لك أو لشخص آخر المعاناة، يمكنك أن تشعر بالسكينة بتفويض أمرك لله. وفي كل مرة تقلق فيها بشأن أي مشكلة، اعلم أنك فوضت أمرك لله. وستشعر حينها بارتياح كبير.

أنا ممتنة بشدة لأن الله

منحني الإرادة، والشجاعة، والبصيرة

التي أحتاجها لإمعان النظر والتخلي عن

كل ما يعوقني عن التحرر من ماضي.

وقت التفاؤل



"إذا تقبلت توقعات الآخرين، خاصة السلبية،

فلن تغير النتيجة أبدًا". وقت اللطف

_ مايكل جوردان

يُولد البعض بنزعة للتفاؤل، بينما ينزع البعض الآخر إلى التشاؤم. تُظهر الدراسات أن شخصياتنا تستند بنسبة 50 % إلى جيناتنا، و10 % إلى ظروفنا، و40 % إلى أفعالنا المقصودة. تذكر أننا عرفنا في الأسبوع المخصص للمرونة العصبية أن مخاينا ليست مبرمجة. وحتى هذه اللحظة استخدم معظمنا مخاينا بطرق ولدت سلوكيات يصعب تغييرها. وكما قرأت من قبل، أثبت العلماء اليوم أننا قادرون على إعادة برمجة وإنشاء دوائر عصبية جديدة في أي سن! الجزء الآخر من هذه الأخبار المثيرة أن أفكارنا يمكن أن تعيد برمجة مخاينا.

لقد كنت محظوظة للغاية لتشجيع والديّ لي. دعمت والدتي أفكارى دائماً، وحكى والدي كثيراً قصة كيف ومتى اصطحبني للتزلج على الجليد وأنني كنت أقع وأقف مرة بعد مرة. وكان والدي يقول لأي شخص يستمع إليه: "روث قادرة على فعل أي شيء". وكنت أصدق كلام والدي لوقت طويل! ومنذ ذلك الوقت أصبحت لديّ نزعة شديدة للتفاؤل.

كتبت "ساندي بيريج": "في كل مرة يؤسس فيها شخص شركة جديدة، أو يؤلف كتاباً، أو يؤلف أغنية، أو يشتري منزلاً، أو يقرر الالتحاق بكلية، أو الزواج، أو فعل أي شيء آخر يعبر عن إيمانه بنفسه أو بالآخرين، يولد التفاؤل، وتُستغل الفرصة، ويتحقق الهدف. لو لم يجازف البشر، لما كان لدينا كهرباء في منازلنا، أو سيارات، أو طائرات، أو أي وسيلة من وسائل الراحة وليدة الأمل.

بصرف النظر عن الصعوبات الجمة، رفض البعض السماح لتلك الصعوبات بإعاقتهم عن تحقيق أحلامهم. فعلى سبيل المثال، بدأ الأخوان اللذان أسسا العلامة التجارية "لايف إز جود" لبيع القمصان القطنية برأسمال يبلغ 78 دولاراً فقط، وسيارة نقل قديمة، وحلم. وأصبح الأخوان يمتلكان اليوم منتجات كثيرة ومنافذ بيع عديدة للمنتجات التي أعتقد أنها ترسم الابتسامة على وجوه العملاء وتشعرهم بالتفاؤل، كما أن القمصان التي يرتديها العملاء بسعادة تحمل رسائل تفاؤلية لمن يراها. وهدف العلامة التجارية نشر التفاؤل. لقد اشتريت أربعة قمصان منها، عليها عبارة "لايف إز جود"!

قالت لي صاحبة الصالة الرياضية التي أذهب إليها إنها باعتها. كانت تتمنى هذه السيدة أخذ عطلة، وفعل بعض الأشياء في المنزل، والانتقال إلى المغامرة التالية. واقتрحت عليها كتابة العبارة التأكيدية: "الله يمنحني الشجاعة المطلوبة للبحث عن مغامرتي التالية". وابتسمت السيدة وقالت إنه لا داعي لكتابة العبارة التأكيدية لأنها تؤمن بها تماماً.

ممارسة هذا الأسبوع

يمكن أن تساعدك الكثير من الأسابيع التي قضيتها إلى الآن في هذا الكتاب، على التحلي بقدر أكبر من التفاؤل. يمكنك إلقاء نظرة ثانية على الأسابيع المخصصة للتأمل، والدعاء، والوعي التام، والصباح، والنية، والمرونة العصبية، والهدف، على سبيل المثال لا الحصر.

كما تفيد الكتابة في دفتر اليوميات. خصص بعض الوقت للانتباه إلى ما إذا كانت أفكارك تفاؤلية أم تشاؤمية، واكتشفها من خلال الكتابة في دفتر اليوميات. اسأل نفسك ما الرسائل التي سمعتها أثناء نشأتك وما إذا كنت تصدقها إلى الآن أم لا. انظر إلى الأوقات التي جازفت فيها، أو الأوقات التي تراجعت فيها عن المجازفة بسبب الخوف أو عدم الثقة بنفسك.

فكر في شيء واحد كنت تود فعله لكن لم تملك الشجاعة لتنفيذه. جازف وافعله! إذا فشلت، فلا مشكلة في ذلك. وكما كتبت "ساندي بيريج": "لو لم يجازف البشر، لما كان لدينا كهرباء في منازلنا، أو سيارات، أو طائرات، أو أي وسيلة من وسائل الراحة وليدة الأمل".

أنا أعلم اليوم أن الله يهديني.

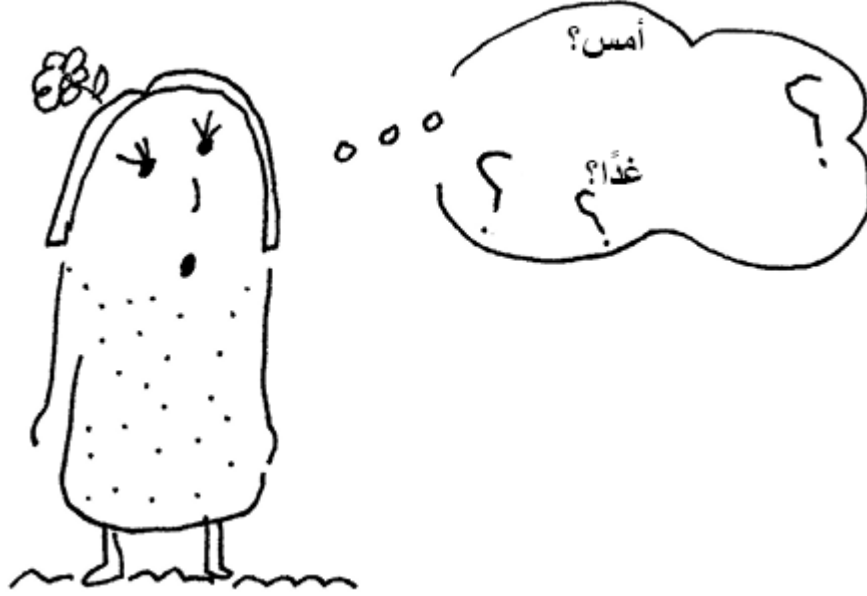
وأطلع للمجهول عند المنعطف القادم في الطريق،

والمغامرة في التل القادم. وأعلم أن الله يمنحني

الشجاعة المطلوبة للمجازفة بخطوة جديدة

في كل مرة نحو تحدٍّ جديد.

وقت المراجعة



"أنت تملك الخيار في أي لحظة، وهذا إما

يقربك إلى روحك أو يبعدك عنها".

_ ثيت نات هانه

هذه هي أحد أسابيعي المفضلة، فهذا الأسبوع يلخص كل الرسائل الإيجابية التي عرفناها إلى الآن. يمكنك قضاء أسبوع واحد في التركيز على الكلمات التي تسبب لك تعاسة وكيف يمكن أن تحولها إلى مصدر سعادة.

عندما تنتبه مثلاً إلى انشغال تفكيرك بعبارات مثل "أنا لست جيداً بما فيه الكفاية"، يمكنك وضع حد لها، وأخذ شهيق وزفير ثلاث مرات، وقول "أنا رائع كما أنا!", وإذا بدا هذا مستحيلاً، قل "أنا جيد كما أنا".

من الخطوات الأخرى البسيطة جدًّا في وضع حد للتفكير الوسواسي التنفس. عندما نشكل عادة الوعي التام المنتظمة، ننتبه لأفكارنا الوسواسية بسرعة أكبر. وبمجرد أن تلاحظ أي فكرة وسواسية، **ضع حدًا لها** وانتبه بينما تأخذ شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات. وستلاحظ عند أخذ النفس الثالث أن الفكرة المثيرة للقلق قد اختفت.

عندما تنتبه إلى انشغال تفكيرك بمشكلة صحية، يمكنك **وضع حد له**، وأخذ شهيق وزفير ثلاث مرات، وقول "لن أنشغل بهذا. فأنا لا أعرف أي شيء إلى الآن. كل شيء سيمر بشكل جيد في هذه اللحظة".

من المهم جدًّا عدم تصديق أفكارنا! يقول لنا معلم التأمل "بيل مينزا": "تراودنا 60 ألف فكرة يوميًّا. والكثير من هذه الأفكار مكررة. ويشكل مصدرها أو اختفاؤها لغزًا. لكننا نعلم أنها ليست صحيحة. ونحن لا نستطيع تجربة هذه الأفكار لأنها من نسج الخيال ... إذا نفذت هذه الاقتراحات فستجد أن الأفكار الإيجابية قد حلت محل الكثير من الأفكار السلبية، وعندها ستصبح أكثر هدوءًا واطمئنانًا. كما أنك سترى الكثير من الأعاجيب والمعجزات من حولك".

لذلك اقرأ وأعد قراءة صفحات "ممارسة هذا الأسبوع" و**مارس** ما يرد فيها! كلما فعلت ذلك، زاد الشعور بالسعادة والسكينة في حياتك.

ممارسة هذا الأسبوع

إليك بعض الأفكار التي تحدث "تغييرًا للأفضل" والتي تم اقتراحها إلى الآن في قراءاتك. عندما تزيد قدرتك على الانتباه إلى الأفكار التي تؤثر على مشاعرك، ستتمكن من استبدال الأفكار الإيجابية بنظيرتها السلبية بشكل أسرع. الأفكار السلبية، والمخيفة، والمرتبطة بالغيرة، والانتقادات ستطرا باستمرار؛ لأنها جزء من طاقتك المعتادة. تذكّر فقط ألا تحكم على هذه الأفكار. الفكرة **الثانية** هي التي تهمل. عندما تنتبه للأفكار الثانية، استبدلها وغيّرها للأفضل.

هل هذا هو الشعور المرغوب؟

هل هو صحيح؟

هل أنا متأكد منه؟

كيف سأشعر لو لم أفكر بهذه الطريقة؟ ما الذي كان يمكن فعله بشكل مختلف لو لم أفكر بهذه الطريقة؟

ماذا لو كنت متفتحًا وتخليت عن أفكارى المتصورة مسبقًا؟

ماذا لو لم أهتم برأي أي شخص؟

كيف سأشعر لو كنت مستعدًا لمسامحة _____؟

كيف سأشعر لو كنت مستعدًا للتخلي عن التفكير الوسواسي؟

هذه هي بعض الأسئلة التي يمكن أن تكتشف إجابتها. عندما تبدأ التعود على هذه العملية، فالأرجح أنك ستتوصل لبعض الإجابات الأخرى والتي ستفيدك.

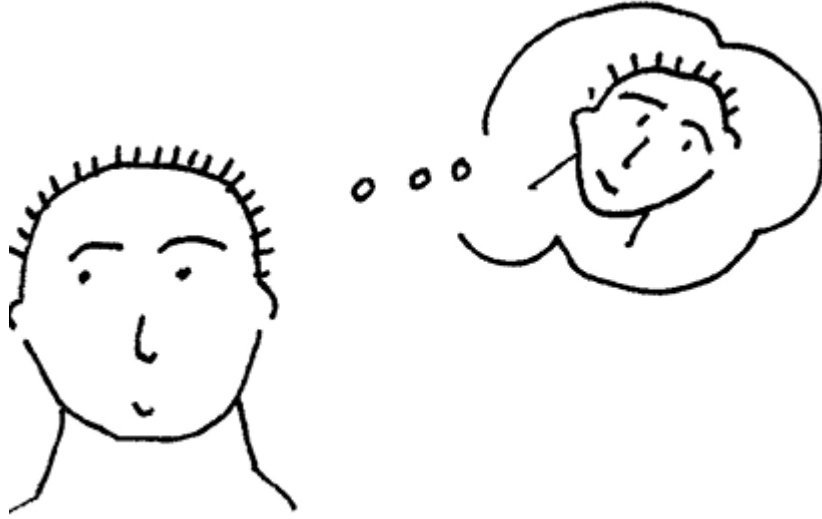
اختر بعض الإجابات المختلفة التي تعبر عنك بقوة وكتبها على ورق الملاحظات اللاصقة لكي تراها. أحد الأشياء المتعلقة بالملاحظات اللاصقة أنك لا تراها عند مرحلة معينة لأنك تعودت عليها بشدة. وتصير جزءًا من الخلفية. لقد قرأت أن هذا يحدث خلال ثمانية أيام تقريبًا؛ لذا غيّر مكان الملاحظات اللاصقة باستمرارًا. وكتب بألوان مختلفة كي يبرز ما تكتبه. وواصل فعل ذلك إلى أن يصير عادة.

إنه شعور رائع أن أعلم أنني

يمكنني الشعور بالارتياح ببساطة من

خلال تغيير افكاري.

وقت التقييم



"التقييم الحقيقي لذاتك

يعطي فرصة للنمو والنجاح".

_ بريندا جونسون بادجيت

يُفترض أن يكون قد مضى ستة أشهر، منتصف المدة، على قراءة هذا الكتاب. إذا قرأته بالترتيب، تكون قد نفذت الاقتراحات الواردة فيه على مدار 26 أسبوعًا. ومن الطبيعي جدًا أن تكون قد قضيت وقتًا أطول في بعض الأسابيع. هذا وقت مناسب للتوقف، وتقييم أدائك، وملاحظة أي تغييرات ملحوظة في حياتك. إذا كنت جادًا بالفعل واستغرقت أسبوعًا أو أكثر في تنفيذ كل اقتراح، فالأرجح أنك لاحظت تغييرات طرأت عليك وعلى حياتك مع مُضي الأسابيع. وفي المقابل، إذا قرأت صفحات الكتاب بسرعة أو نفذت أسبوعًا وفوّت آخر، فستحدث تغييرات أقل بالتأكيد، هذا إن وجدت. من الصعب عادة ملاحظة

التغييرات بشكل يومي. إذا استرجعت فترة ستة أشهر أو ما كنت عليه قبل عام، فستكون الرؤية أوضح لك.

خصص بعض الوقت في صفحة الممارسة الأسبوعية للإجابة عن الأسئلة الموجودة، وقد ترغب، بناءً على إجاباتك، في العودة إلى بداية هذا الكتاب والبدء من جديد أو التركيز على أسابيع محددة للمرة الثانية.

هذا الكتاب مُهدى إليك لتسير وفقًا لوتيرتك. رجاء لا تحكم على ذاتك، بصرف النظر عما تكتشفه. يمكنك العودة دائمًا والبدء من جديد، أو قراءة الكتاب في وقت آخر.

ممارسة هذا الأسبوع

هل لاحظتُ أي تغييرات طرأت عليّ؟

هل أصبحت أكثر سعادة ... وأكثر هدوءًا ... وأكثر راحة ... وأكثر سخاءً ... وأكثر راحة ... وأكثر صبرًا؟

هل أتأمل يوميًا؟

هل أصبحت واعيًا أكثر؟

هل تحسنت علاقاتي؟

هل اكتسبت نظرة أعمق لنفسِي؟

هل أصبحت قادرًا على تذليل أي عقبات تواجهني؟

هل خفّت معاناتي؟

هل خفّت حدة غضبي ... وإحباطي ... وحزني ... وانتقادي؟

هل لاحظ الآخرون أي اختلاف حدث لي؟

هل أصبح لديّ هدف أكبر، أو هل أصبح لحياتي معنى؟

هل أصبحت أكثر انفتاحًا؟

هل أشعر بتحرر أكبر؟

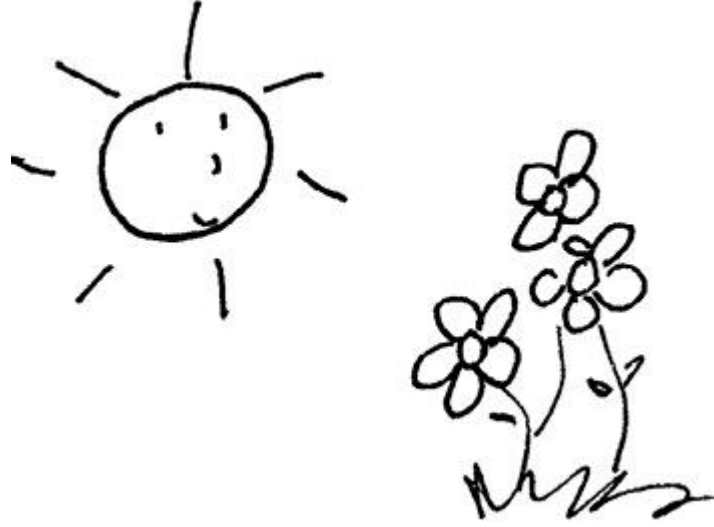
من المثير أن أعلم أن حياتي يمكن أن

تكون أكثر سعادة، وتحررًا، وثراءً بالأهداف

فقط بتخصيص الوقت هذا الأسبوع لممارسة

ما أتعلمه.

وقت الهدف



"عندما نعلم ونفهم أن لدينا وقتًا محدودًا في هذه الدنيا -

وأنا لا نعلم متى يحين أجلنا - نبدأ حينها عيش

كل يوم بالكامل كما لو أنه اليوم الأخير لنا".

_ إليزابيث كوبلر-روس

لقد مارسنا السكون والتأمل. ويمكننا معرفة ما تتمناه قلوبنا في الوقت الحالي. ما نكتشفه اليوم قد لا يكون صحيحًا غدًا. الحياة فانية. وكل شيء يتغير. تُولَد الأهداف بداخلنا، ويمكن أن تتلاشى لتعود بعد ذلك لنا في شكل جديد.

وصف "كارل يونج" النضج بأنه إدراك لضرورة عيش حياة لهدف روحي، بدلًا من تلبية الاحتياجات الأساسية من البقاء المادي أو تحقيق المتعة. وراودني إحساس عميق بأن لديّ هدفًا في حياتي، علاوة على كوني زوجة، وأمًا، وابنة، وصديقة، لكنني لم أكن أعرف

ماهيته. ولم أكن ناضجة بما يكفي لاكتشاف هذا الهدف، إلى أن بدأت رحلة تعافي من إدمان الكحول. بمجرد أن توقفت عن إدمان الكحول، عرفت أن لدي شيئًا يمكنني مشاركته مع الآخرين. وهذا ملأني بالسعادة. وبعدها أصبح هدفي واضحًا بشدة، وهذا قادني إلى تأسيس مركز إعادة تأهيل لعلاج النساء المدمنات على الكحول مع شريكتي "ساندي". وكنت أجلس على ضفة بركة جميلة قريبة من مكان عملي، وكنت أتضرع لله ليعينني على معرفة الخطوة التالية، وما يفترض أن أفعله في الغد، والأسبوع التالي، وبعد خمس سنوات. بعد أن أصبح مركز إعادة التأهيل جاهزًا تقريبًا، أسست أنا وشريكتي "ساندي" مبنى سكنيًا نؤجره للمتعافين من الإدمان، وأعدنا برنامجًا للتدريب الوظيفي، وافتتحنا أربعة متاجر. واستمرت مساعينا لفترة طويلة. ولم نكتف بما حققناه لكننا كنا نحتاج دائمًا لمعرفة الخطوة التالية. وأتيحت لي الفرصة أخيرًا لمساعدة الغير وأحببت ذلك!

وبمرور السنوات تخلت تدريجيًا عن قدر من الاحتياج للمعرفة، وبدأت أدعو الله من أجل أن يلهمني معرفة مشيئته والقدرة على تنفيذها. وأخيرًا، لم أعد أحتاج إلى المعرفة. ووثقت بأنني سأعرف عندما أحتاج لذلك بشكل يومي.

كنت أقف خارج سجن النساء بمؤسسة ماساتشوستس الإصلاحية ببلدة فرامينجهام ذات يوم منذ سنوات عديدة. وضعت "ساندي" أحد البرامج الأولى لحالات الإدمان لسجينات المؤسسة الإصلاحية وقت انتهائي من تدريس التأمل. وعرفت أنني كنت أساعد ثلاثين سجينة أو أكثر في السجن، وثمانين مدمنة في مركز إعادة التأهيل. وشعرت بأنه يتعين عليّ فعل المزيد. وأتذكر أنني كنت أنظر لأعلى وأسأل الله عما ينبغي فعله بعد ذلك. واستجاب الله على الفور. أنا لم أسمع الإجابة، بل أدركتها. وعرفت الإجابة من أعماق قلبي:

"تأليف كتاب!". ولم تمض فترة طويلة حتى ألفت كتاب *The Journey Within: A*

Spiritual Path to Recovery، والذي كان أول كتاب أولفه من بين كتب عديدة.

لخص دعاء الخطوة الحادية عشرة لبرنامج التعافي المكون من اثنتي عشرة خطوة، والخاص بجمعية المدمنين المجهولين، المسألة ببراعة: "لقد سعينا من خلال الدعاء

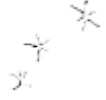
والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله، داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا والقدرة على تنفيذها". وهذه هي العبارة التي أرددتها كل صباح.

يقول أحد الحكماء، كل صباح: "أنا أخصص كل أفعالي هذا اليوم لخدمة كل المخلوقات". وأنا أحاول تذكر إضافة تلك العبارة لأدعيتي اليومية.

تتغير أهدافنا بمرور السنوات. قد يعني هذا الالتحاق بالجامعة أو تعلّم حرفة في وقت من الأوقات. قد تأخذ تربية الأطفال كل وقتك لسنوات كثيرة. يعتقد البعض أن هدفهم جني المال، وتحقيق الثروة، وامتلاك الأشياء التي ستسعدهم. هذه أهداف مبنية على الغرور. نحن نتحدث هنا عن هدف روحي، وهدف أعظم منا. ستعرف متي يحين الوقت لفعل شيء جديد في مكانٍ ما بأعماقك.

قال الفيلسوف الدكتور "هاوارد ثورمان": "لا تسأل نفسك عما يحتاج إليه العالم. اسأل نفسك عما يُشعرك بالحيوية ثم افعله؛ فالعالم يحتاج إلى أشخاص يشعرون بالحيوية".

هناك طريقة أخرى للنظر إلى أهدافنا؛ بما أن الأهداف الصغيرة أجزاء من الأهداف الكبيرة. يمكننا النظر إلى أهدافنا اليومية. ويمكننا البحث عن الهدف في كل ما نفعله. إذا كنا نغسل الأطباق، فهذا هو هدفنا في هذه اللحظة. وإذا كنا نستحم، أو في الطريق إلى عملنا، أو نزرع البذور، أو نزيل الأعشاب الضارة، أو نبتسم في وجه الغرباء، أو نساعد الأصدقاء، تكون هذه هي أهدافنا في هذه اللحظات. بعض الأهداف تكون عادية، لكن حياتنا تتكون من الكثير من اللحظات الصغيرة والعادية. وبعض الأهداف تزخر بأشياء يجب فعلها. وبعض الأهداف تتكون ببساطة من لحظات من العيش. إذا كنا نعتقد أن هذه اللحظات غير مهمة، ومنتظر الوصول لـ "هدفنا الأكبر والحقيقي"، سنفوّت فرصة المتعة في الحياة اليومية. تقول المؤلفة والباحثة "جين هيوستن" إنه لم يَفُت الأوان بعدُ لبدء تحقيق هدف حياتك.



ممارسة هذا الأسبوع

أوضح كثيرون، أفضل مني بكثير، على مر العصور، قيمة الخدمة. اقرأ ما قالوه كل صباح، ودع هذه الأفكار تلهمك.

