

القوة الخفية للمشاعر

ميلاني دين

القوة

الخفية للمشاعر

كيفية تفعيل مجال الطاقة
الخاصة بك وتحويل حياتك

ترجمة

منير عليمي



الكتاب: القوة الخفية للمشاعر .

المؤلف: ميلاني دين

المترجم: منير عليمي

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: يناير 2022

التصنيف العمري: E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 9789948458111





جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع ، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

الطباعة: مطابع Ömür Matbaa - تركيا +902124227600

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097143460891

 Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | Park Avenue
Building, Office 405

الفهرس

7.....	مدخل
10	مقدمة.....
16	الفصل الأول: قم باتصالات هادفة
37	الفصل الثاني: أنر حياتك
54	الفصل الثالث: أرسل ما توؤ استقباله
74	الفصل الرابع: اعتمد منهجًا صحيًا أكبر.....
96	الفصل الخامس : ارقص في هدوء وسعادة
118	الفصل السادس: بناء حقل طاقتك
	الفصل السابع: ركز شغفك بالليزر يمكنك تركيز موجاتك مثل
137	الليزر.....
156	الفصل الثامن: ابدأ العمل
190	الفصل العاشر: عزز أفضل أدوات تواصلك
207	الفصل الحادي عشر: قم بتشغيل إرشادات GPS الخاصة بك
224	الفصل الثاني عشر: حول حياتك باستخدام النية والحدس





مدخل

يشعر الكثير من الناس بأنهم عالقون في ظروف تتنافى مع إرادتهم ، ولا يعرفون كيفية الخروج منها. ولهذا تجدهم يلجؤون إلى أخذ دروس حول قوّة التفكير الإيجابي أو قانون الجذب ، ولكن نظراً لعدم معرفتهم واستيعابهم لما تحمله هذه الأشياء من إفادة عمليّة ، ينحدرون مباشرة نحو الاستنتاج القائل بأنّ هذه الاستراتيجيات بمنتهى الصّعوبة. ونتيجة لذلك ، تخلّوا عن قوتهم دون أن يفهموا أن مشاعرهم هي جزيئات قويّة من الطّاقة يمكن توجيهها للعمل نيابة عنهم.

لقد خضتُ في الماضي تجربة مع القوّة التي تكمن في تركيزي ونواياي عندما قمتُ ببيع مؤسّستي للنّشر المختصّة في علم النفس مقابل الكثير من المال وهو المبلغ المحدّد الذي كنت أمل في الحصول عليه خلال السنوات الأربع الماضية. لقد أضفت هذه التجربة نشاطاً وفضولاً حول الآليات التي تشكّل رابطة قويّة بين تأملاتي ونواياي ورغباتي والفرص المتاحة التي تجلب لي ما أريده. بعد البهجة التي غمرتني وأنا أشاهد كل هذه الأموال تتدفق إلى حسابي المصرفي ، أردت أن أعرف كيف حدث ذلك علمياً. كيف كانت أفكارِي ورغباتي تظهر في الواقع؟

بُنيت شركة النشر الخاصّة بي على فكرة ولدت من ضرورة ملموسة. كنتُ قد تخرّجت حديثاً وحصلتُ على شهادة الدكتوراه وكانت الأطروحة تتمحور حول برنامج في علم النفس والعمل في منشأة للأمراض النفسية للمصابين بأمراض عقلية خطيرة. لم



أشعر بالثقة في قدرتي على تشخيص وعلاج الأشخاص المصابين باضطراب فصامي عاطفي أو أي عدد آخر من الأمراض. مع انتهاء العمل، كنت أقضي ساعات لا حصر لها في المكتبة لأكتسب المعرفة التي كنت بحاجة إليها لمواجهة المريض التالي الذي كان من المفترض أن أساعده. ذات يوم أدركت أنني أحتاج إلى أدلة موجزة وسريعة من علماء النفس، لكن بحثي لم تكن له فائدة. لذلك قررت أن أنجز التقارير بنفسي. ومن ثم، ولدت دار النشر الخاصة بي.

في ذلك الوقت، لم أكن أدرك أن القوانين العالمية للطاقة تجلب لي رغبات الحصول على معرفة أكبر وهي نفسها الرغبات الكامنة في قلبي، كما كنت أهدف إلى تحقيق استقلاليّة المائيّة وحرّيتي في الوقت والإبداع. كنت أعلم أنني كنت أسير خلف مشاعر تغمرها الإثارة والإلهام وأنا أتابع الأفكار الجيدة التي تتناوبني.

أتصور أنك تتساءل عن أهميّة مثل هذه الأمور. لم يكن أي من ذلك يهمني حتى أقوم ببيع شركتي. هل يمكنني فعلها مرة أخرى؟ هل حدثت أحداث علمية حقيقية يمكن أن أقوم بها مرة أخرى لتحقيق النجاح مستقبلاً؟ هل يمكن للآخرين تحقيق رغباتهم باستخدام نفس الاستراتيجيات؟

لذلك بدأت في قراءة كل ما يبدو على صلة وثيقة بسؤالي. قرأت علم الأعصاب والكيمياء العصبية والبيولوجيا الجزيئية والبيولوجيا الخلوية وفيزياء الجسيمات والفيزياء الجزيئية والفيزياء النظرية وفيزياء الكم. انغمست في أعمال براين جرين وديفيد بوم وروجر بنروز وفريتجوف كابرا ورولين مكراتي. بعد



عشر سنوات من البحث ، جمعتُ المصادرَ العلميَّةَ معًا واكتشفت الحقيقة. نعم ، هناك أحداثٌ علميةٌ حقيقيةٌ يمكن تكرارها. ونعم ، يمكن للآخرين تطبيق نفس المبادئ لتحقيق انتصاراتهم. بما فيهم أنت.

اتضح أنَّ كلَّ واحدٍ مِنَّا يتواصل باستمرار مع عالمٍ حيٍّ من الطاقة ، سواء أدركنا ذلك أم لا. المشاعر هي جزيئات فعلية للمادة التي تهتزُّ بالطاقة الكهرومغناطيسية والكمية. تعطي هذه الجزيئات رفقة موجات الطاقة تعليمات داخل جسدك وتتركه يتواصل مع فضائه الخارجي. إنَّ الأمر شبيهٌ تمامًا باستخدام الهاتف الخليوي: عندما تركز على من تريد الاتصال به ، تضعُ الأرقام الصحيحة على هاتفك وتقومُ باتِّصال. أنت تقوم بتنشيط جزيئات من الطاقة الشخصية حين تركزُ مشاعرك هدف معيَّن ، فيحدث تواصل يحقق هدفك. تمتلك نواياك القوة ، وفي هذا الكتاب ، يُسعدني أن أشاركك المعرفة حول كيفية تفعيل قوتك حتى تتمكن من بناء الحياة التي تريدها وستكون النتيجة ، سعادة مطلقة!



مقدمة

عانيتُ وأنا أكتبُ هذا الكتاب من خسارة كبيرة وغير متوقعة في حياتي ، وهي فقدان أخي الأصغر. لقد كان أحلى وأحب إخوتي إليّ ، إذ كان مصدرَ ضحكتي وأفراحي على الدوام. لقد ركزتُ كل نواياي القويّة تجاهَ فرضيّة شفاؤه ، فوضع بدوره كل نواياه القويّة تجاهَ الشفاء. ومع ذلك ، أودى مرض التصلب العضلي الجيني بحياته في النهاية.

في خضم حزني وألمي ، اضطررت إلى مواجهة هذه الأسئلة: لماذا تعمل قوّتي أحياناً على تحقيق ما أريده وأحياناً تفشل؟ لماذا لم يستطع أخي الذي تمنّى من كل قلبه أن يعيش ، البقاء على قيد الحياة؟ كيف تعمل القوّة الشخصية من الناحية العلميّة وما هي حدودها؟

في هذا الكتاب سوف تتعلم أن الدروس القديمة ، من قبيل إنّ «أفكارك تخلق واقعك» و «أنّه يمكنك الحصول على ما تسعى إليه» ، صحيحة. إنّ الكلمات القديمة الحكيمة «انتبه لما تتمناه؛ قد تحصل عليه» ليست مجرد كلمات تحذيرية بل هي مدعومة بالعلم.

وسأساعدك على فهم الطرق العلمية التي تكون فيها نواياك المركزة عبارة عن أجزاء من الطاقة تعمل داخل جسدك وخارجه على حد سواء ، وتربطك برغباتك. وسأساعدك على فهم حجم قوّتك عندما تكون أفكارك ومشاعرك وأفعالك كلها منسجمة مع بعضها البعض.



عندما تتعلم كيف تعمل الطاقة ، سترى أيضًا أن هناك أنظمة كبيرة للطاقة تعمل في العالم ، بالإضافة إلى الأفراد ومجموعات معينة من الأشخاص. لأن أَمَكنك استغلال قوتك الكاملة من خلال النية المركزة والتوجيه البديهي ، إلا أنك تظل مجردًا من قوّة مُطلقة. لا يمكنك التحكم في الآخرين والطاقة التي يمتلكونها في العالم؛ لا يمكنك التحكم في أنظمة الطبيعة؛ وعلى الرغم من أنه يمكنك التأثير على مجموعات من الأشخاص الذين يتخذون القرارات ويضعون الأنظمة في مكانها الصحيح ، إلا أنك لا تعيش تحت مراقبة كاملة. على سبيل المثال ، قد يكون من المؤسف أن تفقد منزلك أثناء العيش في منطقة تعرضت لفيضان أو إعصار ، أو قد تعيش في منطقة شديدة التلوث ونتيجة لذلك تصاب بالسرطان. من المؤكد أنك لم تقم بتوجيه أفكارك ومشاعرك بهدف تدمير منزلك أو إصابتك بالسرطان ، لكنك تعيش ضمن أنظمة أكبر تؤثر أيضًا على حياتك. ربّما ستقود سيارتك إلى المنزل في يوم من الأيام وأنت عائِدٌ من العمل فيعترضك شخصٌ ما وهو يقود في حالة سكر ويصدم سيارتك ، مما تسبب في إصابات وألم مدمرين. أو قد تكون مثل أخي الذي أصيب بمرض نادر. الحياة تجلب لك تحديات لم تطلبها. لكنك لو ظللت بعيدًا كل البعد عن اليأس! فسيمكنك الحصول على ما تريده في هذه الحياة. ويمكنك الحصول على ما تريده أثناء تجربة أشياء لم تبحث عنها.

عندما تقرأ هذا الكتاب وتفهم حجم قوتك ، قد تتساءل عما إذا كان الأمر يستحق التعلم وعما إذا كنت لا تستطيع السيطرة الكاملة وتقي نفسك من حدوث أشياء لا ترغب فيها. أنت تعلم



بالفعل أنه يمكنك المرور عبر هذا العالم المعقد فقط للتفاعل بشكل غريزي مع الأشياء ، دون الحصول على كل ما تريده. لكن هذا الكتاب سيوضح لك أنه يمكنك إنشاء ما تريده حتى أثناء التعامل مع الظروف والتحديات غير المرغوب فيها. سوف تتعلم كيف تطبق حقيقة مفادها أن تركيزك المتعمد يتسبب في انبعاث الطاقة من جسدك وتفعيل أدوات التواصل لتحقيق ما تحدده نواياك. لديك القدرة على بناء ما تريده في حياتك وتجاوز الأوقات العصيبة بطريقة تجلب لك المزيد من الرغبات الأساسية لقلبك ، ربما الحب أو الوفرة المالية أو المغامرة.

أعطتني رعاية أخي المحتضر وعياً بأنني قادرة تحقيق رغبات قلبي الأساسية ، في وقت كنت أشعر فيه بشيء يتنافى مع رغبتني. عندما كنت أعنتي بأخي ، كنت على دراية بالحب الهائل الذي نكته لبعضنا البعض. في الواقع ، لم أكن لأشعر بألم خسارته لولا شعوري بالحب تجاهه منذ البداية. خلال فترة الرعاية تلك ، كنت على وعي بقدرتي على الحب والمحبة التي تنمو في داخلي. في النهاية ، وأنا الآن أقضي أيامي دون حضور ملموس لأخي ، أشعر بالامتنان الشديد لقدرتي المتزايدة على الحب التي نشأت من خلال العملية المؤلمة المتمثلة في الاعتناء به أثناء احتضاره. لقد جعلتني هذه القدرة المتزايدة على الحب أكثر قدرة على تكوين علاقات هادفة وممتعة وقدرة أكبر على الرعاية في حياتي اليوم ، والتي زرعت بالفعل الرغبات التي في قلبي.

لئن كان من الصعب تجنب كل الألم والصعوبات الحياتية ، إلا أنه يمكننا إعادة تشكيلها. يمكننا استخدام قوتنا الشخصية



لتحقيق أفضل النتائج لأنفسنا وأحبائنا ، سواء في لحظات سعادتنا أو خلال الأوقات العصيبة. في هذا الكتاب ، أسلط الضوء على كيفية عمل قوتك ، كما سأظهر لك كيفية تنشيط هذه القوة وتوجيهها في الاتجاه الذي تريده. سأوجهك في كل خطوة تخطوها وأبين لك كيفية توجيه الطاقة التي حددتها وتحويلها إلى حركة تضيف إلى ذاتك على نحو مخصص ، كما سأدلك على الطريقة التي من خلالها يمكنك أن تتلقى الطاقة وطرق توجيهها. يتطلب استخدام قوتك القدرة على التواصل مع مجال الطاقة الذي نشترك فيه جميعاً. أنت لا تشارك في عالم الطاقة هذا فقط ، بل تقوم بتوزيعه. يمكنك تركيز أفكارك ومشاعرك وبالتالي توجيه قوتك الشخصية داخل مجال الطاقة هذا. يقوم نظام الطاقة هذا بالتواصل معك من خلال نفس الآلية. إن مشاعرك بالإلهام ، والإثارة ، والحدس ، والمعرفة السليمة ، وردود الفعل الغريزية ، والصوت الداخلي للحكمة ، كلها طرق يتواصل بها مجال الطاقة معك.

أتصور أنك مررت في الماضي بلحظات شعرت فيها بأنك منجذب إلى شخص ما وترغب في التواصل معه. ربما تكون في متجر وتفكر في شيء تحتاجه في منزلك ، وبعد بضع خطوات تجد الشيء الذي كنت ترغب فيه. قد تقول يا لها من مصادفة. ربما تكون قد تأخرت عن موعد ما وتحتاج حقاً إلى العثور على مكان في موقف السيارات بالقرب من وجهتك. بمجرد اقترابك ، ينسحب شخص ما من مكان مثالي لسيارتك. قد تقول يا لها من مصادفة. ربما تفكر في صديق لك لم تتحدث معه منذ فترة ، وفي اليوم التالي يتصل بك هذا الصديق. قد تقول يا لها من



مصادفة. هذه الأشياء ليست جميعها من قبيل الصدفة.

هناك عالم كامل من الطاقة يعمل حولك ومن خلاله. تكمن قوتك الشخصية في قدرتك على اختيار الطاقة التي تنشطها لنفسك والتي ستحقق أحلامك الشخصية.

في الفصول التالية ، سأساعدك على فهم القوة التي لديك في مجال الطاقة غير المرئي ، بما في ذلك القوة التي ربما كنت تعتقد أنها مجرد مصادفة. سوف تكتشف أن مشاعرك تقوم بتنشيط الطاقة التي تحركك ، وتعمل داخل جسدك وخارجه ، وتحقق لك ما تريده.

وأنا أشرح علم كيفية عمل قوتك الشخصية ، قد تتفاجأ عندما تعلم أن:

عواطفك هي أجزاء من المادة لها كتلة وطاقة كهرومغناطيسية وطاقة كمية ،

مشاعرك أقوى من أفكارك ،

مشاعرك تعطي تعليمات داخل جسدك وتؤثر على صحتك ،

عواطفك تخلق الطاقة التي في جسدك وتتواصل مع الطاقة المماثلة التي تكمن خارجك ،

مشاعرك هي الطريقة التي تتلقى بها الاتصالات مرة أخرى من مجال الطاقة المشتركة ، ويمكن توجيه مشاعرك بشكل هادف لتجلب لك ما تريد.

عندما تقرأ هذه القائمة ، قد تتساءل عن الكيفية التي ترتبط من خلالها الأفكار بالمشاعر والقوة الشخصية. أفكارك مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بـ مشاعرك. عندما تكون لديك أفكار أو آراء أو أحكام ، تميل سريعاً إلى الشعور بـ مشاعر تتماشى مع أفكارك.



عندما تقرأ هذا الكتاب وتتعلم كيف ولماذا تكون عواطفك قوية ، ستتعلم أيضًا أنه يمكنك استخدام أفكارك لمساعدتك. يمكنك ملاحظة أنماط التفكير التي تسمح لك بالانتقال إلى مشاعر أقوى.

السؤال الرئيسي بعد فهم مواطن طاقتك هو: كيف تحدث فرقاً في حياتك؟ يقدم كل فصل في الكتاب وصفاً علمياً ، متبوعاً ببعض النصائح والاستراتيجيات المحددة لمساعدتك في تطبيق المعلومات في حياتك اليومية ، بما في ذلك قسم «محطم الطاقة» الذي يفحص الصراعات الشائعة التي يعاني منها الأشخاص والتي تضعف قوتهم وقسم «معزز الطاقة» الذي يقدم توصيات لزيادة قوتك الشخصية.

هل أنتم جاهزون؟ لنبدأ الآن!



الفصل الأول

قم باتصالات هادفة

منذ وقت ليس ببعيد ، اختفى كلب عائلتنا كوميت. كنت أبكي وأنا أتذكر أنه قد خرج في وقت متأخر ولم أقم باستبدال طوقه بعد. لم يكن يحمل هوية على رقبته. وبعد تفتيش الحي لساعات دون جدوى ، عدت إلى المنزل باكية. كنت مذهولة حقاً.

بينما كنت على الكمبيوتر أبحث عن أرقام هواتف لملاجئ الكلاب والأطباء البيطريين حيث ربما يكون قد تم تسليمه ، توقفت واستغرقت بضع لحظات لتخيل بوضوح أنه في المنزل يعيش معنا. قدّمت لي تلك الرؤية صورة مكثفة شديدة الوضوح.

مرّت بضع دقائق ، حتى تملكني شعور قوي يحثني على ركوب سيارتي والذهاب إلى مكان قريب لا يوجد فيه منزل أو أي مبنى آخر. اتبعت هذا الدّفع الوجداني وسرّت عبر الطريق فلم أجد شيئاً. لكن بعد ذلك تملكني فكرة ملحة أخرى تدفعني إلى العبور إلى الجنب الآخر من الطريق ، حيث يقع حي يضم عدداً من المنازل فاتّبعْتُ حدسي. عندما وصلتُ إلى هناك ، كانت لدي فكرة قوية وملحة للذهاب إلى منزل محدد للغاية. هكذا فعلت مرة أخرى. كان هو المنزل الوحيد الذي ذهبت إليه في هذا الحي الكبير. قرعت جرس الباب لكن لم أجد إجابة. كان الظلام قد حلّ وأنا أقرع جرس الباب مراراً ، ولم أجد إجابة. كنت أتساءل ما الذي كنت أفعله بحق السماء وما إذا كنتُ مجنونة حينها. شعرت بأنني مضطّرة للبقاء هناك وأنا أقرع جرس الباب ، رغم



أنني لم أجد إجابةً.

لذا قرعت جرس الباب مرة أخرى ، وفي هذه المرة أجابني رجل ، اعتذرتُ عن إزعاجه ، ووضحت أنني فقدت كلبِي ووصفته له ، وسألته عما إذا كان قد رآه.

قال: «أوه ، الكلب الأسود الصغير؟ توقفت امرأة قبل ساعات قليلة تسألني عما إذا كان كلبِي فُقدَ لها لا. ولكنّها أخذت معها ذلك الكلب اللطيف وتركت لي اسمها ورقم هاتفها».

أعطاني معلومات الاتصال الخاصة بها ، وبكيت بسعادة حينها ، بعد فترة وجيزة ، أخذتُ كوميت من منزل المرأة الذي يقفُّ على بعد عدة أميال.

كيف كان بإمكانني توجيه نية واضحة لإعادة كلبِي إلى المنزل والتمكن من تلقي التوجيه الداخلي لتحقيق هذه النية؟ كيف كانت طاقتي في رغبتِي في إعادة كلبِي متصلةً بالطاقة التي تقع خارج نفسي وكيف ساهمت في تحقيق ما أريد؟ ما هي الطاقة التي بداخلي التي كانت مرتبطةً بالطاقة الخارجيّة؟ كرّستُ سنواتٍ بحثي الأولى للإجابة على هذه الأسئلة فقط بفهم أن هناك عالمًا كبيرًا من الطاقة يعمل فينا ومن حولنا لا نراه بأعيننا.

في الصّفحات القادمة ، ستدرك أنك تعيش في عالم مليء بالطاقة لا يمكنك رؤيته في أغلب الأحيان. سأقدم لكم الأساسيات السريعة لما تتكون منه هذه الطاقة: الذرات ، تسمى العناصر ، التي تصنع الروابط مع بعضها البعض وتفككها. هذه العناصر هي ما يتكون منه كل شيء في العالم ، بما في ذلك جسدك وهاتفك الخلوي ومشاعرك. من صميم قوتك الشخصية معرفة نفسك وتفعيل المشاعر التي تريدها. في نهاية الفصل ، سأقدم



لك إرشادات محددة حول كيفية التعرف على نفسك بشكل أفضل وكيف يمكنك أن تخلق طاقة مولدة للسعادة وقوية بما يكفي كي ترسمَ داخلَكَ.

الطاقة اللامرئية

ربما لا تفكر كثيراً في ما لا يمكنك رؤيته. على سبيل المثال ، الهواء الذي تتنفسه كل ثانية. أنت لا ترى هذا الهواء بعينيك ، ومع ذلك فهو موجود ويبقيك على قيد الحياة. كما أنه المادة التي تسيرُ من خلالها سيارتك والمادة التي تملأُ إطاراتها حتى تتمكن من قيادتها على الطريق. الهواء في إطارات سيارتك والهواء الذي تتنفسه هو مجرد جزء صغير من الأشياء الموجودة في مجال الطاقة المشترك الذي نعيش فيه.

يعج هذا المجال بالجسيمات غير المرئية ، الكبيرة والصغيرة ، التي تتواصل وتتفاعل وتتحرك وتتغير باستمرار. ربما لم تكن تعتقد أنك تعيش في مجال طاقة غير مرئي ، لكنك في الحقيقة كذلك. حتى الأكسجين الموجود في الهواء الذي تتنفسه يتفاعل ويتواصل ويتحول طوال الوقت. قد ترى مثل هذا التحول عندما تخرج في يوم بارد وتلاحظ الدخان المنبعث من أنفاسك (الأكسجين مع بعض الكربون والهيدروجين) وهو يشكل سحابة أثناء الزفير. تحدث أشياء أخرى غير مرئية أثناء التنفس. على سبيل المثال ، عندما تستنشق ، فإنك تتنفس أيضاً غازاً يسمى الأرجون. يستخدم جسدك هذا الغاز مؤقتاً ثم يزفره مرة أخرى في الغلاف الجوي ليشاركه باستمرار ملايين الأشخاص على مدى



آلاف السنين. كنت تستخدم غاز الأرجون وتقتسمه مع أصدقائك وأقاربك والعديد من الأشخاص الآخرين طوال حياتك بدون وعي منك. همم... نحن جميعاً نتشارك في إنتاج نفس الغاز؟ هذا ما يحدث مع وعيك أيضاً؟

يمكنك رؤية أربعة في المائة فقط من الطاقة المحيطة بك

معظم الطاقة التي تجعل العالم يعمل غير مرئية. في الواقع، يمكننا نحن البشر أن نرى حوالي أربعة بالمائة فقط من إجمالي الطاقة التي تعمل حولنا. عند استخدام عينيك فقط، يمكنك رؤية أقل من اثنين في المائة من مادة الطاقة في كوننا، مثل الأشخاص، والهواتف المحمولة، والأشجار، والجداول، والسحب، والصخور، والنمل، والكواكب. إذا نظرت إلى الأشياء بأداة علمية مثل المجهر أو التلسكوب، يمكنك رؤية ٢٪ أخرى من الطاقة تعمل في العالم؛ على سبيل المثال، الخلايا والجزيئات والألياف العصبية والغازات إضافة إلى مواد أخرى.

تعتبر نسبة الـ ٩٦ في المائة الأخرى من الطاقة خفية عن أعيننا. وهي خفية بالنسبة إلينا لأنها لا تتفاعل مع الضوء لذلك لا يمكننا رؤيتها، كما تتعدى نظر العلماء الذين لم يكتشفوا الغرض منها إلى الآن. على سبيل المثال، هناك جسيم صغير يسمى النيوتري노. إنه لا يتفاعل مع الضوء، لذلك لا يمكنك رؤيته، ولا يتفاعل مع الأشياء التي لها ثقل معين، لذلك لا يمكنك الشعور بها. لكن ٤٠٠ مليار من هذه الجسيمات الصغيرة تمر عبر جسدك كل ثانية من كل ساعة من كل يوم.

مع العلم أن هناك عالماً كاملاً من الطاقة غير المرئية لا



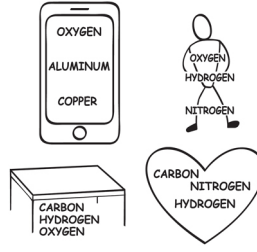
نملكُ إجابةً عنه إلى الآن: ما هي الطاقة التي حفّزت رغبتني في إعادة كوميث إلى المنزل وما هو التّوجيه الداخلي الذي تلقّيته حتّى أسيرَ في ذلك الاتجاه وأعثرَ عليه؟ أيّة طاقة كانت تعمل في داخلي؟ ما هي الرغبات والنوايا التي كانت فاعلةً في ذلك؟ دعونا نلقي نظرة على ماهية تلك الأشياء.

عناصرُ الحياة

يبدو أن استخدام الهاتف الخليوي كمثال أسهل طريقة للبدء. من اللافت للنظر مدى تشابهك مع الهاتف الخليوي. فأنت تتكوّن وهاتفك الخليوي من نفس أجزاء الطاقة التي تشكل كل شيء آخر في الكون. حتى المشاعر (بما في ذلك النوايا والرغبات في العثور على كلب ضائع) مصنوعة من نفس الأجزاء. تتواصل أنت وهاتفك الخليوي باستخدام جزيئات الطاقة في هذا المجال. وتتواصل أنت وهاتفك الخليوي مع من تريد تريد عن طريق وضع طاقة هادفة في الحركة ومن خلال الاستماع إلى استجابة. هل تتذكر ، في أيام مدرستك ، كيف كنت ترى مخطّطاً ملوّناً لجميع العناصر المعروفة في العالم؟ عناصر مثل الأكسجين والكربون والنحاس والنيتروجين. أنت وهاتفك الخليوي مصنوعان من مزيج من العناصر. تتكون الأشجار والنباتات من نفس عناصر الطاقة. وكذلك الصخور والكواكب والطرق والجداول. قد تعتقد أن مشاعرك ليست شيئاً من حيث الجوهر ، لكنها أيضاً تتكون من هذه العناصر ، في المقام الأول الكربون والهيدروجين والأكسجين والنيتروجين. كل شيء - بما في ذلك جسدك ،



ومشاعرك ، وفنجين قهوتك ، وهاتفك الخلوي ، والكرسي الذي قد تجلس عليه - هو الطاقة. عندما تعرف كيفية تنشيط طاقة الشعور التي تعمل داخلك ومن خلالك ، ستتمكن من تحقيق ما تريده في حياتك.



قد يكون من الصعب تصور أن مشاعرك مصنوعة من نفس الأشياء مثل هاتفك الخلوي والطاولة في غرفة المعيشة الخاصة بك. يكون فهمه أسهل قليلاً عندما تكتشف أن كل أجزاء الطاقة التي تعمل داخل هذه العناصر تعمل بنفس الطريقة. داخل كل العناصر توجد أجزاء أصغر ، وداخل تلك الأجزاء الصغيرة لا تزال هناك أجزاء أصغر منها. هذه القطع الصغيرة من الطاقة إما موجبة أو سالبة أو محايدة في الشحنة الكهربائية ، وكلها تدور على بشكل متواتر وتهتز بسرعات مختلفة. تحتوي هذه الأجزاء على زوايا دوران محددة ، تسمى كيرالية ، تعمل في نشاط مستمر من الدوران والاهتزاز وتنشئ اتصالاً بين أجزاء مختلفة من الطاقة.





مشاعرك مصنوعة من عناصر مثل الكربون والهيدروجين والنيوتروجين وهي عناصر مرتبطة ببعضها البعض. تسمى العناصر أيضًا بالذرات ، ويتم تشغيل الذرات (بما في ذلك ذرات مشاعرك) من خلال دوران الأجزاء دون الذرية التي تدور وتهتز. في هذا الرسم التوضيحي للذرة ، وهي عنصر ، يمكنك أن ترى أن المركز ، المسمى بالنواة ، محمل بجزيئات دون ذرية صغيرة للطاقة مثل البروتونات والنيوترونات والغلونات والكواركات. وتدور حول النواة إلكترونات. تعتبر الإلكترونات الدوارة مهمة بشكل خاص لأنها تطير أحيانًا وتنضم إلى عنصر آخر ، وتشكل اتصالاً جديدًا.

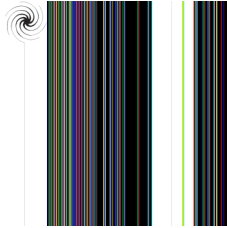
ترتبط الطاقة من خلال صنع الروابط وكسرها

الطريقة الأساسية التي نتواصل بها نحن الناس مع بعضنا البعض هي من خلال روابط العلاقة التي نصنعها أو نقطعها. نتواصل جزيئات الطاقة بنفس الطريقة ، من خلال تكوين الروابط وكسرها. يمكنك أن تفهم بسهولة أنه مع استمرارك في هذه الحياة ، فإنك تزيد أو تنقص الروابط التي تربطك بأشخاص آخرين وأن تلك الروابط تتواصل. ربما تتطور في الصباح عندما تستيقظ وتقدم تحية مرححة للأشخاص الذين تعيش معهم ، فأنت تعبر عن رعايتك لهم. عندما تذهب إلى العمل وترسم ابتسامة على ملامح زملائك هناك ، فإنك تخبرهم أنك تراهم وأنهم مهمون لك. أنت تتواصل معهم. وبالمثل ، يمكنك أن تقرّر تجاهل بعض الأشخاص وعدم التواصل معهم أو قطع علاقتك



مع شخص مّا أو قطع الاتصال. في كل حالة من هذه الحالات ، ستلاحظ أيضًا أن بعض الروابط التي لديك قوية جدًا وسيكون من الصعب عليك كسرها ، بينما البعض الآخر ضعيف ويمكن فقدانها بسهولة.

تشكل عناصر الطاقة أيضًا روابط اتّصاليّة. تتواصل وتتفاعل باستمرار من خلال الاتصال والانفصال عن بعضها البعض باتباع قواعد معينة. تتعلق القواعد في المقام الأول بمقدار القوة اللازمة لتكوين أو كسر رابطة عن طريق جعل إلكترون يقفز بعيدًا عن عنصر ويذهب للانضمام إلى عنصر آخر. عندما يقفز الإلكترون بعيدًا عن عنصر ما ، فإنه يكسر الرابطة ويصبح متاحًا لتشكيل علاقة جديدة مع عنصر آخر. يمكن لبعض الجسيمات أن تنفصل بسهولة بينما يتطلب البعض الآخر قوّة أقوى بكثير للانفصال. تعيش بعض جسيمات الطاقة هذه وقتًا طويلاً ، بينما يعيش جسيمات أخرى حياة قصيرة جدًا تتحول بسرعة وتقوم بتكوين روابط جديدة.



تتطلب العناصر المختلفة التي تشكل مشاعرك وهاتفك الخلوي والطاولة كميات مختلفة من القوة لكسر الروابط التي تجمعهم معًا. عندما يجتمع عنصران أو أكثر معًا ويشكلون رابطة ، فإنهم يصبحون جزيئًا. على سبيل المثال ، يتكون الماء من ثلاثة عناصر مرتبطة: عنصرين هيدروجين مع عنصر



أكسجين واحد (H_2O) بعض الجزيئات التي تتشكل لها روابط قوية للغاية ، والبعض الآخر له روابط مفككة وسهلة الانكسار. على سبيل المثال ، طاولة غرفة المعيشة الخاصة بك مصنوعة بشكل أساسي من عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين المرتبطة ببعضها البعض في روابط قوية جدًا تشكل جزيئات تسمى السليولوز. الجدول الخاص بك لا يبدو أنه طاقة لأنك لا تستطيع رؤية الحركة داخل تلك الجسيمات ، مثل الإلكترونات التي تدور حول النواة المكونة من البروتونات والنيوترونات. على الرغم من أن طاولتك تبدو صلبة وغير متحركة عندما تنظر إليها ، إلا أنها بداخلها نظام غزل واهتزاز مزدحم للغاية به جزيئات طاقة مرتبطة بإحكام.

كلما كانت العناصر التي يتكون منها الجسم أثقل (مثل الطاولة) ، كلما كانت الأجزاء تتحرك بداخلها أبطأ وكلما كانت الجزيئات داخل تلك الأجزاء أكثر ارتباطًا ، وهذا هو السبب في أنها تبدو صلبة بالنسبة إلينا. على الرغم من ذلك ، يمكن كسر الروابط بقوة. يعد تكسير الروابط وإعادة ربطها إحدى الطرق الأساسية للتواصل بين الجزيئات المكونة من عناصر. عندما تتسبب القوة في كسر الرابطة ، فإنها في الواقع تجعل الإلكترونات تقفز بحرية وتكون متاحة لتكوين رابطة أخرى. هذا جزء من الطاقة يربط ويتواصل مع جزء آخر من الطاقة. سوف تكتشف لاحقًا في الكتاب مدى قوة هذه العملية وأهميتها في تنشيط الاتصالات التي تريدها.

تختلف القوة المطلوبة لتفكيك الجزيئات الكبيرة عن القوة المطلوبة لتفكيك الجزيئات الأصغر ، لكن المبادئ هي نفسها.

يمكن أن تأتي القوّة بأشكال عديدة. على سبيل المثال ، إذا وضعت طاولة خشبية تحت زخّات المطر ، فإن العناصر الموجودة في الماء تتفاعل مع العناصر الموجودة في الخشب ، وبمرور الوقت تتسبب قوة الماء في انهيار الطاولة. تدوم روابط السليلوز الثقيلة والمتشكلة بإحكام داخل الطاولة الخشبية إلى الأبد تقريباً في الظروف الجافة ولكنها تذوب بسرعة عندما تكون مبللة. يوفر أحد أشكال الطاقة ، في هذه الحالة الماء ، قوّة تكسر روابط شكل آخر من أشكال الطاقة ، السليلوز. يمكن أن تحدث القوة لإنشاء روابط جزيئات المشاعر بسرعة وسهولة وكسرهما.

قم بإنشاء روابط الشعور التي تريدها

ربما يمكنك فهم مدى سهولة تغيير روابط جزيئاتك عندما تدرك مدى السرعة التي يمكن أن تتغير بها مشاعرك. القدرة على تغيير مشاعرك بسهولة هي أساس قوتك الشخصية. يمكنك عن قصد إنشاء جزيئات الشعور التي تتصل وتتواصل داخل جسدك وخارجة.

لقد اختبرت قوة هذا التحول العاطفي بعد وقت قصير من وفاة والدي. عند وفاته ، ترك مجموعة معقدة من القضايا لي ولإخوتي للتعامل معها. كان علينا أن نلتقي بانتظام لاتخاذ قرارات بشأن كيفية التعامل مع بعض الأمور المتعلقة بعمله. كنت أكره الذهاب إلى تلك الاجتماعات حيث كانت هناك الكثير من الخلافات والتوتر والغضب. كنت دائماً أشعر بالإحباط والإرهاق. عندما سألت نفسي لماذا يملكني هذا الشعور ، أدركت أن السبب



هو أنني توقعت أن يتصرف أفراد عائلتي بشكل مختلف. كنت أتوقع منهم أن يكونوا منسجمين مع بعضهم البعض. ولكن هذا بالتأكيد لم يكن يحدث!

عندما أدركت أن مجرد توقعي أنه من المفترض أن تكون علاقاتي مع أشقائي سهلة ومتناغمة ، أدركت أيضًا أنه يمكنني تغيير هذا الاعتقاد ومن ثم سيكون لدي شعور مختلف. قررت تغيير توقعاتي التي كنت أنتظرها من اللقاءات. بدلاً من توقع الانسجام والسلام والتعاون ، أتيت إلى اللقاءات وأنا مفتونة وعلى ، ورأيت أنه من المضحك أن أشاهد أشقائي يتشاجرون ويشتل التوتّر بينهم.

عندما تركت توقعاتي عن الانسجام وسمحت لنفسي بالمراقبة وربما أجد شيئاً مضحكاً في الأحداث ، تغيرت مشاعري فجأة. لم أعد أخشى الاجتماعات. في الحقيقة ، كنت أطلع إليهم! تحسّن مزاجي ، وخفّ قلبي ، ولم أعد أشعر بالتوتر والإرهاق حيال ذلك كله. أدى تغيير بسيط في وجهة نظري إلى تغيير كبير في مشاعري. عندما اخترت وجهة نظر مختلفة أثناء الذهاب إلى الاجتماعات ، شعرت بسعادة أكبر ، وكان لدي جزيئات من الشغف حلّت محلّ جزيئات الخوف وصارت تعمل داخل جسدي.

في الفصول القادمة ، ستكتشف كيف أنه عندما يكون لديك شعور ، فإن جسمك يخلق جزيئات (مصنوعة من عناصر) لتناسب مع شعورك ذاك. وستتعلم قوّة مشاعرك للتأثير على صحتك وتلبّي لك رغباتك. من المهم أن تخلق روابط شعور مفيدة لك وأن تنفصل عن الشعور بالروابط التي لا تفيدك. كن هادفاً في اختيارك للصلات والمشارع.



محطّم الطاقة: أنا على حق وأنت مخطئ

يمر العديد من الأشخاص في حياتهم برودود أفعال مختلفة تجاه ما يحدث بناءً على آرائهم الشخصية حول ما هو «صواب» وما هو «خطأ» وما «يجب» وما «لا ينبغي» على الآخرين فعله. قد يكون امتلاك القيم والمعتقدات التي ترشدك للقرارات التي تتخذها لنفسك مفيداً للغاية. ومع ذلك ، عندما تطبق قيمك ومعتقداتك على الآخرين ، يمكنك أن تنغمس في المشاعر التي هي ردّة فعل تجاه الآخرين بدلاً من توجيهها عمداً نحو تحقيق رفاهيتك الخاصة.

تخيّل هذا الحدث اليومي: أنت في مكان عام ويقوم شخص قريب منك بإجراء محادثة على هاتفه المحمول بصوت عالٍ يمكن لجميع الأشخاص في المنطقة المجاورة سماعه. يمكنك تكوين رأي مفاده أن الشخص الذي يتحدث بصوت عالٍ هو وقح أو متهور أو غير محترم. من المحتمل أن تثير هذه الأفكار بداخلك مشاعر الاستياء أو الانزعاج أو نفاد الصبر أو الغضب. من المحتمل أن تعتقد أن وجهة نظرك تجاه هذا الموقف صحيح وأن الشخص الذي يتحدّث عبر الهاتف خاطئ بالتأكيد. إذا بقيت في هذا الوضع الرجعي ، دون أن تدرك أنك تختار هذه المعتقدات ، فسوف تسمح بتكوين المزيد من روابط الشعور بالغضب والإحباط بداخلك.

كثير من الناس لديهم ردود فعل على ما قاله شخص آخر ،

وتثير ردود الفعل تلك مجموعة من المشاعر. ربما تكون مع أحد معارفك الذي يقول شيئاً عنك في منتهى القسوة ومجيبٌ للواقع. يمكنك تكوين رأي بسرعة وسهولة حول مدى خطأ التفكير في مثل هذا الشيء. قد يكون لديك حكم قاس في المقابل ، معتقداً أنهم باردون وغير مهتمين. قد لا تبطئ وتسمح لعقلك بالتساؤل عن سبب قول صديقك لمثل هذا الشيء. ربما أساءوا فهم شيء قلته ، أو ربما سمعت كلماتهم بطريقة مغايرة لما تحمله من معنى. ربما كان صديقك متعباً وجائعاً وسريع الانفعال وكانت كلماته أقوى مما هو مقصود. يندفع معظم الناس في مواقف كهذه ويظنون يشعرون بالغضب أو الاستياء بدلاً من فهم الموقف. عندما تظل في وضع رد الفعل معتقداً أنك على حق والآخر على خطأ ، فأنت تخلق روابط شعور تشكل أساس التعاسة بداخلك.

من أنت وماذا تريد أن تكون؟

التواصل مع نفسك هو أقوى مهارة يمكنك الاعتناء بها وتنميتها. إن معرفة من أنت ، وفهم المعتقدات التي تحرك اختياراتك وأنواع ردود الفعل التي تتصرف بها تجاه الأحداث ، والتعرف على ما تريده في حياتك هي الأسس لاختيار المشاعر التي ستتمو بداخلك والمشاعر التي يجب التخلي عنها. إن قوتك تبدأ بمعرفة نفسك. بينما أنت جزء من عالم متصل بالطاقة يتكون من نفس العناصر مثل أي شخص وكل شيء آخر في العالم ، فأنت شخص فريد. تختلف العناصر والطاقة التي تعمل في جسدك بشكل طفيف وفريد عن تلك الموجودة



في العمل داخل الأشخاص الآخرين. على سبيل المثال ، يختلف الحمض النووي في جسدك عن الحمض النووي الخاص بي. يتكوّن الحمض النووي من خيوط من جزيئات البروتين تتكوّن من عناصر ، وتختلف خيوط الحمض النووي هذه من شخص لآخر. لا يوجد شخص آخر مثلك تمامًا على الأرض. لذلك ، أنت جزء من نظام طاقة متصل بالكامل ، وهذا ما يجعلك فريدًا من خلال قدرتك الخاصة على إحداث فرق في هذا العالم. يبدأ العمل بهذه القوة التي لديك بمعرفة شيئين عن نفسك عن قصد: من أنت وماذا تريد أن تكون؟

من أنت؟

لئن كانت خيوط حمضك النووي فريدة من نوعها ، فإنّ مشاعرك فريدة أيضًا. لا أحد يمتلك نفس المزيج من المشاعر التي تكمنُ فيك. أنت كائنٌ فريد بهذه الطريقة. أنت أيضًا فريد على مستوى ثقافتك ووالديك وتاريخك ، وكل ذلك يساعد في تشكيل الشخص الذي أنت عليه اليوم. إن إدراك من أنت ، ومعرفة القيم الأساسية التي تدفع قراراتك والمعتقدات التي تُعطي معنى لحياتك ، والتعرف على المحفزات العاطفية التي تخرجك عن أهدافك النهائية ، كلها أمور ضرورية لتكون قويًا بالطرق التي تريدها.

تخيّل يومًا نموذجيًا لنفسك. يمكنك التعرف عدّة مرات على مدار اليوم عندما تراودك أفكار ومشاعر حول الأحداث التي كانت تحدث. بعض هذه الأفكار والمشاعر لم تكن تهّمك كثيرًا ، لكن البعض الآخر كان مهمًا لك. في لحظة كان يهّمك فيها شيء ما ، كنت تحشد قوتك. كانت قوتك في تلك اللحظة هي إدراك



ردّة فعلك قبل أن تكون هادفاً في اختيارك للرد. ستبدأ قوتك دائماً بهذا الإدراك لمن أنت في الوقت الحالي. ربما تكون مثلي ، ومثل معظم الناس في العالم ، من حيث أن لديك أهدافاً لحياتك ، ومع ذلك فأنت تتفاعل أحياناً مع الأحداث بطرق تدفع تلك الأهداف بعيداً بدلاً من تقريبها. معظم الناس لديهم معتقدات وخبرات قديمة لم تعد تخدمهم جيداً في حياتهم الحالية مع أهدافهم الحالية. في الواقع ، هذه المعتقدات القديمة والأذى العاطفي القديم ينتهي بها الأمر إلى خلق عكس ما نريده حقاً لأنفسنا. وبعد ذلك نشعر بالإحباط ونساءل عن كيفية إحراز تقدّم. الخطوة الأولى في إحراز التقدّم هي التعرف على نفسك وردود الفعل المتكررة لديك ، التعرف على جزئيات المشاعر التي تخلقها داخل نفسك.

أتذكر كفاحي على مدى سنوات عديدة لأشعر بأنني مهمّة لأيّ شخص وأنّ لي قيمة وأهميّة. عندما كنت صغيرة ، أخبرتني أمي أنها تريد طفلاً واحداً فقط. ولهذا ، نشأت على اعتقاد بأنني لم أكن مرغوبة فيّ وأنني لست مهمّة لها. نتيجة لذلك ، لم أشعر بأنني مهمّة لأيّ شخص آخر أو لنفسني. ظهر هذا الاعتقاد القديم في بدايات حياتي كشخص بالغ حيث ظللت على مسافة عاطفيّة تفصلني عن الناس. كنت ودودة كثيراً ، لكنني لم أقم بتكوين روابط وثيقة مع الناس. اعتقدت أنهم لم يهتموا حقاً ولم أكن مهمّة بالنسبة إليهم. بسبب هذا الاعتقاد القديم ، انتهى بي الأمر بخلق عكس ما أردته في الواقع. لقد خلقت عالماً لنفسني كنت فيه منعزلة عاطفياً وشعرت بالوحدة ، بدلاً من عالم من العلاقات المحبة والداعمة التي كنت أرغب فيها بالفعل.



ومع ذلك ، كانت قوتي في قدرتي قائمة على أن أكون مدركة لهذا الاعتقاد القديم وأتركه ببطء. لديك نفس القوة - القدرة على تحديد من أنت حاليًا والقدرة على التغيير لتكون مختلفًا في المستقبل. قد تكون مثلي في وجود ردود أفعال عاطفية مبنية على جروح ومعتقدات قديمة بدلاً من رؤيتك لنفسك في المستقبل. قد تكون مثل العديد من الأشخاص الذين لديهم أحلام لأنفسهم ولكنهم يفتقرون إلى الثقة في قدرتهم على تحقيق الرؤية ومن ثم لا تتخذ إجراءً إلى الأمام. يدفع الخوف وانعدام الثقة الكثير من الناس إلى البقاء عالقين بدلاً من إحراز تقدم نحو أحلامهم.

إن القدرة على إنشاء شيء مختلف لنفسك ليست سحرًا. إنها وعي واختيار هادف. عندما تجد نفسك تعاني من رد فعل عاطفي تجاه شيء ما ، اطلب من نفسك التوقف قبل الرد. سيمنحك هذا التوقف فرصة لتكون هادفًا للمضي قدمًا بدلاً من الرد بسرعة وبدون تفكير. على سبيل المثال ، قد تكون لديك رغبة في أن تكون أقل عزلة وأن تكون لديك أنشطة ممتعة أكثر مع الأصدقاء. لكن مثل العديد من الأشخاص الذين لديهم هذه الرغبة ، لا تشعر بالحماس أو الطاقة حيال التواصل مع الآخرين خوفًا من أن تقول شيئًا خاطئًا ، أو تقلق من أن هذا الشخص قد لا يرغب في تكوين صداقة معك. أو ربما يكون لديك قلق بشأن ما إذا كنت ستقول أو تفعل شيئًا يفسد العلاقة. إذا شعرت أنك عالق في مثل هذا الموقف وغير قادر على إحراز تقدم ، فقد حان الوقت لمعرفة نفسك ومعرفة رد الفعل الذي يعوقك. هل أنت خائف من الفشل؟ هل أنت قلق من أنك لست محبوبًا بما يكفي لتكوين صداقات؟ هل تقارن نفسك بالآخرين وتجد عيبًا في



نفسك؟ هذه هي أنواع ردود الفعل التي تريد أن تتعرف عليها في نفسك. امنح نفسك بعض الوقت لكسر روابط المشاعر القديمة ببطء وأنجز الأشياء بشكل مختلف.

قم بإنشاء رد جديد

عندما تجد نفسك تواجه ردّة فعل قديمة ومألوفة ، امنح نفسك لحظة توقف وقم بالعملية التالية:
اسأل نفسك: «هل ستقدّم ردة فعلي أكثر أو أقل مما أريده في حياتي؟» استمع إلى إجابتك.
اشكر نفسك: أنت تستخدم قوّتك الشخصية عندما تكون على دراية بمشاعرك وردود أفعالك ومعتقداتك. هذه مهارة رائعة عليك استخدامها.

اختر ردودك: إذا كانت ردّة فعلك ستحقّق المزيد ممّا تريده في حياتك ، فاستمر في استخدامها. إذا كانت ردّة فعلك ستجلب لك أقل مما تريد ، فلا تستخدمها في تلك اللحظة. بدلاً من ذلك ، امنح نفسك فرصة للقيام بشيء مختلف. لديك العديد من الخيارات لما يمكنك القيام به بشكل مختلف ، اختر واحداً وشاهد كيف ستسير الأمور. إذا وجدت ، على سبيل المثال ، أن لديك ردّة فعل مألوفة تجاه أحد أفراد الأسرة ، يتجادل ويتشاجر كما فعل والداك معك ، فربما تطلب من نفسك مجرد المشاهدة والاستماع دون التحدث. ربما تقول إنك بحاجة إلى وقت للتفكير في الموقف قبل الرد. ربما تعفي نفسك من الموقف. أيّا كان خيارك للاستجابة بشكل مختلف في الوقت الحالي فهو رائع.



لقد دخلت في عملية التغيير لإنشاء شيء جديد. اسمح لنفسك أن تشعر بالامتنان للتقدم الذي أحرزته ، قم بخيار واحد في كل مرة.

افهم نفسك: بعد لحظة ردّة الفعل ومحاولة القيام بشيء مختلف ، ابحث عن بعض الوقت الهادئ مع نفسك لإلقاء نظرة داخلية. ما المواقف التي تميل إلى إثارة ردود فعل من الألم أو القلق أو الخوف أو الغضب؟ عندما تصبح على دراية بهذه الأنواع من المواقف والمشاعر التي لديك في العادة ، ستتمكن بسهولة أكبر من تجربة ردود مختلفة عند ظهورها مرة أخرى. وبعد أن تفهم نفسك بشكل أفضل ، اسأل نفسك كيف شعرت وأنت تخوض تجربة مختلفة. ربما لم ينجح ما جربته كما كنت تأمل ، لكن من المحتمل أنك شعرت بتحسن في نفسك بسبب المحاولة. من المحتمل أنك شعرت بسعادة أكبر عندما تعلم أنه يمكنك تغيير نمط قديم لتحقيق نتائج أفضل لك. من المحتمل أنك شعرت بمزيد من الحرية لتكون الشخص الذي تريد أن تكونه.

