

كلام في مديح طريقة سيدونا

«إن طريقة سيدونا هي مساهمة رائعة في مجال قبول الذات والتحول. وهي شبيهة بالأنموذج الغربي، سهل المنال لتعاليم بوذا التي يمكن أن تحرر قلوبنا وعقولنا من القيود الذاتية والقصص القديمة التي نرويها لأنفسنا».

-الراهب البوذي سيريا داس Lama Surya Das

مؤلف كتاب «صحوة بوذا داخلنا والتخلي عن الشخص الذي اعتدت أن تكون».

Awakening The Buddha Within and Letting Go Of The person You Used To Be.

«تتميز طريقة سيدونا بأنها أداة فعالة للتخلص من عقلية (الضحية). فبدلاً من هدر قوانا على الآخرين، يشجعنا هيل دوسكين على التفتيش بداخلنا والسيطرة على تجاربنا الخاصة في الحياة. إنه كتابٌ فعّال!».

_ الدكتورة: سوزان جيفرس

مؤلفة كتاب «تحسس الخوف» وكتاب «على كلِّ قم به» وكتاب «احتضن الشك».

Feel The Fear and Do It Any Way and Embracing Uncertainty.

«لقد نجح هيل دوسكين في تقديم نظام شفاءٍ بارع فيه كنزٌ من الأمثلة العملية الرائعة لتطبيقها في الحياة. تحتوي طريقة سيدونا على العديد من جواهر التنوير التي يمكنها أن تنقل حياتك إلى مستوى أرقى. كما يمكن أن يوصلك تبني هذه المبادئ إلى غايتك المنشودة. أنه كراس نادرٌ ومفيد لصحة النفس».

_ ألان كوهين مؤلف كتاب «لماذا حياتك مستهلكة وماذا بوسعك أن تفعل حيال ذلك».

Why Your Life Sucks: And What You can Do About It.

«ما من رحلةٍ أكثر أهمية من الرحلة التي نقوم بها لاكتشاف أنفسنا. إن طريقة سيدونا هي وسيلة قيمة لمساعدتنا في جعل رحلتنا لاكتشاف الذات رحلة تقودنا نحو إحداث قفزات شخصية فعالةٍ ومنحنا بداياتٍ جديدة. وكونها مصممة بحكمة وبساطةٍ ورحمة، فإنها تقدم لك الأساليب التي تقودك نحو الحياة التي لطالما حلمت بها».

_ الدكتورة باربرا دي إنجليس

مؤلفة كتاب «اللحظات الحقيقية» و«ماذا تريد النساء من الرجال أن يعرفوا».

Real Moments and What Women Want Men To Know.

«إنها طريقة فعالة وعميقة تساعدك على إجراء تحسينات فورية ومستمرة وإحداث قفزات هائلة في حياتك الشخصية والمهنية. وهي فعالة بشكلٍ مذهل!».

_ براين تراسي مؤلف كتاب «الصفات» Deals.

«تتميز طريقة سيدونا بأنها وسيلة فعالة للغاية للحرية العاطفية والعافية الجسدية».

_ مارك فيكتور هانسن

هو أحد منشئي صحيفة نيويورك تايمز والسلسلة الأكثر مبيعاً «حساء الدجاج للروح» Chicken Soup for the Soul

وشارك في «مليونير بدقيقة واحدة» The One-Minute Millionaire

«مثلما تعلمنا الكابالا (القبلائية): وهي معتقدات وشروحات فلسفية للحياة والكون عند اليهود) القوانين الروحية الأساسية لوجودنا، فإن دوسكين هيل لا يتوقف عند الأعراض المحضة للسلبية العاطفية بل ويتجاوزها نحو الحرية العاطفية والإبداع. إذا أردت أن تغير حياتك جذرياً نحو الأفضل في أقصر وقتٍ ممكن، ابدأ في استخدام طريقة سيدونا منذ اليوم».

_ يهودا بيرغ مؤلف كتاب أسماء الله ال 72.

Yeguda Berg, Author of The 72 Names of God.

«أنه فتح علمي هام نحو إدراك أهدافك وأحلامك وعيش حياة أغنى وأكثر مغزى ومتعة. دون أن تضطر لبذل جهد كبير!».

_ الدكتور روبرت كرجيل

الكاتب الأكثر مبيعاً لدى صحيفة نيويورك تايمز. ومؤلف كتاب «إذا لم ينكسر-اسحقه!» If It Aint Broke-Break It
و«كيف تنجح في العمل دون أن تضطر لبذل مجهود كبير». Work so Damn Hard. How to Succeed in Business Without Having to.

«إن كتاب طريقة سيدونا هو دليل عملي، سهل الاستخدام للتخلص من التوتر العاطفي، وهو أحد الخطوات الرئيسية التي أنصح بها في أي علاج طبي لتحقيق المرونة والحيوية والصحة على المدى الطويل. كما يُعتبر ملحقاتاً قيماً لجميع برامج العناية الصحية».

الدكتور الطبيب فرانك ليبمان مؤلف كتاب «التجدد الشامل».

Frank Lipman, author of Total Renewal.

«علمتنا طريقة سيدونا أن نبدأ بالعمل من نقاط قوتنا بدلاً من نقاط خوفنا. بعد أن تعلمنا كيف نحرر عواطفنا، أصبحنا المؤلفين والمحاضرين والمستشارين الروحانيين الأكثر شهرةً وشعبيةً. كانت هذه الأمور مجرد أحلام قبل أن تعلمنا طريقة سيدونا كيف نزيل العوائق التي تقف حائلاً في وجه «عظمتنا». وقد نقلنا تحرير مشاعرنا على طول المسار الروحي الذي نسلكه بشكل أسرع من أي عمل آخر قمنا به. كنا نبحث بارتباكٍ وقد فتحت سيدونا الأبواب أمامنا على مصراعٍها لعملنا الروحي. كما نؤمن من أعماقنا بأنك إذا تعلمت أن تتحرر من أي شيءٍ فهو أمرٌ ممكن».

باربارا مارك، وترودي غريسولد

مؤلفي «ثلاثية أنجيل سبيك» The Angel speake Trilogy

و«السماء وما وراءها: أحاديث مع الأرواح في التحول» Heaven and Beyond: conversations with souls in Transition

«كمؤلفةٍ ومحاورٍ عالمية وأرملة إيرل نايتينجيل Earl Nightingale، فقد قضيتُ سنيناً عديدةً في البحث عن طريقةٍ يمكنني تدريسها، وتساعد الآخرين في «التحرر من مشاعرهم» كي يعيشوا حياتهم دون قيود. في الوقت الذي غيرت فيه الحقيقة الخالدة التي تقول بأننا نكون كما نريد أن نكون حياة الملايين جذرياً حول العالم، يجد غالبية الناس صعوبةً في التخلص من العادات القديمة. يتطلب

تغيير العمر الافتراضي للتفكير التقييدي، في أغلب الحالات، شيئاً أكثر من ذلك. مؤخرًا، اكتشفت طريقةً مجرّبةً وحقيقيةً والتي يمكن أن تفيد وحتماً ستفيد الجميع: إنها طريقة سيدونا. والآن، بوسعك اكتشافها بدورك، أيضًا!».

ديانا نايتنجال **Nightingale Diana**، صاحبة شركة Keys Publishing.

والمجاورة العالمية، «ومؤلفة كتاب تعلم الطيران كالعندليب» Learning to Fly as a Nightingale.

طريقة
سيدونا



طريقة سيدونا
كيف تتخلص من عبتك العاطفي

هيل دوسكين

ترجمة: محمود عيسى ونوار العبدالله

Originally published in the English language by Harper Collins Publishers Ltd. under the title
The Sedona Method
© Hale Dwoskin, 2005

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

المنارة - رأس بيروت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
لبنان تليفاكس: 009611740110

Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com

الأخراج الداخلي: TRIGRAPHICS
DESIGN & PRINTING

الطبعة الأولى: 2019

ISBN: 978-9953-65-013-5

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

هيل دوسكين

طريقة سيديونا



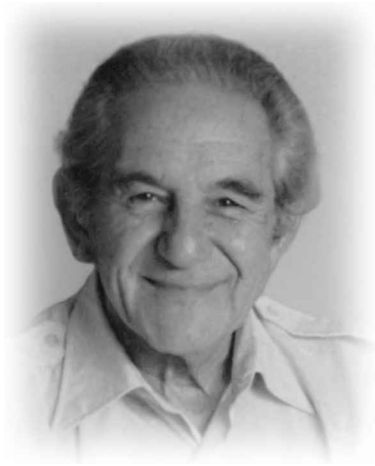
كيف تتخلص من عبثك العاطفي
وتعيش الحياة التي تريد

ترجمة: محمود عيسى ونوار العبدالله

دار الخيال

DAR AL KHAHAL

لا يقدم مؤلف وناشر هذه المادة أية ادعاءات طبية لاستخدامها. ولا تهدف هذه المادة إلى التشخيص والعلاج أو تقديم المشورة لأي مرض. إذا كنت بحاجة للعناية الطبية، يرجى استشارة طبيب مختص.



الإهداء إلى ليستر ليفنستون

المحتويات

13	تمهيد قدمه جاك كانفيلد Jack Canfield
17	مقدمة: ما هي طريقة سيدونا
	الجزء الأول - المقرر التعليمي لطريقة سيدونا
39	1. ما بعد دورة التعبير-الكبت
67	2. الصيغة الخاصة بك لتحقيق النجاح
95	3. خارطة طريقك نحو الحرية العاطفية
137	4. تلاشي مقاومتك
157	5. مفتاحك نحو السكينة
171	6. نقل تحريك نحو مستوى أعمق

7. التحرر من الرغبات الأساسية الأربعة 189
8. تحديد أهدافك وتحقيقها 223
9. ما وراء الارتباط والنفور 253
10. قوة صنع القرار 265
11. إجراءات التنظيف 277
12. وضع كل ذلك معًا 293
- الجزء الثاني- تطبيقات الحياة الحقيقية**
13. سرّ التحرر من الخوف والقلق 327
14. التحرر من طغيان الشعور بالذنب والعار 339
15. كسر العادات الكريهة 349
16. باني ثروتك 365
17. سحر العلاقات 387
18. تطوير الصحة المتألفة 411
19. الحرية والفاعلية التنظيمية 439
20. دعم عالمنا 457
- الخطوات التالية 465
- المبادئ التوجيهية لمجموعات دعم طريقة سيدونا 469
- شكر وتقدير 469

مقدمة كتبها جاك كانفيلد

لطالما سمعت أشياء رائعة عن طريقة سيدونا من الزبائن والأصدقاء لما يزيد عن عشرين عامًا. ومؤخرًا، انتسبت لدورة تعليمية عن طريقة سيدونا مع زوجتي وابني البالغ اثني عشر عامًا. لقد ذهلت من بساطة الأسلوب والتأثير الفعال الذي أحدثته في حياتي. لقد عرض عليّ خلال عملي في سلسلة كتب Chicken Soup for the Soul وندوات التقييم الذاتي العديد من تقنيات وعمليات تطوير الذات. لكن طريقة سيدونا تأتي في مقدمتها من حيث سهولة الاستخدام والتأثير العميق والسرعة التي تظهر فيها النتائج. أن طريقة سيدونا هي وسيلة سريعة جدًا للتحرر من مشاعر الغضب والإحباط والغيرة والقلق والضغط والخوف والعديد من المشاكل الأخرى - بما فيها الألم الجسدي - الذي يعاني منه الجميع من حين لآخر.

إن أحد النتائج الرائعة لاتباعي الدورة هي أنني أصبحت صديقًا لهيل دوسكين. وهو أحد الأشخاص الأكثر هدوءًا ووضوحًا وفرحًا

الذين قابلتهم في حياتي، إنه دليلٌ حيٌّ على أن سيدونا تعمل العجائب. وأنا في غاية الفرح لصداقتنا. وخلال الحلقات الدراسية، كنت أجد نفسي على الدوام مذهباً من أسلوب هيل التعليمي الرائع. كنت أشهد فتحاً علمياً تلو آخر. وبسبب ذلك، دفعت العديد من أعضاء العائلة، الأصدقاء، وزملاء العمل للانتساب لحلقات طريقة سيدونا، وقد جعلت كل طاقم عمل Soul Enterprises يتعلم الطريقة من خلال البرامج السمعية التي جمعها ووضعها هيل معاً.

إنني الآن سعيدٌ للغاية كوني قادرٌ على نصحك بطريقة سيدونا: مفتاحك إلى السعادة والنجاح والسلام والرفاه الدائم. وتعالد قراءة هذا الكتاب أخذ دورةً أساسيةً بمنهاج طريقة سيدونا وعدة منهاج متقدمةً معاً. كونه مليءً بالتقنيات العملية والقصص التنويرية الحقيقية، يشرح هيل بأسهابٍ ووضوح كل ما نحتاجه لإتقان عملية تحرير المشاعر والاستمرار في استخدام الطريقة يوماً بيوم، ولحظةً بلحظةً في مواقف الحياة الحقيقية، كأن يكون لديك علاقاتٍ أكثر انسجاماً ووفاءً وتحقيق الأمن المالي وتطوير مهنٍ مرضيةٍ والإقلاع عن العادات السيئة وفقدان الوزن والتمتع بصحةٍ جيدةٍ. كما يكشف هيل أسرار طريقة سيدونا الفعالة في إظهار ما تريده في حياتك، بينما توضح لك كيف تكون مرتاحاً مع ما لديك الآن. تساعدك الطريقة أيضاً بأن يكون لديك سهولةً وتمعنٌ وراحةٍ بالٍ أكبر مع كل ما تقوم به يومياً.

لذلك أشجعك بقوة على قراءة كتاب طريقة سيدونا بعقلٍ وقلبٍ منفتحين. نرجو منك أن تسمح لرسالة هذه العملية البسيطة والقوية أن تجعلك منفتحاً على جميع التساؤلات التي تقدمها الحياة. وهي من بين الأشياء النادرة في الحياة اليومية التي تعطي أكثر مما تعد... أكثر بكثير. وأحثك على الانتباه الشديد إلى رسالة هيل، في هذا الكتاب. إذا فعلت كذلك، ستتغير حياتك تماماً.

طريقة سيدونا

ملاحظة الناشر

القصص في هذا الكتاب حقيقية. ومع ذلك، وفي محاولة منّا للحفاظ على خصوصية بعض الأفراد الذين كانوا طلاباً في طريقة سيدونا، أو أولئك الذين لامست حياتهم بطريقة أو بأخرى بعض القصص التي عرضت، جرى تغيير بعض الأسماء أو التفاصيل الشخصية للأشخاص المذكورين في هذا الكتاب.

المقدمة



ما هي طريقة سيدونا؟

تشعر بأن قلبك دافئٌ ومنفتحٌ، وإحساسٌ بالخدر الخفيف والممتع في عمودك الفقري، كما لو أنك تطير في الهواء. وعندما تنظر في الغرفة حولك، تبدو الألوان أكثر لمعاً والأصوات أوضح، كما لو أنك تعانٍ محيطك للمرة الأولى. تشعر بهدوءٍ فظيعٍ في ذهنك، رغم أن هناك الكثير من الاحتمالات الجديدة والرائعة التي تطوف في وعيك عن قدرتك على تحسين حياتك وكيف تعيش بسعادةٍ الآن. تشعر بالراحة والاسترخاء، مدرِّكاً أن كل شيءٍ على ما يرام ويبدو كل شيءٍ كما ينبغي أن يكون.

تدمع عيناك قليلاً، لأنه من الصعب تصديق أن مثل هذه التمارين البسيطة يمكنها أن تحدث كل هذا الاختلاف العميق والفوري في الطريقة التي تشعر بها. وتتطلع شوقاً للمستقبل، وتدرِّك بأنك تستطيع أن تواجه

كل ما يحدث بشعورٍ جديدٍ من القوة الداخلية والسهولة والثقة، بغض النظر عن منعطفات الحياة في طريقك.

والأفضل من ذلك كله، تدرك أن ذلك ليس سوى البداية.

يمكنك بسهولة أن تحصل على هذا النوع من التجربة لوحدك، مثل عشرات الآلاف من الناس الذين يعيشون ويستخدمون هذه التقنيات البسيطة والقوية التي تقوم جمعيات تدريب سيدونا بتعليمها على مدى سنواتٍ خلال حلقات البحث والبرامج السمعية. والآن، أصبحت هذه التقنيات متاحةً لك في هذا الكتاب!

هل أنت منفتحٌ على السعادة حقًا؟ هل أنت راغبٌ في تحقيق كل ما تصبو إليه في حياتك؟ هل أنت على استعدادٍ لإيجاد ما يسعى إليه قلبك دومًا؟ إذا كان جوابك بـ «لا» على الأسئلة الثلاثة السابقة، فما من داعٍ لقراءة هذا الكتاب. وإذا كان جوابك بـ «نعم» على أي منها، ستكشف لك طريقة سيدونا أسلوبًا عمليًا للاستفادة من المصدر اللامحدود للسعادة بداخلك، لتحقيق أحلامك الأكثر جموحًا، وتوفير أعظم الإمكانيات، وأن تصبح «المكتشف» الروحي لها بدلاً من أن تكون الباحث عنها.

نحن نعيش في عالمٍ من التغيير السريع- وبالطبع ليس كل ما فيه إيجابي. يتوق معظمنا إلى اليقين والأمان والصلابة التي لا يمكننا العثور عليها خارج أنفسنا بغض النظر عن مدى صعوبة المحاولة. لكن هذه الصفات كامنةٌ بداخل كلٍ منا بالفعل، في انتظار الكشف عنها. يبدو الأمر كما لو أننا نمتلك موردًا داخليًا من الرغبة أو نبغًا من الفرح والحيوية المفصول عن مصدر الماء. ومع ذلك، وسرًا، لدى كل شخصٍ وسيلةٌ لإعادة الاتصال بهذا المورد.

أنه أمر يثير الفضول؟ آمل ذلك. لأنني أحب أن أشاركك بعملية بسيطةٍ يمكنها أن تفي بهذا الوعد: وهي طريقة سيدونا. لقد ساعدت هذه التقنية الآلاف للاستفادة من قدرتهم الطبيعية على التخلص من العواطف غير المرغوبة وغير المرغوبة على الفور. إنَّ عواطفنا المقيدة هي التي تمنعنا من خلق الحياة التي نختار والحفاظ عليها. وتخلي عن قدرتنا على اتخاذ القرار تجاهها. حتى أننا نتصور بأن مشاعرنا قد تملي علينا ما هو مفترضٌ علينا أن نكون. وهذا واضحٌ عند استخدامنا للغة. هل سبق أن قلت لشخصٍ ما، «إنني جائعٌ»، أو، «إنني حزينٌ»؟ عندما نتحدث على هذه الشاكلة، فنحن نقول لمن حولنا ولأنفسنا كذلك، ودون إدراكٍ منا طبعاً، بأننا نحن وغضبنا وحزننا شيءٌ واحد. ونرتبط مع الآخرين أو مع أنفسنا كما لو أننا متحدين مع مشاعرنا. حتى أننا، في الواقع، نخترع قصصاً كاملةً عن أسباب شعورنا على هذا النحو من أجل تبرير أو شرح هذا التصور الخاطيء من هويتنا.

لا يبدو أن تلك المشاعر غير مبررةً من حينٍ لآخر. كما يبدو أن المشاعر هي مشاعرٌ فقط، وهي لا تعبر عن ذواتنا - ويمكننا أن ندعها تمضي بسهولةٍ. وأن خيارنا بجعلها تمضي في سبيلها يحررنا كي ندرك الواقع كما هو، وأن نتصرف، أو نحجم عن التصرف، وفقاً لذلك. ويترجم هذا الأمر إلى قدرةٍ على التعامل مع الحياة - من خلال إيجاد خياراتٍ أقوى وأوضح. إنها تسمح لك ولي بالتصرف بطرقٍ تدعمنا في تحقيق أهدافنا وطموحاتنا بدلاً من تخريبها. لقد رأيت أن عملية التحرر من العواطف ينتج عنها القدرة على جمع المزيد من المال، وصحةٍ بدنيةٍ أفضل وأكثر إشراقاً وقدرةً على أن تكون سعيداً وهادئاً بغض النظر عما يجري من حولنا.

يبدو الأمر جيداً، أليس كذلك؟ أظن أن الأمر يعود إلى عام 1976 عندما التقيت ليستر ليفنستون، الرجل الذي استلهم فكرة خلق طريقة سيدونا وأصبح معلمي أيضاً. في ذلك الوقت، كنت باحثاً متوقد الذهن، رغم أنني كنت مشوشاً نوعاً ما، وقد حضرت العديد من الندوات التي أقامها المعلمون في الشرق والغرب. كما درست مختلف الاختصاصات التي تركز على الجسد، بما فيها اليوغا، تاي تشي (وهو فنٌ عسكريٌّ دفاعي صيني قديم مشابهٌ للملاكمة)، وشياتسو (من أنواع العلاج الياباني الشبيه بالوخز بالإبر). وشاركت بفاعلية في دوراتٍ عديدةٍ لتطوير الشخصية، بما فيها دورات Erhard Seminars Training EST، ندوات ثيتا -The ta، والتقمص. كان لدي في تلك الدورات، العديد من التجارب الرائعة وسمعت وفهمت -على الأقل فكرياً - العديد من المفاهيم المفيدة. وما زلت، أشعر بأنني غير مكتمل. وكنت أبحث بلهفةٍ عن جوابٍ بسيطٍ ومقنع لبعض الأسئلة المهمة والشائكة مثل: «ما هو هدف حياتي؟» و«ما هي الحقيقة». و«من أنا؟» و«كيف أشعر بالاستقرار والسلام في حياتي؟» وزاد الكثير مما سمعته وجربته من تساؤلاتي فقط. لا يبدو أن أحداً لديه أجوبة كافية شافية أو أنه راضٍ تماماً عن طبيعته الحقيقية. ولقد كان هناك اعتقاد قوي ويكاد يكون عالمياً بأن النمو كان عملاً شاقاً يقتضي منك تجريد روحك وتخفيف المسائل المؤلمة والشائكة. لقد تغير كل شيء من خلال لقائي المحفوظ مع هذا الرجل الاستثنائي.

اللقاء مع ليستر ليفنستون

التقيت ليستر في ندوةٍ كان يديرها محاورٌ مشهورٌ يحضرها ليستر كضيفٍ للمدير. ذهبنا في ذلك اليوم مع مجموعةٍ لتناول الغداء معاً. لقد أذهلني حضور ليستر الفريد، لقد كان في سلام تام وتفكيرٍ راجحٍ ومتصالحٍ مع

نفسه. لقد كان متواضعًا ومن السهل الحديث معه ويتعامل مع الجميع كأصدقاء - حتى معي أنا، الغريب تمامًا. وكان من الواضح أنه أنهى بحثه وتوصل إلى الإجابات التي كنت أبحث عنها. وعلمت أنه كان ينبغي عليّ أن أكتشف المزيد.

عندما سألت ليستر ماذا فعل، دعاني إلى ندوة كانت ستقام في نهاية الأسبوع التالي. وكل ما قاله لي أن هناك «مجموعة من الأشخاص سيجتمعون حول طاولةٍ ويجرون مشاعرهم». لم أكن متأكدًا ماذا كان يعني التحرير «releasing»، لكنني أدركت أنه إذا تمكن التحرير أن يقودني نحو الصفات والمزايا التي كان يجسدها ليستر، فقد أردته تمامًا. وقبلت العرض فورًا.

في عطلة نهاية ذلك الأسبوع كنت في نفس الوضع الذي أنت فيه الآن. كنت على وشك الانطلاق في رحلةٍ شعرت فيها بالقليل من الخوف. ولم أكن متأكدًا تمامًا بماذا كنت أشارك، وكوني خضعت للعديد من الحلقات الدراسية، أصبح لدي كذلك درجةً معقولةً وصحيّةً من الشك. ووجدت نفسي أتساءل: «يا إلهي، هل سيكون الأمر إحدى خييات الأمل التي تصادفني على طول الطريق؟» وبطبيعة الحال، مع انكشاف المسار، وجدت نفسي والآخرين في الحلقة نتخلص من المعتقدات والقيود القديمة بسرعةٍ مذهلةٍ، حتى دون الحاجة إلى تخفيف أو شرح قصص حياتهم.

بين عشيةٍ وضحاها، عرفت أنني وجدت ما كنت أبحث عنه. وفي الواقع، عرفت، في أعماقي، بأن عملية التحرير هذه هي التي ولدت لأجلها ولنشرها ومشاركتها مع العالم - وحتى يومنا هذا لم أتردد بها أبدًا.

لقد شاهدت، في الستة والعشرين عامًا التي انقضت ورأيت الآلاف يغيرون حياتهم تغييرًا جذريًا وهدوءًا، نحو الأفضل، عبر تعلّمهم إحدى التقنيات البسيطة والرائعة ولكنها الفعالة.

أصول طريقة سيدونا

مع تطور صداقتي مع ليستر، اكتشفت المزيد عنه والتي أكدت انطباعاتي الأولية عنه. لقد كان رجلاً أتقن تحدي الحياة الأكبر. في عام 1952، في سن الـ42، كان ليستر العالم في الفيزياء ورجل الأعمال الناجح، في ذروة نجاحه الدنيوي، لكنه لم يكن سعيدًا، وكان مريضًا. ويعاني من العديد من المشاكل الصحية، بما فيها الاكتئاب وتضخم كبد وحصى في الكلى ومشاكل في الطحال وفرط حموضة وقرحة ثقتبت معدته وسببت له الآفات والعذاب. كان عليلًا في الحقيقة، وبعد انسداد الشريان التاجي، أرسله الأطباء إلى منزله في سنترال بارك ساوث بنتهاوس في مدينة نيويورك ليموت بهدوء هناك.

كان ليستر رجلاً يحب التحديات. لذلك، بدلاً من الاستسلام، قرر العودة إلى المختبر الكامن داخل نفسه واكتشاف بعض الأجوبة. وكان قادرًا بسبب تصميمه وتركيزه، على النفاذ إلى ذهنه الواعي للعثور على ما يحتاج. وما وجده هو الوسيلة المطلقة للنمو الشخصي - أي طريقة للتحرر من كل القيود الداخلية. لقد كان متحمسًا للغاية بسبب اكتشافه هذا واستخدمه بشكل مكثف لمدة ثلاثة أشهر. وفي نهاية تلك الفترة، أصبح جسده معافي تمامًا مرة أخرى. وعلاوة على ذلك، دخل في حالة من السلام العميق لم تغادره يومًا حتى رحيله في 18 كانون الثاني 1994.

وما اكتشفه ليستر بشكل مباشر هو أننا جميعًا مخلوقات غير محدودة، ومقيدين فقط بمفاهيم القيود التي نحملها في أذهاننا. ومفاهيم القيود هذه

غير حقيقية، يمكن تحريرها أو تفرغها بسهولة. ولم تجعله تجربته يفهم بأنه بمقدوره أن يمارس هذه التقنية لوحده فقط، بل استطاع أن يُعلّم الآخرين كيف يمكنهم تطبيقها أيضًا. ونتيجةً لذلك، بدأ العمل مع الناس، سواء في مجموعاتٍ صغيرةٍ أو بشكلٍ فردي.

أمن ليستر بقوة بأن النمو الشخصي لا يعتمد على أي مصدرٍ خارجي، بما فيه المعلم، ولم يكن يريد أن يكون معلمًا لأحد. ولكن بسبب شعور الناس حوله بثقافته وتقديرهم له، ورغم احتجاجاته ومحاولاته لتجنّب الانخراط في ذلك، أصّر العديد من تلاميذه على اعتباره معلمًا. لذلك أدرك ليستر، في عام 1973 بأن من الضروري صياغة تعاليمه في نظام يجعل الآخرين قادرين على تعلّمها — مخرجًا نفسه من المعادلة. لقد ابتدع طريقةً لتحويل تقنياته الفعالة للنمو الشخصي إلى نظام يمكنك القيام به بنفسك، والذي يُدعى الآن طريقة سيدونا: وهو موضوع هذا الكتاب.

كيف أثر تحرير المشاعر على حياتي

بدأت علاقتي، منذ البداية، مع ليستر كما لو أنني مع صديقٍ عزيز. وقد انجذبت نحوه ونحو تعاليمه مباشرةً وسرعان ما انخرطت بالدورات التعليمية الثلاث الأساسية التي قدمها: الدورة الرئيسية في تشرين الثاني والدورة المتقدمة في كانون الثاني ودورة تأهيل المدربين في شباط. كنت مندفعًا لتعلم كل شيءٍ أستطيع. كما بدأت العمل مع ليستر لشعر تعاليمه في العالم.

وفري العمل مع ليستر الفرصة لقضاء المزيد من الوقت معه، ومراقبته خلال العمل، ورؤية تعامله مع تحديات الحياة المحتومة. لقد كنت معجبًا به كثيرًا. كانت إحدى طرق تواصلنا هي الجلوس في المقاهي على فنجان

قهوة والحديث باستفاضة. كان يستمتع باستمرار بالجلوس والدردشة مع فنجان القهوة حتى قبل فترة قصيرة من وفاته. كان يقول باستمرار: «مكتبي هو محفظتي، والمكان الأعز على قلبي لتناول فنجان قهوة». كانت لقاءتنا فكاهية نوعاً ما، ومحبطة لي أحياناً، لأنني كنت أعتقد دائماً أنه من المهم أن نناقش الحقيقة، بينما كان ليستر يوجه الحديث إلى المواضيع الدنيوية بالقدر الممكن. مع ذلك، وفي كل مرة كنا نلتقي فيها معاً، كان يتعمق فهمي وخبرتي بالحقيقة - حتى لو لم نتحدث عنها أبداً. لقد كان مثلاً حياً ولم يكن متغطراً على الإطلاق. وهذا ما ساعدني على اكتشاف الفرصة لتحرير الشاعر والإحساس بحرية أكبر في كل لحظة، وهي الممارسة التي استمرت معي حتى اليوم.

انخرطت بالأمر كثيراً للدرجة أنني بدأت أقدم الدعم لمجموعاتٍ من الأشخاص الذين يستخدمون طريقة سيدونا في غرفة الجلوس في شقتي في أبر ويست سايد Upper West Side apartment. ولم يمض وقتٌ طويلٌ حتى أدركت أنني بحاجة إلى المزيد من النضج والتطور شخصياً قبل أن أكون ذو فائدة كبيرة لكلٍ من ليستر وتنظيمه الوليد. قررت أن أدعمه كمتطوعٍ ومشاركٍ فعال وليس كموظفٍ والاستمرار في اكتشاف كيف يؤثر التحرير على حياتي اليومية بطرقٍ عديدة.

بدأت بعد ذلك بوقتٍ قصير، عملي في بيع المجوهرات. وأتاح لي النجاح في هذا المشروع الفرصة للعمل بدوام جزئي فيه بينما تابعت عملي باستكشاف الحياة وتحرير مشاعري طوال الوقت. استمرت في هذا المشروع ومشاركتي غير الرسمية مع ليستر حتى حوالي عام 1981. وحالما استخدمت هذه الطريقة في عملي وفي حياتي الشخصية، حتى

أصبحت أكثر قناعةً بأنه عليّ أن أجد تقنيةً تساعد الجميع. انتقل ليستر في أواخر السبعينات إلى أريزونا. فيما خلا متابعة تعاليمه، كان تواصله المباشر معه متقطعاً في تلك الفترة، لكنها استمرت في تأثيرها العميق عليّ.

ثم، تلقيت دعوةً في عام 1981، للسفر إلى فينيكس للمشاركة ثانيةً في دورة لتدريب المدربين. وطّدت تلك الندوة مرحلةً جديدةً في علاقتنا معاً. كما أنها أشعلت رغبتني في العمل عن كثبٍ مع ليستر لنشر الطريقة في أنحاء العالم. وبدأت أقود الورشات لخريجي طريقة سيدونا على أساسٍ منتظم في مدينة نيويورك وسافرت إلى أريزونا مراتٍ عديدةً في السنة لمزيد من التدريب وللمشاركة لمدة أسبوعٍ أو أكثر في دورات تدريبٍ مكثفة. سرعت قيادتي للورشات والمشاركة في التدريب والدورات المكثفة بشكلٍ كبير استخدامي الشخصي للطريقة. ولمست نتائجها العميقة لدي ولدى أصدقائي المشاركين أيضاً.

خلال نفس الفترة، قررت المشاركة بنشاطٍ أكبر والتفرغ بشكلٍ كامل في عالم التجارة. وعملت لفترةٍ وجيزةٍ مع والدي في بيع العقارات الصناعية في مدينة نيويورك وضواحيها، لكنني لم أشعر أن العمل يناسبني. ثم انضمت إلى شركةٍ في مانهاتن كانت تتاجر بالتعاونيات والوحدات السكنية. وسرعان ما أصبحت قادراً على استخدام الطريقة لدعم قدرتي في المبيعات وأصبحت واحداً من كبار مندوبي المبيعات. وقد استمتعت لفترةٍ من الزمن في ذلك العمل، وبعد أن أتاحت لي فرصة العمل مع أخي لبناء قسمٍ للاستثمار في شركة والدي العقارية مرةً أخرى. وسررت بالانتقال إلى بيع مباني المكاتب ومراكز التسوق والاستثمارات العقارية الأخرى.

لأول مرة في حياتنا، أصبحت أنا وأخي أصدقاء. وكنت قادرًا على التخلص وإلقاء كل ما علق في علاقتنا من متاعب سابقة، وأصبحنا فريق عمل رائع. وبكل الأحوال، كنا نواجه مشكلة متكررة، وهي البدء بالعديد من الصفقات التي تتجاوز قدرتنا على إتمامها. ثم، ودون سابق إنذار، اتصل معي ليستر في أحد الأيام، ليرى كيف كانت تسير أموري. وشرحت له ما كان يجري. فنطق بجملته واحدة، أجرت تلك الجملة تغييرًا نوعيًا لدينا بالمطلق وأثرت على بقية حياتي المهنية. قال ببساطة: «الرسملة في البنك، وليس في ذهنك». فقبل أن أنطق بأية كلمة، كان قد التقط الميول التي لدي ولدى معظم الأشخاص الآخرين الذين يعملون في مهنة بيع العقارات، وهو رئيس المصرفية (head banking). لقد كنت منشغلاً جدًا بتخيل كم سيكون الأمر عظيمًا عندما أغلق كل صفقة كنت أهمل إغلاقها فعليًا. وحالما بدأت في تحرير المشاعر بدلاً من التخيل، بدأت في إغلاق العديد من الصفقات.

تعلمت درسًا آخر مهمًا من التخلي عن المشاعر عندما تلقيت قائمةً عن مراكز التسوق التسعة مما كان يُعرف بحب في عالم الصناعة بالوسيط زيروكس a Xerox broker. والوسيط زيروكس هو الشخص الذي يحصل على القوائم المكتوبة عن خصائص الوسطاء الآخرين، ثم ينسخها ويرسلها إلى الوسطاء الآخرين والمدراء دون أن يكلف نفسه عناء التحقق من دقة المعطيات الحقيقية أو الاتصال المباشر مع المالك الفعلي أو وكيل الإدراج.

أرسلت نسخةً من القائمة إلى أحد أفضل زبائني، فأعاد لي عرضًا فورًا، وشبه كاملًا بالأسعار. وكنت متحمسًا بالطبع، لذلك التقطت الهاتف

لأتصل بالرجل الذي اعتقدت أنه المدير، لأكتشف فقط بأن القائمة قد جاءت من الوسيط زيروكس دون الرجوع للاتصال مع المالك الحقيقي.

كنت مذهولاً، وأدركت أن الشيء الوحيد الذي بإمكانني القيام به هو أن أدع الأمر يمضي. وهكذا فعلت. أزحت من ذهني كل شيء وأطلقت كل مشاعري حول الوضع حتى وصلت إلى النقطة المناسبة التي تحدد فيما إذا كان عليّ أن أعقد الصفقة أم لا. وكان الاتصال الهاتفي التالي الذي ورد إلى مكتبنا من المدير الفعلي لمراكز التسوق، ردّاً على إعلان للبحث عن عقارات عرضناها في وول ستريت جورنال للتو. عندما قدم لنا نفس القائمة بنفس العقار تماماً، كدت أن أسقط على الأرض تقريباً.

هذا هو مثال واحد فقط من أمثلة عديدة دفعته لفهم قول كنت أسمعه مراراً وتكراراً من ليستر وهو صحيح تماماً: «حتى المستحيل يصبح ممكناً تماماً عندما تتحرر منه بالكامل».

كما تدرت أيضاً على استخدام الطريقة عند إغلاق الصفقات، أحياناً عندما كان الناس يعيدون التفاوض على عقود بملايين الدولارات ويحاولون خداعي وخداع بعضهم البعض عبر تلفيق قصصاً جديدة تماماً عما جرى الاتفاق حوله، بدلاً من توقيع الأوراق وتبادل الشيكات. تلك كانت أوقاتاً عصيبة، وكان الكثير من المال عرضةً للضياع. مع ذلك، لأنني كنت أحرر مشاعري، عرفت متى يكون عليّ أن أكون هادئاً - وهو أمرٌ صعبٌ بالنسبة للوسيط. وعرفت أيضاً متى أدافع عما هو صحيح. كانت المكافآت المالية أبعد من توقعاتي.

وبحلول عام 1987، كنت قد أدرخت مبلغاً كافياً من المال للانتقال إلى أريزونا والانضمام إلى ليستر ودعمه في نشر تقنيته الرائعة في أنحاء العالم.

وسط ذهول أبي وأخي الكبير، انتقلت إلى فينيكس وأصبحت متطوعاً بدوام كامل في منظمة ليستر غير الربحية، وهي هيئة سيدونا، كما أقوم بكل ما هو ضروري لجعلها معروفةً بين الناس. أمضيت معظم السنوات المتبقية من حياة ليستر بجواره في مهمته، وغالباً دون تعويضات مالية. والسبب الذي جعلني أعمل مجانياً دون الاهتمام بالعائد المادي هو قدرتي على رؤية مدى الخير الذي كنت أفعله، وكم كنت أتغير شخصياً نحو الأفضل.

طلب مني ليستر في عام 1989، أن أنتقل إلى سيدونا لمساعدته في بيع بعض أملاك المنظمة العقارية للخرابين من أجل جمع المال. وهناك قابلت زوجتي آمي. رأيتها في فئة الكاراتيه وأدركت على الفور بأنها كانت لي، لذلك طلبت منها في اليوم التالي أن نخرج معاً. كانت على موعدٍ مع رجلٍ آخر آنذاك، وطلبت مني أن أعطيها بعض المعلومات عني في حال تغير وضعها. وبعد عدة أشهر، تلقيت اتصالاً منها وخرجنا معاً. كان ذلك في يوم الأربعاء. وبحلول يوم السبت كانت تشترك بدورة طريقة سيدونا.

اليوم أنا وآمي نعيش علاقةً رائعةً وحميمةً. لم يكن الأمر كذلك دوماً. لقد كانت علاقتنا قاسيةً في البداية. بصراحة، كانت آمي مهتمةً برجالٍ آخرين عندما التقينا، لذلك كان عليّ أن أفعل الكثير من التحرر حتى تختارني أخيراً. ومنذ أن تزوجنا، بقي لدينا الكثير من الخلافات - وما تزال تحدث حتى الآن، وهو أمرٌ طبيعي. ولكن لأننا نستخدم طريقة سيدونا، عندما يحدث بيننا أي شيءٍ مزعج، نتحرر منه وندعه يمضي. من وجهة نظري، فعلاقتنا غير عاديةٍ لأنها ما زالت تتحسن وفيها المزيد من الحب.

في أوائل التسعينات، تطورت علاقتي مع السيد ليستر إلى درجةٍ من الثقة والاحترام المتبادلين إلى الحد الذي دفعه إلى اتخاذ القرار بنقل حقوق

التأليف والنشر لتعاليمه إليّ وطلب مني أن أكمل عمله. حافظت على المستوى الذي كانت عليه المنظمة التي أسسها حتى سنتين بعد وفاته. وقررت في عام 1996، أنه سيكون أفضل بالنسبة لي ولأمي أن نبدأ بتأسيس شركةٍ جديدةٍ، مؤسسة سيدونا للتدريب، من أجل نقل الطريقة إلى العالم بشكلٍ أكبر.

إن أحد الأشياء التي تثير إعجابي بشكلٍ كبيرٍ حول عملية التحرير هو الشعور الذي لا يتزعزع من الطمأنينة والسعادة والفرح والهدوء الذي يصاحبني بغض النظر عما يجري حولي. فلم يعد هناك مشاعر صاعدة أو هابطة، ولكن، كما أعتقد ليوسترا أن يقول، إنها «طريقة من القاعدة إلى القمة» طريقة القيعان (bottoms-up method). وأنا أعلم من تجربتي المباشرة الخاصة أن ما كنت أعتقد أنه كان ذروة التجربة، أو أنه شيءٌ فظيغٌ حقاً، هو عاديٌّ الآن، وأصبحت القمم لدي أعلى وأعلى. ولا أعرف مدى بعدها، لكنني أتطلع شوقاً لمعرفة ذلك.

والخبر السار الآخر هو أن الأمر الجيد الذي خبرته في استخدام هذه الطريقة ليس فريداً من نوعه. كان الناس حول العالم قادرين على تحقيق نفس النوع من النتائج الاستثنائية في حياتهم. منذ سنواتٍ، أجريت دراسة حول مدى فاعلية طريقة سيدونا على شركةٍ للتأمين تُدعى الشركة المشتركة في نيويورك. حيث جرى تدريب مجموعةٍ من شركات التأمين الميدانية على طريقة سيدونا، وتمت مقارنة نتائج مبيعاتها مع أقرب مجموعةٍ مسيطرة على مدى ستة أشهر. وخلال فترة الدراسة، تبين أن المجموعة التي تعلمت طريقة سيدونا تفوقت على المجموعة المسيطرة بنسبة تزيد 33%. وكذلك تم تقسيم الدراسة إلى قسمين لمدة ثلاثة أشهر، وكانت النتائج في الثلاثة

أشهر الثانية أفضل من الأشهر الثلاثة الأولى. وتزايدت فاعلية الطريقة مع مرور الوقت.

كيف تستخدم هذا الكتاب

في هذا الكتاب، ستتعلم طريقة سيدونا، وهي التقنية التي يمكنك أن تستخدمها بشكل يومي طيلة حياتك. عندما تبدأ بالتخلي عن جميع النظريات العاطفية البالية التي كانت تعترض طريقك في فعل ما تعرف أن عليك فعله بالضبط، وتريد أن تفعله، ستجد نفسك تحقق نجاحًا أكبر في كل ما تقوم به. لن يُقدم لك هذا الكتاب قائمةً جديدةً مما «ينبغي عليك فعله» أو «عدم فعله»، أو سلوكياتٍ جديدةٍ «يجب» عليك تنفيذها في حياتك. فنحن من نفرض على أنفسنا فعلًا الكثير من «اللزوميات». وبدلاً من ذلك ستتعلم كيف تعيّر نفسك من الداخل إلى الخارج. وعندما تغير نفسك على هذا النحو، ستدوم التغييرات.

بالإضافة إلى ذلك، وأنت تجرب هذ النظام البسيط في حياتك، ستكتشف المزيد من الطرق التي يمكنك تطبيقها. مهما كانت الأفكار الأولية التي تكتسبها من قراءة هذا الكتاب والعمل مع طريقته فليس الأمر سوى غيضٍ من فيض. يمكن أن تؤثر هذه التقنية الفريدة على كل جزءٍ من حياتك، لأنها مبنيةٌ على حقيقة بأننا مخلوقاتٌ غير محدودةٍ بالفعل. إذا استرجعت بعض تفاصيل حياتك، ربما وجدت بعض اللمحات عن هذه الحالة غير المحدودة، وهي مسألةٌ طبيعيةٌ بالنسبة لنا جميعًا. ربما كان لديك لمحاتٍ أو فتراتٍ شعرت فيها كما لو أنك في حالةٍ من التدفق، وهي لحظاتٍ بدا فيها كل شيءٍ «ملائمٍ» ويُنجز دون جهد. ومن خلال استخدام طريقة سيدونا، من الممكن أن تعيش التدفق كجزءٍ من حياتك اليومية من الآن فصاعدًا.

أنا لا أعرف أي نوع من القراء أنت. ربما تكون من القراء الذين يشاركون تمامًا بما يقرأون، أو ربما أنك تجمع بعض الأفكار المفيدة التي يمكنك أن تستحضرها عندما تحتاجها لاحقًا. أنصحك أن تشارك بشكلٍ كاملٍ في هذا الكتاب وأن تقوم بجميع التمارين المعروضة فيه. من خلال تجربتي، فالطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تتعلم فيها بفاعلية كيف تتحرر من الأشياء هو أن تقوم بها بنفسك. أي بالتجربة المباشرة. وستحصل على فوائد إضافية من خلال قراءة هذا الكتاب مرارًا وتكرارًا، كما ستتعلم دمج المهارات العملية للاستفادة من قدراتك الطبيعية على التحرر من القيود.

يقسم هذا الكتاب إلى جزأين. في الجزء الأول، سنكتشف أساسيات عملية التحرر والدوافع الكامنة وراء القيود الداخلية. كما سيعرض لك العديد من التقنيات التي يمكن أن تسرع في دخولك إلى فضاء الحرية، مثل التعامل مع المقاومة والبقاء «حاضرًا» وصرف مشاعرك عن صراعات الماضي وتحقيق أهدافك وإجراء موازنةٍ بين الجوانب السلبية والإيجابية للمعادلات العاطفية. في الجزء الثاني، سنبحث في جوانب محددةٍ من حياتك، حيث سيكون لطريقة سيدونا تأثيرًا، قويًا وإيجابيًا عليها. بما فيها التحرر من عقدة الذنب والعار والخوف والقلق والتخلص من العادات القديمة وجمع الثروة وإدارة الأعمال وتحسين العلاقات وتعزيز الصحة والمساهمة في خلق الوثام والسلام العالميين.

يُرجى العمل مع هذا الكتاب بالترتيب القائم. لأن كل فصلٍ منه يشكل أساسًا متينًا للفصل الذي يليه. ولن تتعلم كل ما هو مفيدٌ وممكنٌ في هذا الكتاب ما لم تدرس جميع فصوله بالترتيب وتبذل قصارى جهدك لتطبيق ما

تعلمته منه في حياتك اليومية. يحتوي كل فصلٍ منه بعض الأحجار الكريمة التي يمكن أن تثري حياتك. اجعل نفسك منفتحةً بالقدر الممكن لما يُعرض فيه ولتنظر إليه كفرصةٍ لتغيير وعيك وحياتك.

إذا أردت أن تذهب أبعد بعد أن تنهي قراءة هذا الكتاب، يقدم لك مركز تدريب سيدونا نسخةً سمعيةً من هذا المنهاج إضافةً إلى العديد من الندوات الحية في العديد من المدن الكبرى في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية والعالم.

لا تصدق أي شيء أقوله

أرجو منك ألا تُصدق كل ما أقوله في هذا الكتاب ما لم تستطع التحقق منه بنفسك. لأن ليس كل ما يُكتب يمكن أن يكون صحيحًا تمامًا. خصوصًا مع المستندات من أي نوع كان، لأن هناك ميلًا ببساطة لقبول ما يُقال من الشائعات أو المعتقدات. لقد آمن ليستر بقوةٍ بأنه ينبغي علينا تجنب فعل ذلك مع معلمينا. وبدلاً من ذلك، علينا أن نسمح لأنفسنا بالبقاء منفتحين لرسالة المعلم كتجربةٍ في طور النمو. كما علينا قبول ما يقدمه أو تُقدمه طالما أننا نستطيع التحقق منه خلال التجربة المباشرة. ويُسمى ليستر هذا بـ «مع الأخذ به للتحقق من صحته».

أقترح عليك أن تأخذ للتحقق من صحة كل ما يُعرض عليك في هذا الكتاب. ولتجعل نفسك منفتحةً على الرسالة بالقدر الممكن دون قبوله على عواهنه. وستكون المادة أكثر قيمةً بالنسبة لك عندما تستكشفها وتطبقها، أو تختبرها في ظروف حياةٍ طبيعية.

ربما تبدو أفكار سيدونا متناقضةً مع ما تعلمته من النظريات والطرق الأخرى. لكن ليس هناك حاجةٌ للتخلص من الأساسيات الأخرى

التي تعلمتها. ضعها جانباً فقط، بالقدر الممكن، وأنت تستكشف هذا الكتاب. كما أنصحك بقوة بتعليق المقارنة وإطلاق الأحكام، لوقتٍ قصير فقط. بما أن لديك الوقت الكافي للتوصل إلى نتائج الخاصة، تستطيع العودة ومقارنة هذه المادة مع أي شيءٍ آخر تعلمته وأخذ ما يناسبك. كما يجد الناس عادةً التحرر من المشاعر بأنه أمرٌ مساعدٌ ورائعٌ للتقنيات والعلاجات التي يستخدمونها.

إنَّ الإحساس بالتناقض أمرٌ لا مفر منه عندما تقوم بمقارنة مساراتٍ أو تقاليد من النمو. وهذا لا يُبطل بالضرورة وجهات النظر المختلفة. عندما يتعلق الأمر بالاكتشاف الذاتي، إن كنت قادراً على تبني وجهات نظرٍ متعددة، ستجد نفسك تفهم وتطبّق الأفكار التي اكتسبتها على مستوىٍ أعمق وأكثر إخلاصاً وفائدةً. هناك الكثير من أشعة الشمس التي تصدر جميعها عن الشمس الواحدة.

إنها مسألة صدى

من وجهة نظري، لكل شيءٍ في هذا العالم اهتزازة الخاص، أو صداه، بما فيه أنت وكل شيءٍ تقابله. هل لاحظت أن بعض الأشخاص يميلون إلى رفع معنوياتك عندما تكون معهم بينما آخرون يسببون لك الاحباط، وهم عادةً ليسوا بحاجةٍ لأن يقولوا أو يفعلوا أي شيءٍ ليكون لهم هذا التأثير عليك؟ مع تحررنا وفهمنا المتزايد، يميل صداانا أو تردداتنا للتصاعد. لكن الأمر ليس مجرد صعودٍ نحو «الأعلى» أو هبوطٍ نحو «الأدنى». فجميعنا نتواصل مع بعض الأشخاص أكثر من غيرهم، حتى ولو كانوا على نفس المستوى من التردد الذي نعيشه. وبالطبع، يصحُّ الأمر ذاته على المعلمين كما الأفكار أيضاً.

قد تجد وأنت تقرأ طريقة سيدونا، بأن بعض الفصول في هذا الكتاب لها صدئ أكبر لديك من غيرها بينما يجعلك بعضها الآخر أكثر اضطراباً أو قد لا تهزك أبداً. سيكون لأجزاء هذا الكتاب قيمة أكبر عندك في مناسباتٍ مختلفة. ومع الزمن، وأنت تتحرر، ستبرز بعض الأقسام في هذا الكتاب أكثر مما كانت عليه في البداية. وهو لأنك قد تغيرت وأصبحت جاهزاً لرؤية الأشياء من منظور جديد. وعندما يحصل هذا الأمر، دع نفسك تقدر أهمية التغيير وأن تغير تركيزك وفقاً لذلك.

تبني موقفاً لطيفاً وحيوياً

قبل كل شيء، فلتقم برعاية نفسك وأنت تنخرط في عمليات هذا الكتاب. ولتكن الصديق والداعم الأفضل لنفسك، بدل أن تكون الرقيب اللصيق أو المرهق لذاتك. ولتقم بتغيير ذاتك عبر الشعور بالفرح. وسرعان ما تجد الكثير من الاكتشافات الممتعة والمثيرة حول الطرق التي كنت تقيّد بها نفسك. ثم، وما أن تسقط هذه القيود واحداً تلو أخرى، ستصبح أكثر مرحاً وسعادةً، وأكثر استرخاءً، واطمئناناً.

تذكرنا طريقة سيدونا بما تعرفه أرواحنا بالفطرة. وبوسعنا امتلاك الحرية والسعادة الآن. ولسنا بحاجة أن ننتظر حتى تأتينا في يوم من الأيام في المستقبل البعيد عندما نكون قد عملنا جاهدين من أجلها، أو عندما نكون قد نجحنا بطريقة أو بأخرى في جعل أنفسنا جاهزين. لدينا كل الأسباب للفرح والابتهاج، الآن!

الجزء الأول

**منهاج
طريقة
سيدونا**



يغطي الجزء الأول من هذا الكتاب معظم المواد التي جرى تغطيتها عادةً في جميع الإصدارات الحية والصوتية في منهاج سيدونا الأساسي. كما يغطي بعض المواد من المناهج المتقدمة، إضافةً إلى بعض المواد الجديدة تماماً، بحيث يمكنك أن تطبّق جميع هذه الوسائل، وتقلب مجرى حياتك كلها، وتجعلها على المسار المناسب من الآن فصاعداً. مع أن هذه التقنيات بسيطةٌ جداً- كما ستكتشف لاحقاً- فهي أكثر فاعليّةً مما يمكنك تخيله في هذه المرحلة. ومع استمرارك بتطبيق هذه التقنيات والمبادئ في حياتك، بكل الأحوال، ستزداد سهولتها وقوتها أضعافاً مضاعفةً.

بعد أكثر من ربع قرنٍ على تعلّمي هذه العمليات لوحدي، ما زلت أراها كل يومٍ بعيونٍ جديدةٍ وكأني أراها للمرة الأولى. عندما أشاهد كيف يتمكن الناس من إجراء تغييراتٍ إيجابيةٍ في حياتهم بسهولةٍ، أشعر بالروعة والامتنان لأنني قد مُنحت هذه الفرصة للمشاركة في هذه العملية الفعالة مع العالم.

الفصل الأول



ما وراء دورة التعبير- الكبت

إن التغييرات السريعة والإيجابية التي حدثت في حياة جو، عندما بدأ باستخدام طريقة سيدونا هي مثالٌ نموذجيٌّ لما يمكن أن يحدث معنا جميعاً. تزول الصعوبات الدائمة، وتظهر بعض الإمكانيات الجديدة، وتلطف الصدفة تدفق وسير الأحداث. عندما تعلم جو هذه الطريقة، كان في نقطةٍ متدنيةٍ على الصعيد الشخصي والمهني على حدٍ سواء. قبل عامٍ ونصف، تعرض لحادث تحطم طائرةٍ جعلته مقعداً في الكرسي المتحرك لمدة سبعة أشهرٍ، كما أجبرته شركته على الاستقالة بشكلٍ تعسفيٍّ، وعلق مع زوجته المنفصلة عنه في إجراءاتٍ قانونيةٍ لثلاث سنواتٍ من أجل التوصل لاتفاقٍ طلاقٍ بينهما. انقلب كل شيءٍ، خلال أسابيعٍ معدودةٍ، مئة وثمانين درجةً. أولاً، وافقت زوجته السابقة على إنهاء الدعوى والتوصل إلى مخالعةٍ رضائيةٍ. ثم، صادف مدير الشركة التي كان يقيم ضدها دعوى

بسبب التسريح التعسفي الخاطيء في قرعة لمنظمة خيرية. لم يكن المدير على علم بتوقف جو عن العمل حتى ذلك الوقت، وحمل له محاميه يوم الاثنين التالي أخبارًا عن تسوية إيجابية أفضل من العرض الأولي.

وما هو أفضل من ذلك كله، قرر جو أن يذهب في رحلة طويلة نهاية الأسبوع إلى جزيرة جميلة ودافئة للاحتفال بتلك الأخبار الجديدة الجيدة. كان جالسًا وقرأ في كتاب على شاطئ ناساو (إحدى جزر البهاما)، حين فتح حديثًا بسيطًا مع امرأة أصبحت حب حياته. لم يكن يبحث عن موعدٍ معها لأن طائرته ستقلع بعد ساعتين. لكن بدت جين مألوفةً له، وبعد أن أخبرته بأنها تعيش أيضًا في تورنتو، سألها: «حقًا هذا ليس سؤالاً من قبيل الصدفة، لكن هل تعيشين بالفعل في مثل هذا المكان؟».

أجابت: «نعم، أعيش».

«هذا أمرٌ مضحك»، قال جو: «أذهب إلى مركزٍ للعلاج الفيزيائي هناك. يجب أن أكون قد التقيت بك في مترو الانفاق. وهل تذهين إلى المسرح وسط البلد؟»

أجابت جين: «نعم، مرةً أو مرتين في الأسبوع».

«أعمل في الوسط التجاري في تورنتو»، ثم أردف جو: «في سكوتيا بلازا في الطابق الثالث والخمسين».

«هذا أمر غريب... وأنا أعمل في الطابق الثلاثين من نفس المبنى!».

مرت ساعةٌ وهما يتحداثان، عندما كان جو على وشك أن يُغادر، تبادلًا أرقام الهواتف، ولم يذكرها لمدة أسبوعين حتى وقعت قصاصة الورق

من دفتر ملاحظته وذكّرتّه بها. وعندما اتصل بها، تواصلًا بشكلٍ رائعٍ. وسرعان ما وقعا في الحب، وطلب جو من جين أن يتزوجا.

كلّما طبق جو طريقة سيدونا أكثر، كلما انطلقت مهنته كمديرٍ تنفيذي في قطاع الاستثمارات المصرفية أكثر، وارتقت للأفضل وازداد دخله بمعدلٍ هائل. من حيث الثروة والمال، كان لطريقة سيدونا نتائج مذهلة لا تصدق عليه. بالإضافة إلى ذلك، واصل جو استخدام طريقة سيدونا للتخلص من مخاوفه عن حالته الصحية. لقد أصيب بالشلل، خلال تحطم الطائرة، حيث كسر حوالي 32 عظمًا من عظامه، بما فيها عظام ساقه اليسرى، ورضفة رجله اليمنى ويده وجمجمته. مع أن أطبائه أخبروه بأنه لن يستطيع المشي على رجله مرةً أخرى، فهو يمشي اليوم بشكلٍ رائع ودون ألمٍ يُذكر. استخدم جو تقنيات طريقة سيدونا التي ستتعلمها في هذا الكتاب- صباحًا ومساءً وطوال اليوم. ونتيجةً لذلك، فهو سعيدٌ وناجحٌ، والحياة ممتعةٌ، وهو ينتقل بأمانٍ من حدثٍ إلى آخر. حسب تعبيره: «أشعر بالسعادة، فطريقة سيدونا تحوّل المسائل الكبيرة إلى مسائل صغيرة».

الحياة كما نعرفها

إنّ الوئام والسعادة غير المشروطة هي أمرٌ طبيعي لكل واحدٍ منا، لكن إليك كيف يبدو شعور معظم الأشخاص في يوم عملٍ نموذجي. نهض صباحًا، نسحب أنفسنا من السرير، وقبل أن نصل إلى الحمام، نبدأ الشعور بالقلق أو نخطط لما سيحدث خلال يومنا. ونبدأ بإنفاق الطاقة التي أدخرناها خلال نومنا- إذا كنا محظوظين بقضاء ليلة هانئة. ثم ينتقل معظمنا إلى أعماله، والتي تضع أعباءً إضافيةً علينا بسبب زحمة السير، أو زحمة وسائل النقل الجماعية، أو الإحباط بسبب «الوقت الضائع» فقط.

وما أن نصل إلى مكان العمل حتى نشعر بعدم الحساس لكوننا هناك وكوننا نشعر بالملح من الأشياء التي ينبغي علينا القيام بها. ونمضي الوقت في العمل، منتظرين بفارغ الصبر الغداء ونهاية الدوام. لدينا الكثير من التفاعلات مع زملاء العمل - بعضها مرضٍ وبعضها الآخر ليس كذلك. بما أننا نعتقد بأنه ليس هناك الكثير يمكننا القيام به تجاه ما يحدث أو تجاه شعورنا نحوه، نلقي بمشاعرنا داخلنا وننطلق مسرعين.

ومع نهاية يومنا، نكون مرهقين من حصار مشاعرنا. ربما نجر أنفسنا إلى البار المحلي للتسلية مع بعض الأصدقاء وتناول الطعام والشراب، ومشاهدة الأخبار على التلفاز - التي تضيف بحد ذاتها ضغوطها الخاصة - آملين أن تخففي مشاعرنا تمامًا. مع أننا قد نشعر ببعض التحسن لاحقًا، لكن في الحقيقة، تترام المشاعر داخلنا سرًا. نحن مثل طنانجر الضغط البشرية مع محابس محكمة، ويحتاج الأمر إلى طاقة كبيرة للحفاظ على الغطاء محكمًا. وعندما نصل أخيرًا إلى بيوتنا، أزواجنا، زوجاتنا وأطفالنا، ويريدون الحديث معنا عن يومهم، لا يكون لدينا الطاقة لسماحهم. ربما نحاول أن نرسم السعادة على وجوهنا كي نضبط أعصابنا تجاه الأشياء الصغيرة. وتتجمع العائلة حو التلفاز عادةً حتى يحل وقت النوم. وننهض في الصباح التالي ونكرر السيناريو ذاته مرةً أخرى.

إنه سيناريو قاتمٌ نوعًا ما، أليس كذلك؟ لكنه مألوفٌ أيضًا؟ يمكن أن تكون قصتك مختلفةً بعض الشيء، أمل أن تكون أكثر إشراقًا من هذه اللوحة القاتمة. قد تكون أبا يقيم مع صغاره في البيت. وربما قد تكون مقاولاً مستقلاً وتقوم بمعظم أعمالك على التلفون أو النت. ومن الممكن أنك فنانٌ. ومع ذلك، فإن الاتجاه العام يبقى مماثلاً تمامًا. إن الحياة الرتيبة

والمملة التي نميل لأن نضع أنفسنا فيها يبدو أنها تصبح أعمق مع مرور الزمن، حتى أننا نشعر بأنه ما من سبيل للخروج منها. حسنًا، ليس من الضرورة أن تكون كذلك. فهناك ثمة طريق للخروج منها.

السماح بالرحيل

إحدى الطرق الأساسية التي نسبب فيها لأنفسنا خيبات الأمل والتعاسة وسوء التقدير هي التمسك بالأفكار والمشاعر المقيدة. وليس «التمسك» بحد ذاته هو المشكلة. فالتمسك بالأشياء مناسب في العديد من الحالات. ولا أقترح، مثلاً، ألا التمسك بعجلة قيادة السيارة التي تقودها، أو ألا التمسك بالسلم الذي كنت تصعده.

من الواضح، أن نتائج مثل هذه الخيارات قد تكون مؤسفةً. لكن هل سبق أن تمسكت بوجهة نظرك حتى عندما لم تكن لصالحك؟ أو هل سبق أن تمسكت بعاطفة رغم عدم وجود شيء لإرضائها أو تصحيحها أو تغيير الوضع الذي ساهم بظهورها؟ هل سبق أن تمسكت بحالة توتر أو قلق حتى بعد أن زال الحدث المسبب لها؟ هذا هو ذلك النوع من التمسك الذي سنستكشفه خلال هذا الكتاب.

ما هو عكس التمسك؟ حسنًا، هو «التحرر» بالطبع. وكلا التمسك والتحرر هما جزءاً من السياق الطبيعي للحياة. يشكّل هذا الفهم الأساسي منطلق نظرية سيدونا. ليس مهمًا من تكون، إذا كنت تقرأ هذه الكلمات، أستطيع أن أضمن لك بأنك قد جربت التحرر من مشاعرك مرارًا وتكرارًا، حتى دون أن تعي بأنه يحصل - وحتى دون أن تكون قد تعلمت طريقة سيدونا. أن التخلي، أو تحرير المشاعر، هو كفاءة طبيعية تنشأ معنا، لكننا نصبح ضد استخدامها كلما كبرنا. لذلك يعجز أغلبنا عن إدراك متى من

المناسب أن نتخلى عن شيءٍ ومتى يكون من المناسب التمسك به. ويخطئ معظمنا فيما يتعلق بموضوع التمسك-حتى ولو كان مضرًا لنا.

هناك العديد من المرادفات للتمسك بالشيء والتحرر منه والتي ستجعل هذه النقطة أكثر وضوحًا: الإغلاق والفتح، على سبيل المثال. عندما ترمي كرةً، تحتاج بأن تمسك بها بكلتا يديك وتستخدم ذراعيك لرميها. لكنك إن لم تفتح يديك وتطلق الكرة في الوقت المناسب، لن تطلق الكرة الى المكان الذي تريده. وقد تتعرض للأذى. والمرادفات الأخرى لها هي الانكماش والتمدد. فمن أجل التنفس، نقلص رئيتنا لإجبار الهواء المستنشق على الخروج، ومن ثم نمددهما للمأهوا بالهواء من جديد. لا نستطيع أن نأخذ شهيقًا فقط؛ فمن أجل إكمال عملية التنفس يجب علينا الزفير كذلك. إن تقليص أو استرخاء عضلاتنا هو مثال آخر.

وإذا لم نستطع القيام بالعمليتين، لن تعمل عضلاتنا بشكلٍ مناسب، حيث أن معظم العضلات تعمل بشكل ثنائيات متعكسة.

من المثير للاهتمام أن نلاحظ المركب العاطفي للتمسك والتحرير، والدرجة التي تتأثر بها أجسادنا بعواطفنا. هل لاحظت، عندما يكون الناس منزوعين ومحبطين، غالبًا ما يجسسون أنفاسهم؟ إن عملية التنفس، أي الشهيق والزفير على حدٍ سواء يمكن أن يتم كبجها عبر

«إن كل جانبٍ من جوانب حياتي تقريبًا قد تحسّن بسبب تكريسٍ وقي لتنفيد طريقة سيدونا؛ علاقتي مع عائلتي، وقدرتي على التنعم بشعور الحرية الداخلي بغض النظر عن تحديات الحياة، ولدي إحساسٌ عامٌّ بأن كل شيء يسير على ما يُرام. إن طريقة سيدونا هي وسيلةٌ أنوي استخدامها طالما أنا حيٌّ».

غي شفران - Guy Shafran

التمسك بالعواطف غير المستقرة. يعاني معظمنا من التوتر في العضلات، والذي لا يدعنا نسترخي تمامًا. مرةً أخرى يمكننا القول، بان العواطف غير المستقرة أو المكبوتة هي الأساس لهذه الأشكال من الانقباض.

لكن لماذا نصبح عاجزين ونتعثر؟ عندما نكبح عواطفنا، بدلاً من ترك أنفسنا نعيش مشاعرنا في اللحظة التي تظهر تمامًا، تبقى هذه المشاعر وتجعلنا غير مرتاحين. من خلال التجنب، نمنع عواطفنا من التدفق داخلنا، إما عبر تحويلها أو إبعادها، وفي كلا الحالتين فهو أمرٌ غير جيد.

القمع والتعبير

هل سبق أن شاهدت طفلاً صغيراً يقع ثم ينظر حوله ليرى فيما إذا كان هناك أي سببٍ ليُجعله مرتبكاً؟ عندما يعتقد الأطفال أن ليس هناك من يشاهدهم، ينهضون في الحال، ينفضون ثيابهم ويذهبون، كما لو أن شيئاً لم يحدث. ونفس الطفل في وضعٍ مشابه، إذا رأى أن وقوعه قد لفت الانتباه، ربما ينفجر باكياً ويركض نحو والده الذي فتح ذراعيه له، أو هل سبق أن شاهدت طفلاً صغيراً غاضباً من زميله خلال اللعب أو من والده، ويقول: «أنا أكرهك ولن أتحدث معك ثانية»، ثم، بعد بضعة دقائق، يتصرف الطفل وكأن شيئاً لم يكن؟

لقد فقد معظمنا هذه القدرة الطبيعية على تحرير العواطف لأنه، بالرغم أننا قمنا بها بشكلٍ آلي عندما كنا أطفالاً صغاراً، ودون سيطرةٍ واعيةٍ، فقد درّبنا آباؤنا معلمينا أصدقاءنا ومجتمعنا عموماً للابتعاد عنها كلما أصبحنا كباراً. في الحقيقة، لأننا لم نكن مدركين لقدرتنا على التحرر من المشاعر لذلك كان من الممكن تدريبنا على التمسك بها. في كل مرة يُقال لنا «لا»، ويُطلب منا التصرف والجلوس هادئين والتوقف عن التملل، لأن

«الأولاد الكبار لا يكون»، وأن نكبر ونتحمل المسؤولية، لقد علمونا على كبت مشاعرنا. علاوة على ذلك، في كثير من الأحيان يُنظر إلينا على أننا كبار عندما نصل إلى مرحلة نستطيع فيها أن نكبت حيوية الحياة الطبيعية وكل المشاعر التي يُقنعنا بها الآخرون على أنها غير مقبولة. ونصبح أكثر مسؤولية تجاه توقعات الآخرين بنا أكثر من احتياجات نمونا العاطفي السليم.

هناك نكتة توضح ذلك الأمر ببراعة أكثر: في الستين والأوليتين من حياة الطفل، يحاول كل من يحيط به أن يجعله يمشي ويحكي، وفي الثمانية عشر عامًا التالية يحاول الجميع أن يجعلوه يجلس ويصمت.

بالمناسبة، ما من خطأ في تأديب الأطفال. على الأطفال أن يتعلموا الحدود لكي ينجحوا في حياتهم، ويحتاجون إلى الحماية أحياناً من أخطار واضحة. وبالغين وحدهم هم القادرون على تجاوزها بدون قصد.

أن ما نشير إليه هنا بـ «الكبت» هو وضع غطاء على مشاعرنا، ودفعها إلى الوراثة وإنكارها وكبتها والتظاهر بأن لا وجود لها. وأن أي عاطفة تظهر في ساحة الوعي ولا نسمح لها بالانطلاق يتم تخزينها بشكل أتوماتيكي في جزء من دماغنا يدعى اللاوعي. إن جزءاً كبيراً من طريقة كبتنا للمشاعر يكون عبر الهروب منها. نصرّف اهتمامنا عنها طويلاً لذلك نستطيع كبتها. ربما أنك قد سمعت بالتعبير «الزمن يشفي كل الجروح». وهو أمرٌ قابلٌ للنقاش. بالنسبة لمعظمنا، يعني ذلك، «أعطني الوقت الكافي، ويمكنني قمع أي شيء».

ويجب الاعتراف بأن، هناك بعض الأوقات عندما يكون الكبت هو الخيار الأفضل من التعبير—مثلاً، عندما تكون في العمل، ويقول مديرٌ أو

زميلك في العمل شيئاً لا توافق عليه، لكنه ليس الوقت المناسب لطرحه. ومن المعروف عن الكبت أنه أمرٌ غير صحي وليس منتجاً.

نهرب من مشاعرنا عبر مشاهدة التلفاز والذهاب إلى السينما وقراءة الكتب واستخدام العقاقير بوصفةٍ طبيةٍ أو بدونها وبالرياضة ومجموعةٍ من النشاطات الأخرى المصممة لمساعدتنا في الحصول على الوقت الكافي لصرف انتباهنا عن العواطف المؤلمة وتمكننا من دفعها للوراء. وأنا متأكد أنك ستوافق على أن معظم البنود الواردة في هذه القائمة مناسبةٌ بحد ذاتها. ونحن نميل إلى متابعة هذه النشاطات تمامًا أو استخدام هذه البنود بشكلٍ زائد، وفقدان السيطرة. فنحن نستخدمها كتعويضٍ عن عجزنا في التعامل مع صراعاتنا العاطفية الداخلية. إن الهروب المفرط سائد في ثقافتنا وقد ولدَ العديد من الصناعات المزدهرة.

في الوقت الذي جرى تصنيفنا فيه على أننا كبار، أصبحنا بارعين جدًا في القمع معظم الوقت وهي طبيعة ثانيةٌ تمامًا. نصبح جيدين أو ربما أفضل من جيدين في القمع كما كنا في تحرير المشاعر في الأصل. في الحقيقة، لقد كتبنا الكثير من طاقتنا العاطفية بحيث نبدو جميعًا كما لو أننا قنابل موقوتة تتحرك. وغالبًا، لا ندرك بأننا قد قمعنا ردود أفعالنا العاطفية حتى وقتٍ متأخر جدًا: ويظهر على أجسادنا أعراضًا لبعض الأمراض المرتبطة بالضغط، ونشعر بالألم في أكتافنا وضغطٍ في آذاننا وكأنها مغلقة، تنقبض معدتنا، أو قد ننفجر وننفوه أو نفعل شيئاً نتأسف عليه لاحقًا.

القمع هو أحد جوانب النوسان المتأرجح لما نفعله عادةً تجاه عواطفنا. أما الجانب الآخر من النوسان المتأرجح هو التعبير عن المشاعر. إذا كنا

غاضبين، نصرخ، وإذا كنا حزاني، نبكي. فنحن نترجم عواطفنا إلى أفعال. عندها نكون قد أخرجنا قليلاً من الضغط لدينا، لكننا لم نُخمد النار التي اشتعلت بداخلنا. ويبدو هذا أفضل من الكبت غالباً، وبشكلٍ خاص إذا منعنا قدرتنا عن التعبير. نشعر بشكلٍ أفضل فيما بعد؛ مع ذلك، فإن للتعبير عن المشاعر عيوبه.

يستند العلاج الناجع عموماً على مساعدتنا في البقاء متواصلين مع مشاعرنا والتعبير عنها. ولا يمكن أن تدوم العلاقات الصحية، والدائمة بالتأكيد دون أن نعبر بوضوح عن مشاعرنا. لكن ماذا يحدث عندما نعبر عن أنفسنا بشكلٍ غير مناسب خارج سياق العلاج؟ وماذا عن مشاعر الشخص الذي عبرنا إليه عن مشاعرنا للتو؟ يمكن أن يؤدي التعبير غير الملائم غالباً إلى مزيد من الخلاف والصراع والتصعيد المتبادل للمشاعر الذي يمكن أن يخرج عن نطاق السيطرة.

لا يعتبر الكبت أو التعبير عن المشاعر مشكلةً بحد ذاته. وهما مجرد نهايتان مختلفتان لنفس السلسلة التي تتعلق بكيفية التعامل مع مشاعرنا. تظهر المشكلة عندما لا نشعر بالسيطرة على العاطفة التي تجري، وفي أحيانٍ كثيرة نجد أنفسنا نفعل عكس الشيء الذي قصدنا القيام به. وأحياناً نلتصق بأحد جانبي السلسلة أو الآخر. هذه هي اللحظات التي نحتاج فيها أن نجد الحرية للتحرر من تلك العاطفة.

الخيار الثالث: تحرير المشاعر

أن نقطة التوازن والبديل الطبيعي للكبت والتعبير غير الملائمين هو تحرير المشاعر، أو ما يُعرف بـ صرْفها من الذهن - وهو ما ندعوه

بطريقة سيدونا. وهي تشبه تخفيف الحرارة والبداية الآمنة لإفراغ محتويات جهاز ضغطك الداخلي. لأن كل مشاعر جرى كبتها تحاول التنفيس عن ذاتها، فتحرير المشاعر هو مجرد توقفٌ قصيرٌ جداً للفعل الداخلي الذي ينطوي على التمسك بهذه المشاعر بحيث تتمكن من التخلي عنها، وستجد بأن الأمر يحدث بسهولةٍ في ظل ضغط قوتها الخاصة. كما ستكتشف وأنت تستخدم طريقة سيدونا، بأنك قادرٌ على تحرير كلٍ من الكبت والتعبير في الوقت الملائم، وبأنك تفضل غالباً نقطة التوازن، أي الخيار الثالث وهو السماح بالرحيل ما في الذهن. وهو شيءٌ ستتعرف كيف تقوم به لاحقاً.

رغم أنك قد أصبحت خبيراً في الكبت و/ أو في التعبير، مع ذلك، تستمر في التخلي عن عواطفك. فالضحك الحقيقي، على سبيل المثال، هو أحد الطرق التي تجعلك تتخلى عن مشاعرك بطريقة عفوية، كما أن فوائد الضحك في مجالات الصحة والتخلص من الضغط مثبتةٌ تماماً. فكرر بأخر مرةً ضحكك فيها من أعماقك. ربما كنت تشاهد التلفاز أو تتحدث مع صديق، ثم فجأةً، ظهر شيءٌ مضحك، وشعرت بدغدغةٍ داخلك، وسمعت قهقهةً تخرج من أعماقك، وبدأ جسمك كله يهتز صعوداً وهبوطاً. وأنت تضحك تشعر بأنك أخف وأخف من الداخل، وأكثر سعادةً واسترخاءً ودفئاً وبهجةً. وهذا هو وصفٌ جيد لما يمكن أن تجربه أحياناً وأنت تستخدم العملية المعروضة في هذا الكتاب. مع أنك لن تحتاج أن تضحك معظم الوقت بصوتٍ عالٍ حتى تحرر بعض المشاعر، قد تبسم غالباً وتشعر بنفس إحساس الراحة الداخلي الذي يصدر عن الضحك الحقيقي.

هل سبق أن أضعت مفاتيحك أو نظارتك وقلبت البيت رأساً على عقب بحثاً عنها ثم تكتشف أنها في جيبيك؟ فكّر بأخر مرة حصل ذلك معك. ربما شعرت بتوترك يزداد وأنت تقلب محتويات البيت، وربما قد تُفرغ محتويات علب القمامة إذا كنت يائساً جداً. تفتش في ذهنك مراراً وتكراراً عن الأماكن التي وضعت فيها المفاتيح. ثم، تستدرك، تفتش جيبيك وتتففس الصعداء-آها-حيث يزول توترك وغضبك عندما تكتشف أنك قد وجدت المفاتيح، أو النظارات، على طول. بعد أن تنعت نفسك ببضعة أسماء، يهدأ ذهنك، ويسترخي كتفيك، ويمكن أن تشعر بموجةٍ من الارتياح في جسدك. وهذا هو مثال آخر كيف تحرر الآن.

عندما تستخدم هذه الطريقة بشكلٍ مثالي، ستجد نفسك قادراً على الذهاب مباشرةً إلى نقطة الإدراك والاسترخاء هذه، حتى بالنسبة للمسائل القديمة التي كانت تمزق حياتك وأنت تحاول إيجاد حلٍ لها. ستكتشف بأن الأجوبة موجودةٌ داخلك تماماً.

قد يحصل تحرير المشاعر في خضمّ نقاشٍ جارٍ أحياناً. تخيل لحظةً كنت فيها في نقاشٍ حامٍ مع شخصٍ يهملك عندما يحدث الآتي: لقد كنت منفعلاً

«في العمل، أنا أكثر نشاطاً ومبادرةً وإيجابيةً. أنا في قسم المبيعات، وليس للرفض نفس التأثير عليّ. في الواقع، أكتشف أنني أجد رفضاً أقل بكثير الآن.»

حقاً، وكنت متأكداً تماماً بأنك على حقٍ ولديك ما يبرر موقفك، عندما تتمعن فجأةً بعيني الشخص الآخر، ودون قصد التمعن فيهما، ستجد أنك قد تواصلت معهما إلى الحد الذي جعلهما ميزتان بالنسبة لك

ديفيد فوردهام - لندن، إنكلترا

كما هما تمامًا. وفي تلك اللحظة، يسترخي شيء ما داخلك ولا تشعر أن موقفك مبرر أكثر. ربما قد تكون رأيت ذلك الخلاف من وجهة نظرهما. ربما قد تتوقف لدقيقةٍ وتعيد النظر في ذلك الموقف، ثم تجد حلاً سهلاً وناجحاً لكليهما.

عندما تتقن الأفكار الموجودة في هذا الكتاب، ستتعلم كيف ترى أكثر من مجرد وجهة نظرك، وهذا ما يحرك من كل أنواع الصراعات، التي ربما أنك قد نسيت وجود بعضها لديك.

سلسلة السماح بالرحيل

إذا أجريت مراجعةً لحياتك، قد تستحضر العديد من الحالات التي صرفت فيها ما يجول في ذهنك. نحرر مشاعرنا عموماً إما بشكلٍ عرضي أو عندما نكون مجبرين وخياراتنا محدودةٌ وما من خيارٍ آخر أمامنا. عندما نركز على إعادة إيقاظ وتقوية هذه القدرة الطبيعية داخلك عبر ممارسة طريقة سيدونا، تصبح قادرًا على وضع التحرر تحت سيطرتك وأن تجعله خيارًا قابلاً للتطبيق في جميع مجالات حياتك -حتى لو كان لديك أياماً قاسيةً مثل تلك التي وصفتها سابقاً.

سيقدم لك الرسم البياني أدناه فهماً أفضل لعملية التحرر، سواء أكان ذلك تحرراً عفويًا أو عبر التحرير الواعي الذي ستقوم به عندما تستكشف هذا الكتاب. وسيساعدك أيضًا على التمييز بشكلٍ أفضل بين التحرير والكبت والتعبير. تمثل كل فئةٍ منها سلسلة تتحرك فيها جميعاً في كل اللحظات.

مخطط تدفق التحرر العاطفي



عندما تمارس التحرر، سترى بأنك تميل إلى الانتقال من الجانب الأيسر إلى الجانب الأيمن من المخطط. قد تجد اختلافاً أحياناً في فئة واحدة وأنت تحرر، وقد تجد اختلافاً أحياناً في العديد من الفئات.

تستطيع أن تجرب نفسك، ومن المحتمل أن تفعل ذلك، أحياناً من أجل الانتقال إلى الجانب الأيمن. على سبيل المثال، قد تجرب نفسك على اتخاذ قرارٍ لإيقاف التفكير في مشكلة معينة. لكن ذلك ليس التحرير الفعلي. إذا أجبرت نفسك على اتخاذ قرارٍ، من الممكن أن تصبح غير مرتاحٍ داخلياً ويزداد توترك. عندما تجرب نفسك على تغيير سلوكٍ دون أن تغير كيف تشعر، ستجد أن بعض الفئات تنتقل إلى اليمين بينما الأخرى تتحرك نحو اليسار. عندما تتحرر بشكلٍ واعي، تتحرك كامل السلسلة إلى اليمين.

لكن ماذا نعني بالتححرر الواعي، التخلي؟ كيف يمكننا تطبيق التححرر؟

التحرير العاطفي العملي

هناك ثلاثة طرقٍ للتعامل مع عملية التحرير، وكلها تؤدي إلى نفس النتيجة: أي تحرير قدرتك الطبيعية من أجل التخلي عن أي عاطفةٍ غير مرغوبةٍ فورًا والسماح لبعض الطاقة المكبوتة في اللاوعي بالتبدد. والطريقة الأولى هي باختيار التخلي عن المشاعر غير المرغوبة. أما الطريقة الثانية هي الترحيب بالمشاعر، لكي تسمح للعاطفة أن تكون موجودةً فقط. لكن الطريقة الثالثة هي الغوص في جوهر العاطفة تمامًا.

اسمحوا لي أن أشرح ما أقصده عبر إشاراتكم بتمرينٍ بسيط. التقط قلم حبر، قلم رصاص، أو أي شيءٍ ستكون راغبًا في رميه دون أي مراجعة. الآن، أمسكه بقوة وضعه أمامك. تظاهر بأن هذه هي أحد مشاعرك المحدودة وأن يدك تمثل قناتك الهضمية أو الوعي لديك. وإذا حملت القلم طويلاً، سيبدو الأمر بالنسبة لك غير مريحٍ بالرغم أنه مألوف.

الآن، افتح يدك وافتل ذلك الشيء داخلها. لاحظ أنك أنت من يحمله، وهو غير معلقٌ بيدك. ويصح الشيء نفسه بالنسبة لمشاعرك، أيضًا. فمشاعرك مرتبطةٌ بك كارتباط هذا الشيء بيدك.

نشبت بمشاعرنا وننسى أننا نحن الذين نحتفظ بها. كما ذكرت في المقدمة، حتى أن الأمر ذاته موجودٌ في لغتنا. عندما نشعر بالغضب، أو الحزن، لا نقول عادةً: «أشعر بالغضب»، أو «أشعر بالحزن». بل نقول: «أنا غاضبٌ»، أو «أنا حزينٌ». ودون أن ندرك، بأننا نخطئ في التعرف

على شعورنا. غالبًا، نعتقد أن الشعور يتشبث بنا. وهذا أمرٌ غير صحيح... نحن دائماً نسيطر عليه ولا نعرف ذلك تمامًا.

الآن، دع الشيء الذي تمسك به.

ماذا حصل؟ أنت تركت الشيء الذي في يدك، وسقط على الأرض. هل كان الأمر صعبًا؟ بالطبع ليس صعبًا. هذا هو ما نعينه عندما نقول «دعه يمضي».

تستطيع فعل الأمر ذاته مع أي عاطفةٍ - عندما تختار أن تدعها تمضي.

وهذا يشبه ما يلي: إذا ركضت ويدك مفتوحةً، ألن يكون من الصعب الاحتفاظ بالشيء الذي تحمله في يدك؟ والأمر ذاته كذلك، عندما ترحب أو تسمح للشعور بأن يكون حاضرًا، فأنت تفتح وعيك، مما يتيح لذلك الشعور بأن يسقط لوحده - حيث يتلاشى كما الغيوم التي تسبح في السماء أو الدخان الذي يخرج من مدخنةٍ مفتوحةٍ. ويشبه الأمر أيضاً رفع غطاء طنجرة البخار.

الآن، إذا أخذت نفس الشيء - قلم رصاص، قلم حبر، أو حصي - وقمت بتكبيرها بالقدر الكافي، ستبدو أكثر فأكثر مثل مساحةٍ فارغةٍ. ستبحث في الفجوات بين الجزيئات والذرات. وعندما تغوص في جوهر الشعور ستلاحظ ظاهرةً مشابهةً: لا شيء موجود فعلاً.

عندما تتقن عملية التحرير، ستكتشف أن مشاعرك الأعمق حتى هي على السطح تمامًا. وفي الجوهر أنت فارغٌ، صامتٌ، وآمنٌ، ولست وسط الألم والظلام الذي يفترضه معظمنا. في الحقيقة، حتى مشاعرنا الأشد تطرفاً هي في الجوهر مثل فقاعة الصابون. وأنت تعرف ما يحصل عندما

تنكز بإصبعك فقاعة الصابون-إنها تتلاشى. ذلك ما يحصل تمامًا عندما تغوص في جوهر الشعور.

نرجو منك الاحتفاظ بهذه المقارنات الثلاث عندما ندخل في عملية التحرير معًا. سيساعدك التخلي عن مشاعرك في تحرير العديد من الأفكار والمشاعر وأنماط السلوك غير المرغوبة. كل ما هو مطلوب منك هو أن تكون منفتحًا بالقدر الذي تستطيع على هذه العملية. وسيحرك التخلي للوصول إلى تفكيرٍ أوضح، مع أنها ليست عملية تفكيرٍ محضٍ. ورغم أنها ستساعدك في الوصول إلى الإبداع المتزايد، فليس من الضرورة أن تكون مبدعًا على وجه الخصوص كي تكون فعالاً في القيام بها.

ستحصل على الفائدة الأكبر من عملية التخلي بقدر ما تدع نفسك ترى وتسمع وتشعر بألية عملها، بدلاً من التفكير كيف تعمل ولماذا. فلتسّر، قدر استطاعتك، مع قلبك، وليس مع عقلك. إذا وجدت نفسك عاجزاً عن فهمها، يمكنك أن تستخدم عملية مماثلة للتحرر وهي «الرغبة بفهمها». والشيء المضمون، عندما تستخدم هذه العملية، أنك ستفهمها أكثر عبر تجربتها بشكلٍ مباشر.

حسنًا هيا بنا.

اختيار التخلي عن المشاعر

اجعل نفسك مرتاحًا وركز داخليًا. يمكن أن تكون عينيك مفتوحة أو مغمضة.

الخطوة الأولى: ركز على مسألة تريد أن تشعر حيالها بشكلٍ أفضل، ثم دع نفسك تشعر بما تشعر به في هذه اللحظة. ليس من الضروري أن يكون شعورًا قويًا. في الحقيقة، يمكنك حتى مراقبة شعورك تجاه

هذا الكتاب والفوائد التي تريد أن تجنيها منه. رحّب بالشعور فقط ودعه يكون كاملاً أو بالقدر الذي تستطيع.

قد تبدو هذه التعليقات مبسّطة، لكنها يجب أن تكون كذلك. يعيش معظمنا في أفكاره وصوره وحكاياته عن الماضي والمستقبل، بدلاً أن نكون واعين لما نشعر به في هذه اللحظة تماماً. إن اللحظة الوحيدة التي يمكننا أن نفعل فيها شيئاً نحو الطريقة التي نشعر بها (و، أيضاً، تجاه أعمالنا وحياتنا) هي الآن. لست بحاجة لتتظر كي يصبح الشعور قوياً حتى تتخلى عنه. في الواقع، إذا كنت تشعر بالخدر أو بأنك تافه وأجوف ومعزول أو فارغ من الداخل، تلك مشاعرٌ يمكن التخلي عنها بنفس السهولة التي تتخلى فيها عن المشاعر الأكثر تميّزاً. ببساطة افعل أفضل ما تستطيع. كلما كررت هذه العملية أكثر، كلما كان أسهل بالنسبة لك معرفة ما تشعر به.

الخطوة الثانية: اسأل نفسك أحد الأسئلة الثلاثة التالية:

- هل بوسعي التخلي عن هذا الشعور؟
- هل بوسعي السماح لهذا الشعور أن يكون موجوداً؟
- هل بوسعي الترحيب بهذا الشعور؟

تطرح عليك هذه الأسئلة فقط من أجل المعرفة فيما إذا كان من الممكن القيام بهذا العمل. وسواء كانت الإجابة بـ «نعم» أو «لا» فهي مقبولة. في كثيرٍ من الأحيان ستترك ما يجول في ذهنك حتى إذا كان جوابك بـ «لا». بالقدر الذي تستطيع، أجب على السؤال الذي تختار بالحد الأدنى من

التفكير، مع البقاء بعيداً عن الإدراك المتأخر لنفسك أو الدخول في نقاشٍ داخلي مع نفسك بخصوص مزايا ذلك الفعل أو نتائجه.

إن جميع الأسئلة التي جرى استخدامها في هذه العملية بسيطةً بشكلٍ متعمدٍ. وهي ليست مهمةً بحد ذاتها لكنها مصممةٌ لتوجيهك إلى تجربة التخلي وإلى ممارسة التوقف عن التمسك بالمشاعر. انتقل إلى الخطوة الثالثة بغض النظر عن إجابتك على السؤال الأول.

الخطوة الثالثة: ليس مهمًّا بأي سؤالٍ بدأت، اطرح على نفسك السؤال التالي: هل يمكنني فعل ذلك؟ بتعبيرٍ آخر: هل أنا على استعدادٍ للتخلي؟

مرةً أخرى، ابتعد عن النقاش بالقدر المستطاع. وتذكر أنك تقوم بهذه العملية دائماً لنفسك - من أجل تحقيق حريتك الخاصة وصفاءك. وليس مهمًّا إذا كان الشعور مبرراً ومستمرًا أو صحيحًا.

إذا كان الجواب «لا»، أو إذا لم تكن متأكدًا، اسأل نفسك: هل سيكون لدي هذا الشعور، أو هل سأكون حرًّا؟ وحتى لو ظل الجواب بـ «لا»، انتقل إلى الخطوة الرابعة.

الخطوة الرابعة: اسأل نفسك السؤال الأبسط: متى؟

هذه دعوةٌ لك من أجل التخلي عنها الآن. قد تجد نفسك تتخلى عنها بسهولة. وتذكر دائماً أن التخلي هو قرار يمكنك اتخاذه في أي وقتٍ تختار.

الخطوة الخامسة: أعد الخطوات الأربع السابقة كلما دعت الحاجة حتى تشعر بالتححرر من ذلك الشعور الخاص.

ربما تجد نفسك أكثر تحرراً في كل خطوة من العملية. قد لا تكون النتائج واضحةً في البداية تماماً. وبسرعة كبيرة، إذا كنت مثابراً، ستصبح النتائج أكثر وضوحاً. ربما تجد بأن لديك طبقاتٍ من المشاعر حول موضوعٍ محدد. على كل حال، فإن الذي تتخلى عنه يعود عليك بالخير.

الترحيب بالشعور

ربما قد لاحظت بأنك عندما ركزت على مشاعرك في الخطوة الثانية من عملية التحرير أعلاه، قد أطلقتها. فهي تتبدد ببساطة. لأننا نقضي الكثير من الوقت في مقاومة وكبت عواطفنا، بدلاً من تركها تجري داخلنا بحرية، فالترحيب أو السماح للعاطفة بأن تكون هو غالباً الشيء الضروري من أجل السماح لها بالتحرر.

تعلمت طالبتني ناتالي أن تتحرر عن مشاعرها دون عناء عبر إقرارها بمشاعرها في الحال. ولأنها تسافر يومياً، اعتادت أن تعاني من مشاكل يومية من مرور العربات على الأوتوستراد لأنها تعاني من القلق. كان يتوارد إلى ذهنها العديد من الأفكار المزعجة والصور البشعة عن الحوادث التي تزيد من ذعرها. ثم بدأت الاستماع إلى أحد أشرطة التحرير من أحد برامجنا السمعية خلال مشوار الذهاب والعودة من العمل على الطريق السريع. كانت تجري الحوار مع نفسها. «لذلك، أنت قلقة؟» «نعم، أنا قلقة». «هل تدعين نفسك تشعرين بالقلق كما تفعلين؟» «نعم». «لقد اكتشفت ذلك خلال وقتٍ قصير، وستتغلب عليه. فقط من خلال السماح له بدلاً من مقاومته، ستختفي أحاسيسها الجسدية المتمثلة بالتنفس السريع والارتجاف، وسرعان ما يصبح ذهنها أكثر هدوءاً».

الغوص في العاطفة

ربما تكون تجربتك في التخلي عن مشاعرك من خلال الغوص بعاطفة مختلفة تمامًا عن العمليات الموصوفة أعلاه. أولاً، ليس من المستحسن أن تحاول الغوص في العاطفة بينما تقوم بشيء ما آخر. فهي تفيده أكثر عندما تكون في حالة تواصل مع المشاعر الأقوى.

وإليك ما قد تشعر به: قد تتلقى بعض الأخبار التي تزعجك. ويتتابك إحساس قوي بالخوف والحزن، ولديك الوقت لأخذ بضعة دقائق من أجل إطلاق تلك المشاعر. تجلس وتغمض عينك، وتسترخي في ذلك الشعور بالقدر المستطاع. ثم تطرح على نفسك بعض الأسئلة التالية:

- ما هو جوهر هذا الشعور؟
- هل بوسعي أن أسمح لنفسي أن تنطلق بشكلٍ واعٍ إلى جوهر هذا الشعور؟
- هل أستطيع أن أدع نفسي تغوص في هذا الشعور؟

ربما قد تضع نسختك الخاصة من هذه الأسئلة وأنت تكررهما مع مرور الزمن. ربما تصور نفسك تغوص في مركز الشعور و/ أو قد تجد نفسك تشعر تمامًا كما لو أنك في جوهره.

وما أن تبدأ بالغوص أعمق، قد تواجه العديد من الصور والأحاسيس. وقد تلاحظ أيضًا تكثيفًا مؤقتًا للشعور. لذلك، استمر في طرح الأسئلة على نفسك: هل أستطيع أن أذهب أعمق؟ وأطلب من نفسك أن تذهب أعمق حتى أبعد من الصورة، الشعور، أو الحكاية التي ترويها لنفسك عن العاطفة.

كلما تأبرت على السير في هذا الاتجاه، ستصل إلى نقطة تشعر فيها أن شيئاً ما داخلك يفور. أو قد لا تجد نفسك تغوص أعمق. ستعرف أنك قد وصلت إلى الجوهر عندما يكون ذهنك هادئاً وتشعر بالسلام الداخلي. وقد تجد نفسك تستحم في ضوءٍ داخلي أو أنك محاطٌ بالفراغ والصمت الدافئ الذي يحتفي ويرحب بك.

إذا لم تكن متأكدًا، أو شعرت بالعجز وبأنك غير قادرٍ على التحرك نحو الأمام في هذه العملية، أو قد لا تشعر بأنك متحررٍ بشكلٍ تام من الشعور الأصلي، انتقل إلى أحد الأشكال الأخرى من التخلي.

تذكر، إذا استمر الشعور قوياً أو مكثفاً، بأنك لست في جوهره. فجميع المشاعر باستثناء السلام هي على السطح. قد يكون هذا الأمر مختلفاً جداً عما قيل لك سابقاً عن الغوص عميقاً في الشعور. يتجنب العديد منا الغوص في الشعور، لأننا خائفون من الضياع أو تدهور حالنا. مع ذلك، إذا تركت نفسك تذهب إلى أبعد من السطح لكي تصل إلى الجوهر الفعلي، ستجد أن ذلك ليس بعيداً عن الحقيقة، كما اكتشفت طالتي مارجي.

جاءت مارجي إلى الصف ولديها إحساسٌ عميقٌ بالحزن كانت تحمله منذ أكثر من عشر سنوات، وكانت تشعر بالخيانة من قبل بعض موظفي منظمة مساعدة ذاتيةٍ أخرى. دون الدخول في تفاصيل قصتها، قررنا بشكلٍ مشتركٍ بأن الغوص في الحزن هو الطريقة الأفضل لكي نتحرر منه. طرحت عليها بعض الأسئلة أعلاه، في البداية اشتد حزنها. وعندما بدأت بالبكاء، شجعته لتذهب أعمق في الأحاسيس وفي قصتها، واستمرينا في الماضي قدمًا. ولدهشة مارجي، خلال بضع دقائق، دخلت في سلامٍ عميق. قالت فيما بعد بأنها قد تجنببت الحزن لأنها شعرت

كما لو أنها في محيطٍ منه. وبعد أن أطلقته، أدركت فعلياً أن الحزن كان دائماً على السطح. وأن ما كانت تتجنبه فعلياً من الداخل، دون أن تعرفه، كان بحرّاً من الحب.

عندما يعمل معظم الناس بهذه الطريقة من التخلي، فهم يكتشفون أنه من الأسهل الدخول في جوهر أي عاطفةٍ ثم جعلها تتلاشى. ولقد لاحظوا بأن كل شعورٍ، مهماً يكون شديداً، ذو أهميةٍ قليلةٍ وهو لا شيء سوى أنه كثيرٌ من اللغظ.

المشاعر تكذب في النهاية

عندما تجد نفسك تقدم تبريراً منطقياً لعاطفةٍ محددةٍ، وتخبر نفسك عن وظيفتها المفيدة وتبرر لماذا أنت على حق تماماً في تبنيها، فهذه إشارةٌ على أنك قد تلقيت حزمةً من الأكاذيب. وأنت تتقدم أكثر في اكتشاف التخلي، فإن أحد الأشياء التي ستلاحظها هو ميل المشاعر التي تحاول التخلي عنها إلى تبرير بقائها. تكذب المشاعر وتقدم المئات من الوعود الفارغة، مثل: «يجعلك الخوف آمناً»، «إذا شعرت بالذنب، لن أقوم به مرةً أخرى»، «إذا تمسكت بغضبي، أستجيب إلى شخصٍ آخر (بدلاً من تعريض نفسي للأذى فقط)». إن كل ما يجري هو أن شعورٌ معينٌ يديم المشكلة ويبدو أنه ممنوع. إنها مجرد كذبة.

أستخدم جملتين بسيطتين في دروسي تلخص هذا الأمر. يمكن أن تجدهما مثل لغز زن البوذي الذي لا يمكن أن يفهم إلا عبر التخلي. حسناً، هيا بنا: «المشاعر تكذب تماماً تبلغنا أننا سنحصل عبر التخلي عنها ما نحصل عليه من خلال التمسك بها تماماً».

العقل مثل الحاسوب

لكي تتبنى طريقة سيدونا، دعونا نلقي نظرةً على الطرق العديدة التي يعمل فيها الذهن البشري ويجعله مشابهةً للكمبيوتر. تقوم وظائف الكمبيوتر، بالطبع، جزئياً على نمط الذهن البشري، لذلك، يجب ألا نبالغ

«تتضمن المكاسب التي حصلت عليها الحرية من الأحاسيس المعطلة كالقلق في العمل، كما تزيد النجاح والمتعة في العمل، وتقلل الخوف من المستقبل».

بوني جونز- أولمبيا، واشنطن

بحقيقة الأمر. فقد تدرك بأن الكمبيوتر يحتاج إلى المعدات والبرمجيات المناسبة لكي يعمل. ولأجل هذا التشبيه، نعتبر أن المعدات مكافئةٌ للدماغ والنظام العصبي، ونعتبر السوفت وير مكافئاً للأفكار والمشاعر والذكريات والمعتقدات، إضافةً إلى ذكائنا الفطري الذي يولد معنا.

مما يتكون نظام التشغيل البشري؟ يشكل الذكاء الضمني البرمجيات التي تدير الجسم والعقل وهو الذي يتيح للنظام العمل وتراكم المعرفة. وتقريباً كل ما نحتاجه لكي نعمل بشكل جيد في الحياة هو أمرٌ فطري. أما الاستثناءات الوحيدة هي المهارات الخاصة التي نكتسبها، والتي يمكن أن تتنوع بشكل كبير. وهذه تتراوح من العزف على آلة موسيقية إلى القيام بجراحة الدماغ.

بنفس الطريقة التي يعمل فيها الكمبيوتر بشكل أسرع وأكثر فاعليةً كلما كانت ذاكرته أكبر، والمساحة متوفرة أكبر، وكذلك نحن. ونحن نمضي في الحياة، نخوض التجارب ونراكم المعلومات حتى تمتلئ ذاكرتنا الأساسية وتصبح قدراتنا على المعالجة ثقيلةً وبطيئةً. تستطيع في الكمبيوتر أن توسع المساحة عبر حذف بعض الملفات أو

ضغطها. وبالمثل، فإن التجارب ذات المحتوى العاطفي المحايد والتي تبدو متكاملة هي مضغوطة بشكل كبير. وعلى العكس، فإن التجارب المشحونة عاطفياً أو غير المكتملة هي كالبرامج والملفات التي تُترك مفتوحة وتعمل في خلفية حياتنا. فهي تشغل الكثير من ذاكرتنا المتاحة وقدرتنا على المعالجة.

ليست البرامج المفتوحة مشكلةً كبيرةً لمعظمنا ونحن صغاراً، ولكن عندما نكبر، تصبح ذاكرتنا المتاحة أقل حتى بالنسبة للوظائف الجسدية كالتنفس والهضم. ونتيجةً لذلك، يصبح كامل النظام ممتلئاً ويبدأ بالفشل. تسبب البرامج والملفات المفتوحة خسارةً كبيرةً في قدرتنا الأساسية للعمل بفاعلية في الحياة وعلى تعلم مهاراتٍ جديدةٍ، ومفيدةٍ. كما تخلق اضطراباً وصراعاً ذهنياً، لأنها غالباً ما ترسل لنا رسائل متناقضةٍ وتتداخل مع بعضها البعض ومع غاياتنا الواعية.

من خلال تطبيقنا لطريقة سيدونا، نتحرر من الشحنات العاطفية التي تحتفظ بالملفات والبرامج القديمة التي تعمل في خلفية حياتنا. لذلك نزيد من مساحة الذاكرة المتاحة ونسرّع من القدرة على المعالجة. يتيح لنا التفرغ المحافظة على الحكمة المكتسبة من التجربة دون استنزاف طاقتنا وذاكرتنا من قبل الشعور العاطفي بعدم الكمال. بتعبيرٍ آخر، كلما استخدمنا طريقة سيدونا أكثر، كلما عمل النظام البشري بشكلٍ أفضل.