"الهدف من الحياة هو أن تكون الحياة ذات هدف".

_ جورج برنارد شو

"الكرم يولد السعادة بكل معاني الكلمة. نحن نشعر بالسعادة عند عقد النية على الكرم. ونشعر بالسعادة عند إعطاء شيء. ونشعر بالسعادة عند تذكر حقيقة عطائنا".

_ أحد الحكماء

"مساعدة الآخرين أحد أكثر الجوانب المجزية من بين جوانب عديدة تعطي معنى لحياتنا".

_ كارولين ميس

"إنني ما زلت أعتقد أن العيش، والنمو، وفعل ما يمكننا فعله لجعل هذا العالم مكاناً أفضل ليتمتع كل البشر بالحرية،

هو سبب وجودنا على هذه الأرض".

_ روزا باركس

"كل البشر مسئولون عن بعضهم".

_ أحد الحكماء

"لن أعيش سوى مرة واحدة. ومن ثم لن أتوانى عن تقديم أي

نفع أو إحسان لأي شخص".

_ ستيفن جريليت

"خدمة الآخرين ساعدتني على النمو بشتى الطرق؛ فقد

علمتني الصبر، والرأفة، والفهم، وجعلت نظرتي للحياة أشمل وأغنى".

_ جوان مالون

"لا يوجد هدف لحياتك أعظم من إدراك

جمالك، وقوتك، وقيمتك، ومشاركة ذلك".

_ آلان كولين

يفترض أن نكون سعداء بطريقة ما ونفعل أشياء تسعدنا. يقول الآخرون إننا نجد السعادة بمساعدة الآخرين. الحقيقة أننا يجب أن نكتشف حقيقتنا بأنفسنا.

اسأل نفسك هذا الأسبوع: "هل حياتي مشبعة؟ هل حياتي مرضية؟ هل أنا سعيد؟ ما الذي يزيد شعوري بالحيوية؟".

ضع قائمة بكل الأشياء التي تستمتع بها. وقدم أكبر عدد ممكن من الخدمات لأكثر عدد ممكن من الأشخاص ببعث الحيوية في نفوس من حولك. ماذا ستفعل إذا علمت أنك ستموت بعد عام من الآن؟ ما الذي تريد أن يتذكرك الأشخاص به؟

قبل سنوات عديدة ألقت كتابًا صغيرًا عنوانه *Make Your Heart Sing*، وطرحت فيه أسئلة مثل: ما الذي يسعد قلبك؟

ما الذي يضفي معنى على حياتك؟

ما الذي يملؤك بالبهجة؟

اطرح على نفسك هذه الأسئلة، هذا الأسبوع، واقض بعض الوقت في كتابة إجاباتك بدفتر يومياتك في هدوء.

هناك تدريب رائع يساعدني على إيجاد إجابات غير متوقعة بالمرة. اكتب بيدك المهيمنة هذا السؤال: "ما هدفي في هذا الوقت من حياتي؟".

واكتب بيدك غير المهيمنة الإجابة التي تخطر ببالك. وستجد أن هذه العملية ستجعلك تتمهل، كما أنها ستنشط الجانب الأيسر من مخك، والذي سيجعلك تتبع حدسك ومعرفتك الداخلية. وستندهش مما سيكشف عنه!

تسأل الطبيبة النفسية والمؤلفة "جين شينودا بولن": "هل يمكن أن يكون الحب وراء كل سؤال يتعلق بمعنى حياة معينة أو لحظة معينة؟". وتضيف "جين" أننا يجب أن نعرف أنفسنا وما يهم لنا كي نختار بحكمة.

إنه من الرائع أن أعلم

أن الله يجعلني أعرف هدفي

كل يوم ويعطيني القدرة على تنفيذه.

أنا لديّ هدف اليوم. وعندما أفوض أمري لله،

يصبح هذا الهدف أكثر وضوحًا.

يمتلئ قلبي بالسعادة والحب

لأنني أقترّب من تنفيذ مشيئة الله.

وقت المتعة



أنا أعرف أنني أميل لأن أكون جادة. وعادة ما يكون لديّ أشياء كثيرة لأفعلها، وأبذل جهدًا لعدم العمل في عطلات نهاية الأسبوع. فكرة المتعة بالنسبة لي هي قضاء النهار في عطلة نهاية الأسبوع على الشاطئ مع شريكي عندما يكون الطقس جيدًا، ومشاهدة مباريات لفريق ريد سوكس لكرة البيسبول طوال الموسم (حتى عندما لا يحالفهم الحظ في بعض المواسم!). الاعتناء بالحديقة، وممارسة لعبة البريدج، وألعاب الورق، وبعض ألعاب الذكاء، تأتي على رأس قائمة الأشياء التي تمتعني. في الواقع، أستمتع في الكثير من الأوقات بالكتابة. وعلى الرغم من أنني لا أسمح لأحد بسماع صوتي، فإنني أحب أن أغني عندما أكون وحدي.

أرسلت لي "كاثي"، صديقة رائعة من منطقة كيب كود، الأشياء التالية التي تستمتع بفعلها:

"إليك شيئًا كنت أفعله ويعتبر تافهًا وممتعًا في الوقت نفسه. لقد جمعت بعض الصخور الجميلة - حوالي اثنتي عشرة أو ثلاث عشرة صخرة على الشاطئ - وكان البعض منها دائرية، والأخرى مسطحة لكنها مثيرة للاهتمام بالنسبة لي. وكانت الصخور مستقرة على مكتبي ... وقررت حينها صنع أكوام صغيرة منها، أو ما يشبه أثر ستونهنج الصخري، أو الأبراج. كانت الصخور تسقط أحيانًا عندما أدخل الغرفة، لهذا كنت أصنع تشكيلات جديدة منها.

"هذا الأمر تافه جدًا لكن من الممتع رؤية تلك الإبداعات البسيطة عندما أدخل الغرفة! (يتطلب صنع برج من الصخور تركيزًا، وانضباطًا، ويدًا ثابتة، وتقديرًا للأشياء المؤقتة).

ممارسة هذا الأسبوع

فكر فيما يَرد في قائمة الأشياء الممتعة لك هذا الأسبوع. هل تمتلك قائمة بالأشياء الممتعة؟ إذا لم تمتلك واحدة، فلماذا لا تضع واحدة؟ يمكنك تخصيص يوم كامل للمتعة، وإذا كنت مشغولًا جدًا، فخصص النهار أو ساعات قليلة على الأقل للمتعة. سيكون هذا شيئًا تتوق له مسبقًا وتذكره بعدها، وهذه الأفكار ستشعرك بالارتياح إضافة إلى وقت المتعة الفعلي الذي تقضيه.

تأكد من فعل شيء واحد على الأقل في قائمة الأشياء الممتعة هذا الأسبوع - وفعل أكثر من شيء واحد إذا كنت تملك الوقت.

أنا أخصص من الوقت هذا الأسبوع لفعل شيء ممتع فقط.

وقت اللطف



"كن لطيفًا كلما أمكن.

هذا الأمر ممكن في جميع الأحوال".

_ أحد الحكماء

كيف تحب أن تُعامل؟ هل تحب أن تُعامل باحترام، أو بلطف، أو بتفاهم، أو بحب؟ لا تتسرع بالإجابة؛ خذ بعض الوقت للتفكير فيها. فكر في شعورك عندما تُعامل بلطف. وفكر الآن في شعورك عندما تُعامل معاملة سيئة. أنت تعرف الآن بم سيشعر شخص آخر عندما تعامله معاملة جيدة أو سيئة. قال المؤلف والمتحدث التحفيزي "زيج زيجلار" شيئًا عن اللطف والكرم والذي جعلني أبتسم: "من بين الأشياء التي يمكن أن تعطيها ولا تزال تحتفظ بها هي كلمتك، وابتسامتك، وقلبك الممتن".

قبل سنوات عديدة، كتب ابني "بوب" السطور التالية، والتي أعتقد أنها عميقة جدًا: "كلما عملت مع الأشخاص، وكلما واجهت أشياء في حياتي، زاد إدراكي أن الناس يريدون أن يكونوا سعداء فحسب. إذا استغرقنا خمس دقائق كل يوم لتذكر أن نعاملهم بالطريقة التي أريد أن نعامل بها، يمكننا تحقيق أشياء رائعة معًا". كان "بوب" حكيماً للغاية!

تلقيت درسًا رائعًا، ذات يوم، في الصالة الرياضية. بعد أن مارست كل التدريبات باستثناء تدريب واحد، رأيت رجلًا يجلس على دكة أحد الأجهزة التي أردت استخدامها. وبعد الانتظار لعدة دقائق، سألت الرجل عما إذا كان سيستخدم هذا الجهاز. فردَّ بأنه يمارس تدريبات الإطالة، وسينهيها في أسرع وقت. وبعد عدة دقائق إضافية سألت الرجل عما إذا كان يمكنه ممارسة تدريبات الإطالة في مكان آخر كي أتمكن من استخدام الجهاز. فقال لا.

فقلت بنبرة ساخرة بعض الشيء: "شكرًا لك! أتمنى لك يومًا رائعًا!".

كان عليّ مغادرة الصالة الرياضية لأن وقتي نفذ وذهبت إلى سيارتي وأنا غاضبة. فشعرت بالاستياء بداخلي وقلت لنفسي: **"هل هذا هو الشعور المرغوب؟"**، وهو السؤال الذي ساعدني بشدة؛ فقد عرفت أن الإجابة هي لا! وتذكرت عبارات مثل: "كل مخلوق يستحق الاحترام والتوقير"، و"كن لطيفًا مع الأفظاظ؛ فهذا أكثر شيء يحتاجون إليه".

وقد اندهشت من مدى سرعة تغير مشاعري للأفضل!

ممارسة هذا الأسبوع

خصص وقتًا هذا الأسبوع للانتباه إلى طريقة معاملتك للآخرين. لاحظ كيف تتحدث معهم عندما يكون مزاجك جيدًا أو سيئًا، وعندما ينفد صبرك، وعندما لا تحصل على ما تريده، وعندما تنتظر شخصًا تأخر عن مواعده.

مارس الصمت قبل الإجابة بسرعة حين تتضايق كي تهدأ. يمكنك الخروج للمشى إذا كنت غاضبًا. وستجد أن هذا الأسبوع يمكن أن يساعدك على تشكيل عادات جديدة، ويمكن أن تحسّن من علاقتك بالآخرين.

هناك موقع إلكتروني رائع يسمى www.kindspring.org. وهدفه هو نقل الأفكار لتكون لطيفًا. وتتضمن بعض الاقتراحات التي يقدمها الموقع الإلكتروني:

ضع مقولة ملهمة في إطارٍ وقدمها لصديق.

ادفع رسوم السيارة التي تقف خلف سيارتك.

اسمح لسيارة أخرى بالركن في مكان الركن.

أضف اقتراحاتك هنا.

سأمارس اللطف

طوال عمري.

وقت الحنان الناشئ عن الحب



"انظر للفكرة وأساليبيها بعناية، واجعلها نابغة

من الحب ووليدة الاهتمام بكل المخلوقات".

أحد الحكماء

الحنان الناشئ عن الحب هو ممارسة رائعة. ويمكننا ممارستها لإظهار الحب لذواتنا ومن نحبهم. ويمكننا ممارستها للتخلي عن المشاعر السلبية تجاه الأشخاص الذين نجد صعوبة في التعامل معهم، ويمكننا استخدام الحنان لإرسال طاقة السلام والحب للأفراد وللعالم.

يقال إننا لا نستطيع أن نحب الآخرين إلا إذا أحببنا ذاتنا. إذا واجهنا صعوبة في حب ذاتنا بأي شكل من الأشكال، فستشكل هذه الصعوبة عائقًا في حبنا لشخص آخر. لذا فإن ممارسة الحنان مع ذاتنا خطوة رائعة للشعور بالرضا عن ذاتنا. عندما نستعد لإظهار الحب لشخص أضرنا، نتحرر من قيود الغضب والسخط. هذه ممارسة رائعة ينبغي أن

نتبعها عندما نريد مسامحة أحد، والتخلي عن استيائنا، وإنهاء معاناتنا الشخصية، وإنهاء معاناة الآخرين. يقول لنا المؤلف والمعلم "جاك كورنفيلد": "مقدار الحنان الناشئ عن الحب مثل الأرض الخصبة التي يمكن أن تنمو فيها الحياة الروحية المتكاملة".

لقد مارست الحنان حين عرفت أن شخصًا ما يواجه صعوبات. ومارسته وقت غضبي من شخص ما. وزال غضبي في غضون أيام قليلة. وحقق الحنان الهدف المطلوب منها في كل مرة. من الصعب أن نبقي غاضبين من شخص عندما نستعد لإظهار الحب والسلام له.

قال أحد الحكماء إن المودة والاهتمام اللذين يملآن قلوبنا مع ظهور قوة الحنان الناشئ عن الحب يجلبان فوائد. بعض هذه الفوائد هي أننا سننام ونستيقظ في راحة بال، وسنحلم أحلامًا سعيدة، وسيحبنا الآخرون، وستكون وجوهنا مشرقة، وستكون أذهاننا صافية.

كتبت صديقتي "جوان مالون": "الدعاء جزء من ممارسة الوعي التام اليومية لي. عادة ما أحمل الأفراد الذين يواجهون صعوبات في عائلتي، أو مجتمعي، أو في مناطق الحرب، في قلبي وفي دائرة الأصدقاء الذين يتأملون معًا بينما أمارس التأمل. وأمارس الحنان الناشئ عن الحب من أجلهم، وأدعو أن يحفظهم الله ويزيح عنهم معاناتهم".

ممارسة هذا الأسبوع

مارس الحنان أثناء التأمل الصباحي أو بعده، أو في أي وقت أثناء اليوم. ابحث عن وقت كل يوم في هذا الأسبوع ليكون الحنان جزءًا من أسبوعك. إليك شكلاً مطولاً وآخر مختصراً لممارسة الحنان.

ممارسة الحنان كلما كان لديك وقت

ابدأ بأخذ بضع دقائق للتركيز على تنفسك، وأخذ شهيق للشعور بالهدوء، وأخذ زفير للتخفيف عن التوتر. عندما تشعر بالهدوء والاسترخاء، تخيل أنك في ملاذك. هذا هو المكان

الذي يسكن فيه قلبك والذي تشعر فيه بالحب. قل لنفسك: أتمنى أن أكون سعيدًا ... أتمنى أن أكون مطمئنًا ... أتمنى أن أتخلص من المعاناة.

والآن احمل في قلبك حبًا لشخص تهتم بأمره وقل:

أتمنى أن تكون سعيدًا ... أتمنى أن تكون مطمئنًا ... أتمنى أن تتخلص من المعاناة.

واحمل في قلبك بعدها حبًا لشخص عادي مثل جار لا تعرفه معرفة وثيقة، أو شخص في المجتمع المحلي وقل: أتمنى أن تكون سعيدًا ... أتمنى أن تكون مطمئنًا ... أتمنى أن تتخلص من المعاناة.

إذا أردت الآن، فاحمل في قلبك حبًا لشخص تود أن تسامحه، أو تود أن يسامحك، أو شخص تريد أن تتصالح معه وقل: أتمنى أن تكون سعيدًا ... أتمنى أن تكون مطمئنًا ... أتمنى أن تتخلص من المعاناة.

واجعل هذا الشعور يمتد، وأرسل رسائل الحنان الناشئ عن الحب لكل شخص تعرفه، ولعائلتك، وأصدقائك، وزملائك.

اجعل هذا الشعور يمتد للأشخاص المصابين بأمراض تهدد حياتهم، ومدمني المخدرات والكحول الذين يحتاجون للعلاج، والجوع والمشردين، والأشخاص الذي يخوضون حروبًا أو الذين يواجهون مخاطر الحروب أو دمار الحروب، ولقادتنا الذين يعتقدون أن الحروب حل للسلام، وقل: أتمنى للجميع السعادة بقدر ما يشاءون. وأتمنى للجميع الطمأنينة بقدر ما يشاءون. وأتمنى أن يتخلص الجميع من معاناتهم بقدر ما يشاءون.

يمكنك تكرار هذه العبارات أكثر من مرة كما تشاء. خصص بعض الوقت لتشعر بالحب الكبير الذي حملته **لنفسك** وللآخرين.

هذه أشكال كثيرة لممارسة الحنان. ابتكر عباراتك الخاصة. إذا لاحظت مثلاً أنك نافذ الصبر، فقد ترغب في قول: "أتمنى أن أكون صبوراً جداً". إذا كنت تواجه ظرفاً صعباً، فإنه يمكنك التركيز على إظهار الحب لنفسك وقول: "أتمنى أن يغمرني الحب". إذا كنت غاضباً من شخص، فقد تقول: "أتمنى أن أتغلب على مشاعر الاستياء".

ممارسة الحنان حتى عندما لا تملك الوقت

ابداً بنفسك، وتنفّس بعمق، واشعر بالحب، وقل لنفسك: أتمنى أن أكون سعيداً ...

أتمنى أن أكون مطمئناً ...

أتمنى أن أتخلص من المعاناة.

يمكنك أن تتوقف عند هذا الحد إلى أن تشعر برضا كبير عن نفسك، أو تكرر هذه العبارات من أجل شخص تحبه، أو شخص يعاني، أو شخص تواجه صعوبة في التعامل معه. ويمكنك فعل ذلك من أجل أن ينعم العالم بالسلام والحب.

هذا تدريب رائع يمكنك ممارسته في خلوتك لما يحدث في حياتك في أي وقت محدد.

أنا أحمل في قلبي اليوم حباً وسلاماً

وأرسله للآخرين.

وقت المسامحة



"على الرغم من صعوبة المسامحة في بعض الأحيان،

فإنها هدية نمنحها لأنفسنا.

وهذا يتضمن، بالمناسبة، مسامحة أهم شخص - نفسك!."

_ أحد الحكماء

كيف يمكننا مسامحة الشخص الذي غضبنا منه بشدة؟ لقد شعرت بذلك تجاه والدي لسنوات. أنظر ما فعله لي! على أية حال، أنا لم أرتكب أي خطأ!

عندما تعلمت سَبْر أغوار نفسي، والتحلي بالصدق، ورؤية تأثير أفكاري على مشاعري، أدركت أن غضبي كان يضرني. عندما تحليت بالصدق مع نفسي، استطعت أن أرى تأثير غضبي عليّ لا على الشخص الآخر بوضوح. لقد سبب لي غضبي تعاسة، وتوترًا، وتأثيره

ظهر من خلال إطباق فكّي وقبضتي يدي. وشعرت بضيق التنفس. ولم أشعر بالبهجة أو السعادة وقت أن كنت غاضبة و متمسكة بقناعات التفوق الأخلاقي. يقارن "ثيت نات هانه" الغضب بالجمرة. الشعور بالغضب مثل حمل جمرة في أيدينا؛ فرغم أننا نكون مستعدين لإلقائها على شخص، فإنها لا تحرق أحد غيرنا بكل تأكيد.

وتعلمت أن أسأل نفسي: "هل هذا هو الشعور المرغوب؟". وتعلمت الدعاء من أجل الشخص الآخر، وتقبل الشخص الآخر كما هو، ومعرفة أنه يتصرف هكذا لأسباب وظروف في ماضيه. لم يكن يتوجب عليّ مصادقة هذا الشخص ولا حتى الإعجاب به. كان يتوجب عليّ فحسب التخلي عن غضبي. كتبت "كارولين ميس": "المسامحة هي أكثر خطوة أنانية يمكنك اتخاذها بصراحة شديدة؛ لأنها أعظم شيء يمكنك أن تفعله لنفسك".

لقد جربت أشياء كثيرة للتخلي عن غضبي تجاه والدي. وقد استغرقت هذه الخطوة سنوات من الدعاء لتنتهي. أحب والدي البيسبول وكان يصطحبني وأنا صغيرة لمشاهدة مباريات كثيرة. وتوفي والدي قبل أن يفوز فريق ريد سوكس لكرة البيسبول بأول بطولة وورلد سيريس له منذ أكثر من 80 عامًا. وفي هذا العام خطرت ببالي فكرة غير متوقعة **كانت ستنال إعجاب والدي!** لقد غمرني حب شديد تجاه والدي فجأة، وامتنان شديد لكل ما قدمه لي، بدءًا من تعليمه لي السباحة، واصطحابه لي للتزلج على الجليد، وانتهاءً بتعليمه لي عشق كل الرياضات. لقد كان تغييرًا كليًا للأفضل. وكان تغييرًا جذريًا لدرجة مكنتني من إهداء كتابي *Wrinkles Don't Hurt: The Joy of Aging Mindfully* له.

السطر الذي كتبت عنه في أسبوع "وقت التنفيس" من كتاب *Soul Vows* لـ "جانيت كونر" يفيد جدًا عندما نواجه صعوبة في مسامحة شخص.

"الله يحب _____ بقدر ما يحبني".

ممارسة هذا الأسبوع

هل لا يزال غضبك مستمرًا؟ ضع قائمة بالأشخاص الذين تشعر تجاههم بالغضب. هل لديك الاستعداد للتخلي عن غضبك؟ وإذا لم تكن مستعدًا، فهل لديك الاستعداد للدعاء من أجل الاستعداد للتخلي عن غضبك؟

اقض وقت هذا الأسبوع في الدعاء من أجل الاستعداد للتخلي عن غضبك. خذ الوقت الذي تحتاج إليه للتخلي عن غضبك. تفيد ممارسة الحنان الخاص بالأسبوع الماضي في مساعدتنا على المسامحة.

إنه شعور رائع أن أعلم

أن الله يعينني على التخلي عن

كل مشاعر الاستياء اليوم.

وقت الامتنان



"إذا كان الشكر هو الدعاء الوحيد الذي

سترده طوال حياتك، فسيكون هذا كافيًا".

_ أحد الحكماء

يمكن للامتنان أن يغير الحالة المزاجية في جزء من الثانية. ويمكن أن يحدث هذا بسرعة لدرجة يصعب تصديقها. يمكن أن تكون حالاتنا المزاجية سيئة جدًا وتنمحي **فجأة!** كتب "رالف بلوم" أن الهدوء يطغى على الحياة التي تعاش في امتنان وسعادة مطمئنة. الامتنان مثل المعجزة أو السحر أو مثل الممحة ببساطة.

تذكر أن أفكارنا هي التي تولد مشاعرنا. إذا كنا منتبهين لحالاتنا المزاجية التي تتسم بالسلبية، والغضب، والاستياء، والغيرة، أو أي حالة مزاجية أخرى تسبب لنا إحباطًا وتعاسة، يمكننا استبدال الفكرة التي ولدت هذه المشاعر بالامتنان. حين لا نعلم الفكرة التي ولدت شعورًا معينًا، نفكر ببساطة في شيء نمتن له.

من المفيد أن تكتب قائمة يومية بالأشياء التي تمتن لها في الصباح. عادة ما آخذ شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات في المساء حين أضع رأسي على الوسادة، وأسترجع المواقف والأشخاص الذين أمتن لهم في يومي.

هل تتذكر الأسبوع المخصص للمرونة العصبية؟ كلما مارسنا التفكير في أشياء نمتن لها، زادت هذه العادة رسوخًا في مخاينا وعندها سيصبح الامتنان تلقائيًا أكثر خلال مدة قصيرة. مرت صديقتي "فران" بظرف صعب واتصلت بي. كانت "فران" قلقة. ولم تستطع "فران" وضع حد لهذا التفكير والقلق. وتوقعت حدوث أشياء سيئة لها في المستقبل.

لقد اقترحتُ على "فران" أخذ شهيق وزفير ثلاث مرات لتتمهل في التفكير، ثم سألتها عن الأشياء التي تمتن لها. ولم تُجب ولم تستطع التفكير في أي شيء في البداية.

وقالت في النهاية: "حسنًا، أنا ممتنة لك".

وسألتها: "هذا لطف منك. شكرًا لك! ما الأشياء التي تمتنين لها؟"

فأجابت: "حسنًا، أنا ممتنة للسيارة التي أمتلكها والوقود في خزانها".

وسألتها: "هذا جيد! ما شعورك الآن؟".