ماذا تريد أن تكون؟

يودُّ معظمنا أن نكون مختلفين في بعض جوانب حياتنا. نريد أن ننمو أو أن نغيّر بطريقة تسمح لنا بخلق نوع الحياة الذي نريده لأنفسنا. يريد معظمنا أيضًا العثور على مكاننا في هذا العالم المعقد وتقديم مساهمة ذات مغزى. ربما لديك تاريخ قديم ومعتقدات لا تريد نقلها إلى أطفالك ، أو تريد مساعدة أطفالك على عيش حياة أفضل مما كنت تعيشها. ربما لديك

موهبة أو شغف في حياتك تريد المساهمة فيه. ربما كنت في وظيفة لم تعد مرضية وتريد أن تفعل شيئاً أكثر إرضاءً. قد تعمل بجد ولا تزال تكافح لدفع الفواتير كل شهر وتريد أن تخلق لنفسك المرونة والوفرة المالية. كل واحد منا لديه شيء يودُّ تطويره، بعض المجالات في حياتنا التي نريد تحسينها لنكون أكثر قوّة. ما هو حلمك؟

هذا سؤال كبير وسؤال صغير في آن. أقترح أن تبدأ بالسؤال الصغير: «من أريد أن أكون في الوقت الحالي؟» الإجابة على هذا السؤال الصغير لنفسك في لحظات يومية ستقوم بتطويرك وستسمح بإجابة سؤالك الأكبر، الرؤية الأكبر لنفسك، بالظهور. منذ سنوات، عندما أدركت ميولي في إبقاء الناس على مسافة عاطفية وأدركت أن هذا لم يجلب لي ما أريد تحقيقه، كنت ممتنة في البداية لأنني كنت على دراية برد الفعل القديم هذا، ثم سألت نفسي ماذا أريد أن أكون. أردت أن أكون شخصاً يمكن أن يكون لديه علاقات حبّ وثيقة. بمجرد أن أدركت هذه الرغبة، تملّكني شعورٌ مفرّ بأن أبعد نفسي عن كل شخص يتقرّب منّي، ولهذا طلبت من نفسي أن أفعل شيئاً مختلفاً قليلاً. أتذكر أنني فتحتُ باب الشكوك لنفسي. ربما يهتم بي الآخرون ويريدون أن يكونوا معي. هل يمكنني الاقتراب من شخص ما والتغلب على خيبة الأمل بطريقة معيّنة؟ بعد أن طرحت هذه الأسئلة على نفسي، طلبت من نفسي أن أتخذ خطوات صغيرة على مهل للاقتراب من الناس وتكوين صداقات أكثر جدوى. بمرور الوقت، أدت تلك الإجراءات الصغيرة الفردية الواحدة تلو الأخرى إلى بناء روابط قوية وعلاقات حميمة. وقادتنى تلك



الروابط والعلاقات إلى معرفة رغبات أعظم تكمن في داخلي. أدركت مدى رغبتني في أن أكون والدة مفيدة ومحبة لأولادي وأن أخلق بيئة يمكنهم من خلالها تحقيق أحلامهم. أعطتني عملية إنشاء شيء جديد في أحد مجالات حياتي ، العلاقات الوثيقة ، الثقة للنظر في داخلي وتحديد ما أريده أيضاً.

ستجد أن هذه العملية القوية القائمة على التواصل مع ذاتك في لحظات مختلفة من يومك تقودك إلى رؤية تحملك إلى الوجهة التي تسير فيها وتقربك من الأشياء الكبرى التي تريدها لنفسك. ستلاحظ نقاط القوة لديك في بعض مجالات حياتك ، وستلاحظ المعتقدات وردود الفعل القديمة التي تريد تغييرها. بينما تقوم بتغيير الطرق القديمة ، شيئاً فشيئاً ، ستنمي قوتك الدافعة للإبداع. ستنمي قدرتك على اختيار جزئيات الشعور التي تعمل داخل جسمك وخارجه بشكل هادف. وكما ستقرأ في الفصل التالي ، سترغب في اختيار جزئيات أخف وزناً وأكثر سعادة تملؤك بالإثارة والحماس لما هو قادم. عندما تشعر بهذه الإثارة ، ستشكل رؤية للإجابة على السؤال الأكبر: «ماذا أريد أن أكون؟» بمجرد أن تجيب على هذا السؤال الأكبر لنفسك ، سوف تكون حريصاً على استخدام قوتك الكاملة لتحقيق رغباتك.

محطّم الطاقة : طوّر حماسك

المشاعر جزئيات من الطاقة ، ومشاعر الإثارة والتوق لما تريده في حياتك هي أهم المشاعر التي يجب أن تغذيها في داخلك. الإثارة والشغف يجسّدان الأمل والترقب والسعادة



والنَّظرة التي تَكْنِّها لنفسك. إنها المشاعر التي تخلقُ في داخلِكَ زخمًا يدفعك نحوَ تحقيقِ أحلامك. وهي المشاعر الرئيسية التي تنشطُ الطاقة التي تتحرَّكُ خارجَ جسدك وتربطك برغباتك.

عندما تشعر بحماسٍ يدفعك إلى تحقيقِ أحلامك والرَّغبات التي لديك ، انتبه لما تشعر به من إثارة بداخلك: هل ينبض قلبك أسرع قليلاً؟ هل ترتسم ابتسامة على وجهك؟ هل تشعر بالسعادة لأنك تتخيل أن تكون ما تريد أن تكونه وتحقق أهدافك؟ هل تشعر بالحماس للانطلاق إلى العمل لتحقيق رغباتك؟

كلما شعرت بمشاعر الإثارة هذه ، زادت قدرتك على الاتصال بها واستخدامها وقتما تشاء. على سبيل المثال ، عندما تكون هناك أوقات تتفاعل فيها بطرق رتيبة أو عندما تشعر أنك تنحرف عن مسار ما ، فستتمكن من العودة إلى المسار الصحيح اعتماداً على رغباتك وأحلامك من خلال الاستفادة من الإثارة التي ستساعدك على تحقيق ما تريده.

تكمُن قوتك في إدراك ردود أفعالك ومشاعرك ، ثم اختيار روابط المشاعر التي تريد رعايتها وتنميتها والتي تريد ترسيخها في ذاتك. في الفصول القادمة ، ستتعلم الآليات التي من خلالها تتعلَّم كيفية تنشيط مشاعرك القوية المكوّنة من الشغف والإثارة والتي تعمل على خلق رابطة مع رغباتك. لكن في الوقت الحالي ، ركز على الرغبات والرؤى التي تنمي عن قصد هذه الجزيئات الفيّاضة بداخلك. إنهم ينشئون الأساس لتعزيز قوّتك.



الفصل الثاني

أنر حياتك

في يومٍ ما تلقيت رسالة على البريد الإلكتروني من قريبي الذي يعيشُ بعيداً عني ، كانت لديه آراء قوية حول ما يعتقد أنه صواب وخطأ بخصوص بمتلكات والدي الراحل. ضمَّ البريد الإلكتروني أحكاماً قاسية وإهانات عبّرت عن مستوى الغباء الذي كانت عليه وجهات نظري. قرأت البريد الإلكتروني وأخذت أشعر بالارتباك ، أشعر بالغضب والمرارة. أخبرت زوجي أنني لا أرغب في إجراء أي اتصال آخر مع هذا الشخص ، كما اعتقدتُ أنه شخصٌ جاهل.

أخيراً ، بعد عدة دقائق من الانغماس في غضبي واستيائي ، أدركت مدى شعوري بالسوء ، ولم يعجبني ذلك. عندما أعدتُ قراءة أفكارِي ، أدركت أنني كنت أتصرّف كما لو أنني أرى طريقي هو الطريق الوحيد الصحيح في هذا العالم ، ولهذا سخرت من نفسي. تذكرتُ أنني كنت مختلفة مع قريبي ، وأن اختياراتي كانت مختلفة عن اختياراته. لقد منحني هذا الحرية في التخلي عن تلك المشاعر الثقيلة والسلبية.

بعد أسبوعين كنت في تجمع عائلي حيث كان هذا الشخص حاضراً أيضاً. لقد نسيت البريد الإلكتروني. صعدت إليه وحصلنا على محادثة ممتعة وحيوية. حدث شيء ما في المحادثة ذكرني بالبريد الإلكتروني ، وفجأة عادت ذاكرتي إلى تلك المسألة بسرعة ، حين غرقت في مشاعر الاستياء الشديدة. تمكّنت من



التحدّث معه حول مضمون البريد الإلكتروني ، وشاركنا وجهات نظرنا المختلفة حول كيفية التواصل بشكل أفضل مع بعضنا البعض. ثم واصلنا مناقشتنا الممتعة للأمور الأخرى ، وحظيت بأمسية سعيدة.

أحياناً تحدث أحداث في حياتنا ليس من السهل تحملها أو مجرد تغيير منظورنا تجاهها. لقد مر معظمنا بلحظات أو أيام أو أسابيع أو شهور من التعامل مع ظروف الحياة التي تثقل كاهل قلوبنا. إذا سبق لك أن فقدت شخصاً تحبّه ، فإن ألم الحزن والخسارة يكون ثقيلاً مريراً. إذا فقدت وظيفتك يوماً ما وكنت قلقاً بشأن كيفية دفع الفواتير لنفسك ولعائلتك ، فإن القلق والخوف يشعرا نك وكأنهما عبء ثَقِيل. إذا كنت قد علمت يوماً أنك أو أحد أفراد أسرتك مصاب بمرض خطير ، فقد تشعر بالقلق حيال ما يخبئه المستقبل. هذه المشاعر حقيقية. البشرُ يشعرون بالثقل لأنّ هناك ثقل. إنّ مشاعر الخوف والقلق أثقل من مشاعر السعادة والأمان والحب.

كلّما انتابك شعور ، تخلق أعضاء مختلفة في جسدك جزيئات لتتناسب مع تلك المشاعر. تسمى هذه الجزيئات بالهرمونات. قلبك هو أحد أكبر منتجي جزيئات الهرمونات في جسدك. مع كل انقباض ، يخلق القلب ويرسل جزيئات هرمونية بناءً على مشاعرك. ينبض جسدك باستمرار مع انقباضات القلب ، وبمرور الوقت يخلق تدفقاً إيقاعياً للهرمونات. يكون تدفق الخوف والغضب أثقل ويقذف شعوراً بأنّه أكثر عبئاً من تدفق السعادة والحماس والأمان والحب.



الخوف يزن ثلاث مرات أكثر من الحب

تذكر من الفصل الأخير أن جزيئات الشعور تتكون من نفس العناصر التي في جسدك ، وهاتفك الخليوي ، والطاولة: الكربون ، والهيدروجين ، والأكسجين ، والنيتروجين ، على سبيل المثال. جسيم واحد (ذرة) لكل عنصر من هذه العناصر له وزن. على سبيل المثال ، في مخطط العناصر ، يرمز الرمز O إلى الأكسجين ، والموجود بجوار هذا الرمز هو الرقم 15,999. هذا هو وزن جزيء واحد من الأكسجين. تزن أقل بقليل من 16 جراماً لكل مول ، وهي عملية حسابية تجمع كمية الجسيمات الدقيقة ، مثل الإلكترونات ، الموجودة داخل العنصر. قد تتساءل عن سبب أهمية هذا ، لماذا يهم أن هذه العناصر التي تشكل مشاعرك لها وزن؟ إنه شيء يتعلق بالطاقة.

يشتهر الفيزيائي ألبرت أينشتاين بمساعدتنا على فهم الطاقة من خلال الصيغة $E = mc^2$. كل ما له وزن هو طاقة. الطاقة (E) تساوي الكتلة (م) مضروبة في مربع سرعة الضوء (ج 2). الوزن والكتلة ليسا نفس الشيء ، ولكن عندما يتم قياسهما هنا على الأرض ، فإنهما متطابقان تقريباً. وبالتالي ، فإن العناصر التي تشكل مشاعرك ، وجسمك ، وهاتفك الخليوي ، وكوب القهوة ، وطاولتك جميعها لها وزن وكلها طاقة.

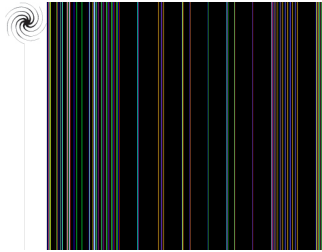
لا تقلق هنا من مغبة أن تصبح الأمور تقنية للغاية: أحاول فقط أن أوضح لك أن مشاعرك هي طاقة في حد ذاتها. إنها ذرات فردية مكوّنة من عناصر مرتبطة ببعضها البعض لتكوين



جزيئات ، إضافة إلى أنَّ لها وزن ، والذرات الموجودة بداخلها تهتز بطاقة ذرية قوية.

يسمى جزيء الهرمون في جسدك الذي يعتقد الكثير من الناس أنه هرمون الحب الأوكسيتوسين. وهي مكونة من ٤٣ ذرة من الكربون و٦٦ من الهيدروجين و١٢ من النيتروجين و١٢ من الأكسجين و٢ من الكبريت ($C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$) مرتبطة ببعضها البعض. إذا جمعت الوزن الجزيئي (الكتلة) لكل من هذه الذرات ، فإن الحب يزن ١٠٠٧ جراماً لكل مول.

ضع في اعتبارك شخصاً تحبه ، وافتح المجال لنفسك كي تشعر بهذا الحب. قد تلاحظ أنك تشعر بالسعادة ، وربما ترتسم ابتسامة على وجهك. الآن فكر في مرحلة ما من حياتك شعرت فيها بالخوف. عندما تتذكر هذه المشاعر ، ربما تبدو أثقل بكثير بالنسبة إليك من مشاعرك بالحب. إذا شعرت ، على سبيل المثال ، بالخوف من عدم القدرة على دفع فواتيرك ، فربما شعرت بالخوف كما لو كنت تحمل عبئاً ثقيلاً. لقد كنت قلقاً للغاية إلى درجة أنه بدا كما لو كنت تحمل ثقل العالم على كتفك. وزن الخوف الذي شعرت به كان حقيقياً. يزن جزيء الخوف أوركسين ثلاث مرات أكثر من الحب. ولا علاقة للأمر بالتقليل من شعور الخوف الشديد ، ولكن الغضب أثقل. جزيء الغضب من الببتيد العصبي Y أثقل أربع مرات وأقل سعادة من الحب!





السَّعادة والتركيز الواضح هما الأخف وزناً من بين كل شيء هل مررت يوماً بوقت كنت شديد التركيز فيه وشعرت بالإثارة والوضوح بشأن كيفية تحقيق ما تريد؟ إذا كان الأمر كذلك ، خلال ذلك الوقت ، أنشأ جسدك جزيئاً مختلفاً. يسمى جزيء التركيز والقيادة والانتباه والذاكرة والتفكير الواضح «الدوبامين». إنه مصنوع من $C_8H_{11}NO_2$ ، ويزن ١٥٣ جراماً فقط لكل مول. الدوبامين هو جزيء جيد يرسمُ شعوراً بخفة الوزن في جسدك.

كل مشاعرك لها جزيئات متطابقة في جسدك ، وكل هذه الجزيئات هي طاقة قوية. تدفق المشاعر التي يخلقها قلبك والأعضاء الأخرى بداخلك مستمر بطريقة عادية وطبيعية. على الرغم من أن مشاعر الحب والأمان والسعادة أفضل من الخوف والقلق والحزن ، إلا أنها كلها طبيعية ومهمة في حياتك. تساعدك مشاعر الخوف على أن تكون يقظاً في المواقف الخطرة. تربطك عواطف الحب بأولئك المهمين بالنسبة إليك. إن مشاعر الحزن التي تملكك حين تفقد شخصاً ما أو حين تفقد شيئاً له معنى بالنسبة إليك هي نتيجة الروابط التي أنشأتها والتي تجلب المعنى والسعادة لحياتك. لا يمكن أن يكون لديك مشاعر إيجابية بالحب والسعادة دون الشعور بالحزن الذي يأتي مع الخسارة. لا يمكنك الشعور بالرفاهية والأمان دون الشعور بالقلق والقلق بشكل مؤقت عندما يكون هناك تغيير مفاجئ في حياتك وتكون غير متأكد من المستقبل. تأتي قوتك من إدراك مشاعرك واختيار أي منها يسمح بالتدفق المستمر وأي منها تقطع الروابط معها وتحررها.



التدفق الحقيقي لمشاعرك

مشاعرك هي جزيئاتٌ طاقيةٌ فعليةٌ مكونة من عناصر كونية. من هم حولك لديهم موجات طاقة من الطاقة التي تعمل في داخلك وخارج جسمك. لديك القدرة على اختيار المشاعر التي تريد التركيز عليها. كلما زاد تركيزك على الشعور ، زاد عدد جزيئات العاطفة التي يخلقها جسمك. إذا شعرت بالكثير من السعادة والحب ، فسيقوم جسمك بتكوين الكثير من جزيئات الأوكسيتوسين. إذا ركزت على مشاعر الخوف والقلق ، فسيقوم جسمك بتكوين الكثير من جزيئات الأوركسين الثقيلة. قد تعتقد أن امتلاكك لقوة السعادة القصوى يعني أنه يجب عليك تجاوز أو تجاهل أي مشاعر سلبية قد تكون لديك. هذا ليس صحيحاً. تكمن قوتك في تدفق المشاعر الحقيقية بالنسبة إليك للسماح بخلق الخفة والسعادة التي تريدها.

على سبيل المثال ، إذا مات شخص مهم بالنسبة إليك وشعرت بحزن شديد ، فأنت لا تريد تجاوز هذا الحزن والتظاهر بأنه غير حقيقي بالنسبة إليك. إذا حاولت تجاوزه دون الشعور به والسماح له بالتدفق بداخلك وفقاً لتوقيته الطبيعي ، فمن المحتمل أن يكون مدفوناً بداخلك. يأتي دفن المشاعر من الخوف من أنها ستكون أكثر من اللازم بالنسبة إليك للتعامل معها ، وأنها سوف تسحقك. نادراً ما تسحقك المشاعر الحقيقية. عادة ، عندما تنظر إليهم وتعترف بهم بشكل علني ، فإنهم لا يسيطرون عليك ، ولديك قدرة أكبر على الشعور بهم ثم السماح لهم بالرحيل إذا



اخترت ذلك.

قد تختار التخلي عن العديد من المشاعر ، مثل الغضب أو الاستياء أو القلق أو المرارة ، بمجرد أن تلاحظها وتشعر بها حقاً. لكن قد لا ترغب في التخلي عن كل المشاعر الصعبة؛ قد يحتاج البعض إلى إيجاد منزل بداخلك. في حالة فقدان أحد أفراد أسرته ، ستتمكن بسهولة أكبر من الاحتفاظ بذكرياتك وإحضار من تحب إلى ذاكرتك عندما تسمح للحزن الذي يأتي نتيجة لفقدان بالعيش جنباً إلى جنب مع سعادتك الحالية في الحياة. ومع ذلك ، إذا كنت مثل معظم الناس ، فأنت تخجل من احتضان المشاعر الصعبة مثل الحزن أو الغضب أو المرارة أو الاستياء. بدلاً من الاعتراف بمشاعرك الصعبة والشعور بها بحيث يمكنك بعد ذلك اختيار ما ستفعله بها ، قد تتأرجح بعيداً عنها أو تدفنها أو تتجاهلها. إحدى أكثر الطرق شيوعاً التي نتجنب بها مشاعرنا هي من خلال اللوم.

محطّم الطاقة : لعبة اللوم

يولد اللوم من الخوف. عندما تسوء الأمور ، فإنّ أوّل الأشياء التي نميل إليها جميعاً هي البحث عن الخطأ. إلقاء اللوم هو انحراف سريع ينشأ عن الخوف من مشاعرنا. على سبيل المثال ، إذا سمعت أخباراً عن فقدان أحد أفراد أسرتك ، فقد تنظر سريعاً إلى ما حدث وتلقي باللوم. يمكنك بعد ذلك الاستمرار في تركيز انتباهك على إلقاء اللوم وتجاوز مشاعر الحزن لديك. اللوم لا يأتي فقط من الخوف من المشاعر ، ولكن في بعض



الأحيان من الجهود الهادفة لمنع الأشياء غير المرغوب فيها من الحدوث مرة أخرى. إنَّ تحديد الخطأ الذي حدث هو استجابة شائعة ومفهومة للأشياء التي لا تسير بالطريقة التي تريدها. إذا تمكنت من العثور على الخطأ الذي حدث ، فيمكنك ، كما يأمل المرء ، إصلاحه ، وسوف يتلاشى خوفك من حدوثه مرة أخرى. استخدام مهارات التفكير الخاصة بك بهذه الطريقة مفيد جداً ويحافظ على قوَّتِكَ داخل ذاتك. إنها تحافظ على قوتك قوية من خلال مساعدتك على إدراك ما يمكنك القيام به بشكل مختلف لتحسين الأمور.

ومع ذلك ، في معظم الأحيان ، لا يتم استخدام اللوم بهذه الطريقة. يستخدم معظم الناس اللوم بطريقة معاكسة تماماً: يستخدمونه لصرف مشاعرهم وإلقاء مسؤولية مشكلةٍ ما على عاتق شخص آخر.

اللُّومُ ينقل التركيز منك إلى شخص آخر. وهذا التحول يمنحك القوة. مهما كانت الظروف أو الموقف الذي تمر به ، فإنَّ قوَّتَكَ العظمى تكون دائماً في داخلك. إذا كنت مثل معظم الناس ، فمن المحتمل أنك تتخلى عن قدرتك على إلقاء اللوم دون تفكير وفي ظروف متواضعة. ربما تكون في متجر البقالة ، وتقف في طابور طويل لشراء أغراض أو لتناول العشاء بعد يوم متعب في العمل ، ويبدو أن أمين الصندوق يتحرك ببطء شديد. قد يتحول شعورك باللوم إلى شيء من هذا القبيل: إذا استمر ببطء شديد ، فسأبقى هنا إلى الأبد! ما خطبه؟ ألا يستطيع أن يقول إنني في عجلة من أمري؟ هذه المشاعر والأفكار اللوم تحول التركيز منك إلى شخص آخر؛ تفكر في أمين الصندوق وما يمكن



أن يفعله بشكل مختلف. مشاعر اللوم والأفكار هذه تتركز على الخوف: الخوف من عدم توفر الوقت لرعاية نفسك أو عائلتك في المنزل. تخلق مشاعر الخوف هذه جزيئات الخوف بداخلك ، مثل أوركسين ، الذي يزن ٢٨٩٩ جراماً لكل مول.

معظم الناس غير مدركين أنهم يعملون في وضعيّة من اللوم التلقائي مع معظم الأشياء التي تسير في طريقهم. على سبيل المثال ، يلوم معظم الناس الشخص الآخر على شيء بسيط مثل إبداء رأي يختلف عن رأيهم. قد يعتقدون أنهم بحاجة إلى الحصول على بعض الأحاسيس التي في رؤوسهم. قد يبدو أن وضع اللوم التلقائي هذا يحافظ على قوتك داخل نفسك لأنك تقدر وجهة نظرك على وجهة نظر الشخص الآخر. لكنها حقاً تتخلى عن قوتك. أنت تحول التركيز من قوتك الشخصية لخلق ما تريد أن يحدث ، إلى الشخص الآخر الذي تعتقد أنه يجب أن يتغير. تعتقد أنه إذا غيّر الشخص الآخر وجهة نظره لتتوافق مع وجهة نظرك ، فسوف يفعل الأشياء بشكل مختلف وسيتم حل المشكلة. لكن في الحقيقة لقد قمت للتو بتحويل قوتك بعيداً عن نفسك.

في إحدى وظائفني الأولى كطبيبة نفسيّة ميدانيّة ، اعتدت تقديم المشورة لمجموعة متنوعة من العملاء. أتذكر أنني عملت مع لوجين ، وهو رجل أعمال كان معتاداً على إلقاء اللوم على الآخرين بسبب أي شيء يحدث بشكل خاطئ. كان إلى حد كبير فاقداً للوعي وهو ينحرف خلف هذه العادة ، والتي كانت في الغالب تخفي مشاعر الخوف من عدم وجود ما يكفي من الوقت ، عدم وجود وقت كافٍ ، أو مال كافٍ ، أو تحكم منقوص. عندما



يقود سيارته إلى المنزل وهو عائد من العمل ، فإنه يلوم الآخرين على القيادة بشكل سيء ، وهو ما يعتقد أنه سبب تأخيرها ، ومن ثم يشعر بالغضب. أخبرني عن غضبه ولومه عندما أعار أداة كهربائية إلى أحد الجيران فأعيدت الأداة إليه تالفة. وأخبرني عن لومه وغضبه على زوجته عندما كان المنزل غير مرتّب. من خلال إلقاء اللوم عليه ، كان يستنزف قوته الشخصية باستمرار. واجه لوجين صعوبة في معرفة أنه يمكنه التركيز على شيء آخر ، وأنه يمكنه اختيار القيام بالأشياء بشكل مختلف في المستقبل (ربما يضع توقعات أوضح قبل إقراض الأداة ، أو اختيار عدم إقراض الأداة على الإطلاق) ، وهو الأمر الذي من شأنه أن يسمح له بالابتعاد عن عادة اللوم. بمرور الوقت ، أصبح لوجين مدركاً لعاداته في إلقاء اللوم واختار الرد بشكل أكثر عمقاً في كل موقف.

كسر قيود اللوم

يعد كسر قيود عادة اللوم أحد أكثر الأشياء التي يمكن أن تقدّمها لنفسك وتتحكّم فيها وتغيّرها. هذا التحول المبني على التغيّر سهل ومعقد مثل اختيار الشيء الذي يجب أن تركز عليه. هل تتذكر مثال الانطلاق القوي للوقوف في خط بطيء الحركة في محل البقالة؟ يمنحك هذا النوع من المواقف فرصة لتكون هادفاً في المشاعر التي تنشطها داخل نفسك. يمكنك اختيار التركيز على بطاء أمين الصندوق ، (إنه يبدو مثل الحلزون. سنكون هنا طوال المساء. لا أستطيع أن أتحمّل هذا!)



الذي سيولدُ جزيئات من الخوف والإحباط بداخلك. أو يمكنك استغلال الفرصة لتكون هادفاً في توليد جزيئات من السعادة والعناية بنفسك: إنني أطلع إلى رفع قدمي عندما أصل إلى المنزل. هذا الخط أبطأ مما أريد ، لكن لا يزال لدي الوقت الذي أحتاجه لإعداد عشاء لطيف لعائلتي. لدي عائلة رائعة. أطلع إلى رؤيتهم قريباً!

قد تعتقد أن مثل هذه المشاعر السعيدة سطحية ومزيفة ولا تعترف بتعقيدات كل الأفكار والمشاعر التي تدور بداخلك. صحيح أنك معقد ، وكذلك مشاعرك. ومع ذلك ، تظل قوتك دائماً في داخلك لتكون مدركاً وهادفاً لما تركز عليه وبالتالي تكون على درجة من الوعي بجزيئات المشاعر التي تخلقها داخل نفسك. إذا كنت تولد مشاعر الخوف والإحباط ، فسوف تسمح بتكوين تلك الجزيئات بداخلك ، مما يؤثر على سعادتك.

أحياناً يكون التحول إلى مشاعر السعادة بسيطاً مثل التركيز على شيء أنت ممتن له. إن التركيز على شيء واحد صغير تقدره في حياتك يمكن أن يجلب الابتسامة على وجهك ويحول مشاعرك إلى نوع من الطمأنينة والرضا والسعادة. ورغم ذلك ، يتغير تركيزك أحياناً فيبلغ مشاعر أكثر ملوها السعادة. أنت في حاجة إلى الفوص في نفسك ، والتعرف على ذاتك ، والقبول بها للانتقال من اللوم إلى إنشاء ما تريد.

امتلك قوتك

ذكرت سابقاً الصعوبة التي واجهتها مع إخوتي بعد وفاة



والدي. كانت لدينا اجتماعات عائلية غالباً ما كانت غاضبة ، وكنت أساهم في الفوضى بأفكاري اللّوامة. كان دافعي لإلقاء اللوم عليهم بسبب الخلاف معقداً ومحملاً بالعاطفة. كان الحل بسيطاً مثل تغيير وجهة نظري من إلقاء اللوم عليهم إلى إثارة اهتمامهم ، كان عليّ أولاً أن أدرك أنني كنت ألقى باللوم ثمّ أسأل نفسي عما كنت أشعر به في الواقع. ما كنت أشعر به حقاً هو الخوف.

على الرغم من وجهات نظرنا المختلفة ، نشأت أنا وإخوتي وأخواتي على مقربة شديدة من بعضنا البعض. هناك خمسة منا ، كلنا يفصلنا عام واحد فقط. نشأنا مع قدر كبير من العراك والطاقة الغاضبة بين والدينا المطلقين ، وبالتالي كانت لدينا روابط قوية مع بعضنا البعض بينما كنا نتغلب على الأوقات الصعبة معاً. في مرحلة البلوغ ، عندما تتوتر اجتماعات عائلتنا ، كنت سأبدأ في إلقاء اللوم على أشقائي لإثارة الصراع. ظننت أن إحدى أخواتي كانت متعبة للغاية ومربكة ممّا تسبّب في إحباطها. اعتقدت أن أحد إخوتي كان متحكماً للغاية ويجب أن تكون الأمور على طريقته. اعتقدت أنه إذا كان مرناً فقط ، فيمكننا إيجاد حل وسط. ما كان وراء أفكاري ومشاعر اللوم هو الخوف من أن تسوء الأمور لدرجة أنني سأفقد علاقاتي مع أشقائي.

إذا كنت قلقة للغاية بشأن الصراع ، فلماذا كنت أساهم في ذلك باللوم؟ عندما هدأت في داخلي وسألت نفسي هذا السؤال ، أصبح من الواضح أنني كنت أحاول التحكم في النتيجة. إذا كانوا يفعلون الأشياء بالطريقة التي اعتقدت أنهم يجب أن يفعلوها ، فسنكون جميعاً على وفاق ونكون سعداء مع بعضنا البعض. كان



خوفي من أن نصبح منفصلين هو العقدة الكامنة خلف لومي ، وهذا الخوف كان يخلق جزيئات الخوف داخل جسدي. ومع ذلك ، كان من الممكن تمامًا أن يكون لديّ جزيئات من الطاقة التي جعلتني أشعر بالرضا والسعادة.

استعدت قوّتي الشخصية وسعادتي في الاجتماعات العائلية من خلال إدراك نفسي ، وقبولها ، ثم تغيير وجهة نظري. في البداية أدركت أنني غارقة في مشاعر اللوم. ثم خلال فترة الهدوء مع نفسي ، استطعتُ احتواء ما كان يدفعني إلى اللوم: الخوف. عندما كنت صادقةً مع نفسي بشأن خوفي ، كان ذلك أقل نفوذًا علي وكان من السهل التّحكّم فيه. كان من السهل بالنسبة إليّ أيضًا أن أدرك أن خوفي ربما كان غير واقعي. أدركت مدى أهمية إخوتي وأخواتي بالنسبة إليّ ورأيت أن فقدان علاقتي معهم ليس من المرجح أن يحدث. بمجرد أن أتخلص من خوفي ، يمكنني حينئذ أن أكون هادفة بالطريقة التي أفضّلها. اخترت التخلي عن توقعاتي للأشياء لكي تسير بسلاسة وانسجام. اخترت أن أكون واضحة بشأن وجهة نظري ورغباتي وأن أطرحها بهدوء خلال الاجتماعات. قررت أيضًا الاستمتاع بالعملية؛ عندما فعلت ذلك ، غالبًا ما أجدها مضحكة وأتركها ترسم الابتسامة على وجهي. لقد امتلكت قوتي ، واستخدمتها بحكمة ، وشعرت بالتأكيد بأنني أخف وزنا وأكثر سعادة.

التعامل مع عقد الحياة

العديد من المواقف معقدة ، لأننا نحن البشر معقدون.



عندما تكون لدينا ردة فعل قويّة تجاه الأشياء التي تحدث ، فعادةً ما يكون ذلك بسبب أنّها تذكرنا بشيءٍ ما من ماضينا أو لأنّها تقدّم إلينا قيمةً أو معتقداً مهماً. وهذه المشاعر المعقدة التي يتم إطلاقها ليس من السهل دائماً فرزها أو تغييرها بسهولة.

ماذا لو ، على سبيل المثال ، عرضت فكرة جيّدة من أفكارك على زميل لك في العمل فاستفاد منها هذا الأخير وتعامل معها كما لو أنّها فكرته الخاصة؟ من الطبيعي أن تشعر أنك عوملت بشكل غير عادل. من المرجح أن يكون رد فعلك الأول هو إلقاء اللوم على زميلك في العمل لأنه ادعى ظلماً أن فكرتك هي فكرته. إذا لم يكن لديك أي ذكريات قديمة عن معاملة سيّئة حدثت معك ، فيمكنك تجاوز مشاعر اللوم هذه بسرعة كبيرة من خلال امتلاك رد فعلك وتحديد ما تريد القيام به حيال ذلك. ربما يمكنك أن تطلب من زميلك في العمل التحدث إلى رئيسك في العمل وشرح فكرته. إذا كان زميلك في العمل غير راغب في القيام بذلك ، فربما تكون قد اكتشفت شيئاً يتعلّق بك ، ويجب أن تكون أكثر حذراً في المستقبل بشأن مشاركة أفكارك مع الآخرين.

ومع ذلك ، إذا أثار الموقف مع زميلك في العمل بعض الذكريات القديمة عن معاملتك بشكل غير عادل في الماضي ، فإنّ التخلي عن اللوم الخاص بك والانتقال إلى أن تكون هادفاً في ردك سيكون أصعب. عندما تتسبب في آلام قديمة وآلام قديمة داخلنا ، يصعب حلها. يبدو أنه من الأسهل البقاء فترة من اللوم والاستياء والتركيز على الشخص الآخر. الدليل على أنك تتفاعل مع الذكريات القديمة هو أنك تواجه مشكلة في الانتقال إلى مكان تملكه؛ أي ، إذا كنت تواجه مشكلة في توضيح هويتك وماذا



تريد لنفسك في هذا الموقف المعين. إذا استمرت في استعادة مشاعر الاستياء والغضب واللوم ، فمن المحتمل أن يكون لديك بعض المشاعر القديمة من الماضي.

إذا وجدت نفسك عالقاً في اللوم ، يمكنك البدء بالتعرف على مدى صعوبة الخروج منه. اسمح لنفسك بمعرفة - وتقبل - أنك شخص معقد وله طبقات عديدة من المعتقدات والأفكار والمشاعر والذكريات. في هذا المنعطف ، على الرغم من صعوبة ، عليك أن تنظرَ إلى داخلك. اعلم أنه لا يمكنك التحكم في الشخص الآخر ، لكن يمكنك التحكم في نفسك. يمكنك قبول مشاعر الاستياء والغضب الخاصة بك. عندما تعترف بتلك المشاعر في داخلك وتعيشها ، فمن الأسهل بكثير أن تتركها تتلاشى.

في اللحظة التي تشعر فيها ببعض التحرر من المشاعر القديمة الصعبة ، يمكنك بعد ذلك أن تسأل نفسك عن الموقف الذي أنت فيه ، كما تعلمت أن تفعل في الفصل الأخير. هل تريد أن تكون أكثر حكمة وسعادة وقدرة؟

كن حاضراً مع نفسك ومشاعرك وقيمك. كن هادفاً. لا تتخلى عن قوتك في إلقاء اللوم على اختيارات الآخرين. بدلاً من ذلك ، تعرف على هويتك وامتلكها وحدد اختياراتك وردودك الخاصة بما يتماشى مع قيمك ونظرتك لنفسك.

الأفعال الهادفة وغير الهادفة من مشاعرك

عندما تصبح على دراية بردود أفعالك واستجاباتك



ومحفزاتك ووجهات نظرك ورغباتك ، ستتمكن بعد ذلك من تحديد جزيئات الشعور التي تريد تكوينها داخل نفسك. فيما يلي بعض الأساسيات:

اكتشف أعماق نفسك. عليك إيلاء اهتمام بذاتك. إذا وجدت نفسك تلوم وتشعر بالخوف أو الاستياء ، فهنئ نفسك على ملاحظة ذلك.

لا تعط قوتك لشخص آخر. عندما تجد نفسك تركز على ما يجب أن يفعله شخص آخر بشكل مختلف ، لا تلتزم بهذا التركيز. لا تستمر في تخيل كل الطرق التي تعتقد أن شخصاً آخر يجب أن يوظفها. لا يمكنك التحكم في الآخرين. قوتك تكمن في داخلك. قم بتحويل تركيزك إلى نفسك. حول تركيزك إلى ما تريده لنفسك. يمكنك التحكم في عواطفك لتجلب الخفة والسعادة لنفسك ، حتى في الظروف الصعبة والمعقدة. عندما تطلق تركيزك المرير واللوم على الآخرين ، يمكنك حينها أن تشعر بالحرية في معرفة ما تريده لنفسك وتكون هادفاً في تحقيقه.

معزز الطاقة : كن لطيفاً مع نفسك

إن إدراك نفسك واختيار الرد بدلاً عن اللوم هو عملية تدلُّ على قوّة شخصيّتك. قد تجد نفسك تعيد النظر في نفس التحديات والخيارات لنفس الموقف مراراً وتكراراً. نجاحك في لحظة إلقاء اللوم والتركيز على مشاعر أفضل قد يظل معك لساعات عديدة أو ربما ليوم كامل؛ ثم فجأة قد تجد نفسك تفكر في الموقف مرة أخرى ، وتعود كل مشاعر اللوم والاستياء مرة ثانية. بالنسبة إلى



المشاعر المعقدة ذات الطبقات المتعددة ، من الطبيعي أن تمر بهذه العملية عدة مرات.

عندما تجد نفسك تعيد النظر في المواقف مراراً وتكراراً ، كن لطيفاً مع نفسك. اسمح لنفسك بمعرفة أن إطلاق أنماط مختلفة من ردود الفعل القديمة وامتلاك قوتك يستغرق وقتاً. عندما تدرك التخلي عن قوتك من خلال اللوم ، امنح نفسك لحظة شكر. عش شعورك بالرضا لأنك اكتشفت استراتيجية الانطلاق هذه ، واشكر نفسك على استعدادك لأن تكون مختلفاً عن قصد في المستقبل.

اعلم أنه بينما تقوم بتحويل مشاعرك من إلقاء اللوم التلقائي إلى اختيار رد فعلك بشكل مقصود ، فإنك تنشئ جزيئات داخل جسدك تتناسب مع مشاعرك القوية. خفف العبء عن طريق التعرف على نفسك ، واختيار الطريقة التي تريدها ، والتركيز على قدرتك على الاستجابة بدلاً من إلقاء اللوم على شخص آخر ، والشعور بالسعادة مع تدفق الجزيئات الخفيفة بداخلك.

عندما تشعر بالحرية والفرح الناتجين عن المشاعر الأخف والأكثر سعادة ، فأنت لا تؤثر فقط على تدفق الجزيئات بداخلك ولكنك أيضاً ترسل هذه الطاقة ذاتها إلى العالم ، مما يؤثر على الآخرين. يلقي الفصل التالي نظرة فاحصة على كيفية عمل ذلك وكيف يمكنك المشاركة بقوة في هذه العملية.



الفصل الثالث

أرسل ما تودُّ استقباله

قبل بضعة أشهر ذهبت إلى أول مباراة احترافية في كرة القدم. كانت مباراة مثيرة للغاية. كان الفريق في مدينتي يقدمُ موسمًا جيدًا ، ولهذا كانت الجماهير متحمسة. عندما دخلت الملعب شعرت على الفور بالطاقة والإثارة. شعرت باندفاع من الشغف وأحببت أن أكون جزءًا من مزيج سعيد من الناس. لم أكن أنظر إلى وجوه بعينها ، كنت أصدق في الحشد وأشعر بطاقة الجماهير. كان الملعبُ يهتز ، حيًا بجزيئات الطاقة المتطايرة ، والمشجعون السعداء المتحمسون يهدرون. أتخيل أنك شعرت بإثارة مماثلة إذا ذهبت إلى رالي أو حفلة لموسيقى الروك أو حدث رياضي.

غرفة مليئة بالأشخاص المتحمسين وشعرتُ بنفسى وسطَ حلقة من الطاقة الفياضة. غرفة مليئة بالمعزين في الجنازة تخلق طاقةً مختلفة تمامًا. يمكنك بالطبع رؤية تلك الطاقة على وجوه الأشخاص في الغرفة ، ولكن يمكنك أيضًا الشعور بها. يتشارك الأشخاص في كل حالة من هذه المواقف جزيئات الشعور التي تغادر أجسادهم ويتم التقاطها من قبل الآخرين والتواصل معهم. لقد علمت سابقًا أنه عندما تكون لديك مشاعر ، فإن جسمك يخلق جزيئات لتلائم تلك المشاعر. داخل جسديك ، تكون لجزيئات الشعور مجموعة متنوعة من الأسماء - الهرمونات أو الببتيدات العصبية أو الناقلات العصبية - اعتمادًا على



تكوينها ووظيفتها. ولكن على الرغم من أن الجزيئات هي إلى حد كبير نفس الجزيئات الموجودة داخل جسمك ، فعندما تغادر جسمك يطلق عليها اسم الفيرومونات ، نوعاً ما مثل الطريق بالقرب من منزلي يتغير الأسماء على الرغم من الشارع نفسه. تتكون جزيئات الفرمون التي تغادر جسمك من نفس العناصر مثل جزيئات الهرمون داخل جسمك.

أنت تتواصل مثل النمل والأشجار

هل يمكنك أن تتذكر وقتاً رأيت فيه تدفقاً مستمراً من النمل قادماً للحصول على بعض فتات الطعام التي تم إسقاطها؟ كيف يتواصل النمل مع بعضه البعض بهذه السرعة بحيث يظهر الكثير منه في وقت واحد تقريباً؟ اتضح أن الطريقة الأساسية التي يتواصل بها النمل هي من خلال جزيئات الفيرومون ، نفس النوع الذي يستخدمه جسمك للتواصل مع البشر الآخرين.

تعمل الفيرومونات بنفس الطريقة في جميع الأنواع. الهدف من الشعور بالفيرومونات التي يخلقها جسمك هو التواصل مع الأشخاص الآخرين القريبين منك ، تماماً كما تتواصل فيرومونات الأشجار مع الأشجار القريبة. على سبيل المثال ، إذا واجهت شجرة بلوط مرضاً ناتجاً عن حشرة مؤخراً ، فسوف ترسل جزيئات فيرومون تتطابق مع خلايا معينة على أشجار البلوط الأخرى المجاورة ، مما يعطيها تحذيراً: «خطر ، خطر ، ضعي خلاياك في وضع دفاعي».

بينما يتم تعريف الفيرومون على أنه جزيء يتواصل مع

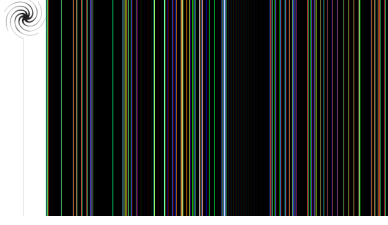


الآخرين من نفس النوع ، وجدت نفسي أتساءل عما إذا كان بإمكاننا اكتشاف الفيرومونات في حيواناتنا الأليفة. في أحد الأيام ، خرج رجل توصيل في منزلي من سيارته وتصلب على الفور وابتعد عن كلبنا كوميت. من المدهش أن كوميت بدأ النباح على عامل التوصيل. بدا واضحاً لي أن كلاهما كانا يتبادلان فرمونات الخوف. كان أحدهم خائفاً ، مما جعل الآخر يشعر بالخوف.

هل هي جذابة أم آمنة أم خطيرة؟

يختلف ما يتواصل به البشر مع الفيرومونات قليلاً عن المعلومات التي تتبادلها الأنواع الأخرى. يستخدم النمل ، على سبيل المثال ، الفيرومونات لتوصيل الأشياء المعقدة مثل الوظيفة التي يجب القيام بها. من ناحية أخرى ، نبتكر نحن البشر ونرسل رسائل فرمونية تتعلق في المقام الأول بما إذا كان الموقف آمناً أو خطيراً أو ما إذا كان ثمة ود. طريقة الاتصال هذه مفيدة جداً لبقاء جنسنا البشري.

يتلقى جسمك إشارات حول ما إذا كان شخص ما بالقرب منك جذاباً أم آمناً أم خطيراً. في نفس الوقت ، أنت ترسل إشارات للآخرين حول ما إذا كنت سعيداً أو آمناً أو منجذباً أو خائفاً أو قلقاً ، عندئذ يكون لدى كل منكما إشارات حول الاقتراب من الآخر أو الابتعاد عنه لأنه قد يكون هناك خطر.



عندما كنت في ملعب كرة القدم مع الآلاف من المشجعين المتحمسين ، شعرت بالإثارة والسعادة. فاز فريقنا في ذلك اليوم ، وظلت جزيئات الفيرومونات التي تمت مشاركتها سعيدة ومبهجة عندما خرجنا من المجمع. لو خسر الفريق المضيف ، فلا شك أن جزيئات الشعور التي نتشاركها بيننا ستكون أقل سعادة وإثارة.

قد تتساءل عما إذا كانت هذه الفيرومونات هي نفس الفيرومونات المرتبطة بالجنس. نعم إنها نفسها. إذا بحثت في الإنترنت ، ستجد العديد من الأشخاص يبيعون جرعات الحب من الفيرومونات. إنها جزيئات اصطناعية تشبه إلى حد بعيد تلك التي ينتجها جسمك بشكل طبيعي ، وتتكون من مزيج من عناصر مثل جزيء الأوكسيتوسين ، مع الكربون والهيدروجين والنيتروجين والأكسجين والكبريت بداخله. على الرغم من تنشيط الفيرومونات الخاصة بك للانجذاب الجنسي ، إلا أنها تنشط أيضًا لجميع مشاعرك الأخرى أيضًا إذا كنت تشعر بالاهتمام بشخص ما ، أو بالإحباط من زميل في العمل ، على سبيل المثال ، يتم مشاركة هذه المشاعر مع الآخرين من خلال الفيرومونات الخاصة بك.



هل يمكنك أن تشتت الحب والوفاء

إنَّ الطريقة الأساسية لتلقي الاتصال الفرموني نحن البشر هي من خلال الجلد والأنف. يتم مشاركة جزيئات الاتصال هذه بسرعة كبيرة بين الأشخاص على مسافة قريبة من بعضهم البعض. لهذا نشعر أحياناً بالخوف وعدم الارتياح حول شخص ما دون التحدث معه. وبالمثل ، يمكن أن ننجذب إلى شخص ما بمجرد وجوده. يمكننا أيضاً فهم ما يشعر به شخص ما على الرغم من أن كلماته قد تقول شيئاً مختلفاً.

بما أنَّ الأمان والخوف هما فرمونات العاطفة الرئيسية التي نرسلها ونتلقاها ، يمكننا أن ندرك العديد من الاختلافات والتدرجات في مشاعر الآخرين ، مثل السعادة أو القلق أو الشغف أو عدم الرضا. يمكننا تمييز تريليون رائحة مختلفة ، بما في ذلك روائح المشاعر. معظمنا جميعاً مر بهذه التجربة. إن الشعور بمشاعر شخص آخر يأتي جزئياً من التواصل الفيرموني.

إن معرفة أن لدينا هذه الطريقة غير اللفظية للتواصل مع الآخرين يتيح لنا أن نكون على دراية بالآخرين على مستوى أكثر حساسية. أتذكر أنني ذهبت إلى مكتبي وقابلت موظفةً كانت قد عيّنت قبل بضعة أشهر. بدت تتصرف بشكل جيد وبكل ودٍّ ، لكنني شعرت أن مشاعرها كانت شيئاً مختلفاً. في البداية تجاهلت هذا الشعور واعتقدت أنني أتخيله ، لأنها لم تقل أو تفعل أي شيء يشير إلى عدم الرضا. بعد يومين من استمرار ذلك ، قررت أن أطرحَ عليها برفق بعض الأسئلة. كان لديها شيء لم تكن راضية



عنه لكنها لم تكن تعرف كيف تطرحه ، وأعربت عن تقديرها لقدرتها على التحدث عنه وإيجاد حل.

المشاعرُ معديةٌ

لأننا نتواصل مع الفيرومونات ، فإن مشاعر شخص آخر تؤثر علينا ، ومشاعرنا تؤثر عليه. أظهرت الأبحاث أنه إذا كنت متوتراً واستشقت شخص ما رائحة جسده ، فسوف يقوم تلقائياً بزيادة يقظته ، مما ينتج عنه جزيئات من القلق والخوف. وبالمثل ، إذا شممت رائحة جسم شخص شاهد للتو مقطع فيديو لشيء مثير للاشمئزاز ، فقد وجد الباحثون أن وجهك من المحتمل أن يتحول إلى وجه مشمئز. على العكس من ذلك ، إذا شممت رائحة جسد شخص شاهد للتو مقاطع فيديو مضحكة ، فمن المحتمل أن تبسم - دون أن تعرف السبب ، لأن رد فعلك ناتج عن جزيئات فرمون قادمة من شخص آخر. هناك شيء مضحك بداخلك أكثر من أن يلوي شخص ما وجهه إليك لأنك تركز على شيء يثير اشمئزازك.

عندما تعيش بالقرب من شخص ما ، فإنهم يتأثرون بمشاعرك. عندما تشعر بالسعادة ، تزيد جزيئات الطاقة التي تضعها في المجال المشترك من فرص السعادة لعائلتك وجيرانك بنسبة ٣٤ بالمائة ، وهي بدورها تزيد من فرص سعادة الأشخاص المقربين منهم بنسبة ١٥ بالمائة. معدية. ساهم في نشر الأشياء الجيدة!



ليس من الصعب تخيل وجود أشخاص آخرين يتفاعلون مع مشاعرك. ربما تكون في حفلة عيد ميلاد ، وتركز على جدال مرير أجريته مؤخراً. ملأتك المشاعر السيئة ، وقد حملت تلك المشاعر السيئة معك إلى الحفلة. إن حالتك المزاجية ووجهك والفيرومونات كلها تتواصل ، لذلك قد لا تجد الكثير من الناس يتوقون إلى الاقتراب منك. أو ربما قررت بعد ذلك أن تدخل في جدال مرير لأنك لا تحمل هذه المشاعر معك إلى الحفلة؛ بدلاً من ذلك ، تسمح لنفسك بمعرفة أنه يمكنك التفكير فيها وفرزها في وقت لاحق ، ثم امنح نفسك بضع دقائق للتركيز على شيء تشعر بالامتنان والسعادة من أجله. ستتحول مشاعرك ، وبعد ذلك ستأخذ هذه المشاعر المتغيرة والسعادة إلى الحفلة معك. أتخيل أنك ستستمتع ، مع المزيد من الأشخاص المهتمين بالتحدث إليك.

إن مشاركة جزيئات الرائحة هي أمر غريزي وجزء من العمليات التلقائية في جسدك والتي تساعدك على تمييز ما إذا كان شخص ما آمناً أم خطيراً. هذه الغريزة متشابهة لدى الجميع. هل سبق لك أن لاحظت كيف سيتشمم الأطفال والصغار الأشياء والأشخاص؟ إنهم يفعلون ذلك لتحديد ليس فقط مقدمي الرعاية ولكن أيضاً من هو آمن ومن هو خطير. أتذكر عندما كانت ابنتي صغيرة جداً ، كانت تعمد شم كل شخص وأي شيء واجهته قبل أن تفعل أي شيء آخر. قد يكون الأمر محرّجاً بعض الشيء في بعض الأحيان لأنها كانت تستنشق بوضوح وبشكل مبالغ فيه الأصدقاء والعائلة الذين جاءوا للزيارة ، لكنها كانت تفعل شيئاً غريزياً لحماية نفسها.



الروائح لها رسائل واضحة للجسم. يذهبون مباشرة إلى الأجزاء التي تساهم في بقائك على قيد الحياة في دماغك ، بما في ذلك المهاد واللوزة والحصين ، التي تخزن وتتعرف على الروائح والعواطف والذكريات. تحدد هذه الأجزاء من الدماغ بسرعة كبيرة ما إذا كان هناك خطر أو أمان.

أنت شخص فريد وكذلك تصوراتك

تؤثر الروائح من حولك على إدراكك للأشياء ، على الرغم من أنك قد لا تكون على دراية بها بشكل مباشر. قد يكون لديك شعور بأن شيئاً ما ليس على ما يرام. يمكنك استخدام نظام الكشف المدمج الذي يجب أن يحافظ جسمك على سلامتك - تعلم كيفية الاستماع إليه والانتباه إليه. قد تكون في ظروف عادية في بيئة مألوفة ، ولكن إذا شعرت أن شيئاً ما ليس صحيحاً ، فضع في اعتبارك هذا الإحساس الخاص بك ، وحدد ما إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ أي إجراء. أتذكر وقتاً كانت فيه مشاعري التحذيرية صاخبة وواضحة بالنسبة إلي. أنا محظوظة لأنني أعيش بالقرب من ممر طبيعي يمر عبر سرب جميل من الأشجار والتلال المنحدرة. إنه يوفر أميلاً من مسارات المشي والدراجات ، وقد أمضيت سنوات في المشي على هذا المسار. عادة ما أدخل في حالة هدوء وتأمل عندما أمشي ، وأحب الاستمتاع بالمناظر الجميلة من حولي. لم أشعر البتة بعدم الأمان ، حتى أتى ذلك اليوم. لاحظت وجود شخص ما يسير نحوي ، وانطلق جرس إنذار بداخلي. لقد



استمعت لتلك المشاعر.