التحرير المكتوب: ماذا تريد في حياتك؟

في بعض الأحيان، سندعوك من خلال استخدام طريقة سيدونا إلى اكتشاف مشاعرك على الورق باستخدامك أوراق عملٍ ذاتيةٍ. نسمي هذا الجزء من العملية، في جمعيات التدريب على سيدونا،

بـ «التحرير الكتابي». وأنصحك بأن تشتري دفتر ملاحظاتٍ أو يومياتٍ بسيطٍ تخصصه لهذا الغرض خلال قراءتك لهذا الكتاب. وما أن تنهي هذا الكتاب، ومن أجل السرية، قم بتمزيق الأجزاء التي استخدمتها للتحرير الكتابي. فيما من سببٍ للاحتفاظ بملاحظاتك.

لذلك، وقبل أن تتابع القراءة، أخرج دفتر التحرير الجديد، وضع قائمةً بأي شيءٍ تريد تغييره أو تحسينه في حياتك. تصلح هذه القائمة لتكون بمثابة إعلانٍ عن نواياك القيام بدورةٍ للدراسة الذاتية في طريقة سيدونا. سنعود إليه ونحن نتقدم خلال هذه العملية معاً، لذلك خذ الوقت الذي تحتاج ولتكن على أكمل وأتم وجه.

تذكر وأنت تدون غاياتك، ألا تضع حدًا لنفسك لما تعتقد أنه «ممكن» تحقيقه من خلال قراءة هذا الكتاب. ستتعلم وسيلةً تبقى معك طيلة حياتك. استمتع به. فهذا الكتاب مصممٌ لمساعدتك كي تبدأ بعمليةٍ تستطيع أن تودي بك إلى امتلاك كل شيء، وجودك بكل شيء، وفعل كل شيء. هذه العملية فعالةٌ جدًا، في الحقيقة، وتعمل على هذا المستوى الأساسي، الذي تؤتي منه العديد من الغايات الموجودة على قائمتك ثمارها حتى دون العمل عليها بشكلٍ مباشر.

سجل مكاسبك

عندما تتخلي عن مشاعرك، أنصحك بشدة أن تسجل المكاسب التي حققتها، عند ظهورها، من أجل تحفيزك إلى مزيدٍ من اكتشاف ذاتك. تابع هذه النتائج الإيجابية في دفتر التخلي لديك، أو اشترى دفتر ملاحظات جديد يمكن حمله في جيب سترتك أو حقيبة يدك تسجل فيها أفكارك باختصارٍ.

فيما يلي قائمةٌ مختصرة عن نموذج المكاسب التي يمكن أن تتوقعها من المواد المعروضة في الكتاب.

- التغيرات الإيجابية في السلوك و/ أو الموقف.
 - سهولة، فاعلية، وفرحٌ أكثر في النشاطات اليومية.
 - تواصلٌ أكبر وأكثر فاعلية.
 - قدرة متزايدة في حل المشاكل.
 - مرونة أكبر.
 - أن تكون أكثر استرخاءً وثقةً أثناء العمل.
 - الإنجازات.
 - الإكمال.
 - بداياتٍ جديدةٍ.
 - اكتساب مهاراتٍ وقدراتٍ جديدةٍ.
 - تزايد المشاعر الإيجابية.
 - تناقص في المشاعر السلبية.
 - مزيدٌ من الحب تجاه الآخرين.
- بالإضافة إلى المكاسب، وأنت تضطلع على المواد في هذا الكتاب، ستكتشف نماذج للقيود والطرق المحددة التي ستغير حياتك نحو الأفضل. وأنصحك بشدة أن تسجل هذه المكاسب فور حصولها.

العودة إلى الحياة

أن هدفي في الصفحات التالية، هو مساعدتك أن تتعلم كل شيءٍ تحتاجه كي يكون لديك، وأن تكون، وتفعل كل ما تريد أو ترغب. وأعدك إذا عملت بإخلاصٍ مع طريقة سيدونا، أن تغير كل جزءٍ من تفاصيل حياتك نحو الأفضل. وستشعر كما لو أنك تعود إلى الحياة ثانيةً. ستجد الابتسامة الدائمة على وجهك وستضحك عاليًا عندما يزول توترك وضغطك الداخلي بسهولةٍ.

من الآن وحتى تقرأ الفصل التالي، أعد اللعب قليلاً مع ما فعلناه معًا للتو وأنظر إلى ما تستطيع أن تكتشفه لنفسك. قم بتطبيق التخلي خلال النهار وملاحظة الطرق التي تتخلى بها لوحدك أيضًا. كلما ركزت على هذه الطريقة التي تتعامل بها مع عواطفك، كلما زادت الفوائد والراحة التي تحصل عليها من عملية التخلي. لتكن مثابراً. كلما اكتشفت التحرر أكثر، كلما أصبح بديلاً طبيعياً أكثر عن الكبت والتعبير عن العواطف- وهذا يمنحك الحرية.

أسئلة التخلي الأساسية من هذا الفصل

ما هو شعورك الراهن؟

هل بوسعك الترحيب به؟

هل بوسعك التخلي عنه؟

أتريد أن يذهب؟

متى؟

الفصل الثاني



صيفتك للنجاح

هدفي في هذا الكتاب، هو أن أرشدك، بطريقةٍ تجريبيةٍ، كي تتعلم كيف تتخلى عن ردود الأفعال أو المشاعر التي تمنعك من أداء أفضل ما لديك وتحقيق كل إمكاناتك وعيش حياةٍ مليئةٍ بالسعادة والفرح والرفاه. بما أن لديك الآن الفرصة لاستكشاف أسئلة التحرير قليلاً على الأقل، سيقدم لك هذا الفصل بعض المبادئ التوجيهية الأكثر تفصيلاً لاستخدام طريقة سيدونا بفاعلية. وتستند هذه الاقتراحات على أكثر من ربع قرنٍ من الخبرة في تسهيل الندوات والخلوات حول الطريقة، وكذلك التدرّب مع مدربي طريقة سيدونا الآخرين واكتشاف الطرق الأكثر دعماً للحصول على القيمة القصوى من تحرير المشاعر.

مع تتقدم إلى الأمام، لتكن مدركاً بأن عملية التحرير هي عمليةٌ داخليةٌ بالكامل. ويعني ذلك، بأنك لا تستطيع تقديم أي شيءٍ لآيا كان

سوى نفسك في هذه العملية. ويتعلق الأمر بردود أفعالك الداخلية ومشاعرك تجاه الناس والظروف في حياتك. عندما تتحرر منها، تصبح العملية سهلةً وممتعةً جدًا حتى أنها قد تجعلك تضحك.

يميل الناس للضحك كثيرًا في ورشاتي. لأن عملية التحرر تعمل على مستوى داخلي، أساسي، حتى عندما تمارس الطريقة مع شريك - وستتعلم القيام به في الحال - ستجد أنك لن تحتاج لنشر التفاصيل ذات الطبيعة الشخصية من أجل الحصول على النتائج الأعلى من هذا العمل. تستطيع أن تحرر مشاعرك مع شريك وتبقى محافظًا على خصوصيتك.

خلال المشاركة في الاكتشافات في هذا الكتاب، دع نفسك تتحرر ببساطة من المشاعر بالقدر الذي تستطيع.

تعني عبارة بـ «القدر الذي تستطيع» أي «إلى المدى الذي تستطيع في تلك اللحظة بالضبط».

ليس عليك أبدًا السعي للحصول على أي شعورٍ أو التحرر منه ما لم يكن موجودًا هناك بصراحةٍ. فأنت ستتحرر مما تشعر به في هذه اللحظة فقط. إذا كنت تتعامل مع الغضب، مثلًا، لا تشير أسئلة التخلي إلى الغضب في كل الأوقات التي مررت بها.

وهي دعوةٌ للتحرر من الغضب الذي تعاني منه الآن فقط. لاحظ من فضلك، أنك لن تستطيع دائمًا أن تشعر بمشاعرك بقوةٍ بسبب الطبيعة المريحة، والبشرية لهذه العملية بشكلٍ عام. وهذا لا يعني أنك لا تقوم بعملٍ عظيم. بشكلٍ عام، فالتحرر فعلاً مع العواطف الخفيفة والقوية على حدٍ سواء.

في الحقيقة، إذا تمكنت من جعل التحرر عادةً في حياتك اليومية - حتى مع «الأشياء البسيطة» - سيبدو كل شيء في الحقيقة كأنه شيءٌ صغير. وعندما تبدأ بتحرير توترك الداخلي والمشاعر الضاغطة الأخرى، ستلاحظ بأنك تشعر بإحساس من الراحة والانتباه العميق. وهذه إحدى الفوائد العديدة التي تستطيع تحقيقها عند استخدام طريقة سيدونا.

أضمن لك بأنك ستحقق تقدمًا هائلًا - وسريعًا - وأن تلمس الآثار القوية والإيجابية الكثيرة للتحرير عندما تطبق ما تعلمته. كما ذكرنا للتو، ندعو هذه التغيرات في جمعية سيدونا بـ «المكاسب». ولتكن مدرّكًا، رغم ذلك، أنك ستواجه مفاجئاتٍ في بعض الأحيان.

وهي مفاجئاتٌ ممتعةٌ، ولتكن متأكدًا، مع ذلك، أنها نتائج غير متوقعة. على سبيل المثال، قد لا يتحول الجانب الذي تريد تغييره في حياتك بالسرعة التي تريدها، في الوقت الذي يمكن أن يتحول مجالٌ آخر على الفور.

قد يكون المجال المقصود في حياتك هو المجال الأخير الذي تريد تغييره. لكن من المرجح أن تحصل تلك التغيرات بشكلٍ أسرع مما حلمت بها.

لشرح طريقةٍ أخرى، دعونا نتخيل أن امرأة معينة قد انتقلت إلى تطبيق طريقة سيدونا من أجل النجاح المالي بشكلٍ خاص.

تقرأ الكتاب باهتمامٍ شديد، وتعمل بإخلاصٍ مع المواد التي يحتويها، ولا تجد مكسبًا ماليًا مباشرًا.

وبدلاً من ذلك، قد تجد نفسها تكسب صحةً أفضل في البداية، ثم ربما تكتشف تحسيناتٍ في علاقاتها الشخصية.

بعد ذلك، قد تطور قدراتٍ متزايدة في مكان عملها. وبعد ذلك فقط يمكن أن تتيح لنفسها المجال لتحقيق النجاح المالي الذي كانت تبحث عنه بالأصل.

أرجو ألا تسيئوا فهمي. ستجري طريقة سيدونا بالتأكيد بعض التغيرات الهامة في حياتك. لكن قد لا تأتي هذه التغيرات بالترتيب الدقيق الذي أملت به أو توقعته. ويمكن أن يكون التغيير تدريجياً أيضاً. ويمكن أن يلاحظ زملاء العمل، أصدقاءك، والموظفين التغيرات لديك دون أن تراها أنت.

«كوني رئيساً للمأدبة، فقد نجحت في تقديم الخطابات الجاهزة ولكنني لم أكن أجيد الأحاديث الارتجالية أبداً. كنت أشعر دائماً بالارتباك والإحراج كلما دُعيت للحديث دون تحضير. ومنذ أن بدأت باستخدام تقنيات سيدونا، أصبحت أكثر استرخاءً وراحةً عندما أتحدث حديثاً ارتجالياً. وبالنتيجة، أصبحت متحدثاً بارعاً، وتمكنت من التخلص من رهاب المسرح».

تشارلز ستارك - نيويورك

عندما تُدخل التحرير في حياتك على أساس منتظم، ستلاحظ على الفور بأنك أصبحت أكثر حساسيةً تجاه مشاعرك. وهذه إشارةٌ على التقدم. وهذا يعني أنك على استعداد لإدراك العديد من العواطف التي كنت تكتبها أو تتجنبها والتحرر منها. ومن خلال تجربتي، لا يعيش الناس عادةً المشاعر التي ليسوا جاهزين لمواجهةها - رغم أني كنت مسؤولةً عن بعض الطلاب الذين عانوا من اضطرابٍ في النوم ليليةً أو ليلتين عندما بدأت مواجهتهم لبعض المشاعر التي بدأت بالتبدد. لكنهم استمروا في التحرر وتحلّوا بسرعةٍ عن كل شيءٍ أزعجهم. معظم الناس لا يتأثر نومهم مطلقاً، إلا بطريقةٍ إيجابية. وأن الخبر السار هو أنه كلما استخدمت عملية التحرير أكثر، كلما وجدت أنه من الأسهل أن تصرف النظر عما يجول في

ذهنك. وهذا ما يخلق عندك الشعور بالأمان لتجريب كل مشاعرك-المؤلمة والممتعة منها- بشكلٍ أكثر عمقًا. ومن خلال إحساسك بكل مشاعرك تمامًا، ستكسب المزيد من المتعة والحيوية في كل شيء تقوم به.

إن التشبيه التالي هو مماثل لطريقة استخدام سيدونا نوعًا ما. هل سبق أن تناولت طعامًا من بار أو كافيتريا حيث يتم توزيع الطلبات في صوانٍ أو أطباق من آلة توزيع؟ إذا كان الأمر كذلك؟ من المحتمل أنك قد

«أصبحت قادرًا على النوم بشكلٍ جيد بعد سنواتٍ عديدةٍ حُرمتُ فيها من النوم الهانئ. ويبدو الأمر رائعًا جدًا».

روزيلاشرودر

لاحظت بعد أن أخذت صحنك أو طبقك من الموزع أن طبقًا آخر قد حل محله. ويصح الشيء نفسه مع عواطفنا عندما ندعها تمضي. إذا كان هناك مزيدًا من المشاعر المتعلقة بذلك الموضوع أكثر من تلك التي بدأنا بتحريرها، سيستمر المزيد منها بالظهور حتى تنتهي كل المشاعر المرتبطة بذلك الموضوع، حتى يصبح «الموزع» فارغًا. وعلى عكس موزع الأطباق، بكل الأحوال، فكل شعورٍ تخرجه وتحرره يعود بالخير عليك، عندما تستكشف العمليات في الكتاب، من المحتمل أن تبدأ بتحرير أحد المشاعر في كل مرة، ثم مجموعاتٍ من المشاعر، حتى تصبح جيدًا في تحرير تلك المشاعر التي كنت تعمل عليها في المستويات الأعمق-إجمالاً «أكدمًا» من المشاعر في نفس الوقت على أي مسألةٍ معروضة.

يكون ذلك غالبًا، عندما لا نكون نبحث، أو نحاول إنجاز، أي شيءٍ بحيث يسترخي الذهن بما فيه الكفاية ليسمح بعمليات التحرير والمدركات. في الوقت الذي ستشعر فيه بالتأكد بالتححرر والإنجازات

والمكاسب عندما تعمل بوعي مع هذه الطريقة، ستكتشف أنها تأتي عندما لا تتوقعها. لذلك افسح المجال خلال يومك لإمكانية تحقيق المكاسب، ولتبقَ منفتحًا غير المتوقع. استرخي، بالقدر الذي تستطيع وأفهم بأن توقيت أكبر الاختراقات والمنجزات، بما فيها الإدراك المطلق لطبيعتك الحقيقية، ربما هي خارج سيطرتك تمامًا.

أسئلة مكررة

عندما يحضر الناس دورات التدريب على طريقة سيدونا، يسألون غالبًا الأسئلة التالية. راجع الأجوبة بالقدر الضروري وأنت تقوم بعملية التحرير.

• كم مرة عليّ أن أحرر مشاعري؟ التحرير شيء جيد لا يمكنك المبالغة فيه. كلما طبقت الطريقة أكثر خلال يومك، كلما حققت فوائد أكثر منها. يمكن أن يتم التحرير في أي مكانٍ وأي زمانٍ لتشعر بشكلٍ أفضل، أصفى، أكثر ثقةً، وحيويةً على الفور. ببساطةٍ حاول أن تبقى منفتحًا من الداخل، في الوقت الذي تظهر وتتحرك مشاعرك داخلك. وانظر إلى كل استياءٍ في حياتك كفرصةٍ من أجل الحرية الأكبر. وتذكر أن تستمتع بوقتك أيضًا. وتجنب أن تحول التحرير إلى «التزام» آخر. ما أن تكسب عادة تحرير الشعور في اللحظة الذي يظهر فيها، حتى تطور زخمًا رائعًا سيدعمك عندما تظهر المشاعر الأعمق على السطح. ستجد أنه من الأسهل أن تدعها تمضي أيضًا.

• كم يستغرق من الوقت تعلم التحرير؟ يتوقف الأمر عليك. لقد تعلمت في الفصل الأول بعض التقنيات الأساسية لتحرير المشاعر. يتوقف مدى رؤيتك لسرعة النتائج التي تقدرها على

مدى قدرتك على تطبيق ما تعلمته في حياتك اليومية. يصبح تحرير المشاعر أسهل كلما طبقت أكثر. علاوةً على ذلك، يمكن أن تشعر أولاً تشعر بتحويلاتٍ كبيرةٍ الآن. يمكن أن تبدأ النتائج بالظهور بشكلٍ خفيف، أو يمكن أن تكون عميقةً بشكلٍ كبير.

● كيف يمكن لشيءٍ بسيطٍ جدًا أن يكون فعالاً؟ أن أكثر الوسائل قوةً وسهولةً للاستخدام في الحياة هي الأبسط غالبًا. عندما يُسمح للعمليات أن تبقى بسيطةً، يصبح من الأسهل تذكرها وتكرارها. لست بحاجة ليقنعك أي شخصٍ مدى أهمية التنفس، على سبيل المثال. ومع ذلك، إذا أردت أن أعطيك تعليماتٍ حول الإجراءات الواجب اتباعها للتنفس، قد تكون: «خذ شهيقًا، وزفيرًا... وكررها بالقدر الضروري». ما هو الشيء الذي يمكن أن يكون أسهل؟ لكن هناك شيءٌ أكثر أهميةً لحياتك.

مع استخدامك للطريقة مع مرور الزمن، ستكتشف بأنها سهلةً ويمكن أن تصبح عادةً تمارسها بسهولةٍ، وتحتاج منك القليل من التفكير مثلما يحتاجه منك التنفس الآن. هل تتذكر كيف تم تشبيه المشاعر المكبوتة في الفصل الأول بطنجرة الضغط العاطفية؟ وعندما تحرر عواطفك، ستكتشف أيضًا بأن كشف الغطاء عن عواطفك والسماح لها بالانطلاق هو أمرٌ طبيعيٌّ أكثر من محاولة حشرها في الداخل.

● كيف تشعر عندما تحرر مشاعرك؟ أن تجربة تحرير المشاعر هي تجربةٌ شخصيةٌ بامتياز. يشعر معظم الناس بإحساس مباشر من الخفة أو الاسترخاء عند استخدامهم هذه الطريقة. ويشعر آخرون بالطاقة تتحرك داخل أجسادهم كما لو أن الحياة تعود

إليهم. ويمكن أن تصبح التغييرات أكثر وضوحًا مع الزمن. بالإضافة إلى الأحاسيس الجسدية، ستلاحظ بأن ذهنك يصبح أكثر هدوءًا بالتدريج وأفكارك المتبقية أكثر وضوحًا. ستبدأ بإدراك الحلول أكثر من المشاكل. ومع مرور الوقت، يمكن أن تشعر أن تجربتك في تحرير المشاعر أكثر هناءً وإيجابيةً.

• كيف أعرف أنني أقوم بالأمر بالشكل الصحيح؟ إذا لاحظت أية تغييرات إيجابية في المشاعر، المواقف، أو السلوك عند إطلاق مشاعرك، فأنت تكون تنفذها بشكل صحيح. مع ذلك، تحتاج كل مسألةٍ تعالجها كمياتٍ مختلفةٍ من التحرير. إذا لم تتحول تلك المشاعر تمامًا في البداية، حرر مشاعرك مرةً بعد أخرى. استمر في إطلاق مشاعرك حتى تحصل على النتيجة المرغوبة.

• ما الذي عليّ فعله إذا وجدت نفسي أعود للانخراط في نماذج سلوكية قديمة، أو إذا نسيت تمامًا التحرير؟ أولاً، من المهم أن تعرف بأن هذا الأمر متوقعًا - ولا بأس به. إن قدرتك على التحرير بطريقة عفوية وحالاً ستزداد بالضرورة مع الزمن، وسرعان ما تكون قادرًا على تحرير مشاعرك في «الوقت الحالي». وفي الوقت نفسه، تستطيع دائمًا أن تحرر مشاعرك ما أن تدرك أن هناك مشكلةً. وهكذا، عندما تجد نفسك وسط نمط سلوكٍ قديم، ستكون قادرًا على التحرر منه عندما يحدث وتقاطععه. وعند قيامك بهذا الأمر، ستجد نفسك قادرًا على تغيير هذا النمط. وبعد فترةٍ ستتعلم أن توقف نفسك قبل أن تتورط في النمط القديم، وستتخلص منه ولن تعود إليه. وأخيرًا، لن تكون بحاجة للتحرير في ذلك الاتجاه أكثر، لأنك ستكون قد أطلقته تمامًا.

وإذا جعلت نفسك مثابرةً، ستتغير فاعليتك وموقفك نحو الأفضل، حتى مع المشاكل طويلة الأمد. وربما تصل إلى الحد الذي تنسى فيه بأنك عانيت من تلك المشكلة ما لم يأت أحدٌ ما ويذكرك بها. ومن المفيد أيضًا أن تضع فترات استراحة خلال النهار تذكرك بتحرير مشاعرك.

● هل يجب عليّ أن أغير معتقداتي أو أن أؤمن بشيءٍ جديد من أجل تنفيذ طريقة سيدونا؟ بالطبع لا. كما ذكرت في المقدمة، لا تؤمن بأي شيءٍ في هذا الكتاب ما لم تستطع التأكد منه بنفسك. فقط لأن ليس كل ما يُقال ويكتب صحيح. فالمعرفة ليست مفيدةً ما لم أو حتى يمكنك التحقق منها بنفسك بالتجربة. ببساطة لتكن موجودًا بالقدر المستطاع، لما هو معروف في هذا الكتاب وأنظر اليه كفرصةٍ لتغيير وعيك وحياتك. وابق منفتحًا للاكتشاف والتأكد أو عدم التأكد من الأمر بنفسك. مهما كانت معتقداتك الدينية أو انتماءك، ستدعمها عملية التحرير جميعها. ويروي لنا الأشخاص الذين استخدموا طريقة سيدونا بأنها قد ساعدتهم لأن يكونوا أكثر انسجامًا وانفتاحًا لاكتشاف قناعاتهم وتجربتهم الروحية الحقيقية.

● ماذا ينبغي عليّ فعله إذا كنت مشاركًا في علاجٍ أو أي نظامٍ آخر للنمو الشخصي؟ بما أن تحرير المشاعر هو جوهر أي علاجٍ جيد وكل وسيلةٍ فعالةٍ للنمو الشخصي، ستجد أن استخدام طريقة سيدونا وسيلةً دعمٍ مثاليةٍ للأنظمة الأخرى. بما فيها تلك التي تستخدمها الآن أو يمكن أن تستخدمها في المستقبل. وعندما تزوج بين التحرير والأشكال الأخرى لاكتشاف الذات، ستأتي

التائج بشكلٍ أسرع وأسهل. وستجعل هذه الطريقة أسهل عليك الالتزام مع أية عملية فاعلة في حياتك، لأنك ستكون قادرًا على فهم وتطبيق المفاهيم التي تتعلمها على أساس ثابت. ويعلق الناس الذين يتعلمون الطريقة بشكلٍ متكرر بأنها الجزء المفقود الذي كان يبحثون عنه في كل شيءٍ آخر فعلوه من أجل مساعدة أنفسهم.

لاحظ: إذا كنت تخضع الآن لأي شكلٍ من أشكال العلاج النفسي أو الطبي، نرجو ألا تغير نظام علاجك دون استشارة المختص برعايتك الصحية أولاً.

سخرُ قوة أنماط الاستشعار المختلفة لديك

لدى معظمنا شكلٌ سائدٌ من الاستشعار الجسدي: البصري (الرؤيا)، الحركي (الشعور الجسدي)، أو السمعي (الصوت). إذا لم تكن متأكدًا من شكل الإحساس الرائد لديك، عندئذٍ، بالإضافة إلى طرح أسئلة التحرير على نفسك، حاول أن تدمج الأشكال الثلاثة في هذه العملية. وفيما بعد، استخدم الشكل الأكثر فعاليةً بالنسبة لك.

الاستشعار البصري

إذا كنت تسير وفق إحساسك البصري، أو تحب ببساطة العمل معه، دع نفسك تكوّن صورًا بصريةً وأنت تمضي في أسئلة التحرير. إليك بعض الاقتراحات كي تبدأ:

- تخيّل عقدةً في المكان الذي تشعر فيه بالتوتر أو أي إحساسٍ آخر في جسدك، وشاهده يتفكك وأنت تحرره.

● تصوّر أن هناك غطاءً محكمًا وله مفاصلات على طنجرة ضغطك الداخلية، واقبل أن كل ما عليك القيام به هو أن تفتح الغطاء وسيغادر الشعور. لترى نفسك ترفع الغطاء ويصبح المفصل أكثر مرونةً. إذا واظبت على استخدام هذه الصورة بشكلٍ متكرر، ستكون، بعد فترةٍ، قادرًا على ترك هذا الغطاء مفتوحًا وتسمح لمشاعرك بالصعود والخروج منه بسهولةٍ.

● تصور أنك تمسك شعورك بيدك، ثم شاهد يدك تفتح ويغادرها ذلك الشعور. كما سترى في قسم الإحساس الحركي، أنه يمكنك أن تعزز هذه الصورة ماديًا عبر تشكيلك قبضةً حقيقيةً عندما تمسك بالشعور ثم تفتحها عندما تحرره.

● تخيل أن مشاعرك هي جيوبٌ من الطاقة غير المرغوبة المحبوسة في جسدك. شاهد نفسك وأنت تحدث ثقبًا في هذه الجيوب وشاهد كيف تخرج الطاقة السلبية.

● يمكنك أن تجرب مشاعرك المحدودة كإحساسك بالظلمة. عندما تستخدم هذه العملية، تخيل أن الظلام يزول، وقد بدده الضوء.

الإحساس الحركي

إذا كنت حركيًا في الغالب، تسير معك أحاسيسك الجسدية. لذلك، اسمح لنفسك أن تعيش الشعور بالقدر الذي تستطيع في جسدك أولاً، ثم استرخي، وانفتح، وأشعر به وهو يغادرك وأنت تحرره. ربما تستمتع بشكلٍ خاص بتعزيز التحرير عبر اللمس والحركة. جرّب التالي:

• ضع كلتا يديك ووجهها نحو الأسفل فوق بعضها على أعلى المعدة. وأنت تحرر الشعور، افتح يديك جانباً بحيث تخلق مساحةً متخيلةً يمر من خلالها الشعور إلى الأعلى ونحو الخارج.

• ضع قبضة إحدى يديك، على فم معدتك، ثم افتح يدك وأنت تحرر الشعور.

• اجمع الفعل المادي لفتح ذراعيك مع نفس الإحساس الداخلي الذي ينتابك عندما تكون على وشك عناق شخصٍ يعني لك كثيرًا. أولاً، ضع يديك معاً أمامك في وضعية الصلاة واترك نفسك تدرك ما تشعر به تمامًا في تلك اللحظة. ثم، افتح ذراعيك واسعاً، وفي نفس الوقت، دع نفسك تشعر بالترحاب. وأبقى منفتحاً داخلياً بالقدر الذي تستطيع بينما تحرك يديك ببطءٍ نحو الخارج حتى يصبح بعيدتان عن بعض بالقدر المستطاع دون إجهاد. فيما بعد، لاحظ كيف تشعر. إذا فعلت هذا الأمر مع قليلٍ من التفكير، ربما تشعر بأنك أخف.

• إليك طريقةً أخرى لتعزيز عملية التحرير الجسدية والتي تساعدك في السير مع قلبك أكثر من عقلك. ببساطة ضع يدك على نقطةٍ في جسدك تشعر فيها بشعورٍ ما-وغالباً تكون هذه النقطة فوق فم المعدة أو على الأمعاء. استخدم هذا الفعل من أجل أن يذكرك للتركيز على الشعور نفسه بدلاًً من الأفكار التي تدور حول ذلك الشعور.

الإحساس السمعي

إذا كنت تسير مع الإحساس السمعي، ربما تكون أسئلة التحرير الأساسية الموضحة في الفصل الأول والتي اكتشفتها في هذا الكتاب كافيةً

تمامًا لتحريضك على التحرير. ربما تشغل أيضًا في نقاشاتٍ إيجابيةٍ، داخليةٍ من أجل أن تظمن بأنه لا بأس أن تحرر المشاعر وأنت تسأل الأسئلة. على كل حالٍ، إذا استخدمت الحوار، نرجو أن يبقى في حده الأدنى وتجنب الجدال. من الأفضل دائمًا أن ترد فقط بـ «نعم» و«لا» على أسئلة التحرير، بدلاً من الدخول في نقاش عن مزايا تحرير المشاعر أو توقع النتائج المحتملة. وكلما أصبحت أكثر خبرةً بتحرير المشاعر، ربما تُدهش مما تسمع، مثلما حدث مع إحدى طالباتي حيث أنها كانت ترحب بشعور إصدار الحكم، عندما سمعت كلماتٍ «سيء، سيء، سيء» تتكرر بصوتها في ذهنها كما لو أنها كانت كلبةً مشاغبةً. وهذا ما جعلها تفهقه، وهكذا تمكنت من تحرير مشاعرها.

يمكن أن يستفيد الأشخاص الذين ينطلقون مع أي من الصيغ الثلاثة للإحساس هذه من استخدام أي من الاقتراحات المذكورة أعلاه في أوقاتٍ مختلفة. فكّر مرةً أخرى بالتمرين المختصر الموجود في الفصل الأخير والذي أمسكت فيه بقلم حبرٍ، أو قلم رصاصٍ، أو شيءٍ صغيرٍ ثم أسقطته من يدك. لماذا لا تستخدم تلك التقنية إذا وجدتها مفيدةً لك؟ فقط أمسك بشيء وأنت تطرح على نفسك أسئلة الإطلاق أو التحرير. عندما تكون جاهزًا للتخلي، اسمح لذلك الشيء أن يكون كمعزٍ ملموسٍ لتجاربك الداخلية.

لكي تحوّل قدرتك الطبيعية على تحرير المشاعر إلى التركيز، اسمح لنفسك باللعب لعبةً صغيرةً وأنت تمضي في يومك. والهدف من ذلك أن تتمرّن على الإمساك بمشاعرك ثم تركها تمضي في سبيلها. لكن عليك أن تُبقي الضغط منخفضًا عن طريق التلاعب فقط بإزاجاتك الصغيرة ومشاعرك العارضة. لاحظ متى تتمسك بمشاعرك ومتى تتحرر منها. في

كل مرة تتمسك بها، اعط لنفسك الأذن بالاستمرار. ثم تحقق بنفسك لتقرر فيما إذا كنت قادرًا على منح عملية التحرير فرصة المحاولة. إذا استطعت، اطرح أسئلة التحرير التالية: «بماذا أشعر؟ هل بوسعي السماح لنفسي بأن تشعر بتلك المشاعر؟ هل يمكنني التخلي عنها؟ هل أرغب بالتخلي عنها؟ متى؟ كيف أشعر الآن؟ هل بمقدوري التخلي عن تلك المشاعر؟ هل سأفعل؟ متى؟» وهكذا دواليك. تعزز هذه اللعبة الانسياب العاطفي.

عندما يكون اثنين أو أكثر مركزين على هدف

ربما أنك سمعت القصة التالية التي رويت بطرقٍ مختلفةٍ. وهذه الطريقة هي المفضلة عندي. كان رجلٌ ذاهبًا إلى الجنة للقاء الرب عند البوابات اللؤلؤية. يرحب الرب به ويسأله: «هل من رغبةٍ أخيرة، يا بني، قبل أن تقضي بقية الخلود في الجنة؟» أجابه الرجل: «نعم». وأردف قائلاً: «أرغب برؤية كيف يبدو الجحيم عندها بوسعي أن أفدّر عاليًا حظي الجيد». أجابه الرب: «حسنًا»، ثم طقطق بأصابعه، وعلى الفور دخلا إلى الجحيم. أمامهما، وعلى مدّ النظر، كانت هناك طاولةٌ عامرةٌ بها لذّ وطاب من الأطباق التي يرغبها المرء، وعلى جانبي الطاولة، وعلى مدى رؤية العين، كان هناك ملايين البشر التعساء يتضورون جوعًا حتى الموت.

سأل الرجل الله: «لماذا يموت هؤلاء البشر جوعًا؟»، فأجابه الله: «على كل شخص أن يأكل من الطاولة مستخدمًا عيدان أكل صينية بطول أحد عشر قدمًا». قال الرجل بشفقةٍ: «هذا قاسٍ للغاية». طقطق الرب بأصابعه ثانيةً، فعادا إلى الجنة ثانيةً.

لدى دخولهما الجنة، تفاجأ الرجل لرؤيته مشهدًا ماثلاً - مائدةٌ عامرةٌ بها لذّ وطاب على مدّ النظر - غير أن الجميع سعيد وشبعان. اتجه للرب وسأله:

«بإذا يأكل الناس هنا؟ مؤكد أن لديهم أدواتًا مختلفة». أجابه الرب: «لا يا بني، الجميع هنا يأكلون بعيدان طولها أحد عشر قدم، أيضًا». قال الرجل بحيرة: «لا أفهم، كيف يمكن ذلك؟». أجاب الله: «في الجنة، نطعم بعضنا بعضًا».

إن الطرائق التي يجري بحثها في هذا الكتاب مأخوذة من برامج طريقة سيدونا السمعية، إضافةً إلى المناهج المتطورة والأساسية التي نقوم بتدريسها في جمعيات التدريب على سيدونا. وهي مصممة بشكلٍ هادفٍ بحيث يكون بوسعك ممارستها لوحدهك أو مشاركتها مع صديقٍ، قريبٍ، أو شخصًا تحبه. يُطلق العنان لطاقةٍ رائعةٍ عندما يجتمع الناس مع بعضهم للتركيز على الحرية. هذا هو السبب الذي يدفع جمعيات تدريب سيدونا لإقامة الندوات لاستكشاف الموضوع، ولهذا يمكنك الاستفادة من مشاركة هذه المادة مع الآخرين. على الأرض، كما في السماء، عندما نهتم بحاجات بعضنا، لا يبقى أحدٌ «بدون طعام».

إذا اخترت أن تنفذ التمارين الموجودة في هذا الكتاب مع شخصٍ آخر، يمكنك أن تسأل بعضكم البعض أسئلةً أو أن ترشدا بعضكم خلال الاستكشافات. وكل ما عليك القيام به هو أن تكون حاضرًا بالقدر الذي تستطيع مع شريكك وأن تقرأ معه هذا الكتاب. امنح شريك / شريكتك القدرة لمعرفة ذاته عبر تركه يقوم بتجاربه الخاصة.

عندما تساعد شريكك في تحرير مشاعره، أفعل كل ما بوسعك كي تُحرر مشاعرك، أيضًا. وسيحصل هذا الأمر بشكلٍ طبيعي إذا كنت منفتحًا على الأمر. ودع شريكك / شريكتك يغوص عميقًا في العملية إلى الحد الذي يختاره أو تختاره. وامتنع عن إرشاد صديقك، أو إطلاق

الأحكام على ردود أفعاله، أو تقديم النصح له أو لها. ليس من شأنك أن «تصلح» شريكك.

امتنع عن مناقشة الاكتشافات حتى تكملها مع شريكك خلال تلك الجلسة وتتفقا على مناقشتها سويةً. تأكد من صحة وجهة نظر صديقك، حتى لو كانت لا تتفق مع وجهة نظرك. قد يقول شريكك: «أنا حزين»، في الوقت الذي تعتقد فيه أنه أو أنها تشعر بالغضب، على سبيل المثال. لذلك، ساعده على التخلي والتحرر من حزنه. ولتعامل شريكك باحترام بقبول ما يخبرك/ تخبرك به دون الشك بصحته. يحصل الخلاف بين الشركاء فيما إذا كان هناك تحريراً كاملاً للمشاعر أم لا. ربما تعتقد أن شريكك بحاجة لأن يستمر بإطلاق مشاعره في موضوع ما، رغم أنه يقول لك: «أشعر بالرضا، لقد فعلتها». مرةً أخرى، بقدر ما يكون الأمر مغريباً، من غير المناسب أن تفرض مشاعرك أو تفسيراتك على شريكك.

يرجى الامتناع عن لعب دور المستشار أو المعالج ما لم تكن مستشاراً أو معالجاً مدرباً وإذا طلب منك شريكك على وجه الخصوص أن تلعب هذا الدور معه. وكذلك، إذا قام شريكك بإحضار حالةٍ طيبةٍ تحتاج عادةً لعلاجٍ من أخصائي عنايةٍ صحيةٍ خبيرةٍ، فلتُشر عليه أن يحصل على الدعم المطلوب مهما كان في هذا المجال. إذا لم تكن متأكداً بأن شريكك يحتاج بالفعل الدعم الطبي، يمكنك اقتراح ذلك على أية حال، فقط عندما تكون متأكداً.

كينيث: التخلي عن ارتباطه بقصته

كان كينيث شاهداً حياً على الهجوم على مركز التجارة العالمي في مدينة نيويورك في الحادي عشر من سبتمبر، 2001. ورغم تحريره لمشاعره بشكلٍ يوميٍّ منذ ذلك الحين، كان في حالةٍ مستمرةٍ من القلق الكبير لقرابة الشهر

حتى وصوله للمتتبع للعلاج بطريقة سيدونا لمدة أسبوع في تشرين الأول من ذلك العام. أخبر فريقنا هذه القصة المأساوية: «كنت أركض مسرعاً لتأخري عن موعدٍ عند التاسعة صباحاً مع زبونٍ عند تقاطع شارع غراوند زيرو. لدى الخروج من مترو الأنفاق، كان المصعد يكتظ بالناس الغاضبين على غرار اكتظاظ مدينة نيويورك. عندما وصلت مستوى الشارع، استدرت نحو اليمين ورأيت عددًا من المارة ينظرون إلى أعلى البرج الشمالي، الذي كان يحترق حينها. في تلك اللحظة لم يعرف أيًا منا ما الذي حدث. بدا كما لو أن هناك حريقًا يلتهم طابقين. كل ما خطر على بالي فقط، وأنا أحث الخطى كان: «واو! من الأفضل لو تأتي فرق الإطفاء سريعاً».

عندما دخلت مبنى زبوني، أخذت المصعد إلى الطابق الرابع عشر. لكن لم يكن هناك أحدًا، وكان المكتب مغلقًا. مرت حتى الآن بضع دقائق بعد الساعة وكانوا قد انتهوا من إخلاء المبنى. عدت إلى الطابق السفلي وخرجت ووقفت على الرصيف لبرهة وأنا أشاهد النيران. بعد 5 إلى 10 دقائق، لا أتذكر بالضبط المدة، كان هناك انفجارًا هائلًا في البرج الآخر - كان الصوت قريبًا من طقطقة أنبوب على موقد غاز. في البداية، كان هناك ضوضاء متصاعدة، لكنها تضاعفت لملايين المرات. ومن الغريب، أني لم أعرف أنه اصطدام طائرة حتى عدت إلى المنزل متأخرًا وتحدثت هاتفياً مع صديقتي، التي كانت تتابع الأخبار على شبكة CNN في ولاية إلينويس. في البداية، بدا الأمر وكأنه انفجار قنبلة. حيث أصبح واضحًا بالنسبة لنا، وللناس المتواجدين في الشارع، بأن هذا الحدث كان شيئاً أكبر من كونه حريقاً بسيطاً.

«عندما وقع الانفجار، بدأت كميات كبيرة من الورق بالانهيار علينا. أصيب الناس بالهلع واندفعوا نحو داي ستريت. كانوا يمشون الخطى للابتعاد بالقدر الممكن، وكنت على وشك أن أسحق تحت أقدامهم. لم أكن أحرر مشاعري عن وعيي آنذاك. شعرت بالفضول بدلاً من الذعر. حاولت الاتصال بهاتف خلوي، لأنني أردت إخبار صديقتي بما كنت أراه، لكنه الهاتف لم يعمل آنذاك لأن المستقبلات كانت في أعلى البرج. بعد بضع دقائق، سمعت أصوات سيارات الإطفاء تتداخل مع صفارات إنذار سيارات الشرطة قادمةً باتجاهنا. كان ما يزال الورق يتساقط علينا، ولا قد أصبح رماداً بعد. كان مشهداً سريالياً. أتذكر أن ورقة سقطت عند أحد قدمي، ولاحظت أنها تحمل اسم البنك الألماني. وهذا ما أحدث وقعاً بداخلي، كوني ألماني».

«والشيء الدرامي الثاني، الذي لفت انتباهي، هو أن الناس بدأوا يقفزون من الطوابق العلوية للبرج الشمالي. وصدف أن كان ذلك الصباح نقياً، وجميلاً، لذا بدا الأمر برمته غير واقعي بالنسبة لي. كانت تبدو وكأنها صورة مثالية ملتقطة من كاميرا Panavision، وشعرت كما لو أنني أشاهد فيلمًا سينمائيًا. بألوانٍ مثالية ولقطاتٍ واسعةٍ مفتوحة. إحدى الصور التي علق في ذهني على وجه الخصوص: رجل أعمال كان يقفز، ممسكًا بحقيته. مثل ذلك اليوم الصافي، كانت قدماه نحو الأعلى في الهواء، يديه للأسفل، وربطة عنقه في الهواء تلوح وتموج أثناء هبوطه. ولأن الأبراج كانت مرتفعة، استغرق الأمر بعض الوقت ليصل للأسفل. ولحسن الحظ، لم أر اصطدام الأجساد بالأرض لأن الأبنية الأخرى قد حجبتهم عني».

«حدث ذلك عندما علمت بأن شيئاً خطيراً جداً كان يجري. كان الناس يبكون في الشوارع، وعندما كان يقفز أي شخص، كان يصرخ الجميع: أوه، يجسسون أنفاسهم. شعرت بأنني مجبرٌ على المشاهدة، على الرغم أنه كان مرعباً. لكنني قلت لنفسني، عليك الخروج من هنا - الآن!»!

كان هناك إمكانية لحدوث شيءٍ آخر. لم نعرف ما الذي سبب الاصطدام. ربما كان هناك المزيد من القنابل. أترك المنطقة واذهب إلى البيت! لذلك جهدت نفسي في شق طريقي وسط الحشد للوصول إلى باب محطة المترو في بروكلين بريدج الذي يبعد عدة بناياتٍ شمال المكان الذي كنت فيه. وفي طريقي للوصول إلى هناك، مررت بحديقةٍ قرب مكتب المحافظ. كانت هناك حشودٌ من الناس خارج الحديقة، تتفرج على الدراما المكشوفة. التفت إلى الوراء مرةً أو مرتين. لكنني اتخذت القرار بالذهاب. لحسن الحظ، كان المترو ما يزال يعمل، لكنني كنت الشخص الوحيد فيه وتوقف حالاً.

«وصلت إلى البيت واتصلت بصديقتي مباشرةً على الهاتف الأرضي. لقد شرحت لي ماذا رأيت. شاركتها مشاعري والتأثير الذي أحدثته عليّ. ثم دخلت في صدمةٍ. لم أستطع فتح التلفزيون آنذاك لأنه كان موضوع في الخزانة. أخرجه منها وأشعلته. كان الاستقبال سيئاً لأن الهوائي كان معطل. لقد كان هناك شعورٌ قوي بأن الهجوم لم يكن حقيقياً بطريقةٍ ما، ولم أصدق ما رأيت بالرغم أنني كنت شاهداً عليه. لقد احتجت بسرعة أن أرى الدراما بشكلٍ مكشوف».

بينما كان كينيث يروي القصة، كنت أجاربه من خلال عرض بعض الأجزاء من التجربة: الأصوات والمشاهد والمشاعر والأفكار والأحاسيس. لقد أطلقت بعض الخوف والقلق. لكن كان هناك الكثير من المقاومة عند

كينيث، وكان جوابه غالباً بـ «لا» عندما سألته: «هل تستطيع أن تتخلى عن هذا الأمر؟» لقد عرفت بأن الجميع في المجموعة سيستفيدون من عملية تحريره، بما أننا جميعاً قد تأثرنا عميقاً في تلك المأساة. لم يمضِ الكثير من الوقت حتى استطاع أن يدرك كم كان فخوراً لأنه وجد في ذلك الوضع الفريد، وتأليف مثل هذه القصة العظيمة عنه، وبالتالي استطاع أن يصرفها من ذهنه تماماً. عندما رأى غروره صرفه من ذهنه تماماً، تلاشى القلق الذي كان يعاني منه ولم يعاود الظهور ثانيةً.

كما يقول كينيث: «الغرور هو شعورٌ قوي، ولكنني في النهاية استطعت التحرر منه. أتى الإصرار والاستمرار بثماره. وفي نهاية المطاف، كنت غافلاً عن المجموعة. أنا كنت من يتعامل مع هذا الحدث الخاص. ولم يكن الأمر يتعلق بإرضاء هيل، أو بالبحث عن موافقة أياً كان، حتى موافقتي أنا. بعد أن صرفته عن ذهني شعرت بشكلٍ أفضل. كان ما يزال للحادي عشر من أيلول تأثيراً كبيراً على عقول الناس وكان هناك حديثٌ متواصلٌ عنه، لكنني لم أعد إليه ثانيةً طيلة ممارستي لطريقة سيدونا. والأفضل من ذلك، أنني كنت قد قرفت من الأمر تماماً».

مخاطر شائعة يجب تجنبها

يتعثر الكثير من الناس في مزالق شائعة عندما يشعرون في مسار التطور الشخصي، بغض النظر عن أي طريق يتبعون. إليك بعض النصائح لتجنبها.

- «أنا أعاني، لذلك أنا موجود» غريبٌ كما يبدو، تعكس هذه الحالة الطريقة التي يعيش معظمنا حياتهم بها. نتعرف بها على مشاكلنا، معتقدين أننا الوحيدين الذين نعاني منها. يبدو الأمر كما لو أننا نبرر

وجودنا بوجود مشاكل للتغلب عليها، أو حلّها، بغض النظر عن المعاناة التي علينا تحملها. كما نتعرف على حجم المعاناة التي نخلقها لأنفسنا أيضًا. ونصبح كذلك على دراية كبيرة بكوننا الوحيدين الذين لديهم مشاكل ونخشى عادةً ألا نعرف أنفسنا بدونها. عندما نتوقف لحظةً للتفكير بـ «مشاكلنا»، ربما نكتشف بأننا قد كبرنا ونحن لصيقيين بهذه الأنماط من التفكير والسلوك ومن الصعب أن نتخيل أنفسنا بدونها. بدلاً من الانفتاح على الشك الذي يأتي من التخلي عن المشاعر، نشبث بإحساس الأمان المصطنع الذي يأتي من معرفتنا للمتوقع، حتى لو لم يكن ذلك التوقع نافعاً.

لا يجب أن يكون الوضع على هذه الشاكلة. ففكر بمشكلةٍ تعتقد بأنها تخصك، واسأل نفسك: «هل أفضل إحساس الأمان الزائف الناتج عن معرفة كل ما يتعلق بهذه المشكلة، أم هل أريد أن أكون حرّاً؟» إذا اخترت أن تكون حرّاً، سينفك ارتباطك بتلك المشكلة بشكلٍ عفويٍّ، وستبدأ باكتشاف الحلول الطبيعية لها، على عكس تبرير المشكلة، أو التعلق بها.

● «لكن حول ماذا سأحدث؟» يبذل معظمنا الكثير من الجهد في علاقاتنا الشخصية لاستجداء التعاطف مع مشاكلنا أو تخويف الآخرين من مشاكلهم. ونصبح خبراء عادةً في وصف مشاكلنا إلى الآخرين ولا نريد عادةً التخلي عن خبرتنا. ليست المشاركة في مشاكلنا هو الأمر الضار. في الحقيقة، أن مشاركة ما يزعجك مع الآخرين هو غالباً الخطوة الأولى للتحرر من ذلك الشعور وتجاوزه. وكذلك، أن تقدر على التواجد قرب أصدقاءك ووالديك عندما يكونوا بحاجة عاطفيةٍ هو إشارةٌ

على أنك صديقٌ جيدٌ. إن المكان الذي نتعثر فيه هو مشاركة نفس القصة مكرراً، دون أي شعورٍ بالراحة.

إذا وجدت نفسك تحكي نفس القصة أكثر من مرة، دقق فيما إذا كنت تبحث عن التوافق أو الاستحسان للمشكلة. إذا كنت كذلك، اسأل نفسك:

■ هل يمكنني أن أتخلى عن الرغبة في أن يتفق الآخرون معي حول وجود المشكلة لدي؟

■ هل يمكنني التخلي عن الرغبة بالموافقة على هذه المشكلة؟

● «أنا مشكلتي، ذلك هو السبب». الغرور عاطفةٌ مراوغة. لأننا لا نشعر بالغرور لإنجازاتنا فقط، بل نشعر بالغرور بالفعل بسبب مشاكلنا. كما نشعر بأننا مميزين لوجودها لدينا. يمكن أن يتجلى هذا المطب على طريق الحرية كالإحساس بالغرور حتى لا تملكها، فخوراً لكونك قد حملتها فترةً طويلةً، أو فخورين لوجود مشكلةٍ فريدةٍ بالنسبة لنا وحدنا.

أبق عينيك مفتوحتين على الفخر. انظر إلى مشاكلك وأنت تحررها، ودقق فيما إذا جعلتك تشعر بأنك «مميز». إذا وجدت أي غرورٍ، يمكنك أن تعترف به بصدقٍ وتطلقه، عندئذٍ ستجد نفسك حراً بصرف نظرك عن المشكلة أيضاً.

● ليس من الحكمة أن تسأل «لماذا؟». يمكن أن تشكل رغبتك لفهم أو معرفة لماذا، أو من أين، تنشأ المشاكل عقبةً أساسية أمام التحرر منها. لذلك علينا أن نُقرّ بمشاكلنا كي نتمكن من فهمها. ومن المثير للاهتمام،

أنه إذا كان هناك شيء مهم تريد فهمه، فإن التخلي عن الإلحاح على فهمها يمكنك من معرفتها وفهمها ولكن بجهد أقل. اسأل نفسك هذا السؤال: هل من الأفضل أن أفهم مشاكلي أن أصرف النظر عنها؟ إذا أردت أن تكون حرًا، أنصحك بشدة للتخلي عن الرغبة بمعرفتها.

السبب المهم جدًا هو أنه، لفهم المشكلة، علينا أن نغادر اللحظة الراهنة، والذي هو المكان الوحيد الذي نستطيع أن نجد فيه فعلاً الحل لأي شيء. إضافة لذلك، نحتاج بصدق أن نفهم المشكلة إذا كنا نخطط لظهورها ثانية أو إذا كنا نخطط للحفاظ عليها بطريقة ما.

منذ سنوات مضت، وخلال دورة تدريبية على طريقة سيدونا كنت أقوم بتدريسها، أشرت على طلابي بأنهم إذا أبعثوا من أذهانهم الرغبة بمعرفة مشاكلهم، سيأتي الجواب سريعًا.

كان هناك رجلاً واحداً على وجه التحديد قد عانى من الصعوبة في تبني هذا المفهوم.

كان مهندساً كهربائياً، و«عرف» دون أدنى شك أنه كان بحاجة أن يعرف الأشياء في مهنته وإلا لن يكون قادراً على القيام بعمله على أكمل وجه. لم أحاول الجدل معه بشأن وجهة نظره تلك، بل أشرت عليه ببساطة أن يكون منفتحاً على الأقل لإمكانية التخلي عن الرغبة لفهمها يمكن أن يشكل خدمة له.

فيما بين عطفتي نهاية الأسبوع لتلك الدورة التدريبية، كان لدى المهندس تجربة مختلفة كلياً وقد غيرت تصوره جذرياً. كان يعمل على إنشاء عينة من دائرة ويحتاج إلى جزء محدد لإنائها. لكنه عندما ذهب لبحث عنها

في غرفة القطع - وهي غرفةٌ تحوي صفوفٍ فوق صفوفٍ من الصناديق المقدسة فوق بعضها البعض على رفوفٍ من الأرض حتى السقف ومملوءةٌ بالقطع الالكترونية الصغيرة

والمرتبة وفقاً لمواصفاتها - وكان الصندوق الذي من المفترض أن يجد فيه القطعة فارغاً. فكّر بينه وبين نفسه: «أنا متأكدٌ أن صرف النظر عن الرغبة بإيجاد تلك القطعة لا يمكن أن يجدي نفعاً مع هذا النوع من المشاكل، لكنني سأجرب هذه المرة بكل الأحوال. لذلك، وقف فقط لبرهةٍ هناك وتخلّى عن الرغبة بمعرفة مكان وجود القطعة. ثم وجد نفسه يتجه نحو إحدى الزوايا لصيفٍ جديدٍ من الصناديق، وصل لإحداها وجد

كوني قادماً من خلفية فقيرة ومن انضباطٍ بدنيٍّ زائد، فما زلت أعمل على نفسي لسنواتٍ عديدة. لكن استمرت عدة قضايا، رغم جهودي لا بعادها. وبعد الانتهاء من العلاج، ارتحت كثيراً من توتري القديم، وأصبحت قادراً أكثر على التعامل مع المخاوف المتأصلة عميقاً التي تظهر بين الفينة والأخرى. لست متأكدًا بأني أعرف نفسي، لكنني مهيباً للمفاجأة. تخطر طريقة سيدونا على بالي بسهولةٍ عندما تعترضني بعض التحديات اليومية، لذلك اكتسبت بعض الأدوات الفعالة للغاية وأسلوب عيشٍ أهدأ وأكثر سعادة.

فوني فيكمان - كينغ ستون، أسترالي

عليه تسمية لشيءٍ مختلفٍ تمامًا، ويا للدهشة، كان هو الجزء الذي يبحث عنه. لقد كان مصعوقاً لأنه قد فعل ذلك لاهياً وغير جادٍ، ومتأكدٌ أن ذلك لن يفيد - ولكنه نفع بكل الأحوال».

إنني أشجعك بقوةٍ على أن تكون منفتحاً ومتقبلاً لإمكانية حصولك عن الجواب المشهود في حياتك من خلال عملية صرف النظر عما تلح في البحث عنه. ومثل المهندس الكهربائي، ربما ستفاجأ أيضاً.

● **توقف عن الاندفاع في حياتك.** فلتبدأ بممارسة حياتك وكأنك ستعيشها إلى الأبد. نحن نعيش في عالم سريع الوتيرة حيث نجبر أنفسنا على الدوام للتحرك بشكل أسرع لمجاراة العصر. ومع اندفاعنا لتحقيق أهدافنا، حتى في مجال تحسين الذات، فإننا نندفع مسرعين تاركين حتى اللحظة التي تمنحنا الفرصة الأكبر لاكتشاف الذات-وهي الآن.

الاستكشاف: ابحث عن الحرية التي هي هنا والآن

بغض النظر عن المكان الذي تعلق فيه ذهنك بالماضي، وإضافةً إلى التحرر من تلك المسألة بشكل مباشر، حاول أن تطور عادة البحث عن نقيضها. لقد أصبح معظمنا ماهراً في إيجاد المشاكل والقيود. فنحن خبراء في البحث عن القيود بسبب عادتنا في البحث عن مشاكلنا عندما لا تكون موجودة.

إن الحرية المتأصلة فينا هي دائماً أقرب إلينا من فكرتنا القادمة. والسبب في أننا نفقد حريتنا هو أننا نقفز من فكرة إلى أخرى، من تصور معتاد إلى تصور معتادٍ آخر أيضاً، مما يُفقدنا معرفة ما يحدث حقيقةً في الزمان والمكان الآن.

حتى عندما تكون منهماكماً في حل مشكلةٍ محددة، افسح لنفسك المجال للبحث عن مكان لا يوجد فيه مشكلة. ولاحظ كيف أن أسوأ مشكلةٍ لديك لا تكون دائماً موجودة في اللحظة الراهنة (الآن). عندما تبدأ بإدراك الطبيعة الجوهرية لحريتك غير المقيدة، ستدرك أن هذا الوعي سيدخل كل مشاكلك المفترضة في منظورك وبتيح لك المجال لتعيش الحالة الطبيعية لحريتك الفطرية الآن.

ستساعدك العملية التالية في البدء بالتحرك في هذا الاتجاه. انها طريقةٌ لتجريب ما هو كامن وراء مشاكلك الظاهرية وأن تكون أكثر اتصالاً مع الشكل الثاني للتحير-وهو الترحيب.

اسمح لنفسك ببساطة أن تكون مدركاً لتصوراتك الحسية، ولتبدأ مع حسّ السمع. هل تستطيع أن تدع نفسك تسمع، أن تستمع فقط، أو أن ترحب بكل ما هو مسموع في هذه اللحظة تمامًا؟

ثم، وخلال ترك نفسك مركزاً على السمع: هل تستطيع أن تدع نفسك ترحب بالصمت الذي يسود ويتداخل مع كل ما هو مسموع؟ لبضعة دقائق، بدلً بين الاستماع لما هو مسموع وغير مسموع، بما فيها أفكارك.

عندما تكون جاهزاً، دع نفسك تركز على ما هو مرئي. هل تستطيع أن تدع نفسك ترحب بكل ما هو مرئي، بالقدر الذي تستطيع؟

ثم، هل تستطيع أن تدع نفسك أيضاً ترحب أو تلاحظ الفضاء، أو الفراغ، الذي يحيط بكل صورةٍ أو موضوع، بما فيه الفراغ الأبيض بين السطور في هذه الصفحة؟

بدلً، مرةً أخرى بين المنظورين لعدة دقائق.

ثانياً، ركز على أية أحاسيس تظهر في هذه اللحظة. هل تستطيع أن تدع نفسك ترحب بأي إحساسٍ تدركه في هذه اللحظة؟

ثم، هل تستطيع أن تدع نفسك ترحبً بالفراغ، أو غياب الإحساس، الذي يحيط بكل إحساس؟

بدلًا ببساطة بين طريقتي الإدراك.

ثم، هل تستطيع أن تدع نفسك تركز على مشكلة محددة، وأن ترحب بالذاكرة الذاخرة بكل الصور والأصوات والأحاسيس والأفكار والمشاعر المترافقة معها؟

هل تستطيع أيضًا أن تدع نفسك تلاحظ كل ما يحدث في تجربتك بعيدًا عن هذه المشكلة المحددة؟

هل، تستطيع أن تدع نفسك ترحب على الأقل بإمكانية ألا تستحوذ هذه المشكلة على العقل والذهن كما بدت؟

بدلًا جيئةً وذهابًا بين الترحيب بالمشكلة وكل التصورات المرتبطة بها، ثم لاحظ ورحب بكل ما هو موجود فعلاً هنا الآن.

كما فعلت أعلاه، ستجد نفسك تكسب بالتدرج إحساسًا جديدًا بالصفاء حول مشاكلك المفترضة وملاحظة روعة ما هو موجودٌ هنا الآن.

يمكن أن يكون النمو ممتعًا

نرجو أن تكون مشاركًا نشطًا في عملية تحرير المشاعر. كلما انخرطت فيها أكثر، استطعت الخروج منها على نحوٍ أسرع. ولكن عليك أن تضع كل افكارك المزعجة عن العمل جانبًا. يؤمن الكثير من الناس بالقول المأثور «ليس هناك من كسبٍ دون معاناة». أنا متأكدٌ أنك ستكتشف، وأنت تمارس عملية التحرر، أنه ليس بالضرورة أن يكون هذا القول المأثور صحيحًا. وبدلاً من الانهالك في هذه العملية، اسمح لنفسك بالانخراط بها كلعبةٍ لاستكشاف كل شيءٍ حقيقيٍّ بالنسبة لك. نعم، إن النمو والشفاء الذاتي -عندما يتحدان معًا- قد يكونان مريحين وممتعين.

ليكن لديك الشجاعة للقيام بالتغيرات المذهلة نحو الأفضل في حياتك. امنح نفسك السعادة والنجاح والصحة التي تستحق. أريدك أن تحصل عليها، ولقد طورت هذه العملية لمساعدتك في الحصول عليها. عندما تسمح للبساطة والسهولة والقوة المذهلة لطريقة سيدونا أن تكشف عن نفسها لك في صفحات هذا الكتاب ومن خلال استكشافاتك الشخصية، ستكسب وسيلةً تبقى معك من الآن فصاعدًا. لمدة ثلاثين عامًا تقريبًا، قد استخدم أناسًا أمثالك هذه التقنية المذهلة من أجل التحسين والتغيير الجذري لكل وجهٍ من أوجه حياتهم.

الفصل الثالث



خارطة طريقك إلى الحرية العاطفية

نرجو منك أن تقرأ هذا الفصل بقلبٍ وعقلٍ منفتحين. أنه مصممٌ لمساعدتك على الاستكشاف والتحرر من خلال الحالات العاطفية التسعة الأساسية التي يشعر بها كل شخصٍ في يومه: اللامبالاة والحزن والخوف والشهوة والغضب والغرور والشجاعة ونيل الاستحسان والسلام. ولن تساعدك هذه المعلومات على تحقيق صفاء أكثر تجاه عواطفك، وعواطف الآخرين فقط، بل إنها ستساعدك على دمج عملية التحرير الواعية للمشاعر في حياتك أيضاً.

الحرية / رباطة الجأش

تُعتبر الحرية، أو رباطة الجأش، الهدف النهائي لطريقة سيدونا-أي الحرية في اختيارك ما تريد أن تملك، تكون، أو تفعل، أو ألا تمتلك، ألا تكون، أو لا تفعل أي شيءٍ أو كل شيءٍ. إنها الحالة الطبيعية للوجود عندما

لم يعد هناك ما يزعجنا في حياتنا. فحريتك هي موجودة هنا والآن، تقع تحت سطح عواطفك تمامًا، وعندما تتقن عملية التحرير، ستكتشفها في النهاية. وعندها لن يستطيع أي شخصٍ أو شيءٍ أن يُزعجك. رغم أنك ستعي كل شيءٍ يحدث، وتستمتع به، لكنك لن تكون مرتبطًا به، أو منزعًا، من أية نتائج معينة. وستبقى مرتاحًا وفي سلام.

الآن قد تتساءل: «لا أعرف إذا كنت راغبًا بتحرير جميع مشاعري. أنها تمنح الحيوية لحياتي. وتجعلني أشعر بالحياة». وأؤكد لك بأن التحرير لا يقود بأي حالٍ من الأحوال إلى الموت العاطفي. والعكس هو الصحيح تمامًا. لأننا عادةً ما نكبت الكثير من المشاعر، ولا نحررها بالقدر الكافي. يفصلنا الخدر العاطفي عن غنى الحياة وجودتها الطبيعية أكثر مما يفصلنا عما نسميه بالعواطف السلبية. وما أن تفهم بأنك تستطيع أن تحرر عواطفك، وتبدأ في إطلاقها، حتى تصبح قادرًا على الإحساس بأي شيءٍ إلى درجةٍ أكبر وبطريقةٍ إيجابيةٍ جدًا. وسترتاح بسلام لمعرفة أنك ليس هناك لأي شعورٍ سلطٍ عليك ما لم تختار أن تسمح له بذلك.

اكشف عن حدسك الخاص

السبب الآخر الذي يدفع العديد من الناس إلى التردد عندما يبدو بإطلاق مشاعرهم هو الاعتقاد بأن المشاعر تعطيهم معلوماتٍ وبداهة مهمين. من خلال تجربتي، تبين لي أن العكس هو الصحيح. على الرغم من أن المشاعر المقيدة تبدو أنها تنشأ من نفس المكان تحت ساحة الوعي كما يفعل الحدس، لكن الحدس فعليًا هو المعرفة الفطرية الطبيعية لطبيعتنا الحقيقية التي تعيقها العواطف. عندما نحرر العواطف، نكشف عن حدسنا.

اعتاد ليستر ليفنستون أن يقول: «الحدس صحيحٌ مئةً بالمئة فقط» من الآن حتى تستطيع معرفة الاختلاف بين حدسك وبين ردود أفعالك العاطفية، ستجد صعوبةً في قبول الأمر. لذلك، استخدم عملية التحرير للتمييز بينهما بسهولةٍ، ببساطةٍ حرر مشاعرك في الحال وركز انتباهك. ستكتشف حالاً أنه ما أن تطلق مشاعرك المقيدة، حتى تضعف أو تختفي، بينما يصبح الحدس أوضح وأهدأ عندما تحرره. لا تستطيع أن تحرر الحدس. في الحقيقة، كلما حررت أكثر، كلما أصبحت أكثر بديهيةً-دون الحاجة لتحريرها في الوقت الحالي.

الحالات العاطفية التسعة

تتأصل داخلنا جميعاً تسع حالاتٍ عاطفيةٍ: اللامبالاة والحزن والخوف والشهوة والغضب والغرور والشجاعة ونيل الاستحسان والسلام. وهذه الحالات العاطفية مدونةٌ في قائمةٍ على صفحتين في نهاية هذا الفصل. وتقع هذه على مقياسٍ تدرج الطاقة والعمل. في اللامبالاة، ما من طاقةٍ موجودة لنا ولا يحتاج إلى أي فعلٍ خارجيٍ يُذكر. في الوقت الذي نحتاج فيه إلى طاقةٍ وفعلٍ خارجيٍ أكبر عندما نتقل إلى الحزن. إن كل عاطفةٍ متعاقبةٍ في هذا المقياس، وجميعها تتجه للسلام، تحتاج إلى طاقةٍ أكبر وتمنحنا قدرةً أكبر على الفعل الخارجي.

إليك تشبيهاً قد تجده مفيداً. تخيل أن مشاعرك التي تحملها هي أشبه ما تكون بمحيطٍ من الطاقة يتم توجيهها من خلال خرطوم حديقةٍ يمثل جسدك وعقلك. عندما تكون في حالة اللامبالاة، يكون هذا الخرطوم معقوفاً بحيث يسمح بمرور القليل من الماء. وفي حالة الحزن يكون مفتوحاً أكثر قليلاً. وعندما تصل إلى حالة الشجاعة، يكون مفتوحاً معظمه، بحيث تستطيع أن تصب طاقتك على خلق ما

تختار. وفي السلام، لا يوجد أي انقباضٍ أو التواء: تصيح أنت والمحيط واحد. وضمن أمورٍ أخرى، إذا ما نظرت إلى عواطفك بهذه الطريقة، يمكن أن تساعدك على التوقف عن إطلاق الأحكام على نفسك بسبب وجود أو عدم وجود تلك العواطف لديك. وفي النهاية ليست العواطف سوى طاقة.

نرجو استخدام ما تبقى من هذا الفصل لمساعدتك في التعرف على الحالة العاطفية التي تعيشها في لحظة معينة. عُد إلى قوائم الكلمات والعبارات التي تصف كلاً من الحالات العاطفية التسعة كلما عانيت من صعوبة بالتواصل مع ما تشعر به. على سبيل المثال، إذا وجدت أنك تستسلم غالباً لذلك الأمر، أو تشعر بشكلٍ سلبيّ اتجاه نفسك أو تجاه الآخرين، أو وجدت صعوبة في الانطلاق، تكون عندها في حالة اللامبالاة. ربما تجد نفسك تفكر «أنا لست مثلهم. أنا على حق. أنا أذكى من الجميع»، أو تشعر بالتعجرف أو أنني أفضل من.... ربما تشير طبيعة هذه المشاعر والأفكار إلى أنك تعاني من حالةٍ من الغرور.

عندما تنجز هذه المادة، قد تجد أنك ترتبط بسهولةٍ أكبر بمشاعر محددةٍ أكثر من أخرى، وأنت تميل إلى قضاء وقتٍ أطول وأنت تشعر بحالاتٍ عاطفيةٍ معينةٍ أكثر من أخرى. من المهم، بأية حال، أن تعمل على إطلاق العنان لمشاعرك وأنت تجرب جميع الحالات العاطفية التسعة من أجل تحقيق الحرية ورباطة الجأش الحقيقية في الحياة.

إن الفئات العاطفية التسعة هي طريقةٌ لفهم الحيز الكبير من دماغنا الذي هو أقل من إدراكنا الواعي. هذا الجزء من دماغنا هو مثل درج الخردوات-وكما تعلم، فهو المكان الذي ترمي فيه كل شيء لا تعرف

«يعطيني فهم مشاعري حياةً أكثر أماناً وتركيزاً أفضل. أشعر بشكل أفضل في الوقت الحاضر. ولقد قدمت دراسة منهاج سيدونا مالم يقدمه أي منهاج آخر: نظام واضح المعالم لدعم هدي بتخطي الحواجز. وأستطيع أيضاً أن أقرر لوحدي أين اذهب وما هي سرعتي في التطور.»

ب. في. جينت، بليغيوم-بلجيكا

ماذا ستفعل به. وبعضنا لديه غرفة خردوات أو سقيفة أو كراج للخردوات الذي يبدو على ذلك النحو. ومع مرور الوقت، نرمي بكل شيء في هذا الجزء من عقلنا الذي لا نعرف كيفية التعامل معه أو الأمور العالقة التي لا تزال دون حلٍ باي شكلٍ من الأشكال. وكما ذكرت سابقاً، يتم تخزين أي شعورٍ لا يتم تحريره في العقل الباطن، المملوء بالنظريات العاطفية البالية والمدفونة والمشاعر والأفكار المحدودة. بسبب

تراكم القضايا الشائكة التي يطورها معظمنا، نجد أنه من الصعوبة بمكانٍ غالباً أن نتذكر ما نعتبره هاماً ومن السهولة أن نتذكر ما نرغب بنسيانه.

لا أعرف إذا كان الأمر ينطبق عليك، لكن عندما اعتدت أن أحتفظ بدرجة للخردوات، كنت أصاب بالإحباط لدى محاولة إيجاد أي شيء هناك. وفي النهاية، نظفته ونظمت محتوياته. عند استخدامك طريقة سيدونا، يمكنك أن تفعل ذلك مع دماغك أيضاً. عندما تقضي وقتك بالبحث عن الحالات العاطفية التسعة وتحريرها، ستجد أن جميع العواطف ترتبط مع بعضها البعض بطريقة منظمة للغاية. وهذا سيساعدك على التدقيق بالمتراكم لديك، والتخلص مما لم تعد بحاجة إليه. وكشف ما هو مهمٌ لك. وأنت تحرر مشاعرك، ستجد ذهنك أكثر حدةً وذاكرتك أكثر صفاءً بالتدريج. ولن تكون أكثر وضوحاً تجاه ما تشعر به في اللحظة فقط، بل ستبدأ في فهم عواطف الناس أكثر أيضاً.

عندما تتخيل مقياس الطاقة والعمل، أو عندما تنظر إلى المخطط الموجود في نهاية هذا الفصل، تخيل أن الشجاعة والسلام مدفونة تحت المشاعر الأخرى. وأنت تتحرر من لامبالتك وحزنك وخوفك وشهوتك وغضبك وغرورك، ستكشف هذه العواطف ذات الطاقة العالية، والتي هي حقيقتك. وسوف تنقلب كل حياتك بالنتيجة. وسيصبح كل شيء أسهل بالنسبة لك.

نرجو أن تدرك بأن التحول يمكن ألا يحصل فجأة. قد يكون عمليةً تدريجيةً. ومع ذلك، في كل مرة تنجز فيها عملية التحرير، بغض النظر من أين تبدأ—سواء من اللامبالاة والحزن والخوف والشهوة والغضب أو الغرور—ستشعر بأنك تنجذب بشكلٍ طبيعي نحو الشجاعة ونيل الاستحسان والسلام. يمكن أن يخلق إدراكك للقوى الكامنة بهذه الطريقة اختلافًا كبيرًا بطريقة شعورك وتصرفك ونظرتك الشاملة للحياة.

أثناء قراءتك لهذه الأقسام الخمسة التالية، دع نفسك منفتحةً بالقدر الذي تستطيع لكل المشاعر والأفكار أو الصور التي تظهر. ونرجو منك أن تتوقف في أي وقتٍ لتحرير كل ما يظهر. توقف بالتأكيد في نهاية كل قسمٍ وأقض بعض الوقت وأنت تحرر كل شيءٍ في وعيك.

اللامبالاة

عندما نشعر باللامبالاة، نشعر كما لو أن الرغبة ميتةٌ وليس لها فائدة. لا نستطيع أن نفعل شيئًا، ولا يستطيع أي شخصٍ آخر تقديم المساعدة. نشعر بأننا بليدين ومتعبين ولا نشعر بوجود أي مخرج. ننسحب ونلعب دور الضعيف حتى لا نتعرض للأذى. تصبح عقولنا مشوشةً لدرجة أننا

نشعر بالضياع. كما أن الصور التي نملكها محدودة ومدمرة. ولا نرى سوى الفشل وكيف لا نستطيع تنفيذ المطلوب أو لا يستطيع غيرنا تنفيذه أيضًا. ليس لدينا سوى طاقة قليلة أو معدومة للعمل على صورنا وأفكارنا، لأننا ننسحب داخليًا نحو العديد من الاتجاهات المتصارعة.

كانت شارلي متقاعدَةً وعاشت في نفس المنزل لما يزيد عن ثلاثين عامًا، وهي الفترة التي قضتها وهي تجمع جميع أنواع الأشياء والمواد والمخلفات. بدا منزلها، في الواقع، مثل درج الخردوات التي وصفته في الصفحات السابقة عند الإشارة إلى العقل الباطن. في الوقت الذي قررت فيه أن تحضر دورة لتعلم طريقة سيدونا، ذكرت بأن مشاعرها كانت ثقيلةً وغير مباليةً تمامًا بحالة بيئتها المحيطة. ومن المثير للاهتمام، أنها خلال الدورة لم تتحرر بشكلٍ مباشر من المسائل التي راكمتها أو من لامبالاتها. وبالكد وضعت الماطلة كهدفٍ من أهدافها. ولكن ما أن وصلت إلى عطلة الأسبوع الثاني من دورتها—بدأت أكثر حيويةً—وروت بحماسٍ كيف أنها، قد تحررت خلال الأسبوع، ووجدت نفسها تنظف وترمي بالأشياء خارجًا. وحالما أصبح محيطها أقل فوضى، أصبحت ثققتها بنفسها وطاقتها أعلى بكثير. وقالت شارلي بأنها كانت تحاول إرغام نفسها على تنظيف بيتها منذ عدة سنوات، ولكن دون جدوى. وعندما انشرح صدرها بتحرير مشاعرها، وجدت نفسها تقوم بتلك الأعمال.

كلماتٍ وعباراتٍ تصف اللامبالاة:

- ضجر
- استسلام
- خاسر
- صلب

- | | |
|----------------|------------------|
| ● طائش | ● يائس |
| ● جلف | ● غليظ |
| ● معزول | ● عاجز |
| ● ميت | ● غير مهتم |
| ● مهزوم | ● لا يُعتمد عليه |
| ● مكتئب | ● غافل |
| ● مشوش | ● متردد |
| ● معزول | ● غير مبالي |
| ● يائس | ● خفي |
| ● محبط | ● متأخر جداً |
| ● خائب الأمل | ● كسول |
| ● محكوم | ● دعه ينتظر |
| ● مستنزف | ● فاتر |
| ● فاشل | ● خاسر |
| ● كثير النسيان | ● ضائع |
| ● غير مجدٍ | ● سلبي |
| ● خدير | ● عديم المشاعر |
| ● مقهور | ● عديم التركيز |

- عاجز
- بلا فائدة
- مستقيل
- غامض
- مصدوم
- مسرف
- خارج النطاق
- متحجر
- لماذا تحاول؟
- عالق
- عديم القيمة
- متعب جدًا

اسمح لنفسك أن تأخذ بضع دقائق وأن تتذكر آخر مرة قد عانيت منها أو قد عانى منها شخصٌ آخر تعرفه من حالة اللامبالاة. ثم امنح نفسك بضع دقائق لتكون مع الإحساس الذي استحضرتَه ذاكرتك في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتخلي عنه أو إطلاقه؟

هل تريد أن تصرف النظر عنه؟

متى؟

أعد عملية التحرر عدة مراتٍ حتى تشعر بأنك قادرٌ عن التخلي عن بعض أو كل ما تشعر به. ثم انتقل إلى العاطفة التالية.

الحزن

عندما نشعر بالحزن، نريد أن يساعدنا أحدًا ما لأننا نشعر بالعجز عن القيام بأي شيءٍ بمفردنا. ونأمل بأن يساعدنا شخصٌ آخر. ونبكي متوسلين

لكي يفعل ذلك الشخص شيئاً لنا. تمتلك أجسامنا طاقةً أكثر قليلاً من اللامبالاة في حالة الحزن، لكن الطاقة متقلصةً إلى درجةٍ مؤلمة. وتكون أذهاننا أقل تشوشاً مما في حالة اللامبالاة، لكنها ما تزال صاخبةً ومبهمةً. نرسم ألماً وخسارتنا، ونضيق في هذه الصور غالباً. تدور أفكارنا حول كم تأدينا، وماذا فقدنا، وفيما إذا كنا نستطيع أن نجد أي شخصٍ آخر يساعدنا.

عندما أصيبت والدة سارة الطاعنة في العمر بسكتةٍ دماغيةٍ، أدركت بأنها قد وقعت في مأزقٍ. لقد شعرت بالحزن الغامر لخسارتها العلاقة التي اعتادا أن يستمتعا بها عندما كانت أمها شخصاً حيوياً وقادراً. وبسبب حجم المساعدة التي كانت تحتاجها أمها، بدا الأمر وكأن سارة أخذت دور والدتها بينما أصبحت أمها طفلاً، على الأقل بعض الوقت. واتخذت قراراً في أحد الأيام، غاصت سارة في حزنها ووجدت مقياساً للسلام. وفهمت بأنها، طالما استخدمت طريقة سيدونا، كانت قادرةً على السماح لنفسها بالدخول في حالةٍ من الحزن ولكن بشكلٍ يناسبها بدلاً من الغرق في حالةٍ من الحزن الدائم. بالرغم من وجود الحزن، والمجهول، كان هناك إحساسٌ كبيرٌ بالراحة والحركة. وساعدها تحرير مشاعرها على أن تصبح أكثر سهولةً في قبول التغيرات التي أصابت أمها.

الكلمات والتعابير التي تصف الحزن:

- مهجور
- محرج
- يُساء استعماله
- منسي
- متهم
- مذنب
- مكسور القلب
- مكروه

- خجول
- عاجز
- حزين فقط لو
- مخدوع
- يائس
- خائب الأمل
- مضطرب
- لا عزاء له
- غير منصف
- مشتاق
- خاسر
- كئيب
- يُساء فهمه
- في حداد
- مُهمَل
- لا يهتم به أحد
- لا أحد يجنبي
- موجوع القلب
- غير مكترث
- غير كفؤ
- نادم
- مرفوض
- حزين
- آسف
- باكي
- معذب
- ممزق
- مقهور
- تعيس
- غير محبوب
- غير مرغوبٍ
- غير حصين

- يحنّ إلى الماضي
- لماذا أنا
- مُهمَل
- مجروح
- يثير الشفقة
- فقير

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرة عانيت فيها أو عانى فيها أحد معارفك من شعور الحزن. ثم أعط نفسك بضع دقائق مع ما تعرضه عليك الذكرى من مشاعر في هذه اللحظة تمامًا.

هل تستطيع أن تدع نفسك ترحب بهذا الشعور بالقدر المستطاع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتخلي عن مشاعرك؟

هل تريد أن تتخلى عنها؟

متى؟

قبل أن تستمر، كرر عملية التحرير عدة مرات. استمر في الأمر حتى تشعر كما لو أنك قادرٌ على تحرير بعض أو كل مشاعرك، ثم أكمل مع العاطفة التالية.

الخوف

عندما نشعر بالخوف، نريد أن نندفع بسرعة، لكننا لا نفعل، لأننا نعتقد أننا في خطرٍ داهمٍ. نعتقد بأنه من المحتمل أن يؤثر علينا بشدة. نريد أن نخرج منه، لكننا لا نفعل لأننا نعتقد بأنه سيؤذينا. تمتلك أجسادنا مع هذا الشعور طاقةً أكثر قليلاً من حالة الحزن، لكن ما تزال الطاقة منقبضة وهي مؤلمة غالباً. تستطيع المشاعر أن تزداد وتنخفض بسرعة، مثل الماء البارد على مقلاةٍ ساخنة. ويكون ذهننا أقل تشوشاً من الحزن، ولكن ما يزال

صاحبًا وغير شفاف. وتدور صورنا وأفكارنا حول الهلاك والدمار. كل ما نستطيع التفكير به ورؤيته هو كيف ستعرض للأذى، وماذا يمكن أن نفقد، وكيف يجب أن نحمي أنفسنا ومن هم حولنا.

إن تحرير المشاعر وسيلةٌ ممتازةٌ للتغلب على الخوف، كما اكتشفت جودي في رحلتها لمدة أسبوعين من المغرب إلى كينيا. على طريقٍ معزول وخطير على جبال الأطلس، انقلبت سيارة الدفع الرباعي التي كانت تركبها مع أحد عشر شخصًا آخر فجأةً. اعتقد الجميع للوهلة الأولى، أنهم سيموتون، حتى توقفت سيارة الجيب أخيرًا فوق الجرف. انفطرت قلوبهم، تدافعوا بحذرٍ للخروج من السيارة والابتعاد عن المنحدر حيث تقطعت بهم السبل وقضوا ليلتهم في تلك الظروف القاسية. كان الجو عاصفًا وباردًا. كان لديهم القليل من اللوازم والمواد، أصيب بعضهم بالإسهال، كما أصيب أحد الجرحى بالصدمة. ومع ذلك، طوال تلك الفترة، استمرت جودي في تحرير خوفها. ونتيجةً لذلك، كانت هادئةً، وحتى أنها مسحورة، وتتساءل فيما إذا كانوا سيخرجون من مأزقهم ولقد كانت تفكر بأنها مغامرةٌ لا تصدق، على كل حالٍ انتهت. والأمر الأفضل في ذلك، أنها عاشت لتروي القصة للجميع، دون أدنى شعورٍ بالصدمة مما حدث.

الكلمات والعبارات التي تصف الخوف

- القلق
- الشلل
- الخوف
- الذعر
- الحذر
- الرعب

- الدبق
- الكتان
- الجبن
- الخجل
- الدفاع
- الشك
- عدم الثقة
- رهبة المسرح
- الشك
- الخرافات
- الفرع
- الشُّبهة
- الإحراج
- التوتر
- المراوغة
- الرعب
- النذير
- التهديد
- التردد
- التقييد
- المحموم
- شكوك
- عديم الثقة
- غير مستقر
- مصاب بالهستيريا
- غير حصين
- التثبط
- يريد الهرب
- عدم الأمان
- حذر
- لامنتظمي
- قلق
- مثير للغثيان
- التوتر
- الهلع

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرةٍ شعرت فيها أنت أو أحد معارفك بالخوف. ثم أمنح نفسك بعض اللحظات لتكون تماماً مع أية مشاعرٍ استحضرتها الذاكرة في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك الترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتحرر من الشعور؟

هل تريد أن تتحرر من ذلك الشعور؟

متى؟

والآن قم بهذا الأمر عدة مراتٍ حتى تشعر كما لو أنك قادرٌ على تحرير بعض أو كل الشعور قبل أن تنتقل إلى العاطفة التالية.

الشهوة

عندما نشعر بالشهوة، نرغب بالملكية. نحن نريد. نتوق إلى المال والسلطة والجنس والأشخاص والأماكن والأشياء ولكن بشعورٍ من التردد. قد نصل إليها أو لا نصل. لدينا شعورٌ كامنٌ، بأننا لا نستطيع، أو ينبغي ألا يكون لدينا. تمتلك أجسادنا طاقةً أكثر قليلاً من الخوف. وما تزال منقبضةً أيضاً، لكن الأحاسيس ممتعةٌ تماماً، بالمقارنة مع العواطف الثلاثة السابقة ذات الطاقة المنخفضة. يمكن أن تكون المشاعر شديدةً جداً. وعقولنا أقل تشوشاً مما كانت عليه في الخوف، لكن ما يزال صاخبين وموسوسين. يمكن أن نحاول معالجة صورنا بتخيلاتٍ إيجابية، ولكن يكمن تحت صورنا ما ليس لدينا. تدور أفكارنا حول ما نحتاج الحصول عليه ولا نملكه. بغض النظر عن مقدار ما نحصل عليه، لا نشعر بالارتياح ونادراً ما نتمتع بها لدينا.

رون مولعٌ بكرة السلة ويعيش في سياتل ويشجع بحماسة فريق سونيك. في السنة التي كان فيها الفريق في التصفيات ضد فريق شيكاغو بولز، وجد نفسه في حالةٍ شديدةٍ من الشهوة. يتذكر كيف كانت أعصابه محطمةً عندما كان طفلاً يهتم بلعبةٍ- كان يرتجف تماماً لرغبته بفوز فريقه. لذا، وفي المرات القليلة التي كان فيها قادراً على حضور اللعبة الفاصلة بين سياتل-بولز، كان يمضي كامل وقته في المدرجات وهذا يدل على مدى رغبته في السيطرة على النتيجة. وهذا ما جعله يشعر بتحسّنٍ كبير. ويستمتع بمشاهدة اللعبة أكثر، وبشكل مضحك، كان يشعر بأنه يحرق مشاعر 10000 شخصاً. لم يكن رون يشجع الفريق غافلاً، وقد كان مبتهجاً في نهاية اللعبة دون توتر. والآن تمزح زوجته قائلةً بأنه سيذهب إلى كل الألعاب، لأن فريق سونيك كان يربح في كل مرةٍ يحضر فيها المباراة شخصياً.

الكلمات والعبارات التي تصف الشهوة

- الهجر
- الفسق
- التوقع
- الفاسق
- قاسٍ
- متلاعب
- لا يستطيع الانتظار
- بخيل
- لا يقاوم
- يجب التملك
- الحنين
- لا يكتفي
- كثير المطالب
- غير راضٍ
- مراوغ
- غافلٌ
- منقاد
- مهووس

- حاسد
- متساهل جداً
- مغامر
- متملك
- ثابت
- مفترس
- مهتاج
- منتهازي
- متهور
- محبط
- شره
- قاسٍ
- جشع
- غخطط
- مدّخر
- أناني
- جوع
- شره
- متطلّب
- متوحش
- نافذ الصبر
- تعسفي
- شرير

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرة شعرت فيها أنت أو أحد معارفك بشعور الشهوة. ثم أمنح نفسك بعض اللحظات لتكون تماماً مع أية مشاعرٍ استحضرتها الذاكرة في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك للترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتحرر من الشعور؟

هل تريد أن تتحرر من ذلك الشعور؟

متى؟

قبل أن تنتقل للعاطفة التالية، كرر هذه العملية عدة مرات حتى تشعر كما لو أنك قادرٌ على تحرير بعض أو كل المشاعر التي تمتلكها.

الغضب

عندما نشعر بالغضب، نرغب بإيذاء الآخرين ووضع حدٍ لهم، لكن بنوع من التردد. قد نؤذي الآخرين وقد لا نفعل ذلك. ولأجسادنا طاقةٌ أكثر بقليلٍ من الشهوة. وهي أقل انقباضاً، وقد تكون الأحاسيس غالباً شديدةً ومتفجرةً. وعقولنا أقل تشوشاً منها عندما تكون في حالة الشهوة، لكنها ما تزال صاحبةً وعنيدةً وموسوسة. كما تدور الصور التي في مخيلتنا حول الدمار، وما سنفعله بالآخرين. وتدور أفكارنا حول الانتقام، وكيف سنجعل الآخرين يدفعون الثمن. يمكن أن نخيفنا هذه الطاقة، ويمكنها أن تجعلنا نجبر أنفسنا للعودة إلى تجريب مستوياتٍ أخفض من الطاقة، حتى لو تسبب ذلك بإيذاء أنفسنا. وغالباً ما تكون الإجراءات التي نتخذها مدمرةً لنا ولأولئك الذين حولنا.

كتمت بايچ حنقها واستيائها من صديقها السابق حيث شعرت بأنه قد خانها وخدعها. ورغم أن علاقتها قد انتهت معه منذ سنتين، فكلمها فكرت به، تجد نفسها تغلي غضباً وهذا ما سبب لها الشلل فعلياً. وعندما كان يحدث هذا الأمر، كانت تنغمس في أوهام الانتقام. لأنها كانت ما تزال تعيش ذكرى تعرضها للأذى منه، لذلك ظلت تجربة الألم حيةً. والأكثر أهميةً في ذلك، أن غضبها كان يقف حائلاً أمام إقامة علاقةٍ عاطفيةٍ جديدةٍ ومرضيةٍ.

عندما اتبعت بايچ دورة سيدونا، كان أحد أهدافها هو التخلص من غضبها الذي طال أمده نحو صديقها السابق وأن تسامحه. في الصف، كانت

مذهولةً عند اكتشافها كم من السهل التخلي عن الأذى وخيبة الأمل الباقية لديها، والتي اختفت تمامًا بعد عدة جلساتٍ من الاستجواب. وبدأت على الفور تقريبًا، الانفتاح على إقامة علاقةٍ جديدةٍ ثانيةً. وكلما ظهرت أية مشاعر سلبية، كانت تتخلى عنها وتشعر بأنها أخف وأسعد وأكثر أملًا تجاه الحياة.

الكلمات والعبارات التي تصف الغضب:

- وقح
- محبط
- عدواني
- يثور غضبًا
- مزعج
- حائق
- مجادل
- قاسٍ
- محارب
- عدائي
- يفور
- نافذ الصبر
- يطيل التفكير بهمومه
- ساخط
- لاذع
- سريع الغضب
- متحدي
- غيور
- متطلب
- شاحب
- مدمر
- مجنون
- مسمئز
- بخيل
- منفجر
- عديم الرحمة
- شرس
- حاقد
- قاتل
- صلب

- ساخط غضبًا
- متجهم
- وقح
- مهتاج
- انتهازي
- عنيد
- منقسم الشخصية
- واجم
- مستاء
- منتقم
- مقاوم
- ضار
- قليل الأدب
- عنيف
- ضار
- بركاني
- يتأجج
- شرير
- جامح
- عنيد
- يتقد من الغضب

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرة شعرت فيها أنت أو أحد معارفك بشعور الغضب. ثم أمنح نفسك بعض اللحظات لتكون تماماً مع أية مشاعرٍ استحضرتها الذاكرة في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك الترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتححرر من الشعور؟

هل تريد أن تتحرر من ذلك الشعور؟

متى؟

كما مع العواطف السابقة، كرر هذه العملية عدة مرات حتى تشعر كما لو أنك قادرٌ على تحرير بعض أو كل المشاعر التي تمتلكها. ثم تابع

الغرور

عندما نشعر بالغرور، نريد أن نحافظ على الوضع الراهن. ولا نكون راغبين بالتغيير أو بالتحرك؛ لذلك نوقف الآخرين عن الحركة كي لا يتجاوزونا. لدى أجسادنا طاقة أكثر بقليل من الغضب، لكنها غالبًا ما تكون غير متاحة. مع أنها أقل تقلصًا، وغالبًا صامتةً وغير مرئية. وتكون أذهاننا أقل تشوشًا قليلًا من الغضب، لكنها، ما تزال صاحبةً وجامدةً، وذاتية المشاركة. وتكون صورنا مركزة على ما قمنا به وما نعرفه. وإذا كنا على معرفة بالآخرين، نأمل أن يلاحظوا كم نحن عظماء لنغطي على شكوكنا المزعجة.

كان مرتين ذلك الشخص الذي يعتبره معظم الناس ذو سلطةٍ تنفيذية قوية. في وقتٍ مبكرٍ من مهنته، ارتقى في السلم الوظيفي بسرعة دون الاكتراث كثيرًا لمن صعد معه ذلك السلم. في الوقت الذي أشتري فيه الأشرطة الصوتية لطريقة سيدونا، كان قد اصطدم بحائط المهنة. رغم اعتقاده بأنه ما زال يقوم بالأشياء الصحيحة، لكنه توقف عن تحقيق النتائج التي أرادها. لقد تم تجاوزه في بعض الترقيات، ولم يستطع أن يفهم لماذا لم يرى مدراءه أنه أفضل كثيرًا من الأشخاص الآخرين الذين تلقوا الترقية والعلاوات.

حينما استمع إلى تلك الأشرطة، اكتشف مرتين بأنه قد انزلق في الغرور، والذي أعماه عن نواقصه وعن الدعم الذي يمكن أن يتلقاه من الناس المحيطين به لو كان منفتحًا لاستقباله. وعندما بدأ بتحرير

مشاعره بدأ يُكِنُّ التقدير لزملائه والموظفين بشكلٍ تلقائي، وشعر بأنه أكثر استعدادًا للعمل مع كامل الفريق دون محاولة إبقاء مسافةٍ بينه وبينهم كما كان يفعل في الماضي. وبعد أن قام بذلك التحول، حصل على الترقية. ويعرف مارتين الآن بأنه يستطيع أن يستمر في صعوده نحو القمة دون الحاجة إلى تخطي أي شخصٍ آخر في مشواره المهني.

الكلمات والعبارات التي تصف الغرور:

- فوق الشبهات
- ضيق الأفق
- متحفظ
- لا يخطئ أبدًا
- متكبر
- عنيد
- متعصب
- متعجرف
- متبجح
- مناصر
- ضجر
- تقي
- ذكي
- متحامل
- منغلق
- وقح
- مجالم
- صالح
- مغرور
- جامد
- محتقر
- مستغرق في التفكير
- بارد
- أناني
- متعجرف
- ناقد

- متشنج
- متزمت
- ذو كرامة زائفة
- ذو تواضع زائف
- ذو فضيلة زائفة
- شامت
- متكبر
- أكثر قداسة
- منافق
- قارس
- معزول
- سريع الحكم
- يعرف كل شيء
- متهاود
- عديم الشعور
- غير متسامح
- عنيد
- مغرور

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرة شعرت فيها أنت أو أحد معارفك بالغرور. ثم أمنح نفسك بعض اللحظات لتكون تماماً مع أية مشاعرٍ استحضرتها الذاكرة في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك للترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي
تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتحرر من هذا الشعور؟

هل تريد أن تتحرر من ذلك الشعور؟

متى؟

والآن قم بهذا الأمر عدة مراتٍ حتى تشعر كما لو أنك قادرٌ على تحرير بعض أو كل الشعور قبل أن تنتقل إلى العاطفة التالية.

تذكّر، الحالات العاطفية الستة الأولى التي تشكل قشرة رقيقةً فوق العواطف الثلاثة التالية المتمثلة بالشجاعة ونبيل الاستحسان والسلام. في الوقت الذي تتضمن فيه العواطف الستة تقريباً عبارة «لا أستطيع»، عندما نترك أنفسنا نكتشف الحالات العاطفية الثلاث داخل أنفسنا، سنبدأ بالشعور أكثر وأكثر وتغيير إلى عبارة «أستطيع».

الشجاعة

عندما نشعر بالشجاعة، يكون لدينا الرغبة للتصرف دون تردد. نستطيع أن نعمل. نستطيع أن نصحح. ونستطيع أن نغير أي شيء، كلما دعت الحاجة. يصبح لدينا الاستعداد للتحرر والانتقال. وتمتلك أجسادنا طاقةً أكثر من الغرور، وهي متوفرةٌ للفعل الخارجي البناء. أن طاقتنا عاليةٌ، متوفرةٌ وواضحةٌ، وذهننا أقل تشوشاً مما عليه في الغرور، وأقل صحباً. ونشعر بأننا مرنين ومنفتحين أكثر. وتدور صورنا وأفكارنا حول ما نستطيع القيام به وما يمكننا تعلمه، وكيف يمكننا دعم الآخرين بنفس الطريقة. نحن نتحرك ذاتياً ونعتمد على أنفسنا في الوقت الذي نستمر فيه الرغبة بنجاح الآخرين. نستطيع أن نضحك عاليًا، حتى على أخطاءنا. ونجد الحياة ممتعة.

إننا نلامس طاقة الشجاعة في كل مرةٍ نجيب فيها بـ «نعم» على أسئلة التحرير. لأن الشجاعة هي حالتنا الطبيعية، ونستطيع الوصول

إليها بغض النظر عما يظهر فوقها من العواطف السائدة في تلك اللحظة.

إضافةً لكونه معلمًا لطريقة سيدونا، يتصف ديفيد بأنه مقلدٌ محترف ويقوم بتقديم عرضٍ من أربعين دقيقةً لطلاب المدرسة الداخلية العامة في نيويورك سيتي حول مخاطر تعاطي المخدرات. في كل سنةٍ، على الأقل 20000 ألف من الصغار بدءًا من رياض الأطفال حتى الصف الثامن يحضرون لمشاهدته، وفي، هذه الأيام، تجده يتواصل مع الطلاب ويوصل أفكاره بقلبٍ ثابتٍ ملؤه الشجاعة ونيل الاستحسان. لكن لم يكن الأمر كذلك دائمًا. لحوالي خمس أو ست سنواتٍ، عانى من الخوف من فقدان السيطرة وعدم القدرة على تنفيذ الأمر أو كيفية التعامل مع الطلاب. وفي مناسباتٍ عديدة، كان يصل عدد الأطفال إلى 500 مشاغب في القاعة التي يقوم فيها بالتمثيل. وكان لديه خوفٌ مطلق من حدوث شيءٍ خاطئٍ، من أن يتشاجروا مثلاً أو أن يتحدثوا بصوتٍ عالٍ، ولا يتمكن من أداء دوره بنجاح.

الآن، بسبب تحرير مشاعره قبل وخلال تمثيله، لم يكن لدى ديفيد أي خوفٍ مطلقًا، وقد عاش في كثيرٍ من الأحيان الظروف التي كان يخافها سابقًا. كان يوكل إليه مدير المدرسة مهمة التغلب على الصخب في الصف، حتى لا يبدو كالأبله. كان ببساطة يطلق التوتر الذي يشعر به في معدته ويعود لهدوئه ثم ينظر إليهم ويقول: «أتطلع شوقًا لفعل ما جئت إلى هنا من أجله، وخلال لحظةٍ، سأكمل كأني لم أتوقف أو أتحدث لكنني لن أكون قادرًا على فعل ذلك طالما أنتم تثيرون شغبًا وأنا أعمل». ثم يقف الأطفال كليًا معه. لقد ساعده التزامه بالحرية ليكون له تأثيرًا أكبر عبر رسالته الحيوية إلى الطلاب المشاكسين الذين يخدمهم.

يقول ديفيد: «عندما أنطلق من حالة الشجاعة ونيل الاستحسان، أحمل الانسجام إلى العالم. ويحدث ذلك فقط عبر التخلي عمّا في داخلي. ثم تسير أفعالي بشكل أكثر حبًا وحنانًا تلقائيًا».

الكلمات والعبارات التي تصف الشجاعة :

- مغامر
- جدير بالاحترام
- يقظ
- هزل
- حيوي
- عنده قدرة
- واثق من نفسه
- مستقل
- واعٍ
- مركز
- نزيه
- مبتهج
- لا يقهر
- واضح
- محب
- حنون
- واضح
- كفاء
- مندفع
- واثق
- غير مقاوم
- مبدع
- متفائل
- جريء
- صاحب نظرة
- حاسم
- ديناميكي
- إيجابي

- متحمس
- هادف
- مثير
- متقبل للأفكار
- مستكشف
- مرن
- واسع التدبير
- مركزز
- آمن
- معطاء
- مكثفي ذاتياً
- سعيد
- حاد
- تلقائي
- قوي
- داعم
- خيالي
- لا يكل
- راغب
- متحمس
- قوي

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرة شعرت فيها أنت أو أحد معارفك بالشجاعة. ثم امنح نفسك بضع لحظات لتكون تماماً مع أية مشاعرٍ استحضرتها الذاكرة في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك للترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتحرر من هذا الشعور؟

هل تريد أن تتحرر من ذلك الشعور؟

متى؟

إذا كان لديك صعوبة في التخلي عن الشعور الجيد، نرجو أن تتذكر، أنك عندما تدعه يمضي، فأنت تتيح له المجال كي يصبح أفضل. لدينا جميعًا مصدرٌ غير محدودٍ للعواطف الإيجابية المغطاة بعواطفنا المحدودة. هذا هو السبب الذي يجعل العواطف الإيجابية أقوى عندما نحررها، بينما تصبح العواطف السلبية أضعف. كما تُضعف ميلك نحو الحياة عندما تقمعها وتمسك بها.

الآن قم بهذا الأمر عدة مراتٍ حتى تشعر بأنك قادرٌ على تحرير بعض أو كل ذلك الشعور قبل الانتقال إلى العاطفة التالية.

فيل الاستحسان

عندما نشعر بنيل الاستحسان، نمتلك كل شيءٍ ونستمتع به كما هو. ولسنا بحاجة لتغيير أي شيءٍ. فكما هو، فهو مقبولٌ وجميلٌ. وبتلك أجسادنا طاقةً أكثر من الشجاعة. لكن معظم تلك الطاقة في حالة راحة (كمون)، وهي متوفرة عندما نحتاجها. كما أن طاقتنا خفيفةٌ ودافئةٌ ومنفتحةٌ. ويكون ذهننا أقل تشوشًا مما عليه في الشجاعة، وفي أكثر الأحيان هادئًا وقانعًا. كما تكون صورنا وأفكارنا في حالة حبٍ ووثام مع روعة ما هو قائم. تبدو الحياة سعيدةً.

كان رالف وزوجته يحضران دورةً لمدة أسبوعٍ في طريقة سيدونا معي. قبل أن تبدأ الدورة كل صباح كانوا يخرجون في رحلة تجوالٍ في الريف. صعدوا في أحد الأيام، إلى نقطةٍ تدعى بيل روك، حيث قضى هناك رالف بعض الوقت في تحرير أهدافه. وعندما أنتابه الإحساس المؤلف «لن نتحقق أبدًا»، كان لديه إدراكٌ مباشر بأن تلك الرسالة ما هي إلا شعورٍ فقط. ولم يكن عليه أن يتمسك بها. وما جعل التجربة

خاصةً هو كم كانت مثيرةً للصور الذهنية. عندما كان واقفٌ هناك، أستطاع أن يرى زوبعةً من المشاعر تجيش داخله، ووجد نفسه يقبلها تمامًا دون التمسك بها. ظهرت صورة الزوبعة عدة مراتٍ بقوةٍ أقل وأقل حتى اختفت نهائيًا أخيرًا.

رغم أن كامل الحلم قد استمر دقيقةً أو نحو ذلك، فقد كان قويًا جدًا. يقول رالف: «مثل عودة كلبٍ ضالٍ، قد عرفت بأنني إذا غذيت ذلك الشعور، فإنه سيعود. ولكنني إذا لم أفعل ذلك، فإنه سيختفي في نهاية الأمر». وعندما عاد إلى الصف، نقل كم كان رائعًا وحرًا في شعوره.