فأجابت: "أفضل بكثير!".

تحسنت حالة "فران" بالفعل. وكانت هادئة وموجهة كل انتباهها إلى هذا الموقف. وقد تغير شيء فجأة عندما وجهت انتباهها إلى الامتنان.

كان هناك ازدحام مروري شديد قبلها بأيام وكدت أتأخر عن مواعيدي. وشعرت بتوتر متزايد. وأجبرت نفسي على وضع حد لهذا التوتر وشعرت بالهدوء. وتذكرت الامتنان. ونظرت إلى أعلى للأشجار ورأيت كم أنا محظوظة للعيش في ولاية فلوريدا التي تمتاز بالأشجار المزهرة طوال العام. ولم تعد حقيقة أن العيش في ولاية فلوريدا التي تمتاز بقائدي السيارات البطيئين جدًّا، مهمة.

دعني أختم هذا الأسبوع بهذا الدعاء: "أكون ممتنًّا بشدة عندما أنظر للوراء. وأستبشر خيرًا عندما أتطلع للمستقبل. وأشعر بقوة كبيرة عندما أنظر للأعلى. وأكتشف السكينة عندما أنظر بداخلي".

ممارسة هذا الأسبوع

ثبت علميًّا أن تقديم الشكر يحسِّن من الصحة البدنية والنفسية. بدء الصباح بشكر بسيط سيجعل يومك أفضل. تذكر أن تضع قائمة هذا الأسبوع بالأشياء التي تمتن لها في الصباح وقبل الخلود للنوم. عندما تترسخ هذه العادة في حياتك، ستلاحظ أنك أصبحت ممتنًّا أكثر طوال اليوم أيضًا. قد تكون ممتنًّا بشدة حين ترى رضيعًا أو هرة، أو منظرًا جميلًا أو زهرة، أو حين يفعل شخص شيئًا لطيفًا أو مفيدًا لك.

إنه من الرائع أن أعلم أنني

كلما تذكرت إظهار الامتنان، تحسَّن شعوري.

وقت الطبيعة



"أشكرك يا ربّ على هذا اليوم الرائع، وعلى أرواح الأشجار الخضراء التي تقفز،

وعلى حلم السماء الزرقاء، وعلى كل ما في الطبيعة مما لا حصر له".

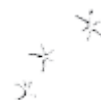
– إي. إي. كامينجز

قضاء الوقت في الطبيعة يمكن أن يكون للسكينة، وتجنب كل الصخب والضجيج، وكل التفاصيل الخاصة بالحياة اليومية وتوتراتها. ويمكن أن يخصص هذا الوقت للاختلاء بأنفسنا. لا شيء أكثر راحة من قضاء الوقت في الطبيعة. وهذه الممارسة تربطنا روحياً بالله، وتصفّي أذهاننا، وتولد السكينة بداخلنا. كتب "جورج واشنطن كارفر": "أنا أحب أن

أنظر للطبيعة على أنها محطة إذاعية لا تتوقف يتحدث الله لنا من خلالها كل ساعة إذا استمعنا فقط".

أرسلت لي صديقتي "ماري" مؤخرًا صورة جميلة لأيل عبر البريد الإلكتروني وكتبت: "أذهب إلى الغابات لأغذي روعي - وأحمل الكاميرا معي في كل مرة. ورأيت هذا الأيل الجميل بالأمس على بُعد بضع أقدام مني في الطريق. ووقفنا ونظر كل منا إلى الآخر مع فهم أننا نتشارك الغابات - والطريق. وكانت لحظة خاصة جدًا".

أنت لا تعرف أبدًا ما قد تكتشفه حين تأخذ هذه الاستراحة الروحية. قد ترى أيلًا، مثل "ماري"، أو شيئًا عاديًا جدًا مثل جمال المحيط، أو الغابة، أو الجبال، أو الأنهار، أو الصحاري. ستجد ما يجذبك في الطبيعة أينما ذهبت.



ممارسة هذا الأسبوع

خصص ساعة أو أكثر هذا الأسبوع، أو ما يزيد على ذلك بشكل متكرر إذا أمكن للاتصال بالطبيعة. قد ترغب في إعادة قراءة أسبوع "وقت لنفسك". كن في الطبيعة ببساطة أينما كانت. يمكنك الذهاب للتخييم والبقاء في خيمة لمدة أسبوع، أو الجلوس في الحديقة الأمامية أو الفناء الخلفي لمدة ساعة، أو البحث عن متنزه هادئ. وإذا لم تستطع الخروج، فانظر خارج النافذة واتصل بالسماء، أو بأي شجرة أو زهرة تراها، أو حتى نبات خارج منزلك.

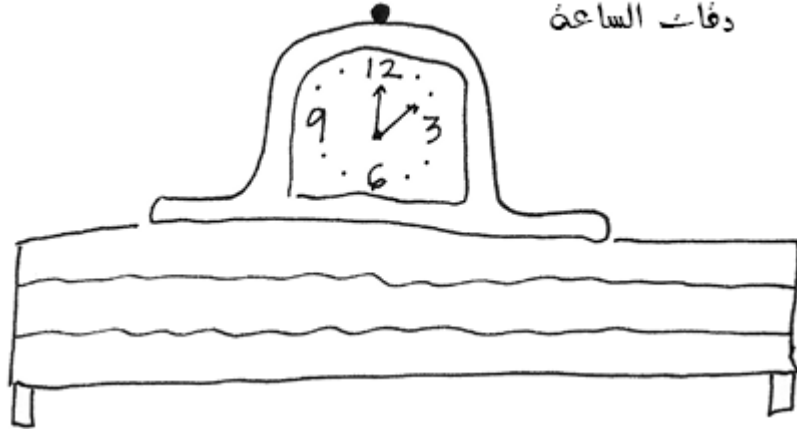
اختل بنفسك مهما طالت المدة. اجلس، أو امش، أو تسلق، أو اسبح، وراقب، ولا تقرأ، ولا تعمل، ولا تفعل أي شيء بقائمة المهام الواجب فعلها.

قد ترغب في كتابة تجربتك بدفتر اليومية حين تنتهي وليس حين تخوضها. هذا وقت تقضيه في الطبيعة فقط.

الله يعينني على تخصيص بعض الوقت لنفسى

فى الطبيعة، وهذا شعور رائع.

وقت التمهّل



"لا يعرف الناس اليوم كيف يستريحون، ويشغلون أوقاتهم الفارغة في إلهاءات لا حصر لها.

ولا يمكن للناس تحمل بضع دقائق من الوقت الشاغر. وهم يحتاجون باستمرار للنظر إلى شيء، أو الاستماع له، أو التحدث عنه، فقط لمنع الفراغ الذي بداخلهم

من أن يطل برأسه القبيح".

_ ثيت نات هانه

على مدار السنوات التي بدأت أمارس فيها الوعي التام، زاد إدراكي لمدى استعجالي. ولاحظت أن أشياء كثيرة تخطر بذهني، أو أكرر قائمة المهام الواجب فعلها أكثر من مرة. وقد أستحم وأدرك فجأة أن ذهني مستعجل جدًا. أو حين أستيقظ في الصباح، أبدأ أنتبه إلى أن قائمة المهام الواجب فعلها هي أول شيء أفكر فيه. وتعلمت أن آخذ شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات ما إن أنتبه لذلك، وهو ما يجعلني أتمهل على الفور. وألتقط قلمًا وورقة إذا أمكن، وأكتب شيئًا قد أرغب في تذكره كي لا أقلق من نسيانه. وأنا أعتقد أن مخي رسخ

عادة الخوف القديمة التي قد أنساها، ولهذا يراجع الفكرة نفسها أكثر من مرة للتأكد من عدم نسيان الأشياء التي يجب فعلها. وعندما أكتب الأشياء التي يجب فعلها، أتغلب على هذا الخوف من الأشياء التي أقلق من عدم تذكرها وأتحرر من الحاجة اللاشعورية للتفكير فيها مرارًا.

من الجيد أنني أكتشف أنني مستعجلة حين أستحم أو أغسل أسناني. وعندها أوجه انتباهي إلى الماء على جسمي أو في فمي، أو رائحة الصابونة، أو معجون الأسنان، أو صوت الماء.

إذا خرجت من المنزل يمكنني النظر حولي أو لأعلى والانتباه إلى محيطي، لكنني أتبع طريقة التمهّل والتنفس هذه أينما كنت. وأنتبه إلى هذه اللحظة ... الآن ... وهذا النفس ... وأتمهّل. وأستطيع أن أنتبه لصدري وهو يصعد ويهبط، ومعدتي وهي مملوءة وفارغة، وعادة ما أجد نفسي أبتسم دون تفكير. يا له من فرق!

كتب معلم التأمل "بيل مينزا" أن مجتمعنا في حالة نشاط دائم. وأردف: "لدينا هذا النشاط المعتاد الذي يفرض علينا أن نكون مشغولين طوال الوقت. ونكون مثل الفئران على جهاز المشي".

اكتشفت في أحد المعتكفات الأخيرة مدى صحة ذلك! تحدث كل الأفراد تقريبًا في أحد أنشطة المجموعة عن استعجالهم - وأراد الجميع تغيير هذه العادة.

ممارسة هذا الأسبوع

هذا أسبوع مخصص للانتباه حين تشعر بأنك مستعجل. هذه ممارسة بسيطة ستساعدك كلما مارست التأمل والوعي التام. يوجه الوعي التام انتباهك إلى اللحظة الحالية. وستجد أنك كلما رسخت هذه العادة، زادت سرعة قدرتك على التمهّل والانتباه إلى اللحظة الحالية.

بمجرد أن تنتبه لاستعجالك، تمهل وتنفس. وبصرف النظر عما تفعله، تمهل وخذ شهيقًا وزفيرًا ثلاث مرات. وهذا كله لا يستغرق سوى دقائق معدودة، وبالطبع **ستملك** وقتًا لذلك. هذا يساعدك على التركيز على اللحظة الحالية.

اقترح "بيل مينزا" أن نتمشى ببطء (ويفضل أن تكون وسط المناظر الطبيعية). وكتب: "إذا مشيت، فوجه كل انتباهك إلى قدميك وهي تلمس الأرض برفق ... وقل لنفسك في صمت حين تخطو خطوة بإحدى قدميك: **أنت قوي**. ثم ردها مجددًا حين تخطو خطوة بقدمك الأخرى". كما اقترح "بيل مينزا" أن نجلس أو نستلقي على الأرض ونوجه كل انتباهنا إلى تنفسنا. انتبه إلى تنفسك فقط وأنت تأخذ شهيقًا وزفيرًا. وأطل المدة بين الشهيق والزفير.

إذا استلقيت على الأرض فقد تريح جسمك من رأسك حتى أخمص قدميك. وجه تركيزك الكامل على كل منطقة وعضو في جسمك وأريحه. يمكنك أن تقول في صمت بدءًا من رأسك مثلًا: **أنا منتبه لرأسي وأريحه**. إذا أرحت جسمك من رأسك حتى أخمص قدميك، فقد تغفو قبل النوم مباشرة. يُفترض أن تعالج هذه الغفوة ما يتجاوز سبعة وثلاثين تريليون خلية في جسمك، وتعمل على تجديد نشاطها. كما اقترح "بيل مينزا" أن نلاحظ أننا، عندما نتمهل ونريح أجسامنا، نضع حدًا أيضًا لكثرة التفكير، خاصة التفكير السلبي، ونريح بالنا بهذه الطريقة.

أصبحت أنتبه أكثر للأوقات التي أكون

فيها مستعجلة وأتمهل وأشعر بالسكينة.

وقت الابتسام (حتى إذا لم تشعر بالرغبة في ذلك)



"أحيانًا تكون سعادتك مصدر ابتسامتك،

وقد تكون ابتسامتك مصدر سعادتك في أحيان أخرى".

_ ثيت نات هانه

اعتادت والدتي أن تقول لي إن ابتسامتي جميلة. وكانت تسألني "لماذا لا تبسمين في كثير من الأحيان؟" لدرجة جعلتني أخجل من نفسي، واستغرقت مني الابتسامة بشكل طبيعي ومتكرر سنوات. هناك أدلة علمية إيجابية جدًا ولا حصر لها حول الابتسام. لكن إليك بعض الفوائد الكثيرة للابتسام: يحسن الابتسام أمزجتنا وأمزجة المحيطين بنا، بل ويمكنه أن يطيل من أعمارنا. يمكن للابتسام أن يغيرك ويغير العالم من حولك للأفضل.

يساعد الابتسام على إفراز الببتيدات العصبية التي تمكننا من التخلص من التوتر. تُفرز الناقلات العصبية، والدوبامين، والإندورفينات، والسيروتونين الباعثة على الشعور بالارتياح عندما نبتسم. كما تعمل الناقلات العصبية، والدوبامين، والإندورفينات، والسيروتونين كمضادات اكتئاب، ومسكنات ألم طبيعية، وتساعد على تخفيف حدة الغضب.

يريح الابتسام أجسامنا ويمكنه أن يخفض معدل ضربات القلب ومستوى ضغط الدم لدينا. والابتسام مُعدٍ! في كل مرة تبتسم في وجه شخص، يفرز مخك ومخ الشخص الآخر مواد كيميائية باعثة على الشعور بالارتياح، وتنشط مراكز المكافأة، ويجعلك الابتسام أنت والشخص الآخر أكثر جاذبية، ويزيد من فرصكما في العيش لفترة أطول وبصحة أفضل. سيرغب الشخص الذي يتلقى ابتسامة (لا شعورياً) في رد الابتسامة، وبهذه الطريقة ستتولد التأثيرات الكيميائية نفسها في جسمكما.

يبدأ الرضع الابتسام وهم حديثو الولادة، بل وابتسم الرضع العميان، لذلك فإنها ليست شيئاً نتعلمه، بل سلوك طبيعي. يقال إن جسمك لا يميز الفرق بين الشيء الحقيقي والشيء المتصور. يمكن أن "تخدع" الابتسامة جسمك لتساعدك على تغيير حالتك المزاجية. الابتسامة هي أكثر تعبيرات الوجه التي يسهل تمييزها. يمكن للأشخاص تمييز الابتسامة من على بُعد مسافة كبيرة.

أنا أحب ما قالته لي صديقتي "نيكي". عادة ما تبتسم "نيكي" في وجه الأشخاص كجزء من طقسها اليومي. وقالت "نيكي" إن الكثير من المحادثات الأخيرة حول العرق كشفت أن العنصرية تحدث أحياناً من خلال الإهانات اليومية غير الواضحة، مثل عبوس عجوز بيضاء في وجه شاب أسود وإمسك حقيبتها بقوة. بدلاً من ذلك، تحب "نيكي" الابتسام في وجه الأشخاص، خاصة الأشخاص الذين تبدو أشكالهم مختلفة عنها، ولفت انتباههم. وهذه طريقة "نيكي" لقول: "مرحباً، أنا سعيدة لوجودك على مسار الدراجات، أو طابور متجر البقالة، أو إشارة المرور اليوم. نحن لدينا جيرة حسنة".

ممارسة الوعي التام تقربنا إلى مشاعرنا في اللحظة الحالية. عندما نتعلم تقبل أنفسنا (بدلاً من مقاومتها)، نبدأ نلين ونتخلى عن تعاستنا. وبهذه الطريقة ستصير ابتسامتنا جزءاً طبيعياً أكثر من حياتنا.

اقترحت مؤخراً على صديقة لي كانت تشعر بالإحباط بأن تنهي ليلتها وتبدأ نهارها بابتسامة وتقول لنفسها: "سيحدث شيء جيد لي، اليوم". وأرسلت لي صديقتي رسالة عبر البريد الإلكتروني بعد عدة أمسيات: "أنا أخلد للنوم لأنتظر ابتسامة الغد والشيء الجيد التالي. ومن الرائع قول هذا". فكان ردي عليها: "هذا جميل. ما كتبته جعلني أبتسم! أنا ممتنة لك بشدة!".

ممارسة هذا الأسبوع

تشكيل عادة جديدة للابتسام بشكل متكرر ليس أمراً سهلاً للبعض منا الذين لم يتعودوها. لعلك تتذكر أنه قيل إن شخصياتنا تستند بنسبة 50 % إلى جيناتنا، وتضاف بعض الجينات بينما نكبر، ويمكن تنمية ما يتراوح بين 30 و40 % منها. بدا الابتسام لي حين لم يبدو طبيعياً، غريباً جداً ومتكلفاً في البداية، لكن عندما بدأت أتغير وأصبح شخصاً أسعد، أكون سعيدة لقول إن هناك ابتسامات كثيرة قد ظهرت.

لذا ابتسم هذا الأسبوع، حتى إن بدا ذلك غريباً أو غير مريح. يمكننا تشكيل عادة الابتسام قبل النوم في الليل، وعقد النية على الابتسام عندما نحیی الآخرين كل صباح قبل فعل أي شيء.

يمكننا أن نقرر أن نبتسم لجيراننا، وموظفي المتاجر، والآخرين الذين نراهم بشكل معتاد. يمكننا الابتسام في وجه الغرباء!

عندما تضع رأسك على الوسادة كل ليلة، ابتسم. توقع حدوث شيء جيد لك غداً. إذا اضطرت للاستيقاظ أثناء الليل، فابتسم. وتوقع حدوث شيء جيد لك في اليوم التالي.

وحيث تستيقظ في الصباح، ابتسم. وتوقع حدوث شيء جيد لك في اليوم التالي.
كلما ابتسمنا، ستتغير مخاونا وسنجد أنفسنا نبتسم بتلقائية أكثر. حتى لو لم تشعر بالرغبة
في الابتسام، تظاهر بالابتسام حتى يصبح طبيعياً! وسيغير الابتسام شعورك.

الله يعينني على تذكر

الابتسام بشكل متكرر، وهذا يساعدني

على الشعور بقدر أكبر من السعادة والبهجة.

وقت السعادة



"السعادة مثل الفراشة التي تكون

بعيدة عن متناول أيدينا حين نسعى وراءها، لكنها

قد تأتي إلينا إذا جلسنا دون حراك".

_ ناثانيل هاوثورن

علم المرونة العصبية الجديد يعلمنا أن باستطاعتنا أن نكون سعداء حتى لو لم نولد بهذه النزعة. أنا لم أكن سعيدة! قبل سنوات عديدة، وقبل أن أمارس التأمل اليومي، تطلّب مني مجرد الحديث في الصباح ثلاثة أكواب من القهوة بينما كان زوجي السابق بشوشًا ومبتسمًا وجاهزًا لبدء يومه. وورث ابني "بوب" عن والده تلك الطباع؛ فهو دائم الابتسام منذ طفولته وإلى الآن.

يقول لنا المؤلف "ريك هانسون" إن المشاعر الإيجابية تقوي جهازنا المناعي، وتخفف التوتر، وتطيل من أعمارنا، وتحسن من صحتنا، بل وتحفظ قلوبنا من المتاعب. ويعرف "ريك هانسون" المشاعر الإيجابية والجيدة بأنها تؤدي إلى إسعادنا نحن والآخرين، بينما تؤدي المشاعر السلبية والسيئة إلى التعاسة والضرر.

وكما تعلمنا في الأسابيع الماضية عبر هذا الكتاب، هناك طرق كثيرة جدًا يمكن أن نولد من خلالها السعادة في حياتنا. أبرز طريقة للشعور بالسعادة هي فعل الأشياء التي نحبها، والتواجد في الأماكن التي نحبها مع الأشخاص الذين نحبهم، ومساعدة الآخرين. بينما يمكن أن نسعد بفعل كل هذه الأشياء، فإننا نعتمد على الأشياء الخارجية لإسعادنا وممارستنا هي تعلم التغيير كي تأتي السعادة من داخلنا؛ لذلك بينما نتعلم التخلي عن العادات التي تسبب لنا التعاسة، يمكننا "التمهل" حين نغضب أو نسمع أفكارنا السلبية، والشعور بالثقة بدلاً من الخوف. ممارسة التأمل اليومي والوعي التام طوال اليوم هي بعض من الطرق الكثيرة التي نتعلم من خلالها أن نكون سعداء. وبذلك نرسخ عادة السعادة في مخاينا. وهذه نعمة كبيرة!

أنا أعتقد أننا ذكرنا ذلك في أسبوع الرأفة، لكنه جدير بالذكر للمرة الثانية. قال أحد الحكماء: "إذا أردت إسعاد الآخرين، فتعامل برأفة معهم. وإذا أردت أن تسعد، فتعامل برأفة مع ذاتك".

ممارسة هذا الأسبوع

علمتنا كل ممارسة من ممارسات الأسابيع الماضية كيف نكون سعداء، ومطمئنين، وبلا تعاسة. واصل فعل ما كنت تفعله! حتى إذا طبقت كل ما ورد في "الأوقات الماضية" عبر هذا الكتاب، فإنه يمكنك العودة دائماً إلى أي أسبوع للشعور بقدر أكبر من السعادة. هذه ممارسة تدوم مدى الحياة والتي تزداد سهولة كلما شكلت عادات جديدة ومسارات عصبية مستحدثة في مخك.

عندما نجعل الوعي التام ممارسة تدوم مدى الحياة، يزيد انتباهنا لأي سلبية لا نزال نحملها بداخلنا أو تجاه الآخرين. تذكّر أن تواظب على ممارسة الدعاء والتأمل في الصباح، ووضع حد لأي قصص سلبية تدور في ذهنك. الفكرة الثانية هي التي تهمل. واستبدل بأي فكرة سلبية عبارة تأكيدية إيجابية بسرعة. ولا تنس قائمة الأشياء التي تمتن لها والرافة بالذات يوميًا.

هذه شروط لازمة للشعور بالسعادة. وفي النهاية تصبح هذه الشروط عادات ولا تتطلب أي جهد. يمكننا إضافة عدد من الممارسات الأخرى لهذه القائمة وفقًا لما تراه مناسبًا.

إنني أمارس كل الأشياء

التي أتعلمها لأكون شخصًا أسعد وهذا شعور رائع!

وقت الاتصال



"أكثر الأشياء التي تهتم في حياتنا

ليست الأشياء الرائعة أو العظيمة، بل هي اللحظات

التي نتصل فيها ببعضنا".

_ جاك كورنفيلد

هناك شيء شديد الخصوصية يحدث عندما نتصل بشخص آخر. ويمكن أن يحدث هذا الاتصال حين نبتسم في وجه شخص غريب، وحين تتلاقى أعيننا، وبإدراك الابتسامة. ويمكن أن يحدث أيضًا عندما نجري محادثة عميقة مع صديق، وعندما يوجه كل منا انتباهه إلى الآخر فقط، دون أن يشغلتنا أي إزعاج أو فكرة خارج الموضوع.

حين نشعر بالاتصال، قد نبتسم دون تفكير. وقد نشعر بدفء بداخلنا. ونتمهل في تفكيرنا. وقد لا نفكر في أي أشياء ونوجه انتباهنا فقط في تلك اللحظات إلى الشخص الآخر. ونشعر بالاتصال حين نزور صديقًا مريضًا أو نهدي زهورًا إلى شخص نحبه. ويحدث الاتصال حين نجامل شخصًا، أو نشجع شخصًا يشعر بالخوف، أو لرفع معنويات شخص.

ويحدث الاتصال حين تشارك لحظة خاصة مع شخص يعني الكثير لك، مثل مشاهدة منظر غروب الشمس معًا أو التنزه في الحديقة.

نحن نشعر بالاتصال حين ننضم مع الأشخاص الذين يفكرون مثلنا، إلى نادٍ، أو مجموعة المساعدة الذاتية، أو منظمات الأخوية. ولا يشترط حتى أن نكون بصحبة أشخاص آخرين للشعور بالاتصال. يمكننا الشعور بالاتصال حين نكتب رسالة، أو نرسل رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني لشخص نهتم بأمره، أو نقضي وقتًا في المتجر للبحث عن الهدية المناسبة لصديق مريض. كل ما علينا فعله هو قضاء وقتنا وتصور الشخص في أذهاننا.

الأحضان هي طرق رائعة للشعور بالاتصال. هناك مقولة تنص على أننا لا نستطيع أن نحضن شخصًا دون أن يبادلنا الحضان، حتى المصافحة تجعلنا نتصل بالشخص الآخر، ويمكن أن تتحول لحضن بمرور الوقت.

