

د. ديفيد ر. هاميلتون

هل حياتك منظمة كما تريد؟

كشف غموض مسارك
مقابل الإرادة الحرة



ترجمة: د. محمد ياسر حسكي
و منور الزعبي

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

د. ديفيد ر. هاميلتون

هل حياتك مخطط لها؟

كشف غموض مسارك
مقابل الإرادة الحرة



ترجمة: د. محمد ياسر حسكي
و منور الزعبي

د الخيال
D.A.L. BOOKS

هل حياتك مُخطّط لها؟

Is Your Life Mapped Out?

هل حياتك مُخطَّط لها؟

د. ديفيد ر. هاميلتون

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و منور الزعي
تدقيق: بسام عبدي

Is Your Life Mapped Out
Copyright © 2012 by David Hamilton
Originally published in 2012 by Hay House UK, Ltd

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

رأس بيروت المنارة شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت لبنان تليفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 2036 6308

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

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

الطبعة الأولى: 2019

ISBN: 978-9953-65-063-0

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من أشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي و التسجيل على أشرطة أو سواها و حفظ المعلومات و استرجاعها دون

إذن خطي من الناشر.

د. ديفيد ر. هاميلتون

هل حياتك مُخطّط لها؟

كشف عموض مسارك
مقابل الإرادة الحرة

ترجمة

د. محمد ياسر حسكي و منور الزعبي

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

الثناء على الكتاب

«أحبُّ هذا الكتاب! إنَّ كتابَ الدكتور ديفيد هاملتون الرائع، والفاتن، بارِعٌ للغاية في اكتشاف ماهيتك وكيفية تشكيل قدرك. لقد قام بما استطاع قلة من الكتاب أن يحققوه، فدمج بنجاح الفيزياء مع علوم ما وراء الطبيعة وكانت النتائج ملحوظة بحق.»

«إنَّ عمق المنظور العلمي لدي هاملتون مرتبطٌ ارتباطاً وثيقاً بإدراكه الروحي للكون. سيجعلك هذا الكتاب المحفز للتفكير مندهشاً جداً من مكانك في هذا الكون. أوصي به بشدة!».

دينيس لين، مؤلفة كتاب الفضاء المقدس الأكثر مبيعا.

«إنَّ كتاب هل حياتك مُخطَّط لها؟» هو كتابٌ مُلهِم. إنَّ استكشاف ديفيد للقدر، الواقع، والوعي البشري، قوي ومُشبع بنظرة ثاقبة. إنَّ انعكاساته شخصية وقابلة للفهم. تعلمت من هذا الكتاب، واستمتعت بالعملية كليا. إنه إنجاز رائع آخر لديفيد هاملتون.»

أيلين مايسل، المنتجة المنفذة لفيلم البوصلة الذهبية.

«يملك كلُّ منا خريطةً محدَّدة لحياته. يجمع ديفيد بين العلم والروحانية كي يبيِّن أنه لدينا مستوى مدهل من القوة غير المستغلة، وخيار يتيح التحكم بالكيفية التي نجعل حياتنا تتجلى فيها. يمكننا صنع خريطة جديدة لحياتنا تكون مؤكَّدة ومثيرة أكثر مما قد سبق وأدركناه.»

نيك ويليامز، مؤلف ثمانية كتب من ضمنها كتاب
العمل الذي خلقنا للقيام به والمؤسس المشارك للموقع
الإلكتروني -www.inspired-
entrepreneur.com

«إنَّ تعاطف ديفيد مع الناس وحبّه للحياة هو أمرٌ مُعد! إنّه يُنشئُ جسراً بين العلم
والروحانية، ولا شك أن هذا الكتاب سيتركك ممتلئاً بالحماس. سوف يوصلك إلى المحتوى
الغني للكتاب إلى فهمٍ ماهيتك، وما أنت قادر على فعله، وكيفية خلقه. أثق في أن هذا
العمل سيُجلب نوراً حقيقياً إلى حياتك وبالطبع سيُجلبه أيضاً إلى كوكبنا العزيز!
استمتع! لقد استمتعت بالتأكيد!».

كايل جراي مؤلف كتاب همس الملاك.

إلى إيزابيث،
من أجل الكثير من الحوارات
العميقة عن الطبيعة والواقع.

«إِنَّكَ تَتَحَدَّثُ عَنِ الْقَدَرِ كَمَا لَوْ كَانَ ثَابِتًا».

فيليب بولمان، البوصلة الذهبية

شكر وتقدير

إنني ممتن بشدة لشريكتي إليزابيث كابروني على مساعدتي كثيراً في هذا الكتاب. لقد خضنا العديد من الحوارات الفلسفية الطويلة حول القدر، الإرادة الحرة، طبيعة الواقع، الوعي، والإله. قررت بعد الحوارات القليلة الأولى أن أسجلها باستخدام خاصية المذكرات الصوتية في هاتفي الآيفون، هذا وقد كانت إعادة تشغيلها تذكيراً رائعاً بحواراتنا ومدى عمق غوصنا في المواضيع. شكلت هذه المواضيع في النهاية الأساس للعديد من جوانب هذا الكتاب. لولا هذه الحوارات «والنبيذ طبعاً»، لكان هذا الكتاب ربما لا يتعدى أكثر من صفحات قليلة.

إنني ممتن أيضاً للجمهور الذي أبدى آراءه وشاركني بعضاً من رؤاه قبل أن أبدأ في الكتابة، وسمح لي أن أختبر هذه المادة الجديدة، وهذا يعني أنني لم أكن لأكتب هذا الكتاب بسرعة أكبر من قدرتي الطبيعية لو لم تكن المادة وطريقة شرح المفاهيم الصعبة حاضرة في ذهني. أود أيضاً أن أشكر روبرت هولدن مؤلف كتاب النقلة تحدث Shift Happens على اقتراحه أن أجرب هذا.

كُتبت معظم هذا الكتاب في مقهى كوستا كوفي في مركز تسوق وندسور رويال في مدينة وندسور. إنني ممتن تجاه الكادر هناك على مودتهم وخلق بيئة الكتابة المثالية من أجلي.

أود أن أعبر عن امتناني العميق تجاه المحررة ليزي هاتشينز من أجل قيامها بعمل رائع في تحرير هذا الكتاب نظراً إلى شدة ضغط جدولها الزمني على نحو خاص.

أنا ممتن أيضاً لـ جو بورغيس وميتشل هيللي في دار نشر هاي هاوس في لندن على إرشادي كثيراً أثناء تطوري ككاتب، وممتن أيضاً لـ جولي أوتون على سماحها لي بتمديد

الموعد النهائي الأصلي لهذا الكتاب، وبذلك ضغط كافة مواعيد نشر الكتب مجددًا!

مقدمة

هل حياتك مُخطّط لها؟ يُغريني أن أُجيب على هذا السؤال بكلمة واحدة، لكنّ الأمور ليست واضحة تماماً، مثل «نعم» أو «لا». سترى لماذا هي كذلك بينما تستمر في القراءة، ولكنّ كي أشوِّق قليلاً، فالإجابة نوعاً ما هي «نعم»، «لا»، و«نعم ولا». هل أنت مشوش؟

ربّما لست مُشوشاً تقريباً بقدر ما كنتُ عليه عندما وجدتُ لأول مرة البحث العلمي الذي يقترح أن يُغيّر الماضي من الحاضر. كان الأمر مربكاً حقاً. لقد اكتشفت أن تصور المستقبل قد يؤثر على الخيارات في الحاضر، ولكنني لم أكن قد وضعت في الحسبان حقاً أن الحاضر قد يؤثر على الخيارات في الماضي. يضع هذا العصي في العجلات نوعاً ما عندما تظن أن كل شيء توضح كثيراً!

لقد كنتُ أكتشفُ بعض هذه المواضيع لما يقارب ثلاثة عقود، وأنا أبلغ من العمر في هذه اللحظة واحداً وأربعين عاماً. لقد فاجأني أن العديد من استنتاجاتي لم يُتغيّر كثيراً منذ كنت طفلاً. ربما كنتُ أجري وراء حدسي النقي في ذلك الوقت، غير أن ما قمت به منذ ذلك الوقت هو البحث عن دليل علمي يشرح ويثبت أفكارِي.

ستتعرفُ في الفصول الأولى من هذا الكتاب على بعض ممّا أدعوه «قوى القدر»، وهي القوى التي تفرض علينا جميعاً، ويكون بعضها داخلي وبعضها خارجي. على سبيل المثال، ستتعرفُ على علم الأحياء الزمني الذي يصف كيف تُسير الدورات الشمسية والقمريّة وتبرتنا الحيويّة، ابتداءً من متى «ولماذا» نذهب للنوم، وإلى كيفية تفاعلنا مع أشعة الشمس. بما أن هذه الدورات تعمل كما الساعة، وستعمل كذلك ما تبقى من حياتنا، فإن جزءاً من قدرنا الحيوي مكتوب في الكون.

ستتعرف أيضا على النظام الوراثي باعتباره قوة القدر. لقد ولدنا ونحن نتشارك مورثات من والدينا كليهما، لذا فإن بعضاً من سماتنا قد خُطِط لها حتى من قبل أن نكون قادرين على الكلام. غير أن علم النظام فوق الوراثي يبين لنا أنه بإمكاننا التحكم بمورثاتنا معظم الوقت.