الكلمات والعبارات التي تصف نيل الاستحسان:

- الوفرة
- التقدير
- التوازن
- الجميل
- الانتماء
- الاحتضان
- التعاطف
- خصيب
- كل شيءٍ على ما يرام
- ودود
- الطفولة
- العطف
- المراعاة
- البهجة
- النشوة
- الشهامة
- يانع
- طبيعي
- لا شيءٍ موضع التغيير
- منفتح

- امتلاء
- لعوب
- لطيف
- مشع
- مضيء
- متقبل
- رحيم
- آمن
- متناغم
- ناعم
- انسجام
- حنون
- حدسي
- متفهم
- متوفر
- دافئ
- منسجم
- رفاه
- مبتهج
- متساءل
- محب

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرة شعرت فيها أنت أو أحد معارفك بشعور نيل الاستحسان. ثم امنح نفسك بعض اللحظات لتكون تماماً مع أية مشاعرٍ استحضرتها الذاكرة في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك الترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتححرر من هذا الشعور؟

هل تريد أن تتحرر من ذلك الشعور؟

متى؟

تذكر أن تفعل ما تستطيع لتحرير العواطف الإيجابية.

كما جرى مع العواطف السابقة، قم بهذا الأمر عدة مرات حتى تشعر كما لو أنك أصبحت قادرًا على تحرير بعضًا أو كل ما تشعر به. ثم أكمل مع العاطفة الأخيرة: السلام.

السلام

عندما نشعر بالسلام، نشعر بالآتي: «أنا موجود وأنا كاملٌ وتامٌ بنفسِي. وكل واحدٍ وكل شيءٍ هو جزءٌ مني. كل شيءٍ تمامٌ». ولدى الجسم طاقةً أكثر من نيل الاستحسان لكنها دائمًا في حالة كمون. والطاقة هادئةٌ ومستقرة. الذهن صافٍ وخالي من الهموم، مع أنه واعٍ. وما من حاجةٍ للصور أو الأفكار. فالحياة كما هي، وكل شيءٍ على ما يرام.

أخبرتني المحررة ستيفاني عن لحظةٍ من السلام والتوحد شعرت بها عندما كانت تحمل طفل صديقتها ذو الأسابيع الستة. عندما دفع نفسه براءةٍ نحو صدرها، ارتاحت لشعوره بالأمان نحوها. وأطلقت كل توقعاتها ومخاوفها كليًا. لم تكن تخطط للمستقبل، ولا خائفةً من ماضيها، فقط عاشت اللحظة تمامًا مع ذلك الطفل الصغير، لم يكن هناك أية حواجز تمنع حبها لبعضها. كل ما كانت تحتاجه هو قلب. من أجل السلام فقط، كان عليها أن تكون حاضرة.

كلماتٍ وعباراتٍ تصف السلام

- لا عمر له
- خفيف
- واعٍ
- وحدانية
- موجود
- كمال

- بلا حدود
- هادئ
- مركز
- كامل
- أبدي
- منجز
- متوهج
- أنا
- نقي
- مستقر
- صفاء
- فضاء
- مستقر
- هدوء
- غير محدود
- كلي

دع نفسك تأخذ بضع دقائق وتذكر آخر مرةٍ شعرت فيها أنت أو أحد معارفك تجربة السلام. ثم امنح نفسك بعض اللحظات لتكون تماماً مع أية مشاعرٍ استحضرتها الذاكرة في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك الترحيب بهذا الشعور بالقدر الذي تستطيع؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتححرر من هذا الشعور؟

هل تريد أن تتحرر من ذلك الشعور؟

متى؟

الاكتشاف: أنت لست كما تشعر

لاحظ كيف تشعر بعد رحلتك مع الحالات العاطفية التسعة. إذا سمحت لنفسك بأن تشعر بنتيجة ما كنت تقرأه (بقدر المستطاع)، من المحتمل أن تشعر بمزيدٍ من الاسترخاء والاتصال والانفتاح مع مشاعرك.

إذا لم تكن متأكدًا، أو لم تشعر بأي تغيير، لا تقلق بشأن ذلك. تذكر بأنك تتعلم مهارةً جديدةً وربما قد تستغرق بعض الوقت لتصبح كفاءً بها. ولديك الكثير من الخبرة في الكبت والتعبير عن مشاعرك أكثر مما قمت به حتى الآن عبر تحرير العواطف. وحالاً، ستصبح على اتصالٍ مع مشاعرك وستجد سهولةً في تحديدها وتحريرها.

دعونا نأخذ بضع دقائق لنستكشف الحالة التالية من أجل إنهاء رحلتنا في حالات الطاقة التسعة: «العواطف هي مجرد عواطف. وهي ليست أنت، وليست حقائق، وتستطيع تحريرها». تلخص هذه الحالة الكثير من جوهر طريقة سيدونا. لكن ماذا يعني ذلك بالفعل؟

ربما يبدو الجزء الأول من هذا القول: «العواطف هي مجرد عواطف»، واضحًا، مع ذلك لا يعيش معظمنا هذه الحالة. يعيش معظمنا ثقافةً تتعامل بشكلٍ رئيسي مع العواطف على طرفي نطاق الطيف الواسع. في أحد نهايات الطيف، نحن ننكر عواطفنا وأثرها على عمليات تفكيرنا المنطقية، على صحتنا، أو على تجاربنا في الحياة. ومن جهةٍ أخرى، نوّله عواطفنا، معولين كثيرًا على الرسائل المفترضة التي تنقلها وماذا تعني من نكون.

هناك ضربٌ من الحقيقة في كلا وجهتي النظر التي تعالجان التصرف منطقيًا وفقًا لمشاعرنا وفي عدم نكرانها. على كل حال، يفقد معظمنا ما يدور في خلدنا، والقدرة على الاختيار، في كلا وجهتي النظر. ويتوقف الأمر على الطريقة التي يفسّر بها عقلنا المنطقي مدخلاتنا الحسية في ذات اللحظة. وغالبًا ما تتأرجح بعنفٍ بينهما.

يميل معظمنا إلى مطابقة مشاعرنا مع ذواتنا (أي نحن كما مشاعرنا). كما سبق وقلت في كلٍ من المقدمة والفصل الأول، كما تحدث هذه المطابقة في

لغتنا أيضاً، حيث نتحدث عن «كوننا غاضبين» كأمرٍ مناقضٍ لـ «الشعور بالغضب». إن مطابقة أنفسنا مع مشاعرنا هي التي تجعل الأمر صعباً علينا مما نحتاجه لإطلاقها. وغالباً ما نتشبت بمطابقة أنفسنا مع شعورٍ ما لأننا نعتقد: «أنه هو أنا». ونعتقد: «أشعر، لذلك فهذا يعني أنا».

من وجهة نظر تحرير المشاعر، هذا ليس صحيحاً. فالجزء الآخر من القول: «هي ليست أنت»، هو تذكير بأن هذه المطابقة مزيفة. وأنصحك بأن تتأكد من هذه الفكرة بنفسك. وأن ترى أنه من الدقة أكثر ملاحظة بأن العواطف تأتي وتذهب، بينما أنت من يبقى فعلياً دائماً.

إذا لم تكن متأكداً من تكون أنت الكامن وراء عواطفك، دع ذلك

يكون الآن. عندما تستكشف طريقة سيدونا وتبدأ بممارسة إطلاق المشاعر خلال اليوم، ستكشف طبيعتك الحقيقية وراء القيود الذاتية التي تفرضها تلك العواطف عليك.

عندما تجد نفسك ضائعاً في مطابقة ذاتك مع العاطفة التي تحملها، تستطيع أن تسأل نفسك: «هل أنا هذا الشعور، أو هل لدي هذا الشعور بالضبط؟» يمكن أن يساعدك هذا السؤال البسيط في عزل نفسك عن هذه المطابقة

«حدث معي أمرٌ مثيرٌ بينما كنت أستمع لبرنامجٍ وأنا أقود شاحنتي. ولدى سماعي لأصواتٍ مزعجةٍ في السيارة، دخلت لأقرب محطة وقودٍ وركنت السيارة. ولم أكد أمسك السماعة وأدير قرص الهاتف للاتصال بسيارةٍ لتجربني حتى أسرع إليّ رجلٌ قائلاً: «إن شاحنتك تشتعل!» ثم أحضر مطفأة الحرائق، نزع غطاءها بسرعةٍ وأطفأ النيران قبل أن أبادر بأي حركة. أنا شخصٌ أحافظ على رباطة جأشي في حالات الطوارئ، لكن في هذا الموقف بدا الأمر وكأنني مراقبٌ لحدثٍ أصاب شخصاً غيري».

فيكتوريا مينر- بلزانت هيل، كاليفورنيا

المزيفة. ويمكن أن تستخدم أيضاً السؤال المطروح في الخطوة الأولى من طريقة سيدونا وهو: «بماذا أشعر؟» لمساعدتك على إدراك أنك لست نفس الشعور. وما لديك مجرد عاطفة. وهذا يمنحك الفرصة لتحريرها.

ونحن نستكشف ذلك القول أكثر، نصل إلى نتيجة مفادها: «إنها ليست حقائق». هل سبق أن كنت متأكداً من أمرٍ اعتقدت أنه حقيقة - مثل شخصٍ تعرفه وقد أحبك - لتكتشف فقط أن العكس صحيح؟ أو هل سبق أن اعتقدت بأن شيئاً ما سيتعطل لتكتشف بأنه يسير على أحسن حال؟ هذان مثالان فقط كيف نشعر تجاه مدخلات مشاعرنا. نعيش في عالمٍ من الافتراضات، نعتقد بأننا متعلقين بالحقائق. بطريقة أو بأخرى، وليست مشاعرنا سوى قصص صغناها عن مجموعة من الأحاسيس المحددة. وهذه القصص غالباً، إذا لم تكن دائماً، تأتي بعد ظهور الشعور في وعينا. ثم نستخدمها لتفسير لماذا نشعر بالطريقة التي نشعر بها.

قد يشكّل التعامل مع العواطف كحقائق مشكلةً، لأننا لا ندرك غالباً بأننا قد نسجنا افتراضاً إلا في وقتٍ متأخر. عندئذٍ نكون قد قمنا باتخاذ ما اعتقدنا أنه قرارٌ عقلائي، لنكتشف فيما بعد بأنه قم تم بناءً على رد فعلٍ عاطفي أتوماتيكي.

ويركز الجزء الأخير من هذا القول على ما يدور حوله كامل هذا الكتاب: «تستطيع أن تدعها تمضي». كلما قبلت ووظفت قدرتك الطبيعية على التحرير، كلما تغير كل جزءٍ من تجربتك في الحياة نحو الأفضل.

قَدَمُ التَّزَامًا لِنَمُوكِ

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي، أنصحك بممارسة تحرير مشاعرك في الحالات العاطفية التسعة عدة مراتٍ. في كل مرةٍ تعيد قراءة هذا الفصل، ستحصل على المزيد منه وتعمق استخدامك لطريقة سيدونا. اغتنم الفرصة لتختبر حياتك من منظور الطاقة العالية والمنخفضة، ودع نفسك تلاحظ كيف تؤثر الحالات العاطفية التسعة على حياتك. وكذلك، افعل ما بوسعك لدمج عملية التحرير في حياتك بشكلٍ تام. إن استخدام هذه الطريقة طوال يومك هو السر في نجاحك، إذا صحَّ القول. وهو المكان الذي ستبدأ فيه برؤية النتائج العميقة المذكورة خلال هذا الكتاب.

مخطط الحالات العاطفية التسعة

خارطة طريقٍ نحو الحرية العاطفية

اللامبالاة	الحزن	الخوف	الشهوة	الغضب
لا يمكن الفوز	مهجور	قلق	تحلي	وقح
غير مبالي	متهتك	حذر	الحدس	عدواني
فظ	متهم	نذّي	قاسي القلب	منزعج
معزول	مكروب	جبان	عديم الصبر	جدلي
ميت	خجلان	دفاعي	لا يقاوم	مقاتل
مهزوم	خائف	عديم الثقة	توّاق	يستشيط غضباً
مكتئب	حزين	شكوك	متطلب	مكتئب
عزول	مخدوع	فزع	ماكر	مسبب
ضعيف المعنويات	يائس	عصبي	منقاد	غير هياب
مشوش	خائب الأمل	مخرج	حسد	مطالب
محبط	مضطرب	راوغ	استغلالي	مدمر
مخيب للأمال	مخرج	نذير	يركز اهتمامه	مشمئز
مستنزف	منسي	محموم	حانق	منفعل
فاشل	مذنب	متردد	محبط	عنيف
كثير النسيان	مكسور القلب	مروّع	شره	محبط
عقيم	موجوع القلب	هستيري	جشع	يغلي
مستسلم	دون أمل	مثبط	مدخر	يفور غضباً
متصلب	متأذي	غير آمن	جوع	قاسي

اللامبالاة	الحزن	الخوف	الشهوة	الغضب
ميؤوس منه	لو فقط	غير منطقي	أنا أريد	كرهه
عاجز	متجاهل	غثيان	نافذ الصبر	عدائي
محكومٌ عليه بالفشل	غير كفء	متوتر	فاسق	نافذ الصبر
لا أهتم	لا عزاء له	هلع	داعر	ساخط
لا يحسب حساباً	ظالم	مشلول	مناور	غاضب
غافل	متروك	مذعور	بخيل	غيور
غير حاسم	متشوق	خواف	يجب أن يكون كذلك	حانق
غير مبالي	خاسر	كتوم	ليس كافٍ	أبدًا مجنون
غير مرثي	حزين	متزعزع	غير راضٍ أبدًا	أناني
فات الأوان	سيء الفهم	خجول	غافل	عديم الرحمة
كسول	مهمل	مرتاب	مهووس	قاتل
يؤجل	لا يهتم به أحد	رهبة الجمهور	مفرط الانغماس	انفعالي
فاتر	لا يجبه أحد	خرافي	متملّك	مشاكس
خاسر	حنين	مشبوه	مفترس	انتهازي
ضائع	مرت	فوق توتر	انتهازي	انفصام الشخصية
سليبي	شفقة	مذعور	متهور	استياء
خدر	مسكينٌ أنا	يتوعد	قاسٍ	مقاوم
مقهور	نادم	خجول	ماكر	ثائر
عاجز	مرفوض	محاصر	أناني	قليل الأدب

اللامبالاة	الحزن	الخوف	الشهوة	الغضب
مستقيل	ندم	غير متأكد	شره	متوحش
مصدوم	حزن	غير مستقر	وحشي	يحيش
خارج النطاق	أسى	غير حصين	شرير	يغلي
ثمل	دامع	يريد الفرار	يشتعل	
عالق	معذب	حذر	حاقد	
متعب جدًا	ممزق	فولاذي		
عديم الشعور	مشتت	صارم		
غير مركز	تعيس	يتلوى		
دون فائدة	غير محبوب	عنيد		
مشاكس	غير مرغوب	متجهم		
مفقود	غير حصين	منتقم		
ما هو الاستخدام؟	لماذا أنا؟	شرير		
لم لا نحاول؟	جريح	بركاني		
عديم القيمة	عنيف			
شرير				
عنيد				

السلام	نيل الاستحسان	الشجاعة	الغرور
لا عمر له	وفرة	مغامر	فوق الشبهات
استغراب	ممدح	يقظ	منعزل
سلام	جميل	حي	مغرور
وعى	انتماء	متأكد	متعصب
موجود	طفولي	مدرك	متبجح
غير محدود	تعاطف	مركز	ضجر
هادئ	يراعى الآخرين	مؤكد	ذكي
مرکز	بهجة	مرح	منغلق
اكتمال	مبتهج	وضوح	راضٍ
أبدي	احتضان	تعاطف	متكبر
حر	عطف	مختص	مزدِر
استيفاء	خصيب	واثق	رائع
متوهج	كل شيء على ما يرام	خلاق	مخرج
حر	ودود	جريء	ازدراء
أنا موجود	امتلاء	حاسم	متزمت
خفيف الظل	لطيف	ديناميكي	ذو كرامة زائفة
وحدانية	متوهج	حريص	تواضع زائف
حد الكمال	رحيم	متحمس	فضيلة كاذبة
نقي	متناغم	مبتهج	شامت
هادئ	انسجام	مراوغ	متجبر

السلام	نيل الاستحسان	الشجاعة	الغرور
راحة نفسية	حدسي	مرن	أكثر قداسة منك
فراغ	لديّ الكثير	مركز	منافق
ساكن	في تناغم	معطاء	جليدي
سرمدى	لعوب	سعيد	معزول
بلا حدود	محب	مشرف	سريع الحكم
كامل	شهم	فكاهي	يعرف كل شيء
	يانع	أستطيع	ضيق الأفق
	طبيعية	مستقل	لا يخطئ
	لا شيء يتغير	مبادر	عنيد
	منفتح	نزيه	متعجرف
	لاهي	لا يقهر	مناصر
	مشرق	محب	تقي
	متقبل	واضح	متحامل
	آمن	مندفع	وقح
	مطواع	غير مقاوم	صالح
	لطيف	منفتح	جامد
	متفهم	متفائل	ذاتي الاستيعاب
	دافئ	انطباعي	راضى النفس
	رفاهية	إيجابي	أناني
		متأني	معتد بنفسه

الغرور	الشجاعة	نيل الاستحسان	السلام
مغرور	متقبل		
خاص	مرن		
مدلل	واسع الحيلة		
رواقي	متجاوب		
عنيد	آمن		
عالق في	مكتفي ذاتيًا		
متفوق	حاد الطبع		
عنيد	عفوي		
عديم الشعور	قوي		
لا يرحم	داعم		
عنيد	لا يتعب		
تافه	شديد		
حالم			
راغب			
شهواني			

الفصل الرابع



كيفية تبديد مقاومتك

بدلاً من السماح لتيار الحياة أن يحملنا إلى حيث نشاء، يقضي معظمنا وقتاً طويلاً في السباحة عكس التيار. لنفترض بأن علينا أن نصارع للحصول على ما نريد وأن نشق طريقنا عكس التيار. ولكن ماذا لو لم يكن ذلك صحيحاً؟ ماذا لو أننا نستطيع أن نستخدم فعلياً التدفق الطبيعي للحياة لدعمنا في الحصول على ما نرغب؟ ما من شكٍ بأنك قد جربت ماذا يعني أن تكون في حالة التدفق الطبيعي. فكّر بيومٍ جرى فيه كل شيءٍ بشكلٍ مثالي! وقد بدوت أنك في المكان الصحيح وفي الوقت الصحيح تفعل الشيء الصحيح بالضبط. والآن فكّر بيومٍ نموذجي. أي نموذجٍ تفضله؟ إن العقبة الأكبر التي تعترض التدفق طوال اليوم، كل يومٍ، هي المقاومة له.

الخبر السار هو أنك: تستطيع التخلي عن المقاومة مثل أي شعورٍ آخر.

تمنعنا المقاومة من التقدم في جميع مجالات الحياة، وخصوصاً في مجال التطور والسعادة الشخصية. إذا كنت قد قرأت هذا الآن، فقد أصبح لديك خبرةً بالإفراج عن العديد من أنواع المشاعر المختلفة. لقد لاحظت تمامًا كيف كنت راغبًا في بعض الأوقات بالتحريك، بينما، في أوقاتٍ أخرى، وجدت أنه من الأسهل أن تضع الكتاب جانبًا وأن تفعل شيئًا - أي شيء - آخر. هذا هو بالضبط نوع المقاومة الذي يمنعنا من تحقيق مقاصدنا وغاياتنا الجيدة، حتى عندما يتعلق الأمر بنشاطٍ مفيدٍ بشكلٍ واضحٍ كالعمل الذي نقوم به في هذا الكتاب.

من المهم أن تدرك بأن تحرير المقاومة لا يعني أن عليك أن تسمح للمشاعر الأخرى بالسيطرة عليك. يمكنك أن تستمر بالدفاع عما هو صحيح دون مقاومة. إذا كنت قد درست في أي وقتٍ مضى فن الدفاع عن النفس، مثل الأيكيدو والكاراتيه أو التايكوندو، تعلم أنك إذا وجهت لكلمةً بقبضةٍ مشدودة، ستأذى، لكن إذا كانت قبضتك مسترخيةً قليلًا - دون مقاومة - يكون لديك قوةً وطاقمةً أكبر. يفهم كذلك محترفو الدفاع عن النفس بأنه عندما يهاجم خصمٌ، ودون أدنى مقاومة، يمكنك تحويل تلك الطاقة ضده. يصح الأمر نفسه في كل مرةٍ تصرف عن الشعور بالمقاومة. لديك قوةً أكبر بجهدٍ أقل وقدرةً تحملٍ ومرونةً عاطفيةً أكبر.

ما هي المقاومة

هل بدأت ذات مرةٍ مشروعًا بحماسٍ كبيرٍ وفقدت الحماسة في مكانٍ ما في وسطه؟ تلك هي المقاومة. فالمقاومةُ شيءٌ خفيٌّ تمامًا وهي أمرٌ أساسيٌّ يمنعنا من امتلاك، فعل، أو أن نكون ما نريد في الحياة. في الحقيقة، غالبًا ما نقاوم الأشياء التي نحبهها ونهتم بها فعلاً. وإذا ما طلب منا شخصٌ القيام

بشيء، فتلك هي الشرارة التي تولع نار المقاومة. قد تظهر كذلك حتى عندما نرغب القيام بما نطلب منا القيام به. يمكن أن تكون المقاومة تخريباً للذات وذات نتائج عكسية، وتعمل بشكلٍ مستمرٍ ودون توقف، لأننا نعيش في بحرٍ من «الواجبات» و«الالتزامات» و«الموجبات» والأوامر الأخرى. وفي أي وقتٍ يكون فيه أوامر، فهي تثير لدينا المقاومة.

عندما يُطلب منك القيام بأمرٍ ما، أو ضرورة فعل أمرٍ ما، ماذا تشعر بداخلك؟ سيكون جوابك «لا يمكن! لا تملي عليّ ما أفعله!» ويحدث الشيء نفسه عندما تطلب من نفسك ما عليك القيام به. إذا طلبت من نفسك: «عليك أن تسدد فواتيرك» ماذا يحدث؟ ربما يكون ردك: «أوه، نعم؟» أو، إذا قلت لنفسك: «من الأفضل عدم القيام بذلك بعد الآن»، ربما تشير في ذلك إلى عادةٍ تريد إيقافها، وربما تجد نفسك تقوم بها هو أكثر من ذلك. تلك هي طبيعة عقولنا. ببساطةٍ نحن لا نحب أن يُطلب منا القيام بشيءٍ. مع ذلك نحن باستمرارٍ «نلزم» أنفسنا ثم نتساءل لماذا لا نستمتع بحياتنا ولماذا لا تسير أمورنا على ما يرام.

أول مرةٍ أتذكر فيها وجدت المقاومة في حياتي عندما كنت طفلاً. ظهر نوعٌ من المقاومة في أحد الأيام عندما كنت أشعر بالانزعاج ولم أرغب بالخروج واللعب. رغم أنني كنت أحب الخروج واللعب مع الأصدقاء في المجمع السكني الذي كنا نسكن فيه، في ذلك اليوم أردت أن أكون لوحدي وأن ألعب بالعباب. لكن وجودي لوحدي أزعج أمي، لذلك أصرت على خروجي واللعب مع الأطفال. ولأن ذلك حدث عدة مراتٍ على التوالي، فقد تحول ذلك إلى نقطة خلافٍ بيننا. وسرعان ما كرهت الخروج واللعب مع أصدقائي وبدأت أتجنبه مهما كانت النتائج. ودون قصدٍ، دفعتني أمي

إلى مقاومة اللعب مع أصدقائي. رغم أنني كنت أشعر أن المقاومة كانت ضد طلب أُمي فقط، فقد قضيت عدة سنواتٍ وأنا أعتقد بأنني لا أحب اللعب مع الآخرين، والذي لم يكن صحيحًا البتة.

تظهر المقاومة بطرقٍ مختلفة، بعضها يظهر بشكلٍ خفي. ربما قد تنسى ما هو مهمٌ بالنسبة لك. أو ربما قد تجد نفسك تتعد شيئًا فشيئًا عن الأشياء المفيدة فعلاً. لنفترض، على سبيل المثال، أنك تنجز بشكلٍ جيد عندما تحرر مشاعرك. وأنت تستمتع بذلك حقًا، وتعتقد بأنها أفضل شيءٍ بدءًا من قطعة الخبز. وبعد عدة أيامٍ، أو أسابيع، أو أشهرٍ لاحقةٍ، يصبح من الصعب أن تقنع نفسك بفعله، رغم أنه كان لديك تجربةٌ مباشرةٌ عن مدى فائدته لك. فما الذي حدث؟ أنت تبدي المقاومة على الأرجح، ربما قد حوّلت تحرير العواطف إلى «واجبٍ». في مثل هذه الحالات، يخلق «الواجب» قوةً معاكسةً مكافئةً، أو ربما أكبر، من القوة التي تبذلها عندما تحاول فعل شيءٍ.

إليك بعض التعاريف عن المقاومة والتي قد تساعدك على معرفتها:

- تبدو المقاومة كما لو أنك تحاول التقدم للأمام ورجلك على المكابح.
- في أي وقتٍ تشعر فيه بأنه عليك فعل شيءٍ، أو ملزمٍ بالقيام بأمرٍ ما، أو أنه ينبغي عليك القيام به، تظهر لديك المقاومة.
- إن المقاومة هي نقيض القوة، سواء الحقيقية منها أو المفترضة.
- تدفعك المقاومة ضد العالم لذلك فهي نكوصٌ وعودةٌ للوراء.

- إن الشعور أو التفكير بأنني «لا أستطيع» هي المقاومة. وهي تأخذ جهداً واعياً للتغلب على الجهد غير الواعي (العادة) في ضبط المشاعر باستمرار. تلك العادة غير الواعية هي مقاومة.
- المقاومة هي بمثابة برنامج آخر قمنا بتصنيعه لحماية البرامج الأخرى. (سأشرح ماذا تعني البرامج وكيف تؤثر علينا في الفصل الثاني عشر).
- المقاومة تحدث عندما لم تكن قد قررت بعد فيما إذا كنت ستقوم بشيء ما أم لا، لكنك تقوم به على كل حال، وهو أمرٌ صعب. وكى تجعله سهلاً، فإن كل ما تحتاجه هو أن تقرر القيام به وتنفيذه-أو تقرر عدم فعله ولا تفعله.

التحرر من المقاومة

يمكنك استخدام عملية التحرر ذات الخطوات الثلاث التي تعلمتها في الفصل الأول للتخلص من المقاومة في أي وقتٍ تشعر بها. إما أن تقرأ الأسئلة لوحدها، أو أن يكون لديك شريكٌ يعمل معك على تحريرها.

الخطوة الأولى: اسمح لنفسك أن تقبل بالمقاومة في هذه اللحظة.

الخطوة الثانية: اطرِح على نفسك أحد الأسئلة الثلاث:

هل أستطيع التخلي عن المقاومة؟

هل أستطيع أن أسمح لنفسي الشعور بالمقاومة في هذه اللحظة؟

هل أستطيع الترحيب بشعور المقاومة.

ثم اسأل:

هل أريد؟

متى

الخطوة الثالثة: كرر الخطوتين السابقتين بالقدر الضروري حتى تشعر بالتححرر منها.

ما أن تفهم حقًا بأنك تستطيع التخلص من المقاومة حتى تجد نفسك تفعلها دون أدنى تفكير. وكما هو الحال دائمًا، تذكر بأن كلمتي «نعم» أو «لا» هما جوابان مقبولان. وستتحرر من المقاومة حتى لو قلت «لا». لذا، أجب عن الأسئلة التي تختارها بأقل جهد. ابتعد عن التخمينات المسبقة مع نفسك، أو الدخول في نقاشٍ داخليٍّ حول مزايا التخلي عن مقاومتك أو نتائج التححرر منها.

«لثلاثين عامًا، كنت أحاول تنظيف شقتي. وقد كرهت الأمر وكنت دائمًا أثير المشاكل. الآن لدي الدافع الكامل 100% بالمئة لتنظيف شقتي والتخلص من الأشياء القديمة. وهي المرة الأولى في حياتي، التي أمشي فيها خطوتين في غرفتي دون أن أتعثر بشيء. وكنت دائمًا أختلق الأعذار بأنه ليس لدي الوقت لتنظيفها. والآن سجّل الآتي: أعمل أربعة في أعمالٍ والتي تصل إلى 80 ساعة عملٍ في الأسبوع وما أزال أجد الوقت والجهد الكافيين لتنظيفها. ولم أعد صغيرًا في السن ولدي الطاقة اللامحدودة لتنظيفها. فالذي جرى لي، والذي قدمته طريقة سيدونا لي، هي الحرية لفعل ذلك».

تيرنيس أوبرين - طوكيو، اليابان

مهها يكن ردك، انتقل إلى الخطوة التالية.

في البداية، يمكن أن تكون النتائج غير واضحة تمامًا. ويلمح البصر - مع ذلك - وبالأخص عندما تكون مثابرًا - ستكون النتائج أكثر وضوحًا. ربما تجد أن هناك العديد من الطبقات للمقاومة اتجاء موضوعٍ محددٍ، لذلك قد تستغرق بعض الوقت للتححرر منها بشكلٍ كاملٍ. على كل حال، إن كل طبقةٍ تحررها تعود عليك بالفائدة.

كانت تدرّس جين دوراتٍ في إدارة الوقت في الشركات لسنواتٍ عديدة. وما تزال، قدرتها الخاصة على التسويف والتأجيل، كما تقول: «حياةٌ وفعالة». لكن، وبدلاً من لوم نفسها عن التسويف، فهي تجد أنه من الأسهل لها التحرر من مقاومتها، والذي هو جزءٌ من التسويف. وتطرح على نفسها السؤال: هل أستطيع أن أرحب بالعمل مهما كان كرهني الرهيب له؟ ثم تختار بضع أجزاءٍ من العمل وتبدأ بها، وتشعر بأنها تنفذه وبزخمٍ كبير. لا، هي لا تقفز دوماً للأمام مع جوقه الملائكة التي تغني خلفها، لكنها تتحرك إلى الأمام بسهولةٍ أكبر. كما أنها لا تُحدث فوضىً.

«ومثل أي شيءٍ آخر، إن التخلي عن المقاومة لن يكن مجددياً ما لم تقم به فعلياً» كما تقول جين. «لكن عندما تقوم به، فهو تقنيةٌ بارعةٌ. وبعدها، سينتابك إحساسٌ من الحركة والتغيير في منظورك للحياة».

ثلاث طرقٍ إضافيةٍ للتخلص من المقاومة

لأن كلاً منا يحمل في طياته تراكماتٍ من المقاومة، يمكننا البحث عن الأشياء في بيئتنا والتي نشعر تجاهها بالمقاومة وأن نحررها. فلنجرّب الآتي:

- 1 - انظر حولك في الغرفة التي أنت فيها الآن واختر أي شيءٍ.
 - 2- ركز مقاومتك عليه بسؤالك: هل أشأ أستطيع أن أسمح لنفسي الشعور بالمقاومة تجاه ذلك الشيء بالقدر الذي أستطيع؟
 - 3 - ثم استخدم خطوات التحرير الأساسية الثلاث لتحريره:
- هل أستطيع تحريره؟ هل أريد؟ متى؟

4 - أعد هذا التمرين عدة مراتٍ دون انقطاع، ثم تابع حياتك اليومية.

ستلاحظ أن كل شيء في حياتك سيصبح أسهل كلما تخلّيت عن المقاومة أكثر.

إنه تمرينٌ رائعٌ عليك تطبيقه عندما يكون لديك وقت فراغٍ في العمل، وأثناء التنقل، أو في أي وقتٍ تشعر فيه بالحياة ولديك «عزمٌ وتصميمٌ» أكبر.

ثمة طريقةٌ رائعةٌ أخرى لتحرير المقاومة وهي أن تعترف بأنه عندما تقاوم امتلاك، وجود، أو القيام بشيء، فمن المحتمل أنك تقاوم عدم امتلاك، أو وجود، أو القيام بذلك الشيء. عندما يحدث ذلك، طبّق العملية التالية:

1 - فكّر بشيءٍ تقاوم فعله.

والآن اسأل نفسك:

هل أستطيع أن أسمح لنفسي بالتحرر من فعل _____؟

هل أريد؟

متى؟

2 - ثم اسأل نفسك العكس:

هل أستطيع أن أتخلى عن مقاومة عدم فعل _____؟

هل أريد؟

متى؟

3 - استمر جيئةً وذهابًا بين مجموعتي الأسئلة تلك حتى تشعر بأن المقاومة قد زالت. ثم لاحظ كم هو أسهل أن تقوم بهذا العمل بحد ذاته.

إن نفس العملية مفيدةٌ في تحرير الأشياء التي تقاوم امتلاكها أو وجودها. بدّل ببساطة استخدام الكلمات امتلاك أو وجود بكلمة فعل.

هل تتساءل عن كيفية وضع هذه التقنية موضع التطبيق في حياتك؟ إليك احتمالين. دعنا نقول أنّك تقاوم افتقارك للمال وهو شعورٌ عامٌّ، بالتأكيد. فكّر كذلك بأنّه من المحتمل أنك تقاوم امتلاكها. إذا لم تكن تقاوم فكرة امتلاكك للمال، من المحتمل أن لديك أكثر مما تحتاجه. أو دعنا نقول أنّك تقاوم وجودك وحيداً-وليس لديك علاقة. أضمن لك أيضاً أنك تقاوم (تشكو من) وجود علاقة. فلتتحرر من الشعور من هاتين المسألتين ثم راقب ما سيحدث في حياتك. أعتقد أنك ستفاجأ كثيراً.

في أغلب الأحيان، عندما نحاول أن نتحرر ولا يحصل ذلك، نعرف بأننا نصطدم بحائط المقاومة. إذا حدث هذا معك، فإن السماح لنفسك بالتمسك بمقاومتك العنيدة هو طريقةٌ فعالةٌ أخرى لمعالجتها. ما أن تسمح لنفسك بفعل شيءٍ في واقع الحياة ستوجد مساحةً كافيةً داخلك لتحريره. واسأل نفسك ببساطة: هل أستطيع أن أمنح نفسي الإذن لأتمسك به للحظة؟ وفي كثيرٍ من الأحيان، ستتحرر تلقائياً عند هذا السؤال. إذا لم تتوقف المقاومة بشكلٍ كامل، بكل الأحوال، عد إلى أسئلة التحرير الأساسية: هل أستطيع التحرر من التمسك بها؟ هل أريد؟ متى؟ يمكنك فعل ذلك عدة مراتٍ متتالاً بين السماح له أو التمسك به ثم دع نفسك تتحرر بالطريقة المعتادة.

يصف بوب نفسه كشخصٍ لديه مقداراً لا بأس به من المشاكل مع المقاومة. «بشكلٍ طبيعي، أنا صاحب قرار، ومرشد، ولكن منذ يومين، لم أستطع اتخاذ أي قرارٍ بخصوص أي شيءٍ في ذلك اليوم. كما لو أن

قلم رصاص قد علق في المروحة ومنعها من الدوران. أخيراً، قررت أن أدع القلم عالقاً، لكن الوضع عاد إلى طبيعته المعتادة لوحده فوراً». لقد اكتشف بوب عموماً بأن مقاومته تذوب عبر الغوص فيها أو بالسؤال: هل أستطيع أن أدع نفسي تكون مقاومةً كما يحدث معي؟

الاستكشاف: التواصل مع المقاومة

خلال دورات سيدونا، نقوم بشكلٍ متكرر بتمرينٍ بسيط، لكنه قوي، وهو مصممٌ لمساعدتنا على التواصل مع كيفية شعورنا بالمقاومة على المستوى المادي. كلما كنّا أقدر على الاتصال مع شعور المقاومة، كلما أصبح أسهل علينا التحرر منه. لذلك انصحك بتطبيق هذا التمرين من قلبك بدلاً من عقلك. بتعبيرٍ آخر، لا تحاول أن تفهم النتيجة الصحيحة. لأنه ما من نتيجة تُذكر.

يمكن القيام بهذا التمرين بطريقتين. الطريقة الأولى هو القيام به لوحده. أما الطريقة الأخرى هي القيام به مع شركاء. حيث يجد فيه معظم الناس مساعدةً كبيرةً في التخلي عن المقاومة والمشاعر الكامنة تحتها على حدٍ سواء.

استكشاف المقاومة الجسدية لوحده

لكي تبدأ، ضع يديك معاً أمامك بطريقة متساوية أو كما في وضعية الصلاة، وراحتاك متلامستان. وقرر لا على التعيين أي كفٍ ستدفع الأخرى وأي كفٍ ستقاوم. وباليد التي قررت أنها ستدفع، دعها تدفع بلطفٍ اليد الأخرى، أي اليد المقاومة، بينما اترك الأخرى تتمسك بوضعها.

وأنت تقوم بذلك، دع نفسك، بالقدر الذي تستطيع، أن تتواصل مع ما يبدو أنه شعور المقاومة.

ثانيًا، تحرر من مقاومة الدفع دون محاولة السيطرة أو القيام بأي شيء بشكلٍ خاص مع يديك. دع يديك فقط تقومان ما تفعلان.

كرر هذا النشاط عدة مرات، مبدلاً بين اليد التي تدفع وتلك التي تقاوم، وحاول أن تلاحظ مشاعرك وأنت تطلقها. لتتقصر بعض الوقت بعد قيامك بذلك وأنت تفكر في التمرين واستخدام عملية التحرير لإطلاق كل الأفكار والمشاعر التي تظهر.

استكشاف المقاومة الجسدية مع شريك

عندما تقوم بهذه الطريقة من التمرين، تذكر أنه مجرد استكشاف. ولا يتعلق الأمر بمن هو الأقوى أو من يستطيع أن يهزم الآخر. ومن المهم جدًا ألا تفعل أي شيء مؤذٍ جسديًا أو عاطفيًا لشريكك.

للبدء، يقف الشريكان يواجهان بعضهما البعض ويتواصلان بالعينين. حدد أي من الشريكين سيدفع وأي منهم سيقاوم. ولتحقيق الهدف المنشود من هذا الوصف، دعنا نقول إن شريكك هو الذي «سيدفع» أولاً. ثم، مع مد كلا الذراعين على الجانبين، ستتلاقى راحتي يديكما (أنت وشريكك) معًا.

الآن، سيدفع شريكك بلطفٍ ضد يديك. ما أن يدفع شريكك، قاوم الدفع ببساطة، محاولاً إبقاء يديك ثابتتين. ينبغي أن يكون الضغط المبدول قوياً بما فيه الكفاية لتسطيعان كلاكما أن تشعرنا بالمقاومة، لكنه ليس كافياً لجعل شريكك «المقاوم» يشعر بالقلق من السقوط.

عندما يدفع شريكك يديك، دع نفسك تتواصل مع ما يبدو بأنه مقاومة. ثم، تحرر من المقاومة بالقدر الذي تستطيع، دون محاولة السيطرة

أو فعل أي شيءٍ خاص بيديك. فقط دع
يديك يقومان ما يفعلان.

ثم، بدلّ الأدوار واستمر في نفس
التمرين. كائنًا من يكون الدافع الآن
يصبح المقاوم مدافعاً والعكس بالعكس.
أعكس الأدوار عدة مراتٍ حتى يصبح
لدى الشريك شعورٌ واضحٌ كيف هي
المقاومة والتحرر منها.

«عندما أصبحت طريقة
سيدونا تحت تصرفي، لم
أعد أشعر بالعجز عند ظهور
المشاعر السلبية. لقد أصبح
لديّ وسيلةٌ لمنعها من إدخالها في
دوامة الاكتئاب، وحتى لتغيير
وجهة نظري.»

د. شاؤول فينر، بافالو غروف، إل

يمكن أن تكتشف خلال فعل هذا التمرين، بعض الأنماط لديك
ولدى الآخرين المتعلقة بالمقاومة. خذ راحتك لمشاركة اكتشافاتك مع
شريكك بعد إتمام التمرين، لكن تجنب الدخول في نقاشٍ فكري. تبادل
الأدوار في دعم بعضكما البعض في تحرير كل ما يثيركما.

التحرير الكتابي: «الأشياء التي يجب عليّ القيام بها»

ورقة عمل

العملية التالية مصممة لمساعدتك على تحرير مقاومتك. وهي سهلة
الاستخدام. للتحضير لها، أدرج عمودين عبر الجزء العلوي من ورقةٍ
نظيفةٍ في دفتر يومياتك الخاص. سمّ العمود الأول «أشياء أشعر أنه من
واجبي فعلها». وسمّي العمود الثاني «ما هو شعوري الآن تجاه ذلك
الأمر؟»

ابدأ بتشكيل قائمةٍ بكل شيءٍ تشعر بأن «عليك القيام به» في العمود
الأول.

الآن، خذ كل بندٍ، لمرة واحدة، ودوّن مشاعرك اتجاهه الآن. قد يكون هناك العديد من المشاعر الموجودة. تحقق بشكلٍ خاصٍ من المقاومة أثناء قيامك بهذا الاستكشاف، وارفقها مع أية عواطف أخرى يمكن أن تظهر.

ثم، أطلق كل شعورٍ - وأية مقاومة - حتى الانتهاء. وحالما تطلقها بالكامل، إما ضع علامةً بجانبها أو اشطبها.

أشياءٌ عليّ أن أقوم بها

بها ما هو حاضري	أشياء أشعر
شعوري حيال ذلك؟	عليّ أن أقوم....
✓ الغضب	دفع الفوائد
✓ محبط	تنظيف المنزل
متعب	الذهاب إلى العمل
خائف	أه أكون لطيف

أعد الخطوات السابقة واستمر بتحرير مشاعرك الآن حتى تتحرر بشكلٍ كاملٍ من ذلك البند الموجود في العمود الأول. تذكر أيضًا أن تحرر أيضًا مشاعرك التي ندعوها إيجابية، بحيث يمكنك الاستمرار في الانتقال إلى حالاتٍ أعلى من الطاقة.

عملية التحرر من المقاومة

يمكنك أن تستخدم هذه العملية للبدء أو للاستمرار في التحرر من مقاومتك. يمكن أن يتم ذلك على موضوع محدد تختاره من ورقة العمل الخاصة بـ «الأشياء التي عليّ أن أقوم بها» التي وردت سابقاً، أو يمكن استخدامه ببساطة لتحريرك من العائق الداخلي الذي نشعر به جميعنا كمقاومة. إما أن تقرأ الأسئلة على نفسك أو يكون لديك شريك يقرأها عليك. بالمناسبة، عندما تتحرر بنفسك، تمتلك الخيار لاستبدال ضمير المتكلم «أنا» بضمير المخاطب «أنت»، لأن ذلك سيبدو أكثر طبيعية.

ابدأ بالتفكير بشيء تعتقد أنه ينبغي عليك فعله، مفروض عليك فعله، وواجب عليك فعله، أو من المهم أن تفعله - أي فئة منها. لاحظ كيف تنكمش في داخلك عندما تفكر بذلك وكيف تراجع.

هل يمكنك أن ترحب بشعور المقاومة هذا؟

هل يمكنك أن تسمح له فقط أن يكون حاضراً؟

ثم، هل يمكنك أن تدعه يذهب؟

هل ترغب؟

متى؟

الآن، فكّر بنفس الشيء أو شيء آخر يبدو أنه مهم للغاية لجعلك تفعل شيئاً، أو أن يخبرك أحدهم بأنه عليك أن تفعل ذلك - مثل خسارة الوزن والتوقف عن التدخين وجني المزيد من النقود ودفع فواتيرك أو أن تكون دون ديون. لاحظ كيف يولد ذلك المقاومة بداخلك على الفور.

هل يمكنك أن ترحب بشعور المقاومة هذا؟

هل يمكنك أن تسمح له فقط أن يكون حاضرًا؟

ثم، هل يمكنك أن تدعه يذهب؟

هل ترغب؟

متى؟

ثم، فكر بشيءٍ آخر في حياتك كنت تبدي اتجاهه مقاومةً. كما نميل أيضًا لمقاومة الأشياء التي علينا أن نفعلها باستمرار، حتى الأشياء البسيطة مثل تنظيف أسنانك، ورمي القمامة، أو جزّ العشب. مهام الصيانة التي نقوم بها بشكلٍ متكررٍ، مثل غسيل الأطباق، هي مسائل كبيرةٍ لكثيرٍ من الناس. فلتشعر حقًا بما ترغب أن تقاومه. رَحِّبْ به، واسمح له أن يكون موجودًا.

ثم، هل يمكنك أن تدعه يذهب؟

هل ترغب؟

متى؟

جد شيئًا آخر في حياتك تبدي اتجاهه مقاومةً. هناك أحاسيس معينة تقاومها، مثل الأصوات الصاخبة، أو الأضواء الساطعة، أو بعض الانطباعات المعينة في أصوات الناس، حتى روائح محددةٍ. جد واحدًا من أنواع البنود تلك التي تقاومها.

هل يمكنك أن ترحب بشعور المقاومة هذا في وعيك؟

هل يمكنك أن تحتضنه فقط؟

ثم، هل يمكنك أن تدعه يذهب؟

هل ترغب؟

متى؟

ونقاوم أيضًا بعض الأشخاص. لذا، فكّر بشخصٍ في حياتك الآن
مازال لديك مقاومةً تجاهه. تذكر، أن المقاومة لا تعني أنك لا تهتم بهم.
حتى أننا نقاوم أحيانًا الأشخاص الذين نحبهم. هل من أحدٍ في ذهنك؟
قد يكون صهرًا - وهو أمر شائع جدًا - أو أي شخصٍ آخر تقاومه في
تجربتك.

هل تستطيع أن تسمح لتلك المقاومة أن تدخل في وعيك؟

هل تستطيع أن ترحب بها؟

ثم، هل تستطيع أن تدعها تمضي؟

هل تريد؟

متى؟

ثمّة أمرٌ آخر نقاومه ألا وهي مشاعرنا. لا نريد غالبًا أن نشعر
بالطريقة التي نشعر بها، وخصوصًا إذا صنفنا ذلك الشعور بأنه «غير
سار». يقاوم معظم الناس مشاعر معينة أكثر من غيرها، مثل الخوف
أو الغضب. الآن، هل بوسعك أن تشعر بالطريقة التي تقاوم فيها
أحاسيس معينة؟

هل بوسعك أن ترحب بتلك المقاومة عند دخولها وعيك؟

هل بوسعك أن تسمح لنفسك فقط أن تقاوم للحظةٍ فقط؟

ثم، هل بوسعك التخلي عنها؟

هل ترغب؟

متى؟

بعد ذلك، فكّر في شيءٍ تقاوم فعله رغم أنك تستمتع به. أمرٌ مضحكٌ أليس كذلك، يقاوم الكثير منا الأشياء التي في صالحنا، الأشياء التي نحب فعلها. لأن هناك بعض التردد بشأنها. لذلك يبدو الأمر كما لو أننا لا نجد متسعاً للنشاطات التي تسليتنا وتمتعنا.

هل بوسعك أن ترحب بتلك المقاومة عند دخولها وعيك؟

هل بوسعك أن تسمح لنفسك فقط أن تقاوم للحظةٍ فقط؟

ثم، هل بوسعك التخلي عنها؟

هل ترغب؟

متى؟

ونقاوم كذلك أشياءً تتعلق بجسدنا-كبعض الأحاسيس، أو الشكل الذي تظهر فيه. حتى عندما يكون وزننا مثاليًا (كما لو كان ذلك ممكنًا في ثقافتنا المهووسة بالوزن) معظمنا مهووس تمامًا تجاه وزنه وكيف يبدو، ونقاوم كيف تبدو مظاهرنا عادةً، حتى لو كان لدينا يوم رائع. لذا، ابحث عن شيءٍ ما في بدنك تقاومه، شيءٌ يتعلق بجسدك، سواء الطريقة التي تشعر بها أو كيف تبدو، أو شيءٍ من هذا القبيل.

ببساطة رحب بالمقاومة في وعيك.

هل تستطيع أن تدعه يمضي؟

هل ترغب؟

متى؟

سيكون أي موضوع من المواضيع أعلاه مثاليًا لمزيد من الاستكشاف. استخدم هذه العملية في أي وقتٍ تشعر فيه بالمقاومة أو تشعر ببساطة بالرغبة في الحصول على المزيد من دفق الحياة.

البقاء في حالة من التدفق

إذا لم يكن هناك مقاومة، ستتحرر جميعنا بسرعة. لذلك، من المهم بالنسبة لنا أن نستمر بتحرير المقاومة باستمرار من أجل السماح لمشاعرنا بالظهور والانطلاق. خلال متابعة قراءة هذا الكتاب والتفاعل مع العمليات التي يحتويها، تذكّر أن تحرر المقاومة في أي وقتٍ تشعر فيه بأنك عالقٌ بها.

إليك ثلاثة نصائح هامةٍ للتعامل مع المقاومة والبقاء في حالة التدفق:

- **اسأل، ولا تتحدث.** لقد ناقشنا سابقًا ما يحدث عندما يطلب منك أحدهم أن تفعل شيئًا، أو عندما يجب عليك القيام به. مما يثير لديك المقاومة مباشرةً. وبالمقابل، تثير أوامرك المقاومة لدى الآخرين. لذا فلتكن ذكيًا. تجنب إثارة المقاومة غير الضرورية لدى الآخرين عبر الطلب إليهم القيام بما تريد منهم أن يفعلوا بدلاً من إملاء الأوامر عليهم. إذا مارست هذه العادة، ستجد بأنك ستحصل على تعاونٍ أكبر. بالمناسبة، أود أن أنصحك بالتواصل مع هذه الطريقة بنفسك، للحصول على مزيدٍ من التعاون وقليلٍ من المقاومة من الداخل، أيضًا.

● **أفعل ما تفعله - ولا تفعل ما لا تفعله.** نشعر كثيرًا بأننا يجب أن نفعل شيئًا بشكل مختلف عما نفعله، أو أننا يجب أن نفعل شيئًا لا نفعله. والطريق الأمثل للخروج من هذه الورطة هو أن تسمح لنفسك أن تفعل ما تفعل عندما تريد أن تفعل، وألا تفعل ما لا تفعل عندما لا تريد أن تفعله - دون إعطاء بعدًا إضافيًا لـ «الأوامر» على نفسك. في أي وقت تجد نفسك تعطي الأوامر، خذ لحظة لتحرير مقاومتك.

نرجو أن تفهم بأن ذلك لا يعني أن تبقى عالقًا في مكانك. في الواقع، ستكون النتائج معاكسة تمامًا. عندما تطلق الأوامر والمقاومة المصاحبة التي تثيرها تلك الأوامر، ستجد نفسك تفعل ما تفعله وألا تصاب بالهوس مما لا تفعله. ويشمل هذا أي شيء ترغب نفسك على القيام به أو منعها عن القيام به. وستتخلص من الجمود والروتين الذي أوجدته المقاومة في حياتك.

● **تخفيف الضغط.** هل تشعر أن ما تقوم به صعبًا؟ هذا مؤشر واضح على أنك قد اصطدمت بجدار مقاومتك. ربما تضغط على نفسك أو تشعر بالضغط من شخصٍ ما آخر. إذا كنت تضغط على نفسك، اتخذ قرارًا واعيًا بالتخلص من الضغط. ونتيجة لذلك، ربما ستجد بأنك ستنجز ما تحاول إنجازه بسهولة، وسرعة أكثر، وبكفاءة وتمعن أفضل. وإليك حقيقة مثيرة للاهتمام: لا يمكنك أن تشعر بأن الآخرين يدفعونك. تستطيع فقط أن تشعر بنفسك تندفع للخلف، وبالتالي، إذا كنت تشعر بأن الآخرين يضغطون

عليك، تخلى عن شعورك بالرغبة بالتراجع أو مقاومة اندفاعاتهم. ونتيجةً لذلك، ستجد بأن كل ما تقوم به سيتحقق بسهولةٍ ورشاقَةً أكبر.

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي، لنكتشف معًا كيف تحجب المقاومة الغايات التي دونتها في آخر الفصل الأول. وأنت تحرر مقاومتك في هذه المجالات، أبدأ بملاحظة السهولة والتدفق الموجود دائمًا وكذلك السهولة والتدفق المتزايد الذي يظهر عندما تتخلى عن المقاومة. كلما مارست التحرر من المقاومة أكثر، كلما شعرت أنك أفضل، وكلما أصبحت الحياة أسهل.

يمكن أن تكون المقاومة هي العقبة الرئيسية التي تمنع حصولك على ما تريد وشعورك بالطريقة التي تريد أن تشعر بها. ومع ذلك، تستطيع بسهولةٍ أن تتخلى عنها وأن تستمتع بمزايا الحياة دون وجود مقاومةٍ كامنةٍ في كل ما تختاره.

الفصل الخامس



مفتاحك إلى السكينة

«اللهم امنحني السكينة لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها،
والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع، والحكمة لمعرفة الفرق
بينهما».

صلاة السكينة، رينولد نيبور

ربما أنك قد سمعت بصلاة السكينة. وإذا كنت مثل معظمنا، قد تجد نفسك أحياناً تنتظر جواباً. حسناً، إليك الجواب! وأنت تقوم بتطبيق ما ذكر في هذا الفصل، ستكتشف طريقة لقبول الأشياء التي لا تستطيع تغييرها. وستكتشف بأنك تغير الأشياء التي تحتاج إلى التغيير في حياتك بسهولة وشجاعة. بالإضافة إلى ذلك، ستغدو حكمة التمييز بينهما فجأة طوع بنانك.

ما هو الجواب؟ أنه بسيطٌ جدًا لدرجة أنه يمكن أن يربكك. تحرر من شعور الرغبة بتغييره - يمكن أن يكون «ذلك الشيء» هو أي شيء في حياتك، أو ضمن مجال تجربتك الشخصية، وهو لا تحبه أو تريد أن يكون مختلفًا عما هو عليه، بما فيها أحداثًا من الماضي. إذا بقيت منفتحًا على تميّز وبساطة هذا الحل، سيكون لديه القدرة لجعلك حرًا.

كيف يساعدنا التخلي عن الرغبة بتغيير الأشياء؟ بالإضافة إلى النتيجة الواضحة التي تتجلى بالشعور بشكل أفضل عندما نتخلى عن تلك الرغبة، هناك عدة طرقٍ لذلك. دعونا نبدأً بالبحث في نيل الاستحسان أولاً. أن قبول ما لا نستطيع تغييره ليس سهلاً دائماً. يتمرد العقل على الفكرة برمتها. مع ذلك، عندما نتخلى عن الرغبة بتغيير حالة الأشياء، فنحن نتحرك بشكلٍ طبيعي نحو مزيدٍ من نيل الاستحسان لتلك الأشياء دون الحاجة لمحاولة إرغامها على الحدوث.

فيما يتعلق بتغيير الأشياء التي تحتاج إلى تغيير، تحقق من تجربتك الشخصية. أجرِ مراجعةً سريعةً لحياتك وقم بوضع قائمةٍ ذهنيةٍ لأي شيءٍ تريد تغييره. قد تكون طويلةً، والعديد من الأشياء المذكورة فيها قديمة. وحتى الآن، فالعديد من الأشياء التي أردت تغييرها لم تتغير، أليس كذلك؟ رغم أن ذهننا يخبرنا بأن الرغبة في تغيير شيءٍ ما يمكن أن يغيّره فعليًا، أو أن الرغبة في تغيير ما يحتاج التغيير سيدفعنا إلى العمل من أجل ذلك، وفي معظم الحالات العكس هو الصحيح. عندما نركز على الرغبة في تغيير مشكلةٍ، يسبب إدراكنا لها استمرارها. نحمل المسألة في أذهاننا من أجل أن نغيرها أو نقاومها.

إليك كيف يعمل هذا. ربما لدينا تجربةٌ لا نحبهها (عندما يصرخ رب العمل في وجهنا)، أو عندما يحدث شيئاً لشخصٍ يهمنّا (كمرض صديق

أو تعرضه لحادث سيارة)، أو ربما لا نحب الأخبار التي نسمعها في ذلك اليوم (انخفاض أسعار الأسهم المالية). لذلك، نريد تغييرها. إما أن نفكر: «أمل ألا يحصل هذالي»، أو «أمل ألا يحصل لي هذا مرة أخرى»، وفي كلا الحالتين فهو الموضوع الذي نعلق فيه. لأن الذهن يفهم الأشياء ويجسدها في صور، لكنه لا يترجم بدقة الكلمات السلبية - كلمات مثل لا، أبداً، أو لا تفعل. وبالنتيجة فإنه يفسر آمالنا بشكل معكوس ويحافظ عليها.

«إنها الطريقة الأفضل للمساعدة الذاتية التي وجدتها حتى الآن! لقد استخدمت تلك الطريقة بشكل أساسي لمساعدتي في ضبط كل نوبات الغضب التي تجتاحني. عندما كنت طفلاً، كنت مقموماً فكرياً. وأصبحت مستشاراً لمساعدة الأشخاص الذين عانوا نفس معاناتي، وربما أسوأ. ولكن، ورغم تدريبي وتعليمي، لم يكن مجدياً أي شيء بالنسبة لي. ومنذ أن تعلمت طريقة سيدونا، فقد خبرت العديد من الأسباب والمشاعر التي تقف وراء سلوكيات المدمرة. لقد منحتني الحرية التي كنت أبحث عنها دائماً. أنا أشكركم. وعائلتي تشكركم كذلك. لقد وجدت نفسي أخيراً».

دونا جيسكلير - مدينة مورغان، لوس أنجلس

إذا لم تصدق ما أقول، حاول الآن ألا تتصور فردة حذاء. ماذا حدث؟ إذا كنت مثل معظم البشر، ستري فردة حذاء في عين عقلك. كلما حاولنا جاهدين عدم خلق ما لا نريد، كلما تمسكنا بالفكرة بشكل أقوى؛ وبالتالي من المرجح أكثر أن نخلقها في واقعنا.

لذلك، ما هو الحل؟ إنه سهل. دعونا نتحرر من الإحساس بالرغبة في تحرير شيء ما، وبالتالي فإن الصور غير المرغوبة التي تتعلق بذلك الشيء والتي نحملها في أذهاننا ستلاشى؛ بعد ذلك سنتقل بجرأة إلى القيام بالتغييرات الضرورية.

أخيراً، كيف نستطيع أن نميّز بين ما نستطيع وما لا نستطيع تغييره؟ هناك عمليةٌ بسيطةٌ. في أي وقتٍ لا تكن متأكدًا فيه فيما إذا كان هناك شيءٌ في حياتك يحتاج للتغيير أو البقاء على حاله، اتخذ قرارًا بالتخلي عن الرغبة بتغييره. وإذا تخلّيت عن ذلك الشعور، وبأنه أمرٌ لا يمكن تغييره، ستجد نفسك تقبله كما هو بسهولةٍ. من ناحيةٍ أخرى، إذا كان شيئًا لا يحتاج التغيير، يساعدك التخلي عنه إلى الانتقال إلى القيام بالأشياء التي ترغب بها.

فلتجرب هذه الطريقة في حياتك ودقق بما يحدث. كما مع أي شيءٍ آخر في هذا الكتاب، لا تأخذ كلامي على عواهنه بل وجربّه.

هل تتمسك بأي شعورٍ؟

إن صرف النظر عن الرغبة بتغيير ما تشعر به الآن هو المفتاح الرئيسي لتحقيق السكينة عندما تجد أنه من الصعوبة أن تتخلى عن مشاعر أو معتقداتٍ معينة، أو عندما يكون لديك أي ترددٍ في تحريرها. عندما نشعر بالتردد في التحرير، فهذا غالبًا لأننا نريد الإبقاء على السيطرة. يمكن أن تساعدنا هذه الخطوة في تحرير حاجتنا إلى السيطرة. في الفصل الرابع، تعرّفنا على عملياتٍ عديدةٍ للتحرر من المقاومة. هذا هو نهجٍ آخر للتعامل مع ذات النوع من المعضلة. بما أنك تستطيع أن تستخدمها كخطوةٍ في أية مرحلةٍ من مراحل عملية التحرير، فالتحرر من الرغبة بتغيير ما هو موجود يفعل فعل صمام الأمان لهذه الطريقة.

إذا كنت عالقًا في أحد المشاعر، تخلّ عن رغبة التغيير بما هو عالق. اسأل نفسك ببساطة السؤال التالي: هل أريد تغييره؟ وسيأتي الجواب حتمًا «نعم». ثم تخلّ عنه. إليك عمليةٌ بسيطةٌ لفعل ذلك. اقرأ هذه الأسئلة على

نفسك مستخدماً ضمير المخاطب (هل بوسعك...؟) أو مستخدماً ضمير المتكلم (هل أستطيع...؟) في كل مرة تجد فيها صعوبةً بصرف النظر عن ذلك أو تشعر بعدم الرغبة في صرف النظر عنه. وإليك أيضاً عمليةً أخرى يمكن أن يساعدك شريكك في القيام بها.

أولاً، دقق فيما إذا كنت تشعر بأنك عالقٌ قليلاً بشيءٍ ما في حياتك أو قد أصبحت عالقاً في مكانٍ ما من عملية صرف النظر عنه. هل بمقدورك أن ترحب بشعور الالتصاق هذا بالقدر الذي تستطيع؟

ثم، دقق كذلك فيما إذا كان لديك شعوراً بالرغبة لتغيير ذلك الشيء العالق. إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تدع نفسك تعيش ذلك الشعور بشكلٍ جيد؟

الآن، هل تستطيع صرف النظر عن الرغبة بتغيير ما هو عالقٌ؟

هل تريد؟

متى؟

تحقق مما تشعر به الآن. هل تشعر بأنك عالقٌ؟ أقل تعلقاً؟ في كلا الحالتين، هل هناك أي رغبة لتغييره؟

هل تستطيع التحرر من الرغبة بتغييره؟

هل ترغب إذا استطعت؟

متى؟

مرةً أخرى، لاحظ كيف تشعر في داخلك. إذا كنت منفتحاً على هذه التجربة، ربما تشعر بأنك أخف قليلاً أو كثيراً تماماً.

الآن، ألقِ نظرةً أخرى على ما في داخلك. دقق لترى إذا كان ما يزال هناك رغبةً أكثر بتغيير ما تشعر به. إذا كان ما يزال هناك، هل تستطيع أن تتخلي عن الرغبة بتغييره؟

هل ترغب؟

متى؟

نعم، قد يكون صرف النظر عما هو عالقٌ بداخلك بهذه البساطة. لذا، أنصحك بتطوير عادة الملاحظة عندما تريد تغيير ما تشعر به. رغم أنه قد تبدو هذه العملية واضحةً جدًا لك، لكن عندما كنت أتعلم الطريقة، كنت أنسى باستمرار وجود مفهوم التخلي هذا. لكن كلما تذكرت أن أسأل نفسي إذا كان هناك شيء أردت تغيير الشعور تجاهه -وكنت قادرًا على صرف النظر عن الرغبة بتغييره- يبدو ذلك الشعور مستعصيًا في لحظةٍ قبل أن يتلاشى تمامًا.

لقد أدرك مدربو أولى دورات طريقة سيدونا التي كنت أحضرها بأنها كانت وسيلةً سهلةً تجعلني أتخلى عما أحمله. حتى أنها أصبحت مزحةً بينهم يتداولونها. أولاً، كنت أقضي عدة دقائق أشكو فيها مدى أهمية ومغزى مشكلة ما، أو كم قضيت من الوقت في معالجتها، ومع ذلك لم تتغير. لذلك كانوا يسألوني ببساطة: «هل ترغب بتغييرها؟» كان هذا كافيًا تمامًا لدفعي على تغييرها بشكلٍ عفوي، وغالبًا ما يتم ذلك بنوباتٍ من الضحك التي لا يمكن السيطرة عليها.

وجد ليستر ليفنستون هذه التقنية وسيلةً أوليةً لتحرير نفسه من القيود الداخلية. وبمجرد اكتشافه لها، استعرض حياته ولاحظ كم أنه قد رغب بتغيير كل شيءٍ تمامًا، بما فيها الأشياء الصغيرة كنهايات الأفلام،

والأحداث المهمة التي حدثت معه في سنين حياته السابقة. وما أن تحرر الرغبة بتغيير ما كان، حتى أصبح قادرًا على إزاحة الكثير مما عواقب الداخلية الكبيرة بسهولةٍ وتصبح أكثر سعادةً مما كان يحلم به. بالطبع لم يتوقف عند هذا الحد...

فرانك: السكينة وسط الفوضى

فرانك هو محامٍ يتابع قضايا الجرح في محكمة المدينة العليا. والقضايا التي يتولاها كما يقول هي «كالعجينة الموضوعة في الثلاجة» -مخالفات السير والسرقات العادية، في معظمها. تكون الأجندة (بطاقة المحتويات) ممتلئة دائمًا، لذلك هناك الكثير من الفوضى. في الماضي، كان يرتبك بسرعةٍ عندما يقع في مشهدٍ محمومٍ. لكنه منذ أن درس طريقة سيدونا منذ عامين مضيا. فقد أصبح التعامل مع عبء العمل والشخصيات العديدة الموجودة في قاعة المحكمة أسهل ودون بذل أدنى جهدٍ. وما يستغرق من المحامين الآخرين ساعاتٍ طويلةٍ لإنجازه، يستطيع أن ينجزه فرانك بسهولةٍ خلال ساعاتٍ قليلةٍ.

صرّح مرةٍ: «أخبرني أحد القضاة، بأنه عندما يتم مقاطعة معظم المحامين أثناء الحديث يحتاجون لبعض الوقت لإعادة تنظيم أفكارهم. وإذا حدث هذا الأمر ست مراتٍ يتضايقون. وإذا حدث عشر مراتٍ، يكونون على وشك الشجار وافتعال المشاكل. لكنني رأيت أنك قد قوطعت أكثر من أربعين مرةٍ. وبقيت هادئًا تساعد الجميع، ثم ركزت بشكلٍ مباشر على الموضوع الذي كنت تتناوله. لقد كانت (القاضية) معجبةٌ بقدرتي التي أظهرتها على التحمل. وأعترف، أنني ما زلت مستمرًا بالتقدم لكن، عندما يزعجني الناس، أطلق وأحرر مشاعري تلك. لذا، أستمتع بوقتي وأقوم

بأشياء يجبها الآخرين حتى في قاعة المحكمة وأشعر بأنني أكثر حرية وأخف ظلاً».

كثيراً ما يسأل فرانك نفسه: هل أستطيع أن أدع نفسي تستمتع بيوم جميل ومريح؟ هل أستطيع أن أجعل نفسي تعامل الجميع باحترام؟ هل أستطيع التخلي عن كل سلوكٍ مخربٍ للذات في الماضي، الحاضر، والمستقبل؟ ومنذ فترة، أدرك بأنه استطاع التخلي عن أي شيء وكل شيء. لو كان قد توقف عن الرغبة بتغيير ما كان يجري حوله في المحكمة، لكان قد تغير مزاجه بشكلٍ تلقائي. وبشكلٍ متكررٍ، ساعده التخلي عن تغيير شخصٍ محددٍ في ربح قضاياه.

يقول: «يمكن أن تحدث أشياء غريبة في قاعة المحكمة» ويرد قائلاً: «في كثيرٍ من الأحيان، أساعد المدعى عليهم بالامتنان عندما يدركون معاملتي لهم باحترام. معظم المدعى عليهم بالامتنان عندما يدركون معاملتي لهم باحترام. وأستطيع أن أخبرهم بأمانة: «أنتم لستم أشخاصاً سيئين من الداخل؛ لقد ارتكبتم أخطاءً في لحظة غفلةٍ من الزمن». مع مدعى عليهم الآخرون، يبدو الأمر كما لو أنهم يصفعونني بقوةٍ على وجهي في القاعة. يعتقدون بأنني سأسبب لهم الضرر لذلك يرفضون مساعدتي وهذا ما يعقد أوضاعهم. استمر في إظهار الحب لهم وأبعد أفعالهم عن ذهني، ولا أكثرث بالنتيجة أبداً. مع أن ذلك من عمل القاضي وهيئة المحكمة، وليس عملي. هل ينبغي أن يخسر أولئك المتهمين بعد ذلك، وهو ما يحصل غالباً، أشعر بالأسى عليهم- لكنني أتخلى عن ذلك الشعور، أيضاً».

لقد وجد فرانك السكينة لأنه قد اختار قبول أي شيء يظهر في اللحظة الراهنة. لا شيء أهم بالنسبة له من صفاء ذهنه. باستخدامه

طريقة سيدونا، استطاع أن يكتشف: «يجب أن تعيش الحياة وتستمتع بها في كل لحظة».

صرف النظر عن الرغبة بالتغيير

الآن دعونا نعمل أكثر سويةً على مسألة الرغبة في تغيير الطريقة التي تكون عليها الأشياء. لقد طلبت منكم قبل عدة صفحات، أن تقوموا بمراجعة ذهنية للأشياء التي لا تحبونها في حياتكم وترغبون بتغييرها. ومن أجل هذا التمرين، دعونا نستكشف تلك القائمة ونراجع أيضًا مسألة أو مسألتين من التي دونتها في نهاية الفصل الأول كأهدافٍ لمنهاج الدراسة الذاتية هذا.

ابدأ بأخذ دقيقةٍ للتركيز على الداخل واسترخي. ولك الحرية بإغلاق عينيك. كما نرجو أن تفهم، بأنك تستطيع أن تترك عينيك مفتوحتين دون أن تخسر الفوائد، كون طريقة سيدونا هي وسيلةٌ يتم استخدامها أثناء العمل في اليوم. وبكلا الحالتين، اسمح لتركيزك أن يتحول نحو الداخل أكثر. لاحظ كيف تفعل ذلك وكيف تصبح أكثر إدراكًا لمشاعرك وحالتك الداخلية وعيناك مفتوحتين. بمجرد القيام بهذا الانتقال يجعلك هادئًا بالفعل.

نرجو أن تلاحظ، إذا كنت تقرأ هذه المادة لوحدك، أن تتذكر الاستمرار بذلك على وتيرةٍ واحدةٍ، ودع نفسك تشعر كما لو أنني أطرح عليك الأسئلة، أو كما لو أنك تطرحها على نفسك مستخدمًا ضمير المخاطب.

فكر الآن بشخصٍ أو مكانٍ أو أي شيءٍ محددٍ في حياتك تتمنى لو أنه كان مختلفًا، لذلك تريد تغييره.

هل تستطيع أن تُرحب بأي إحساسٍ أثاره كما هو؟

اسمح له ان يكون تاما.

هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بتغييره؟

هل تريد؟

متى؟

الآن كيف تشعر؟ هل هنالك شعورٌ أكثر بالرغبة بتغيير الطريقة

التي يوجد فيها هذا الوضع؟

إذا الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

هل تريد؟

متى؟

دقق مرةً أخرى لترى فيما إذا كنت ما تزال ترغب بتغييره. إذا كنت منفتحًا على العملية، يمكن أن ترى الوضع الآن من منظورٍ إيجاد الحلول بدلاً من التمسك بالمشكلة. ويمكن أن تكون قد اكتشفت بأنه ما من شيءٍ بحاجة للتغيير، والوضع مثالي بالطريقة التي هو عليه. استمر في طرح الأسئلة حتى لا تعد راغبًا في تغييره وتستطيع قبوله كما هو.

تذكّر أن تأخذ بعين الاعتبار إمكانية التخلي عن أي خطواتٍ خلال تقدمك. على سبيل المثال، عندما تجد صعوبةً بالتخلي عن الرغبة بتغيير شيءٍ ما، أسأل نفسك إذا كنت تريد تغيير درجة تلك الصعوبة ثم تحرير ذلك الشعور. ستعود إلى المسار الصحيح مرةً أخرى.

إذا كنت لا تزال عاجزاً عن التحرير، استخدم سؤالاً آخر: ماذا لو أنني أردته أن يكون على هذه الشاكلة؟ إذا كنت قادراً على إتيان الإجابة عن هذا السؤال الممتاز، ستتحرر وتكون قادراً على التخلي عن مشاعرك.

يمكنك أيضاً أن توسع اسئلتك لتطال أشياءً سخيفة جداً. تستطيع أن تسأل: ماذا لو أنني قضيت كامل حياتي وأنا أحاول تطوير درجة التمسك تلك أو خلق درجة الصعوبة هذه؟ قد تجد نفسك تتحرر بشكل عفوي.

نرجو أن تتذكر كذلك أنه لا بأس من أن تمنح نفسك ولو لحظةً للتمهل إذا كنت تعاني من مشاكل مع التحرر من مشاعرك. لأن هذا يخلق بلا شك مساحةً أكبر للتحرير.

ركز على الداخل مرةً أخرى، وأفسح المجال لنفسك لتدرك شيئاً آخر تريد تغييره. يمكن أن يكون شخصاً أو مكاناً أو شيئاً أو وضعاً ما. مهما يكن، ركز عليه ببساطة وأشعر كيف تريده أن يتغير.

ثم، هل تستطيع تغييره؟

هل تريد؟

متى؟

ركز الآن، على ذلك الشيء، أو على شيءٍ آخر، في حياتك تريد تغييره.

هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بتغييره؟

تذكر، أنه ما من خطأً بتغيير الأشياء في الحياة التي تريد تغييرها. وغالباً ما نعلق في «الرغبة» بدلاً من الشروع بالعمل. لذلك إنَّها لفكرةٌ جيدة أن تجرب التحرر من الرغبة بالتغيير.

مرة ثانية، ركز على نفس الوضع أو على شيء آخر في حياتك تريد تغييره.

هل تستطيع، الآن تمامًا، كتجربة أن تتحرر من الرغبة بالتغيير؟

هل تريد؟

متى؟

لاحظ كيف تشعر بالداخل الآن. ربما تشعر بإحساس من الفضاء المفتوح، عميقًا في داخلك، وأنت تتحرر من الرغبة بتغيير الأشياء. هل يجعلك التخلي عن الرغبة بتغيير الأشياء تشعر بعدم الارتياح قليلاً؟ هل يجعلك تشعر بنوع من عدم السيطرة قليلاً؟ هل بمقدورك أن ترحب بهذا الشعور؟

عندها، هل يمكنك أن تتخلى عن الرغبة بتغييره؟

هل يمكنك؟

متى؟

دقق إذا كان هناك أي شيء يتعلق بالطريقة التي تشعر بها الآن والتي ترغب بتغييرها.

إذا كان الأمر كذلك، هل بمقدورك أن تتخلى عن الرغبة بالتغيير؟

هل ترغب؟

متى؟

عندما نريد تغيير الأشياء، ندّعي بأنها لا تسير على ما يرام. ونفكر بيننا وبين أنفسنا بأنها تحتاج إلى تغيير أو إصلاح أو تحسين نوعًا ما. ولكن هذا غير صحيح غالبًا. أو، إذا كان صحيحًا بأن هناك أشياء تحتاج إلى تغيير، فإن الرغبة بتغييرها يجعلنا عالقين بها. فالتمسك بالرغبة الملحة للتغيير لا

«إنها الطريقة الأفضل للمساعدة الذاتية التي وجدتتها حتى الآن! لقد استخدمت تلك الطريقة بشكلٍ أساسي لمساعدتي في ضبط كل نوبات الغضب التي تجتاحني. عندما كنت طفلاً، كنت مقموماً فكرياً. وأصبحت مستشاراً لمساعدة الأشخاص الذين عانوا نفس معاناتي، وربما أسوأ. ولكن، ورغم تدريبي وتعليبي، لم يكن مجدياً أي شيء بالنسبة لي. ومنذ أن تعلمت طريقة سيدونا، فقد خبرت العديد من الأسباب والمشاعر التي تقف وراء سلوكياتي المدمرة. لقد منحتني الحرية التي كنت أبحث عنها دائماً. أنا أشكركم. وعائلتي تشكركم كذلك. لقد وجدت نفسي أخيراً».

دونا جيسكلير - مدينة مورغان، لوس أنجلوس

استرخاءً وتركيزاً - وأكثر قدرةً على الخروج من حالتك وتغيير الأشياء بشكلٍ واقعي. هذا بالفعل هو مفتاح السكينة.

اسمح لنفسك أن تغوص أعمق وأنت تتقدم للأمام

قبل أن تقرأ الفصل القادم، فلتمضِ بعضاً من وقتك تستكشف فيها كيف تريد تغيير الأحداث والذكريات والمشاعر المختلفة، وكذلك التخلي عن الرغبة بتغييرها. وفي السياق نفسه، انظر لترى فيما إذا كنت قادراً على الاستمرار في المسائل الأعمق والأعمق. واسمح لنفسك كذلك أن تلاحظ

تساعدنا حقيقةً بالتقدم واتخاذ الإجراء الضروري.

الآن، هل بمقدورك أن تسمح لنفسك أن تشعر تماماً بالطريقة التي تشعر بها في هذه اللحظة؟ هل يمكنك أن ترحب بها؟ في أي وقتٍ ترحب فيه بالطريقة التي تشعر، في أي وقتٍ تسمح بذلك، فأنت تحتضن الطريقة الطبيعية للتخلي عن الرغبة بتغييرها.

إذا كنت قادراً على التخلي عن الرغبة بتغيير الطريقة التي تشعر بها والظروف المحيطة بك في حياتك على حدٍ سواء، ستشعر الآن بأنك أهدأ وأكثر

المجالات التي تشعر فيها بالامتنان والوفاء في حياتك، وأنتك تتقبلها كما هي. حتى لو فعلت ذلك قليلاً كل يوم، أعدك بأنها ستؤثر عميقاً على حياتك. ومن المرجح أن تكون النتائج مفاجئة ومبهجة لك.

الفصل السادس



دفع تحرك نحو مستوى أعمق

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب الآن وتجرب جميع عمليات التحرير المقترحة في الفصول السابقة، أنا متأكدٌ بأنك قد بدأت تكتشف تلك المشاعر التي تلون بشكلٍ كبير أداءك وصفاءك الذهني؛ وأن يكون لديك القدرة على تحرير المشاعر غير المرغوبة. وعندما تتحرر من تلك المشاعر، لن تشعر بأنك أفضل فقط، بل ستعمل بشكلٍ أفضل كذلك. في هذا الفصل، سنستكشف طريقة سيدونا على مستوى أعمق وأكثر قوة: وهو مستوى المحرضات الكامنة أو الرغبات. عندما تنخرط في التحرير على هذا المستوى الجديد، ستلاحظ بأن ظهور النتائج أسرع وأكثر فاعلية وتحقيقها أسهل.

هل تحرّضك رغباتك؟

نعم ولا. ضع في اعتبارك ما تريده لبضع دقائق. هل تريد مالا أكثر أو ديناً أقل؟ هل تريد الاستمتاع بعلاقة أفضل مع العائلة والأصدقاء،

أو البدء بعلاقة حبٍ خاصة؟ هل تريد صحةً أفضل، أو التخفيف من معاناتك وآلامك على الأقل؟ هل تريد أن تكون ناجحًا، أو على الأقل أن تتوقف عن الشعور بالفشل؟ هل تريد مزيدًا من وقت الفراغ وضغطًا أقل؟ هل تريد سيارةً وبدلةً جديدةً أو ستريو جديد وتسريحة جديدة أم حياةً جديدة؟ يمكن أن تطول قائمتك أكثر وأكثر.

هل تريد هذه الأشياء حقًا؟ أم هل تبحث عن السعادة التي تمثلها هذه الأشياء؟ ماذا لو استطعت تحقيق السعادة دون الحاجة إلى الأشياء التي ترتبط بها؟

الرغبة تساوي القلة. ولا تساوي الامتلاك. كما أن حياتنا محدودةٌ بميولنا للتركيز على الصراع الذي يقودنا إلى الامتلاك، وليس الامتلاك نفسه. لذلك عندما نتحرر من الرغبة، نشعر بأن هناك احتمالاً أكبر لقدرتنا على التملك. ويعرف أي شخصٍ عمل في قسم المبيعات بأنه عندما تريد القيام بمزاد البيع العلني، تجد الأمر أكثر صعوبةً عادةً. وتشعر على العكس، عندما لا تكون بحاجةً للمزاد، غالبًا ما تنجزه. وذلك لأن المكان الأكثر فاعليةً لخلق ما نختار هو المكان الذي يبدو «مناسبًا» سواء حصلنا عليه أم لا. ينطبق هذا النموذج على مجمل نواحي حياتنا.

كل شخصٍ في هذه الدنيا مدفوعٌ بأربعة رغباتٍ أساسيةٍ كامنةٍ تحت أفكارنا وهي: عواطفنا ومعتقداتنا ومواقفنا وأنماط سلوكنا. تشكل هذه المحرضات الكامنة أي-الرغبة بنيل الاستحسان، السيطرة، الأمان، والانفصال-جوهر كل قيودنا. عندما نحرر هذه الرغبات، نستطيع أن نحقق ما نرغب وأن نبقى متحمسين. من خلال تطبيق هذه العملية، نتحرر من شعور الحرمان والنقص.

ندخل إلى الحياة بميولٍ نرثها أو تمنحنا إياها البيئة-وإذا، كنت تؤمن بالتقمص، تكون من الماضي. يمكن أن تكون هذه الاتجاهات ناشئة عن استعدادٍ وراثيٍّ أو بيئيٍّ لتلك الأولويات البسيطة. لكن، عموماً، لا تتولى هذه النزعات التي معظمها غير واعٍ إدارة حياتنا حتى نتقدم بالعمر. طوال فترة الطفولة، تضيف تلك الرغبات بُعداً لما جرى تجربته. وعندما نصل إلى مرحلة البلوغ، بكل الأحوال، نكون قد تعلمنا أن نعلي حاجتنا أو رغباتنا الأساسية لتصل إلى سوية رغبات البلوغ-وهي الرغبات التي تبعدنا قليلاً عن الدافع الحقيقي. ربما نقرن وجود السيارة، مثلاً، بالسيطرة والقوة، أو المال بالشعور بالأمان. (يخصص كل منا معانٍ مختلفة لمواضيع مختلفة) هذا هو أحد الأسباب التي تجعل السعادة التي نحصل عليها من الأشياء التي نرغب قصيرة الأجل. لأننا نعتقد ببساطة بأننا نريدها.

من تجربتي، فالسبب الآخر لعدم رضانا التام «عند حصولنا على ما نرغب» هو أننا لا نستطيع أن نحصل على ما نريد فعلاً من أي شيءٍ خارجي. ومع ذلك، ينكر الكثيرون على أنفسهم الأشياء التي يعتقدون

«لقد شعرت بالثقة المطلقة بسبب تحرير المشاعر. وخصوصاً الخوف من العواطف القوية. ربما تنشأ لدي عاطفة قوية، لكنها تتلاشى أو تتقلص بلطفٍ إلى مستوىٍ يساعدي على الاستمرار في التفكير، الاستماع، والرد بشكلٍ عقلائي، يتم ذلك غالباً خلال عملية تحريري لعواظفي».

ديبورا دينين، بورت سانت جون، فلوريدا

أنهم يريدونها، لأنهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون تحقيقها أبداً، أو ربما لأنه قيل لهم أنه من الخطأ أن يرغبوا بها. لقد ساعدت طريقة سيدونا عشرات الآلاف من الأشخاص على التخلي عن فرض تلك القيود على أنفسهم-وبمقدورك أنت أيضاً أن تفعل ذلك.

كيف بدأ كل شيء

إن القصة التالية هي مجرد قصة فقط. وتشابهها أو عدم تشابهها مع حياتك ليست سوى مجرد صدفة. ورغم أنها مصممة لإعطائك فكرة عن كيفية تطوّر دوافعك الكامنة، فهذا لا يعني أنها نظرية جديدة عن تطور الطفولة المبكرة، ولا لإثبات أو دحض أية نظرية أخرى. ولا يقصد بها أبداً أن تحل محل، أو تتحدى أي معتقدٍ روحيٍ آخر. قد تكون تجربة حياتك مشابهةً أو مختلفةً. على كل حال، ابذل قصارى جهدك للتعرف على تطور الشخصية في هذه القصة، دون أن تكثرث بمدى تطابقها مع قصتك.

نبدأ مع الفرضية القائلة بأننا نحن الآن، كما كنا دومًا، وجودًا لا نهائي. وهكذا، أنت-أي الشخصية الرئيسية-قد بدأت حياتك كوعي غير متميز، لا تعي أي شيء على وجه الخصوص، كاملٌ وتام بنفسك. هذا هو النسيج التي تُرسم عليه الحكاية، والذي يسمح بإمكانية كشفها. علاوةً على ذلك، فهذا النسيج معني، ولا يتغير، في توضيح القصة.

في لحظةٍ ما، تبدأ بعض الأصوات والأحاسيس والصور الظهور في ذلك الوعي المناسب العشوائي والذي هو أنت. وتتكرر بعض الأصوات، مثل صوت نبض قلب أمك وتنفسها، الذي تشبه مد وجزر أمواج المحيط. وفي البعيد، هناك أصواتٌ مكتومةٌ، بما فيها صوت أمك وأصوات الأحداث والأشخاص الآخرين في بيئتها المحيطة. هناك إحساسٌ بالدفء والهدوء والهدفة، كلما تقدم جسدها في الحياة، ثم يتحرك عالمك في انسجام تام مع ذلك. وهناك أيضًا شبه ظلام متموج يغلف ويملأ الوعي. وتنجرف كل هذه الأصوات والأحاسيس والصور داخل وخارج الوعي وقت الراحة.

يستمر هذا الوجود حتى تظهر أحاسيس أقوى في الوعي عندما يبدأ عالمك بالانكماش. على الرغم من طول المدة التي تستغرقها، فهناك انتقالٌ من عالم مليءٍ نسبيًا بالأحاسيس والأصوات والصور الصامتة إلى عالمٍ مليءٍ بالأحاسيس والأصوات والصور الأقوى والأكثر تميزًا. تكون تجربة الولادة عنيفةً في بعض الأحيان. مع ذلك، بغض النظر كم تكون صدمة الانتقال كبيرةً، بمجرد الانتهاء من ذلك، تنجرف هذه الأحاسيس داخل وخارج وعيك أيضًا. لفترة وجيزة، تقضي معظم وقتك في النوم.

على الفور، تصبح الصور أكثر تميزًا عندما تبدأ عينيك العمل في هذا العالم الجديد. وتصبح أذنيك وبقية جسدك معتادًا على العيش في عالمٍ مليءٍ بالهواء عوضًا عن سائل المشيمة الذي يحيط بالجنين. وبمرور الوقت، تظهر الأنماط في وعيك كمجموعاتٍ مختلفةٍ من الأحاسيس والأصوات والصور التي تظهر على فتراتٍ متفاوتةٍ. وحالاً، سيتم التعرّف على بعضها الذي هو «جسدك». وما يزال هناك إحساسٌ ضماني بالاتحاد بينك، كخلفية، وبين أية تصوراتٍ تظهر.

هناك وجودٌ لشعور الحب، حتى تجاه التجارب التي يمكن وصفها بالصادمة. إن تلك التصورات، بما فيها تلك التي تدور حول الجسد، ليس لها أسماءٌ أو معانٍ. فهي تنشأ ثم تهدأ نحو ذلك المخلوق الذي هو أنت. تصبح أجزاء الجسد أشياءً للهو بمجرد أن تكتشف بأن بعض التحولات الداخلية قد دفعتها للتفاعل. فهي ممتعة لكنها ليست ملك أيّا كان بالتحديد.

إذا كان لديك ما يعتبره معظم الناس طفولةً عاديةً طبيعيةً، يدخل ويخرج الحضور الخيري The Ascended Masters في الوعي والذي

يُدعى لاحقًا بالأم والأب. يترافق هذا الحضور مع أنماطٍ معينةٍ من الإدراك. ومع مرور الوقت، ومع إعادة المتأنية الهادفة للحركات والأصوات المختلفة لهذا الوجود الهادف للمنفعة، ستبدأ بالدخول في عالم المفاهيم والرموز. يشير الأب والأم إلى نفسيهما مرارًا وتكرارًا ويقولان: «ماما» أو «بابا»، وبعدها يشيران إليك ويكرران اسمك. كما يشيران كذلك إلى أنماطٍ مختلفة من الإضاءة والأصوات والأحاسيس ويسمونها بمسمياتها كذلك. هذه اللعبة ممتعة، وستنال مكافأةً في كل مرة تحاول فيها أن تلعبها. وفي نهاية الأمر، تكتشف أن تحولاتٍ داخليةٍ معينةٍ لإدراكك تجعل جسدك قادرًا على إصدار أصواتٍ مثل تلك التي يصدرونها. الآن، وأنت تبدأ الدخول في عالم المفاهيم والرموز، ويصبح الأمر أصعب عليك - باستثناء خلال النوم - أن تبقى هادئًا كما هدوء البيئة المحيطة التي تكون فيها. لديك إحساسٌ متزايدٌ بالانفصال عن طبيعتك الجوهرية.

بالطبع، ليس كل شيءٍ في الحياة متعةٌ وهو. فبعضًا من قصص الناس التي نسمع بها حاليًا هي مؤلمةٌ للغاية. لكن هذه المسرحية المفتوحة التي استدعوها فيما بعد حياتك لم تكتمل بعد تمامًا. يستمر الوعي في التغيرٍ ليميز شخصيتك الرئيسية، بنفس الطريقة التي قد تتطابق فيها مع الشخصيات في كتابٍ أو في فيلمٍ جيد. عندما تبدأ باستخدام اللغة، ربما قد تمر في مرحلةٍ تستخدم فيها ضمير الغائب لتشير إلى الشخص الذي، تعتقد فيها بعد أنه أنت. «أنها لعبة هيل» أو «لعبة ماري»، وليست «لعبتي». نعم، تبكي إذا تعرضت للأذى، أو قد تصرخ إذا لم تنل ما ترغب، ولكن دون الالتصاق بالشخصية الذي تظهر لاحقًا.

ثم، يحصل في عمر الستين، والستين ونصف، انتقالٌ آخر. لقد قبلت الآن بأنك شخصيةٌ مستقلة (مثلاً، هيل أو ماري) لذلك

سرعان ما يصبح كل شيء حول لعبتي وحاجاتي وعني. والآن، يصبح للأحاسيس والصور والأصوات التي تظهر في الوعي معنىً وتاريخًا قائمًا على هذا الاعتقاد المتنامي في «ذاتي». ويتم ذلك عندما تبدأ الرغبة في تغيير الطريقة التي توجد فيها الأشياء. تقاوم الوضع الذي هي عليه. وتريد أن تمضي الأشياء بالطريقة التي تريد. تُدعى هذه المرحلة بـ «المرحلة الحرجة». أنها مرحلة صعبة لكل من الوالدين والطفل. فلم يعد العالم مكانًا آمنًا كما كان سابقًا في تلك المرحلة. ربما قد تكون في تنافسٍ مع شريكٍ من أجل لفت الانتباه. بما أن كل شيءٍ منفصلٌ عنك، فكل شيءٍ يشكل تهديدًا محتملاً. يصبح الحصول على استحسان الأب أو الأم أمرًا ذو أهميةٍ كبيرة، ومن المحتمل أن يشكل الفشل في تحقيقه تهديدًا للحياة. تريد أن تتحكم بما أعتيد أن يبدو كعالمٍ مثالي.

تشتاق إلى بساطة وسهولة
والديك والعالم الذي يسيطر
عليك؛ وفي الوقت ذاته، تريد أن
تفرض إرادتك على العالم. تريد
الحصول على الاستحسان أو
عدم الاستحسان من خارجك،
حتى أنك تريد أن تعود لتكون
محبوبًا مع كل ذلك. تريد أن
تكون آمنًا وسالمًا، وأن تبقى على
قيد الحياة، لكنك تريد أيضًا أن
تشعر بأنك كائنٌ منفصلٌ يموت
ويختفي. ثم تشتاق لأن تكون في

«لقد حققت المزيد من النتائج المرغوبة
(تغييراتٍ في الموقف والسلوك) خلال
سنةٍ أشهرٍ من استخدام طريقة سيدونا
أكثر مما استطعت تحقيقه من رغباتي
خلال عقدي! لقد فهمت دومًا مفهوم
«الوحدة» مع الكون، لكنني مؤخرًا،
بينما كنت أحرر مشاعري، أصبح الأمر
شيئًا حيويًا في حياتي. من الصعب شرح
ذلك الإدراك. أن المعرفة والشعور فقط
بأن كل شيءٍ هو جزءٌ مني، وأنا جزءٌ منه،
هو تجربةٌ لا تُصدق.»

ميليشيل ماك غراث، بلفاست، أيرلندا الشمالية

حالة التحدُّد مرةً أخرى -واحدٌ مع كل شيء- مع ذلك تجد نفسك مدفوعاً لتأكيد ذاتك المنفصلة.

الآن، بالنسبة لبعضنا، إن تطوير الانفصال هو عمليةٌ تدريجية، تبدأ قبل أن نصبح اثنين؛ بالنسبة للآخرين، هذا أمرٌ مفاجئ. لكن على ما يبدو أنه ليس هناك عودة لأيِّ كان. إلا عندما يكبرون، ما لم يقوموا بعملية مثل التي تلك التي تتعلمها في هذا الكتاب. بغض النظر عن مقدار توقنا للأمان والوحدة التي كنا نشعر بها عندما كنا صغاراً، تسير عملية التطور وفق مسارها.

هل يبدو أيُّ من هذا مألوفاً؟ يمكننا التوسع فيه إلى ما لا نهاية، مع الأخذ بعين الاعتبار كل الفروق الدقيقة وغير الدقيقة لكل ولادةٍ وكيف تنكشف حياة كل طفلٍ. لكن هذا كافٍ، ومع ذلك، لكي نحصل على الصورة الدقيقة -على وجه التحديد، عندما يصبح أسرى التأقلم مع جسدٍ/ ذهنٍ معين، كأجسادنا أو أذهاننا، نبدأ بالشعور أننا أكثر اندفاعاً بسبب بعض الحاجات الأساسية (الرغبات الكامنة) التي تقوي إحساسنا بالانفصال وتسبب لنا معاناة لا نهائية.

خمس خطواتٍ أساسيةٍ للتخلي عن الرغبات الأساسية الكامنة

في كل مرةٍ تصرف النظر فيها عن مشاعرك وأفكارك المحدودة عند مستوى الرغبات الأساسي، فأنت تسرع من تقدمك الذي تحرزهُ. وكما قلنا في الفصل الأول، ربما تلاحظ أن بعض مجالات حياتك ينجلي ويصبح أكثر وضوحاً، حتى لو لم تصرف النظر مطلقاً عن مشاعرك بشكلٍ مباشر. وبما أن جميع المسائل تتعلق بشكلٍ مباشر بالرغبات، فإن مجالاتٍ عديدةٍ ستتغير حالماً تتخلى عن رغباتك.

هل من الأفضل لك أن ترغب بنيل الاستحسان أو أن يكون لديك نيل الاستحسان فعلياً؟ هل من الأفضل لك أن ترغب بالسيطرة أو أن يكون لديك السيطرة؟ هل من الأفضل لك أن ترغب بالأمان أو أن تمتلك الأمان؟ الجواب واضحٌ.

إليك إجراءً سهلاً من خمس خطواتٍ للتخلي عن الرغبات. بمجرد أن تقوم بدمجها في نشاطاتك اليومية، ستجد أن الأمور أصبحت أسهل مع مرور الوقت. وبمجرد إحضار رغبةٍ ما إلى الوعي سيجعلك هذا تتخلى عنها بشكلٍ عفوي، حتى قبل أن تسأل أي سؤالٍ. يتم استبدال هذه الأسئلة، أو ربما تتم إضافتها عند نهاية، سلسلةٍ من الأسئلة الأساسية التي تتعلق بالتخلي والتي كنت تعمل عليها حتى هذه اللحظة. من الآن فصاعداً، لم نعد نطرح سؤالاً المتابعة «هل ترغب؟» أو «متى؟» لأننا، ونحن نصرّف النظر عن أية مسألةٍ وعلى مستوى أعمق، سيأتي قرار التخلي بسرعةٍ أكبر وبميزيدٍ من التلقائية. ومع ذلك، فلا تتردد باستخدامها في أي وقتٍ تحتاجها، لكي تدعم نفسك في عملية التخلي.

ربما تقوم بهذه العملية لوحدها بقراءة الأسئلة التالية بصمتٍ على نفسك، أو تقوم بها بمساعدة شريكٍ لك.

الخطوة الأولى: ركّز على المسألة الخاصة بك واسمح لنفسك بالترحيب بها تشعر به أيّ كان في هذه اللحظة.

الخطوة الثانية: تعمّق بشكلٍ أكبر للاكتشاف فيما إذا الشعور الذي تشعر به الآن ينبثق من الإحساس بالرغبة. ولتطرح أحد السؤالين:

• هل يأتي الشعور من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الشعور بالأمان أو الانفصال؟

• ما هو شعور الرغبة الكامن وراء هذا الإحساس؟

إذا لم تكن متأكدًا من ماهية الرغبة الكامنة وراء هذا الشعور، أو إذا كنت تشعر وكأن لديك عدة رغباتٍ بنفس الوقت - كما يحدث في كثيرٍ من الأحيان - فلتقم باختيار الرغبة التي تجدها مسيطرةً، وهي الأكثر رجحانًا، أو تكون الرغبة التي تفضّل أن تتخلى عنها أولاً. ثم انتقل إلى الخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة: فلتسأل نفسك أحد الأسئلة الثلاثة التالية:

• هل سأسمح لنفسي بأن ترغب (نيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال؟).

• هل سأرحب بالرغبة (بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال؟).

• هل يمكنني التخلي عن الرغبة (بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال؟).

عندما تتخلى عن الرغبات، فلتبسّط أسئلتك. وبعد أن تدرك أن بوسعك التخلي عن الرغبات وتركها تمضي وشأنها، ستجد نفسك تفعل ذلك دون إرهاق نفسك بالتفكير. تذكّر أن «نعم» أو «لا» كلاهما جوابان مقبولان، وستتخلى عن رغباتك على الأرجح حتى إذا قلت «لا». وإذا كنت تريد ذلك أيضًا، اسمح لنفسك أن تشبث بها للحظة قبل أن تتركها،

لأن هذا يوجد غالباً مساحةً من أجل تحررٍ أعمق. يجب على شركاءك الاستمرار بطرح الأسئلة حتى عندما يسمعون الجواب «لا». أجب على السؤال الذي تختاره بالقدر الذي تستطيع وبأقل قدرٍ من التفكير. ولتبق بعيداً عن إطلاق الحكم على نفسك أو الدخول في نقاشٍ حول مزايا الفعل أو عواقبه. مهما كان الجواب، فلتنتقل إلى الخطوة التالية.

يرجى الانتباه إلى أنه لا يُطلب منك التخلي عن مشاعر الضبط، نيل الاستحسان أو الأمان أو الانفصال، بمجرد التخلي عن مشاعر نقصها، أو طلبها.

الخطوة الرابعة: ربما تستخدم هذه الخطوة في أي وقتٍ خلال عملية التخلي عن مشاعرك للتعامل مع أية مشاعر ورغبات أو أحاسيس بالتردد أو التمسك. كما تعلمت في الفصل الخامس، المعنون «مفتاحك إلى السكينة»، فهي صمام الأمان لهذه الطريقة.

فلتسأل ببساطة: هل أرغب حقاً بتغيير ذلك؟

سيكون الجواب حتماً «نعم». لكن إذا لم تكن متأكداً تماماً، تحقق من الأمر لترى فيما إذا كنت تحبه بالشكل الذي هو عليه. في أي وقتٍ لا يسير فيه الأمر كما تريد، فهذه إشارةٌ إلى أنك تريد تغييره.

ثم اسأل: هل باستطاعتي التخلي عن الرغبة بتغييره؟

في معظم الحالات، حتى لو كنت عالق به، ستكون قادراً على الجواب بـ «نعم» على هذا السؤال. إن التحرر من الرغبة بتغييره ستفكك التعلق وستعيدك على المسار الصحيح. وكما ستذكر، إن الرغبة في التغيير هي جزءٌ من الرغبة بالسيطرة.

الخطوة الخامسة: كرر الخطوات الأربعة السابقة بالقدر الذي يلزم حتى تحرر نفسك تمامًا من الرغبة الخاصة التي تعمل عليها.

اعتقد ليستر أنه من الأهم التركيز على الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان أكثر من الرغبة بالانفصال عند

التحرر من المشاعر. كما شعر

أنه لو كنا قادرين على تحرير الرغبات الثلاثة الأولى بالقدر الكافي، فإن احساس الرغبة بالانفصال يسقط لوحده. وكان هذا بالتأكيد جزءاً من عمليته. باستثناء هذا الفصل والفصل الذي يليه، ستركز معظم أسئلة التحرير خلال هذا الكتاب بشكلٍ حصري على الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان. بالطبع، إذا وجدت نفسك مدركاً للرغبة بالانفصال، نرجو أن تشعر بحرية التخلي عن هذه الرغبة أيضاً.

«لقد عانيت من علاقةٍ سيئةٍ مع ابنتي لدرجةٍ أننا فقدنا التواصل ما بيننا. بعد أن بدأت تعلّم تحرير المشاعر، بدأت أبحث عنها مرةً أخرى، وعدنا للتواصل مع بعضنا. لم نحلّ خلافاتنا فقط، بل بدأت ابنتي بتحرير مشاعرها أيضاً! ونحن نتواصل الآن بشكلٍ أفضل مما كان عليه منذ سنوات.»

كارول دونهام، ميامي، فلوريدا

استكشاف: السير نحو الكمال عن طريق التخلي عن الرغبات

اعتاد ليستر ليفنستون أن يقول: «تحرر واسمح لنفسك أن ترى الكمال حيث لا يكون الكمال موجوداً». وخلال هذه العملية، فلترحب بأفكارك وأحاسيسك ومشاعرك وبالقصص التي ترويها لنفسك. اسمح لها أن تكون موجودةً جميعها، ولتدرك أن كل شيءٍ يسير على ما يرام كما ينبغي. إن جزءاً مما يحصل عندما نحرر مشاعرنا هو أننا نبدأ بإدراك الكمال الكامن تحت أفكارنا ومشاعرنا.

لتبدأ، اجعل نفسك مرتاحًا وركّز انتباهك على ما يجري بداخلك.

الآن، ضع في اعتبارك أحد المسائل الأساسية التي كنت تتناولها في هذا الكتاب حتى الآن، أو أي مسألة مختلفة جديدةً ظهرت للتو. وأنت تفكر بهذا الوضع والمشكلة والقصد أو الهدف، دع نفسك تتواصل مع مشاعرك كما هي في اللحظة الراهنة.

هل تستطيع الترحيب بذلك الشعور؟

الآن، تعمّق قليلاً لترى فيما إذا كنت تستطيع أن تحدد فيما إذا كانت مشاعرك الراهنة الآن آتيةً من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال. وأنت تتحرر من الرغبات، تذكر أنه ما من خطأ في امتلاكك لمشاعر نيل الرضا أو السيطرة أو الأمان أو الوحدة؛ فأنت تتحرر تمامًا من الإحساس، أو الشعور، بنقصها.

أيًا تكن الرغبة، اسأل الآتي: هل تستطيع أن تترك نفسك تشعر بها؟ فلتحتضنها بشكلٍ كاملٍ.

ثم، هل تستطيع أن تتغلى عنها؟

دقق بالمسألة نفسها مرةً أخرى لترى ما هي مشاعرك حيالها الآن.