ونحن نشعر بالاتصال حين يبادلنا الشخص الآخر الابتسامة، أو الحضان، أو الهدية، أو المجاملة، أو التشجيع، أو الرسالة، أو رسالة البريد الإلكتروني، أو الرسالة النصية. تكون حياتنا أغنى وأكثر أهمية بعلاقاتنا. الكثير من هذه اللحظات تكون خاصة، وعادة ما يتم تذكرها لفترة طويلة، بل وحتى طوال حياتنا.

ممارسة هذا الأسبوع

يمكن أن يكون هذا أسبوعًا مخصصًا للمشاعر اللطيفة. خذ الوقت للاتصال والشعور بالاتصال.

افعل شيئًا واحدًا من هذه الأشياء التالية على الأقل: أرسل بطاقة معايدة بمناسبة ذكرى ميلاد شخص، أو تمنيات بالشفاء له، أو تهنئة خاصة له.

أرسل رسالة، أو رسالة بريد إلكتروني، أو رسالة نصية لشخص لم تتصل به منذ فترة طويلة.

اذهب لتناول الغداء أو العشاء مع شخص تهتم بأمره.

افعل شيئاً مميزاً مع شخص تهتم بأمره.

أخرج بعض الصور القديمة، وضعها في ألبوم أو احفظها في حاسوبك، واسترجع الذكريات.

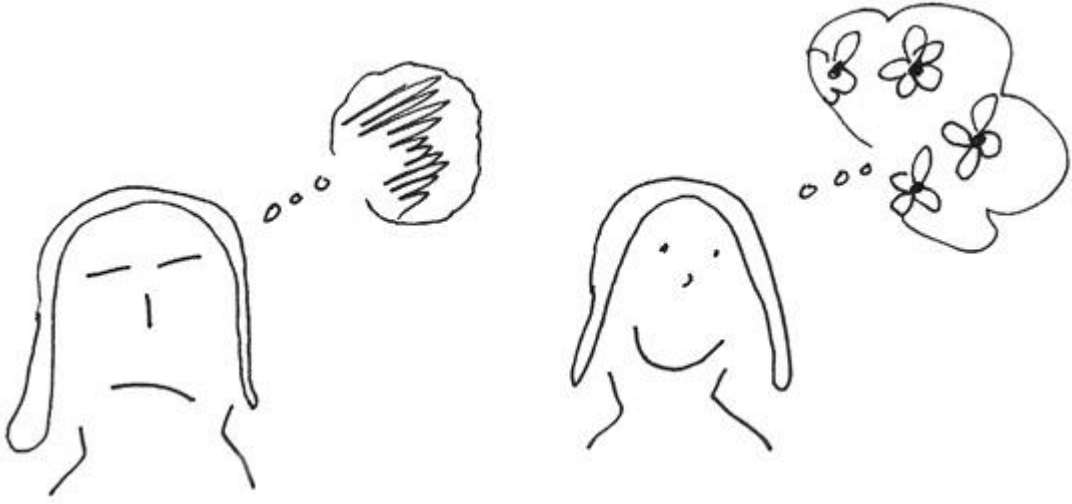
التقط الهاتف واتصل بأحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء الأعزاء.

يمكنك إضافة أشياء كثيرة لهذه القائمة بينما تمضي. تذكّر أن تمارس نشاطاً واحداً كل يوم - على الأقل!

قلبي يسعد بشدة حين أتصل بشخص أحبه.

ولقد تعهدت بتكرار ذلك.

وقت التغيير



"فجأة تعرف أنه قد حان الوقت

لتبدأ شيئًا جديدًا وتثق بسحر البدايات".

_ أحد الفلاسفة

هذا الأسبوع هو وقت جيد لنا لنفكر فيما قد لا ينجح في حياتنا. قد نحاول إنجاز شيء لم يعد يجدي وأصبح يعوقنا عن التقدم. أنا أعرف أن لدي بعضًا من هذه ولا أزال أحاول إنجاز شيء لم يعد يجدي منذ فترة.

لعلك سمعت مقولة: "لا يغلق الله بابًا إلا ويفتح بابًا آخر". ثق بأنك لست وحدك؛ فالله يعطيك الحل.

اقرأ الأسئلة في صفحة الممارسة بعناية، وفكر فيها بعناية. إذا فشلت الأمور، فربما حان وقت البداية الجديدة. كتب شخص حكيم:

إذا بدأت حياتك تنهار،
فقط تنفّس ودع الأمر يحدث.
هناك أوان لكل الأشياء.
حين ينتهي أوان الشيء،
هذا يعني أنه قد حقق هدفه.
وحان وقت التغيير!
لا تتشبث بماضيك!
ودع الرياح تحملك لمستقبلك.

_ مؤلف مجهول

تجاهل، وتحلّ بالإيمان، واسمح لذلك بالحدوث.

ممارسة هذا الأسبوع

اقض بعض الوقت بهذا اليوم الأول في مراجعة الأسئلة بالصفحة التالية. اقرأ الأسئلة
بتمعن. وتأملها. واكتب أشياء في دفتر يومياتك عنها. وناقش الأسئلة مع صديق تثق به.

هل هناك شيء تتمسك به؟

هل حاولت إنجاح شيء لفترة طويلة؟

هل تخشى أن تفوت شيئًا إذا تخليت عنه؟

هل أصبح الشيء الذي تـتمسـك به عديم الجدوى؟

هل تخشى تجربة شيء جديد؟

هل تخشى التغيير؟

هل تخشى أن تخسر شيئاً ذا قيمة إذا تخلّيت عنه؟

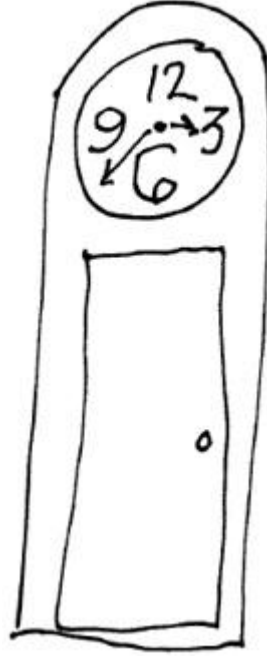
اقرأ هذه الأسئلة مجدداً كل صباح هذا الأسبوع، وبينما تقضي أيامك، انتبه لأي شعور بالخوف والذي قد يظهر نتيجة التمسك بأي شيء. وعلى الرغم من أن التخلي قد يثير بعض الخوف، سرعان ما ستكتشف أن الخوف يتحول لحماس. لا تخطط لتفاصيل كثيرة في الوقت الحالي. ودع المستقبل يتكشف لأنك عندما تبدأ تعلم التخلي عما تـتمسـك به، ستُفتح أبواب جديدة وتتاح فرص جديدة وبدايات جديدة.

كل طاقات الأشخاص

تمنحني الشجاعة

للتخلي والتغيير.

وقت الحاضر



"في اللحظة التي يوجه فيها انتباهك إلى الحاضر،

تشعر بالحضور، والسكون، والطمأنينة ...

وبمجرد أن تقدر اللحظة الحالية، تزول كل أشكال التعاسة والمعاناة،

وتبدأ تتدفق الحياة بسعادة ويسر. يحدث التوتر بسبب

التواجد هنا والرغبة في التواجد بمكان آخر. ويحدث التوتر

عندما لا نتقبل أوضاعنا ومنتقدها ونريدها أن تتغير".

_ إيكهارت تول

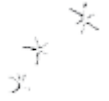
برجاء قراءة سطري المقولة في الصفحة السابقة **بتمعن**. ألا يُشعرك ذلك بالسكينة؟. ابقْ على هذا الشعور للحظات. على الرغم من أن هذا الشعور غير حقيقي، بل ويستحيل الشعور هكذا طوال الوقت، ألن يكون من الرائع أن تشعر هكذا بشكل معتاد؟ إذا كنت تمارس ما يرد في الأسابيع الماضية بانتظام، فالأرجح أنك تشعر بقدر أكبر من السكينة في حياتك. أنت تعرف الآن كيف أن أفكارك تولد مشاعرك، وكيف يمكن لك التحكم في أفكارك. وأنت تعرف الآن أنه باستطاعتك اختيار أفكارك. وكما تعلمنا "ثيت نات هانه": "أنت الذي تختار أن تكون هذه اللحظة سعيدة أم لا، وليس العكس. من خلال الوعي التام، والتركيز، والتبصر، يمكن أن تصبح أي لحظة سعيدة. السعادة فن".

تجب ممارسة توجيه انتباهنا إلى كل لحظة. نحن نتعلم التعرف على الفكرة التي تولد الشعور، وإذا ولدت هذه الفكرة تعاسة في تلك اللحظة، يمكننا التخلي عنها. يمكننا الشعور بالسكينة والسعادة في تلك اللحظة. لنفترض مثلاً أنك تشاهد منظر غروب الشمس. من الممكن أن تركز على هذه اللحظة دون أن تفكر في شيء. لكن الأرجح أنك ستنتبه عند قول شيء مثل: "ما هذا الجمال؟!". من خلال الانتباه، يمكنك رؤية أنك فكرت في منظر غروب الشمس. عندما تتخلى عن الفكرة، يمكنك الاستمتاع بمشاهدة منظر غروب الشمس من جديد. عندما نتعلم التخلي عن الفكرة، نراقب الفكرة ونشعر بالسكينة. كتب "أبراهام ماسلو": "يمكنني الشعور بالذنب من الماضي، والتخوف من المستقبل، لكن لا يمكنني التصرف إلا في الوقت الحاضر. القدرة على الانتباه إلى الوقت الحاضر هي مكون رئيسي من مكونات الصحة العقلية".

لنتخيل أن هناك صوت طنين فجأة، وتنظر حولك نتيجة ذلك. وفي لحظة تجد نحلة تدور حولك وحول الزهرة التي تستمتع بها. وتصرخ "اللعة!" ويقطع ذهنك اللحظة الخاصة. وتتغير مشاعرك فجأة وتصاب بخوف وإزعاج شديدين. بدلاً من التفكير في قصص طويلة، يمكنك توجيه انتباهك مجدداً إلى ما كنت تفعله. بدلاً من السماح لهذه المشاعر الجديدة بالاستحواذ عليك، يمكنك العودة إلى اللحظة الجديدة والحاضرة، والتمهل، وتوجيه الانتباه مجدداً إلى نفسك وابتسامتك. من خلال البقاء هادئاً، تقل احتمالية أن تسبب لك النحلة

إزعاجًا، وستحصل على درس رائع في فن السعادة. ستجد أنك حين توجه انتباهك إلى نفسك، ستركز على الوقت الحاضر واللحظة الحالية وستشعر بالسكينة.

يقول لنا صديقي "لي بيرسر": "اللحظة التي نوجه فيها انتباهنا إلى هذه اللحظة الحالية، نرى لغزًا مجهولًا. ونصبح مستكشفين، وتتغير وجهة نظرنا، وآذاننا، وروائحنا، وأذواقنا، وحاسة لمسنا، وجسدنا، ونملك عقولًا متفتحة، ولا نعرف أبدًا ما الذي سنكتشفه. يمكننا البدء بتنفسنا، وملاحظته وهو يدخل أنوفنا، ورئتنا، وصدورنا، وبطوننا دون أن نبذل جهدًا، وملاحظته وهو يخرج أيضًا بالطريقة نفسها وبشكل سحري. يمكننا ملاحظة الفاصل الزمني في نهاية الشهيق واستشعاره والإبقاء عليه، ولا يحدث شيء ثم يتدفق نَفَس جديد فجأة. إذا استطاع الشخص التخلي عن فكرة الاحتياج للمعرفة، فإنه يمكنه الاسترخاء بشدة في الحياة التي تتكشف أمام عينيه، وأذنيه، وأنفه، ولسانه، وحاسة لمس، وجسمه، وعقله".



ممارسة هذا الأسبوع

مارس توجيه الانتباه إلى ما تفعله بالتحديد أثناء الأنشطة التالية: غسل الأطباق، والاستحمام، وغسل أسنانك.

سماع صوت الماء. وشم رائحة الصابونة ومعجون الأسنان وتذوق طعمه.

المشي. والشعور بقدميك على الأرض وحركة ذراعيك.

قيادة السيارة. الشعور بيديك على المقود وجسمك على الكرسي.

أخذ شهيق. وأخذ زفير. والتركيز على نفسك وعدم معرفة ما سيجلبه لك النَّفَس التالي.

أيا كان ما تفعله، ركز على الوقت الحاضر تمامًا.

وركز فقط على ما تفعله.

وستشعر بالسكينة.

إنه شعور مطمئن جدًا أن أنتبه

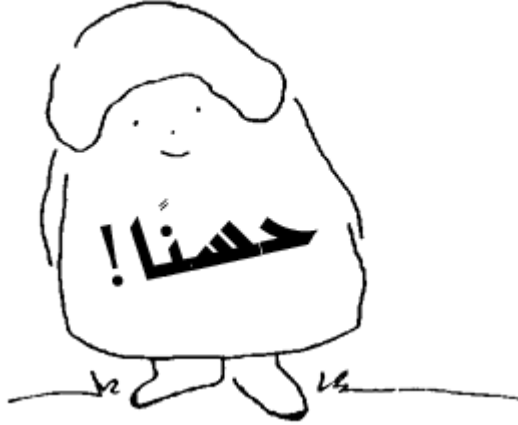
لهذا النفس، ولا أتوقع شيئًا، ولا أعرف

شيئًا سوى ما أكتشفه في هذه اللحظة.

إنه شعور رائع أن أعرف أنني أمتلك

كل ما أحتاج إليه في هذه اللحظة.

وقت التقبل



"التقبل هو الحل لكل مشكلاتي اليوم. وأنا أنزعج نتيجة لأنني

أجد شخصًا، أو مكانًا، أو شيئًا، أو موقفًا - أو حقيقة ما في حياتي - غير مقبولة

بالنسبة لي، ولا أشعر بالاطمئنان إلا إذا تقبلت هذا الشخص، أو هذا المكان، أو هذا الشيء،

أو هذا الموقف كما يفترض أن يكون تحديدًا في تلك اللحظة".

_ كتاب *The Big Book of Alcoholics Anonymous*

أرسلت لي صديقة مقولة لـ "بيما شودرون" عبر البريد الإلكتروني: "لا شيء يزول قبل أن يعلمنا ما نحتاج لمعرفته". وتردد صدى تلك المقولة بداخلي لأنها كانت صحيحة جدًا. كان هناك شيء لم أستطع التخلي عنه مهما حاولت. وأردت تغيير شيء، لكنه كان لا يزال يزعجني رغم ما فعلته للتخلي عنه.

وبعد بضع دقائق أرسلت لي صديقة أخرى تدعى "إم. جاي" رسالة عبر البريد الإلكتروني، والتي تبين أنها الحل الذي أحتاج لسماعه. كانت "إم. جاي" تعمل مستشارة في أحد مراكز رعاية المحتضرين، وكان جزء من وظيفتها زيارة المرضى في دور الرعاية. ولم تمر فترة طويلة حتى لاحظت "إم. جاي" أن بعض المرضى كانوا شديدي الهدوء واللفظ رغم ما يحدث من حولهم أو يحدث لهم. وشعرت "إم. جاي" بطاقة مختلفة عندما دخلت غرف المرضى. وتبين أن طاقم الرعاية استمتعوا بزيارة هؤلاء المرضى حتى لو كان البعض منهم طريح الفراش ويتحدث بصعوبة. وبدأت "إم. جاي" تسأل هؤلاء المرضى كيف تمكنوا من الحفاظ على رضاهم لما يحدث من حولهم. وكانت كل إجابة مختلفة عن الأخرى لكن كانت الفكرة العامة واحدة: التقبل الشديد لأوضاعهم. وحظيت "إم. جاي" بفرصة زيارة المرضى الذين لم يكونوا مهمومين على الإطلاق. ومنذ ذلك الوقت غيرت هذه التجربة العميقة ممارسة "إم. جاي" تمامًا - وساعدتني أنا أيضًا.

كتب "ديباك شوبرا" أن التقبل يعني أن نتعهد بالآتي: "سأقبل اليوم الأشخاص، والمواقف، والظروف، والأحداث كما هي". وأردف: "هذا يعني أن هذه اللحظة يُفترض أن تبقى كما هي لأن العالم يُفترض أن يبقى كما هو". بعد قراءة هذا في صباح أحد الأيام، اتخذت القرار بتوجيه الانتباه بدرجة أكبر حول طريقة تقبلي للأشياء. وفي صباح هذا اليوم تحديدًا، اكتشفت أنني فوت مكالمة مهمة قبلها ببضعة أيام، وهي رسالة من مسؤولي دار النشر بأن مسودة طبع كتابي جاهزة في المطابع وأني يجب أن أوافق على مسودة الطبع لطباعة الأقراص المدمجة. وإذا تأخرت عن الرد، فلن أحصل على الأقراص المدمجة المطبوعة حين يأتي موعد معتكف كان مقرّرًا أن أقوده في الأسبوع التالي. غضبت في البداية. وتساءلت لماذا لم يعاود مسؤولو دار النشر الاتصال بي حين لم أرد على اتصالهم! ولماذا لم يرسلوا لي فاكس أو رسالة بريد إلكتروني بهذه المعلومة؟ وكنت أعني طوال هذا الوقت أنني لم أقبل الموقف، وابتسمت بينما كنت غاضبة. وأبقيت على هذه المشاعر إلى أن هدأت واختفت واستخلصت درسًا من هذه التجربة.

اكتشفت المؤلفة "برينيه براون" في بحثها أن التقبل جزء لا ينفصل من طبيعة الأشخاص الرحماء. وأردفت: "كلما تقبلنا أنفسنا والآخرين، أصبحنا أكثر رحمة". لكن الأهم هو تقبل الآخرين كما هم، وليس كما نريد أن يكونوا عليه. وهذا ما كنت أحتاج إليه بالتحديد. وهذا ما نحتاج إليه جميعًا بالتحديد!

ممارسة هذا الأسبوع

هل هناك شيء تتمسك به ولا يمكنك التخلي عنه؟ انتبه إلى شعورك عندما يطرأ هذا الشيء. هل تشعر بالطمأنينة أم يسبب لك هذا الشيء تعاسة؟ ابق مع هذه المشاعر في كل مرة تظهر فيها. واسأل نفسك: "هل هذا هو الشعور المرغوب؟". إذا أجبت بـ "لا"، ادع الله من أجل الاستعداد للتخلي عن هذا الشعور.

دعاء السكينة

اللهم امنحني السكينة

لتقبل الأشياء

التي لا أستطيع تغييرها،

والشجاعة لتغيير الأشياء

التي أستطيع تغييرها،

والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

_ أحد الحكماء

. إنه من الرائع معرفة

أن الله يعينني على تقبل
الأشياء التي لا أستطيع تغييرها.

وقت الخجل



"أي شخص لم يخطئ

لم يجرب شيئًا جديدًا".

_ ألبرت آينشتاين

لعل أول سؤال خطر ببالك هو: "لماذا أقضي أسبوعًا في الشعور بالخجل؟ فهذا قطعًا لن يشعرني بالسعادة أو السكينة. أستطيع أن أقول لك إنك مخطئ. نحن نحتاج للنظر إلى ما نخجل منه بتمعن، أي خجل لا يزال مدفونًا بداخلنا، من خلال التحلي بالوعي التام، والصدق، والتقبل؛ وإظهار الخجل والتخلي عنه. وعندئذ تُولد السكينة والسعادة ونتححرر من خجلنا.

يمكننا الشعور بالخجل لسببين. السبب الأول هو الشعور بالخجل من خطأ ارتكبناه في حق أنفسنا أو في حق الآخرين. إذا كانت الحال هكذا، سنحرر أنفسنا بتصحيح أخطائنا.

ويكون من الصعب جدًا تمييز النوع الثاني من الخجل، فهو الخجل الذي يأتي من الشعور الذي ولدته الأفكار التي فسرناها أو انتقدناها. قد نعتقد مثلاً أن الأشخاص لا يحبوننا أو يتصورون أننا لسنا جيدين مثل شخص آخر. وقد نشعر بالخجل من أننا قدمنا إجابة خاطئة في المدرسة ونعتقد أن الآخرين يروننا أغبياء. ربما لم يتم اختيارنا في الوظيفة أو الفريق أو ربما فشلنا في شيء. هناك أسباب عديدة للشعور بالخجل. وقد نحمل تصورات خاطئة حول شيء حدث في الماضي.

الخطوات التالية في ممارسة هذا الأسبوع ستشعرك بقدر كبير من السعادة والطمأنينة وأنت تتحرر من الخجل.

ممارسة هذا الأسبوع

ابدأ بخطوات صغيرة، هذا الأسبوع، واقض بعض الوقت في التأمل للسماح لنفسك بالنظر لبعض الخجل الذي قد تشعر به. اكتب هذه الأفكار المزعجة التي تخطر ببالك على الفور. وبمجرد أن تتمكن من النظر إلى كل فكرة مزعجة على حدة، يمكنك التعمق أكثر.

يمكننا استخدام طرق المشاركة، والكتابة في دفتر اليوميات، والتقبل، والدعاء. الاستعانة بصديق، أو داعم، أو موجه، أو مستشار روحي تثق به للحديث معه والتنفيس، مهمة جدًا. إذا لم تكن مستعدًا للحديث، يمكننا فعل الشيء نفسه بالتعبير عما بداخلنا والتنفيس عنه بالكتابة في دفتر اليوميات. يشعر الشخص بقدر هائل من التحرر عند سماع أو رؤية حقيقة. نحن نحتاج للنظر مباشرة إلى حقيقتنا بتقبلها، لا بالحكم عليها. إذا كنا نرى أننا نحتاج لاتخاذ خطوة مثل تصحيح الأخطاء، فينبغي أن نفعل ذلك في أسرع وقت.

وأخيرًا، يمكننا الدعاء للتخلص من الأشياء التي تسبب لنا الخجل.

"وقت الخجل" هذا هو أحد الأوقات التي قد لا تنتهي خلال أسبوع. الأرجح أنه سيطول عن أسبوع. ولا مشكلة في ذلك. يمكنك العودة له في أي وقت. قد تثير بعض تدريبات الأسابيع الأخرى ذكرى سبب جديد للخجل. وستتكشف أمور جديدة تخجل منها في الحياة. انتبه إلى الأشياء التي تخجل منها عندما تظهر. إذا وجدت صعوبة بالغة في التعامل مع الأشياء التي تخجل منها وحدك، فإنه يرجى الاستعانة بمعالج.

سيكون من المفيد أن تعيد قراءة الأسبوع المخصص للميتا أو الحنان الناشئ عن الحب. إليك أشكالا مختلفة للميتا: أتمنى أن أكون سعيدًا.

أتمنى أن أكون مطمئنًا.

أتمنى أن أسامح نفسي والآخرين.

أتمنى أن أتحرر من كل أسباب الخجل.

أتمنى أن أتخلص من المعاناة.

إنه شعور محرر أن أعلم أن

الله يعينني على فعل ما يتوجب

عليّ فعله للتحرر من كل أسباب الخجل.

وقت الوضع المؤقت



"لكل شيء أوانه ...".

_ أحد الواعظين

أحد أهم الدروس الفلسفية هو الوضع المؤقت. كل شيء يتغير في النهاية. ولا يوجد شيء يدوم. نحن نعاني لأننا نحاول التمسك بكل شيء يسعدنا أو ما نعتقد أنه يسعدنا. ونواجه صعوبات للتمسك بكل الجوانب الجميلة في حياتنا. ونقاوم التغيير - ومع ذلك فإننا لا نستطيع فعل أي شيء تجاهه. ولهذا نعاني. نحن نعاني عندما نخسر وظيفة أو شخصًا عزيزًا، أو عندما يرحل صديق لنا، أو عندما يغادر الأطفال المنزل. ونعاني عندما نعتقد أن الحياة ليست عادلة، أو أن الظرف ما كان ينبغي أن يحدث، أو أن الأشياء الجيدة ينبغي أن تدوم للأبد، بل وقد نعاني عندما يتوقف عرض البرنامج التلفزيوني المفضل لنا أو عندما تضيق كنزتنا المريحة. وتنتهي معاناتنا عندما نتقبل الوضع المؤقت. وحينها نشعر بالسلام الداخلي.