كل منا لديه هذا النوع من أنظمة الإنذار المدمجة التي يمكن أن تساعدنا في معرفة ما إذا كنا في خطر. يمكنك زيادة قدرتك على الاستماع إلى هذا الجزء من نفسك من خلال ضبط حواسك. ستساعدك أجزاء مختلفة من دماغك على التغايم. عندما تتواصل الخلايا في أنفك وجلدك من الفيرومونات ، يتم إرسال رسائل على الفور إلى عدة مناطق في دماغك لها وظائف مختلفة. على سبيل المثال ، يتم تنشيط أجزاء المهاد واللوزة في دماغك ، مما يجعلك تولي اهتمامًا وثيقًا لما يحدث ، ثم ستحتاج بعد ذلك إلى استخدام قدراتك الأخرى لتمييز الإجراء الذي يجب عليك اتخاذه.

تتفاعل أجزاء الدماغ التي تتفاعل مع الفيرومونات عن طريق الوصول إلى ذكريات مواقف مماثلة في الماضي. إذا أثارت الفيرومونات في اللحظة الحالية ذكريات من الماضي ، فستتفاعل كما لو كانت الظروف هي نفسها. الأمر متروك لك لملاحظة وتقييم ما إذا كان هذا صحيحًا في الواقع. أنت بنيت مع القدرة على أن تكون على دراية بنفسك وردود أفعالك حتى تتمكن من تمييز أفضل السبل للمضي قدمًا. قد يكون وضعك الحالي مختلفًا عن الماضي ، على الرغم من وصول الفيرومونات إلى الذكريات التي تشير إلى أنها متطابقة.

بينما تم بناء عقلك لمساعدتك على الانتباه إلى ما هو مهم بالنسبة إليك ، فإنه يتفاعل على أساس الذكريات. بمجرد أن يمتلك جزء من دماغك ذاكرة مكثفة لحدث معين ، فإنه سينشط بسرعة كبيرة في الأحداث المتشابهة قليلاً. وهذا ما يسمى «تأثير



مؤجج». وهذا يعني أنك قد تتفاعل على أساس الذكريات القديمة التي ليست ذات صلة حتى بالوضع الحالي. أنت بحاجة إلى أن تكون واعيا ومنفتح الذهن حول حقيقة الوضع. على سبيل المثال ، عندما لاحظت أن الرجل يسير نحوي ، قرع إنذار الخطر لدي ، فقد يكون ذلك بالفعل يشكل خطراً علي ، أو ربما أنه لم يكن خطيراً لكن ذاكرتي النشطة اعتقدت أنه كان بسبب من تجربة مماثلة مررت بها قبل سنوات ، حيث هاجمني رجل يمشي نحوي. تنشط جزيئات الفرمون التي تأخذها أجسامنا أجزاء مختلفة من الدماغ ، ولكل منها ذكريات مخزنة.

نفس الفيرومونات - تفاعلات مختلفة

تنشط جزيئات الفيرمون مناطق الدماغ وفقاً لما هو فريد ومهم بالنسبة إليك. ليس التنشيط العام فقط هو الذي يعمل بنفس الطريقة للجميع. نحن نركز على ما هو وثيق الصلة بنا بناءً على تصورنا وتاريخنا وظروفنا الفريدة. وجدت إحدى الدراسات البحثية لرجل بلا ذراعين أنه عندما شاهد امرأة تحمل كوباً ، كانت المنطقة المضاءة من دماغه هي المنطقة المرتبطة بالتحكم في حركة أصابع قدميه ، لأنه يمكنه التقاط كوب. يساعدنا هذا على فهم أنه عندما نشم أو نشعر أو نرى أحداثاً أو أفعال الآخرين ، فإننا نستجيب لتلك الأحداث بناءً على تصوراتنا الفريدة وذكرياتنا ووجهات نظرنا ورغباتنا.

أنا وزوجي نأتي من عائلات ذات أساليب اتصال مختلفة جداً. عندما التقى بإخوتي للمرة الأولى ، كان هناك الكثير من



الضجة - تلميحات بالأذرع وأصوات عالية. ينحدر زوجي من عائلة هادئة جداً ، وعندما واجه هذا شعر بالدهشة. شعر بالطاقة في الغرفة ، وقال دماغه: «استيقظ ، انتبه ، هناك خطر ، اهرب على الفور!».

بالنسبة إلي ، عندما جئت إلى نفس الغرفة ، شعرت بابتسامة عريضة ترسم على وجهي عندما سمعت الأصوات المألوفة لإخوتي وأخواتي المنفتحين وهم يهتفون بقصصهم ووجهات نظرهم المختلفة. بينما كان زوجي يفسر هذا على أنه تهديد ، كنت أفسر نفس الشيء على أنه مرح وجذاب. كنت أرغب في الانضمام إلى المعركة.

عندما قضيت وقتاً مع عائلة زوجي لأول مرة ، لم يصرخ عقلي مطلقاً: «استيقظ ، انتبه ، هناك خطراً» كان كل شيء رصيناً وهادئاً ومريحاً. لقد استغرق الأمر مني سنوات حتى أدرك إشارات الإنذار الدقيقة التي سترسلها عائلة زوجي. إذا كانت والدته أو والده منزعجاً أو غاضباً أو قلقاً ، فلن يتحدثوا عن ذلك. في طريقتهم الهادئة ، كانوا يرسلون طاقة من القلق والقلق ، مما يشير إلى وجود كارثة قاب قوسين أو أدنى. كان زوجي متناغماً جيداً مع تلك الرسائل غير اللفظية من والديه. سيشعر بالرهبة ويريد تخليص نفسه من شبكة القلق والقلق تلك. من ناحية أخرى ، سمعت نفس الكلمات ، ورأيت نفس الوجوه ، وشعرت بنفس جزئيات فرمون العاطفة التي شعر بها زوجي ، لكنها لم تثير ذكريات قديمة عن الرهبة بالنسبة إلي. لم تكن أجراس الخطر لدي تقررُ كما كانت مع زوجي. نفس الحدث ، نفس الأشخاص ، نفس الشعور بجزئيات تطفو حول الغرفة ، وكلا



منا كانت له ردود فعل مختلفة بناءً على تاريخنا وتصوراتنا. عندما تأخذ معلومات من أي من حواسك - في هذه الحالة ، يتلقى جلدك وأنفك جزيئات فيرمون - ستفسر أجزاء مختلفة من دماغك هذه الرسائل بناءً على تجربتك السابقة وذكرياتك. كل شخص فريد من نوعه في هذا الصدد ، وبالتالي فإن الموقف الذي يشعر فيه بالأمان والمرح والجاذبية قد لا يشعر بنفس الطريقة بالنسبة إلى شخص آخر. بمجرد أن تشعر بما يحدث مع الأشخاص الآخرين من حولك ، يمكنك حينئذ تمييز ما إذا كان رد فعلك دقيقاً للموقف الحالي أو إذا كنت تتفاعل مع ذكريات قديمة لا تخدمك جيداً في الوقت الحالي.

إذا لم تسأل نفسك ما إذا كانت ردود أفعالك دقيقة بالنسبة إلى الظروف الحالية ، فقد تفوتك فرصة إنشاء ما تريده لنفسك في الوقت الحالي. على سبيل المثال ، إذا ظل زوجي عالقاً في ردة فعل الخوف لأن عائلتي كانت صاخبة جداً ، لكان قد فاتته تكوين علاقات ممتعة مع أفراد عائلتي. ولو كنت لا أزال غير شاعرة بالقلق الذي تثيره عائلته ، كنت سأضيع فرصاً لدعم زوجي في طريقة رده ، وكنت سأضيع فرصاً للتواصل بصدق مع أهل زوجي حول ما كان حقيقياً بالنسبة إليهم.

محطّم الطاقة : الطيّار الآلي

يتم تشغيل السيارات والشاحنات والطائرات والآلات الأخرى ببرامج تلقائية توجه نشاطهم. وبالمثل ، يمكن لجسمك أن يعمل في الوضع التجريبي التلقائي إذا اخترت السماح بذلك. أي ،



نظراً لأن الرسائل الفيرومونية التي تأتي إلى جسدك وتطلق إشارات إنذار أو العديد من أنواع ردود الفعل الأخرى بداخلك ، يمكنك أن تكون في وضع الطيار الآلي وتذهب مع ردود الفعل التي يمر بها جسمك دون أدنى شك. ومع ذلك ، فإن التفاعل التلقائي دون وعي أو تمييز في اللحظة الحالية يمكن أن يعيقك عن إنشاء ما تريده حقاً في حياتك. وضعان يعاني منه الكثير من الناس في هذه الحالة هما العدوان التلقائي والتراجع التلقائي.

العدوان التلقائي

يشعر الكثير من الناس بالغضب أو الاندفاع أو الجدل أو الاتهام كآلية للدفاع. يستخدمون ردود الفعل هذه لحماية أنفسهم من فقدان شيء مهم بالنسبة إليهم: السيطرة أو الاحترام أو الاستقلال أو العلاقة.

تخيل أنك نشأت في منزل حيث كان هناك قدر كبير من الشجار والجدل. من المحتمل أنك شعرت بالخوف خلال تلك الأوقات وكنّت على وشك تطوير رد فعل عدواني للتكيف للحفاظ على سلامتك. الآن ، في حياتك البالغة ، قد تجد نفسك في موقف يكون فيه شخص ما غاضباً. من المحتمل أن تستحضر الفيرومونات الغاضبة ذكريات قديمة بداخلك وتجعلك تتفاعل كما لو كنت تشعر بعدم الأمان منذ فترة طويلة.

إذا كنت ، على سبيل المثال ، في العمل وكان أحد زملائك غاضباً منك ، فقد تعتقد تلقائياً أنه عليك الدفاع عن نفسك. قد تنتقل إلى وضع الطيار الآلي وتستجيب بالصراخ أو اللوم أو



العدوانية. إذا بقيت مع هذا الوضع التلقائي دون التشكيك في ردة فعلك ، فيمكنك إنشاء نتيجة مختلفة عما تريده حقاً. ربما تريد علاقة جيدة وسعيدة مع هذا الشخص. إذا بقيت في وضع الطيار الآلي وأصبحت عدوانياً ، فقد تفوتك فرصة التساؤل عما إذا كنت تفسر الموقف بدقة ، وستفوت بالتأكيد فرصة المساعدة في إيجاد حل إيجابي لكل ما يزعج زميلك في العمل.

تراجع تلقائي

يصبحُ البشرُ سلبيينَ انطلاقاً من طفولتهم فينسحبونَ عن الظروف التي تشعرهم بانعدام الأمان. كبالغين ، عندما يجدون أنفسهم في مواقف متشابهة ، يمكن لجزيئات الفرمون التي يتم إرسالها واستلامها أن تجعلهم يعتقدون تلقائياً أن الحاضر هو نفسه الماضي ، وهم في خطر ، وعليهم الفرار. يمكنني التفكير في الأوقات التي تسبَّبَ فيها نمط التراجع التلقائي هذا في ضياع الفرص لخلق ما أريده. عندما كنت طفلةً ، كنت أراجع بسرعة عندما تحتدمُ الأمور بين والديّ في منزلي. كنت أذهب إلى غرفة أخرى أو أخرجُ ، أبعد عن الشجار قدر المستطاع. حينَ كبرنا ، كانت هناك أوقات كانت فيها أخواتي يتجادلن ، وبدلاً من التباطؤ والتشكيك في ردة فعلي التلقائية ، هربت للتو. خلال تلك الأوقات ، فاتتني فرصة أن أكون على دراية بنفسني والمساعدة في تحقيق النتيجة التي أردتها بيني وأخواتي.



شارك واحصل على ما يجعلك سعيداً

لديك أفكار ومشاعر وذكريات ومعتقدات نشطة بداخلك حيثما ذهبت. وكذلك يفعل أي شخص آخر. أفكارهم ومشاعرهم وتاريخهم ومعتقداتهم تصاحبهم أينما ذهبوا. أنت ترسل جزيئات إليهم ، ويرسلون جزيئات إليك. هل ترسل جزيئات تجلب لك المزيد مما تريد؟ هل تفسر الجزيئات التي تتلقاها بطريقة تجلب لك المزيد مما تريد؟

إن إرسال واستقبال جزيئات الطاقة التي تريد المزيد منها في حياتك يدعوك إلى أن تضع في اعتبارك نفسك في وضعك الحالي. يمكنك أن تكون على دراية بردود أفعالك وتصوراتك ومعتقداتك في الوقت الحالي ، بحيث يمكنك أن تعتمد المشاعر التي تختار تنشيطها داخل نفسك. عندما تكون مع أشخاص آخرين ، اسأل نفسك هذين السؤالين الأساسيين: هل تشارك الجزيئات التي تجعلك سعيداً؟ هل تتلقى جزيئات تجعلك سعيداً؟

١. هل تشارك الجزيئات التي تجعلك سعيداً؟

لقد كبر معظمنا معتقداً أن أجسادنا وأفكارنا ومشاعرنا هي ملكنا وحدنا. لقد اعتقدنا أننا كائنات نعيش بالكامل داخل أنفسنا وأن ما يحدث بداخلنا يبقى بداخلنا ولا يؤثر على أي شخص آخر. نحن نعلم الآن أن ما نشعر به يرسل جزيئات من الطاقة التي تؤثر على الآخرين. هل ترسل جزيئات الطاقة التي تجلب لك نوع النتائج التي تريدها حقاً؟



أعتقد أنه يمكنك أن تتذكر وقتاً كان لديك فيه جدال محتدم مع شخص تحبه وتهتم لأمره ، وأنه أثناء الجدل شعرت بوجهة نظرك بشدة وما كان صحيحاً وفقاً لوجهة نظرك بحيث لا يمكنك التركيز على أي شيء آخر. ربما تساءلت ، كيف يمكن أن يعتقد ذلك؟ هل هو مجنون؟ هو فقط لا يفهم! إذا كان كذلك ، فلن يفكر بهذه الطريقة!

أثناء الجدل ، مع العديد من الأفكار والمشاعر المتعفنة ، ربما لم تبطئ وتذكر مدى اهتمامك بهذا الشخص في حياتك. من المحتمل أنك جادلت وجهة نظرك وظللت متمسكاً بمعتقداتك وشعرت بقوة لدرجة أنك ، بدون وعي ، ترسل إلى حبيبك جزيئات من الغضب أو الخوف أو الاستياء فقط ، مما يدفع هذا الشخص بعيداً عنك.

لا يستغرق الأمر سوى لحظة صغيرة من الوعي بنفسك وتحولاً صغيراً لإنشاء المزيد مما تريده حقاً. عندما تتجادل مع شخص تحبه ، في أعماقك ، ربما تريد حقاً أن تكون لديك علاقة أوثق مع هذا الشخص. ربما تريد أيضاً فهماً أكبر بينكما. القدرة على إرسال جزيئات إلى من تحب تتوافق مع رغباتك الحقيقية يمكن أن تحدث في نفس الوقت الذي تشعر فيه بمشاعر أخرى - حتى أثناء الجدل.

بينما تتجادل مع من تحب ، يمكنك أيضاً أن تترك لنفسك بضع ثوان لتشعر برعايتك له. أثناء الجدل ، امنح وقتاً لكل ما تشعر به ليكون حاضراً معك ، قد يبدو شعورك عبارة عن غضب أو استياء في داخلك ، وهو شعور بأنك تهتم لأمره وتقدره. إعطاء نفسك لحظة لتشعر بالحب الذي لديك يرسل تلقائياً



تلك الجزيئات إلى الشخص الآخر. إذا كنت تشعر بالغضب والاستياء ، فأنت ترسل تلك الجزيئات ، لكن اللحظة البسيطة لإرسال جزيئات الرعاية أيضًا يمكن أن تخلق الأمل وتقرب بينكما معًا بدلاً من أن تخلق تباعدًا.

هل تتلقى جزيئات تجعلك سعيداً؟

هناك اعتقاد شائع لدى الكثير من الناس أنهم وحدهم في العالم دون اتصال حقيقي بالآخرين. إن الاعتقاد بأنك وحدك ولا أحد يفهمك يميل إلى التسبب في اليأس والاكتئاب واليأس والاستياء . والأكثر من ذلك ، عندما تكون مع أشخاص آخرين وتعتقد أنهم لا يهتمون بك حقًا ، فإنك تتلقى وتفسر الشعور بالجزيئات بالتخوف أو عدم التصديق.

عندما كنت شابةً بالغةً ، كنت أميل إلى الرد على الأشخاص دون وعي بأنني كنت أفسر مشاعرهم من أنماط معتقداتي القديمة وخلق نفس نوع الحياة لنفسني الذي لم أرغب فيه. ساعدني زوجي في تحديد وضع رد الفعل هذا عندما قال ذات يوم: «ميلاني ، أنت تحاربنَ العالم عندما لا يقا تللك أحد». لقد صدمني هذا بشدة ، لكن عندما فكرت في الأمر أدركت أنه صحيح. في الواقع ، يعاني معظمنا من آلام ومعتقدات قديمة عن أنفسنا تجعلنا نخلق تفاعلات لا نريدها حقًا.

تخيل أنك في تجمع في مكان عملك ، على سبيل المثال. ترى أشخاصًا آخرين يتحدثون ويضحكون ويستمتعون. إذا أثارت الفيرومونات الموجودة في الغرفة بعض الذكريات السعيدة



بالنسبة إليك ، فمن المحتمل أن تدرك شعورهم بالفيرومونات بالطريقة نفسها التي يرسلونها بها ، وستشعر بالسعادة بنفسك. ولكن إذا كان لديك اعتقاد قديم أنك وحيد ومعزول ، فقد يكون لديك حوار مستمر من الأفكار والمشاعر التي لن تسمح لك بتلقي جزيئات مشاعر الآخرين بطريقة تجعلك سعيداً. قد تعتقد ، إذا كانوا يعرفونني حقاً ، فمن المحتمل أنهم لن يقبلوني. أو ، إنهم يستمتعون كثيراً معاً ، ولن يرغبوا في ضمني. أو ، مشاكل مختلفة عن مشاكلهم؛ لا أعتقد أنهم سيفهمون.

في هذا المثال ، من المشكوك فيه أنك تريد حقاً أن تظل منعزلاً ووحيداً. بدلاً من ذلك ، من المحتمل أنك تريد تحقيق اتصال حقيقي مع أشخاص آخرين ولكن لا تشعر بالثقة في أنهم يريدون ذلك معك. إذا سألت نفسك ، هل ألتقى جزيئات تسعدني؟ ستكون إجابتك لا. ثم ماذا تفعل؟ كيف يمكنك تغيير أنماط المعتقدات القديمة للحصول على المزيد مما تريد؟ يجب أن تكون على دراية بنفسك في الوقت الحالي وأن تطلب من نفسك إجراء تغيير صغير واحد في كل مرة.

معزز الطاقة :

كن على علم بنفسك على الدوام

قد تتساءل كيف يمكنك أن تضع في اعتبارك أهميتك في كل لحظة. ربما تبدو لديك أهمية كبيرة وساحقة. لنجعل الأمر أسهل قليلاً. عندما تشعر بالرضا والسعادة والتلف والبهجة ، فلن يكون لديك الكثير من الدعوات لتكون واعياً بنفسك إلا إذا



كنت ترغب في تعزيز تلك السعادة من خلال ملاحظتها والشعور بالامتنان. دعوتك الرئيسية لتكون متيقظاً في الوقت الحالي هي عندما يكون لديك رد فعل على شيء يتسبب في مشاعر بداخلك لا تريد إرسالها إلى الآخرين أو تلقي المزيد منها في المقابل. يمكنك أن تدرك أنك تواجه ردود فعل قديمة للطيار الآلي عندما تلاحظ أيًا من الأشياء التالية أو كلها عن نفسك في الوقت الحالي:

تسارع معدل ضربات قلبك.

تسرع تنفسك.

يصبح صوتك فجأة أعلى أو أكثر هدوءاً

لديك وميض مفاجئ من الخوف أو الغضب أو الأحكام القاسية.

تشعر فجأة بالعدوانية أو السلبية تجاه الآخرين.

عندما تكون على دراية بردود أفعالك في الوقت الحالي ، يمكنك أن تدرك أن استجابات الطيار الآلي من المعتقدات والذكريات القديمة قد لا تكون مناسبة تمامًا. على سبيل المثال ، إذا كان تاريخك الشخصي ، مثلي ، قد أوصلك إلى مكان تشعر فيه بالانفصال والوحدة عن الآخرين وتريد فجأة أن تترك موقفًا لأنك تعتقد أن الآخرين لا يريدون احتواءك ، فهذا لا يعني أن الآخرين في الواقع أشعر بهذه الطريقة تجاهك. يمكنك فتح وجهة نظرك بشكل هادف وعقلي للسماح باحتمال أن يرغب الآخرون في اتصال حقيقي أعمق معك مما كنت منفتحًا عليه في الماضي. ربما تستمتع بفكرة أن هؤلاء الآخرين قد يسعدون بإشراكك في محادثتهم وضحكهم. ربما تسمح لمساحة صغيرة



بداخلك أن تضع في اعتبارك أن صراعاتك ومشاكلك قد تتشابه مع صراعاتهم وأنت قد تجد دعمًا متبادلًا مع شخص ما في التجمع.

أو ربما تجد نفسك تتفاعل مع كلمات شخص ما من خلال الشعور بالغضب فجأة والاعتقاد بأن هذا الشخص ينتقدك. يمكنك التقاط رد الفعل هذا في نفسك ثم فتح سؤال في ذهنك ، متسائلًا عما إذا كنت تفسر الكلمات على النحو المقصود. إن ملاحظة ردود أفعالك المفاجئة تجاه الآخرين هي فرصتك لتكون يقظًا وهادفًا. استخدم الاستراتيجيات من الفصلين الأول والثاني لمساعدتك على إدراك نفسك واختيار الردود التي تجلب لك المزيد مما تريده حقًا.

نظرًا لأنك حريص على تفسير واستقبال الطاقة من الآخرين بطريقة تساعدك على الشعور بالسعادة ، يمكنك أيضًا معرفة أنه عندما تشعر بالسعادة ، فإنك ترسل هذه الجزيئات إلى الآخرين ، مما يساعدهم على الشعور بالسعادة. لذا فإن مشاعرك لا تؤثر عليك فحسب ، بل تؤثر أيضًا على الآخرين بالقرب منك. الآن دعونا نلقي نظرة على كيفية تأثير جزيئات مشاعرك على صحتك.



الفصل الرابع اعتمد منهجًا صحيًا أكبر

منذ سنوات عديدة كنت أتحدث مع ابن عمي مايك ، وهو طبيب يشتغل في قسم الطوارئ. كنت أخبره ببعض المشاكل الصحية التي كنت أعاني منها. بعد الاستماع لي بهدوء ، قال: «إن ثمانين بالمائة من الأمراض التي يسعى الناس إلى علاجها سببها الإجهاد. اكتشفي ما لا تحبينه في حياتك ، وقومي بإصلاحه». عندما وصلت إلى المنزل ، أجريت بحثًا على الإنترنت ووجدت الكثير من الدراسات العلمية التي تؤكد تصريحه بأن التوتر يسبب المرض. أخذت التحدي الذي يواجهه على محمل الجد ونظرت إلى ما كان يحدث في حياتي.

في ذلك الوقت ، كنت أعيش في مبنى سكني صاخب وسمعت المرأة بانتظام في الطابق السفلي تصرخ وتضرب أطفالها. اتصلت بخدمات حماية الطفل ، لكن لم يطرأ تغيير على الوضع. عندما كنت أفكر في حالتي الحالية ، أدركت أنه في كل مرة أسمع فيها جاري ، كان جسدي يضيق بالخوف والقلق عندما أتذكر ذكريات مماثلة من طفولتي. وخلال تلك الأوقات التي ساد فيها الهدوء في شقتي ، لاحظت أنني كنت قلقة وبقضة ، وأتوقع متى ستبدأ الإساءة مرة أخرى.

غمَرَ القلقُ جسدي. عندما فهمت هذا أخيرًا ، قررت الخروج من تلك الشقة. بعد فترة وجيزة من الحركة ، هدأ جسدي وتحسنت صحتي. عندما أفكر في ذلك الوقت ، أفهم الآن أن



مشاعري كانت تنقل الخطر إلى جسدي ، وأن جسدي كان يستجيب للمرض.

مثلما تستجيب أجسادنا بشكل سلبي للتوتر والقلق ، فإنها تستجيب بشكل إيجابي للحب. لقد مر معظمنا جميعاً بتجربة الشعور بالحب في مرحلة ما من حياتنا. في الأوقات التي نشعر فيها بالحب والاهتمام ، يمكننا أن نشعر بالهدوء داخل أنفسنا. يمكننا أيضاً أن نشعر بزيادة في السعادة وأن نكون أكثر أملاً في أن الحياة بها بعض الأشياء الجيدة التي تقدمها لنا. هذه طرق عالمية تستجيب بها أجسادنا للحب. وجدت إحدى الدراسات البحثية أن المراهقين الذين شعروا بالحب من الناس في منازلهم وشعروا براحة أكبر في المدرسة كانوا أقل عرضة للتدخين أو ممارسة الجنس المبكر أو تعاطي المخدرات أو ترك المدرسة أو الانتحار أو العنف من المراهقين الذين لم يشعروا بالحب أو مريحة في المدرسة. المشاعر تدير أجسادنا؛ إنها مسألة مركزية لصحتنا وسعادتنا وقوتنا الشخصية.

مشاعرك تحركُ جسدك

هل شعرت يوماً بالترهل والتعب ولكنك لم تستطع معرفة السبب؟ أو في نقطة أخرى ، هل سبق لك أن اختبرت طاقة ووضوحاً قويين وكنت على استعداد للذهاب إلى العمل لتحقيق أحلامك؟ ما الذي يسبب الاختلاف؟ كيف يمكن أن تشعر أحياناً بالصحة والقوة والقدرة ، وفي أحيان أخرى تشعر بالإرهاق واليأس ولا يمكنك أن تتخيل كيف ستمضي يومك برشاقة ، ناهيك عن



تحقيق الأحلام الكبيرة التي تحلم بها لنفسك؟
 هل تعلم أن الأشخاص الغاضبين ، الحزينين ، المستائين ،
 المكتئبين يموتون في وقت مبكر من الناس السعداء ، الهدوء ،
 الهادفون ، المرحون؟ هل تعلم أن مشاعرك يمكن أن تغير حمضك
 النووي؟ هل تعلم أن مشاعرك تخلق بيئة لجسدك البقاء بصحة
 جيدة أو تمرض؟ إنها قوة كبيرة ، ولكن إذا كنت مثل معظم
 الناس ، فإنك تقضي يومك دون أن تدرك ذلك. ربما لا تدرك أن
 الإجهاد اليومي الذي تشعر به يمهد الطريق لجسدك للمرض ، أو
 أنه مع التركيز ، يمكنك توجيه جسدك للعمل في أفضل حالاته.
 كما تعلمنا في الفصول السابقة ، في كل مرة تقوم فيها
 بتنشيط المشاعر بداخلك ، يصنع قلبك وعقلك وأعضاء أخرى
 جزيئات من هذا الشعور. تخيل أنك في العمل ولاحظت أن أحد
 زملائك في العمل منزعج. قد تشعر بالتعاطف ، وتتساءل ما هو
 الخطأ وتأمل أن تتمكن من المساعدة في تخفيف معاناتهم. أو
 قد تشعر بالاستياء لأن هذا الشخص في الماضي قال أو فعل
 شيئاً جعل الحياة أكثر صعوبة بالنسبة إليك. إذا كنت تفعل
 أكثر من مجرد المرور بجيب زميلك في العمل بنظرة واحدة ،
 فأنت تلاحظهم بشعور بالارتباط. وهذا الشعور يعطي تعليمات
 لجسمك.

كلما تملك شعورًا ما ، تعمل خلاياك الكيميائية كي تعطي
 تعليمات لخلايا جسدك. إذا كنت تشعر بالتعاطف مع زميلك
 في العمل وترغب في المساعدة ، فإن جسمك يخلق جزيئات
 الأوكسيتوسين للعناية والتعلق. هذه الجزيئات لها شكل محدد
 واهتزاز ودوران يعطي تعليمات لخلاياك بأن كل شيء آمن



ويمكنها العمل بأعلى مستوياتها. يعطي الأوكسيتوسين أيضاً تعليمات لخلاياك لتعزيز عمل الجهاز المناعي لمحاربة المرض. تحافظ جزيئات الشعور هذه على صحتك.

من ناحية أخرى ، إذا ذكرك ضيق زميلك في العمل بحدث سابق شعرت فيه أن هذا الشخص أخطأ في عملك ، فقد تشعر بالاستياء ، والذي يشبه الغضب المرتبط بالخوف. ثم يقوم جسمك على الفور بتكوين جزيئات من الأدرينالين والنورادرينالين. تخبر جزيئات المشاعر هذه خلايا جسدك أن هناك خطراً ، وهناك شيء يجب أن تخاف منه. يؤدي هذا إلى تضخم الأوعية الدموية لتدفق المزيد من الدم عبر قلبك إلى عضلاتك ، ويكون جاهزاً للاستجابة «للقتال أو الهروب». تأمر هذه الجزيئات جسدك أيضاً بتقليل استجابة الجهاز المناعي وتقليل تدفق الدم إلى معدتك وكبدك و كليتيك وأعضاء أخرى ليست ضرورية لخوض معركة أو الهروب من الخطر. لا يعرف جسدك الفرق بين الجزيئات المتولدة لأنك تشعر بالاستياء القديم وتتولد الجزيئات لأن هناك خطراً جسدياً مثل الحريق الذي يجب عليك الهروب منه. تعطي الجزيئات نفس التعليمات لخلايا جسدك بغض النظر عن سبب الشعور.

إذا كان الاستياء أو الغضب أمراً نادراً ما تشعر به ، فلن يتراكم في جسدك الكثير من الأدرينالين والنورادرينالين ، ولن تسبب هذه المواد الكيميائية الشعور بالكثير من التغيير بداخلك. من ناحية أخرى ، إذا كان لديك غضب أو قلق بشكل منتظم - مثلاً كنت أعيش في الشقة وسمعت الإساءة من امرأة في الطابق السفلي - فأنت تولد تدفقاً مستمراً من القلق وجزيئات الخوف ،

ومن المحتمل أنك تخلق بيئة للأمراض والأضرار التي لحقت بجسمك ، كما كنت أنا في ذلك الوقت.

قوة المشاعر الصحية

خلال سنوات عملي في مركز استشاري ، أتذكر امرأة تدعى سارة. مثل كثير من الناس ، كانت سارة تعمل بجهد لرعاية أسرته وتسعى جاهدة لتحقيق حلمها في نفس الوقت. لم يكن لديها الكثير من المال وكانت قلقة باستمرار بشأن ما إذا كان لديها ما يكفي لدفع الفواتير كل شهر. كان لديها مستوى ثابت إلى حد ما من القلق والتوتر والقلق يمر بها طوال الوقت. كان هذا الضغط يسبب ضرراً لجسدها. في كل مرة كانت سارة تفكر في فواتيرها بقلق مستمر ، كانت ترسل مواد كيميائية في جسدها في مهمة لخوض معركة من أجل الحماية الذاتية. لم يكن جسدها يعرف الفرق بين الخوف والقلق بشأن المال مقابل الخطر الجسدي الحقيقي للقتال أو الهروب. كانت ترسل جزيئات الرسائل إلى الخلايا لإرشادهم لتقليل عمل الأعضاء غير اللازمة للبقاء (مثل المعدة والكلى والكبد) وزيادة ضغط الدم لتوصيل المزيد من الدم إلى العضلات.

لقد وجدت العديد من الدراسات البحثية على مر السنين أن نوع المشاعر التي دفعت سارة إلى زيارة الطبيب هي مشاكل صحية عديدة بما في ذلك المزيد من الأمراض والنوبات القلبية والموت القلبي المفاجئ. أجريت دراسة بحثية على مدار الدورة. من عشر سنوات وجد أن التوتر كان مؤشراً أفضل للإصابة



بالسرطان من أمراض القلب والأوعية الدموية أو التدخين. على الجنب الآخر ، فإن مشاعر الأمل والتفاؤل والفرح والهدوء والسعادة والفضول والشعور بالسيطرة الشخصية تؤدي إلى صحة أفضل ، عدد زيارات أقل للطبيب وعمر أطول. أظهر عالم الأحياء الخلوية بروس ليبتون وباحثون آخرون أن المشاعر قوية جداً داخل جسمك إلى درجة أنها تسبب تغييرات في الحمض النووي الخاص بك.

يستجيب الجسد بقوة للمعتقدات والمشاعر إلى درجة أن الباحثين الذين يدرسون هذه العملية وجدوا أن المرضى يمكنهم إنتاج نفس المواد الكيميائية بشكل طبيعي في أجسادهم التي يعتقدون أنهم يحصلون عليها في أدويتهم. على سبيل المثال ، تم إعطاء مجموعة من المرضى المصابين بمرض باركنسون. حبة دواء قيل لهم إنها ستساعدهم في الهزات وتيبس الحركة. تلقى نصف المجموعة هذا الدواء (الأمفيتامين الذي يزيد الدوبامين في الجسم) ، وتلقى النصف الآخر حبة سكر. كان لدى المجموعة التي تلقت حبوب السكر فجأة نحو ٢٠٠ مرة أكثر من الدوبامين الذي يتم إنتاجه في أجسامهم مما كان عليه قبل تلقيه. كما شهدت هذه المجموعة تحسناً كبيراً في ارتعاشاتها وحركاتها ، تماماً مثل المجموعة التي تلقت الدواء الحقيقي.

المشاعر التي تجعل جسدك بصحة جيدة قدر الإمكان هي مشاعر الأمان والسعادة. تلك الجزيئات المحسوسة تخبر الخلايا بداخلك أن كل شيء على ما يرام ولا يوجد خطر مباشر ، مما قد يتسبب في تغيير وظائفها. عندما يكون كل شيء على ما يرام وسعيداً ، يمكن لخلايا جسمك أن تفعل كل الأشياء التي تطلبها



تعليمات الحمض النووي الخاصة بها بأقصى طاقتها.

انتبه إلى الأشياء التي تجعلك سعيداً

نظراً للأهمية التي تتمتع بها جزيئات الشعور داخل جسدك ، فقد تتساءل عما إذا كنت بحاجة إلى الانتباه إلى كل شعور لديك من أجل الحفاظ على نفسك سعيداً وصحياً. من المفيد أن تكون على دراية بمشاعرك ولكن ليس من الضروري الانتباه إلى كل واحد. يمكنك أن تدع تأثير الإشغال في عقلك يساعدك. تذكر من الفصل الأخير أنه بمجرد تنشيط أجزاء من دماغك لشيء مهم بالنسبة إليك ، مثل الخطر أو الأمان أو الحب أو السعادة ، سينشط عقلك مراراً وتكراراً في ظروف مماثلة. سيساعدك عقلك على الاستمرار في ملاحظة الأشياء التي ستجلب لك نفس أنواع المشاعر مستقبلاً. هذا جزء من السبب الذي يجعل الأشخاص ذوي الإطار الذهني المتشائم يميلون إلى ملاحظة الأشياء التي تعزز تشاؤمهم ، ولماذا يميل الأشخاص ذوو العقلية المتفائلة إلى ملاحظة الأشياء التي تجعلهم سعداء ومتفائلين. كلما زاد اهتمامك بالأشياء التي تجعلك تشعر بالأمان والحب والسعادة ، كلما ساعدك عقلك على الاستمرار في رؤية الأشياء التي تجلب لك نفس المشاعر. وكلما زاد الشعور بالسعادة والأمان والحب كلما كان جسدك أكثر صحة. لذا انظر حولك ولاحظ كل الأشياء في حياتك التي تساعدك على الشعور بالسعادة والأمان والأمل والحب.

هناك طريقة أخرى مؤكدة لمساعدة جسدك على تحقيق



وفرة من المشاعر الصحية والقوية وهي استخدام اقتراح العالم رولين مكراتي ، الذي يدرس فيزيولوجيا العاطفة. يُظهر بحث ماكرا تي أن الامتنان هو المشاعر الأسرع والأقوى لتنشيط طاقة رغباتك. لذلك إذا صادفت أنك تمتلك أفكاراً ومشاعر تتنافى مع إرادتك ، فما عليك إلا تركها لتلك اللحظة وركز على شيء ما. ستشعر بالامتنان ، مثل أحد أفراد الأسرة أو حيوان أليف أو الطبيعة. سيؤدي هذا الشعور بالامتنان إلى مقاطعة تكوين الجزيئات المتعلقة بالخوف والقلق ، وبدلاً من ذلك سيخلق جزيئات تدعم صحتك ورفاهيتك. هدفك هو إنشاء تدفق مستمر للجزيئات في جسدك على أساس الشعور بالأمان والسعادة والامتنان. هذه هي المشاعر الرئيسية التي تنقل خلايا الجسم إلى أنها يمكن أن تعمل بأعلى قدراتها وأكثرها صحة.

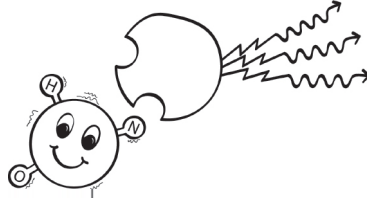
مفاتيح التّواصل وأقفاله

قد تتساءل كيف تتواصل جزيئات المشاعر هذه بداخلك. يتواصلون بشكل مشابه لمفتاح يفتح الباب. يحتوي المفتاح على الشكل الصحيح تماماً لمطابقة تكوين الأكواب في القفل ، وبالتالي يعمل على الترباس المنزلق. وبالمثل ، فإن جزيئات مشاعرك لها شكل ودوران واهتزاز محدد للغاية. الجزيئات تطفو في الفراغات بين الخلايا العصبية وخلايا الجسد الأخرى. عندما يكون للخلية العصبية أو الجزء الخارجي من غشاء الخلية نفس الشكل والدوران والتردد تماماً مثل كل جُزيء صغير ، يكون هناك تطابق ويمكن للجزيء أن ينزلق إلى موقع على العصب



أو الخلية ، مثل تركيب مفتاح في قفل. بالنسبة إلى الأعصاب ، بمجرد امتلاء الشق الموجود على العصب بالجزء الصحيح ، فإنه ينشط العصب لإطلاق النار ، والذي يرسل إشارة كهربائية أسفل العصب للتواصل مع الأعصاب القريبة الأخرى التي تمرر النبض إلى الأعصاب والعضلات والخلايا الأخرى ، والأعضاء: التواصل.

فيما يلي توضيح بسيط يوضح شكل جزئي سعيد وجزئي غاضب بأشكال تتناسب مع نهاية عصبية. عندما يناسب شكل الجزئي ويرتبط بالعصب ، فإنه يتسبب في تحرك العصب ، والتواصل مع الأعصاب الأخرى.



سلسلة القوة الخاصة بك

مع كل القوة الشخصية التي تؤثر على صحتك ، قد تتساءل عما إذا كنت تسبب الأمراض التي تصاب بها. قد تكون على دراية بمعلومات من قانون الجذب أو قوة التفكير الإيجابي. في جوهرها ، تقول هذه التعاليم إن كل واحد منا يحصل على ما نركز عليه. أنا ممتن للمؤلفين الحكماء والحكماء الذين ساعدوني في التواصل مع قوة أفكاري ومشاعري. هناك حقيقة هائلة لهذه التعاليم ، ولكن هناك حدود لقوة أفكارك في هذا الجسد الأرضي. من خلال الموجهين الحكماء فهمت قوتي على المستوى



الشخصي. من خلال العلم أدركت كيف تعمل هذه القوة. إذا كنت تعتقد أنه لا توجد قيود على قوة أفكارك ، فقد تستنتج أنك ترسم كل شيء تختبره في الحياة ، بما في ذلك المرض. نتيجة لذلك ، سترادك أفكار ومشاعر عدم الكفاءة في كل مرة تمرض فيها أو تعاني من مشقة. من المفيد أن نفهم أن جميع الأجزاء التي تجعل الأشياء تعمل في عالمنا لها مجموعة من القوة ، بما في ذلك أنت ومشاعرك الإيجابية والخلايا الموجودة داخل جسدك.

لكل من الأجزاء الصغيرة بداخلك نطاق قوتها الخاص. يمكن أن تؤثر مشاعرك على بعض الأشياء التي تعمل داخل جسدك ، والأشياء الأخرى التي لا تستطيع ذلك. هل تتذكر صورة الذرة (من الفصل الأول) ، حيث تدور الإلكترونات حول النواة؟ لا يمكن للإلكترون الذي يطير بعيداً عن تلك النواة للانضمام إلى جزيء آخر أن يذهب ويحتل مساحة البروتون على جزيء آخر. يمكن للإلكترون فقط أن ينفصل ويعيد توصيل الجزيئات الأخرى في الفراغات الإلكترونية. لا يمكن لمشاعرك المركزة أن تغير الطريقة التي يعمل بها هذا الجزء الأساسي من الطاقة.

إليك مثال آخر قد يكون من الأسهل فهمه. جرب استخدام مشاعرك الإيجابية لتغيير اللون الطبيعي لعينيك. بالتأكيد ، يمكنك شراء العدسات اللاصقة لتغيير لون عينيك بشكل سطحي ، لكن أفكارك ومشاعرك الإيجابية لا يمكن أن تغير تعليمات الحمض النووي المحددة هذه.

الخلايا الموجودة داخل جسدك لها قيود على ما يمكنها فعله وما لا يمكنها فعله. يمكن أن تؤثر مشاعرك على بعض



وظائف الخلية ولكن ليس جميعها. تعمل بعض جوانب عمل الخلية بالطريقة التي تعمل بها بغض النظر عن مشاعرك. أي أن الخلايا تتبع مجموعة من تعليمات الحمض النووي التي تحدد نطاق القدرات التي يمكن أن تمتلكها الخلية. على سبيل المثال ، لا يمكن أن تتحول خلية قلب في جسدك إلى خلية كبد. خلية القلب هي خلية قلب مع تعليمات الحمض النووي التي تتبعها. ومع ذلك ، تستجيب خلية القلب لجزيئات الشعور الجيد التي تنتشر في جسدك وتحافظ على صحته وتعيش حياة طويلة كما تقول تعليمات الحمض النووي الخاصة بها أنها يمكن أن تعيش. يمكن للقلق والخوف من جزيئات الشعور التي تدور في جسدك أن تغير تعليمات الحمض النووي لخلايا قلبك لتقصير عمرها لأن الخلية تغير عملها الصحي وترتقي به إلى أداء عالي التوتر. ومع ذلك ، لا يمكن لجزيئات الشعور الجيد في جسدك أن تمنع خلية القلب هذه من المرور بدورة حياتها الطبيعية والموت في الوقت الذي تتجه فيه تعليمات الحمض النووي إلى الموت.

ساعد خلاياك على أن تكون في صحة جيدة

كل خلية في جسمك لها عمر. سيكون مدى الحياة أطول إذا كنت تعيش في بيئة تسودها السعادة والأمان وإذا كنت تعمل على النحو الأمثل ، وسيكون أقصر إذا كنت تعيش في بيئة من الخوف والقلق ويتعين عليك تغيير أدائه الأمثل باستمرار. في النهاية ، ستنتهي كل خلية من عمرها الافتراضي وتموت ، ثم يتم إنشاء خلايا جديدة. على الرغم من أن جسدك يمر بعملية



مستمرة من موت الخلايا القديمة وتكوين خلايا جديدة ، فإنَّ تعليمات الحمض النووي لجميع خلايا جسدك تتسبب في نهاية المطاف في توقف الجسد عن العمل ، وتموت. مشاعرك السعيدة أو الخائفة لن تغير تعليمات الحمض النووي الأساسية. هناك حدود لتأثير مشاعرك الإيجابية.

قد تعتقد أن الحديث عن أقصى حد للموت واضح جداً إلى درجة أنه ليس مفيداً في فهم مفهوم القيود هذه. بعد كل شيء ، يموت جسد الجميع في مرحلة ما. ومع ذلك ، فإنَّ استيعاب قيود التفكير الإيجابي والشعور يساعدك على فهم الطريقة التي تعمل بها الأشياء.

على سبيل المثال ، يعيش الناس أحياناً في بيئات تؤثر على صحتهم ، مثل مدينة مليئة بالتلوث حيث يمكن أن يتسبب نقص الهواء النظيف في الإصابة بالربو أو السرطان. يمكن أن يحدث الربو والسرطان أيضاً بسبب الإجهاد ، والذي يقع في نطاق سيطرة الفرد. يمكنك ركوب القطارات ومشاركة الهواء مع الأشخاص المصابين بالفيروسات. إذا كنت خبيراً في التعليمات التي تعطى لجسدك ، فيمكنك المساعدة في دعم تعليمات الحمض النووي بمشاعرك الإيجابية ومنع هذه الفيروسات من التماسك بداخلك ، ويمكنك البقاء بصحة جيدة. ومع ذلك ، فإنَّ القليل جداً منا يتقن أنفسنا تماماً بهذه الطريقة ، وأحياناً نصاب بالإنفلونزا أو فيروسات أخرى.

كثير من الناس يصابون بأمراض أكثر صعوبة وتحدياً لأسباب خارجة عن سيطرتهم. يسهل تعديل بعض الأمراض بمشاعر إيجابية أكثر من غيرها. تنمو خلايا بعض الأمراض



بشكل أبطأ وتتأثر بالمشاعر الإيجابية أكثر من خلايا الأمراض الأخرى التي تكون شديدة العدوانية وتنمو بسرعة وتسبب تلفاً سريعاً. مات أخي بسبب مرض استولى على خلايا جسده مثل قطار الشحن السريع. تحرك مرضه (التصلب الجينبي الضموري ، أو ALS ، المعروف أيضاً بمرض لو جيريج) بسرعة ، ولم تستطع أفكاره ومشاعره الإيجابية منع المرض من السير في مساره وفي النهاية قتل حياته. ومع ذلك ، فقد أثرت أفكاره ومشاعره الإيجابية على زنزانتة ومن المحتمل أن تبقى على قيد الحياة لفترة أطول من غيره ، وأنا أعلم أن مشاعره الإيجابية ساعدته على الراحة العاطفية.

يعاني الكثير من الناس من مجموعة متنوعة من الأمراض ، وأشك في أن أي منهم ركز أفكاره ومشاعره واهتمامه على الإصابة بمرض صعب. نحن نعيش في عالم معقد من العوامل البيئية والتغذوية والصناعية التي تتفاعل وتؤثر علينا بطرق عديدة. من المستحيل التنبؤ أو منع كل الأشياء غير المرغوب فيها. ما هو ممكن هو توجيه تركيزك إلى مكان يخلق مشاعر تساعدك على تجاوز التحديات وتحقيق أفضل نتيجة ممكنة لنفسك.

ترسل مشاعرك جزيئات التعليمات إلى خلايا جسمك. إن مشاعرك بالسعادة والأمان هي التي تعطي تعليمات لخلاياك لتعمل بأقصى قدراتها وأن تكون بصحة جيدة وتعيش طويلاً. على العكس من ذلك ، فإن مشاعر الخوف والقلق لديك تعطي رسالة معاكسة لخلاياك. تلك الجزيئات المحسوسة تتواصل مع خلاياك بأن هناك خطراً ، ومن ثم تقلل العديد من أعضاء الجسم من عملها للسماح بمزيد من الموارد لدعم القلب والعضلات. بمرور



الوقت ، يتسبب الخوف والقلق في المرض من خلال الأعضاء غير العاملة. معظم الناس لا يدركون مدى قلقهم ، وبالتالي يخلقون فرصاً أكبر للأمراض في أجسادهم بدلاً من تحقيق الصحة السليمة النابضة بالحياة.

مُحَطَّمُ القوَّة: عادة القلق

يعيش الكثير من الناس بمستوى ثابت من القلق دون معرفة ذلك. نحن نعيش في عالم معقد ، وهناك العديد من أسباب القلق: الأمن الوظيفي ، والشؤون المالية ، والمخاوف الصحية ، وأكثر من ذلك.

أتذكر أنني قدّمتُ المشورة إلى امرأة اسمها مارثا. ذات يوم حضرت إلى موعدنا مستاءة للغاية وشددت على وظيفتها. شعرت أن هناك تغييرات كبيرة في المتجر ، وأنها والعديد من الأشخاص الآخرين سيتم تسريحهم. عندما سألتها ما الذي جعلها تخشى هذا الأمر الآن ، فوصفت لي كيف يتعامل معها رئيسها في العمل. كان منزعجاً وقلقاً بشأن الاجتماع الذي كان يعقده مع رؤسائه. وخلصت إلى أن رئيسها كان قلقاً بشأن الاضطرار إلى تسريح موظفين في دائرته.

كانت مارثا شخصاً هادئاً. أخبرتني أنها شعرت بالاضطراب وعدم الأمان معظم الوقت. في هذا الظرف ، عندما رأت أن رئيسها يشعر بالقلق ، افترضت أن ذلك يعني شيئاً خطيراً للغاية. في ذهنها ، سلكت مارثا طريقاً سريعةً وهي في خوفٍ على أمانها الوظيفي.



أثناء تقديم المشورة لمارثا ، علمت أنها تنحدر من عائلة فقيرة. عندما كانت صغيرة ، تم تسريح والدها من وظيفته بشكل غير متوقع للغاية وأن أسرته تمرُّ بأوقات عصيبة. كانت مارثا تقفز إلى بعض المخاوف والاستنتاجات المتعلقة بالطرق السريعة ، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن ذكرياتها عن فقدان والدها المفاجئ لوظيفته قد تبعته وخلقت رد فعل فوريّة أساسها القلق. عادة مارثا القلق والتخوف مماثلة لما يتعامل معه الملايين من الناس. قد تحمل مستوى ثابتاً من القلق مع دورة لا تنتهي من فكرة مزعجة تؤدي إلى فكرة أخرى ، مما يخلق أساساً من الضيق بداخلك. ثم عندما يحدث حدث صعب بشكل خاص ، يرتفع القلق لديك ، مما يؤدي إلى تأجيل صور لمجموعة من النتائج الرهيبة. إذا كنت مثل معظم الناس ، فإن كل هذا يحدث خارج وعيك. والقلق ، الذي هو قريب جداً من الخوف ، يخلق جزئيات بداخلك تؤثر على صحتك وربما تسبب المرض.

تهدئة نفسك من خلال اختيار نقطة اتصال

من المهم أن تحافظ على هدوئك والتحكّم في أي مستوى مزمن من القلق قد تشعر به بالإضافة إلى ردود الفعل المتصاعدة بداخلك التي تحدث أثناء الأحداث غير المتوقعة. يمكنك تهدئة نفسك من خلال التركيز. إنها تشبه الإستراتيجية التي يستخدمها الأشخاص المصابون بدوار الحركة لتهدئة معدتهم المضطربة. يختارون نقطة تركيز ثابتة ويسمحون لاهتمامهم بالبقاء على هذه النقطة. هذا يمنع العين من الشرود من مكان



إلى آخر ويسمح بالاستقرار الذي يهدئ فرط نشاط نظام الأذن الداخلية. وبالمثل ، عندما يكون لديك قلق عام ، فإن العثور على نقطة تركيز ثابتة لا يدعو إلى القلق.

هناك مجموعة متنوعة من النقاط المحورية التي يمكن أن تجلب لك مشاعر أكثر هدوءًا. جرب البعض من قائمة الأمثلة الخمسة أدناه ، وانتبه لكيفية عملها. قم بتعديلها باستراتيجياتك الخاصة حتى تجد حلولاً لتهدئة نفسك تعمل بسرعة وسهولة من أجلك.

١. تحديد الافتراضات الخاصة بك.

تساءلت مارثا عن تصوّرها الأوّل عندما رأت رئيسها مستاءً. كان افتراضها الرئيسي أن وظيفتها كانت في خطر. لم يكن لديها أي دليل على أن سلوكه مرتبط بشيء من شأنه أن يؤثر على وظيفتها. بدلاً من ذلك ، قفزت للتو إلى هذه الفكرة لأنها كانت تميل إلى الشعور بالقلق ، كما أن تاريخها الشخصي جعل الأمن الوظيفي مصدر قلق بارز لها.