هل يأتي ذلك الشعور من الرغبة بنيل الاستحسان، السيطرة، البقاء، أو الانفصال؟

هل تستطيع أن تتغلى عن ذلك الإحساس بالرغبة؟ هل تستطيع أن تتركه يمضي وشأنه؟

الآن، ركّز على المسألة التي تخصك مرةً أخرى ولترى إذا كان هناك أي شيءٍ فيها يثير مقاومتك. تستطيع أن تقاوم تغييرها، تستطيع أن تقاوم طريقة وجودها، أو قد يكون هناك جانبٌ معينٌ تشعر بالمقاومة اتجاهه.

هل بمقدورك أن تدع نفسك تشعر بالمقاومة؟

هل تستطيع أن تتخلى عنها؟

دقق فيما إذا كان هناك شيءٌ آخر في هذه المسألة تقاومه.

هل يمكنك التخلي عن مقاومته؟

تذكر، أن المقاومة تدفعك لمقاومة العالم لذلك تعيدك للوراء. إنها تقول بأن الأمور لا تسير على ما يرام فنضرب أرجلنا بالأرض سخطاً ونقف ضدها.

كرر الخطوات السابقة المتعلقة بالمقاومة لمرتين أو ثلاثة، ثم تابع.

الآن، دقق فيما إذا كان هناك أي شيءٍ في هذه المسألة ترغب بتغييره.

هل تستطيع التحرر من الرغبة بتغييرها؟

هل هناك من شيءٍ يبدو بأنه عالقٌ بطريقةٍ ما؟

هل ترغب بتغيير ذلك الإحساس بأنك عالق؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغيير ذلك الإحساس؟

دقق ثانيةً: هل من شيءٍ يتعلق بالطريقة التي تشعر حيالها بتلك المسألة

أو بشأن موقفك اتجاه المسألة التي تبدو عالقة؟

عندما نشعر بأننا عالقين بمسألةٍ ما، لكننا نرغب بتغييرها، فإن ذلك

يجعلنا أكثر التصاقاً بها. كي نتحرر من الالتصاق بها، فكل ما نحتاجه هو

التحرر من الرغبة بتغييرها.

لذا، هل بمقدورك التخلي عن الرغبة بتغيير الإحساس أياً كان والذي تشعر به في هذه اللحظة؟

الآن، لاحظ كيف تشعر حيال تلك المسألة في هذه اللحظة. راقب كيف تغيرت مشاعرك. هذا الجزء الصغير من العملية قد أحدث تغيراً كبيراً بالفعل.

هل من شيء ينطوي تحت تلك المسألة وتريد السيطرة عليه، كالطريقة التي تشعر بها تجاهها أو الطريقة التي يبدو عليها؟

هل بوسعك الترحيب بإحساس الرغبة بالسيطرة؟

ثم، هل بمقدورك التخلي عنه؟

كرر سلسلة الأسئلة السابقة عدة مراتٍ إضافية، ولاحظ في كل مرة كيف تتحول طاقتك نحو تلك المسألة وتزيل أي إحساسٍ بالرغبة بالتحكم المترافق معه.

الآن، هل هناك أي شيءٍ تجاه هذه المسألة-وكيف تشعر نحوها، وكيف تتفاعل مع الأشخاص الآخرين المرتبطين بها، أو كيف ترتبط مع نفسك تجاهها-يثير ذلك إحساس الرغبة بنيل الاستحسان من ذاتك أو استحسان الآخرين؟

هل تستطيع أن ترحب بمقدار نيل الاستحسان الذي تحتاجه؟

هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة؟

كرر السلسلة السابقة من الأسئلة عدة مراتٍ إضافية، مزيلاً أي إحساس متبقٍ من الرغبة بنيل الاستحسان موجودة فيها.

الآن، دعونا نمضي أعمق قليلاً. هل هناك شيء حول هذا الوضع أو المشكلة أو المسألة التي تثير إحساساً بالرغبة بالسلامة أو الأمان أو البقاء/ النجاة؟

هل تستطيع أن تدع نفسك تشعر بإحساس الرغبة بالأمان؟

ثم، هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

ركز على الوضع مرةً أخرى ودقق فيما إذا كنت تستطيع أن ترى أي شيءٍ حوله يجعلك تشعر بعدم الأمان أو يهددك نوعاً ما، ولاحظ كيف يأتي ذلك من الرغبة بالأمان والنجاة/ البقاء.

هل تستطيع أن تدع نفسك تشعر بالأمان أو النجاة؟

كرّر هذه السلسلة من الأسئلة عدة مراتٍ مزيلاً أي إحساسٍ متبقٍّ بالرغبة بالأمان أو السلامة.

الآن، تناغم معها ببساطةٍ وكن مدركاً لشعورك الداخلي. لاحظ بأنك قد تشعر بكثيرٍ من الفراغ أو الخفة. إذا كان هناك إحساسٌ بالرغبة بالتمسك بذلك الشعور الجيد، لاحظ كيف يأتي من الرغبة بالسيطرة. ولتعرف كذلك بأن هناك المزيد من المشاعر الجيدة هناك. إن شعورنا بالقيود محدودٌ، بينما مشاعرنا الجيدة غير محدودةٍ.

لذلك، هل تستطيع التحرر من الرغبة بالسيطرة على الشعور الجيد وأن تتركه كما هو؟

الآن، فلتشعر بالراحة تجاه أي شعورٍ تشعر به في هذه اللحظة. رحب به بشكلٍ كاملٍ. وفي كل مرةٍ ترحب بها بهذا الشعور بشكلٍ كاملٍ، فنحن نتخلى عن الرغبة بتغييره أو التحكم به. فنحن نتقبله كما هو، على الأقل من أجل اللحظة الراهنة. إذا كان ما يزال هناك بقايا إحساسٍ بالانقباض أو السلبية بشأن تلك المسألة الخاصة بك، فلتقم بتحويل انتباهك نحو الإشراق المتزايد الذي تدركه -تماماً الآن- وأن تمنح نفسك أكثر من ذلك.

دعها تتملك منك بالقدر الذي تستطيع.

واسترخي فيها.

دع نفسك مرتاحةً.

فشعور الخير الغريزي الذي تشعر به داخلك هو حاضرٌ دائماً، بغض النظر عن مدى تطرف مشاعرك. يكمن الخير تحت عواطفك وأفكارك، وهو متاحٌ لك في كل مرةٍ تركز انتباهك نحوه. كل قوة إمكاناتك غير المحدودة متاحةٌ لك، وتستطيع بطبيعة الحال أن تزيل إحساسك المتبقي بالقيد إذا سمحت لها.

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتححر حتى في هذه اللحظة تماماً وأن تثق بالقوة التي تعرف الطريق؟

اسمح لنفسك، حتى في هذه اللحظة، أن ترى الكمال في المكان الذي يوجد فيه عدم الكمال.

للحظة، هل تستطيع أن تستمتع بفكرة أن كل شيءٍ جيد وأن كل شيءٍ يظهر كما ينبغي أن يكون؟

الآن، وللحظة، أبدأ تدريجياً بتحويل وعيك نحو الخارج ثانيةً ولتعرف بأن كل شيءٍ قد كسبته من هذه العملية سيبقى معك للأبد. إن كل عملية هي بدايةٌ، وافتتاحٌ على الحياة التي أردتها دائماً، واكتشاف ما هو حقيقيٌ بالنسبة لك.

لذلك، دع هذا يتدفق بسهولةٍ في حياتك.

استخدم هذه العملية- والمنظور الذي تقدمه- في كل مرةٍ تريد الحصول فيها على حريةٍ أكبر في مسألةٍ محددة، أو كي تشعر ببساطةٍ أنك أكثر سعادةً حيويةً.

الفصل السابع



التحرر من الرغبات الأساسية الأربعة

في الوقت الذي كان يكتشف فيه عمليته الخاصة به، قضى ليستر ليفنسون فترةً لا بأس بها وهو يستعرض ماضيه ويتحرر من دوافعه الداخلية. اكتشف أنه، عندما يقوم الناس بالتخلي عن الماضي المتعلق برغباتهم الأربعة الأساسية، يمكن أن يزول العبء الثقيل الذي يحملونه عن ماضيهم بسهولة، ولا يمكن أن يعود إليهم مرةً أخرى.

في هذا الفصل، سنقوم باستكشاف الرغبات الأساسية الأربعة بتفصيل أكبر ونقوم بتحرير المشاعر بشكلٍ مكتوب لكل فئة. ومن المثير للاهتمام، أن تتضمن كل رغبة قوةً معاكسةً أو معارضةً. لذلك، لا تخلق الرغبة فقط إحساسًا بالنقص لدينا، بل ونعاني أيضًا من درجاتٍ مختلفةٍ من الصراع بين الرغبة في السيطرة على الأشياء وبين كوننا محكومين، والرغبة بنيل الاستحسان وعدم نيل الاستحسان، وكذلك الرغبة بالأمان

وعدم الأمان، والرغبة بالانفصال والوحدة. بناءً على شخصياتنا الفردية، لدينا جميعاً هذه الرغبات بنسبٍ متفاوتة. علاوةً على ذلك، سنجد أنفسنا في كل موقفٍ نحرّض هذه القوى إلى درجةٍ أكبر أو أقل في وعينا.

ألن تستغرب بأن معظمنا يتعثر في مكانٍ ما أثناء تقدمه؟ نحن نشبه إلى حدٍ شخصية بوشمي بوليوي (تلفظ push-me-pull-you) (ادفعني أسحبك) في قصة الدكتور دوليتل، وهو حيوانٌ يشبه اللاما، ولكن برأسين متقابلين. بسبب الرغبات المتصارعة بداخلنا، يتخذ

«لقد ساعدني استخدام سيدونا على زيادة ثقتي بنفسي، وهذا ما مكّني من المغامرة أكثر واستكشاف الذات على نحوٍ أعمق. وأصبحت أقل رد فعلٍ تجاه النقد وعدم نيل الاستحسان. وأصبحت أهدأ عندما أتعرض «للقند». كما أنني أقل تعييناً على الآخرين وأكثر قبولاً لهم. وأصبحت أكثر قدرةً على السماح للآخرين بأن يكونوا كما هم أنفسهم دون الحاجة لضبط سلوكهم. وأصبحت مهاراتي في حل المشاكل أكثر فاعليةً. بينما كنت في الماضي أطلب النصيحة قبل أي حركةٍ أوتي بها، وأنا الآن أسرع في إيجاد حلولي الخاصة وأن أكون مرتاحاً بها».

جيني أنتوني، سياتل، واشنطن

معظمنا ثلاث خطوات إلى الأمام نحو تحقيق أهدافه وخطوتين إلى الوراء قبل أن تتمكن من التقدم نحو الأمام ثانيةً.

إذا وجدت التحرير في هذا القسم مشوشاً في بداية الأمر، افسح المجال لنفسك أن تهدأ وتستكين له. أنصحك بالعمل بشكلٍ مكثفٍ على الرغبات الأساسية وأن ترتاح معها قبل أن تبدأ بالتركيز على نقيضها. بالطبع، إذا أدركت النقائص خلال العملية، دعها تمضي. دع فقط النقائص تكشف نفسها لك كما هي. عندها تستطيع أن تسترخي، لأن العملية كليةً. عندما نتحرر من

رغبةٍ محددةٍ، نتحرر دائماً من بعض نقيضها في الوقت نفسه. مثل رمي قطعة العملة، فأنت لا تستطيع رميها نحو الأعلى إلا إذا رميت الوجهين معاً.

الرغبة بالسيطرة

عندما نرغب بالسيطرة، نشعر بأننا لا نملك سلطةً على شيء. قد يساعدك على فهم الإحساس بالرغبة للسيطرة إذا فهمت بأنه ليس شعوراً، رغم أن به شعوراً. يبدو صعباً ومضطرباً، مثل: «من المفروض أن يكون بطريقيتي». عندما نريد السيطرة، نشعر بأننا لا نملك سلطةً، ونشعر بأننا بحاجةٍ لاتخاذ أي إجراءٍ لإعادتها. تشمل مفردات الرغبة بالسيطرة على المقاومة والرغبة بالتغيير، إضافةً إلى الرغبة بالفهم والتلاعب والدفع والإصلاح والإجبار، لجعل ذلك يكون على طريقتنا، ليكون صحيحاً، ولتكون في القمة، وغيرها. عندما نتخلى عن الرغبة بالسيطرة، نشعر بالمزيد من السيطرة.

هل تتذكر صلاة السكينة في بداية الفصل الخامس؟ عندما تبدأ بتحرير الرغبة بالتغيير أو بالتحكم بالأشياء في حياتك، ستجد نفسك تقبل الأشياء التي لا تستطيع تغييرها. وتغيير الأشياء التي تحتاج للتغيير، والشعور بتوترٍ أقل نحو الأشياء التي خارج سيطرتك فعلياً. ولا بأس من اتخاذ الإجراء المناسب لتغيير الأشياء التي تحتاج إلى تغيير في العمل أو في الحياة الشخصية. بكل الأحوال، يتعلق الكثير من الأشخاص بالرغبة في التغيير أو السيطرة على الأشياء التي هي على ما يرام، أو التي لا يمكن تغييرها-كالماضي أو الطقس. ولأننا لا نريد أن نسيطر عليها أو تغييرها، لا نستطيع أن نرى أنها جيدة بالطريقة الموجودة فيها.

كما ذكرت في الفصل الرابع، «التحرر من مقاومتك»، المقاومة هي السبب الذي يمكن أن يفقدك الدافع في وسط مشروع بدأت به بحماسة. والمقاومة هي كلمة مرادفة للرغبة بالسيطرة. ويمكنها أن تعطل نموك الشخصي وتوقفك عن التحرك نحو الأمام في كل مجالٍ من مجالات حياتك. حتى أنها تستطيع أن تمنعك من القيام بالأشياء التي تُحب والتي تجلب لك أكبر فائدة، مثل طريقة سيدونا. تبدو المقاومة مثل محاولة للتقدم نحو الأمام والفرامل مكبوحةً. وكما سبق أن ذكرت، فهي ستظهر كلما شعرت بأنه ينبغي عليك أو يجب عليك القيام بشيءٍ. عندما تبدأ بالتححرر، ستبدأ حياتك بالسير في الاتجاه الأفضل لك.

الرغبة بأن تكون تحت السيطرة

إن الفرع الآخر للرغبة بالسيطرة هي القوة المعاكسة الموجودة ضمنها والتي تتجلى بالرغبة أن تكون أنت تحت السيطرة. عندما يحضرنا هذا الأمر، نتوق للبحث عن شخصٍ نلقي عليه اللوم أو المسؤولية عن حياتنا ومشاعرنا. نريد أن يُقال لنا ما نفعل. نفضل أن نتبع بدلاً من أن نقود. نستطيع أن نتعرف على الرغبة بأن تكون تحت السيطرة، لأنها تبدو ناعمة وواهنة، مثل: «أريد أن أتخلى عن قوتي». عندما نريد أن نكون تحت جناح أحد، نشعر كما لو أننا نريد أن نكون خارج السيطرة وأنه ينبغي ألا نوتي بأية حركة حتى نحصل على الأذن أولاً.

تتضمن المرادفات المرافقة للرغبة بأن تكون تحت السيطرة على المقاومة والرغبة بالتغيير (وهي تظهر على كلا جانبي معادلة السيطرة)، والرغبة كذلك بأن تكون حائراً أو مناوراً، مستسلماً أم ثابتاً، مجبراً أو تابعاً، مستضعفاً ولائماً، ولتكون الضحية، على سبيل المثال لا الحصر. عندما

نحرم الرغبة بأن نكون تحت السيطرة، نشعر بمزيدٍ من القوة والرغبة بالسيطرة على حياتنا.

خلال التحرير، عندما تعمل على الشعور بالرغبة بالسيطرة، تحقق من وجود عكسها في داخلك، على الأقل في بعض الأحيان. حتى أن أكثرنا ممن يملكون الدوافع الذاتية والسيطرة لديهم بعضًا من هذه الرغبة المعارضة في داخلهم.

التحرير المكتوب: الرغبة بالسيطرة

إن هذه العملية المكتوبة المؤلفة من جزئيين مصممةٌ لمساعدتك على تحرير الرغبة بالسيطرة. وهي سهلةٌ جدًا.

تحرير الرغبة بالسيطرة

ما هي رغبتني الآن نحوه؟	تذكر موقفًا محددًا أردت فيه
شعوري حيال ذلك؟	السيطرة
كنت خائفًا	آخر مرة ذهبت فيها
w/e	إلى طبيب الأسنان
نجد w/a ، w/c	أمطرت كل عطلة نهاية الأسبوع
محبب w/s	دفتر شيكاتي غير متوازن

وللتحضير للجزء الأول، قم برسم عمودين من أعلى صفحة بيضاء في مفكرتك اليومية. يمكنك طباعة هذا التصميم على ملفٍ في حاسوبك.

سمي العمود الأول «تذكر موقفاً محدداً رغبت فيه بالسيطرة». وسمي العمود الثاني «ما هي رغبتى الآن تجاهه؟».

تحرير الرغبة بالسيطرة

الطرق التي أحاول أن	الطرق التي أحاول السيطرة فيها
أكون خاضع للسيطرة	
عدم تحمل المسؤولية	طرح الأسئلة
w/c	w/a, w/c
لا أعبر عن رأيي	إصدار الأوامر
w/c, w/a	✓ w/c
السماح لمشاعري بالسيطرة علي	✓ أه أكون علمي حق w/a
w/c, w/s	w/c, w/s

ابداً الكتابة في العمود الأول المواقف التي تستطيع تذكرها عندما أردت فيها السيطرة. ثم، أكتب، في العمود الثاني، رغبتك الآن (مثال، الرغبة بنيل الرضا أو الرغبة بالسيطرة أو الرغبة بالأمان).

من الملائم جداً أن نكتب الحرفين «w/a» أول حرفين من (الرغبة wanting) و(نيل الاستحسان approval)، والحرفين (w/c) للدلالة على الرغبة في السيطرة والحرفين (s/w) للدلالة على الرغبة في (الأمان Security).. بعد أن تتحرر من هذه الرغبة بشكل كامل، باستطاعتك إما أن تضع علامة اختيار بجانب الاختصار الخاص بالرغبة أو أن تشطبه.

كرر الخطوات السابقة واستمر بالتحرر من رغبتك الحالية حتى تشعر بأنك تحررت تمامًا من هذه الحالة. تذكر أن تحرر كذلك مشاعرك التي تعتقد أنها إيجابية لذلك يمكنك الاستمرار والانتقال إلى حالاتٍ أعلى من الطاقة.

عندما تجد نفسك جاهزٌ للمضي قدمًا، قم بإنشاء ورقة عملٍ ثانيةٍ للجزء الثاني من هذه العملية. وأعلى ورقةٍ فارغةٍ أخرى في دفتر يومياتك، قم بإنشاء عمودين. ولتقم بتسمية العمود الأول «طرقٌ أحاول السيطرة من خلالها». وأسمي العمود الثاني «طرقٌ أكون فيها خاضعٌ للسيطرة».

الآن، قم بإنشاء قائمةٍ بجميع الطرق التي تحاول من خلالها أن تسيطر على نواحي حياتك الحالية (العمل، العلاقات، وهكذا دواليك). خذ كل بندٍ على حده، ولتتواصل مع رغبتك الحالية، ثم دوّن إذا كان يتعلق الأمر بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان، ثم تحرر منها بشكلٍ كاملٍ. بعد أن تكون قد تحررت من هذه الرغبة بشكلٍ كاملٍ، يمكنك أن تضع علامةً بجانب الاختصار الخاص بالرغبة أو أن تشطبه.

بعد ذلك، ضع قائمةً بكل الطرق التي تحاول من خلالها أن تكون خاضعًا للسيطرة في حياتك اليومية (العمل، العلاقات، وهكذا دواليك). خذ كل بندٍ، ولتتواصل مع رغبتك الحالية، ثم دوّن إذا كان يتعلق الأمر بالرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان، ثم تحرر منها بشكلٍ كاملٍ. بعد أن تكون قد تحررت من هذه الرغبة بشكلٍ كاملٍ، يمكنك أن تضع علامةً بجانب الاختصار الخاص بالرغبة أو أن تشطبه.

ضع في اعتبارك أنه ليس بالضرورة أن يكون هناك خطأ بالنسبة لأفعالك، حتى إن كانت الرغبة بالسيطرة تثيرهم. تساعدك هذه العملية

ببساطة على الاستمرار في إدراك أي الأفعال تنبثق عن رغبتك بالسيطرة، وأيها ستقدم لك فرصة أفضل للتحرر منها على الفور. وبعد ذلك بوسعك أن تبدأ العمل أم لا-وفقاً لاختيارك.

عملية خاصة بالتخلي عن الرغبة بالسيطرة

فلتبدأ بجعل نفسك مرتاحًا ولتحوّل منظورك نحو التركيز على الداخل. إذا شعرت بأي تمسكٍ بالمشاعر في وعيك، فلتدقق لترى إذا كان ذلك الأمر يأتي من الرغبة بالسيطرة.

هل بوسعك الترحيب بإحساس الرغبة بالسيطرة؟

هل بوسعك السماح له بالتحرر؟

هل لديك أي إحساسٍ جسدي الآن والذي ترغب بالسيطرة عليه أو تغييره؟

هل بمقدورك التخلي عن الرغبة بتغييره؟

كرر السؤالين الأخيرين لأكبر عددٍ من الأحاسيس الجسدية التي تريد. الآن، حاول إيجاد شيئًا في حياتك ترغب بضبطه.

هل بوسعك التخلي عن الرغبة بتغييره؟

قم بإيجاد شيءٍ آخر في حياتك ترغب بالسيطرة عليه.

هل بوسعك التخلي عن الرغبة بتغييره؟

كرر السلسلة الأخيرة من الأسئلة لأكبر عدد من القضايا تريد، ثم امضي قدمًا.

بعد ذلك، فكّر بحالةٍ من الماضي تتذكر بأنك رغبت السيطرة عليها. رحّب بشعور الرغبة بالسيطرة عليها ثانيةً.

هل يمكنك التخلي عنها الآن؟

وأنت تركز على تلك المسألة، وأي قضايا أخرى أردت التحكم بها في الماضي، اسمح لنفسك بأن ترى كيف أن الرغبة بالسيطرة قد أثرت على حياتك، وكيف جعلتك تشعر، وكيف دفعتك للتصرف.

هل من موضوعٍ متكررٍ في حياتك يتعلق بالسيطرة؟

هل بوسعك الترحيب بذلك الميول أو أي فعلٍ ينبثق عن الرغبة بالسيطرة؟

دقق لترى إذا كان لديك الرغبة بالسيطرة على إحساس الرغبة بالسيطرة.

هل بوسعك التخلي عن الرغبة بالسيطرة عليه أو تغييره؟

الآن، اسمح للرغبة بالسيطرة أن تدخل إلى مجال وعيك - إذا لزم الأمر، فلتتذكرها من خلال تذكر حدثٍ - وبعد ذلك أبدي ارتياحًا لمضمونه.

هل يمكنك الغوص إلى أعماقه؟

وحتى أعمق؟

وأعمق؟

اسمح لنفسك أن ترى من أين ينشأ إحساس الرغبة بالسيطرة.

إذا لم تكن قد تخلّيت عنه، هل يمكنك التخلي عنه الآن؟

الآن، ركز على مشاعرك الحالية. لاحظ التحول بالوعي الذي نشأ من تحركك ولو قليلاً من إحساسك بالرغبة بالسيطرة. تخيل كيف ستبدو حياتك إذا شعرت دومًا بالسيطرة، على أبسط الأمور، وكنت مستقرًا، وأنه ما من شيء شعرت بأنه بحاجةٍ للتغيير. كل شيءٍ مثالي ويسير على ما يرام. إذا شعرت بأي رغبةٍ متبقيةٍ للسيطرة، هل يمكنك تركها تتلاشى الآن؟

اسمح لنفسك أن تشعر بالراحة الآن، وأن تكون مستقرًا.

الرغبة بنيل الاستحسان / الحب

عندما نرغب بنيل الاستحسان، نشعر كما لو أننا لا نأله. لذلك، نتصرف بطرقٍ مصممةٍ لمساعدتنا على الحصول عليه، في حين نقوم طوال الوقت بمنع الحصول عليه عمليًا. فنحن نركّز على أنفسنا، ونشعر بالوعي الذاتي. ونصبح مهتمين كثيرًا بطريقة تفكير الآخرين بنا. قد نقول «نعم» عندما نعني «لا». ربما نسمح للآخرين بأن يحددونا أو يسيطروا علينا لكي ننال حبههم ورضاهم علينا. قد نتحمل الكثير من المسؤوليات أو لا نفوّض أحدًا بالمهام الملقاة على عاتقنا، لأنه وحسب اعتقادنا سيجعلنا ذلك أكثر شعبيةً.

تستطيع أن تعي رغبتك بنيل الاستحسان، لأنها تبدو ناعمةً ومكشوفةً وهي أن ترضى: «أعطني» أو «قم بالأمر لأجلي». عندما نريد نيل الاستحسان، نشعر بأننا غير محبوبين وأننا بحاجة للقيام بشيءٍ ما لإعادته. تتضمن مفردات الرغبة بنيل الاستحسان على الحب ونيل الاستحسان والإعجاب والاهتمام وأن تكون مميزًا ومفهومًا، قويًا ومحتضنًا لغيرك ومحبوبًا عند الآخرين. عندما نتحرر من الرغبة بنيل الاستحسان، سنشعر بالحب والرعاية وأننا أكثر حبًا وقبولًا عند الآخرين.

تكمُن في الرغبة لنيل الاستحسان قوتين متعارضتين، لكلٍ منها شعورٌ مختلف. وهما إحساس الرغبة بالرفض وإحساس الرغبة بالحب. كل واحدٍ منهما سيتم تناوله على حده أدناه.

الرغبة بالازدراء/الرفض

عندما نرغب بالرفض، نشعر بأننا لا نريد نيل الاستحسان. لذلك، نتصرف بطرقٍ مصممةٍ لمساعدتنا لإبقائه بعيداً عنا. كما في حالة الرغبة بنيل الاستحسان، نركز على أنفسنا، ونشعر بالوعي الذاتي. ونهتم كثيراً بأراء الآخرين تجاهنا، مع أننا نتظاهر بعدم اهتمامنا. وغالباً ما نقول «لا» عندما يكون بوسعنا أن نقول «نعم» ببساطة. ونراوغ كثيراً لنؤكد بأن الآخرين لا يحبوننا. قد نتجنب المسؤولية أو لا نقوم بالأعمال. ونبذل جهدنا لجعل أنفسنا مغمورين.

يمكنك الإحساس بهذه الرغبة لأنها تبدو صريحةً ومكشوفةً، وهناك شعورٌ غامضٌ تجاهها أو فكرةٌ تنطوي على مبدأ «دعني وحيدياً». عندما نريد أن نكون منبوذين، نشعر بأننا لا نريد الحب، ونحتاج القيام بشيءٍ ما للتأكد بأنه ليس لدينا. تتضمن مفردات الرغبة بأن نكون منبوذين الرغبة بعدم الحب والرفض والازدراء والاختباء وسوء الفهم على سبيل المثال لا الحصر. عندما نتحرر من الرغبة بأن نكون منبوذين، نشعر بأننا أكثر قدرةً لنكون محبوبين ومقبولين، وأكثر قدرةً على الحب والعناية بالآخرين.

عندما نرغب بالحب، نشعر كأننا لا نستطيع أن نقدم منه الكفاية. لذلك، نتصرف بطرقٍ مصممةٍ لمساعدتنا على الشعور بالحب، بينما طوال الوقت نُخربُ الشعور بالحب فعلياً. نركز على الآخرين، ونشعر بالتخلي عن أنفسنا. كما أننا نهتمُّ بشكلٍ كاملٍ بمشاعر الآخرين. وكما مع الرغبة

بنيل الاستحسان، قد نقول «نعم» عندما نعني «لا». قد نسمح للآخرين بخداعنا، أو السيطرة علينا لجعلهم يشعرون بشكل أفضل. قد نتحمل الكثير من المسؤوليات أو لا نفوض أحدًا بأيٍ منها، لأننا نعتقد بأن ذلك سيكون أفضل للآخرين.

تستطيع أن تدرك إحساس الرغبة بنيل الحب لأنه يبدو ناعمًا وضعيفًا ويشير إلى العطاء الزائد، أو الشعور القائل «دعني أقوم بالأمر لأجلك». عندما نريد الحب، نشعر بأننا لا نستطيع أن نعطي الكفاية منه أو من نيل الاستحسان، ولذلك نحتاج فعل شيء لجعل الآخرين يعرفون مقدار اهتمامنا. تتضمن مرادفات الرغبة بالحب على الرغبة بنيل الاستحسان ونيل الاستحسان والإعجاب والاهتمام وأن تكون مفهومًا من الآخرين وعلى المداعبة والتضحية والرعاية وحب الآخرين أيضًا. عندما نتحرر من الرغبة بنيل الحب، نشعر بأننا كاملين وتأمين في الداخل، ونكون قادرين في الوقت نفسه على الحب والاهتمام بالآخرين دون أن تكون على حسابنا.

التحرير الكتابي: الرغبة: بنيل الاستحسان/ الحب

إن هذه العملية المكتوبة والمؤلفة من جزئين مصممة لمساعدتك على تحرير الرغبة بنيل الاستحسان. كما فعلت عندما كنت تتخلى عن الرغبة بالسيطرة. من أجل التحضير للجزء الأول، قم بإنشاء عمودين في أعلى صفحة نظيفة في دفتر يومياتك. سمي العمود الأول «تذكر موقفاً محدداً أردت فيه أن أنال الاستحسان». وسمي العمود الثاني «ما هي رغبتك الآن تجاهه؟» وبالطبع، تستطيع أن تختصر المسميات.

ابدأ الكتابة في العمود الأول للحالات التي تتذكر فيها أنك أردت نيل الاستحسان. ثم، اكتب، في العمود الثاني، رغبتك الآن (مثال: الرغبة

بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الرغبة بالأمان) أو اختصارًا لها. عندما تتخلى تمامًا عن تلك الرغبة، ضع بجانبها إشارة أو اشطبها. كرر الخطوات السابقة أعلاه واستمر بتحرير رغبتك الحالية حتى تشعر بأنك تحررت تمامًا من ذلك الشعور.

كما دائمًا، تذكر أيضًا أن تحرر ما يمكن تسميته مشاعرك الإيجابية، وهكذا تستطيع أن تستمر في الانتقال نحو حالاتٍ أعلى من الطاقة.

التحرر من الرغبة لنيل الاستحسان / الحب

ما هي رغبتك الآن بشأنه؟

أخرق w/a

✓ مدرج w/c

✓ متوتر w/a

خجول

✓ w/s، ~~w/e~~

تذكر موقفًا معينًا

أردت فيه نيل الاستحسان

أول مرة قدمت

فيها محادثة

حفلة الكوكتيل

عندما تشعر بأنك جاهزٌ للمضي قُدماً، قم بإنشاء ورقة عملٍ ثانيةً للجزء الثاني من العملية. ولتقم بإنشاء عمودين في أعلى صفحةٍ بيضاء في دفتر يومياتك. سمي العمود الأول بـ «الأساليب التي أبحث من خلالها عن نيل الاستحسان». وسمي العمود الثاني بـ «الطرق التي أبحث من خلالها عن الرفض».

الآن قم بوضع قائمة تضم كل الطرق التي تحاول من خلالها نبيل الاستحسان في حياتك الراهنة (العمل، العلاقات... الخ). ثم، خذ كل بندٍ لوحده، تواصل مع رغبتك الحالية، وسجّل فيها إذا كانت تلك الرغبة مرتبطة بالرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان، وحررها تمامًا. ضع إشارة أو أشطب الرغبة بعدئذٍ وركز على العمل التالي.

التحرر من الرغبة لنيل الاستحسان / الحب

طرقُ أبحث من خلالها عن	طرقُ أبحث من خلالها
الشعور بأنني منبوذ	عن نيل الاستحسان
C/W التمرد	✓ الظهور بمظهر جيد W/C
a/w, c/w الفشل	w/a w/c
✓ الوصول متأخرًا	توزيع الهدايا C/W
a/w, c/w	أه أكوه شهيدًا

ثانيًا، ضع قائمةً بجميع الأساليب التي تبحث من خلالها عن الشعور بالنبذ في حياتك الراهنة. ثم، خذ كل بندٍ على حده، وتواصل مع رغبتك الآن عنه، واکتب فيها إذا كان متعلقًا بالرغبة بالموافقة أو الرغبة بالسيطرة أو الرغبة بالأمان، ثم تحرر منها كليًا. وعندما تنتهي بشكلٍ كاملٍ من تحرير تلك الرغبة، إما أن تضع إشارةً بجانب اختصار الرغبة أو أن تشطبها.

عملية التخلي عن الرغبة بنيل الاستحسان

ابدأ بجعل نفسك مرتاحًا وانقل تركيزك نحو الداخل. استحضر أي وقتٍ تتذكر فيه أنك أردت نيل الرضا.

هل تستطيع أن ترحب بشعور الرغبة بنيل الرضا؟

هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

ركز على حدثٍ في حياتك شعرت فيه أن شخصًا ما قد رفضك ولم يُحبك أو لم يشكرك بالطريقة التي تستحقها. لاحظ كيف تشعر عندما تريد نيل الرضا.

هل تستطيع أن تُرحب بشعور الرغبة بنيل الرضا؟

هل تستطيع التخلي عنه؟

فكر الآن، بشخصٍ محدد، إما من مجال العمل أو الحياة الشخصية، والذي تسعى لنيل رضاه غالبًا وعلى نحوٍ متكرر؟

هل بوسعك أن تترك نفسك تطلب رضاه الآن، في هذه اللحظة؟

هل تستطيع أن تتخلى عن هذه الفكرة؟

كرر السلسلة الأخيرة من هذه الأسئلة مع العديد من الأشخاص الذين ترغب بنيل رضاهم.

الآن، فكر بوقتٍ أردت فيه نيل موافقتك أو استحسانك عن نفسك. ربما رفضت شيئًا قمت به أو أنك لم تقل أو تفعل شيئًا كنت ترغبه. ربما أنك لم تنجز شيئًا اعتقدت أن عليك إنجازَه، وهو عزيزٌ على قلبك فعلاً.

هل بوسعك الترحيب برغبتك بنيل الرضا في وعيك الآن؟

ثم، هل تستطيع أن تتخلى عنها؟

كرر هذه العملية بالقدر الممكن من هذه الأمثلة المتعلقة بالرغبة لنيل الاستحسان.

دعونا نبحث الآن في الرغبة بنيل الرضا أكثر. وهي عادةً نمطٌ من أنماط حياة المرء. لذا، ما هي الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تظهر بشكلٍ متكررٍ وتتعلق بالرغبة بنيل الرضا؟ ربما تكون: «هذا ليس خطأي؟»، أو «إنهم لا يأبهون بي». قد تشعر بأنك خجلٌ أو عرضةٌ للخطر أو أنك ضعيفٌ أو عرضةٌ للأذى. قد تتضمن سلوكياتك فعل أشياءٍ من أجل لفت الانتباه والتصرف اللبق وكيل المديح الزائف، أو قول «نعم» عندما تعني «لا» حقًا. دع جميع أنماط الرغبة المتعلقة بنيل الرضا تدخل مجال وعيك.

هل بوسعك أن تسمح لشعور الرغبة بنيل الرضا أن يظهر هنا؟

ثم، هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

كرر الخطوات السابقة عدة مراتٍ، متخليًا عن الصور التي تظهر.

ثم، رحّب بالرغبة بنيل الرضا ولتدخل وعيك الكامل.

هل بوسعك أن تسمح لنفسك الغوص فيه إلى جوهره؟

وحتى أعمق؟

وأعمق أكثر؟

فلتدخل في أعماقه، إلى النقطة التي نشأ منها، ثم دعه يزول.

الآن، تخيل كيف ستبدو الحياة إذا تخلّيت عن الرغبة بنيل الاستحسان. ستكون واثقاً من نفسك ومتأكداً ومدركاً أن الناس يهتمون بك. سواء أكانوا يتفوقون معك أم لا، فأنت على أحسن حال.

بالمناسبة، فهي إمكانيةٌ حقيقيةٌ. وما أن تتحرر من الرغبة بنيل الاستحسان، سيوافقك الناس بشكلٍ مذهلٍ أكثر مما كانوا يفعلون من قبل.

الرغبة بالأمان / والاستمرار

عندما نريد الأمان، نشعر بأننا لسنا بأمان. وننظر إلى الحياة كما لو أنها معركة بقاءٍ. ونرى الجميع، على الأقل على المستوى النفسي، كأعداءٍ لنا. وقد نشعر ونتصرف غالباً تجاه أصغر التحديات أو القرارات كما لو أنها تشكل تهديداً لحياتنا. قد نتجنب خوض غمار المخاطر، حتى لو كان ذلك يعني التخلي عن النجاح. قد نتجنب المواجهة، حتى لو كانت ضرورية. ربما نبتعد أو نحيد متوقعين كوارثاً مستقبلية.

بوسعك أن تدرك شعورك بالرغبة بالأمان، لأنه قد يتضمن الإحساس بأنك مهددٌ ومعرضٌ للخطر، وتشعر بعدم الارتياح، أو أنك في موقع الدفاع عن النفس، أو الموت الوشيك. في أقصى الحالات، فهو خوفٌ يشلنا- ونشعر أننا على وشك الموت، ونشعر كما لو أننا لا نقوم بأي شيءٍ يمنع حدوثه. تشمل المرادفات المتعلقة بالرغبة في طلب الأمان على الرغبة بالسلام والبقاء والأخذ بالثأر لحماية أنفسنا والآخرين، وعلى الهجوم والدفاع والقتل، والرغبة بالشعور بالأمان، على سبيل المثال لا الحصر.

وحالما نصرف النظر عن الرغبة بالأمان، نشعر بالأمان والسكينة أكثر، وبأننا مستقرين أينما كنا ودون أن نشعر أنه مفروض علينا تحقيق السلامة على حساب الآخرين.

الرغبة بالموت

إن القوة الكامنة المناقضة للرغبة بالأمان أو البقاء أحياء، هو الشعور بالرغبة بالموت. عندما نريد أن نموت، نشعر كما لو أن الحياة صارت عبئاً علينا. نحن خائفون من العيش، لذلك نريد أن ننهيه. ونرى الحياة عندها كما لو أنها حقل ألغام. وأنها أسوأ أعدائها. كما في الرغبة في البقاء، غالباً ما نشعر ونتصرف اتجاه أصغر القرارات والتحديات كما لو أنها تشكل تهديداً لحياتنا. ومع ذلك، وعلى عكس الرغبة في البقاء على قيد الحياة، قد نسعى وراء المخاطر والمواجهة، ونأمل سراً حدوث الأسوأ. ربما قد نبتعد أو نتجنب الكارثة المقبلة، أملين في قرارة أنفسنا حدوثها.

أحياناً يصعب تمييز الرغبة بالموت عن الرغبة بالبقاء على قيد الحياة. قد تشمل كذلك الإحساس بأنك عرضة للتهديد وعدم الراحة والخطر، وأنت في موقع المدافع، أو معرض للموت الوشيك. يمكنك معرفتها، بكل الأحوال، ربما لأنها تجعلك تشعر بالإحباط والهزيمة، وكأن نهايتك قد اقتربت. وفي أقصى الحالات، نشعر وكأننا مشلولين من الخوف، أو من اللامبالاة- نشعر وكأننا على وشك الموت، وأنها لا نأبه بأي شيء كان. عندما نتمنى الموت، نشعر بأننا لا نرغب بالأمان وربما قد نقوم بأشياء فقط لتؤكد بأننا لسنا بأمان.

تشمل المرادفات المتعلقة بالرغبة بالموت الرغبة بالتعرض للمخاطر، لإنهاء ذلك كله ولكشف أنفسنا والآخرين، ولنكون عرضةً للهجوم،

لنكون بلا دفاع، كي يتم قتلنا وإبادتنا، وكي نكون عرضة للتهديد بين الآخرين. ما أن نصرف النظر عن الرغبة بالموت، نشعر بالأمان والطمأنينة أكثر، وبالأستقرار في الحياة. نحن راغبون بالعيش والاستمتاع بالحياة على أكمل وجهٍ دون الخوف من العواقب.

التحرر الموثق: الرغبة بالأمان

تم تصميم هذه العملية المكتوبة المكوّنة من قسمين لمساعدتك على التحرر من الرغبة بالأمان. ومرةً أخرى، كما حدث مع التخلي عن الرغبة بالسيطرة والتخلي عن الرغبة بنيل الاستحسان، من أجل التحضير للجزء الأول، قم بإنشاء عمودين في أعلى ورقة بيضاء من دفتر اليوميات الخاص بك والمتعلق بالتخلي عن المشاعر. ولتقم بتسمية العمود الأول «تذكّر مثلاً معيّنًا عندما كنت أرغب بالأمان». ولتسمّي العمود الثاني «ما هي رغبتك الحالية بشأن ذلك؟».

ابدأ بالكتابة في العمود الأول الحالات التي تتذكرها قدر الإمكان عندما كنت ترغب بالإحساس بالأمان. ثم، وفي العمود الثاني، اكتب رغبتك الحالية (على سبيل المثال، الرغبة بالحصول على الاستحسان أو الرغبة بالسيطرة أو الرغبة بالأمان) أو لتقم باختصارها. بعد أن تكون قد حررت تلك الرغبة بشكلٍ كامل، ضع علامةً بجانبها أو قم بشطبها. كرر الخطوات أعلاه واستمر بالتحرر من رغبتك الحالية حتى تشعر أنك تحررت تمامًا من تلك الحالة. كما هو الحال دائمًا، تذكّر كذلك أن تحرر مشاعرك التي تدعى المشاعر الإيجابية وبالتالي بوسعك الاستمرار بالتقدم نحو مستوياتٍ أعلى من الطاقة.

عندما تشعر بأنك جاهزٌ للمضي قدمًا، قم بإنشاء ورقة عملٍ ثانية من أجل الجزء الثاني من العملية. ومن أعلى ورقة بيضاء أخرى في دفتر يومياتك،

قم بإنشاء عمودين. ولتسمي العمود الأول «طرقٍ أبحث من خلالها عن الأمان». والعمود الثاني «طرقٍ أتحدى من خلالها شعوري بالأمان».

التحرر من الرغبة بالأمان

ما هي رغبتك الحالية بشأنه؟

تذكر حالة محددة

✓ a/w, c/w
✓ الفشل

أردت فيها الأمان.

الذهاب إلى الطبيب

كذت أمون

حادثة السيارة

~~s/w, c/w~~

✓ لا نقود w/c

تم طردني من العمل

~~w/a, w/s~~

الآن، قم بإنشاء قائمةٍ بجميع الطرق التي تبحث من خلالها عن الأمان في حياتك الحالية (العمل، العلاقات، الخ). ولتأخذ كل بندٍ، وحاول التواصل مع رغبتك الآن، واكتب فيما لو كانت تتعلق بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان، ثم أطلقها بشكلٍ كلي. لتقم بعد ذلك بوضع إشارة إلى جانب الرغبة الحالية أو اشطبها بعد ذلك ثم ركّز على العمل التالي.

بعد ذلك، ضع قائمةً بجميع الطرق التي تتحدى من خلالها إحساسك بالأمان في حياتك الحالية. خذ كل بندٍ، وحاول أن تتواصل مع رغبتك الحالية، واكتب فيما إذا كانت تتعلق بالرغبة لنيل الاستحسان أو السيطرة

أو الأمان، وبعد ذلك حررها بشكلٍ كلي. عندما تكون قد حررت بشكلٍ كلي هذا الأمر، بمقدورك إما أن تضع إشارة بجانب الاختصار المتعلق بالرغبة أو شطبه.

التحرر من الرغبة بالأمان

طرقٌ أتحدى من خلالها	طرقٌ أبحث من خلالها
شعوري بالأمان	عن الأمان
التعرض للمخاطر	التأميم s/w
✓s/w, ✓c/w	
المرضى	ادخار النقود
✓w/a, ✓w/s	✓ w/a, w/s ✓
✓w/s التغيير	المحافظة على الوحدة
	الراهب
	w/a, w/s

عمليةٌ للتخلي عن الرغبة بالأمان

ابدأ بتحويل تركيزك إلى الداخل. امنح جسدك الإذن للاسترخاء. ولتنسجم مع مشاعرك الكلية في هذه اللحظة.

هل بوسعك الترحيب بشعورك الحالي وأن تعرف بأنه على ما يرام؟ الآن، ضع في اعتبارك حالةً من حياتك شعرت فيها بأنك مهددٌ أو معرضٌ للخطر، وهو الوقت الذي تشعر فيه بأن رغبتك بالأمان أو البقاء قد أثرت.

هل تستطيع أن ترحب بإحساس الرغبة بالأمان داخل وعيك؟

هل تستطيع أن تتحرر منه؟

الآن، ركز على نفس الوضع أو وضع آخر شعرت فيه بأنك مهددٌ بشدة. هل تستطيع أن ترحب بإحساس الرغبة بالأمان؟

ثم، هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

كرر الخطوات المذكورة أعلاه بالقدر الذي تستطيع، ثم استمر.

الآن، أسمح لنفسك أن تشعر بالحد الأقصى من الرغبة بالأمان أو البقاء الآن تمامًا دون إجبارها. حاول إثارتها بلطفٍ إذا كنت بحاجة إليها، في الوقت الذي تدرك فيه أن كل الرغبات هي مجرد طاقة. أنها ليست «جيدة» أو «سيئة» هي كما هي تمامًا.

هل بوسعك السماح لإحساس الرغبة بالأمان أن يتحرر؟

مرة أخرى، فلتقم بدعوة إحساسك بالرغبة بالبقاء أن يدخل في وعيك.

هل استطعت أن تصرف النظر عنه؟

كرر الأمر عدة مراتٍ، ولاحظ كيف أن الأشياء التي كانت تشكل تهديدًا لك سابقًا تبدو الآن أقل تهديدًا.

تذكر، أن الرغبات هي أنظمة معتقداتٍ-أي برامج نستخدمها لإدارة حياتنا. لذلك، نحن نشهد تكرار الأفكار والمشاعر والسلوكيات. عندما تريد الأمان، قد تفكر كالاتي: «أوو، هذا ليس أمرًا جيدًا. هناك أمرٌ سيءٌ على وشك الحدوث»، أو «لا يبدو الأمر على ما يرام. قد يحدث أمرٌ سيءٌ». قد تشعر بالخوف، بالتهديد، أو فقدان السيطرة. قد يكون نصاب نبوة من

الهلج. من الممكن أن تتجمد تمامًا وسط اجتماع أو موقفٍ مهم. قد يشمل السلوك أيضًا التخطيط الزائد واليقظة المفرطة والقتال حتى وإن لم يكن هناك أي شيءٍ تقاتل لأجله والهروب وفعل أي شيءٍ تقدر عليه للحفاظ على الوضع الراهن.

فكّر بما تفعله عندما تشعر وكأنك بحاجةٌ للشعور بالأمان: سواء كان فكرةً متكررةً، أو إجراءً تتخذه، أو شعورٌ معين. هل يمكن أن ترحب بذلك حقًا في وعيك؟

ثم، هل يمكنك أن تتخلى عن الشعور بالرغبة بالأمان والذي منه ينشأ هذا الاتجاه؟

كرر الخطوة أعلاه أربع أو خمس مراتٍ، مطلقًا الصورة التي تتبادر إلى ذهنك.

الآن، هل يمكنك أن تدع الإحساس بالرغبة بالأمان ينشأ ثانيةً؟ هل بمقدورك الغوص إلى جوهر الرغبة بالأمان أو البقاء على قيد الحياة؟

هل يمكنك أن تسمح لنفسك أن تغوص أعمق؟

وحتى أعمق؟

وأعمق قليلًا؟

إذا كنت ما تزال مدرّكًا لأية مشاعر بالأمان أو البقاء قائمةً في هذه اللحظة، هل بمقدورك أن تحررها فقط؟

لاحظ مدى الأمان الذي تشعر به الآن بعد أن صرفت النظر عنها. تخيّل كيف ستبدو حياتك كلما ازداد شعورك بالأمان وصرفت النظر أكثر

عن إحساسك بانعدام الأمان، كما تشعر بالطمأنينة والأمان أكثر. استرخ لحظة في الأمان الداخلي الذي اكتشفته.

الرغبة بأن تكون منفصلاً

عندما نرغب بالانفصال، نشعر بأننا لا نريد الانتهاء لشيءٍ أو أننا بحاجةٌ للحفاظ على هويةٍ منفصلة. وبالتالي، فنحن نتصرف بطرقٍ مصممةٍ لتساعدنا في الحفاظ على هويةٍ متميزة. كما نخرط باستمرارٍ بتمييز أنفسنا عن جميع الأشياء والأشخاص الباقين. ونريد أن نثبت للعالم كم نحن مختلفون، وكم نحن أفضل، وكم نحن متميزون. غالباً ما نوصل الرسالة التالية للعالم: «دعني لوحدي». بالنسبة لمعظمنا، فالرغبة بالانفصال منتشرةٌ جداً، مع أنها خفيةٌ، لذلك، ورغم أنها تلون كل شيءٍ نطق به ونفعله أو نفكر به، فهي غالباً صعبة التمييز كالهواء الذي نتنفس.

يمكن أن يكون للرغبة بالانفصال شعوراً قوياً وظاهراً، أو قد يكون خفياً. عندما يمتلك قوةً كاملةً، تشعر بالرفض والابتعاد عنه كثيراً. يعتقد الكثير منا بأن الانفصال هو جوهر كينونتنا. عندما نرغب بالانفصال، يتم سحبنا في اتجاهين: نريد الابتعاد عن الآخرين، أو نريد أن نبرز من بين الجموع. ولا نريد أن نكون أناساً عاديين أو مناسبين.

تشمل المرادفات الخاصة بالرغبة بالانفصال الرغبة أن نكون لوحدها، أن نكون منبوذين، محقرين، مدافعين عن كرامتهم، لهم خصوصيةٌ ومنفصلين أو منقطعين عن الآخرين، على سبيل المثال لا الحصر. حالما

نصرف النظر عن الرغبة بالانفصال، نشعر بأننا أكثر قدرة على الدخول في اتحادٍ واتصالٍ مع الآخرين، دون أن نفقد تفردنا.

الرغبة بالاندماج

عندما نريد أن نكون متحدين، نشعر بأننا نريد الانتماء، أو أننا بحاجة إلى حل هويتنا المنفصلة والاندماج مع الآخرين - أو مع كل شيء في الكون. فالأشخاص الذين لطالما كانوا ساعين إلى انتهاج طريقٍ روحيٍّ غالبًا ما كانت تدفعهم هذه الرغبة. غالبًا ما نكون ملتزمين بالبحث عن الوحدة مع الكون، في الوقت الذي نتجاهل فيه الوحدة الضمنية التي هي موجودة بالفعل ودون عناء. كما هو الحال مع الرغبة بالانفصال، فإن الرغبة بالوحدة سائدة أيضًا، مع أنها خفية، وبالنسبة لمعظمنا فهي تلون كل شيء نقوله أو نفعله أو نفكر به. ولكن طالما لدينا ذلك الشعور بالرغبة بالاندماج مع الآخرين، نشعر دومًا بقليلٍ - أو كثيرٍ - من الوحدة والانعزال، ولدينا رغبة بإنهاء تلك الوحدة والانعزال. غالبًا ما نملاً حياتنا بإشاراتٍ خارجية عن التواصل لكي نخفي أو نتجنب مشاعر الوحدة التي نعاني منها.

قد يكون للرغبة بالاندماج شعورًا قويًا يجذبنا نحوها، أو قد يكون خفيًا. وهو يبدو كشعور الحنين، والشوق للتواصل مع الآخرين. تتضمن المرادفات الخاصة بالرغبة بالاندماج على نيل الاستحسان والمساواة، وأن تكون كالآخرين، والحاجة للارتباط والمشاركة والانضمام والتواصل. حالما نتخلى عن الرغبة بالاندماج، سنكون أكثر قدرة على الشعور بالاندماج الموجود هنا بالفعل وفي هذه اللحظة، دون الاضطرار إلى البحث عنه خارج أنفسنا.

التحرر الكتابي: الرغبة بالانفصال

تم تصميم هذه العملية المؤلفة من قسمين لمساعدتك على التخلي عن الرغبة بالانفصال. مرةً أخرى، كما هو الحال مع عمليات التحرر السابقة، وللتحضير للجزء الأول، قم بإنشاء عمودين من أعلى صفحة بيضاء في دفتر اليوميات الخاص بك والمتعلق بالتحرر. قم بتسمية العمود الأول «تذكر حالةً محددةً أردت فيها الانفصال». وقم بتسمية العمود الثاني: «ما هي رغبتك الحالية بشأن ذلك؟».

ابدأ بالكتابة في العمود الأول أكبر عدد من الحالات التي تتذكر عندما أردت فيها الانفصال أو الاندماج. ثم، وفي العمود الثاني اكتب رغبتك الحالية (على سبيل المثال، الرغبة بنيل الاستحسان أو الرغبة بالسيطرة أو الرغبة بالأمان أو الرغبة بالانفصال أو الاندماج) أو قم بكتابتها بشكلٍ مختصر. عندما تنتهي من التحرر من تلك الرغبة بشكلٍ كاملٍ، ضع علامةً بجانبها أو قم بشطبها. كرر الخطوات المذكورة أعلاه واستمر بالتحرر من رغبتك الحالية حتى تشعر بأنك تحررت من تلك الحالة بشكلٍ كاملٍ. مرةً أخرى، تذكر أن تتحرر كذلك مما تسمى المشاعر الإيجابية، وبالتالي يمكنك الاستمرار في التحرك نحو حالاتٍ أعلى من الطاقة.

عندما تشعر بأنك جاهزٌ للمتابعة، قم بإنشاء ورقة عملٍ ثانية للجزء الثاني من هذه العملية. ومن أعلى صفحة فارغة في دفتر يومياتك الخاص بالتحرر، قم بإنشاء عمودين، قم بتسمية العمود الأول: «طرقٌ أبحث من خلالها عن الانفصال». وسمي العمود الثاني: «طرقٌ أبحث من خلالها عن الاندماج».

التحرر من الرغبة بالانفصال

ما هي رغبتني الحالية	تذكر حالة خاصة
بشأن ذلك؟	أردت فيها الانفصال
الغضب	طلاقي
✓ .pes/w ,c/w	
المرض	الحصول على ترقية
الفخر-a/w	
.pes/w	
الإحباط-	زيارة
✓ a/w ,e/w	من عملي

الآن، أدرج قائمة بجميع الطرق التي تبحث من خلالها عن الانفصال في حياتك الحالية (العمل، العلاقات، الخ). ثم، خذ كل بندٍ على حده، وتواصل مع شعورك الراهن الآن، واكتب فيما إذا كان يتعلق بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال أو الوحدة، ثم حرره تمامًا. ضع إشارةً أو احذف الرغبة الحالية وركز بعدها على الفعل التالي.

الخطوة التالية هي أن تعمل قائمةً عن الطرق التي تبحث فيها عن الوحدة في حياتك الراهنة. خذ كل مرةٍ كنت فيها مع تواصل مع شعورك الحالي، اكتب فيما إذا كانت ترتبط بالرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال أو الوحدة، ثم حرره تمامًا.

تحرير الرغبة بالانفصال

طرق أبحث من خلالها	طرق أبحث من خلالها
عن الوحدة	عن الانفصال
التأمل	الإنجاز
w/o , w/c	w/a , w/c , w/sep
التحدث على الهاتف	الدخول إلى الغرفة الأخرى
w/a, w/o	✓ w/c, ✓ w/sep
ممارسة الجنس	الحكم على الناس
✓ w/a, w/s , w/o ✓	w/a , w/c , w/sep

عندما تكون قد تحررت من الرغبة تمامًا، إما أن تضع إشارة بجانب اختصار الرغبة أو احذفها.

عملية التخلي عن الرغبة بالانفصال

ابدأ بجعل نفسك مرتاحًا وحول تركيزك نحو الداخل. ثم اجعل نفسك تكون كما هي.

هل تستطيع أن ترحب بشعورك الحالي وأن تعرف بأنه على ما يُرام؟ الآن، ضع في اعتبارك حالةً في حياتك شعرت فيها إما بأنك وحيدٌ أو أردت أن تُبعد الآخرين عنك، في وقتٍ ما، وشعرت بأن الرغبة بالانفصال أو الوحدة قد تحركت بداخلك.

هل تستطيع أن تُرحب بشعور الرغبة بالانفصال أو الرغبة بالاندماج داخل وعيك؟

هل تستطيع أن تحررها؟

الآن، ركز على نفس الوضع أو على وضعٍ آخر شعرت فيه أنك «تريد أن تكون فيه وحيداً» أو أنك كنت تتوق إلى الانفصال أو الوحدة.

هل تستطيع أن تُرحب بذلك الشعور من الرغبة بالانفصال أو الوحدة؟

ثم، هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

كرر الخطوات السابقة بالقدر الذي ترغبه، ثم استمر.

الآن، دع نفسك تشعر بأقصى حدٍ من الرغبة بالانفصال أو الرغبة بأن تكون الشخص الذي تريده الآن دون إجبار. حاول توجيهها بلطفٍ، إذا كنت بحاجةٍ لذلك، لندرك أن جميع الرغبات هي مجرد طاقةٍ. فهي ليست «جيدة» أو «سيئة»: هي كما هي.

هل تستطيع أن تدع شعور الرغبة بالانفصال أو الرغبة بأن تكون لوحده أن يتحرر؟

مرةً أخرى، دع إحساسك بالرغبة بالانفصال أو الاندماج يدخل وعيك.

هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

كرر ذلك عدة مراتٍ، ملاحظاً كيف أن الأشياء التي عزلتكَ سابقاً تبدو الآن أقل وأقل أهميةً، وتشعر بأنك تسير مع التدفق أكثر.

تذكر، أن الرغبات هي أنظمة معتقدات - أي برامج نستخدمها لتشغيل حياتنا. لذلك، نحن نشهد تكرار الأفكار والمشاعر والسلوك. عندما تريد الانفصال، يمكن أن تفكر: «أنا مميزٌ تمامًا»، أو إذا أردت الاندماج مع الآخرين ستفكر: «أنا وحيدٌ دائماً، منقطعٌ عن كل ما يهمني». ربما تشعر بالعزلة أو الوحدة أو الهجران. ومن الممكن أن تشعر بأنك منقطعٌ وفارغٌ وغير راضٍ عن الواقع القائم.

فكرّ بالذي ستفعله عندما تشعر كما لو أنك تريد أن تكون منفصلاً أو مندجماً مع الآخرين: فكرةٌ متكررةٌ، عملٌ تريد إنجازَه، أو شعورٌ ما. هل تستطيع أن ترحب بالفعل به في ساحة وعيك؟

ثم، هل تستطيع التخلي عن ذلك الإحساس بالانفصال، أو الرغبة بالاندماج، والذي ينشأ منه هذا الميل؟

كرر الخطوة أعلاه خمس أو ست مراتٍ، محرراً الصور التي تتوارد إلى ذهنك.

الآن، هل تستطيع أن تدع ذلك الإحساس بالرغبة بالانفصال، أو الرغبة بالاندماج، أن ينشأ مرةً أخرى؟

هل تستطيع أن تغوص في أعماق هذه الرغبة؟

هل تستطيع أن تدع نفسك تغوص أكثر؟

وحتى أكثر؟

وحتى أعمق؟

إذا كنت ما تزال تشعر بأي رغبةٍ باقيةٍ بالانفصال أو الاندماج في هذه اللحظة، فهل تستطيع أن تتخلى عنها؟

لاحظ مقدار الاستقرار والاندماج الذي تشعر به بعد تحرير مشاعرك. وتخيل كيف ستبدو حياتك كلما كنت أكثر ارتباطاً واستقراراً مع ما يجري في الحياة وستدرك أن ما يحدث لاحقاً سيكون على ما يُرام، وسيظهر كل شيءٍ كما ينبغي أن يكون.

استرخِ لدقيقةٍ في الوحدة الداخلية التي اكتشفتها.

تحليل شجرة القيود الوهمية

تخيل أنك قد وضعت وسط غابةٍ كثيفةٍ من القيود المتخيلة. ما هي بنية هذه الأشجار؟ على المستوى الأعمق، تتكون من ذراتٍ، والتي ندعوها في عالمنا بـ«الأفكار». وبالغوص أكثر في تركيبها وكثافتها، تمثل الأوراق في هذه الشجرة المتخيلة مشاعرك الشخصية. وتمثل الفروع الحالات العاطفية التسعة. ويمثل الجذع والجذور الممتدة أفقياً في أسفلها الرغبة بنيل الاستحسان والرغبة بالسيطرة، إضافةً إلى نقيضها. ويمثل الجذر الرئيسي، الذي ينمو في التربة، الرغبة بالأمان ونقيضه. وأخيراً، تمثل التربة الرغبة بأن تكون منفصلاً ونقيضها، أي الرغبة بالاندماج مع الكون.

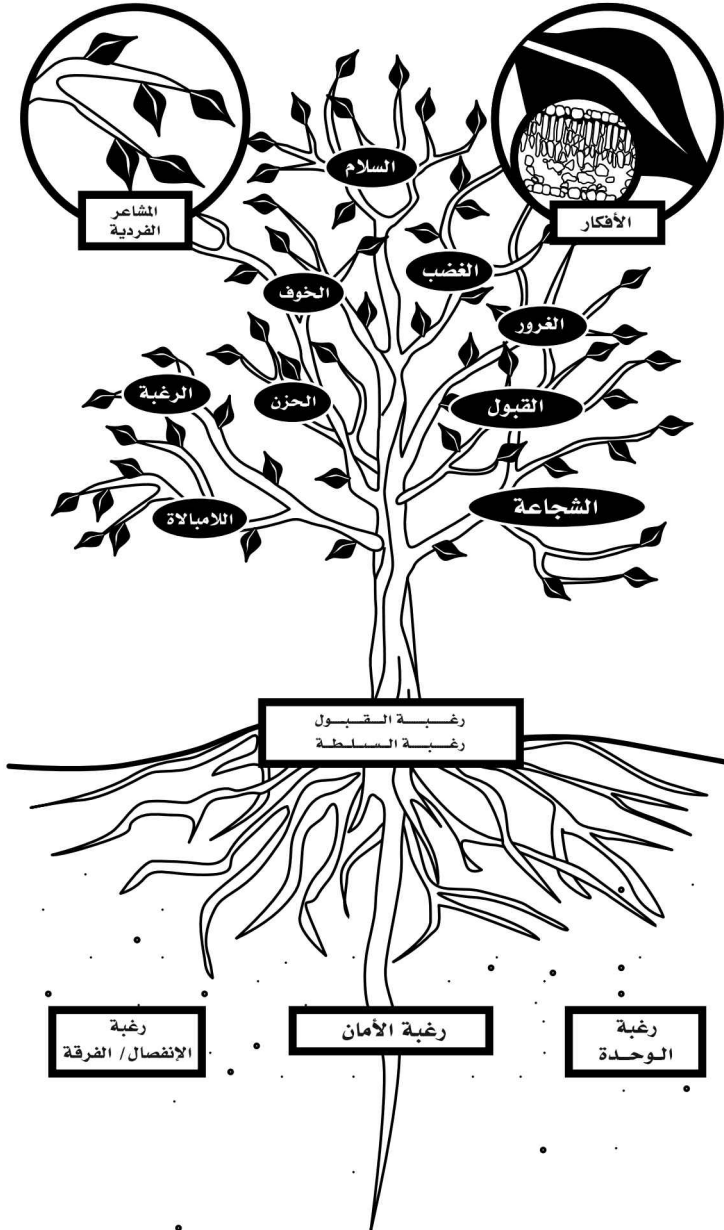
إذا أردنا أن نقطع أشجار القيود الوهمية هذه وأن نفتح طريقاً في هذه الغابة المتخيلة عن طريق تحرير العواطف، هناك العديد من الطرق التي يمكن تناولها. نستطيع التخلي عن عنصرٍ صغيرٍ في كل مرةٍ وذلك بالعمل على تغيير تفكيرنا. لكن ذلك سيستغرق الكثير من الوقت. ويمكننا أيضاً أن نكون أكثر نشاطاً وأن نتابع عبر نزع الكثير من الأوراق الشخصية

(المشاعر). لكن الأوراق ستنمو فيما بعد. أو أننا نستطيع تشذيب الفروع (الحالات العاطفية التسعة). وإذا سبق لك أن قلمت الأشجار، تعرف بأن الفروع تعود أكثر قوة مما كانت عليه سابقًا. لن نبدأ في تحقيق تقدم ملموس حتى نبدأ بقطع الجذع والجذور الجانبية (الموافقة للفرجة بنيل الاستحسان والرغبة بالسيطرة). بالطبع، تعود العديد من الأشجار للنمو من جذوعها حتى بعد إزالة بعض جذورها.

لن نشعر بالثقة التامة من إزالة هذه الشجرة المتخيلة حتى نشعر بالتعامل مع جذورها الرئيسي: أي الرغبة بالأمان وعكسه، وهي الرغبة بالموت. تذكر الآن، في غابة القيود هذه حيث ضعت وفقدت الطريق، كل شجرة فيها هي شجرة وهمية.

جميع القيود وهمية. تستطيع في أي مرحلة من هذه العملية أن تلقي نظرة لما يكمن وراء الأشجار، وهي خلفية الكمال واللامحدودية التي تدعمك كونها لا تتأثر الغابة. لذلك، فلتأخذ بعين الاعتبار إمكانية أن تزول الأجزاء الكبيرة من طريقك في الغابة وأنت تستخدم طريقة سيدونا. في أغلب الأحيان، عندما تتوقع ذلك على الأقل، ستتحرر من الأجزاء الكبيرة للقيود الوهمية بشكل تلقائي تمامًا. وسيحدث هذا الأمر مرارًا وتكرارًا أكثر عندما تتحرر على مستوى الرغبات الأساسية الأربعة.

الشجرة المتخلية للقيود



الفصل الثامن



وضع أهدافك وتحقيقها

في هذا الفصل، سنستكشف استخدامًا فعالاً لطريقة سيدونا: وهي وضع الأهداف وتحقيقها. في حين لا أستطيع أن أضمن لك أن تطبيق العملية المذكورة هنا ستساعدك في تحقيق كل هدفٍ وضعتَه، لكنني أعددك بأنها ستحسن بشكلٍ مثير الفرص لصالحك. لا تستطيع هذه العملية أن تساعدك على تمييز الأهداف التي يمكنك فعلًا وعليك تعقبها فقط، بل ستساعدك على التخلي عن الأهداف غير المناسبة أيضًا. بالإضافة إلى ذلك، ستبدأ بالشعور على نحوٍ أفضل حول وضع الأهداف بشكلٍ عام.

عندما تسمع كلمة «أهداف»، هل تستحضر تلك الكلمة مشاعر إيجابية أم سلبية؟ نعيش في ثقافةٍ موجهةٍ نحو تحقيق الأهداف، مع أن معظمنا لديه مشاعر مختلطةٍ حول وضع الأهداف وتحقيقها. لقد فرضنا على أنفسنا مؤخرًا العديد من الأوامر والنواهي التي تشير لما هو مفروض

علينا أن نرغب به وأن نسعى إليه جاهدين في الحياة من الأهداف التي سعينا إليها في الماضي، أو تلك التي نتعقبها الآن، والتي تبدو في كثير من الأحيان بأنها لا تشبه أهدافنا.

هل تعمل في بيئة عمل تفرض الأهداف عليك؟ هل لعائلتك تأثير كبير على خيارات حياتك؟ هل تشعر كما لو أن أهدافاً محددة فقط تلاقي نيل الاستحسان عند أصدقائك وأقرانك؟ إذا كان جوابك «نعم» على أي من الأسئلة السابقة، فأنت لست وحيداً. في بعض الأحيان، شعر معظمنا بالضغط أو التحايل لتعقب الأهداف التي هي ليست من خياراتنا لو أعطينا الخيار.

لقد كان لدينا تجارب متنوعة عندما كنا نجاهد من أجل تحقيق أهدافنا: بعضها جيد، بعضها بين بين، وبعضها الآخر محبط إلى أبعد حد. ورغم أننا قد سعينا نحو تحقيق بعض أهدافنا من كل قلوبنا وعقولنا، لكننا تخلينا عنها في نهاية المطاف، لأنها تحتاج إلى وقتٍ طويلٍ كي تتحقق. بينما أهدافاً أخرى تحققت دون أدنى محاولة. تلون هذه الأنواع من التجارب انطباعاتنا عن وضع الأهداف وتولد طيفاً واسعاً من الردود العاطفية. باختصار، هناك الكثير من اللغظ حول الموضوع برمته.

حينما أشرف ليستر ليفنستون على تأسيس عملية تحقيق الهدف Goal Process التي أنت بصدد تعلّمها، فقد كان مدرّكاً حجماً الاضطراب الذي يشعر به الناس. كان يأمل من خلال تصميمه لهذا النظام البسيط، أن يخفف إلى حدٍ ما من المعاناة المرتبطة بتحقيق الأهداف. لقد وضع هذه العملية بطريقة هادفة، فبالإضافة إلى خلق ما أردناه في حياتنا، نستطيع أن نحقق هدفاً أساسياً من تحرير أهدافنا: وهو رباطة الجأش.

أن نصبح «غير متذمرين ولا مستهزئين» Hootlessness

نقضي جميعًا الكثير من الوقت إما نتحرك مبتعدين، أو مقتربين، من المحتويات الفعلية أو المحتملة لحياتنا نتيجةً التعلق أو النفور. تلك هي المواضيع الحقيقية أو الوهمية التي نحملها في وعينا وتمنحنا القوة للحصول على حالة السعادة الفطرية أو الابتعاد عنها. إن التعلق هو الميل نحو الأشياء التي نرغب بالتمسك بها hold close أما النفور فهو الابتعاد عن الأشياء التي نرغب بالبقاء بعيدين عنها hold away. وفي كلا الحالتين، فالكلمة الفعالة هي «التمسك» hold. لأنها السبب الرئيسي لمعاناتنا غير الضرورية، والتعريف الأساسي للحرية هو بعدم وجود أي تعلقٍ أو نفورٍ لدينا.

عندما تضع هدفًا وتستخدم تحرير المشاعر من أجل تحقيقه، تستحضر في وعيك الأشياء التي تربطك وتبعدك عن ذلك الموضوع المحدد. ثم، وأنت تتحرر من ارتباطاتك وكرهك لتحقيق هذا الهدف، إما أنك ستحققه أو لا. لكن، في كلا الحالتين، ستكون قد خفت عبء معاناتك. ستصبح حرًا.

يتم تحقيق النتائج المرجوة عن طريق الوصول إلى حالةٍ من الشعور الداخلي الذي أطلق عليه ليستر «عدم التذمر Hootlessness». ويعني عدم التذمر هو أن لا تزعق سواء حققت الهدف أم لم تحققه. وذلك خلافًا للاعتقاد الشائع، فأنت لن تحقق أهدافك عندما تريدتها بقوة كافية. في الحقيقة، إذا تفحصت تجاربك السابقة بصدق، ستكتشف أن معظم الأهداف التي حققتها هي تلك التي تخلت عن الرغبة بها - حتى لو لم يكن ذلك خيارك. يركز معظم الناس على الصراع الذي يؤدي بهم إلى التخلي

عن الأهداف ثم ينسبون النتائج إلى الصراع بدلاً من تحرير المشاعر. فهم يغفلون هذا الجانب.

وخلال رحلتك في هذه العملية، ستكتشف بأن الصراع غير ضروري. وهذا لا يعني بالطبع، أنك لن تتخذ خطواتٍ عمليةٍ لتحقيق أهدافك. بل يعني ببساطة، أن الأعمال التي سوف تتخذها ستكون أسهل وأقل جهداً. عندما تدع نفسك تتحرر إلى النقطة التي تصبح فيها غير متدمرٍ من تحقيق هدفك، يمكن أن يحدث شيءين. إما أنك ستجد نفسك تتخلى عن الهدف تمامًا وتشعر أنك أخف بسبب ذلك، أو ربما أنك ستكون قادرًا على تحقيق هدفك بشكل أكبر مما كنت تريده. كما اعتاد أن يقول ليستر: «حتى المستحيل يصبح ممكنًا تمامًا عندما تتحرر منه بشكل تام. عليك أن تعرف بالضبط متى تتحرر منه ويتم ذلك عندما تتوقف عن التدمير».

الآن، قد تشعر بالقلق بأنك إذا أصبحت غير آبهٍ لن تستمتع بشمار جهودك. فلتضع هذا الخوف جانبًا. من خلال تجربتي، ليس ذلك بعيدًا عن الحقيقة. كلما شعرت بشكوى أقل، كلما كنت حرًا أكثر للاستمتاع بكل ما لديك في هذه اللحظة دون الخوف المعتاد من الخسارة أو خيبة الأمل.

في الفصل السادس، الذي هو بعنوان تحرير مشاعرك نحو مستوى أعمق، بحثنا في دوافعنا وكيف يكون لدينا ميلًا لخلط الأشياء بالمشاعر. نريد الحصول على الاستحسان والسيطرة، الأمان والانفصال - ونقيضها أيضًا - ونعتقد مخطئين بأن الأشياء هي التي تمنحنا إياها. لذلك، فالسبب الآخر وراء وجود مشاعرٍ مختلطةٍ لدينا تجاه أهدافنا هو، أنه حتى عندما نحصل على شيءٍ نعتقد أننا نريده، لا يرضينا أبدًا.

بعد كل ذلك، كم من الوقت نستمتع بسيارة، ستريو، أو حذاءٍ جديد؟ عادةً، ليس لفترةٍ طويلة. وعندما نحصل على الشيء الذي كنا قد وضعناه ضمن قوائم رغباتنا، سرعان ما تنتقل إلى العنصر التالي فيها، لأن السعادة التي نسعى إليها لا تكمن في أي من هذه المواضيع فعلياً. بدلاً من ذلك، بل هي حالتنا الطبيعية الغريزية. عندما نتجاوز البحث عن الأشياء والنتائج، نصبح غير متدمرين.

هل يعني ذلك بأنه عليك التوقف عن البحث عن الأهداف. بالطبع لا! أنصحك بشدةٍ بالسعي وراء أهدافك المنشودة مستخدماً هذه العملية في هذا الفصل حتى تحققها أو تتخلى عن الرغبة بها. أن انكارك الرغبة بشيءٍ ما لن يدع تلك الرغبة به تمضي. حتى تُقرّ بالرغبة، وسواء حققتها أو تخلّيت عنها، فهي ستأكلك من الداخل. لتكون مطمئناً، ستجد من السهل متابعة أهدافك، عبر استخدام هذه العملية، لأنك ستشعر بأنك أكثر حرية وسعادةً في كل خطوةٍ من الطريق.

روبرت: إظهار الأمر دون القلق

كان يفكر روبرت متقاعدًا في سن الـ 63. وكان يدير مشروعًا بملايين الدولارات للحكومة الفيدرالية وقد تعكر صفوه وفقد الأمل أن يسيّر المشروع على ما يرام. ثم، وجد نفسه وسط الطلاق الكريه، وأخذت زوجته السابقة مبلغًا ضخماً. وفجأةً أصبح يعاني من أزمةٍ ماليةٍ سيئة، وأصبح غاضبًا. ذلك كان حاله عندما اشترى مجموعةً من أشرطة سيدونا الصوتية وبدأ الاستماع إليها.

لقد وصل روبرت إلى اكتشافٍ شخصي حول عدم التذمر منذ سنواتٍ سابقةٍ. لقد وجد بأنه إذا ما احتاج أو أراد شيئاً ليكون له، كان أول شيءٍ

يقوم به هو التعبير بوضوح في ذهنه عن الشيء الذي كان يرغب به. وكانت الخطوة الثانية والأكثر أهمية هي إبعاد أية مشاعرٍ تتعلق بالحاجة أو الرغبة، والتخلي عنها تمامًا. ثم، عاجلاً أو آجلاً، كل ما أراده تحقق! وفي كل مرة فعل فيها ذلك، أستطاع أن يستمتع بنتائج مذهلة. وبالمقابل، إذا سعى إليه أو اشتهاه، لا يأتي أبداً. لقد كان الأمر كشفًا بالنسبة له عندما سمع بهذه الظاهرة التي فسرتها سيدونا. وفهم أخيراً مقدار ارتباطها بالحاجات الأساسية المتمثلة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان. واعتقد بصدقٍ بأن الأمر لم يكن مجرد مصادفة، لقد قطع نصف الطريق ببرنامج الاستماع للأشرطة، استمتع بـ «معجزة» جعلته مليونيراً بين ليلةٍ وضحاها - صدقاً! تضاعفت قيمة إحدى استثماراته ثلاث مراتٍ خلال سلسلةٍ من الأحداث غير المتوقعة.

وتلك ليست نهاية الحكاية لروبرت، بكل الأحوال، كان لديه العديد من الأهداف. كانت أولى أولوياته تخليص نفسه من أية مشاعرٍ سلبيةٍ عن الأشخاص الذين في حياته. لقد حقق ذلك عبر التحرير اليومي. كما أراد مالاً أكثر مما حصل من أسهمه المفاجئة، وأن يكون لديه عملٌ في المنزل يحدد ساعاته هو. كان جاهزاً لترك عمله والسفر، لكن رب عمله لم يكن يدعه يفعل ذلك. لذلك، أصبح مستشاراً. حتى أنه لم يكن هناك أي عضوٍ في الحكومة الفيدرالية يعمل بشكلٍ رئيسيٍ من المنزل، لكن روبرت فعلها. وضاعف دخله بعد «تقاعده». بالإضافة إلى ذلك، أراد أن يسكن في منزلٍ على ضفة بحيرة. وعبر استخدامه لعمليات الأهداف Goal Process، حقق حلمه بامتلاك منزلٍ خلال عام. كان يريد ببساطةٍ أن يرى غروب الشمس من وراء مكتبه. ثم، اعتاد على استخدام أسئلة التحرير الثلاثة الأساسية والتخلي عن تلك الفكرة تماماً. ولم يكن قلقاً تجاهها أبداً.

في أحد الأيام، كان روبرت يقود سيارته بجانب بحيرة ورأى لافتة إعلانية تعرض عقارات للبيع. توقف وألقى نظرة على بعض البيوت الجميلة لكنها لم تعجبه لأسبابٍ مختلفةٍ. ثم، لاحظ مرًا يقود إلى بيتٍ أقرب إلى البحيرة. عندما دخل إلى البيت، أستطاع أن يرى البحيرة من نافذة أمامية تطل عليها. في الحقيقة، كانت كل الغرف، ما عدا الحمامين، قبالة البحيرة. لقد كانت الشقة المناسبة له: ليست كبيرةً، وليست صغيرةً. كان المالكون السابقون قد أزالوا بعض الجدران، وكان عليه أن يقوم ببعض التعديلات الطفيفة. وكان السعر مناسبًا جدًا، فاشترها على الفور.

حسب تعبير روبرت: «إن لتقنية عدم التذمر تأثيرٌ كبيرٌ عليّ وهي عريضةٌ على قلبي. لقد تمكنت من الحصول على كل ما أحبه، وكل ما أردته، وقد ظهر ذلك من خلال تلك الحالة. لا أستطيع أن أخبركم كم مرة حصل ذلك. العقل هو الملكية العقارية الثمينة. قبل أن أتعلم طريقة سيدونا، كنت قد فهمت الحاجة لوضع الأهداف وترك الذهن يسترخي. لقد منحتني الطريق».

تحرير مشاعرك بشأن وضع الأهداف

قبل أن نتناول فعليًا عملية تحديد الأهداف، دعونا نقوم ببعض التحرير العام المتعلق بالأهداف. كما شرحت في بداية الفصل، لدى معظمنا العديد من المشاعر المختلفة التي تتعلق بتعقب الأهداف. فنحن نعيش في مجتمع لا يرحم موجه نحو تحقيق الهدف. إذا سبق أن حققنا أهدافنا في محاولتنا السابقة، يمكن أن نكون متحمسين نحوها. لكن حتى لو أننا قد نجحنا في تحقيقها في الماضي، قد نشعر ببعض الخوف لتبني طريقة عملٍ جديدةٍ لتحقيق الأهداف أو التقدم نحوها. وماذا يحصل إذا لم ننجح؟ فيما لو أننا

حاولنا تحقيق الأهداف وفشلنا، من المحتمل أن ننقل مشاعرنا عن تلك الإخفاقات السابقة إلى أية محاولاتٍ في المستقبل.

لذلك، أدرك كيف تشعر حيال ماضيك بشأن تحقيق الأهداف. ولاحظ ما هو شعورك تجاه الأهداف بشكلٍ عام.

دع نفسك تشعر بما تشعر به الآن نحو الأهداف. رحب بالمشاعر بالقدر الذي تستطيع. دعها تكون حاضرةً. ثم، هل تستطيع ترك نفسك تلاحظ من أية رغبةٍ يأتي (الاستحسان أو السيطرة أو الأمان)؟

هل تستطيع أن تدع تلك الرغبة تذهب؟

الآن، فكر بوقتٍ محدد لم تحقق فيه هدفك. لقد وضعت ذلك الهدف. واتخذت الخطوات لتحقيقه، ومع ذلك لم يتحقق. كيف تشعر نحوه الآن.

تقبل بسرورٍ ما تشعر به في هذه اللحظة لعدم تحقيقك ذلك الهدف.

هل تستطيع أن تدع شعورك مركزًا هنا؟

تحقق لترى فيما إذا كان ذلك الشعور يأتي من إحساس الرغبة بالاستحسان، السيطرة، أو الأمان.

ثم، أيًا تكن الرغبة: هل تستطيع أن تدعها تمضي؟

كرر هذه العملية مركزًا على نفس الذكرى إذا كان لديك مشاعرٌ تجاهها. أو انتقل إلى حالةٍ أخرى وضعت فيها هدفًا ولم تستطع تحقيقه، ودعه يمضي. رحب بمشاعرك داخل وعيك، حدد أية رغباتٍ تحركت في اللحظة، ثم حررها بالقدر الذي تستطيع.

بعد ذلك، تذكر فيما إذا كان هناك أي شخصٍ قد دفعك لتبني هدفٍ في أي وقتٍ. ربما أنك تعمل في قسم المبيعات، أو في بيئةٍ مشتركةٍ تملّي عليك نوعًا محددًا من الأهداف. غالبًا، نضطر إلى وضع أهدافٍ لا نشعر بأننا قادرين على تحقيقها. ربما أن والديك أو زوجك قد فرض عليك ذلك الهدف. عندما يكون هناك موقفٌ في ذهنك، لاحظ ما هو شعورك الآن نحوه.

ببساطة، دع نفسك تشعر بما تشعر به في هذه اللحظة تجاه ذلك الهدف الذي أجبرت على اتخاذه.

ثم تحقق لترى من أي رغبةٍ قد أتى.

هل تستطيع أن تتحرر من تلك الرغبة؟

ركز ثانيةً على تلك اللحظة الذي كنت فيها مرغماً على اتباعه، سواء من ذاتك أو من قبل شخصٍ آخر، ولاحظ كيف تشعر نحوه الآن.

هل هنالك أي إحساسٍ بالرغبة مرتبطٌ مع تلك الذكرى؟

هل تستطيع أن تدع تلك الرغبة تمضي؟

الآن، فكر بهدفٍ راهنٍ تشعر بأنه ينبغي عليك القيام به، أو يجب عليك القيام به، أو عليك القيام به. ربما أنك لا تريد القيام به، لكنك تشعر بأنه من الواجب عليك القيام به. كيف يجعلك ذلك تشعر من الداخل؟

هل تستطيع أن تدع ذلك الشعور حاضرًا هنا، فقط ليكون موجودًا؟

هل يحرك ذلك بعض المقاومة أو رغبةٍ أخرى؟

هل تستطيع أن تدع ذلك يمضي؟

ركّز على الضغط لتحقيق الأهداف، سواء أكنت مدفوعاً إليه من نفسك، أو من شخصٍ ما آخر، ورحب بإحساس الضغط الموجود لديك، لتقوم به أو ليدخل في وعيك.

هل تستطيع أن تدع ذلك الضغط حاضراً هنا وأن تقبله بسرورٍ تاماً؟

دقق لترى أي رغبةٍ يجرّكها الضغط داخلك.

ثم، هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

ينبغي أن يبدو السعي وراء أهدافنا دائماً كخيارٍ. كلما استطعنا أن نبدأ بشكلٍ مبكرٍ في كل لحظةٍ، دون أية تصوراتٍ مسبقةٍ، ودون حمل أية أعباءٍ زائدةٍ من الماضي، كلما كانت فرصنا في النجاح في تحقيق الأهداف التي وضعناها لأنفسنا أفضل فعلياً. ما أن تشعر بأنك قد تخلّيت بالقدر الكافي عن مشاعرك ومعتقداتك المقيدة، ستصبح جاهزاً لتكمل معنا أدناه عملية تحقيق الهدف.

صياغة التعبير عن أهدافك

التعبير عن الهدف

إن تدوين أهدافك هو أحد المفاتيح الرئيسية لتحقيقها. في الواقع، أظهرت الدراسات عن الأشخاص الناجحين بأن أولئك الذين يكتبون أهدافهم من المحتمل أن يحققوها أكثر من الذين يفكرون بها فقط. علاوةً على ذلك، إن صياغة الهدف بدقةٍ يمكّنك من تحديد فيما إذا قد تحقق أم لا. قبل أن تنتقل إلى صياغة أهدافك، إليك بعض النقاط الهامة التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار:

● عبرَ عن هدفك الآن، كما لو أنه قد تحقق فعلاً. يقع معظمنا في فخ التفكير بأننا سنخلق ما نريده في المستقبل. لكن لا يبدو أن ذلك المستقبل سيأتي أبداً. كم مرة قلت لنفسك، «سأفعل ذلك غداً»، ولم تفعله؟ كلما وضعت في اعتبارك، «سأفعله لاحقاً»، أو «...الأسبوع المقبل»، أو «... السنة المقبلة»، فأنتك تدفع هدفك نحو الأمام. إن صياغته كهدفٍ مستقبلي يميل لجعله بعيد المنال.

هذا يذكرني بلافطة ذكية رآها أحد طلابي البريطانيين في حانة كتب عليها: البيرة مجانية غداً. لم يستطع أي شخص أن يطال ذلك العرض!

● عبرَ عن هدفك بإيجابية. ضع ما تريد، وليس ما لا تريد. ركز على الحل. يجب أن تعكس العبارة التي تشير إلى هدفك النتيجة النهائية التي ترغب بتحقيقها. تجنب تضمين أي شيء تريد التخلص منه في عبارتك تلك، لأن وضع ما لا ترغب به في ذهنك يخلقه. ماذا لو أنك أردت التوقف عن التدخين، على سبيل المثال؟ سيكون من غير المناسب أن تعبرَ عن هدفك بـ: «سأسمح لنفسي أن تتوقف عن التدخين».

هل تتذكر النقاش السابق حول كيف أن الذهن لا يترجم كلمات النفي، مثل لا أو لا تفعل أو امتنع، لأنه يفكر بالصور؟ الآن، حاول ألا تفكر بفيلٍ أبيض، لكن ما الذي خطر على بالك؟ فيلٌ أبيض.

ضع في هدفك دوماً شيئاً يستطيع ذهنك أن يتخيله. على سبيل المثال، «أسمح لنفسي بأن أكون غير مدخن». يمكنك أن تتخيل أنك لست مدخن، لأنه شيءٌ تستطيع رؤيته - ورؤية الأشخاص

الأخرين غير المدخنين. يمكنك أن تتخيل كذلك الإحساس الحركي للتنفس بعمقٍ وحريةٍ أو أن تتخيل كذلك بأنك تتسلق درجًا عاليًا دون أن تلهث. وهذا يسبب فرقًا كبيرًا بالطريقة التي توضح بها أهدافك.

● ينبغي أن يبدو شعورك واقعيًا ومناسبًا لك حاليًا. ينبغي أن يبدو ممكنًا—مع إحساسٍ بـ «أستطيع الحصول عليه!» لنفترض أن دخلك \$1000 بالأسبوع، لكنك تريد أن يكون \$10000 أسبوعيًا. قد يكون رفع دخلك من \$1000 إلى \$10000 قفزةً كبيرةً قد لا تتحقق في عبارة التعبير عن هدفٍ واحد. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تصيغ الهدف على الشكل التالي: «سأسمح لنفسي بأن يصبح دخلي \$2500 أسبوعيًا دون عناء». وهو امتدادٌ من حيث أنت الآن، لكنه يبدو واقعيًا.

كلما كانت صياغة هدفك قابلةً للتحقق كلما تمكن ذهنك أن يقبله— وكلما كنت قادرًا على إزالة العقبات التي تقف حائلًا دون تحقيقه.

● قم بتضمين نفسك في القول المعبر عن هدفك. بتعبيرٍ آخر، إذا أردت أن تنظف بيتك، يمكن أن تعبر عن هدفك بـ «سأسمح لنفسي بتنظيف البيت»، بدلاً من «البيت نظيف». عندما تقول: «البيت نظيف» قد لا تكون واثقًا من حدوث الأمر. إذا كان عليك أن تصوغ تلك العبارة على ذلك النحو، ربما قد تشعر عند مستوى معين بأنك تنتظر حصول معجزةٍ بحيث يصبح البيت نظيفًا لوحده. بينما، لو كان لديك مقاومةً كبيرةً في الماضي لتنظيف بيتك، ثم تحرر الهدف، «سأسمح لنفسي بتنظيف البيت بسهولة»، قد تجد نفسك تنظف بيتك بسهولة. هذا أبسط من ذلك بكثير.

● لتكن دقيقاً وموجزاً. ركز على هدفٍ واحدٍ في كل عبارة. لا تهدر طاقتك على أهدافٍ متعددة. استخدم كذلك أقل عددٍ ممكنٍ من الكلمات، مع التأكد من جعلها عبارةً كاملةً تتضمن كل ما تريد. اختر الكلمات الدقيقة التي تنقل المعنى المحدد الذي يجعلك تشعر بالحماسة. فالحماسة مهمةٌ جداً.

قبل سنواتٍ، وضع رجلٌ يعمل في ورشةٍ هدفًا: «سأسمح لنفسي بامتلاك دخلٍ ووفيرٍ، لكي أتمكن من شراء سيارة رياضية جديدة، وبيتًا في الريف، وخادمات للعمل في المنزل الثاني، وعلاقةٍ مع امرأة مثالية تشاركني كل هذه الأشياء». كما تستطيع أن ترى، كان هناك العديد من الأهداف داخل ذلك الهدف الواحد، وكانت تلك الأهداف تسحبه في اتجاهاتٍ متنوعةٍ. ساعد المرشد الرجل على تبسيط هدفه عبر تقسيمه إلى أهدافٍ فرديةٍ محددة. ثم أوجدنا مظلة أهدافٍ كانت مناسبةً لكامل الوضع: «سأسمح لنفسي أن أمتلك كل الأشياء الجيدة في الحياة وأن أستمتع بها». لاحظ كيف أن هذه العبارة تضم كل شيءٍ؟

● لتكن محددًا، وليس محدودًا. دع الأمور تكون منفتحةً بالقدر الممكن لرفع لتائجك عما كانت عليه في بداية انطلاقتك.

● أحذف الكلمة «أريد». كما سبق وناقشنا مطولاً في الفصل السادس، تمنعك الرغبة من الامتلاك. هل تريد أن يكون لديك الكثير من المال، أم هل تفضل أن يكون لديك الكثير من المال؟ هل تريد أن يكون لديك علاقةً مثاليةً؟ أم هل تفضل أن يكون لديك علاقةً مثاليةً؟ هل تريد الصحة الجيدة، أم هل تفضل أن

يكون لديك صحة جيدة؟ إن كلمة «أريد» مساوية لشعور النقص أو الحرمان، لذلك تجنب وضع شعورك بنقص ما في جملة التعبير عن هدفك.

● عبر عن هدفك من أجل تسهيل التحرر منه. تأكد أن تصوغ عبارة هدفك بطريقة لا تقوم على الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال.

أحد المجالات التي يمكن أن توقع بها نفسك في مشكلة هو مجال العلاقة. على سبيل المثال، إذا وضعت هدفًا: «سأدع ماري (أو جو) تحبني»، ربما قد تقع في شرك البحث عن الرضا أو الاستحسان. بادئ ذي بدء، ستفعل كل ما تستطيع حتى تجعل الشخص الآخر يحبك. ثانيًا، ماذا لو أن ذلك الشخص ليس الشريك المناسب لك؟ سيكون الهدف أكثر انفتاحًا وشمولاً إذا صغته على النحو التالي: «سأسمح لنفسي بعلاقة لطيفة». ويكون أسهل تحريرها، وتكون النتيجة إقامة علاقة مع الشخص الذي يهملك حاليًا، أو ألا تكون.

الهدف الآخر الذي يمكن أن يوقعك في مشكلة هي عبارة: «أسمح _____ (اسم الشخص الآخر) أن يكون لديه/ يكون/ يفعل _____ (شيء ما تريد أن يملكه، يكونه/ يفعله)». إذا صغت عبارات أهدافك بهذه الطريقة، فهذا يشير إلى أنك تريد التحكم بتجربة الشخص الآخر. إذا بدا أن أحد الأشخاص في تجربتك بحاجة للمساعدة، سيكون أكثر حرية أن تعبر عن هدفك بـ: «أسمح لـ _____ (اسم الشخص) أن يحصل على كل ما يريد/ تريد له أو لها». أن هذه الطريقة مفيدة

للناس الذين يعانون بأي شكلٍ من الأشكال. أنه يمنحهم قوتهم ومعرفتهم الداخلية - كينونتهم.

● حدد النتيجة النهائية وليس وسائل تحقيقها.

دعونا نعود إلى المثال السابق لمعاينة رفع الدخل إلى \$2500 اسبوعياً. عندما تصوغ هدفك بعبارةٍ محددة، لا تشرح كيف ستحصل على المال. لقد شاهدت أشخاصاً يعبرون عن أهدافهم على الشكل التالي: «سأسمح لنفسي أن تكسب \$2500 أسبوعياً بالعمل ثماني ساعاتٍ في اليوم، ستة أيام بالأسبوع»، ويضعون قائمةً بكامل الإجراءات الأخرى من أجل تحقيق أهدافهم. في الحقيقة، تلك هي القيود بحد ذاتها. كما أن الاجراءات التي نعتقد أننا بحاجة لاتخاذها غالباً ليس لها أية علاقةٍ مع الهدف نفسه. وهي عقباتٍ مصطنعة نضعها في الطريق.

عندما نعمل على صوغ أهدافك في هذا الفصل، ستتعلم كيف تحرر بشكلٍ خاص كل خطوة تتخذها. دع المجال دومًا لغير المتوقع. ماذا لو أن شخصًا ما قدم لك مبلغًا كبيرًا من المال؟ وماذا لو ربحت جائزة اليانصيب؟ هناك الكثير من الأشياء التي يمكن أن تحدث والتي تسمح للهدف أن يدخل في وعيك.

● عبّر عن هدفك بحيث يرتبط بالشجاعة ونيل الاستحسان أو السلام. «أسمح لنفسي أن...»، «أستطيع أن...» أو «أفتح نفسي على...» هي طريقٌ جيدةٌ لبدء الهدف بشجاعةٍ. «لدي...» هي طريقةٌ جيدةٌ لبدء تحقيق نيل الاستحسان. «أنا أكون...» هي طريقةٌ جيدةٌ لبدء الهدف بسلام. تساعد هذه الطرق للبدء

بتحديد الهدف الذهن على استخدام ابداعه في تشكيل امكانيات تحقيق الهدف.

بالمناسبة، إذا لم تكن تشعر بالشجاعة بعد تجاه هدفٍ معين، سيكون الوصول إليه خطوةً رائعةً نحو الأمام. وفيما بعد، يمكنك دائمًا أن تعيد التعبير عن الهدف لرفع الطاقة أكثر حتى تصل لمرحلة نبيل الاستحسان أو السلام.

اختيار نماذج التعبير عن الهدف

يمكن أن تستخدم هذه العينات كأساس لصياغة الجمل المناسبة التي تعبر عن بيانات هدفك الشخصي. ببساطة اضبط الصيغة النهائية لكي تعكس وضعك الراهن.

العمل / المهنة / المال

● سأسمح لنفسي أن تدير _____ (العمل / الشقة) بفاعلية ونجاح.

● سأسمح لنفسي أن تتحرر بسهولة خلال يوم العمل.

● سأسمح لنفسي بسهولة أن تجد وأن تستمتع بالعمل الأفضل لي الآن في _____ (حياتي / مهنتي).

● سأسمح لنفسي بسهولة أن تجد وتطور مهنة تستخدم بشكل كبير قدراتي الإبداعية (و / أو المهارات) التي ستوفر مكافآت مالية وفيرة.

العلاقات / الاتصال

● أستخدم علاقتي بـ _____ لأكون _____ (أختر من القائمة التالية: بسيط ومسترخي ومرح وودود ومنسجم ومحب واستنتاجي وداعم ومنفتح وشريف ولطيف أو مفيد بشكل متبادل).

● سأسمح لنفسي بسهولة وبفاعلية أن تتواصل مع _____ (أختر من الفئة المناسبة: الزوج، زملاء العمل ورب العمل والمرؤوسين والأطفال والأصدقاء أو اسم الشخص).

- سأسمح لوضعي بـ _____ أن يكون منصفًا ومتبادل للمنفعة لجميع الأطراف المعنية.
- سأسمح لنفسي أن تحب وتقبل (أو تسامح) نفسي أو _____ (ضع اسم شخصي)، ليس مهمًا من يكون.
- سأسمح لنفسي أن تدعم بحبٍ _____ (أدخل الاسم) تطويره/ تطويرها وحرته/ حريتها.
- سأسمح لنفسي _____ (أدخل الاسم) أن تملك ما يريد/ تريد.

الحمية الغذائية

- سأسمح لنفسي ببساطة أن تحقق وتحافظ على الوزن المثالي لجسمي.
- سأسمح لنفسي أن تأكل الأطعمة التي تحافظ على جسدي نحيلاً وصحياً ولائقاً بدنياً.

الصحة العامة

- سأسمح لنفسي أن تحرر مشاعرها بشكلٍ طبيعي وسهولةٍ.
- سأسمح لنفسي أن تنام كفايةً وأن أستيقظ متعشاً وأن آخذ استراحة عند _____ صباحاً.
- سأسمح لنفسي بسهولةٍ وبصدقٍ بإقامة نمط حياةٍ يعزز الصحة الجيدة واللياقة البدنية.
- سأسمح لنفسي الاستمتاع لكوني غير مدخن.

النشاط: تدوين أهدافك

الآن، بعد أن فهمت الدقة المطلوبة في صياغة جُمْلِكَ التي تعبّر عن الهدف، عد إلى قائمة النوايا الخاصة باتباع دورة سيدونا التي قمت بإعدادها في دفتر يومياتك، كما اقترحت عليك في الفصل الأول، واختر بندياً أو بندين لتعمل عليهما. على الرغم من أنك قد تحدد أكثر من هدفٍ لإعادة صياغة استخدام الإرشادات والعينات المذكورة أعلاه، أنصحك بأن تحدد عدد الأهداف التي تعمل بنشاطٍ عليها في أية لحظةٍ لسببين. أولاً، من الأرجح أن تكمل أهدافك (إما بتحقيقها أو التخلي عنها تماماً) إذا

«لقد بدأت باتباع دورة سيدونا في فترةٍ مضطربةٍ من عملي. خلال الـ 22 شهراً الماضية، عانينا من أربع نكساتٍ رئيسية، وكانت مبيعات شركتي في حالة تراجعٍ غير مسبوقٍ - 80% عما هو معتاد. كان عليّ اتخاذ الكثير من الخيارات القاسية وكان ما زال لدي الطاقة لتطوير وتنفيذ خطةٍ للإصلاح. من خلال أدوات سيدونا، تمكنت من امتلاك المنهجية المناسبة لاتخاذ الخيارات والتصرف بشكلٍ جيد والنوم ليلاً. علاوةً على ذلك، أصبح كل عملٍ أسهل وأوضح وأكثر تركيزاً. ولقد تغير العمل بشكلٍ ملموسٍ. لسنا خارج الغابة تماماً، لكننا نستطيع أن نرى أشعة الشمس.»

أم. بي. نيويورك، أن واي

استطعت أن تتجنب تشتيت طاقتك في التركيز على العديد منها في الوقت ذاته. ثانياً، بما أن هذه الطريقة تساعدنا في التحرر على هذا المستوى العميق، ستجد بأن العديد من قائمتك قد تحققت دون الحاجة للعمل عليها بشكلٍ واعي.

على ورقة بيضاء في دفتر يومياتك الخاص بالتحجير، أعد كتابة الأهداف التي اخترتها مستخدماً الإرشادات السابقة. ستستفيد من

صياغتك لعبارات أهدافك على النحو الأمثل عندما تتعامل مع عملية تحقيق الهدف وعملية خطوات الفعل أدناه.

عملية تحقيق الهدف

إن عملية الهدف بسيطة بشكل لا يصدق. في وقتٍ واحدٍ، ستركز على عبارات الهدف الإيجابي التي كتبتها واستخدم كل واحد منها كمغناطيس لجذب كل السلبية التي لديك نحو ذلك الهدف من ذهنك الباطني-ثم ستتخلى عنه. إذا شعرت بالتوتر أو الشك تجاه هذه العملية، ضع في ذهنك فكرة واحدة: إذا فعلت دائمًا ما كنت تفعله دائمًا، ستحصل دومًا على ما كنت تحصل عليه دائمًا.

عملية تحقيق الهدف

الهدف: سأسمح لنفسى بأه أصل بسهولة لوزن جسم مثالى

وأه أحافظ عليه

ما هو شعوري الآن بشأن هدفي هذا؟

الشهوة-أحب الأكل-w/a, w/c

الغضب-أكره الحمية-w/c

الإحباط-ليس لدي الوقت الكافي

للقيام بالتمارين-w/a, w/c

الشجاعة-أستطيع أه أفعل ذلك-w/a

إن عملية تحقيق الهدف هي فرصة لتعلم ما كنت تقوم به بطريقة جديدة.

الخطوة الأولى: دوّن هدفك في أعلى ورقة بيضاء، مستخدماً التعبير الدقيق (انظر الصفحة 193).

الخطوة الثانية: اقرأ الهدف بصمتٍ أو بصوتٍ عالٍ، واكتب تحت الهدف، أول فكرةٍ أو شعورٍ يتبادر إلى ذهنك مع العلاقة معه.

الخطوة الثالثة: اسأل نفسك أي رغبة تخفي الفكرة أو الشعور، مستخدماً هذا السؤال: هل ينشأ ذلك من الإحساس بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟ ضع ملاحظة عند أية رغبةٍ عبر كتابة اختصار بجانب السؤال. بالنسبة للرغبة بنيل الاستحسان، اكتب w/a. وبالنسبة للرغبة بالسيطرة، اكتب w/c. بالنسبة للرغبة بالأمان، اكتب w/s. إذا تحركت أكثر من رغبةٍ، ببساطة اكتب كل الاختصارات المناسبة.