هناك جوانب جيدة، ومقبولة أكثر، بل وممتعة للوضع المؤقت. الذراع المكسورة تلتئم. والحروب تنتهي. ويفوز فريقنا الخاسر ببطولة الدوري في العام التالي. وتصبح البذور أزهارًا ويتخرج أطفالنا في الجامعة، ويتزوجون، وينجبون أطفالًا.

يمكننا أن نمتن أيضًا للوضع المؤقت! سأذكر لك بعض الأمثلة على الوضع المؤقت: "ماذا لو بقيت جوزة البلوط كما هي ولم تنضج لتصبح شجرة جميلة؟ ماذا لو التحق طفلنا بروضة الأطفال ولم يتخطَّ هذه المرحلة؟ ماذا لو يأتي المساء بعد الصباح والعكس؟".

في الواقع، نحن نتقدم في العمر ونفقد القوة الجسدية. وتلازمنا الأوجاع والآلام. ويتحول لون شعرنا إلى اللون الأبيض أو الرمادي، بل تتغير بشرتنا الناعمة! وتصبح ذكارتنا مؤقتة. ونبدأ نتساءل "أين وضعنا مفاتيح السيارة؟ وماذا كان اسم الشخص؟ وكيف نسينا موعد طبيب الأسنان؟".

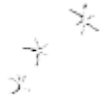
تسألنا "كاثلين داولينج سينج": "إذا تذكرنا أن أنفاسنا معدودة، ماذا سنفعل بأنفاسنا الآن؟". عندما قرأت هذا الكلام للمرة الأولى، صمْتُ وفكرت فيه بتمعن. حدث ذلك في يوم الوطنيين بعد عام من تفجير ماراثون بوسطن. وهو مثال قوي على الوضع المؤقت. تعرَّض المتفرجون السعداء والمتحمسون في يوم الحادثة إلى مآسٍ، وواجهوا الموت، وفَقَد البعض منهم أطرافهم في غضون دقائق. وتم رفع شعار "بوسطن قوية"؛ دلالة على تضامن سكان مدينة بوسطن لتجاوز هذه المأساة. ولم أخرج في صباح هذا اليوم المأساوي بسبب المشاعر العميقة التي انتابتني. وعلى الرغم من أنني أعيش اليوم في ولاية فلوريدا، فإن قلبي لا يزال يهوى مدينة بوسطن. لقد عشت في ولاية ماساتشوستس لمدة 15 عامًا تقريبًا.

وظللت منتبهة لهذه المشاعر لبقية اليوم، وكنت منتبهة لطريقة حديثي مع الآخرين، ومنتبهة لاستعجالي ولهذا تمهلتي، ومنتبهة لإصغائي للسيدة التي التقيتها بعد ظهر هذا اليوم. هذا اليوم يمكن أن يكون يومي الأخير، فكيف أريد أن أقضيه؟

دعنا نفكر في ذلك. توقف الآن. هذا النَّفس محسوب. إذا كنا سنعيش لوقت محدد فقط، كيف سنقضي حياتنا؟

هذا لا يعني أننا لن نحزن إذا مات أحد الأحباء، أو لن نغضب إذا قامت الشركة بتسريحنا عن العمل، أو لن نختبر المشاعر المؤلمة الكثيرة التي تحدث في مسار الحياة الطبيعي. يجب أن نشعر بالأسى، أو الغضب، أو الإحباط لكي نمضي قدمًا؛ ذلك لأن الأسى، أو الغضب، أو الإحباط مؤقت أيضًا.

يقول أحد الحكماء إن الانتباه للوضع المؤقت، إضافة لتقدير الإمكانيات الهائلة في حياتنا، مستحسن؛ لأنه يحفزنا بشدة على استغلال كل لحظة ثمينة.



ممارسة هذا الأسبوع

اقض بعض الوقت في مراقبة تنفسك ومشاعرك. كلما مارسنا الوعي التام، نستطيع رؤية كيف يتغير كل شيء لحظة بلحظة. حتى أنفاسنا تتغير - تكون طويلة في البداية، ثم قصيرة، ثم عميقة، ثم بطيئة. قد تنتابنا مشاعر جيدة في لحظة ثم تسوء في اللحظة التالية ثم تصبح عادية. ويتحول الغضب إلى تسامح ثم سلام. يرجى التوقف وتخصيص بعض الوقت للنظر إلى مشاعرك تجاه الوضع المؤقت.

ما الذي يعجبك في الوضع المؤقت؟

ما الذي تخشاه من الوضع المؤقت؟

راجع التغييرات التي قد تقاومها في حياتك.

ضع قائمة بالتغييرات التي تحدث في حياتك والتي لا تستحسنها أو تريدها.

ثم ضع قائمة بالأشياء التي تريدها أن تبقى للأبد في حياتك. هل هناك شيء يمكنك فعله تجاهها؟

وإذا لم تستطع فعل شيء تجاه الأشياء التي تريدها أن تبقى للأبد في حياتك، فهل يمكنك تقبلها ثم التخلي عنها؟

إذا لم تستطع التخلي عن هذه الأشياء، فهل يمكنك ملاحظة مقاومتك وتألّمك نتيجة لذلك؟

واسأل نفسك عما إذا كان هذا هو الشعور المرغوب. هل مقاومتك من أجل تقبل التغيير تستحق المعاناة؟

لقد واجهت ظرفاً صعباً في الماضي واقترحت عليّ معلّمتي "جوان فرايدي" قراءة الأذكار الخمسة كل صباح. وقد وجدت الأذكار الخمسة باعثة على الكآبة في البداية وتخوفت من قراءتها. لكن سرعان ما بدأت أنظر إليها على أنها جزء من حياتي، وبدأت خوفي من الخسارة يتلاشى.

الأذكار الخمسة

1. من الطبيعي أن أتقدم في العمر، ولا مفر من ذلك.
2. من الطبيعي أن تتدهور صحتي، ولا مفر من ذلك.
3. من الطبيعي أن أموت، ولا مفر من ذلك.
4. من الطبيعي أن يتغير كل ما هو عزيز عليّ وكل شخص أحبه، ولا مفر من ذلك.
5. أفعالي مسؤوليتي وحدي، ولا يمكنني تجنب عواقب أفعالي. أفعالي هي الأساس الذي أستند إليه.

قضاء بعض الوقت في قراءة هذه الأذكار الخمسة في الصباح، وملاحظة كيف يتغير فهمك للحياة بمرور الوقت وكيف تخف معاناتك يومًا بعد يوم، هي ممارسة رائعة.

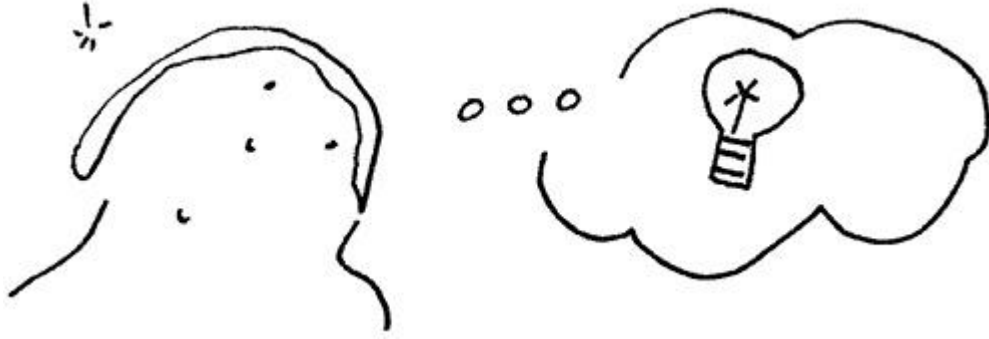
تتدفق حياتي كالنهر

بينما أشاهد كل ما يحدث

من خلال التسلسل الطبيعي للأشياء،

وهذا يبدو صحيحًا جدًا.

وقت إعادة التفكير



"أنت لم تكن تعاني قبل التفكير؛ ولكنك تعاني

بعدها؛ وحين تدرك أن تفكيرك غير صائب،

لا تعاني أيضًا".

_ بايرون كيتي

دُعيتُ أكثر من مرة للتحدث أمام إحدى مجموعات التأمل التي أنتمي إليها، وتطلَّب الاستعداد لإلقاء محادثات كهذه، الكثير من الوقت لكنني استمتعت بالحديث، وطرح الأسئلة عليَّ جعلني أشعر بالانتماء للمجموعة، لكنني لم أعد أتلقي دعوات للتحدث فجأة، وانضم أفراد جدد للمجموعة وأصبحوا يتلقون دعوات للتحدث. وهذا أزعجني.

واستحضرت مشاعر الطفولة القديمة. ألم أكن جيدة بما فيه الكفاية؟ هل الأفراد الجدد في المجموعة أفضل مني؟ ما مشكلتي؟ لم أستطع التوصل لأي إجابات.

كنت مشغولة وقت حدوث ذلك في تأليف كتاب جديد والإشراف على المعتكفات وورش العمل. وتم إعفائي من وظيفة أخرى كنت أؤديها لمجموعة التأمل منذ أكثر من أربع سنوات

كي يتاح لفرد جديد فرصة العمل. وشعرت براحة كبيرة وابتسمت. وهذه الخطوة منحتني وقتًا إضافيًا لتأليف الكتاب. وسرعان ما رأيت مدى تعلقي بالتحدث وتمكنت من رؤية أن عدم دعوتي للتحدث هي نعمة أيضًا. عندما أصبح تفكيري إيجابيًا، لم أعد مهمومة بمسألة الرفض. وابتسمت وشعرت بقدر كبير من السعادة.

لقد سمعت المؤلفة والمتحدثة "سونيا ريكوتي" ذات مرة وهي تقول إن هناك شيئين فقط: أنت وشيء يحدث خارجك. تفكيرك حول ما يحدث خارجك هو الذي يجعلك تشعر هكذا. وقالت "سونيا ريكوتي" إن هذا يشبه التحديق إلى باب مغلق بقفل وأنت محبوس. واقترحت "سونيا ريكوتي" أن نسأل: "ما الشيء الإيجابي هنا؟ ما الفرص المتاحة؟ أين الأبواب المفتوحة حولك؟".

الحياة تتغير. ولا شيء يبقى على حاله. ويرحل الأصدقاء. ويكبر الأطفال ويتركون منازل آبائهم. وتتاح فرص جديدة في حياتنا. ويتم تفضيل الآخرين عنا! عندما نتقبل ببساطة الوضع كما هو مع تجاهل كل الأفكار التي تثار نتيجة لهذه التغييرات، يمكننا الشعور بالطمأنينة والسعادة. التمسك بما كانت عليه الأشياء يولد المعاناة. تقبل التغييرات الحتمية، واكتشاف الفرص الجديدة، والبحث عن بصيص الأمل، يمكن أن يشكل تحديًا، لكن الممارسة تستحق كل هذا العناء. كل هذه أمثلة إضافية لدراسة الأسبوع الماضي حول الوضع المؤقت.

ممارسة هذا الأسبوع

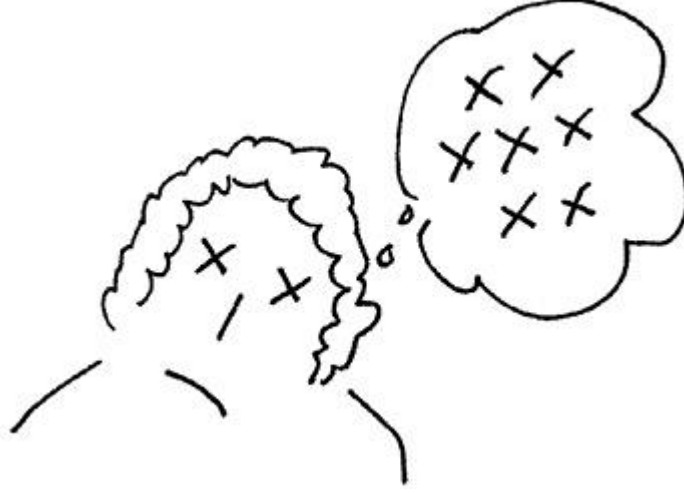
اقض بعض الوقت في رؤية إذا ما كنت تحمل أي مشاعر ندم. انتبه لتفكيرك جيدًا. ما الذي تفكر فيه حين تكون محبطًا نتيجة شيء ما أو حين لا تسير الأمور في الاتجاه الذي تريده؟ وما الذي يحدث حين تهبط أو تصعد سوق الأوراق المالية، أو حين يتجاهلك شخص، أو حين تتسلم الفواتير، أو حين لا تتلقى المكالمات التي كنت تنتظرها؟

انتبه إلى أن أفكارك فقط هي التي تجعلك تعاني، لهذا ينبغي أن تنظر إلى الجانب المشرق.
كتب المؤلف "ألان كوهين": "تخيل أن الحياة تعمل لصالحك، حتى عندما تبدو أنها تعمل
ضدك". وتذكّر أن الفكرة الثانية هي التي تهم!

لم أعد أستمع للفكرة الأولى عندما تجعلني أعاني.

إنني أتذكر أن الفكرة الثانية هي التي تهم وهذا يجعلني أبتسم.

وقت الأخطاء



"بعض من أكثر الكلمات الباعثة على الراحة في العالم

هي "أنا أيضًا". هذه هي اللحظة التي تكتشف فيها

أن ما تعانيه يعانيه شخص آخر، وأنت لست وحدك،

وأن الآخرين سلكوا الطريق نفسه".

_ أحد الحكماء

ذهبت ذات مرة إلى حلقة دراسية حول الشؤون المالية، وشعرت بارتياح كبير بعد اكتشاف أن الجميع لديه مخاوف مالية، بدءًا من المحامي، والمحاسب، والمعلم، ووصولًا للشخص العاطل عن العمل. ولم أكن الوحيدة التي لديها مخاوف مالية! وذهبت إلى الحلقة الدراسية وأنا أشعر ببعض الخجل من الاعتراف بمدى قلقي ولم أكن متأكدة إلى أي درجة سأصرح

بمخاوفي. وتركت الحلقة الدراسية وأنا أشعر بارتياح كبير من معرفة أن مخاوفي مشتركة بين أشخاص كثيرين جدًا.

أنا أحب العبارة التي يبدأ بها هذا الأسبوع لأنها تُظهر لنا أننا حين نشارك ما يزعجنا مع الآخرين، فإننا لا نساعد أنفسنا فحسب، بل نساعد الآخرين أيضًا. كما تظهر كيف أننا كلنا نعاني شيئًا أو آخر، وأننا لسنا وحدنا.

لا تقلق بشأن عيوبك أو فشلك أو ارتكاب الأخطاء! فنحن جميعًا نرتكب أخطاء! وإذا لم تجرب، فلن تنضج أبدًا. وإذا فشلت، فإنه يمكنك مشاركة التجربة دائمًا مع الآخرين، ومنحهم الثقة لتجربة شيء جديد.

التمسك بالأخطاء وانتقاد أنفسنا مرارًا هو ما يسبب لنا المعاناة - وحينها تجعلنا الأخطاء نخاف من تجربة شيء جديد. عندما نبقي عالقين بسبب خوفنا من الفشل، نمنع أنفسنا من الارتقاء لمستوى إمكاناتنا القصوى. نحن نستحق ما هو أفضل من ذلك!

ممارسة هذا الأسبوع

يقال إننا نتعلم من أخطائنا. خصص بعض الوقت للتفكير في الأخطاء التي ارتكبتها في حياتك، ورؤية إذا ما كان يمكن استخلاص الدروس منها. كيف أثرت الأخطاء السابقة على حياتك؟ هل منعتك هذه الأخطاء من المخاطرة؟

انتبه، هذا الأسبوع، إلى أي أخطاء جديدة ترتكبها، واستخلص دروسًا منها. وانتبه إلى أي وقت تفكر في شيء أو تقول شيئًا، ثم تتراجع خوفًا من النتائج. ما الذي يعوقك؟ ما الذي تخاف منه؟ هل هو خوف من رأي شخص أو انتقاده لما تفعله؟

ذكّر نفسك بأنك إذا لم تجرب أشياء جديدة، فلن يتغير أي شيء. ما الذي يعنيه الفشل لك؟ خاطر هذا الأسبوع في فعل، أو ابتكار، أو تجربة شيء جديد، شيء ربما أردت فعله منذ

فترة طويلة لكنك تراجعت لسبب من الأسباب. تجاوز خوفك. وافعل هذا الشيء على أية حال! تذكر أنك لست الوحيد الذي يشعر بذلك.

الدعاء لله من أجل التحلي بالشجاعة يمكن أن يفيد. وحين تشعر بأنك قادر على ذلك، وتعرف أن هناك شخصًا آخر يعاني بسبب الخطأ الذي ارتكبته، شارك تجربتك معه. وبهذه الطريقة لن تساعد هذا الشخص فحسب، لكنك ستشعر بالرضا عن نفسك أيضًا!

من المثير أن أتجاوز الخوف من الفشل،

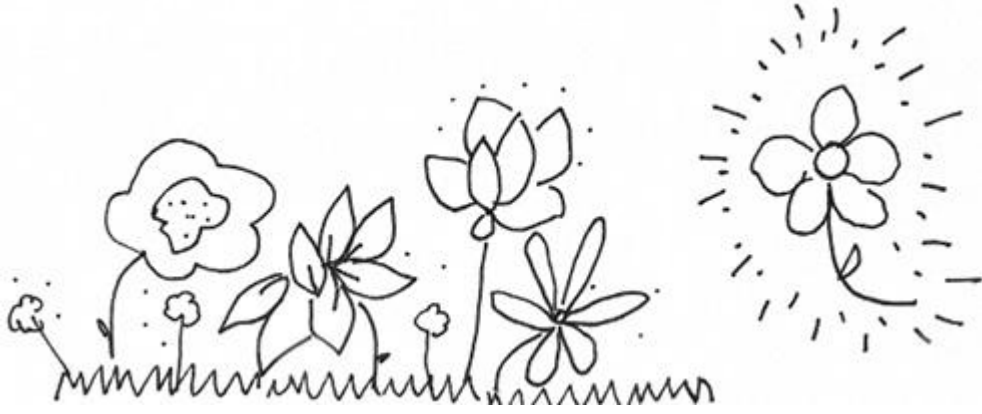
وارتكاب الأخطاء، والشك بقدراتي، ودواعي القلق

بشأن آراء الآخرين المحتملة فيّ، والمخاطرة في حياتي اليوم.

وأدعو الله من أجل التحلي بالشجاعة لعيش حياتي لأقصى حد ممكن

وتحقيق أقصى إمكاناتي.

وقت الاختيار



"التحكم في قوة الاختيار بكل تعقيداتها

الإبداعية والروحية هو في صميم التجربة الإنسانية".

_ كارولين ميس

حان الوقت لمعرفة أننا نملك اختيار شعورنا. ومن خلال كل المعلومات العلمية الجديدة المكتشفة حول المرونة العصبية، لم نعد نحتاج للتفكير في أن بوسعنا تغيير أنماط تفكيرنا. لم تعد تصلح مقولة: "لا يمكنك تعليم كلب عجوز شيئاً جديدة".

في أحد المعتكفات التي حضرتها، عرض معلمنا "فريد إيشتاينر" مثلاً رائعاً لما يفترض تخيله عند مراجعة أفكارنا. وطلب منا تخيل حارس بوابة أحد الأحياء السكنية. عادة ما يكون لدى حارس بوابة الحي السكني قائمة بالأشخاص المسموح لهم بدخول الحي، وحين تتوقف سيارة عند بوابة الحي، ينظر الحارس للقائمة ويسمح لقائد السيارة بالدخول أو عدم الدخول.

يمكن أن ينطبق الشيء نفسه مع أفكارنا. لا يمكن وضع حد للأفكار التي تطرأ. وبسبب طاقاتنا الاعتيادية، وماضينا، وتصوراتنا، ومعتقداتنا، ستطرأ الأفكار، لكن علينا اختيار أن تبقى أم لا.

انزعجت بشدة ذات يوم من نقاش مع أحد الأشخاص. وظللت على مدى يومين أستدعي العبارات المستخدمة. واستمر غضبي وأبقيت على انتقاداتي باستدعاء ما قيل يوم النقاش أكثر من مرة. وفي صباح اليوم الثالث بعد النقاش، انتبهت لتوتري الشديد. وكنت لا أزال غاضبة. وقبل ممارسة التأمل، سألت نفسي: "**هل هذا هو الشعور المرغوب؟**". وأجبت بـ"لا!" بصوت عالٍ وواضح. وبدأت أردد دعاء الحنان من أجل نفسي والشخص الذي دخل في نقاش معي:

أتمنى أن أكون سعيدة.

أتمنى أن أكون مطمئنة.

أتمنى أن أتخلص من المعاناة.

ثم للشخص الآخر:

أتمنى أن تكون سعيدًا.

أتمنى أن تكون مطمئنًا.

أتمنى أن تتخلص من المعاناة.

وابتسمت وشعرت بالطمأنينة في غضون ثوانٍ. ولم أعد غاضبة، وتجاوزت الموقف.

سؤال "هل هذا هو الشعور المرغوب؟" له تأثير كبير. وسؤال "من الشخص الذي سأسمح له بدخول حياتي؟" هو سؤال آخر جيد. ومن بين الأسئلة الأخرى الجيدة: "من أصدقائي؟"

وهل هم داعمون؟ وهل هم لطفاء؟ وهل يشاركونني القيم نفسها؟ وهل سيسمح لهم حارس البوابة بدخول حياتي؟".

إحدى العقبات التي تحول دون التغيير هي الخوف بالتأكيد. يقال إن الأشخاص عادة ما يتحملون الظروف الصعبة لأنهم تعودوا عليها، بدلاً من إحداث التغيير من أجل شيء لا يعرفونه.

يتطلب التغيير الشجاعة والثقة في أغلب الأوقات. الثقة هي النقيض من الخوف.

ركز هذا الأسبوع على عدم السماح لخوفك بأن يعوقك، كما حدث الأسبوع الماضي عندما قرأت جملة "لا تدع أخطاءك تعُقِّك".

ممارسة هذا الأسبوع

من الجيد معرفة أننا نملك الاختيار بشكل شبه دائم. يمكننا تغيير وظائفنا، وحياتنا المهنية، وأصدقائنا، وشركائنا. ويمكننا تغيير أفكارنا، وكما تعلمنا، يمكننا تغيير المسارات العصبية في مخاينا.

لقد كنت تتدرب منذ فترة وتلاحظ أفكارك وتغير الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية، وتغير الأفكار التي تجعلك تعيشاً إلى الأفكار التي تجعلك سعيداً. واصل القيام بذلك بكل تأكيد.

واقض بعض الوقت، هذا الأسبوع، في النظر إلى جوانب حياتك التي لم تعد تسير كما تريد. ألم يَحِن وقت التغيير؟ ما التغيير الذي يمكن أن تحدثه في جوانب حياتك؟ هل الخوف يحول دون التغيير؟

التغيير يتطلب وقتاً. خصص هذا الأسبوع للتأمل، والملاحظة، والتفكير، والدراسة. لا يشترط أن تتخذ خطوات لإحداث أي تغييرات ملحوظة. يمكنك طلب الهداية من الله. كما يمكنك طلب المساعدة من شخص تثق به.