بمجرد تحديد الافتراض الذي يسبب لها القلق ، عندها يمكنها أن تقرر ما يجب فعله بهذا الافتراض. قررت أن تكتشف من رئيسها ما إذا كان تفكيرها دقيقاً. كانت مارثا شخصاً هادئاً ومتواضعاً ، لذلك لم تشعر بالراحة في سؤاله مباشرة. بدلاً من ذلك ، ذهبت إلى رئيسها وسألته عما إذا كان يمكن أن تساعد لأنها لاحظت أنه بدا محبطاً بعض الشيء. كان رئيسها سعيداً بعرض المساعدة. أخبر مارثا أنه واجه بعض الأشياء غير المتوقعة في المنزل ولم يكن لديه الوقت لإعداد عرض تقديمي



لرؤسائه. كان قلقاً من أنه لن يكملها في الوقت المناسب. علمت مارثا أن افتراضها لم يتم تأسيسه ، وأن ارتياحها سمح لجزئيات الخوف أن تهدأ في جسدها.

٢. تصور الأشياء الجيدة لشخص آخر

خلال جلسة الاستشارة لدينا ، بعد أن حددت مارثا الافتراض الرئيسي الذي كانت تمتلكه بشأن سلوك رئيسها ، قالت إنها تعلم أنها ستظل قلقة للغاية حتى يحين الوقت الذي يمكنها فيه التحدث معه. اقترحت أنه في غضون ذلك ، بدلاً من الاستمرار في التركيز على قلقها وذعرها ، فإنها تتخيل النجاح والهدوء لرئيسها في العمل مع كل ما يسبب له الانزعاج. أخبرتني بعد ذلك أن إرسال الأفكار الجيدة إلى رئيسها ساعدها على الهدوء والتوقف عن الشعور بالقلق الشديد.

يمكن أن يكون القلق عبارة عن مشاعر منتشرة لا يمكن إيقافها. المفتاح لتقليلها داخل نفسك هو مقاطعة التدفق. تتمثل إحدى طرق القيام بذلك في تحويل تركيزك إلى أن تكون مفيداً لشخص آخر. من المحتمل أن تكون على دراية بمدى شعورك بالرضا عندما تمنح وقتك للمساعدة في جعل العالم أفضل قليلاً للآخرين. يمكنك استخدام هذه الاستراتيجية نفسها على الفور في أي لحظة. عندما تحول تركيزك إلى شيء إيجابي لشخص آخر ، فإن جسدك لا يعرف الفرق بين الصورة في ذهنك عن الأشياء الجيدة لشخص آخر والمشاعر الجيدة لنفسك. سيخلق جسدك جزئيات شعور بالسعادة والأمل بداخلك بغض النظر عما إذا كنت تتخيل ذلك جيداً لنفسك أو لشخص آخر.



٣. ضع خطة لنفسك

أحياناً ، عندما تشعر بالقلق ويمكنك تحديد ما يقلقك ، فإن وضع خطة يثقب فقاعة القلق ويسمح لها بالذهاب بعيداً. كانت مارثا تخشى فقدان وظيفتها بشكل غير متوقع لأن ذلك حدث لوالدها. بعد أن تحدثت مع رئيسها واكتشفت أن وظيفتها ليست في خطر ، ركزت على وضع خطة حتى يقل القلق في المستقبل إذا حدث ذلك. كان مصدر قلقها الرئيسي أنه إذا فقدت وظيفتها فلن تكون قادرة على دفع فواتيرها. قررت أن تقرأ كتاباً عن توفير الأمن المالي واتباع الخطوات الموضحة في الكتاب. بمجرد أن وضعت خطة ، أخبرتني أنها شعرت بالهدوء في الداخل. كانت لديها رؤية لكيفية جعل الأمور أفضل لنفسها ، وهذا ساعدها على التخلص من الكثير من مخاوفها.

بعد عدة أشهر خلال إحدى جلسات الاستشارة ، سألت مارثا إذا كان كتاب الأمن المالي يساعدها. ارتسمت ابتسامة عريضة على وجهها ، وأخبرتني أن لديها الآن مدخرات في البنك لتغطية ثلاثة أشهر من نفقاتها إذا فقدت وظيفتها. كانت ملتزمة بزيادة هذا المبلغ لتغطية عام كامل من النفقات. شعرت بالهدوء والسعادة وكان لديها عدد أقل من جزئيات الخوف والقلق التي تمر في جسدها.

٤. انتبه إلى الأشياء التي تسير على ما يرام

قد لا يكون لديك القدرة على تغيير بعض الأشياء في طريقة عمل جسديك أو ربما تقدم مرضاً عدوانياً. هناك أشياء كثيرة تحدث في الحياة لم تطلبها وربما لا يمكنك تغييرها.



إذا كنت مريضاً ، فمن المحتمل أن يكون لديك رغبة ورؤية للشفاء ، ومع ذلك فأنت قلق للغاية لرؤية هذا الشفاء يحدث. إن زيادة مشاعرك الإيجابية وتقليل مشاعرك السلبية سيخلقان جزيئات في جسمك تعطي تعليمات لخلاياك لتعمل بأقصى طاقتها.

عندما تركز على المشاعر السعيدة والإيجابية وتتصور الشفاء ، لاحظ أن الشفاء يأتي بأشكال عديدة ، وليس فقط جسدياً. يمكنك اختيار ملاحظة الشفاء الذي يحدث أثناء المحادثات الجادة والصادقة التي تجربها مع أحبائك. ربما تلاحظ الشفاء من خلال مسامحة نفسك على الأشياء التي فعلتها والكلمات التي قلتها والتي لم تتمنى لو لم تفعلها. يمكن أن يأتي الشفاء عندما تتقبل مزيج المشاعر الصعبة التي تتعامل معها حالياً. ربما تشعر بالشفاء عندما تتقبل الحب والرعاية التي يتمتع بها الآخرون لك.

في كل حالة من حالات ملاحظة مكان الشفاء وما يسير على ما يرام ، فأنت تقوم بتغيير الجزيئات الكيميائية التي يتم تكوينها داخل جسمك. أنت تخلق مشاعر أكثر هدوءاً وسعادة داخل نفسك بغض النظر عن الظروف.

٥. اختر شيئاً واحداً يمكنك القيام به

هناك إستراتيجية فعّالة أخرى لتهدئة الشعور السائد بالقلق وهي اختيار طريقة واحدة تشعر فيها أنه يمكنك إحداث فرق إيجابي.

تطوّعت صديقةٌ جميلةٌ لمساعدة مجموعة من اللاجئين



النازحين. عندما كانت في موقع اللاجئين ، شعرت باليأس لأنها شاهدت ألم وصعوبة الأشخاص الذين واجهتهم. لم تشعر أنها يمكن أن تكون مفيدة. في الواقع ، انتهى بها الأمر بالشعور بالعجز أكثر مما شعرت به قبل أن تقرر التطوع. شعرت بالاستياء الشديد والغضب من أجل أولئك الذين يعانون.

بعد عدة أسابيع عندما كنا نتحدث ، لاحظت مزاجها المبهج والإيجابي. سألتها كيف أحدثت تغييراً وكيف تمكنت من الانتقال من الغضب والاستياء واللوم إلى الرضا والهدف والسعادة داخل نفسها؟ أخبرتني أنها اختارت التركيز على شيء واحد يمكنها فعله وشعرت أنه سيحدث فرقاً. هذا الشيء الوحيد بالنسبة إليها هو مشاركة مشاعرها. كان لديها شعور بأنها إذا شاركت مشاعر الامتنان والسعادة ، فسوف تساعد الآخرين. اختارت التركيز على مشاعر الامتنان لنفسها وقيمها وأطفالها وزملائها في العمل وأصدقائها. وركزت على مشاعر الامتنان لأنها كانت لديها القدرة على تحسين حياتها والتأثير على حياة المقربين منها بطريقة إيجابية.

على الرغم من أنه لا يمكنك التحكم في نتيجة كل شيء ، إلا أنه يمكنك دائماً التحكم في ما تختاره لتركيز مشاعرك وطاقتك عليه.

معزز الطاقة : قطع التدفق

إن مفتاح القدرة على اختيار جزيئات الشعور التي تريد



أن تعمل بداخلك مرتبطةً بمقاطعتك لتدفق الجزيئات التي لا تريدها. يمكنك القيام بذلك بسهولة عن طريق تشتيت انتباهك وتحويله إلى شيء مختلف لفترة من الوقت. الهدف هنا هو تقليل أو إيقاف المشاعر غير المرغوب فيها قليلاً. بعد أن ينخفض التدفق أو ينتهي ، يمكنك استخدام استراتيجيات تحويل التركيز التي تمت مناقشتها أعلاه للحصول على هدوء أكثر وهادفة.

هناك طرق لا حصر لها لوقف التدفق أو تقليل ضغط المشاعر غير المرغوب فيها. هنا بعض الأشياء المفضلة. جربها وقم بتعديلها ، أو اختبر بعضها بنفسك حتى تجد ما يمكنك استخدامه بشكل موثوق لتحويل انتباهك عن المشاعر غير المرغوب فيها إلى مشاعر أفضل.

اذهب للخارج ولاحظ الطقس. انتبه إلى السماء والمناظر الطبيعية ودرجة الحرارة وركز على شيء تحبه في الطقس. ربما تحب الهشاشة ، ربما تعجبك أشعة الشمس ، ربما تحب السماء الرمادية والمطر الذي يغذي النباتات.

تحدث مع صديق. اصرف انتباهك عن طريق بدء المحادثة بسؤال صديقك عن نفسه. بعد أن توجه التركيز على صديقك قليلاً ، يمكنك التحدث عن رغباتك مهما كانت ظروفك الحالية. عندما تشعر بالانجذاب لمناقشة مخاوفك ، تجاوز ما تشعر به من قلق. بدلاً من ذلك ، ناقش مع صديقك الأحلام والآمال التي لديك لنفسك.

قم بنشاط مختلف. حوّل تركيزك إلى شيء يجذب انتباهك بطريقة مختلفة. إذا كنت في العمل ، كرس عقلك وجهودك لمهمة مختلفة. إذا كنت في المنزل ، قم بالتمارين أو الانخراط في



شيء ما ، مثل هواية محبوبة ، يستحوذ على انتباهك ويجلب لك مشاعر هادئة.

حدّد اللحظات التي تعالجُ فيها قلقك. إذا كنت وحيداً مع مخاوفك وغير قادر على تحويل انتباهك إلى أنشطة أخرى ، فامنح نفسك الإذن لتحويل تركيزك إلى أشياء أكثر سعادة عن طريق تحديد موعد للقلق في المستقبل. ثم وجه عقلك إلى الأشياء التي تشعر بالامتنان لها. عندما يحين وقت القلق لديك ، قد لا تشعر بالحاجة إليه. ربما تكون قد استخدمت بعض الاستراتيجيات الأخرى ، وقد تستمتع بتدفق مشاعر أخف بداخلك. إذا كان الأمر كذلك ، فلا تحافظ على موعد القلق. ومع ذلك ، إذا كنت ترغب في استغلال وقت القلق ، فافعل ذلك ، ولكن اجعله قصيراً. اضبط موعداً مع القلق طوال الفترة الزمنية التي حددتها ، ربما من دقيقتين إلى أربع دقائق. عند الانتهاء ، حدد موعداً آخر إذا كنت ترغب في ذلك ، ثم حول تفكيرك إلى أشياء أخرى.

مهما كانت الظروف التي تكون فيها ، يمكنك اختيار أن تكون على دراية بنفسك واختيار المشاعر التي تريد أن تنتشر في جميع أنحاء جسدك. من خلال هذا الوعي والاختيار الهادف ، يمكنك استبدال مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو القلق بتركيز أكثر تفاعلاً من شأنه أن يخلق جزيئات شعور صحي بداخلك.

الآن دعونا نلقي نظرة فاحصة على مدى قوة تلك الجزيئات التي تشعر بها. إنها تهتز بالطاقة الكهرومغناطيسية ، والتي تتدفق بقوة داخلك وخارجك.



الفصل الخامس

ارقص في هدوءٍ وسعادة

قبل بضع سنوات ، كنت مسافرةً مع ابنتي وصديقتها في رحلة مدرسية مثيرة إلى أثينا ، وكنا في قطار أنفاق مزدحم جداً. لاحظت وجود شابين بالقرب منا في حشد مندفع. كان لدي رد فعل داخلي فوري وعرفت أنهم كانوا يبحثون عن شيء ما. بقوا على مقربة منا وراقبوا ابنتي وصديقتها. بقيت قريبة أيضاً وراقبتهم. رأني الشباب يراقبونهم عن كثب وابتعدوا تدريجياً. بعد عدة دقائق بعد خروجنا من قطار الأنفاق ، اكتشف شخصان في مجموعة مدرستنا أن محافظتهما قد سُرقَت. تم أخذ أحدهما من حقيبة ظهر مقطوعة ، والآخر من الجيب الخلفي للمالك. ليس لدي أدنى شك في أن نفس الشبان كانوا مسؤولين عن تلك السرقات.

كانت ردّة فعلي على هؤلاء الشباب فوريّة ، مثل صاعقة البرق. ألقيت نظرة واحدة عليهم وعرفت أنهم ليسوا صالحين. ساد هذا الاتصال على الفور في جميع أنحاء جسدي ، وشد عضلاتي ووضعني في حالة تأهب قصوى. من المحتمل أن تكون جزيئات الفيرمون في الهواء قد نشطت يقظتي ، لكن الطاقة التي تتواصل في جسدي شعرت وكأنها موجة من الكهرباء. في الواقع ، كان الأمر بالضبط: طفرة في الكهرباء.

من المحتمل أنك تقرأ هذا الكتاب الآن وأنت جالس على كرسي مريح ، ومن المحتمل أن يكون لديك مصباح قراءة بجوار



مقعدك. لكن هل تعلم أنه أثناء جلوسك على كرسيك المريح ، ينتج جسمك حوالي ١٠٠ واط من الطاقة ، وهو ما يكفي لتشغيل المصباح الكهربائي في مصباح القراءة؟ هذا صحيح ، في كل لحظة من اليوم تجلس فيها أو تمشي بهدوء ، يدير جسمك نفسه تلقائيًا ، ويصنع حوالي ١٠٠ واط من الطاقة الكهرومغناطيسية بشكل مستمر. يمكنك زيادة طاقتك عن طريق القيام ببعض التمارين القوية أو من خلال الشعور بالدهشة والخوف كما لو كنت في مترو الأنفاق ، ومن ثم قد ينتج جسمك ما يقرب من ٣٠٠ واط من الطاقة.

دعونا نلقي نظرة عن كثب على مدى حياة جسمك الكهرومغناطيسي.

جسدك كهربائي

ما الذي يُولد الكهرباء في جسدك؟ الإجابة المختصرة هي أن كل شيء داخل جسدك متورط في العملية الكهربائية: جزيئات شعورك تهتز. كما تعلمت في الفصل الأخير ، فإنها تتسبب في اشتعال الأعصاب في جسدك ، مما ينتج عنه إشارة كهربائية. تتصل الأعصاب بالعضلات والخلايا ، مما يخلق تدفقًا كهربائيًا ، كما أن ضخ قلبك يخلق تدفقًا كهربائيًا. إليك تذكير ومزيد من التفاصيل حول كيفية مشاركة كل شيء في جسمك تقريبًا في جعلك إنسانًا كهربائيًا واهتزازًا.

اهتزاز جزيئات شعورك

تذكر أنه في كل مرة يكون لديك شعور ، يقوم جسمك بتكوين مجموعة فريدة من العناصر التي تشكل الجزيئات. وداخل كل عنصر من هذه العناصر يوجد نظام اهتزازي من الإلكترونات تدور حول نواة مركزية.

لنعد إلى الرسم التوضيحي للذرة ، وهو الجزء الصغير الذي يشكل كل عنصر. كل عنصر لديه مجموعة مختلفة من هذه الشحنات الموجبة والسالبة. ذرات العناصر هي محاور دوارة للطاقة الكهرومغناطيسية. إنها تهتز مع التوتر بين الشحنات الموجبة والسالبة.



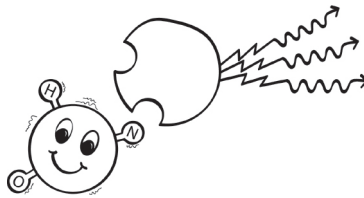
لذا فإن جزيئات شعورك ، التي تتكون من مجموعات مختلفة من العناصر مثل الهيدروجين والنيتروجين والأكسجين ، تهتز أيضًا بشحنة كهرومغناطيسية.





الشعور بالجزيئات يجعل أعصابك تولد الكهرباء
أتخيل أنه يمكنك التفكير في الماضي فتعود إلى لحظات
شعرت فيها بالحماس الشديد تجاه شيء ما بحيث يصعب عليك
البقاء جالسًا. كانت حماسك قوية إلى درجة أنك شعرت بالطاقة
تتدفق من خلالك. أتذكر عدة مرات عندما كنت متحمسة للغاية
للذهاب في رحلة ، مثل تلك التي قمت بها مع ابنتي ، لدرجة
أنني لم أستطع النوم في الليلة السابقة للمغادرة. بدا أن شغفي
وطاقتي يبقيا في مستيقظة مع بعض الترقب.

ماذا كان يحدث في جسدي بكل هذه الحماسة؟ عندما
تتسبب جزيئات الإحساس لدينا في اشتعال أعصابنا ، فإنها
تنشط موجة كهرومغناطيسية نابضة من الطاقة تنتقل إلى
أطراف العصب ثم تنتقل إلى جميع أنحاء الجسم. يتم إنشاء
الموجة النابضة عن طريق مجموعات متناوبة من الشحنات
الموجبة والسالبة المتأصلة في كل نشاط كهربائي. خلال الأوقات
التي كنت فيها متحمسًا لرحلتي القادمة ، كان لدي الكثير من
الجزيئات السعيدة والمتحمسة التي تسببت في اشتعال الكثير من
الأعصاب وعدم وجود ما يكفي من جزيئات الهدوء والهدوء مما
تسبب في إطلاق أعصاب هادئة وهادئة حتى أتمكن من النوم.





إطلاق الأعصاب وتوليد الاتصالات

تتواصل الأعصاب مع كل خلية وعضو في جسمك. تتلقى الاتصال عن طريق فتح وإغلاق بوابات مختلفة (مثل القفل والمفتاح) التي تتطابق مع الشحنات الموجبة والسالبة ، وكذلك الدوران والشكل ، للإشارة التي ترسلها الألياف العصبية. كل شيء داخل جسمك يتبادل باستمرار الشحنات الكهرومغناطيسية النابضة الموجبة والسالبة.

قلبك يخلق اتصالات كهربائية

كما أن عمل الضخ المستمر لقلبك ^{يو}ولد الكهرباء. إنه يعمل بنفس طريقة عمل الأعضاء والخلايا الأخرى في جسمك من خلال تبادل الأيونات الموجبة والسالبة الشحنة (الذرات) من خلال آلية تشبه الجاتيليك. في كل مرة ينقبض فيها قلبك بنقبض قلب ، فإنه يخلق تبادلاً كهربائياً لهذه الشحنات الأيونية الموجبة والسالبة. ينتج عن العمل النابض لقلبك موجات من الكهرباء تتواصل مع كل جزء من أجزاء جسمك. تذكر أنه مع كل انقباض ، ينتج قلبك أيضاً جزيئات الإحساس. وهذه الجزيئات ، التي تهتز بالتوتر الكهربائي ، تتسبب في اشتعال الأعصاب بنبضات كهربائية تتواصل مع الخلايا والأعضاء. وهكذا تخلق مشاعرك نمطاً من النشاط الكهربائي من قلبك يمتد في جميع أنحاء جسمك.



كل الأشياء عبارة عن طاقة كهرومغناطيسية متموجة

الآن أنت تعلم أن كل شيء في جسدك يعج بنوع من الطاقة الاهتزازية الكهرومغناطيسية. تهتز خلايا جسمك. تهتز جزيئات العاطفة. الذرات المكونة للعناصر تهتز، وكذلك النيوترونات والبروتونات والأجزاء الدقيقة الأخرى التي تتكون منها الذرات. كل هذا يهتز مع موجات توتر معبأة بإحكام بين الشحنات الموجبة والسالبة التي تولد طاقة كهرومغناطيسية. في الواقع، يعمل معظم كل شيء في كوننا بشكل من أشكال الطاقة الكهرومغناطيسية. وتتحرك هذه الطاقة من خلال موجات نابضة.

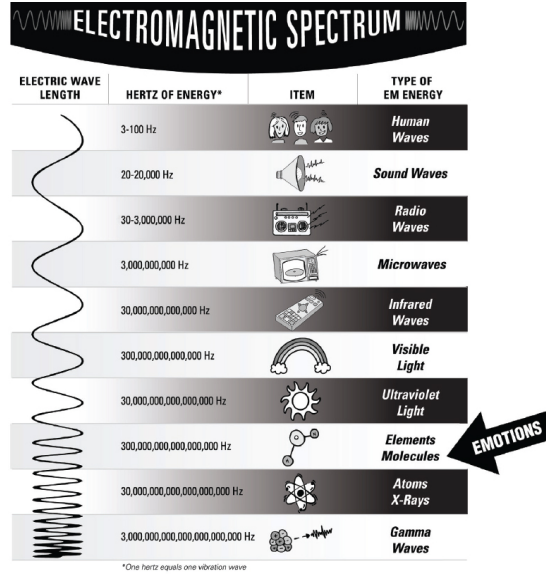
في الرسم البياني بالصفحة التالية، ستري أن الأشياء الأكبر، مثل الأجسام البشرية الثقيلة وموجات الراديو، تهتز بموجات طاقة كهرومغناطيسية طويلة وواسعة تتحرك ببطء. الأشياء الأصغر، مثل جزيئات العاطفة بداخلك، تهتز مع موجات أكثر بكثير من الطاقة، وتتحرك بشكل أسرع. تتكون جزيئات مشاعرك من أشياء أصغر حجمًا تراها على الرسم البياني. وتولد الطاقة الذرية داخل جزيئات المشاعر موجات من الطاقة قوية بما يكفي للتواصل مع موجات الطاقة خارج جسمك.

هيرتز هو مقياس لعدد موجات الطاقة التي تحدث في غضون ثانية واحدة من الزمن. كلما زاد التردد، زادت القوة الكهرومغناطيسية. في الرسم البياني التالي، ستلاحظ أن جسمك يهتز بين ٣ و ١٠٠ هرتز، مما يعني حدوث من ٣ إلى ١٠٠



موجات طاقة مغناطيسية كهربائية في غضون ثانية واحدة. تهتز الموجات الصوتية التي تسمعها عند انتهاء فرن الميكروويف من طهي طعامك من ٢٠ إلى ٢٠٠٠٠ هرتز. تهتز أفران الميكروويف التي تسخن طعامك داخل هذا الفرن ما يقرب من ١٠٠ مليون ضعف تلك الكمية من الموجات الكهربائية في الثانية، عند حوالي ٣ جيجا هرتز.

بعيداً عن طيف هذه الطاقة الكهربائية، ستري أن العناصر والجزيئات، مثل جزيئات المشاعر، تهتز بثلاثمائة كوادريليون موجة في الثانية من الطاقة (٣٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ هرتز). وفي الطرف الأبعد والأقوى من طيف الطاقة، ستري مدى قوة موجات غاما للطاقة المكثفة داخل نواة الذرات الموجودة داخل جزيئات الإحساس. تبلغ الطاقة الكهرومغناطيسية داخل نواة الذرة حوالي ثلاثة سكستيليون موجة في الثانية (٣,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ هرتز). عندما تقرأ لاحقاً في هذا الكتاب عن كيفية خروج هذه الطاقة الكهرومغناطيسية من جسمك وتفاعلها مع الجزيئات الموجودة خارجك، سيكون لديك إحساس حقيقي بمدى قوة هذه الجسيمات الصغيرة.



قد تتساءل عن أهمية هذا بالنسبة إليك. إنه أمر مهم لأن مشاعرك تتواصل مع الطاقة الكهرومغناطيسية ليس فقط بداخلك ولكن أيضاً خارج جسدك. حتى الآن ، أنت تعلم أن جسمك يخلق جزيئات من المشاعر التي تنقل تعليمات مهمة داخل جسمك. أنت أيضاً تشارك جزيئات العواطف (الفيرومونات) مع أشخاص آخرين بالقرب منك. الآن نحن نبحث في الأساس لكيفية تكوين مشاعرك من أجزاء صغيرة جداً من الطاقة الكهرومغناطيسية القوية جداً التي يمكنها التواصل على مسافات طويلة خارج جسمك.

الاهتزازات أعلى من الخوف

معدل اهتزاز مشاعرك يسمى التردد. يمكن قياسها بوحدة



هرتز للطاقة. تشعر مشاعر الأمان والسعادة بتحسن وتهتز بوتيرة أسرع وأعلى من الخوف. تذكر وقتاً شعرت فيه بالسعادة حقاً. ربما كانت لديك مشاعر خفيفة ومتفائلة ومتلهفة تتماشى مع سعادتك. تذكر الآن وقتاً شعرت فيه حقاً بالقلق أو الغضب أو الاستياء. في الوقت الحالي ، كما تتذكر هذه المرة في حياتك ، من المحتمل أن تشعر بأن قلبك ينقبض وتشعر عواطفك بثقل. كما تعلمت حتى الآن ، فإن مشاعر الخوف هي في الحقيقة أثقل. تزن جزيئات الخوف ، المسمومة orexin ، ثلاث مرات تقريباً (٢٨٩٩ جراماً لكل مول) من جزيئات الحب المسمومة الأوكسيتوسين (١٠٠٧ جرام لكل مول).

الحب هو شعور آمن وسعيد ، والجزيئات الآمنة والسعيدة تهتز بموجات من الطاقة في الثانية أكثر من جزيئات الخوف. تُظهر الطرق المختلفة لدراسة ترددات المشاعر أن المشاعر الآمنة والمحبة والسعادة والبهجة تهتز بترددات أعلى من ١٠ إلى ٢٠ مرة من طاقة الخوف. وجدت إحدى الدراسات التي تقيس المشاعر في مقياس تصنيف أسي للديسبيل لكل هرتز (ديسبيل / هرتز) أن المشاعر الآمنة والهادئة تهتز حوالي ٠,٠٥٥ ديسبيل / هرتز ، بينما كان الخوف عُشر التردد ، عند ٠,٠٠٥ ديسبيل / هرتز.

تؤثر مشاعرك على صحتك وسعادتك ، وكما تعلمنا سابقاً ، فهي تؤثر أيضاً على الآخرين. تشعر بعض المشاعر بتحسن لك وللآخرين لأنها أفضل لك وللآخرين. إن المشاعر التي تهتز بشكل أسرع هي أكثر سعادة وصحة بالنسبة إليك. إن اختيارك للمشاعر التي يجب تنشيطها والتواصل بها داخل جسدك وخارجه أمر أساسي لراحتك وسلامتك وصحتك.



ما هي الموجات الموجودة في دماغك؟

تأتي مشاعر الحب والخوف في الكثير من التدرجات ، وكلها تلوح بالطاقة الكهرومغناطيسية. أتذكر لحظة تحول في حياتي عندما حولت مشاعر الخوف إلى مشاعر الحب. قادني خوفي من الجوارب المتسخة إلى هذا التحول. كيف يخاف المرء من الجوارب المتسخة؟ حسناً ، ذهبت أفكاري ومشاعري المخيفة إلى شيء من هذا القبيل: يجب على عائلتي التقاط أغراضهم. إذا تركوا جواربهم المتسخة والأشياء الأخرى في جميع أنحاء المنزل ، فعندئذ يجب أن أعيش في الفوضى التي يخلقونها. أشعر بأنني مغلق مع كل هذه الفوضى ، ومن الصعب علي التفكير. أخشى أنه سيتعين علي تذكيرهم طيلة حياتي لأخذ أغراضهم ووضعها بعيداً. تركزت ردة فعلي على رغبتني في العيش في منزل نظيف وخوفي من أنني لن أكون قادرةً على القيام بذلك دون الكثير من المتاعب والجدل.

كانت مشاعر خوفي هي النقطة المركزية ، وليست الجوارب القذرة الملقاة على الأرض. تمكنت من تغيير مشاعر الخوف عندما رأيت أنها تستند فقط إلى الاختلافات بين الناس. أدركت أن وجهة نظري كانت مختلفة عن وجهة نظر أفراد عائلتي. إنهم ببساطة لا يرون العناصر الموجودة على الأرض على أنها مشكلة. لم يكن من المهم بالنسبة إليهم أن يكونوا في غرفة نظيفة ومرتبّة كما كان الأمر بالنسبة إلي. كانت هذه رغبتني لنفسي. عندما امتلكت رغبتني في النظافة وأخذت اللوم عن عائلتي



لعدم تلبية رغبتى ، شعرت بالحرية. شعرت بالقلق والاستياء يتحولان إلى قبول. قبول نفسي ورغباتي ، وقبول عدم مشاركة عائلتي معهم. ثم شعرت بالسعادة لأنني قادرة على تلبية احتياجاتي الخاصة عن طريق التقاط الأشياء ووضعها بعيداً عندما أردت أن أكون في غرفة نظيفة. لم أعد أشعر بعبء القلق أو الخوف من الفوضى التي لا تنتهي أبداً. لقد استخدمت قوتي الخاصة للعناية بما أريد وأطلقت سراح العجز من الرغبة في أن يتعامل الآخرون مع شيء لم يلاحظوه حتى. لقد حولت قلقي وخوفي اليومي إلى قبول وسعادة. كانت الطاقة بداخلي تهتز بتردد أكثر سعادة.

سري في طريقك نحو السعادة

ربما سمعت أن دماغك يخلق موجات مثل موجات ألفا وجاما ودلتا. تستند أسماؤهم على مستوى ترددهم. أسرع موجات اهتزاز في دماغك هي موجات جاما ، التي تعمل من ٣٠ إلى ١٠٠ هرتز من الطاقة. تنشط موجات جاما عندما تشعر بالسعادة والبهجة والإلهام. عندما تكون مركّزاً وتمضي يومك باقتناع باهتمام وتركيز جيدين ، فأنت تستخدم موجات بيتا في نطاق ١٨ إلى ٣٠ هرتز. ومع ذلك ، عندما تكون متوتراً ، أو تشعر بالسلبية ، أو مثقلاً عقلياً بالكثير من الأحاديث الداخلية ، فإن موجات دماغك تعمل في النطاق التجريبي الأدنى من ١٣ إلى ١٨ هرتز.

تستخدم مناطق مختلفة من دماغك مزيجاً من موجات الدماغ هذه وجزيئات الإحساس للتواصل. على سبيل المثال ،



اللوزة هي أول منطقة دماغية تعالج المشاعر. يتلقى إشارات الخطر أو السلامة بسرعة تلقائية تبلغ حوالي ٢٥٠ ميلاً في الساعة. ٥. يحصل على معلومات من جميع حواسك الخمس ، بالإضافة إلى معلومات الفيرومونات والكهرومغناطيسية (EM) من أشخاص آخرين. يعالج جزء من اللوزة الدماغية إشارات الخوف والخطر ويرسل إشارات EM لبقية جسمك إذا شعرت بالخطر. جزء آخر من اللوزة يعالج المشاعر السعيدة والإيجابية ويرسل بسرعة التواصل في جميع أنحاء الجسم مع موجات الطاقة الكهرومغناطيسية هذه ٦. عندما يتم تنشيط جيب معالجة الخوف في اللوزة ، فإن الجيب الذي يعالج المشاعر الإيجابية والسعادة ينتج طاقة أقل؛ على العكس من ذلك ، عندما يتم تنشيط الجيب الإيجابي السعيد ، فإن جيب الخوف يبدد طاقة كهرومغناطيسية أقل

في معظم الظروف التي تجد نفسك فيها ، يمكنك اختيار ما تركز عليه وما هي المشاعر التي تسمح بالتواصل معها في جميع أنحاء جسمك - سواء كان الهدوء أو الرضا أو الموجات السعيدة أو موجات الخوف والقلق. معظم الظروف التي تدفع موجات الخوف إلى الأمام ليست خطيرة جسدياً. بدلاً من ذلك ، فهي مواقف تحفز تدرجات أكثر اعتدالاً من الخوف.

يمكننا جميعاً أن نتعامل مع مشاعر الخوف. كلنا نريد أن نسير الأمور على ما يرام لأنفسنا أو لأحبائنا. إذا لم تسر الأمور على ما يرام ، فيمكننا الانتقال بسرعة إلى مشاعر الخوف والوقوف هناك. أتخيل أنه يمكنك الارتباط بهذا من مجموعة متنوعة من وجهات النظر. إذا كنت طفلاً لأب معتاد بآرائه وشعرت بالانتقاد

بسبب أفعالك ، فستشعر بطبيعة الحال بالاستياء والخوف من عدم قدرتك على أن تكون نفسك الحقيقية. على الجنب الآخر ، إذا كنت والدًا لطفل تتخذ قرارات سيئة ، فستخشى أن يعاني طفلك من صعوبات بسبب هذه القرارات. وإذا كنت زوجًا وكان شريكك ينفق المال على شيء تعتقد أنه غير حكيم ، فقد تخشى على أمنك المالي في المستقبل. في كل هذه الحالات ، يحدث الانتقال إلى مكان الخوف بسرعة وبشكل تلقائي على ما يبدو.

محطّ الطاقة: تردد الخوف

كل يوم لدينا فرص متعددة لاختيار الطريقة التي سنتعامل بها مع الظروف الحياتية. معظم الناس لا يدركون هذه القوة الشخصية التي يمتلكونها ويميلون إلى قضاء يومهم بمجرد الاستجابة لما يأتي في طريقهم ، دون أن يدركوا أنه يمكنهم تشكيل الطاقة الكهرومغناطيسية التي تتدفق من خلالها وخلقها وبالتالي تحقيق سعادتهم. الكثير منا يعطي هذه القوة الهائلة بعيداً لأننا نركز تلقائياً وبشكل انعكاسي على الخوف.

الخوف هو استجابة طبيعية لحماية الذات. إذا كنت في موقف خطير وتشعر بالخوف ، فسوف تبحث عن الأمان. على سبيل المثال ، إذا سمعت ضجيجاً عالياً يفاجئك ، فسوف تتفاعل على الفور ، وربما تقفز من مقعدك أو تصرخ. إذا كان لديك أحد أفراد أسرته يعاني من مخاوف صحية خطيرة ، فأنت تريد أن يكون ذلك الشخص آمناً ويتم الاعتناء به ومعالجته. قد



تشعر بالخوف من فقدان من تحب أو تشعر بالقلق من احتمال معاناتهم. كل هذه الأنواع من المخاوف هي ردود فعل إنسانية طبيعية ، لكن هذا لا يجعلها صحية بالضرورة. نفقد قوتنا عندما نبقى مع مشاعر الخوف هذه ولا نسمح لأنفسنا بالانتقال إلى مكان أكثر هدوءًا.

إن الاستمرار في التركيز على الخوف يخلق حاجزًا أمام ما تريد تحقيقه لنفسك. يعيق تدفق مشاعر الهدوء والفرح والعاطفة والسعادة. تعني المقاومة في عالم الكهرباء أن تدفق الطاقة يواجه صعوبة أكبر في المرور.

قد تتعرف على أشخاص آخرين عالقين في عوالم المقاومة والانسداد. أو قد تتعرف عليه في نفسك. إذا كان الأمر كذلك ، فقد تشعر أن أوزان الرصاص على قدميك. تشعر بالثقل. تشعر بشيء يقع في نطاق تردد الخوف. مدى تكرار الخوف له العديد من أوجه التشابه مع:

القلق

مرارة

إلقاء اللوم

القلق

الانتقام

الفرق في الحزن

مشاعر الاستياء

أي من هذه المشاعر يدعوك للعيش في خوف. عندما تبقى في تلك المشاعر الخوف قد ترغب في العمل لساعات طويلة لتهدئة قلقك بشأن المال ودفع الفواتير. يمكنك تناول المخدرات



أو الشرب بكثرة من أجل دفن مرارتك من الأحداث الماضية. أو ربما تخطط وتضع إستراتيجيات لجميع الإجراءات في حياتك ، على أمل التحكم لمنع الأحداث غير المرغوب فيها من الحدوث لك. قد تجد الخطأ واللوم على من «تسبب» في الصعوبات الخاصة بك ومن ثم تلعب دور الضحية. هذه الإجراءات تعيق تدفق قوتك الكاملة. إنها توفر مقاومة للامتلاء الذي يمكن أن تكونه لتحقيق رغباتك.

الهدوء الهادف

لديك القدرة على إدراك مشاعرك واختيار تلك التي تعزز ما تريده أكثر في حياتك. إنه مثل محطة إذاعية تهتز بتردد معين. يمكنك ضبط محطة تشغل الموسيقى التي تعجبك وتريد الاستماع إلى المزيد منها. وبالمثل ، يمكنك اختيار التركيز على الأشخاص والأشياء من حولك التي تشعرك بتحسن ، بدلاً من ضبط ترددات الخوف والغضب التي قد يقدمها الآخرون.

إن اختيار التناغم والاهتزاز بهدوء و طاقة سعيدة بداخلك سيجلب لك صحة أفضل وسعادة أكبر ووضوحاً أكبر في كيفية المضي قدماً في وضعك الحالي. في كثير من الأحيان ، على الرغم من ذلك ، يتطلب الأمر تطوير مهارة تأملية لتهدئة الأحاديث المشغولة في عقلك لفترة من الوقت. وجدت الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التأمل يكونون أكثر هدوءاً وسعادة وأقل توتراً. لديهم أيضاً نشاطاً كهربائياً متزايد في جزء من الفص الجبهي من الدماغ المرتبط بالسعادة والرضا والتركيز



الذهني الجيد.

يشعر بعض الناس بالقلق من أنهم إذا قاموا بتهدئة أفكارهم المشغولة بشأن ما ينبغي عليهم فعله ، فسوف ينسون المهام المهمة التي يحتاجون إلى القيام بها. في الواقع ، ستجد أن العكس هو الصحيح. عندما تهدئ عقلك المشغول وتسمح له بأن يكون أقل نشاطاً لفترة من الوقت ، ستكتسب حكمة ووضوحاً أفضل بشأن الأشياء المهمة والأشياء التي يمكنك التخلي عنها لتكون أكثر سعادة.

تأمل لتهدئة عقلك المشغول

قد تكون أحاديثك الذهنية قوية وثابتة بحيث لا يمكنك تخيل أنها هادئة. هذا هو المكان الذي يأتي فيه التأمل. لقد وجدت سبع استراتيجيات مفيدة لي في مجموعات مختلفة وفي أوقات مختلفة ، لذلك أوصيك بتجربة أي منها أو جميعها لمعرفة الأفضل بالنسبة إليك.

بالنسبة إلى التقنيات المذكورة أدناه ، ابدأ بالجلوس في مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك. قد تضطر إلى اتخاذ الترتيبات مسبقاً ، وتطلب من عائلتك أو أصدقائك أو زملائك عدم مقاطعتك لبضع دقائق. حاول تعليق لافتة على الباب لإعلام الآخرين بأنك لا تريد أن يزعجك أحد. بمجرد أن تحصل على مساحة هادئة ، اسمح لجسمك بالاسترخاء. بعد أن يشعر جسدك بالاسترخاء ، اطلب من ثرثرة عقلك أن تأخذ استراحة لبضع دقائق. لاحظ أن الثرثرة الذهنية الخاصة بك لن تتوقف على



الفور ، لذلك عندما تأتيك الأفكار خلال هذا الوقت ، فقط كن على دراية بها وشاهدها تطفو في الماضي ثم تغادر. عندما تحصل على مزيد من التمارين لتهدئة عقلك ، ستلاحظ أن معظم الضوضاء العقلية بدأت تخف ، لكن بعضها لا يتوقف أبداً. قد لا يكون عقلك هادئاً تماماً أبداً ويتركك وحيداً من تيار الأفكار المتواصل. قد تجد أن مشاهدة أفكارك تطفو أمامك دون السماح لها بالهبوط هي استراتيجية ستستخدمها بانتظام مع كل أفكارك الصاخبة والإلحاح تقريباً. لا يوجد أي نهج واحد صحيح يناسب الجميع ليشعروا بالهدوء والهدوء في الداخل ، لذا جرب مزيداً من الاستراتيجيات المدرجة أدناه ، واستخدم تلك التي تناسبك بشكل أفضل.

١. ركز على عملية التنفس.

اسمح لنفسك أن تكون على دراية بأنفاسك وزفيرك. عندما تطرأ الثثرة في ذهنك ، فقط اترك الأفكار تمر وأعد تركيزك على تنفسك. إذا كنت ترغب في ذلك ، يمكنك محاولة التركيز على كلمة أو عبارة مع كل نفس وكل زفير. على سبيل المثال ، في عملية الزفير يمكنك التخلّص من القلق والأحكام واللوم والقلق. في التنفس قد تركز على الوفرة. وفرة من الهدوء. وفرة البساطة. وفرة الطبيعة. وفرة الحب. وفرة التمويل. وفرة المرح. بينما تركز على تنفسك ، ستلاحظ تقريباً أن معدل ضربات قلبك يهدأ وتشعر ببعض الراحة والهدوء داخل نفسك.



٢. تحويل انتباهك إلى الامتنان.

الهروب من الثثرة التي تملأ عقلك طوال اليوم تقريباً ، كل يوم ، يمكن أن يحدث بسهولة من خلال التركيز على شيء تشعر بالامتنان من أجله. عندما تشعر بالامتنان ، يرتاح جسمك تلقائياً. الشعور بالامتنان يتواصل مع الخلايا والموجات الكهرومغناطيسية في جسمك أنك آمن وأن كل شيء على ما يرام ، مما يسمح لجسدك بالاسترخاء والهدوء. نظراً لأنك تشعر بالامتنان - من أجل حب عائلتك ، أو الطيور التي تغني خارج نافذتك ، أو السعادة التي يجلبها لك حيوانك الأليف ، أو النجاح الأخير في العمل ، أو إثارة هدف لديك ، أو الأصدقاء الذين تستمتع معهم ، على سبيل المثال - ستشعر بهدوء جسدك ، وسيكون من الأسهل لك أن تكون هادفاً في تنشيط الطاقة التي تريدها.

هناك عالم في معهد HeartMath في كاليفورنيا طور تقنية أطلق عليها اسم Freeze Frame. يعلم الناس الخروج من ردود أفعالهم العاطفية التلقائية من خلال جعلهم يركزون على قلوبهم وفي نفس الوقت التركيز على الشعور بالامتنان أو الحب أو الاهتمام. تسمح لك لحظة التوقف هذه ، لحظة تجميد الإطار هذه ، بإعادة ضبط نفسك وتكون أكثر تفكيراً وهادفة. بينما لا يستغرق الأمر سوى لحظة لإعادة ضبط نفسك باستخدام إطار التجميد في أي وقت ترغب فيه ، يمكنك تطوير هذه المهارة أثناء الهدوء وفترات التأمل.



٣. استخدام المنتجات والموارد لمساعدتك.

يتم تدريس تقنيات التأمل من قبل مجموعة متنوعة من الأشخاص في العديد من الأشكال. هناك تطبيقات تأمل يمكنك استخدامها. توجد مقاطع فيديو موسيقية مخصصة للتأمل. هناك خلوات ومؤتمرات للتأمل. هناك شكل محدد يسمى تأمل اليقظة ، والذي يدعمه قدر كبير من الأبحاث والتعاليم ، لا سيما من خلال منظمة بدأها الدالاي لاما تسمى معهد العقل والحياة. هناك برنامج وتطبيق لهاتفك يسمى التوازن الداخلي ، أنتجته معهد HeartMath ، يساعدك على قياس موجات الطاقة المتماثلة والهادئة بين عقلك وقلبك ، وهي نتيجة طبيعية للتأمل. يحتوي على رسم بياني مرئي رائع يوضح لك مقدار وقت التأمل الذي كنت قادراً على تحقيقه ، حتى موجات القلب والدماغ.

٤. تحرك ومدد جسدك

يجد بعض الناس أنه من الأسهل تهدئة أنفسهم وتصفية أذهانهم عندما يحركون أجسادهم. قبل الجلوس لقضاء وقت هادئ ، قد تشعر أنه من المفيد أن تتحرك وتمتد للاسترخاء. أو قد تجد أنه من المفيد أن تقضي وقتك الهادئ بالكامل أثناء الحركة. على سبيل المثال ، أحياناً أستلقي على الأرض مع ثني ركبتي وأتأرجح برفق للخلف وللأمام أثناء تهدئة نفسي. يسمح لي التركيز على الحركات اللطيفة لجسدي بإطلاق الشرقة في



ذهني. أحياناً أسير في نزهة قوية يخرج خلالها ذهني وجسدي من التوتر. في كثير من الأحيان خلال هذه المسيرات ، أكون قادراً على تحقيق هدوء الذهن والتواصل مع نواياي ورغباتي الهادفة.

٥. اصنع فيلماً ذهنياً لنفسك يحقق لك الهدوء

عقلك وجسدك لا يعرفان الفرق بين ما تتخيله وما تفعله. تستجيب المواد الكيميائية وموجات الطاقة الكهرومغناطيسية في جسمك نفس الشيء بداخلك سواء كنت تتخيل نفسك في موقف أو في الواقع. لذلك إذا كنت تواجه مشكلة في الشعور بالهدوء الذي تريده ، تخيل نفسك تشعر به. عندما تتخيل نفسك هادئاً ، ستلاحظ أن جسمك ينتقل بالفعل إلى مكان أكثر هدوءاً. في هذا الفيلم الذي تلعبه في ذهنك ، شاهد نفسك وأنت تطلق المحادثات الذهنية التي تدور في رأسك. سرعان ما ستلاحظ أنك بينما تشاهد نفسك وقد احتضنك الهدوء ، ستكون حقاً هادئاً وسينتقل هذا الهدوء إلى أعماقك.

٦. تأكد أنك على حق

أحد الأسباب الرئيسية التي تجعلنا جميعاً عالقين في الشرثرة العقلية ونواجه صعوبة في تهدئة أنفسنا هو أننا نريد أن نكون على صواب. أثناء وقتك الهادئ ، ذكّر نفسك أن لكل شخص وجهات نظر مختلفة. وجهة نظرك مختلفة عن آراء الآخرين.



الأمر مختلف فقط ، عندما تطلق أحاديثك العقلية بقبول أن لكل شخص تاريخ وتجارب مختلفة ، ممّا يخلق معتقدات ووجهات نظر مختلفة ، ستلاحظ أنه يمكنك بعد ذلك تحديد ما تريده لنفسك بسهولة أكبر في الموقف.

٧. كن واضحاً وهادئاً

عندما تكون في مكان يسوده الهدوء داخل عقلك ، يكون لديك القدرة على أن تصبح واضحاً بشأن نفسك. لاحظ المشاعر التي تأتي مع هدوئك. هل لهدوئك بعض السعادة أيضاً؟ هل لديها أمل معها؟ هل تشعر بمزيد من الثقة والقوة عندما تكون هادئاً؟ من المحتمل أن تجيب بنعم على بعض هذه الأسئلة. نظراً لأنك تدرك ما تشعر به هذه الطاقة الواضحة والهادئة بداخلك ، فاحفظها في الذاكرة أو اكتبها في دفتر يومياتك حتى تتمكن من استخدام هذه المشاعر القوية بسرعة أكبر وقتما تشاء.

معزز الطاقة :

التأمل اليومي

الهدوء والتصميم في تحديد النوايا والانخراط في المشاعر التي تريدها يخلق سعادتك ويؤثر على سعادة الآخرين ويحافظ على صحتك. هذه قوة كبيرة! تنمو وتعزز قوتك من خلال تخصيص وقت هادئ للتأمل كل يوم. استخدم الاستراتيجيات التي تناسبك للحصول على شعور هادئ وهادف في بداية يومك ،



واستخدمها مرة أخرى في نهاية اليوم لتحديد نواياك للنوم المريح والغد المثمر..

عندما تبدأ للتوفي التأمل ، قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتحقيق المشاعر المركزة التي تريدها. في وقت لاحق ، بعد أن تتدرب على التهدئة وتركيز نفسك أثناء وقت التأمل ، ستتمكن من الدخول إلى مكان الشعور المركّز الذي تريده بسرعة وسهولة ، حتى عند التحرك خلال يوم حافل بالضغوط.

بينما تتأمل بانتظام ، وتشعر بالهدوء والسعادة والثقة والقوة ، ستلاحظ أيضًا أن لديك وصولاً أكبر إلى حكمتك الداخلية. ستشعر بمزيد من الوضوح بشأن ما تريده حقًا لنفسك. ستعرف بسهولة ما هو المسار الأفضل بالنسبة إليك. إن تهدئة نفسك يجلب لك كل هذه الهدايا الرائعة من الوضوح والهدف والسعادة.

أنت دائماً قوي في اختيار الطاقة التي تتواصل بها في جميع أنحاء جسمك. حتى في الظروف الصعبة التي قد تدفعك للشعور بالخوف والقلق ، يمكنك تحويل تركيزك إلى مكان أكثر هدوءاً وسلاماً. عند إجراء هذا التحول ، لا يزال يتعين عليك التعامل مع ظروفك العصبية ، لكنك ستتعامل معها من مكان أكثر قوة يسوده الهدوء والوضوح والنية.

في الفصل التالي ، سننظر عن كثب في كيفية عمل طاقتك خارج جسدك.



الفصل السادس

بناء حقل طاقتك

أخذت عائلتي مؤخراً إجازة في كاليفورنيا لمشاهدة بعض المعالم السياحية وحضور حفل زفاف أحد الأقارب. إذا كنت مثلي ، فلا يمكنك التعامل مع المتعة فحسب ، بل أيضاً التحدي المتمثل في التواجد مع أفراد العائلة لفترة طويلة. عندما تحدث الأشياء ، فإنهم يسحبون ذكريات الماضي التي يمكن أن تدفعنا إلى الشعور بالعديد من المشاعر والطاقات المرتبطة بها.

لعدة أسابيع قبل مغادرتنا لهذه الرحلة ، قمت بتذكير ابني مراراً وتكراراً بشراء أحذية رسمية لارتدائها في حفل الزفاف. أخبرته أنني لا أريد قضاء إجازتنا في التسوق. ومع ذلك ، لم يشتر الحذاء. لذلك عندما كنا في إجازة وطلب التسوق لشراء الأحذية ، شعرت بقدر كبير من الإحباط. بدأت طاقة الماضي تتدفق إلى طاقة الحاضر ، وواجهت خياراً يتعلق بالطاقة التي سأقدمها مستقبلاً. قبل أن أتمكن من الرد ، اقترح زوجي ، وهو أكثر صبراً مني بكثير ، أن آخذ ابني لشراء حذاء وأستمتع بالوقت معه. كنت قادرة على اختيار الهدوء والقبول في تلك اللحظة.

كان لدي خيار آخر لمزيج الطاقة الماضي والحاضر والمستقبل الذي أردت صنعه لنفسني أثناء الرحلة. كانت ابنتي ترتدي ملابس الزفاف ، والسحاب على فستانها لن يعمل. كنا حرفياً على بعد دقائق من الاضطرار إلى المغادرة لحضور الحفل ، لذلك ألقت شالاً على فستانها لتغطية السوستة المفتوحة. لقد



شعرت بالتعاسة أثناء الزفاف وقلقة للغاية بشأن كيفية إصلاح الفستان حتى تتمكن من الرقص والاستمتاع في حفل الاستقبال. خلال الفترة الفاصلة بين حفل الزفاف والاستقبال ، حاولت إصلاح السوستة ، وفي محاولتي كسرت قفل السوستة. كانت على وشك البكاء وغاضبة لأنني كسرتها. لم أكن أعرف هل أضحك أم أبكي أو أشعر بالغضب منها بسبب الانتظار حتى اللحظة الأخيرة لتجربة الفستان ، ولم يترك لنا الوقت لشراء فستان آخر.

كانت لدي ذكريات عدة مرات في الماضي عندما انتظرت حتى اللحظة الأخيرة لتفعل شيئاً ثم ظهرت المشاكل. في الوضع الحالي ، تذكرت أن لدي خياراً للتركيز على المشاعر. بدلاً من اختيار الإحباط المصاحب للذكريات الماضية ، اخترت الضحك ومعرفة ما يجب القيام به. قررنا أن نحاول خياطة ثوبها. كان الأمرُ مسلياً. أخذت إبرة وخيطاً وببطء ، بعناية ، غرزة بغرزة ، قمتُ بخياطتها.