ستقرأ أيضاً عن الحس الداخلي والدراسات البحثية الهائلة التي تُبين كيف يتفاعل جهازنا العصبي مع المستقبل قبل أن يحدث. ناقشت أيضاً موضوع تفاعلات الذهن والمادة وما تعنيه بالنسبة إلينا.

قَادِنِي موضوع القدر على نحو محتوم إلى الكتابة عن طبيعة الواقع، الوعي، والإله. إنني أحب هذه المواضيع، ومدرك بأن الأفكار التي أقدمها قد لا تروق للجميع، ولكنني استمتعت بالكتابة عنها جميعها بالقدر ذاته.

هناك أيضاً بعض الإقتراحات العملية: لقد نَحَصْتُ بعض النقاط الأساسية في نهاية كل فصل، وأدرجت بعض «التجارب الحياتية» التي يمكن أن ترشدك إلى فهم أعمق وأغنى للمفاهيم.

بعيداً تماماً عن أي نقاش عن القدر والإرادة الحرة، لا شك في أن هناك تأثير لأفعالنا، ولذلك فإننا نخلق الكثير مما نخبره في الحياة. تقوم أفعالنا بعملها بثلاث طرق أدعوها بـ «المستويات الثلاثة للخلق». ولكنني لن أستفيض في الحديث عنها في هذه اللحظة، بل سأدعكم تقرأون عنها لاحقاً.

لقد أدرجت أيضاً مجموعة «الأسرار الروحية والعملية العشر لجذب ما تريد». سأتركك تقرأها أيضاً، ولكن دعني أقول لك إنها الأمر الأكثر حكمة الذي سبق وتعلمته، وهي تمثل خريطة للانتقال من مكانك الحالي إلى حيث تريد أن تكون.

قد يتعرف قلة من القراء على بعض الأفكار في هذا الكتاب من كتاب سبق لي كتابته عام 2007 ويدعى القدر مقابل الإرادة الحرة. شرعت في البداية بتحديث الكتاب بأفكار جديدة، ولكن انتهى بي المطاف بكتابة واحد جديد كلياً. قُتِ أثناء ذلك باستعارة عدد قليل من المفاهيم من الكتاب الأولي وأعدت صياغتها وحدثتها، إلا أنني أضفت الكثير من الأفكار والأبحاث العلمية الجديدة، ولذلك فإن الكتابان الآن مختلفان للغاية.

إنه لمن الغرابة بمكان أنني سوف أشتاق حقاً إلى كتابة هذا الكتاب. كان إغراق نفسي بسؤال ما إذا كانت حياتنا قد تم التخطيط لها مثمراً وبعثاً على الرضا على نحو هائل بالنسبة إلي. أمل أن تستمتع بقراءة الكتاب أيضاً، ولو استمتعت به بقدر نصف استماعي بكتابته، عندئذ سوف تشعر بأنني أبتسم الآن.

الفصل الأول

علم الأحياء الزمني.

«إن الرمز العظيم لإلهتنا هو القمر الذي
تفكس جوانبه الثلاثة أطوار الحياة الثلاثة
في حياة النساء، وتتزامن منازلها مع
فترات الطمث عند النساء».

كارول باتريس كرايست

«إن الرمز العظيم لإلهتنا هو القمر الذي تفكس جوانبه الثلاثة أطوار الحياة الثلاثة
في حياة النساء، وتتزامن منازلها مع فترات الطمث عند النساء».

كارول باتريس كرايست

كان هناك ذات مرة قبطان سفينة يدعى أندروز ثينيز، وكان يخدم تحت إمرة
الإسكندر العظيم في القرن الرابع قبل الميلاد عندما لاحظ أن حركات أوراق شجر
التمر الهندي كانت تتبع الشمس. كان هذا أول وصف معروف لما يسمى بالإيقاع
اليومي.

في عام 1729، قام العالم الفرنسي الذي يدعى جان جاك دورتوس دو ميران،
والذي كان يدرس حركات أوراق النبات بملاحظة إيقاعها أيضا، والأهم من ذلك
أنه لاحظ أن ذلك حدث حتى عندما وضعت النباتات في الظلام. دفع هذا إلى

إن علم الأحياء الزمني مهم لأنه يبين لنا أن تركيبتنا الحيوية تتأثر بالدورات الكونية، وبما أن الدورات الكونية هي في غاية الدقة، يمكننا التنبؤ بحركة كوكب الأرض، الشمس، والقمر بدقة مذهلة لآلاف السنين، يمكننا التفكير بها باعتبارها قوى القدر، وبذلك يمكننا التنبؤ بالتغيرات الحيوية المستقبلية التي سوف تحدث في أجسادنا نتيجة لها، ومن هذا المنطلق فإن بعض جوانب حياتنا قد خطط لها.

هناك العديد من الإيقاعات الحيوية الزمنية، وأهمها بالنسبة إلينا هي الإيقاعات اليومية، وتكون عموماً دورات على مدار 24 ساعة، ولكن على الرغم من ذلك يوجد دورات معروفة أطول وأقصر. على سبيل المثال، تعرف دورة الحيض باسم الإيقاعات تحت اليومية، وهي عبارة عن دورة تكون قوتها أطول من يوم. ترتبط المدة التقريبية لهذه الدورة بـ «مدة» دوران القمر حول كوكب الأرض. إن أنماط الهجرة السنوية ودورات التكاثر عند الحيوانات هي أمثلة على الإيقاعات تحت اليومية.

تُعرف الدورات الأقصر من 24 ساعة بالإيقاعات فوق اليومية، ومن الأمثلة النموذجية على ذلك دورة النوم التي تتضمن «حركة العين السريعة»، وهو الوقت الذي نحلم فيه. إنها تستمر حوالي تسعين دقيقة. يوجد أيضاً دورة الثلاث ساعات المرتبطة بإنتاج هرمون النمو، والدورة الأنفية التي تمتد من ساعتين ونصف إلى أربع ساعات. هذه دورة أنفية منتظمة يحصل فيها تبادل بين فتحتي الأنف من حيث الاحتقان وعكسه. يتحكم بهذا الأمر نظام عصبي لإرادي، وهو يخبرنا بأن الدورة الكونية «دوران كوكب الأرض» يؤثر على جهازنا العصبي.

إننا عموماً كائنات نهارية، وهذا يعني أننا نكون أكثر نشاطاً خلال ساعات ضوء النهار، على الرغم من أن هناك بعض الأشخاص الذين يكونون أكثر نشاطاً في الليل. تدعى هذه الاختلافات بالأنماط الزمنية. إنني حتماً «شخص صباحي» لأنني أشعر بقمة اليقظة وأكون منتجا للغاية في الصباح. إنني أكتب غالباً في الصباح، بينما تكون الكائنات الليلية نشطة أكثر في الليل.

إن إحدى أهم ميزات الإيقاعات اليومية هي أنها تتغلغل في أعماق الجسد. إنها لا تستمر لفترة تقارب 24 ساعة فحسب، بل إن إيقاع 24 ساعة يستمر حتى في ظروف ثابتة، كالظلام على سبيل المثال. يبين لنا هذا أن «آلية الساعة» داخلية، وهي ذات طابع حيوي. سوف تعمل من تلقاء نفسها، الأمر الذي يخبرنا أنها كانت موجودة منذ زمن بعيد.

يحافظ الميلاتونين، هرمون النوم واليقظة، على الوقت المنتظم، وهو يرتفع عند غروب الشمس وينخفض عند شروقها، وتسبب آثاره النعاس واليقظة. حتى عندما نذهب إلى مكان مختلف في العالم، حيث تكون الشمس في جزء مختلف من السماء، يبقى الإيقاع مستمراً وفق موقعنا السابق قبل أن يتزامن تدريجياً مع الموقع الجديد. إنها ثاني أهم ميزة نحتاجها لفهم: التزامن! هنا حيث تتزامن الساعة مع تحركاتنا.

إن آلية الساعة والتزامن مسؤولان عن الشعور بتعب السفر، فلو صعّدنا على متن طائرة في منتصف فترة الظهيرة وسافرنا على سبيل المثال مدة عشر ساعات في اتجاه الغرب بحيث نصل عند الساعة الثانية بعد الظهر وفق التوقيت المحلي، فإنه على الرغم من أن الشمس ما زالت مشرقة عندما هبطنا، إلا أن ساعة أجسامنا تظن أن الوقت منتصف الليل لأن مستويات الميلاتونين ما زالت وفق إيقاع البلد الأم، ولذلك نشعر بالتعب. غير أن إيقاع الميلاتونين لدينا يتزامن تدريجياً مع إيقاع الميلاتونين المرتبط بموضع الشمس في موقعنا الجديد: إنه ينجر إلى المنطقة الزمنية الجديدة، فنبدأ في الشعور باليقظة أكثر في المساء.

يبين هذا تزامن التركيبة الحيوية للإنسان مع الشمس، ومع دوران الأرض حول محورها.

يحدث أيضاً تأرجح في مستويات فيتامين «د» في أجسادنا وفقاً لشدة أشعة الشمس. إليكم هذا الشيء الذي لا نميل إلى التفكير فيه، بما أن نقص فيتامين «د» مرتبط ببعض الأمراض مثل «كساح الأطفال وربما تصلب اللويحي المتعدد»، يمكننا القول فعلاً إن هذه الأمراض مرتبطة سببياً بطريقة ما مع حركة الشمس وكوكب الأرض في الفضاء. إن تركيبنا الحيوية متناغمة مع السماوات، ولا يمكننا فصل أنفسنا عن دورات الطبيعة.