الخطوة الرابعة: تحرر من أية رغباتٍ تظهر في اللحظة الراهنة الآن حول الشعور أو الفكرة التي دونتها. واسأل ببساطة: هل أستطيع التحرر من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟ عندما تتخلى عن رغبةٍ معطاة، أحذفها أو اشطبها.

الخطوة الخامسة: كرر الخطوات من الثانية حتى الرابعة حتى تشعر بالشجاعة ونيل الاستحسان أو السلام تجاه هدفك. ما أن تشعر بأحد هذه الحالات العاطفية الأعلى، حتى تستطيع أن تكون واثقاً بأنك قد نزعت طبقةً من القيود نحو ذلك الهدف المحدد. ثم يكون لديك ثلاثة خياراتٍ لما عليك القيام به في الخطوة السادسة.

الخطوة السادسة: خيارك الأول هو أن تستمر في تكرار العملية أعلاه لإزالة طبقاتٍ أكثر من القيود التي تمنعنا عن تحقيق ذلك الهدف.

أما خيارك الثاني هو أن تضع عملية الهدف الآن وتمضي نحو حياتك. أفعَل ما بوسعك للتحرر من مشاعرك كلما فكرت في هدفك خلال اليوم.

تحذير بسيطٌ حول التوقف المباشر: قبل أن تتوقف عن هذه العملية، من الأفضل الوصول على الأقل، إلى حالةٍ من الشجاعة والقبول أو السلام. وإلا، ستحمل في ذهنك نتيجةً أقل من مثالية. وعلاوةً على ذلك، من المحتمل ألا تكون متحمسًا للعودة إلى مزيدٍ من التحرير في أي مستوى من مستويات الطاقة الأدنى من الشجاعة.

أما خيارك الثالث في الخطوة السادسة هو أن تستمر بـ عملية تحقيق الهدف من خلال العمل على عملية خطوات إنجاز الفعل أدناه.

عملية خطوات إنجاز الفعل

تم تصميم عملية خطوات الفعل لإكمال عملية تحقيق الهدف عبر مساعدتك لتحرير القيود الداخلية-العاطفية والذهنية والحواجز السلوكية-التي تمنعك من اتخاذ الإجراءات وتحقيق أهدافك بفاعلية. بالإضافة إلى ذلك، ستساعدك هذه العملية للتمييز بين الخطوات الضرورية لتحقيق هدفٍ معين وتلك التي ليست ضرورية. ويمكن أن يوفر لك ذلك الكثير من الوقت والجهد.

يتجنب الكثير منا متابعة هدفٍ معين، لأننا نتخيل بأن الإجراءات التي علينا اتخاذها لإنجازه هي إجراءاتٍ غير قادرين على القيام بها. عندما نتطلق في خطوات إنجاز الفعل، قد تكتشف أنه من الممكن أن تحرر مقاومتك لاتخاذ أفعالٍ محددة أو أن تلك الأفعال غير ضرورية بالفعل وأنها مجرد افتراءاتٍ عقليةٍ.

حسنًا، خذ ورقةً بيضاء، أو دفتر يومياتك الخاص بتحرير المشاعر وابدأ.

الخطوة الأولى: اكتب العبارة التي تعبر عن هدفك (بيان الهدف) في أعلى الصفحة، مستخدمًا التعبير الكامل. لهذا السبب من الأفضل ألا تختصر.

الخطوة الثانية: بعد أن تقرأ الهدف بصمتٍ، اسأل نفسك: ما هي الإجراءات التي أعتقد أنه ينبغي عليّ القيام بها لتحقيق هذا الهدف؟ ثم، على أسطرٍ منفصلةٍ، دونّ أية إجراءاتٍ تخطر على بالك. سيظهر بعضها في وعيك الآن.

لديك الخيار أيضًا لتدوين إجراءاتٍ واحدٍ في كل مرةٍ والانتقال إلى الخطوات الثالثة والرابعة قبل الانتقال إلى الإجراء التالي.

الخطوة الثالثة: على السطر وبجانب الإجراءات المحدد، اكتب أية أفكار ومشاعرٍ على وشك الشعور بها.

الخطوة الرابعة: اسأل نفسك أية رغبة وراء الفكرة أو الشعور، مستخدمًا هذا السؤال: هل تنشأ تلك الرغبة عن إحساس الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟ قم بوضع إشارة عن الرغبة، خلال

عملية تحقيق الهدف، عبر كتابة اختصارٍ بجانب السؤال: w/a (نيل الاستحسان)، و w/c (السيطرة)، و w/s (الأمان) إذا ظهرت أكثر من رغبة، اكتب ببساطة كل الاختصارات المناسبة.

عملية خطوات تحقيق الهدف

الهدف: سأسمح لنفسي بأن أصل بسهولة للجسم المثالي
وأن أحافظ عليه.

ما هي مشاعري الآن

ما هي الإجراءات التي أعتقد

تجاه القيام بها؟

أني بحاجة لاتخاذها لتحقيق

هذا الهدف؟

الاحراج (لا أحب ممارسة

الانضمام إلى النادي

w/sep.,

الرياضة في الأماكن

العامة)

~~w/a.~~ w/s. w/c ✓

(لا أريد أنه)

البدء بدمية المقاومة

w/c. w/a

الحره (لكني أحب ذلك)

التوقف عنه أكل

w/e. w/s ✓

الوجبات الخفيفة

الخطوة الخامسة: تحرر من أية رغبةٍ تظهر في اللحظة الراهنة الآن تتعلق بالشعور أو الفكرة التي كتبتها. مستخدمًا السؤال: هل أستطيع التخلي عن الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟ عندما تتحرر من الرغبة المعطاة، أ حذفها أو اشطبها. واستمر في تحرير كل إجراءٍ حتى تشعر بالشجاعة ونيل الاستحسان أو السلام.

الخطوة السادسة: أعد الخطوات الثانية حتى الخامسة حتى تكمل عملية إنجاز كامل خطوات الفعل التي وضعتها في القائمة. إذا كنت مضغوطاً في الوقت، تستطيع أن تقضي بعض الدقائق تنجز فيها العملية قليلاً ثم تعود فيما بعد لإكمال ما تبقى منها. لكن أقص الوقت الكافي على الأقل كي تشعر بالشجاعة في كل خطوةٍ تعمل عليها.

الخطوة السابعة: حيث يكون ملائماً، باشر بالفعل. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من الاستمرار في التحرير قبل، خلال، وبعد أن تبدأ في اتخاذ الإجراءات.

إذا كنت تستخدم بالفعل برنامج إدارة الوقت على الكمبيوتر الخاص بك، أو على دفترٍ يحتوي مخطط عملٍ يومي، تستطيع أن تختصر كل العمليات أعلاه عبر قيامك بنفس الخطوات السبعة أعلاه-دون تدوين أفكارك أو مشاعرك-وأنت تخطط ليومك. ببساطة قم بتدوين اختصارات الرغبات واحذفها أو اشطبها عندما تتحرر.

ما أن تبدأ في عادة تحرير خطوات فعلك قبل أن تتبناها، حتى تبدأ بإنجازها بسهولةٍ وسرعةٍ أكبر. ستقارب أيضاً أفعالك وأهدافك بشعورٍ من الحماس والدافع المتزايد. بالإضافة إلى ذلك، ستفكر أكثر باتخاذ المزيد من خطوات الفعل الإبداعي أكثر مما لو أنك لم تحرر مشاعرك.

تحرير أهدافك وإجراءات تطبيق الفعل

للحصول على أفضل النتائج، ادخل في هذه العملية بالقدر الذي تستطيع لوحدك/ أو مع شريك تحرير. كلما عملت عليها أكثر، كلما استطعت أن تتحرر أكثر من العوائق. ليس من الضرورة أن تدوّن أي شيء. ببساطة دع نفسك تعمل على الهدف وخطوات الفعل داخليًا. يمكنك أن تسجل دائمًا بعض الملاحظات عما رأيته فيما بعد.

ابدأ بالتفكير بهدفٍ حددته، ودونته منذ حين. ثم قلّ الهدف بهدوءٍ لنفسك، ملاحظاً أية أفكارٍ يمكن أن تتوارد إلى ذهنك. ببساطة دع نفسك تشعر بشعورك العام نحو الهدف.

دقق لترى فيما إذا كان شعورك قد جاء من إحساسٍ بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدع تلك الرغبة تمضي؟

اقرأ الهدف بهدوءٍ مرةً أخرى ولاحظ ماذا يخطر في بالك. ثانيةً، دع نفسك تشعر بشعورك العام نحو الهدف في هذه اللحظة.

ما هي الرغبة التي تتحرك في الداخل؟

هل تستطيع أن تدع تلك الرغبة تمضي؟

كرر الخطوات أعلاه ثلاث أو أربع مراتٍ. وأنت تتلو الهدف بهدوءٍ على نفسك في كل مرة، كن يقظاً لملاحظة كيف يبدأ شعورك بالتغير تجاهه. يمكن أن تشعر بشكلٍ إيجابيٍّ جدًا حول الهدف، أو ربما يمكن أن تصبح أكثر قرباً إلى الشعور بالإيجابية نحوه. ليس مهماً ما تشعر به، دع نفسك تشعر على ذلك النحو واستمر في تحرير أي شعورٍ كامنٍ وراء الرغبة.

عندما تشعر بالشجاعة ونيل الاستحسان أو السلام نحو الهدف، يصبح لديك الخيار حول كيفية التقدم. يمكن أن تضع الهدف جانباً وتعود للعمل عليه لاحقاً، أو يمكنك الانتقال إلى التحرير في خطوات الفعل كالتالي:

اقرأ هدفك مرةً أخرى، ثم فكر بفعلٍ يمكنك القيام به للحصول على هدفك.

ما هو شعورك الآن نحو خطوة الفعل؟

هل تستطيع ببساطة أن تجعل ذلك الشعور حاضراً؟

هل ذلك الشعور ناشئٌ من شعور الرغبة بالسيطرة أو نيل الرضا أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدع ذلك الشعور يمضي؟

الآن، ركّز على نفس خطوة إنجاز الفعل تلك أو على خطوة فعلٍ أخرى تستطيع القيام بها لتحقيق هدفك. لترى كيف تشعر نحو اتخاذ ذلك الفعل.

هل تستطيع أن تُرحب بالشعور تماماً في وعيك؟

هل ستسمح لنفسك أن تحدد من أية رغبة نشأ؟

ثم، هل تستطيع أن تدع تلك الرغبة تمضي؟

كرر سلسلة الأسئلة الأخيرة تلك على مزيدٍ من خطوات إنجاز الفعل.

الآن، لاحظ مدى الشعور الإيجابي الذي تشعر به تجاه الهدف، بعد إطلاقه مباشرةً، وكذلك لدى تحرير خطوات تنفيذ العمل التي تشارك في الحصول على الهدف.

الاستكشاف: جربها، دعها تمضي، واجعلها كذلك

ربما قد تستخدم عملية التصوّر لتحقيق أهدافك. إذا كنت كذلك، أراهن أنك ستستمتع بنتائج العملية التالية، لأن التصوّر المصحوب

بالتحرير أكثر فاعليةً من التصوّر لوحده. أفاد عددٌ كبيرٌ من خريجي طريقة سيدونا بأنهم قد حققوا مكاسب عميقة من مزاجية الاثنين معًا. أنصح كثيرًا بقضاء بضع دقائق يوميًا في استكشاف هذه العملية.

اجعل نفسك مرتاحًا. اجلس واسترخي وركز داخليًا. قد تقوم بهذه العملية وعينيك مفتوحتين أو مغلقتين، بكل الأحوال فإن معظم الأشخاص الذين عملت معهم يجدون أنه من الأسهل أن يتخيلوا الأشياء وعيونهم مغلقة. لذلك، إذا فعلت ذلك لوحدي، اقرأ ببساطة كل إرشادٍ، ثم أغلق عينيك لتنفيذه. وما أن تشعر بأنك قد أكملت ما طُلب منك، افتح عينيك واقرأ الإرشاد أو التعليم التالي. ثم، أغلق عينيك ثانيةً وأنت تنفذه مرةً أخرى. تذكّر أن تأخذ كامل وقتك وأن تتقدم بالسرعة التي تراها مناسبةً لك. ما من داعٍ للاندفاع.

بعد إنجاز العملية عدة مراتٍ، لا شك أنك ستتمكن من فعل ذلك بنفسك من الذاكرة حتى دون الحاجة لقراءة التعليمات. والخيار الثاني هو أن يكون لديك شريكًا يقرأها لك، خطوةً بخطوة.

ابدأ التفكير بهدفٍ محددٍ، ربما يكون الهدف الذي صغته للتو.

الآن، وباستخدام خيالك، ارسم صورةً حول كيف سيبدو الوضع بعد أن تكون قد حققت المطلوب. إذا كنت شخصًا موجهًا بصريًا، فقد ترى صورةً فعلية. وبكل الأحوال، إذا كنت شخصًا توجهك مشاعرك (حركيًا)، قد تحصل على إحساسٍ جسدي بدلًا منه. وإذا كنت شخصًا سمعيًا، فقد تسمع صدىً عنه في ذهنك. استخدم أي إحساسٍ أو مجموعةٍ من الأحاسيس المريحة بالنسبة لك. يعاني بعض الأشخاص أحيانًا من التخيل لأنه وحسب اعتقادهم يجب أن يكون أمرًا مرئيًا. نرجو منك أن تتخلى عن تلك الفكرة.

لذا، دع نفسك تخلق صورةً حيَّةً بقدر ما تستطيع الآن حول ما ستكون عليه عندما تحقق هدفك. وادخل ضمنها فعليًا بالقدر الذي تستطيع. اغمس أحاسيسك داخلها، إذا استطعت. فكيف تبدو؟ وما هو شعورك اتجاهها؟ وماذا تسمع؟ لاحظ تصوراتك عند كل مستوى من وجودك.

الآن، دقق فيما إذا كان هناك أية مشاعر داخلك كالتالي: «لا، لا يمكنني امتلاك هذا»، أو «هذا ليس واقعيًا»، أو «هذا محض خيال». قم بتحديد أية مشاعر تظهر على النقيض من سباحك لصورتك المثالية أن تتجسد في الواقع.

هل بمقدورك أن ترحب بذلك الشعور المناقض؟

اسأل: هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

أيًا تكن الرغبة: هل يمكنك أن تتخلى عنها؟

الآن، وباستخدام الإحساس أو الأحاسيس التي تكون مرتاحًا معها أكثر، قم بوضع تصورٍ لتحقيق هدفك ثانيةً، كيف سيبدو عندما تحققه؟

ثم، دقق لترى فيما إذا كان هناك أي شيءٍ داخلك يقول: «لا، لا أستطيع امتلاك هذا»، «لا ينبغي الحصول عليه»، «لا أملكه»، ثم أدخل ذلك الاعتقاد، الفكرة، أو الشعور في مقدمة وعيك.

هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل يمكنك أن تتخلى عنها؟

كرر هذه العملية خمس إلى ست مراتٍ، مطلقًا كل شيءٍ ظهر ويتعارض مع هدفك. لاحظ كيف يبدو أن هدفك أكثر قابليةً للتحقق وأسهل إنجازًا في كل مرةٍ تعود فيها إلى تخيلك وتحريره. ويصبح لديك إحساسًا أكبر بـ «أستطيع فعله» أو «أستطيع امتلاكه».

الآن، دع نفسك تتصور امتلاكك أو فعلك لشيءٍ ما ضمن مجال هدفك. اشعر به كما لو أنه يحدث الآن. دعه يكون حيًّا وناضجًا بالقدر الممكن.

دقق فيما إذا كان لديك أية مقاومة، حتى ولو على مستوى بسيط، تجاه وجود هدفك الآن تمامًا. هل تراجع عن التمسك بنتيجة تلك التجربة؟ إذا كان هناك أي تراجع، هل يمكنك أن تتخلى عن الصراع وترحب بالمقاومة في وعيك لدقيقةٍ؟ فقط دعه يكون.

هل يمكنك التخلي عن مقاومة الهدف من الدخول إلى تجربتك؟ ثم، عد مرةً أخرى إلى التخيل واسمح لنفسك أن ترى وتشعر وتسمع وهي تنجز بالضبط ما أردت.

هل تستطيع أن ترحب بتلك الصورة في وعيك وتتقبلها وتمتلكها وأن تسمح لها فعليًا بأن تكون موجودة كما هي؟

استرخي الآن فقط. ولتعرف بأنه من المناسب أن تمتلك ما تريد. ومن المستحسن أن تسمح بتحقيق ذلك الهدف في وعيك. فأنت تستحقه. عندما تكون جاهزًا، انقل وعيك بالتدريج إلى التركيز على الخارج.

النتقدم خطواتٍ للأمام أكثر

في الفصلين التاليين، ستتعلم تقنيتين إضافيتين جديدتين لمساعدتك في الوصول إلى حالةٍ من عدم التذمر: عملية المرغوبات/ المكروهات وعملية الحسنات/ المساوئ. تساعدنا كلا التقنيتين لنصبح حياديين بشأن الأمور التي نربط بها وتلك التي نكرهها، مما يؤدي إلى جعلهم أدوات مساعدة في عملية تحقيق الهدف. قبل الاستمرار، بكل الأحوال، دع نفسك تقوم بأعمالٍ إضافية نحو أهدافك. أنا واثقٌ من أن هذه المادة الموجودة في الفصل الذي قرأته للتو تستطيع وستحدث فرقًا مهمًا في حياتك وفي قدرتك على تحقيق أي شيءٍ تختاره.

الفصل التاسع



ما وراء تعلقنا ونفورنا

إذا كنت قد قرأت الفصول السابقة وطبقت بدقة التقنيات التي تصفها، أنا متأكدٌ من أنك حققت تقدمًا كبيرًا على طريقك نحو الحرية العاطفية. في الوقت الذي يصل فيه معظم المشاركين في الورشة إلى هذا القسم من منهاج سيدونا الأساسي، يتسمون ويضحكون، ويعبرون عن مشاعرهم بشكلٍ أهدأ، وأوضح مما كانت عليه من قبل.

من الصعب عليهم أن يصدقوا مدى سرعة تقدمهم ودون ألمٍ في تضاريس العواطف والمعتقدات غير المرغوبة التي علقوا بها، لسنين عديدة. ولقد شعروا بالسرور كون مفهوم طريقة سيدونا لتحديد الهدف، على وجه التحديد، قد منح الحرية والقوة لاختيار قدرهم وصنعه بأيديهم. علاوةً على ذلك، ما أن أصبح لديهم تجارب إيجابية بالتحريير، حتى أصبحوا أكثر انفتاحًا على الوعد الحقيقي وما يستطيع

أن يحققه. فبدأوا باستخدامه مرارًا وتكرارًا، والبحث أيضًا عن مجالاتٍ إضافية لتطبيقها في حياتهم.

بمجرد أن تصبح مهتمًا في تطبيقات الحياة الحقيقية لطريقة سيدونا، مثل تلك الموصوفة في الجزء الثاني من هذا الكتاب، ستغدو عملية المرغوبات/ المكروهات التي أنت على وشك تعلمها قيمةً جدًا لك.

أنها طريقةٌ ممتازةٌ للغوص بشكلٍ أعمق في مسألةٍ معينةٍ خلال فترةٍ قصيرةٍ من الزمن، ويمكن أن

تكون مفيدةً بشكلٍ خاص في التحرر مما تحبه أو تكرهه من الناس والأماكن والأشياء. مع ذلك، يمكن أن تستخدم عملية المرغوبات/ المكروهات في عملية تحريرٍ إضافية على أي موضوعٍ تختاره.

«إن المكسب الأكبر والأهم هو أنه كان لديّ دومًا خوفٌ غير طبيعي من الحشود، مجموعات البشر، والتجمعات-الاجتماعية وغيرها- وطريقة سيدونا تلك قد أزلت ذلك الخوف من صدري الآن!».

مالينوسي - حديقة النورماندي، واشنطن

كما ناقشنا في الفصل الثامن، نميل جميعنا للتمسك بالأشياء التي نحبها، وتنمية الارتباط بها. كما نميل كذلك لإبعاد الأشياء التي لا نحبها، ونملي الكره المصاحب لها.

في كل مرةٍ نحرر فيها حبنا وكرهنا على حدٍ سواء لموضوعٍ محددٍ، نحرر فيها أنفسنا من الارتباط به أو النفور منه. إذا استخدمنا هذه التقنية بالشكل الكافي، تصبح حياتنا بأكملها أكثر حريةً، وهذا ما يزيد في نهاية المطاف سعادتنا وصفاء ذهننا على حدٍ سواء.

ما الهدف الذي تخدمه هذه العملية؟

خلال هذا الكتاب، أتحت لك فرصة العمل على الورق. ووجد الكثيرون أن التحرير الكتابي موازٍ للعمل مع شريكك بالتححرر، لكنه يُعتبر واحداً من خياراتك. يمكنك كذلك أن تستخدم هذه الطريقة بفاعلية، وفي الحقيقة بفاعليةٍ شديدةٍ حتى دون أن تلتقط قلم حبرٍ أو رصاص. عندما تقوم بالعملية التي أسميناها المرغوبات/ المكروهات، فقد تكون مفيدةً في جعل تجربتك بالتححرر عن طريق الكتابة الموضوعية. وبكل الأحوال، إن القيام بسلسلةٍ سريعةٍ من عمليات تحرير المرغوبات/ المكروهات خلال يومك يمكن أن تساعدك في الحفاظ على تدفق الأحداث في حياتك بسلاسةٍ.

أحد المجالات الرئيسية التي يمكن أن تتأثر بشكلٍ إيجابيٍ بعملية المرغوبات/ المكروهات هو مجال العلاقات. لأننا حتى في أكثر علاقاتنا حميميةً، يمتلك معظمنا مشاعر الحب والكره تجاه أشخاصٍ محددين. في الواقع، يحتفظ معظمنا بقوائم في اللاوعي وشبه الوعي لأشياءٍ نحبهها ولا نحبهها تتعلق بأنماط حياتنا وعائلتنا وأصدقائنا وشركاء العمل. ثم نقارن كل شيءٍ يفعلونه بتلك القوائم الداخلية، والتي تميل إلى تعزيز توقعاتنا بشأنهم وطرقنا المعتادة في التعامل معهم. للأسف فإن الأنماط التي نعززها هي أنماطٌ غير صحيةٍ، حتى في العلاقات الصحية. بل هي أنماطٌ بدافعٍ من الحاجات الأساسية الأربعة. كما ستكتشف لاحقاً، ستكون نتيجة التححرر من المرغوبات والمكروهات عند أي شخص على وجه التحديد هو أنه يمكنك لاحقاً أن تكون منفتحاً أكثر تجاه هذا الشخص.

في مجال العلاقات الشخصية التي نستمتع بها، يملكنا هاجس الأشياء التي نحبهها ونرمي بالأشياء التي لا نحبهها بعيداً. لكن بالطبع، تكمن

المكروهات تحت قشرة وعينا تمامًا، وتتحين الفرصة للظهور على السطح. وفي العلاقات التي لا «تجدي نفعًا» فالعكس صحيحٌ كذلك. فنحن ننسى جميع الأشياء التي نحب بخصوص تلك العلاقات والأشخاص الذين نحن على صلةٍ بهم. نبدأ بقمع الخير ونركّز بشكلٍ مكثفٍ على جميع الأشياء التي لا نحبها والتي تتعلق بهم. ولأن ذلك يعيد التوازن إلى جانبي معادلة العلاقة، فإن عملية المرغوبات والمكروهات مفيدةٌ للغاية. فهي تمكننا من التواصل بشكلٍ أعمق.

بالطبع، ليست هذه العملية محصورةً بالعلاقات الشخصية. وهي فعالةٌ للغاية في العمل على مستوى العلاقات المهنية. لدى معظمنا شخصٌ في حياته المهنية - شخصٌ على الأقل - نعتقد أنه علينا التفاعل معه رغم أننا لا نحبه. يمكن أن يكون هذا الشخص المورد الرئيسي والزبون الرئيسي أو أي شخصٍ آخر علينا الحفاظ معه على علاقةٍ مستمرة، والشعور كما لو أنه ما من خياراتٍ كثيرةٍ أمامنا تتعلق بهذا الموضوع. ونتمنى أن تتحسن هذه العلاقة أو أن تنتهي. يمكنك محاولة تطبيق هذه العملية مع شخصٍ صعبٍ مثل هذا. إذا تحررت من كلٍ من المرغوبات والمكروهات، أنا متأكدٌ أنك ستشعر بشكلٍ أفضل حياله.

بالإضافة إلى ذلك، يمكنك استخدام عملية المرغوبات/ والمكروهات للتحرر من الميول والمعتقدات الشخصية التي تبقيك عالقًا بها بشبقي. ربما تعتقد، على سبيل المثال، بأنك تتحدث كثيرًا أو تفكر كثيرًا، أو تتصرف بخجلٍ، بغرورٍ، أو تنطلق الأحكام جزأفًا. عندها ستنال مطلبك. والقيمة بتطبيق عملية المرغوبات والمكروهات بشأن ميولك مثلًا أنه عندما يزداد وزنك قد يكون من الصعب أن تتخيل بأن هناك أي إعجابٍ بذلك،

وخاصةً إذا شكّل الأمر مشكلةً لك. لكن عندما تستكشف الموضوع، ستجد أن هناك بعض الأسباب الخفية عن سبب اعتقادك أنه من الجيد أن يزداد وزنك. يمكن أن يكون اكتشاف تلك المرغوبات ثم التحرر منها المفتاح من أجل تغيير ذلك النمط.

على غرار قوائمنا عن المرغوبات والمكروهات بالآخرين الذين نقيم علاقاتنا معهم، يحتفظ معظمنا بقوائم عن أنفسنا-وغالبًا ما تكون أقل بكثير من تلك التي نحتفظ بها عن شركائنا. ولذلك، أنصحك بشدةً كذلك بأن تطبّق عملية المرغوبات والمكروهات على نفسك في مرحلةٍ ما. قد تكون تلك تجربةً للتحرير مفيدةً ومثيرةً إلى أبعد الحدود.

عملية المرغوبات / المكروهات

عادةً، يقوم الناس بعملية المرغوبات / المكروهات على ورقةٍ بيضاء. لكن الآن، أقترح عليكم عدم تدوين أي شيءٍ. فقط اقرأ هذه العملية لوحدها أو دع شريكك يقرأها لك، وقم بتحرير مشاعرك الخاصة بالقدر الممكن. سأقدم لكم تعليمات من أجل تحضير ورقة العمل.

ابدأ بالسماح لنفسك باستحضار موضوعٍ إلى ذهنك. لأنك تستطيع أن تستخدم هذه العملية لأنواعٍ مختلفةٍ من المواضيع، إذا واجهت صعوبةً في إيجاد الموضوع الصحيح الآن، عد إلى النوايا التي وضعتها في دفتر يومياتك. كما هو مقترحٌ في الفصل الأول، أو إلى هدفٍ وضعته في الفصل الثامن واختر واحدًا منها.

ما هو الشيء الذي تحبه في هذا الشخص، المكان، أو الشيء؟

أشعر بأي شعورٍ يتولد داخلك. رحب به تمامًا.

هل يأتي ذلك الشعور من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدع تلك الرغبة تمضي؟
الآن، فكّر بموضوعك مرةً أخرى.

ما هو الشيء الذي لا تحبه في هذا الشخص، المكان، أو الشيء؟
ثانيةً، دع نفسك تشعر بأي شعورٍ تولد في هذه اللحظة.

هل تستطيع أن تدع ذلك الشعور حاضراً هنا؟
هل تأتي من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟
هل تستطيع أن تدعه يمضي؟

كرر الخطوات المذكورة أعلاه، منتقلاً بين جوانب الموضوع التي تجبها والتي لا تجبها، وبعد ذلك، حرر مشاعرك الراهنة الآن ورغباتك الكامنة وراءه. قد تجد بأن نفس الجانب يظهر فيه الجانبين الحب والكره، أو ربما يظهر أحد العناصر في قائمتك أكثر من مرةٍ. حسناً. حرره في كل مرةٍ. وتذكر أيضاً أنه من المهم أن تتخلى عن المشاعر «الجيدة»؛ ستساعدك هذه الممارسة على تحقيق الصفاء وتعميق أي جودة موجودة تماماً في أي حالةٍ معينةٍ.

بمجرد الانتهاء من تسع جولاتٍ من التحرير بشكلٍ كامل، توقف ولاحظ كيف بدأت تشعر بشكلٍ مختلفٍ بما كنت تتحرر منه. معاً، تشكل كل مجموعةٍ من المرغوبات / المكروهات طبقةً من القيود أو العوائق، حول موضوعٍ محدد. في كثيرٍ من الأحيان، هناك العديد من الطبقات التي تحيط بموضوعٍ محدد. في المرات الأولى التي تستخدم فيها عملية المرغوبات / المكروهات، يمكن أن تكون مذهولاً لمدى فاعليتها.

سوزان: الراحة المتزايدة بمكالمات المبيعات

ساعد استخدام عملية المرغوبات/ المكروهات سوزان، وهي مدربة على طريقة سيدونا، في التغلب على مقاومتها للاتصالات الباردة للشركات لتعزيز صفوفها. كصاحبة مهنة حرة، شعرت لفترة طويلة أنها كانت تنافس بها بشكلٍ صغير وآمن. «أنا شخصٌ لدي تجاربي المذهلة ولقد فعلت كل أنواع الأشياء. لقد عشت في الخارج، وأتحدث عدة لغات. لكنني لم أستطع أن أخطو في عملي العام-أي عظمتي، أو ذاتي الحقيقة-وأثر ذلك في حياتي بطريقة كبيرة»، كما تقول. «أعتقد أن لدى الكثير من الأشخاص عالم داخلي لا يتوافق مع مظهرهم الخارجي، لذلك يمكن أن تكون قصتي مفيدة». لقد وضعت هدفًا مشروعًا لبيع دوراتٍ تدريبيةٍ للشركات وبدأت بتحرير مشاعرها نحوها حتى تغيرت معتقداتها وأصبحت مكالماتها الهاتفية مصدرًا لمشاعرها الجيدة.

«يمكن أن يكون إجراء المكالمات الهاتفية أمرًا صعبًا. عندما وضعت هدفي، اعتدت أن أسمع في بعض الأحيان حديثًا ذاتيًا سلبياً مثل، «أوه، يا إلهي، لا أستطيع بيع هذا لأنهم لا يريدونه. السوق متدهور، ليس لدى الشركات المال للدورات التدريبية الآن. ولن يدفعوا ما نريد منهم أن يدفعوا. أنهم مشغولون جدًا، ولن أجد الشخص المناسب على الهاتف أبدًا». وأفكارًا صغيرةً من هذا القبيل. لذلك، بدأت بالعمل على المرغوبات/ المكروهات: أحب الضحك حقًا والحديث مع الناس على الهاتف. أنا لا أحب البريد الصوتي. أحب التعرف على أصدقاءٍ جدد. وأكره الوقت الذي يستغرقه. أحب إخبار الناس عن طريقة سيدونا لأنها تلهمني. ونتيجةً لذلك، أكملت اتصالاتي. وعندما حررت الأشياء التي أقاومها والأشياء التي أعتنقها، اهتمت المكالمات بذاتها وصدر عنها نتائج مذهلة».

التحرير المكتوب فيما يخص المرغوبات / المكروهات

على الورق، فعملية المرغوبات/ المكروهات هي بالضبط نفس العملية التي كنا نقوم بها أعلاه، سوى أنك تكتب الردود هنا على الأسئلة كطريقة لمراقبة نفسك. لذلك، أخرج دفتر يومياتك للتحرير وابدأ بالعمل. وقبل أن تبدأ، ارسم خطأً أسفل وسط الورقة، تاركًا مساحةً لموضوعك في أعلى الصفحة. هناك ثماني خطوات بالمجمل.

الخطوة الأولى: اكتب موضوعك في أعلى الصفحة. تذكر، قد يكون ذلك اسم شخص، مكان، أو شيء، أو بضع كلمات تصف حالة من أي مجال في حياتك، حيث رغبت أن تمارس فيه حرية أكبر. على سبيل المثال، قد تكتب اسم مدينة تنوي الانتقال إليها، كمدينة نيويورك مثلاً. وفي أعلى العمود الأيسر، ضع حقلاً بـ: المرغوبات. وفي أعلى العمود الأيمن، ضع حقلاً: المكروهات. عندئذٍ تصبح جاهزاً للانتقال إلى الخطوة الثانية.

الخطوة الثانية: اسأل نفسك: ماذا أحب من _____ (موضوعك)؟

ثم اكتب أول فكرة أو شعور يخطر على بالك في العمود اليساري. مستخدماً نفس مثال نيويورك، ربما قد تكتب «الإثارة» أو «مسرحة برودواي».

الخطوة الثالثة: تحقق لترى أي رغبة أساسية يأتي منها ما تحبه عبر طرح السؤال: هل هناك إحساسٌ بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟ وما أن تحددها، اكتب الرغبة التي تأتي منها الفكرة أو الشعور مستخدماً الاختصارات المعتادة: w/a للرغبة بنيل الاستحسان، و w/c للرغبة بالسيطرة، و w/s للرغبة بالأمان.

الخطوة الرابعة: دع نفسك تتحرر من الرغبة الكامنة باستخدامك أحد الأسئلة التالية:

- هل بوسعي الترحيب بهذه الرغبة بشكلٍ كاملٍ.
- هل بسعي التخلي عن الرغبة _____ (أيًا تكن الرغبة)

قم بشطب الرغبة حالما تتخلي عنها، ثم انتقل للمكروهات. قم بتطبيق الأمر مع رغبةٍ واحدةٍ كل مرة.

الخطوة الخامسة: اسأل نفسك: ما الشيء الذي أكرهه بخصوص _____ (اكتب موضوعك)؟ ثم دوّن أول فكرةٍ أو شعورٍ يتبادر إلى ذهنك في العمود الأيمن. ولدى استخدامك مثال نيويورك مرةً أخرى، قد تكتب «مكتظة» أو «صاخبة».

الخطوة السادسة: دقق لترى أية رغبةٍ جوهريّةٍ تنبثق منها مكروهاتك بسؤال: هل هناك إحساسٌ بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

الخطوة السابعة: اسمح لنفسك بالتخلي عن الرغبة الكامنة باستخدام أحد الأسئلة التالية:

- هل يمكنني الترحيب بهذه الرغبة بشكلٍ كاملٍ؟
- هل يمكنني التخلي عن هذه الرغبة _____ (أيًا تكن هذه الرغبة)؟

قم بشطب الرغبة حالما تتخلي عنها، ثم انتقل للرغبة الأخرى. قم بتطبيق شيئاً واحداً تكرهه في كل مرة.

عملية المرغوبات/ والمكروهات

الموضوع: ما (أحبه/أكرهه) حول الانتقال

إلى مدينة نيويورك

المكروهات

المرغوبات

الإثارة - w/a

ملنظة

w/s. w/c

صاحبة w/s

w/sep.

بعيداً عنه العائلة w/s.

w/o

مسرح

بردواي

w/a. w/c

مهنة جديدة w/s

w/c

فرص جديدة إيجار مرتفع

w/c

الخطوة الثامنة: كرر الخطوات من 2 إلى 7 عدة مرات، قم بالتبديل بين شيء تحبه وآخر لا تحبه، ثم شيئاً تحبه آخر وشيء لا تحبه، وهكذا دواليك حتى تشعر بتحولٍ إيجابيٍ في موقفك اتجاه موضوعك. يمكنك العمل عليها لفترةٍ طويلةٍ أو قصيرةٍ من الزمن كما تقرر. كلما طبقت عملية المرغوبات/ المكروهات أكثر، كلما خرجت معها بنتيجة أفضل.

فتح الأبواب

عندما تقوم بتطبيق عملية المرغوبات/ المكروهات، ستجد أنها تفتح أمامك ابواباً داخلية كثيرة ولم تكن تدرك أنك قد أغلقتها يوماً ما. ومن خلال فتحك لهذه الأبواب، ستتخلي عن القيود التي وضعتها داخلك. وهذا سيحررك لتتمتع حقيقةً بعلاقاتك وحياتك. أشجعك كثيراً على تطبيق هذه العملية قبل أن تتابع اكتشاف الفصل القادم.

الفصل العاشر



قوة صناعة القرار

في نهاية الفصل الثامن، وعدتكم أن أعلمكم تقنيتين إضافيتين من شأنهما أن تساعدكم على تحقيق حالةٍ من عدم الرضى بالواقع. إن عملية المنافع/ المساوى هي الثانية من بينها. وهي أداة ممتازة تتمثل مهمتها في مساعدتك على اكتشاف المواضيع التي تتعثر فيها ومن ثم التخلي عنها. وبالقدر المناسب من التحرير المركز، تستطيع أن تغير هذه النماذج من الأفكار والسلوكيات والأوضاع بسهولة. اعتبارًا من اليوم، وبعد 26 عامًا على أساسٍ منتظم. حتى أنني قد طبقت واحدةٍ منها هذا الصباح قبل أن أجلس للكتابة. في الحقيقة، قد تكون ورقة العمل المفضلة بالنسبة لي.

استخدم عملية المنافع/ المساوى لمواصلة عمالك على مجموعةٍ من الأشياء المختلفة، بما في ذلك:

• الأهداف. بالإضافة إلى العمل على هدفٍ بشكلٍ مباشر، اسأل:

ما هي المنفعة التي أجنبيها من تحقيق هذا الهدف؟ وأيضاً ما هو العيب بالنسبة لي في تحقيق ذلك الهدف؟

● القرارات. عندما تتاح لك فرصة، كعرض عملٍ جديدٍ عليك، ولست متأكدًا تمامًا فيما إذا كنت ستنتهز هذه الفرصة أم لا، عندها سيساعدك استعراض حسناته ومساوئه على توضيحه أكثر. تخرق هذه العملية الاضطراب الذي يحتاجك بالنسبة لتغييرات المهنة، المشتريات والعثرات والبدء بمشروعٍ جديد.

● المشاكل. يمكنك أن تستخدم هذا الأمر للتخلي عن الإنفاق الزائد أو عدم الادخار بشكلٍ مناسب. ومن المشاكل الأخرى التي يكون من المفيد التصدي لها هي الصعوبات التي تعترضك مع أنواع محددة من الأشخاص، ترك الأشياء دون إتمامها أو التسويف، على سبيل المثال لا الحصر.

● العادات والاتجاهات. لست متأكدًا لماذا لا تستطيع أن تقلع عن التدخين أو الشعور بالحاجة للتسوق طوال النهار؟ يمكن أن تكشف عملية المحاسن/ المساوىء عن الارتباط والنفور المخفي.

● الإيجابيات. أجد أنه أمرٌ يقودك إلى التحرر عندما تطبق عملية المحاسن/ المساوىء على المشاعر الإيجابية، كشعورك بالوفرة، والمزيد من السعادة، أو الشعور بمزيدٍ من الحيوية، أو معرفة طبيعتك الحقيقية. قد لا تكون هذه بالضرورة أهدافاً تسعى إليها حالياً، رغم أن الكثيرين يرغبون بالشعور بالكثير من هذه المزايا. عندما تطلق شعوراً إيجابياً، فهذا يعمق بشكلٍ مستمر من تحريك

وينظّف ذلك المجال-حتى إذا لم تكن تشعر بالسوء بشأنه.

أعتقد أنك قد تقول بأنني متحمسٌ جداً لهذه العملية، فلماذا لا نقوم بالعمل عليها سويةً؟ فكر بمجالٍ من مجالات حياتك يمكنك ان تطبق عليه هذه العملية: قرارًا ترغب باتخاذَه ومشكلةً ترغب بحلّها وهدفًا ترغب بتحقيقه أو أي موضوعٍ آخر ترغب بالتححرر منه في أعماقك. إذا كنت بحاجةٍ للإلهام، عد إلى العمل الذي أنجزته في دفتر يومياتك وأنت تقرأ الأقسام التالية: «ماذا تريد في حياتك؟» من الفصل الأول (انظر في الصفحة 46) أو «تدوين أهدافك» من الفصل الثامن (انظر في الصفحة 200).

عملية المحاسن / المساوي

تشبه هذه العملية عملية المرغوبات/ المكروهات التي تحدثنا عنها في الفصل التاسع، وبكل الأحوال، فهي تستحوذ على الخيال بصورةٍ مختلفةٍ قليلاً. بعد استخدام كليهما، ستكتشف أي عمليةٍ تنفَعك أكثر وتلائم المسائل الموجودة في حياتك.

ابدأ بالاسترخاء وتحويل تركيزك أثناء ذلك. ضع في اعتبارك الموضوع الذي ستعمل على التحرر منه-سواء أكان هدفًا، مشكلةً، أو أيًا كان.

ما هي المنفعة التي ستجنيها إذا كانت بتلك الطريقة؟ تدكّر قبول أول فكرة، أو شعور يتبادر إلى ذهنك.

هل أتت الفائدة من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الشعور بالأمان؟

أيًا تكن الرغبة التي لديك: هل بمقدورك التخلي عنها؟

ما هي المساوىء التي لمستها في
موضوعك كونه بتلك الطريقة؟
فلتتعمق أكثر وترى إذا جاءت
المساوىء من الرغبة بنيل الرضا أو
السيطرة أو الأمان.

هل بوسعك ببساطة التخلي عنها؟

كرر الخطوات أعلاه، متنقلاً
بين جوانب الموضوع التي تجدها
مفيدةً وبين تلك التي لا تجدها
مواتية، ومن ثم تحرر من مشاعرك
الحالية ورغباتك الضمنية. تذكر،
إذا واجهت وقتاً عصيباً بتقديم
مساوىء أو منافع جديدة، فاسمح

«إن أفضل جزءٍ من عملية التحرر
من المسائل القديمة باستخدام
طريقة سيدونا كحديثٍ جرى لمرةٍ
واحدةٍ في الماضي. ما من أداةٍ أو تقنيةٍ
أخرى قد واجهتها أكثر فاعليةً ودوامًا
في إبعاد العوائق المدركة وغير المدركة
للعيش بشكلٍ مريحٍ وبسهولةٍ ويسرٍ
أكثر منها. منذ تعلمي لطريقة سيدونا
والاستفادة منها، عشت بخوفٍ أقل
وسلامٍ أكبر وبالجزء الأعمق والأكثر
روحانيةً في نفسي. حتى وسط
الحالات العاجلة، «والطارئة» التي
أوجهها، أنا قادرٌ على البقاء هادئًا
ومواجهة التحديات من وجهة نظرٍ
متوازنة».

جيف غودمان - سان جوس، كاليفورنيا

لنفسك أن تتحرر من ذلك - وامي قدمًا. كن مثابراً على ذلك. كلما
تعمقت أكثر بهذه العملية، كلما استطعت الخروج منها أكثر. بمجرد
الانتهاء من تسعة جولاتٍ من الإفراج أو التحرر بشكلٍ أجمالي، توقف
ولاحظ كيف بدأت تشعر بشكلٍ مختلفٍ بشأن الموضوع الذي تعمل
على التحرر منه. تشكل المحاسن والمساوىء مجتمعةً طبقةً من اللاوعي أو
تشكل عائقاً أمام موضوعٍ محددٍ، لذلك تكون هذه العملية مثل عملية
التنقيب عن النفط. كلما كانت الطبقة التي اخترقتها أعمق، كلما امتلكت
فهماً أعمق وإدراكاً أكبر وحريةً أكبر اتجاه ذلك الموضوع الذي تعالجه.

رغم أنك قد لا تصل إلى لحظة «الاكتشاف العظيم»، فقد يكون هناك بعض الاستكشافات الأصغر خلال مسيرة حياتك. إذا كنت تحرر باستمرار الحسنات والمساوى، أنا متأكد من الأعماق أن تغييراتٌ جديدةٌ سوف تظهر. وكان عليّ أن أنتظر لأرى بعضًا من نتائجها الإيجابية عليّ أو على الآخرين الذين ساعدتهم في التركيز عليها.

لورا: كشف القرار المنسي

إليك قصةٌ توضح مدى أهمية عملية المنافع / المساوى. منذ عدة سنواتٍ، قابلت امرأةً اسمها لورا كان لديها مشكلةٌ حقيقيةٌ حول وزنها الزائد. كانت المدربة التي تعمل معها في الصف بشكلٍ فرديٍّ ترشدها من خلال طرح أسئلة الحسنات / المساوى، لكنها في كل مرةٍ كانت تُسأل فيها: «ما هي الفائدة من وزنك الزائد؟» لم يكن يخطر على بالها أي شيءٍ. ظلت لورا تردد: «ليس هناك أيٌّ منها». مع ذلك، بقيت المدربة تُصّر عليها. لم يكن لديها أي مشكلةٍ للتفكير بالعيوب. ومع ذلك، كانت المدربة مواظبة على ذلك. كانت تحرر لورا مشاعرها الراهنة الآن عن حقيقة أنها لا تستطيع أن تفكر بأي حسنةٍ.

أخيرًا، وبعد أن سُألت للمرة التاسعة عن الأمر، بدأت لورا تشعر بالإحباط والضييق، «لماذا تسأليني ما هي الفائدة من زيادة وزني؟ كيف يمكن أن يكون هناك فائدةٌ من زيادة الوزن كما أنا؟» كانت على استعداد للشجار. سألت المدربة بهدوءٍ ثانيةً: «ما هي الفائدة التي تجنيها من زيادة وزنك؟» فجأةً، ومضت ذاكرة لورا المكبوتة وبدأت تجهش بالبكاء. قبل عشرين عامًا، كانت لورا امرأةً رائعةً جدًّا، وكان وزنها مثاليًا. بينما كانت

نزيلة المشفى لبضعة أيام، أخذ زوجها على عاتقه أن يفتح استثمارًا كان يعلم بأن زوجته لن توافقه. كان يعتقد أنه قادرٌ على تمرير الموقف من خلال النتائج الرائعة التي ستتحقق بعد ذلك. لكنه استثماره كان غير مسؤول، ولم تكن النتائج كما التوقعات.

مع اقتراب نهاية إقامة لورا في المستشفى، ظهر زوجها في أحد الأيام وقال بخجلٍ: «عزيزتي، أنا آسف، لقد خسرت أموال الاستثمار. لقد ذهب كل شيء». كانت غاضبةً جدًا في تلك اللحظة وخطر على بالها فكرةٌ عابرةٌ: «أوه، أعرف كيف أرد الصاع صاعين!»، وحالما غادرت المشفى، انتقلت من كونها امرأة كانت تسلب أبواب كل من تصادفهم إلى امرأة بدينة. في الحقيقة، ظل وزنها يزداد وأصبحت بدينة ولم تفهم سبب حدوث ذلك على الإطلاق. وقد نسيت تمامًا أنها اتخذت قرارًا محددًا بشأن ذلك.

حسنًا، وبعد مضي عشرين عامًا، كانت لا تزال تعاني من الوزن الزائد، رغم مضي وقتٍ طويلٍ على انفصالها عن زوجها. حاولت اتباع نظامٍ غذائيٍّ في الماضي، ولكن ما من فائدةٍ في ذلك. عندما أعادت اكتشاف قرارها بمعاينة زوجها السابق، وحررت مشاعرها، فقد انتشلت نفسها من شركٍ كبيرٍ وقعت فيه في لاوعيتها وهو السبب الرئيسي الذي كان يدفعها لتمسك بزيادة الوزن. في اليوم التالي بعد الدرس، اتصلت باختصاصي تغذية، نصحتها به إحدى صديقاتها قبل عامٍ ونصف. الآن، بدأت على الفور اتخاذ إجراءات إنقاص الوزن—وبدأت هذه الإجراءات في النهاية تؤتي ثمارها. وبعد حوالي السنة، عادت لورا إلى وزنها الطبيعي. ومع مرور السنين، ما زالت تحافظ عليه.

التحرر المكتوب المتعلق بالفوائد / المساوى

على الورق، يمكنك تطبيق عملية الفوائد/ المساوى نفسها التي عملنا عليها سابقاً، باستثناء تدوينك لإجاباتك عن الأسئلة باعتبارها وسيلة لمراقبة نفسك. لذلك قم بالاطلاع على دفتر يومياتك، ودعنا نبدأ. هناك ثماني خطواتٍ بالمجمل لذلك.

الخطوة الأولى: اكتب موضوعك في أعلى الصفحة. ثم ارسم خطاً من أعلى منتصف الصفحة. وفي أعلى العمود الأيسر، ضع مسمى: **الفوائد.** وفي أعلى العمود الأيمن، ضع مسمى: **المساوى.**

الخطوة الثانية: اسأل نفسك: ما هي الفائدة التي أجنبيها من _____ (موضوعك)؟ اكتب أول فكرة تتبادر إلى ذهنك أو الإحساس الذي يتتابك في العمود الأيسر، دون أي رقابة.

الخطوة الثالثة: تحقق لمعرفة من أية رغبة أساسية تنشأ الفائدة التي حصلت عليها بطرح السؤال التالي: هل هناك إحساس الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟ بمجرد تحديدها، قم بتدوين الرغبة التي ينبثق منها الشعور أو الفكرة مستخدماً الاختصارات المعتادة: w/a للرغبة بنيل الرضا، w/c للرغبة بالسيطرة، و w/s للرغبة بالأمان.

الخطوة الرابعة: اسمح لنفسك بالتخلي عن الرغبة الضمنية باستخدام أيًا من الأسئلة التالية:

- هل أستطيع أن أسمح لهذه الرغبة أن تكون موجودة؟

● هل أستطيع التخلي عن الرغبة _____ (بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان)؟

احذف الرغبة ما أن تتخلي عنها، ثم انتقل إلى إحدى المساوي. ضع فائدة واحدة في كل مرة. يُرجى الامتناع عن الاندفاع لتشكيل قائمة. مع ذلك، إذا ظهر لديك أكثر من فائدة إيجابية أو سلبية تلقائياً في نفس الوقت، دونها، ثم تحرر من الرغبات المرتبطة بكلٍ منها، واحدة في كل مرة.

الخطوة الخامسة: اسأل نفسك: ما هو الأمر السيء لي _____ (موضوعك)؟ اكتب أول فكرة أو شعور يخطر على ذهنك في العمود اليميني، بدون فرض أي رقابة.

الخطوة السادسة: دقق لترى من أي رغبة أساسية تأتي تلك المساوي عبر طرح السؤال: هل هناك أي شعورٍ للرغبة بنيل الرضا أو الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟ اكتب اختصاراً بجانب كل أمرٍ سيء.

الخطوة السابعة: اسمح لنفسك بالتحرر من الرغبة الكامنة عبر استخدام أيٍّ من الأسئلة التالية:

● هل أستطيع أن أدع هذه الرغبة تكون هنا؟

● هل أستطيع التحرر من هذه الرغبة _____ (بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان)؟

احذف الرغبة عندما تتحرر منها. واحدة في كل مرة.

عملية المحاسن / المساوي

الموضوع: ما هي (محاسن/مساوي) قبول

ترقية في العمل؟

المساوي	الفوائد
مسؤولية أكبر	راتب أعلى
w/c , w/s	w/a, w/s
إمكانية الفصل	تعيينات أكثر متعة
w/c , w/s	w/a
وقت فراغ أقل	القدرة على السفر
w/c, w/sep	w/c , w/s

الخطوة الثامنة: كرر الخطوات من 2 حتى 7 عدة مرات، مبدلاً بين الحسنة والسيئة، ثم حسنةً أخرى فسيئةً أخرى وهكذا دواليك حتى تشعر بأنك قد انتهيت، أو على الأقل حتى تكون مستعداً لأخذ استراحةٍ لوهلةٍ من الزمن.

كارول سو: اللجوء إلى مخالعة رضائية

وفقاً لـ كارول سو، عندما أخبرت زوجها السابق بأنها تريد الطلاق، غضب جداً وأخذ يصرخ في وجهها. وقضت يومها التالي وهي تتحرر من مشاعرها حول علاقتها، مستخدمةً طريقة التنظيف Cleanup Procedure-التي سنعالجها في الفصل الحادي عشر- وغيرها من التقنيات. وقد ساعدتها طريقة استعراض الحسنات/ السلبيات فعلاً في

تجاوز طلاقها بسلاسة وبسرعة دون أي صدمة مالية. وبعد أن قامت بعملية الحسنات/ المساوي في مسألة المحامين، ذهبت إلى طلب استشارة. ذهب معها الزوج. أراد المحامي أن يدفعوا مبلغ \$7000. ومن سلبيات المحامي إضاعة الوقت والمصروف. ولأن كارول استطاعت أن تتخلى عن مشاعرها، تمكنت أن تتحدث مع زوجها بهدوء، وقررا أن يكلفا معقب معاملات قانوني واستطاع إنهاء أوراق معاملة الطلاق بيوم وكلفهم الأمر بضع مئات من الدولارات فقط.

رغم أن كارول سو كانت تدعو نفسها بأنها شخصٌ ماديٌّ، لم تحاول التمسك بأي شيءٍ في طلاقها. وفق تعبيرها: «لقد سارت الأمور على ما يُرام. في الأصل، كنت أرفع معاملة التفريق على زوجي، لكنني بعد القيام بعملية الحسنات/ المساوي، سمحت له أن يُطلقني قانونياً. لو أنني أقمت معاملة الطلاق لكان عليّ أن أقيم في البيت 30 يوماً إضافياً. لكنني رغبت بالمغادرة على الفور. تلك كانت من الفوائد، الآن، تبدو كما لو أنها خسارة، لكن بالنسبة لي كانت حسنةٌ—لقد تنازلت له عن كل شيء: السيارة والبيت والأثاث. أخذت ما أردت عندما تركته. أن أكون حرةً هي الحسنة الأفضل بالنسبة لي. حتى أنني لا أحتاج إلى شقة، كوني مسافرةً وسأقيم مع بعض الأصدقاء والأقارب الآن. وضعت متاعي في بيت ابنتي. كان التخلي عن الأشياء حسنةً كبيرةً».

المواظبة تؤتي ثمارها

كل ما سيظهر في البداية سيكون واضحاً. لكن إذا كنت راغباً بأن تكون مواظباً، ستكتشف النفط عبر القيام بتحولٍ عميق في وعيك. أحياناً كنت أعمل أياماً على نفس ورقة العمل الخاصة بالحسنات/ المساوي، وكنت

أعود إليها مرارًا حتى أعرف بأنها قد اكتملت، وأحقق فوائد ورؤى هائلة. قبل الانتقال إلى الفصل التالي، أنصحك بشدة أن تكتشف لوحذك ورقة عمل عن الحسنات/ المساوي. وأعدك بأنك ستكون سعيدًا إذا قمت بها. أنظر إلى القائمة أدناه لبعض الأفكار الرئيسية فقط.

ما هي الحسنات / المساوي ل.....؟

- الوفرة
- الحرية
- الفقير/ الدين
- المرض
- هذا القرار
- الصحة
- الهدوء
- الزواج/ العلاقة
- التوتر
- العمل
- الفرح
- الحزن
- اللعب/ الفراغ
- الخوف
- البطالة
- الرياضة
- العطاء
- التدخين
- التلقي
- الشرب
- الشره للطعام

الفصل الحادي عشر



إجراءات التنظيف

قام ليفنستون بالأساس باختراع إجراءات التنظيف من أجل استخدامها حصرياً من قبل مدربي طريقة سيدونا، لأنه أدرك مدى أهمية التخلي عن الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان، بالإضافة إلى أية ردود ممكنة على المشاركين في صفوفهم. يتم تدريب المدربين لدينا ليكونوا داعمين 100%. رغم أنني لم أصبح مدرباً فعلياً إلا بعد عدة سنوات، فقد كنت استخدم هذه العملية منذ 1977؛ وهي إحدى تطبيقاتي المفضلة لهذه الطريقة. يمكنك استخدامها لإكمال أي تفاعل - إيجابي أو سلبي - مع أي شخص، بها فيها نفسك.

الآن، لماذا من الأفضل أن تتحرر من التفاعلات الإيجابية؟ ربما تريد أن تشعر بشكل أفضل أكثر مما كان سابقاً تجاه الشخص الذي تتعامل معه كموضوع هذه العملية، لذلك تستطيع أن ترتبط مع ذلك الشخص على

نحو أكثر انفتاحًا وصدقًا وحبًا. لدينا جميعًا أناس نتفاعل معهم بشكل متكرر في حياتنا-أزواجنا وزوجاتنا وأحبابنا وأطفالنا أو زملاء العمل- كل أنواع البشر. أنا متأكد أنك لا تريد أن تحمل أعباءً أكثر مما حملته من لقاءك السابق بهم في المستقبل.

«منذ أن تعلمنا طريقة سيدونا، أصبح هناك انسجام أكبر وتواصل أفضل بيني وبين زوجي. وأصبحت نظرتنا المستقبلية أكثر تفاؤلاً. وأتعامل أيضًا مع العديد من الأوضاع الصعبة جدًا في العمل والأسرة بسهولة أكبر. لم أعد مكتئبًا بشدة، ونوبات اكتئابي أقل توترًا وأقل حدة. وزوجي أكثر سعادةً وهو أفضل ماليًا.»

كارولين غراهام - بريك، نيوجرسي

لقد جرى تصميم إجراءات التنظيف لتسريع حصولك على

المكاسب من طريقة سيدونا. وهي تتكون من سلسلة من الأسئلة التي يمكن أن تُسأل قبل وخلال أو بعد اللقاءات والاجتماعات، والتفاعلات العشوائية- بشكل خاص تلك التي مع أشخاصٍ صعبِي المراس. عندما تعمل مع أسئلة التنظيف بشكلٍ منتظم، ستبدأ في فهم كم تساعدك في تحسين علاقاتك والتواصل بشكلٍ أكثر فاعلية وحل النزاعات ودمج التخلي عن المشاعر في حياتك بسهولة أكثر. وستزيد هذه العملية فاعليتك وتساهم في سلامة كل تفاعلاتك.

لإجراءات التنظيف مكانة خاصة في قلبي، لأنها ساعدتني فعلاً في اكتشاف مشاعري. عندما بدأت باستخدام طريقة سيدونا، كنت «متحرراً من الرقبة وما فوق»، يعني ذلك أنني كنت أحرر الأفكار أكثر من المشاعر. رغم أنه كان للطريقة تأثيراً على حياتي وعلِيّ شخصياً، فقد عرفت بأنني أستطيع أن أغوص أعمق. وقد كان ذلك من خلال القيام بطريقة التنظيف

في علاقتي مع أمي بحيث أصبحت أخيراً قادراً على الشعور من قمة رأسي حتى أخص قدمي.

بينما كنت أكبر - جزئياً بسبب علاقتي مع أمي - تحولت من ولدٍ صغيرٍ حساس ومنسجم إلى فتىٍ مراهقٍ منقطعٍ للغاية عن عواطفني. كانت تعمل أمي في مجال التحليل النفسي لأكثر من عشر سنواتٍ واعتادت أن تجلب معها إلى البيت آخر أفكارها ورؤاها، والتي اعتادت أن تستخدمها لعلاجي. وللانسحاب من هذه الطريقة بالارتباط، دربت نفسي مع الزمن على عدم التواصل مع مشاعري.

مع استخدام إجراءات التنظيف، وحالما حررت مشاعري تجاه أمي، شعرت كأن جداراً قد ذاب وأنزاح من قلبي، سائحاً للطاقة الدافئة والمحبة بالتدفق في جسدي. منذ ذلك الحين، أصبحت قادراً على الشعور بمشاعري ومعرفتها تماماً. وعلاقتي مع أمي الآن، وأنا اكتب هذا الكتاب، رائعةٌ. يستخدم كلانا طريق سيدونا وقد ساعدتنا على أن نصبح أصدقاء بدلاً من أن نكون أمٌّ وابنٌ منفصلين.

عندما تبدأ باستخدام إجراءات التنظيف، ستجد أن لديها قدرةً سحريةً على مساعدتك للتخلص من أية مشاعر غير محسومة تحملها جراء احتكاكٍ حدث للتو مع شخصٍ آخر. ربما قد تحدثت للتو مع صديقٍ على الهاتف أو ذهبت إلى السينما في موعدٍ مع أحدهم. أو ربما كنت تتحدث مع زوجك وزوجتك وابنتك وابنك وما تزال تشعر بالانزعاج أو الضيق لعدم اكتمال النقاش معه. ربما قد أنهيت لقاءً صعباً في العمل أو ربما كان لديك نزاعاً مع صراف البنك أو أمين الصندوق في السوبرماركت. ستساعدك عملية التحرير هذه بشكلٍ لا يصدقٍ للتخلي عن كل ما حدث مؤخراً، حيث

تستطيع المضي قدمًا في حياتك دون أن تحمل معك المزيد من العبء الذهني والعاطفي للموضوع.

يمكن أن توفر لك إجراءات التنظيف راحة البال حتى تجاه الناس الذين لم يعودوا على قيد الحياة. يمكنك استخدام إجراءات التنظيف مع علاقاتك بالأقارب أو العلاقات الماضية، مع الأشخاص الذين انفصلت عنهم وما زلت تحمل تجاههم بعض المشاعر.

كما ذكرت في المقدمة، خلال فترة من حياتي بعث العقارات. كنت استخدم هذه العملية دائمًا قبل وبعد اللقاء مع الزبائن. عندما كنت التقى مع زبون سابقًا، سواء انتهى ذلك اللقاء بشكلٍ إيجابي أم لا، فغالبًا ما كنت استخدم عملية التنظيف قبل رؤيتهم ثانيةً من أجل ضمان نجاح أكبر. كان يقول الزبائن أنني لا أشبه أصحاب المكاتب العقارية الآخرين الذين تعاملوا معهم. كان من الأسهل بكثير التعامل مع وسيطٍ ودودٍ و متمهلٍ، ينجز لك العمل.

يمكنك أن تقوم بإجراءات التنظيف وأنت في السيارة. وتستطيع القيام بها وأنت تمشي في الشارع. وبين المكالمات الهاتفية في المكتب. ويمكنك القيام بها وأنت تجلس بهدوءٍ لوحدك. وكذلك يمكنك القيام بها وأنت تمارس الرياضة في الصالة الرياضية. ويمكنك استخدامها في أي حالة تفاعلٍ بشري تريد أن تشعر تجاهها بشكلٍ أفضل.

وإليك الطريقة.

إجراءات التنظيف

تتكون إجراءات التنظيف من ثلاث مجموعاتٍ من الأسئلة، وتركز كل واحدة على رغبةٍ منفصلة: أولاً السيطرة، ثم نيل الاستحسان أو نيل

الاستحسان، وأخيرًا الأمان/البقاء. اتبع هذه الخطوات والإرشادات الأساسية أثناء عملك:

1 - ابدأ بتخيل وجه الشخص الذي اخترت أن تحرر مشاعرك تجاهه. (تذكّر، قد تكون تلك تجربةً سمعيةً أو حسيةً لك).

2 - ثم اسأل نفسك أحد أسئلة التنظيف في وقتٍ محددٍ واسمح لرغباتك الكامنة أن تطفو على السطح. في كثيرٍ من الأحيان، سيكون السؤال الأول في كل مجموعةٍ كافيًا لجعلك تتخلى بشكلٍ عفويٍّ عن الرغبة التي تركز عليها في هذه اللحظة. رحب بالرغبة تمامًا أو دعها تمضي.

3- ابدأ بمجموعة أسئلة التنظيف عن السيطرة، وابقَ مع مجموعة الأسئلة تلك حتى تشعر بأنك تستطيع «أن تمنح ذلك الشخص الحق بأن يكون» بالطريقة التي يكون أو تكون. في معظم الأحيان، يكون التحرر التام هو مجرد قرارٍ. إذا كنت منفتحًا عليه، فمن الممكن أن تصل إلى هذه النقطة بسرعةٍ كبيرةٍ. لكن لا تتردد في أخذ الوقت الكافي الذي تحتاجه.

4- اسأل مرارًا وتكرارًا أسئلة التنظيف الأولين في كل مجموعةٍ لاحقةٍ، واستمر في تحرير كل ما يظهر حتى تستطيع الإجابة بصدقٍ بـ «نعم» على السؤال الثالث. عندما نكون صادقين تكون النتائج أفضل. أما السؤال الثالث في كل مجموعةٍ فهو مصممٌ لمساعدتك فيما إذا كنت متحررًا تمامًا من تلك الرغبة المحددة تجاه ذلك الشخص.

5- قم بنفس الشيء مع كل مجموعةٍ من أسئلة التنظيف بالترتيب. ستعرف بأنك قد تحررت تمامًا نحو ذلك الشخص عندما تستطيع أن ترى وجهه أو وجهها ولديك نيل الاستحسان/ الحب له أو لها.

أسئلة التنظيف

أن الأسئلة المكتوبة بالخط العريض هي أسئلة التنظيف النموذجية. أما الأسئلة المكتوبة بالخط المائل هي اقتراحاتٍ لتسهيل التحرر من كل رغبةٍ. لا تتردد في التحرر من الرغبات بدون استخدام أي من الأسئلة الإضافية، أو أن تجد أسئلةً خاصةً بك.

الخطوة الأولى: السيطرة:

1. هل حاول هذا الشخص السيطرة عليك؟ (أو هل بدا بتلك الطريقة؟)

توقف من أجل السماح بالتحرير العفوي، أو اسأل أحد الأسئلة التالية.

• إذا كان الأمر كذلك، هل استطعت أن تتحرر من الرغبة بالسيطرة عليها؟

• إذا كان الأمر كذلك، هل استطعت التحرر من مقاومتها؟

• إذا كان الأمر كذلك، هل تريد أن تغيّر ذلك؟

2- هل حاولت السيطرة على هذا الشخص؟ (أو هل بدا الأمر كذلك؟)

توقف من أجل التحرر العفوي، أو اسأل الأسئلة التالية.

• إذا كان الأمر كذلك، هل استطعت أن تتحرر الآن من الرغبة بالسيطرة عليهم؟

• إذا كان الأمر كذلك، هل تريد تغيير ذلك الأمر؟

3- هل تمنح هذا الشخص الآن الحق ليكون كما هو؟

تذكر بأن السؤال الثالث هو ببساطة قرار.

كرر أسئلة السيطرة الثلاثة أعلاه حتى تمنح هذا الشخص الحق ليكون كما هو هذا الشخص.

الخطوة الثانية: نيل الاستحسان/نيل الاستحسان

1. هل كرهت أو عارضت أي شيء في هذا الشخص؟ (أو هل بدا الأمر كذلك؟)

توقف للسماح لهذه التحريرات العفوية، أو اسأل الأسئلة التالية:

• هل تستطيع أن تدع، فقط الآن، كرهك أو رفضك لهذا الشخص أن يمضي؟

• إذا كان الأمر كذلك، فهل تريد تغيير الأمر؟

2. هل لم يوافق أو لم يجب ذلك الشخص أي شيء لديك؟ (أو هل بدا الأمر كذلك؟)

توقف لتسمح بالتحريرات العفوية، أو اسأل الأسئلة التالية:

• هل تستطيع التخلي عن الرغبة في الحصول على موافقتهم؟

• إذا كان الأمر كذلك، هل تريد أن تغيره؟

3. هل لديك مشاعر حب/قبول لهذا الشخص فقط؟

تذكر، أن السؤال الثالث هو مجرد قرار.

كرر أسئلة نيل الاستحسان الثلاثة أعلاه حتى تشعر بالحب / نيل الاستحسان فقط لذلك الشخص.

الخطوة الثالثة: الأمان / البقاء

1. هل تحداك هذا الشخص، عارضك، أو هددك؟ (أو هل بدا بتلك الطريقة؟)

توقف لتسمح بالتحريز العفوي، أو اسأل أحد الأسئلة التالية:

- هل استطعت التحرر من الرغبة بالتحدي أو التعارض أو تهديده / تهديدها؟

- هل استطعت التحرر من الرغبة بالأمان مع هذا الشخص؟

- إذا كان الأمر كذلك، هل تريد تغييره؟

2. هل تتحدى وتعارض أو تهدد هذا الشخص؟ (أو بدا الأمر كذلك؟)

توقف لتسمح بالتحريز العفوي، أو اسأل أحد الأسئلة التالية:

- هل استطعت أن تتخلى عن الرغبة بالتحدي والتعارض أو التهديد مع هذا الشخص؟

- هل استطعت التخلي عن الرغبة بحماية نفسك بهذه الطريقة؟

- إذا كان الأمر كذلك، هل تريد أن تغييره؟

3. هل لديك الشعور بالراحة والأمان والثقة بهذا الشخص؟

تذكر، أن السؤال الثالث هو مجرد قرار.

كرر أسئلة الأمان الثلاثة أعلاه حتى يصبح لديك شعور بالراحة والأمان والثقة فقط بهذا الشخص الذي تحرر مشاعرك تجاهه.

عندما تنتهي من الخطوات من 1 إلى 3، تخيل وجه الشخص الذي تحررت مشاعرك تجاهه ثانية (أو اسمعه، أو اشعر به) ثم أترك نفسك تمتع بمشاعرك بنيل الاستحسان/ الحب/ له أو لها. إذا كان هناك أية مشاعر أخرى غير الحب/ نيل الاستحسان، عد إلى أسئلة التنظيف مرةً أخرى.

لماذا يفيدك الإنجاز؟

يكافح الكثيرون داخلهم لكي يصلوا إلى الإجابة بـ «نعم» النابعة من القلب على السؤال الثالث في كل مجموعة، رغم معرفتهم بأنه سيحدث تغييرًا عميقًا في وعيهم. قد يرون كيف أن منح الناس الحق بأن يكونوا كما هم هو أمرٌ على غاية من الأهمية، حتى بعد أن يكونوا قد عانوا من صعوبات معهم. وربما يمكن أن يكونوا قادرين على حب وقبول الناس بعد الصراع معهم. لكنهم ربما ما زالوا يجدوا بعض الصعوبة لمجرد تخيل وجود شعور بالراحة والأمان والثقة تجاه أناسٍ محددين.

ماذا لو أن الشخص الذي تحاول تحرير مشاعرك تجاهه قد حاول أن يغشك في العمل؟ لماذا تريد أن تشعر بالثقة تجاهه أو تجاهها؟ ببساطة كبيرة: عندما تشعر بعدم الثقة، تضع في اعتبارك بأن شخصًا ما سيخدعك. تذكر، أن كل ما تُركز انتباهك عليه يحصل في حياتك. عندما تشعر بالتهديد، فأنت تمنح طاقتك إلى شخصٍ آخر، ويستطيع هذا الشخص أن يشعر بها ثم يتصرف وفقها. إذا كنت تشعر بعدم الأمان، يشعر الناس الآخرون بقوةٍ أكثر، لأنهم يعرفون بالحدس أنهم يستطيعون السيطرة عليك، التلاعب بك، وتهديدك.

إذا سمحت لنفسك أن تعيش
شعور الراحة والأمان والثقة في
نهاية عملية إجراءات التنظيف،
سيضعك ذلك في موقع المسؤول.
عندئذٍ لن تقلق أبداً للعمل مع

«لقد استعدت حسن الفكاهة-حليفي
الرائع وقت الحاجة-وأمتلك الآن
الحرية لخلق وإعادة خلق نفسي كل
يوم. بعد كل ذلك، أليس ذلك هو ما
تدور الحياة حوله؟»

أي شخص كان. يمكنك التمييز
بشكل أفضل، لأن طريقة سيدونا

أماندا كانيي- لندن، إنكلترا

تساعدك على رؤية الطريقة التي تتفاعل فيها أنت والآخرين بشكل
أوضح. بينما ما يزال باستطاعتك اختيار عدم القيام بأية أعمالٍ مع أي
شخصٍ خدعك، طالما أنك تتمسك بشعور عدم الثقة، ربما قد تجذب
أشخاصاً موثوقين جددٍ إلى تجربتك.

أنت نادراً ما تحرر مشاعرك لصالح شخصاً آخر. وفي علاقةٍ حميمةٍ
وصحيةٍ قد تمارس تحرير مشاعرك لتحسين تلك العلاقة، والتي تنعكس
إيجاباً على شريكك. عندما التقيت بزوجتي أمي لأول مرة، مثلاً، فقد
أحبت فكرة القيام بعملية التطهير في الصف.

عندما حررت مشاعري وأصبحت أخف، كنت أكثر متعةً كوني
محاطاً بالأصدقاء. لكن إذا كنت في علاقةٍ صعبةٍ، فمن المرجح أنك
لا تقوم بالتحرير من أجل شريكك؛ بل تقوم بها من أجل حريتك
وسعادتك.

ومن صالحك الوصول إلى نقطة الإنجاز تلك على الأسئلة الثلاثة.
يمكنك أن تحقق تحريراً كبيراً بسهولةٍ عند قيامك بهذه العملية، وسترى
من التجربة العملية أنها تساعدك حقاً في كل علاقاتك.

توم: حل سوء الفهم المهني

لسنواتٍ عديدةٍ، كان لدى توم معلمٌ وكان في الوقت نفسه صديقه المخلص. في مرحلةٍ ما، عانيا من مشكلةٍ في التواصل، وأصبحت علاقتهما عدائيةً. اتهمه معلمه بأنه يستخدم مواده دون إذنه، وحتى، عندما ظهرت الحقيقة، بأن توم لم يستخدمها، لم يبدو هناك أية إشارة على حل التوتر في علاقتهما. كان لدى توم مشاعر قوية تجاه ذلك الوضع. وشعر بالغضب والخيانة والإحباط وحتى الإحساس بالذنب. لذلك، ولعدة أيامٍ دون انقطاع، قام بعملية التنظيف تجاه معلمه خلال تجواله مع كلبه في الجوار.

هل حاول السيطرة عليّ؟ أتراهن. هل أستطيع التخلي عن محاولة السيطرة عليه؟ بالتأكيد. هل رفضني بأي شكلٍ من الأشكال؟ إطلاقاً. هل أستطيع التحرر منه؟ نعم. هل أشعر بأنني مهتد؟ اه-ها. هذه هي الطريقة التي سارت عليها طريقة توم، يسأل الأسئلة ويتحرر بعمقٍ. وأخيراً توصل إلى قرارٍ مفاده أنه قد حان الوقت كي تتغير علاقتهما.

بينما لم تعد علاقتهما إلى سابق عهدها، تم تحييد الشحنة العاطفية تجاهها، لأنه لم يكن هناك في الواقع مادةٌ حقيقيةٌ نحوها. يلخصها توم بشكلٍ جيد: «لقد لاحظت أن محتوى الخلاف هو عادةً بسيط مقارنةً بالحشو العاطفي الذي نربطه به. عندما نقوم بعملية التنظيف، نكون قادرين على التقدم في علاقتنا، سواء تواصلنا أم لم نتصالح في النهاية».

عملية تنظيف موجزة

اجعل نفسك تشعر بالراحة وركز على الداخل. فكّر بشخصٍ تريد أن تطبق هذه العملية عليه. اختر شخصاً لاستكشافك وسبرك الأول له لا تشعر بأنك مشحونٌ تجاهه، لذلك لن تشعر بأنك مقهور. لكن تأكد

من اختيارك لشخصٍ لديك مقاومةً بسيطةً نحوه، أو رغبةً بسيطةً بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان. بتلك الطريقة ستشعر بإحساسٍ حقيقي بالإنجاز في نهاية العملية.

لذلك، دع نفسك تركز على الشخص الذي اخترته.

هل حاول ذلك الشخص أن يسيطر عليك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بالسيطرة عليه/ عليها بالمقابل؟

هل حاولت السيطرة على هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتحرر من الرغبة بالسيطرة عليه/ عليها؟

هل حاول هذا الشخص السيطرة عليك؟

وهل أثار ذلك بعض المقاومة داخلك؟

إذا كان الأمر كذلك، بالنسبة لك فقط، هل تستطيع التحرر من الرغبة بالسيطرة عليه/ عليها؟

قم بتدوير هذه الأسئلة عدة مراتٍ لوحدهك. دع نفسك تتخلى عن الرغبة بالسيطرة، بالقدر الذي تستطيع، عبر تحريكها في تجربتك.

عندما تكون جاهزاً، انتقل إلى السؤال الثالث في هذه السلسلة: هل تستطيع أن تمنح هذا الشخص الحق ليكون بالطريقة التي هو بها؟ هل يمكنك ذلك فقط؟

هل تريد أن تمنح هذا الشخص الحق ليكون بالطريقة التي هو عليها؟
تذكر، أن هذا هو قرارٌ فقط.

هل تمنح هذا الشخص الآن الحق أن يكون بالطريقة التي هو عليها؟

الآن، هل كرهت أو عارضت شيئاً في هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتخلى عن التمسك بحبك أو
استحسانك منه/ منها؟

هل كره هذا الشخص أو لم يوافق على أي شيءٍ لديك؟

إذا بدأ الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بنيل الاستحسان؟

هل كرهت أو لم توافق على شيءٍ لدى هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتخلى عن التمسك بحبك لهذا
الشخص -حجب موافقتك؟ هل تستطيع التخلي عن عدم الموافقة عليه،
الآن فقط؟

هل كره أو لم يوافق هذا الشخص على أي شيءٍ لديك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتخلى عن موافقة هذا الشخص -
الرغبة منه/ منها أن تحبك أو تهتم بك؟

عندما تكون جاهزاً، انتقل إلى السؤال الثالث:

هل كان لديك مشاعر حبٍ أو قبولٍ فقط تجاه هذا الشخص؟ هل كان

فقط؟

هل تريد أن تدع نفسك تقبل به أو تحبه / تحبها فقط؟

تذكر ثانيةً أنه مجرد قرار.

هل تشعر بالحب فقط تجاه هذا الشخص الآن؟

إذا كان الجواب «نعم»، أكمل مع المجموعة الثانية من الأسئلة. إذا لم يكن كذلك، عد وقم بمزيدٍ من العمل في تدوير تلك الأسئلة.

هل تحداك وعارضك أو هددك هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التحرر من الرغبة بحماية نفسك عن هذا الشخص؟

هل تحديت، عارضت أو هددت هذا الشخص؟

هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بالتحدي والتعارض أو تهديده/ تهديدها؟

هل سبق أن تحداك وعارضك أو هددك هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتخلى عن إحساس الرغبة بالأمان التي يمكن أن يكون قد أظهرها ذلك التحدي؟

هل سبق أن تحديت وعارضت أو هددت هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تدع ذلك يمضي؟

عندما تكون جاهزاً، انتقل إلى السؤال الثالث:

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بأن تمتلك الشعور بالراحة والأمان والثقة مع هذا الشخص؟

هل تسمح لنفسك أن تشعر على ذلك النحو؟

هل لديك الشعور بالراحة، الأمان، والثقة فقط لهذا الشخص؟

إذا كنت لا تستطيع أن تجيب بثقةٍ بـ «نعم»، قم بتدوير هذه الأسئلة مرةً ثانيةً.

بعد ذلك، انظر داخلك ولتري كيف تشعر الآن نحو هذا الشخص تمامًا. أعتقد أنك ستلاحظ بأن هناك تغيرًا رئيسيًا—ومن المحتمل أن يأخذ منك بضع دقائق فقط. أنه مثيرٌ للغاية، هاه؟

فكرةٌ أخيرة

أنصحك أن تقوم بعملية التنظيف مرتين إضافيتين—على شخصين مختلفين—قبل الانتقال مباشرةً إلى الفصل التالي. عندما تدمج هذه التقنية في حياتك، ستجد أن كل تفاعلاتك الإنسانية أكثر متعةً واسترخاءً. في الجزء الثاني، سنبدأ بتطبيق هذه الوسيلة الهامة في مجالاتٍ عدةٍ من الحياة.

الفصل الثاني عشر



وضع كل شيء معًا

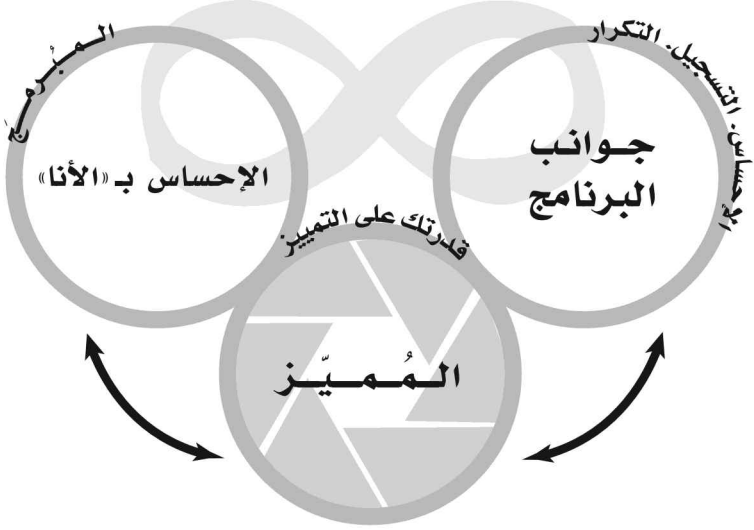
تهانينا، لقد وصلت إلى نهاية الجزء الأول من منهاج طريقة سيدونا. وكل ما بقي عليك القيام به هو أن تجمع كل ما تعلمته في منظورٍ واحدٍ. بعد ذلك، ستكون أكثر استعدادًا من السابق للتقدم نحو الأمام وأن تدمج التحرير بشجاعةٍ في كل مجالٍ من مجالات حياتك. أن تطبيقات الحياة الفعلية، بالطبع، قد جرى تناولها في الجزء الثاني من الكتاب.

سيغطي هذا الفصل ثلاثة مواضيعٍ رئيسيةٍ قدم لها ليستر ليفنستون: الجوانب الثلاثة للعقل، الرسم البياني لـ «أنا»، والخطوات الستة، وتعزز كل واحدةٍ منها عمق واتساع فهمك للسيدونا.

بمجرد فهمك للطريقة التي تعمل بها سيدونا، ستأخذ طبقاتٍ جديدةٍ

من المساعدة.

جوانب / أوجه العقل الثلاثة



يخلط معظمنا أفكارنا مع هويتنا الذاتية. نحن في الواقع أكثر مما يدور في عقولنا. لذلك من فضلك لا تخطئ في أخذ الرسم البياني كتمثيل للجوانب الثلاثة «منك». جرى تمثيل احتمال اللامحدودية والذي هو في الواقع «ذاتك» الحقيقية في هذا الرسم البياني باستخدام إشارة اللانهاية خلف الأوجه الثلاثة للعقل؛ أو، حتى بشكلٍ حرفي أكثر، باستخدام الورقة البيضاء التي جرى عليها رسم التمثيل البياني. في كل مرة نستخدم فيها سيدونا، نطرق حقل الامكانية اللانهائية عبر تسخير العقل لفك برمجتها المحدودة الخاصة.

تتضمن الجوانب الثلاثة للعقل:

- الإحساس بـ «الأنا» «The I Sense»: الشعور بالهوية الذاتية، مثل «أنا، هيل»، «أنا، ماري»، أو «أنا، (ضع اسمك)، والذي يدير أوجه برنامجك.

• أداة التمييز/ المميز **Discriminator**: العدسات التي نرى من خلالها العالم.

• جوانب البرنامج «**The Program Aspects**: الإحساس، التسجيل/ التكرار لجوانب الدماغ والتي تتضمن حواسنا الخمسة، بنك الذاكرة، إضافةً إلى اتجاهاتنا ومعتقداتنا وقراراتنا ومواقفنا وأحكامنا وتفسيراتنا.

تجتمع الجوانب الثلاثة للعقل معًا لكي تعمل بطريقةٍ بسيطةٍ. لنبدأ: تلاحظ الـ «أنا» ما يجري في العالم. حواسي الجسدية الخمسة-الرؤيا والشم واللمس والسمع والتذوق- تعيد المعلومات إليّ من خلال عدسات المميز (أداة التمييز). ثم، استنادًا على المعلومات المتاحة «لي»، أأخذ «أنا» القرارات حول ما يجب القيام به في حياتي وحول كيف أتعامل مع العالم.

من أجل هذا الكتاب، عندما أستخدم كلمة برنامج، أقصد مجموعة من هذه الأشياء الثلاثة:

1. مجموعة التعليمات

2. نظام الاعتقاد

3. قرار اتخذه مسبقًا عن وعي ويتم استخدامه الآن باللاوعي.

في بعض دوراتنا المتقدمة، نقوم بتعليم نظامٍ للتخلي عن البرامج. بالطبع، في هذا الكتاب، قد تعلمت كيف تتحرر من البرامج الرئيسية، وهي الرغبات الأساسية الأربع: الرغبة بالسيطرة والرغبة بنيل الرضا والرغبة بالأمان والرغبة بالانفصال.

ماذا يحدث برأيك عندما ينطفئ الإحساس بالتمييز؟ لا يتم تلقي المعلومات الدقيقة. للأسف، يحصل هذا الأمر لمعظمنا إلى حدٍ ما. هناك مجموعة كاملة من الأشياء التي يمكن أن تطفئ الشعور بالتمييز. إليك بعض الأمثلة التي قد تتعرف عليها:

- **الأضواء الساطعة:** لماذا ينص القانون على إلزام السائقين إطفاء الأضواء الساطعة عندما تأتي سيارةٌ أخرى من الاتجاه الآخر على الأوتوستراد في الليل؟ لأن الأضواء تجعل من الصعب الرؤية. يمكن بالطبع أن تسبب الحوادث. فالضوء الساطع يخفف من الإحساس بالتمييز لذلك تحاول حجبه.

- **الأصوات العالية:** إذا كنت محاطًا بضجة عالية لفترةٍ من الزمن، ينخفض السمع لديك. وأي واحدٍ منكم قد حضر حفلةٍ موسيقيةٍ في وقتٍ مضى سيعرف ما أعنيه تمامًا. بعد خروجك من حفلةٍ موسيقيةٍ صاخبةٍ للهواء الطلق، ستجد صعوبةً بسماعٍ أي شيءٍ يُقال لك. ويتوجب على الآخرين أن يصرخوا للتمكن من سماعهم.

- **المخدرات والكحول:** يمكن للمخدرات والكحول أن تخدّر مشاعرك. وهذا هو السبب في وجود حدودٍ قانونيةٍ لكمية المسكرات التي يمكن أن تتناولها قبل القيادة، ولماذا أيضًا العديد من الوصفات الطبية والأدوية دون وصفةٍ طبيةٍ تأتي مع تحذيراتٍ حول الاستخدام المفرط لها. لقد عرف الناس كيفية الحصول على وثائق قانونيةٍ تطعن بالقضايا عبر الإثبات بأنهم كانوا «تحت تأثيرها» عندما وقعوا على وثائق معينة.

«لا أستطيع أن أخبرك كم ساعدتني سيدونا كثيرًا. كنت أشعر بضغوطٍ ماليةٍ عانى منها كل المزارعين في هذا الموسم لهذا العام، ولقد تمكنت من تديير نفسي على المستوى العاطفي تمامًا. وبعد عدة أيام، تمكنت من تحرير الكثير من العوائق الداخلية لأكون قادرًا على العمل من خلال استراتيجياتٍ ماليةٍ جديدةٍ نقلتني من الركود ودرت عليّ مصادر دخلٍ لم أكن أحلم بها في عامٍ كانت فيه كل المحاصيل الزراعية منخفضةً! مرةً أخرى، أستمتع بالعمل الذي أقوم به دون التفكير في ريمه جانبًا».

ساندرا بيرى - إيرليمارت، كاليفورنيا

• المرض: يمكن أن يؤدي المرض إلى الحدّ من تمييزك. وليس بالضرورة أن يكون شديدًا. فقط عد إلى آخر مرةٍ تعرضت فيها لنزلة بردٍ وحاولت أن تركز ورأسك متعبٌ.

• قلة النوم: يمكن حتى لقلة النوم أن تدفعنا إلى قول وفعل أشياءٍ نأسف عليها لاحقًا، لأننا لم نكن قادرين على تلقي ومعالجة المعلومات بشكلٍ دقيقٍ.

أدعوك إلى استكشاف الأشياء

الأخرى التي تغلق تمييزك من تلقاء ذاتك. ببساطة لاحظ ما هي الأشياء التي تجعل من الصعوبة التفكير بشكلٍ سليمٍ والرؤية بوضوح أو الشعور بشكلٍ مناسبٍ خلال يومك. ولاحظ أي شيءٍ يمنع وصول المعلومات إليك. وكى لا تبقى مركزًا عليها، ابحث أيضًا عما يدعمك في التمييز بوضوح.

بالطبع، هناك شيءٌ واحدٌ يُغلق القدرة على التمييز أكثر من أي شيءٍ آخر، وهو شيءٌ معنا طوال الوقت: إنها عواطفنا. فوفقًا لشدتها، تتدخل عواطفنا بدرجاتٍ مختلفةٍ في إدراكنا لما يجري من حولنا. إذا ظهرت عاطفةٌ

قوية جدًا، نفقد قدرتنا على تمييز الرد بالشكل الصحيح. نرد بشكل تلقائي. تسيطر البرامج في الدماغ، ولا نشعر بالانفصال عن العاطفة. ثم، حتى نصل إلى المرحلة التي نحدد فيها تلك العاطفة، تديرنا تلك العاطفة. ولا نديرها.

تأمل أحد التجارب السابقة. أنا متأكد بأنك تستطيع أن تتذكر العديد من المناسبات التي كنت فيها متضايقًا أو منزعجًا، فإما أنك لم تتخذ أي إجراء، أو أنك فعلت شيئًا ثم ندمت عليه. ربما قد تعرفت على أناس كانوا حزانى وغاضبين أو محبطين ثم عرضوا أنفسهم للأذى بطرق لم يكونوا مدركين لها حتى بعد أيامٍ لاحقة. هل تعرف مصطلح «الغضب الأعمى»؟ ربما تعرف أشخاصًا استأثروا جدًا من الآخرين، وفجأة، رأوا ضبابًا أحمر أغشى أعينهم ثم هجموا. ربما لم يتذكر أولئك الناس أي شيء بعد ثورة غضبهم حتى بعد أن تم سحبهم عن ضحاياهم.

ههنا تدخل طريقة سيدونا المشهد. تساعدنا في التخلي عن العواطف التي تعيق الشعور بالتمييز. إن أحد أهداف الأسئلة التي نستخدمها في طريقة سيدونا هي مساعدتنا على الإدراك بوضوح أكثر. عندما تسأل، أو يسألك شخص آخر: «بماذا تشعر؟» فهذا السؤال يذكرك بأنك لست الشعور-ولديك شعور فقط (أنظر الفصل الثالث، الصفحة 102). دعونا نأخذ الغضب على سبيل المثال. أنت لست إنسانًا غاضبًا. أنت تشعر بالغضب. حالما تدرك هذا التفصيل، يفتح إحساسك بالتمييز قليلًا. فلتقم بنقله خطوة نحو الأمام عبر السؤال: «هل ذلك شعورٌ بالرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟» ثم تدرك، «أواه، في هذه الحالة، أريد السيطرة». يفتح تمييزك أكثر. بعد ذلك، اطرح على نفسك سؤال التحرير: «هل

أستطيع التحرر منه؟» وعندما تتحرر منه، من خلال التحرير العاطفي، ينفتح تمييزك حتى أبعد من ذلك.

تعمل طريقة سيدونا في اللحظة الراهنة عبر مساعدتنا بمعالجة المعلومات التي نتلقاها من البيئة التي تثير برامجنا- وبشكل خاص البرامج الأساسية للرغبة بنيل الرضا أو السيطرة والأمان والانفصال. تُنتج تلك البرامج، التي هي ردود أفعالنا، ضجةً خلفيةً داخليةً ثابتةً. الآن، عندما تُثار المشاعر والأفكار المشروطة، بدلاً من السماح لها تلقائياً لوضعنا في العمل أو لمنع العمل، يصبح لدينا الخيار للتحرر والرد بشكلٍ مناسب.

عندما نستخدم الطريقة مع مرور الزمن، تبدأ حالة تمييزنا المستقرة بالبقاء منفتحةً بدلاً من العودة إلى الحالة الأكثر انغلاقاً. ونستطيع أن نتلقى ونعالج معلوماتٍ أكبر بوقتٍ أقل. يمكننا الوصول إلى حدسنا وتمييزه بسهولة. يمكننا أن نشعر بمشاعرنا بحدّةٍ أكبر، بما فيها مشاعر السعادة والفرح. يمكننا حتى أن نتمتع بالأشياء البسيطة في الحياة بشكلٍ كاملٍ.

كما تعلمت في الفصل السادس، المعنون بنقل تحريكك إلى مستوى أعمق، قامت البرامج البشرية في الأصل على أساس ما كان مؤيداً للبقاء على قيد الحياة. عندما كنا نتطور من القرود إلى البشر، لم يكن لدى الأنواع الوقت الكافي لتقييم كل خطرٍ حال ظهوره. كان علينا أن نعرف على الفور متى يحين وقت القتال ومتى يحين وقت الفرار. يشير بعض الناس إلى هذا المنعكس بـ «عقلية الغاب». لم لدينا القدرة أو الوسائل للقتال أو الفرار لو كان علينا أن نتذكر، «خفقان القلب، خفقان القلب، خفقان القلب»، طوال النهار (يقصد الكاتب إحساس الخطر المحقق طوال الوقت).

المترجم). ما يزال معظم الناس تائهين في غايةٍ من صنيعهم. حيث يبدو أننا نودع في بنوكِ برامجنا أكثر مما يقتضيه بقاءنا على قيد الحياة.

ههنا حالةٌ وهميةٌ حول كيف يمكن للبرمجة أن تجمح وتدمر. لنفترض، أنه عندما كنت طفلاً، كان لديك قريبةٌ مسيئةٌ طويلة القامة وذات شعرٍ رمادي. لذلك، بعد التعامل معها في كثير من الأحيان، توصلت إلى قرارٍ غير واعيٍ مفاده بأن جميع النساء طوال القامة، وذوات الشعر الرمادي خطيرات. يقوم الجانب المسؤول عن الحس / التسجيل / التكرار في العقل بتسجيل هذه المعلومات ذات الصلة، ومن تلك اللحظة وما بعد، ترى العالم من خلال عدسات هذا القرار. وتحرص دومًا على حماية نفسك من النساء الطويلات ذوات الشعر الرمادي. لقد أصبحت طبيعةً ثانيةً لديك، ونسيت بأنك أنت من اتخذ هذا القرار. الآن، تلك هي طريقةٌ عفويةٌ تستجيب بها للعالم، ولم تعد تفكر بالأمر بوعي. ومن الواضح أنه طبيعي مثل الأنظمة التي تتحكم بعملية التنفس ونبض القلب والهضم.

يمر الوقت. بعد عدة سنواتٍ، كنت في مقابلة للعمل. وكانت الأمور تسير بالشكل الأمثل: لقد وجدت المنصب المثالي وهو الخطوة المثالية التالية المناسبة لك. رغم أن امرأة ذات شعرٍ رمادي هي من يجري المقابلة لك، وهي وراء المكتب، وهي بطولك. وكل شيءٍ يسير على ما يُرام. ثم تقول: «أود أن أوظفك». ثم ترد أنت: «أريد العمل». تقفان معًا وتصافحان بعضكما بعضًا، ثم فجأةً، تُدرك أنها أطول منك. تشعر شعورًا مضحكًا في جوفك. والآن تريد المرأة ذات الشعر الرمادي أن تعرفك على المنشأة، ولكن، ما أن تبدأ جولتك، حتى تمتلك أفكاراً كثيرة. «لست متأكدًا فيما إذا كان هذا العمل مناسبًا لي»، و«ماذا لو أن الأمر خطأ»، و«ألا يبدو

هذا المكان مضحكاً؟» ربما قد تُكمل الجولة أو لا، لأنك تشعر داخلياً بأن عليك أن تفعل أي شيء لتخرج من هذا الموقف الخطير. لسوء الحظ، ربما أنك تتعد عن فرصة عملٍ مثاليةٍ دون سببٍ وجيه.

بتلك الطريقة يتخذ الناس القرارات يومياً استناداً إلى البرمجة الماضية التي لا صلة لها بالحاضر. لحسن الحظ، تعلمنا طريقة سيدونا كيف نبعد أنفسنا عن التلقائية. كما تساعدنا على استخدام إحساس التمييز لنصبح أحراراً من القيود المفروضة ذاتياً، وبالتالي العمل على النحو الأمثل في حياتنا.

لأن جانب العقل المسؤول عن الإحساس / التسجيل / التكرار مسؤولٌ عن وظائفنا اللاإرادية (الدورة الدموية والتنفس ودرجة حرارة الجسم وما إلى ذلك)، وكذلك لاستجابتنا على التهديدات المتخيلة، فإن أدائنا الكلي يتعطل عند تحميله بشكلٍ زائد.



أريد أن أكون منفصلاً

أريد أن أبقى كجسدٍ

أريد نيل الرضا

أريد السيطرة

AGFLAPCAP

أريد التفكير

أنا العالم

يظهر المرض، ومعظم التهديدات التي نتصورها يتم تحيلها بشكلٍ بحت؛ ومع ذلك، فهي تُثقل النظام البدني بأكمله، وتُبطئ عمله. وفي كل مرةٍ نتحرر فيها، نقوم بتفريغ البرامج الزائدة وتخفيف الحمل الذي نضعه على كاهل الجهاز العصبي اللاإرادي.

باختصار، أثناء تحريك من مشاعرك ورغباتك الكامنة التي تثيرها، سترى ما يحدث حقيقةً وبشكلٍ أكثر دقة، وبالتالي زيادة قدرتك على أن تكون فعالاً. فأنت تحرر نفسك لتكون حاضراً في هذه اللحظة، الآن، حيث بالإمكان أن تستجيب وفقاً لظروفك الحالية من موقعٍ تكون فيه قادرٌ على التمييز والمعرفة.

ينبع إحساسنا الكامل بالتقييد من تحديدنا لهوية «الأنا». كما ناقشنا في الفصل السادس، عندما ولدنا، تولدت لدينا ميولٌ محددة. مع ذلك، لم تحبسنا هذه الميول ولم تحمل لدغة المعاناة الشخصية حتى اعتقدنا أننا كنا «أنني» أو «أنا» الذي كان يشير إليه كل شخصٍ. في الحقيقة، تماماً كما شاهدنا في الرسم البياني للأوجه الثلاثة للعقل، فقد انطلقنا منذ البداية ولن نترك أبداً حالة الإمكانية غير المحدودة، من اللانهاية، الموجودة في الخلفية (وفقاً للرسم لبياني). في أي معاناة يبدو أننا نمر فيها، وكل القيود التي يبدو أننا ملزمون بها، يتم فرضها علينا من الأعلى.

مع سيدونا، نكشف عن الإمكانية غير المحدودة وراء عقولنا، والتي هي خلف مشاعرنا تماماً، وهي خلف متاعبنا في الحياة أيضاً. ربما أنك قد لاحظت ذلك، كلما أصبحت مدركاً أكثر لهذه الإمكانية غير المحدودة، كلما أصبحت متاحةً لك لحظةً بلحظةً. إذا كنت تتذكر كيف شعرت عندما بدأت للمرة الأولى بقراءة هذا الكتاب وتطبيق عملياته، ستلاحظ بأنك

أقل ارتباطاً بمشاعرك ومشاكلك وأكثر قدرةً على التعامل مع أي شيءٍ تواجههك به الحياة. وهذه هي البداية فقط. كلما واظبت على العمل بهذه الطريقة، ستحصل على المزيد منها.

الشيء الآخر الذي يجب علينا ملاحظته حول الرسم البياني «أنا» هو شيءٌ واضحٌ جداً ويفقده معظم الناس. إذا نظرت إلى الصفحة المطبوعة في (الصفحة 255)، كما فعلنا مع الرسم البياني الذي يمثل الأوجه الثلاثة للعقل، ستري، على الرغم من وجود بعض الكتابة في الصفحة، أيضاً، أن معظمها أبيض. فالطريقة الأخرى للنظر إلى إمكانيتنا غير المحدودة هو مثل النظر إلى المساحة البيضاء في هذه الصفحة: يشرق معظمها تقريباً، وينكشف. وهذا هو أمرٌ صحيحٌ في حياتنا. فالإمكانية غير المحدودة متاحةٌ لك أكثر مما تستطيع أن تتخيل. ومع استخدام هذه الطريقة سيصبح الأمر أكثر وضوحاً. يشبه ما نقوم به باستخدام طريقة سيدونا كما لو أننا نحمل ممحاةً ونقوم بإزالة القيود المتبقية التي ما زالت على الصفحة (الأفكار والمشاعر والرغبات) وتزول بالتدرج. تلك هي عملية التخلي عن المشاعر.

أما القسم المرحب بالعملية هو أن تدع الأشياء تكون كما هي. حتى لو بقي بعض الكتابة على الصفحة، تصبح المساحة البيضاء أكثر وضوحاً وأكثر فاعليةً في حياتك.

عندما تبدأ العمل بهذه الطريقة قد تجد أن هناك بعض الممانعة في البداية-الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان والانفصال؛ أو اللامبالاة أو الحزن أو الخوف أو الشهوة أو الغضب أو الكبرياء. وعندما تغوص إلى الجوهر ستكتشف الورقة الأساسية والمساحة البيضاء أو الإمكانية غير المحدودة.

الآن، لاحظ كلمة «أنا» في أعلى الصفحة. إنها تمثل شعورنا المحدود من نكون: «أنا» هيل أو «أنا» اسمك. إذا لم يكن لدينا برامج مرتبطة بها، ستذوب في الإمكانية غير المحدودة. في الحقيقة، يذوب القيد خلال اليوم. لكنها لن تعاود الظهور ثانية وتسرقنا بدون أفكارنا، مشاعرنا ورغباتنا المبرجة.

دعونا نتقل في المخطط إلى الأسفل الآن، بنداً بند، لترى مكان انسجام كل منها. كما تستطيع أن ترى، إن الرغبة الأعمق - وهي الرغبة بالانفصال - هي الرغبة التي لم نشر إليها بشكلٍ متكررٍ كالرغبات الأخرى في هذا الكتاب. تأتي الرغبة بالانفصال من الشعور بكونك فردٌ معزولٌ عن الإمكانيات غير المحدودة. تذكر، بأنك تستطيع أن تتحرر من هذه الرغبة مباشرةً في أي وقتٍ تريد (انظر الصفحة 175).

أما الرغبات الثلاثة الأخرى، التي تقع مباشرةً تحت الرغبة بالانفصال في الرسم البياني، هي الرغبة بالبقاء على قيد الحياة كجسدٍ (المعروفة أيضاً باسم الرغبة بالأمان)، الرغبة بنيل الرضا أو الرغبة بالسيطرة. تقوم الرغبة بالأمان على الافتراض بأننا الأجساد المحدودة التي نسكنها. حتى لو لم يكن لديك أية ميولٍ ميتافيزيقيةٍ (خارقة للطبيعة)، فأنا متأكدٌ أن لديك على الأقل شعورٌ يخص الحياة أكثر مما هو واضحٌ. ربما هذا هو جزء مما جذبك إلى الكتاب في البداية. الجسد هو أقلنا، وليس الأكثر. وعندما تحرر، ستكتشف أنه ربما، وربما، أن الجسد ليس هو كل ما أنت عليه. وعندما تبدأ بالتحرر من شعور الرغبة بالأمان، أو البقاء على قيد الحياة، ستبدأ بالشعور الأفضل.