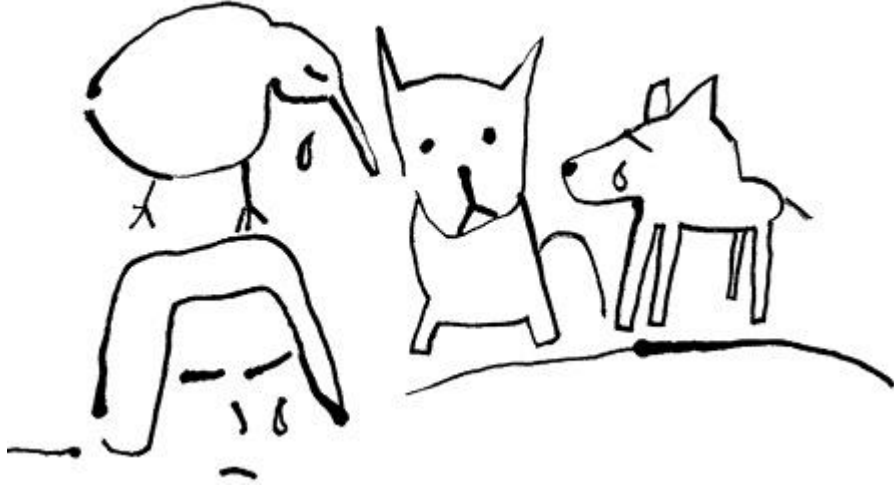
إنه شعور رائع أن أعلم

أنه يمكنني اختيار الشعور المرغوب اليوم.

ويمكنني اختيار الشعور بالسكينة، والحب،

والبهجة، والسعادة.

وقت التحسر



"التناغم مع الذات وحده

يجلب الشفاء الحقيقي".

_ ديباك شوبرا

هناك أسباب عديدة للتحسر: التحسر على خسارة الوظيفة، أو اللعبة المكسورة، أو الصحة المتدهورة، أو انخفاض مستوى الطاقة مع التقدم في العمر، أو وفاة صديق عزيز، أو حلم لم يتحقق، أو وفاة حيوان أليف ومحبوب، أو فقدان أليم لشخص نحبه بشدة. كل سبب من هذه الأسباب يؤثر فينا بطريقته الخاصة. بعض الخسائر تقهرنا لفترة طويلة؛ وبعضها الآخر يؤثر فينا للحظة، أو ليوم، أو يومين ثم نتجاوزها.

لكل واحد منا طريقة في التعامل مع كل خسارة تحدث. ساعدتنا "إليزابيث كوبلر-روس" على فهم الحسرة حين وضعت نموذج المراحل الخمس للحسرة في فترة الستينات من القرن العشرين. كانت "إليزابيث كوبلر-روس" طبيبة نفسية أمريكية من أصل سويسري،

ورائدة في دراسات اقتراب الموت، ومؤلفة كتاب *On Death and Dying* الأول من نوعه، والذي ناقشت فيه نظرياتها. النظريات عامة ويتعرض لها أشخاص من جميع مناحي الحياة.

لا يشترط أن تحدث المراحل الخمس بترتيب معين. عادة ما تنتقل بين المراحل الخمس قبل تقبل الموت بسلام. لا يمتلك البعض منا رفاهية الوقت المطلوب للوصول للمرحلة الأخيرة من الحسرة. ويتحمل البعض منا الحسرة، ويتجاوزون مشاعرهم، ويمضون في طريقهم وكأن شيئاً لم يحدث، لكن مشاعرهم تبقى عالقة فقط لتظهر في أوقات غير متوقعة. ويظهر البعض الآخر مشاعرهم بوضوح. ويشعر آخرون بالحسرة بداخلهم فقط، وقد لا يكون. ولهذا يرجى عدم الحكم على شعورك أو شعور أي شخص بالحسرة؛ لأن الشعور بالحسرة يختلف حسب طبيعة كل شخص.

المراحل الخمس للحسرة هي كالتالي:

1. الإنكار والعزلة

2. الغضب

3. المساومة

4. الاكتئاب

5. القبول

لقد بكيت قليلاً قبل أسابيع قليلة بعدما فقدت ابني. وفقدت الإحساس بأي شي في الحقيقة. وذهبت لمجموعة الدعم "كومباشونت فريندز" الرائعة والمخصصة للأشخاص الذين فقدوا أطفالهم أو أشقائهم. وكنت أذهب لمجموعة برنامج التعافي المكون من اثنتي عشر خطوة كل يوم، وكنت أزور المعالج مرتين أسبوعياً لفترة من الوقت. ونفّستُ عن كل

مشاعري العميقة في حاسوبي وكتبت في دفتر يومياتي كل أحاسيسي لفترة تجاوزت العام ونصف العام. ودعمني زوجي بكل قوة. وكنت أبكي في حضنه. ولديّ صديقة جيدة تدعى "آندي" كانت تتناول الغداء معي مرة أسبوعيًا. وكانت "آندي" تسألني "كيف حالك بصراحة؟"، ثم تترك الحديث لي. وبعد عدة سنوات التحقت بإحدى ورش العمل التي أشرف عليها "ستيفن ليفاين" وزوجته "أوندريا". كانت ورشة عمل مخصصة للمعالجين ووظنت أنني سأذهب بهدف تقديم المساعدة للآخرين. حضر ورشة العمل هذه حوالي 400 شخص. وسألنا "ستيفن" كم شخص هنا فقد طفله، واندeshت عندما رفع أربعون شخصًا أيديهم!

وتم تجهيز الميكروفون واصطفّ كل من يريد طرح أسئلة، من الحضور. كان سؤالي حول قلقي من عدم بكائي إلا في حالات نادرة، وظنّني بأن هناك مشكلة لديّ. ولقد ساعدني رد "أوندريا" على سؤالي. سألتني "أوندريا" عما إذا كنت أبكي كثيرًا حين تحدث أشياء سيئة لي وأجبت بـ "لا". والحقيقة أنني أبكي عندما أشاهد الإعلانات التجارية وغيرها من اللحظات المؤثرة أو التي تلامس القلب، لكنني لا أبكي كثيرًا على ما يحدث في حياتي. وسألتني "أوندريا" عما فعلته لتحمل هذه الخسارة، وعندما أجبتها طمأنتني بأننا جميعًا نشعر بالحسرة ولكن بشكل مختلف، وأني اتبعت طرقًا أخرى للتعافي؛ لذلك يرجى تذكر أن تحمل الخسارة يختلف حسب طبيعة كل شخص.

ممارسة هذا الأسبوع

(ما دمت تحتاج إليها)

أفضل شيء يمكنك فعله هو السماح لنفسك بالشعور بالحسرة. مقاومة الشعور بالحسرة ستطيل مدة التعافي الطبيعية.

يمكن أن تكون الخطوات التالية مفيدة لك حسب حجم خسارتك: الكتابة في دفتر اليوميات، أو التحدث، أو تلقي العلاج، أو الذهاب لمجموعات الدعم (أوصي بشدة بالذهاب

لمجموعة الدعم "كومباشونت فريندز" عند وفاة أحد الأبناء أو أحد الأشقاء)، أو الاطلاع على أي قراءات دينية أو روحية. يمكن لقضاء الوقت وسط المناظر الطبيعية، أن يبعث على الهدوء والراحة أيضًا.

خذ الوقت الذي تحتاج إليه. ولا تستخفّ بمشاعرك أو تتجاهلها وعبر عنها **كيفما** تشاء.

إنني آخذ كل الوقت الذي أحتاج إليه للتعافي.

إنه شعور رائع أن أعلم أن الله

يعينني ويواسيني.

وقت اللاشيء



"قد تبرع في القيام بكل شيء، لكن إذا

لم تستطع فعل أي شيء، فلن تبرع في أي شيء."

_ آلان كوهين

قد تسأل نفسك "لماذا أرغب في عدم فعل أي شيء؟". وتردف: "إلى الآن، يُطلب مني، كل أسبوع في هذا الكتاب، فعل شيء، أو اتخاذ خطوة، أو إحداث تغيير، أو يعطيني الكتاب شيئًا أفكر فيه. والآن يبدو عدم فعل أي شيء سهلًا جدًا!".

ومع ذلك فإن عدم فعل أي شيء ليس سهلًا للكثير منا. عادة ما تكون لدينا قائمة طويلة بالمهام الواجب إنجازها، ويكون لدينا الكثير لإنجازه. أو قد تجد عدم فعل أي شيء مملًا. نحن تعودنا أيضًا فعل شيء. ونشغل أيامنا بفعل أشياء، وحين لا يكون لدينا شيء محدد لفعله، نشاهد التلفزيون أو نفحص بريدنا الإلكتروني أو حساباتنا على موقع فيسبوك.

عدم فعل أي شيء ليس مثل الأسبوع الذي مارسنا فيه الصمت. يمكننا أن ننشط عندما نصمت. ويمكننا غسل الأطباق أو ترتيب الأسرة. ويمكننا التأمل أو تلميع سياراتنا، أو إزالة

الأعشاب الضارة في حدائقنا، بل ويمكننا العمل! أو يمكننا عدم فعل أي شيء في صمت بالتأكيد، لكن عدم فعل أي شيء يتسم بالسلبية. وبهذه الطريقة لن يتم إنجاز أو فعل أي شيء، وإنما ستركز على الوقت الحاضر.

أنا لا أقترح عليك عدم فعل أي شيء لأسبوع كامل. سيكون هذا شبه مستحيل وغير منطقي، ما لم تذهب لأحد المعتكفات أو أماكن العزلات الروحية، أو تقرر الاعتكاف في المنزل، لكن اختر قضاء بعض الوقت كل يوم في عدم فعل أي شيء حسب الالتزامات التي لديك في هذا اليوم. يمكنك قضاء 15 دقيقة في عدم فعل أي شيء. ويمكنك قضاء ساعة في عدم فعل أي شيء. يمكن أن تختلف المدة كل يوم حسب ما يحدث في حياتك. يمكنك أن تمشي ببطء مثلاً حول المربع السكني، أو تجلس على الشاطئ وتتنظر إلى البحر فحسب. هناك اقتراحات كثيرة أخرى ستجدها في صفحة "ممارسة هذا الأسبوع".

التوقف وعدم فعل أي شيء مفيد إذا وجدت نفسك قلقاً، أو متوتراً، أو مرتبكاً. التوقف وعدم فعل أي شيء يصفيان ذهنك ويريحان بالك وجسدك أيضاً. إذا وجدت نفسك قلقاً لأن لديك مهام كثيرة يجب إنجازها، لا تفعل أي شيء لوقت قصير، حتى لو سبب لك هذا قدراً أكبر من التوتر. لاحظ ردود أفعالك. وتناغمها. يمكنك أن تهدئ قلقك بقول شيء مثل: **"لا توجد مشكلة، سأسترخي فقط لبضع دقائق". وهذا صحي!**

إنها لفرصة رائعة أن توجه انتباهك إلى اللحظة الحالية، وأن تعي تماماً شعورك وما يحدث من حولك. وإنها لفرصة رائعة أيضاً أن تتواصل مع نفسك.

ممارسة هذا الأسبوع

يمكنك النظر خارج نافذتك ومشاهدة منظر شروق الشمس أو غروبها إذا لم تستطع الخروج من المنزل. ويمكنك النظر داخل المنزل أو خارجه إلى القمر، أو النجوم، أو السحب المتفرقة، أو الثلوج، أو الأمطار المتساقطة.

يمكنك الجلوس على كرسي هزاز. ويمكنك الاسترخاء في حوض الاستحمام أو المغطس الساخن. ويمكنك التآرجح أو الجلوس على كرسي الأرجوحة. أنا متأكدة من أنك تستطيع البحث عن طرق كثيرة أخرى لعدم فعل أي شيء، والاسترخاء فقط، والتركيز على الوقت الحاضر.

قد ترغب في كتابة أي شيء بدفتر يومياتك بعدما تقضي وقتك في "عدم فعل أي شيء" كل يوم. هل كان الوقت مملاً؟ هل كان باعثاً على الهدوء؟ هل تحسن الوضع مع مرور الأيام؟ هل اكتشفت أشياء جديدة حول نفسك؟ هل غيّر هذا الوقت شعورك لبقية اليوم؟ هل قاومت فعل ذلك؟ هل تطلعت لهذا الوقت؟

تذكر أنه لا يوجد صواب أو خطأ ولا حكم على الأشياء الإيجابية أو السلبية. صف تجربتك ببساطة. وقد يصبح عدم فعل أي شيء ممارسة طوال حياتك!

إنه شعور رائع أن أتوقف، وأسترخي، ولا أفعل شيئاً.

يمكنني الشعور براحة جسدية وذهنية.

أنا أشعر بالسكينة.

وقت الأكل



"الطعام نعمة من الله، ومكافأة على الكدح،

والكفاح. أنا أتمنى أن نستحق الطعام الذي نأكله. وأتمنى

أن نأكل فقط الأطعمة التي تحسّن جودة الصحة والعافية. وأتمنى

أن نأكل فقط ما يكفيننا من الطعام وننتبه لشراھتنا. وأتمنى أن تعود

فائدة هذا الطعام على كل الكائنات الحية وتعزز لديهم الشعور

بالسكينة والسعادة".

_ ثيت نات هانه

الأكل الواعي هو طريقة رائعة تساعد على تشكيل عادة التركيز على الوقت الحاضر. كما يساعدنا الأكل الواعي على التمهّل. يمكننا أن ننتبه لمذاق الطعام بدلاً من الأكل باستعجال.

ويمكن أن يشكل الأكل الواعي تجربة غنية، سواء كنا وحدنا أو بصحبة شخص آخر.

الأكل الواعي يساعدنا أيضًا على التأمل والانتباه لتواصلنا مع الجميع. هناك كثيرون شاركوا في طهي الطعام على مائدتك. تخيل كل الأشخاص الذين شاركوا في إحضار طعامك. منهم من هيا التربة، وزرع البذور، وحصد النباتات، ونقل الطعام ليتم تجهيزه وتعبئته. ومنهم من نقل الطعام للمخازن، ومنهم من فتح صناديق الطعام، أو وضعها على الرفوف، أو حفظها داخل ثلاجات العرض. يمكن أن تطول القائمة لتشمل الأشخاص الذين يصنعون الشاحنات المستخدمة للشحن، والمواد المستخدمة لصنع الشاحنات، والأشخاص الذين اكتشفوا تقنيات لسلامة الغذاء، بل وتشمل من صنعوا الطاولات، والكراسي، وأدوات المائدة، والمناديل الورقية!

تخيل مدى ترابطنا كبشر! لو لم يشارك الآخرون في إحضار طعامنا، كنا سنجوع أو نضطر لزرع البذور، وحصدها، وتجهيز كل شيء نأكله. إذا كنا نأكل مع شخص آخر أو أشخاص آخرين، يمكن أن يولد الإدراك إحساسًا قويًا بالتقارب بيننا. ويعزز الوعي التام لما نأكله، الشعور بالامتنان أيضًا.

إليك دعاء رائعًا كتبه المؤلف ومعلم التأمل "ثيت نات هانه". من الجيد ترديد هذا الدعاء وحدك أو بصحبة آخرين قبل الأكل.

التأملات الخمسة

هذا الطعام هو نعمة من الله: ونعمة من الأرض، والسماء، والمخلوقات الكثيرة، ومكافأة على الكدح، والعمل الدءوب.

أنا أتمنى أن نأكل بوعي وامتنان كي نستحق الحصول على الطعام.

أنا أتمنى أن نميز ونغير شكليائنا غير الصحية كليًا، وخاصة شراھتنا، وتعلم الأكل باعتدال.

أنا أتمنى أن نبقي على تراحمنا بالأكل بطريقة تخفف من معاناة الكائنات الحية، وتحافظ على كوكبنا، وتقضي على ظاهرة الاحتباس الحراري. نحن نستلذ هذا الطعام كي يتسنى لنا توطيد علاقاتنا الأخوية، وتدعيم مجتمعاتنا، وإعلاء مبدأ خدمة جميع الكائنات الحية.

_ مأخوذة من الموقع الإلكتروني The Mindfulness Bell بواسطة ثيت نات هانه

ممارسة هذا الأسبوع

قد ترغب في بدء ممارسة الأكل الواعي لوجبة واحدة في الأسبوع، ورؤية الفرق الذي أحدثته في حياتك! ابدأ بإغلاق التلفزيون وكل الأجهزة الإلكترونية الأخرى. يرجى عدم النظر إلى الهاتف أو الرد على المكالمات. حان الوقت لتكون وحدك أو تكون بصحبة الآخرين الذين يشاركونك الأكل.

ابدأ بترديد دعاء التأملات الخمسة سالف الذكر، إما بصوت عالٍ أو لنفسك، أو ردد أي دعاء آخر قد يعبر عما بداخلك، ثم فكر في كل الأشخاص الذين شاركوا في إحضار طعامك على المائدة بامتنان.

نحن نأكل على مهل في المعتكفات، ونوجه انتباهنا إلى كل قضة على حدة. ونضع لقمة ملء الشوكة في أفواهنا، ونضع الشوكات جانباً، ونضع أيدينا على ركبتيينا، ولا نلتقط الشوكات إلى أن نكون قد مضغنا وابتلعنا الطعام جيداً. قد لا تناسبك هذه الخطوات إذا لم تكن تملك الكثير من الوقت، لكن إذا كنت تملك الكثير من الوقت، ستشعرك هذه الخطوات بالراحة وتجدد نشاطك.

هذه ممارسة قد ترغب في جعلها جزءاً لا ينفصل من حياتك من الآن فصاعداً.

إنه شعور جيد أن آكل بوعي ولو وجبة

واحدة هذا الأسبوع، وتذكر كل

الأشخاص الذين أتاحوا لي هذا الطعام وشكرهم.

لقد فعلت ذلك!

وقت الصدق



نعم

فعلت

ذلك!

"مشكلتك هي كيف ستقضي وقتك وحياتك الثمينة التي قُدرت لك.

سواء كنت ستقضي حياتك في محاولة أن تبدو رائعًا والإيهام بأنك تتحكم

في ظروفك، أو ما إذا كنت ستتذوق الحياة، استمتع بحياتك واكتشف حقيقة نفسك".

_ أن لاموت

التحلي بالصدق وعدم الخداع هو شكل من أشكال الصدق. وإخفاء حقيقتنا وإعطاء صورة مغايرة لواقعنا هو شكل من أشكال الخداع.

الخداع هو أن تُظهر الثقة والاعتداد بالنفس مثلاً ونحن في الحقيقة خائفون أو غاضبون، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالرضا عن أنفسنا. ويصبح هذا خداعاً حين نخفي مخاوفنا عن أزواجنا، أو أصدقائنا المقربين، أو أنفسنا وهذا هو الأهم. التحلي بالصدق هو أن تتمكن من قول "هذه هي حقيقتي" رغم الخوف من الاعتراف بذلك.

ما الذي نخاف أو نخجل من الاعتراف به؟ هل نخاف أو نخجل من الاعتراف بتعرضنا للإيذاء البدني، أو الإسراف في تناول المواد المحظورة، أو الخضوع لعملية إجهاض، أو قضاء فترة عقوبة في السجن، أو عدم الشعور بأنك جيد بما فيه الكفاية أو أنك أقل شأناً من الآخرين؟ التحلي بالصدق يقتصر بالشجاعة. عادة ما يتطلب قول الحقيقة لأنفسنا أولاً ثم لشخص آخر التحلي بالشجاعة. تقول "جين شينودا بولن": "حين تجد الشجاعة لقول الحقيقة، تبدأ التحرر من الماضي الذي يجعلك أسيراً".

لقد رأيت مؤخراً حروفاً جميلة مكتوبة بخط يد "ثيت نات هانه"، ونصها كالتالي:

كن جميلاً

كن كما أنت

وهذا ضرب على وتر حساس معي. عندما كنت في مرحلة مبكرة من تعافّي من إدمان الكحول قبل سنوات عديدة، سمعت رجلاً يقول إنه يأمل أن يكون على طبيعته بعد مرور عشر سنوات من توقفه نهائياً عن شرب الكحول. وأنا أتذكر أنني فكرت في شيء أقرب لـ: "لن أنتظر كل هذه الفترة. أنا أريد أن أكون قادرة على الوقوف على سطح أحد المباني وأصرخ قائلة هذا أنا! بعد مرور ثلاث سنوات من التوقف نهائياً عن شرب الكحول".

واليوم بعد مرور سنوات عديدة، اكتشفت أنني أسأل نفسي: "هل أنا صادقة حقاً؟ هل تجاوزت رأي الآخرين في؟ هل أنا صادقة تماماً ومنفتحة طوال الوقت؟ لا أعتقد ذلك. عليّ الاعتراف بأن هناك أوقاتاً لا أزال أشعر فيها بوخزة اعتقاداً بأن الآخرين لن يحبوني عندما

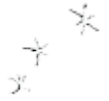
يكتشفون حقيقتي، أو قد أجعل شخصًا يكرهني إذا قلت أشياء معينة. بالنسبة لي، عليّ أن أتقبل وأرضى بالتقدم وليس الإجادة. أنا أعرف أنني قطعت شوطًا طويلًا منذ ذلك الحين. وأنوي مواصلة طريقي نحو أن:

أكون جميلة

أكون كما أنا

وأنا آمل أن تفعل أنت أيضًا ذلك.

تقترح "ماندي هيل" أن نكون صادقين بشأن من نكون، بكل سلبياتنا وإيجابياتنا. وتقول "ماندي هيل" إننا لا نعرف أبدًا ما سنكون عليه عندما نكون على طبيعتنا ببساطة.



ممارسة هذا الأسبوع

خصص وقتًا هذا الأسبوع للتوقف وإمعان النظر إلى الأسئلة التالية:

هل أقول لنفسي الحقيقة؟

هل هناك أشياء أخفيها عن نفسي أو الآخرين؟

إذا أجبت بـ "نعم"، فما الذي تخاف منه؟

اكتب إجاباتك. من المفيد الكتابة بدفتر اليوميات في هذه المواقف.

كما تفيد الأدعية هنا. عندما نطلب من الله أن يمنحنا الشجاعة لنكون كما نحن، نتحفز لعقد النية على المضي في هذا الاتجاه.

ثم اختر شيئًا واحدًا تخاف أن تخبر به أحدًا؛ وافعل ذلك مع أحد أصدقائك الذين تثق بهم.
وستندهش من مدى التحرر الذي ستشعر به!

إنني أكتسب الشجاعة بعون الله لأكون على حقيقتي تمامًا

أينما أكون، ومع أي شخص.

وقت الفهم



"كل شيء يغضبنا من الآخرين يمكن أن
يؤدي بنا إلى فهم أنفسنا".

_ كارل يونج

بينما أشاهد برنامج 60 **مينتس** في إحدى الليالي، تعلمت درسًا مهمًا. عندما شاهدت الأشياء الرهيبة التي حدثت لأشخاص تعرضوا لهجوم إرهابي نفّذه أحد التنظيمات الإرهابية، شعرت بغضب شديد. وعندما تحدث أب عن ابنته ذات الأعوام العشرة، والتي أراد أفراد التنظيم الإرهابي خطفها كي تتزوج بأحدهما، قلت كلمة لن أكتبها هنا. أنا أعلم أن الأشخاص يكونون على حقيقتهم بسبب الظروف والأحداث. وكنت لا أزال غاضبة!

وفي محاولة لتهدئة نفسي، فكرت في بعض المقولات حول السلام والتي احتفظت بها على مدار سنوات: "إن أصعب من نسامحهم هم الأعداء".

_ أحد الحكماء

"أعداؤنا هم أعظم معلمينا".

_ أحد الحكماء

"كل مخلوق يستحق الاحترام والتوقير".

_ أحد الحكماء

"الفهم هو الخطوة الأولى للتقبل، ولا يحدث

التعافي إلا بالتقبل".

_ جيه. كيه. رولينج

"من الممكن أن "نحب أعداءنا" لأنهم حينها

لن يكونوا أعداءنا".

_ ثيت نات هانه

"كن لطيفًا مع الأفضاظ؛ فهذا هو

أكثر شيء يحتاجون إليه".

_ أحد الحكماء

كل هذا ساعدني على تذكر التنفس، والإبقاء على مشاعري وتقبلها، والرافة بذاتي.

في محاولة لفهم عقلية منفذي الهجوم الإرهابي، وجدت كلمة جديدة لم أكن أعرف معناها: كره الأجانب. ويُعرف كره الأجانب بأنه خوف بلا سبب مما يعتقد أنه أجنبي أو غريب؛ وكره شديد أو غير منطقي أو خوف من الأشخاص المنتمين لدول أخرى.