بما أننا ما زلنا نتحدث في موضوع فيتامين «د»، فقد ذكر بأن الوعي بسرطان الجلد قد أبعد الناس عن الشمس، ولكنه أدى في المقابل إلى زيادة نسبة مرض الكساح الذي يسببه نقص فيتامين «د».

بالإضافة إلى التذبذبات الكيميائية، هناك أيضاً تذبذبات وراثية في تركيبنا الحيوية كاستجابة للشمس. حيث يتفعل عدد من المورثات على نحو أكثر أو أقل خلال ساعات النهار غالباً. نرى هنا أننا مترامنون مع الحركات السماوية وصولاً إلى المستوى الوراثي.

الساعات الوراثية

نعم، لدينا ساعة وراثية، وقد تم اكتشاف مكوناتها الأولى الذي يُسمى بـ «مورثة period» في مطلع السبعينيات في ذبابة الفاكهة، والتي تدعى ذبابة الفاكهة سوداء البطن. تلعب تلك المورثة دوراً مركزياً في قيادة كيمياء الإيقاع اليومي، ولكن لم تكتشف أول حالة عند الإنسان حتى عام 1994. إنها تعرف الآن بـ «مورثة الساعة»، «المورثة المعطلة لدورات النتاج الحركي اليومي»، وقد اكتشفها جوزيف تاكهاشي.

تؤثر مورثة الساعة على فترات الإيقاعات اليومية. عندما تكون نشطة، تنتج بروتينات تشغل المسارات الحيوية التي تدير إيقاعاتنا اليومية. إنها حجر الدومينو الأول في دومينو التأثير الكيميائي الحيوي.

توجد «ساعتنا الرئيسية» الداخلية في الهايوتلاموس في الدماغ، في زوج من الخلايا الموجودة في منطقة تعرف بالنواة فوق التصالبة. تكتشف الخلايا المنحسمة للضوء «الخلايا الحساسة لضوء الشمس» في شبكة العين مستويات أشعة الشمس وتنقل بعدها هذه المعلومات إلى الخلايا في النواة فوق التصالبة «SCN»، ثم تمرر بالنواة فوق التصالبة المعلومات إلى الغدة الصنوبرية التي تفرز الميلاتونين.

يوجد أيضاً ساعات أخرى في الجسم، وتعرف بـ «الساعات المحيطية»، وهي توجد في الكبد، الرئتين، الطحال، البنكرياس، الغدة الصغرى، المريء، والجلد. على نحو مشابه لجميع المورثات، هناك تفاوت فيما بينها، وهو يعرف بالتعدد الشكلي. إن ارتباط التعدد الشكلي لمورثة الساعة بالأرق، صعوبة خسارة الوزن، النزعة النهارية، اضطرابات المزاج، وأيضاً تكرار حدوث نوبات الاكتئاب الشديدة لدى مرضى الاضطراب ثنائي القطب، يعزز أكثر فكرة أن جسدنا متناغم مع بعض الدورات الكونية.

إن حقيقة أن النشاط الوراثي مرتبط بالنشاط الكوني هي حقيقة متواضعة إلى حد كبير، فهي تخبرنا على نحو واضح للغاية أننا لسنا منفصلين عن الطبيعة، ولا حتى عن دوراتها. تذهب حيث تذهب الطبيعة، فنحن مقيدون بقدرها، ولهذا فإن جزءاً من الحياة قد خطط له من أجلنا.

إننا نعتمد جداً في الواقع على الإيقاع اليومي بحيث أنه هناك مشاكل صحية مرتبطة باختلال هذه الإيقاعات، على سبيل المثال، الاضطرابات الوجدانية الموسمية «SAD» ومتلازمة طور النوم المتأخر.

في عام 2010، وجد الباحثون في مركز أبحاث لايتنغ في معهد رينسيلار بوليتيكنيك في نيويورك أنه عندما اختبر طلاب الصف الثامن تعطلاً في الإنارة في الصباح مدة خمسة أيام خلال الأسبوع المدرسي فإن ذلك أثر على بداية نومهم، حيث اختبروا اضطراباً في أنماط النوم، الأمر الذي أثر بدوره على أدائهم وانباههم.

لقد ذكر أنه تم مساعدة مرضى الاضطراب ثنائي القطب الذين يعانون من اضطراب الإيقاعات اليومية من خلال تأثير الليثيوم «مضاد اكتئاب» على مورثة الساعة.

تطور الساعة البشرية

يشبه الإيقاع المحتوم المتمثل في نهار، ليل، نهار، ليل، نهار، إلخ، ضربات القلب التي تقود التطور الحيوي. لقد تطورنا كي نكون لدينا إيقاعات يومية، ونكون متناغمين مع الرقصة السماوية. لا تقتصر الاستجابة لضوء الشمس على أعيننا وجلدنا فحسب، بل يعتقد أن الإيقاعات اليومية قد تطورت في الواقع لتصبح آلية وظيفية، فهي تحمي الخلايا المبكرة من أشعة الشمس فوق البنفسجية وتسبب حدوث التنسخ في الظلام عندما تكون الفرصة أقل أمام حدوث الطفرات الوراثية الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية.

لا يدرك معظم الناس أبداً أننا قد تطوّرنا ضمن الدورات الكونية، ولكننا لدينا إيقاعات يومية لأن الحياة الحيوية قد تطورت في فترات الذروة ومن خلال درجة الحرارة وأشعة الشمس. إن سبب وجود مورثات الساعة ومورثات المرحلة، هو أن التركيبة الحيوية متكيفة مع الدورات الكونية.

لم تنتظم بعض إيقاعات الجسم مع أشعة الشمس فحسب، بل ومع التوافر الموسمي للطعام، الحياة النباتية واللحوم الحيوانية «حيث أن بعض الحيوانات تقوم بالسبات في الشتاء»، وكل ما من شأنه أن يخلق بيئة كيميائية في الجسد حيث تُتطور المورثات البشرية.

إنّ سبب الحقيقة الأساسية الذي يكمن وراء بقاء الإيقاع تحت الظروف الثابتة هو أنه تناغم مع الحركات الكونية عبر عصور من التطور الحيوي. من أجل ذلك، فإنّ الكون يُمارس قوة القدر علينا سواء أحببنا ذلك أم لا، وسواء وافقنا على ذلك أم لا. إننا جزء من الدورات السماوية.

الدورات القمرية

بالإضافة إلى كوننا متأثرين بحركة الشمس وكوكب الأرض، فنحن متأثرون بحركة القمر أيضاً. لا تقوم جاذبيته بجر مليارات الأطنان من المياه على سطح الكوكب مرتين يومياً كي تخلق المد والجزر فحسب، بل إن متوسط مدة دورة حيض المرأة يعادل تقريباً المدة نفسها التي يدور فيها القمر حول كوكب الأرض.

في دراسة علمية شملت 826 امرأة، وُجد أنّ 28% منهنَّ يبدأن فترة حيضهنَّ خلال الأيام الأربعة الأولى من القمر الجديد، أي الفترة التي يكون فيها القمر في أصغر حجم له وفي بداية دورة جديدة، ولكن لا تتجاوز النسبة 13% ممن بدأت فترة حيضهنَّ خلال أي أربعة أيام أخرى من الشهر. بعبارة أخرى، يبلغ عدد النساء اللواتي يبدأ حيضهنَّ تقريباً عند القمر الجديد ضعف عدد النساء اللواتي يبدأ حيضهنَّ في أي وقت آخر في الشهر.

وجدت دراسة أخرى تم نشرها في مجلة طب النساء والتوليد أن عملية المخاض تبلغ ذروتها عند الساعتين الثامنة مساءً والتاسعة صباحاً، الأمر الذي يرتبط بالإيقاعات الهرمونية، ولذلك فهو مرتبط بالمواعيد الشمسية والقمرية.

يتجاوز الترابط القمري تركيبية الإنسان الحيوية، والتي من المؤكد أن عليها أن تتطور مثلها تطورت كافة التركيبات الحيوية ضمن الدورات السماوية نفسها. لقد وجد الدكتور فرانك براون الذي يعمل في جامعة نورث ويسترن في الولايات المتحدة الأمريكية ترابطاً بين القمر وتفتح المحار. لقد نقل مجموعة من المحار مسافة 1.609 كم «الف ميل» على اليابسة، من مضيق لونغ آيلند ساوند إلى مدينة إيفانستون في ولاية إلينوي، وقام بدراستها. في حاويات مظلمة ومضغوطة، استمر المحار بفتح وإغلاق صماماته وفق إيقاعات المد والجزر في لونغ آيلند، ولكن بعد ما يقارب أسبوعين، بدأ المحار يتغير. بدأت إيقاعات فتحه وانغلاقه تتزامن مع ما قد يكون عليه الأمر لو كان هناك مد وجزر في إيفانستون، في الواقع، لقد بدأت في التزامن مع حركة القمر مثلها يتزامن الميلايونين في أجسادنا تدريجياً مع الظروف الحالية عندما نسافر عبر بلدان العالم.

لقد كان الكون يُهرني مُد كنتُ طفلاً. لقد كانت أولى الأمور التافهة التي عرفتُها عن الكواكب هي كم يستغرق دورانها حول الشمس، وعدد أقمارها، وما إلى ذلك. إلى الآن، ما يزال أحد الكتب المفضلة عندي هو كتاب اسمه الكون. وهو كتاب ملون كبير عن الكواكب، النجوم، المجرات، السدم، والكثير من الظواهر الكونية الأخرى. هناك القليل من الأمور التي أجدها تبعث على الاسترخاء أكثر من النظر إلى النجوم في ليلة صافية.