أما البرنامج الثاني الأعمق هو شعور الرغبة بالبقاء على قيد الحياة. ويقع تحته الرغبة بنيل الرضا. نعتقد بأنه إذا أحبنا الجميع، واهتموا بنا،

سنكون بأمان وقادرين على البقاء أحياء. نعتقد بأننا نحتاج إلى الحب والرضا بطريقةٍ ما من خارج أنفسنا. وفق تصوري، هذا ليس صحيحًا؛ وربما قد اكتشفت هذا الأمر لو حدك. وأنا متأكدٌ أنك قد لاحظت ذلك خلال التحرر من الرغبة بالحب أو نيل الاستحسان، وأنك شعرت بحبٍ أكبر، واستحسانٍ أكبر.

يقع تمامًا تحت الرغبة بنيل الرضا إحساس الرغبة بالسيطرة. أحيانًا لا يمتدحنا بعض الأشخاص بالطريقة المناسبة. لا يعطوننا الهدية المناسبة والمجاملة الصحيحة أو أنهم ليسوا لطفاء تمامًا معنا. هل وصلتكَ الصورة؟ ثم، نريد التحكم بهم كي نحصل على الاستحسان بالطريقة التي نريدها. أحيانًا نتخلى عن نيل الاستحسان من شخصٍ محدد، أو في وضعٍ محدد، أو نشعر بالتهديد الواضح الذي لا علاقة له بالآخرين أو بالحب. في مثل هذه الحالات، نريد أن نسيطر بشكلٍ مباشر - وليس لأجل نيل الاستحسان - من أجل الأمان أو البقاء على قيد الحياة جسديًا. ذلك هو السهم الذي يربط الرغبة بالسيطرة مع الرغبة بالبقاء على قيد الحياة كما يمثل الجسد.

تفضي الرغبات الأربعة إلى الحالات العاطفية التسعة: اللامبالاة apathy، الحزن grief، الخوف fear، الشهوة lust، الغضب anger، الغرور pride، والأجزاء المحدودة بالشجاعة، ونيل الاستحسان والسلام. لهذا يظهر الاختصار AGFLAPCAP (أوائل الكلمات التي تعبر عن الحالات العاطفية التسعة) تحت الرغبة بالسيطرة على هذا الرسم البياني. المشاعر هي الشيء الذي نستخدمه لمحاولة الحصول على الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان ومن أجل تحقيق الشعور بالانفصال. كما تحرض مشاعرنا أفكارنا أيضًا.

في هذا الكتاب، نحن نركز على ما نشعر به أكثر مما نفكر به. نحن نفعل ذلك لأنه من المستحيل تقريباً أن تجري تغييراتٍ في حياتك من خلال التفكير بالأفكار الإيجابية فقط. إذا سبق أن جربت، تعرف أنه يمكن أن يكون ذلك صعباً ما لم تتعامل مع أي شعورٍ من اللامبالاة والحزن والخوف والشهوة والغضب والغرور تشعر به والرغبات الكامنة تحته. وربما أن الشيء الذي لاحظته بالفعل، بكل الأحوال، هو أن تفكيرك يتغير نحو الإيجابية بشكلٍ غريزي عندما تبدأ بالتحير في أي موضوعٍ وشعورٍ أو رغبةٍ. لست بحاجةٍ لمحاولة التفكير بشكلٍ إيجابي. أنه يحصل من تلقاء نفسه. وليس عليك بذل الجهد نحوه. وليس مطلوباً منك محاولة القيام بأي شيء.

عندما كنت في أوائل العشرينات، قبل أن أمارس طريقة سيدونا تماماً، كنت خجولةً جداً. لقد اعتقدت أن الإثباتات الإيجابية ستساعدني على الشعور بالراحة أكثر نحو البشر. لعدة أشهرٍ دون انقطاع، كنت أكرر طوال النهار، «أنا راضٍ عن نفسي كثيراً في حضور الأشخاص الآخرين» دون الذهاب إلى أي مكانٍ. ويجعلني الأمر أضحك عندما أفكر به الآن، لأن الشيء الوحيد الذي تغير هو أنني سمعت هذه الأصوات تلعب في رأسي مثل أسطوانة، مراراً وتكراراً، مع ذلك لم يحدث أي فرقٍ في شعوري. لم يحصل أي شيءٍ إلا بعد أن بدأت بتحرير مشاعري حيث اختفى خجلي الطويل. وأشعر الآن بالراحة أمام المجموعات الكبيرة من الناس وعندما أكون لوحدي. ولا أحتاج لبذل أي جهدٍ للحفاظ على هذه الحالة. بناءً على تجربتي الشخصية وتقارير العديد من آلاف الناس الذين عملت معهم، أعتقد أنه من الخطأ الاعتقاد بأن الأفكار وحدها هي المسؤولة عن سعادتك أو عدم فاعليتك في الحياة.

لقد كان التفكير الإيجابي شائعاً في جميع أنحاء العالم منذ عام 1920، وقد أنشئت أنظمة متكاملة لتعزيز قدرتنا على القيام به. ربما أنك سمعت بتعبير «كما تفكر، يكون عالمك»، أو شيء مشابه لهذا القول. يفترض التفكير الإيجابي بأن الأفكار السلبية حقيقية وبأننا الحاصل النهائي لتفكيرنا. لو كان هذا صحيحاً، ليس هناك الكثير مما يمكننا فعله بشأن هذا باستثناء تغطية الأفكار السلبية بأفكار إيجابية. لسوء الحظ، فإن لا وعينا مثقلٌ للغاية لذلك ستكون المهمة صعبة.

بالمقابل، نجد أن سيدونا طريقة فعالة لأننا، رغم وجود أفكار لدينا، فنحن لسنا كما أفكارنا. تخيل أن لدى كل منا لديه برميل في داخله يمثل العقل الباطن. ولهذا البرميل بطانة ذهبية تمثل إمكانياتنا غير المحدودة- أي معرفتنا الحدسية- والمغطاة بمجموعة من التفاح العفن الذي يمثل اللامبالاة والحزن والخوف والشهوة والغضب والغرور وكل الرغبات. حتى لو غطيت الطبقة

الذهبية بالتفاح الجيد (الأفكار الجيدة والمشاعر الجيدة)، ماذا سيحدث أخيراً للتفاح؟ وهذا أمر صحيح: في النهاية، ستعفن جميعها. وكذلك، فإن وضع طبقة من التفاح الجيد على مجموعة التفاح العفن سيحجب البطانة الذهبية أكثر.

«بعد سنواتٍ من البحث والسعي وراء الطريق الروحي الذي كان يعني الكثير لي، خرجت خالي الوفاض. كانت طريقة سيدونا وحدها التي أظهرت لي فعلياً كم هو سهلاً التخلي عن كل شيء أعاقني في الحياة. وما من وسيلة تعليمية أخرى ساعدتني أكثر منها. أنا ممتنٌ جداً للوسائل التي غيرت حياتي نحو الأكثر سعادةً وسهولةً.»

إن طريق سيدونا هي وسيلة لتفريغ البرميل الذي في داخلك

ليندرا جينيفرا - سان بيدور، كاليفورنيا.

لذلك بوسعك اكتشاف البطانة الذهبية الموجودة والمتاحة لك تمامًا، الآن وفي هذه اللحظة من حياتك. والسبب الوحيد الذي يمنعك من رؤيته هو غطاء الأفكار المحدودة والمشاعر والمعتقدات والرغبات التي لديك. قم بإزالتها، وسيكون تفكيرك أكثر إيجابية.

من السهل أن ترى بأن تفكيرك، إلى درجة ما، يلون تصوراتك عن العالم؛ وإذا، كنت قادرًا على التمدد أكثر، يمكنك أن ترى بأنها تلون فعليًا ما يحدث في حياتك. إليك مثالاً ملموسًا عن المبيعات. إذا كنت مندوب مبيعات ولديك موقفًا إيجابيًا-تشعر بالرضا تجاه نفسك وتجاه منتجك- يصبح أسهل بيع منتجك. بينما، إذا كان يومك سيئًا، وواجهت سلسلة من الرفض، أو مضى وقتٌ طويل على آخر بيع، فمن الصعب البيع، لأنك تشعر تدريجيًا بأنك أقل إيجابية. هذا هو الوقت المناسب للتحرير. ونتيجةً لذلك، سيكون تفكيرك إيجابيًا بالتدريج-كما سيكون عالمك أيضًا.

هل لاحظت بأن التركيز في هذا الكتاب، على عكس التركيز في معظم برامج تطوير الذات، ليس له أي علاقة بتعديل سلوكك؟ هذا لأن الناس يتحركون بشكلٍ غريزي في اتجاهٍ إيجابي خلال تحرير المشاعر. وكما ذكرت سابقًا تمامًا، يأتي التغيير المستمر، الإيجابي، والحقيقي من الداخل إلى الخارج، وليس من خلال محاولة فرض تغييراتٍ من الخارج. انظر إلى تجاربك السابقة للتحقق من هذه النقطة.

على سبيل المثال، قبل أن تمتلك وسائل هذه الطريقة، ربما كنت قادرًا على التوقف عن التدخين مؤقتًا، فقط كي تؤكد على العادة نفسها ثانية. أو ربما استبدلت التدخين بالإفراط في تناول الطعام. وهكذا، في تصعيد رغبتك،

ربما اكتسبت الوزن الزائد. والسبب في حدوث ذلك، هو أنه عندما تضغط على اتجاهٍ في أحد النقاط، عادةً ما يندفع في مكانٍ آخر. هذا ما يفعله معظم الناس أو المنظمات عندما يحاولون التغيير من الخارج إلى الداخل. وهو أمرٌ مختلفٌ عندما تتحرر من نزعةٍ ما. عندما تتغير من الداخل إلى الخارج، تدوم التغييرات، وتكون إيجابيةً. وكل تغييرٍ تقوم به مستخدمًا هذه الطريقة يجلب لك مزيدًا من الحرية الشاملة كونه يكشف المزيد من الإمكانيات غير المحدودة لديك.

أشجعك على التفكير مليًا بـ الرسم البياني «أنا». اعمل به. تحقق منه. لا تصدقه. ما لم تتأكد منه بنفسك.

الخطوات الست

أن الخطوات الست هي استخلاص لجوهر طريقة سيدونا. وقد أوجدها ليستر ليفنستون لتلخيص كامل عملية تحرير المشاعر. كان يعمل مع مجموعةٍ صغيرةٍ وكان يأمل بتدريهم كمستشارين- وهم الأشخاص الذين كانوا يساعدونه بتنظيم تعاليمه إلى نظام التطبيق الذاتي- عندما اكتشف الخطوات الست صدفةً، ثم قام بتدوينها على ورقةٍ داخل كتابٍ كان يقرأه. منذ ذلك الحين، لم تتغير بشكلٍ كبير.

قد تجد أنه من المفيد الإشارة إلى الخطوات الست في أي وقتٍ تستخدم فيها سيدونا. لقد قام العديد من الأشخاص بتقليص القائمة لتناسب مستوى دخلهم أو جزائريهم. وأعرف آخرين الصقوا قوائمهم على مؤقتات يومهم. يمكنك تعليقها على الجدار قرب مكتبك، أو تُنشأ شاشة توقفٍ للخطوات الست على حاسوبك الخاص لجعلها في متناول يديك ولتذكرك بالتحرير

طوال اليوم. كما أنصحك بالاحتفاظ بنسخةٍ من الخطوات الست أمامك عندما تجلس للقيام ببعض التركيز أو التحرير المكتوب. ثم، إذا علقت في أي نقطة، تستطيع أن تعود إلى تلك الخطوات، وسوف تساعدك في الفكاك. كما قلت سابقاً، فهي تُمثل جوهر كل شيءٍ تقوم به، وستقوم به، كلما سمحت لذاتك باكتشاف طريقة سيدونا

الخطوات الست

- 1 - اسمح لنفسك بالحصول على الحرية/ ورباطة الجأش (التي هي أهدافك) أكثر مما تريد الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان والانفصال.
- 2 - قرر بأنك تستطيع أن تحرر مشاعرك وأن تكون حرًا/ وذو رباطة جأش (حقق هدفك).
- 3- اسمح لنفسك أن تدرك بأن جميع مشاعرك تجتمع في الرغبات الأربعة: الرغبة بنيل الرضا والرغبة بالسيطرة والرغبة بالأمان والرغبة بالانفصال. ثم دع نفسك تتحرر من الرغبات.
- 4 - اجعلها أمرًا دائمًا لديك. حرر الرغبة بنيل الرضا والرغبة بالسيطرة والرغبة بالأمان والرغبة بالانفصال طوال الوقت، سواء أكنت وحيدًا أو مع الآخرين.
- 5 - إذا كنت عالقًا، تحرر من الرغبة بالسيطرة أو غير هذا الأمر العالق.
- 6 - في كل مرةٍ تحرر مشاعرك، تصبح أكثر خفةً وأسعد وأكثر فاعليةً.

وإذا فعلت هذا الأمر باستمرار، ستصبح أخف وأسعد وأكثر فاعليَّةً على الدوام.

دعونا الآن نعالج كل خطوة من الخطوات الستة لوحدها.

الخطوة الأولى: اسمح لنفسك بالحصول على الحرية/رباطة الجأش (التي هي أهدافك) أكثر من الرغبة بنيل الرضا والسيطرة والأمان والانفصال.

لا تعني هذه الخطوة أن عليك أن تطلب الحرية أكثر من أي شيء آخر. ولا تعني بأنك لن تحقق أهدافك أو تبدأ بالشعور بالحرية حتى تكون قد أزلت أي إحساسٍ بالرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان أو الانفصال. إنها تعني أنك كلما غيّرت معاييرك الداخلية باتجاه الحرية/ رباطة الجأش، كلما رأيت سرعة أكبر نتائج سيدونا في حياتك وكلما كنت أسرع في إدخال هدفك في وعيك.

من المثير للاهتمام، أن الحرية/ رباطة الجأش هو ما يجذبنا لهذا النوع من العمل. كثيرٌ من الأشخاص، إن لم يكن معظمهم، يفضلون البقاء غير واعيين. وهم يفضلون تمامًا ألا يكون هناك خرجٌ، وبأن هناك بديلاً. لأنك قد دخلت في صلب عملية سيدونا، تأكد تمامًا بأنك أحد الأشخاص المحظوظين على هذا الكوكب الذين يريدون تغييره نحو الأفضل من الداخل إلى الخارج.

تستطيع تعزيز رغبتك بالحرية عبر اختيارك الحرية كلما أمكن. إذا كان لديك أية شكوكٍ للمضي قدمًا بالطريقة، هناك سؤالٌ سيساعدك

على التمييز. وهو مفيدٌ جدًا، خصوصًا إذا وجدت صعوبةً في التحرر من الشعور غير المريح.

• هل أفضل أن يكون لديّ هذا الأمر العالق (هذا الشعور)، أو هل أفضل أن أكون حرًّا؟

في معظم الأحيان، بمجرد طرح هذا السؤال، ستلاحظ كيف أن الطاقة المحيطة بهذا الشيء العالق قد بدأت بالتحول. في كثيرٍ من الأحيان، فالسؤال يحد ذاته يدفعك للتحرر من أي شيءٍ تتمسك به في اللحظة الراهنة.

«نعم» لقد استخدمنا كلمة «الرغبة» في بيان الخطوة الأولى. إذا كنت تستخدم هذه الرغبة لتحويل جميع رغباتك الأخرى نحو الرغبة بالحرية، فلن تعد بحاجة إليها وسوف تتلاشى لوحدها.

الخطوة الثانية: قرر بأنك تستطيع أن تحرر مشاعرك وأن تكون حرًّا/ وذورباطة جأش (أن تحقق هدفك).

في كل مرةٍ تقوم فيها بالتحرير، تذكّر أنه قرارٌ، وخيارٌ بسيطٌ. وهذا الخيار متاحٌ لك وتستطيع استخدامه في كل لحظةٍ وكل يوم. بالطبع، لا تشير هذه الحقيقة إلى أنك ستختار دائمًا تحرير مشاعرك من الآن فصاعدًا. ولكن ما أن تتخذ ذلك الخيار-عندما تقرر القيام بسيدونا وأن تصبح حرًّا-يصبح الأمر أسهل وأسهل. كلما استطعت ان تدرك بأن الحرية سهلةٌ ومتاحةٌ، كلما كانت امكانيةً اختيارها أكثر.

الخطوة الثالثة: دع نفسك تدرك بأن كل مشاعرك تجتمع في أربع رغباتٍ: الرغبة بنيل الرضا والرغبة بالسيطرة والرغبة بالأمان والرغبة بالانفصال. ثم دع نفسك تتحرر من الرغبات.

هذه الخطوة هي جوهر طريقة سيدونا. مع الاستمرار في استكشاف التحرير، ستصبح أكثر انسجامًا مع الطريقة التي تدفعك بها رغباتك الأساسية الكامنة للشعور بطريقةٍ مختلفةٍ عن خيارك وأن تتصرف على نحوٍ يدفعك للندم لاحقًا. عندما تزيد قدرتك على التناغم، ستجد نفسك تتحرر بشكلٍ عفويٍّ - بسرعةٍ وسهولةٍ أكبر.

الخطوة الرابعة: اجعله أمرًا ثابتًا على الدوام. حرر الرغبة بنيل الرضا والرغبة بالسيطرة والرغبة بالأمان والرغبة بالانفصال طوال الوقت، سواء أكنت لوحدك أو الآخرين.

في كل مرةٍ تواجه فيها مشكلةً، يكون لديك الفرصة لتحرير مشاعرك وتغييرها. غير كامل منظورك عن الحياة عبر الإدراك أن كل انتكاسة هي فرصةٌ للصعود نحو الأعلى. إن استخدام التحرير باستمرار ليس قاعدةً يمكن تطبيقها تجاه الكثير من التصرفات - رغم أنها قد تبدو كذلك في البداية - لأنك تنخرط بعادةٍ جديدةٍ. وهي حول كيف تصبح أكثر وعيًا للإمكانية غير المحدودة التي تكمن وراء كل شيءٍ تمارسه. كما أن استخدامه بشكلٍ مستمر لا يعني أنك ستطلق أسئلة التحرير طوال الوقت. بل يعني أنك تسترخي بما أنت عليه حقًا. وتكون مرتاحًا حقًا ومنفتحًا وقادرًا على تحرير أية مشاعرٍ تظهر في اللحظة الآن. فأنت ترى الحقيقة.

يمكن أن يصبح التحرير طبيعةً ثانيةً وبشكلٍ تلقائيٍّ كما هو حال الكبت والتعبير عن مشاعرنا بالنسبة لمعظمنا. بما أننا ننجز دوماً الأشياء بمشاعرنا بطبيعة الحال، فلماذا لا نتخلى عنها وندعها تمضي؟

الخطوة الخامسة: إذا كنت عالقًا، تحرر من الرغبة بالسيطرة أو تغيير الشيء العالق.

هذه الخطوة مهمة جداً لدرجة أنني كرست فصلاً كاملاً لها، وهو مفتاحك إلى الصفاء، إنها صمام الأمان لهذه الطريقة، الأجراء الوحيد الذي سيضعك، في معظم الحالات، على المسار الصحيح عندما تخرج عن مساره. بشكلٍ خاص: عندما نريد أن نغيّر أو نتحكم بشعورنا وعندما نعلق بشعورٍ ما. وهكذا، عندما نتحرر من الرغبة بالتغيير أو التحكم بشعورنا في اللحظة الراهنة، تتغير الديناميكية بأكملها.

الأمر بسيطٌ جداً. تحرر من الرغبة بتغييرها أو السيطرة عليها إذا...

- كنت تشعر بالإرهاق.
- كنت تتعد عن تحرير مشاعرك.
- نسيت أن تحرر مشاعرك.
- كنت تشعر بأنك لا تستطيع التحرير تماماً.
- لست متأكدًا مما تشعر به.
- تجد صعوبة في تحرير أنماطاً محددة أكثر من غيرها.
- تريد ببساطة أن تقطع المتابعة وأن تتخلى عن مشاعرك الآن.

الخطوة السادسة: في كل مرة تحرر تصبح أخف وأسعد وأكثر فاعليّة. إذا قمت به باستمرارٍ، ستصبح أخف وأسعد وأكثر فاعليّة على الدوام.

كما سبق أن ذكرت في المقدمة، اعتاد أن يُسمى ليستر طريقة سيدونا بـ «طريقة القيعان أو طريقة من القاعدة إلى القمة bottoms-up method».

و يعني ذلك، عندما تستخدم هذه التقنية، ستلاحظ بأن ما تعتبره ذروة التجربة الآن سيصبح في النهاية في القاع. ولا يعني ذلك أنه لن يكون هناك عمليات صعودٍ وهبوطٍ لمشاعرك. وأنت تتحرر، تصبح ارتفاعاتك أعلى والأمر ذاته بالنسبة لانخفاضاتك. ربما تشعر بأن مشاعرك أكثر دقة، لأنك، عندما تتحرر، تصبح أكثر انفتاحًا وأكثر تحسُّسًا وأكثر تمييزًا. لكن على الرغم أنك تشعر بمشاعرك بشكلٍ أكثر، فأنت تتحرر منها بشكلٍ أكثر سهولةً أيضًا؛ وبسبب ذلك، سترى تزايداً سريعاً في حريتك مع مرور الوقت.

لهذا السبب أشجعك على كتابة مكاسبك وأنت تعمل مع هذا الكتاب. عندما تتعقب التغيرات الإيجابية في حياتك، تدرك: «نعم، أنني أشعر بحرية أكبر وسعادة أكبر وتزداد الأمور سهولةً وأصبح أكثر فاعليةً». عندما تقر بذلك، تغذي طاقتك بشكلٍ إيجابي بدلاً من السلبي، وهذا سيعيدك إلى الخطوة الأولى. وعندما ترى بأنك قد أصبحت أكثر حريةً وسعادةً، وهذا سيقوي رغبتك في الحصول على نفس الشيء.

استكشف سؤالاً كان ليستر يسأله لنفسه؟

هل يمكن أن تحصل على أي شيءٍ أفضل؟

إذا تحسَّن الأمر، عندما تحرر مشاعرك، سوف تصبح أفضل.

بشكلٍ خاص إذا كان لديك ميولاً للرجبة بالفهم، بعد قراءة هذا الفصل ربما تشعر بأن طريقة سيدونا تجعل الأمور أكثر منطقية. كل ذلك يعتمد على صيغٍ قابلةٍ للتكرار حيث تعمل عندما تسمح لها بالعمل.

الاستكشاف: ليس هناك من مشاكل

قبل الانتقال إلى الجزء الثاني، أود المشاركة بأحد أقوى وجهات النظر لطريقة سيدونا التي كنا نستكشفها في المناهج والدورات المتقدمة معكم وهي: ما من مشاكل في اللحظة الراهنة. لقد ادخرت هذه القطعة حتى الآن، لأنني أعرف أن ذلك قد يكون صعباً عليك قبوله، لكن -ماذا لو أن كل المشاكل المفترضة التي لديك الآن هي مجرد ذكريات؟ أنا أتحدّك لاكتشاف هذا السؤال لوحدك وأن تستمتع بالإمكانية على الأقل. إذا استطعت أن تقبل هذه الفكرة جزئياً، وأن تعمل معها بالشكل الأفضل في الطريقة الموضحة هنا، ستمنحك وسيلةً فعالةً أخرى لتغيير حياتك بشكلٍ جذري نحو الأفضل.

والسبب في أن المشاكل تبدو مستمرةً عبر الزمن هو أنه، عندما لا تكون حاضرةً هنا، في هذه اللحظة، نسعى للبحث عنها. نعم، نحن بالفعل نبحث عن مشاكلنا. نميل إلى تصفية تجاربنا استناداً إلى الاعتقاد السائد بأن لدينا مشكلةً محددةً، نفرض الرقابة بشكلٍ غير واعٍ على أي شيءٍ من وعينا لا يؤيد ذلك الاعتقاد، بما فيه حقيقة أن المشكلة ليست موجودة الآن.

لقد عملت مع وجهة النظر هذه على خلفيةٍ وعيي له لسنواتٍ عديدة؛ ومع ذلك فقد جرى وضعه موضع التطبيق فقط في السنوات القليلة الماضية في جلساتنا العلاجية وحصص تدريسينا. أولى المرات التي شاركت فيها هذا المنظور مع مجموعةٍ كان في جلسة علاجٍ مدتها سبعة أيامٍ قبل بضع سنواتٍ. جاء هنري إلى الجلسة مرتدياً مشبكاً حول إحدى ساقيه ويعاني من ألمٍ شديد بسبب تمزق الأربطة في ركبته. قال له أطبائه أن الألم قد يستمر

لمدة ستة أشهر تقريباً حتى تلتئم جميع الأربطة. لذا، شكك بالأمر عندما أخبرته بأنه حتى الألم هو ذاكرة. بالطبع، كان هناك أحاسيس في اللحظة الحالية، لكن الألم نفسه كان فقط ذاكرة. كان شكوكاً جداً، في الواقع، قضى الأربع والعشرين ساعة التالية وهو يحاول إثبات أنني مخطئ. كان على يقين أنه إذا عرض تماماً الأحاسيس التي كان يعاني منها، فإنه لا يزال يشعر بالألم.

في اليوم التالي في الدرس، شاركنا هنري بفكرة أنه كان أكثر من مصدوم أنه، رغم حقيقة أنه كان لديه شك فيما قلت، في كل مرة كان يبحث فيها عن الألم في الوقت الحاضر، لم يكن يجده. وتابع ليشرح أنه لم يستطع أن يجد الألم فقط في اللحظة الحالية، ولكن لم يكن هناك أي ألم فيما بعد، وخفّ انتفاخ قدمه حوالي 85%. كما أنه لم يعد بحاجة لمشبك ليُقدر على المشي!

أدعوك إلى تحدي مشاكلك العالقة في ذهنك لفترةٍ طويلةٍ باحتضان فكرة أنها على الأقل هي مجرد ذكريات والسماح لنفسك كي تكون منفتحة على ما اكتشفته.

وللتحرر من المعاناة التي سببتها تصوراتك، ابدأ التفكير بمشكلةٍ لطالما اعتقدت أنها موجودةٌ لديك. (لاحظ أنني قد ذكرت هذه الجملة بشكلٍ مقصودٍ في الماضي).

إذا واجهت صعوبةً بقبول المشكلة لكونها من الماضي، اسمح لنفسك باعتبار اللحظة الماضية كجزءٍ من الماضي. يفكر معظمنا بالماضي وكأنه البارحة، السنة الماضية، أو السنين السابقة. ومن أجل فهم ما اقترحتة عليك، فالرجاء اعتبار الماضي كأى شيءٍ لا يحدث في اللحظة الراهنة، بما فيه اللحظة السابقة، أو حتى أجزاء من تلك اللحظة.

وبعدها، اطرح على نفسك السؤال التالي: هل بوسعي السماح لنفسني بتذكر كيف اعتدت على الاعتقاد بأنني قد واجهت هذه المشكلة؟

إن التحول في الوعي الذي يتبع هذا السؤال قد يجعلك تضحك، ويمكن أن يجعلك تشعر بالارتباك داخلك، أو ربما قد يفتح الإمكانية في وعيك بـ «نعم، حتى هذا هو مجرد ذكرى».

ثم، اطرح على نفسك السؤال: هل أريد ان أُغيّر ذلك من الماضي؟

إذا كان الجواب بـ «نعم»، اسأل: هل بوسعي التخلي عن الرغبة بتغيير ما كان عليه في الماضي؟ ثم تحرر منه بالقدر الذي تستطيع.

انتقل ببساطة إلى السؤال التالي إذا كان الجواب «لا».

إن السؤال المكمل في هذه السلسلة هو: هل بوسعي التخلي عن الرغبة بالاعتقاد بوجود تلك المشكلة مرةً أخرى؟ أو: هل بوسعي التحرر من توقع حدوثها مرةً أخرى؟

كما دائماً، افعل ما تستطيع للتحرر منها. إذا وجدت بأن تلك المشكلة ما تزال عالقةً في ذهنك في هذه اللحظة، بكل الأحوال، كرر الخطوات من البداية حتى تستطيع التحرر منها بشكلٍ كاملٍ.

مزايا وعيوب الشحن الزائد

أشجعك بشدة على استخدام مفهوم الزمن الماضي عندما تعمل على حل المشاكل مستخدماً عملية المحاسن والمساوي التي وردت في الفصل العاشر. فبدلاً من سؤال: «ما هي الفائدة من وجود هذه المشكلة على وجه التحديد؟» و«ما هو الضرر من وجود هذه المشكلة على وجه التحديد؟»

فلتسأل: «ماذا كانت الفائدة.....؟» و«ماذا كان الضرر.....؟» ثم اتبع الخطوات كما هي موضحة في الفصل العاشر.

يسمح القيام بعملية المحاسن والمساوى في الزمن الماضي بإمكانية اعتبار أن المشكلة هي مجرد ذكرى ولن تتكرر. وهذا يمنحك الحرية كي تحرر ذلك النمط المحدد من وعيك دون التحقق من وجود شعور التقييد. وعندما تفعل ذلك، ستكتشف بأنك تستطيع الوصول إلى جوهر الشعور بسرعة أكبر وأن تتحرر منه تمامًا.

وكلما عملت وفق هذا المنظور أكثر وأكثر، ستجد أنه أسهل عليك أن تتحرر من تلك المشاكل التي اعتقدت أنها دائمة، وسيساعدك على استيعاب كل ما تعلمته في الجزء الأول بشكلٍ أعمق.

تناول شعورًا واحدًا أو لحظةً واحدةً فقط في كل مرة

في أغلب الأحيان، عندما يكتب الناس كتابًا مثل الكتاب الذي بين أيدينا، يدعون قرائهم لإلزام أنفسهم بفحواه مدة 21 يومًا على الأقل، حتى يتمكنوا من خلق عادة تفكير وفعل جديدتين. بالنسبة لي، يبدو هذا الأمر مفتعلًا قليلًا وفيه نوعٌ من الإكراه. بدلاً من ذلك، أنصحك بشدة أن تأخذ لحظةً واحدةً في كل مرة، وأن تفعل ما بوسعك لتطبيق ما تعلمته. إذا نسيت أن تتحرر في أية لحظة، فهذا لا يشير إلى أنك قد فشلت في أن تكون مجتهدًا بطريقةٍ ما. بل يعني فقط أن لديك فرصةً جديدةً للنجاح من خلال التحرر الآن. وعندما تنجح لحظةً بلحظة، ستكون مصدر إلهام لك للتحرر وقبول حقيقتك كما أنت.

ستيفاني: لا يوجد شيء من قبيل «الوقت الضائع»

عندما عملنا سوياً في هذا الكتاب، بدأت المحررة ستيفاني بعملية تعلّم كيفية تطبيق طريقة سيدونا. في أحد الأيام على الهاتف، عندما كنا في خضمّ نقاش حول تركيبة الفصل، ذكرت بأنها شعرت في كثيرٍ من الأحيان بالذهول عند اقتراح ترك قصتها. «الأشياء التي حصلت في حياتي والتي أثرت عليّ عميقاً» وأضافت: «لا أستطيع استيعاب بأنها أكاذيب ومحض خيال. علاوةً على ذلك، حتى عندما أحرر مشاعري تجاه هذه الأحداث، كانت تعاود الظهور في مخيلتي». وشجعته على تحرير المزيد منها ثم رؤية ما قد يحدث فيها إذا تخلت عن التخطيط لإعادة تجربتها. ثم استمرينا في عملنا المنتظم.

بعد عدة أيام، اتصلت معي ستيفاني ثانية وسألتنني: «هل تتذكر عندما أخبرتك كم كنت قلقةً عندما أخبرتنني عن التحرر من قصتي؟» قلت لها نعم. وأضافت: «حسناً، لدي مسألةٌ أخجل منها ولم أخبرك عنها إطلاقاً، وكانت تشغل حياتي لعدة سنواتٍ مضت. وبعد أن أنهينا المكالمة سوياً، جلست واتخذت قراراً بأنه عليّ التحرر منها—رغم أنني لم أكن متأكدًا بأن ذلك ممكنًا. وكتجربةٍ، في الـ 24-48 ساعةً المقبلة، سأعيش حياتي بحرية، كما لو أن خجلي منها لم يكن حقيقياً».

«مباشرةً بعد أن اتخذت هذا القرار، كان يجب عليّ البكاء بحرقةً لخمس دقائق، التحرر منه دائماً وجعله يغادرني. وعندما توقفت، رنّ الهاتف، وكانت إحدى معارفي من دروس سيدونا. بدا هذا الأمر كهديّة من السماء. لذلك، قررت اغتنام الفرصة لأخبرها «السر الأسود العميق» لأكتشف إذا كان خجلي منه قد ذهب فعلياً».

«عندما فعلت، كان الأمر ممتعاً جداً»، قالت ستيفاني، ضاحكةً: «أولاً، اجتاحتني الحرارة من رأسي حتى أخمص قدمي. ثم شعرت بالحزن لبضعة ثوانٍ... ثم أصبحت على ما يُرام ورائعةً تماماً». لقد كانت مذهولةً من الطاقة التي اندفعت في جسدها. وكانت شكواها الوحيدة هي الحزن الذي كانت تشعر به، لأنها عندما قالت: «هيل، لقد أضعت الكثير من الوقت بعدم شعوري بالسعادة. لقد كان سهلاً جداً أن أكون حرةً، ولقد كنت ملتزمةً جداً بحزني».

إذا كنت تشعر بأنك قد أضعت الكثير من الوقت، كما فعلت ستيفاني، دعني أؤكد لك كما أكدت لستيفاني. بتصوري، ليس هناك شيءٌ من قبيل الوقت الضائع، أننا نفعل بالضبط ما هو مفترضٌ أن نفعل من أجل تسير حياتنا على ما يرام. بصراحة، إن كل الوقت والطاقة التي نوظفها في قصصنا ومعاناتنا تعود إلينا بأضعاف مضاعفة عندما نحررها. ونحن لا نضيع الوقت.

ليس هناك أخطاءً.

الجزء الثاني

تطبيقات الحياة الواقعية



في الجزء الثاني، «تطبيقات الحياة الواقعية»، سنستكشف بعضاً من طرق كثيرة تستطيع من خلالها تطبيق نظرية سيدونا في حياتك، إلى ما بعد شعورك بالرضا عن نفسك حالياً. يمكن التوسّع في كل فصلٍ من هذا الجزء ليصبح كتاباً بحد ذاته حول تطبيقٍ محددٍ- قد يكون ذلك مستقبلاً. لكن غايتي الحالية، بكل الأحوال، هي مساعدتك على البدء باستخدام طريقة سيدونا من خلال مجموعةٍ واسعةٍ من الظروف والسيناريوهات لأصل إلى هدي النهائي في مساعدتك على دمج هذه المواد في حياتك وجعلها خاصةً بك. أثناء العمل بها، ستكتشف طرقاً أكثر تخدمك من خلالها طريقة سيدونا في سعيك لتحقيق النجاح والحرية.

في نهاية الجزء الثاني، كرّست فصلاً كاملاً لدعم العالم، إذا كنت تميل للمشاركة بذلك. أدعوك للانضمام إليّ في إيصال رسالة الحرية هذه إلى جميع أنحاء العالم المضطرب من خلال المشاركة بطريق سيدونا مع الآخرين ممن تهتم بهم. ومعاً، نستطيع نشر السلام والفرح والازدهار والرفاه في جميع أنحاء العالم.

الفصل الثالث عشر



سر التخلي عن المخاوف والقلق

اعتاد ليستر ليفنستون على القول: «اشعر بالخوف، وسيظهر لديك». لقد لاحظ أن الخوف من أي نوع أو درجة كانت، وكذلك القلق المزمن الشديد ونوبات الذعر والازعاجات والمضايقات المعتادة-حتى التوتر-هي موضعٌ لصيقٌ في وعينا. من خلال التركيز المستمر على تجنب ما نخشاه، فنحن نسترده إلى وعينا مرةً بعد أخرى، مثل تعويذة حمقاء، أو نقطة تأملٍ محورية، ويصبح فيما بعد برنامجاً يحد من سعادتنا وحريرتنا. يمكن أن يمنعنا الخوف من فعل أشياء نرغب بها أو نحتاج القيام بها، لأننا نضع فرضياتٍ واضحة «أي ماذا لو»، أو توقعاتٍ تتعلق باتخاذ الإجراءات. يمنعنا الخوف كذلك من التخلي عن «مشاكلنا»، كوننا لا نستطيع توقع ما سيحدث عندما نترك حذرنا. هناك اختصارٌ يتجلى بكلمة الخوف FEAR - ويشير إلى الدليل المزيف الذي يظهر وكأنه حقيقي False Evidence Appearing Real - والذي غالباً ما أشاره مع طلابي، لأن معظم توقعات الناس المخيفة لا

أساس لها من الصحة. حتى عندما يبدو أن المخاوف لها أساسٌ في الواقع، عادةً ما يتم تفرغها بطريقةٍ تتناسب مع الخطر الفعلي، إذا كان هناك أيًا منها. من الواضح أن أي شيءٍ يمكن أن يساعدنا في التخلي عن مخاوفنا بسهولةٍ أكبر قد يحدث تغييرًا هائلًا في حياتنا.

لذا، ما هو السر الكامن وراء التخلي عن الخوف؟ قد يدهشك الأمر. مع ذلك، من خلال تجربتي، فهو حقيقي. فعند مستوى معين، نريد أو نتوقع لا شعوريًا أي شيءٍ نخافه أن يحدث. ليس بوعي، بل لا شعوريًا. وما أن نستطيع الترحيب بهذا الأمر، نستطيع أن نحرر هذه المشاعر.

أعلم مدى صعوبة تصديق هذه الفكرة. ربما قد تسأل: «لماذا أرغب أن أصاب بالمرض؟» أو «لماذا أريد أن يُدقق في دخلي من قبل مصلحة الضرائب؟» ولكن لنفكر بالأمر. عندما نرى شيئًا في العالم لا نجهه، نقول لأنفسنا: «أمل ألا يحصل لي ذلك»، أو «أمل ألا يحصل ذلك ثانية». أن ما يسمعه العقل ويتخيله، هو بالطبع، هو الخوف من حصوله كما لو أننا في الواقع لدينا الفكرة القائلة «أريد أن يحصل هذا الأمر لي». وبالتالي، تبدأ طاقتنا الإبداعية بالتدقق في ذلك الاتجاه. بالنسبة للذهن، كما ذكرت في الفصل الثامن، يبتدع الصور فقط. كونه لا يستطيع أن يترجم الكلمات لا أو أبدًا أو لا تفعل إلى تشابيه، فهو يتجاهلها.

قد نضع نوايا ذات حركة معاكسة عندما لا نحب شيئًا قمنا به أو قرأناه في الجريدة أو شاهدناه على التلفاز. ويحدث ذلك أيضًا عندما نريد ألا نحصل معنا تجربةً محددة، أو عندما يحصل شيئًا مأسويًا لشخصٍ نعرفه أو نهتم به. من الشائع أن تثير تلك الأشياء مقاومتنا. ثم، ولأننا نريد تغيير الأمر برمته، نقول: «أمل ألا يصيبني السرطان كما حدث مع أبي»، أو

«أمل ألا أقترف ذلك الخطأ الغبي مرةً أخرى». تذكر، أن كل هذا الأمر يجري تحت مستوى الوعي. لا يؤكد معظمنا لنفسه عن وعي بأننا نريد أن نمرض. ولا نقول: «أريد أن أخسر المال»، أو، «أريد أن يحدث معي حادث». لكننا نقول العكس. في كل مرةً نفعل ذلك، دون إدراكٍ منا، نحمل في أذهاننا ما نخشاه.

إليك طريقةً أخرى تنفع هنا. إذا كنا قلقين من شيء ما، نعتقد بأننا نجهز أنفسنا بطريقةٍ ما لنتيجةٍ محتومة. في حال حدوث الشيء غير المرغوب، نكون جاهزين داخلياً وفي حياتنا. نفضّل الإحساس الزائف بالأمان الذي يأتي من استعدادنا لتوقع ما لا نرغب حدوثه بسبب الشك الذي يأتي من عدم معرفة ما سيحدث - حتى لو كنا نعرف بأن ما سيحدث لن يكون ذو نتيجةٍ إيجابية. ولكن مرةً أخرى، حتى لو كنا مصييين بتحضير أنفسنا لمواجهة المصيبة، قد نجر على أنفسنا المصيبة من خلال تحضيراتنا الداخلية والخارجية. وكلما

قلقنا، نحمل في ذهننا ما لا نريد، وهذا ما نميل للحصول عليه.

«اعتدت أن أستيظف في منتصف الليل ورأسي يعج بالأفكار عن يوم العمل القادم غداً أو المخاوف و القلق والشعور بالذنب لما حدث أو يمكن أن يحدث. منذ استخدام سيدونا، خفت تلك «الهواجس الليلية» بشكلٍ لا يُصدق، وعندما تحدث الآن، أستطيع التحرر منها والعودة إلى النوم بدلاً من البقاء يقطاً».

الآن، قبل أن نعمل معاً للتخلص من الشيء العالق لدينا، أود معالجة بعض الجوانب العملية.

أولاً، إذا تم تشخيص حالتك باضطرابات القلق، عليك أن تستوعب بأن المادة المعروضة في هذا الكتاب لا تهدف إلى استبدال المعالج أو الطبيب. يُرجى عدم

تغيير نظام العلاج دون استشارة طبيبك. ثانيًا، أقترح عليك أن تسمح لنفسك بالبقاء منفتحة على احتمال أن يكون تشخيصك الأولي كان اجتهادًا شخصيًا. مع الاستمرار بقراءة هذا الفصل، حرّر أي شيءٍ مرتبط به بعقلٍ وقلبٍ منفتحين، مدرّكًا بأن هناك إمكانيةً للتغيير. ثالثًا، إذا كان لديك مسألة خوفٍ شديد، ربما عليك تخطيه والانتقال مباشرةً إلى الفصل 18، وهو بعنوان تطوير الصحة الإشعاعية، بعد قراءة هذا الفصل. وستجد التحريرات هناك مكملّة لموضوعنا الحالي.

على كل قارئٍ ان يُكمل تطبيق عملية التحرر الأساسية المتعلقة بالخوف والقلق. ولا يهدف هذا الاختصار ليحل محل عملك بالتخلي عن الرغبات المتعلقة بالسيطرة ونيل الرضا والأمان التي تكمن وراء مخاوفك ومشاعرك الشخصية. إليك نصيحة: يرسو الخوف غالبًا في مكانه عبر الرغبة بالأمان أو النجاة، أو إحساس الرغبة بالموت.

ملاحظة نهائية: أن إحدى الطرق التي تكذب علينا بها مشاعر الخوف هي إبلاغنا بأننا إذا واجهنا تلك المخاوف بشكل مباشر وتحررنا منها، سيحدث الأسوأ. من خلال تجربتي، يمكن ألا يكون هذا الأمر بعيدًا عن الحقيقة. إنها المشاعر التي لم تتم معالجتها وهي تكمن ساكنةً في العقل الباطن (اللاوعي) ومن المحتمل ظهورها فيما بعد. من الأفضل أن يخرج كل خوفٍ في ضوء الوعي بدلاً من اختبائه في ظلال الظلام.

طريق مختصرةً للتحرر من المخاوف

اجعل نفسك مرتاحًا وركز على الداخل. ابدأ بتذكر شيئًا ما شعرت فيه بالخوف أو القلق-ربما تريد أن تبدأ بشيءٍ صغير-لكي ترى بالضبط ما الذي تخشاه أن يحصل. امنح نفسك لحظةً لترى فيما إذا كان هناك شعورٌ

قوي بالخوف في هذه اللحظة، أو مجرد شعورٍ خفيفٍ منه. ليس مهمًّا أيا كان -راقبه ببساطة ورحب به.

الآن، اطرح على نفسك السؤال: هل تستطيع التحرر من الرغبة بحدوث هذا الأمر؟

قد يجعلك هذا السؤال تضحك. وتقول، «أوه، هيا. لا أريد فعليًّا أن يحدث هذا الأمر». حسنًا، حاول أن تسأل السؤال مرةً أخرى، ولاحظ ما تكتشفه أيضًا. في الحقيقة، إذا عدت إلى نفس الشيء الآن، قد تكون قادرًا على تمييز الفرق. لذلك، ركز على ذات الشيء الذي تخاف منه، أو على شيءٍ آخر، وسنعمل على سلسلةٍ من أسئلة التحرير من الخوف بهذه الطريقة البسيطة.

ما هو الشيء الذي تخشى حصوله؟

ما هو الشيء الذي لا تريد أن يحدث؟

الآن، هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بحدوث ذلك؟

بمجرد أن تتخطى الصدمة لحقيقة أنك تريد بطريقةٍ ما حدوث شيءٍ سيء لك، من السهل غالبًا أن تتخلى عن الخوف بهذه الطريقة، لأنه، وعن وعي، ليس هذا ما تريده فعليًّا.

إذا كنت عالقًا في أي خوفٍ ولديك صعوبةٌ في التحرر منه، عد ببساطة إلى استخدام أسئلة التحرير المعتادة. دقق لترى أي رغبةٍ أثرت في هذه اللحظة ثم حررها، أو ببساطة دقق لترى فيما إذا كان لديك صعوبةٌ وتخلي عن الرغبة بالتغيير. ثم عد إلى التجريب مع هذه الطريقة المختصرة.

مرةً أخرى، ركز على شيءٍ تخاف منه. يمكن أن يكون نفس الشيء، أو قد يكون شيئاً جديداً آخر. لاحظ بالضبط ما هو هذا الشيء الذي تخشى حصوله. إذا كنت تخاف من المرتفعات، مثلاً، يمكن أن يكمن وراء هذا الشعور الخوف من السقوط.

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بحدوث ذلك؟

ركز ثانيةً على نفس الخوف، أو على شيءٍ آخر لا تريد أن يحدث معك، على شيءٍ يقلقك، أو على شيءٍ يجعلك عصيباً. ربما تهاب الحديث أمام العامة. قد ينطوي هذا على الخوف من اقرار الخطأ أو الظهور كأحمق أمام غرفة مليئة بالناس.

مهها كان الخوف الكامن الذي تشعر به: هل تستطيع التخلي عن الرغبة بحدوثه؟

دقق كيف تشعر داخلك. ألم يكن سهلاً التخلي بتلك الطريقة؟ ستساعدك هذه العملية في مسح الخبايا الدفينة في عقلك الباطن. بعد أن تتحرر من شيءٍ ما أردته أن يحدث لا شعورياً. ستري

«لسنواتٍ، عانيت من رهابٍ اجتماعي أصابني بالشلل تماماً. لأنني كنت طالباً بدوامٍ كامل، فقد كنت أقابل أوجهاً جديدة كل يوم، وهذا ما سبب لي الكثير من الإحراج والقلق لذلك كنت أشعر أحياناً بأن قلبي يكاد أن يخرج من صدري-لمجرد وجودي في الصف! في السنوات العشرة السابقة، راجعت العديد من الأطباء والمعالجين النفسيين وتناولت الأدوية، لم يساعدني أيٌّ منها بمقدار نصف ما ساعدتني به طريقة سيدونا. وأحب أن أقول لكل الأشخاص الذين يعانون من الخجل الشديد أو القلق الاجتماعي، أنكم لستم وحيدين! تستطيع أن تتحرر من هذه السلاسل! لقد أعادت إليّ هذه الطريقة الحياة»

ألينتون

اختلافًا كبيرًا في العديد من مجالات حياتك، بما في ذلك كيف تشعر. استمتع بتطبيق هذه الطريقة المختصرة لوجدك.

أضف هذه الحيلة الصغيرة إلى صندوق أدواتك في تطبيقات طريقة سيدونا واستمتع بالنتائج. إنها رائعة لتلك المناسبات عندما تظهر أفكار الخوف في وعيك، ولا يتوفر لديك الوقت الكافي للقيام بعملية عميقة. كلما وجدت نفسك تفكر بنتيجة غير مرغوبة، ببساطة تخلى عن الرغبة بحصوله عبر طرح السؤال التالي على نفسك: هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بحدوث ذلك؟

تحرير مخاوفك بشأن الآخرين

ما نوع الصور التي تضعها في اعتبارك عندما تكون قلقًا على شخص تحبه؟ إذا كنت صادقًا، قد تعترف بأن الصور ليست صورًا إيجابية نوعًا ما. كما نعزز النوايا العكسية عندما نشعر بالقلق نيابة عن الآخرين.

إذا كنت قلقًا على شخص ما، فبالإضافة إلى التخلي عن الرغبة بحصول ذلك الشيء له، بوسعك أن تسأل: هل تود أن تضع في اعتبارك حدوث _____ (اكتب ما تحشى أن يحدث) أو هل تود أن تضع في اعتبارك _____ (العكس)؟

هذا لا يخطر على البال، ألا توافقني الرأي؟ إذا تأخر زوجك أو زوجتك، ابنك أو ابنتك، أو صديق عزيز لك على الطريق في الوصول إلى البيت على موعد مسائي، ألن يتبادر إلى ذهنك بأنه قد انزلق عن الطريق وسقط في خندق، أم هل سيتبادر إلى ذهنك بأنه يعمل لوقت متأخرًا؟ مثل معظمنا، أنا متأكد بأنك تفضل التجربة الإيجابية لذا، اسمح لنفسك أن تتخلى عن التوقع أو الرغبة بالعكس.

جنيفر: إذا لم يكن الآن، متى؟

تعرفت جنيفر على طريقة سيدونا في سن الـ 58 بعد عقودٍ من البحث المضني عن جوابٍ لمخاوفها واكتئابها. تقول: «أعتقد أن القلق عادة. عندما كنت صغيرة، تعلمت أن القلق والكمالية من والدي. عندما كان عمري اثني عشر عامًا، اتخذت قرارًا أثر على حياتي منذئذٍ. فعلت شيئًا أعتقد أنه جعل أُمي تكرهني وتبعدني عنها. كانت الطريقة الوحيدة التي أستطيع بها أن أكفّر عن جريمتي البشعة بحقها هو أن أكون ابنة مطيعةً طوال حياتي».

في العشرينات من عمرها، بدأت جنيفر تعاني من خفقان في القلب ونوباتٍ من الذعر. ذهبت إلى الأطباء للعلاج وبدأت تقرأ كتب المساعدة الذاتية، لكن، كما تقول: «كان تاريخي كله يروي قصتي. كان من الجميل أن يكون هنا مستمعين، لكن لم تكن هناك رسالةٌ محددة: «هذه الطريقة تتحسن وتتخلص من الترهات». توفي زوجها في سن الرابعة والثلاثين، في حادث سيارة، تاركًا لها تربية ابنهما ذو السنوات الثمانية. كانت لا تزال حزينةً عندما تزوجت مرةً ثانيةً بعد ثلاث سنواتٍ. في الثمانينات 1980، وصف لها طبيبها النسائي الـ Prozac، معتقدًا أن قلقها كان ناتجًا عن مشاكل هرمونية، لكن لم يروقها ذلك الأمر. ثم تابعت مستخدمةً (البروزولام) واسمه التجاري Xanax.

في أحد الأيام، تلقت جنيفر طردًا بريديًا يحوي نسخةً صوتيةً ترويجيةً من جمعية التدريب على سيدونا. وكما تقول: «لقد خاطبت احتياجاتي. وفكرت، «يا للرعونة، لا بد منها؟» وطلبت كامل البرنامج. كنت قد أنفقت الكثير من المال على استشاراتٍ أشك بمصداقيتها. وهكذا بدأت

وتوقفت عن التحرير عدة مرات. وكان عليّ التخلي عن مسألة التحرير. لكنني كنت أتقل كثيرًا، لذلك من السهولة الاستماع إلى البرنامج وأنا في السيارة. جعلتني فكرة أخرى أستمّر: في سن الـ 58، استطعت أن أقول لنفسي، «إذا لم يكن الآن، متى؟ في سن الثلاثين كنت تبدين مثل أمك في الثامنة والثمانين. ماذا ستفعلين في الثلاثين سنة المقبلة؟».

لم يكن التحرير حلًا فوريًا لمخاوفي، مع ذلك لاحظت بسرعة بأنني كنت أشعر بالتحسن. وكنت على استعداد للقيام بأي شيءٍ يمنعني من تناول الأدوية مرةً أخرى. كل ما أعرفه هو أنه برنامجٌ ضخم. لقد تخلّيت عن معالجي الأخير في الرابع من تموز، والذي هو يوم الاستقلال وعيد ميلادي».

اليوم، عندما تشعر جنيفر بالقلق، ربما تفكر للحظة، «يا إلهي، أحتاج إلى مضادات الاكتئاب». وتشعر بالقلق لأن عواطفها يمكن أن تخرج عن نطاق سيطرتها. ثم، تُذكر نفسها: «إنه مجرد شعورٍ لدي». ساعدتها طريقة سيدونا على مواجهة مخاوفها وفهم طبيعتها. «إن سيدونا وسيلةٌ رائعة» ونقول: «ولم أعد أشعر كما لو أنني في فراغ، ولا أسهب في قلقي. كان القلق سلسلةً وقيّدًا أجزّه معي وقد مضى. والآن، أكتشف من أكون وأتعلّم قبول نفسي بودنه».

ضع مخاوفك وراءك

مثل غيرها من المشاكل، مخاوفك هي مجرد أنماطٍ متأصلة في وعيك. وبالتالي فالطريقة الأخرى الفعالة للتحرر من المخاوف، بناءً على ذلك، هو أن تشير إليها كذكرياتٍ عبر صياغة أسئلتك عن التحرر بالزمن الماضي. نرجو أن تأخذ بعين الاعتبار: يمكن أن يكون الماضي حديثًا كلحظةٍ سابقةٍ.

ابدأ بالسماح لنفسك أن تتذكر خوفًا اعتدت وجوده لديك.

ثم، اسأل نفسك: هل تسمح لنفسك أن تتذكر كيف اعتدت أن تخاف من _____؟

هل تريد أن تغير ذلك من الماضي؟

إذا كان الجواب بـ «نعم»، اسأل: هل يمكنك أن تتخلى عن الرغبة بتغيير ذلك من الماضي؟ ثم حرر مشاعرك بالقدر الذي تستطيع.

ببساطة انتقل إلى الخطوة التالية إذا كان الجواب بـ «لا».

سؤال الإكمال في هذه السلسلة هو: هل يمكنك أن تتخلى عن الرغبة بأن تكون خائفًا؟

كما هو دائمًا، ابذل قصارى جهدك لتحرير مشاعرك. إذا وجدت أنك لا تزال متشبثًا بذكرى الخوف في اللحظة الراهنة، بكل الأحوال، استمر بالعودة وتكرار الخطوات من البداية حتى تستطيع التحرر بشكلٍ كامل. ويمكن أن يكون ذلك تحريرًا قويًا.

بوب: اجتياز النقطة الحرجة المتعلقة بالقلق المزمن

نتلقى في جمعية تدريب سيدونا بانتظام رسائل مثيرة من الخريجين يزفون لنا بسعادةٍ غامرةٍ تمكنهم من كسر الأنماط والأفكار والمشاعر غير المرغوبة. أرسل لنا بوب رسالتين مماثلتين. إليكم مقتطفًا من الرسالة الأولى:

«لقد حررتني طريقة سيدونا من ألم نفسي دام أكثر من 40 عامًا وكان نتيجة حالةٍ عنيفةٍ من الاضطراب الشديد. وبعد 18 شهرًا تقريبًا من استخدامي البرنامج السمعي للسيدونا، أخذت مخاوفي التي كانت

تصيني بالشلل بالاختفاء! لم أكن أعتقد أن ذلك أمرٌ ممكنٌ. وأنا ممتنٌ جدًا للسيدونا للحياة الرائعة التي استمتع بها».

نتيجةً لهذا الإنجاز المبدي المذهل، قرر بوب أن يحضر دورةً للسيدونا لمدة سبعة أيام في منتجع، في أريزونا، في أوائل تشرين أول، ثم عاد إلى منزله وهو بكامل العزم والتصميم على الاستماع إلى البرامج الصوتية. وبعد عدة أسابيع، أرسل لنا رسالةً ثانيةً:

«إنني سعيدٌ للغاية ومسروورٌ لأخبركم بأنني قد تخلصت تمامًا من اضطرابات القلق في نهاية تشرين أول. هذا هو كل ما كنت أمل به عندما تسلمت النسخة الأولى من الأشرطة التي طلبتها قبل عامين. لم أكن أدرك أي شيء يتعدى ذلك، وبالتالي لم يكن هذا ما أبحث عنه».

«لقد حققت مبدئياً تقدماً دراماتيكياً مذهلاً، ومع مرور الزمن استمررت بالتحسن من خلال طريقة سيدونا. فيما بعد، كثفت من تحريري ومن استماعي للأشرطة التي سجلها ليستر ليفنستون. وبطريقة ما، شعرت بأنني على وشك التحرر التام. ثم، استيقظت في الـ 13 تشرين أول، يتملكني الشعور بالهدوء والراحة. لقد كان ذلك الشعور سريالياً. فجأةً، بدالي أن ذلك هو ما قصده ليستر عندما أشار بأن على الشخص أن يكون «هادئ الذهن». على مدى الأيام الثلاثة التالية، شهدت بعض الأحداث التي أثارت القلق لدي. كانت لا تزال هذه المشاعر تظهر عندما لم أكن متحضرًا لها. الآن، ولدهشتي، لم يذهب السلوك القهري فقط، بل وحل محله الإحساس بالثقة. وبحلول 16 تشرين أول، كان رد فعلي الداخلي للمؤثرات التي تسبب القلق هو توقع عدم شعوري بمشاعر القلق. كان ذلك أمرًا هامًا، ولقد مثل ذلك نقطة التحول الأخيرة في تخليص نفسي من مشكلة أصابتنني بالفعل حياتي».

«رغم أنني لم أصل لما يبدو لمعظمتنا بأنه الانطباع الغامض عن الكون الذي تحدث عنه ليستر، لكنني أصبحت قادرًا على تحديد العناصر الأساسية لما وصفها بالحرية. أستطيع أن أشعر بالفرق وانفصال جسدي عن وعيي وتفكيري. كما خفتُ من التركيز على أهمية الجسد بالنسبة لي. وبدا الأمر كما لو أنني أنظر إلى الأشياء من خلال منظورٍ مختلف ينسى التفكير بالجسد. فأنا أعيش كذلك ما يُسميه ليستر غياب الأنا. هذا هو الجانب الأكثر متعةً للحرية».

«أشعر اليوم، بالغياب التام للخوف والقلق في جميع المواقف التي تعترضني. يبدو كما لو أن المشاعر قد استقرت في قاع العقل الباطن الذي سبب الخوف وقد جرى تنظيفه تمامًا من تلك المشاعر التي تسببت بالقلق. ولم يعد الخوف والقلق معيقان لي. تلك كانت مشكلتي والتي كنت أحاول التخلص منها طوال تلك السنين».

نصيحتين سريعتين

ستساعدك بالفعل جميع العمليات المذكورة في هذا الفصل على التعامل مع كل مخاوفك. ثمة فكرةٌ تسرّع تخلصك من القلق وهي تشكيل قائمةٍ بالأشياء التي اعتدت أن تخاف منها، ثم التخلي عن الرغبة بحدوثها واحدةً بعد أخرى.

بالإضافة إلى ذلك، وأنت تعيش يومك، إذا حدث أن وجدت نفسك متوترًا تجاه شيءٍ ما أو خائفًا من نتيجةٍ ما، دقق لترى ما هو الشيء الذي تخاف وقوعه فعليًا. ثم اطرح السؤال التالي على نفسك: هل تستطيع التخلي عن الرغبة بوقوعه؟

الفصل الرابع عشر



ما وراء طغيان الإحساس بالذنب والعار

إن الإحساس بالذنب والعار هي مشاعر مضللة وتسبب الكثير من المعاناة التي لا داعٍ لها. ولها طبيعة عملٍ متشابهة تقريباً في داخلنا، ويشكلان معاً عقدةً واحدة. لكن في الوقت الذي قد نشعر فيه بالذنب دون الشعور بالعار، لا نستطيع أن نشعر بالعار دون الإحساس بالذنب. وأفضل طريقة للتمييز بينهما هي التالية: يأتي الإحساس بالذنب من قيامك بشيءٍ ما خاطيء: «لقد أخطأت». أما العار فهو الشعور الذي يجعل منا، ومن أنفسنا، «خاطئين» أو «سيئين» بسبب إدراكنا لما قمنا به. في المخطط البياني للحالات العاطفية التسعة. حيث يطفو ويتواجد الشعور بالذنب بين عدة فئات. وهو يرتبط بطاقة كل عاطفة بدءاً من اللامبالاة وانتهاءً الغرور. أما الإحساس بالعار، من ناحيةٍ أخرى، هو شعورٌ مقترنٌ بالحزن.

سيكشف هذا الفصل ويفضح زيف سوء الفهم الشائع حول الشعور بالذنب والعار - هذان اللصان الغادران اللذان يسرقان سعادتنا وحريرتنا وراحة بالنا. سيقدم بعدها بعض الاستراتيجيات البسيطة لتحرير هذه المشاعر المدمرة. لأنهما، ولأسباب كثيرة، قابلين للتبادل، سأشير فيما تبقى من هذا الفصل إلى الشعور بالذنب والعار بشكلٍ جماعي (أي قد يقصد الكاتب الاثنان معاً رغم أنه يكتب أحدهما) إما الشعور بـ «الذنب» أو الشعور بـ «الذنب/العار».

الأكاذيب التي تحمل اسم الذنب والعار

هناك ثلاث خرافاتٍ رئيسيةٍ حول الشعور بالذنب/العار والتي تحد من حياتنا بشدةٍ وتجعلنا بؤساء. فالكذبة الأولى والأكبر هي أن الشعور بالذنب يحمينا من التعرض للعقاب. في الحقيقة، إن الشعور بالذنب هو كما لو أنني أقول «أنا مستعدٌ للعقاب» باللاوعي. نعم هذا صحيح. عندما نشعر بالذنب، نجذب العقوبة من العالم، ونخلقها لأنفسنا أيضاً. وهنا بيت القصيد: فنحن لا نشعر بأننا عوقبنا بالقدر الكافي.

كيف ينشأ العقاب الذاتي؟ أولاً نقوم بشيءٍ، أو نفكر بفعل شيءٍ، ونعتقد بأننا يجب ألا نفعله، أو من الخطأ القيام به. والأمر المثير، أننا نشعر بالذنب غالباً حتى عندما لا نكمل تنفيذ الفعل الخارجي. ثم، وسواء نجونا من العقاب في نظر العالم أم لا، نبقي واعين لما فعلناه أو فكرنا به، ولا ندع أنفسنا تفلت من الصنارة بسهولة. لأننا نعتقد بأنه لا مفرّ من العقاب الخارجي، نعاقب أنفسنا بأملٍ زائفٍ معتقدين أن ذلك قد يساعد بمنع تلقينا العقاب. لكن كوننا لا نملك أدنى فكرةً عن إحساس الآخرين، أو حتى إحساسنا، عن حكمنا الداخلي الذي سيحدد الدرجة المناسبة للعقاب، فنحن نبالغ فيه أكثر من اللازم.

كانت المرة الأولى التي أتذكر فيها إنزال العقاب بنفسني بدافع شعوري بهذا النوع من الذنب في مرحلة ما قبل المدرسة بعد أن غضبت من زميلي ودفعته بقسوة لدرجة أنه انزلق ووقع وكسر كأسًا. لقد شعرت بالسوء الشديد لأنني سببت الأذى له، ولذلك كنت خائفًا من العقاب الذي يمكن أن ينزله معلمي ووالديّ بي، لذلك التقتط قطعة من الزجاج وجرحت نفسي، أملًا في داخلي أن يحميني ذلك العمل من تداعيات وشيكة. بالطبع لم ينفع. وتلقيت التوبيخ والعقوبة. وكانت العقوبة تافهة، بكل الأحوال، حتى أنني لا أتذكر ما حدث، سوى أنني قد تعرضت للعقوبة وجرح بليغ في يدي.

توقف لحظةً للتدقيق بأي شيءٍ تشعر بالذنب لأنك قمت به أو لعدم قيامك به، لقولك أو لعدم قولك شيئًا، أو حتى لمجرد التفكير أو الشعور. لاحظ فيما إذا كنت تعاقب نفسك وتعيش في الخوف من العقاب الخارجي الوشيك.

«تعمل طريقة سيدونا على مستوى الشعور وتسمح للناس بإبعاد العواطف والأفكار السلبية. أنها سريعة وفعالة، لأنها تذهب مباشرةً إلى قلب المشكلة. إنها طريقٌ مختصرة لكل شخصٍ يستخدمها.»

عندما تفكر بأشياءٍ تشعر بالذنب تجاهها، دقق أيضًا لترى فيما إذا كان شعورك بالذنب قد حماك فعليًا من العقوبة، كما «وعدك» شعورك به.

الدكتور إليوت غرومر - فينيكس،
من الالف إلى الياء

مثل الأكاذيب التي تجربنا بها
معظم مشاعرنا، ستلاحظ عادةً

بأن شعورك بالذنب قد أنتج العكس تمامًا. ودفعك إلى معاقبة نفسك. وإذا طالت أعمالك الآخرين، فالأرجح أن أعمالك لم تمنعك من تلقي عقابهم.

بعد كل شيء، إذا منع الشعور بالذنب العقوبة الخارجية تمامًا، ألن تكون السجون فارغة تمامًا؟

أما الكذبة الثانية الكامنة تحت مسمى الشعور بالذنب هو أن ذلك الشعور يمنعنا بطريقة ما من تكرار الأعمال «الخاطئة». لكن ألم تفعل - أو شخص ما تعرفه - أو تقل، أو تفكر بأي شيء شعرت بالذنب نحوه أكثر من مرة؟ بالطبع حصل معك. وحصل معنا جميعًا. يحرصنا الشعور بالذنب بشكل متكرر للفعل، أو الاستمرار في فعل، نفس الأشياء التي نعتقد أننا أخطئنا بفعلها - مرة أخرى كعقوبة ذاتية. الشعور بالذنب هو أحد الأسباب الرئيسية للأفعال التي نأسف عليها لاحقًا.

فكّر في المثال التالي. تخيل أنك في حمية غذائية لإنقاص الوزن. تخطئ وتتناول قطعة من الحلوى أو طبقًا من البوظة، وتشعر بالذنب لقيامك بذلك. وهكذا، ماذا تفعل؟ هذا أمر صحيح. تعاقب نفسك بتناول قطعة حلوى أخرى أو طبقًا من الآيس كريم. وتشعر الآن بالذنب أكثر. كما هو واضح، كعقوبة متزايدة على طيشك، تلتهم كامل علبه الحلوى أو قالب الآيس كريم. حتى أنك لا تسمح لنفسك بأن تستمتع بأي لقمة منها. ألا يبدو الأمر مألوفًا؟ هل تراهن. إن الحمية الغذائية التي تقوم على هذا الفهم البسيط تسبب الفشل لمعظم أصحاب الحميات الغذائية.

لهذا السبب أيضًا العالم مليء بأشخاص يكفرون عن ذنوبهم بطرق كثيرة رغم أن لديهم كامل النية - على الأقل في العقل الباطن، إذا لم يكن علنيًا - لفعلها مرة أخرى.

الآن، لن أقترح أن نبدأ جميعًا فعل أي شيء نريده بالتخلي المتهور عنه، وتجاهل المبادئ التوجيهية للسلوك الأخلاقي المنضبط. مع ذلك، ولأن

شعورنا بالذنب لا يمنع معظمنا من القيام بأشياء نأسف عليها لاحقاً، فعندما نحرر رغبتنا عن الإحساس بالذنب/العار، تكون النتائج عادةً عميقة. يعني التحرر من عقدة الذنب/العار أننا أحرار بانتقاء خيارات أفضل، أكثر صحية وأكثر دعماً.

وهناك مجال آخر يلعب فيه الشعور بالذنب دوراً مهماً ويكمن الأمر بعدم القدرة على تجاوز الانتهاكات المبكرة. عندما يسيء إلينا والدينا والأوصياء علينا ومعلمينا أو زعمائنا الروحيون ونحن صغاراً فمن الصعوبة بمكانٍ تقبل فكرة ارتكاب أولئك الأشخاص أعمالاً خاطئة بحقنا. كوننا صغاراً، يتمتع الكبار-بشكلٍ خاص الأشخاص المؤثرين كالوالدين - بقدراتٍ خارقةً مقارنةً بقدرتنا. ولا ننسى، بأنهم يقدمون لنا الطعام والمأوى ومن المفترض حمايتنا من العالم الخارجي. وبما أننا لا نستطيع العيش بمفردنا، فإن اكتشاف نقاط ضعفهم يهدد بقاءنا بشكلٍ مباشر. ربما نرفع الكبار في حياتنا إلى مستوى الآلهة، أو كممثلين عن الله كحيدٍ أدنى. لذلك، عندما تحدث الإساءة، نسعى إلى الإلقاء اللوم على الطرف الآخر والوحيد الذي يمكن أن نجده: ألا وهي أنفسنا. نقوم بذلك كشكلٍ مشوهٍ ووهمي من الحماية الذاتية.

في دورات سيدونا، عملت مع العديد من الناجين من انتهاكات الطفولة. لأن الناجين يلقون باللوم غالباً على أنفسهم لما حدث، كان يشعر العديد منهم بالذنب ويعاقبون أنفسهم طوال حياتهم على أخطاء ارتكابها الكبار الذين يثقون بهم. وما أن يجروا شعورهم بالذنب ويتوقفوا عن لوم أنفسهم على أخطاء المسيئين لهم، حتى يستطيعوا أن يجروا أنفسهم من الأنماط العاطفية، الذهنية والداخلية للصدمة والعار الذي حبسوا أنفسهم فيه.

آني : إلقاء الأعباء عن كاهلها

كما تعلمون ودون أدنى شك، أن الجسد والعقل مترابطان بشدة. في كثيرٍ من الأحيان، عندما نعمل للتحرر بعمقٍ، نكتشف بأن الجسد يحمل ذكرى القصة. ومن المعتاد أيضًا، أنه عندما نكتبها، تبحث مشاعرنا للتعبير عن نفسها عبر الجسد.

آني هي مثالٌ نموذجي عن صلة الجسد-العقل. وصلت إلى مركز للتدريب على سيدونا، لمدة أسبوعٍ في أريزونا، وهي تعاني من آلامٍ شديدةٍ في الرقبة والظهر، وتقول بأنها تشعر كما لو أنها تحمل وزنًا ثقيلًا فوق كتفيها. بما أن هذا النوع من الألم شائعٌ، عندما لجأت إليّ للمساعدة في منتصف الأسبوع، طلبت منها أن تسمح لي بإجراء تحريرٍ للمشاعر من خمسة دقائق إلى عشرة دقائق نيابةً عن كامل المجموعة. بالنسبة لي لم يكن مهمًا أبدًا معرفة القصة وراء ألم آني. ومع ذلك، فقد كشفت بأنها كانت قلقةً جدًا حول ابنتها البكر الحامل ذات الأربعة والعشرين عامًا. «بصراحة، اعتقدت بأنني سأتحلى عن مخاوفي كأمٍ بالعلاج عبر استخدام طريقة سيدونا. لكن مسائل التحكم لدي تعود للظهور الآن. أرى، ابنتي تعاني من نوبات صرعٍ شديدة في سن الثالثة عشر. وكانت المرة الأولى التي ايقنت فيها أن ابنتي تحتضر. في السنوات التي أعقبت، كنت أستعيد رعب تلك اللحظة كلما نظرت إليها. رغم أنها لم تتعرض لنوبةٍ لمدة عامين، لكنني أخشى أن تناولها للكثير من الأدوية قد يؤثر على طفلي. وأشعر بالمسؤولية».

أولاً، قدت آني خلال عملية تحرير عامةٍ لألمها الجسدي. في وسط ذلك العمل، أخبرتني عن شعورها كأطلس العالم، قائلةً إن دورها كان حمل

العالم على كتفيها. سألتها فيما إذا كانت قادرةً على التخلي عنه، ووافقتني بأنها ستنزل العالم عن كتفيها. أزاح ذلك بعض ألمها، لكننا لم نتوقف هناك. وظهر تحرير أعمق بينما كنا نستخدم الترتيب التالي من الأسئلة: هل عاقبت نفسك بما فيه الكفاية؟ هل استطعت التخلي عن الرغبة بمعاينة نفسك؟ وهل تستطيعين التخلي عن الشعور بالذنب؟ وعندما حررت كل مشاعرها تمامًا، اختفى ألمها ولم يعد إليها، ما عدا شعورها بوخزة عابرةٍ عندما جاءت ابتتها لأخذها من المطار. وحررتها بسرعة، وتبخرت.

فيما يلي وصف آني لتحررها الهام: «لقد فتح لي الكثير من الأبواب الموصدة. كنت أحمل الشعور بالذنب لوجود طفلٍ غير مكتملٍ لمدة 24 عامًا. ذلك كان عبئًا وانزاح عن كتفي. الآن أفهم في أعماقي أن مرض الصرع الذي أصاب أبتتي لم يكن مرتبطًا بأي شيءٍ قمت به أو لم أقم به. بالإضافة إلى ذلك، لم أكن مسؤولةً عن مسارها أو رحلتها. فهي ليست «لي» إنها لنفسها. وسوف تهتم بما تحتاجه. ولم أعد أشعر بأن عليّ أن أتحمم بالعالم لكي يكون أفضل لها. وكل ما أحتاجه هو أن أبقى حاضرةً مع ما يجري الآن فقط. لا شيء مما كنت أخشاه قد حدث في هذه اللحظة، لذلك كان من السهل التحرر منه. وتعرف طاقة الكون الطريق إليها، ولطفها الذي لم يولد، ولي».

أربع عملياتٍ مختصرةٍ للتحرر من مشاعر الذنب / العار

حسنًا، الآن بعد أن غيرنا بعض المعتقدات العريضة التي تحملونها في عقولكم، دعونا نلقي نظرةً على بعض الطرق العملية للقضاء على استبداد الشعور بالذنب/العار. وهي مصممة للزيادة، بدلاً من الاستبدال، عمليات التحرير المتنوعة التي تعلمتها في الجزء الأول من هذا الكتاب:

1 - حرر رغباتك الكامنة

كجزءٍ من متلازمة العقاب الذاتي / الحماية المتخيلة الموصوفة أعلاه، نحاول أن نستخدم مشاعرنا بالذنب والعار لنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان. لذا، فهي سلسلةٌ بسيطةٌ من أسئلة التحرير يمكن أن تكون مفيدةً بالنسبة لك:

هل أستخدم شعوري بالذنب / العار لنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل أستطيع أن أتخلى عن الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

أو قد تستبدله بـ: هل يمكنني أن أتخلى عن الرغبة في استخدام شعوري بالذنب / العار في تلك الطريقة؟

يمكن أن تساعدك كلمة «استخدام» على تحمل المسؤولية عن الشعور بالذنب / العار ثم التحرر منها بسهولة أكبر.

2 - لتصل إلى قرارٍ بأنك تلقيت العقاب الكافي

الطريقة الأخرى الفعالة للتحرر من الشعور بالذنب / العار هو أن تقرر بأنك قد تلقيت العقاب الكافي، تستطيع أن تستخدم هذه الأسئلة:

هل أستطيع أن أسمح لنفسي أن تقرر بأنني قد عوقبت بما فيه الكفاية؟

هل أستطيع التخلي عن الرغبة بمعاينة نفسي؟

هل أستطيع التوقف عن التخطيط لمعاينة نفسي مرةً أخرى في المستقبل؟

إذا واجهت أية صعوبةٍ في التحرر من الشعور بالذنب / العار بهذه الطريقة، استمر ببساطةٍ بطرح الأسئلة الأساسية حتى تتمكن من الإجابة بـ «نعم» على كل الأسئلة.

3 - تقييم المحاسن والمساوى

بالترزامن مع العملية المذكورة للتو، فعملية المحاسن والمساوى وسيلة رائعة لاتخاذ القرار حول الاستمرار بمعاقبة أو لوم نفسك لما حدث. تذكر، من الأفضل التعبير عن استئلتك مستخدمًا الزمن الماضي لتسمح للحرية أن تكون الآن. وهذا يزيد أيضًا من إمكانية أن يكون هذا التحرير هو التحرير الأخير الضروري في هذا الموضوع. بدلًا بالتناوب بين طرح السؤالين التاليين: ما هي الفائدة التي أجنبيها من معاقبة نفسي؟

ما هي المساوى التي أجنبيها من معاقبة نفسي؟

4 - تقبل برضا مشاعرك الحقيقية حول ما حدث؟

يصبح الشعور بالذنب دبقًا كذلك عندما نتظاهر أحيانًا بالشعور بالذنب حتى لو كان هذا الشعور سرّيًا، «لقد قمت به. أنا سعيدٌ لأنني قمت به. وسأقوم به مرةً أخرى». هنا يظهر الفرق بين الشعور بالذنب والشعور بالعار. إذا سبق لك أن وقعت في هذا الفخ، فإن الاعتراف بحقيقة مشاعرك سيحمر المزيج من شعورك بالذنب. ويمكن عندها تحرير معادلة الشعور بالذنب عبر السؤال:

• هل أستطيع أن أتخلى عن الرغبة بفعل ذلك ثانيةً؟

تنفس الصعداء علامة على الارتياح

لن ترى الشعور بالذنب والعار من منظورٍ جديدٍ يفتح لك إمكانياتٍ جديدةً في حياتك، أنا متأكدٌ أنك ستجد الآن التعامل مع هذه العواطف المرهقة وتحريرها أسهل. نرجو أن تستخدم هذه الوسائل التي تعلمتها في هذا الفصل لتشجيعك على التحول في ذلك الاتجاه. إذن، إن الشعور بالذنب والعار هما مجرد مشاعر. وهي ليست أنت، وتستطيع التحرر منها. وهكذا، تنفس الصعداء شعورًا بالراحة، وتابع عندما تكون جاهزًا.

الفصل الخامس عشر



كسر العادات السيئة

إن إحدى التطبيقات الرئيسية لطريقة سيدونا هي كسر العادات غير المرغوبة. وهذا لا يعني أن جميع العادات سيئة. نحن نقوم عادةً بأشياء محددة نعرف بأنها ليست جيدة لنا. بالنسبة لمعظم الناس، ليس أمرًا سهلاً كسر العادات. وهي تشبه الأخاديد العميقة أو الأثلام في أنماط تفكيرنا ومشاعرنا وسلوكنا. بالإضافة إلى ذلك، لأننا قد وظفنا الكثير من الوقت والجهد في خلق هذه الأنماط في بدايتها ومن ثم مواجهتها، فنحن نقاوم أحيانًا عملية التخلي عنها حتى بعد معرفتنا كيف نحررها.

فكرّ بالأشياء التي تعتقد بأنك تقوم بها بشكلٍ معتاد. ربما أنك مدخن. ربما تشعر بأنك تأكل كثيرًا أو قليلًا. ربما أنك مدمنٌ على مشاهدة التلفاز أو الأفلام أو الجنس أو مدمنٌ على الكحول. ليس كل العادات والإدمان واضحةً على ذلك النحو. بعض العادات خفية وأكثر دهاءً. هل تشعر أن

عليك أن تكون على ما يُرام؟ هل تشعر بأنه يجب على الآخرين أن يشعروا بك، يسمعونك ويروك؟ هل تشعر بأنك لا تستطيع التوقف عن إطلاق الأحكام على نفسك أو على الآخرين؟ وهذا إدمانٌ أيضًا. حتى أن الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان والانفصال هي إدمانٌ كذلك. هناك العديد من الأشياء التي نشعر بالإدمان عليها، أو أننا نقوم بها عادةً، بغض عن مدى صعوبة محاولة التوقف عنها. إذا سبق أن حاولت التوقف عن أحد العادات، تدرك صعوبة ذلك الأمر.

إن هدفي في هذا الفصل، كما في كل الكتاب، هو أن أوضح لك كيف تتغير من الداخل نحو الخارج عبر تعليمك الانفكاك عن المحرضات الداخلية التي تدفعك للتصرف بطرقٍ تندم عليها لاحقًا. ربما قد لاحظت حتى هذه اللحظة بأنني لم أحاول إخبارك ما عليك فعله في الفصول الأخرى. فأنا لست مؤمنًا بإعطاء قوائم بالسلوكيات الجديدة التي عليك إتباعها. لأن السلوكيات المفروضة من الخارج تصبح غالبًا عاداتٍ مقيدة جديدة.

بالمناسبة، لقد شاهدت أشخاصًا يعتمدون على الأدوية والمواد الكيميائية بشكلٍ خطيرٍ-وأولئك جرى تشخيص وجود خللٍ كيميائيٍ عضوي لديهم- وتمكنوا من التخلص من أنواعٍ مختلفة من العادات الناجمة عن استخدام هذه المواد الكيميائية. إذا كنت تعاني من حالةٍ طبيةٍ من هذا النوع، ستستفيد بالتأكيد من قراءة هذا الفصل، وكذلك من قراءة الموضوع في الفصل 18، تطوير الصحة المشعة.

قبل أن نذهب أبعد من ذلك، أريد أن أوضح بأنني لا أقترح عدم اكمال ما بدأت القيام به تمامًا إذا كنت تشارك في مجموعة دعمٍ كتلك التي

تعالج مدمني الكحول، أو أنك تخضع لأي نوع من أنواع العلاج الذي يعتمد على المواد الكيميائية أو على الدعم العاطفي. استخدم كل شيء في هذا الفصل لدعم ما تقوم به الآن تمامًا، ولا تقم بأية تغييرات على نظام علاجك دون استشارة طبيبك أولاً. إذا كنت تطبق برنامج الـ 12 خطوة،

لا تنتقل من الخطوة التي أنت فيها حاليًا دون الأذن من مشرفك. خلال عملنا مع مجموعة التعافي، قررنا بأن التحرير يقدم مساعدة هائلة في تحقيق الضبط المطلوب كي تتحرر من إدمانك على المواد الكيميائية، وكذلك للتعامل مع الانتكاسات ومنعها.

لقد أصبت باليأس لعقودٍ لعدم قدرتي على الإقلاع عن التدخين. الآن وقد حصلت على الوسيلة وأصبحت أدخن أقل دون أي جهدٍ على الإطلاق. ولقد ذهلت عندما اكتشفت منذ يومين بأنني قضيت المساء كله ولم أفكر بالتدخين. اليوم، مرةً أخرى: بقيت في المبنى خلال ساعة الغداء، وأكلت في غرفة الطعام، ولم أشعر بالحرمان عندما بدأت العمل مرةً أخرى دون التدخين. للمرة الأولى منذ أن بدأت التدخين (قبل 45 عامًا مضى!)، أشعر أن الأمر عاديٌّ بدون تدخين. إنني مندهشٌ».

أم. آل كاربون دال، أف أل

مفهومٌ مختلفٌ لكسر العادات
إذا كان هناك عادةٌ في حياتك، أو إدمانٌ، تريد أن تخفف أو تتخلص منها، هناك طريقةٌ بسيطةٌ للقيام بذلك. على سبيل المثال، تخيل أن لديك ميلاً لتناول المزيد

من الحلوى بعد الغداء، أو تأكل منها أكثر مما ينبغي. في مثل هذه الحالة، يقرر الكثير منا: «أواه، لن أكل المزيد منها أبدًا». قد يدوم هذا الالتزام الصارم لبضعة أيام أو أسابيع ثم نعود إلى تناول الحلوى مرةً أخرى - وربما أكثر من قبل.

إليك طريقةً أخرى للخروج من مأزق تناول الحلويات بكثرة. بدلاً من القول: «لن أتناول منها أبداً»، قم بعقد اتفاقٍ مع نفسك، «انظر. تستطيع تناولها إذا أردتها، لكن تحرر منها أولاً». والسبب في التحرير أولاً هو أن كل أنماط العادات محبوسةٌ في أنماطٍ من المشاعر. تظهر مشاعر معينة في وعينا، والطريقة التي نستعيض بها هو اتخاذ إجراءٍ محدد نحوها، مثل الإفراط في تناول الطعام. لذلك عندما تتحرر، تتخلى عن السبب الكامن أو الدافع لهذه العادة الخاصة.

تحذير: إذا كنت مدمناً على مادةٍ خاضعةٍ للرقابة، وصفةٍ طيبةٍ، أو إذا كنت مدمناً على الكحول، يرجى أن تضع في اعتبارك بأن هذه التعليمات - «أن تسمح لنفسك بالحصول عليها»- يمكن ألا تكون مناسبةً لك. لذلك، ببساطة حرر المشاعر التي تدفعك إلى الرغبة بالمادة التي تدمن عليها عندما تظهر، والتزم بانضباطك.

بالعودة إلى مثالنا، لنقل أنك مهتمٌ بتناول فطيرة. إذا أبلغت نفسك بأنك لا تستطيع الحصول عليها، ستدخل في حالة دفعٍ وجذب. ستفقدتها وتزعج على فطيرتك التي لم تحصل عليها. تشعر بالحرمان. تفعل كما الطفل الصغير الذي يريد لقمةً من فطيرةٍ لذيذةٍ - تحتفظ بذلك المذاق في ذهنك - وهذا ما يُشكل ضغطاً داخلياً - ثم تحصل على قطعة الفطيرة أخيراً، أو بعد يومين تكسر القاعدة وتأكل قطعتين بدلاً من قطعة. لكن إذا تحررت أولاً من الشعور الذي يجعلك تشعر بالحاجة لأكل الفطيرة، ثم تدع نفسك تحصل عليها إذا استمرت الرغبة بها، يصبح الأمر أسهل. وهذا يفسح المجال للدخول في التحرر من العادة، وستلاحظ حالاً تراجعاً في العادة.

اعتقدت ممثلةً أعرفها أنه من المهم ولأسباب عديدة تتعلق بمهنتها أن تكون في وزنٍ محدد. عندما حدثت تلك القصة، كانت تحاول لعشرين عامًا إنقاص وزنها 20 رطلاً ولم تصل إلى ما اعتقدت أنه وزنها المثالي أبدًا. لقد جربت كل حمية غذائيةٍ ممكنة. كما مارست الرياضة بهوسٍ. في الواقع، كانت تركض كل يومٍ لدرجةٍ أنها عرضت ركبتها للأذى ولم تعد قادرةً على الجري. وكان عليها أن تجد تمارينَ رياضيةً أخرى. لقد اعتدنا على تعليم طريقة سيدونا في عطلتين أسبوعيتين-الآن نعلمها في عطلة أسبوعٍ واحد-واقترح عليها المدرب، وخلال الأسبوع بين العطلتين، أن تحاول القيام بالحيلة السابقة التي وصفتها أعلاه: أن تدع نفسها تأكل كل ما تريده طالما أنها تحرره أولاً. وهذا ما ساعدها على تحقيق نتائج مفاجئة.

بعد ذلك بيومين، خرجت وتناولت للمرة الأولى حلوى المثلجات الحارة التي قد تناولتها منذ سنواتٍ، ولقد استمعت بها بالفعل وشعرت بالرضا. وبكل الأحوال، لأنها كانت تتحرر قبل الوصول للطعام الذي كانت تتناوله في ذلك الأسبوع، فقدت خمسة أرطالٍ من وزنها خلال خمسة أيام فقط. وخلال ستة أشهرٍ، خسرت حوالي 20 رطلاً من وزنها. والآن وبعد عدة سنوات، وفي آخر مرةٍ رأيتها فيها كانت ما تزال تحتفظ بوزنها المثالي.

إذا كانت هذه الطريقة فعالةً للمثلة ولغيرها من الآلاف الآخرين، فهي ممكنةٌ وفعالةٌ بالنسبة لك. وهي ليست معقدةً. بدلاً من محاولة إصلاح أو تغيير عادتك، قم بإبرام اتفاقية مع نفسك بأنك في المرة التالية التي تريد فيها تناول سيجارةٍ وفي المرة التالية التي ستفتح فيها التلفاز وفي المرة التالية التي تريد فيها تناول قطعةٍ من الحلوى، تستطيع القيام بها إذا

بقيت ترغب بها بعد تحريرك لمشاعرك تجاهها. ستلاحظ بأن العادة تسقط تدريجيًا، أو بسرعةٍ جدًا. لقد شاهدت الآلاف الذين توقفوا عن التدخين بهذه الطريقة. هكذا، جرّبها لوحدها، وسترى بأنها وسيلةٌ فعالةٌ لتطبيق طريقة سيدونا.

الآن وبعد أن ناقشنا مبادئ كسر العادات وتجاوز الإدمان، دعونا ندخل في بعض التطبيقات العملية.

التخلص من ذكرى العادة

هناك طريقةٌ فعالةٌ لكسر العادات وهي استخدام وجهة النظر، التي ناقشناها في نهاية الفصل الثاني عشر، بأنه ما من مشاكل موجودة. وذلك لأن العادات، مثل كل المشاكل الأخرى، ما هي إلا مجرد أنماطٍ أصبحت معتادةً في الوعي. لقد شاهدت أنماطاً بكاملها من العادات التي تهاوت بسرعةٍ وسهولةٍ عندما التقط الشخص هذا الاتجاه من التوقعات ثم تحرر منها.

أن الخلاف الوحيد الذي أواجهه مع مختلف البرامج المكونة من (12) خطوة هو التأكيد وإعادة التأكيد المستمر من قبل الناس الذين يتحدثون في لقاءاتهم على: «أنا _____ (أدخل اسم إدمانك، مثل الكحول أو الجنس أو الشره للطعام). يمكن أن يكون هذا الأمر مفيداً جداً في البداية لكسر العادة من خلال الإنكار، ولكن بعد إتمام الشخص لخطوات البرنامج، وتراجعه أو تراجعها عن عاداتها، من الأفضل أن نؤكد: «مرحبا، أنا _____ (أدخل اسمك) وأنا اعتدت أن أكون _____ (أدخل اسم إدمانك)».

كان لديّ صديقٌ تعلم طريقة سيدونا وكان مشاركاً في برنامج النقاط الـ12، واجهني في هذه النقطة. لكنه علق في حياته ولم يكن قادراً على التحرر، بالرغم من الجهد الكبير الذي بذله، لأنه استمر بالعودة إلى الاتفاق مع مشاكله السابقة. ذات يوم، أصريت أخيراً عليه أن يحاول استخدام ذلك المنظور الذي يعتبر المشاكل مجرد ذكرياتٍ. وبعد عمله لمدة عشرة دقائق كذلك، سقطت الأشهر الثمانية عشرة التي كان عالماً فيها، وتحولت حياته تماماً.

إذا استطعت السماح لإمكانية عدم ترك الماضي يُملي على المستقبل، يمكن أن تكون النتائج باهرةً.

أبدأ بالسماح لنفسك بتذكر عادةً اعتقدت أنها لديك. لاحظ أنني قد صغت هذا السؤال عن قصدي في الزمن الماضي.

ثم، أ طرح على نفسك السؤال: هل أستطيع أن أدع نفسي تتذكر كيف اعتدت أن تكون تلك العادة لديّ؟

ثانياً، أسأل: هل أ رغب بأن أغير ذلك عن الماضي؟

إذا كان الجواب «نعم»، أسأل: هل أستطيع أن أغير ذلك الشيء من الماضي؟ ثم حرره بالقدر الذي تستطيع.

وانتقل ببساطة إلى الخطوة التالية إذا كان الجواب «نعم».

أن السؤال المتمم في هذه السلسلة هو: هل أستطيع أن أتخلى عن الرغبة بالاعتقاد بأن لديّ تلك العادة مرةً أخرى؟ أو، هل أستطيع أن أتخلى عن الرغبة بامتلاك تلك العادة مرةً أخرى؟

كما هو دائماً، افعل ما بوسعك لتحرير مشاعرك. إذا وجدت أنك ما تزال متشبهاً بذكرى تلك العادة في هذه اللحظة، بكل الأحوال، أعد الخطوات من البداية حتى تستطيع أن تتحرر بشكل تام.

عمليتنا المحاسن / المساوئ والحب / الكره

إنّ عمليتي المحاسن / المساوئ والحب / الكره هما وسيلتين مهمتين في التعامل مع العادات. إذا كنت تحاول دون جدوى تغيير هذه العادة، تذكر بأن هناك فائدةً واحدةً مخفيةً على الأقل لذلك السلوك المحدد الموجود وراء وعيك. إذا استطعت أن تنقل هذه الفائدة المدركة إلى وعيك ثم التحرر منها، ستجد بأن العادة تسقط من تلقاء نفسها. تذكر بأنك عندما تتعامل بشكلٍ مباشرٍ مع عادةٍ، تعامل معها في الزمن الماضي. امنح نفسك امكانية بأنها ربما لا تظهر مرةً أخرى.

على الفور بعد حضوره دورةً لمدة أسبوعٍ في طريقة سيدونا، قرر ستيف أن يطبق الطريقة على إدمانه للتسوق. كان يُحب ملابس الرجال الفخمة كثيراً حتى أنه أصدر كتاباً حول الصفقات الجيدة التي كان يبحث فيها آنذاك يقول: «أميل للتطرف نحو أي

«كنت مدمنةً على تناول المنومات وشرب الخمر. وفي كل ليلةٍ على مدى ثلاث سنواتٍ، كنت أتناول حبةً للنوم بعد خمس أو ست كؤوسٍ من الخمر لنسيان الحياة وكى أتمكن من النوم، من غير أن أدرك إلى متى سأبقى كذلك. لقد عانيت من التهاب الكولون الشديد بسبب التوتر-وكنت أقضي أياماً في السرير وأنا أستخدم كماداتٍ ساخنةٍ. وفي نهاية الدورة، لم أتناول أية منوماتٍ أو أي نبيذٍ. وبعد عامٍ، استطعت أخيراً أن أختار كأساً من الخمر في المناسبات دون أية نوباتٍ من تشنج القولون».

الدكتورة فينيكس، أ.ز.

شيء أقوم به». ويضيف «عندما كنت أدخل إلى المخازن، كنت أشعر كما لو أنهم يعرضون الأشياء عليّ لشرائها. من الناحية العملية، أستطيع شراءها، لكن هل كان عليّ أن أبدد ثروتي على ذلك النحو؟ وللحقيقة كان هناك أضعافاً مضاعفةً من الأشياء التي اشتريتها ولم أكن بحاجة لها».

«باستخدام المبادئ التي تعلمتها، استطعت أن أقنع نفسي بأنني إذا كنت ما أزال راغباً بشيء ما بعد التخلي عنه، أستطيع الحصول عليه. عندما رأيت قميصاً رائعاً معروضاً للبيع، حررت رغبتني وأطلقت بعض التحذيرات أيضاً. كانت المحاسن: (1- القميص يناسبني؛ 2- بإمكانني ارتدائه في هذا الفصل، بدلاً من وضعه فقط في خزانتي؛ 3- كنت قد اشتريت ربطة عنقٍ وهي تناسبه تماماً؛ 4- وكان عليه حسماً بمقدار 80%. بما أن هذه الحسنة قد تفوقت، فقد اشتريته. ولكن، لاحقاً في ذلك اليوم، استخدمت نفس الآلية مع مجموعة من الأشياء واستطعت صرف النظر عن شرائها. لذلك أعرف أنها طريقة مفيدة».

التحرر من عاداتك

رغم أنه من الجيد أن تتحرر من عادةٍ ما قبل الانغماس فيها، فقد تجد نفسك غالباً تقوم بشيءٍ آخر مختلف، لأنها خيارك المفضل. وفي وقتٍ لاحقٍ، ستدرك بأنك كنت تستطيع أن تتحرر منها منذ البداية، لكنك لم تفعل. الآن تجد نفسك «تفعلها مرةً أخرى»، وقد انتابك شعورٌ تجاهها- كالشعور بالذنب أو العار أو الغضب أو الحزن، وما إلى ذلك.

ما من داعٍ للقلق مطلقاً. إن تحرير المشاعر بعد حصول الواقعة يمكن أن يكون طريقةً فعالةً في كسر العادات. في كل مرةٍ تتحرر فيها من المشاعر المرتبطة بعادةٍ أو إدمانٍ- قبل العادة أو خلالها أو بعدها- فإنك تُضعف قوة

الجدب نحوها. وبالنتيجة، ستساعدك عملية التحرر في تغيير سلوكك بشكلٍ كاملٍ. وسوف تدججها في حياتك اليومية.

تذكّر، أن أنماط شعورنا هي التي تخلق أنماط سلوكنا. وعندما نكسر أنماط الشعور، تتغير السلوكيات دون جهد، أيضاً.

اجعل نفسك مرتاحاً. ثم فكر بعادةٍ محددةٍ تريد التخلص منها. يمكن أن تكون عادةُ الإدمان على الكحول أو التدخين أو المخدرات أو الجنس، أو الشره للطعام أو مشاهدة التلفاز أو أي شيءٍ آخر يجعلك متعلقاً به. عندما تدمن على عادةٍ ما، ركز داخلياً ثم تواصل مع شعورك الآن اتجاهها.

هل بوسعك أن ترحب بذلك الشعور وأن تسمح له بأن يكون حاضراً في هذه اللحظة؟ لاحظ كيف يبدو الأمر عندما يكون لديك هذا الإدمان الخاص. ولاحظ كذلك كيف ترفض ذاتك ظهور هذا السلوك لديك. ومرةً أخرى ركز على شعورك الآن نحو ذلك الإدمان.

هل تسمح لنفسك بالغوص أعمق قليلاً لترى فيما إذا كان الشعور يأتي من إحساس الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة مهما كانت؟

كرر الخطوات السابقة بالقدر الذي تحتاجه حتى تبدأ بالشعور بأنك أكثر خفةً وسعةً واسترخاءً. عندما تحرر مشاعرك تجاه عادةٍ، يكون هدفك التحرر منها حتى تصل إلى النقطة التي تشعر فيها بأنك على ما يرام في كلا الحالتين-سواء أكنت تقوم بها أم لا. من الممكن بأن يبدو ذلك وكأنه امتدادٌ لتلك العادة. على كل حالٍ، إذا استطعت أن تتحرر إلى النقطة التي

تشعر فيها بقبول تلك العادة تمامًا كما الرغبة بالتخلص منها، ستتخلص من الصراع تجاهها. ثم سيصبح أسهل أن تتخلص من عاداتك أو إدمانك. ركز ثانيةً على شعورك نحو الإدمان. دع نفسك فقط تشعر بالشعور الذي تشعر به تجاه العادة.

هل يأتي ذلك الشعور من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل يمكنك أن تتخلى عن تلك الرغبة؟

كرر الخطوات أعلاه عدة مراتٍ.

الآن، تذكر مرةً محددةً كنت فيها محكومًا بفعل العادة ومرةً انغمست فيها في سلوكٍ محدد. ربما تعاطيت فيها الكحول أو الدخان. أو تناولت الكثير من البسكويت. مهما كان الوقت الذي تُركز عليه، دع نفسك تتواصل مع مشاعرك الحاضرة قبل أن تتخذ الفعل المحدد.

هل تستطيع أن تُرحب بذلك الشعور؟

هل تستطيع أن تحدد الرغبة التي تكمن وراء ذلك الشعور وتُعرضه؟

هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

ركز مرةً أخرى في نفس الوقت، ودقق كيف شعرت تمامًا قبل أن تقوم بذلك. هل هناك شعورٌ آخر قد دفعك نحو عاداتك؟ قد يكون الجوع أو الغضب أو الحزن أو الإحساس بالفراغ أو الشعور بالإكراه. قد يكون خفيفًا أو قويًا.

في كثيرٍ من الأحيان نستخدم سلوكيات الإدمان لتخدير أنفسنا تجاه مشاعرنا. لذلك ليس من السهل في البداية أن تبقى على اتصال مع العملية.

يُرجى التمسك بها، بطبيعة الحال. كلما قمت بالعملية أكثر، كلما أصبحت مشاعرك أكثر وضوحًا.

مهما كانت مشاعرك قبل القيام بالسلوك الاعتيادي، دع نفسك تشعر بها مرةً أخرى الآن، بالقدر الذي تستطيع.

دقق لترى فيما إذا كانت تلك المشاعر تأتي من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان.

هل تستطيع التحرر منها؟

بعد ذلك، دقق لترى كيف شعرت عندما كنت تمارس ذلك السلوك المحدد: تناول الكعك أو تناول المسكرات أو التدخين، أو أي شيءٍ تركّز عليه. ركز انتباهك جيدًا على أي شعورٍ جيدٍ ينتابك بسبب القيام به، وأية مشاعرٍ أخرى كانت لديك في ذلك الوقت. ربما كان هناك صراعٌ داخلك.

هل تستطيع أن تُرحب بالطريقة التي تشعر بها عندما تتخيل نفسك تمامًا في خضمّ فعلٍ ما؟

ما هي الرغبة التي تثور في هذه اللحظة؟

هل تستطيع التحرر منها؟

غالبًا ما يكون هناك شعورٌ بالراحة أو المتعة الناتجة من السلوكيات المعتادة. لكن عندما نتخلى عن ذلك، نشعر بالمتعة بشكلٍ مباشرٍ دون وجود السلوك، لأن المشاعر الجيدة متاحةٌ لنا في كل لحظةٍ. تذكر، أن كل المشاعر المقيدة-حتى تلك التي تُدعى بالإيجابية-قابلةٌ للتحرير.

ركز مرةً أخرى على نفس الوقت المحدد الذي كنت تشارك فيه هذا السلوك المعين. حدد ورحب بالمشاعر التي حرصتكَ على القيام به.

هل هنالك أي رغبة كامنةٍ ورائه؟

هل تستطيع أن تدعها تمضي؟

الآن، تذكر كيف شعرت مباشرةً بعد قيامك بذلك السلوك المحدد. عندما انتهيت، هل شعرت بأي إحساسٍ بالذنب أو الأسف أو الاشمئزاز أو أي شعورٍ آخر؟ ربما فكرت: يا إلهي، لقد فعلت ذلك مرةً أخرى! دقق لترى فيما إذا كان هناك أي إحساسٍ بعدم الرضا أو الغضب. هل تستطيع أن تبذل جهدك لتدرك ذلك الشعور الآن؟

تذكر، بأن هذه المشاعر هي مجرد مشاعرٍ فقط.

هي يكمن خلفها، أي إحساسٍ بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدعها تمضي؟

كرر الخطوات أعلاه عدة مراتٍ.

توقف لدقيقةٍ لتلاحظ كيف تغيّر شعورك العام تجاه علاقتك مع هذه العادة أو الإدمان المحدد. قد يكون مجرد تحولٍ صغير، أو كبير. مهما كان ذلك التحول، فإنه يشير إلى أنك قد بدأت التحرك في الاتجاه الصحيح.

الآن، حاول فهم الطريقة التي تشعر بها تجاه كسر العادة. يوجد لدى بعض الأشخاص في كثيرٍ من الأحيان مشاعر متبقيةٍ من محاولاتٍ سابقة لتغيير العادات. قد تكون في المرات التي قلت فيها: «سأتوقف عنها» لكنك لم تكن قادرًا. إذا كان لديك شعورٍ متبقٍ أو شكٍ حول تغيير هذه العادة، ببساطة ربح بذلك الشعور في وعيك.