الآن ، كما أفكر في هذا الوقت ، فإن الطاقة المتقلبة الناتجة عن الإحباط بسبب سلوكها في اللحظة الأخيرة لديها بعض الطاقة الاهتزازية المضحكة والذاكرة السعيدة لتتماشى معها. في المستقبل ، عندما أشعر بالإحباط معها ، يمكنني ببساطة أن أتذكر المشهد المضحك لخياطة فستانها وترك ذلك يجلب الابتسامة على وجهي.

أنت تعيش في شبكة من الطاقة المتصلة

يمكنك بسهولة فهم ذكرى الأحداث الماضية التي تؤثر على



الأحداث الحالية والمستقبلية. الآن دعنا نلقي نظرة عن كثب على كيفية مشاركة عواطفك في مجال طاقة أكبر يشبه الشبكة يمتد خارج جسدك إلى ما هو أبعد من ذكرياتك.

تذكر من الفصول السابقة أن عواطفك تتكون من جزيئات من العناصر ، والتي تحتوي على موجات طاقة ذرية قوية للغاية داخلها. تشكل موجات الطاقة المهتزة طاقة الكون ، وكلها مترابطة. الأكسجين الذي تتنفسه هو مثال جيد. الأكسجين (O) عنصر؛ ما نتنفسه هو مزيج من ذرتين من الأكسجين اجتمعتا معًا لتشكيل جزيء برمز O₂. لكن كيف يرتبط هذا العنصر الصغير الذي تتنفسه بأي شيء آخر؟ إنه متصل لأنه ليس فقط موجات الطاقة المتذبذبة التي تتنفسها وتخرجها وتشاركها ذهابًا وإيابًا مع جيرانك ، ولكنك تعتمد على أجزاء أخرى من مجال الطاقة ، مثل النباتات والأشجار ، لصنعها لك.

تعتمد حياتك على مجال من الأكسجين يتولد ويتصل بشبكة من الطاقة. الأكسجين ليس الشيء الوحيد الذي يعمل في مجال الطاقة هذا. تذكر من الفصل الأول أن هناك عالمًا كاملاً من الطاقة يعمل لا يمكنك حتى رؤيته ، حوالي ٩٦ بالمائة من الإجمالي. وتذكر من الفصل الأخير أن كل شيء يعمل بنوع من الطاقة الكهرومغناطيسية بسبب الذرات الصغيرة القوية للعناصر التي لها جسيمات تدور وتهتز حول النواة. يهتز الغلاف الجوي بموجات من العديد من الجسيمات المرئية وغير المرئية. تهتز النجوم والأقمار والمجرات بموجات من الطاقة. جزيء الأكسجين O₂ ليس سوى واحدًا من العديد من الجزيئات الكهرومغناطيسية التي تهتز في العالم من حولك.



سمي مجال الطاقة الذي نعيش فيه بالعديد من الأشياء على مر القرون: المجال الكمي ، مجال الطاقة الحيوية ، المجال الكهرومغناطيسي ، مجال النقطة الصفيرية ، الأثير على سبيل المثال لا الحصر. هناك طرق عديدة لوصف هذا المجال والطاقة التي تعمل بداخله. يمكن وصفه رياضياً بأنه احتمال كما يمكن وصفه بأنه سحابة أو شبكة. أفضل أن أفكر في الأمر على أنه شبكة لأن هذا يبدو أسهل في الفهم. وبالمثل ، فإن الطاقة التي تعمل في هذا المجال المحبب أود أن أصفها بأنها موجات. يمكننا بسهولة تخيل الموجات ، في حين أنه ليس من السهل تخيل نفس هذه الطاقة مثل المعادلة الرياضية ، والتي يمكن أن تصفها أيضاً. لغرض فهم كيفية عمل هذه الطاقة ، سأصفها على أنها موجات من الطاقة متصلة ببعضها البعض في مجال مثل الشبكة.

تخيل شبكة: يمكن أن تكون من أي نوع ، ربما شبكة صيد ، أو شبكة لأكياس الغسيل ، أو شبكة طهي من القماش القطني ، أو شبكة مرمى كرة قدم. عندما تسحب أي جزء من تلك الشبكة ، فإن هذا يغير شكل الأجزاء الأخرى من الشبكة تلقائياً. يتم تجميع موجات الطاقة معاً بطريقة مماثلة: عندما يتم إجراء تغيير على جزء واحد ، فإنه يؤدي تلقائياً إلى حدوث تغيير في جميع الأجزاء الأخرى من الحقل المحسوب.

نشترك جميعاً في الحياة معاً من خلال مجال نابض بالحياة من الطاقة المشتركة التي تستجيب وتتحرك كنظام كامل ، وليس كجزء من تمرير التعليمات إلى جزء آخر أسفل الخط. ترتبط الأجزاء ببعضها البعض بطريقة تؤثر على الأجزاء الأخرى أثناء



تحركها في نفس الوقت.

أنت والطاقة الكهرومغناطيسية التي يولدها جسمك تشاركان بقوة في هذا المجال المشترك للطاقة. يزعم بعض الباحثين أن هناك تبادلاً مستمراً للمعلومات بينك وبين الطاقة الأخرى في هذا المجال. ولكن كيف يتم إرسال واستقبال هذه الطاقة؟ في الوقت الحالي ، دعنا نلقي نظرة على الجزء المرسل من طاقتك.

طاقتك مرآة لشعورك

فكر في وقت شعرت فيه أن قلبك ينفطر فرحاً وتقديراً. قد تتذكر وقتاً حققت فيه أخيراً هدفاً عملت بجد من أجله ، مثل الأداء الجيد في اختبار أو إكمال سباق الماراثون. أو قد تفكر في وقت حقق فيه طفلك شيئاً عمل بجد من أجله ، مثل أداء حفلة موسيقية. أثناء القيام بذلك ، تشعر بأن قلبك ينتفخ بالسعادة والفخر. عندما تشعر بالسعادة والبهجة والمحبة والامتنان (على سبيل المثال لا الحصر المشاعر الإيجابية) ، فأنت تعلم الآن أن هذه الطاقة السعيدة تنتشر في جميع أنحاء جسمك.

أتخيل أنه يمكنك أيضاً التفكير في وقت في حياتك شعرت فيه كلمة «الحزن» بأنها حقيقية بالنسبة إليك. ربما فقدت شخصاً أو شيئاً مهماً بالنسبة إليك؛ إذا كان الأمر كذلك ، فمن المحتمل أن تشعر بالألم في صدرك. بالإضافة إلى الدموع التي غمرت عينيك ، شعرت بالألم في قلبك ومن المحتمل في جميع أنحاء جسدك.



هل شعرت بالغضب من قبل؟ فكر في وقت خانك فيه شخص ما. هل بدا أن جسدك كله يشعر بهذا الغضب؟ هل سخن وجهك فجأة؟ هل شعرت أنك تريد التخلص من جلدك واتخاذ إجراءات حادة؟

هل شعرت يوماً بإحباط شديد بسبب شيء أغلقته باباً ، أو قلت شيئاً حاداً لشخص ما ، أو بدأت في البكاء؟ أتذكر منذ وقت ليس ببعيد أنني كنت مستاءً من الاضطرار إلى العمل في مشروع خلال عطلة نهاية الأسبوع. لقد كان يوماً جميلاً ومشمساً بالخارج ، وآخر شيء أردته هو البقاء بالداخل للعمل على تقرير على الكمبيوتر. شعرت بالمرارة والغضب. قررت الخروج من المنزل لفترة من الوقت للاستمتاع بأشعة الشمس - فقط لم أحصل على الكثير من المتعة لأنني أخذت غضبي والمرارة معي! ذهبت إلى الحديقة وكنت أحرك خرطوم مياه.

بعد فترة ، تمكنت من رؤية ما يجري والضحك على نفسي. كنت هنا ، أفتقد جمال الحديقة وأشعة الشمس لأنني كنت أشعر بالضيق. تذكرت أنه كان لدي خيار في تلك اللحظة. أدركت أنني كنت أشعر بالاستياء من زميلة لعدم قيامها بواجبها في العمل. ثم استغرقت دقيقة لأدرك أنني أعمل في هذا المشروع لأنه كان مهماً بالنسبة إلي. كنت متحمسة لوضع وقتي وطاقتي في القيام بالعمل ، حتى لو كان ذلك يعني التضحية ببعض من عطلة نهاية الأسبوع ، لأن الهدف الذي كنا نعمل من أجله كان هادفاً ومفيداً. كنت أشعر بالاستياء لأنني فشلت في تذكر أن القيام بالعمل كان خياراً. لا علاقة له بما يفعله أو لا يفعله الآخرون في الفريق. قد تكون لديك ظروف مماثلة عندما يُطلب منك القيام



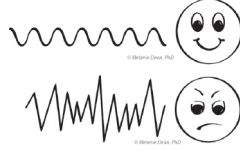
بشيء لا تريد القيام به من أجل وظيفتك. قد تفهم أيضاً أن لديك خياراً. ربما تقدر حقاً الوظيفة التي لديك ، لذلك تختار تلبية الطلب. أو ربما تهتم بالفريق الذي يعتمد عليك. قد تقرر ، كما فعلت في ذلك اليوم ، التركيز على رعايتك للمشروع وترك مرارتك تذهب.

عندما اخترت أن أترك استيائي يتلاشى ، أعطيت نفسي بضع دقائق من وقت الحديقة ، لحسن الحظ ، لم أعد أتعرّض في أي شيء. لقد استمتعت بأشعة الشمس قليلاً وشعرت بالسعادة. ثم دخلت وانتهيت من التقرير. عندما كنت أعمل عليها ، شعرت بالهدوء. تخلّيتُ عن موجات الطاقة المريرة والاستياء التي كنت أخلقهُ وبدلاً من ذلك هدأت نفسي ، وتواصلت مع قوّة التحفيز التي في داخلي ، وقررت الاستمتاع باليوم ، سواء في الحديقة أو داخل منزلي على جهاز الكمبيوتر.

كما ركزنا عليه طوال هذا الكتاب حتى الآن ، عندما يكون لديك مشاعر ، فإن قلبك وأعضائك الأخرى تخلق جزيئات تتناسب مع تلك المشاعر. تنتقل هذه الجزيئات عبر جسمك بالكامل وتعطي تعليمات لخلاياك. كما أنها تترك جسمك من خلال الفيرومونات ، وتتواصل مع الأشخاص القريبين منك. أنت تعرف الآن أيضاً أن هذه الجزيئات لها اهتزاز كهرومغناطيسي وأنها تلتصق بالألياف العصبية ، مثل تركيب مفتاح في قفل. يؤدي هذا إلى اشتعال العصب ، والذي يولد أيضاً طاقة كهرومغناطيسية. الآن دعونا نلقي نظرة عن كثب على الطاقة الكهرومغناطيسية لمشاعرك. سأصفها على أنها موجات ، ولكل منها نمط فريد. خلال فترة شعوري بالإحباط والغضب أثناء وجودي في



الحديقة ، كان التجهم الحاد على وجهي مؤشراً أكيداً على ما كنت أشعر به ، وعندما هدأت أخيراً وتواصلت مع ما أحمله من فرح ، لمع وجهي وأضحت له ملامح نيّرة أكثر.



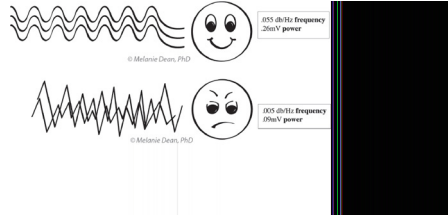
يتم تحميل أنماط موجات الشعور بالمعلومات وأشكالها كما تتمُّ مشاركة المعلومات الموجودة داخل هذه الموجات داخل الحقل الكبير المحكم الذي نتشارك فيه جميعاً. تتصل موجات الطاقة بالمعلومات المشفرة وتتواصل معها وتتبادلها. تشبه طريقة مشاركة هذه المعلومات الطريقة التي تتواصل بها جزيئات الطاقة. أي أن كل موجة شعور لها شكل فريد وتردد فريد وتتصل في المجال بموجات أخرى من الطاقة تتناسب مع ترددها ونمطها.

ما هو المجال الذي تريد تنشيطه؟

يمكنك المشاركة بأي طريقة تريدها في مجال الطاقة الذي يغلفك. هل ترغب في تنشيط شبكة كثيفة من الطاقة مليئة بالسعادة والحب والامتنان والمرح والوفرة والأمان والأمن والصدقة بما تختار التركيز عليه؟ أم أنك تريد تنشيط شبكة كثيفة من التعاسة لنفسك من خلال التركيز على الشعور بالاستياء والغضب واللوم والمرارة؟ إذا كان تركيزك على الشعور بالمرارة أو الاستياء أو اللوم أو الحكم القاسي أو الانتقام ، فإن هذه المشاعر ستنشط



الطاقة التي تثقلك. ستشعر بأنك محشور في شبكة من الطاقة تتطابق مع ما تقوم بتنشيطه وتطرده من نفسك. منذ وقت ليس ببعيد ، غمرت المياه قبو بيتي. تسربت المياه على الأرض بأكملها ، لذلك كان لا بد من سحب السجادة والوسادة وتنظيفها بسرعة ، قبل أن تتعفن. أتذكر أنني شعرت بالانزعاج الشديد من زوجي لأن هذه لم تكن المرة الأولى التي يحدث فيها ذلك ، وكانت إصلاحات المنزل مسؤوليته. بعد أن غمرت المياه الطابق السفلي في المرة الأولى ، قام بإصلاح مضخة الصرف ، لكنه لم يفحصها بعد ذلك للتأكد من استمرارها في العمل. كان لدي خيار لأقوم به. هل سأركز على غضبي وإحباطي ، وإلقاء اللوم على زوجي لعدم صيانة مضخة الصرف ومنع القبو من الفيضان مرة أخرى؟ أم أنني سأترك هذه المشاعر تسيطر علي؟



تخيل نوعين مختلفين من شبكات الطاقة. في شبكة موجات الطاقة المريرة الشائكة على اليمين ، يمكنك رؤية الحواف الحادة التي ستأتي عند كل منعطف. لا تبدو الأشياء كما لو أنها ستندفق بسلاسة. تبدو كما يشعرون: حادة جدًا وصعبة. إذا اخترت الاستمرار في التركيز على مشاعر الاستياء والشكوى بدلاً من الاعتراف بها ثم السماح لها بالرحيل ، فساكون أكثر نفس



هذه الطاقة لنفسي. إذا وبّخت زوجي لفشله في منع هذا الطابق السفلي الذي غمرته المياه ، فمن المحتمل أن يشعر بالاستياء في المقابل. سيشعر بالنقد واللوم وعدم التقدير بسبب الأشياء العديدة التي يعتني بها بنجاح في منزلنا. إذا اخترت البقاء مع الحكم الغاضب ، فسأخلق نفس شبكة الطاقة لنفسي للمضي قدماً.

انظر إلى الرسم التوضيحي الموجود على اليسار ، لشبكة موجات الطاقة الملساء للامتنان والهدوء والعناية. عندما تقوم بتنشيط الطاقة لنفسك التي تتماشى مع هذه الأنواع من المشاعر ، فإنك ستتمى شبكتك من الطاقة المماثلة التي تحيط بك. عندما تعامل الناس بعناية وامتنان وحب ، ستزيد من فرص عودة مجال الطاقة هذا إليك.

لذلك ، اخترت مع زوجي أن أشمّر عن سواعدي وأن أساعد في ترتيب القبول. اخترت أن أتذكر الأوقات التي لا تعد ولا تحصى عندما قام بإصلاح الأشياء المعطلة في منزلنا ، واخترت أن أشعر بالامتنان لخبرته في التعامل مع هذه الأشياء. قمنا بتنظيف الطابق السفلي معاً بمساعدة بعض الأصدقاء ، ونمت علاقتي بزوجي في امتنان وتقدير لبعضنا البعض حيث عملنا معاً على هدف مشترك.

إذا كنت مثلي ، فلديك العديد من الفرص في حياتك اليومية للتركيز على الأشخاص أو الأحداث التي لا تحبها. لديك زملاء في العمل وأفراد من العائلة وزملاؤك في السفر وأصدقاء تتفاعل معهم كل يوم ، ومن المحتمل ألا تتكشف بعض هذه التجارب كما تريدها. لديّ ابن في سن المراهقة ، ولدي بانتظام فرص لأفكار



ناقدة ومشاعر قلقة تجاهه. يتخذ قرارات لا معنى لها بالنسبة إلي. أخشى أن تخلق قراراته صعوبات في حياته. كوني أخصائية نفسية من خلال التدريب ، أعلم أن الفص الأمامي من دماغ ابني - الذي يتعامل مع أشياء مثل التخطيط والتنظيم والمنطق والعواقب المستقبلية - لم يتم تطويره بشكل كامل. ومع ذلك ، على الرغم من علمي بذلك ، ما زلت أشعر بالإحباط والغضب من القرارات التي يتخذها. أريده أن يتخذ لنفسه خيارات جيدة وحكيمة حتى يكون له مستقبل جيد. لا أريد أن أراه يتعاطى الكحول أو المخدرات أو يغرق في مشاكل مالية أو أي من الأشياء الأخرى التي قد تسبب له مشاكل. أعلم أن جميع الآباء لديهم هذه المخاوف لأطفالهم. نحن جميعاً نريد لأطفالنا أن يكبروا سعداء وناجحين في حياتهم. ولكن كيف تكون لدينا مشاعر سعيدة وسلسلة وحتى في اللحظات التي يتخذ فيها أشخاص آخرون إجراءات لا نحبها أو نريدها؟ الحيلة هي التركيز على قوتنا دون أن نلتفت إلى قوة أي شخص آخر.

محطّم الطاقة: لعبة اللوم

في الماضي ، غالباً ما كنت أشتكي لزوجي بشأن شيء قاله أو فعله ابننا. عندما اشتكيت ، شعرت بذبذبة الطاقة في جسدي. كنت أتخلى عن سلطتي لأكون والدّة مفيدة من خلال التركيز على تواتر الخوف ، الخوف من أن يتخذ ابني قرارات تورطه ، خوفاً من أنه لن يعيش حياة جيدة ونافعة. عندما اخترت التحكم



في شعور الخوف هذا ، تخلّيتُ عن قدرتي على أن أكون قويّة في داخلي. لقد تخلّيتُ عن قوتي للتركيز على ما يمكنني التحكم فيه: أن أكون والدّة حكيمةً.

الشكوى واللوم متشابهان. كلاهما يبعدُ تركيزك عمّا يمكنك القيام به. عندما تشتكي ، فأنت تتخلّى عن قوتك بطريقتين. إحدى الطرق هي الاعتقاد بأن شخصاً آخر يجب أن يفعل شيئاً مختلفاً لا يمكنك التحكم فيه. الطريقة الثانية هي استخدام طاقتك الذهنية الثمينة في انتقاد الآخرين ، مما يهدر الوقت الذي يمكن أن تقضيه على ما تريد إنشاءه.

منذ عدة سنوات ، أتيحت لي الفرصة لفهم هذا المفهوم حقاً. قررت أن أتحدى نفسي بعدم التّشكّي لمدة ٢١ يوماً على التوالي. استند التحدي إلى فكرة أن الأمر يستغرق حوالي ٢١ يوماً لتغيير هذه العادة. كنت أردي سواراً ، وفي أي وقت وجدت نفسي أتذمر ، كان عليّ تغيير السوار إلى معصمي الآخر. كان الهدف هو الحصول على ٢١ يوماً على التوالي من عدم الاضطرار إلى تغيير السوار للمعصم الآخر. بشكل عام ، أعتقد أنني شخص سعيد وإيجابي ، لذلك اعتقدت أنه سيكون من السهل بالنسبة لي إكمال هذا التحدي بسرعة. ربما يستغرق الأمر شهراً واحداً فقط.

قدّم شيئاً مهماً

على مدار عدة أشهر من التخلي عن عادة الشكوى ، وجدت نفسي أكثر سعادة مما كنت عليه في حياتي. كان الأمر كما لو أنني تحررت من عبء التعاسة. شعرت بالنور والحرية وهو يغمرني.



خلال تحدي الـ ٢١ يوماً ، تراكمت المشاعر الرائعة للسعادة والحرية تدريجياً ، لأنها حلت محل المشاعر الفارقة السابقة التي نشأت من ملاحظة الكثير من الأشياء التي لم أحبها. لم أكن أدرك كم كنت أشعر بالرضا حتى اشتكيت قبل بلوغ هدف الـ ٢١ يوماً. كما قلت ، لم أشتكي مرة واحدة فقط ، لكنني قررت بعد ذلك أن أتقدم بشكوى. اعتقدت أنني قد أستمّر في الشكوى لأنني قد فجرت بالفعل. ما فاجيني هو ملاحظة مدى سرعة انخفاض مشاعري السعيدة عندما بدأت في الشكوى. لذلك توقفت عن الشكوى - وبدأت على الفور أشعر بالتحسن مرة أخرى. في الواقع ، قفزت سعادتي وبهوتي إلى أعلى مرة أخرى ، وأبحرت خلال الـ ٢١ يوماً التالية في شكوى مجينية وسعيدة.

كانت تلك تجربة رائعة بشكل لا يصدق. كان إكمال التحدي أفضل هدية سعادة قدمتها لنفسني على الإطلاق. يمكنك استخدام نفس المبادئ وتقديم هدية مماثلة لنفسك. قد تتساءل عن كيفية القيام بملاحظة الأشياء التي لا تحبها والاهتمام بها ، دون الشكوى. كيف تلاحظ ما لا يسير على ما يرام ولا تدع طاقتك تنخفض من خلال الشكوى أو اللوم؟ المفتاح هو أن تقرر ما إذا كنت ستفعل شيئاً حيال ذلك أم لا. إذا لم يكن كذلك ، دعها تذهب.

عندما تلاحظ أن شيئاً ما يحدث بطريقة تفضل أن تكون مختلفاً ، يمكنك ملاحظته دون التذمر في أفكارك أو كلماتك. يمكنك أن تلاحظ ذلك وتنتقل مباشرة إلى السؤال عما إذا كنت تريد أن تفعل شيئاً لتغيير ما يحدث أو تتركه يذهب. تتمثل الإستراتيجية الرئيسية في معرفة ما هو مهم بالنسبة لك ثم



تحديد ما يجب فعله حيال ذلك.

ما الشيء المهم بالنسبة إليك؟

تعلمنا في الفصل الثالث أن أجزاء مختلفة من دماغك تساعدك على الانتباه لما هو مهم بالنسبة إليك. إذا كانت العلاقات السعيدة مع عائلتك أمراً مهماً لك ، فدع عقلك يساعدك على ملاحظة اللحظات التي تكون فيها سعيداً مع عائلتك. إذا كان الأمان المالي أمراً مهماً بالنسبة لك ، لاحظ وشعر بالامتنان لجميع الأوقات التي تدفع فيها فواتيرك بشكل مريح أو تشتري شيئاً تريده دون القلق بشأن مقدار الأموال الموجودة في حسابك المصرفي. ستلاحظ أنه أثناء قيامك ببناء مهارتك في الملاحظة والتركيز على الأشياء التي تهتمك ، سيكون لديك عدد أقل بكثير من المرات عندما تلاحظ أن الأشياء التي لا تحبها والتي لا تهتمك. دع عملية ملاحظة ما يعجبك تسمح بانتباهك يتلاشى من الأشياء التي لا تحبها. سوف تشعر بالسعادة. ستنشئ لنفسك حقلاً مرتباً اهتزازياً يكون سعيداً ومبهجاً. يمكنك التخلي عن تلك الأشياء الأخرى التي لا تهتمك.

على الرغم من ذلك ، في بعض الأحيان ، ستلاحظ شيئاً لا تحبه وسوف تميل إلى الشكوى منه لأنه مهم بالنسبة إليك. تريد أن تكون مختلفاً ، وأنت على استعداد لتكريس وقتك واهتمامك وتركيزك وطاقتك لجعلها حياتك مختلفة لأنها تهتمك. من المهم الانتباه إلى ما تريد أن تكون مختلفاً في حياتك دون الشكوى منه. بدلاً من ذلك ، لاحظ ما تريد أن تكون مختلفاً وقرر ما إذا كان

مهماً بما يكفي لتكريس طاقتك وتحسينها. إذا كان الأمر كذلك ،
اكتشف كيف تريد الرد بشكل هادف. إذا لم يكن كذلك ، دعه
يذهب.

عندما كنت أعاني من عادتي في الشكوى من ابني ، كان من
الواضح جداً أنه مهم بالنسبة إلي ، مهم بما يكفي لمعرفة كيف
أردت المساعدة وتحسين الوضع بدلاً من تركه يسوء. أدركت
أنني عندما اشتكيت منه ، ما كنت أعبر عنه حقاً هو خوفاً وقلقي
من الصعوبات التي سوف تواجهه. تواصلت مع مشاعر القلق لدي
وكذلك رغبتني في أن يكون سعيداً ومنتجاً في حياته. ثم سألت
نفسي إذا كان بإمكانني أن أساعد ابني بدلاً من مجرد الفرق في
الشكاوى منه. عند التفكير في هذا السؤال ، التزمت بأن أكون
أفضل أم. قرّرت أن ألاحظ ما كان يقوم به بشكل جيد وأثني عليه
على ذلك. أشجعه وأشارك معه في اتخاذ قرارات حكيمة. عند
القيام بذلك ، شعرت بسعادة أكبر وأكثر تفاؤلاً. ثم عرفت أيضاً
ما يجب تحويل تركيزي إليه كلما انجرفت نحو الشكوى أو القلق.
من السهل التخلي عن بعض الأشياء التي تلاحظ أنك تشكو
منها. خذ ، على سبيل المثال ، الفوضى في الحديقة الأمامية
لجاري. لم يكن من المهم بالنسبة لي تكريس وقتي وطاقتي لأطلب
من جارتني تنظيف فناء منزله. أترك طاقتي الجيدة تذهب إلى
أشياء أخرى أكثر أهمية بالنسبة لي. ربما يمكنك التفكير في
العديد من الأشياء التي تشكو منها والتي يمكنك التخلي عنها
بسهولة. ربما لديك عادة الشكوى من السائقين الآخرين على
الطريق. يمكنك أن ترى بسهولة كيف أن ذلك لا يمثل استخداماً
جيداً لطاقتك. التركيز على شيء يجعلك تشعر بالسعادة هو خيار
سهل.



معزز الطاقة : دع الشعور بالاهتزازات يقودك

أتذكر كيف قدّمت المشورة لامرأة في منتصف العمر تدعى جين كانت متزوجة من نفس الرجل لسنوات عديدة. كانت لديها عادة التّشكّي من زوجها. كانت شكوى جين الأساسية أنّه منغلٌّ جدًّا. نتيجة لذلك ، لم تشعر جين بأنها مفهومة أو مدعومة في العلاقة. على الرغم من أنهم عاشوا معًا ، فقد شعرت أنهم يعيشون حياة منفصلة. كانت تفكر فيما إذا كان يجب أن تحصل على الطلاق. هذا سؤال كبير ، ويبدو أنه لا يمكن الإجابة عليه بخيار بسيط إما القيام بشيء حيال ذلك أو التخلي عنه. في الواقع ، يمكن الإجابة عليه عندما تعلم أن الاختيار يتم في هذه اللحظة من الزمن ، في هذا الطرف تحديدًا.

كل لحظة وقرار بشأن اتخاذ إجراء أو إطلاق أفكار شكوى هو اختيار لمجال الطاقة الذي تريد أن تنمّيه لفائدتك. أنت تريد حياة سعيدة ومنتجة تناسبك ، مما يعني أنك في بعض الأحيان ستكرس وقتك وجهدك لإصلاح شيء لا يناسبك. عندما تلاحظ شيئاً ليس بالشكل الذي تريده وتقرر تحسينه ، يمكنك القيام بذلك أثناء بناء مجال محكم من السعادة والامتنان أو أثناء بناء مجال محكم من الاستياء والإحباط. يفضل معظمنا العيش في مجال طاقة من السعادة ولكن ربما لا نعرف كيفية التنقل خلال القرارات المعقدة لاتخاذ الخيارات الصحيحة لأنفسنا. يمكنك أن تدع مشاعرك ترشدك إلى أفضل قرار لنفسك في

هذه اللحظة ، واعلم أنك قد تدرك أن الخيارات المختلفة أفضل لك في المستقبل.

عندما كنت أنصح جين ، طلبت منها الهدوء والهدوء حتى تتعرف على مشاعرها المختلفة. طلبت منها الانتباه إلى أي منها يهتز أكثر سعادة وهدوءاً؛ أي إنها شعرت بأنها أفضل من غيرها. على سبيل المثال ، كيف شعرت عندما ركزت على الفجوة بينها وبين زوجها؟ قالت جين إنها شعرت بالحزن والخوف. كيف شعرت عندما ركزت على ما أعجبها في زوجها والأوقات التي استمتعت فيها بالتواجد معه؟ شعرت بالرضا والسعادة. كيف شعرت عندما كانت تشتكي من زوجها؟ شعرت بالغضب والاستياء. يمكنها الآن التعرف على اختلافات المشاعر داخل نفسها. يمكن أن تستخدم جين هذه القدرة على التواصل مع مشاعرها لتوجيه قرارها بشأن العلاقة.

شعرت بتحسن - بمشاعر أكثر سعادة وهدوءاً- عندما ركزت على الأجزاء التي تستمتع بها في علاقتها بزوجها. شعرت بالغضب والاستياء - بمشاعر مريرة وحادة - عندما لاحظت وتشكو مما لم تحبه. خلال وقت الهدوء والطمأنينة ، شجعت جين على الاهتمام بمشاعرها لأنها تخيلت فرضيتين مختلفتان للمستقبل القريب ، أحدهما بقيت فيه في العلاقة وركزت على تحسين أجزاء منها (بدلاً من الشكوى منها) ، وواحد اختارت فيه ترك العلاقة.

عندما تخيلت جين ترك العلاقة ، شعرت بالخوف والقلق. لم تصف مشاعر الحرية أو السلام أو الشغف أو السعادة. عندما اهتمت بمشاعرها ، لم تشعر أن ترك العلاقة كان مناسباً لها



في ظروفها الحالية. عندما تخيلت البقاء في العلاقة والتركيز على تحسين أجزاء منها ، شعرت بالسعادة والهدوء والأمل. لذلك هذا ما قررت أن تفعله في المستقبل القريب. شعرت جين أيضاً بالارتياح لمعرفة أنه يمكنها دائماً إعادة النظر في القرار في المستقبل واتخاذ خيار مختلف إذا رغبت في ذلك.

من خلال الانتباه إلى اهتزاز مشاعرها واختيار تنمية المشاعر التي شعرت أنها أفضل بالنسبة إليها ، نمت في جين الطاقة السعيدة التي كانت تعيش فيها. على مدار الأشهر العديدة التالية ، لاحظت أن جين تحول تركيزها بعيداً عن زوجها وعلى نفسها. ركزت على معرفة نفسها ، وتقدير نفسها ، والشعور بالقوة التي كان عليها أن تكون سعيدة بداخلها بغض النظر عن استجابة زوجها. عندما نمت قدرتها على تقدير نفسها ووجدت أنه من الأسهل أيضاً الانتباه إلى وجود زوجها وتقدير علاقتهما أكثر مما كانت عليه عندما اشتكت.

ستلاحظ أيضاً أنه عندما تحول تركيزك بعيداً عما يجب أن يفعله الآخرون بشكل مختلف وبدلاً من ذلك تركز على قيمك ومعتقداتك ومشاعرك واحتياجاتك ، يمكنك بعد ذلك معرفة المسار الذي تريد أن تسلكه. سيكون طريقك أكثر وضوحاً وقوة عندما تستمر في التركيز على ما هو مهم بالنسبة إليك. ستتمكن بعد ذلك من أن تقرر العيش في مجال طاقة محكم بمشاعر أخف وأكثر سعادة. يمكنك حقاً اختيار تكريس وقتك وطاقتك لخلق النتيجة التي تريدها أو تركها تذهب.



الفصل السّابع

ركز شغفك بالليزر

أتذكر أنني واجهت قراراً مهنيّاً صعباً مع الكثير من العوامل التي يجب مراعاتها ، عاطفية ومالية. في الوقت نفسه ، كنت أتساءل ما الذي أطبخه على العشاء مع عائلتي وكيف أكون مناسباً لرحلة إلى متجر البقالة. كنت بحاجة أيضاً إلى شراء سلك شاحن هاتف لاستبدال السلك المكسور. مع هذا الخليط من الأفكار والمشاعر والمهام أمامي ، اخترت الذهاب إلى المتجر للحصول على سلك الشحن أولاً.

دخلت وطلبت من مندوب مبيعات أن يوضح لي مكان أسلاك الشّحن لنوع هاتفي. لقد فعل هذا واقترح حتى سلكاً يعتقد أنه الأفضل. نظرت إلى السلك وبدأ جيداً ، لذا دفعت ثمنه وتوجهت إلى المنزل. عندما وصلت إلى المنزل وحاولت توصيل هاتفي ، أدركت أن السلك ليس هو النوع الصحيح لهاتفي ولا يعمل على الإطلاق. كان الأمر مربكاً. لقد كنت مشتتة للغاية إلى درجة أنني عندما كنت في المتجر ولم أكن أنتبه لما كنت أفعله.

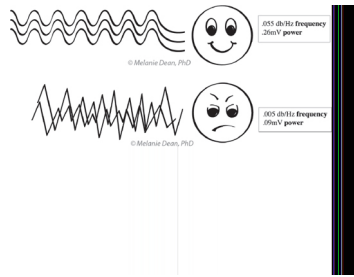
هذا مثال يومي شائع لشيء اخترناه جميعاً بطريقة أو بأخرى. في بعض الأحيان نشعر بأننا غير متزامنين ، وغير مركزين ، وغير منتجين للغاية. بالنسبة إلي ، أعلم أن تلك الأيام تحدث عندما يكون لدي مزيج من الأفكار والمشاعر التي لم أقم بالتحكم فيها. وأنا متأكدة من أنك كنت هناك أيضاً. ليس من



المهم أن يكون لديك أحياناً أيام لا نكون فيها مركزين ولا نحقق أهدافنا. ولكن عندما يحدث هذا النمط على أساس يومي ، فإنه يصبح مشكلة كبيرة. نبدأ في فقدان قوتنا لخلق ما نريده حقاً لأنفسنا في الحياة. تأتي هذه القوة من خلال قدرتنا على تحديد نوايانا والحفاظ على التركيز عليها ، مثل الليزر. اسمحوا لي أن أريككم كيف يعمل هذا.

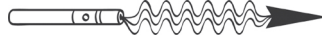
يمكنك تركيز موجاتك مثل الليزر

ربما تكون قد رأيت الليزر من قبل. الليزر هو شعاع من الضوء شديد التركيز. إذا كنت قد شاهدت عرضاً تقديمياً على شاشة كبيرة بنقطة من الضوء توجه انتباهك إلى مكان على تلك الشاشة ، فقد رأيت ضوء ليزر. يمكن أن يلمع الليزر عبر مسافات طويلة لأنه قوي جداً. ما الذي يجعل الليزر أكثر قوة من الضوء المنتشر من المصابيح في غرفة المعيشة الخاصة بك على سبيل المثال؟ إنه تزامن لموجات فردية من الطاقة. يتكون الليزر من نفس موجات الطاقة الضوئية ، لكنها كلها متزامنة مع بعضها البعض. جميع الموجات ترتفع في نفس الوقت وتنخفض في نفس الوقت ، مما يخلق قوة أكبر بكثير.





تصور نقطة الليزر مقابل الإضاءة الأوسع من المصباح اليدوي. باستخدام مصباح يدوي ، تسير كل من موجات الطاقة في اتجاهها الخاص ، مما يولد الضوء عبر منطقة واسعة. ولكن مع موجاته المتزامنة ، يمكن لضوء الليزر أن يضيء مسافة أطول بكثير وأكثر إشراقاً من مصباح يدوي.



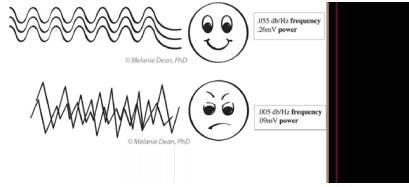
الآن ، قد تتساءل كيف يرتبط هذا بقوة مشاعرك. كيف تجلب لك مشاعرك ما تركز عليه؟ الجواب هو أن موجات الطاقة الخاصة بك يمكن أن تتماشى مع أحاسيسك. يمكن أن تتدفق إما بشكل متزامن أو غير متزامن مع بعضهم البعض ، مما سيحدد ما إذا كانوا أقوياء أو ضعفاء في تحقيق أهدافك. يتطلب الأمر موجات طاقة تعمل معاً في نفس الوقت للوصول إلى أهدافك. يتطلب الأمر العديد من موجات التردد المتشابهة لتتزامن مع بعضها البعض ، مثل الليزر.

هل سبق لك أن استمعت إلى الموسيقى ووجدت أنك تشعر بإيقاعاتها في جسدك؟ ربما كنت تتأرجح على الموسيقى. ربما كنت تنقر بقدمك على الإيقاع. ربما كنت ترقص. ربما سمعت كلمات أغنية وشيء شد قلبك ، وشعرت بقناعة وصدى مع ما كنت تسمعه. حدث شيئان لك هنا: كانت موجات الطاقة الموسيقية متزامنة مع بعضها البعض ، وكنت متزامناً مع موجات الموسيقى.



قوة التماسك

تهتز موجات الطاقة المتعددة التي تأتي في حالة تماسك (أو متزامنة ، أو جي وهاوي معاً) أعلى وتكون أقوى من موجات الطاقة المبعثرة. يتم إنشاء هذه القوة لأن موجات الطاقة المتعددة التي تهتز على نفس التردد تدخل في قفل التردد مع بعضها البعض ثم تسحب المزيد من موجات الطاقة إلى النمط. وهذا ما يسمى بالتماسك التلقائي. على نحو سلس ، وحتى موجات الطاقة ، مثل تلك التي نظرنا إليها في الفصل الأخير ، لديها نمط يكرر نفسه بشكل متوقع. مع النمط المتساوي ، يمكن للموجات أن تتزامن بسهولة أكبر للوصول إلى التماسك أكثر من الموجات الخشنة وغير المتوقعة في النمط.

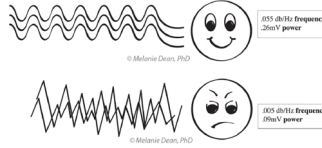


في هذه الرسوم التوضيحية ، لاحظ الفرق في قوة الموجات المتماسكة غير المتزامنة مقابل الموجات غير المتماسكة وغير المتزامنة وتكرارها. تكون قوة موجات الطاقة المتماسكة أكبر لأنه عندما تتزامن الموجات مع بعضها البعض ، فإنها تعزز بعضها البعض وتنتج المزيد من الطاقة معاً. يمكنك أن ترى أن قوة الموجات المتماسكة أكبر بثلاث مرات تقريباً (٢٦, ٠ ملي



فولت) من نمط الطاقة المتعرج الذي لا يمكن التنبؤ به (٠,٠٩ مللي فولت). ويمكنك أيضًا أن ترى أن موجات الطاقة الملساء والتماسكة تهتز أعلى بعشر مرات (٠,٠٥٥ ديسيبل / هرتز) من موجات الطاقة الحادة والفوضوية وغير المركزة (٠,٠٠٥ ديسيبل / هرتز).

الآن دعونا نتذكر كيف تبدو موجات الطاقة هذه. الموجات السلسة والمتساوية والتماسكة والمتزامنة سعيدة وهادئة ومفعمة بالأمّل. تشعر الموجات الخشنة، الحادة، غير المتساوية، غير التماسكة بالطريقة التي تبدو بها، محبطة وغاضبة. قوتك في مشاعرك المفعمة بالأمّل والبهجة والسعادة.



تذكر يوماً شعرت فيه بالتركيز والقوة بشكل واضح. ربما فكرت في ذلك وحصلت على هذه النتيجة! أعلم أنني شعرت بهذه الطريقة عدة مرات على مرّ السنين. مثلاً، عندما كنت أدير عملي في قطاع النشر، غالباً ما أجد نفسي في أخطود في استخدام مواهبي وقدراتي بطريقة شعرت بالمرح والإنتاجية. أتخيل أنك مررت بأوقات مماثلة بنفسك. ربما توصلت إلى طريقة لإنجاز مشروع في العمل وركزت طاقتك على تحقيق ذلك. أثناء عملك، شعرت بالهدوء والتركيز، وعندما تم الانتهاء من المشروع، شعرت بالقوة والثقة. أو ربما حددت هدفاً لنفسك ولن تدع أي شيء يقف في طريقك. شعرت بشعور رائع! كنت



في المنطقة! لقد كنت متزامناً وقوياً! كان لديك رؤية إيجابية لنفسك ، وشعرت بأنك في مساحة نشطة لتحقيق ذلك. لقد كنت قوياً في هذه اللحظات لأنك حافظت على مشاعرك لما كنت تريده لفترة كافية لتتزامن العديد من موجات الطاقة معاً. تتحرك موجات الطاقة الخاصة بك بانسجام مع بعضها البعض ، وبالتالي تعمل بشكل أقوى من أجلك عندما تكون هادئة ، بل ومتساوية ، وسعيدة. ومع ذلك ، إذا حافظت على مشاعرك متوترة وخشنة ومريرة وغير متساوية وسلبية لفترة كافية ، فيمكنها أيضاً أن تتزامن مع بعضها البعض. لذلك من المهم أن تكون انتقائياً بشأن ما يجب أن تركز عليه.

لا تتزامن ما لا تريده

نمرُ جميعاً بأوقات نشعر فيها بالغضب أو المرارة أو الإحباط أو الاستياء أو أي مشاعر سلبية أخرى. مثل مشاعرنا الهادئة والسعادة ، يمكن أن تتزامن هذه المشاعر السلبية في داخلنا في وقت واحد ويتطلب الأمر مزيداً من التركيز والتركيز. لذلك إذا كنت تريد المزيد من المشاعر الغاضبة والمرارة والحادة وغير المريحة في حياتك ، فامنحها اهتمامك الكامل. اسمح للتركيز على تلك المشاعر أن تكون منتظمة وحتى بما يكفي بحيث يمكن أن تتزامن مع بعضها البعض. يتطلب الأمر مزيداً من الجهد ويكون القيام به أكثر صعوبة من أمواج الطاقة التي تكون بشكل طبيعي أكثر تكافؤاً ويمكن التنبؤ بها ، ولكن يمكن القيام بذلك. ربما تعرف أشخاصاً يدخلون في هذا النوع من مزمنة



الطاقة المرة. يبدو أنهم عازمون على التمسك بالضغينة ، وتحمل مشاعر الغضب وربما حتى الرغبة في الانتقام من الأشخاص الذين أخطأوا. خلال سنوات عملي كطبيبة نفسانية ممارسة ، جاء رجل أعمال في منتصف العمر يدعى فيكتور لرؤيتي. كان غاضباً ومستاءً. لقد شعر بالغش من قبل زميل له في مكان عمله وشعر بالعزم على تحقيق ذلك. عندما جاء فيكتور إلى جلسات الاستشارة الخاصة به ، كان من الواضح جداً لي أن مشاعره تثقل كاهله. كان يغرق في الكرسي بتهيدة كبيرة ويطلق وصفاً لكل الأشياء التي تحدث بشكل خاطئ في حياته.

بينما كنت أقوم بتحويل التركيز وناقش الطرق التي نجح بها في تحقيق رغباته ، فإن مزاجه سيتحسن - سيكون لديه نبذة أخف في صوته ويتحدث بسهولة أكبر عن الأشياء التي كانت تسير على ما يرام في بلده الحياة. لكن في الأسبوع التالي ، سيعود فيكتور بسخطه وانتقامه ومزاجه السيئ. زميل العمل الذي شعر أنه خدعه كان يتقدم داخل المنظمة ، ويبدو أن هذا زاد من غضب فيكتور. كانت لديه أحلام اليقظة بفشل زميله ويتعرض للإذلال أمام رئيسهم. كان فيكتور يعيش في شبكة من الطاقة المريرة التي تشعر بالثقل والتي كانت مستمرة ومتزامنة. لقد بدا راسخاً في هذا المجال المقيّد من المشاعر السلبية.

خلال إحدى الجلسات ، ناقشنا آماله وأحلامه المستقبلية. لقد أراد تحقيق الوفرة المالية للسفر أكثر وليكون لديه وقت أكثر لمتابعة اهتمامه بأن يصبح موسيقياً ماهراً. عندما سألته ما الذي يقف في طريق التقدم في حلمه ، توقف مؤقتاً ثم قال بهدوء إنه أنفق الكثير من طاقته في التركيز على الرجل الذي



أخطأ في فعله. أراد أن يحرر نفسه من هذا التركيز السلبي الثقيل حتى يتمكن من الحصول على مزيد من الوقت والطاقة مما يجعله سعيداً. بمجرد أن أدرك رغبته ، كان لديه بأعجوبة تحول في مزاجه. حضر فيكتور جلساتنا القليلة التالية أكثر سعادة ، وحرصاً على إخباري بالأشياء التي كان يقوم بها والتي كانت تسير على ما يرام في العمل. أخبرني كم شعر أنه أفضل بكثير لأنه اختار تحويل تركيزه بعيداً عن زميله في العمل إلى أحلامه وأهدافه. لقد شعر بالحماس لإحراز تقدم في تحقيق رؤية إيجابية لنفسه ، بدلاً من أن يكون مثقلاً بأحلام الانتقام التي كان يتمتع بها سابقاً.

في وقت مبكر من جلسات الاستشارة التي أجريتها مع فيكتور ، استمرت مشاعره السلبية لفترة كافية وقوية بما يكفي للتوافق مع بعضها البعض. كان مثقلاً بتلك المشاعر حتى أدرك أنها تعترض طريق تحقيق رغباته. قرر عدم التخلي عن تركيزه الداخلي على تلك المشاعر السلبية؛ بدلاً من ذلك ، حوّل فيكتور هذا التركيز إلى تحقيق ما يريده لنفسه. شعر بأنه أخف وزناً وأكثر سعادة وأكثر إنتاجية.

معزز الطاقة :

إرسال موجات مختلطة

واحدة من أسهل استراتيجيات الانطلاق في حياتك هي التمسك بالاستياء. كان فيكتور (المذكور في القسم السابق) يشعر بالاستياء من زميله في العمل لفترة طويلة لدرجة أنها تعارضت



مع قدرته على تحقيق رغباته. أراد أن يكون سعيداً وناجحاً في العمل ولديه وفرة مالية. كانت موجات الطاقة هذه سلسلة وحتى ويمكن مزامنتها معاً بسهولة إذا ظل يركز عليها لفترة كافية لتجمع موجات النية هذه. وبدلاً من ذلك ، ترك تركيزه يتحول إلى مشاعر حادة وخشنة بالمرارة والاستياء. لم يستطع فيكتور جمع ما يكفي من موجات طاقة الازدهار حتى أوضح رغباته وأطلق المشاعر الانتقامية المتداخلة.

قد تكون مرتبطاً بالتحدي المتمثل في التخلي عن الاستياء القديم. لدينا جميعاً تقريباً اختلافات في الرأي أو خلافات مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل. غالباً ما نسمح للخلاف بالسيطرة على أفكارنا ومشاعرنا من خلال التفكير فيها إلى ما لا نهاية. قد نتمنى لو قلنا أشياء معينة أو نعتقد أن الشخص الآخر كان يجب أن يفعل شيئاً مختلفاً. قد نرغب في تصحيح الوضع حتى يتم فهمنا وتبريرنا. في بعض الأحيان يمكن تصحيح سوء التفاهم من خلال محادثة هادئة مع الشخص الآخر. لكن غالباً ما يختار الناس رعاية مشاعرهم بأنهم تعرضوا للظلم وإعادة عرض الموقف مراراً وتكراراً في أذهانهم وفي المحادثات مع الآخرين.

كثير من الناس يعانون من الألم والمرارة من أحداث قديمة. في بعض الأحيان يصعب التخلي عن هذه الآلام والاستياء لأنها حدثت عندما كان الشخص صغيراً. كلما كان الشخص أصغر سناً عند المعاناة من الألم العاطفي ، زادت صعوبة تحديده وإطلاقه في الوقت الحاضر. غالباً ما لا يدرك الناس كيف يعبرون عن ألم الماضي ، ربما من خلال الاستياء أو الغضب أو القوة تجاه



حقوقهم مع استبعاد الآخرين. تحدث قوة الاندفاع عندما تنشأ مشاعر الاستياء والأذى القديمة دون وعيك ، ثم تتداخل موجات الشعور تلك مع موجات الرغبة في ما تريده حقاً.

حافظ على تركيزك خلال الأوقات العصيبة

كلنا نواجه صعوبات ، سواء من أحداث سابقة أو مواقف حالية. إنه جزء من تعقيد الحياة. ومع ذلك ، لا يزال بإمكانك تحقيق رغباتك وأحلامك. لا يختلف تحقيق نواياك في الأوقات الصعبة عن تحقيق رغباتك في الأوقات السهلة. المفتاح هو السماح لأعلى نواياك ورغباتك بأن تكون حاضرة وبارزة بالنسبة لك بينما تتعامل أيضاً مع الصعوبات والتحديات في حياتك. هذا يدعوك لتوضح لنفسك ما تريده حقاً ثم تحافظ على هذه الرغبات حية في قلبك.

١. لا تغرق سريعاً في مشاعرك

خلال الأوقات الصعبة - مثل فقدان شخص عزيز أو صداقة أو وظيفة أو صحتك ، من المحتمل أن تتعامل مع مشاعر مثل الحزن أو الغضب أو الخوف أو القلق أو الاستياء. قد تبدو هذه المشاعر متعارضة مع النوايا والرغبات الإيجابية التي لديك ، وقد يبدو أن نواياك الإيجابية تجاه نفسك لا يمكن تحقيقها حتى تتخلص من تلك المشاعر الثقيلة والصعبة. هذا ليس صحيحاً. وجود مشاعر مليئة بالتحدي لا يتعارض مع تحقيق رغباتك. في

الواقع ، يمكن أن تساعدك هذه المشاعر الصعبة على معرفة نفسك بشكل أفضل وأن تكون هادفًا أكثر لمستقبلك.

من الطبيعي أن تكون لديك مجموعة متنوعة من المشاعر عندما يحدث شيء يغير عالمك ، ومن المهم التعرف على هذه المشاعر والشعور بها. إذا حركتهم جينبًا بسرعة كبيرة جدًا لأنهم غير مرتاحين ، فسيكون لديهم سيطرة شديدة عليك. كثير من الناس يغمرهم مشاعر الخوف أو القلق أو القلق أو الغضب أو الحزن أو الاستياء المزعجة من خلال شرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو الإفراط في العمل أو الأكل ، على سبيل المثال لا الحصر. هذه الأساليب لتجاوز مشاعرك ببساطة تحولها إلى حيث تسيطر عليك خارج نطاق وعيك ، وتحرمك من خيار الاعتراف بها بشكل مباشر والتعامل معها.

سيكون لديك المزيد من القوة والقوة العاطفية في حياتك اليومية عندما تسمح لنفسك بالشعور بمشاعرك. اشعر بدموعك وحزنك عندما تفقد شخصًا أو شيئًا مهمًا بالنسبة إليك. تشعر بخيبة الأمل عندما يفعل شخص ما شيئًا تتمنى لو لم يفعله. تشعر بالاستياء عندما تشعر بالخيانة. تشعر بالغضب عندما يفعل شخص ما شيئًا يؤذيك أو يؤذي أحد أفراد أسرته.

بمجرد إدراكك المشاعر الصعبة ، امنح نفسك المجال للشعور بها وفهمها وتحريرها. عندما تهتم بمشاعرك - وربما تجد خلطًا مختلطًا يصعب حله - جرب بعض الأشياء للتعرف على نفسك وتقود نفسك إلى الوضوح. خذ قسطًا من المشي أو اكتب في دفتر يوميات أو استمع إلى بعض الموسيقى أو تحدث إلى صديق أو افعل شيئًا آخر يسمح لك بالشعور بمشاعرك بدلاً



من الهروب منها.

إحدى الإستراتيجيات التي يمكن أن تكون مفيدة هي ضبط مؤقت على المدة التي ستسمح فيها لنفسك بالشعور بالعواطف الصعبة. ابدأ بدقيقة واحدة فقط. خلال تلك اللحظة ، اشعر بكل شعور موجود من أجلك. تشعر به بقوة. ثم ، عندما يرن المؤقت ، توقف. ستلاحظ أن مشاعرك أقل حدة وأن لديك قوة هادفة أكثر معها. من المحتمل أيضاً أن تلاحظ أنك بحاجة إلى تكرار هذه العملية عدة مرات قبل أن تكون مستعداً للمضي قدماً.