عندما حصلت على مقرابي الأول، قُضيتُ ساعات لا تُعدُّ ولا تُحصى وأنا أدرس القمر. كنت في ذلك الوقت جاهلاً تماماً بتأثيراته علي. لقد كان القمر موضوعاً للكثير من الحكايات الشعبية، وربما هناك أكثر مما هو مجرد ضوء القمر.

قامت دراسة نُشرت في مجلة استراليا الطبية بدراسة حالات دخول المستشفى بسبب التسمم الذاتي في الفترة القريبة من اكتمال القمر، وهي فترة 14 يوم بعد بداية القمر الجديد، وعندما يكون القمر في أكبر حجم له. عند النظر إلى 2215 حالة بين عامي 1988 و 1993، وجد الباحثون أن النساء أكثر عرضة للجرعة الزائدة من الرجال في فترة القمر الجديد، غير أن الرجال كانوا أكثر عرضة للجرعة الزائدة من النساء في فترة اكتمال القمر. لقد وجدوا على وجه الخصوص أن 15% من النساء كن أقل عرضة لتناول جرعة زائدة عند فترة اكتمال القمر من اللواتي كن في فترة القمر الجديد، واقترحوا حتى أن القمر المكتمل كان يحمي النساء.

لقد تحدّث الناس لقرون عن قدرة القمر على التأثير في سلوك الإنسان. إن أسطورة المذؤوب مشتقة من هذا، فهي تمثل الجنون الذي يسببه اكتمال القمر. أشار

عدد من العاملين في مجال الصحة العقلية إلى أنه كلما ازداد اضطراب المريض، يكون تأثير القمر عليه أعظم. في عام 1842، فإن قانون التجنن في المملكة المتحدة عرّف المجنون باعتباره شخصاً كان «عاقلاً خلال المرحلتين الأوليتين من القمر، وأصيب بالحماسة في الفترة التي تعقب اكتمال القمر». ربما مارس تأثيرات أكثر قابلية للقياس على الأشخاص المضطربين أو سريعى التأثر عاطفياً.

إذاً، فإن حقيقة أنّ تركيبنا الحيوية متشابكة مع حركة كوكب الأرض، الشمس، والقمر، تخبرنا أنّ الحياة ليست لوحة فارغة تماماً نستطيع أن نرسم عليها ما يحلو لنا. إنها في بعض جوانبها مخطط لها.

سوف نستكشف في الفصل القادم المزيد من الدورات الكونية الأخرى وطرق تأثيرها علينا أيضاً.

النقاط الرئيسية

- إنّ تركيبنا الحيوية متناغمة مع الدورات الشمسية والقمرية، وهذا ما يُسمى بعلم الأحياء الزمني.
- توازن مورثة الساعة تركيبنا الحيوية الزمنية الداخلية.
- إنّ أهم الإيقاعات بالنسبة إلينا هي الإيقاعات اليومية.
- يمكن النظر إلى دورات الكون على أنّها قوى القدر.

خبرات حياتية

- عندما تُسافر إلى منطقة زمنية أخرى في المرة القادمة، ذكّر نفسك بأنّ تعب السفر سببه إيقاع الميلا تونين الخاص بك والذي ما يزال متناغماً مع موقعك السابق.
- راقب كيف تقوم نباتاتك المنزلية أو النباتات في حديقتك بتوجيه نفسها إلى الشمس. تفكّر في حقيقة أنّ السبب وراء ذلك هو أنّ دوران كوكب الأرض يتسبب في حركة الشمس في السماء، وهذا ما يؤثر على التركيبة الحيوية للنباتات.

الفصل الثاني

مكتوب في النجوم

إنني لا أؤمن بعلم الفلك
أنا من برج القوس ونحن مُتشككون

آرثر سي كلارك

حَسَنًا، نَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ دَوْرَاتِ الْأَرْضِ، الشَّمْسِ، وَالْقَمَرِ، هِيَ بِمَثَابَةِ قُوَى الْقَدْرِ
الَّتِي تَهَيِّمُنَا عَلَى تَرْكِيبتِنَا الْحَيَوِيَّةِ. لَقَدْ تَعَرَّفْنَا عَلَى أَثَارِ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الَّتِي تَسْطَعُ عَلَيْنَا
جَمِيعًا عِنْدَ دَوْرَانِ كَوْكَبِ الْأَرْضِ فِي الْفَضَاءِ، وَلَكِنْ الشَّمْسُ مَسْؤُولَةٌ أَيْضًا عَنِ
التَّأثيرِ عَلَيْنَا بِطَرِيقِ هَامَةٍ وَغَيْرِ مَلْحُوظَةٍ.

صوت الشمس

إنَّ الشَّمْسَ هِيَ عِبَارَةٌ عَنِ كُرَّةِ هَائِلَةٍ مِنَ الْغَازِ السَّاخِنِ. إِنَّهَا مَلْتَبِيَةٌ إِلَى دَرَجَةِ أَنَّهَا
تُدْفِنُنَا وَنَحْنُ عَلَى بَعْدِ 150 مِلْيُونِ كَمِ «93 مِلْيُونِ مِيلٍ» عَنْهَا. إِنَّهَا تَمْدُنَا بِالْحَرَارَةِ
وَالضَّوِّءِ، هَذَا كُلُّ مَا نَعْرِفُهُ، وَلَكِنْ هُنَاكَ نَشَاطٌ آخَرٌ عَلَى سَطْحِ الشَّمْسِ يُؤَثِّرُ عَلَيْنَا
أَيْضًا.

يَرْتَفِعُ وَيَخْفِضُ النِّشَاطُ الشَّمْسِيُّ خِلَالَ دَوْرَةٍ مَدَّتْهَا 11 عَامًا تَقْرِيبًا، وَهِيَ تُعْرَفُ
بِالدَّوْرَةِ الشَّمْسِيَّةِ أَوْ دَوْرَةِ الْبَقْعِ الشَّمْسِيَّةِ. يَوْجَدُ عِنْدَ الْقَمَةِ بَقْعٌ شَمْسِيٌّ أَكْثَرُ، وَهُنَاكَ

أيضا انبعاثات طاقة متكررة تخرج من الشمس، وهي تعرف بالانبعاثات الكتلية الإكليلية «CMEs»، حيث تطلق الشمس مليارات الأطنان من الجسيمات المشحونة.

كان من المقرر أن تبلغ الدورة الشمسية 24 ذروتها في مطلع عام 2013، وتزيد الفترة أو تنقص بضعة شهور، وكان من المقرر أن تبلغ الدورة الشمسية ذروتها بين عامي 2023 / 2024. ماذا يعني هذا بالنسبة إلينا؟

عندما تصلنا الجسيمات المشحونة من الانبعاثات الكتلية الإكليلية، فإننا نرى الشفق القطبي الشمالي «الأضواء القطبية الشمالية». إنها تتفاعل وترتد عن جزء من المجال المغناطيسي لكوكبنا «الحقل المغناطيسي الأرضي» متموجة عبر السماء كالمطر على سقف من القصدير.

إن «العاصفة المغناطيسية الأرضية» هو اسم آخر للشفق القطبي الشمالي. إنها كالعاصفة الجوية تماما، باستثناء أن يحقلها المغناطيسي الأرضي هو المضطرب. إن العواصف المغناطيسية الأرضية هي مكون رئيسي لما يسمى «مناخ الفضاء». في الحقيقة قد تكون شديدة وعنيفة جدا إلى درجة أنها تستطيع تحطيم الأقمار الصناعية والمعدات الإلكترونية الحساسة.

على سبيل المثال، في 12 شباط من عام 1989 «تقريباً» ذروة الدورة الشمسية 22»، دمرت عاصفة مغناطيسية أرضية شبكة الطاقة المائية في مدينة كيبيك الكندية في اثنتين فقط، تاركة ستة ملايين شخص دون كهرباء في مدة تسع ساعات. كان الناس في أقصى جنوب مدينة تكساس قادرين على رؤية الأضواء القطبية الشمالية المتناظرة، التي كانت دليلا على قوة العاصفة، حيث انه عادة لا يرى العرض الضوئي سوى سكان المناطق الشمالية والجنوبية القريبة من القطبين.

في الرابع عشر من تموز من عام 2000 «تقريباً» عند ذروة الدورة الشمسية 23»، ثارت الانبعاثات التاجية الإكليلية فيما يعرف بحدث يوم الباستيل. من حسن حظنا أنها لم تسبب بأي ضرر. غير انه بين 29 تشرين الأول و 2 تشرين الثاني من عام 2003 «الفترة التي ما تزال مرتبطة أيضا بالدورة الشمسية 23»، حدثت سلسلة من 17 توهج شمسي رئيسي، فيما يشار إليه الآن بـ «عاصفة الهالوين»، وكانت قوية للغاية بحيث أن القمر الصناعي الياباني ADEOS-2 تضرر بشدة وحدثت مشاكل تشغيلية في الكثير من الأقمار الصناعية الأخرى.