هل هناك أي إحساسٍ كامنٍ للرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تتخلى عنها؟

ألقى نظرةً نحو داخلك وأسمح لنفسك أن تشعر بما تشعر به تمامًا الآن لتجاوز الإدمان أو العادة. هل تستطيع أن تقبل ذلك الشعور برضا؟

هل تريد نيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تتخلى عنها؟

ريك: لم يعد مهووسًا بالشوكولا

كان ريك مدمنًا على تناول حبات الفستق السوداني المغطسة بالشوكولا. وعبر عن ذلك بكلماته الخاصة: «كنت مغرمًا بالتهامها. لا يمر يومًا دون أن أتناولها. في بعض الليالي، كنت أخرج مسرعًا لشرائها. تسعين بالمئة من الأسباب التي كانت تدفعني إلى السينما هو أن ألتهم علبه كبيرةً منها. بصراحة لم أكن مهتمًا لما كان يُعرض». لكنه الآن لا يتوق إليها. والذي ساعده على ذلك هو تحرير مشاعر الحاجة إليها-وما زال يستمتع بها في المناسبات، لكنها لم تعد محط تركيزه الأساسي. الحقيقة هو أننا جميعًا ندع بعض الأشياء تتحكم بحياتنا. عندما نتحرر منها، نتحرر طاقتنا. رغم أنني كنت أفعل المستحيل للحصول عليها، لكنها لم تعد من اهتماماتي حاليًا. والهدية الأكبر التي قدمتها هذه الطريقة لي هي أنها حررتني لكي أستمتع باللحظة. لأكون موجودًا عندما أكون موجودًا. وأنا في اللحظة الراهنة الآن أكثر من أي وقتٍ قبل.

نقطتان إضافيتان

اقترح عليك استخدام عملية التحرير المركزة في أغلب الأحيان. في كل مرة تطبقها، ستكتشف عنها المزيد. ولكن، على نفس القدر من الأهمية، استمر في تحرير عاداتك غير المرغوبة أثناء القيام بها وقبل البدء فيها وبعد القيام بها.

إضافةً إلى ذلك، ما لم تكن تحت الإشراف الطبي، أو أنها تسير بعكس ما تبتغيه من القواعد الـ12 للبرنامج الذي تعمل عليه، حاول عقد اتفاقٍ مع نفسك بأنه لا بأس من أن تشبع عاداتك بعد تحريرك للمشاعر التي تحثك على القيام بها. عندما تتقبل الأمر، يصبح من غير المناسب تكرارها- وسوف تراجع العادة.

الفصل السادس عشر



بناء ثروتك

نرحب بكم في الدورة التدريبية المصغرة حول الحرية والوفرة المالية. في هذا الفصل، سنستكشف عدة تمارين تساعدك في تطبيق طريقة سيدونا من أجل زيادة رخائك. جرى تصميم كل تمرينٍ للاستخدام المتكرر، بحيث يمكنك الحصول على المزيد منه. وتم بناء التمارين على أساس المادة المعروضة في الجزء الأول، لذلك إذا لم تكن قد أكملت الجزء الأول من هذا الكتاب بعد، نرجو أن تعود إلى هذا الفصل مرةً أخرى، حتى لو كان هذا مجال اهتمامك الرئيسي.

أن زيادة الثروة هي إحدى أكثر الفوائد شيوعاً التي نسمعها من المشاركين في ندواتنا أو من المستمعين لبرامجنا السمعية. عندما نحرر مشاعرنا في أي مجالٍ من مجالات الحياة، نصبح بشكلٍ طبيعي أكثر إيجابيةً وبالتالي نميل لجذب المزيد من الوفرة إلى حياتنا. بالطبع، ليست الوفرة

ماليةً هي كل شيء. لكن العالم يدور - ربما أكثر قليلاً من اللازم - حول المال، لذلك يشعر معظمنا بدرجاتٍ متفاوتةٍ من الشدّة تجاه موضوعنا المالي. عندما نبدأ بالتخلي عن معتقداتنا في هذا المجال، نكتشف بأنه أسهل أن نتلقى ونمتلك وحتى ندخر مالاً أكثر.

لقد اعتقدت مثل العديد من الناس بأن امتلاك المال أمرٌ غير مستحب. لذلك، كان لدي ميلٌ لصرف كل دخلي، ولم أفسح المجال لنفسي أن أكسب كل ما استحق. منذ أن بدأت استخدام طريقة سيدونا للتخلص من هذا الاعتقاد، شهدت وفرةً متزايدةً في كل مجالٍ من حياتي، وليس في الجانب المالي فقط.

أودع في البنك وليس في رأسك

الشهوة هي حالةٌ عاطفيةٌ تمنع فيها أنفسنا من امتلاك ما نريد، وغالباً دون أن ندرك ذلك. كما سبق أن ذكرت في المقدمة، عندما كنت أبيع العقارات، كنت «أدخر في الذهن» بدلاً من الادخار في البنك. عندما تركت نفسي تتخلى عن الرغبة الجامحة التي تسببت لي بالمبالغة بأهمية البيع، وانطلقت نحو المناقصات، وأنهيت المزيد من الصفقات. يميل الباعة و مندوبي المبيعات والمقاولين والمدراء إلى الخدمات المصرفية. على كل حال، ليسوا الوحيدين فقط. والمكان الآخر الذي يميل فيه الناس إلى الخدمات المصرفية هو مجال الاستثمار.

ربما قد سمعت بالتعبير الذي يشير إلى الاستثمار: «الدببة والثيران تجني الأموال، بينما الخنازير مصيرها الذبح» هناك سرٌّ يكمن وراء هذه الحكمة، وربما كان لك تجربةٌ مباشرةٌ معها. توضع معظم قرارات الاستثمار على أساسٍ عاطفي، كأمرٍ يعاكس الحقائق الصلبة والحسد الصافي. يبدأ

المستثمرون غير الناجحون، وربما الناجحين منهم، في حساب مكاسبهم وخسائرهم قبل أن تغلق الصفقة تمامًا. يحسبون أرباحهم الورقية وينفقونها عقلياً قبل ظهور النتائج الفعلية تمامًا. كما أنهم يميلون للبقاء في الصفقة أطول مما ينبغي، لأنها قد تكون أفضل. كلا هذين العاملين هما نتيجة للرغبة واستبدالها ضمناً بالخيال من أجل ذلك. إذا كنت من هذا النوع من المستثمرين، تستطيع أن تتخلى عن رغبتك على الفور من خلال تحديدك أي رغبةٍ معنيةٍ فيها: نيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان. عندما تفعل ذلك، سوف تتخذ قراراتٍ استثمارٍ أكثر حكمةً.

يُعتبر الخوف كذلك جزءاً من مشكلة الاستشارة العاطفي. لا يتصرف الناس عادةً وفق ما يعرفون بشكلٍ بديهي أنه الصحيح في السوق، لأنهم يخافون من اقرار الأخطاء. أو ربما يشلهم الخوف ويمنعهم من جني أرباحهم أو حصاد خسائرهم. لذلك، إذا وجدت نفسك واقعاً في الخوف

من الاستثمار، دع نفسك تتخلى عنه بشكلٍ مباشر، أو اعتبرها أحد الرغبات ودعها تمضي على ذلك النحو.

«دون تحفظ، يمكنني القول بأن سيدونا فعالة! في الحقيقة، وضعت نصب عيني هدفاً ألا وهو تنظيم دخلي المادي. بعد عملية التحرير، وجدت أن هدفي الحقيقي هو أن أجعل نفسي تعرف قيمتي. في الأسابيع الثلاثة التالية، قمت بعملٍ لدعم مواردتي المالية أكثر مما فعلت في الأشهر الثمانية السابقة.»

نويل كيبي، برمبول، بي

ثمّة طريقةٌ ثالثةٌ يحدّث من خلالها العديد من المستثمرين أنفسهم ويعتقدون أن كل شيء تحت السيطرة ثم يعلنون بعد انكشاف الحقيقة بأنهم كانوا يعرفون ما سيحدث. وقد يكونوا

في كثيرٍ من الأحيان «تجّار على الورق» أكثر كونهم تجارًا على أرض الواقع. فهم يتخذون القرارات الخاطئة عندما يستخدمون السيولة النقدية. مرةً أخرى، إنها العواطف التي تلونّ تصوراتنا وتدفعنا نحو فعل أشياء قد نأسف عليها لاحقًا.

إذا سمحت لنفسك بالتحريّر قبل أن تُبرم صفقةً تجاريةً أو صفقات الأوراق المالية أو حتى تمتنع عن الدخول فيها، ستجد أن توقيتك يتحسن. إذا حررت مشاعرك أيضًا قبل أن تتصرف عندما يكون لديك حس باطني، ستكون قادرًا على معرفة الفرق بين الحدس والخوف أو الشره. كلما استخدمت طريقة سيدونا في أنشطة الاستثمار أكثر، كلما وجدت نفسك تتبع الحقيقة أكثر من الوهم، والحدس بدلاً من الرغبة أو الخوف.

التخلي عن نشاطات الوالدين المالية

عندما نأخذ بعين الاعتبار الوفرة والحرية المالية، فأحد المجالات التي يعلق فيها معظم الناس هي المقاومة أو الرغبة في تغيير الطريقة التي يرى فيها والديهم التعاملات المالية. الآن، قد يبدو هذا الأمر واضحًا، أو ربما قد يفاجئك ذلك. يتمثل معظمنا وجهة نظر والديه المالية بقوة - سواء أكانت مجديةً بالنسبة لهم أم لا - أو أننا نعمل باستمرارٍ على مواجهتها. في كلتا الحالتين، فهو يجب تمامًا قوتنا الخاصة في خلق ما نريد في الحياة. وكذلك يمنعنا من تحقيق ما نرغب به.

قامت إحدى طالبات سيدونا وتُدعى نانسي باكتشافٍ مهم في هذا الخصوص. في أحد الأيام عندما كانت تستمع إلى برنامجي السمعي عن الحرية المالية. بينما كانت تستمع، «قام أحد القراصنة بتحميل بعض البرامج في نظام التشغيل. وهي حلقةٌ مستمرة تستمر في تكرار الرسالة:

«المال شحيح». لم أدرك من قبل كم تبينت عميقاً رؤية والدي تجاه المال. لدرجة أنني أعيد تكرارها في حياتي».

«والدتي مستقرةً ماليًا، مع ذلك قلقَةٌ دومًا بأنه ليس لديها الكفايةً منه. بالطبع، ويعود جذر مواقفها تلك إلى فترةٍ أبعد، إلى أجدادي. تلك هي عقلية الفلاح. هناك تكتم عن المال. يجب أن تتصرف على أنك فقير حتى لو لم تكن فقيرًا. ليس من المفترض أن «تتباهي» بكونك ناجحٌ. لذلك أعمل كسمسار، فإما أن تكون النقود وفيرةً أو شحيحةً. أستطيع أن أرى الآن بأنني قد خلقت نموذجًا بقصد النجاح ثم الانسحاب. مع ذلك، أشعر بحريةٍ أكبر، لذلك أنا أحرره الآن».

لذا، فكر في موقف والديك من المال، كيف تعاملوا معك بخصوص المال، وكيف تعاملوا مع بعضهم البعض.

ثم اطرح السؤال على نفسك: هل هنالك شيءٌ حول موقف والديك وأفعالهم بشأن المال ترغب بتغييرها أو أنك تقاومها؟

هل تستطيع أن تتغلى عن الرغبة بالتغيير أو أن تقاوم الطريقة التي كانوا فيها، أو هم عليها؟

جد شيئاً آخر تقاومه عن الطريقة التي تعامل فيها والديك مع المال أو تجاه مواقفهم من المال.

هل تستطيع التغلى عن المقاومة الآن؟ هل تستطيع أن تدعها تتلاشى؟

الآن، فكر بشيءٍ تريد تغييره حول الطريقة التي تعامل فيها والديك مع المال، وماذا حدث لهم بالعلاقة مع المال، أو تعاملوا معك بخصوص المال.

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييرها؟

كرر الأسئلة الواردة أعلاه عدة مراتٍ قبل المتابعة.

هل كان لدى والديك نمطٌ سلبي يخص المال قمت بتقليده دون أن

تدرك ذلك-نمط تبنّيته في حياتك الخاصة؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تُرحب بذلك الموقف والاعتقاد

أو النموذج المعتاد؟

هل جاء ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

مهما كانت الرغبة: هل تستطيع أن تدع نفسك تتخلى عنها؟ هل

هناك أي طريقةٍ أخرى قلدت فيها طريقة والديك في المال ولا تحبها

وتريد تغييرها؟

من أجل الآن فقط، هل تستطيع أن ترحب بها؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييرها؟ هل تستطيع التخلي عن

الرغبة في محاكاة والديك؟

كما ذكرت في الفصل الذي يتحدث عن الإحساس بالذنب والعار،

خلال السنوات الأولى من حياتنا-ونحن في مرحلة نمونا-نشعر أن أباءنا

كالإلهة بالنسبة لنا. يطعموننا ويقدمون المأوى لنا ويكسوننا، وتمثل

نموذجهم دون وعي، حتى لو كان ما يقومون به بشكلٍ لا يناسبنا.

دقق الآن لترى فيما إذا كنت قد أصبحت مدرّكاً لذلك النوع من

التقليد الآن.

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تدع الأمر كذلك؟

هل هناك إحساسٌ بالرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تدع تلك الرغبة تمضي؟

الآن دقق، مرةً أخرى لترى فيما إذا كان هناك أي طريقةٍ تقاوم فيها مواقف والديك تجاه المال والرغبة في تغييرها. أم هل تقلدُ والديك بطريقةٍ من الطرق بهذا الخصوص؟

هل تستطيع أن تسمح بذلك، وأن ترحب به؟

هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدع نفسك تتخلى عنه؟

خذ لحظةً لتلاحظ كيف تشعر الآن بعد تحرير مشاعرك. إنه موضوع قِيمٌ لدرجةٍ لا تُصدق من أجل الاستكشاف الإضافي. علاوةً على ذلك، من الممكن تمامًا أن تصبح حرًا من معتقدات ومواقف والديك التي أعاقت وصولك للمال. وتستطيع أن تكون بالطريقة التي تختار الآن. ولست بحاجة لأن تكون كما أردوا لك أن تكون أبدًا، ولست مضطرًا لأن تعيش مقاومًا للطريقة التي عاشوا بها. أن المفتاح الأساسي هو التخلي عن مقاومتك (الإحساس بالرغبة في تغيير ما كانت أو كما هي الآن)، والرغبة في التخلي عن تقليد والديك لكي تكون آمنًا وتحصل على رضاهم.

تحرير المخاوف تجاه المال

والمجال الآخر الذي نتعثر به في العلاقة مع المال-وفي العلاقة مع كل شيءٍ-هو مجال الخوف. إذا كنت تتذكر من الفصل الثالث عشر، سر التحرر من المخاوف والقلق، أن أي شيءٍ نخاف منه نريد أن يحدث بدون وعي. وهناك قوة جذب نحو ذلك الاتجاه السلبي بدون الرغبة به عن قصدٍ أو العلم به. ففكر بمخاوفك نحو المال. لقد حدث لمعظمنا أشياء

لا نريدها في الماضي، أو لأشخاصٍ نعرفهم وتتعلق بالمال. لذلك، نريد أن نتجنب أو نمنع هذه التجارب من الحصول مرةً أخرى، وهذا يعني، بالطبع، أننا نحملها في ذاكرتنا. بما أنني متأكدٌ بأنك تفضل أن تتخلى عن فكرة حصولها في وعيك، دعونا نتحدث في هذه المسألة معاً.

نشأ والديّ خلال فترة الكساد الاقتصادي في أوربا، ورأى أبي والديهِ نجسراً منزلهما. حاولت أمي أن تقنع والدي بامتلاك عقار دون نجاح يذكر. كسمسار عقاراتٍ، حقق دخلاً جيداً من العمولات التي كانت يتقاضاها وجعل الآخرين يكسبون ملايين الدولارات من صفقاتهم. لكنه رفض العديد من صفقات الشراء التي كان بالإمكان أن تكون له، وكان من الممكن أن تدر عليه الملايين من خلال استثماراتٍ بسيطةٍ. في الحقيقة، كان يستأجر المنازل لنا أحياناً، مع أنه كان بإمكانه شرائها وبيعها فيما بعد وتحقيق أرباحٍ معقولةٍ. دون إدراكٍ مني، قلّدت والدي في هذا المجال. وحاولت زوجتي أمي أن تثنييني عن هذا الأمر لعدة سنواتٍ قبل أن أدرك ما كان يجري، وحررت خوفاً من امتلاك عقارٍ. ثم اشترينا بيتاً في مدينة فينيكس وبعناه بربحٍ كبير. ونمتلك الآن منزلاً جميلاً في سيدونا، أريزونا. وأعرف أنه لم يكن ممكناً امتلاك منزلٍ لو لم أتحرق من الخوف من الملكية العقارية التي ورثتها من والدي.

ما هو الشيء الذي تخشى أن يحدث فيما لو امتلكت المال الكثير، أو لو كان لديك الحرية المالية؟ ربما تخاف من تدقيق الحسابات من قبل مصلحة الضرائب، ودفْع ضرائب أعلى، أو القيام باستثماراتٍ سيئةٍ.

مهما كان ذلك الخوف: هل تستطيع، الآن تماماً، التخلي عن الرغبة بحصول ذلك؟ أعرف أنها فكرة مضحكة، لكن، كما رأينا في الفصول السابقة، فهي فعالةٌ.

ما هو الشيء الآخر الذي يمكن أن تخشى حدوثه إذا كان لديك الكثير من المال في البنك؟

هل يمكن أن تعتبره أمرًا مفروغًا منه؟ هل تخاف أن يلحق الضرر بعلاقاتك؟
دقق لتعرف ما هي مخاوفك من امتلاكك الكثير من المال أو وجود الحرية المالية، واختر أي واحدة منها.

هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بحدوث ذلك؟
جد شيئًا آخر تخشى وقوعه لو كان لديك وفرة وحرية مالية تامة. ربما تخشى ألا تتعامل مع المال بمسؤولية.

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بحدوث ذلك؟
كرر الأسئلة أعلاه عدة مرات، سأمحًا لمخاوفك أن تتبدد.

بالإضافة إلى استخدام التمارين المختصرة للتحرر من الرغبة أن

يصبح خوفك حقيقيًا، يمكنك كذلك أن تضع قائمةً بمخاوفك تجاه المال والوفرة والحرية المالية وتحريرها بشكلٍ مباشرٍ مستخدمًا أسئلة الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان. في كلتا الحالتين، عندما تقضي على الخوف، ستصبح حرًا في المضي قدمًا وخلق الوفرة التي تريد في حياتك.

«يبدو أن المكاسب التي حققتها وما أزال أحققها تتزايد دون أي جهدٍ إضافي، أو بالحد الأدنى منه. قبل البدء في الدورة، لم أتلقي مكافأة مالية بسبب الإنتاج في العمل. عند الانتهاء، تلقيت المكافأة الأولى. ثم استمرت كل شهرٍ، بما فيها ثلاثة جوائز لكوني رائد إنتاج. بعد ذلك بدأ المدير يطلب مني أن أحفز الآخرين للقيام بنفس الشيء!»

بيتر بيزو، القديس أوغسطين، فلوريدا

المرغوبات والمكروهات بشأن المال

تمنعنا معتقداتنا ومواقفنا تجاه المال في كثيرٍ من الأحيان من الحصول على الوفرة والحرية المالية. والكثير من هذه المعتقدات هي كالهواء الذي نتنفسه: غير مدركين لها تمامًا ولا للأشياء التي تجذبنا أو تبعدنا عنها والكامنة تحتها. تساعدنا عملية المرغوبات / المكروهات (انظر الفصل التاسع) على نقل هذه التراكمات إلى ساحة وعينا حيث نستطيع أن نحورها.

عندما تعمل على معتقداتك ومواقفك، سأطلب منك فعل ذلك على مرحلتين. ابدأ بوضعك المالي الحالي. فكرك كيف وصلت حالياً إلى ما أنت عليه فيما يتعلق بالمال. تذكر، أنه من المهم أن تحرر ما تحبه وما تكرهه أيضاً.

ما الشيء الذي تحبه بشأن وضعك المالي الراهن؟

هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان/ البقاء؟

مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تدعها تمضي؟

من الصعب أن تفكر بالأشياء التي تحبها، وخصوصاً إذا كان وضعك المالي ليس كما تشتهي وتريد. لكن إذا كان وضعك المالي يواجه عائقاً عند تلك النقطة، عندئذٍ تستطيع التأكد بأن بعض الرغبات أو المشاعر في اللاوعي تمنعك من التحرر والانطلاق. لذلك كن منفتحاً بالقدر الممكن، لجعل نفسك واعياً وتقبل أول فكرة أو شعورٍ يخطر على بالك عندما تتعامل مع الأسئلة التالية.

ما الشيء الذي لا تحبه في وضعك المالي الحالي؟

دقق لترى فيما إذا كان ذلك يأتي من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان.

مهها تكن الرغبة: هل تستطيع التخلي عنه؟

ما الشيء الذي تحبه في وضعك المالي الحالي؟

هل يأتي من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة، أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدع نفسك تتخلى عنه؟

ما الشيء الذي لا تحبه في وضعك المالي الحالي؟

هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان، السيطرة، أو الأمان؟

لا تتردد في متابعة هذا النمط من الأسئلة لوحده، وقم بتكرار كل زوج من أسئلة المرغوبات والمكروهات تسع مراتٍ.

عندما تكون جاهزاً دعنا نبدل السرعة.

هل تستطيع أن تدع نفسك تقبل وترحب بالطريقة التي هي عليها حالتك المالية حتى لو لم تكن بالطريقة التي تختارها أو التي ترغبها في النهاية، إذا استطعت قبولها بالشكل التي هي عليه تماماً، تحصل على منصةٍ جيدةٍ للانطلاق قدماً.

إذاً، في هذه اللحظة، هل تستطيع أن تقبل الطريقة التي يكون عليها وضعك المالي الحالي؟

فليكن نيل الاستحسان حاضراً؟ ولتعلم بأن الأمور ستكون على ما يرام؟

كلما كنت حراً أكثر بقبول الأمر كما هو عليه، كلما استطعت الانتقال أكثر نحو الفعل لجعله بالطريقة التي تختار.

ألق نظرةً على الأمر مرةً أخرى، هل تستطيع أن تدع نفسك تقبل أو

ترحب أو تترك المسائل في حياتك كما هي فيما يتعلق بالمال الآن؟

هل تستطيع، فقط لدقيقةٍ، أن تدع أفكارك ومشاعرك ومواقفك وأفعالك أن تكون بالطريقة التي هي عليها، وأن ترحب بها؟

الآن، خذ بضع دقائق لتلاحظ كيف تشعر بعد القيام بالعمليات الثلاثة أعلاه. اعمل على دمجها في حياتك اليومية. على سبيل المثال، عندما تشعر بأنك تقوم بشيءٍ كان يقوم والدك أو والدتك به، وهو ليس بالطريقة التي تريد القيام بها، تخلّ عن مقاومته أو الرغبة بتغييره، وراقب ماذا يحدث. إذا لاحظت خوفاً أو قلقاً عابراً يمر في وعيك، حرره باستخدام أسئلة نيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان. أو ببساطة تحرر من الرغبة بوقوع ما تخشاه. يمكنك أيضاً العمل على ما المرغوبات والمكروهات.

أخيراً، اسمح لنفسك أن تقبل وضعك المالي كما هو عليه. كلما كنت أكثر ترحيباً به، كلما كنت أكثر حريةً في تغييره.

تحقيق ربح مالي كبير

دعونا نستمر في استكشاف العقبات التي تقف حائلاً أمام تحقيق ما تريد في الحياة، والعقبات التي تحول دون تحقيق الحرية المالية. إن عملية إجراءات التنظيف التي وردت سابقاً هي وسيلة رائعة للشعور بالشجاعة ورباطة الجأش مع الناس؛ إضافةً إلى ذلك، فهي وسيلة فعالة في تحسين تعاملاتك المالية والتجارية.

ضع بعض الأمور في اعتبارك. أولاً، عندما تستخدم هذه العملية، سيحدث بعض التحرير لديك تلقائياً. ثانياً، إن التحرير دائماً هو مجرد خيار، كأن تترك الوضع على حاله تماماً، إنه مجرد خيار. ثالثاً، اقبل أي شيءٍ يظهر في وعيك خلال تطبيقك هذه العملية. إذا كنت جاهزاً ابداً.

هل شعرت بأن المال قد حاول السيطرة عليك؟ ربما يبدو أنه سؤال سخيف، كون المال شيء جامد، لكن ربما تشعر على ذلك النحو.

هل تستطيع أن تُرحب بإحساسك بالرغبة بالسيطرة على المال مرةً أخرى؟

ثم، هل تستطيع التخلي عنه؟

هل حاولت السيطرة على المال؟ يريد معظمنا السيطرة على المال. لذلك، فالأمر سهل.

في الوقت الحالي، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالسيطرة على المال؟

هل حاول المال التحكم بك؟ هل سبق أن شعرت بأنك خاضعٌ لسيطرة المال؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالسيطرة عليه مرةً أخرى؟

هل حاولت السيطرة على المال؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالسيطرة على المال؟

هل حاول المال السيطرة عليك، أو هل بدا الأمر كذلك؟

هل شعرت بأنك ضحيةً، أو تحت رحمة، المال؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة في السيطرة على المال؟

هل تحاول السيطرة على المال بأي شكلٍ من الأشكال؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالسيطرة على المال؟

هل تستطيع أن تمنح المال الحق بأن يكون كما هو؟

تذكر، أن السؤال الأخير، هو قرأً ببساطة، وان اتخاذ القرار لمنح المال الحق بأن يكون كما هو عليه، سيحول بقوة علاقتك بالمال.

هل تستطيع أن تمنح المال الحق بأن يكون كما هو عليه، الآن فقط؟

هل تمنح المال الحق بأن يكون كما عليه الآن؟

إذا كنت قادرًا على القيام بذلك، حتى ولو قليلاً، لاحظ كيف تشعر بأنك أفضل في الداخل. إذا كان جوابك بـ «لا»، ستشعر بوضوح بأن هناك المزيد من التحرير الذي ينبغي القيام به في مسألة السيطرة. استمر في تكرار الأسئلة أعلاه حتى تتحرر منها. إذا كان جوابك بـ «نعم»، لا تتردد في الانتقال إلى القسم الثاني المتعلق بالرغبة بنيل الرضا.

هل كرهت أو رفضت شيئاً بخصوص المال، أو أي شيء تجاه المال؟

إذا كان الأمر كذلك، هل يمكنك التخلي عن كبح رغبتك بالحصول على المال؟

هل تستطيع التخلي عن ذلك الكره أو عدم الموافقة تجاه المال؟

هل شعرت بطريقة ما أنك تكرهه أو لا توافق على شيء لديك؟ الآن، أعلم أن هذا هو قليلٌ من التمدد، لكن يمكن أن تشعر به.

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بنيل الرضا مالياً؟

هل تكره أو ترفض أي شيء يتعلق بالمال؟

هل تستطيع، الآن فقط، أن تتخلى عن كرهك له أو عدم موافقتك عليه؟

هل شعرت بطريقةٍ ما بأن المال كرهك أو لم يتوافق معك، أو هل كان ممانعًا للعلاقة معك؟ أعرف أنه قد يكون ذلك غير مفهومًا، لكن يمكن أن تكون المشاعر موجودةً، على كل حال.

هل تستطيع التحرر من الرغبة بنيل الرضا من المال؟

هل كرهت أو نفرت من أي شيءٍ في المال، أي شيءٍ تجاه المال؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بممانعة المال لك؟

هل شعرت بطريقةٍ ما بأن المال كرهك أو لم يوافق على أي شيءٍ عندك؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالموافقة؟

فقط في الوقت الراهن، هل تستطيع أن تدع نفسك تمتلك مشاعر

الحب ونيل الاستحسان تجاه المال؟ هل تستطيع ذلك فقط؟

هل ترغب بان تدع نفسك تمتلك مشاعر الحب ونيل الاستحسان

تجاه المال فقط؟

هل لديك مشاعر الحب ونيل الاستحسان فقط تجاه المال؟

تذكر أن السؤال الأخير ما هو الإقراؤ أو خيار. مرةً أخرى، لاحظ كيف أن التحرر قليلاً من أجل قبول المال قد حوّل وعيك نوعًا ما. يمكنك الاستمرار في أسئلة نيل الاستحسان إذا احتجت إليها، أو انتقل واكتشف الرغبة بالأمان في علاقتك مع المال.

هل تشعر نوعًا ما بأن المال تحداك أو عارضك أو هددك بطريقةٍ

ما، أو أي شيءٍ يتعلق بالمال قام بذلك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التحرر من الرغبة بالأمان أو البقاء على قيد الحياة؟

هل تحديث أو رفضت أو هددت المال بأي شكلٍ من الأشكال؟ الآن، مرةً أخرى، بما أن المال ليس شخصًا، رغم أننا نمنحه هذه الصفة، قد يكون ذلك قليلاً من التمدد. ولكن، على مستوى الشعور، قد تشعر بتلك الطريقة.

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتحدي أو رفض أو تهديد المال؟

هل تحداك أو رفضك أو هددك المال؟ أو هل يبدو أنه كذلك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالأمان أو البقاء حيًا والتي يجذبها ذلك الشعور في وعيك؟

هل تحديث أو رفضت أو هددت المال بطريقةٍ ما؟

هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بفعل بذلك؟

هل تحداك أو رفضك أو هددك المال؟ أو هل يبدو الأمر كذلك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالأمان أو البقاء؟

هل تتحدى أو ترفض أو تهدد المال؟ أو هل تريد ذلك؟ هل تستطيع

أن تتخلى عن ذلك ببساطة؟

هل تستطيع أن تفسح المجال لنفسك للشعور بالرفاهية والأمان

والثقة بالمال فقط؟

هل تريد أن تفسح المجال لنفسك لتشعر فقط بالرفاهية والأمان

والثقة بالمال؟

هل لديك شعورٌ فقط بالرفاهية والأمان والثقة بالمال؟

يمكنك العودة إلى هذه الأسئلة بالقدر الذي تحتاجه، حتى تستطيع أن تجيب «نعم» على الأسئلة الثلاثة في النهاية. إذا كنت قادرًا على القيام بذلك، ستكون قادرًا على ملاحظة تغير شعور علاقتك بالمال تمامًا. رغم أن المال هو شيء وليس شخص، لكننا في وعينا، نشعر بالعلاقة معه. إن تحرير المشاعر بشأنه بهذه الطريقة يمكن أن يوضح الكثير من التشوش.

جوليا: الحرية لكي تستحق الأفضل

تعرفت جوليا على طريقة سيدونا عندما هاجرت من رومانيا إلى كندا قبل عشر سنوات تقريبًا. كان ذلك انتقالًا قاسيًا عليها. كانت أمًا وحيدة، ولم يكن لديها المال، وكانت بحاجة لتعلم لغتين، لأنها كانت تعيش في كيبيك، التي تتكلم الفرنسية والإنكليزية. وكان لديها مشاكل مالية أيضًا. كان دخلها الناتج من عملها في تجميل الأظافر حوالي \$900 شهريًا، وكانت نفقاتها تعادله. بالكاد كان يتبقى لها المال من أجل الطعام، وأقل من ذلك بكثير لشراء أي شيء آخر. تقول: «مع كل قلقي ومعاناتي، لم يكن هناك أية حرية». وتضيف «لذلك، ذهلت عندما بدأت تعلم طريقة سيدونا، وكانت سهلةً وعمليةً جدًا. وبعد أربعة أيام تمكنت من التخلص من مقاومتي لعدم الوفرة المالية، وحصلت على زبونة جديدة من الجالية اليهودية الأرثوذكسية. وجدت إعلانًا صغيرًا سبق أن وضعته في دليل أرقام التليفونات. ثم أرسلت لي والدتها وجدتها وبنات أخواتها وأصدقائها. وخلال شهر ونصف، تضاعف عملي ثلاث مرات. وصل دخلي إلى \$2000، ولم أقم بأي شيء سوى التحرير».

أدركت جوليا بأن وعيها لفقرها كان موروثًا من سلوكيات الناس

الذين عاشوا في بلدها الأم. كان لديها خوفٌ لا شعوري من أن تصبح غنيةً. اعتادت أن تسأل: ما هي المزايا لكونك غنيًا أو فقيرًا؟ لاحظت أنها كانت تشعر بشيءٍ غريب داخلها عندما تنفق أموالها. وقررت أن تغير عاداتها في شراء الأشياء الأرخص في المتجر. استمرت في تحرير مشاعرها بأنها تستحق الأفضل، باستخدام الأسئلة مثل: هل أستطيع السماح لنفسي أن أتذكر بأنه لم يكن لدي مال؟ ولقد أدركت بأن ارتباطها بالمال كان قائمًا على الرغبة بالأمان/ البقاء.

«قبل التحرير، نحن مقيدون بسلاسل دون علمنا بذلك»، كما تقول جوليا. «بعد تعلمنا التحرير، نعرف بأننا مقيدون، وهذا مؤلم ما لم نتخلى عنه. خلال مقاومتي، أحسست بألم في معدتي. لكنه زال ببطءٍ أثناء معالجاتي لأهدافي حول الأمان المالي. الآن، أشعر بالسلام، كما أن دخلي جيدٌ ويمكنني الاعتماد عليه».

חסנות ומסאוי מאל

الآن، ستستخدم عملية الحسنات/ المساوي للتركيز على نيل ما تريد في الحياة. تذكر أن تصرف نظرك عن الحسنات والمساوي على حدٍ سواء. فتحرير المشاعر في كلا الجانبين من المعادلة سيجذب الهدف المرجو المتمثل في الحرية المالية والوفرة إلى وعيك.

ما هي الفائدة المرجوة من حصولك على الحرية المالية أو الوفرة؟
هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان/البقاء؟
مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تدع نفسك تتخلى عنها؟
ما هو الضرر من حصولك على الحرية المالية أو الوفرة؟

إذا لم يخطر على بالك شيء، تحرر من الفكرة ثم حدد فيما إذا كان هناك أي إحساسٍ بالرغبة بنيل الاستحسان أو الأمان ورائها.

مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تتحرر منها؟

تذكر، إذا كنت لا تشعر بوجود حرية مالية ووفرة في حياتك الآن، من المحتمل أن يكون هناك نواقص خفية في حصولك على الحرية المالية أو الوفرة. لذلك، فلتبقي منفتحاً على هذه العملية بالقدر الممكن، ودع نفسك تركز على أي شعورٍ أو فكرةٍ تخطر على بالك. ثم حررها. حتى تكتشف تلك العيوب الخفية، فهي ستستمر بإدارة حياتك.

ما هي الفائدة من حصولك على الحرية المالية أو الوفرة؟

هل تأتي تلك الفائدة من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدع نفسك تتغلى عنها؟

ما هو الجانب السيء بالنسبة لك في الحصول على الحرية المالية أو الوفرة؟

دقق لترى فيما إذا كان ذلك مرتبطاً بالرغبة بالموافقة أو السيطرة أو الأمان.

هل تستطيع أن تتحرر الرغبة؟

كرر أسئلة الحسنات والمساوي بشكلٍ متبادل على الأقل سبع مراتٍ قبل التوقف، متأكداً من تحرير كل فئةٍ منها. كما سبق أن ذكرت، فقد كنت أجري أحياناً مقارنة بين حسنات ومساوي موضوع محدد لأكثر من ساعة في الجلسة الواحدة. في الحقيقة، استغرق الأمر أكثر من ذلك في مراتٍ عديدة. لأن الحسنات والمساوي على حدٍ سواء تشكلان غطاءً كاملاً

للمشاعر التي تتعلق بموضوع محدد، فعندما تتحرر منها، ستصبح أقرب لتحقيق الحرية المالية والوفرة التي أردتها دائماً.

تصوراتك عن مصادر تمويلك المثالية

دع نفسك تتخيل كيف ستبدو حياتك فيما لو حققت وفرةً وحريةً ماليةً تامة. تذكر أن تُشرك جميع أحاسيسك وعلى جميع المستويات. قد تكون «تصوراتك» مرئيةً أو حركيةً

أو سمعيةً. لكن بكل الأحوال قم برسم صورةٍ واضحةٍ عن حصولك على المال الذي أردته دائماً، وعن الحرية المالية التامة، والوفرة العجيبة.

اشعر بها من أعماقك وبشكلٍ تام. ثم دقق فيما إذا كان هناك أي شيءٍ بداخلك الآن يقول: «لا، لا أستطيع امتلاكه». و«لا ينبغي عليّ امتلاكه». و«هو ليس متاح». «وليس ممكناً». أو أية فكرةٍ أو شعورٍ مناقضٍ لتصورك.

ما وراء ذلك الرفض، هل تريد نيل الاستحسان أو السيطرة أو

«لقد عملت في شركات Fortune 500 لمدة خمسٍ وعشرين عاماً، وشعرت بأنني فقدت نفسي. لطالما أردت أن أدير عملٍ لوحدٍ، وأن أقطع حبل السرة عن الشركة الأم، إذا صحَّ التعبير. أعطاني أحدهم مجموعة أشرطة سيدونا، وضعتها في سيارتي واستمعت إليها لمدة عامٍ. وخلال تلك الفترة، انطلقت لتشكيل عملٍ لوحدٍ ولم أكن خائفاً منه. وأمنت ببساطة أن الازدهار سيأتي إلي، وجاء - بشكلٍ عجيب. ولم أستطع تفسير ذلك. أعمل الآن بجهدٍ أقل وأجني المزيد من المال، وأشعر بسلامٍ أكثر، وأقوم بالأشياء التي أحبها. أنا مدينٌ بذلك لطريقة سيدونا، لأنه ما من شيءٍ غيّر حياتي كما فعلت هي.»

ريك فورست، كليرمونت، كاليفورنيا

الأمان؟

هل تستطيع أن تحرر الرغبة، فقط من أجل اللحظة الحالية؟

اسمح لنفسك ثانيةً بتخيل امتلاك الوفرة والحصول على الحرية المالية الآن. تخليها في هذه اللحظة. دقق كيف يبدو الأمر، اشعر به كما هو، واسمعه كما هو.

دقق لترى فيما إذا كان هناك أية أفكارٍ أو مشاعر معاكسة.

ثم انظر لترى فيما إذا كان هناك أي إحساسٍ بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان مرتبطٌ مع هذه الأفكار أو المشاعر.

ثم، هل تستطيع التحرر من ذلك؟

ثانيةً، دع نفسك تتصور امتلاك الحرية المالية والوفرة.

كيف تبدو حياتك الآن بعد امتلاكك لها؟

دقق لترى فيما إذا هناك أي رغبةٍ في الصورة ذاتها.

إذا كان هناك أي رغبةٍ، هل تستطيع أن تحررها؟

مرةً أخرى، اسمح لنفسك بأن تتخيل الحرية المالية والوفرة في حياتك الآن. دقق لترى فيما إذا كان هناك أي شيءٍ داخلك ما زال يعيق أو يقاوم ذلك التصور، أو يقول لك: «لا أستطيع» أو «لا ينبغي» أن أحصل عليها.

إذا كان هناك، هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

مهها كانت الرغبة: هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتخلي عنها؟

ثانيةً، اسمح لنفسك أن تتخيل الحرية المالية والوفرة الآن. ولتدرك أن فعل ذلك هو أمرٌ جيد.

هل يمكنك ترك نفسك ترحب بتلك الصورة في وعيك بشكل تام؟
احتضنها وارعها واركها لتكون حاضرةً.

دع نفسك تراح معرفة أن حصولك على الوفرة المالية أمرٌ جيد، وأن
يكون الآن. دع نفسك ببساطة تقبل الحرية المالية والوفرة في حياتك،
ولتعلم بأنك تستحقها.

خطوات وضع الأهداف واتخاذ الاجراءات

أنصحك بشدة أن تقوم بوضع بياناً بالأهداف التي تريد أن تحققها في
مجال الثروة. ستحررك عملية تحقيق الهدف من خلال مساعدتك كي تضع
في اعتبارك ما ترغبه حقاً وأنت تحرر كل مشاعرك المناقضة له. وكما دائماً،
نرجو أن تتذكر الاستمرار بالتحريير عندما تبدأ في اتخاذ الإجراءات لتحقيق
أهدافك المالية. عندما تحرر النشاطات التي تريد القيام بها، أو تلك التي
تقوم بها فعلياً، ستجد بأنك ستحقق النتائج بسهولة أكثر من قبل. (هناك
المزيد من التفاصيل حول هذه العملية في الفصل الثامن، وضع أهدافك
وتحقيقها).

فكرة أخيرة

أعد قراءة هذا الفصل مراراً. كلما عملت أكثر مع هذه المادة، كلما
استطعت تحقيق نتائجها أكثر. وعندما تبدأ بقبول فكرة بأنه يحق لك
الحصول على الحرية المالية والأمان، كلما انتقلت بشكلٍ طبيعي إلى موقفٍ
إيجابي يتعلق بالوفرة المالية.

الفصل السابع عشر



سحر العلاقات

هل تساءلت يوماً لماذا تكون بعض العلاقات الحميمة مجدية وبعضها الآخر ليس كذلك؟ لماذا يبدو أن للعديد منا العلاقات ذاتها مع سلسلة من الأشخاص المختلفين؟ لماذا يستطيع بعض الناس أن يجدوا شريكهم بسهولة، بينما يعاني آخرون؟ إن الجواب عن هذه الأسئلة وغيرها من الأسئلة التي تُطرح مراراً وتكراراً موجودٌ في هذا المنهج المصغّر عن العلاقات الحميمة. يمكن للتمارين والمفاهيم والعمليات المذكورة في هذا الفصل أن تُسرّع من عملية الكشف عن طبيعة حبك الغريزية وعيشها بتفاصيلها.

إن تفسير معظم أسئلة العلاقات المحيرة هو بسيطٌ للغاية. فعالية علاقاتنا، وكذلك أنماط الارتباط بشكلٍ عام، تقوم على الحاجة أكثر من الحب. قد لا يفاجئك ذلك. ولكن بطبيعة الحال، ربما الذي قد يفاجئك

بأن هناك شيئاً يمكنك فعله حيال ذلك- وأنت تعرف تمامًا ما هو: إنه التحرير. كل شعورٍ باستثناء الشعور بالحب هو شعورٌ بعدم الحب. لأن طبيعتك الأساسية هي الحب الذي تنشده من داخلك ومن الآخرين، في كل مرةٍ تحرر فيها مشاعرك باستخدام طريقة سيدونا، فأنت تحرر نفسك من مشاعر عدم الحب وتصبح أكثر حباً داخلياً وخارجياً. كلما كنت أكثر حباً، كلما كانت علاقاتك أكثر نجاحاً - وستكون أكثر جاذبيةً لشريكك. وهذا أمرٌ بسيط. فكل التحرير الذي تقوم به، وستقوم به في هذه الفصل، سيحسن علاقاتك الراهنة والمستقبلية.

توقف عن البحث عن الحب في جميع الأماكن الخاطئة

معظمنا يبحث عن الحب وهذا يشبه إلى حدٍ ما محاولة ملء فنجانٍ مكسور. في كل مرةٍ نحصل فيها على الحب من مصدرٍ خارجي، من شخصٍ آخر خاصةً، يتعزز لدينا الاعتقاد بأنه يمكن العثور عليه خارجنا. لذلك، فالشعور بتلقي الحب، أو نيل الرضا «متسربٌ» بطبيعته. فالارتشاح الشائع يكمن بالخوف من فقدان الحب والاستياء من الأشخاص الذين نشعر أننا بحاجة إلى حبهم، والابتعاد عن الحب الذي، بطبيعتنا، نكونه.

سأزف إليك أخباراً جيدة. يمكنك تجاوز كل هذه المعضلات ببساطة عبر التخلي عن الرغبة بالحب أو نيل الرضا. وتستطيع أن تسرع هذه العملية من خلال البحث عن طرقٍ متبادلةٍ للشعور بالحب- بشكلٍ يعاكس الحصول عليه- وطرقٍ متبادلةٍ لمنح الحب، بالإضافة لتلقيه. إذا كنت في أي نوعٍ من أنواع العلاقات الحميمة- مع شريك الحياة والصديق أو أحد أفراد العائلة- ويمكنك الوصول إلى النقطة التي تحب فيها الشخص الآخر كما هو أو كما هي، بالقدر الذي تستطيع، عندئذٍ يستطيع كلاكما الاسترخاء

وأن تكونا صادقين مع بعضكما البعض. وهذا بدوره يعزز المزيد من الصحة والتفاعلات المرضية.

هناك بعض المفاتيح الهامة لتحسين العلاقات المهملة. إحداها هو التبادلية. إذا كنت تقوم بشي داخلي أو خارجي ليس متبادلاً مع شريكك، سيحبطكما معاً. إليك مثلاً بسيطاً مأخوذاً من علاقتي مع زوجتي. لقد اعتدت الاستمتاع برؤية أفلام للرجال فقط بينما كانت آمي تريد أن ترى أفلام للنساء فقط. لقد سبب ذلك لنا معضلةً في مشاهدة التلفاز والأفلام. بدلاً من فرض إرادتنا على بعضنا البعض، أو الافتراض بأن أحدنا ينبغي أن يضحي من أجل الآخر، وهو لن يكون حلاً متبادلاً، ناقشنا المسألة بانفتاح وحررنا مشاعرنا نحوها وبدأنا بتحديد الأفلام التي نستمتع بها كلينا. في الواقع، لأننا حررنا مشاعرنا للحصول على التبادلية، أصبح كلانا أكثر انفتاحاً على ذوق الآخر في الأفلام، ونادراً ما نختلف حول خياراتنا. وعندما لا نتفق، نختار رؤية الفيلم الذي اختاره شريكنا ببساطة، إذا شعرنا بالتبادلية، أو ربما نذهب بمفردنا أو مع صديق آخر. في كلا الحالتين، نحن كلينا أكثر سعادةً. وأصبحت استمتع برؤية أفلام للرجال مثل أفلام النساء تماماً. وكذلك آمي تستمتع ببعض أفلام للرجال.

لكي تكون محبباً وداعماً بالفعل، يجب أن يأتي الحب بدون قيود. كلما استطعت أن تعطي من نفسك ومن اهتمامك دون الرغبة بمقابل، كلما كنت أكثر سعادةً. في حين أن، ما يفعله معظمنا في العلاقات هو المقايضة. «سأفعل هذا من أجلك، إذا فعلت لي ذلك». في التجارة، يمكن أن تكون المقايضة رائعةً؛ بكل الأحوال، الحب الحقيقي أكثر من كونه صفقةً تجاريةً.

يجب أن يكون الحب الحقيقي والاهتمام مسانداً وداعماً لكلا الشريكين. إذا كان أحد الشريكين يُعطي الآخر على حسابه الشخصي، فهذا ليس عطاءً. يمكن أن تتحول هذه الحالات إلى تبعية متبادلة أو حتى مسيئة. لذلك، عندما تعطي، تأكد أنك تعطي شيئاً مرغوباً وتستمتع بتقديمه أيضاً. الآن، هذا لا يعني بأنه يجب عليك أن تفعل ما يريد شريكك؛ ولا يعني كذلك بأنه يجب عليك أن تفعل ما تريد أنت فقط. بل أن تسمحاً لنفسيكما باكتشاف طرق الارتباط ذات المنافع المتبادلة.

ستغدو متقدماً في اللعبة إذا اتبعت هذه المبادئ التوجيهية في علاقاتك الحميمة.

ماذا لو كان شريكك مثاليًا بالفعل؟

إذا كنت في علاقة رومانسية، فمن المحتمل أنك شهدت ما يسميه معظم الناس بـ «شهر العسل». إذا لم تكن علاقتك جديدة، ربما ستجد أن ذلك النوع من الحب والاهتمام والاستمتاع الذي عشته خلال تلك المرحلة هو مجرد ذكرى الآن. إذن، ما الفرق بين ما كنت تعتبره شهر عسلك وما تعيشه الآن؟ ببساطة: في بداية العلاقة، أحببت وقبلت شريكك كما هو. أو ربما أنك قد أحببته لأنه كان على ذلك النحو، حتى لو أن تلك الطريقة—أو تلك الصفات المحددة—تقودك نحو الجنون الآن.

يمكن أن تتعكر علاقتك مع شريكك في نقطة محددة وذلك عندما يقول أو يفعل شريكك شيئاً، أو يتصرف بطريقة محددة ترفض داخلية قبولها. ثم تبدأ بمقاومة ذلك السلوك أو الخصلة التي فيه، بينما تتوقع في نفس الوقت أن يقوم هذا الشخص بتكرارها مرة أخرى. كما ذكرت في الفصل الثامن، نبدأ بوضع هذه القوائم الداخلية غير الرسمية للأشياء

التي نريد تغييرها - أو مقاومتها - حول شريكنا، ثم نبدأ بمقارنة كل شيء يقوم به مع تلك القائمة الداخلية. إذا كانت المقارنة متطابقة، نضع علامة تحقق داخلية ونقاومها أكثر. بمجرد أن نبدأ بهذه القائمة، نستمر بالبحث أيضاً عن مواد لإضافتها على القائمة. تخرج كامل العملية عادةً عن السيطرة وتنتهي بالانفصال، الطلاق، أو ببساطة تحمّل علاقة لم تعد داعمة لكلا الشريكين.

هناك طريقة سهلة لكسر هذا النمط وتمديد شهر العسل لبقية حياتكم. بادئ ذي بدء، احرق قائمتك. ما لم تكن مصمماً على تدمير علاقتك الراهنة، فإن الاستمرار في إضافة الأشياء إلى قائمتك ليس سوى بحث عن المتاعب. اكتسب عادة البحث عما تستطيع أن تحبه وتقدره في شريكك، بدلاً من البحث عن الطريقة للتغيير أو الإصلاح، وهذا ما سيغيّر كامل ديناميكية علاقتك. هذا ليس بديلاً بالطبع للرجوع بالتواصل حول الأشياء التي فعلها شريكك وتفضل لو لم يكن قد فعلها. وليست عذراً للسماح لشريكك أو لك بالانغماس بوضوح في السلوكيات القاتلة. أنها مجرد وسيلة للبدء في عودة توازنك إلى الطريق التي كنت عليها عندما كنت تستمتع بشهر عسلك. أن عملية المرغوبات / المكروهات هي «قائمة حرق» رائعة.

دعوني أصف كيف أفادني هذا الأمر في زواجي. كما ذكرت، نميل جميعاً لاختلاق قوائم لما اقترفه شريكنا من أخطاء أو أفعال لإهانتنا. ثم نتوقع أن يستمر شريكنا في اقرار نفس الخطأ، ومن ثم، بالطبع، نكون على حق عندما يقومون به مرةً أخرى. وبعد فترة من الوقت، يصبح أكثر أهمية بالنسبة لنا التعلق بالأمان الكاذب لكوننا على حق أكثر من رعاية

الحب الذي جذب شريكنا إلينا في المقام الأول. إن الاختلاف بين هذا النمط، الذي نقع فيه معظمنا، ومرحلة «شهر العسل» التي يبدو فيها شريكنا معصومٌ عن الأخطاء هو ما نركز عليه في شريكنا ونتوقعه منه ببساطة.

ما حدث في الإحدى عشر سنة الماضية من وجودي مع زوجتي هو أن قوائم الإهانات والأخطاء استمرت في الذوبان. نعم، لقد كان لدى أمي ميولاً لا أحبها أحياناً، وكان لدي بعض السمات الشخصية التي لا تحبها، لكن لا أحد منا حمل ذلك الأمر واستخدمه ضد الآخر. نكون كلانا مصيبين في الأمر في اللحظة التي نتواجد فيها سوية ونحرر مشاعر الأذى والتوقعات. نتشارك في إمكانياتٍ غير محدودةٍ لحب بعضنا البعض. حتى أنني أحب أمي أكثر مما كنت أحبها في مرحلة «شهر العسل» في علاقتنا.

حلّال المشاكل

منذ عدة سنوات، شاركت وأمي في دورةٍ للأزواج في منتجعٍ في جامايكا. كان التمرين التالي أحد الوسائل الأكثر فاعليةً التي استخدمناها هناك لمساعدة الأزواج في إزالة خلافاتهم والوصول إلى مكانٍ يفسح المجال بتبادليةٍ أكبر. إنه قائمٌ على مبدأ رؤية المسألة من وجهة نظر الشخص الآخر، «المشي في حذاء شريكك». عندما تأخذ لمحةً عن وجهة نظر شريكك في أي خلاف محدد، يصبح من الصعب الإبقاء على الصراع. والتمرين التالي هو طريقةٌ سريعةٌ وممتعةٌ للقيام بذلك تمامًا.

إن القواعد الإرشادية لهذه التمرين بسيطةٌ. ننفذها بالكامل ودون رقابةٍ ودون القيام بأي شيءٍ ماديٍّ أو عاطفيٍّ مؤذٍ لشريكك. اختر موضوعاً كنتما تختلفان بشأنه وتريدان إزالته.

الخطوة الأولى: يتناقش كلا الشريكين بجميع وجهات نظرهما بشكلٍ كامل. افعل ذلك بأكبر قدرٍ من الشعور والأهمية الممكنة. مع ذلك، هناك نعتٌ واحدٌ مهمٌ: يمكنك استخدام عبارة «وما إلى ذلك». لا تستخدم أية كلماتٍ أخرى. ببساطة جادل بالطريقة التي تعتاد-حتى لو بالغت قليلاً-مع ذلك تجنب اللغة الفعلية.

واستمر في الجدل حتى يصل كليكما إلى أفضل ما لديكما من إمكانيات. ثم خذ بعض اللحظات لتحرير كل ما أثاره هذا النشاط قبل الانتقال إلى الخطوة الثانية.

الخطوة الثانية: الآن، يناقش كلا الشريكين وجهة نظر الآخر. في هذه المرة استخدم الكلمات واسمح لنفسك فهم وجهات نظر شريكك بالقدر الممكن. وناقش وجهة نظر شريكك بعمقٍ كما تجادل وجهة نظرك تمامًا. بالقدر الذي تستطيع، اشعر وعبر عن مشاعر شريكك- حتى باستخدام سلوكيات شريكك.

استمر في الجدل على هذا النحو حتى تنفذ الأشياء التي تريدان الحديث عنها. ثم خذ بعض الدقائق لتحرير كل ما أثاره هذا النشاط لديك.

الخطوة الثالثة: شارك ما اكتشفته مع شريكك. خذ الوقت الذي تحتاجه للتحدث والتحرير معاً لأية مشاعر وأفكارٍ ومعتقداتٍ تظهر خلال هذا التمرين. أعدك إذا كنت مثل الأشخاص الذين كانوا في دورة الأزواج، والآخرين الذين استخدموا هذا التمرين منذئذٍ، وأنا وزوجتي، ستندش وتوسع بالتائج التي يمكن الحصول عليها من القيام بهذا التمرين في كل مرة تكون فيها عالماً في وجهات نظر متعاكسة.

التحرير لدعم العلاقات

في بقية هذا الفصل، سنقوم بتطبيق المبادئ والعمليات الموصوفة في الجزء الأول من هذا الكتاب على المسائل المتعلقة بعلاقتنا الحميمة. عندما تعمل في التمارين اللاحقة، تستطيع أن تركز على علاقة تريد أن تحسّنها، وعلاقة سابقة تريد إكمالها، أو في الحصول على علاقة جديدة صحيحة مناسبة لك. حتى لو استكشفت بعض الأنشطة الموضحة في هذا الفصل، ستنضم بسهولة إلى صفوف الآلاف الذين حسّنوا علاقاتهم بتحرير مشاعرهم.

الذهاب أبعد من والديك

بالإضافة إلى مجال المال، يلونّ والدانا الطريقة التي نرى من خلالها عملية إقامة العلاقة. فهما قدوتنا الأولى، تبعاً للطريقة التي كانا يرتبطان بها مع بعضهما البعض (إن لم يكونا آباء وحيدين) والطريقة اللذان يرتبطان بها معك. لذا، للبدء في تحقيق الحرية التامة في علاقاتك، ابدأ بالتركيز على علاقتك مع والديك، أو على علاقاتهما مع بعضهما البعض.

هل هناك أي شيء يتعلق بتلك العلاقة تقاومه أو تريد تغييره، أو أي شيء فيها استخدمته كقدوة لك؟

هل يشير ذلك الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان؟ مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتخلي عنه؟

جد شيئاً حول علاقتك، إما مع كلا والديك، أو مع أحدهما، أو في علاقتهما مع بعضهما البعض تريد تغييرها.

هل تستطيع أن تتخلي عن الرغبة بتغييرها؟

هل هنالك شيء آخر في علاقتك مع والديك، أو في علاقتها مع بعضهما البعض، تريد أن تغيرها؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

عد إلى الأمر مرة أخرى. دقق لترى فيما إذا كان هناك شيء ما إما في علاقتك مع أحد والديك أو في علاقتها مع بعضهما البعض لم تحبه، أو شيء لا تحبه، وتريد تغييره.

هل بمقدورك أن تتخلى عن الرغبة بتغييره؟

الآن، هل هناك أي شيء حول علاقتك مع والديك، أو علاقتها مع بعضهما البعض، والتي لونت بطريقتك ما علاقتك في كل حياتك؟ تذكر دائماً إما أنك تعيش في حالة مقاومة مع تلك العلاقات المبكرة، أو ربما أنك قد صغت نفسك على غرارهم - حتى لو لم تكن مجدية لك.

بالطبع، ربما كان لديك علاقةً صحيةً جداً مع والديك. لذلك فالقيام ببعض التحرير يمكن أن يجعلها أفضل.

دقق لترى ما هو شعورك العام حول علاقتك مع والديك وحول علاقتها مع بعضهما البعض. ضمناً، هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تدع نفسك تتخلى عنها؟

الآن، دقق كذلك لترى فيما إذا كان هناك أي شيء حول علاقتك المبكرة مع أقرانك أو أصدقاءك الأوائل لا تحبها أو تريد تغييرها.

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة في تغييره؟

هل هناك أي شيءٍ حول علاقتك المبكرة مع أقرانك تريد تغييرها؟
ربما شعرت بالخجل، أو ربما وجدت صعوبةً بالتعامل مع الأطفال
الذين كبرت معهم. ربما كان هناك شيءٌ آخر حول علاقاتك المبكرة مع
أقرانك وتريد مقاومته الآن؟

هل هناك أي إحساسٍ للرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان
الآن عنها؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تدع نفسك تتخلى عنها؟

أنصحك بشدة بأن تتابع التحرير في علاقتك مع والديك، وعلاقتها
مع بعضهما البعض، وفي العلاقات المبكرة التي كانت مع أقرانك.

هذه العلاقات الأولى هي المكان الذي انطلقت منه معظم أنماطنا
كبالغين. وقيامك ببعض التنظيف الآن، سيغير كل شيءٍ في
تجربتك.

كلير: تحقيق السلامة في علاقتها العاطفية

«لدى الكثير من الأشخاص علاقاتٍ متسلسلةٍ مع نفس الشخص
بوجهٍ مختلفٍ» كما تقول كلير: «بالنسبة لي، لقد كان إسقاطاً لوالدي-
شخصٌ متخيل من الماضي. استمر في الظهور لي في علاقاتي». ساعدتها
طريقة سيدونا بشكلٍ كبير على مساحته والشعور بالأمان معه. ونتيجةً
لذلك، كانت قادرةً على البدء حقاً مع الرجل الذي كانت فعلياً معه بدلاً
من التفاعل مع شبح والدها. ما أن تحررت من الرغبة بنيل الاستحسان أو
السيطرة أو الأمان- وبشكلٍ خاص تغيير ما كان- حتى حققت قفزةً هائلة
إلى الأمام.

«أشعر الآن بالحب الذي لم أعتقد يوماً أنني كنت قادرةً عليه، لأنني لم أستطع أن أدرك حب الناس لي أبداً. استخدم مع شريكي طريقة سيدونا، وقد ساعدتنا على تجاوز المشاكل التي اعترضتنا في البداية. ما أن أقدمت على التسامح العميق مع نفسي ومع الآخرين، بدأت أحب نفسي أكثر ولم أكن مدمرة ذاتياً».

الانتقال من الخوف إلى الحب

الخوف هو شيءٌ يعوقنا في مجال العلاقات. ربما نكون خائفين من الالتزام، خائفين من المودة، أو خائفين من التعرض للأذى. لكن إذا

«لقد خضعت لدوراتٍ أخرى جعلتني أشعر بالارتباك والتهديد في بعض النواحي، لكن سيدونا قدمت لي الكثير مما لم تفعله كل الدورات الأخرى. لقد أصبحت واعياً للطريقة التي أدمر فيها علاقاتي عبر الرغبة بالسيطرة أو الرغبة بنيل الاستحسان والرغبة بالأمان. شاركت الدورة مع أحد الأصدقاء المقربين الذي استمع إلى الأشرطة ثم دخل في دورة الأيام السبعة. إن التطور الذي لاحظته عندي والذي شاهدته لديه، قد غير حياتنا. وأصبحنا أكثر قرباً ونساعد بعضنا البعض».

تشاري بولسون، هيبستون، تكساس

غصت أعمق قليلاً، عندما تحرر ذلك الخوف، سترى بأنك متحرر تماماً لتكون حاضراً في العلاقة التي تعيشها الآن، أو لتجد الشخص المثالي. تذكر بأن هناك طريقاً سرياً للتخلي عن الخوف، وهي مختصرة تستطيع أن تستخدمها بالإضافة إلى التخلي عن نيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان (راجع الفصل 13، سر التخلي عن الخوف والقلق). لذلك، دعونا نقوم ببعض التحرير المركز من الخوف الآن.

ما الشيء الذي تخشى حدوثه، إما في علاقاتك الحالية أو في علاقاتك
المثالية؟

ما الشيء الذي نخشاه بشأن العلاقات، أو في هذه العلاقة بالتحديد؟

هل تستطيع التخلي الرغبة بحدوث ذلك؟

جد شيئاً آخر تخشى حدوثه إما في علاقاتك الحالية أو في علاقاتك
بشكلٍ عام.

هل بوسعك التخلي عن الرغبة بحدوثه؟

كرر هذا الأمر أربع أو خمس مراتٍ، مرحباً بأية مخاوف تظهر، ثم
حررها. هذا مجال تستطيع أن تتحرر فيه طوال اليوم. عندما تشعر بأنك
خائف من وقوع شيءٍ ما في علاقتك، أو في العلاقة التي تفكر فيها، التقطه
في اللحظة. ودقق لترى فيما إذا كان بإمكانك التخلي عن الرغبة في ظهور
ذلك الخوف فقط.

نرجو أن تفهم بأن مخاوفك قد لا تكون شيئاً ترغب بحدوثه عن وعيٍ.
ولكن، لأن مخاوف اللاوعي قد تكون كما لو أنك تقول «أنا مدينٌ لك»
حتى تحدث تلك الأشياء، فحريٌّ بك أن تتحرر من أية مخاوف تشعر بها
عن العلاقة.

عملية المرغوبات / المكروهات

دعونا نستكشف بعض نقاط التقارب والتنافر العديدة التي قد تجعل
علاقةً محددةً عالقةً، أو تبقيك عالقاً بشكلٍ عام بشأن إقامة علاقاتٍ
مرضية. هناك نقطتان يجب تذكرهما حول المرغوبات والمكروهات: أولاً،

حرر مشاعرك بالتناوب على جانبي المعادلة. قم بشيء تحبه واتبعه بشيء لا تحبه، وهلمجرا. ثانيًا، إذا كنت لا تستطيع أن تفكر بشيء تحبه أو لا تحبه الآن، حرر مشاعرك بشأن ذلك الأمر واستمر. يشكّل كل زوج من المرغوبات والمكروهات مجموعةً كاملةً من القيود التي عليك العمل على إزالتها تجاه ذلك الموضوع المحدد.

لذلك، ما هو الشيء الذي تحبه تجاه تلك العلاقة، سواء أكانت العلاقة التي تقيمها الآن، أو علاقةً من الماضي، أو علاقةً تتوقعها؟

هل يثير ذلك إحساسًا بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

مهها تكن الرغبة: هل تستطيع أن تدع نفسك تتخلى عنها؟

فكرّ بشيء لا تحبه في علاقتك الراهنة أو السابقة أو في علاقةٍ مستقبلية متوقعة.

هل يثير ذلك الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

مهها تكن الرغبة: هل تستطيع أن تطلقها؟

ما هو الشيء الذي تحبه في العلاقة؟

هل يدور حول الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتخلي عنها؟

ما هو الشيء الذي لا تحبه في تلك العلاقة؟

هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتخلي عنه؟

كرر الاسئلة أعلاه أربع أو خمس مرات، محرراً مشاعرك وأنت تمضي.
تُعتبر هذه العملية طريقةً فعالةً لإزالة جوانب التقارب والنفور التي تمنعك
من تحقيق علاقاتك المثالية.

قبول الأمر كما هو

كما سبق أن ذكرت، إن قبول شريكك كما هو تماماً سيساعدك على
الانفتاح على الحب الذي كنت تسعى إليه.

هل تستطيع أن تدع نفسك ترحب بعلاقتك الراهنة إذا كان لديك
علاقة؟ هل تستطيع أن تقبل برضا كل ما حدث في الماضي وكل ما يمكن
أن يأتي في المستقبل؟

هل تستطيع أن تدع نفسك تقبل بها كما هي الآن؟ وأن تدعها حاضرة
هنا فقط؟

إن المصدر الأكثر حيوية والذي تخلق منه أي شيء تريده في حياتك هو
الإحساس بأن كل شيء على ما يرام كما هو في اللحظة الراهنة. هذا لا يعني
بالأختار شيئاً مختلفاً فيما لو أعطيت الخيار. لكن عندما تستطيع أن ترحب
أو تقبل أو تحتضن أو تسمح بما هو موجود في هذه اللحظة، فهذا يمنحك
قوة هائلة من أجل نقل طاقة علاقاتك لتعيش حالة حبٍ كما هي، وأن
تجعل نفسك منفتحة على علاقةٍ أكثر إيجابية على حدٍ سواء.

لذلك، هل تستطيع أن تدع نفسك تحتضن ما هو صحيح في علاقتك؟

هل تستطيع أن تدعها تكون بالطريقة التي هي عليها؟

لتعلم بأنه لا بأس أن تبقى كما هي -تكمُن في هذه المعرفة إمكانية أن
يصبح الشيء أفضل.

هل تستطيع أن تدع نفسك تسترخي في هذه اللحظة، مدرِّكاً أن كل شيءٍ على ما يُرام؟

لن تشعر فقط بشكلٍ أفضل كلما استطعت أن تسترخي وأن تكون في اللحظة الراهنة، بل ستكون في وضعٍ أفضل بالنسبة لتلك العلاقة. أنا متأكدٌ بأنك قد لاحظت بأن الأشخاص الذين ترغب أن يكونوا من حولك هم الآن مسترخين من الداخل وليسوا متوترين أو غاضبين. كلما كنت أكثر استرخاءً وصدقاً مع نفسك في كل لحظةٍ خلال اليوم، كلما كنت أكثر قدرةً على تحسين علاقاتك. إن الشعور بالراحة والطمأنينة هو أمرٌ فطري، وهو متاحٌ لك دائماً ويكمن تماماً تحت سطح كل ما تحرره في كل مرةٍ.

توقف لحظةً لترى مقدار شعورك بالرضا عن علاقاتك مقارنةً بما كنت عليه وشعرت به منذ عدة دقائق مضت، وكيف تشعر على نحوٍ أفضل بشأن أي علاقةٍ خاصةٍ كنت تعمل عليها.

عملية إجراءات التنظيف

إن عملية إجراءات التنظيف هي إحدى أكثر الوسائل فعاليةً التي أعرفها في تحسين العلاقات. ويمكنها مساعدتك على التغيير حتى في أصعب المواقف من خلال إعادتك إلى موضع التوازن المحب.

لقد قمت باشتقاق العملية التالية من العملية التي علمتكم إياها في الفصل الحادي عشر عبر إضافة سلسلةٍ رابعةٍ من أسئلة الانفصال. وهي مصممةٌ بشكلٍ خاص لمساعدتك كي تصبح أقرب إلى الناس الذين تهتم بأمرهم.

من الضروري أن تتذكر بعض الأشياء خلال العمل. أولاً، رحب بالمشاعر التي تظهر في وعيك عندما أسألك أسئلةً مثل: هل حاول هذا الشخص السيطرة عليك؟ لاحظ بأن إحساس الرغبة بالسيطرة يذوب عندما ترحب به. ثانياً، إن السؤال الثالث في كل مجموعةٍ من الأسئلة هو قرارٌ فقط. ثالثاً، إنك تقوم بالتحريير من أجل نفسك. ولا تقوم به من أجل شريكك أو شريكك المحتمل. إن اجراء التنظيف وسيلةً لتحقيق الحرية التي ترغب بها في علاقاتك.

ابدأ بجعل نفسك مرتاحاً ومركزاً على الداخل. اختر شخصاً تريد أن تنظف مشاعرك نحوه. يمكن أن يكون شخصاً تربطك به علاقةٌ حاليةٌ أو شخصاً من الماضي أو أحد زملائك المحتملين، أو حتى أحد والديك. كما ذكرت سابقاً في الفصل الحادي عشر، كانت إحدى أهم الطرق التي دعمت تطور حرיתי هي عملية تنظيف مشاعري تجاه أمي، وأصبحت العلاقة بيننا أكثر من رائعة. لم تتغير علاقتي مع أمي ومع الآخرين فقط، بل غيرت علاقتي مع مشاعري تجاه نفسي أيضاً.

لذلك، فكرّ بشخصٍ تريد أن تقوم بتحريير بعض مشاعرك تجاهه الآن، أو شخص تريد أن تحسن علاقتك به. أو، إذا لم تكن على علاقةٍ به الآن، نظف مشاعر تجاه تلك العلاقة التي عانت من مصاعب في الماضي. دع نفسك تتخيل هذا الشخص. انظر إليه بعين عقلك، مستخدماً حواسك المسيطرة. تستطيع أن تشعر به أو أن تراه، أو من الممكن أن تسمع حكايةً عنه.

هل حاول هذا الشخص السيطرة عليك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التحرر من الرغبة بالسيطرة عليه؟

هل حاولت السيطرة على هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع الآن التخلي عن الرغبة بالسيطرة عليه؟

كرر بالقدر الضروري، ثم، عندما تصبح جاهزًا، انتقل إلى السؤال الثالث في هذه السلسلة: هل تستطيع أن تمنح هذا الشخص الحق ليكون بالطريقة التي هو عليها؟ هل تستطيع فقط؟

هل ستمنح هذا الشخص الحق ليكون بالطريقة التي يكونها؟

هل تمنح هذا الشخص الحق الآن ليكون بالطريقة التي يريد أن يكونها؟ تذكر، أن هذا هو مجرد قرار. أنه اختيار الحرية.

هل تكره أو تعارض أي شيء في هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن منع حبك لهذا الشخص؟ هل كره هذا الشخص أو عارض شيئًا لديك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن رغبته بالموافقة عليك؟

كرر أسئلة نيل الاستحسان أعلاه بالقدر الضروري. وعندما تصبح جاهزًا، انتقل إلى السؤال الثالث: هل تستطيع أن تمتلك مشاعر الحب أو نيل الاستحسان فقط لهذا الشخص؟ هل تستطيع فقط؟

هل تسمح لنفسك أن تقبل به أو تحبه / تحبها؟

مرةً أخرى، تذكر أن ذلك مجرد خيار.

هل لديك الآن مشاعر الحب فقط لهذا الشخص؟

إذا كان الجواب «نعم»، تابع.

هل تحداك هذا الشخص أو عارضك أو هددك؟

هل يثير ذلك أي إحساسٍ بالرغبة بالأمان أو البقاء داخلك؟

إذا كان الأمر كذلك، لاحظ إذا كان بوسعك أن تدعه يمضي.

هل سبق أن تحدت أو عارضت أو هددت هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتحديه معارضته أو تهديده؟

هل سبق أن هددك أو عارضك، أو تحداك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالأمان أو البقاء التي نشأت من ذلك؟

هل تحدت أو عارضت أو هددت هذا الشخص؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بحماية نفسك بتلك الطريقة؟

كرر هذه الأسئلة بالقدر الضروري. عندما تكون جاهزًا، انتقل إلى السؤال الثالث في هذه السلسلة: هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالإحساس بالرفاهية والشعور بالسلامة والثقة مع هذا الشخص فقط؟ هل بمقدورك فقط؟

هل ستسمح لنفسك بأن تشعر بالرفاهية والسلامة والثقة مع هذا الشخص فقط؟

هل تشعر الآن بالرفاهية والسلامة والثقة مع هذا الشخص فقط؟

إذا كان الجواب «نعم»، نرجو منك المتابعة.

هل رفضك هذا الشخص أو انقطع عنك أو دفعك عنه أو حاول الانفصال عنك بأي طريقة؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بأن تكون معه/ معها؟

هل رفضت أو انقطعت أو ابتعدت عنه أو تحاول الانفصال عنه بأي طريقةٍ من الطرق؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن رفضه والرغبة بالانفصال؟

كرر هذه الأسئلة بالقدر الضروري. عندما تكون جاهزًا، انتقل إلى السؤال الثالث من هذه السلسلة: الآن، هل بوسعك ترك نفسك تشعر بالاتحاد مع هذا الشخص والشعور بـ «أنت أنا»؟ هل تستطيع ذلك فقط؟

هل تسمح لنفسك بالشعور بالاتحاد، والشعور بـ «أنت أنا» مع هذا الشخص؟

هل لديك فقط الشعور بالاتحاد، الشعور بـ «أنت أنا» مع هذا الشخص؟

تذكر، أن هذا مجرد خيار. إذا كان الجواب «نعم»، تستطيع الراحة. إذا لم تكن متأكدًا، ربما بوسعك القيام بمزيد من التحرير قبل التوقف.

الحسنات والمساوى

أن عملية الحسنات/ المساوى هي طريقة فعالة أخرى للتحرير في مجال العلاقات. استخدم هذه التقنية إذا:

- كنت سعيداً مع شريكك، لأن هذا قد يجعلك تشعر حتى بشكل أفضل.

- لديك إمكانية لإقامة علاقة، لكنك لست متأكداً فيما إذا كنت ستبقى على تواصل أم لا.

- تريد أن تحصل على حلٍ لعلاقةٍ سابقةٍ.

دعونا نقوم بعرض بعض الحسنات والمساوى الآن. ابدأ بالتركيز على علاقةٍ حاليةٍ أو علاقةٍ سابقةٍ، أو على وجود علاقةٍ مثاليةٍ. اسأل: ما هي الفائدة التي ستجنيها من تلك العلاقة؟

ضميناً، هل هناك شعورٌ بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان/البقاء؟

مهها تكن الرغبة: هل تستطيع إطلاقها؟

ما هي النقطة السيئة في تلك العلاقة؟

هل هناك أي شعورٍ بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان/البقاء؟

مهها تكن الرغبة؟ هل تستطيع أن تطلقها؟

ما هي الفائدة من وجود تلك العلاقة كما هي عليه؟

هل يثير ذلك الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع التخلي عنها؟

ما هو العيب في وجود تلك
العلاقة بهذه الطريقة؟

«إن أكبر نعمةٍ لطريقة سيدونا هي أنها حاضرة عندما أكون بحاجتها. وأنا أشعر بالحاضر أكثر من أي وقتٍ مضى. لقد اكتشفت بأن معظم رغباتي تقع ضمن فئتي نيل الاستحسان والأمان، التي تعود إلى الطفولة. ولدى تحرري منها-يا إلهي، كم كان الأمر رائع! لقد تحسنت حياتي الجنسية بشكلٍ كبير، لأنه لم يكن عليّ أن أكون مجرد ممثلٍ. وهذا أفضل بكثير. وهي تستحق عناء تطبيقها. لقد أصبحت زوجتي سعيدةً، ولا أعرف لماذا. يا رجل، لقد دهشت لسهولتها».

أر. أف كاليفورني

هل يثير ذلك الرغبة بنيل
الاستحسان أو السيطرة أو
الأمان؟

هل تستطيع أن تحررها
ببساطة؟

كرر هذه السلسلة من الأسئلة ثم حررها على الأقل تسع مراتٍ قبل التوقف لمعرفة ما هو وراء هذه الأجوبة الواضحة وكشف الرؤى الجديدة. أشجعك بعدها على الاستمرار بعملية الحسنات/ المساوئ في المستقبل القريب لأن

لها القدرة بالفعل على تغيير أي مجالٍ من مجالات العلاقات الذي تشعر فيه بأنك عالقٌ أو ترغب أن تشعر فيه بالحرية.

نمط الوحدة / الانفصال

إن الرغبة بالانفصال، ونقيضها، أي الرغبة بالاندماج، هما النقطتان الأهم للتحريك في مجال العلاقات. لأنه في العلاقة، عادةً ما يكون هناك

شخصٌ يريد دائماً التقرب أكثر، والآخر يريد الابتعاد. بعض الأزواج يتبادلون المواقع، بغض النظر عن أي جانبٍ أنت فيه، تستطيع أن تحرر مشاعرك. تستطيع التخلي عن الرغبة أن تكون أقرب، وبالتالي، ستجد نفسك أقرب. تستطيع التخلي عن الرغبة بأن تكون منفصلاً، وستجد نفسك مرتاحاً بالطريقة التي تكون فيها.

انتبه على الشعور عند الرغبة بأن تكون لوحذك، والشعور بالرغبة بأن تكون منفصلاً، في علاقاتك. ستكتشف بأن التحرير المتواصل في هذه المسألة يغير علاقاتك نحو الأفضل.

وليم: لا شيء يبدو خطيراً بعد الآن

كان وليم وزوجته آمي معاً منذ ستة أعوام، وكان يمزح قائلاً: «يبدو كلانا جيدين في القتال». قبل أن يتعلما سيدونا، كانا ينخرطان بالطاقة السلبية لعدة أيام وحتى عدة أسابيع. لقد انشغلا بها وأصيبا بالعمى لما كان يجري حولهما. لكن كلما تحررا أكثر، كلما كانا قادرين أكثر على الإدراك بأنهما يتصرفان كطفلين غاضبين ومحبتين وحساسين. وما أن أدركا ذلك بشكل متبادل، حتى كانا انفجران ضاحكين مباشرةً في المرات القليلة التي كانا يتشاجران فيها. كان يبدو الأمر سخيفاً جداً.

«في آخر دورة الأيام السبعة للرياضة الروحية التي شاركنا بها، عندما كنا نغادر فندقنا ونقود سيارتنا إلى الدورة في صباح أحد الأيام نشب بيننا خلافٌ»، ونقل وليم: «بينما كنا في السيارة، وصلنا معاً إلى النقطة التي خرجنا فيها عن السيطرة على أجسادنا وحدثنا النظر إلى بعضنا البعض (أنفسنا) ونحن منخرطين في الجدال». وانفجرا ضاحكين معاً في نفس اللحظة.

يقول وليم: «لا شيء خطيرٌ إطلاقاً. وكل الأشياء التي كانت موضوع شجارٍ لساعاتٍ وأيامٍ وأسابيعٍ ليس لها نفس التأثير بعد الآن».

تصور علاقتك المثالية

دع نفسك مرتاحًا وابدأ بالتركيز على الطريقة التي تبدو فيها علاقتك المثالية. تذكر، عندما «تتخيل» أي شيء، بقدر الإمكان، استخدم كل حواسك. ولتقم بدمج كل الصور الذهنية مع الأحاسيس الجسدية والأصوات، وضم إليها الروائح إذا كانت تساعدك على تحسين تصورك.

لذا، كيف يمكن أن تبدو العلاقة التي أنت فيها الآن، فيما لو كانت مثالية؟ أو، كيف يمكن أن تكون علاقتك المثالية بشكلٍ عام؟ اسمح لنفسك أن تتخيل كيف يبدو الأمر، مشغلاً جميع أحاسيسك بالقدر الممكن.

كيف تبدو علاقتك المثالية، كيف تشعر بها، وكيف تريدها؟

الآن، هل هناك أي شيءٍ داخلك يقول: «لا، لا تستطيع أو ينبغي ألا يكون لديك»، أو، «ليس لديك؟»

هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان/البقاء؟

مهها تكن الرغبة: هل تستطيع التخلي عنها؟

مرةً أخرى، تخيل وجود علاقةٍ مثاليةٍ هنا والآن. كيف تبدو وتشعر وتحس بها؟ أدخل كل أحاسيسك. أجعل الصورة واضحةً بالقدر الذي تستطيع.

في هذه المرة، دقق لترى فيما إذا ظهرت أي فكرةٍ وتصوّرٍ أو اعتقادٍ يقول: «لا يمكنك الحصول على ذلك»، أو، «ينبغي ألا تحصل على ذلك»، أو «لن تحصل عليها أبداً»، أو «ليس ممكناً».

هل يأتي ذلك من الإحساس بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تطلق سراحها؟

الآن، تخيل علاقتك المثالية مرةً أخرى. هل تستطيع أن تدعها تكون كما هي؟ لتعرف أنه أمرٌ جيد أن تكون لديك علاقةٌ مثاليةً، وفي الوقت نفسه، اقبل علاقتك كما هي في اللحظة الراهنة. اسمح لنفسك أن تسترخي وأن تكون مرتاحة مع العلاقة. دعها تكون على ما يُرام الآن وهنا.

إذا كنت تشعر بأية قيودٍ في الحصول على علاقةٍ مثاليةٍ، هل تستطيع أن تحررها ولتعلم بأنك على ما يُرام الآن تماما؟

بالإضافة إلى التصور، ستستفيد من القيام بعملية تحقيق الأهداف في المسائل التي تخص علاقاتك (انظر الفصل الثامن).

التحرير يُحسن كل أنواع العلاقات

إن التقنيات المطبّقة في هذا الفصل على العلاقات الرومانسية هي مفيدةٌ بنفس القدر لأطفالك ووالديك وأصدقاءك وزملاءك وأي شخصٍ آخر. فكّر كيف يمكن أن تبدأ في دمج هذه الأشكال من التحرير في كل تفاعلاتك البشرية. أعدك أن كل علاقةٍ -حتى بما فيها علاقتك مع نفسك- ستتحسن بشكلٍ كبيرٍ وستصبح مصدرًا للفرح والراحة.

الفصل الثامن عشر



تطوير الصحة المشعة

في منتصف سبعينيات القرن الماضي، جرى تدريس سيدونا للمرة الأولى، لم يكن مسلماً عموماً بأن المرض يتفاقم أو يحدث مباشرةً بسبب العواطف المكبوتة والضغط العصبي. يبدو اليوم أن متلازمة العقل/الجسد مقبولةً إلى حدٍ كبير من قبل المختصين في الرعاية الصحية وتصف عادةً أنظمة علاجٍ تتضمن مستوىً لا بأس به من الدعم العاطفي. على الرغم من أنني وزملائي لم نحاول أبداً أن نتعامل ونشخص ونعالج أو حتى أن نقدم النصح للناس بشأن مشاكلهم الصحية الخاصة، فإن تطوير المزيد من الصحة البدنية والسعادة المشعة هو أحد أكثر المكاسب التي يتم الحديث عنها عند استخدام سيدونا بشكلٍ متكرر.

معظم معاناتنا، إن لم يكن كلها، التي ترافق الأمراض الجسدية تأتي من ردود أفعالنا العاطفية على ما تعانیه أجسادنا. على سبيل المثال، هل سبق

أن عانيت من ألمٍ جسدي ووجدت بأنه لا يؤثر عليك في إحدى المناسبات، ولكن، في ظروفٍ مشابهةٍ وفي حادثةٍ منفصلةٍ، سببَ لك نفس النمط أو المقدار من الألم ضيقاً شديداً؟ إذا كنت مثل معظمنا، ربما سيكون جوابك «نعم». لماذا يحدث هذا؟ إن مصطلحنا الذي نستخدمه للإشارة للمرض يتضمن فكرة: عدم الراحة dis - ease.

في كثيرٍ من الأحيان، لا نشعر بالراحة في أجسادنا. وغالباً ما نصدر الأحكام تجاه مشكلةٍ جسديةٍ نعاني منها. وربما سمعنا من الآخرين أحياناً بأننا قد تسببنا بها بطريقةٍ ما، وفسرنا نشؤها على أساسٍ شخصي. أو ربما نعتقد بأننا نعاقب بسبب سلوكٍ «خاطيء» بهذه الطريقة. بسبب هذه النظرة، نسبب لأنفسنا معاناةً غير ضرورية مبنيةً على الحالة الجسدية.

هناك نكتةٌ حلوةٌ ومرةٌ يتم تداولها من قبل مجموعات رفع الوعي (وهي حركة نسائية نشأت في أوروبا في ستينيات القرن الماضي وتعرف أحياناً بمجموعات إعلاء العقل على المادة)، وتلقي الضوء على ذلك النوع من المعتقدات المذكورة أعلاه. «أحياناً يكون من النبل أن تموت... لكن الله لا يقدر وتمرض (إن شاء ما بتمرض). يشير المرض أحياناً بأنك قد فشلت بطريقةٍ ما.

أنا لا أشارك في هذه الفلسفة

حتى أجساد القديسين والحكماء وأولئك الأصحاء عاطفياً تُصاب بالمرض والموت. لذلك، لماذا نقحم أنفسنا بمثل هذا الوضع العصيب؟ إذا أصبت بمرض ما، لا تزد على نفسك الآلام عبر إطلاق الأحكام وندب حظك لوجوده. نعم، وبناءً على متلازمة العقل / الجسد، كلما كنت أكثر صحةً على المستوى العاطفي، كلما قلَّ احتمال مرضك جسدياً.

بكل الأحوال، ما من ضماناتٍ أحياناً، بأن الصحة العاطفية ستعزز صحتك البدنية. يمكن تحرير الألم الجسدي أحياناً عبر استخدام سيدونا، وسنكتشف لاحقاً العديد من الطرق للقيام بهذا في هذا الفصل. ومع ذلك، حتى عندما يكون ألمنا أو أعراضاً أخرى مستمرة، من الممكن أن نتحرر من ردودنا العاطفية عليها، وبالتالي نُخفف معاناتنا.

هذا الفصل، والذي يُعتبر دورة مصغرة في مجال الصحة الجسدية، مقسّمٌ إلى قسمين رئيسيين: يصف الأول عملية الخطوات الخمسة للتعامل مع المرض وعدم الراحة؛ ويوضح القسم الثاني كيفية استخدام التقنيات كتقنيات المرغوبات/ المكروهات، الحسنات/ المساويء، إجراءات التنظيف، وعملية التخيل من أجل التحرير في مجال الصحة بشكلٍ عام والجسد بشكلٍ خاص.

إذا كنت تخضع حالياً لعلاجٍ ضد مرضٍ جسدي، نرجو منك ألا تُغيّر نظامك العلاجي دون العودة إلى طبيبك أولاً أو إلى المعالج أو الطبيب المختص المشرف عليك. تساهم العمليات الموصوفة هنا كداعمٍ عاطفي فقط. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تعتقد بأن لديك وضعٌ صحي يتطلب المساعدة الاختصاصية، من المهم أن تستشير طبيباً مختصاً، قبل أن تبدأ العمل على المادة التالية.

الآن، دعونا نمضي قدماً.

خمس خطواتٍ للتعامل مع المرض وعدم الراحة

إنّ عملية الخطوات الخمسة مفيدةٌ لتحرير المسائل المتعلقة بالمرض والإصابات والمظهر الخارجي وزيادة الوزن ونقصانه على سبيل المثال

لا الحصر. في الحقيقة، هذه الخطوات فعالةٌ مع أي شيءٍ يمكن أن تعتبره مشكلةً. كما ذكرنا في الفصل الثالث عشر، يمكنك أيضًا أن تعدّل هذه الخطوات بسهولةٍ لتغطي الظروف النفسية فيما إذا كنت تتلقى العلاج السريري لأمراض كالإكتئاب أو الهلع أو الاضطراب ثنائي القطب أو غيرها. تهدف هذه التقنيات الشاملة إلى مساعدتك على حب وقبول ذاتك كلل (الجسد/ العقل/ الروح)، بغض النظر عما «لديك».

1. لتكن منفتحًا على إمكانية الشفاء

كما سبق وذكرت، لا تعدّ طريقة سيدونا بالعلاج من أي مرضٍ جسدي. بل تعني أن تكون منفتحًا بالقدر الممكن على أن إمكانية تغيير أفكارك وعواطفك قد تسبب تحولاتٍ إيجابيةٍ على المستوى الجسدي. ونتائجها موثقةٌ. بتعبيرٍ آخر: لكي تتغيّر جسدك، غير تفكيرك. قبل أن أقوم بأي عملٍ يخصّ الجسد مع أيٍّ من طلابي في صفوف سيدونا، فأول شيء أقوم به هو التحقق فيما إذا كانوا منفتحين على هذه الإمكانية، أو كانت لديهم شكوكٌ نحوها.

افعل الشيء ذاته الآن. خذ لحظةً للتحقق داخلك واكتشف فيما إذا كنت منفتحًا على إمكانية أن تحرير عواطفك يمكن أن يحسّن صحتك الجسدية. إذا فعلت ذلك، فهذا عظيم! تابع القراءة ببساطة. إذا لم تكن منفتحًا-أي إذا كان لديك أي شكٍ على الإطلاق-دق مرةً ثانيةً لترى من أي شعورٍ بالرغبة جاء ذلك الشك (هل من الرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان). ثم تحرر منه.

صدق أو لا تصدق، يمكن أن يكون لهذه الخطوة تأثيرًا هائلًا على عملية التحرير، كونها تحترق المقاومة بسهولةٍ كما تحترق السكين الحارة

قالب الزبدة. لقد رأيت الكثير من الناس يتخلون عن مسائل طويلة الأمد فقط من خلال عملية قبول ما كان ممكناً.

2. فلتحب نفسك كما هي

عندما تشعر بأنك تقسو على نفسك لوجود مشكلة جسدية لديك، قم بالتمرين المختصر التالي.

أولاً، لاحظ عدم الرضا عن نفسك، ثم اطرح السؤال التالي ببساطة: هل أستطيع التخلي عن عدم الرضا عن نفسي؟ ثم، تخلى عن عدم الرضا عن نفسك بالقدر الذي تستطيع. استمر حتى تحرر رفضك تماماً. بعد ذلك، ادفع العملية خطوة نحو الأمام عبر منح نفسك الرضا من دون سبب.

عندما تجد نفسك غير راضٍ عن جزءٍ معينٍ من جسدك يُسبب لك ألماً، اسأل نفسك: هل أستطيع التخلي عن رفض ذلك الجزء من جسدي (_____)? ثم، أغدق على ذلك الجزء الحب بالقدر الممكن في تلك اللحظة. تعمل هذه التقنية البسيطة بشكلٍ عجيب، أوكد لك ذلك.

كلما تحررت من رفض نفسك وجسدك أكثر، وكلما عودت نفسك على قبول ذاتك بلا سببٍ، كلما شعرت بالسعادة والحيوية أكثر، وهذا ما يساعدك بالتأكيد في أي عملية شفاءٍ.

3. الانتقال من التساؤل عن السبب إلى اكتساب الحكمة

في كثيرٍ من الأحيان، تستمر المشكلة الجسدية لأننا نضيع في محاولة معرفة سبب وجود المشكلة لدينا أو ماهيتها. كما ذكرت من قبل بالضبط، إن السبب الوحيد الذي نريد أن نفهمه فعلاً والذي يتعلق بـ «سبب» حدوث أي نوعٍ

من أنواع المشاكل هو أننا نخطط أن نعيشها ثانيةً في المستقبل. يمكن أن يكون هذا المستقبل هو يوم غد أو الأسبوع المقبل أو ربما بعد خمسة دقائق من الآن. نعاني بشكلٍ أقل عندما نتخلى عن التخطيط مقدماً للشعور بالتوكل.

بالطبع، أنا لا أقترح أن تتجاهل حالتك الصحية. إذا كان لديك وضعاً يحتاج إلى عنايةٍ طبيةٍ مخصصة، يُرجى الحصول عليها فوراً.

«منذ أن بدأت بتطبيق طريقة سيدونا قبل عامين ونصف، تغيرت أفكارى عن الصحة والعناية الصحية تماماً. اعتدت أن أعاني من الحساسية وتوترٍ فظيعٍ في الظهر والرقبة، وقد تحسنت كلها عند ممارسة سيدونا بشكلٍ يومي. وقلما تعرضت لنزلات البرد، رغم تعرضي الدائم للفيروسات. إن صحتنا هي انعكاسٌ لوعينا. خلال عملية التحرير، أنسى كل ما تعلمته، وأعود إلى الجوهر الحقيقي لما تعنيه الصحة تماماً-أي، العودة إلى طبيعتنا الحقيقية.»

كارلا هسو، سانتا مونيكا، كاليفورنيا. اسمح لنفسك بتخطي القلق

حول حالتك الصحية من خلال

سؤالك: هل تفضّل أن تفهم سبب شعورك بالمرض أو أنك تريد أن تشعر بالتحسن فقط؟ إذا كنت تفضل «أن تشعر بالتحسن»، تخلى عندئذ عن الرغبة في معرفة السبب. دع ذلك للمختصين.

يخشى بعض الأشخاص حالياً الأطباء ويمتنع آخرون عن طلب المساعدة منهم بأي شكلٍ من الأشكال، وبالتالي يمكن أن تمنع كلا الحالتين تلقي الرعاية الصحية المناسبة.

إذا كنت تخشى الأطباء أو تخاف الإجراءات الطبية، تستطيع أن تتحرر ببساطة من الأمر عبر طرح السؤال على نفسك: كيف تشعر نحو الأطباء

أو المشافي والإجراءات الطبية؟ دع نفسك تُرحب بأية مشاعر أو أفكار أو صورٍ تظهر في وعيك ردًا على هذا السؤال.

ثم اسأل نفسك: هل يأتي ذلك من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الرغبة بالأمان أو البقاء؟ مهما تكن الرغبة، اسأل نفسك: هل أستطيع التخلي عن ذلك؟

استمر في تكرار هذه الأسئلة حتى تشعر بالتححرر من الخوف والأطباء والمشافي والإجراءات الطبية؛ وتلقي الرعاية أو الدعم بشكلٍ عام. يمكن أن يعزز هذا الأمر بحد ذاته الشفاء والتواصل الأفضل بينك وبين الأخصائيين الصحيين والآخرين الذين يهتمون بصحتك.

4. الذهاب أبعد من التشخيص

أحد المجالات التي يعلق فيها الناس عندما يتعاملون مع مشكلةٍ جسديةٍ أو نفسيةٍ (انظر الفصل الثالث عشر) هو التشخيص نفسه. ما أن نسمع من أحد المختصين الطبيين تشخيصًا محددًا، كالسرطان أو مرضٌ بالقلب أو اضطراب القلق، على سبيل المثال لا الحصر، تصبح هذه التشخيصات كافية بحد ذاتها. بعد كل ذلك، دفعنا للمختصين والخبراء لإعطائنا أفضل أفكارهم عن المشاكل التي نعاني منها، وما علينا التصرف إزاءه، لذلك يصبح من المنطقي قبوله والتأقلم معه، أليس كذلك؟

أشجعك بشدةٍ على إتباع نصيحة طبيبك، مع ذلك ابقَ منفتحًا في الوقت ذاته على إمكانية تغيير حالتك نحو الأفضل، فضلاً عما يمكن أن يقدمه لك الاختصاصي الطبي. بالنسبة للكثيرين منا، قد يصبح التشخيص

هاجس قلقٍ. نستخدم عندها توقعنا عند معاودة ظهور الأعراض ونرده كتعويدة مبنية على الخوف.

ثمة طريقة رائعة لتسهيل تحرير توقعاتك لمزيد من المشاكل والمعاناة هو أن ترى المشكلة كذكرى، كما ذكرنا في الفصل الثاني عشر، المعنون وضع كل شيء معاً، عن كيفية القيام بها:

أولاً، اسأل: هل أستطيع أن أسمح لنفسي أن أتذكر كيف اعتدت تصديق بأن لدي _____ (تشخيص مرضك)؟

يمكن أن ينقل هذا التشخيص وعيك ويجعلك تضحك. وقد يجعلك ترتعش داخلياً. أو ربما يفتح ببساطة الإمكانية في وعيك بأن تفكر: «نعم، حتى هذا مجرد ذكرى».

السؤال التالي: هل أرغب في تغيير ذلك من الماضي؟

إذا كان الجواب «نعم»، اسأل نفسك: هل يمكنني التخلي عن الرغبة بتغيير ذلك من الماضي؟ ولتتحرر بقدر ما تستطيع؟

حتى إذا كان الجواب «لا» انتقل إلى الخطوة التالية.

إن السؤال الإكمال في هذه السلسلة هو: هل أستطيع التخلي عن الرغبة بالاعتقاد أن لدي _____ (اكتب تشخيصك)؟

ثم افعل ما بوسعك للتخلي عن ذلك الاعتقاد.

تحقق من نفسك عاطفياً مرة أخرى. إذا كنت ما تزال متشبهاً بذكرى المشكلة الآن، أعد الخطوات من البداية حتى تستطيع التخلي عنها تماماً.

كلما استخدمت هذا المفهوم أكثر فأكثر، ستجد أنه من الأسهل أن تتحرر، حتى من تلك المسائل الجسدية والعاطفية التي بدت أنها غير قابلة للتغيير.

5. التحرر من الآلام والأعراض الجسدية

الآن وبعد أن تعلّمت الخطوات الأربعة الأولى لتخفيف معاناتك (فقد أصبحت منفتحاً على تغيير المشكلة ومنحت نفسك نيل الاستحسان بدلاً من عدمه وتخلّيت عن الرغبة باكتشاف وضعك وتخلّيت عن الاعتقاد بمرضك أو عدم ارتياحك)، ربما لم يتبقى شيء. فقط في حال وجود شيء، وكما تعرف كيف تتعامل مع أية مشاكل جسدية يمكن أن تظهر في المستقبل، دعونا نكتشف طريقتين سهلتين للعمل بشكل مباشر مع الأعراض.

تتمثل الطريقة الأولى الفعالة للعمل على الأعراض الجسدية في حال ظهورها باستخدام العملية الأساسية لطريقة سيدونا. أولاً، لاحظ ببساطة كيف تشعر بوجود هذه المشكلة المحددة. ثانياً، حدد فيما إذا كان الشعور يأتي من الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان. أخيراً، دع نفسك تتخلى عنه تماماً. في كثيرٍ من الأحيان، نجد أن مشاعرنا تجاه الأعراض هي التي تجعلها باقيةً في مكانها. كما سبق أن تعلمت، إن مشاعرنا حول الأعراض التي نعاني منها (الأعراض الجسدية) هي ما يسبب معاناتنا. لذلك، حتى لو استمر الألم أو الأعراض بعد التحرر منها، ستشعر بأنك أفضل حالاً من الداخل.

هناك طريقةً أخرى فعالة للتخلص من الأعراض الجسدية وهي أن تبدّل بين الشعور بها تماماً ومن ثم الشعور بالفراغ أو الفضاء الذي يحيط بها

أو يتخللها. لقد شاهدت أشخاصًا يتحررون من أشد الأعراض وأكثرها دوامًا من خلال ممارسة هذه التقنية البسيطة. في أحد دوراتنا المتبعة التي مدتها أسبوع، تمكّن أحد الأشخاص الذي كان يتعاطى المورفين لأكثر من سنتين أن يدير ظهره للألام الحادة بعد عدة دقائق من استخدامه لها فقط - ليس أكثر من خمس أو ست دقائق - من هذا النوع من التحرير.

كما هو الحال مع احتضان عواطفنا، عندما تكون مستعدًا لقبول أحد الأعراض بالقدر الممكن فهذا يمنحك المزيد من الشعور بالراحة. إن أحد الأسباب لاستمرار أعراضنا وتضخمها هو أننا نقاوم وجودها. فالترحيب بمشاعرنا وأحاسيسنا هو الطريقة الأولى الفعالة. نستطيع عندها أن ندفع العملية خطوة نحو الأمام لأننا أصبحنا مدركين للوجود أو الهدوء الكامن الذي يسمح بأن نعيش جميع سلبيات وإيجابيات التجربة. ومن خلال اعترافنا بهذه الرحابة الكامنة، نميل لإزالة أية عواطف أو أعراض تظهر على سطح وعينا.

لذلك، انتقل ببساطة بالتناوب بين الترحيب بالأحاسيس المرافقة للأعراض والشعور والاعتراف بالفضاء الذي يحيط بها ويتخللها. عندما تقوم بذلك، ستلاحظ بأن الألم والأعراض المرافقة الأخرى تزول بسرعة وبدون جهد.

ديوك: التحرر من البحث عن التعاطف

كان ديوك يعاني من متلازمة التعب المزمن لمدة ست سنواتٍ قبل أن يتعلم طريقة سيدونا. كانت إحدى الأعراض الرئيسية لمرضه، بالإضافة إلى تعب العميق، هي الألم المستمر في ذراعيه وقدميه ورجليه. بقدر ما يمكنك أن تتخيل، أخذ الكثير من مضادات الألم خلال هذه الفترة، لكن

لم يكن هناك أي دواءٍ يريحه من ألمه. لقد كان مسرورًا معرفته بأن تلك الطريقة يمكن أن تخفف ألمه.

يقول ديوك: «بعد أن خضعت للدورة الأساسية، في كل مرة كنت أصاب بها بألم، كنت أتحرر منه». ويضيف «كنت أجلس وأركز انتباهي على الألم الفعلي نفسه، وأدخل في عملية السماح له ليكون موجود. ثم كنت أحرره. لطالما جعلتني مقاومة الألم تلقائيًا ومحاولة التخلص منه أشعر بالإحباط في الماضي. الآن، إن السماح للألم بالوجود فقط كان له الأثر في تقليصه، وأحيانًا أتخلص من الإحساس بالألم على الفور».

بعد عام ونيّف، ذهب ألم ديوك دون رجعة، لكنه ما زال لا يشعر كما كان يأمل أن يكون. اتصل معي في أحد الأيام بينما كان يأخذ حمامًا ساخنًا، وقدمته نحو بداية التحرير التي تتمثل بطرح السؤال: هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بوجود المرض؟ كان لهذه الجلسة تأثيرًا كبيرًا عليّ. وحسب تعبيره: «لقد كانت تحولاً كبيرًا بالنسبة لي. لقد أدركت بأنني، ولسبب ما وعلى مستوى عميق جدًا، أردت أن أكون مريضًا. ربما من أجل لفت الانتباه وجذب التعاطف، أو ربما للهروب من العمل. أنا حقيقةً لا أعرف لماذا- وليست مشكلةً على الإطلاق. الشيء الأهم هو أنني استطعت أن أشعر بالتحسن على الفور في كثير من جوانب مرضي. لقد كانت تجربةً مذهلة».

التحرر على مستوى عافيتك وصحتك العامة

الآن وقد اكتشفنا بعض الطرق المميزة للتعامل مع المشاكل الجسدية، دعونا نقوم ببعض التحرر على مستوى عافيتنا وصحتنا بشكل عام. إن هذه التقنيات، التي هي تطبيقاتٌ للمبادئ التي ناقشناها في الجزء الأول من هذا الكتاب، يمكن أن يتم استخدامها لتعزيز ثقتك بنفسك، ولقبول

أعراض تغير الهيئة التي ترافق الشيخوخة، ولدعم نفسك عندما تخضع لحمية غذائية أو التخلص من السموم، وكذلك التعامل مع أعراض الألم والمرض. يستفيد الجميع من التحرر على نطاق الجسد.