نظراً لأنك صادق مع نفسك وتشعر بالعواطف الحقيقية بالنسبة لك ، فلن تلوم الآخرين. ستمتلك مشاعرك الخاصة ، وليس تحويلها إلى شخص آخر. ستشعر بالسعادة والسلام بمعرفة وقبول نفسك بشكل كامل. ستفرج معظم المشاعر التي لديك خلال الأوقات الصعبة عن قبضتها عليك وأنت تقر بها ، وتقبل نفسك من خلالها ، ثم تقرر كيفية الرد.

في كثير من الأحيان ، ستجد أن المشاعر تتلاشى. في بعض الأحيان ، على الرغم من ذلك ، سوف تتعامل مع ظروف تستمر لفترة طويلة. يتطلب هذا الشعور بالراحة مع وجود مشاعر صعبة وصعبة لك بشكل منتظم ، حتى عندما تحدد نوايا إيجابية لنفسك.

٢. كن مرتاحاً مع مشاعر مختلطة

في أي موقف له معنى بالنسبة لك ، سيكون لديك مشاعر. تكمن قوتك في أن تكون حاضراً لنفسك مع المشاعر التي لديك



ثم تقرر ماذا تفعل بها. المشاعر التي تنشط أكثر مما تريده في حياتك - مثل الامتنان والفرح والسعادة - سوف ترغب في الاعتراف بها والاستمرار في طرحها بأقصى قوة ممكنة. المشاعر التي لن تجلب لك المزيد مما ترغب في الاعتراف به ولكن بعد ذلك ستطلق سراحه.

ومع ذلك ، في بعض المواقف ، ستجد حاجة للعيش بمزيج من المشاعر وما زلت تشعر بالقوة للتركيز على ما تريده حقاً لنفسك. عندما تتعرف على مزيج المشاعر بداخلك ، استخدم الوقت الهادئ والتفكير الذاتي لتمييز ما إذا كانت بعض هذه المشاعر تحتاج إلى الشعور بالراحة في العيش معها. أي من مشاعرك هي جزء من نسيج ما تريده حقاً في حياتك؟ على سبيل المثال ، عندما تحب شخصاً ما ، ستشعر أيضاً بحزن الخسارة حيث يتحرك هذا الشخص الحبيب بعيداً ، أو يخيب ظنك ، أو يمرض ، أو حتى يموت. يأتي حزن الخسارة جنباً إلى جنب مع الرعاية التي لديك.

في أوقات الحزن ، يمكنك أن تعرف أن الحزن الذي تشعر به موجود فقط بسبب الحب الذي تشعر به. أنت لا تريد أن تطفئ حبك لأن الحزن ثقيل. ستفقد اتصالك المهمم بالناس إذا فعلت ذلك. بدلاً من ذلك ، اسمح لنفسك أن تشعر بالحزن لفترات قصيرة من الوقت ثم احترم الشخص المهم بالنسبة إليك من خلال التركيز على مشاعرك تجاهه. سيساعد ذلك على مزمنة طاقتك مع المزيد مما تريده على الأرجح في حياتك: الحب والتواصل.

يعاني بعض الأشخاص من ظروف يومية غير مريحة وتولد



بانتظام مشاعر لا يريدون المزيد منها. ربما لديك أفراد من العائلة يطرحون طاقة سلبية ، ولوم ، وجدال كل يوم. أنت تحاول جاهداً أن تجعل طاقتك مختلفة حتى تتمكن من تحسين حياتك ، لكنك تواجه كل يوم وأبلاً من الطاقة يجذب فيك مشاعر الغضب أو الاستياء أو اللوم. أنت تعلم أنك لا تريد أن تظل مترامناً مع هذه المشاعر لأنك لا تريد المزيد من ذلك في حياتك. مهمتك هي الاستمرار في التركيز على نفسك. عندما تشعر بتقدمك في السن ومشاعر مألوفة من الغضب أو المرارة ، اعترف بها. استخدم بعض الاستراتيجيات من الفصول السابقة لتشعر بمشاعرك ثم اتركها. عندما تتركهم يذهبون ، امنح نفسك لحظة شكر على هذا العمل الجيد. ستفتح لحظة الشكر الصغيرة هذه مساحة بداخلك للتركيز على ما تريده حقاً لنفسك - ربما القبول والتعاطف والسلام والوئام. اسمح لهذه المشاعر بالتزامن بداخلك.

في كل لحظة من الاعتراف وقبول مشاعرك غير المريحة ، أنت تتعرف على نفسك أكثر. يمكنك بسهولة تمييز ما إذا كنت ستسمح للعواطف الصعبة بالتلاشي أو تقبل أنها مستمرة وتحتاج إلى إيجاد منزل بداخلك ، مثل الحزن الناتج عن فقدان أحد أفراد أسرتك. في بعض الأحيان ، على الرغم من ذلك ، فإن تمييز ما يجب فعله بمزيج مشاعرك ليس بالأمر السهل.

٣. التركيز على رغباتك العليا

عندما تشعر بمشاعر غير مريحة نتيجة للمواقف غير المرغوب فيها ، فإن قدرتك على توجيه طاقتك بشكل هادف ستأتي من الصدق التام مع نفسك والتركيز على ما تريده حقاً.



قد يستغرق الصدق مع نفسك بعض الوقت ، وقد لا يكون الأمر سلساً وسهلاً. أينما كنت في هذه العملية ، يمكنك دائماً الوصول إلى مسار أوضح للمضي قدماً من خلال طرح سؤاليين مهمين على نفسك: ما هي رغبتك الحقيقية في الموقف من أجل خيرك (وربما لصالح شخص آخر)؟ أي نوع من الأشخاص تريد أن تكون في الموقف؟ من خلال طرح هذه الأسئلة على نفسك ، ستلاحظ تحول قوتك من الصعوبات التي تواجهها إلى تنشيط الطاقة التي تريدها أكثر في مستقبلك عن قصد. أنت تسمح لنفسك بملاحظة طرق لتلبية رغباتك أثناء التعامل أيضاً مع التحديات التي تواجهك.

هناك العديد من الفرص للتركيز على رغباتك القصوى. ربما لا يمكنك التحكم في القرارات التي يتخذها مديرك وتؤثر عليك. ومع ذلك ، يمكنك تحديد رغبتك في بيئة عمل جيدة لنفسك وملاحظة كل الطرق التي تجعل محيطك جيداً. لا يمكنك التحكم في القرارات التي يتخذها أفراد عائلتك والتي تجلب لك فرساً للقلق والقلق بشأن رفاتهم. ومع ذلك ، يمكنك اختيار أن تكون منتهباً ومفيداً وأن تركز مشاعرك على الأمل والرحمة. لا يمكنك التحكم في الأنظمة البيروقراطية التي تجعل الحياة صعبة في بعض الأحيان ، ولكن يمكنك التركيز على كيفية التنقل في تلك الأنظمة والتخلص من استيائك. ستكون هناك عدة مرات لا تتلقى فيها ما تريد ، وسيكون لديك مزيج من المشاعر لتتماشى مع ذلك. يمكن أن يساعدك التركيز على رغباتك القصوى في العثور على طريقك.

ساعدني التركيز على رغباتي القصوى عندما واجهت فقدان



أخي. كان لدي خيارات بشأن الطاقة التي أرغب في تقديمها في هذا الموقف ونوع الشخص الذي أردت أن أكونه. كنت أنا وأخي قريبين جداً. قبل أن يمرض ، كان كلانا مشغولاً بحياة كاملة ، ولكن عندما كنا معاً ضحكنا واستمتعنا ببعضنا البعض تماماً. كان بإمكانني دائماً الاعتماد عليه لإضفاء الابتسامة على وجهي والاقتراب من الحياة بطريقة غريبة وغير تقليدية جعلتني أهز رأسي بالتسلية. لذلك عندما تم تشخيص إصابته بمرض التصلب الجانبي الضموري المميت ، صدمت ولم أستطع تخيل حياتي بدونه. لقد شعرت بالإغراء للرد بالطريقة التي كنت أفعلها عندما كنت صغيراً وكانت الأمور صعبة - أي أن تختفي فقط. عندما كنت طفلةً ، انعزلتُ ولم أتخذ أي إجراء. في هذه المرة قررت الرد بشكل مختلف. قررت أن أقضي أي وقت ممكن مع أخي ، وأن أعمل حبي من خلال مساعدته في انتقاله.

قد يبدو هذا وكأنه كان قراراً سهلاً لأنني ، بعد كل شيء ، أحببت أخي كثيراً. لكن لم يكن من السهل القيام بذلك. كنت محملاً بالغضب والحزن والدموع والخوف والحزن والمرارة والاستياء من احتمال فقدته. شعرت بالثقل بهذه المشاعر العارمة لدرجة أنني كنت أرغب بشدة في الخوض في نمط العزلة القديم. كنت أرغب في التراجع وآمل أن يزول الألم. كان بإمكانني أن أفعل ذلك؛ في الواقع ، كان هذا أسهل ما يمكنني فعله.

بدلاً من ذلك ، كنت كل يوم صادقة مع نفسي بشأن مشاعري ، ثم سألت نفسي عما هو مهم حقاً بالنسبة إلي. من أردت أن أكون في هذه الحالة؟ الجواب هو أنني أردت أن أشعر بالحب الذي أحمله لأخي بينما أستطيع ذلك. أردت أن أكون محبة



في العمل معه. كما اتضح ، لو اتبعت نمطي القديم للبقاء عالقةً بداخلي مع الحزن والألم ، كنت سأفتقد نوافير الحب التي عشتها مع أخي وأفراد عائلتي الآخرين حيث اجتمعنا جميعاً لرعاية له. خلال العامين الأولين من الاعتناء به ، بالإضافة إلى حبي له ، ركزتُ أيضاً على رغبتى الكبيرة في الشفاء الجسدي. أردته أن يعيش وكنت أرغب في التقدم في السن لأتمكن من الاستمرار في الضحك معه والاستمتاع برفقته. إلا أنه كان يعاني من مرض جسدي أكبر مما يمكن أن تتغير به موجات رغبتى ، وهذا يغمرني يومياً بمشاعر الحزن والغضب والاستياء. واجهت كل يوم مهمة الاعتراف والشعور بما هو موجود بالنسبة لي ثم الاستمرار في اختيار التركيز على الحب والشفاء.

في النهاية ، تلقيت كلاً من الحب والشفاء اللذين ركزت عليهما ، وليس بالطريقة التي كنت أتخيلها. لم يكن شفاءه جسدياً. كانت عاطفية. كان أخي الأصغر بين خمسة أطفال. عندما أدركت والدتي أنها حامل بطفلها الخامس ، حاولت الانتحار. لحسن الحظ ، لم تكن محاولة ناجحة ، لكنها بقيت في المستشفى لفترة. أتذكر أن أخي كان معتقداً أساسياً طوال حياته أنه غير مرغوب فيه وغير مهم.

خلال مرضه ، شعرت بتحول فيه حول هذا الاعتقاد. مع تزايد عجزه أكثر فأكثر كل يوم يعيش فيه مع هذا المرض المروع ، رأى أيضاً عائلته تأتي وتعتني به لمجرد أننا أحببناه ، لأنه كان مهماً بالنسبة إلينا. كان هذا نوع من الشفاء.

ومع ذلك ، لم يكن هذا هو الشفاء الذي نويته؛ لم يتلق الشفاء الجسدي الذي كنت أتخيله. لم أستطع السيطرة على



نتيجة مرضه. على الرغم من ذلك ، ما زالت لدي الفرصة لتحقيق رغباتي الأساسية. كان بإمكانني ، وفعلت ، اختيار الشخص الذي أردت أن أكونه أثناء العملية. اخترت التركيز على أقصى رغبة لدي في الحب والاهتمام بأخي وعائلتي. ووسط الألم والنضال ، تلقيت بركات الحب والرعاية بوفرة.

قد لا تواجه نفس النوع من الصعوبات التي واجهتها مع أخي أو تلك التي واجهتها مع موكلي فيكتور ، ولكن من المحتمل أنه كانت هناك أوقات كان من الصعب فيها الحفاظ على طاقتك الإيجابية لأن الأشياء حدثت والتي غيرت تركيزك. يمكن أن تتعطل مشاعرك السعيدة والمتلهفة والإيجابية المتزامنة مع تركيز الليزر القوي عندما تحدث أشياء غير متوقعة. لن تكون قادراً أبداً على التنبؤ بها أو التحكم فيها ، ولكن لا يزال بإمكانك تحقيق أحلامك. تكمن قوتك في الاستمرار في التركيز على رؤيتك وأهدافك ورغباتك وأنت أيضاً تتنقل في طريقك عبر ما هو غير متوقع.

معزز الطاقة :

الإفراط في الإجهاد

غالباً ما تأتي المواقف الصعبة بشكل غير متوقع ويمكن أن تكون مرهقة للغاية. في تلك اللحظات ، قد تشعر بالإرهاق ولا تجد الوقت لتوظيف الاستراتيجيات المذكورة أعلاه. قد لا يكون لديك متسع من الوقت للتفكير قبل الرد. ربما يتهمك رئيسك في العمل بارتكاب شيء خاطئ. قد تميل إلى الرد بسرعة على

العادات القديمة المتمثلة في اللوم أو الغضب أو الدفاع عن نفسك؛ ومع ذلك ، فإن هذه الأنواع من الاستجابات قد لا تخلق شبكة الطاقة التي تريد المزيد منها في حياتك.

إليك كيفية تحضير نفسك لضغوط غير متوقعة. فكر في واحدة أو اثنتين من الرغبات الأساسية التي تناسبك في معظم الأوقات. على سبيل المثال ، ربما يكون من المهم دائماً تقريباً أن تشعر بالفهم أو أن تكون لديك علاقات متناغمة. بعد ذلك ، عندما يأتي توتر مفاجئ في طريقك ، اختر بسرعة أحد هذه الأشياء وركز عليه بشدة لتجاوز اللحظة الصعبة.

المفتاح هنا هو اختيار شيء تريد المزيد منه في المستقبل ، وليس شيئاً قد تعتقد أنك تريده في الوقت الحالي. على سبيل المثال ، إذا تم إلقاء اللوم عليك بشكل غير متوقع من قبل رئيسك في العمل وشعرت بأنك دفاعي حيال ذلك ، فقد تعتقد أنك تريد توجيه أصابع الاتهام إلى الآخرين ، لكنك على الأرجح لا تريد المزيد من هذه الطاقة الصعبة الخشنة في مستقبلك. ربما ما تريده حقاً لنفسك في المستقبل هو أن يتم فهمك وأن تكون لديك علاقة جيدة مع رئيسك في العمل.

عندما تركز بسرعة على شيء تعرف أنه حقيقي بالنسبة إليك ، فإن مشاعر الهدوء تأتي معها ، لأن الوضوح مع نفسك يجلب تلقائياً إحساساً بالهدوء. دع هذا الهدوء يثبت تركيزك المفرط على شيء واحد ، بدلاً من التعامل مع كل التعقيدات الأخرى للموقف في تلك اللحظة الكاملة بالفعل.

على سبيل المثال ، عندما تركز على فهمك ، ستلاحظ طرقاً لتحقيق ذلك. من المحتمل أنك ستعلم أنك بحاجة إلى الاستماع



إلى رئيسك في العمل وبذل قصارى جهدك لفهم ما يقوله. هذا يخلق جواً يشجع رئيسك على أن يكون أكثر استعداداً للاستماع إلى وجهة نظرك وفهمك. خلال الأوقات العصيبة ، عندما تتذكر شيئاً واحداً مهماً دائماً لك تقريباً ، يمكنك استخدام هذه المعرفة للحفاظ على تركيزك من خلال حدث مرهق غير متوقع.

أنت تعلم الآن أن مشاعرك تخلق موجات كهرومغناطيسية من الطاقة على نحو سلس ، وحتى موجات الطاقة تشعرك بالطمأنينة وتقذف الضوء والأمل والسعادة والبهجة. الأمواج الحادة الخشنة تشعرك بالمرارة والثقل والغضب والاستياء. تأتي القوة في مشاعرك من القدرة على التركيز على تلك التي تريدها لفترة كافية حتى تتزامن موجات الطاقة هذه معاً.

عندما تحافظ على العواطف ، فإنها تصبح قوية معاً مثل الليزر وتنمو حقل الطاقة هذا من حولك. أثناء تنقلك عبر الأوقات السهلة والصعبة ، كن انتقائياً بشأن المشاعر التي تحافظ عليها وتنموها بنفسك. ذكر نفسك باستمرار بما تريده حقاً ، وعندما تقر بالمشاعر الصعبة ، ستشعر بعد ذلك بالثقة بشأن ما ستفعله بها. يمكنك إما إطلاق سراحهم لأنهم لا يخدمونك ، أو إذا كانوا يعكسون شيئاً تهتم به ، فيمكنك اختيار السماح لهم بالتدفق جنباً إلى جنب مع رغباتك ورؤيتك لمستقبلك.

دعونا الآن نلقي نظرة على كيفية تنشيط موجات الطاقة المتزامنة هذه للتواصل مع الطاقة خارج نفسك. كيف تتصل طاقتك في المجال المشترك بالطاقة المماثلة لتجلب لك ما تركز عليه؟



الفصل الثامن

ابدأ العمل

في سنة واحدة في كانساس سيتي ، ميسوري ، حيث أعيش ، كان الجميع منتشيًا لأن فريق البيسبول لدينا فاز ببطولة العالم. أغلقت المدارس ليوم واحد ، وكان ثمة موكب احتفالي ضخم يقام في وسط المدينة. كان لدي اجتماع في ذلك الصباح لم أستطع الخروج منه ، لذلك ذهب زوجي وأولادي إلى العرض بدوني. خططت للاتصال بهم والانضمام إليهم لاحقًا. بعد اجتماعي ، في مسيرتي الطويلة من موقف السيارات إلى طريق العرض ، نويت الانضمام واستجمعت طاقتي في المجال المشترك وقلتُ «خذني إلى عائلتي».

كانت لدي ثقة في أنني سأجد عائلتي لأنني تعلمت على مر السنين كيفية استخدام قوة نواياي. ثم غرقت ثقتي للحظة. وجدت نفسي مكتظًا كتفًا بكتف مع حشود من الناس امتدت لمسافة ميلين. مكالمات الهاتف الخلوي والرسائل النصية الخاصة بي لم تصل إلى عائلتي لأن هناك الكثير من الناس يستخدمون إشارات برج الهاتف الخلوي. بعد عدة دقائق من تصادم الجماهير المزدحمة والعديد من المحاولات الفاشلة للوصول إلى عائلتي ، شعرت بخيبة أمل واستسلمت لمشاهدة العرض بدونهم.

كنت أعلم أنني لا أريد إرسال موجات مختلطة من الإشارات. لم أكن أرغب في غمر مجال طاقتي بمشاعر الإحباط. كنت أرغب في الاستمتاع بالحدث وإبقاء مجال طاقتي مفتوحًا لإشارات



رغبتني التي تربطني بإشارات الرغبة المماثلة لدى عائلتي. بعد فترة وجيزة ، وصلتني رسالة نصية من ابنتي تخبرني أنها تقف بالقرب من ثلاث صوار. رائع! شعرت بالامتنان الشديد لأن إشارة الاتصال قد وصلت.

كان هناك عشرات الآلاف من الناس بيني وبين صواري العلم الثلاث. ومع ذلك ، بسعادة وامتنان ، أكدت رغبتني في المجال الذي يربطنا جميعاً «بأخذي إلى عائلتي». كنت أتحرّك ببطء ، عبر سرب مكتظ بالناس نحو صواري العلم البعيدة. بعد عدة دقائق طويلة نظرت لأعلى وفجأة رأيت وجه زوجي المبتسم! كدت أن أغمي عليّ من السعادة. لقد أوصلتني طاقتي المقصودة بوضوح إلى عائلتي. علمت لاحقاً أن طاقتي في النوايا قد ربطتني بعائلتي من خلال كتلة قوامها حوالي ٨٠٠٠٠٠ شخص.

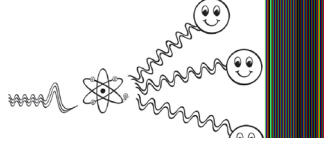
كانت تلك قناعة قوية تربطني بأسرتي. لقد اختبرت نفس قوة النية مرات أخرى ، وأنا متأكدة من أنك عشت ذلك أيضاً.

ارتفاع في القوة

عندما أركز وأريد أن يحدث شيء ما ، لا شيء يمكن أن يوقفني. خلال تلك الأوقات ، أكون هادفةً وواضحةً بشأن ما أريد تحقيقه. لدينا جميعاً أوقات نشعر فيها أنه لا يمكن إيقافنا ، أليس كذلك؟ نشعر بوضوح برغباتنا ونعمل بجِد لتحقيقها. شغفنا مدعوم بالعمل ، من خلال النية الواضحة ، والإثارة ، واللهفة ، والأمل ، والعزم. هذه هي المشاعر التي تمنح موجات الطاقة السلسلة والمتسقة والمتماسكة الركلة التي يحتاجونها لبدء العمل.



أي قناة قوية أو شغف أو شعور بالتركيز بشكل هادف يمنح طاقتنا المتزامنة ارتفاعاً في القوة.



أتذكر أن ابني كان يعاني من هذه المشاعر عندما كان في الخامسة من عمره. خلال ذلك الوقت كان ماهراً في إخراج أي شيء من الورق. إذا أراد شيئاً ، صَنَعَهُ. أتذكر مشاهدة مباراة بيسبول معه على التلفزيون وأراد أن يأكل نقانقاً من حامل ورق ، تماماً كما هو الحال في الملعب. لقد صنعت الهوت دوج وصنع الحامل من الورق ، وبدا أنه مطابق تقريباً للحامل الموجود في الملعب. مرة أخرى رأى منجنيق وقرر أن يصنع واحدة بنفسه. من الورق صنع عموداً ورافعة وربط خيطاً بكرة ورقية. قذف الكرة الورقية ثم أعادها مرة أخرى ، وبعين مرحة وقلب سعيد قال لي: «إذا كان بإمكانني التفكير ، يمكنني أن أفعلها!» الآن هذه هي الثقة. هذه هي القوة. هذه هي القناة.

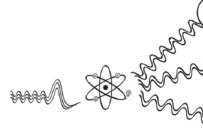
العمل الكمي

عندما أستخدم كلمة الكم ، فأنا أشير ببساطة إلى قفزة في مستوى الطاقة. يحدث تنشيط الاتصال الكمي عندما تتلقى موجات الطاقة الجسيمية هزة من نوع ما تؤدي إلى حدوث تغيير. هل تتذكر الرسم التوضيحي للذرة من الفصل الأول ،



حيث يدور الإلكترون حول النواة؟ داخل كل العناصر ، التي تشكل جزيئات مشاعرك وتهتز بموجات من الطاقة ، توجد هذه الذرات المشحونة للغاية مع الإلكترونات المهتزة التي تدور في مدارات حول النواة.

لا تتحرك الإلكترونات والجسيمات دون الذرية الأخرى بطريقة سلسلة ومتدفقة ومستمرة مثل مفتاح التعطيم الذي قد يكون لديك في منزلك والذي يرفع أو يخفض ببطء مستوى الضوء في الغرفة. لا تتحرك الطاقة الكمية بسلاسة - فهي تتحرك بسرعة فائقة ، وحزماً وقفزات. في بعض الأحيان ، تكون هزة الطاقة إلى الإلكترون قوية جداً لدرجة أنها تطلق الإلكترون تماماً ، ويطير الإلكترون للانضمام إلى موجة جسيمية أخرى.

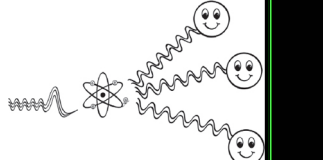


عندما يكون هناك هزة من الطاقة ، فإن الإلكترونات التي تتحرك حول النواة داخل جزيئات مشاعرك تقفز إلى المستوى التالي من المدار حول النواة أو تتحرر تماماً ، كما في الرسم التوضيحي أعلاه. ما الذي يمدك بهذه الهزة من الطاقة ، من حيث صلتها بمشاعرك؟ على الرغم من أن العلم لم يثبت بعد بشكل مباشر ، فمن المحتمل أن مشاعرك المتلهفة والمتحمسة والمركزة توفر دفعة من الطاقة للإلكترون الذي يدور حول النواة ليقفز إلى الحلقة التالية الأعلى من المدار أو يقفز بحرية لتشكيل



اتصال جديد.

تذكر أن موجات الإحساس المتزامنة والتماسكة تهتز أعلى وأقوى من الموجات غير التماسكة وغير المتزامنة. عندما تتلقى هذه الموجات قفزة من الطاقة من مشاعر قوية من الشغف أو الاقتناع ، على سبيل المثال ، ترتفع قوة الموجات المتزامنة (السعة). يمكن أن يساعدك الرسم التوضيحي أدناه في تصور هزة من الطاقة لموجات الشعور المتزامنة والتماسكة. يوفر هذا التعزيز دفعة للإلكترونات الدوارة داخل ذرات مشاعرك. هذا الارتفاع في القوة ينشط موجات الطاقة لتتمكن من التواصل خارج نطاقك.



الموجة المنهارة

عندما تنظر إلى الموجة في الرسم التوضيحي أعلاه ، يمكنك أن ترى أن موجات الطاقة المتزامنة والمرتفعة تبدو وكأنها تتساقط معًا وتنهار. دعونا نلقي نظرة عن كثب على هذا بقليل. بمجرد أن تحافظ على تركيزك على الشعور لفترة طويلة بما يكفي لكي تتزامن موجات الطاقة مع بعضها البعض ، عندها يكون لديهم القدرة على تلقي دفعة من الطاقة. وبمجرد تلقي تلك الموجات المتزامنة والتماسكة تلك الدفعة من الطاقة ، فإنها تنهار معًا. يوفر انهيار الموجة هزة من الطاقة.



قد تتمكن من فهم ذلك بشكل أفضل من خلال التفكير في موجات المياه الكبيرة في المحيط. هذه الموجات تنتفخ ثم تنهار. يرسل الاصطدام الكثير من الطاقة التي يمكنك رؤيتها في الرذاذ والرغوة المنبعثة. تنهار الأمواج ثم تتقدم بطرق أخرى. في عالم علم الكم ، تسمى هذه اللحظة «انهيار دالة الموجة». يصف هذا المصطلح اللحظة التي تُعطى فيها موجة الجسيمات قوة أو هزة ، من خلال عملية قياسها ، مما يتسبب في انهيار موجة الجسيم وتظل صامتة لمدة نانو ثانية قبل استئناف مسار جديد. في تلك النانو ثانية من الصمت قبل البدء في مسار جديد يحدث تنشيط الاتصالات الكمّي.

قام بعض العلماء في السويد ، وهم جزء من مجموعة بحثية تسمى مشروع بلو برين ، بقياس ارتفاع وظيفة الموجة وانهيارها. لقد قاموا بقياس موجات الدماغ التي تتزامن مع بعضها البعض ، ثم فجأة عند نقطة اقتناع الشخص أو قراره أو وضوحه ، رأوا كل الموجات ترتفع إلى قوة أعلى (السعة) ثم تنهار جميعها في صمت.

أمواج كثيرة تعني فرصاً أفضل

ماذا يحدث لموجات الطاقة الجديدة المنبعثة من الموجة المنهارة؟ هذه الموجات المفعلة هي الآن جزء من مجال الطاقة الذي يسعى إلى التواصل مع الطاقات الأخرى. سوف ننظر بمزيد من التفصيل في كيفية عمل ذلك في الفصول القادمة. ولكن في الوقت الحالي ، دعونا ننظر في الصورة الكبيرة لجميع موجات

الطاقة هذه في هذا المجال. هناك الكثير منهم: أنت تولدهم ، والآخرون كذلك. مجموعات كبيرة من الأشخاص والأنظمة كلها مشغولة في هذا المجال.

معظم موجات الطاقة على المستوى الكمي تتواصل بالصدفة. إنهم لا يجرون اتصالات مباشرة ومباشرة ومحددة. بدلاً من ذلك ، في مجال الطاقة المحسوب ، تسعى الموجات إلى الاتصال بموجات الطاقة المماثلة التي تواجهها. لذلك ، كلما زاد عدد موجات الطاقة التي تركز عليها ، كانت فرص اتصال موجاتك بموجات مماثلة أفضل. إرسال موجات نقية وواضحة من نيتك يزيد أيضاً من فرصك في الاتصال؛ إرسال موجات مختلطة من الطاقة - مثل بعض الذين لديهم رغبة واضحة فيما تريد وبعض الإحباط بسبب ما لا يسير على ما يرام - يعني أنه سيكون هناك القليل من طاقة النية الإيجابية النشطة في المجال وبالتالي فرص أقل للاتصالات يحدث ما تريده حقاً.

هذا مثال: أحب الطبيعة. أشعر بالامتنان الشديد كل يوم لكوني قادرة على النظر خارج نوافذ منزلي ورؤية العشب والأشجار والطيور والغزلان والديوك الرومية والثعالب وجرذ الأرض وأحياناً حتى الذئب والقطط. أحب أيضاً تناول الطماطم الطازجة في الصيف. لقد حاولت زراعة الطماطم ، لكن الغزلان وجرذ الأرض يحبون أيضاً أكل الطماطم ولا ينتهي بي الأمر بالكثير. محبط جداً! ذات يوم في الصيف الماضي ، تخلّيت عن إحباطي وبدلاً من ذلك تركت رؤيتي الواضحة والإثارة تساعدني في ترتيب حديقتي. سمحت لإحباطي أن يتلاشى ، وبينما كنت مسترخية ، خطرت ببالي فجأة رؤية لكيفية حل مشكلة الطماطم.



تخيلت قفص طماطم ، وأربعة جدران سلكية ، وأرضية مقاومة للمخلوقات ، وباب على جنب واحد يمكنني الدخول منه والخروج منه. سيكون كبيراً بما يكفي لعدد من النباتات ، ولن تسمح الشبكة الطويلة للغزلان بالدخول لأكل خضرواتي اللذيذة.

كنت متحمساً لهذه الرؤية. سيكون مجرد الحل. شعرت بالسعادة والامتنان لأن لدي رؤية لما أريده ، واعتقدت أن زوجي ربما يبني لي هذا القفص. وصفته له بلهفة ، لكنه كان أقل حماسة. قال إنها تبدو مثل الكثير من العمل. حسناً ، ماذا الآن؟ حسناً ، ظلت أتخيل قفص الطماطم هذا. لقد بحثت في كتالوجات البستنة لذلك. لقد تحدثت مع أصدقاء البستنة حول هذا الموضوع. ظلت أشعر بالحماس حيال ذلك وأشكر الكون مقدماً على إحضار قفص الطماطم هذا لي ، على الرغم من أنني لم أكن أعرف كيف سيحدث ذلك.

إن معرفة ما تريده لنفسك أمر ضروري لتفعيل القدرة على تقديمه لك. والبقاء بعيداً عن طريقتك الخاصة من خلال عدم إبداء إشارات الإحباط أو الغضب أو الاستياء أو أشياء أخرى لا تريدها حقاً أمر ضروري. في حالتي ، موجات طاقتي مرتبطة بموجات الطاقة لابنة أخي التي تريد نفس الشيء الذي فعلته.

دع التحديات تجلب لك الوضوح

عندما تتعرف على قوة تحديد النوايا لنفسك ومشاهدتها تتجلى ، ستلاحظ أنها عملية حياة طبيعية وممتعة والنمو والتغيير والإبداع باستمرار. يوفر الوضوح والاقتناع بما تريده حقاً في



الحياة ارتفاعاً في القوة الضرورية لتنشيط الاتصال الكمي لطاقتك. في بعض الأحيان ، رغم ذلك ، فإن قدرتك على أن تكون واضحاً بشأن ما تريده لا تشعر بالمرح؛ بل يأتي من خلال التحديات والأشياء التي لا تريدها. ربما تتسبب سياسات أو قرارات العمل التي لا توافق عليها ، أو قيام أفراد الأسرة بشيء تقلق بشأنه ، في حدوث مصاعب.

خلال أيام عملي في قطاع النشر ، كنت محظوظة بوجود مندوب مبيعات مرحاً ومشرقاً ومجتهداً. لقد عملنا جيداً معاً واستمتعنا في نفس الوقت. كان اسمه بوب. كان ممتعا جداً. بعد عامين من العمل الرائع معاً ، عاد بوب من إجازة مكتئباً ولم يستطع استعادة سعادته وواجه صعوبة في التركيز على وظيفته. لم يشعر بالحيوية أو الثقة في التواصل مع العملاء كما كان يفعل في الماضي ، وتراجع أداء وظيفته.

كنت أعتمد عليه كثيراً في جلب قدر معين من المبيعات لتغطية رواتب الموظفين والمصاريف الأخرى. شعرت بالفزع والقلق بشأن ما يجب القيام به في هذه الحالة. قررت أن أكون من النوع الذي أرغب في أن يكون معه شخص ما إذا تم عكس الأدوار. أرغب في الدعم والتشجيع بينما كنت أعمل في طريقي من خلال صعوبة. لقد عقدت العزم على القيام بذلك من أجل بوب ، كما أنني حددت نواياي للحفاظ على سير عملي بقوة وسلاسة. كنت أعلم أنني لم أكن مسيطرة على بوب ، ولم أكن متأكدة من أنه سيجد حلاً خلال كفاحه ، لكنني كنت أعرف أنني أريد أن أكون أعلى ما لدي وأردت أيضاً أن ينجح عملي. قررت أن أركز طاقتي على أن أكون داعمة له حتى يكون



سعيداً ومنتجاً في عمله مرة أخرى ، وللتأكد من استمرار نجاح عملي. هذا يعني أنه بالإضافة إلى عبء العمل الكامل بالفعل ، قمت بجزء من وظيفته أيضاً.

هذا التحدي ، مع ذلك ، أعطاني فرصة لأكون أوضح في رغباتي الخاصة. أدركت أن كوني صاحب عمل يعني أن الأمر متروك لي للقفز لإصلاح الأشياء والتأكد من اكتمال المشاريع عندما يقوم الموظفون بالإبلاغ. بسبب هذا الالتزام الزمني الكبير وغير المتوقع ، كنت أفقد الكثير من حياة أطفالي. أدركت أنني أرغب في بيع النشاط التجاري حتى أتمكن من قضاء المزيد من الوقت مع أطفالي والأمن المالي في البنك. لو كانت الأمور تسير بسلاسة ، لا أعتقد أنني كنت سأحدد رغباتي الجديدة في بيع الأعمال. ساعدني التحدي مع بوب في صقل رؤيتي الجديدة لنفسِي.

انتعش بنية تلو الأخرى

نظراً لأن كل منا يشارك في مجال طاقة يتفاعل ويتغير باستمرار ، فلدينا أيضاً حركة مستمرة نحو التغيير. ما أن نتمتع بمشاعر الإنجاز التي كنا نعمل من أجلها حتى تنبثق رغبة جديدة لأنفسنا. تم بناء عقولنا وأجسادنا وأرواحنا للتجديد والنمو. داخل أجسادنا ، تموت ملايين الخلايا وتحل خلايا جديدة أخرى مكانها كل ثانية. أجسادنا في حالة مستمرة من التغيير والتجديد. أحلامنا ورغباتنا تتجدد وتتغير باستمرار. هذا يعني أنه بينما تستمتع باللحظة وتنغمس في الشعور بالسعادة لكل ما



صنعته في حياتك ، سيكون لديك بعد ذلك وضوح جديد تجاه
الرغبات الجديدة.

أظهرت صديقة لي تُدعى بوني ، التي أطلق عليها اسم
الملكة الظاهرة ، قدرة رائعة على تقديم وظيفتها المثالية مراراً
وتكراراً ، نية وظيفية واحدة تليها الأخرى. أتذكر عندما قررت
ترك العمل لأنها لم تعجبها بعض جوانبها. لقد أرادت منصباً أكثر
إرضاءً وكان أفضل تطابقاً مع فرحتها ونقاط قوتها. لقد أوضحت
في داخلها ما تريده ، حتى أنها قررت تحديداً المكان الذي تريد
العمل فيه والوظيفة التي تسعى إليها داخل المنظمة. شاهدت
ذلك بدهشة وهي تجسد بالفعل الوظيفة التي كانت تبحث عنها
بالضبط. كانت رائعة. قدمت نفسها وعرضت خدماتها مجاناً
لهذه المنظمة ، مع رغبة صريحة في الانتقال إلى وظيفة مدفوعة
الأجر عند توفرها. عرفت بوني أنها عندما كانت داخل المنظمة ،
حتى كمتطوعة في البداية ، ستكون قادرة على إظهار مهاراتها
وقدراتها وستحصل في النهاية على الوظيفة التي تريدها. في
الواقع ، لقد أنجزت هذا في غضون ثلاثة أشهر.

ثم ، بعد حوالي عامين ، واجهت بوني بعض الأشياء التي
لم تعجبها في تلك الوظيفة وقررت البحث عن شيء مختلف. لقد
فهمت ما تريده في وظيفة جديدة بسبب ما أدركت أنها لا تريده
في وظيفتها الحالية. حددت نواياها لنوع العمل الذي من شأنه
أن يلبي رغباتها الجديدة ، ووجدت مثل هذه الوظيفة على الفور.
بوني هي قدوتي لإظهار ما تسعى إليه بالضبط. عندما
اختبرت أجزاء من وظيفتها لم تعجبها ، استخدمت هذه التجربة
لصقل رؤيتها لما تريده لمستقبلها.



مُدْمِرُ الطَّاقَةِ : شغف لكن بلا عمل

في بعض الأحيان نشعر بالإثارة والتشويق لرؤية رؤية
نتمسك بها لأنفسنا ، لكن شكوكننا ومعتقداتنا القديمة وجدولنا
المحموم أو قلة ثقتنا تقف في طريق العمل وفقاً لهذه الرؤية.
لتنشيط الاتصال الكمي مع موجات الطاقة القادمة من مشاعرك ،
يجب أن تكون قادراً على الشعور بقوة كل طاقتك في محاذاة
حتى تتمكن الموجات من المزامنة مع بعضها البعض. ثم تعطي
موجات طاقتك المتزامنة دفعة من خلال مشاعر الإثارة واللهفة.
يجب أن يتوحد شغفك وعملك معاً لخلق شيء جديد لنفسك.
ولكن عندما تعمل بجد ومشغول ، يكون من الصعب أحياناً جعل
الإجراء يدعم رؤيتك. لا يختلف الأمر كثيراً عن رغبتك في أن
تعمل سيارتك بسلاسة وبشكل موثوق ، ولكن لا تأخذ الوقت
الكافي للقيام بما هو ضروري لتحقيق ذلك ، مثل تغيير الزيت
أو مواكبة الصيانة الدورية أو شراء إطارات جديدة عند الحاجة.
غالباً ما أواجه هذه المعضلة عندما يتعلق الأمر بالتمارين
الرياضية. وأتصور أن تجربتي مشابهة لتجربة العديد من
الأشخاص الآخرين. أي عندما أفكر في رغبتني في أن أكون قوية
جسدياً ولياقة بدنية ، فأنا في نفس الوقت أدرك أيضاً عدم رغبتني
في ممارسة الرياضة. أريد أن أكون قويةً ونحيفةً ورشيقةً ، وأريد
أن أشعر بالطاقة الصحية التي تصاحب كل ذلك. لكن في كثير
من الأحيان لا أكون في تواصلٍ مع أفعالي المتوافقة مع رغباتي ،



لأنني لا أريد الخروج من كرسي القراءة المريح بجوار المدفأة في يوم شتاء بارد والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

من الصعوبات الشائعة الأخرى أن تطلب شيئاً جديداً لنفسك ولكن مع السماح للمعتقدات القديمة أن تتوقف عن اتخاذ الإجراءات. أتذكر الرجل محمد ، الذي جاء لرؤيتي في مكتب علم النفس الخاص بي. لقد عمل بجد في وظيفته ، لكنه أراد المزيد لنفسه - المزيد من المال ومكان عمل مختلف. ومع ذلك ، كان يأتي أسبوعاً بعد أسبوع إلى جلسة الاستشارة ويخبرني أنه لم يتخذ أي إجراء بشأن الأشياء التي قال إنه يريد القيام بها. عندما اكتشفنا افتقاره إلى الحافز والعمل ، أدرك محمد أن لديه معتقدات قديمة تقف في طريقه. نشأ في منزل حيث كانت الرسالة مفادها أنه من الصعب الحصول على المال عليك أن تعمل بنفسك حتى النهاية. لقد كان بالفعل يعمل بجد ، ولم يكن يريد أن يضطر إلى العمل أكثر والشعور بالتعب والتعب باستمرار ، كما كان والديه. لم يكن محمد قد وجد بعد هذا الاعتقاد القديم الذي كان يعيق طريقه ، ولم يتعلم بعد كيفية الحصول على طاقة شغفه ورؤيته في تزامن قوي لخلق ما يريده لنفسه. بينما عملنا معاً بمرور الوقت ، كان محمد قادراً على فعل ذلك بالضبط.

كيف تضع فعلاً نشطاً وراء أحلامك ورغباتك عندما تعترضك أشياء كثيرة؟ أشياء مثل الرغبة في البقاء مرتاحاً في المنزل ، أو المعتقدات القديمة التي تجعلك تعتقد أن أحلامك غير قابلة للتحقيق ، أو الخوف من رفض الآخرين لك ، أو الخوف من أن يقول شخص ما لا لما تريد. دعنا نأخذ إرشادات من النجوم البارزين ، باستخدام موجات طاقة بيتا وثيتا.



يتم تحفيز النجوم الرياضيين والموسيقيين وغيرهم من الموهوبين بشغف شديد وحماس لما يقومون به. يضعون أيضاً العمل وراء شغفهم: إنهم يمارسون. يتدربون. هم الاختبار. يفعلون أشياء لتحقيق أحلامهم.

هل تتذكر أنك قرأت في وقت سابق من الكتاب أن لديك موجات دماغية مختلفة تهتز وفق ترددات مختلفة؟ تنشط أنواع مختلفة من موجات الدماغ في نفس الوقت ، بناءً على تركيزك ومشاعرك. يحقق أفضل الرياضيين نتائجهم من خلال توازن موجات بيتا عالية التركيز (١٣ إلى ٣٠ هرتز) بالإضافة إلى موجات ثيتا العالية من الاسترخاء (٤ إلى ٨ هرتز). يتقن فنانون النجوم طاقتهم للتركيز والاسترخاء في نفس الوقت. يزيد الأشخاص ذوو الأداء الأقل من التركيز ولكنهم عادةً ما يزدون من التوتر. يمكننا جميعاً تحقيق أحلامنا تماماً كما يفعل النجوم ، من خلال الشعور بالتركيز العاطفي على هدفنا والاسترخاء مع موجات نية واضحة وسلسلة وحتى في نفس الوقت.

كيف تحقق كل هذا في وقت واحد؟ استخدم الخطوات والاستراتيجيات التالية. للحصول على أفضل النتائج ، حدد طقوساً للقيام بها كل يوم:

كن هادئاً وسعيداً. من المحتمل أنك تخصص بالفعل وقتاً كل يوم لبضع دقائق من الهدوء. تأكد من اختيار مكان يمكنك أن تكون فيه بمفردك وبدون إزعاج. رتب هذه المساحة بحيث تشعر بدعوتك وتتطلع إلى التواجد هناك. استخدم استراتيجيات التأمل السابقة في الكتاب للوصول إلى مكان هادئ وسعيد في داخلك. تعرف على كيف وأين تشعر بهذا التدفق المتزامن



لِلطاقة بداخلك. ربما تشعر بتوهج دافئ في مساحة قلبك. ربما تشعر بالهدوء والسكينة في أمعائك. ربما تشعر بالإثارة الشديدة التي تجلب الابتسامة على وجهك.

تخيل رغبتك الجديدة - مع تعلق المشاعر. بينما تكون هادئاً وسعيداً ، تخيل الرؤية الجديدة التي لديك لنفسك. اشعر بالإثارة والمتعة في عيش الحياة مع هذه الرؤية الجديدة في مكانها. ربما تتخيل نفسك تشعر بأنك أقوى وأكثر صحة وتتناول أطعمة جيدة. ربما تتخيل نفسك سعيداً في وظيفة جديدة تتناسب جيداً مع اهتماماتك ومهاراتك. قد ترى نفسك تستمتع مع أصدقاء جدد أو هواية جديدة. قد تشعر بسهولة الأمان المالي مع وجود المزيد من الأموال في حسابك المصرفي.

كن على علم بما يعيق طريقك. ضع في اعتبارك ما كنت تفعله أو لا تفعله والذي يعيقك عن تحقيق رغبتك. لا تقلق بشأن فقدان المشاعر الجيدة لرؤيتك أثناء النظر إلى الداخل. سوف تستعيد هؤلاء. في الوقت الحالي ، كن مدركاً وصادقاً مع نفسك. إذا لاحظت معتقدات قديمة أو ندماً أو استياءً أو أنماطاً سلوكية تمنعك من النجاح.

اشعر بالإثارة والسعادة للقيام بأي شيء ثم قم بربطه برؤيتك. الآن ، عد إلى بعض المشاعر الجيدة والإيجابية. تذكر أي شيء في حياتك يجلب ابتسامة سعيدة على وجهك. أي شيء يجعل الإثارة والمتعة تنفجر في داخلك. لا تعرف موجات الطاقة التي تشعر بها الفرق بين الشعور بالسعادة عند احتضان حيوان أليف أو التحدث إلى الأصدقاء وأفراد العائلة أو الاستمتاع بهواية مريحة. كل ما يمكن أن يجلب لك هذه المشاعر عظيم. ثم اقرن



مشاعرك السعيدة والمتحمسة برؤيتك الجديدة. دعهما يكونان حاضرين بداخلك. ليس عليك أن تشعر بالمشاعر السعيدة تجاه رؤيتك؛ يمكنك أن تشعر بهم لشيء آخر تماماً بينما تحافظ أيضاً على رؤيتك في عقلك. هذه هي الحيلة التي تساعدك على تجاوز شكوكك ومخاوفك ومعتقداتك القديمة. ليس عليك أن تفهم كيف ستتحقق رؤيتك؛ كل ما تحتاجه هو أن تشعر بالسعادة والتوق والحماس بينما تكون لديك أيضاً الرؤية والرغبة. يوفر القيام بذلك دفعة الطاقة اللازمة لتلك الموجات لتدخل في العمل الكمي.

اسأل واستمع: ما هو الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله اليوم؟ مع كل من طاقتك المعززة ورؤيتك الشغوفة، اسأل نفسك عن الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله لتحقيق هدفك اليوم. ربما إذا كانت لديك رؤية لتكون بصحة أفضل، يمكنك تناول وجبة واحدة مليئة بالأطعمة الصحية فقط اليوم. غداً عندما تكرر هذا الوقت المليء بالطاقة، قد تختار الذهاب في نزهة على الأقدام. إذا كان هدفك هو التعرف على أشخاص جدد، فربما تقرر التحدث إلى شخص جديد في العمل لبضع دقائق. قد تقرر غداً الذهاب إلى نشاط مجتمعي يثير اهتمامك. إذا كان هدفك هو الحصول على وبرة مالية أكبر، فربما يمكنك اليوم إجراء بحث عبر الإنترنت عن فرص العمل من المنزل، وبعد ذلك قد تقرر غداً الاتصال والاستعلام عن أحد ما يثير اهتمامك. ربما، إذا كنت ترغب في مزيد من السعادة في علاقة ما، فستقرر تحديد وإطلاق طريقة واحدة تستمر فيها في إلقاء اللوم على الشخص الآخر أو الشكوى منه، وبعد ذلك قد تلتزم بملاحظة شعورك



بقدر أقل من اللوم.

افعل شيئاً واحداً واشعر بسعادة الإنجاز. خطط اليوم للوقت الذي ستفعل فيه شيئاً واحداً. عندما يحين ذلك الوقت ، اشعر بالإثارة والتقدير لشيء ما ، أي شيء؛ ثم قم بإقرانها برؤيتك وتابعها بالتزامك. افعلها. امنح نفسك هدية السعادة التي تأتي مع إنجاز شيء مهم بالنسبة لك. دعها تجلب الابتسامة على وجهك وفتح قلبك إلى العالم.

معزز الطاقة : قل شكرا

هل تريد طريقة سريعة ومضمونة لتعزيز موجات الطاقة الخاصة بك إلى عمل فعال؟ جرب الشعور بالامتنان. عندما تمنح نفسك بضع لحظات لتشعر بالتقدير لأي شخص أو أي شيء مهم بالنسبة إليك - مثل حيوانك الأليف أو طفلك أو الطبيعة أو وظيفتك - فإن هذا الامتنان يوفر تلقائياً دفعة سريعة لموجات الطاقة.

ما هي أسرع وأسهل طريقة للشعور بالامتنان؟ قل شكرا. من المحتمل أن تشكر الناس عندما تشعر بالتقدير لشيء فعلوه من أجلك. عندما تشعر بهذا التقدير ، فإنك تشعر بالامتنان. استخدم هذا الشعور بالامتنان لتفعيل القوة الكمية لرغباتك. عندما تريد شيئاً ما في حياتك ، اشعر بالامتنان له حتى قبل أن يتجلى. قل شكراً لمجال القوة الخاص بك لربطك بالفرصة التي تريدها بالضبط. قل شكراً لمجال طاقتك على كل الأشياء



الرائعة في حياتك التي تحبها - ربما أصدقاؤك ، وعائلتك ، وأمنك الوظيفي ، والجمال المحيط بك ، والمنزل الآمن الذي تعيش فيه ، ومالك الاستقرار ، الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام بها. في كل مرة تلاحظ فيها شيئاً تشعر بالامتنان تجاهه وتقول شكراً لك ، ستعمل على تنشيط القوة الكمية للطاقة في مجالك لربطك بالمزيد من نفس الشيء.

الآن ، مع كل هذا الامتنان والفهم الجديد للقوة الكمية لعواطفك ، دعنا نلقي نظرة عن كثب على كيفية عمل موجات الطاقة هذه في المجال الذي تشارك فيه. في هذه النظرة الفاحصة ، ستتعلم أن الموجات الجسيمية تتواصل العواطف على الفور مع الجسيمات التي كانت مرتبطة بها سابقاً ، مثل شبكة الاتصال السريع الموجودة داخل الأسرة. تتجه موجات الطاقة لعواطفك التي لا توجد بها علاقات سابقة في مجال الطاقة لديك بحثاً عن روابط جديدة عن طريق الصدفة.



الفصل التاسع اصنع مستقبلك الآن

كنت أتجول في الحديقة بالقرب من منزلي في ذلك اليوم واصطدمت بإحدى الجارات. تحدثنا ، وأخبرتني عن صعوبة كانت تواجهها. لقد فشلت الترتيبات التي اتخذتها لشاحنة ومقطورة لنقل متعلقات ابنها في ولاية أخرى. شعرت باليأس. بدت مصادفة ما احتاجته وما كان يحدث مع زوجي في غضون يومين فقط أمراً خيالياً. كان زوجي يخطط لنقل مقطورة فارغة إلى كولورادو لجمع أحد خيولنا. يعيش ابن صديقي في كولورادو ، بالقرب من المكان الذي كان يتجه إليه زوجي. كان الحل الأمثل. يتواصل مليارات الأشخاص في العالم الآن باستخدام الهواتف المحمولة. تعمل البطارية في الهاتف الخليوي على تنشيط إشارة كهرومغناطيسية (EM) بتردد محدد مرتبط برقم هاتف. تتصل موجة الطاقة هذه بموجات الطاقة في نطاق تردد مماثل في برج إشارة الهاتف الخليوي ، والذي يقوم بعد ذلك بتوجيه الإشارة إلى التردد المحدد للهاتف الخليوي الذي يحاول المتصل الاتصال به.