استمرت أقوى عاصفة مغناطيسية أرضية تم تسجيلها من 28 آب إلى 2 أيلول من عام 1859. لقد أدت إلى حدوث «عاصفة شمسية هائلة» تعرف اليوم بحدث كارينجتون. كانت شديدة للغاية بحيث تعرض العديد من مشغلي أجهزة الهاتف والبرق في نصف الكرة الأرضية للضعف، وقد تمكن السكان في هاواي، المكسيك، كوبا، وحتى في إيطاليا من رؤية الأضواء القطبية الشمالية.

سوف يضرب حدث كارينجتون معاصر شبكات الطاقة والاتصالات الصوتية اللاسلكية في جميع أنحاء العالم، وسوف يعطل أجهزة تحديد الموقع، كما سوف يعطل على نحو خطير أنظمة الملاحة الجوية، شبكة الإنترنت أيضاً، وسوف يسبب أضراراً للأقمار الصناعية تبلغ قيمتها مليارات الدولارات. في الواقع، منذ فترة قريبة جداً، مرّقت الانبعاثات الكليية الإكليلية الصادرة عن نجم بعيد الغلاف الجوي لكوكب «exoplanet HD189733b» القريب منه.

يمكنك البقاء على اطلاع على العواصف المغناطيسية عبر موقع «المناخ الفضائي» الإلكتروني التابع لوكالة ناسا إن كنت مهتماً بالأمر. تصلني رسائل إلكترونية منتظمة تنبني عندما تكون إحدى العواصف في طريقها. إنها كثيرة إلى حد ما في هذه اللحظة (عام 2012).

العواصف المغناطيسية الأرضية و علم الأحياء

في كل مرة تحدث فيها عاصفة مغناطيسية، يكون هناك تغييرات في المجال المغناطيسي الأرضي لكوكب الأرض.

في الحقيقة، من المفيد أن الأرض تمتلك مجالاً مغناطيسياً أرضياً، لأنّ الجسيمات المشحونة المنبثقة من الانبعاثات الكليية الإكليلية «CME» قد تسبب ضرراً صعباً، وقد تسبب مرض السرطان. إذا مشى رائد فضاء على القمر أثناء حدث كارينجتون فإن ذلك سوف يكون مميتاً، لأن القمر لا يملك حقلاً مغناطيسياً، والجرعة الكبيرة من الإشعاع ستكون فتاكة للغاية.

لا يتقلّب المجال المغناطيسي لكوكب الأرض جرّاء العواصف المغناطيسية فحسب، وإنما يعزى ذلك إلى التغييرات في الرياح الشمسية «تيار متواصل من الجسيمات الصادرة عن الشمس»، وحركة القمر أيضاً.

إنّ الفكرة الرئيسة لهذا الكتاب ذات صلة بنمو حجم الدليل العلمي الذي يظهر أنّ التغييرات في المجال المغناطيسي الأرضي تؤثر في السلوك والتركيبية الحيوية لكل من الإنسان والحيوان، وبما أن التنبؤ بهذه العواصف المغناطيسية ممكن وبقوة، عندئذ يمكننا النظر إليها باعتبارها قوى القدر.

يشك البعض في أنّه يمكننا استشعار المجال المغناطيسي لكوكب الأرض نظراً لأنّ قوته ضعيفة إلى حد ما، ولكن يرجح أننا أصبحنا متناغمين معه على مدى الفترات الزمنية التطورية. في الواقع، لقد أصبحت مجموعة الأدلة التي تثبت تأثيره على تركيبتنا الحيوية قوية للغاية بحيث أنها ساعدت لجنة الاتحاد الدولي لعلوم الراديو في تأسيس

مفوضية «ك»، التي تهدف إلى دراسة تأثيرات المغناطيسية الكهربية على التركيبة الحيوية والطب.

على سبيل المثال، أظهرت دراسات حديثة أن الحمام الزاجل، الحيتان، والدلافين يمكن أن يضلوا طريقهم أثناء العواصف المغناطيسية الأرضية، لأنه يوجد في حزم اليافهم العصبية معدن حساس مغناطيسياً يدعى أكسيد الحديد المغناطيسي. يسمح لهم هذا باستخدام الحقل المغناطيسي الأرضي من أجل التنقل.

لقد اقترحت أيضاً أن النشاط الشمسي المتزايد قد يساهم في أن يضلّ النحل طريقه. من المعروف أن النحل يستخدم المغناطيسية الأرضية كواحدة من العديد من إشارات التنقل، فهو يبلغ عن موقع الرحيق من خلال سلسلة من التحركات المدروسة، غير أنه قد يخطئ أثناء العواصف المغناطيسية، مرسلًا أفراد خليته في الاتجاه الخاطئ.

على نحو مشابه، عندما قامت عالمة في جامعة كامبريدج تدعى مارغريت كلينوسكا بتحديد مواقع الهجرة الجماعية للحيتان على خريطة تبين خطوط الحقل المغناطيسي لكوكب الأرض «والتي تبدو شبيهة تقريبا بالخريطة المنسوية الخاصة بالهضاب والوديان»، اكتشفت أن أغلب الهجرات حول إنجلترا قد حدثت عندما انتقلت الوديان المغناطيسية من الماء إلى الشاطئ.

في أيار من عام 2004، اقترح العلماء في جامعة فيرجينيا للتقنية والذين نشرُوا نتائجهم في المجلة المرموقة التي تدعى الطبيعة أنه في استطاعة بعض الطيور فعليا أن ترى خطوط الحقل المغناطيسي لكوكب الأرض. لقد أشاروا إلى أن الطيور قد شاهدت أنماطاً من الألوان أو الكثافة الضوئية المستقرة على محيط بصرهم، ويعود السبب في ذلك إلى وجود أنواع محددة من المواد الكيميائية «التي تعرف بـ «مستقبلات الضوء والصبغيات المتبدلة بالضوء» في الشبكية والتي كانت حساسة للمجالات المغناطيسية.

في توضيح عملي لاستخدام المجال المغناطيسي في تحديد الاتجاه، درس العلماء في جامعة تل أبيب جرد خلد أعشى كان من الواضح أنه لا يستطيع التنقل باستخدام الإشارات البصرية. تم وضع مجموعة من الجرذان في متاهة، وراقب العلماء هذه الجرذان وهي تنتقل إلى القطاع الجنوبي لإنشاء منزل لها. ثم قلب العلماء المجال المغناطيسي بحيث يشير إلى الاتجاه المعاكس. أنشأت الجرذان هذه المرة منازلها في القطاع الشمالي. لقد كانت تستخدم المجال المغناطيسي من أجل التوجه إلى منزلها.

يمكننا رؤية النوع نفسه من التنقل عن طريق الحقل المغناطيسي عند الفراشات الملكية. في فصل الخريف من كل عام، تطير الفراشة الملكية مسافة 3200 كم «2000 ميل» من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا إلى مناخ المكسيك الأكثر دفئاً. دائماً ما كانت قدرة هذه الفراشات، وكذلك أغلب الطيور التي تهاجر إلى

مناخات أكثر دفئا، على أن تقوم بمثل هذه الرحلات الطويلة إلى المكان نفسه على نحو دقيق دون أن تضل طريقها بمثابة لغز. تحلق الكثير من الطيور آلاف الأميال إلى قارة أخرى، وعند عودتها سينتهي بها المطاف ليس فقط في المنطقة التي انطلقت منها منذ شهور، وإنما في الحديقة نفسها على الغصن نفسه من الشجرة نفسها.

حسناً، في عام 1999، وضع علماء في جامعة كانساس عدداً من الفراشات الملكية في ميدان محاكاة. لقد لاحظوا أن الفراشات اتخذت الاتجاه الجنوبي الغربي عندما حلقت، كما لو أنها كانت تطير من الولايات المتحدة الأمريكية أو كندا إلى المكسيك. حجبوا بعد ذلك الحقل المغناطيسي الأرضي عن ميدان المحاكاة، فطارت الفراشات هذه المرة في اتجاهات عشوائية، مما يدل على أنها كانت تستخدم الحقل المغناطيسي الأرضي كي تتجه إلى الجنوب الغربي.

في تجربة أمريكية مشابهة، درس العلماء في جامعة كارولينا الشمالية في مدينة تشابل هيل السلاحف البحرية ذات الرأس الضخم. تماماً مثلها تحلق الطيور آلاف الأميال وينتهي بها المطاف بالعودة إلى الشجرة نفسها، تسبح هذه السلاحف آلاف الأميال لينتهي بها المطاف بالعودة إلى حزام الشاطئ الصغير نفسه الذي ولدت فيه. إنها تهاجر عادة على امتداد التيار الدائري للمحيط الأطلسي الشمالي، من الساحل الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية، عبر المحيط الأطلسي، نزولاً إلى ساحل إسبانيا، ثم في اتجاه ساحل إفريقيا، ثم تعود بعدها عبر المحيط في اتجاه الأعلى إلى الولايات المتحدة الأمريكية على شكل دائرة في اتجاه عقارب الساعة. هكذا، ملأ العلماء حاويات بالماء المالح كي تحاكي المحيط، ومن ثم أحاطوا الحاويات بأسلاك من أجل إنتاج مجال مغناطيسي شبيه بالمجال المغناطيسي الأرضي. عندما وضعت السلاحف داخل الحاويات، قامت بالسباحة على نحو دائري، كما لو أنها كانت تتبع التيارات الدائرية.

الحقل المغناطيسي الأرضي والإنسان

إن مادتنا الوراثية شبيهة من نواح عديدة بالمادة الوراثية عند الحيوانات. من الواضح أننا غالباً ما نستخدم الإشارات البصرية من أجل التنقل، ولكننا نملك على الأرجح قدرة كامنة على استخدام الحقل المغناطيسي الأرضي أيضاً، وهي تعرف بالاستقبال المغناطيسي.