قبول ما يكون

ببساطة إن قبول الجسد كما هو عليه يمكن أن يعزز قدرته على التعافي؛ كما يساعدك على الشعور بأنك على ما يرام في هذه اللحظة بغض النظر عما يعانیه الجسد أو لا يعانیه. اقرأ الأسئلة التالية بصمتٍ على نفسك أو ليكن معك شريكٌ في التحرر ولتطلب منه ذلك.

ولترى فيما إذا، من أجل الآن فقط، يمكنك أن تسمح لجسدك بأن يكون كما هو.

هل بوسعك الترحيب به، بالطريقة التي هو عليها؟

هل بوسعك أن تسترخي أكثر في حالة الترحيب تلك أو السماح لجسدك بأن يكون كما هو؟ بعد كل ما قيل، فالجسد هو كما هو تمامًا الآن. ومقاومته أو الرغبة لتغييره، أو أية مشاعر أخرى لديك مناقضة للطريقة التي هو عليها، فقط تجعلك تشعر على نحوٍ أسوأ. لذلك، دع جسدك يكون على ما يرام كما هو بالقدر الذي تستطيع. ورحب به كما يكون، ومهما يكن شعورك نحوه.

الآن، هل تستطيع أن تفعل ذلك أكثر؟

هل هناك شيءٌ بشأن الطريقة التي يبدو عليها جسدك أو الطريقة التي يبدو عليها وأنت تقاومه؟

من أجل الآن فقط، هل تستطيع التخلي عن مقاومته، وأن تسمح له أن يكون بالطريقة التي هو عليها؟ إنها الطريقة التي هو عليها الآن. لا تقدم مقاومتك له والرغبة بتغييره أية مساعدة لك.

لذلك هل تستطيع أن ترحب بالجسد كما هو تماماً؟

هل تستطيع الاسترخاء في ذلك الإحساس بالترحيب أو السماح؟

وحتى أكثر؟

وأكثر من ذلك؟

اسمح لنفسك أن تجرب الترحيب وقبول الأشياء كما هي. حتى عندما تحرر شيئاً تكرهه بشدة في جسدك، كمرضٍ خطيرٍ أو عجزٍ جسدي، سيجعلك إحساسك بالرغبة في تغييره أو مقاومته تشعر بشكلٍ أسوأ فقط. إذا استطعت أن تجعل جسدك يكون كما هو، حتى لو لفترةٍ قصيرة، ستشعر على نحوٍ أفضل - وتفتح إمكانية التغيير.

تخطي والديك

كما سبق أن ذكرت، بنينا أنفسنا على نموذج أبويننا في عمرٍ مبكرٍ جداً، إما من خلال تقليدهم المباشر بكل ما يفعلون أو من خلال القيام بعكس ما يجبون. توضح كلا الحالتين بشكلٍ كبيرٍ كيف نعيش الحياة ونشعر بها. لذلك، فالتحرير تجاه الوالدين وسيلةٌ فعالةٌ في تشجيع السلام نحو الجسد.

ابدأ بالتركيز على أحد والديك أو كليهما. كيف كانت مشاعرهما

الكاملة نحو جسديهما ومظهرهما، وحول جسدك ومظهرك؟

هل هناك أي شيء بخصوص ذلك وتريد تغييره؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

جدّ شيئاً آخر حول موقف والديك نحو جسديهما، أو نحو جسّدك
تريد تغييره.

ثم، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

كرر هذه السلسلة من الأسئلة عدة مراتٍ قبل أن تنتقل.

الآن، هل هناك أي شيءٍ عن مواقف والديك تجاه جسديهما أو تجاه
جسّدك تقاومه؟

هل تستطيع التخلي عن تلك المقاومة؟

ثم، هل تستطيع أن تدع تلك المقاومة تذوب؟

هل يعتقد أحد والديك أو كليهما على أنهما بدينين جدّاً، أو غير
أصحاء، أو أن جسديهما غير ملائمين؟ هل تستطيع ملاحظة كيف أنك
قد تبنيّت ذلك الاعتقاد عن نفسك دون رغبةٍ منك، أو كيف تعيش
مقاومًا له؟

في كلتا الحالتين، لاحظ فيما إذا كنت ترغب في تغيير ذلك.

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

جدّ شيئاً آخر حول جسّد أحد والديك، كيف ارتبط به، أو كيف
ارتبطت أنت بجسّدك وجعلك ذلك تشعر بعدم الراحة، وبأنك لا تحبه،
وتريد تغييره.

«سأحدثكم عن مكاسبي وهي أنني أصبحت أكثر استرخاءً. انخفض ضغط دمي إلى الحدود الطبيعية. وأنا أكثر راحة مع نفسي، ولا أهرب منها. أجد نفسي تستخدم طريقة سيدونا كلما بدأت الحديث عن نفسي بشكل سلبي. أنا الآن أكثر تركيزاً ويزيد تركيزي ببطء. أعمل كذلك على تحرير معاناتي من توقف التنفس خلال النوم. لم تكن الوسائل المادية التي استخدمتها مجدية. أعرف بطريقة ما، وعلى مستوى أعلى، أنه يجب علي أن أتحرر من الأسباب التي تسبب توقف التنفس خلال النوم».

الدكتور مايكل شايبرو - برونكس، نيويورك

ثم، هل تستطيع أن تتخلى عن الرغبة بتغييره؟

هل هناك أي شيء آخر حول علاقة والديك بجسديهما أو جسدك الخاص تحاول مقاومته؟

هل تستطيع أن تتخلى عن مقاومته؟

هل هناك أي شيء حول موقف والديك نحو جسديهما، أو موقفها تجاه جسدك، أو أنك اتخذته بشكل لا شعوري على أنه موقفك؟

إذا لم يكن هناك شيء تحبه، لاحظ فيما إذا كنت ترغب بتغييره.

لاحظ فيما إذا كنت ترغب بتغييره. ثم، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

تحقق فيما إذا كان هناك أي شيء آخر تجاه موقف والديك عن جسديهما أو موقفها نحو جسدك وتبنيته كأنه موقفك.

هل تريد أن تغير ما تبنيته؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغيير ما تبنيته؟

هل هناك أي شيء على الإطلاق عن موقفك نحو جسدك والذي تريد تغييره؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

هل هناك أي شيء آخر عن جسدك تريد تغييره؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتغييره؟

تذكر أنه ما من خطأ في اتخاذ الإجراء المناسب. على كل حال، يمكن للرغبة في تغيير الطريقة التي يبدو عليها الجسد أن تجمدنا وتجعلنا عاجزين عن القيام بما هو ضروري. أحياناً، ليس هناك ما نستطيع القيام به حول الجسد والرغبة في تغييره سوى أن ذلك يُسبب لنا معاناةً غير ضرورية. على سبيل المثال، نقلق حول حقيقة التقدم بالعمر، لكن ذلك يحصل لكل الأجساد.

يشكّل التخلي عن المواقف التي تبينها عن والدنا حول الصحة والمظهر مرتكزاً قوياً لتحرير المشاعر المتعلقة بالجسد. أنصحك بشدة أن تتحرر من هذا الموضوع بشكلٍ منتظم لعدة أسابيع، أو كلما سنحت لك الفرصة. في كل مرة تقوم بذلك، ستكشف وتحرر من طبقات القيود الأعمق.

تجاوز المخاوف التي تجعلك مريضاً

كما اكتشفنا في الفصل الثالث عشر، المعنون «السّر وراء التخلي عن الخوف والقلق»، أنه على مستوى اللاوعي نريد فعلياً الأشياء التي نخاف من حدوثها. ليس بالوعي، بالطبع، ولكن دون وعينا. عندما نتحرر من خوفٍ محددٍ، فنحن نسقط إمكانية حدوثه من وعينا. ونتيجةً لذلك، نخلق صورةً أفضل لحياتنا، ونشعر بأننا أفضل كثيراً، وأكثر استرخاءً وراحةً في أجسادنا.

فيما يلي عملية تحرير الخوف المرتبط بالجسد:

اذكر بعض مخاوفك عن جسدك أو مخاوفك عن وضعه، أو عن الحالة التي يمكن أن تكون داخله؟ ما هو الشيء الذي تخشى حدوثه؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة أن يحدث ذلك؟

ابحث عن شيء آخر تخاف منه في علاقتك مع جسدك. هل تخشى أنه كلما تقدمت في العمر سيصبح مليئاً بالتجاعيد، أو أنه سيزداد وزنك وتغدو مريضاً؟ أيا يكن الخوف الذي تشعر به، اسمح لصورته بالدخول في وعيك، بالقدر الذي تستطيع، حتى تستطيع أن تتخلى عنه. رحّب بما تخشى وقوعه فعلاً.

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بحدوثه؟

جد شيئاً آخر تخشى من حدوثه لجسدك، شيئاً تأمل واعياً ألا يحدث.

هل تخشى التعرض للأذى؟

هل تخشى السقوط؟

هل تخشى من مرضٍ محددٍ؟

مهما يكن: هل تستطيع التخلي عن الرغبة بوقوعه؟

ما هو الشيء الآخر الذي تخشى حدوثه لجسدك؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بحدوثه؟

كرر هذه السلسلة من الأسئلة عدة مراتٍ بالقدر الضروري لتخفيف خوفك. تذكر، أنك تستطيع أن تتحرر من مثل هذا الخوف بشكلٍ مباشر.

أو يمكنك التحقق لترى فيما إذا كان هناك شعورٌ بالرغبة بنيل الرضا أو السيطرة أو الأمان وراء ذلك الخوف وتحرر منه.

جورج: يحب جسده في كل حالاته

منذ أربع سنواتٍ، شعر جورج بتضخمٍ في غدة البروستات قليلاً، لذلك ذهب إلى الطبيب. بما أن الطبيب كان يتصرف بقلقٍ خلال فحصه وأراد أن يجري له بعض الفحوص المخبرية، قفز ذهن جورج إلى النتيجة الأسوأ. سرطان البروستات! وأنا ما زلت في السابعة والثلاثين عامًا! ولقد كان سعيدًا بأن لديه طريقة سيدونا التي يمكنه الاعتماد عليها في مواجهة ذلك الخوف.

«لدينا العديد من الخيارات حول ما يحدث لأجسادنا، والأفكار حول ما يستطيع أو لا يستطيع الجسد القيام به وفقًا لعواطفنا»، كما يقول «عندما ذهبت إلى الاختبار، كنت أحرر مشاعري طوال الوقت. حررت الخوف من الموت والخوف من المرض. اجتاحتني نوباتٌ من الخوف. لذلك عندما وصلت إلى البيت، استمررت في التحرير، وركزت على التعبير عن الحب والتقدير لذلك الجزء من جسدي».

كانت نتائج فحصي دم جورج في ذلك اليوم جيدة. وعندما عاود إجراء الفحص بعد عدة أشهرٍ لاحقةٍ، أبلغه الطبيب بأن كل شيءٍ كان طبيعيًا. وينقل: «يتكرر ظهور بعض الأعراض من حينٍ لآخر، وعندما تعود أحررها ببساطة. لم يساعدني تحريرها على جعل حالتني تبدو طبيعيةً وكأن شيئًا لم يحدث على المستوى العاطفي فقط، بل أنها قد حسنت الجانب الجسدي أيضًا. من خلال تجربتي، يبعد التحرير انكماش الطاقة في الجسد والتي تسبب العديد من المشاكل الجسدية».

يضيف كذلك: «يفعل الجسد ما يفعل. وتطبيق التحرير للسيطرة عليه لن تجدي نفعًا. نريد جميعًا النتائج الإيجابية، مع ذلك نتحرر من النتائج لكي نستطيع أن نشعر بالهدوء. إن السماح لما سيحدث بأن يحدث وحب نفسي كما هي يجعل تقبلها أسهل».

ماذا لو أن جسدك على ما يرام كما هو؟

دعونا الآن نطبق عملية المرغوبات/ المكروهات (انظر الفصل التاسع) على الجسد. عندما تحمر ما تحب وتكره، ستبدأ بالإحساس بقبول الجسد كما هو، وهذا سيدفعك إلى الشعور بشكل أفضل على الفور. بالإضافة إلى ذلك، كلما كنت في حالة الطاقة العليا للقبول، كلما كنت أكثر قدرة على القيام بعملٍ إيجابيٍّ أكثر مما لو كنت عالقًا في إحدى الحالات العاطفية المحدودة.

ابدأ بإيجاد شيءٍ يتعلق بجسدك وتحبه. دقق لترى فيما إذا كان يثير ذلك أي إحساسٍ للرجبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان.

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تتخلي عنه؟

ثانيًا، جد شيئًا لا تحبه حول جسدك. هل يثير ذلك الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟ مهما تكن الرغبة: هل تستطيع التخلي عنها؟

جد شيئًا آخر حول جسدك تحبه. هل يوجد أي رغبةٍ كامنةٍ؟

مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تطلقها، وتدعها تمضي؟ ما هو الشيء الذي لا تحبه حول جسدك؟

هل يثير ذلك إحساس الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع معها كانت الرغبة أن تدعها تمضي؟

كرر هذه السلسلة من الأسئلة المتبادلة على الأقل سبع مرات، مركزاً إما على جسدك بشكلٍ عامٍ أو على إحدى الأعراض التي يريد أن يتخلص منها جسدك. إذا كنت تحاطب المشاعر حول تحدٍ صحي، أنصحك أن تعبر عن أسئلة التحرير مستخدماً الزمن الماضي، بشكلٍ خاص:

• ما هو الشيء الذي أحببته بإصابتي

(الحالة الجسدية)؟

• ما هو الشيء الذي لم أحبه بإصابتي

(الحالة الجسدية)؟

تطبيق إجراءات التنظيف على جسدك

لقد تم تصميم عملية إجراءات التنظيف للتعامل مع مشاعرنا تجاه الآخرين. ولكنك تستطيع أن تستخدمها للتعامل مع مشاعرك تجاه موضوعٍ محددٍ، كجسدك. في الحقيقة، معظمنا لديه علاقةٌ مع جسده تشبه إلى حدٍ بعيدٍ العلاقة مع شخصٍ آخرٍ. لذلك ينبغي أن تكون هذه الأسئلة منطقيةً ومفهومةً. افعل ما بوسعك مع الصور والمشاعر التي تظهر، دون محاولة توضيحها. إن هذه العملية فعالةٌ جداً. عندما تطبقها على الجسد، من المحتمل أن تبدأ برؤية النتائج العميقة.

هل حاول جسدك السيطرة عليك؟ أو هل شعرت على ذلك النحو؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن إعادة السيطرة عليه؟

هل حاولت السيطرة على جسدك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالسيطرة على جسدك؟

كرر ذلك أربع أو خمس مرات، ثم اسأل: هل تستطيع أن تمنح جسدك الحق بأن يكون كما هو عليه؟

هل تريد أن تمنح جسدك الحق ليكون بالطريقة التي هو عليها؟

هل تمنح الآن جسدك الحق ليكون بالطريقة التي هو عليها؟

تذكر، أن السؤال الثالث هو خياراً أو قرار.

كرر الأسئلة الثلاثة الأخيرة عدة مراتٍ لوجدك حتى تستطيع أن تجيب بـ «نعم» لمنح جسدك الحق أن يكون بالشكل الذي هو عليه. ثم، عندما تشعر أنك جاهز، انتقل إلى المجموعة التالية من الأسئلة.

هل كرهت أو رفضت أي شيءٍ في جسدك؟

هل تستطيع التخلي عن ذلك الكره أو الرفض الذي كان لديك تجاهه؟ فقط في الوقت الحالي؟

هل شعرت أن جسدك لم يجب أو رفض أي شيءٍ لديك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بقبول جسدك؟ فقط الآن؟

كرر الأسئلة الأربعة السابقة أربع أو خمس مراتٍ ثم اسأل: الآن، هل تستطيع أن تسمح لنفسك فقط بمشاعر الحب أو نيل الاستحسان نحو جسدك؟ هل تستطيع ذلك؟

هل تسمح لنفسك بمشاعر الحب ونيل الاستحسان تجاه جسدك، حتى من أجل هذه اللحظة فقط؟

هل لديك الآن فقط مشاعر الحب ومشاعر نيل الاستحسان تجاه جسدك؟

إذا كان الجواب «نعم»، قم ببعض التحرير على هذه السلسلة قبل الانتقال إلى المجموعة الثانية من الأسئلة. إذا كان الجواب «نعم»، انتقل.

هل شعرت بأن جسدك قد تحداك أو عارضك أو هددك بأي شكلٍ؟

إذا كان الأمر كذلك، دقق لترى فيما إذا هناك أي إحساسٍ بالرضا بالأمان أو البقاء. اسأل: هل تستطيع التخلي عن ذلك؟

هل تحديت أو عارضت أو هددت جسدك، أو هل بدا الأمر كذلك؟

هل تستطيع التخلي عن الرغبة بتحدي أو معارضة أو تهديد جسدك؟

هل بدا أن جسدك قد تحداك، عارضك، أو هددك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالتحدي أو المعارضة أو التهديد لحماية نفسك منها؟

هل تحديت أو عارضت أو هددت جسدك، أو هل بدا الأمر كذلك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع التخلي عن الرغبة بالقيام بذلك؟

هل تحداك جسدك أو عارضك أو هددك؟

إذا كان الأمر كذلك، هل تستطيع أن تحرر عدم شعورك بالأمان؟

هل هددت أو عارضت أو تحديت جسدك؟

«لقد وصلت إلى منتج سيدونا ولدي وهنّ، وصداعٌ نصفٍ يوميّ مزمن. لقد أصبحت هذه الأعراض شديدةً لدرجة أنني توقفت عن العمل لمدة سنةٍ ونصف. ولدي قلقٌ شديدٌ إلا أنني من المشاركة في معظم الدورة بسبب الألم. خلال الدورة، عانيت من «صداعٍ بالرأس» ثلاث مراتٍ طفيفة اختفت خلال أقل من ساعة. إن التعليم المرتبط «بالأم الصاع السابقة» لا يقدر بثمن. أدرك أن كل ما كنت أقوم به للتخلص منها كان يدفعها للبقاء. كيف بمقدورك أن تقول شكرًا لعودة حياتك مرةً أخرى؟ يا لها من تجربةٍ رائعة.»

الدكتور شارون كرين، سكوتسديل، آزد

إذا كنت قد فعلت؟ أو بدا الأمر كما لو أنك قمت به، هل تستطيع الآن التخلي عن الرغبة بفعل بذلك؟

الآن، هل يمكن أن يكون لديك الشعور بالراحة والسلامة والثقة حول جسدك؟

هل تسمح لنفسك أن يكون لديك الشعور بالسعادة والسلامة والثقة بجسدك؟

هل لديك فقط الشعور بالسعادة والسلامة والثقة بجسدك؟

إذا كان الجواب «نعم» فهذا أمرٌ رائع! أما إذا كان الجواب

«لا»، قم بمزيدٍ من التحرير بشأن هذه المسألة قبل الانتقال.

الحسنات والمساوي

تستطيع استخدام عملية الحسنات/ المساوي للتحرير في أي مجالٍ من العلل الجسدية، كمشكلةٍ تعترضك خلال مرحلة فقدان الوزن وأثناء الإقلاع عن التدخين أو في أي وضعٍ جسدي تشعر بعجزك عن تجاوزه. قم بتطبيق هذا التمرين بقلبٍ وعقلٍ منفتحين، وهذا التمرين قادرٌ على نزع كل ما كان عالقًا في وعينا والذي يجعل المشكلة عالقةً في مكانها.

كما في عملية الحب/ الكره، أنصحك بالتعبير عن الأسئلة بالزمن الماضي عندما تتعامل مع حالة خاصة. ولتحقيق أهداف هذه العملية، بكل الأحوال، عليك أن تحرر جسدك ليكون بالطريقة التي تريده أن يكون عليها.

ما هي الفائدة من وجود جسمك بالطريقة التي تريدها أنت؟

هل يثير ذلك أي إحساسٍ للرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة، أو الأمان؟

مهها تكن الرغبة: هل تستطيع تحريرها؟

ما هو العيب في ألا يكون جسدك بالطريقة التي تريدها؟

هل يثير ذلك إحساسٍ الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

مهها تكن الرغبة: هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتخلي عن ذلك؟
حرره فقط؟

كرر الأسئلة الستة أعلاه تسع مراتٍ تقريباً.

كلما حررت أكثر، كلما شعرت أنك أفضل عمومًا. علاوةً على ذلك، أشجعك على القيام بعملية الحسنات/ المساوي على جسدك بشكلٍ منتظم لأسبوعين، لأن ذلك سيساعدك على اختراق العديد من طبقات برمجة اللاوعي - كما فعل أحد طلابي.

كانت تستخدم ديرشا Dhiresha طريقة سيدونا لتحقيق هدفٍ شخصي: «أسمح لنفسي أن أحقق بسهولةٍ وزنًا مثاليًا وأن أحافظ عليه». في الماضي، لم تكن تجد تطبيق الحمية الغذائية أمرًا سهلاً. كان لديها تاريخٌ طويل في محاولات فقدان الوزن ثم استعادته حتى عندما كانت تشارك في

برنامج إنقاص الوزن. في هذه المرة، على كل حال، كانت أكثر نجاحًا عبر دمجها التحرير مع الانتساب إلى نادي Weight Watchers للمحافظة على بنيتها.

تنقل: «في البداية، كانت القيود مشكلةً كبيرةً بالنسبة لي. كان الإفراط في الأكل حلقةً من الصعب كسرها. حتى لو كنت تتبع حميةً غذائيةً أو عندما تغيّر طريقة طعامك، لديك عقليةٌ تزيد الوزن. هناك العشرات من المعتقدات التي عليّ التخلي عنها إذا لم يكن وزني مثاليًا. لقد ربطت هذه المسألة مع الاعتقاد «أنا غير متقدم روحياً» و«أنا لست شخصاً جيداً» و«أنا كسول» و«ليس من العدل ألا أستطيع تحقيق ما أريد» و«أريد الأكل في الليل» و«عليّ أن أفقد الوزن بسرعة».

وجدت ديرشا أن تطبيق عملية الحسنات / المساوىء على مسألة الإفراط في تناول الطعام وسيلةً مفيدةً للغاية. حررت مزاياها، والتي تضمنت عدم القلق حول الرجال المعجبون بها، ولم تفكر كيف تبدو، كونها واثقةً بأن الرجال أحبوها لشخصيتها وليس لمظهرها، ومحافظةً في الوقت نفسه على اعتقادها بأنها تستطيع أن تأكل ما تريد. ولقد حررت أيضًا عيوبها، والتي تضمنت بأنها قد تستمر في زيادة الوزن إلى الأبد، لم يرق لها كيف تبدو أو تشعر نحو ثيابها، كانت تفكر دائمًا بالطعام، و، لأن الطعام سيطر عليها، لم تشعر بأنها شخصٌ «جيد». ومن المثير، أنها اكتشفت بأن آخر عيبٍ كان ميزةً أيضًا، لأنه قد أزاح عنها الضغط لأن تكون «مثالية».

«كان عليّ خلق مساحةٍ لأرى الأشياء من منظورٍ مختلف»، وختمت «كان عليّ الوصول إلى مكانٍ لا يهمني فيه سواء تغيّرت أم لا: دون تدميرٍ وشكوى. وطريقة سيدونا تساعدك على القيام بذلك. عندما أحرر، أشعر به في جسدي؛ يتراكم التوتر في أعلى معدتي، ثم يذهب، وأشعر بالسلام.

لقد غيرت طريقة سيدونا حياتي. بالإضافة إلى ذلك، أستمّر بسهولة وبالتدرّج في إنقاص وزني الزائد».

تخيّل ما تريد:

الجمع بين التخيل والتحرير

في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وظفت العديد من العيادات الصحية بنجاح التصوير البصري، أو التخيل الموجّه، كمساعدٍ في الشفاء. لقد استخدمه الناجون من مرض السرطان ومرضى الأزمات القلبية، وكذلك المرضى الآخرون. بالاشتراك مع التحرير، يعتبر التصوير وسيلةً فعالةً لدعم جسدك من أجل الشفاء والعمل بالشكل الأمثل. وهو أيضًا مرافقٌ جيد لأي برنامجٍ لإنقاص الوزن أو أي خطةٍ لإزالة السموم من الجسد.

بطريقةٍ ما، تشبه عملية التصوير عملية الهدف التي استكشفتها في الفصل الثامن. لأننا، عندما نخلق الصور في أذهاننا عن الصحة والجسم المثالي، يدخل ساحة الوعي العديد من المشاعر والمعتقدات لمعارضة أو دعم تلك التصورات. عندما نُحرر تلك المشاعر والمعتقدات، ننتقل إلى حالةٍ أكبر من الشجاعة، نيل الاستحسان، والسلام، وبالتالي نحرر الطاقة من أجل العمل.

تذكّر، عندما «تخيل» أي شيءٍ، بالقدر الذي تستطيع، مستخدمًا كل أحاسيسك. اجمع الصور الذهنية مع الأحاسيس الجسدية والأصوات، وأضف إليها النكهات إذا كانت مساعدةً في تحسين تخيلك. دعونا نتابع.

ابدأ بالسماح لنفسك أن تتخيل جسمك المثالي. كيف يبدو؟ وما هو شعورك؟ وما هو مستواه الصحي؟

لاحظ كيف تشعر عندما يكون جسمك على ذلك النحو. بالإضافة إلى ذلك، لاحظ فيما إذا كان هناك أي إحساسٍ بالرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان مرتبطٍ مع تلك الصورة.

إذا كان هناك أي إحساسٍ، مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تتخلى عنه؟

عد إلى تخيل الجسم السليم، أو الجسد بالطريقة التي تريدها تمامًا. تخيلها بوضوح بالقدر الممكن. ثم مرةً أخرى، تحقق لتعرف فيما إذا كانت تلك الصورة تأتي من إحساس الرغبة بنيل الاستحسان والسيطرة، أو الأمان.

مهما تكن الرغبة الموجودة: هل بوسعك ببساطة أن تتركها تتحرر؟

الآن، صورّ جسمك المثالي مرةً أخرى. أجعل الصورة واضحةً بالقدر الذي تستطيع. هذه المرة، دقق فيما إذا كانت قد نشأت أية فكرةٍ أو تفكيرٍ أو اعتقادٍ يقول: «لا تستطيع الحصول عليها» أو «يجب ألا تحصل عليها» و «لن تحصل عليها أبدًا» أو «ليس ذلك ممكنًا».

هل يأتي ذلك التفكير من إحساس الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

مهما تكن الرغبة: هل تستطيع أن تتخلى عنها؟

عد مرةً أخرى لتصوير جسّدك ليكون بالطريقة التي أردتها بالضبط. تذكر أن تشارك جميع حواسك. هل هناك أي شعورٍ بالمعارضة أو المقاومة، أو أي شعورٍ آخر نحو تلك الصورة؟

هل تستطيع أن ترحب ذلك الشعور مهما يكن؟

هل يأتي ذلك من الإحساس بالرغبة أو نيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان؟

هل تستطيع أن تدعه يمضي، على الأقل الآن؟

كرر هذه السلسلة من الأسئلة أعلاه عدة مرات، ولتسمح لأيّة رغباتٍ ومقاوماتٍ ظهرت بالمضي. عندما تكون جاهزًا، انتقل.

الآن، صور جسمك بالطريقة التي تريدها تمامًا. استغرق في الصورة تمامًا. وانشغل بها تمامًا بالقدر الذي تستطيع. واسأل: هل تستطيع أن ترحب بالصورة في وعيك وأن تقبلها تمامًا؟

وحتى أكثر من ذلك؟

هل تستطيع التخلي عنها؟

هل تستطيع أن تقبل الصورة المثالية كما هي؟

الآن، عندما تسمح للصورة بالدخول في وعيك تمامًا، افهم بأنه أمرٌ جيدٌ أن يكون لديك الجسم المثالي. وأعلم أيضًا، في نفس الوقت، أنه أمرٌ حسنٌ أن يكون جسمك كما هو عليه. ليس هناك أي صراعٍ بين الإثنين. أسمح لنفسك أن تشعر بأن ذلك كله مناسبٌ لجسمك، بالقدر الذي تستطيع.

لتشعر بالراحة في قبول ذاتك في الوقت الراهن

كلمةٌ أخيرة

كلما طبقت التمارين في هذا الفصل أكثر، كلما شعرت بأنك أفضل، وجسدك كذلك؛ يمكن أن تؤدي حتى إلى تحسنٍ في الصحة. أشجعك على استخدام هذه التمارين لتعزيز سعادتك، بالقدر الذي تستطيع، قبل الانتقال إلى الفصل التالي، وهو الحرية التنظيمية والفعالية.

الفصل التاسع عشر



الحرية التنظيمية والفعالية

إذا كنت مستمتعًا بهذا الكتاب، فأنا متأكدٌ تمامًا بأنك قد بدأت بمشاهدة العديد من الطرق التي يمكن أن تؤثر فيها سيدونا بشكلٍ إيجابي على أي جمعية أنت منخرطٌ بها. إن جمعيات تدريب سيدونا مدعوةٌ غالبًا لتصميم برامج تدريبٍ متخصصة للمدراء والفرق والجماعات التي تساعدهم في التعامل مع التحديات الخاصة التي تواجههم وتحقيق أهدافهم وغاياتهم بسهولة أكبر. حتى لو لم تكن صانع القرار الرئيسي لشركتك أو مجموعتك، ففكر في تسليم نسخة من هذا الكتاب للشخص المسؤول عنها. كلما ازداد عدد الأشخاص الذين يستخدمون سيدونا، كلما أثرت هذه التقنيات بشكلٍ أعمق على الجميع.

عندما تحاول إصلاح أي نظامٍ عن طريق تغيير السلوكيات من الخارج، أو التعامل مع الأجزاء، فلا ينتج عن ذلك تأثيرٌ دائم. رغم أن مثل إعادة

الهيكلية هذه تحقق مكاسب مؤقتة في الإنتاجية، من المؤكد أن هذه الفوائد مؤقتة أيضاً. تزداد الأنتروبيا Entropy (الطاقة غير المستفاد) حالاً ما لم يكن التغيير أعمق من مجرد تغيير العوامل البيئية أو وجهات النظر الفكرية. تميل الإنتاجية إلى العودة تماماً، أو تقريباً، إلى ما كانت عليه من قبل.

إليك أخباراً سارة. عندما تبدأ والأشخاص الآخرين في مجموعتك باستخدام طريقة سيدونا في التحرير، فأنت تتحرر من المواقف الداخلية التي تقود إلى الفشل. أنت تغير مؤسستك من الداخل باتجاه الخارج، أي فرداً واحداً كل مرة. ولقد ثبت على أنها حققت تحولاتٍ دائمة. كما شرحت في المقدمة، عندما قامت شركة التأمين المتبادلة في نيويورك بدراسةٍ تجريبية عن ضامني السندات الميدانيين (وهو تعبيرٌ ملطفٌ لمندوبي المبيعات)، كانت النتائج مثيرةً جداً. أن المجموعة التي تعلمت سيدونا تفوقت على المجموعة المسيطرة بمعدل 33%. وهذه وبحد ذاتها، نتيجةٌ مثيرةٌ للإعجاب. لكن الأكثر تأثيراً أن المكاسب كانت تتزايد كلما استمروا بتطبيقها أكثر. تم تقسيم الدراسة إلى قسمين لمدة ثلاثة أشهر. خلال الفترة الأولى، زادت المبيعات حوالي 23%. وازدادت المبيعات خلال الفترة الثانية، 43%.

عندما تتعلم مع أعضاء فريقك التعامل مع القدرة الطبيعية للتخلي عن العواطف والأفكار أو المعتقدات غير المرغوبة أو المقيدة حالاً، ستنتقل مؤسستك بسهولة إلى مستوى أعلى من الفاعلية والإنتاجية، وتزيد في الوقت نفسه إحساس كل أعضاء الفريق بالسعادة والرضا عن العمل.

عندما تحرر مشاعرك، ستحرر نفسك من أجل التفكير بوضوح أكبر والعمل بفاعلية أكبر وتشعر بالهدوء والتحكم بجميع مفاصل العمل، بغض النظر عن الأعمال والتحديات الشخصية التي تعترضك.

كما تشجعك طريقة سيدونا على القيام بالتغييرات الهامة المطلوبة لكي تحصل على المهنة والحياة الشخصية التي تختار. وستريك كيف تتخلى عن أنماط التفكير والشعور والسلوك المعتاد الذي يمنحك من تحقيق أهدافك والاستمتاع بالعملية. من خلال مساعدتك لأن تكون في حالة تأهبٍ وفعالية في كل لحظة، حتى عندما تكون في حالة ضغطٍ، ستحررك العملية ليكون لديك حياة أكثر إنتاجيةً وسعادةً.

بالمناسبة، رغم أنه من الرائع أن يستخدم كثيرٌ من الأفراد التحرير المستمر في مؤسسة، إلا أنه غير مطلوبٍ. تستطيع أن تغيّر تجربتك وفاعليتك في العمل تمامًا من خلال قيامك بعمليات التحرير لوحده. كما يمكن أن يغيّر تحرير الأفكار بيئة العمل بشكلٍ كاملٍ نحو الأفضل، حتى عندما تكون الشخص الوحيد الذي يحرر مشاعره بشكلٍ واعٍ.

الذكاء العاطفي

نناك إجماعٌ متزايدٌ على أن الذكاء العاطفي -emotional intelligence هو بنفس الأهمية، إن لم يكن أكثر، من اختبار معدل الذكاء (Intelligence quotient) IQ) للتمييز بمستوى نجاح وقناعة شخص ما في الحياة. تساعدنا هذه الفكرة على إعادة تعريف، كثقافة، ما يعنيه أن تكون ذكيًا وفعالاً. تُظهر الأبحاث باستمرار، على سبيل المثال، أن الفروق بين الأداء المتوسط والأداء المتميز في منظمة معينة هي حوالي 90% بالمائة لصالح الذكاء العاطفي وحوالي 10% بالمائة فقط لصالح مهاراتهم التقنية. لا شيء أكثر فاعلية في بناء الذكاء العاطفي بسرعة من طريقة سيدونا. لكن ما هو بالضبط الذكاء العاطفي؟ وكيف تساعدنا طريقة سيدونا على تحسينه وتعزيزه؟

في كتابه الذكاء العاطفي، يحدد دانيال جولمان، الذي صاغ هذه التعبير، خمس مهاراتٍ أساسيةٍ تشكّل الذكاء العاطفي. وتشمل هذه:

1 - الوعي الذاتي: يعرف جولمان هذا بأنه «إدراك الشعور كما يحدث». تساعدنا طريقة سيدونا على مراقبة عواطفنا في لحظة معينة كما تعطينا خارطة طريقٍ للتغلب على التضايريس العاطفية المختلفة. ففي مجال الأعمال التجارية، إن ازدياد الوعي الذاتي يمكّننا من اتخاذ قراراتٍ أفضل.

2 - إدارة العواطف: بدلاً من السماح للتقلبات والارتباطات العاطفية لأن تتحكم بنا وتدير أنفسنا، تمنحنا طريقة سيدونا الأدوات الفعالة للتعامل مع العواطف المحدودة والمؤلمة وبالشكل المناسب. يقلل التخلي عن المشاعر من التوتر، كما يزيد الطاقة، ويساعدنا على الارتداد إلى الوراء لتجاوز تحديات ومنغصات الحياة التي لا مفر منها. في ميدان الأعمال التجارية، تتم ترجمة هذه النقطة إلى القدرة على الأداء بأفضل ما لدينا.

3 - الدافع الذاتي: كما يقول جولمان: «إن حشد العواطف في خدمة هدفٍ ما هو أمرٌ ضروريٌّ لإيلاء الانتباه، وللتحفيز الذاتي والإتقان، والإبداع». حيث تقضي أدوات طريقة سيدونا بسهولة على المشاعر التي تمنعنا من تحقيق ما نصبو إليه في حياتنا. في الوقت الذي نقوم فيه بإبعاد الأفكار والمشاعر التي تقول: «لا يمكنني ذلك»، «لا أعرف كيف»، «أنا لا أستحق ذلك»، أو «لا أستطيع التعامل معها»، فإننا نكشف عن الشعور الفطري لـ «يمكنني ذلك» والذي يقذفنا بشكلٍ طبيعي لتحقيق نجاح أكبر. يؤدي التخلي أو التحرر المستمر للعواطف

غير المرغوبة إلى الوصول إلى حالة السهولة والتدفق التي نسعى إليها جميعنا بشكل أكبر.

4 - **التعاطف:** ونحن نستخدم طريقة سيدونا، لا نصبح فقط أكثر وعياً وإدراكاً لمشاعرنا الخاصة، بل نكون أيضاً أكثر قدرةً على معرفة مشاعر الآخرين وتأثير تلك المشاعر على سلوكياتنا تجاههم، وكذلك سلوكياتهم تجاهنا.

5 - **التعامل مع العلاقات.** «إن فن العلاقات، في معظمه، هو فن إدارة مشاعر الآخرين»، وفقاً لجولمان. عندما نستخدم طريقة سيدونا للتخلص من العبء العاطفي، نبدأ بشكلٍ طبيعي بتطوير قدرتنا على الارتباط والتعامل مع الآخرين. علاوةً على ذلك، يستمتع الآخرون بالارتباط معنا واعطاءنا ما نريد، وهذا يعمل على تسهيل تدفق التبادلات داخل مكان العمل بين الزملاء، وخارجه، مع الزبائن والعملاء.

كان مدربو سيدونا يعملون على مساعدة الأشخاص والمؤسسات على تطوير الذكاء العاطفي، والذهاب إلى أبعد من ذلك أي إلى البراعة العاطفية منذ عام 1974. فيما تبقى في هذا الفصل، ستتعلم المزيد عن كيف ولماذا نستخدم سيدونا لبناء المهارات العاطفية التي تظهر في القائمة القصيرة أعلاه لصالح المؤسسات.

تجاوز نموذج السيطرة

تقوم معظم المؤسسات على الحاجة الشاملة للسيطرة على البيئات الداخلية والخارجية. لكن يتم اتخاذ قراراتٍ سيئة عندما يهيمن على المؤسسة

فريقٌ إداري يريد التحكم بالتأثير. بغض النظر عن مقدار ما يخطط أعضاء هذا الفريق، تخرج خططهم عن المسار عادةً كلما انطلقوا في التخطيط من الشعور بالنقص (أي الرغبة بالسيطرة). هل تذكر هذه العبارة من الفصل الرابع، «تدفع المقاومة بعكس الطبيعة لذلك فإنها تدفع إلى الوراء»؟ يخلق أسلوب الإدارة المسيطر تراجعاً لا حاجة له عن كلٍ من البيئة وعن المراتب التنظيمية على حدٍ سواء.

عندما يبدأ الأفراد والمجموعات بأكملها بالتخلص ولو من جزء بسيط من رغبتهم بالسيطرة، يشعرون بارتفاع ملحوظ في الانسجام والفاعلية داخل منظماتهم وزيادة في فاعليتهم في السوق. إذا كنت جزءاً من الإدارة في مؤسسة ضائعة في الرغبة بالسيطرة، نرجو أن تفهم بأنك تستطيع أن تقوم بدورك من خلال طرقٍ عديدة، بما فيها القيام بالتحريير الشخصي. عندما تتخلى عن الرغبة بالسيطرة على موظفيك، ستوقف عن تبني فرضية أنك بحاجة إلى إجهاض فريقك، وستجد نفسك أكثر سهولةً في تفويض مسؤولياتك. كما ستتخلى بالفعل عن الأعمال التي قمت بتفويضها، مما يتيح لهم المجال القيام بها. بالإضافة إلى ذلك، ستكون راغباً بتمكين زملائك في الفريق، بدلاً من الشعور أنك بحاجة للهيمنة عليهم. تتمكن فرق العمل الممنوحة تفويضاً من إنجاز أعمالٍ أكثر وبجهدٍ أقل.

إذا واجهت أية صعوبة في تفويض مسؤولياتك، اطرح على نفسك ببساطة أسئلة السلسلة الأساسية للتحريير التي تعلمتها في الجزء الأول، حتى تشعر فعلاً بالراحة في تحويل المهمة الموكلة إليك إلى شخصٍ آخر. عندما تقوم بذلك الأمر، حرر أيضاً أية توقعاتٍ سلبية يمكن أن

يقوم بها الشخص الذي فوضته للعمل والتي تمنعه من إنجاز العمل كما ينبغي. عُدْ إلى أسئلة التحرير كلما وجدت نفسك قلقاً بخصوص الأداء.

أرجو أن تدرك بأنني لا أقترح عليك أن تراجع عن مسؤوليتك تجاه الأشخاص الذين تكون كفاءتهم موضع تساؤل. ما لم تتخلى بالفعل عن حاجتك للسيطرة وشكوكك بشأن قدرة الآخر الذي قمت بتفويضه على حدٍ سواء، عليك أن تستمر بالتخلي عن مشاعرك حتى يكون الخيار غير قسري. لقد سمع العديد من المدراء عن الحاجة للتفويض وشعورهم بالضغط لدى فعلهم ذلك. لكن دون التخلي الحقيقي عن المشاعر، سينتهي بهم الأمر للتفويض خروجاً من اليأس، وهذا ما يضيف عبئاً إضافياً على أعبائهم بدلاً من تخفيفها.

إذا كنت عضواً في فريق، فإن أفضل الطرق التي تستطيع من خلالها أن تساهم في سهولة وسير الأعمال في مؤسستك وفي عملك الخاص هو أن تتخلى عن مقاومتك. تحتاج معظم الأعمال المتكررة التي لا نستمتع بها غالباً لأن تتم بشكلٍ يومي.

إِسأل نفسك ببساطة: هل يمكنني التخلي عن مقاومة القيام بهذا العمل المحدد؟

هل يمكنني التخلي عن عدم القيام بذلك؟

إذا عدت عدة مراتٍ إلى هذه الأسئلة مراراً وتكراراً في أية مناسبةٍ تشعر فيها بظهور المقاومة في وعيك، ستجد نفسك تتخلى عن المقاومة وتنجز الأشياء بسهولة وسعادةٍ وهمّةٍ أعلى.

بالطبع، إن أي تحرير عام
تقوم به سيجعل عملك أسهل
وستشعر بشكل أفضل، وسيكون
لك أثرٌ إيجابي على من يحيط بك.

بناء وقيادة فريق متماسك

إن القادة الحقيقيون في أية
مؤسسة هم أولئك الأشخاص

«تمتاز طريقة سيدونا بأنها طريقة
عملٍ فعالةٍ جدًّا، وبشكلٍ خاص عندما
تفاوض من موقعٍ ضعيفٍ. إنها تذيب
المقاومة، وتثير الاحترام المتبادل، وهي
ممتعةٌ الاستخدام! لم يسبق لي أن
صادفت تقنيةً سهلةً، وشاملةً وبسيطةً
في التطبيق مثلها».

بين جيتز، باكنغهام، إنكلترا

الذين هم موضع ثقةٍ من الآخرين لفعل ما ينبغي فعله. ومن الواضح
بأنهم يحملون في أذهانهم الخير الأفضل لمؤسساتهم وأعضاء الفريق
الذين يعملون معهم، وليس فريقهم الخاص فقط على حدٍ سواء.
إن مثل هذا الالتزام الحقيقي لا يمكن أن يكون مزورًا، بغض النظر
عن المصاعب التي تواجهك. ولكن يمكن تطويره. وكلما تخلّيت عن
مشاعرك أكثر، كلما سيكون ذلك لصالح كل شخصٍ في مؤسستك،
وستكون أكثر تفهيمًا لوجهات نظر الآخرين والتواصل معها بانفتاحٍ
أكثر. كلما عبّرت عن نفسك الأصيلة أكثر، كلما اختار الناس بشكلٍ
طبيعيٍّ السير وراءك.

في العديد من المؤسسات، يكون بناء الفريق أمرًا قسريًا مرتبطًا بوجود
الأحداث الخارجية والتدخلات المصطنعة. رغم أن هذه التدخلات قد
تكون مفيدةً، وحتى ممتعةً، فإنها تعطي نتائج على المدى القصير كما سبق
أن ذكرت في هذا الفصل. كن متأكدًا، بأن زملاء العمل سيرتبطون عفويًا
ودون إكراهٍ أو إجبارٍ عندما يبدوون في تفرغٍ مشاعرهم.

جيمس : التفرغ من أجل النجاح في مكان العمل

كان جيمس يستخدم طريقة سيدونا منذ عام 1983. لقد تعلمها أول مرة من خلال ندوة مباشرة كنا نعلّم فيها فقط التخلي عن الرغبة بنيل الاستحسان والسيطرة بالقدر الممكن. واشترى فيما بعد برنامج طريقة سيدونا السمعي، وهو أكبر ويحتوي على تعليم التخلي عن الرغبة بالشعور بالأمان. إليك القصة كاملةً حول كيف ساهمت طريقة سيدونا في تغيير مسار حياته المهنية، وذلك وفق تعبيره الخاص:

«عندما شاركت بأول ندوة مباشرة في طريقة سيدونا، كنت أشعر بالغضب بشأن أمور كثيرة في حياتي. لقد كنت مبرمج حواسيب في شركة Silicon Valley وكنت أتقاضى فقط (25000) \$ سنويًا. كنت غاضبًا من مديري لأنني لم أحب الطريقة التي حدد فيها عملي، وكنت أشعر بالضيق الشديد. ومن بين الأمور الأخرى التي أثارت سخطي، أنه أراد مني أن أعمل من الساعة التاسعة حتى الخامسة، وأنا كنت أرغب بساعات عملٍ تناسبني. بعد أن بدأت عملية التفرغ، فأول شيء لاحظته أنني قد تحررت من غضبي. وما أن انتهيت من ذلك الأمر- لم أعد ضحية- بدأت أبحث عن عملٍ آخر».

«انتهى بي المطاف بالانتقال إلى باسيفيكا، جنوب غرب سان فرانسيسكو، وانتقلت من دخل (25000) \$ إلى (35000) \$ في عملي الجديد. كانت الدورة التي اتبعتها في شهر نيسان بينما حدث ذلك الأمر في شهر حزيران من نفس العام. ثم أجريت بعض الاتصالات على نطاق العمل واتصلت بي إحدى الوكالات حول منصبٍ للعمل في نيوجرسي وآخر في سياتل بمبلغ (75000) \$ سنويًا. وبما أنهم كانوا بحاجة لي في

سياتل أكثر، توليت العمل هناك. هذا كان في شهر تشرين الأول من نفس العام. ومن الأشياء الأخرى التي كانت تغيرت في حياتي أيضًا. أنني قابلت زوجتي ووقعت في حبها. وتحسنت صحتي سريعًا. لقد جاء التغيير سريعًا».

«بعد عدة سنوات، وبعد انتسابي إلى مدرسة عليا والعمل وراء البحار، عدت إلى سياتل، تلقيت راتبًا كبيرًا للعمل في إحدى شركات برمجة الحواسيب العملاقة. لقد أردت العمل هناك حقًا. لكن آنذاك كانت عائلتنا تضم ثلاثة أطفال في الحفاضات، وواجهت مع زوجتي العديد من مسائل التسديد المالي، كالرهن العقاري وقسط السيارة وأقساط الطلاب. وأغراني الاعتماد على بطاقات الائتمان. لكن لم تكن مديرتي الجديدة داعمةً لي، بل كانت عدائيةً تجاهي. كانت تهاجمني في كل حديث يدور بيننا وتعلو وجهها الابتسامة غالبًا. لم يكن العمل يجري على ما يُرام، وأردت نيل الرضا والسيطرة. لكنني لم أشعر بأنني قادر على مواجهة مديرتي، بسبب عدم الأمان المالي الذي كنت أشعر به».

لقد تذكّرت قيمة تحرير المشاعر عندما اشترت برنامج سيدونا السمعي الذي يشرح عملية تحرير أحاسيس الرغبة بالأمان. حررت مشاعري المتعلقة بالمسائل المالية ومشاعري تجاه الهجمات اللفظية التي كنت أتعرض لها. منذ ذلك الحين فصاعدًا، لم أعد جبانًا عندما تصرخ مديرتي في وجهي، ووقفت ثابتًا أمامها في اللقاءين التاليين. بعد ذلك أوقفت اجتماعاتها معي وقلما رأيتها تفعل ذلك ثانيةً. والأمر المهم في ذلك أنها لم تعد تتدخل في عملي. واستطعت القيام به على أكمل وجه. بينما الأمر السيء في ذلك بأنه لم يعد هناك أي تواصلٍ بيننا. حتى أنها قامت بمراجعة

أدائي عبر البريد الإلكتروني. لفترةٍ من الوقت، أردت ترك الشركة؛ ثم حاولت الانتقال داخل الشركة، لكنها لم توافق ومنعتني. ولكن أخيراً، قامت بترقيتي لأصبح مدير فريق اختبار البرمجيات.

«كمدير، قضيت وقتاً طويلاً أفكر بالطريقة التي يمكنني من خلالها تطبيق سيدونا على أوضاع العمل. لقد راجعت تاريخي معها. في البداية، كل ما أردته هو أن أتخلص من غضبي وأن أنتقل إلى الشعور بالفخر. لقد حلمت بذلك قبل أن أصبح قائد مجموعة، لأنها جعلتني أكثر سعادة. رغم أن ذلك كان جيداً طالما كنت مساهماً فردياً، لكن ذلك لم يكن جيداً للإدارة وما يؤخر وصول الناس إلى غاياتهم هو الشعور الناتج عن الطاقة العاطفية بالتفوق. عرفت عندها أنني بحاجة للتصرف بشجاعة».

«منذ ذلك الحين، عندما لاحظت بأنني أشعر بالتفوق على الآخرين، رغبت بالتخلي عن الرغبة بالاستخفاف بهم حتى أشعر بأننا متساوين، وأنا جميعاً أعضاء في الفريق، وجميعنا أبناء الله نعمل من أجل هدفٍ مشترك. وكلما لاحظت بأنني كنت أفكر كشخصٍ «غبي»، كنت أتخلص منه على الفور. كنت أستطيع القيام بذلك أثناء حديثنا. كنت أستطيع الإصغاء للآخرين وتحرير مشاعري بنفس الوقت. لم أرغب بأن أقيم حدوداً مصطنعةً على ما كان يرغب الآخريين بفعله. من خلال تحرير المشاعر، استطعت أن أرى مفاجئاتٍ حقيقية. كانوا قادرين أكثر على إثبات أنفسهم، أو، لو أنهم كانوا في فريقٍ آخر وكنا على خلافٍ، لكانوا أكثر قابليةً لقبول اقتراحاتي أو الوصول إلى حلٍ وسط. لم يكن هناك أية خلافاتٍ في قسمي، رغم أن الثقافة الجمعية كانت خلافية. ونتيجةً لقدرتي على جعل الفرق منسجمة مع بعضها، تمكنت من أن أصبح مدير الاختبارات العليا

في الشركة لعدة سنوات. وقد شعر الأشخاص الذين عملوا معي بالراحة لذلك كانوا أكثر قدرةً على الإبداع من الأشخاص الآخرين. لقد قمنا بالعمل بالشكل الأمثل. وأنا مدينٌ بهذا النجاح لطريقة سيدونا».

«أحب الإحساس بالتحريك. وعادةً، يبدو ذلك كما لو أن الطاقة تغادر جسدي: من بطني وصدري بشكلٍ مباشر. يبدو الأمر كما لو أن عوالم القذارة تتساقط مني، وتخرج معها الأشياء العالقة بها أيضًا. عندما أحرر مشاعري، أشعر بأحاسيس واخزةٍ داخلي، وأسمع أحيانًا انفجارًا بسيطًا. أعلم حينها أن هناك مشاعر مسجونةٍ في داخلي، وأعرف أنها دلائلٌ على انهيار جدران ذلك السجن الذي في داخلي».

التخفيف من الإجهاد

إذا كنت مهتمًا بالمساهمة في بيئة عملٍ خاليةٍ من الإجهاد، عليك اعتماد هذا المبدأ البسيط: اطلب، دون أن تملي. بوسعك إعادة القراءة عنه في الفصل الرابع. عند استخدامك هذا المفهوم، ستلاحظ ازديادًا ملحوظًا في مستوى التعاون من الذين يقدمون لك التقارير عن العمل، وستخفف من توترهم وتوترك.

ثمة طريقةٌ أخرى فعالةٌ لتخفيف التوتر في بيئة عملك وهي أن تتوقف عن دفع نفسك والآخرين لفعل ما هو مطلوبٌ لإنجازه. كما سبق أن ذكرت، فإن أي دفعٍ -حتى دفع الذات- يسبب تراجعًا مساويًا لذلك الدفع، أو لأي شخصٍ، يتم دفعه لذلك. لذلك، إذا وجدت أنك تدفع بنفسك أو الآخرين، ببساطةٍ حرر تلك المشاعر وتراجع، في الوقت الذي تتخذ القرار بداخلك، وبالقدر الممكن، لمشاهدة ما يجري أمامك. فلتقبل الأمر كما هو ولتكشف عنه كما ينبغي أن يكون.

«كطالبٍ مدى الحياة ومدرِّبٍ في التطوير الشخصي، فقد خضعت للعديد من الدورات والمناهج، كما اشترت آلاف أشرطة التسجيل وقرأت مئات الكتب ولا شيء منها، أقول دون تحفظ، كان قويًا أو قابلاً للتطبيق في حياتي أكثر من سيدونا. أنا مرتاحٌ، ونشيطٌ، ومركّزٌ في التحضير لإلقاء بعض المحاضرات-إنها مكسبٌ عظيم! وما أحبه فيها هو أنني أستطيع تحرير مشاعري على الفور».

بيتي مهاليك - لاس فيغاس، نيفادا

هل يعني ذلك بأنك لن تصدر الأوامر بعد الآن؟ بالطبع لا. هل يعني ذلك بأنك لن تضبط نفسك؟ لا، ليس الأمر كذلك، أيضًا. كل ذلك يحدث، عندما تحرر المشاعر والرغبات التي تولد الضغط، عندها تخلق المساحة الضرورية لكي تقوم بالأشياء بسهولةٍ وفعاليةٍ أكبر.

حتى عندما تكون تلك المشاعر والمواقف التي تحررها مع

زملائك ليست ذات صلةٍ ببيئة العمل، فإن ذلك التحرير سيعزز نجاح المؤسسة بشكلٍ عامٍ وكل من يعمل فيها بشكلٍ خاصٍ. وقد تصبح شروط العمل الضاغطة أقل ضغطًا نسبيًا خلال وقتٍ قصيرٍ.

العمل ضمن المواعيد النهائية

تتعامل معظم المؤسسات مع الزمن كسلعةٍ ثمينةٍ ونادرة. نعم، الوقت ثمينٌ، لكنه ليس نادرًا إذا اعتقدت أنه كذلك. في معظم الحالات، عندما تندفع إلى العمل تحت ضغط اقتراب الموعد النهائي، فذلك يؤدي إلى انخفاض الكفاءة، وليس زيادتها، وهو ما تظهره النتائج. واكتشفت ذلك الأمر في شركتي أولاً. عندما أصبحت قادرًا على التخطيط للمستقبل، مدرّكًا أن الخطط قد تتحقق أو لا تتحقق وفق الجدول الزمني المقرر، وجدت أن الموظفين بما فيهم أنا أقل تهورًا وارتكابًا للأخطاء في نفس

الوقت. لقد ساعدنا أخذ الوقت الكافي في العمل على تحقيق مستوى أعلى من الفاعلية والكفاءة.

لذا، كلما وجدت نفسك مندفعاً إلى العمل تحت ضغط الوقت، ببساطة تخلى عن ذلك الضغط بالقدر الذي تستطيع، من خلال تبنيك للفكرة القائلة بأن الوقت كله لك وملكك في هذا العالم.

كما ذكرت في الفصل الثاني، هناك طريقةٌ أخرى للتعبير عن هذه الفكرة: قل ما تفعل وأنت تفعله، ولا تقل ما لا تفعله وأنت لا تفعله. يقضي معظمنا الوقت وهو يفكر بما لم نقم به ونقرّع أنفسنا لعدم قيامنا به. أو أننا نبقى متلهفين لفعل شيءٍ محددٍ نعتبره مسلياً أو ممتعاً أو ربما أكثر مردوداً. يمنعنا كلا النوعين من التفكير الذهني من أن نكون حاضرين في اللحظة مع العمل الذي نقوم به. لذلك عندما نكون مستغرقين في اللحظة تماماً، يبدو الزمن ممتداً ووافراً. عندها نستمتع بتركيز أفضل ونجز أعمالنا بسرعة وكفاءة أعلى.

وأنت تمضي نهارك، قم بتحرير مشاعرك عن كيفية قضاءك لذلك النهار. ربما قد تشعر بالإحباط تجاه الوقت الذي قد تستغرقه بعض الأشياء كي يتم إنجازها. مهما تكن مشاعرك تجاه ما تقضيه من الوقت الراهن، دع نفسك تتحرر منها. قد تجد، على سبيل المثال، بأن سياسة الباب المفتوح قائمةٌ على الرغبة بنيل استحسان ورضا موظفيك، رغم أنها تضيع وقتك. أو أن رغبتك بالأمان تجعلك تشعر بالحاجة للتحدث مع للناس متى أرادوا، حتى لو كان الأمر مقاطعةً لحديثك. إن التخلص من المشاعر والرغبات المتعلقة باستخدامك للزمن سيجعل من السهولة بمكانٍ أن تغيّر أساليبك غير المنتجة المستخدمة الآن.

إذا كنت تدير وقتك مستخدمًا نظام إدارةٍ محددٍ للوقت، أدخل ببساطةٍ نظام تحرير المشاعر فيه بالطريقة التي تراها مناسبةً. ربما قد تستفيد من مراجعة الأنماط المختصرة لكلٍ من عملية تحقيق الهدف وعملية خطوات الفعل المذكورة في الفصل الثامن. إن الاستثمار البسيط للوقت والجهد لدمج تحرير المشاعر في روتين عملك اليومي من الممكن أن يوفر لك الكثير من الوقت والجهد لاحقًا.

الترويج الفعال

في كل تفاعلٍ، نحن نروج لأفكارنا ولأنفسنا. كلما استطعنا أن نتحرر أكثر ونسعى لإيجاد للتبادلية بدلًا من فرض إرادتنا على الآخرين، كلما أصبحوا أكثر تقبلاً لأفكارنا. لذلك، فلتبذل قصارى جهدك كي ترى التفاعل من وجهة نظر الآخرين. وبدلاً من الرغبة بنيل الموافقة وإنهاء العملية، تحرر منها. دقق لترى فيما إذا كان بوسعك أن تجد طريقةً للتفاعل مع الإنسان الذي هو جزءٌ من صفقتك أيضًا.

عندما تتحرر من احتياجاتك، ستجد أنك قادرٌ على تحقيقها بسهولةٍ أكبر. وستلاحظ كذلك بأن هناك أشخاصًا آخرين ولهم حاجاتهم أيضًا، وأنك ستهتم بصديقٍ بما يحتاجه. ويميل الناس أكثر لتحقيق ما ترغب به إذا شعروا بأنك تهتم بهم.

إن تحرير المشاعر تجاه النتائج في عمليات البيع، يساعد كذلك على تدفق كل الأنشطة المترابطة بسلاسةٍ أكثر. باستخدام طريقة سيدونا سنتنقل من سيناريو «الربح-الخسارة» إلى سيناريو «الربح-الربح» عندما تكون مهتمًا بإيصال أفكارك للآخرين.

إتقان تحقيق الهدف

باستخدامك طريقة سيدونا، تستطيع أن تبعد التوتر والضغط وخيبة الأمل عن عمليات تحديد الأهداف، في الوقت الذي تتابع فيه بسهولة- حتى دون أي جهد- لتحقيقها. اتبع ببساطة المبادئ التوجيهية التي وردت في الفصل الثامن، وضع الأهداف وتحقيقها، وراقب كيف تثمر أهدافك بسرعة وسهولة أكبر.

يمكن أن تعمل المجموعات على أهدافٍ مشتركةٍ عندما يستخدم الجميع طريقة سيدونا. إذا كنت قائد مجموعة، دع أعضاء فريقك يحررون مشاعرهم مباشرةً على نفس الهدف. وأحد الطرق لوضع هذه العملية موضع التطبيق هو أن تكتب الهدف على قصاصة ورقٍ أو لوحٍ أبيض ثم تترك الأشخاص يشاركون ويحررون أفكارهم ومشاعرهم تجاه ذلك الهدف. عندما تجعل الجميع يحررون مشاعرهم في كل مسألةٍ مطروحةٍ، عندها يستطيع كامل الفريق أن يتحرك بسرعةٍ نحو موقفٍ داخليٍّ إيجابيٍّ يتعلق بالهدف.

لقد طبقتُ هذه العملية التي وصفتها للتو خلال لقاءٍ مع مجموعة البحث والتطوير المؤلفة من علماء ومهندسين وكانت النتائج مذهلة. قبل مباشرتنا بالعمل، كانوا يتسابقون مع شركةٍ أخرى لطرح منتجٍ في السوق، مدركين أن من يستطيع أن يطرح منتجاً في السوق أولاً سيربح حصة الأسد في العمل الجديد. لقد بدأوا العمل على تطويره منذ أكثر من ثلاث سنواتٍ، وقد بقي لديهم أقل من ستة أشهرٍ لتصميم نموذجٍ نهائيٍّ للعمل، وكانوا يصطدمون بعقبةٍ تلو أخرى خلال مسيرتهم لوضع نماذجٍ خارجيةٍ مناسبةٍ من أجل إتمام المشروع. كانت المجموعة في حالةٍ يأسٍ

وقد عبروا عن ذلك بقولهم إن العمل كان مستحيلًا حتى لو كان لديهم وقتًا مضاعفًا.

قبل أن نعمل معًا على الهدف، كان علينا التعامل مع المقاومة الأولية التي نشأت عند اقترابنا من الهدف بهذه الطريقة. عندها تغير الموقف العام تمامًا، وأصبحنا قادرين على العمل لتحقيق الهدف نفسه. رغم أننا قد ركزنا عليه مرةً فقط، كجزءٍ من التدخل لمدة يومين، لكن ما حدث كان مذهلاً لكلٍ من المجموعة ولي. وقد انتقلوا من الشعور والاعتقاد بأن ذلك العمل كان مستحيلًا إلى تنفيذه وفق الزمن المحدد أعلاه.

قوة صنع القرار

كمدراء وأعضاء في الفرق الموجودة في مؤسستك، وخاصةً في مناخ التغيير السريع هذه الأيام، فمن المهم بمكان أن تكون قادرًا على اتخاذ القرارات المناسبة، وأن تتبناها بالإجراءات المناسبة، وبسرعةٍ وفعالية. وعندما تتحرر باستخدام طريقة سيدونا، ستجد نفسك بشكلٍ عام تكشف فيها عن حدسك، ومعرفتك الفطرية.

أنصحك بشدةً على استخدام عملية الحسنات-المساوي التي ذكرتها في الفصل العاشر. وكلما كنت غير متأكدٍ من السياق الصحيح للإجراء وما القرار الذي عليك اتخاذه، فإن الوقت البسيط الذي ستوظفه في استخدام هذه العملية سيوفر عليك الوقت والجهد والإحباط الهائلين. ستجد نفسك تتخذ الخيارات بمزيدٍ من الثقة والتي، بالطبع، ستتم ترجمتها نحو مزيدٍ من العمل الإيجابي لفريقك ولك على حدٍ سواء.

العمل مع الأشخاص صعب المراس

ربما أن كل شخصٍ في حياته المهنية قد عمل مع مديرٍ صعبٍ، أو أشرف على موظفٍ صعب المراس، أو عانى طويلاً مع زميلٍ عملٍ من وقتٍ لآخر. يمكن أن تعكر هذه التفاعلات فعلاً صفو حياتنا وعملنا، ما لم نحرر الرغبة بنيل الاستحسان أو السيطرة أو الأمان فيما يتعلق بهؤلاء الأشخاص. لذلك، أنصحك بشدة - وجميع من معك في الشركة - بأن تبدأ باستخدام إجراء التنظيف الذي عرضته في الفصل الحادي عشر بانتظام. إنه تمرينٌ رائعٌ تقوم به قبل وبعد الاجتماعات الداخلية، وكذلك قبل وبعد عمليات البيع أو التفاعلات الأخرى مع الزبائن والعملاء والباعة الجوالين.

كقاعدةٍ عامةٍ، اقترح على موظفيك إجراء عملية التنظيف في أي وقتٍ يواجهون فيها صعوباتٍ في العمل أو كلما توقعوا وجود مثل هذه الصعوبات. هذه العملية وحدها تستطيع أن تعيد الانسجام إلى جميع مجالات العلاقات التي ذكرتها للتو، وكذلك للعديد من العلاقات التي لا يتسنى ذكرها أيضاً.

فكرةٌ أخيرة

أمل أن قد تكون وجدت هذا الفصل مفيداً في إدخال وسائل طريقة سيدونا إلى المؤسسة التي تعمل فيها. وكلما تبنى الأشخاص العاملين في شركتك هذه المبادئ وأتقنوها مع العمليات الأخرى الموجودة في هذا الكتاب، أعدك بأن كامل النظام المؤسسي في مؤسستك سيبدأ العمل بمستوياتٍ أعلى تدريجياً من الفاعلية والإنتاجية. وبنفس القدر من الأهمية ستشعرون معاً بأنكم أكثر حريةً وسعادةً وأكثر تواصلًا وأكثر ووفاءً.

الفصل العشرون



دعم عالمنا

من وجهة نظري، أنت تدعم عالمنا بالفعل عبر تحرير مشاعرك لتصحيح مشاكلك وتحقيق أهدافك. في كل مرة تحرر فيها شعورك وتفكيرك أو اعتقادك نحو أي شيء أو أي شخص، فأنت تكشف عن طبيعتك المحبة بشكل أكبر. كما أعتقد ليفنستون أن يقول: «أن شخصًا واحدًا في قلبه / قلبها الحب فقط يستطيع فعل الكثير لحل المشاكل في العالم أكثر من كل الناس الذين يحاولون بنشاطٍ وجدٍ حلّها». يقيم الحب في قلبك تحت القيود المتخيلة مباشرةً وتقوم بإزالتها عندما تحرر مشاعرك. علاوةً على ذلك، من وجهة نظري، في كل مرة تتحرر فيها، تزيل القيود من وعيك الجمعي كما من وعيك الخاص.

في أواسط سبعينات القرن الماضي، عندما جرى تعليم سيدونا للمرة الأولى، تساءل الناس فيما إذا كان من المحتمل أن يصبح أي شخص

يستخدمها أكثر تدميرًا للعالم. من خلال تجربتي عبر السنين، بغض النظر عن المكان الذي يكون فيه الناس في حياتهم، عندما يباشروا باستخدام سيدونا ويكشفوا عن شجاعتهم وقبولهم وسلامهم الفطري سيكون لديهم الاستعداد لأن يصبحوا أكثر تماسكًا. إن الدافع لاتخاذ الإجراءات التي يعتبرها معظمنا مدمرةً لمن حولنا يزول ببساطة.

تحرير المشاعر من أجل دعم العالم

ما عدا الظهور الطبيعي حيث تغدو أكثر أمنًا وحبًا وفائدةً وأنت تحرر مشاعرك، يوجد بعض الطرق الأخرى التي تستطيع من خلالها أن تطبق سيدونا لدعم الجميع. دعونا نتناول بعضها الآن.

احتفظ بالأفضل في ذهنك

عندما نفكر في العالم، لا يرسم معظمنا صورًا إيجابيةً عنه على وجه الخصوص. كل ما نتحاجه هو أن نشاهد الأخبار على التلفاز، أو أن نستمع إليها في الراديو، أو أن نقرأ جريدةً لتعرف ماذا أعني. في الحقيقة، لقد أبلغني الكثير من الأشخاص بأن متابعة الأخبار جزءٌ هامٌّ من توترهم اليومي. مع أن معظمنا يشعر بأن عليه مشاهدة وقراءة، أو الاستماع إلى الأخبار كي يعرف ماذا يحدث حوله. يتوقف آخرون عن مشاهدة الأخبار جميعها، كي لا يتأثروا بما يرونه بسبب سلبيتها. رغم أنني لا أنصح بالهوس تجاه الأخبار، لكنني لا أنصح أيضًا بالانقطاع عنها. بدلاً من ذلك، عندما ترى أو تسمع أو تقرأ الأخبار، دع نفسك تحرر المشاعر كالتالي.

من أجل التخلص من المشاعر التي تثيرها التقارير داخلك، كالغضب أو القلق أو المقاومة، دع نفسك تتصور العالم بالطريقة التي تفضل أن

«لقد رفع استخدامي لطريقة سيدونا مستوى ووعي بالفعل إلى مستوياتٍ من الإدراك غير مسبوقٍ لم أعهد لها من قبل. لكوني وزيرٍ، يدعم الإصغاء إلى الآخرين هدفًا رئيسيًا في علاقاتي مع الأشخاص الذين يأتون من طلب المشورة. لقد منحتني طريقة سيدونا أسلوبًا غير عدائي لدى طرحي الأسئلة وتوضيح المسائل. كما تتيح المجال لتحرير المشاعر، دون أن يضطر أي شخص أن يقلل من احترام ذاته/ذاتها. شكرًا لكم لإدخال هذه الطريقة إلى العالم بأسره.»

ريف. كيم الإنكليزي، مركز أشفيل العلوم الدينية، أشفيل، نورث كارولينا.

يكون عليها. ثم حررّ آية مشاعرٍ أو أفكار مناقضة تشير إلى أن ذلك لن يحدث أو لا يمكن أن يحدث.

في الوقت نفسه، ابذل قصارى جهدك لقبول العالم كما هو عبر التخلص من الرغبة بتغييره (انظر الفصل الخامس، مفتاحك إلى الصفاء). كلما استطعت أن تقبل العالم كما هو، كلما كنت أكثر قدرةً على إظهار الحب والكمال تجاه العالم.

عندما تحرر مشاعرك وأنت تستمع للأخبار، فأنت تبقى على تواصلٍ مع العالم حتى لو لم تبدي أي رد فعلٍ خارجي - أو حتى عندما تكون على وشك القيام بفعلٍ ما.

كن جاهزًا من أجل الحل

كثيرٌ من الناس، حتى أولئك الأشخاص القريبين منا ذوي النوايا الحسنة، يجدون أنفسهم «ضد» ما لا نريد في العالم. مع ذلك، إذا كنا ضد شيءٍ ما، فنحن ما نزال نحمله في ذهننا - حتى أنها أحيانًا أكثر قوةً من أولئك الذين يدعمونها. كل الشعور المناهض للحرب الفيتنامية في الولايات المتحدة، على سبيل المثال، لم يضع حدًا لتلك الحرب. نرسل طاقةً إلى أي شيءٍ نحمله في ذهننا، وندعم وجوده.

إليك بعض الطرق العملية لإعادة صياغة اهتماماتك: فبدلاً من أن تكون ضد التلوث، لتكن مؤيداً للبيئة. وبدلاً من أن تكون ضد التمييز، فلتكن مع المساواة. وبدلاً من أن تكون ضد الحرب، لتكن مناصراً للسلام. كما في عملية الهدف، خذ بالاعتبار أن الحل هو مناقض للمشكلة، وستحقق المزيد من العمل بجهدٍ أقل، وبطبيعة الحال ستكون بناءً أكثر في العملية.

ادعم قادتك

هذا أمرٌ صعبٌ بالنسبة لنا جميعاً، خصوصاً إذا كان لدينا وجهات نظرٍ سياسيةٍ مختلفةٍ. ينحوق قادتنا لأن يصبحوا موانع صواعق لما لا نحبه في عالمنا. لكن بالكاد يمثل القادة السياسيون الوعي الجماعي للمنطقة أو البلد الذي يمثلونه. لتكن جزءاً من العملية التشريعية وصوتاً للمرشح الذي تختاره، ولكن اسمح لنفسك بدعم الرابع، حتى لو لم تكن تتوافق معه أو معها.

إن أرسلت إلى القادة السياسيين الكره بدلاً من الحب، تكون جزءاً من المشكلة بدلاً من الحل. إذا قالوا أو فعلوا أشياء لا توافق عليها، دعهم يعرفون (اكتب لهم رسالةً أو أرسل إيميلاً أو اتصل بهم وصوت ضدهم)، في الوقت الذي تحرر فيه أيضاً ردود أفعالك الداخلية التي أدت إلى تلك النتيجة. عندما تجعل صوتك مسموعاً واجعله مؤثراً وليكن له أثراً إيجابياً بالقدر الممكن.

وهناك عمليةٌ رائعةٌ يمكن استخدامها في هذا الصدد وهي عملية إجراءات التنظيف (انظر الفصل الحادي عشر). إذا قمنا جميعاً بإجراء عملية التنظيف تجاه قادتنا، لن تحتاج الطاقة الحيوية الديناميكية وقتاً

طويلاً لكي تغيّر العالم بشكلٍ نوعي نحو الأفضل. تخيل كيف سيبدو العالم لو أننا منحنا قادتنا الحق ليكونوا بالطريقة التي هم عليها وأحببناهم كما هم. وهذا من شأنه أن يُحدث فرقاً كبيراً، لأن قادتنا عندئذٍ يستطيعون أن يركزوا على تصحيح المشاكل التي في متناول أيديهم بدلاً من حماية أنفسهم من سلبياتنا.

تدرب على حب الآخرين- العطف

كما ذكرت في الفصل السابع عشر، سحر العلاقة، أن العطاء دون انتظار مقابل هو طريقة رائعة لدعم علاقتك مع الآخرين. وهو وسيلة فعالة لدعم العالم أيضاً. لذا، ابحث عن طرقٍ للعطاء لمجتمعك ودار عبادتك وبلدك. باختصار أي شخصٍ تقابله يمكن أن يستفيد من دعمك.

فلتعطي دائماً وفق وسائلك الخاصة بكل الأحوال. تستطيع ببساطة أن تقدم هذا العطاء من خلال تقديم الخدمات أو المعرفة أو بالاحترام واللطف. فالمال ليس الوسيلة الوحيدة - وليس بالضرورة الوسيلة الأفضل - للعطاء بكل الأحوال. بالإضافة إلى ذلك، تأكد بأنك لا تعطي على نفقتك الخاصة. ينبغي ألا تعاني، وألا يعاني الأشخاص الآخرون الذين تهتم بهم، نتيجةً لعطاءك. لا تمنحك التضحية والمعاناة التي لا لزوم لها الدعم كما أنها لا تدعم أولئك الأشخاص ولا المؤسسات التي تحاول دعمها.

ثمة مفتاحين لتكون داعماً حقيقياً للآخرين والعالم:

1. اعط دون أي رغبةٍ بالمقابل، وحتى دون الرغبة بالاعتراف أو الشكر من الآخرين.

2. أفسح لنفسك المجال كي ترى أولئك الذين تدعمهم كمخلوقاتٍ تامةٍ وكاملةٍ كما هم، ومتساوين معك تمامًا. اسمح لهم أن يكونوا بالطريقة التي هم عليها-امنحهم حق وجودهم وكنونتهم- بدلاً من رؤيتهم كأشخاصٍ غير مكتملين وبحاجةٍ للإصلاح أو المساعدة.

إن الطريقة الوحيدة لتفعيل هاذين المفتاحين بشكلٍ جيد هو أن تحرر مشاعرك. حرر مشاعرك من الرغبة بمعرفة ما قمت به أو الحصول على أي شيءٍ مقابله. تحرر من إطلاق أية أحكامٍ تجاه الأشخاص الذين تقوم بتقييمهم.

لا يدعم حب الآخرين-التعاطف العالم فقط، بل يدعمك أيضًا. وكلما حررت مشاعرك أكثر، كلما شعرت بأنك أفضل، كما يعكس عالمك الشخصي طبيعتك الداخلية.

شارك هذه الرسالة مع الأشخاص المنفتحين عليها

إذا كنت قد قرأت هذا الآن، أمل أن توافقني الرأي بأن هذه الرسالة والعمليات المعروضة في هذا الكتاب يمكن أن تساعد العالم فعليًا. تخيل عالمًا يتحرر فيه الناس من الماضي ويعيشون حياةً ملؤها الحب الآن. تخيل عالمًا مُحَلَّ فيه الصراعات من خلال الحوار وتحرير المشاعر، وليس من خلال العنف والعدوان. تخيل عالمًا يتخلص فيه الجميع من مشاعر الكره ويكشفوا عن طبيعتهم الحقيقية المحبة للبشر. تخيل عالمًا يدعم البشر في وجودهم كما هم. هذا هو العالم الذي أحلم به عندما يتعلم كثيرٌ من الناس تحرير المشاعر والحب كما هو.

إذا كنت تدعم وجهة النظر هذه، أشجعك على إيصال هذا الكتاب إلى أي شخصٍ تعتقد أنه سيستفيد من الرسالة المعروضة فيه. نرجو أن تتمتع بالاندفاع والحماس، لكن، ليس كاندفاع الشباب الطائش في القصة التالية. في اجتماعٍ للكشافة، كان مطلوبٌ من اثنين من الأصدقاء المراهقين أن ينقلا لمشرف الكشافة ما قاما به من أعمالٍ صالحةٍ لمدة أسبوع. نهض الأول وروى كيف ساعد سيدهُ مسنَّةً على عبور الشارع. ثم وقف الثاني وروى بأنه قد ساعد نفس العجوز بقطع الشارع. نظر إليهما المشرف بحيرةٍ وسألهما: «لماذا قمتما معًا بمساعدة تلك العجوز على قطع الشارع؟» فأجابا سويةً وبآن واحدٍ: «لأنها رفضت الذهاب».

عندما يشعر الكثير منا بالحماسة تجاه مفهومٍ معينٍ، قد نفرط بالحماسة للمشاركة به. نرجو ألا تُجبر أي شخصٍ على تبني أي مفهوم. اسمح لنفسك بالمشاركة بتحرير المشاعر فقط مع أولئك الأشخاص المنفتحين والمهتمين بذلك. من ناحيةٍ أخرى، قد يكون بعض الأشخاص أكثر اهتمامًا مما اعتقده في بداية الأمر.

أحد أكثر الاكتشافات تحررًا وانفتاحًا والتي قمتُ بها كانت عندما بدأت تعلّم مناهج طريقة سيدونا وتنوع الأشخاص الذين كانوا منجذبين لها ومتأثرين بشكلٍ إيجابيٍ بها. من خلال تجربتي المباشرة، أعتقد الآن بأن أي شخصٍ لديه رغبةٌ صادقةٌ لتغيير أو تحسين حياته/ حياتها، ولديه أدنى الاستعداد لفعل شيءٍ تجاهها، يستطيع أن يستفيد من طريقة سيدونا. أدعوك للانضمام إليّ في نشر ومشاركة رسالة الحرية وإمكانية الانفتاح مع العالم.

الخطوات التالية



تهانينا لك على إكمال كتاب طريقة سيدونا. وأنت تقوم بتطبيق ما تعلمته في سعيك للحصول على ما اخترته في الحياة- بما فيه الفهم المطلق- ستجد تراجعًا في المشاكل الظاهرة لديك وستشرق طبيعتك الحقيقية أكثر فأكثر. وكلما أشركت عملية تحرير المشاعر في حياتك أكثر، سيصبح تطبيقها أسهل تدريجيًا، وكذلك استخدامك لهذه التقنيات. حتى أن الأهداف التي اعتقدت أنها غير قابلة للتحقق ستتحقق بسهولة أكبر. سيستمر هذا التقدم حتى تصبح مرتاحًا في كل دقيقة مثل وجودك الذي كنت عليه دومًا، وسترى الكمال الرائع لكل ما هو موجود.

تم وضع الاقتراحات التالية لمساعدتك في الحصول على الفائدة القصوى من المادة المعروضة في هذا الكتاب على الأساس التالي:

1 - اسمح لنفسك باستخدام هذه المادة في كل جزءٍ من حياتك. إذا فكرت فقط بشأن الحرية واكتشفتها وتمكنت من تحرير المشاعر المتعلقة بها لعدة دقائق في اليوم، فستحقق فوائد هائلة. مع ذلك، إذا تمكنت من جعل تحرير المشاعر حاضرًا في ذهنك وقلبك أثناء النهار، ستزداد النتائج بشكلٍ غير متوقع. مثلها مثل أي شيءٍ آخر، كلما وظفت طاقةً أكثر في هذه العملية، كلما حصلت على المزيد منها.

2 - قم باستعراض المادة لمراتٍ عديدة. وفي كل مرةٍ تعيد القراءة والعمل بأفكار هذا الكتاب، ستكتشف المزيد منها وتحصل على فائدةٍ أكبر. وعندما تنمو من الداخل أكثر، ستفهم وتكون قادرًا على تطبيق ما تعلمته على مستوىٍ أكبر. تعامل مع كل مراجعةٍ كما لو أنها كانت قراءتك الأولى لها. واستكشف جميع التمارين بعيونٍ جديدةٍ بقدر ما تستطيع.

3 - انشر ما تعلمته. إن مشاركة تلك الأفكار والممارسات مع أصدقائك وأقاربك ومعارفك ستوسع مفاهيمك وتعمق فهمك الخاص أكثر. وتأتي الفوائد الإضافية من إحاطة نفسك بمثل أولئك الأشخاص المهتمين بتعميق حريتهم والتخلص من آلامهم. مع ذلك، نرجو أن تشارك هذه المادة مع الأشخاص المهتمين فقط بسماعها. أمنح من تعرفهم حق وجودهم -أنظر إليهم كمخلوقاتٍ كاملةٍ- سواء شاركوك أم لم يشاركوك اهتماماتك.

4- ابدأ أو أنضم إلى مجموعة دعم سيدونا. يدبُّ النشاط العام «عندما يجتمع اثنان أو أكثر في مجموعتك». كلما كانت المجموعة أكبر، كلما

زادت الحيوية والنشاط أكثر. اعتاد ليستر ليفنستون على القول بأن الحيوية والطاقة في المجموعة هي «قوة تربيعية». وبمعنى آخر، فإن لدى كل شخصين قوة اثنين مضاعفة (ضعفين)، وحيوية كل ثلاثة هي ثلاثة أضعاف، وهكذا دواليك.

ثمة فائدة أخرى من المشاركة مع الجماعة وهي رؤية المادة المعروضة من وجهات نظر الآخرين بدلاً من رؤيتها من منظورك الخاص فقط. وهذا ما يؤدي إلى تعميق فهمك لها.

5 - اقرأ الكتاب الذي شاركتُ بتأليفه مع ليستر ليفنستون، السعادة مجانية وهي أسهل مما تعتقد **Happiness Is Free and It's Easier than You Think**. لأنه سيعلمك عملية تحرير المشاعر بشكلٍ كلي كما سيزودك ببعض الأسس الروحية لطريقة سيدونا. في هذا الكتاب، ستجد أن مناقشات وأمثلة ليستر القوية تترافق مع تعليقاتي والتمارين التي قمت بوضعها.

6 - قم بتعميق فهمك واستيعابك لطريقة سيدونا عن طريق حضور الندوات الحية والمباشرة أو من خلال البرامج السمعية أو الموجودة على الانترنت والتي يتم تقديمها من قبل أخصائيو التدريب على طريقة سيدونا. في هذا الكتاب، حاولت بذل قصارى جهدي لنقل كامل طريقة سيدونا بطريقة سهلة المنال والاستخدام. بالنسبة للكثيرين، بكل الأحوال، فإن قراءة الكتاب ليس بديلاً كافياً عن الفهم التجريبي الذي يأتي من تعلّم طريقة سيدونا بأسلوبٍ أكثر تفاعلاً. تدعم كل هذه المفاهيم والأساليب التعليمية الآخرين.

7 - إذا كنت جزءاً من منظمةٍ أو مجموعةٍ عملٍ ترغب بتطبيق هذه الأفكار على نطاق المنظومة، لا تتردد بالاتصال بنا بشأن تخصيص برامج طريقة سيدونا حسب الطلب على العنوان الآتي:

Sedona Training Associates

60 Tortilla Drive

Sedona, AZ. 86336

(928) 282-3522 or (888) 282-5656

release@sedona.com

www.sedonapress.com

أنت مفتاح سعادتك وصحتك ورفاهيتك ونجاحك. وكل ما عليك فعله هو استخدام هذا المفتاح لفتح أسرار السعادة والحرية التي تنتظر من يكتشفها تماماً في قلبك.

مبادئ توجيهية ل مجموعات الدعم الخاصة بطريقة سيدونا



يجب أن يكون هدف أية مجموعة تقديم الدعم لكل مشارك ليحصل على الفائدة القصوى من استخدامه لطريقة سيدونا. من المهم خلق مساحة أمان لكي يشعر الجميع بحرية المشاركة، وكي لا يشعروا بالضغط عند قيامهم بها. من الأفضل إنشاء مثل هذه البيئات ومنح كل عضو جديد الفرصة للقيادة في كل مرة تجتمع فيها المجموعة-إذا اختاروا جمعياً القيام بذلك. تساعد هذه السياسة على منع أي فردٍ من أفراد المجموعة من السيطرة عليها. كما يسمح ذلك للمشاركين بأن يمددوا يد المساعدة للآخرين.

يجب تشجيع أي شخص يثير النقاش حول مسألة عاطفية أو جسدية تحتاج عادةً إلى العلاج من قبل أخصائي طبيٍ مدربٍ وتشجيعه للحصول على الرعاية المهنية الخبيرة من أصحابها. لا يجب استخدام مجموعات الدعم كبديلٍ عن الكفاءة الطبية المؤهلة والخبيرة، بل كمساعدةٍ على التطور الروحي والشخصي لكل مشاركٍ.

يرجى أن يتوافق المشاركون في المجموعة فيما بينهم على الاحتفاظ بسرية أي شيءٍ يحمل طابعاً شخصياً يتم طرحه ضمن المجموعة وعدم نشره. وهذا يسمح لكل من يحضر بأن يشعر بأقصى درجات الأمان والراحة. يمكن إعادة النظر بهذا الأمر في كل مرةٍ تجتمع فيها المجموعة. ولتوفير الحد الأقصى من الدعم، من المفيد الاجتماع مع المجموعة مرةً كل أسبوع. إذا كان هذا الأمر صعباً، فإن الاجتماع لمرةٍ واحدةٍ في الشهر أمراً مفيداً وكافياً.

إذا كنتم تستخدمون مقراتٍ أو منازلٍ خاصةٍ من أجل اجتماعاتكم، فمن المفيد تدوير الأماكن بحيث لا يكون عبء الاستقبال والضيافة ملقىً على عاتق شخصٍ واحدٍ من المجموعة. بكل الأحوال، إذا استطعتم تحديد موقعٍ مركزيٍّ وعامٍ ومجاني فنحن نشجعكم على استخدامه بشكلٍ مستمرٍ وعلى أساسٍ منتظمٍ بدلاً من ذلك.

والتعليمات التالية موجهةٌ لقائد مجموعة الدعم.

الترحيب بالجميع

اقرأ أسئلة تحرير المشاعر التالية على مسامح المشاركين في المجموعة. ثم، امنح بضع دقائقٍ من الصمت لإعطاء كل شخصٍ الفرصة ليكون مركزاً وحاضراً في الغرفة. ولتبذل قصارى جهدك لخلق مجالٍ آمنٍ لجميع الحضور.

قم بتصنيف أسئلة تحرير المشاعر للبدء بعمل مجموعة الدعم

تم تصميم هذه الأسئلة كمبدأً توجيهي. نرجو أن تكون مرتاحاً لهذه الأسئلة قبل أن تضيف أية أسئلةٍ أخرى من الكتاب. بدلاً من ذلك، إذا كان لدى أي شخصٍ من مجموعتك نسخةً من برامج طريقة سيدونا السمعية، يمكنك تشغيل التحرير من الأشرطة والاستماع إليها، كما يمكنك استخدامها أيضاً كأساسٍ للتمارين عند اجتماع مجموعات الدعم.

اسمح لنفسك بالجلوس والاسترخاء وأنت تركز على ما يجري بداخلك. يمكنك إغلاق عينيك أو الإبقاء عليهما مفتوحتين. اختر أيهما تفضل.

خذ نفسًا عميقًا واسمح لنفسك بالتحرر من أي توترٍ تشعر به أثناء الزفير.

قم بإجراء مسح لجسدك للبحث عن أي توترٍ آخر أو إذا كنت ما تزال تحتفظ بالتوتر السابق. (توقف) إذا كان هناك أي توترٍ في جسدك: هل بوسعك التخلي عن الرغبة بالسيطرة عليه وتركه يمضي في سبيله؟

ابحث في جسدك مرةً أخرى لترى فيما إذا كان هناك أي جزءٍ منه يسترعي انتباهك. (توقف) إذا كان موجوداً: هل يمكنك التخلي عن الرغبة بالسيطرة عليه؟

الآن، راجع آخر 24 ساعة الماضية ودقق فيما إذا كان هناك أي شيءٍ يتعلق بتلك الفترة الزمنية ترغب بتغييره أو ضبطه. (توقف) إذا كان الأمر كذلك: هل بوسعك التخلي عن الرغبة بتغييره أو التحكم به؟

هل هناك من شخصٍ أو موقفٍ في حياتك الحالية يثير لديك الإحساس بالرغبة بنيل الرضا؟ (توقف) إذا كان الأمر كذلك: هل يمكنك التخلي عن الرغبة بنيل الرضا؟

هل ثمة شيءٍ قلته أو فعلته مؤخرًا وأثار لديك الإحساس بنيل الاستحسان؟ (توقف) إذا كان الأمر كذلك: هل بوسعك التخلي عن الرغبة بنيل الاستحسان؟

جدّ شيئاً في الـ 24 ساعة الماضية ما يزال يثير قلقك. هل الشخص أو الموقف الذي فكرت به للتو قد أثار لديك إحساس الرغبة بنيل الاستحسان أو الرغبة بالسيطرة أو بالأمان أو البقاء؟ (توقف) إذا كان الأمر كذلك: هل بوسعك السماح لهذه الرغبة بالتحرر؟ (كرر إذا لزم الأمر).

هل من شيءٍ حول التواجد هنا هذا المساء والذي يشير أي رغبةٍ في داخلك؟ (توقف) إذا كان الأمر كذلك، تحقق للمعرفة فيما إذا كان هو إحساسٌ بالرغبة بنيل الرضا أو بالسيطرة، أو بالأمان أو البقاء؟ (توقف) مهما تكن الرغبة: هل بوسعك السماح لها بالتححرر؟

دقق لترى إذا كان هناك شيءٌ يتعلّق بي، كقائدٍ لمجموعة دعم، والذي يشير الرغبة بداخلك. أهو إحساسٌ بالرغبة بنيل الاستحسان أم الرغبة بالسيطرة أو بالأمان أو البقاء؟ أيّا تكن الرغبة: هل يمكنك السماح لها بالتححرر؟ (كرر العملية إذا لزم الأمر)

إذا كنت تواجه مشكلةً محددةً في العمل هذه الليلة، دقق لترى حول ماذا تدور رغبتك الحالية. (توقف) أهو إحساسٌ بالرغبة بنيل الرضا أم الرغبة بالسيطرة أو الرغبة بالأمان أم البقاء؟ (توقف) أيّا تكن الرغبة: هل يمكنك التخلي عنها؟ (كرر إذا لزم الأمر).

الآن، ركّز على ما تريد في الوقت الحالي: الموافقة أم السيطرة أو الأمان أم البقاء. (توقف) أيّا كان ما تريد: هل يمكنك التخلي عنها؟

قم بالتركيز ثانيةً على رغبتك الحالية. (توقف) هل يمكنك السماح لها بالتححرر؟

ألق نظرةً أخرى إلى الداخل واسمح لنفسك بإدراك رغبتك الحالية. أيّا تكن رغبتك: هل تسمح لنفسك بالتخلي عنها؟

ركز وعيك تدريجيًّا نحو الخارج أكثر، وعندما تكون جاهزًا، إذا لم تكن قد فعلت ذلك، افتح عينيك.

كسارة الجليد

اطلب من المشاركين في المجموعة أن يشاركون بأسمائهم وأحد المكاسب التي حققوها حتى الآن من استخدامهم لطريقة سيدونا.

عمل الشريك

اطلب من كل شخصٍ في الفريق أن يجد شريكًا حتى يتمكن من دعم بعضهما عند تطبيق أي تمرينٍ من كتاب طريقة سيدونا. ولتختر تمرينًا مناسبًا من الكتاب، مثل تحرير المشاعر بشكلٍ عام، وعملية المحاسن/ والمساوي، عملية المرغوبات والمكروهات، وإجراءات التَّنظيف. وحاول أن تمضي ثلاثين دقيقةً في هذا التمرين. إما بجعل الشريكين يتقلون جيئةً وذهابًا، متبادلين الأدوار للتسهيل لبعضهما البعض، أو أن يأخذ كل مشاركٍ حوالي (15) دقيقةً للقيام بالاستكشاف بمساعدة الشريك الآخر

اطلب من كل شريكٍ أن يفتح نسخته من كتاب طريقة سيدونا على التمرين المراد استكشافه، بحيث يستطيعون تذكّر الصياغة التعبيرية المناسبة للعمليات. ثم، وقبل الدخول في الشراكة، اقرأ العبارة التالية بصوتٍ عالٍ:

تعليمات لعمل الشريك

كن مع شريكك ومن أجله افعل ما بوسعك. امنح شركائك حق وجودهم من خلال السماح لهم ليكونوا استكشافاتهم الخاصة. عندما تساعد شركائك في تحرير مشاعرهم، افعل ما بوسعك كذلك لتحرير مشاعرك. ستجد أن الأمر يتم بشكلٍ طبيعيٍّ إذا كنت منفتحًا عليه. امتنع عن توجيه شركائك أو إطلاق الأحكام على ردود أفعالهم أو تقديم النصح لهم. وامتنع كذلك عن مناقشة ما اكتشفتهموه حتى تكملوا العملية سويةً، وتكون قد قضيت بعض الدقائق في صمتٍ. تأكد من التحقق من وجهات نظر شريكك، حتى لو لم تكن متوافقةً مع وجهة نظرك.

نرجو الامتناع عن لعب دور الناصح أو المعالج، حتى لو كنت مستشارًا أو معالجًا مختصًا. إذا كان شريكك يعاني من حالةٍ صحيةٍ طبيعيةٍ تقتضي عادةً الرعاية الطبية من مختصٍ مدربٍ، انصحهُ/ انصحها بالحصول على الدعم

الطبي الضروري في ذلك المجال. إذا لم تكن متأكدًا فيما إذا كان شريكك بحاجة حقا إلى الدعم الطبي، تستطيع أن تنصحه للبحث عن الرعاية الطبية المختصة فقط من أجل التأكد.

دع المجموعة تشارك

اطلب من المتطوعين في المجموعة أن يشاركوا في نشر ما اكتشفوه عند قيامهم بالتمرينات. تأكد من أن المجموعة تتحقق من وجهات نظرهم، وادعهم في التحرر من مشاعرهم والانتقال نحو حرية أكبر.

المشاركة بالمكاسب

امنح المجموعة فرصة أخرى للمشاركة بما حققوه إذا اختاروا ذلك.

تحرير المشاعر الطوعي

إذا سمح الوقت، يمكنك إما أن تقرأ نفس أسئلة التحرر المطروحة للمجموعة والتي جرى طرحها في بداية اللقاء-مستبدلاً الإطار الزمني مهما طال الزمن الذي استغرقه اللقاء خلال الـ 24 الماضية-أو قم بعملية أخرى من برنامج سيدونا السمعي.

الصمت

اجعل المجموعة تقضي عدة دقائق في حالة صمتٍ.

اشكر الجميع على مشاركتهم

اشكر الجميع لمشاركتهم، وشجعهم على الحفاظ على صمتهم الداخلي عندما يذهبون إلى بيوتهم أو خلال عملهم. ذكّرهم بتاريخ وتوقيت ومكان اللقاء التالي واقترح عليهم دعوة أصدقائهم.

تتمة المكاسب المحققة من طريقة سيدونا

إنني أعطي جمعية التدريب على طريقة سيدونا الإذن باقتباس تعليقاتي على المواد الترويجية والكتب المستقبلية التي ستشرها. وأدرك بالمقابل أنه يحق لي الحصول على تخفيضاتٍ في منهاج سيدونا أو في مجموعات أشرطة النشر الشاملة.

التوقيع

الاسم

العنوان

المدينة، المقاطعة

الرمز البريدي

رقم الهاتف

عنوان البريد الإلكتروني

نحن موجودون لخدمتكم

إن جمعية التدريب على سيدونا مكرّسة لمساعدتك على تحرير طبيعتك وعلى أن تحقق وتكون وتفعل كل ما تختار. لقد وجدت منتجاتنا من أجل هذا الغرض. ومن أجل دفعك للأمام أكثر، نشجعك بشكل كبير على حضور إحدى ندواتنا الحية والمباشرة أو شراء برنامجاً مسجلاً على أشرطة. وإليك بعض عروضنا.

منهاج دورة سيدونا



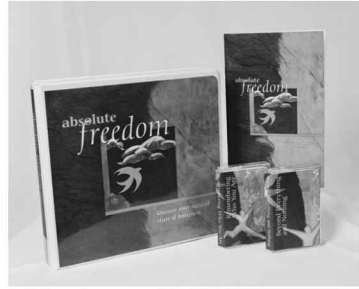
ستساعدك كلاً من الندوة الحية أو برنامج الاستماع المنزلي، على إظهار قدرتك الطبيعية بسهولة وسلاسة للتخلص من أية فكرة أو شعور غير مرغوبٍ على الفور. كما خبرت من قراءة هذا الكتاب، وإضافةً لاكتساب الوعي العميق للحقيقة المطلقة وحقيقتك الغريزية المتمثلة بالسعادة اللاحدودة، فإن كتاب طريقة سيدونا يمكن أن يحرك من أجل اكتساب كلٍ من الآتي: المزيد من المال والعلاقات الأفضل والمزيد من السعادة والصحة المشعة وكذلك تحقيق المزيد من الأهداف الفعالة وبالإضافة إلى الإقلاع عن العادات السلبية والسلوكيات المدمرة الأخرى وإنقاص الوزن والإقلاع عن التدخين والنوم بشكلٍ أفضل.

ستكون قادرًا على تحرير نفسك بسهولة ودون جهدٍ وبسرورٍ من كل من التوتر والضغط والذعر والخوف والغضب والاكئاب والتردد وتدني احترام الذات والشك بها والتعب والأرق والتبعية للغير

والغضب غير المنضبط والحزن. باختصار، سستمتع بحياة أكثر سعادةً وإنتاجًا ووقنعةً وحبًا.

يمكن أن تحقق عملية التحرير الشاملة كل ما ذكر أعلاه. وهي جزءٌ لا يتجزأ من ندواتنا وحلقات بحثنا المتقدمة. وستستطيع كذلك أن تعمق تجربتك بهذه الوسيلة الفعالة عبر اكتشاف برامجنا التسجيلية عن التحرير الشامل المعنونة بالحرية المطلقة والحرية العملية.

الحرية المطلقة: تستخدم المجموعة الصوتية التحرير الشامل لمساعدتك على التعرف بسهولة على العوائق التي تعتقد أنها تمنعك من إدراك طبيعتك الحقيقية وإزالتها. وستساعدك أشرطة



التسجيل على اكتشاف الحالة الطبيعية للوجود وهي متوفرة دائماً لدينا والآن تماماً. وستكتشف بأن حقيقتك تبدو مختبئة بسبب إحساسك بالقيود الذي تفرضه ذاتياً. أنت حرٌّ بالطلق.

الحرية العملية: هذه المجموعة السمعية مصممة لمساعدتك على إعادة اكتشاف الحرية لتحصل وتكون أو تفعل كل ما تختاره كجزء عملي ومباشر من حياتك اليومية. وستساعدك كي تنجز عملك بالشكل الأمثل في كل



وضعٍ وأن تعيش حياتك بسهولةٍ وصفاء أكثر. عندما تطبق طريقة سيدونا الشاملة، ستكتشف بأن كل التحديات المعاندة تزول ويحل محلها إحساسٌ كبير بالبراعة والقدرة.

لمحة عن المؤلف



هيل دوسكين، هو المدير التنفيذي لجمعية تدريب سيدونا، ويقع مقرها الرئيسي في أريزونا، ساهم في تأسيس الشركة في عام 1996 لتعليم المناهج القائمة على تقنيات التحرير العاطفي التي انشأها معلمه ليستر ليفنستون وهو متحدث دولي وعضو هيئة تدريس في معهد Esalen and

Omega Institute. في الربع الأخير من القرن، كان يقوم بتدريس طريقة سيدونا بانتظام للأفراد والمؤسسات في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة البريطانية، ومعلم تدريب رائد للدورات المتقدمة منذ أوائل التسعينات 1990. كما ساهم بتأليف كتاب السعادة مجانية: وهي أسهل مما تعتقد (سلسلة من خمسة كتب).

إن مركز تدريب سيدونا مؤسسة تعليمية جرى إنشائها لإكمال رغبة ليستر ليفنستون في نشر ومشاركة الوسائل العملية والفعالة التي اكتشفها لإزالة العوائق الشخصية أمام الوفرة والصحة والسعادة والنجاح.

استفاد آلاف الأشخاص من كل الطبقات في جميع أنحاء العالم من هذا العمل على مدار ثلاثة عقود من تاريخ استخدام منهاج سيدونا. تقدم جمعيات سيدونا حاليًا ندوات وحلقات بحثية في أنحاء الولايات المتحدة وبريطانيا وأوروبا الشرقية والغربية واليابان. وتصدر أيضًا برامج تسجيلية جرى توزيعها في جميع أنحاء العالم. بالإضافة إلى ذلك، تصدر المنظمة رسالة إخبارية فصلية اسمها، التحرير، وموجودة على الموقع:

www.sedonapress.com.

هل أنت مستعدٌ للمزيد؟

نرجو أن تتصلوا مع جمعيات ومراكز تدريب سيدونا لمزيد من المعلومات عن الحصاص والبرامج التشاركية والكتب والبرامج السمعية التي توضح طريقة سيدونا وعملية التحرير الشاملة. نقدم العديد من البرامج والمنتجات المصممة لدعمك في تحقيق حريتك والحصول على أي شيءٍ يرغب به قلبك.



Sedona

Training Associates

60 Tortilla Drive, Suite 2

Sedona, AZ. 86336

Phone: (928) 282-3522

Toll-free: (888) 282-5656

Fax: (928) 203-0602

Web: www.sedonapress.com

E-mail: release@sedona.com

لدينا أشرطة تسجيل مجانية تنتظركم (وكل ما نطلبه منكم هو تسديد أجور الشحن والتسليم) والاشتراك مجاناً لمدة ثلاثة أشهرٍ بمنهاج استكشاف سيدونا عن طريق البريد الإلكتروني. يتضمن الدليل: التنزيلات والتسجيلات ونصائح إعلامية ومقالاتٍ وكذلك عروضٍ خاصةٍ وحسوماتٍ. من أجل الاشتراك واستلام الشريط المجاني ونرجو أن تتصلوا على العنوان وأرقام الهاتف المعروضة أعلاه، أو ببساطة أدخل على العنوان التالي

<http://www.sedonapress.com/>

واملاً الاستبيان.