التواصل اللاسلكي مع مشاعرك

مشاعرك هي موجات من طاقة الكم كهرومغناطيسية ، وتتواصل بطريقة مماثلة. إنهم يتواصلون لاسلكياً في شبكة الطاقة



المشتركة التي تحيط بك. تمامًا كما تشغل البطارية في هاتفك الخلوي الموجة اللاسلكية من طاقة EM التي تقوم بالاتصال ، يقوم جسمك بتشغيل الموجات اللاسلكية الكمية لطاقة EM التي تقوم بالاتصال. بمجرد تحديد رقم هاتف معين تريد الاتصال به ، فإنك تختار مشاعر معينة تريد تنشيطها. تتواصل المشاعر المختلفة التي تقوم بتنشيطها بترددات مختلفة ، مثل اتصال الهاتف الخلوي بترددات محددة. تغادر موجات شعورك جسمك وتسعى للاتصال بموجات ذات تردد مماثل في المجال المشترك. تعمل موجات الطاقة لديك لتتزامن مع موجات الطاقة المماثلة بالقرب منك وبعيداً عنك. في حالة صديقي وابنة أخي ، كان هناك تطابق متكرر بين الرغبة والفرصة ، وتطابق التردد هذا متصل. ستصف الفصول التالية بشكل كامل كيفية اتصال موجات الطاقة ، ولكن في الوقت الحالي ، لاحظ أن تطابق الاتصال أصبح معروفاً لكل واحد منا من خلال شرارة فكرة. كان لدى صديقي وأنا أفكار ، ودعوات ، للتّزّه في نفس الوقت ، مما جعلنا نتواصل على الطريق. سمح الاتصال بتحقيق رغبتها من خلال قدرة زوجي على تحقيقها.

يحدث هذا الاتصال الكمي لموجات الطاقة الشعور أسرع من سرعة الضوء. يحدث ذلك على الفور. يقول العلماء إن هذه الموجات المتصلة من طاقة الجسيمات «متشابكة». أحب أن أفكر في الأمر ببساطة على أنه اتصال لاسلكي فوري.

بمجرد أن يتم توصيل موجات الطاقة ، تتشابك ، فإنها تظل على هذا النحو. إنهم يعملون كموجة متحركة واحدة ، وليس كموجات منفصلة. لذلك ، بمجرد اتصال موجات طاقتي مع ابنة

أخي وصديقي ، كانت مثل شبكة تجمعنا معاً. تجاذب الرغبة من شخص ما يجذب الشخص الآخر رداً على ذلك.

عمل مخيف عن بعد

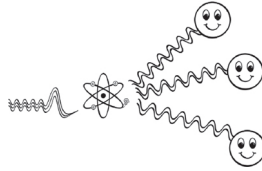
هل سبق لك أن واجهت أي شخص يتصل بك بشكل غير متوقع بعد لحظات فقط من التفكير فيه؟ أستطيع أن أتذكر عدة مرات أن هذا حدث لي. أو هل فكرت يوماً في فكرة ما ، ثم بدأ شخص ما في التحدث إليك حول نفس الفكرة؟ تتساءل كيف حدث ذلك؟ كيف كانوا يفكرون في نفس الشيء الذي كنت أفكر فيه ، على ما يبدو في نفس الوقت؟ هل كانوا يقرؤون رأيي؟ لا ، لم يكونوا يقرؤون أفكارك ، ولكن كان هناك شيء آخر يلعبه: التواصل الكمي عن بعد.

يسمي علماء الكم هذا «اتصال غير محلي». أطلق عليه أينشتاين «عمل مخيف عن بعد». لم يؤمن به لأنه خلال حياته لم يكن هناك تفسير بالضبط لكيفية عمله. لحسن الحظ ، لم يعد هذا غامضاً كما كان من قبل. لقد أثبت العلماء أن الجسيمات التي كانت مرتبطة ببعضها البعض مرتبطة دائماً ببعضها البعض ، نوعاً ما تشبه أفراد الأسرة. وتوجد موجات الجسيمات هذه في شبكة من الطاقة ، لذلك عندما يتسبب شيء ما في تغيير أحد الجسيمات ، فإنها تخلق على الفور تغيير مماثل في الجسيم الآخر. إنه مثل ما يحدث عندما تجر على جزء من الشبكة: إنها تخلق تلقائياً سحباً في جزء آخر من الشبكة.

يمكن أن يحدث هذا الاتصال الفوري غير المحلي بدون



أي حدود للمدى. ومع ذلك ، فإن الخدمات اللوجستية لقياس هذا الاتصال صعبة للغاية. حتى الآن ، يمكن للعلماء بشكل موثوق ومتسق قياس هذه الجسيمات الموجية التي تتواصل لاسلكياً على مسافات تصل إلى بضعة أقدام تصل إلى حوالي ١٠٠٠ كيلومتر (حوالي ٦٠٠ ميل). أتصور قريباً جداً أنهم سيكونون قادرين على قياس مسافات أطول بكثير من الاتصالات الفورية غير المحلية. دعنا نربط هذا بما تعرفه عن قوة مشاعرك. أنت تعلم الآن أنه عندما تفكر في شيء ما ثم تحافظ على تركيزك ونواياك ورغباتك عليه ، تبدأ موجات الطاقة المختلفة هذه في المزامنة ، مع حدوث نقاط عالية في نفس الوقت وتحدث نقاطها المنخفضة في نفس الوقت. يدخلون في التماسك. ثم تنهار كل هذه الموجات معاً عند نقطة التحول ، النقطة التي عندها يكون لديك قناة ، وتتحمس لشيء ما ، وتضع نيتك عليه. هذا الانهيار يسبب العمل. إنها تخلق نبضات من الطاقة إلى الخارج ، وتتواصل مع موجات جسيمية متشابهة متصلة على مسافة منك. كل موجة من الطاقة تحمل تردداً ونمطاً معيناً.





مسح الأمواج الخاصة بك

تتواصل بعض موجات الطاقة التي تقوم بتنشيطها على الفور مع الجسيمات المتصلة سابقاً ، مثل كيفية توصيل أفراد الأسرة للأخبار المهمة لبعضهم البعض بسرعة. ومع ذلك ، فإن معظم موجات الطاقة التي قمت بتشغيلها عن قصد مع رغباتك القوية تبحث عن روابط جديدة - أصدقاء جدد ، إذا جاز التعبير. بدلاً من الاتصال بالجسيمات المعروفة سابقاً ، تسعى موجات الطاقة الجديدة النابضة بالحياة هذه إلى البحث عن اتصالات جديدة مع موجات الطاقة الأخرى التي تتطابق في التردد والنمط ، والاستنشاق ، والمسح الضوئي..

إنه مجال طاقة كبير نشارك فيه جميعاً ، وهناك العديد من الترددات والأنماط المختلفة للموجات الموجودة هناك. تخيل أن هاتفك الخلوي يبحث عن إشارة. ربما تكون مسافراً ولا يُظهر هاتفك أي قوة إشارة. إنها تبحث بنشاط عن موجات التردد ، وتسعى إلى التطابق مع الموجات القادمة من برج خلوي داخل شبكتها الخاصة. لن يكون قادراً على المطابقة مع الترددات المطروحة من أبراج الشركات أو الشبكات الأخرى. وبالمثل ، فإن موجات الطاقة التي تشعر بها تقوم بمسح موجات الطاقة المتطابقة. عندما يكون هناك اتصال في نهاية المطاف في مجال كبير ، يتم تبادل المعلومات بين الأمواج ويحدث الاتصال. أمواجي تتصل بأمواجك

هناك بعض الأبحاث الممتعة التي قام بها العلماء لتأكيد



أن طاقة الشعور تتواصل لاسلكياً خارج جسمك ، مثل الطاقة التي ربطتني بجاري أو ابنة أخي. أثبت الباحثون علمياً أن الشعور بموجات الطاقة في شخص ما يرتبط بأشخاص آخرين.

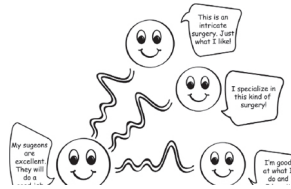
على سبيل المثال ، وضع الباحثون شخصين على بعد مسافة في غرف منفصلة. تم وضع أحد الأشخاص في كشك عازل للصوت ، وتم توجيه الآخر لإرسال صورة أو شعور ذهنياً (مثل صورة قلب أو شعور بالحب) إلى الشخص الموجود في المقصورة العازلة للصوت. أظهرت النتائج أن دماغ المتلقي يضيء بالطاقة الكهرومغناطيسية في نفس المنطقة مثل دماغ المرسل. ولم تكن مناطق الدماغ نفسها نشطة في المرسل والمستقبل فحسب ، بل تزامن أيضاً نمط إيقاع موجات الدماغ. أي أن القمم والوديان لموجات الدماغ بين المرسل والمستقبل كانت متماثلة (متماثلة). لقد تزامنوا بقوة أكبر إذا كان المرسل والمستقبل يعرفان بعضهما البعض ويهتمان بهما. كما ذكرت ، لم يكن الأشخاص في هذه التجارب في نفس الغرفة؛ كانوا يواجهون اتصالات لاسلكية غير محلية.

يمكن أن تؤثر موجات الطاقة لديك حتى على الأشخاص الذين لا يعرفون أنك ترسل إليهم نواياك الهادفة. عندما يرسل الناس صلاة الشفاء إلى أولئك الذين لا يعرفون أن الصلاة من أجلهم ، يكون لدى المستلمين تغييرات في إيقاعات موجات الدماغ الكهربائية أثناء وقت الصلاة النشطة. السعادة والمشاعر والنوايا التي لديك تجاه الآخرين تعمل من أجل المشاعر الإيجابية والسلبية. على الرغم من أن معظم الدراسات في هذا المجال قد تم إجراؤها لمشاعر إيجابية مثل الحب أو صلاة الشفاء ،



إلا أن الأبحاث تظهر أن إرسال المشاعر السلبية والضارة إلى جهاز استقبال يؤدي إلى تزامن موجات الدماغ والقلب الشائكة والمتعرجة للمستقبل مع المرسل.

يتمثل حجر الأساس لفيزياء الكم في أن جزيئات الطاقة المتموجة ترتبط وتتواصل باستمرار في شبكة من الطاقة. إن موجات الطاقة التي تنشطها من نفسك والتي تتصل بموجات جسيمات الطاقة الأخرى لا تعرف الوقت. بمجرد الاتصال ، تظل جزيئات الطاقة متصلة ببعضها البعض إلى الأبد - الماضي والحاضر والمستقبل. عندما يتم تنشيط الجسيم بداخلك من تركيز نيتك ، يتواصل هذا الجسيم على الفور وبشكل تلقائي مع جميع الجسيمات التي له تاريخ معها. يمكنهم التواصل مع الطاقة المشتركة من الماضي والحاضر وحتى المستقبل. تعمل النوايا التي لديك في هذه اللحظة على تنشيط الطاقة التي تؤثر على الآخرين ، والماضي وذكرياتك ، وأفكارك ومزاجك في الحاضر ، والطاقة التي تتواصل معها في مستقبلك.



من المحتمل أنك مررت بوقت في حياتك شعرت فيه بالحاجة إلى مسامحة شخص ما. قد لا يكون الأمر سهلاً بالنسبة إليك ، ولكن إذا وجدت طريقة للقيام بذلك ، فمن المحتمل أنك شعرت بأنك أخف وزناً وأكثر سعادة. سواء كنت على علم بذلك أم لا ،



فقد شهدت أيضًا تحولًا في ذكرياتك عن الحدث. عندما تغير مشاعرك تجاه حدث في الماضي ، فإن ذلك يغير صورة ذلك الحدث في عقلك.

من المحتمل أنك لم تنس تفاصيل الحدث ، لكن ربما شعرت بالراحة داخلك وشعرت ببعض التحرر من الغضب أو الاستياء أو اللوم أو الندم أو الانتقام. عندما تواجه هذه المشاعر المختلفة في الوقت الحاضر ، فإن موجات الطاقة للتواصل تتصل بموجات طاقة مماثلة مرتبطة بتلك الذاكرة بداخلك. هذا يعني أنه في المستقبل عندما يكون لديك ذكريات عن هذا الحدث ، فسوف تتذكر التفاصيل بقلب أكثر تسامحًا. سوف تتذكر الحدث بمشاعر أقل من الغضب أو الانتقام. سوف تتذكر الحدث بمزيد من الشعور بالراحة والتسامح.

أتذكر صديقة لي اسمها ميرا ، ابتعدت عن والدها البيولوجي لعقود عديدة. كان والدها قد تخلى عنها وعن والدتها عندما كانت صغيرة جدًا ، وكانت ميرا تحمل دائمًا مشاعر قوية ، بأنها غير محبوبة وغير مرغوب فيها. ذات يوم تلقت ميرا مكالمة هاتفية من قاضٍ يبلغها بوفاة والدها. لقد صُدمت وتفاجأت من أن هذا القاضي كان يعلم بوجودها. قدم لها القاضي معلومات عن والدها ، مشيرًا إلى أنه كان رجلًا طيبًا مع أسفه الشديد عن تخليه عنها. عندما سمعت ميرا ذلك ، بكت بارتياح لأنها لم تُنسى ، وبشيء من الغفران. خف قلبها. الآن ، عندما تفكر في والدها ، لم تعد تشعر بحدة الحزن والهجران التي كانت تشعر بها. لا تزال لديها ذكريات واضحة ومفصلة عن نشأتها دون وجود والدها البيولوجي في حياتها ، لكنها الآن تتمتع أيضًا



بمشاعر أكثر سعادة وسلاماً.

يمكنك شفاء الماضي وتغيير المستقبل

أتذكر فترة من حياتي ، حيث كنت أريد بشدة أن أسامح والدي. حاولت أن أسامحها في ذهني ولم أستطع. كنت غاضبةً منها. شعرت بالثقل بسبب هذا العبء من الغضب والاستياء لم أعد أرغب في تحمله ، لكن يبدو أنني لم أجد حسَّ التسامح في داخلي. أتذكر بوضوح اللحظة التي تخلّيت فيها عن قدرتي الفكرية على تحرير نفسي من غضبي. ما تركني مع ذلك هو شعوري النقي بالرغبة في اللحظة الحالية - رغبتني في المسامحة. الآن عندما أفكر في ذلك الوقت ، أشعر بقوة نواياي. أعلم أن شدة رغبتني تنشط موجات الطاقة في مدى تردد من الحب والتسامح ، وتلك الموجات مرتبطة بطاقات مماثلة لتجلب لي رغبتني. لم أعد أتذكر بالضبط الأحداث التي تسببت في غضبي الشديد ومشاعري المريرة تجاه والدي. ما زلت أتذكر الصعوبات العامة في ذلك الوقت.

أثرت مشاعر التسامح على ماضي (من خلال ذكرياتي) ، وأثرت على حاضري بشكل أخف ، وأثرت على قدرتي المستقبلية على جذب طاقة أكثر اهتزازاً وسعادة في حياتي. ربما أثرت أيضاً على والدي. في عالم الاتصالات الكمية ، تتواصل جزيئات الطاقة على الفور مع الجسيمات المتصلة سابقاً ، وتبقى موجات الجسيمات هذه متصلة مدى الحياة. من المحتمل أن يتم مشاركة بعض موجات الطاقة بداخلي مع موجات الطاقة داخل جسد



والدتي. لذلك ، سيتبع ذلك أنني عندما وجدت المغفرة في داخلي ، شعرت بذلك أيضًا. من المحتمل أن مسامحتي أثرت عليها بشكل مشابه لتأثيرها عليّ.

عندما تحدد في نفسك نية - للتسامح ، على سبيل المثال - تتواصل هذه الجسيمات بنفس التردد مع جميع الجسيمات التي تحافظ على تواصلها ، بغض النظر عن الوقت أو المسافة. من المحتمل أن قوة نواياك في التسامح في اللحظة الحالية لا تؤثر فقط على مشاعرك الحالية ، وتجلب لك الشعور بالراحة والرحمة ، ولكنها تؤثر أيضًا على الأشخاص المشاركين في كل ما تسامحه. من المحتمل أن تكون بعض الجسيمات التي تنشط بداخلك مرتبطة بالشخص أو الأشخاص الذين تسامحهم. إن إطلاق سراحك من المرارة واللوم والغضب والاستياء يجلب لك الشفاء. هذا مؤكد. من المحتمل أيضًا أن يؤدي إطلاقك للغضب والاستياء المدبب والخشن والمتقلب إلى بعض الراحة للأشخاص الذين تسامحهم. ترتبط طاقتك وطاقتها بنفس المجال ، لذا من المحتمل أن يشعر الشخص الذي سامحته بالحرية التي تشعر بها من التسامح وتفتيح قلبك بطريقة مماثلة.

محطّم الطاقة :

« لا شيء يحدث فرقاً »

مثل كثير من الناس ، قد تعتقد أن الماضي هو الماضي ولا شيء يمكن أن يغيره. قد تشعر أيضًا بالإحباط وتعتقد أنه لا جدوى من إجراء تغيير الآن لأنه لن يؤدي إلى أي شيء أفضل



في المستقبل. من خلال الاستمرار في الاعتقاد بأنك عاجز عن التمتع بحياة أفضل ، فأنت تجهز نفسك للحفاظ على الأنماط التي من المحتمل أن تؤدي إلى نفس الظروف التي مررت بها من قبل.

ربما تكون قد جربت بالفعل العديد من الطرق المختلفة لتحسين ما لا تحبه في حياتك. إذا استمرت في تجربة نفس الشيء مراراً وتكراراً ، فمن المحتمل أن تشعر بخيبة أمل وربما يائسة. هذه المشاعر مفهومة نظراً لأنك كنت تحاول دون نجاح. هناك العديد من الطرق التي يقبل بها الناس اليأس في حياتهم. قد لا يدركون حتى أنهم استسلموا لها. قد يفكرون: لا جدوى من المحاولة. المشكلة أكبر مني. هناك دائماً أشخاص أكثر قوة.

ما الفائدة؟ احتمالات حصولي على ما أريده تكاد تكون معدومة.

لقد جربت التفكير الإيجابي من قبل ، ولا يبدو أنه يحدث فرقاً.

إذا تعرفت في نفسك على أي من الأفكار المذكورة أعلاه ، فسوف تتعرف أيضاً على شرارة الرغبة في الحل. يأتي الإحباط الذي تشعر به من رغبتك في أن تتحسن الأشياء وأن تكون مختلفة. سوف تنطلق من معرفتك الجديدة وقدراتك المكتسبة من قراءة هذا الكتاب إذا سمحت لنفسك أن تصدق هذه العبارات القديمة. إذا كنت تفكر وتشعر كما كنت تفعل في الماضي ولم تشعر بهذه المشاعر التي تنطلق من الطاقة ، فستظل عالقا في الطرق القديمة التي لا تعمل من أجلك.



تغيير مسار الكارما الخاص بك

الكارما هي مزامنة موجات طاقة مماثلة تعيد لك ما خطّطت له في موضع التنفيذ. ومع ذلك ، قد لا ترغب في تجربة ما بدأته في الماضي. قبل أن أجد قدرتي على مسامحة والدتي وتخفيف وجهة نظري تجاهها ، كنت قد حركت بعض الطاقة الغاضبة والمريرة والاستياء تجاهها. لم أكن أريد تلك الطاقة المريرة القديمة أن تعود إليّ مرة أخرى.

ذات مرة كنت أتحدث مع صديقتي أريا ، التي كانت لديها مخاوف مماثلة. سألتني إذا كان بإمكانها العودة والتراجع عن فعل أشياء في ماضيها كانت تتمنى لو لم تفعلها. شجعتها على الشعور بالتححرر من هذا القلق. فلئن لم تستطع التراجع عن أفعال الماضي أو استعادة الطاقة التي كانت قد وضعتها سابقاً في مجال الطاقة ، إلا أنها تستطيع إجراء تعديل للطاقة الآن. يمكن لأريا تصحيح مسارها لمستقبلها.

شاركتني أريا رغبتها في التراجع عن الأفعال المؤذية التي اتخذتها سابقاً. لقد كانت قلقة من أن ما شرعته في الحركة والذي يؤلم شخصاً آخر سيؤدي إلى معاناة مماثلة لها. كان انتباهها لهذا هو فرصتها لتغيير الطاقة التي نشطتها لنفسها والحصول على نتيجة مختلفة في المستقبل. في الماضي ، كانت أريا قد استخدمت التلاعب والغضب. كانت هذه الاستراتيجيات مزعجة للأشخاص الذين استخدمتها معهم. في حين أن جزيئات الطاقة هذه قد تم تنشيطها بالفعل وكانت تعمل خارجها.

ولكن ما الذي يجب أن تفعله آريا عندما تأتي إليها الطاقة القديمة التي تأسرها؟ ماذا يجب أن تفعل عندما تتعرض لغضب أو تلاعب أو لوم شخص آخر؟ منذ أن قامت بتنشيط هذه الأشياء لنفسها في الماضي ، ستتاح لها الفرصة لتلقي تلك الطاقة المماثلة في مستقبلها. الفرصة هي نقطة التغيير.

ضع النقطتين التاليتين في الاعتبار عند التركيز على تغيير مسار الكارما وإنشاء مجال الطاقة الذي تريده في المستقبل:

١. سامح نفسك والآخرين

إذا اكتشفت أن بعض معتقداتك وأنماط تفاعلك القديمة تسببت في الألم لك أو للآخرين ، فسيكون لديك مستقبل قوي بسهولة أكبر إذا سمحت لنفسك بالتعويض. ابدأ بنفسك بتقديم اللطف والمغفرة. في الماضي ، عندما قلت أو فعلت شيئاً لم تكن ترغب فيه ، هل فعلت ذلك عمداً لإيذاء شخص ما ، أو هل كانت ردّة فعلك قائمةً بناءً على جراحك ومخاوفك القديمة؟ كن صادقاً مع نفسك واغفر لنفسك. اعلم أنك ، مثل أي شخص آخر ، نتاجٌ للتأريخ والمعتقدات والثقافة والضغوطات والظروف التي تعاملت معها بأفضل طريقة ممكنة. كما ذكرت من قبل ، لقد قلنا وفعلنا أشياء كنا نتمنى لو لم نقوم بها ، ونأمل ألا تعود الطاقة نفسها إلينا. جزء من منع عودة هذه الطاقة هو تقليل مقدار ما نستمر في تنشيطه في عقولنا.

٢. تصحيح الكارما الخاصة بك

تعمل الطاقة التي قدمتها في الماضي في مجالك الآن



وتقوم بإجراء اتصالات فورية أو مصادفة مع موجات طاقة أخرى مماثلة. مع حدوث هذه الاتصالات ، ستتاح لك الفرصة لتجربة المزيد من نفس النوع من الطاقة التي قمت بتنشيطها سابقاً. على سبيل المثال ، إذا كنت معتاداً في الماضي على الغش أو التلاعب أو إيذاء الناس بكلماتك ، فمن المحتمل أن تواجه بعض الأشياء المماثلة في مستقبلك حيث تتصل موجات الطاقة هذه بموجات طاقة أخرى لها نفس التردد والنمط. عندما تواجه هذه الأشياء غير المرغوب فيها ، يمكنك الآن القيام بشيء مختلف. يمكنك اتخاذ إجراءات لتصحيح مسار الكارما الخاص بك.

عندما تدرك ما يحدث على أنه شيء مشابه لما فعلته في الماضي ، ستكون لديك فرصة لتمديد شعور التسامح الذي منحته نفسك وللمن يتسبب في مصاعب لك في الوقت الحاضر. لست مضطراً لأن توافق على ما يفعله الآخر ، لكن يمكنك تذكر أنك فعلت شيئاً مشابهاً. الآن هي فرصتك للقيام بذلك بشكل مختلف بحيث تحدد طاقة كارما مختلفة لمستقبلك وتسمح لسلوكك الحالي بجلب الشفاء إلى الماضي. تذكر أن موجات الطاقة لديك لا تضع ساعة ويمتد تأثيرها إلى الماضي والحاضر والمستقبل.

معزز الطاقة :

إشارات ميدانية قوية

عندما تكون على مسافة قريبة من برج هاتف خلوي ، تكون قوة إشارة الاتصالات قوية. على غرار موجات الطاقة لديك ، تكون قوتك قوية عندما يكون لديك الكثير من موجات النية



الهادفة النشطة في هذا المجال. كلما زاد عدد الموجات التي تقوم بتنشيطها لما تريده في حياتك ، زادت الاتصالات اللحظية والفرص التي يمكن إجراؤها وزادت قوة الإشارات التي تعمل من أجلك في مجال الطاقة المشترك.

كن واضحاً بشأن ما تريده لنفسك في أي لحظة. إذا تفاعلت في الماضي مع الآخرين دون أن تدرك الطاقة التي كنت تخلقها في مجالك ، فيمكنك الآن تغيير هذا النمط القديم. عندما تنشئ أنماطاً جديدة لنفسك وتكررها كثيراً ، تتعزز موجات الطاقة لتلك الأنماط. سلوكك الجديد يصبح أسهل وأكثر تلقائية. على العكس من ذلك ، إذا توقفت عن هذا السلوك الحديث ، فسوف يعود سريعاً إلى مستواه الأصلي من الطاقة. ضع في اعتبارك أن تنمّي مجال الطاقة الذي تريده لنفسك في المستقبل ، واسمح لطاقة الكارما التي لا تريد تبديدها..

من الطرق السهلة لإحداث طاقة جديدة لمستقبلك ، تحديد نية لنفسك كل صباح خلال فترة هدوئك. ثم اسمح لهذه النية أن تكون ردك الاحتياطي على أي تحد أو صعوبة تواجهك في ذلك اليوم. على سبيل المثال ، قد ترغب في زيادة قوة الطاقة المرحّة في مجال عملك.

كل ما تقوم بتنشيطه بشكل متكرر سوف يزداد وفرة في مجال الطاقة الخاص بك. سيكون لديك المزيد من الفرص مستقبلاً. إذا توقفت عن تنشيط الطاقة بتردد معين ، مثل الغضب واللوم ، فسوف تقل كمية موجات الطاقة تلك التي تعمل بنشاط من أجلك في هذا المجال.

الآن بعد أن أصبحت مدركاً أن مشاعرك تثبت باستمرار ،



وتبقى على اتصال بك ، وتتواصل مع الطاقة خارج جسدك ،
وتشارك المعلومات المطبوعة ، ستكون انتقائياً بشأن المشاعر
التي تركز عليها وتنشطها. سيكون لديك مجال قوي من الطاقة
الهادئة والمتعمدة التي تربطك بموجات مماثلة.



الفصل العاشر

عزز أفضل أدوات تواصلك

في اليوم الآخر كنت في حاجة للحديث مع شخصين حول نفس الأمر. لقد عملا في نفس العمل ولكن كان لديهما مكاتب في أسفل القاعة من بعضهم البعض. بدت محاولة تنسيق الجداول الزمنية لإجراء كلتا المحادثتين أثناء فترة الراحة القصيرة الخاصة بي في ذلك اليوم شبه مستحيلة. أثناء التأمل الصباحي ، ركزت على يومي ووضعت خططا لبرامجي ، بما في ذلك برنامج الوصول إلى الشخصين اللذين كنت بحاجة إلى التحدث إليهما. بعد ساعات قليلة تلقيت دفعة قوية بداخلي للاتصال بأحد الزوجين الآن. لذلك اتصلتُ بهما. اتضح أن كلاهما كانا معاً في نفس المكتب في ذلك الوقت! تحققت رغبتى بمنتهى السلاسة. كانت موجات رغبتى الطاقية مرتبطة بموجات طاقة ذات تردد مماثل في المجال الكهرومغناطيسي الكمي الذي نتشاركه. ويحدث ذلك مع أي شعور يثير دفعة من الانفعالات في الداخل. لذلك عندما وصلت إلى مكان هادئ بداخلي ، قمت بتركيز موجات طاقتي مع بعضها البعض ، ثم عززت تلك الموجات بشغف حول ما أريد وتم تنشيط موجات طاقتي في المجال المشترك. في وقت لاحق من اليوم ، كان الدافع الذي شعرت به ودفعني لإجراء المكالمات الهاتفية هو شرارة الطاقة التي أتت من الاتصال. تردد صدى تلك الشرارة من الطاقة بداخلي كفكرة وإلهام لإجراء مكالمات هاتفية. ما أردته - اتصال سهل بشخصين معينين - كان

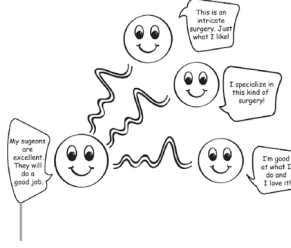


متأخراً عندما كانا في نفس الغرفة في نفس الوقت.
الشعور بالدفع

تذكر من الفصول السابقة أنه عندما تتزامن موجات الطاقة معاً فإنها تتلقى دفعة من الطاقة ، وزيادة في سعتها من خلال الأمواج التي تتحرك بانسجام معاً. عندما تجتمع هذه الموجات معاً ، فإنها تشكل وحدة متشابكة كاملة من الطاقة تظل متصلة بك. تتحرك الموجات معاً كوحدة واحدة ، ولم تعد تلوح على حدة. وموجات الطاقة المتصلة الآن تشترك في المعلومات المشفرة مع بعضها البعض.

من خلال الشعور بهذه التنبيهات ، يتعلم جسدك الشعور بإيقاعاته وزيادة الطاقة بداخلك. هل تتذكر اللعب على أرجوحتك عندما كنت طفلاً؟ هل تتذكر أن الحصول على مستوى أعلى في التأرجح ، يتطلب دفعة إضافية من الطاقة تتماشى مع الحركة التي كانت تحدث بالفعل؟

تماماً كما يمكنك الاستمتاع بالشعور بإيقاع التآرجح بعدة طرق مختلفة - من خلال الوقوف على الأرجوحة أو الجلوس أو الدوران - يمكنك الشعور بإيقاع طاقتك ورنينها بعدة طرق مختلفة. قد تشعر بدفعة من الإثارة ، أو شرارة إلهام ، أو سلام عميق ، أو معرفة هادئة ، أو حماس سريع ، أو رد فعل داخلي ، أو حدس قوي.



احصل على ما تريده بالفعل

هناك الكثير من موجات الطاقة في المجال المحيط بك تختلط مع موجات الطاقة الخاصة بك ، وكما تعلم الآن ، فإن بعضها [الطاقة] لديه اتصال فوري مع بعضها البعض ، بينما يتصل الآخرون بالصدفة. هذا يعني أنه من المحتمل أن يكون لديك فرص متعددة للتواصل مع رغباتك. يمكنك بعد ذلك الاختيار من بين الفرص المختلفة التي ربطتك بها موجات الطاقة الخاصة بك.

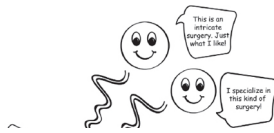
تبدأ الخيارات المتعددة لما تريد الاتصال به من خلال ما قمت بتنشيطه بنفسك. إذا قمت بتنشيط مشاعر الإحباط ، فإن موجات الطاقة هذه يتردد صداها وتتصل بموجات طاقة ذات تردد مماثل من أشخاص آخرين. إذا اخترت الاستمرار في التركيز على مشاعر الإحباط والغضب ، فمن المحتمل أن تشعر بالانجذاب إلى الأشخاص الذين لديهم نفس الطاقة. بعد ذلك من المحتمل أن يكون لديك صدى مع الأفكار والدفعات للاستفادة من الفرص التي تتماشى مع الطاقة التي تركز عليها في كل مرة. في المقابل ، إذا قمت بتنشيط مشاعر الرغبات



الشغوفة والسعيدة ، فإنَّ تلك الموجات يتردد صداها مع موجات تردُّ مماثلة صادرة عن الآخرين. ستشعر بالانجذاب إلى الناس والظُرُوف والخيارات بما يتماشى مع هذا التردد من الطاقة.

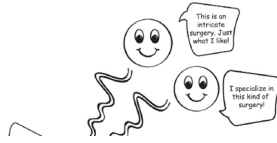
كل واحد منا ينشط مجموعة متنوعة من الرغبات والنوايا على مدار اليوم. بعضها نرغب في تحقيقها ، والبعض الآخر لا نتمنى تحقيقها.

هذا يذكرني بصديقي دان. عمل من المنزل في برمجة الكمبيوتر لشركة كبيرة. لقد استوفى متطلبات وظيفته وغالبًا ما كان يقضي أيام عمل أطول من اللازم لأنه أراد أن يكون دقيقًا في عمله. ومع ذلك ، على الرغم من نواياه الحسنة وعمله الجاد ، إلا أنه لم يشعر بالتقدير. شعر أن رئيسه كان يحاول الإمساك به وهو يتهرب. كان يمزح معي أنه لم يستطع حتى أخذ دقيقتين لاستخدام الحمام قبل أن يتصل به رئيسه متسائلًا أين هو. هذا جعله يشعر بعدم التقدير وعدم الثقة. عندما جاءت تلك المكالمات الهاتفية من رئيسه ، شعر بإحباط وغضب ، وشعور بأنه يريد وظيفة أخرى الآن!



كان دان ينشط طاقته ويقوّي بها رغبته في الحصول على وظيفة جديدة. تهتز موجات الطاقة هذه بتردد معين متصل بموجات ذات تردد مماثل. إذا اختار البقاء مع مشاعر الاستياء ، فمن المحتمل أنه سيختار قبول الفرص المتاحة له بنفس تردد

الطاقة. على سبيل المثال ، قد يشتكي لأصدقائه من رئيسه السيئ ويعلن أنه في حاجة إلى وظيفة جديدة. ربما يمكن أن يكون لدان نتيجة مختلفة. كيف يمكنه تنشيط الرغبة الشديدة والسعادة في وظيفة جديدة يشعر فيها بالتقدير والاحترام والعمل مع أشخاص إيجابيين؟



كان دان بحاجة إلى أن يكون قادرًا على التخلص من غضبه وإلقاء اللوم عليه وتحويل تركيزه داخل نفسه. أولاً ، كان بحاجة إلى امتلاك وتجربة إحباط ما كان حقيقياً بالنسبة إليه في الوقت الحالي ، حتى يتمكن من الاعتراف بصدق بالمشاعر واختيار تحريرها. بمجرد أن يتمكن من إطلاق سراحها والشعور بالتحرر من غضبه واستيائه ، سيتمكن بعد ذلك من استخدام قوة نيته الجديدة بالكامل.

عندما يحاول أي منا إطلاق المشاعر السلبية والتحدي التي لدينا تجاه شخص آخر ، فمن المفيد أن ندرك أننا لا نسير في مكان ذلك الشخص. لا يمكننا معرفة كل التحديات والصعوبات التي يواجهونها ، ولا يمكننا التحكم في كيفية اختيار طريقتهم في التصرف. ربما كان رئيس دان يتفاعل مع قدر كبير من الضغط من رئيسه. ربما نشأ رئيس دان في منزل صارم مع الكثير من القواعد ولم يكن يعرف أي طريقة أخرى للتصرف. الاعتراف بأنك لا تستطيع حقًا معرفة الأسباب التي تجعل



شخصاً آخر يتصرف كما يفعل يمنحك الإذن بالتخلص من مشاعر اللوم والغضب والإحباط دون منحهم مزيداً من الاهتمام. دع تركيزك يبتعد عن الشخص الآخر وانتقل إلى ما تريده لنفسك. ضع تركيزك عليك مرة أخرى ، حيث تنتمي. هذه مهارة يومية قوية.

لذلك ، عندما أطلق دان مشاعر المرارة والاستياء ثم أدرك نفسه في رغبته في وظيفة جديدة ، كانت خطوته الثانية هي أن يكون واضحاً بشأن ما يريد أن يشعر به في وظيفته الجديدة. أراد أن يشعر بالتقدير ، وأراد أن يشعر أنه يساهم بمهاراته الفريدة ، وأراد أن يرضي في عمله صاحب العمل. يستطيع دان الآن تفعيل هذه الرؤية لنفسه في أي وقت يفكر فيه في مستقبله. يمكنه تفعيل هذه الرؤية كلما واجه شيئاً يذكره بهذه الرغبات. يمكنه تنشيط الطاقة بما يتماشى مع هذه الرؤية عندما يتخيل عمله المستقبلي بسعادة وامتنان.

قام دان بالفعل بتنشيط هذه العملية لنفسه ، واهتمَّ بأفكاره وإشاراته الداخلية للتحدث مع أشخاص معينين ، وفي النهاية حصل على وظيفة جديدة حققت له السعادة.

رَكَز على ما تريدُ الحصولَ عليه

هناك العديد من الاحتمالات والفرص لاتصالات الطاقة الخاصة بك لتجلب لك ما تريد. من أجل الحصول عليها ، الأمر متروك لك لملاحظة هذه الاحتمالات. إذا كنت لا تولي اهتماماً بشيء متاح لك في مجال عملك ، فإنه يمر عليك؛ بما أنك لم



تشارك فيه ، فأنت لم تستلمه. عندما كان دان يطرح رغبته في وظيفة جديدة ، كان بحاجة إلى ملاحظة التنبيهات التي شعر بها للتحديث مع أشخاص معينين قد يقدمون له أفكارًا عن خيارات جيدة للمتابعة. كان بحاجة إلى الانتباه إلى الإلهام الذي يرشده نحو الشركات التي يجب الاتصال بها أو الموارد التي يجب استخدامها. إذا لم يلاحظ هذه التعزيزات للأفكار داخل نفسه ، لكان قد فاتته ربط نواياه بالفرص الجيدة.

تأتي بعض الفرص بمجرد الانتباه إلى ما هو متاح في وضعك الحالي. ربما قضيت يومًا رائعًا ومركزًا في العمل وعدت إلى المنزل وأنت تشعر بالإرهاق. قد تشعر أيضًا بالتوتر أثناء محاولتك تناول العشاء على الطاولة والاهتمام بأطفالك. تريد بعض الراحة والهدوء وبعض الوقت لتجديد شبابك. إذا حددت نيتك في الحصول على هذا وفشلت في ملاحظة الدقائق القليلة التي يكون فيها أطفالك مشغولين وهادئين ، فستفوت فرصة تجربة الراحة والشعور بالامتنان لذلك. بدلاً من رؤية فرصة للهدوء ، يمكنك الاستمرار في الشعور بالإرهاق والتوتر من خلال تقديم شكوى لشريكك أو تصفح الإنترنت أو مشاهدة الأخبار.

أتذكر كيف عثرتُ على إجابة لسؤالٍ نيتي مؤخرًا. كنت أعاني من بعض آلام في القدم ، وفي وقت التأمل الهادئ ، تخيلت حركة خالية من الألم في قدمي. تساءلت أيضًا عما يجب أن أفعله لتحقيق ذلك. هل يجب أن أذهب إلى الطبيب؟ هل يجب أن أفعل شيئًا آخر؟ بعد يومين كنت في صالة الألعاب الرياضية ، وفجأة لاحظت شيئًا لم أراه من قبل. رأيت شخصًا يمدُّ قدمه ، وشعرت بشيء من الإثارة لأنني أدركت أن هذا يمكن أن يساعدني. في



الواقع ، كنت أمد قدمي كل يوم منذ ذلك الحين ، وأشعر بألم أقل. أنا في تحسن وأقول شكراً لمجال الطاقة لإعطائي دفعة سريعة للانتباه إلى الحل الذي كنت أراه.

تذكر أن أجزاء من دماغنا موصولة بأسلاك لمساعدتنا على ملاحظة ما هو مهم بالنسبة إلينا. يمكن أن تساعدنا مشاعرنا أيضاً. أظهر الباحثون أن الناس يلاحظون الأشياء التي تعزز شعورهم ، لذلك قم بتنشيط بعض المشاعر المفعمة بالأمل والسعادة لما تريده في حياتك ، وستلاحظ بسهولة أكبر الأشياء التي تساعدك على الاستمرار في الشعور بهذه الطريقة.

عندما يعرض عليك الناس طاقة سلبية ، لا تولي اهتمامك بتلك السلبية ، بل حافظ على قوتك في داخلك ولاحظ الطرق التي يمكنك من خلالها التعاطف دون الانصياع إلى السلبية.

مُحَطَّمُ الطاقة :

تزامن مع المشاعر الخاطئة

أعتقد أنه يمكنك أن تتذكر الأوقات التي كنت فيها في مكان سعيد وإيجابي وقوي داخل نفسك ، وحدث وأن تحدثت مع شخص بدا وكأنه يحدث انفجاراً سلبياً بارداً على تلك المشاعر. بعض الناس لديهم عادة الانطلاق في السلطة وهي السماح للاهتزازات السلبية لشخص آخر بالتخلص من اهتزازاتهم الإيجابية.

يعرف معظمنا شخصاً يبدو أنه لديه دائماً طاقة مدمرة أو قاسية أو بائسة أو مستاءة أو حرجة.

إذا كان لديك هذا الاعتقاد الخاطئ ، فقد تتعرف على



بعض الطرق التي تتعامل بها مع نفسك. ربما تكون لديك فكرة وتشعر بالثقة والوضوح حول الطريقة التي تريد بها المضي قدماً في تحقيق رغبة معينة في حياتك. ثم يملأ أحد الأصدقاء أذنك بكل الطرق التي يمكن أن تتحول بها فكرتك إلى فكرة سيئة. إذا سمحت لطاقتك بالسير على نسق طاقتهم ، فقد تعتقد أنهم ربما على حق وتتخلى عن فكرتك ، وتشعر بالضيق والإحباط. قد لا تدرك أنه يمكنك الاستماع إلى وجهة نظر صديقك وبعد ذلك ، في وقت لاحق من التفكير الهادئ ، حدد ما إذا كانت ذات قيمة بالنسبة إليك. قد لا تدرك أنه لا يزال بإمكانك الاحتفاظ بالطاقة والإثارة لفكرتك مع التفكير أيضاً في أفكار صديقك.

تخيل أنك تشعر بالرضا والسعادة والإنتاجية. قد تعتقد أنه من أجل أن تهتم بأحبائك ، عليك أن تطابق مشاعرهم. قد تعتقد أنك بحاجة إلى التخلي عن مشاعرك السعيدة والمحتوى والشفغ لتكون حاضراً ومفيداً لهم. إذا كنت تصدق هذا خطأ ، فقد تضعف قوة سعادتك. قد لا تدرك أنه يمكنك حماية هذه المشاعر داخل نفسك وعدم التخلي عنها. ربما لن تعرف أنه يمكنك الاستماع والاهتمام وعرض مساعدة أفراد أسرتك المنكوبين دون المزامنة مع موجاتهم العاطفية. قد تفشل في إدراك أنه يمكن أن تكون سعيداً ، ولا تزال موجات المحتوى تتدفق بداخلك أثناء الاستماع والتحدث مع شخص يعاني من مشاعر مختلفة.

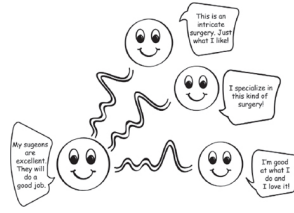
ضع في اعتبارك أن الأشخاص الذين يتزامنون تلقائياً مع المشاعر السلبية للآخرين أو الضيق يضعفون قدرتهم على الشعور بالسعادة والرضا حتى عندما يشعر الآخرون من حولهم بالاختلاف.



موجة طاقة أفضل في كل مرة

عندما تكون مع شخص سلبي ولا تريد التخلي عن مشاعرك السعيدة تجاهه ، فهناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكنك اتباعها. يجب زوجي أن يتخيل درعًا للطاقة حوله عندما يواجه أشخاصًا سلبيين يلومون الناس. أثناء تفاعله معهم ، يتخيل تعليقاتهم السلبية وهي تضرب الدرع وترتد. أنا شخصياً أود أن أذكر نفسي بأن الجميع يسعون إلى الشعور بالرضا وتلبية احتياجاتهم بأفضل طريقة يعرفونها. عندما أكون مع شخص يشكي ، قاس ، ناقد ، أو سلبي ، أدرك أنه يعمل بطاقته بالطريقة الوحيدة التي يعرفها. طريقتهم لا يجب أن تكون طريقي. لا يزال بإمكانني أن أكون عطوفاً ولطيفاً بينما لا أغير تدفق طاقتي. أحياناً ، يأتي التحدي الأكبر لكونك قوياً من أفكارنا ومشاعرنا وليس من أفكار ومشاعر شخص آخر. التحديات الصعبة بشكل خاص هي تلك التي تدفع الخوف فينا إلى الأمام. خلال تلك الأوقات ، قد لا يكون من السهل الانتقال من الخوف إلى الشعور بالسلام والسعادة؛ لمجرد أنك تعرف أهمية إجراء هذا النوع من التحول لا يعني أنه يمكنك فقط تحريك أصابعك وتحقيق ذلك. القدرة على تنشيط الطاقة التي تريدها بارزة في حياتك تعني سد الفجوة بين مشاعر الخوف الحالية لديك والمشاعر التي تريد المزيد منها في المستقبل. إحدى الطرق المفيدة لسد هذه الفجوة هي التركيز على شعور أفضل في كل مرة. ستخضع صديقة جيدة لي تدعى فاليري لعملية جراحية

قريباً ، وهي خائفة. سيعمل ثلاثة جراحين على مجموعة معقدة من المشكلات الخطيرة في بطنها. بالإضافة إلى الخوف والقلق الطبيعي الذي لا يشعر به سوى الإنسان في مثل هذه الظروف ، لديها مخاوف إضافية بسبب حدث من ماضيها. قامت جدتها بتربيتها ، وكانت قريبة جداً منها ، وتوفيت جدتها بعد إجراء عملية جراحية مماثلة. لذا فإن خوف فاليري على صحتها وحتى على حياتها قوي للغاية.



ذكرت فاليري أن طاقتها تتزامن مع موجات طاقة مماثلة تدور خارجها. وما تريده حقاً هو أن تشعر بالسعادة ، وأن تتزامن موجات الطاقة السعيدة مع موجات الطاقة السعيدة للجراحين. قبل قراءة هذا الكتاب ، ربما كنت تعتقد أن هذا الكلام عبارة عن مجموعة من الأحاديث الرقيقة ، والمريحة ، وغير المرتبطة بالعلم ، وكيف تعمل الأشياء. ومع ذلك هي معطيات حقيقية.

فاليري تريد نتيجة ناجحة للجراحة. تريد أن تكون بصحة جيدة في الماضي قدمًا في حياتها ، وهذه الجراحة أساسية لتلك الصحة. إذا كان جراحها مثل معظم الأطباء ، فإنهم يريدون مساعدتها. إنهم يريدون استخدام مهاراتهم وخبراتهم الجيدة لجعل مرضاهم أصحاء. يشعر الأطباء بالرضا والسعادة مع



أنفسهم عندما ينجحون في تحقيق رغباتهم في مساعدة الناس وشفائهم.

لقد عرضت الرسم على فاليري وطلبت منها أن تتخيل أن طبيبها ماهر وواثق وناجح. بعبارة أخرى ، طلبت منها أن تتخيل تطابقاً قوياً بين رغباتها.

فهمت فاليري ذلك ، ولكن كانت هناك فجوة بين مشاعرها المخيفة - متسائلة عما إذا كانت ستموت كما حدث مع جدتها - ورغبتها في أن تثق في نتيجة العملية الجراحية. عندما تحدثنا عن الرسم التوضيحي الذي رسمته ، لاحظت تنوع الأفكار والمشاعر التي عبّرت عنها وكيف تمكنت من التقدم ، تملكها شعور أفضل في كل مرة ، من الخوف الشديد إلى الامتنان السلمي والثقة في نتيجة الجراحة.

عندما تواجه تحدياً وترغب في التحول من مشاعر الخوف إلى مشاعر أفضل وأكثر تفاؤلاً ، ستعرف أنك على الطريق الصحيح إذا كنت تشعر بتحسن في الواقع. أنت تقول ، «بالطبع سأعرف ذلك هكذا». لكن الكثير من الناس يستخدمون هذه الاستراتيجية عن طريق الخطأ كمجرد تمرين فكري. يعتقدون أنهم سيشعرون بتحسن مع فكرة معينة ، لكنها لا تعمل معهم حقاً. بعض الأفكار أسهل في تصديقها من الأفكار الأخرى ، اعتماداً على نفسك وظروفك. اختر الأفكار التي يمكنك تصديقها ، والتي بدورها ستجلب لك مشاعر أفضل.



استخدم القوة التلقائية للامتحان

ثمّة طريقة سهلة لتحسين شعورك وهي الشعور بالامتحان. تذكر ما قدمته في الفصل الثامن. إنّ مشاعر الشكر تجعل موجات الطاقة الإيجابية لديك أقوى من أربع إلى خمس مرات تلقائياً. عندما تجد نفسك تكافح وتتخبط في فجوة بين المشاعر السلبية الحالية والمشاعر الإيجابية والسلسلة التي تريدها ، فإن أسهل طريقة لإحراز تقدم هو استخدام الامتحان. تذكر أن موجات الطاقة بداخلك لا تعرف ما الذي تشعر بالامتحان تجاهه؛ فهي تولّد نفس موجة التردد السلس. يمكن ربط امتنانك بأي شيء تقدره ، وسيوفر ذلك دفعة لموجة الطاقة الخاصة بك في نطاق التردد هذا. يمكنك استخدام الامتحان بشكل متحرّر للانتقال من المشاعر الرديئة إلى المشاعر الإيجابية.

إذا واجهت فاليري الجراحة باستخدام مشاعر الامتحان لتوجيه ذبذبات طاقتها ، فقد تشعر بأشياء مثل هذه:
أشعر بالامتحان لأنّ لديّ جراحين ماهرين يعتنون بي.
أشعر بالامتحان لأنّ الأطباء حدّدوا ما يجب القيام به لأكون بصحة جيدة.

أشعر بالامتحان لأنني شابة وقويّة وأن جسدي سيتعافى من الجراحة.

أشعر بالامتحان لأصدقائي وعائلتي الرائعين الذين سيساعدونني في الاعتناء بي بعد الجراحة.
أشعر بالامتحان لأنني تعافيت من الجراحة في منزلي



الجميل الذي يجعلني أشعر بالطمأنينة.
أشعر بالامتنان للجمال الذي سَأراه من نافذتي كل صباح
وأنا أستعيد عافيتي.

يمكن لمشاعر الامتنان أن تحول طاقتك مهما كانت
ظروفك. أتذكر عميلة تدعى ياسمين جاءت معي ذات يوم إلى
جلسة الاستشارة الخاصة بها. كانت غاضبة ومستاءة تجاه زميلة
في العمل لعدم دفع مستحقاتها مقابل العمل الذي أكملته. عرفت
ياسمين أنها بحاجة إلى الشعور بالهدوء والعثور على مكان داخل
نفسها لتصور الوفرة المالية والإنصاف والعلاقات الجيدة. كانت
غاضبة جداً من الوصول إلى مكان هادئ ومن ثم إلى بلوغ النوايا
المفعمة بالأمل. لم تصدق ياسمين أن الشخص الآخر لديه
نوايا حسنة تجاهها ، وفي الوقت الحالي لم تجد أي نوايا حسنة
داخل نفسها تجاه زميل العمل أيضاً. ماذا سيحدث هنا؟ بعد أن
تحدثنا قليلاً ، شجعتُ ياسمين على استخدام مشاعر الامتنان
لمساعدتها في بلوغ مكان أفضل داخلها.

يمكنك دائماً العثور على شيء في حياتك يُشعرك بالامتنان.
خلال أوقات الشدة والاضطراب ، من المفيد أن تشكر الأشخاص
الذين تحبهم وتريدهم إلى جانبك. ستلاحظ أنه أثناء قيامك
بذلك ، تتضاءل المشاعر السلبية. إنهم يستحوذون على قدر أقل
من انتباهك.

لذلك طلبت من ياسمين أن تسرد بعض الأشياء التي شعرت
بالامتنان لها في حياتها. فيما يلي بعض الأشياء التي سردتها:
أشعر بالامتنان للأصدقاء الرائعين الذين يحبونني كثيراً.
أشعر بالامتنان للمنزل الجميل الذي أعيش فيه.



أشعر بالامتنان لأن ابني أنهى دراسته أخيراً.
 أشعر بالامتنان لشريكي الساحر والمضحك.
 أشعر بالامتنان لامتلاك عملي الخاص والقدرة على العمل
 من المنزل.