في محاولة لاختبار ذلك، قام الدكتور روبن بيكر من جامعة مانشستر في المملكة المتحدة بعصب أعين بعض الطلاب وقادهم مسافة 48 كم «30 ميل» بعيداً عن الجامعة. ثم طلب منهم أن يتجهوا باتجاه المؤدي إلى جامعتهم. لقد أصابوا على نحو جيد للغاية، إلا أنهم أصبحوا مشوشين عندما أزيلت العصبة عن أعينهم.

قام بعدها بتجربة مشابهة على مجموعات من أطفال المدرسة، إذ تم وضع قضبان مغناطيسية على رؤوس أفراد إحدى المجموعات والتي من شأنها أن تعطل الحقل المغناطيسي الأرضي، وتم وضع قطع معدنية ممغنطة على رؤوس أفراد المجموعة الأخرى. عندما طلب إليهم الإشارة إلى الشمال، أبلى الطلاب الذين كان على رؤوسهم قطع معدنية ممغنطة بلاءً أفضل بكثير ممن كان على رؤوسهم قضبان مغناطيسية.

بين عالم الأعصاب مايكل بيرسينجر بينما كان رئيساً لمختبر علم الأعصاب في جامعة لورانس في أونتاريو، كندا أن الدماغ البشري حساس تجاه الحقول المغناطيسية. كان قادراً في الكثير من الدراسات على إحداث تجارب روحية لدى الأشخاص من خلال تطبيق حقل مغناطيسي على الفصوص الصدغية للدماغ.

أشار أيضاً إلى أن تذبذبات الحقل المغناطيسي لكوكب الأرض «التي يتسبب النشاط الشمسي والقمرى بحدوثها» قد تتسبب بهذا التأثير أيضاً.

أظهر بحث آخر في جامعة سانت بطرسبرغ في روسيا أن العواصف المغناطيسية الأرضية يمكنها التأثير على أنماط التخطيط الكهربائي للدماغ EEG، خاصة في المناطق الأمامية والمركزية من الدماغ.

وجدت بعض الأبحاث ارتباطاً بين العواصف المغناطيسية الأرضية والاكتئاب. على سبيل المثال، درس الدكتور رونالد كاي استشاري الطب النفسي في عيادة الضفة الغربية في فالكيرك، اسكتلندا «القرية من مكان مولدي» سجلات المرضى الذين دخلوا إلى مستشفى لوثيران في اسكتلندا نتيجة الاكتئاب بين عامي 1976-1986، وقارنها مع سجلات العواصف المغناطيسية الأرضية، فوجد ارتباطاً مذهلاً. عندما نظر إلى سجلات الدخول إلى المستشفى خلال الأسبوع الأول، الثاني، والثالث بعد العاصفة المغناطيسية، وجد أن هناك زيادة بنسبة 9% في دخول الرجال بسبب مرحلة اكتئاب مرض الهوس الاكتئابي «الاضطراب ثنائي القطب» في الأسبوع الأول، وزيادة بنسبة 36% في الأسبوع الثاني، وزيادة بنسبة 8% في الأسبوع الثالث، لم يكن هناك رابط بين الفترات عندما لم تحدث عواصف مغناطيسية.

في عام 2006، وجد مايكل بيرك الأستاذ في طب الأمراض العقلية في جامعة ميلبورن الأسترالية ارتباطاً بين العواصف المغناطيسية الأرضية والصحة الذهنية. عند تفحص إحصائيات حالات الانتحار في أستراليا بين عامي 1968-2002، «68.172 حالة انتحار تتضمن 51845 رجل و 16327 امرأة»، وبمقارنتها مع تاريخ العاصفة المغناطيسية الأرضية، وجد أن حالات الانتحار ازدادت على نحو ملحوظ عند النساء في الفترات المتزامنة مع العاصفة المغناطيسية.

يُوحى هذان البحثان بحساسية الأشخاص الضعفاء إزاء النشاط المغناطيسي الأرضي، وبما أن ذلك النشاط يعد جزءاً من الدورة الكونية، فإنه يمثل قوة هامة من

قوى القدر بالنسبة إلى بعض الأشخاص.

لقد تم ربط ازدياد الاكتئاب مع مستويات الميلاتونين، والتي لها دور هام في علم الأحياء الزمني. لقد اكتشف بعض الباحثون على نحو غير مثير للدهشة أن العواصف المغناطيسية الأرضية يمكنها التأثير على إيقاع الميلاتونين، والذي يوحى بتأثير على مورثة الساعة.

لقد وجدت تأثيرات العواصف المغناطيسية طريقها إلى عالم الإقتصاد، ففي دراسة نفذها مصرف الاحتياطي الاتحادي في أتلانطا عام 2003، وجد أن هناك هبوط في عائدات الأسهم بعد أسبوع من نشاط مرتفع لعاصفة مغناطيسية أرضية.

هل يمكننا القول إن الأزمات الاقتصادية التي بدأت في عام 2008 مستقلة تماماً عن النشاط الشمسي «أو أي نشاط كوني آخر»؟ لست متأكداً من أننا نستطيع قول ذلك حتى وإن كان هذا يبدو غير محتمل، خاصةً أنها كانت نتيجة النشاط البشري ونحن لسنا مستقلين تماماً عن دورات الطبيعة. من المحتمل أن الارتباط الفعلي معقد وغير ملحوظ، إلا أن النشاط الشمسي يؤثر على تركيبة الإنسان الحيوية وبعض سلوكياته.

العواصف الشمسية والقلب

لقد تبين أيضاً أن العواصف المغناطيسية الأرضية تؤثر على القلب وضغط الدم. أظهرت الأبحاث أن ضغط الدم يرتفع بالتزامن مع شدة العاصفة المغناطيسية الأرضية.

في عام 2001، وجد فريق من العلماء أن سرعة ثقيل كريات الدم الحمراء (ESR) لدى المرضى الذين يعانون من مرض القلب الإقفاري قد تغيرت على نحو ملحوظ خلال العاصفة المغناطيسية الأرضية. إن سرعة ثقيل كريات الدم الحمراء هي سرعة هبوط كريات الدم الحمراء إلى أسفل أنبوب الاختبار. عندما يكون هناك التهاب، تجتمع بروتينات الدم معا وتجعل الدم «أثقل»، ولذلك تسقط الخلايا إلى إلقاء على نحو أسرع. من أجل ذلك، كان البحث مؤشراً على زيادة الالتهاب، والذي يعتبر مؤشراً على التوتر في النظام القلبي الوعائي بسبب نشاط العاصفة المغناطيسية الأرضية. لحسن الحظ، فقد وجد العلماء أنه يمكنهم بسهولة حماية المرضى شديدي الحساسية إزاء العواصف من خلال إنشاء غرف محصنة.

أما فيما يتعلق بالآثار المحتملة للعواصف المغناطيسية الأرضية والمسببة لضيق التنفس، فقد اختبر علماء آخرون تأثيرات الأسبرين المضادة للالتهاب، ووجدوا أنها قلصت الآثار السلبية للعواصف لأنها صدت الالتهاب وبذلك جعلت الدم أخف.

مفهوم زيادة الحساسية

بما أنّ مضمون الأبحاث يُظهر كيف يتزايد تأثرنا بالعواصف المغناطيسية الأرضية، فقد أصبح واضحاً أنّ بعض الناس هم أكثر حساسية من الأشخاص الآخرين، وهذا الأمر ليس مفاجئاً.

سمّى الباحثون الأشخاص الحساسين بـ «الأشخاص الحساسون إزاء اضطراب الشفق القطبي» «ADSP». قد لا يكون تأثير العاصفة المغناطيسية الأرضية بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص مختلفاً عن تأثير الكافيين في القهوة، حيث يجعلهم يميلون إلى التوتر أو الهيجان.

لقد ألقى العمل على العواصف المغناطيسية الأرضية قليلاً من الضوء على ظاهرة التوتر المكاني. إن المصطلح مشتق من اليونانية بمعنى «أمراض الأرض»، وهو يشير إلى كيف يمرض الناس الحساسون في مناطق جغرافية معينة. يعتقد بأن بعض الناس يمرضون في مبان معينة. في الواقع يعتبر معياراً في بعض البلاد الأوروبية أن تقوم بملاً استبيان التوتر المكاني قبل شراء عقار.

قد يعود السبب وراء التوتر المكاني في مناطق معينة إلى أنّ الحقل المغناطيسي الأرضي ليس متماثلاً في جميع أرجاء الكوكب. كما ذكر سابقاً، فإن خريطة المناسيب المغناطيسية الأرضية تشبه خريطة المناسيب التقليدية التي تبيّن الارتفاعات والانخفاضات في الهضاب والأودية. إنه كثيف في القطبين، إلا أنه مشوه أيضاً في العديد من المواقع بسبب تشكل الصخور تحت الأرض، تركيز المعادن، النشاط البركاني، والمياه الجوفية.

إذا كان الإنسان حساسياً إزاء تغيرات الحقل المغناطيسي الأرضي، أو أمكن على الأقل لأجهزة جسده أن تميزه عن خلفية الحقل التي تم إنشاؤها تقنياً، عندها قد تكون الارتفاعات والانخفاضات في الحقل مسؤولة عن شعور الشخص بالتعب قليلاً في بعض الأماكن.