عادة ما يتعلم الإرهابيون المسلحون وأفراد التنظيمات المسلحة الأخرى في سن صغيرة، كره الأشخاص المختلفين عنهم. تجند هذه التنظيمات الإرهابية آخرين وتدريبهم على التفكير وفق منهجها. وهدف هذه التنظيمات الإرهابية تدمير كل من تعتقد أنه عدوها. في أحد البرامج المقدمة لسجناء سجن سان كوينتين، كان لدى سجينين نظرة عميقة بدت منطقية تمامًا: "من تعرضوا للأذى يؤذون غيرهم، ومن تعافوا يشفون جراح غيرهم".

تفجير ماراثون بوسطن هو مثال آخر يجسد كيف يمكن لكره الأشخاص المختلفين أن يسفر عن مأساة. بينما أكتب هذه السطور، تم النطق بحكم الإعدام لمنفذ تفجير ماراثون بوسطن. ولقد أشفى هذا الحكم غليلي بمجرد سماعه في نشرات الأخبار. يستحق منفذ تفجير ماراثون هذه العقوبة بعد قتله الكثير من الأبرياء وإصابته لكثيرين غيرهم. وهذا الحكم بالإعدام سيدفع آخرين للتفكير مرتين قبل أن يُقدموا على إيذاء الآخرين في بلدنا.

أنا لا أؤيد الحكم بالإعدام، وفوجئت من رد فعلي القوي، لكنه كان مجرد رد فعل على مأساة وقعت، لكنني هدأت بعد وقت قصير وأيقنت أنني لا أؤيد الحكم بالإعدام بأي شكل من الأشكال. السجن المؤبد في سجن فيدرالي هي عقوبة كافية، بل يكون من الصعب تصورها مقارنة بالتخدير بلا ألم.

هل هناك شيء يمكننا فعله لمنع التفجيرات، والحروب، والعذاب؟ لا يقتنع كثيرون بإمكانية حدوث ذلك، فهذا كله مستمر منذ بدء الحضارة. ومع ذلك يقتنع كثيرون بإمكانية حدوث ذلك. هناك قطعًا أحداث تكون فيها العقوبة واجبة.

يعلمنا أحد الحكماء: "التراحم وفهم الآخرين وحدهما كفيلا بإشعارنا بالسكينة والسعادة المنشودتين". إذا لم نشعر بالسلام في حياتنا، فسنشعر بالراحة على الأقل إذا ملأنا قلوبنا

بالفهم، والحب، والغاية، وعدم الخوف والكراهية.

ممارسة هذا الأسبوع

انفتح، هذا الأسبوع، على الأشخاص الذين يضايقونك، ويغضبونك، ويحبطونك، ويهددونك أو يهددون الآخرين، أو الذين تخاف منهم، أو الذين يجرحون الآخرين، أو الذين لا تحبهم لسبب من الأسباب.

انتبه للمشاعر التي تطرأ حين ترى، أو تفكر، أو تقرأ عن هذا الشخص الذي يغضبك أو هذه المجموعة التي تغضبك. ما شعورك؟ هل تكون غاضبًا، أو انتقاديًا، أو خائفًا، أو متضايقًا؟ اسأل نفسك السؤال الكاشف: **هل هذا هو الشعور المرغوب؟**. إذا أجبت بـ "لا"، اقض بعض الوقت في محاولة لفهم هذا الشخص الذي يغضبك أو هذه المجموعة التي تغضبك، ومن أين يأتون. لا يكون هذا سهلًا أو حتى ممكنًا دائمًا. ما يمكن أن نعرفه حول الأشخاص مثل الإرهابيين والتنظيمات الإرهابية الأخرى، هي أنهم تعرضوا لغسيل مخ في سن صغيرة جدًا عادة للاقتناع بأنهم ينفذون مشيئة الله، والمكافأة التي تنتظرهم هي دخول الجنة. معرفة ذلك لا تعني أن نتقبل مثل هؤلاء الأشخاص بل تعني فهمهم جيدًا.

في حالة الجار القريب، أو زميل الصف، أو الصديق، بل وحتى الزوج أو الزوجة، فإننا نعرف أنهم لم يحصلوا على التنشئة، ومستوى التعليم، والخبرات، والتجارب التي حصلنا عليها. هم ما هم عليه بسبب الظروف والأحداث.

هذا لا يعني أن نتقبل السلوك غير المقبول. يمكننا أن نسأل أنفسنا إذا كانت هناك خطوة يمكن اتخاذها لتغيير الوضع. يمكننا تجنب الشخص الذي يسبب لنا ضيقًا. ويمكننا العودة للنظر إلى أسبوع "وقت التنفيس". لقد تعلمنا كتابة مشاعرنا تجاه الشخص، أو المجموعة، أو الموقف، والتنفيس عنها. وهذه طريقة رائعة لتجاوز تلك المشاعر. في كل مرة تظهر فيها هذه المشاعر، اعلم أنك فكرت فيها لفترة من الوقت. وستشعر بارتياح كبير إذا اتخذت الخطوات السابقة والتالية.

خصص وقتًا، هذا الأسبوع، للاطلاع على هذه المجموعات، أو الدول، أو الفلسفات، أو الأشخاص الذين تحتقرهم، أو تكرههم، أو تنفر منهم، أو تخاف منهم.

أمعن النظر إلى أصل تلك المشاعر. هل شكلت هذه الأفكار من تجربتك، أو تأثرت بوالديك، أو أصدقائك، أو معلميك، أو الكتب، أو المجتمع؟

فكر فيما يمكنك فعله لتفتح قلبك وعقلك لاكتساب فهم أكبر. هذا لا يعني تقبل الأفعال الهدامة بأية حال من الأحوال، وإنما الانفتاح لفهم سبب ارتكاب الأشخاص لمثل هذه الأفعال.

لقد تأثرت بشدة بكلمات أغنية "1" The Metta Song لـ "تيم هام" والتي جاءت كالتالي: ...
أتمنى أن تكون بخير، وسعيدًا، ومطمئنًا، ومرتاح البال.

أتمنى أن تتحلى بالشجاعة، والإصرار،

والفهم تجاه كل ما يصادفك.

وأتمنى أن تكون بخير ... وكذلك لكل المخلوقات، خاصة أعدائي،

وأتمنى أن تتمتع بالصحة والقوة، وأتمنى أن نعيش في تناغم.

فلنمارس ذلك هذا الأسبوع.

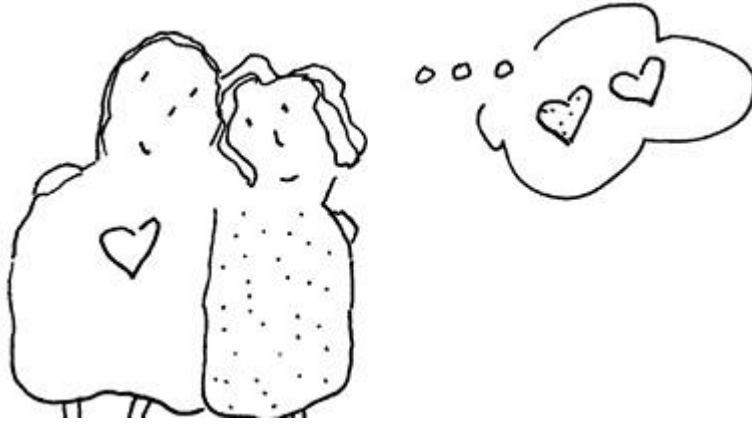
الله يعينني على الانفتاح على فهم كل الأشخاص،

بغض النظر عن وجهات نظرهم وآرائهم، وما يعجبهم وما لا يعجبهم،

وإيجابياتهم وسلبياتهم. إنني أدعو الله من أجل الفهم والانفتاح،

والعيش معًا في تناغم وسلام.

وقت الصداقة



سأل بيجلي: "سكنون أصدقاء مدى الحياة، أليس كذلك يا بوه؟"،

فردّ عليه بوه: "بل أطول من ذلك".

_ إيه. إيه. ميلن، كتاب Winnie-the Pooh

أعتقد أن الحياة ستتسم بعزلة شديدة دون وجود الأصدقاء. قرأت ذات مرة أننا يمكن أن نعتبر أنفسنا محظوظين للغاية إذا كان لدينا أصدقاء مقربون في حياتنا. هذا هو نوع الصداقة الذي بلا أحكام ويتسم بالراحة والأمان. وهذا هو نوع الصديق الذي يمكن أن نتصل به في أي وقت، خلال النهار أو الليل، حين نكون مهمومين، أو لمشاركة الأشياء الإيجابية التي حدثت في حياتنا. وهذا هو نوع الصديق الذي نمحنه كل وقتنا حين يحتاج للحديث معنا عبر الهاتف. أحياناً نقابل أشخاصاً ونتاجم معهم كما لو أننا نعرفهم منذ زمن طويل. وأحياناً يمكن أن تنشأ صداقة وطيدة بمرور السنوات.

تُظهر الدراسات أن الدعم العاطفي الذي نحصل عليه من الأصدقاء والأحباء، له تأثير إيجابي على أجهزتنا المناعية، وأنظمتنا الهرمونية، وجهاز القلب والأوعية الدموية، ويمكن

أن يخفض مستوى ضغط الدم ونسبة الكوليسترول في الدم، ويساعدنا على العيش لفترة أطول في النهاية. كما تشير الأبحاث إلى أن من فوائد التمتع بعلاقات قوية وهادفة قلة احتمالية الإصابة بالأمراض؛ وارتفاع نسبة النجاة من الإصابة بنوبات القلب؛ وعيش حياة أطول وأوفر صحة؛ والاستيقاظ بتفاؤل أكبر ونظرة إيجابية للحياة؛ والتمتع بحيوية وحماس كبيرين؛ وبهذه الطريقة يكون للحياة معنى وهدف، وإشباع أكبر. ولا يفوتنا أن نذكر سبب اكتساب الأصدقاء في الأساس: نحن حب صحبتهم، وهذا يجعلنا سعداء! هناك أسباب عديدة تجعلنا نوطد من صداقاتنا!

تشارك صديقتي المؤلفة، واختصاصية العلاج الأسري، والمتحدثة "شارون ويجشايدر-كروس" بعض الأفكار الرائعة حول الصداقة: "نحن جميعًا نحتاج لأصدقائنا. نحن نحتاج إليهم في السراء والضراء. وعندما نتواصل مع أصدقائنا، نشعر بالراحة، والاتصال، والأمان. هناك علاقات كثيرة تدرج تحت مسمى الصداقات. الأصدقاء يضحكونا، ويتفاعلون مع حياتنا اليومية، ويمدونا بالأفكار الجديدة وطرق التعلم المبتكرة".

تصف "شارون" الأنواع المختلفة للأصدقاء. هناك علاقات عابرة. وهناك أصدقاء جدد. وقد نكتسب أصدقاء كانوا موجودين في حياتنا منذ الطفولة. وقد يكون لدينا أصدقاء مقربون، وهم الذين نتواصل معهم بلا تكلف، ونثق في أن يحتفظ كلانا بالأحاديث المشتركة لنفسه إذا عبر أي منا عن عواطفه بحرية كاملة. تقول "كلاوديا بلاك"، صديقة "شارون": "أحط نفسك بأشخاص يحترمونك ويعاملونك جيدًا".

ممارسة هذا الأسبوع

تقول لنا "شارون" إن إبقاء الصداقات حية أسهل من أي وقت مضى. تيسر التكنولوجيات الحديثة حدوث ذلك. وتكتب "شارون": "التفاعل مع حياة أصدقائنا إضافة إلى مشاركة حياتنا معهم، مهم للغاية. اكتب مجرد رسالة واحدة، أو رسالة بريد إلكتروني واحدة، أو اتصل هاتفياً مرة كل أسبوع للاطمئنان على أحد أصدقائك المميزين. وستجد مكافآت عظيمة".

يمكننا الخروج مع أصدقائنا لشرب القهوة أو تناول الغداء مرة أسبوعيًا. ويمكننا إرسال رسالة إخبارية لأصدقائنا مرة كل شهر. ويمكننا دعوة أصدقائنا للمشاركة في تناول الطعام. مارس أي أنشطة مع أصدقائك. اخرج معهم لمشاهدة فيلم في دُور العرض، أو اذهبوا للشاطئ، أو العبوا ببطاقات الألعاب، أو افعلوا أي شيء تستمتعون به.

أنا ممتنة بشدة لأصدقائي في حياتي اليوم.

ومهما كنت مشغولة، فإنني أخصص الوقت للتواصل مع

صديقة واحدة على الأقل هذا الأسبوع. إبقاء الصداقات حية

جزء مهم من سعادتي.

وقت التهنة!



سيكون قد مضى، هذا الأسبوع، عام كامل على تخصيص الوقت **لنفسك**! إذا كنت ملتزمًا بالفعل ومارست ولو عددًا قليلًا مما جاء في الأسابيع الماضية، فإنني أثق في أنك نضجت وشعرت بالرضا عن نفسك. بالطبع يمكنك العودة دائمًا ومراجعة وممارسة ما جاء في الأسابيع كما تشاء؛ فالتسامي الروحي ممارسة مدى الحياة في جميع الأحوال. وكما يقول المثل "المسألة مسألة تقدم وليس إتادة".

اقض بعض الوقت، هذا الأسبوع، لمراجعة بعض الصفحات لترى إذا أدخلت عادات جديدة في حياتك. ورغم أهمية كل العادات، إليك بعض العادات التي أراها ضرورية إذا كنت ستتغير وتكون لك حياة تملؤها السعادة، والسكينة، والهدف.

التأمل: هل تمارس جلسات التأمل الصباحية؟

الوعي التام: هل تمارس الوعي التام طوال اليوم؟

الامتنان: هل تفكر يوميًا في شيء واحد على الأقل تمتنُّ له؟

الرأفة بالذات: بينما تكتشف أشياء عن نفسك والتي قد لا تعجبك، هل ترأف بذاتك بحب وبلا انتقادات؟

الهدف: هل لديك هدف كل يوم؟

النية: هل تعقد النية لكل يوم قبل ممارسة التأمل أو بعدها؟

المتعة: هل تخصص وقتًا للمتعة كل يوم؟

التقبل: هل تتعلم تقبل نفسك والآخرين دون أحكام؟

الكتابة في دفتر اليوميات: هل أضفت ممارسة يومية؟

المسامحة: هل تسامح بأسرع ما يمكن؟

قد ترغب في إضافة موضوعات أخرى ووضع قائمة مرجعية يومية أو أسبوعية؛ لمتابعة مدى تقدمك. وتأكد أن تخصص الوقت لتهنئة نفسك على تقدمك!

عزيزي القارئ،

إليك ستة أسابيع إضافية. قد لا تحتاج لقضاء أسبوع في أحد الموضوعات خلال أول 52 أسبوعًا. أو قد ترى شيئًا في هذا الجزء والذي تفضل ممارسته. أو قد ترغب حتى في اختيار الـ 52 أسبوعًا بنفسك. أو ترغب حتى في ممارسة ما ورد في الـ 52 أسبوعًا!

وقت لـ "الإنجازات"



نعم

فعلت

ذلك!

"... قدر كبير من الذكاء يكمن في الثقة والسعادة، لذلك عزز

كليهما بالتوقف لعدم إدراج كل الأشياء التي لم تفعلها فحسب، بل كل

الأشياء التي أنجزتها أيضًا".

– إيمي شومر

نشر أحد أصدقائي مقالة مثيرة للاهتمام بقلم "إيمي شومر" في مجلة **تايم** على حسابه

بفيسبوك (بتاريخ 25 يوليو 2014). اقترحت "إيمي" وضع "قائمة بالإنجازات". هذه

الفكرة ذكّرتني بالوقت الذي انتقدت فيه نفسي قبل سنوات على كل المهام التي لم

أستكملها في قائمة المهام الواجب إنجازها. ثم اكتشفت في أحد الأيام أنني أنجزت عشر

مهام من أصل عشرين مهمة وهذا أشعرنى بالارتياح. توجيه التركيز إلى ما أنجزناه فقط

يرفع معنوياتنا ويشكل مسارات عصبية جديدة في مخاخنا، وهذا يشعُرنا بالسعادة بدلاً من انتقاد أنفسنا وهو ما يشعُرنا بالتعاسة.

التركيز على قائمة المهام الواجب إنجازها، يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق أيضًا. أعرف أنني عندما أفكر في كل شيء أحتاج لفعله، أعود للحديث الذاتي السلبي المعروف: "لن أملك الوقت الكافي أبدًا! لديّ مهام كثيرة يجب إنجازها!". وفي هذه الحالة لا أنجز إلا مهام قليلة جدًا. أو يتملكني القلق. أو لا أبذل قصارى جهدي فيما أفعله. الخطوة الأولى هي أنه ينبغي النظر إلى قائمة المهام لرؤية ما يأتي على رأسها. إنجاز هذه المهام التي لها الأولوية ثم الإقرار بإنجازها، يمنحنا النشاط والثقة للانتقال إلى المهمة التالية في القائمة.

من الفوائد الأخرى للتركيز على قائمة المهام "المنجزة"، أننا نكون أكثر انفتاحًا لإنجاز المهام في القائمة! كتبت صديقتي "جون": "لقد استغرق مني الأمر وقتًا طويلًا لإدراك أنه سيتم إنجاز كل شيء في النهاية! كما اكتشفت أنه عليّ الانتظار حتى يحركني الحافز، وحينها أشعر بتدفق النشاط، ويبدو كما لو أن كل مهمة تنتهي بسعادة وبلا مشقة!".

تذكّر أنك عندما توجه تركيزك إلى شيء إيجابي، تنشط المواد الكيميائية الباعثة على الارتياح في مخك وتصبح في حالة مزاجية أفضل خلال وقت قصير.

ممارسة هذا الأسبوع

هذا أسبوع سهل بلا عمل شاق أو بحث عن الذات. ابدأ كل يوم بنية إيجابية. يمكنك قول:

"كل شيء يتدفق بسلاسة وسهولة" (وهذه عبارة قرأتها قبل سنوات عديدة واقتبستها من شاكتي جاوين). وهناك عبارة أخرى: "الله يمنحني كل الوقت والطاقة المطلوبة لتنفيذ مشيئته".

يمكنك استخدام الأفكار الواردة في أسبوع "وقت الصباح": الابتسامة الرائعة في الصباح بعد الاستيقاظ. ممارسة الابتسام تحول دون تسلسل التوتر والقلق. ثم توقع حدوث شيء

جيد لك اليوم. وعندما ينتهي اليوم، ركّز على الأشياء التي تم إنجازها!

إنه شعور رائع أن أفتخر وأمتنّ لما أنجزته!

وقت تذليل العقبات



"يبدأ التحرر بعقولنا".

_ إدوارد آبي

يحول التفكير الاستحواذي دون التركيز على اللحظة الحالية. كلما مارسنا الوعي التام، زاد انتباهنا للأفكار الاستحواذية وكيف أنها تعوقنا عن الشعور بالسعادة. هل لاحظت أن الأفكار تظل تراودك بلا توقف عندما تقلق من شيء مثل أزمة مالية أو خوف على الطفل أو الزوجة إلى أن تتخذ خطوة بشأنها؟ يقال إن القلق أشبه بالجلوس على كرسي هزاز، حيث تبقى مشغولاً للغاية دون أن تفعل شيئاً.

لعلك تتذكر كيف تحدث المرونة العصبية (المشار إليها سابقاً). تترسخ الأفكار وتصبح عادة حين نكررها مراراً. وتثار هذه الأفكار تلقائياً بمجرد سماع، أو رؤية، أو التفكير في أي شيء مثلها. عندما أسست أنا وشريكتي مركز سيرينيتي، مركز إعادة تأهيل لعلاج النساء

المدمنات على الكحول، كنت أستيقظ وأنا أفكر قائلة "من أين سنوفر الأموال المخصصة للطعام؟ وكيف سنطعم هؤلاء النساء؟ ومن أين سندفع الفواتير؟". وكانت تراودني هذه الأفكار مرارًا إلى أن تعلمت ممارسة الوعي التام وقلت لنفسني: "أنا آخذ شهيقًا للشعور بالهدوء، وأخذ زفيرًا لتخفيف التوتر" إلى أن هدأ عقلي وعدت للنوم. من خلال تكرار هذه الكلمات، تشكلت عادات جديدة في مخي، في الوقت الذي اختفت فيه العادات القديمة، وبهذه الطريقة لم تعد تثار الأفكار القديمة.

ممارسة هذا الأسبوع

لدى "تارا براش" تدريب رائع للمساعدة في وضع حد للأفكار الاستحواذية. وتقتترح "تارا" أن نحتفظ بدفتر يوميات لكل أفكارنا الاستحواذية لعدة أيام. ثم نختار فكرتين أو ثلاث أفكار لا تزال تشعرنا بالخجل، والغضب، والخوف، والقلق، وإلى آخره، وإيجاد اسم أو وصف بسيط لهذا الشعور مثل المخاوف المالية. وتوصي "تارا" بشدة بأن ننتبه لهذه المشاعر بتقبل وود وبلا انتقادات، وقول: "هذه مشاعر حقيقية لكن الأفكار غير صحيحة". ونترك هذه المشاعر وليدة الأفكار دون أن نتدخل. ثم نقر بأن هذه المشاعر حقيقية لكن الأفكار غير صحيحة.

الجانب الرائع في ذلك هو أننا لا ننكر حقيقة الأفكار. في الواقع، هذه الأفكار راودتنا ثم شعرت أجسامنا بتلك المشاعر المثارة نتيجة الأفكار. لكن عندما نصف هذه الأفكار ونعود لهذه الأسئلة الرائعة التي اقترحها "ثيت نات هانه" و"بايرون كيتي": "هل هذه الأفكار صحيحة؟" و"هل أنت متأكد منها؟"، تتغير وجهة نظرنا. نحن لدينا القدرة على التشكيك في صحة تفكيرنا الاستحواذي، واستبدال عادات جديدة وإيجابية أكثر بتلك العادات القديمة الراسخة.

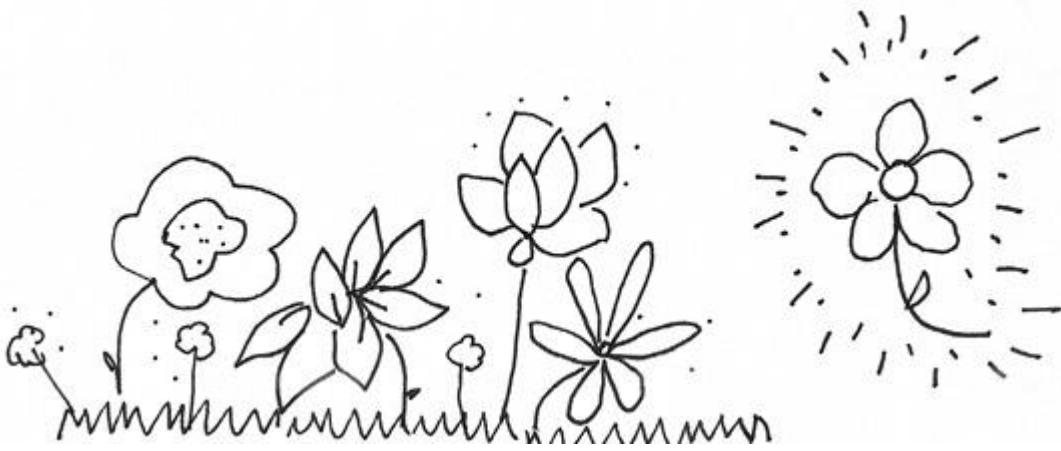
من الخطوات البسيطة الأخرى لوضع حد للتفكير الاستحواذي، التنفس. عندما نشكل عادة الوعي التام المنتظمة، ننتبه لأفكارنا الاستحواذية بشكل أسرع. وما إن تلاحظ أي فكرة

استحواذية، **ضع حدًا لها** وانتبه وأنت تأخذ **شهيقًا** وزفيرًا ثلاث مرات. وستكتشف أن الفكرة المثيرة للقلق قد زالت عند أخذ النَّفس الثالث.

إنه شعور محرر أن أعرف أنه لا ينبغي

أن أصدق كل أفكارى!

وقت التحلي بالواقعية



"اجعل القمر هدفك. وإذا أخطأت،

فستهبط بين النجوم".