أشعر بالامتنان لأشعة الشمس والطيور هنا والآن.
 عندما تحدثت عن الأشياء التي شعرت بالامتنان لها ،
 رأيته تسترخي. أصبحت أكثر هدوءاً. أخبرتني باسمين لاحقاً
 أنها عندما عادت إلى المنزل واستخدمت مشاعر الامتنان
 للوصول إلى مكان هادئ داخل نفسها ، تمكنت بعد ذلك من
 تحديد نواياها بوضوح في أن تكون علاقة العمل علاقة عادلة
 وأن تكون أعمالها الشخصية ، مليئة بالنتائج الإيجابية. كانت
 قادرة على الشعور برغبتها الكاملة في هذين الأمرين وبالتالي
 تنشيطها. كانت أكثر قدرة على معرفة أن هذه الأشياء ستكون
 متاحة لها بطريقة أو بأخرى.

معزز الطاقة : اختيار الفرص الأفضل

عندما تقوم بتنشيط الطاقة من خلال نواياك المركزة ،
 فإن هذه الطاقة ترسل موجات في المجال المشترك الذي يسعى
 إلى الاتصال بموجات ذات تردد مماثل. نظراً لأن موجات الطاقة
 هذه يمكن أن تتواصل مع العديد من الموجات الأخرى ذات
 التردد والنمط المتشابه ، سيكون لديك عدة موجات توفر لك
 مشاعر مترابطة.



أتذكر عندما نويتُ أن أحققَ نموًّا على مستوى عملي ومن ثمة بيعه. شعرت بالحماس تجاه هذه الرؤية ، وقمت في تأملاتي اليومية بتفعيل هذه النية. كنت أعلم أنني بحاجة إلى شريك تجاري لتنمية الأعمال التجارية ، لكنني لم أكن أعرف كيفية البحث عن شريك. في أحد الأيام ، في فترة من الهدوء ، وبينما كنت أضع هذه الرؤية في ذهني ، انتبأني دفعة واضحة وملهمة من الطاقة للقيام ببحث محدد على الإنترنت.

تم الرد على رؤيتي ونيتي بدفعة بفكرة إجراء بحث على الإنترنت. عبر هذه الخطوة التي عززت فكري ، حصلت على العديد من الفرص الأخرى لأكون على دراية بها والاختيار من بينها. عرفتني المنظمة على العديد من الأشخاص المؤهلين. كان لدي الكثير من الخيارات للشراكة.

خلال هذا الوقت المهم في تحديد من سيكون مناسباً لي في تنمية عملي ، أمضيت وقتاً هادئاً مع نفسي لأكتشف ما إذا كانت زيادة الطاقة التي شعرت بها عند التفكير في شخص معين تتطابق تماماً مع ما أريد. بعض التعزيزات من طاقتي ظهرت عندما تصورت أن هناك شركاء محتملين معينين على درجة من الضعف ، لذلك قلت لا لهؤلاء المرشحين. ثم في يوم من الأيام تعرفت على رجل أعطاني مجموعة معقدة من الإشارات.

حكمة هي استخدام كل قدراتك. استخدم مهاراتك في الحكم والمنطق. استخدم مهاراتك البحثية. اجمع كل المعلومات الممكنة لاتخاذ قرار حكيم. ثم خذ كل المعلومات الجيدة التي جمعتها في هدوء ، مع الانتباه إلى إرشاداتك البديهية. تحمل المعرفة الداخلية لتمييز الفرص المناسبة لك على



أسماء عديدة. معظم الناس يسمون ذلكَ حدسًا. أميل إلى تسميتها الحكمة الداخلية. يحب بعض الناس أن يطلقوا عليه اسم التوجيه الداخلي. أيًا كانت الطريقة التي تنظر بها إلى الأمر ، فهي معرفة مضمنة في كل واحد منا مثل الطريقة التي نتلقى بها معلومات حول الفرص التي تتناسب مع طاقة رغباتنا. دعنا نتعمق في هذا الأمر بمزيد من التفصيل حتى تتمكن من استخدام قوتك بالكامل لاكتشاف أفضل الفرص لديك.



الفصل الحادي عشر

قم بتشغيل إرشادات GPS الخاصة بك

منذ وقت ليس ببعيد ، كنت أنا وعائلتي في رحلة خارجية لزيارة ابنتي الرائعة والمبهجة. كنا سنذهب في رحلة لأسبوعين ، وكان هناك الكثير من التفاصيل التي يجب الاهتمام بها قبل المغادرة. لقد حددت نيتي أن أكون قادرة على إنجاز كل ما هو مطلوب مني بسلاسة. كان من بين الأشياء التي اضطرت إلى القيام بها هو الحصول على وصفة طبية لابنتي للحصول على دواء. مرت ثلاثة أيام قبل أن نغادر في الرحلة ، وكان لدي خطة تتضمن رحلة إلى الصيدلية بعد ذهابي إلى صالة الألعاب الرياضية. في طريقي إلى صالة الألعاب الرياضية ، كان لدي شعور قوي بقلب السيارة.

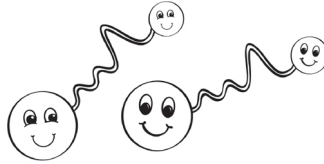
طلبت من عقلي المشغول والمضطرب أن أكون هادئة قليلاً وأن أهتم بالحافز الذي كان لدي. كان الحافز واضحاً وقوياً ، لذا أدت السيارة. بدلاً من ذلك ، كانت لدي فكرة واضحة أنه يجب علي الذهاب إلى الصيدلية في ذلك الوقت ، وليس بعد صالة الألعاب الرياضية. لذلك ذهبت إلى هناك. عندما نظرت الصيدلانية إلى الوصفة الطبية المكتوبة ، صرخت: «أوه ، ليس لدي الكثير في المخزون. أحتاج أن أطلبها اليوم للحصول عليها قبل أن تغادري. من المقرر أن يخرج طلبنا اليومي في غضون بضع دقائق فقط!»

لو ذهبت إلى الصيدلية بعد ذهابي إلى صالة الألعاب

الرياضية ، لما كنت في الوقت المناسب لتقديم الطلب ولم يكن لدي الدواء الذي تحتاجه ابنتي. وإذا بقيت أثناء قيادتي لأفكاري المختلطة والمشغولة ولم أطلب منهم أخذ قسط من الراحة لبضع لحظات ، فلن أتمكن من التركيز بهدوء على توجيهي الداخلي. ما الذي خلق هذا التوجيه؟ كيف تعمل موجات الطاقة لتزويدنا بدفعات وإلهام لربطنا برغباتنا؟

الجي بي أس الشخصي الخاص بك

كما تعلمنا حتى الآن ، فإن موجات الطاقة التي حددناها من خلال نيتنا المركزة تتصل بموجات ذات تردد مماثل خارجنا. عندما تتزامن هذه الموجات ، فإنها تضخم بعضها البعض وتتلقي دفعة من الطاقة معًا. عندما تعلق الأمر بأدوية ابنتي ، شعرت بهذه الدفعة من الطاقة كما لو كانت فكرة. لقد كانت شرارة اعتراف بوجود معلومات مفيدة متاحة لي.



يوضح الرسم التوضيحي أعلاه موجات الطاقة التي تتزامن مع موجات الطاقة الأخرى. عندما تحدث هذه المزامنة ، تولد دفعة مّا ، فنشهد زيادة في السعة ، وترتفع القمم العالية للموجة. يمكنك أن تشعر بهذا التعزيز بداخلك ، وهو ارتفاع



في الطاقة يحثك على الانتباه. هذه المعرفة الداخلية هي نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) الخاص بك ، وإرشادك الداخلي الذي يمنحك التوجيهات التي تحتاجها لتلبية رغباتك. تشعر بزيادة الطاقة عندما تحدد نيتك ، ثم تشعر بدفعة أخرى عندما تتصل موجات النية بموجات ذات تردد مماثل.

من المحتمل أن تكون بالفعل على دراية بموجات الطاقة التي لها معنى بالنسبة إليك. ربما شعرت بأن مشاعرك تتحرك عند الاستماع إلى موسيقاك المفضلة. تحتوي الموسيقى على موجات طاقة صوتية منسجمة مع بعضها البعض. تتحرك فترات موجات الطاقة معًا ، مع تزامن الارتفاعات والانخفاضات. الموسيقى التي تجذب انتباهك لها معنى بالنسبة إليك؛ يتردد صداها مع عواطفك على مستوى ما.

وبالمثل ، عندما تسمح لنفسك بأن تتحسس موجات الطاقة الكمية للمعلومات المتاحة لك ، فسوف تشعر بالصدى ، والتناغم. تذكر من الفصول السابقة أن موجات الطاقة التي تقوم بتنشيطها تحمل معلومات مشفرة. عندما تقوم موجات الطاقة هذه بعمل اتصال كمي مع موجات أخرى ، فإنها تشارك المعلومات وتصبح وحدة عاملة واحدة ، ولم تعد موجات منفصلة. عندما تشعر بزيادة الطاقة عبر اتصال هذه الموجات ، فإنك تتلقى أيضًا على الفور المعلومات المشفرة على الموجة الجديدة. هذه المعلومات هي التي سوف تُرشدك.

من المحتمل أن يكون لديك مشاعر مشابهة للإلهام أو الأفكار أو التنبيهات. ربما شعرت بدفعة من المعرفة ، أو التسارع ، أو الإلهام ، أو الإثارة ، أو اليقين السلمي. فيما يلي قائمة بالطرق

التي وصفها لي الأشخاص بإرشادات GPS الداخلية الخاصة بهم:

أشعر بالطمأنينة.

الهدوء والدفء في قلبي.

هناك معرفة نشطة.

أنا ممنوع من الخروج. أو أنا مجبر على الجلوس رغماً عني.

إنه مظلم ومريح ، مثل الرحم.

إنّ ضجيج العالم يتلاشى.

المعرفة الواضحة تبقى معي ، صوت ثابت لا يتلاشى.

يبدو وكأنه منارة داخلية.

أحشائي يملؤها الهدوء والوضوح.

أشعر بالنور في قلبي.

له صدى.

أنا أضرم صوتي إلى نفسي.

أشعر بالوضوح.

أنا سعيد.

ثمّة ابتسامة على وجهي..

مهما كان شعورك ، فإن هذا التوجيه ضروري لمجال الطاقة المشترك الذي سيربطك برغباتك. أنت تتفاعل باستمرار مع مجال الطاقة الذي تعيش فيه. أنت تؤثر فيه ، ويؤثر عليك. أنت تغيره بالطاقة التي تقدمها ، ويغيرك مع الرنين الذي يعود إليك. مرةً أخرى ، هو مشابه لكيفية عمل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أثناء القيادة. يتتبع القمر الصناعي مكانك ويعطيك تعليمات بناءً على موقعك. قد تتبّع التعليمات أو لا تتبّعها ، لكنك



متصل بنظام GPS في كلتا الحالتين.
فكر في فترة في حياتك شعرت فيها بمعرفة تنبثق من
الداخل لشيء كان صحيحاً بالنسبة إليك. لا أحد يجب أن يؤكد
لك ذلك. لا أحد يجب أن يخبرك أن هذا صحيح بالنسبة إليك.
لقد عرفت ذلك للتو. ربما شعرت بقوة تدفعك نحو التقدم لوظيفة
معينة. ربما كنت تفكر في موقف ما في حياتك ، وفجأة أصبحت
لديك نظرة ثاقبة حول الأمر وتعرفت على المسار الصحيح
للعمل. ربّما كنت تناقش موقفاً صعباً في ذهنك عندما خطرت
ببالك فجأة فكرة الحل.

استفد من حدسك - إنه يعمل دائماً

التوجيه البديهي يستحق الاهتمام به. يستخدم المدراء
التنفيذيون الأكثر نجاحاً حدسهم جنباً إلى جنب مع معرفتهم
الصناعية. وجدت نتائج دراسة قارنت الرؤساء التنفيذيين
للشركات الكبرى على مدى عشر سنوات أن أكثر المديرين
التنفيذيين نجاحاً هم الذين حققوا أعلى أرباح للشركة. لم
يتصرفوا فقط بناءً على المعرفة الصناعية ولكن أيضاً على
حدسهم لتحديد المنتجات التي يجب متابعتها. الحدس هو
المعرفة الداخلية. إنها عملية مشحونة عاطفياً وسريعة وغير
واعية تتجسد فيها الحلول فجأة من داخلك. إنها قدرة الدماغ
على التقاط أنماط متكررة معينة تقوم على تمييز الأنماط الأكثر
صلة من غيرها. يمكنك استخدام التنبيه البديهي للتعرف على
الأنماط ولتحديد الحلول التي قد تكون مناسبة لك.



الفرص، أي منها مناسب لك؟

كلما زادت معرفتك بما تريده وإلى أين تتجه ، كلما كان توجيهك الداخلي بديهيًا بشكل أفضل. يشبه الأمر نوعًا ما أن تطلب من GPS الخاص بك أن يأخذك إلى مدينة معينة بدلاً من مطالبتك بنقلك إلى موقع معين في تلك المدينة. كلما أصبحت أكثر دراية بالمدينة وكلما كنت أكثر معرفةً حول المكان الذي تريد الذهاب إليه ، كان من الأفضل أن يساعدك توجيه GPS في الوصول إلى هناك. يعمل الحدس والتوجيه الداخلي بشكل مشابه: كلما زادت درايتك بالموضوع الذي تريد التوجيه بشأنه ، كانت القرارات البديهية التي تتخذها أفضل.

محطّم الطاقة : مراسلة العقل

ماذا لو كنت تحاول اتباع حدسك ، ولكن لا يمكنك معرفة ما هو هذا الحدس؟ ما الذي يعترض طريق الإحساس الواضح بصدى نظام التوجيه الداخلي الخاص بك؟ إن العقل المشوش لا يقضي على قدرتك على التركيز بوضوح وعلى رؤيتك ورغباتك فحسب ، بل يضعف أيضًا قدرتك على الشعور بالإرشادات المتاحة لك. كن على دراية بالمصادر التالية للفوضى الذهنية ، واستخدم استراتيجيات تعزيز القوة الموجودة في جميع أنحاء الكتاب لتخليص نفسك منها.



وقت النظر إلى الشاشة: يستخدم معظمنا الأجهزة المحمولة للبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والأخبار والأحداث. لكن العديد من الأشخاص ينشطون على نوع من الشاشات خلال كل لحظة يقظة من يومهم تقريباً. يمكن للدردشة المستمرة أو الرسائل النصية أو العمل على الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة مواقع التواصل الاجتماعي أو مشاهدة مقاطع الفيديو أن تعيق قدرتك على تهدئة نفسك والتواصل مع توجيهاتك الداخلية. الشعور بالذنب والعار: نشأنا جميعاً على سماع رسائل من عائلتنا وأفراد مجتمعنا حول كيف «ينبغي» و«لا ينبغي» أن نكون. لا تمثل هذه الرسائل مشكلة إذا كنت قادراً على التفكير فيها بوضوح وتقرر بنفسك ما إذا كنت ستحتفظ بها على أنها مفيدة أو تنشرها. تصبح القوة نشطة عندما تستوعب الرسائل الجارحة وتعتقد أن هناك شيئاً خاطئاً أو عيباً فيك. انتبه لهذه الرسائل في عقلك. شيئاً فشيئاً ، تحتاج إلى اكتساب الوعي بالأفكار النقدية. تخطيط وإنجاز المهام: تعد القدرة على التخطيط للمهام وإتمامها للوصول إلى أهدافك أمراً ضرورياً للنجاح ، ولكن هذه المهارات الجيدة يمكن أن تقف في طريقك إذا لم تمنحهم قسطاً من الراحة. سوف تدرك أنك مثقل بالمهام إذا انتقلت مباشرة من شيء إلى آخر. إذا كنت ، عندما تستيقظ في الصباح ، تركز مباشرة على قائمة المهام الخاصة بك ، ثم تعمل بشغف على القائمة طوال اليوم وتراجعها في ذهنك قبل أن تغفو ، فأنت مشغول عقلياً للغاية ، ولا تترك مساحة كافية للهدف. التسويف: سوف تدرك استخدام التسويف من قبل أي نوع من التفكير الذي يحاول إقناعك أن اليوم ليس الوقت المناسب



لتكون قويًا. قد تعتقد أنك متعب جدًا أو مشغول جدًا ، أو أنك مريض جدًا أو قلق جدًا ، أو أن الأمور غير مستقرة للغاية ، أو يحتاج الآخرون إلى اتخاذ قراراتهم قبل أن تتمكن من التركيز على اختياراتك. ربما يمكنك سرد العديد من الأفكار المماثلة الأخرى. كلما سمحت لنفسك بتصديق هذه الأفكار كما لو كانت صحيحة ، فأنت تخرج من وضع القوة لديك. أنت تظل عالقًا في خوف بدلاً من السماح لنفسك بالمضي قدمًا خطوة بخطوة مستخدمًا القوة التي في داخلك.

تفكير حكيم: نمرُّ جميعًا بأوقات نحصل فيها على رؤية لشيء جديد ونشعر بالإثارة لإمكانية تحقيقه. يمكنك استخدام جميع المهارات الجيدة التي تعلمتها في هذا الكتاب حول الحفاظ على تركيزك على ما تريد وتفعيل طاقتك على وجه التحديد تجاهه. عندما تأتيك رغبات سعيدة ، يمكنك إما الحفاظ على تركيزك وعملك وتمييزك تجاه رؤيتك ، أو استخدامها كترفيه ذهني حيث تأتي الرؤى الممتعة للاحتتمالات وتذهب دون أي قوة حقيقية وراءها.

استمع إلى حكمتك الداخلية

قد تتساءل من قراءتك حتى الآن ما إذا كان يمكن تحقيق رغباتك من خلال التنبيهات الملهمة الفردية التي تربطك بما تريد. ومع ذلك ، سيتم تحقيق رغباتك في معظم الأوقات من خلال سلسلة متكررة من هذه التنبيهات. سوف تأتي واحدة خلف أخرى حسب الحاجة ، وليس كلهم مرة واحدة. ستكون قادرًا على



التواصل مع رغباتك من خلال استعدادك للحفاظ على تركيزك على ما تريد واتباع شعور ملهم تلو الآخر. نظراً لأن الطاقة التي تنشطها مع رغباتك يمكن أن ترتبط في مجال الطاقة بطرق لا حصر لها ، فلن تكون قادراً على التنبؤ بكيفية تلبية رغباتك. ومع ذلك ، يمكنك معرفة أي من الفرص المتاحة لك سوف تربطك برغباتك من خلال اتباع ممارسة يومية للاستماع إلى توجيهاتك الداخلية.

إن معرفة نفسك والاهتمام المتكرر بإرشاداتك الداخلية هي الأدوات الأساسية لنجاحك. إذا كنت ، على سبيل المثال ، تواجه تحدياً مع أحد أطفالك ، فأنت تريد أن تكون الوالد الأفضل والأكثر فائدة. لن يأتي هذا من لحظة إلهام لمرة واحدة. سوف ينشأ من ممارسة يومية تتمثل في أن تكون واضحاً بشأن رغباتك والاستماع إلى حكمتك الداخلية بشأن الإجراء الذي يجب اتخاذه. ربما في يوم من الأيام تشعر بقوة بمعرفة أن طفلك بحاجة إلى الاستماع إليه ، وهذا يتناسب مع مشاركة طفلك لتحدياته معك. ربما في اليوم التالي لديك نظرة ثاقبة مفاجئة حول الصعوبة التي يواجهونها وتتوصل إلى فكرة عن كيفية المساعدة.

لنفترض أنك تريد العودة إلى المدرسة حتى تتمكن من تعلم مهارات جديدة لمهنة مختلفة. سترغب في السماح لدليل GPS الداخلي الخاص بك بمساعدتك. سترغب في طلب التوجيه والتأكيد بشأن اختيار المهنة التي ستكون مناسبة لك في هذه المرحلة من حياتك.

على سبيل المثال ، عندما كنت أقوم بإجراء بحث لهذا الكتاب ، كنت أعلم أنني بحاجة إلى مساعدة من خبراء النشر



حول كيفية نشر كتابي وتحقيق أحلامي. كنت على علم بورشة عمل الكتاب التي أقامها هاي هاوس والتي كنت أعرف أنها ستكون مفيدة لي. عندما راجعت إرشاداتي الداخلية حول الذهاب إلى ورشة العمل تلك ، شعرت بدفعة قوية تقول «لا ، ليس بعد». شعرت بالانسجام مع هذه الإجابة لأنني عندما جمعت معلومات حول حجم العمل المطلوب ، كنت أعلم أنني لم أكن مستعدةً تمامًا لها. لذلك واصلت بحثي وكتابتي وراجعت بانتظام إرشاداتي الداخلية حول أفضل توقيت للذهاب إلى ورشة العمل.

بعد حوالي عامين ، عندما كنت أتحقق من جهاز GPS الداخلي ، تلقيتُ رسالة كبيرة «نعم ، الآن!» في نفسي. ارتسمت ابتسامة على وجهي ، وشعرت بالحماس والثقة في أن التوقيت مناسب لي. في تلك الورشة علمت أن Hay House كان يعرض على كل مشارك فرصة لتقديم اقتراح كتاب ، وسيتم اختيار أحد هؤلاء الأشخاص لنشر كتابه. شعرت بالحماس لهذه الفرصة. كان التوقيت مناسباً لي. كنت أعلم أن لدي الطاقة والتركيز للعمل الجاد على هذا الاقتراح. في الواقع ، لقد عملت بجد عليها ، وفزت بعقد النشر هذا! أنت الآن تقرأ الكتاب. ساعدتني حكمتي الداخلية على معرفة متى كنت مستعدةً لهذه المغامرة الجديدة في حياتي. أنا سعيدة للغاية لأنني استمعت إلى النصيحة!

أربع خطوات للتوجيه القوي

استخدام التوجيه الداخلي الخاص بك مُرتبطٌ بمهارتك. عليك أن تتعلم كيف تكون قوياً بامتلاكك القدرة على اتباع



مشاعركَ. أولاً ، كن على دراية بما يجري بداخلك؛ ثانياً ، اختر الطاقة التي تريد تنشيطها لنفسك في موقفك المحدد؛ وثالثاً ، اتَّبِعْ صدى نظام التوجيه الداخلي الخاص بك. إذا لم تكن متأكداً مما إذا كنت تفهم إشارة التوجيه الخاصة بك بشكل صحيح ، فاستخدم الخطوة الرابعة: الاستفادة من إشاراتك عبر الإجابة بنعم أو لا.

١. كن على علم بذاتك

عندما تبحث عن إرشادات للتواصل مع ما تريده حقاً ، من المهم أن تكون قادراً على تمييز مشاعرك. عندما تسمح لنفسك بالهدوء ، كن على دراية بالأفكار والمشاعر التي تتناوب. لقد بدأت في ممارسة الوعي الذاتي في الفصل الأول ، ويمكنك الآن توسيع ذلك أكثر. أن تكون صادقاً مع نفسك ، وفهم ذاتك ، وقبول نفسك هي العناصر الأساسية للقدرة على التمييز بين الحكمة الداخلية وتجنب ثثرة العقل.

عندما تكون على دراية بمعتقداتك المقيدة وردود أفعالك السريعة وأنماط استجابتك التلقائية ، يكون لديك إحساس قوي بما إذا كنت تسمع صوتك الحكيم - الصوت المتزامن مع رغباتك الحقيقية - أو تنصتُ إلى تكرار قديم مألوف. لدينا جميعاً توارىخ مختلفة تشكل ردود أفعالنا العاطفية تجاه الأشياء على مر السنين.

يمكنك معرفة الفرق بين عادات المعتقدات القديمة والتوجيه الداخلي الحقيقي من خلال إدراكك لما يحدث بداخلك. هل



تشعر بالقلق أو عدم اليقين أو الخوف أو القلق؟ هل تلوم نفسك أو الآخرين؟ هل تعتقد أن طريقك صحيح والآخرين على خطأ؟ هل تعتقد أنك يجب أن تفعل شيئاً بسبب آراء الآخرين؟ هذه أشكال مختلفة من عقل مليء بردود الفعل والمعتقدات المألوفة القديمة. من المهم أن تكون على دراية بهذه الأنواع من الأفكار والمشاعر. عندما تصبح على دراية بها ، استخدم استراتيجيات تعزيز القوة السابقة للحفاظ على المعتقدات المفيدة والتخلص من المعتقدات التي لا تحتاجها.

عندما تطلق الأحكام القديمة والمعتقدات النقدية عن نفسك والآخرين ، ستلاحظ مدى شعورك بالخفة والسعادة. لن تُثقل كاهلك بعد الآن بمشاعر ثقيلة مثل الغضب والاستياء والمرارة. عندما تشعر بأنك أكثر سعادة وحباً لنفسك ، فإنك تحول تركيزك بشكل طبيعي من ما يفعله الآخرون إلى ما تريد أن تصنعه لنفسك.

٢. تحسس الإثارة التي تحملها رؤيتك

بعد أن تدرك نفسك وتسمح لعقلك المشغول بالهدوء ، يمكنك تركيز رؤيتك جيداً. في جسدك وعقلك الهادئ ، ارسم ابتسامة امتنان على وجهك وأنت تتخيل ما تريده لنفسك. تخيل نفسك تعيش في هذا الظرف أو الموقف الجديد. اشعر بالراحة والسهولة والسعادة المرتبطة بهذه الطريقة الجديدة. حافظ على رؤيتك حتى تولد موجات الطاقة لديك. الآن أعط موجات الطاقة دفعة: اشعر بالإثارة والحماس والترقب لهذه الرؤية. اشعر بسعادة



وأنت تحقق هذه الرغبة. هذه المشاعر التي تنشط موجات الطاقة الخاصة بك من خلال الاتصال الكمي خارج جسمك. هذه هي المشاعر نفسها التي يتردد صداها في داخلك ، وتشعر بأنها مناسبة لك.

٣. تحسّس الأدوات التي ترشدك في الدّاخل:

في وقتك اليومي الهادئ ، عندما تكون هادئاً وتشعر برغبة في تحقيق رؤيتك ، اطلب من نفسك الحكمة الداخلية أن تجلب لك الأدوات لتحقيق حلمك ، أو اطرح بعض الأسئلة المفتوحة ، مثل «كيف يكون ذلك أفضل لي للمضي قدماً؟» كن منفتحاً على كيفية إيجاد إجابة عن هذا التوجيه الداخلي. يمكن أن يتحقّق ذلك مع صورة في ذهنك ، أو بعض الكلمات التي تأتي إليك ، أو الشعور بالوضوح ، على سبيل المثال.

بعد أن تشعر بحكمتك الداخلية ، استمر في الالتزام بالهدوء وتساءل مرة أخرى عما إذا كان هذا التوجيه مناسباً لك. من المهم ، خاصة في المراحل الأولى من استخدام حدسك ، أن تسأل نفسك مرة ثانية أو حتى ثالثة ، حتى تشعر بالثقة بشأن التوجيه. غالباً ما تكون البديهيات عبارة عن تقييمات أولية سريعة تحتاج إلى مزيد من التدقيق لأنه من الممكن تفسير الأنماط القديمة المألوفة أو التفكير القائم على الرغبات بالخطأ على أنها حدس.

٤. استخدم إشارات «نعم» و«لا»

لتشعر باليقين والوضوح بشأن إرشاداتك الداخلية ، عليك



أن تتعلم كيف تشعر بنعم وكيف تشعر بلا. ابدأ بتجربة شيء بسيط ، وانتبه لما تشعر به. كن هادئاً ، ثم قل لنفسك ، «اسمي جيرترود» (أو إذا كان هذا هو اسمك ، فاختر اسماً مختلفاً). لن يكون لجسدك ومشاعرك أية ردة فعل. ما هو رد الفعل هذا بالنسبة إليك؟ هل تشعر بالتوتر؟ هل أنت قلق؟ منزعج؟ هل ترى أحرفاً وامضة كبيرة؟

لا تسمح لنفسك بتخطي هذه الخطوة بالقول إنك لا تشعر بأي شيء. تشعر بشيء ما لأن الاسم الذي نعتة على نفسك ليس صحيحاً بالنسبة إليك. إذا كنت تواجه مشكلة في تحديد عدم الشعور ، فاختر شيئاً أصعب قليلاً ولكن لا يزال واضحاً. ربما يمكنك التفكير في وقت قلت فيه أو فعلت فيه شيئاً أسوأ فهمه وجرح شخصاً ما. اسأل نفسك ، «هل كنت أنوي إيذاء هذا الشخص؟» استمع إلى الجواب بداخلك.

انتبه الآن إلى كيف تسمع كلمة نعم بداخلك ، ولاحظ الفرق. للقيام بذلك ، كن هادئاً مرة أخرى. ثم قل لنفسك ، «اسمي [ضع اسمك]». لاحظ كيف تعرف أن هذا هو نعم. هل تشعر بالهدوء والمعرفة؟ هل لديك شعور بالإنارة؟ هل تشعر بقلبك يتسع ويمتلئ بالسعادة؟ هل تشعر بالضوء؟ هل ظهرت ابتسامة على وجهك؟ هل تشعر بالطمأنينة؟

مرة أخرى ، لا تدع نفسك تتجاوز هذه الخطوة. إذا كان قول اسمك لا يمنحك شعوراً واضحاً بنعم أو معرفة بداخلك ، فجرب شيئاً آخر. فكر في شيء تحبه بشكل لا لبس فيه. نظراً لأن العلاقات الأسرية يمكن أن تتضمن العديد من المشاعر المختلطة ، فكر في شيء آخر غير العائلة ، مثل حيوان أليف



أو هواية مفضلة. اسأل نفسك الآن ، «هل أحب [املاً ما تحبه تماماً]؟» استمع كيف يعرف جسمك وعقلك أن الإجابة هي «نعم». إنَّ الإجابة تطابق الاهتزاز. تعرف على إشارة نعم هذه بداخلك ، حيث ستكون إشارة لك للعديد من المحادثات المستقبلية بحكمتك الداخلية.

عندما تحصل على تنبيه أو إلهام للتوجيه الداخلي وتحتاج إلى تأكيد ما إذا كان قادمًا إليك بدقة ، تأكد من طرح السؤال بطريقة تناسبك مثل:

هل هذه فرصة جيدة بالنسبة إلي؟

هل يجب أن أترك هذه الفرصة تفوت؟

هل هذا الشخص الجديد الذي قابلته مطابق لما أريده في حياتي الآن؟

هل هذه الفكرة فكرة جيدة بالنسبة إلي لأكرس وقتي وجهدي لها؟

هل سيساعدني اتخاذ إجراء بشأن هذه الفكرة في تحقيق رغباتي؟

عند استخدام استراتيجية طرح الأسئلة بنعم / لا ، من المهم أن تجعل الإجابة مختلفة عما تتوقعه. تعرف حقًا على الحكمة المتاحة لك من موجات الطاقة المتزامنة. قد تأتي بفكرة أو خطة لكيفية المضي قدمًا في شيء ما ، وقد تعمل هذه الخطة بشكل جيد. ومع ذلك ، قد تكون هناك طريقة أفضل أو أسهل لتلبية رغباتك التي لا تعرفها. بعد الاستماع إلى نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) الداخلي الخاص بك ، قد تجد نفسك مازلت لا تعرف تفاصيل كيفية تحقيق رغباتك ، لكنك ستعرف أنك على الطريق الصحيح..



معزز الطاقة : اكتساب الثقة في توجيهاتك

يعد الشعور بالثقة في التوجيه الذي تتلقاه من أقوى المهارات التي يمكنك تطويرها بنفسك. يستغرق وقتاً وممارسة. تماماً كما تتدرب لتصبح أسرع وأفضل في تهدئة نفسك بالتأمل ، ومثلما تزداد قوة وثقة أكبر في تنشيط الطاقة التي تريدها عن قصد في مجال الطاقة المشتركة ، فأنت بحاجة أيضاً إلى التدريب واكتساب الثقة في شعور التوجيه البديهي الذي تتلقاه. جرب هذه الاستراتيجيات ، أو بعض الأفكار الخاصة بك ، لزيادة ثقتك في إرشادات GPS المتاحة لك.

احتفظ بمجلة توجيه. كلما كان لديك تنبيه أو إلهام أو معرفة بديهية ، قم بتدوينها. سجل ليس فقط الفكرة ولكن أيضاً الشعور الذي راودك. هل كان إحساساً دافئاً وسعيداً في قلبك؟ هل شعرت أن المعرفة سلمية؟ هل كان مثل صوت متلهف يطالبك ، «نعم ، انتبه ، هذا كل شيء؟». اكتب ما شعرت على وجه التحديد. في وقت لاحق ، عندما تأتي الأمور وتتصرف بناءً على بعض التنبيهات ، انظر إلى دفتر يومياتك. اكتب شعورك حتى لا تنساه ، ثم تعلم كل ما تستطيع تعلمه عن أفكارك. أثناء قيامك بجمع المعلومات ، سيكون لديك فكرة أفضل عما إذا كانت الفكرة جيدة وتستحق المتابعة. تذكر أن موجات الطاقة الخاصة بك يمكن أن تتصل بالعديد من موجات الطاقة الأخرى في المجال المشترك. لن تكون كل فكرة أو فرصة متاحة لك من



خلال هذه الاتصالات المفيدة لك. أنت بحاجة إلى استخدام مهارات التفكير الجيد وحكمك الحكيم. بعد أن تقوم بالبحث عن الفرصة وتقييمها ، سوف تكون أكثر وضوحاً بشأن ما إذا كانت فرصة جديرة بالمتابعة. إذا بدا الأمر كذلك ، فتحقق من إرشاداتك مرة أخرى قبل المتابعة. سوف تبني ثقتك من خلال سماع نظام تحديد المواقع العالمي الداخلي الخاص بك ، وسوف تحصل على مزيد من التأكيدات في اتخاذ خيارات حكيمة.

تعرف على كيفية عمل نظام التوجيه الخاص بك عن طريق استخدامه للأشياء الصغيرة والسهلة قبل استخدامه للأشياء الكبيرة والمهمة. اطلب توجيهاتك الداخلية للقيام بشيء لن يسبب لك صعوبة مهما كان. على سبيل المثال ، يمكنك تخيل طريقين للوصول إلى وجهتك وطلب التوجيه بشأن المسار الأسرع والأسهل. أو ، إذا كنت تتسوق لشراء عنصر ما ، فيمكنك أن تسأل مرشدك الداخلي عما إذا كان ثمة متجر معين يمكنك الذهاب إليه.

بمرور الوقت ، ستكتسب ثقة أكبر في مشاعرك التي تقدمها لك طاقة الكون. هذا التوجيه موثوق به دائماً. يمكنك التخلص من خوفك من عدم معرفة كيفية اكتشاف الأمور ، لأنك ستعرف أنك مضبوط على إشارات التوجيه المتاحة لك. يمكنك الحصول على التوجيه في أي وقت تريده. يمكنك تلبية أي رغبة لديك من خلال الحفاظ على تركيزك الشغوف مع اتخاذ خيارات حكيمة تتماشى مع نظام التوجيه الداخلي الخاص بك. ولكي تكون قادراً على الوصول إلى هذا النظام ، فأنت الآن قادر على تغيير حياتك ، باستخدام كل ما تعلمته وتشعر به وتفعله. دعونا نلقي نظرة على كيفية تجميعها جميعاً.



الفصل الثاني عشر حول حياتك باستخدام النية والحدس

لديك القدرة على تحقيق كل ما تريده في حياتك. الآن ، مع فهمك لكيفية عمل طاقتك ، أتخيل أنك تمكنت من إنشاء أشياء جديدة رائعة في حياتك تغمرك بالسعادة. ربما تكون قد جلبت لنفسك وظيفة مرضية أو حققت وفرة مالية. ربما تكون قد استخدمت قوتك المكتشفة حديثاً لإضفاء السهولة والمتعة على العلاقات التي كانت في السابق صراعات وتوترات. ربما تكون قد استخدمت إرشاداتك الداخلية لمعرفة كيفية حل مشكلة في حياتك. ربما تكون قد حددت نوايا شغوفة واتبعت إرشاداتك البديهية لإنشاء مكان جديد للعيش تشعر فيه بالأمان والرضا لك ولعائلتك. إلى جانب القدرة على إنشاء ما تريد.

من المحتمل أنك سمعت عن قوة التفكير الإيجابي ، والذي يعلمك أن أفكارك تخلق واقعك. على الرغم من ذلك ، تعلمت في هذا الكتاب أهمية قوة الشعور الإيجابي. إذا فكرت في الأمر ، فأنت تعلم أنه لا يمكنك التركيز على فكرة لفترة طويلة جداً قبل أن يتشابك الشعور مع أفكارك. وبالمثل ، لا يمكنك الاحتفاظ بعاطفة لفترة طويلة جداً قبل أن تتشابك الفكرة معها. أفكارك ومشاعرك متشابكة معاً. ومع ذلك ، فإن طاقة العاطفة هي التي تنشط قوتك.

تولد قوتك من الإبداع من خلال استخدام أقوى مشاعرك: النية والحدس. إن تحديد نواياك الهادفة وتفعيلها ثم التواجد



بقوة في حدسك سيحقق رغباتك العميقة في السعادة والوفرة والمرح والضحك والحب. ستنمي مهاراتك لتأسيس حياة رائعة كما تريدها من خلال ممارسة يومية لاستخدام هاتين القوتين ، وتفعيل النوايا المحددة بهدوء والتكيف مع توجيهاتك الداخلية.

النوايا

إنَّ النوايا مجموعةٌ من العواطف. إنها رغبة ، رغبة ، رغبة ، دافع ، قوة دافعة. عواطفك هي جزيئات تهتز من مادة متموجة لديها القدرة على التواصل مع موجات مماثلة من الطاقة لتحقيق لك رغباتك. تكمن قوتك في تحديد نواياك ثمَّ تفعيلها بعناية.

حدد نواياك

في كل ظرف من ظروف حياتك ، لديك القدرة على خلق مهاراتك العليا مهما كان الموقف. لديك القدرة على التركيز بشكل هادف على ما تريده أكثر وجذبه إلى حياتك. واجه فيكتور فرانكل ، مؤلف كتاب «الإنسان والبحث عن المعنى» ، أسوأ ما يمكن أن يفعله الناس حيث عانى خلال سنوات في أربعة معسكرات اعتقال نازية خلال الحرب العالمية الثانية. يروي في كتابه أنه رأى الفظاعة التي خلقها الناس في العالم ، لكنه في الوقت نفسه رأى الجمال أيضًا. في خضم المعاناة ، شهد تطور التصميم والحب البشري. وعلى الرغم من معاناته الشديدة ، فقد وجد قدرته على الحب والعطاء للآخرين والشعور بالأمل.



وجد قوته الشخصية.

أنت تعرف الآن أن مشاعرك مجموعة من الأشياء المترابطة. إنها قطع فعلية من مادة مصنوعة من جزيئات ترسل موجات من الطاقة تتواصل داخل جسمك وخارجهُ. يمكنك اختيار المشاعر التي يجب التركيز عليها عن قصد لخلق الحياة التي تريدها لنفسك. عندما تتخلص من مشاعر المرارة أو اللوم أو الشكوى أو الاستياء أو الغضب تجاه الآخرين ، يمكنك المطالبة بقوتك على أن تكون سعيداً مع نفسك.

يسمح تركيزك الهادف والمستمر لموجات الطاقة الخاصة بك بالتزامن مع بعضها البعض. تتواصل توجد موجات الطاقة المتزامنة هذه داخل وخارج جسمك ، مما يؤثر على صحتك وسعادتك وفرصك وعلاقاتك مع الآخرين. ركز نواياك عن قصد على كل ما يجعل حياتك سعيدة وغنيّة!

تفعيل نواياك

عندما تكون لديك رؤية تجاه نفسك تثيرك ، يمكنك أن تشعر بتدفق الطاقة السعيدة والمتلهفة التي تأتي مع ذلك. وبالمثل ، عندما تسمح لنفسك بالحفاظ على تركيزك على الأفكار التي تغضبك ، يمكنك أن تشعر بتدفق الطاقة من خلال الانتقام أو الاستياء أو الإحباط الذي يأتي مع هذا التركيز. عندما تتجمع ما يكفي من الموجات ذات المشاعر المتشابهة معاً وتتزامن مع بعضها البعض (سواء كانوا سعداء ومتلهفين أو يشعرون بالمرارة والإحباط) ، فإنهم يستعدون لطفرة ودفعة وارتفاع في القوة التي



تنشط تلك الطاقة في التواصل الكمي مع موجات طاقة ذات تردد مماثل. إن المزامنة والارتفاع المفاجئ لموجات متعددة من الطاقة المماثلة هي التي تنشط قوتك الشخصية.

عندما تتذكر أوقاتاً في حياتك كنت فيها سعيداً ومتشوقاً لبدء كل يوم جديد ، يملكك شعورٌ بالهدف والتركيز والحافز للوصول إلى شيء تريده حقاً. لقد حافظت على تركيزك على رغباتك ، وبدأت موجات الطاقة لديك في التزامن مع بعضها البعض ، ومن ثم أعطت مشاعر الاقتناع والقرار والوضوح والشغف والإثارة تلك الموجات دفعة قوية. كان هذا التعزيز هو الطاقة اللازمة لتنشيط الاتصال الكمي مع موجاتك بحثاً عن الاتصال بموجات مماثلة خارج جسمك.

إن خيوط الطاقة التي تحركها مع مشاعرك الهادفة والمركزة مطبوع عليها النوايا التي أدت إلى تنشيطها. هذه البصمة تحمل إلى أجل غير مسمى. تصبح الطاقة التي تنشطها بثاً مستمراً يسعى إلى الاتصال بالطاقة المماثلة. ماذا تريد أن تكون هذه البصمة؟ ما هي الطاقة التي تريد الاستمرار في تجربتها في حياتك؟ هذه الاختيارات الهادفة لتركيزك لا تؤثر عليك فقط ولكن من حولك. إن تنشيط الطاقة عن قصد بما يتماشي مع رغباتك المحددة هو استخدام القوة الكمية لعواطفك.

تذكر أن نظام التوجيه الشخصي الخاص بك يتحدث إليك بنفس اللغة التي تستخدمها للتحدث معه: أي من خلال العواطف. تقوم بتنشيط الطاقة الكمية لعواطفك من خلال تعزيز مشاعرك ، دفعة مثل الشغف أو الإثارة أو الاقتناع أو التصميم أو الشغف. وبالمثل ، تتلقى التوجيه من خلال تعزيز مشاعرك



مثل شرارة الإلهام ، أو رد الفعل الغريزي ، أو الحكمة الداخلية ، أو الإثارة ، أو الإبداع ، أو السلام ، أو التفاهم ، أو التعاطف ، أو ارتفاع الطاقة الذي يأتي مع معرفة ما هو صحيح بالنسبة إليك بكل وضوح.

إن طاقة العاطفة التي قمت بتنشيطها عن قصد ترسل موجات كهرومغناطيسية كمية من الطاقة خارج جسدك تسعى إلى الاتصال بموجات ذات تردد مماثل.

لاحظ كم تمّ الوفاء لرغباتك

أنت تعمل باستمرار على بناء حياتك وتشكيلها داخل مجال الطاقة المشترك لدينا. يمكنك أن تصبح قوياً من خلال ملاحظة كل الأشياء التي تحبها وتريد المزيد منها. عندما تركز على ما تريد ، فإنه سيجلب لك مزيداً من الامتنان لقلبك ، وهذا الرفع من التقدير يسحب تلقائياً موجاتك العاطفية ويعززها مع ارتفاع في التنشيط الكمي. يرسل هذا التنشيط العديد من موجات الطاقة إلى مجالنا المشترك. تسعى موجات الطاقة الخاصة بك إلى الاتصال بموجات مماثلة.

لاحظ ما يجعلك سعيداً وشاركه مع الآخرين. سوف تقوم بتنفيذ المزيد منها في مجال حياتك. إذا كنت تريد المزيد من الانسجام والطمأنينة في حياتك ، لاحظ الأشياء الهادئة والمتناغمة في لحظتك الحالية ، لاحظ الصداقات التي لديك وامنح صداقتك لشخص قد يحتاج إليها. إذا كنت تريد المزيد من الوفرة المالية في حياتك ، اشعر بالتقدير للمال الذي لديك



حاليًا وامنح البعض الآخر للآخرين. إذا كنت تريد المزيد من النجاح في حياتك ، فاحرص على اتباع الطرق التي تنجح بها وساعد شخصًا آخر على تحقيق النجاح في حياته. عندما تشعر بالامتنان للأشياء التي تجعلك سعيدًا ، فإنك تقوم تلقائيًا بتعزيز موجات الطاقة ذات التردد المماثل للعمل من أجلك. وعندما تعطي للآخرين ما تريده لنفسك ، فإنك تنمي المزيد من نفس هذه الطاقة السعيدة في مجال عملك.

تلبية رغبة شخص آخر

أنت تشارك في عملية تبادلية للطاقة. مثلما تركز على الشعور الداخلي الذي يرشدك نحو الفرص المناسبة لك ، عادةً ما يوجهك الشعور لتحقيق رغبات شخص آخر. جميع التنبيهات والأفكار ولحظات الإلهام مهمة بالنسبة إليك للتواصل معها. عندما تتلقى تأكيدًا من حكمتك الداخلية لاتباع تنبيه واحد ، فقد يساعدك ذلك على التواصل مع ما تريد ، أو قد يساعد الآخرين على التواصل مع ما يريدون.

فكر في الوقت الذي شعرت فيه بفكرة مفاجئة للاتصال بشخص لم تتحدث معه منذ فترة. ربما شعرت بهذا التنبيه لأن تواصلك كان مفيدًا في ذلك الوقت للشخص الآخر.

إن الشعور بثقة بتوجيهاتك الداخلية أمر ضروري لاستخدام قوتك الخاصة ، كما أنه ضروري لتدفق الطاقة في المجال لتكون قادرة على تلبية رغبات الآخرين. أفكارك وإلهاماتك قوية لنفسك وللآخرين.



لقد تعلمت الكثير عن مدى قوة مشاعرك. أنت تعلم الآن أنه يمكنك على وجه التحديد تنشيط تلك التي تريد أن تعمل من أجلك في مجال الطاقة المشترك لدينا. أنت تعلم أن المشاعر التي تنشطها لنفسك تؤثر على صحتك وتصل أيضاً إلى خارجك لتؤثر على الآخرين. أنت تعلم الآن أيضاً أن موجات الطاقة تلك التي تأتي من عواطفك ترتبط بموجات أخرى من الطاقة وأنه عندما تتواصل تلك الموجات ، فإنها تفعل ذلك بدفع يعيد الاتصال إليك بدفعة من الإلهام أو الأفكار أو الحدس أو الحدس أو ردود فعل القناة الهضمية ، على سبيل المثال. وأنت تعلم أنك ستستفيد بشكل كامل من قوتك من خلال تنمية قدرتك على الشعور بتوجيهاتك الداخلية. ستمنحك هذه الحكمة الداخلية الثقة في تمييز الفرص التي سيكون من الجيد لك متابعتها وأياً لن يكون كذلك.

كونك قوياً لتفعيل نواياك من أجل مستقبل رائع ، والشعور بصدى توجيهاتك الداخلية لربطك برغباتك ، تأتي من خلال ممارسة يومية للهدوء والهدوء الداخلي. إنهم يأتون بمعرفة نفسك لتكون قادراً على تنحية المعتقدات وردود الفعل القديمة جانباً حتى تتمكن من الشعور بهدوء بالحكمة الداخلية المنفصلة والمختلفة عن تلك المعتقدات وردود الفعل القديمة.

أتمنى للآخرين ما تتمناه لنفسك

كل واحد منا بشكل عام يريد نفس الأشياء في الحياة: نريد أن نشعر بالأمان. نريد حياة سلسلة والوفرة المالية والصحة



والوفاء والحب والسعادة والعاطفة. نأتي جميعاً أيضاً من خلفيات مختلفة بقيم ومعتقدات ومسارات مختلفة للحياة المعيشية. عندما تظهر هذه الاختلافات وتجد نفسك تكافح من أجل إصدار الأحكام أو الغضب أو اللوم أو الاكتئاب أو القلق ، توقف واسأل نفسك عما تريده لنفسك. ثم اسمح لنفسك بتخيل ذلك من أجل الشخص الذي تغضب منه ، أو الشخص الذي تلومه ، أو الشخص الذي تقلق بشأنه. ستشعر بأن مشاعرك السلبية الصعبة تبدأ في الذوبان.

في أي موقف تميل فيه إلى الشعور بالغضب والإحباط من الآخرين ، اعترف بأنهم يريدون على الأرجح نفس الأشياء التي تريدها في الحياة. على سبيل المثال ، إذا كان هناك جدل وارتباك ، فمن المحتمل أنك ترغب في الوضوح ، ومن المحتمل أن يرغب الآخرون المعنيون في الوضوح أيضاً. إذا كان لديك اختلاف في الرأي حول الأموال المستحقة (أو غير المستحقة) ، فربما تريد الوفرة المالية والعدالة ، وربما يرغب الشخص الآخر في ذلك أيضاً. إذا كنت غاضباً من شخص ما لقوله شيئاً يؤدي مشاعرك ، فمن المحتمل أنك تريد أن يتم فهمك وقبولك. من المحتمل أيضاً أن يرغب الشخص الآخر في أن يتم فهمه وقبوله.

التحلي بالبراعة والقوة

ستعرف أنك ناجح وبارع في الاستفادة الكاملة من قوتك عندما تحدد النوايا لنفسك ، حين تكون لديك قناعة مطلقة بأنك ستلتقي رغباتك. أنت تعرف نفسك جيداً بما يكفي لتحديد النوايا

التي تؤمن بأنها ممكنة بالنسبة إليك. ستكتشف أنك بارع وقوي عندما تطبّق ما يلي بعناية:

اعرف ما الذي تريده. لا يمكنك تحديد نية أو هدف أو رغبة لنفسك إذا لم تكن واضحاً بشأن ما تريده. كن هادئاً وركز بشكل واضح على ما تريده في أي موقف معين.

عليك بتفعيل النوايا الواضحة. عندما تكون واضحاً بشأن أهدافك أو رغباتك ، فإنك تحافظ بهدوء على تركيزك لفترة كافية حتى تتزامن موجات الطاقة هذه مع بعضها البعض وتتلقى دفعة تنشيطية من الإثارة الشديدة. ستقوم بتنشيط نوايا متعددة لنفسك بشكل موثوق.

عش مع موجات الطاقة التي توجّهك من الدّاخل. اهدأ كلّ يوم وابحث عن قوّة لصدى الحدى الخاص بك. ستشعر باندفاع وإثارة ، وزيادة في الشغف ، والمعرفة السلمية عندما يمنحك توجيهك إشارة لمتابعة بعض الفرص.

لاحظ وادعي أن أحلامك قد تحققت. بينما قوّتك تعمل ببراعة ، ستلاحظ كل الأشياء الجيدة التي تريدها في الحياة. تلك الأشياء موجودة في عالمك اليومي وموجودة في العديد من الفرص المتاحة لك. إنها موجودة لتلاحظها وتستقبلها حتى وأنت تكافح من خلال التحديات والصعوبات. تشعر بقوة سعادتك الداخلية في جميع مواقف الحياة.

أثناء قيامك بالتنشيط والشعور بالامتنان لكل الأشياء الجيدة في حياتك ، ستعمل أيضاً على تحسين حياة الآخرين من خلال زيادة عدد موجات السعادة في مجال الطاقة الذي تشاركه جميعاً. تؤثر جزيئات الفرمون التي تولدها على من هم



على مسافة قريبة منك عندما تشعر بالهدف والسعادة. تذهب الطاقة الكميّة لموجاتك العاطفية لمسافات طويلة جدًا في مجال الطاقة الذي نتشاركه جميعًا. ما تقوم بتنشيطه لنفسك يمكن أن يتصل بنوايا مماثلة للآخرين. كلما زادت نوايا السعادة الهادفة التي طرحتها في هذا المجال ، زادت مساهمتك في توفير طاقة مماثلة للآخرين.

بينما تتقن قوتك في تحقيق رغبات قلبك السعيدة ، ستؤثر في نفس الوقت على الآخرين في العالم القريب والبعيد. لا تختلف الرغبات التي تمتلكها لنفسك على المستوى العالمي عن تلك التي يمتلكها الناس في جميع أنحاء العالم لأنفسهم ، بغض النظر عن اختلافاتهم في الثقافة أو الدين أو لون البشرة. عندما تستخدم قوتك بشكل هادف لخلق الحياة التي تريدها لنفسك ، فأنت أيضًا تقوم تلقائيًا بتوصيل هذه الطاقة للآخرين والتأثير عليهم. مجال الطاقة الذي تزرعه ليس لك وحدك؛ إنها لنا جميعًا.