بالطبع، لا تنتج التغيرات في الحقل المغناطيسي الأرضي نتائج سلبية على الدوام، ولكن كل ما في الأمر هو أن هذه التغيرات هي التي تمت دراستها على نحو أكبر.

قد يكون هناك بالنسبة إلى بعض الناس آثار قليلة أو غير ملحوظة، ولكن نظراً إلى أننا تطورنا ضمن منظومة النشاط الشمسي الكوني، سيكون مفهوماً إذا وجد أن بعض الناس أكثر حساسية، أو ربما لديهم أحد أنواع تعدد الشكل الوراثي الذي يمكن أن يزيد من حساسيتهم.

قد يتسبب النشاط الشمسي بالنسبة إلى بعض الناس بتجارب روحية وتنويرية. كما ذكر سابقاً، وجد مايكل بيرسينجر أن بعض الناس مرّوا بتجارب روحية عندما حفز دماغهم من خلال حقول مغناطيسية مشابهة للحقل المغناطيسي الأرضي خلال العاصفة المغناطيسية الأرضية. قد تكون التجارب الروحية «مكتوبة في النجوم» بالنسبة إلى بعض الأشخاص، تماماً مثلها قد يكون الاكتئاب وارتفاع ضغط الدم مكتوبين لأشخاص آخرين اعتماداً على التركيبة الحيوية الفريدة لكل شخص، أو سمته الزمنية.

لا شكّ في أنّ دورات الكون تُؤثّر علينا مهما تكن الحالة. إنّها منتظمة ولذلك فهي قابلة للتنبؤ بها. من أجل ذلك، ليس مفاجئاً أن تميل أحداث الحياة لأن تكون دورية أيضاً. هل لاحظت يوماً أن أحداث حياتك قد كررت نفسها؟ يحدث الشيء ذاته في العالم على اتساعه، حيث نرى تأرجحاً سياسياً ذهاباً وإياباً، اتجاهات دورية للأزياء، وحتى ظهور واندثار الحضارات. إنّ هذه الظاهرة في رأيي مرتبطة بطريقة ما بالطبيعة الدورية للكون بحيث نكون مبرمجين على القيام بالأشياء على نحو دوري.

من أجل ذلك، قد تكون الحياة مُخطّطاً لها إلى حدّ ما. بدلاً من أن نكون مستقلين أو أسياداً للطبيعة، تفودنا الطبيعة، على الرغم من أننا لا نلاحظ هذا معظم الوقت.

أحبُّ التعبير المجازي لقارب تجديف في نهر واسع. يمكننا التفكير في الإرادة الحرة كأننا نستخدم مجاديفنا من أجل التجديف إلى حيث نريد الذهاب، إلا أنّ هناك تياراً كونياً في هذا النهر المجازي. إنّنا لا نميل إلى إعاره ذلك أي اهتمام، لأنه يبدو وكأننا نملك حرية اختيار وجهتنا، ولكن بغض النظر عن خياراتنا، نحن نتبع التيار. سوف نضيف في الفصل القادم تياراً آخرًا إلى نهرنا المجازي، وهو التيار الوراثي.

النقاط الرئيسية

- إنّ النشاط المغناطيسي الشمسي دوري، وهو يصل إلى ذروته كلّ 11 عاماً.
- يؤثّر النبض الدوري للعواصف المغناطيسية الأرضية على الأقمار الصناعية، شبكات الطاقة، والتركيبة الحيوية للإنسان.
- تستخدم بعض الحيوانات الحقل المغناطيسي الأرضي من أجل التنقل.
- إنّنا ندرك الحقل المغناطيسي الأرضي، وربما لدينا قدرة كامنة على استخدامه لتوجيه أنفسنا.
- يمكن أن تؤثر تغيرات الحقل المغناطيسي الأرضي على الدماغ والقلب نتيجةً

للعواصف المغناطيسية الأرضية وبسبب التغيرات في ملامح الحقل المغناطيسي الأرضي.

خبرات حياتية

- ما جوانب حياتك التي تكررت في الماضي أو تتكرر الآن، سواء إيجابية أو سلبية؟
- يمنحنا الوعي بهذه النماذج الفرصة للقيام بتغييرات بحيث لا نُكرّر أيّ أخطاءٍ أو حوادث مؤلمة. من خلال وعيك بدوراتك المتفرّدة، ما نوع القرارات التي يمكن أن تتخذها كي تضع حياتك على مسارٍ جديدٍ؟
- ما جوانب الحياة العالمية التي يبدو أنها تكرر دورات الماضي؟

الفصل الثالث

مكتوب في مورثاتنا

«وجد العلماء المورثة المسؤولة عن
الخلل. كانوا سيجدونها منذ سنوات،
ولكنها كانت مضمّنة خلف زوج من
المورثات الأخرى».

جوناثان كاتز

الآن وقد عرفنا كيف تُؤثّر الحركة الكونية على حياتنا، حان الوقت لتوجيه انتباهنا إلى قوى داخلية أكثر، وهي مورثاتنا.

في الواقع، إنّ قوة المورثات واضحة للغاية. إذا كان والدك طويلين، عندها لديك فرصة جيدة لأن تكون طويلًا أيضًا. من أجل ذلك، فإنّ تركيبنا الحيوية أقرب إلى لوحة الرسم البيضاء التي يملؤها أبوانا بتركيبتهم الحيوية. يمكن قول الشيء نفسه عن خصالنا العاطفية وميولنا الفنية أيضًا.

يفترض معظم الناس أنّ المورثات ماهي إلا شكل من أشكال القدر، على الرغم من أنّنا لا نميل لاستخدام تلك الكلمة عندما نتحدث عن علم المورثات. يظنّ أغلبنا أنّ القدر ما هو إلا تيار متدفق من الأحداث في حياتنا. إنّنا نقبل عمومًا فكرة أنّ امتلاكنا «مورثة شخص طويل» سيمنحنا الطول، غير أنّ هناك مفهومًا جديدًا عن الدور المقدر ظاهريًا لعلم المورثات.

علم ما فوق الوراثة

بدأ هذا العلم المعروف بعلم ما فوق الوراثة بدراسة تأثير البيئة والخيارات الشخصية على السلوك الفعلي للمورثات، وبالتالي «القدر» الوراثي. إن كيفية قيام المورثة بعملها هو أمر أكثر أهمية من امتلاكنا مورثة أم لا.

أظهر بحث أن الإرادة الحرة يُمكنها إلى حدّ ما، السيطرة على المورثات. على سبيل المثال، يمكن أن تؤثر خيارات محددة تتخذها فيما يتعلق بكيفية تسيير حياتك على احتمالية إصابتك بالمشاكل القلبية، حتى وإن كنت فرداً من عائلة لها تاريخ طويل مع أمراض القلب وتحمل مورثات تزيد من احتمالية إصابتك بالمرض.

من أجل ذلك، وبدلاً من أن تكون تنشئة «البيئة» أو طبيعة «المورثات»، ووفقاً للنقاش العام الذي استمر لسنين، فإن الإجماع العام الآن هو على أن الأمر مرتبط ببعض من كليهما، من التنشئة والطبيعة الوراثية. إنهما القدر والإرادة الحرة.

لذلك إلى أيّ حدّ تؤثر المورثات على ما يحصل في حياتنا؟ حسناً، دعنا نتحدّث عن الطول. يفترض معظم الناس أن الطول أمر وراثي بحت، ولكنه في الواقع، ليس كذلك. إنه وراثي بنسبة 80% أو «قابل للتوريث» إذا ما استخدمنا فعلياً المصطلح الصحيح. هذا يعني أن 80% تقريباً من متوسط طول الشخص هو نتاج مورثاته، و20% نتاج تأثيره على حياته.

نعلم هذا من الدراسات الوراثية على التوائم المتماثلة الذين تم فصلهم عند الولادة، ثم تمت تنشئة كل توائم في عائلة مختلفة. لقد ترعرعوا ليصبحوا بالطول نفسه في 80% من الحالات «وسطياً». يخفض التفاوت تبعا للحمية، أسلوب المعيشة، المؤثرات المبكرة، وحتى الوالدية. على سبيل المثال، سوف يميل الطفل المحبوب على نحو جيد، والذي يتلقى الكثير من الرعاية والاهتمام في بيئة غنية بالمشاعر إلى النمو أكثر من الطفل المفتقر إلى الحب والتواصل الإنساني، حتى وإن امتلكا مورثات متطابقة.

إنّ الحبّ والتواصل الإنساني يُؤكّدان تفعيل المورثات المسؤولة عن إنتاج هرمون النمو «HGH» وهرمون الأوكسيتوسين على النحو المطلوب للنمو الطبيعي. عند غياب الحب والتواصل، تكون المورثات أقل نشاطاً، ولذلك فإن تجارب الحياة تتحكّم على نحو كبير بنشاط المورثات.

دعنا نلقي نظرة على مثال آخر. يعتقد بعض الناس أنّ السعادة تكمن في المورثات، ويعتقد آخرون أنّها تكمن في الذهن. يبدو أنك نحمت على الأرجح أنني سأقول الآن إنها تكمن في كليهما. عظيم. لقد فهمت الأمر!

تبين الدراسات أن السعادة تكمن بنسبة 50 % في المورثات، ويعود الباقي إلى تجارب الحياة، استراتيجيات التطور الشخصي «العمل على مساعدة الذات»، وما يشعر به أصدقاؤك أيضاً. في الواقع، وجد بحث في جامعة هارفرد في الولايات المتحدة الأمريكية أن 25% تقريباً من معدل سعادة الأشخاص كان نتاج الحالة العاطفية لأصدقائهم.