_ ليز براون

كنت أحب الرياضات في طفولتي. وحصلت على المركز الثاني في كل الرياضات بأحد المخيمات الصيفية التي شاركت فيها. وكنت سعيدة! ولم أرغب في التركيز على رياضة واحدة والتفوق فيها. ولم أرغب في التوقف عن ممارسة الرياضات الأخرى للتفوق في رياضة واحدة فقط. ورضيت بالمركز الثاني في كل الرياضات.

ثم قرأت كتبًا كثيرة ورسائل عديدة عبر البريد الإلكتروني على مدار سنوات والتي توضح أنني أستطيع أن أحقق أي شيء أريده. كان من الممكن أن أصبح الأفضل في كل الرياضات رغم ما سبق! ويمكنني أن أصبح أفضل مما أنا عليه اليوم! كل ما يتعين علي فعله هو تنفيذ ما قاله لي الآخرون. لقد اقتنعت بصحة هذا الكلام في وقت من الأوقات. ربما لو نفذت

اقتراحات الآخرين، وبذلت جهدًا أكبر، وحصلت على دورات تدريبية إضافية، سألني أموالاً أكثر، وسترزید مبيعات كتبي، وهلم جرًّا.

قد يكتب الأشخاص أننا نستطيع تحقيق أي شيء نريد، لكن هل نستطيع أن نكون أفضل مما نحن عليه الآن؟ وهل نستطيع أن نتجاوز قدراتنا؟ وكم عدد رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية الذين يمكن أن يترشحوا للانتخابات الرئاسية في وقت واحد؟ وكم عدد رماة فرق الدوري الممتاز للبيسبول الذين يمكن أن يحصلوا على فرصة المشاركة؟ وكم عدد النساء اللاتي يمكن أن يفزْنَ بجائزة الأوسكار لأفضل ممثلة كل عام؟ وكم عدد الأشخاص الذين يمكن أن يفوزوا بالسباق؟

إذا كنا نطمح لتحقيق شيء مما سبق ولم نمتلك القدرة على ذلك، فسنكون تعساء طوال حياتنا بالطبع. وسنشعر بأننا فشلة. لهذا أضفت كلمة "تقريبًا" حين ألفت كتابًا عن العبارات التأكيدية بعنوان *Change Almost Anything in 21 Days*. ليس بوسعنا تغيير كل شيء!

كيف نعرف إذا ما كنا ارتقينا لمستوى إمكانياتنا القصوى؟ ماذا لو وصلنا لأقصى قدراتنا؟ كلما طرحت هذه الأسئلة، أجد العون في سطور قصيدة "ديسيديراتا" لـ "ماكس إهرمان":
"إذا قارنت نفسك بالآخرين، قد تصبح فاشلاً أو حقوداً؛ لأنك ستجد أشخاصاً أعظم أو أقل منك شأنًا على الدوام".

وهذه السطور تشعرني بقدر كبير من الراحة.

ما إن ندرك أننا نبذل قصارى جهدنا ونتقبل ما نحن عليه، يمكننا أن نكون سعداء. وهذا لا يعني أن نتوقف عن التدريب أو بذل الجهد للتحسين غدًا. بل يعني أن نبذل قصارى جهدنا كل يوم كي نشعر براحة البال في نهاية اليوم.

ممارسة هذا الأسبوع

اقض بعض الوقت، هذا الأسبوع، في ممارسة التأمل، وكتابة هذه الأسئلة التالية في دفتر اليوميّات:

هل أبذل قصارى جهدي؟

هل هناك المزيد من الأمور الواقعية والتي يمكنني أن أفعلها في المرة القادمة؟

هل أنا صادق مع نفسي؟

هل أَرْضَى بما حقّقته إلى الآن في حياتي؟

وإذا لم أكن راضيًا، فما الذي يمكنني فعله للإجابة بـ "نعم" على هذا السؤال؟

إنه شعور رائع أن أعرف أنني

أبذل قصارى جهدي وأنني وصلت

لما يفترض أن أصل إليه في هذه اللحظة.

وقت الأمطار



"من المفيد أن نتذكر أن ممارستنا الروحية لا تتعلق

بإنجاز أي شيء - ولا بالفوز أو الخسارة - بل

تتعلق بوضع حد للمعاناة والاسترخاء".

_ بيما شودرون

في حين أن هناك وقتًا للأمطار وشروق الشمس على الدوام، يوجد نوع آخر من الأمطار (RAIN). وضعت "ميشيل ماكdonald" أول اختصار من أوائل حروف كلمات "RAIN". وذكر هذا الاختصار في كتاب Radical Acceptance لـ "تارا براش"، وذكره أيضًا "جاك كورنفيلد". عندما نتبع الخطوات الأربع في الاختصار المكون من أوائل حروف كلمات "RAIN"، نستطيع تغيير عاداتنا السلبية التي تولد المعاناة واستبدال عادات جديدة

وإيجابية بها؛ والتي تولد السعادة. يساعد هذا الاختصار على فهم أنماطنا اللاشعورية. لذلك حين تشعر بعدم ارتياح بأي شكل من الأشكال، مارس ما جاء في هذا الاختصار المكون من أوائل حروف كلمات "RAIN".

يرمز حرف R إلى كلمة (Recognize) أي إدراك ما يحدث. انظر إلى أفكارك، وعواطفك، ومشاعرك، وأحاسيسك. وأدرك ما يحدث بداخلك الآن.

ويرمز حرف A إلى كلمة (Accept). تقبل أيًا ما يحدث في هذه اللحظة. ولا تتجنب ما يحدث بوضع حد له أو البحث عن شيء لتأكله أو تشربه أو تدخنه. تقبل ما يحدث. وكن رءوفًا. قد ترغب في أن تقول لنفسك **"لا مشكلة في ذلك. الأمر سهل"**.

ويرمز حرف I إلى كلمة (Investigate). تحقق من تجربتك الداخلية بلطف. وكن لطيفًا مجددًا. وكن فضوليًا. هل التجربة سارة، أو غير سارة، أو عادية؟ وما المشاعر التي تثيرها التجربة بداخلك؟ وهل تخبر نفسك قصصًا حول شعورك أو توجه اللوم إلى شخص أو شيء آخر؟

ويرمز حرف N إلى كلمة (Non-personal)، و (Non-attachment) - والتي تستند إلى (Natural Awareness). كتبت المؤلفة ومعلمة التأمل "تارا براش" في كتابها True Refuge أنه عندما يصبح إدراكنا لغورونا ضعيفًا، نبدأ نحب من منطلق الانفتاح والحب.

ممارسة هذا الأسبوع

اقض بعض الوقت، هذا الأسبوع، في ممارسة ما جاء في هذا الاختصار المكون من أوائل حروف كلمات "RAIN" كل يوم. وستجدها إضافة رائعة لحياتك ما إن تشكل العادة.

إنه شعور رائع أن أعرف أنني يمكنني التخلي عن الأفكار

والشعور بالسكينة بتقبل كل لحظة كما هي.

وقت عدم التفكير



كيف نصل لنقطة لا نفكر فيها، ونقضي لحظات نشعر فيها براحة بال شديدة ومستمرة، بغض النظر عما يحدث؟ لحسن الحظ، أكد لي مُعلمي على مدار السنوات أن الحياة أصبحت أكثر انشغالاً من أي وقت مضى. ربما نستطيع الوصول لهذه النقطة بالاعتكاف لمدة ثلاثة أشهر في صمت، أو العيش بمفردنا في أماكن العزلات الروحية لمدة عام أو أكثر. وصل البعض لهذه النقطة بالفعل. لكن الأرجح أننا سنصل لحالة من الصفاء الذهني الشديد والتدريجي مع الممارسة، وسيكون علينا قضاء **لحظات** أكثر من السكينة وعدم التفكير بالنظر إلى حياتنا المليئة بالمشاغل والمسؤوليات.

كتبت "ثيت نات هانه": "عندما نمح أنفسنا فاصلاً أكبر من الصمت لعدم التفكير في شيء، وعندما نصل لهذا الفاصل ونهدأ من الداخل، نشعُ سلاماً وبهجة دون أدنى جهد. ونتمكن حينها من مساعدة الآخرين وتهيئة بيئة تساعد على التعافي دون أن ننطق كلمة واحدة". لدى "ثيت نات هانه" طريقة رائعة للإشارة إلى أذهاننا المشغولة. كتب "ثيت نات هانه" في كتابه *Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise*، إن أذهاننا لا تكف عن التفكير مثل جهاز الراديو الذي لا يتوقف". وأردف: "أذهاننا مليئة بالضجيج، لهذا لا يمكننا

الاستماع لنداء الحياة ونداء الحب. وقلوبنا تنادينا لكننا لا نسمع. ولا نملك الوقت للاستماع لقلوبنا".

يخفّض الوعي التام الضجيج بداخلنا. وبدون الوعي التام يمكننا أن نستغرق الوقت في الندم والأسى بشأن الماضي أو يملأنا الخوف والقلق بشأن المستقبل. علينا فقط أن نركز على أخذ شهيق وزفير، وإعطاء مساحة للصمت. ونقول لأنفسنا: **نحن نعرف أننا نأخذ شهيقًا. ونعرف أننا نأخذ زفيرًا.** يرجى الانتباه إلى أن **عدم التفكير** يختلف عن **التهور**. عدم التفكير يعني هذه المساحة الهادئة وهذا الفاصل بين الأنفاس. ونصل لهذه النقطة حين نركز على اللحظة الحالية بإصغاء وانتباه شديدين. أما التهور فيعني هذا الوقت الذي يتصف بالأناية والغرور الشديد، والذي يقتصر تفكيرنا فيه على أنفسنا، على حساب الآخرين.

ممارسة هذا الأسبوع

خصص خمس دقائق أو أكثر، هذا الأسبوع، عند ممارسة التأمل الصباحي في قول: "أنا أعرف أنني أخذ شهيقًا. وأعرف أنني أخذ زفيرًا".

توقف لعدة لحظات أثناء النهار، ووجه انتباهك إلى تنفسك، وكرر العبارة السابقة. كلما فعلت ذلك، ازداد تشكيل مسارات عصبية جديدة في مخك. وحينها ستشكل عادة جديدة والتي ستصبح تلقائية في النهاية.

كتب معلم التأمل "بيل مينزا": "من الطرق الأخرى لمنع ذهنك من الاستغراق في التفكير، التركيز على منطقة في جسمك. يمكنك التركيز على فتحتي الأنف والرئتين وأنت تأخذ شهيقًا وزفيرًا. أو يمكنك التركيز على منتصف جسمك تحت سرتك بسنتيمتر أو اثنين. ركز على أي منطقة تختارها في جسمك لأطول فترة ممكنة بينما تنتبه لتنفسك. ولا تقصر في فعل ذلك. هل لاحظت أي شيء مختلف؟".

حين تجد نفسك تفكر في الماضي أو المستقبل، سيجدي هنا قول "اصمت". والخطوة التالية هي أخذ شهيق وزفير ثلاث مرات.

هل تتذكر ممارسة ارتداء رباط مطاطي حول معصمك في الأسابيع الأولى؟ تحقق هذه الممارسة فائدة في مساعدتك على تذكر أن هناك شيئًا يجب تذكره!

إنه شعور رائع أن أعرف أنني يمكنني التوقف في أي وقت أشعر فيه

بالتوتر، أو الخوف، أو الغضب، وأني يمكنني التنفس

وتصفية ذهني.

وقت التنوير



قبل عصر التنوير، كنت تقطع الأخشاب وتحمل الماء،

ولكنك لم تتخلّ عن ذلك إلى الآن."

_ مثل قديم

كلمة **تنوير** تبشرنا بالخير. يُعرف "إيكهارت تول" التنوير بأنه ارتقاء فوق مستوى تفكيرنا. والتنوير يعني اليقظة والفهم، وأن الشخص لم يعد سجين شهواته.

من الطرق الأخرى للنظر إلى كلمة تنوير، التركيز على معنى **الخفة** الذي تحمله. نحن نخفف أعباءنا. وتخف أحمالنا عندما نتخلي عن شهواتنا، ورغباتنا، وإدماننا، واحتياجاتنا.

تخيل سيرك على طريق التنوير، هذا العام، ستجد على أحد جانبي الطريق مشاعر الغضب، والطمع، والخوف، وكل الأشياء التي تسبب التعاسة. وستجد على الجانب الآخر من الطريق

مشاعر الامتنان والكرم، والرافة، والتراحم، والمسامحة، وكل الأشياء التي تسبب البهجة، والسعادة، والتحرر. ولا شك أننا سنختار الجانب الذي يحمل مشاعر الامتنان. لكن هل نفعل ذلك في الحقيقة؟ نحن لا نزال نخاف ونغضب أحياناً. ولا نزال ننظر لمصلحتنا فحسب. ولا نزال نعاني.

لدى "ثيت نات هانه" تصور رائع يفيد في هذه المسألة. يعلمنا "ثيت نات هانه" أن بداخلنا مخزوناً من المشاعر. وفيه تكمن كل الصفات التي ذكرناها: الغضب، والخوف، والكرهية، والبهجة، والكرم، والإيمان، وما إلى ذلك. تخيلوا أن هذه المشاعر مثل البذور، ولكم حرية اختيار البذور التي تروونها. إذا روينا البذور التي تجلب لنا المعاناة، والتي يطلق عليها "ثيت نات هانه" الأعشاب الضارة، فسنشعر بالتعاسة. وإذا روينا البذور التي تجلب لنا السعادة، فسنشعر بالسعادة. عندما نروي البذور المفيدة، يكبر حجمها في الوقت الذي نتوقف فيه البذور الضارة التي تجلب لنا المعاناة، عن النمو. وتخف أحمالنا، ونشعر بقدر أكبر من الطمأنينة والسعادة.

من المنظور الروحي، تحمل كلمتا التنوير واليقظة المعني نفسه. تُدرس الاثنتا عشرة خطوة كأسلوب حياة في جمعية المدمنين المجهولين. أكرر، نحن نتخلى عن شهواتنا وإدماننا. ونسلمُ أمرنا لله. ونتخلى عن عاداتنا السلبية والهدامة، ومشاعر الاستياء، وعيوبنا الشخصية. ونصحح الأخطاء. وندعو الله، ونمارس التأمل، ونتقرب إلى الله. تبشرنا الاثنتا عشرة خطوة بعدم الشعور بالندم بشأن الماضي أو الخوف بشأن المستقبل. وتبشرنا الخطوة الثانية عشرة والأخيرة باليقظة الروحية كـ "نتيجة لممارسة الخطوات السابقة"، ونصبح "متيقظين" في اللحظة الحالية.

يمكن أن يُحدث التنوير تحولاً في إدراكنا أيضاً. يمكننا أن نستنير ونتيقظ عندما نمارس ما ورد في أسابيع هذا الكتاب. وتزيد سعادتنا ونتغير للأفضل. ونشعر بالبهجة والهدف في حياتنا. ونبدأ التخلي عن أنانيتنا وغرورنا، ويزداد ترابطنا بالآخرين. ونصبح أكثر رافة،

ومحبة، وسخاء. ويكون لدينا هدف أسمى، ورغبة في مساعدة الآخرين، ووضع حد لمعاناتنا، والإسهام في تحقيق السلام لعالمنا الفريد والمجروح. حان وقت السلام والبهجة.

هذا الأسبوع ليس النهاية بالتأكيد، بل بداية لأسلوب حياة جديد ومستمر. يمكننا العودة لأي أسبوع، وقضاء وقت إضافي في الأسابيع التي تتطلب المزيد من الممارسة. ويمكننا المضي قدماً وقضاء بعض الوقت في الأسابيع الإضافية. **هذا الكتاب** يمثل أسلوب حياة.

ممارسة هذا الأسبوع

اقض بعض الوقت في النظر للوراء ورؤية التقدم الذي أحرزته في كل أسبوع. ضع علامة نجمة على الأسابيع التي تشعر بأنك أنهيتها. وُضِعَ علامة استفهام على الأسابيع التي تعتقد أنها قد تحتاج لمزيد من الوقت.

سيكون من الجيد الالتزام وعقد النية على تنفيذ أكثر الاقتراحات التي كانت مفيدة في حياتك. وأنا آمل أن تجعل الخطوات التالية جزءاً من حياتك:

التأمل الصباحي

عقد نية في صباح كل يوم

ممارسة الوعي التام على مدار 24 ساعة

البحث عن طرق لمساعدة الآخرين

وضع قائمة يومية بالأشياء التي تمتنُّ لها

تخصيص الوقت لنفسك دائماً

أضف أي شيء آخر تراه مهمًا لهذه القائمة. ثم هنيئ نفسك على تقدمك! وحتى لو اكتفيت بما حققته خلال أسابيع قليلة فقط، فأنت أفضل مما كنت عليه العام الماضي.

الخاتمة



النهاية

أعزائي القراء،

أنا أقلق أحياناً عندما أبدو إيجابية جداً وغير واقعية بالمرة.

وأقلق أحياناً من أن أبدو واعظة، كما لو أنني أعرف مصلحتك وأنتك ينبغي أن تسمعني نتيجة لذلك. ما حاولت فعله في هذا الكتاب وكتبي الأخرى هي مشاركة ما قاله لي المعلمون، ونقل الرسائل التي ألهمتني، والتجارب التي خضتها والتي ساعدتني على تخفيف معاناتي والشعور بقدر أكبر من السعادة، والسكينة، والرأفة، والهدف، والحب في حياتي.

هدفي بسيط: فعل ما بوسعي لمساعدتكم جميعاً على زيادة وعيكم كي نخفف من معاناتنا، ونساعد الآخرين على تخفيف معاناتهم، وتخفيف المعاناة في العالم. إذا خفّت معاناة الناس، فسيكونون سعداء. ولن يكرهوا الآخرين، أو يوجهوا اللوم إليهم، ولن يتدخلوا في شؤون الآخرين المختلفين عنهم.

نحن نمتلك الخيار كل يوم.

ويمكننا بدء تخصيص الوقت لأنفسنا.

ويمكننا ممارسة ما جاء في هذا الكتاب، وتخصيص أسبوع لكل شيء على حدة.

ويمكننا بدء أيامنا بممارسة التأمل والدعاء.

ويمكننا أن نطلب من الله أن يلهمنا معرفة مشيئته وإعطاءنا القدرة على تنفيذها.

ويمكننا عقد النية على أن نكون أفضل ما يمكن أن نكون عليه، وأن ننتبه ونحن نقضي أيامنا، وأن ندرس ما يمكننا فعله لمساعدة الآخرين، والرافة بأنفسنا وبالآخرين.

إذا فعلنا هذه الأشياء البسيطة كل يوم، فسنشعر بقدر أكبر من السعادة والطمأنينة، وسيحدث كل منا فرقًا في العالم.

شكرًا لكم على مرافقتي كل يوم. أنا ممتنة لوجودكم في حياتي. وأنا آمل أن تعرفوا أننا نشترك معًا في إحداث الفرق.

الغلاف الخلفي



«هنا الكتاب مثالي للنين يعتقدون دائماً أنهم سيعتقون بأنفسهم حين يكون الوقت. تجمع روث ببراعة بين الوعي التام، والطاقة، وقوة الأفكار لتأليف كتاب عملي يتضمن ثمانى خطوات للتغيير، والتي تمكننا من التركيز على أنفسنا».

- الدكتور روبرت جيه. أكرمان: مؤلف كتاب *Perfect Daughters*

اصنع أفضل حياة لك كل يوم وكل أسبوع على حدة

كم عدد المرات التي قلت فيها إنك تعرف ما هو جيد، وما ينبغي فعله، وما ينبغي تجنبه ولكنك لا تفعله ببساطة؟ إنك لا تملك الوقت للتأمل، وتنسى أخذ نفس عميق حين تكون تحت ضغوط، وتنضم إلى اجتماع دراسة الشكاوى بالشركة، وتلتهم وجباتك أمام شاشة التليفزيون. من السهل السماح بحدوث ذلك والسقوط في فخ الرتابة والنمطية. وباستخدام الحكمة التي تصلح لكل زمان والأمثلة الحديثة، تظهر لنا روث فيشل الطريقة لتشكيل عادات جديدة وأكثر صحة بالتدرب على موضوع إيجابي ومختلف في الحياة كل يوم وكل أسبوع على حدة؛ وبذلك تشكل مآخذنا مسارات عصبية جديدة سوف توجهنا تلقائياً نحو السعادة، والسكينة، والإشباع.

نحن نحمل بداخلنا بذور كل الصفات البشرية - الجيدة منها والسيئة - والبنور التي تنمو هي البنور التي نغذيها. وسوف يساعدك هذا الكتاب على صنع باقة ورود غنية بالأفكار والممارسات الإيجابية التي يمكن أن تقطفها على مدار حياتك.

روث فيشل، هي مؤلفة كتب تحفيزية مشهورة، والتي بيع من كتبها ما يقرب من مليون نسخة، بما فيها *Time for Joy* و *Change Almost Anything in 21 Days* و *The Journey Within*. وبصفتها الشريك المؤسس لشركة سيرينيتي والمدير السابق لها، تدرس روث اليوم وتكتب وتقدم ورش عمل وممارسات تأمل في كل أنحاء البلاد، وتساعد الآخرين على الشعور بالإشباع والصحة باستخدام أدوات الوعي التام، والعبارة التأسيسية، والتصورات الذهنية.

www.ruthfishel.com



مكتبة جرير
JARRIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore...
...تحت إشراف مكتبة...



HCI
The Life Issues Publisher
Health Communication, Inc.
www.hcibooks.com

الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [الغلاف الأمامي](#)
3. [حقوق الطبع والنشر](#)
4. [إشادة بهذا الكتاب](#)
5. [شكر وامتنان](#)
6. [مقدمة](#)
7. [كيف تحقق أقصى استفادة من هذا الكتاب؟](#)
8. [ثمانى خطوات تشجيعية للتغيير](#)
9. [وقت البدء](#)
10. [وقت لنفسي](#)
11. [وقت التأمل](#)
12. [وقت الوعي التام](#)
13. [وقت الدعاء](#)
14. [وقت النية](#)
15. [وقت الصباح](#)
16. [وقت الليل](#)
17. [وقت التنفس](#)
18. [وقت الانتباه](#)
19. [وقت المرونة العصبية](#)
20. [وقت السكينة](#)
21. [وقت الكتابة في دفتر اليوميات](#)
22. [وقت العبارات التأكيدية](#)

23. [وقت التعبير عن نفسك](#)
24. [وقت الرأفة بالذات](#)
25. [وقت العادات](#)
26. [وقت التصرف](#)
27. [وقت الصدق](#)
28. [وقت تقبل الذات](#)
29. [وقت السكون](#)
30. [وقت التحقق](#)
31. [وقت التدبر](#)
32. [وقت التنفيس](#)
33. [وقت التفاؤل](#)
34. [وقت المراجعة](#)
35. [وقت التقويم](#)
36. [وقت الهدف](#)
37. [وقت المتعة](#)
38. [وقت اللطف](#)
39. [وقت الحنان الناشئ عن الحب](#)
40. [وقت المسامحة](#)
41. [وقت الامتنان](#)
42. [وقت الطبيعة](#)
43. [وقت التمهّل](#)
44. [وقت الابتسام](#)-(حتى إذا لم تشعر بالرغبة في ذلك)
45. [وقت السعادة](#)
46. [وقت الاتصال](#)
47. [وقت التغيير](#)

- 48. [وقت الحاضر](#)
- 49. [وقت التقبل](#)
- 50. [وقت الخجل](#)
- 51. [وقت الوضع المؤقت](#)
- 52. [وقت إعادة التفكير](#)
- 53. [وقت الأخطاء](#)
- 54. [وقت الاختيار](#)
- 55. [وقت التحسر](#)
- 56. [وقت اللاشيء](#)
- 57. [وقت الأكل](#)
- 58. [وقت الصدق](#)
- 59. [وقت الفهم](#)
- 60. [وقت الصداقة](#)
- 61. [وقت التهنية!](#)
- 62. [وقت لـ"الإنجازات"](#)
- 63. [وقت تذليل العقبات](#)
- 64. [وقت التحلي بالواقعية](#)
- 65. [وقت الأمطار](#)
- 66. [وقت عدم التفكير](#)
- 67. [وقت التنوير](#)
- 68. [الخاتمة](#)
- 69. [الغلاف الخلفي](#)