إنّ معدّل الـ 50 % في المورثات ما هو في الواقع إلا معدّل وسطي لعدد من الناس. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، تكون مورثات السعادة أقوى، وتجعل منهم سعداء بسهولة في معظم الوقت «كالبهاء!». بالنسبة إلى آخرين فإن السعادة الحقيقية تعود في الواقع إلى خياراتهم وتجاربهم، وعليهم العمل عليها. سوف أؤمن أنه إذا كان من المقدر للمورثات عند شخص ما أن يجعله أقل سعادة، فهناك فرصة في خياراته الشخصية وتجاربه في الحياة لأن تجعله يعوض كل هذا الفارق.

لذلك فنحن نرث المورثات من والدينا، الذين ورثوها عن والديهم، مما يعني أننا نملك 25% من مورثات أجدادنا، وبالتالي 12.5% من مورثات أجدادنا القدامى. إنني إسباني بنسبة واحد من ستة عشر من جهة أبي، بمعنى أنني حصلت على 6.25 % من مورثاتي من جدة أبي الكبرى الإسبانية.

إلى أين سأصل في هذا؟ حسناً، يمكنك أن ترى أن جزءاً من طولك وسعادتك، بالإضافة إلى مجموعة من الأشياء الأخرى، مرتبط بطول أسلافك وحالاتهم العاطفية، ولذلك، يوجد قوة ظاهرة للقدر هناك. لقد تم وضعك في تيار المورثات المقدر لك منذ ولدت مباشرة، إلا أن خياراتك وتجاربك في الحياة تزودك بالمجداف الذي غالباً ما سيكون مجدافاً جيداً بحيث يمكنك استخدامه للخروج من التيار الذي لا تريد أن تكون فيه.

أعتقد أنّ الموضوع يصبح غاية في الإمتاع عند نقطة تأثير التجارب الفعلية لحياة والديك وأجدادك في مورثاتك أيضاً. هنا يصل علم ما فوق الوراثة إلى مستويات عليا جديدة.

إننا نعلم الآن على نحو لا يصدق أنّ الأشياء التي تحدث مع آبائنا وأجدادنا تؤثر عليهم على المستوى الوراثي، وبإمكانهم تمرير هذا التأثير إلينا. لذلك، نحن لا نرث مورثاتهم فحسب وإنما القليل أيضاً مما حصل معهم في حياتهم.

يمكننا التفكير بتجاربهم على أنها تترك أثراً في مورثاتهم، مثل شعار يمرر عبر الأجيال، تماماً مثلها نمر الإرث العائلي. يؤثر الشعار على كيفية عمل مورثاتهم، وبالتالي يؤثر على طريقة عمل مورثاتنا أيضاً.

في حال كنت تتساءل، فإن تجارب آبائنا وأجدادنا لا تُغيّر فعلياً من ترتيب حمضهم النووي، فهو يبقى سليماً. غير أن الشعار يغير طريقة قراءة الشيفرة الوراثية. إنه

مثل مخرج فيلم يقوم بوضع ملاحظاته على النص بحيث يفسره الممثل بطريقة مختلفة عن الطريقة التي كتب بها، وبعد ذلك سيقوم الممثلون اللاحقون بتأدية الدور وفق ملاحظات المخرج أيضاً، بدلاً من التزامهم بالنص.

هكذا، من المفاجئ أن تعرف أنه بإمكان بعض تجارب حياة والديك وأجدادك أن تحدد مسار حياتك، وتصرف بمثابة إحدى قوى القدر على الرغم من أنك قد تكون غير واع تماماً بما كانوا يفعلونه.

أنت نتاج ما أكله أجدادك

إنّ تعبير «المرء نتاج ما يأكله» صحيح جداً برأيي. أودُّ أن أقوم بحمية صحية لأنني أشعر أن جسدي وعقلي يكونان أفضل حالاً عند قيامي باتباع حمية. على الرغم من ذلك، فالأمر تلاعب بالكلمات. لست قطعة من البروكلي، ومع ذلك فإنني أراهن أنك لا تعرف أننا نتشارك 60% من شيفرتنا الوراثية مع البروكلي «الملفوف والقرنبيط» أيضاً. هذا أمر غريب، أليس كذلك؟

إنّ ما أقصده من تعبير «أنت نتاج ما أكله أجدادك» هو أنّ أنظمتهم الغذائية قد ترك شعاراً مرتبطاً بما فوق الوراثة على مورثاتهم، والذي يمكن تمريره إلى أبنائهم «والديك»، وهم بدورهم سينقلونه إليك. إنها لعبة «مرر حزمة المورثات».

أصبح هذا واضحاً للغاية من خلال دراسات أُجريت على الناجين من المجاعة الهولندية التي امتدت من عام 1944 إلى عام 1945. كان هناك حصار نازي على الطعام والوقود خلال الحرب العالمية الثانية، ومات نتيجة الجوع حوالي 30.000 شخص في هولندا بين عامي 1944-1945. قام أولئك الذين نجوا بتمرير إرث جوعهم إلى الأجيال القادمة، مؤثرين بذلك في أبنائهم وأبناء أبنائهم دون توقف كأثر متتابع عبر الزمن.

بصورة عامة، إذا أصابت المجاعة امرأة حامل في الثلث الثالث من حملها، فمن المرجح أن تلد طفلاً وزنه أقل من المعدل الطبيعي، وعندها سينمو الطفل ليكون أصغر من المعدل الطبيعي طيلة حياته. إن سبب تيار القدر هذا هو سوء التغذية الذي مرّت به الأم خلال فترة حملها.

في المقابل، إذا مرّت الأم بالمجاعة خلال الثلث الأول فقط من حملها «بحيث أنه تمّ الحمل بالطفل في وقت متأخر من فترة المجاعة»، ثم تناولت الطعام على نحو طبيعي في فترة الحمل، فمن المحتمل أن تضع طفلاً لديه وزن طبيعي عند الولادة. في الواقع، لقد تم تدارك الجنين عندما تمت تغذية الأم على نحو أفضل. إلا أن هذه ليست نهاية القصة. على الرغم من أنه تم تدارك وزن الطفل إلا أن البرهجة التي حدثت خلال فترة الحمل الأولى قد أثرت في نموه حتى فترة بلوغه. عندما ترعرع هؤلاء الأطفال وأصبحوا بالغين، كان مستوى البدانة لديهم أعلى من بقية السكان المحليين.

قد تتساءل كيف حدث هذا، مع الأخذ في عين الاعتبار أن هؤلاء الأطفال قد ولدوا بوزن طبيعي ظاهرياً. يتعلق الأمر أيضاً ببيئة الرحم أثناء الحمل. تقول النظرية إن خلايا الأجنة المتنامية تبطن من عملية الأيض فيها خلال الثلث الأول من الحمل كي تعوض عن نقص التغذية في بيئتها. في الواقع، لقد تبرّجت مدى الحياة خلال هذا الثلث الأول، ولذلك، بينما ينمو الطفل كي يغدو بالغاً، تحافظ الخلايا على انخفاض عملية الأيض وتكون أقل قدرة على حرق الدهون. من أجل ذلك، فإن الطفل الذي ولد من أم عانت من سوء التغذية في الثلث الأول من فترة حملها، قد يكون لديه ميل تجاه البدانة. يبدو أن الحياة مخطط لها بالنسبة إلى هؤلاء الناس في تلك المنطقة، على الرغم من أنك سوف تظن أنني على وشك أن أقول إنه بإمكاننا التحكم بها. سوف أصل إلى هذه الفكرة عما قريب.

تُعرف برمجية المورثات في الثلث الأول من الحمل بـ «البرمجة التطويرية»، وهو موضوع هام الآن في علم المورثات. إنه يظهر لنا على نحو واضح أن جزءاً من قدرنا سببه تجارب أمهاتنا.

لقد أطلقت على هذا القسم اسم «أنت نتاج ما أكله أجدادك» لأن التأثير يستمر في الأجيال القادمة. وفقاً للدراسة الهولندية، فإن الأشخاص الذين عانت أمهاتهم من سوء التغذية في الثلث الأول من الحمل، وبالتالي كانوا أكثر عرضة للبدانة، قد أنجبا أطفالاً «الإناث على الأقل»، كان وزنهم عند الولادة أعلى من المعدل الطبيعي. هكذا، كان الأطفال الذين ولدوا بعد جيلين لاحقين يعانون من عواقب جزء من حياة أجدادهم. لقد كانوا ضمن تيار جداتهم ذاته.

تمت رؤية تأثير مشابه عند النظر إلى سجلات بلدة بعيدة في السويد تدعى أوفر كالكس، في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين. ذلك هو الزمن الذي كان فيه فترات وفرة وندرة في الطعام. لقد تبين أنه إذا جاع الشخص خلال ما يعرف بفترة النمو البطيء «الفترة الطبيعية للنمو البطيء قبل سن البلوغ، والتي عادة ما تكون بين 9 و12 عاماً بالنسبة إلى الصبيان»، فسوف يقل خطر إصابة ابنه بأمراض القلب الوعائية. إلا أنه إذا هناك وفرة الطعام في هذه الفترة وكان هناك إفراط في الأكل، فسيحصل أحفاده على زيادة بنسبة أربعة أضعاف فيما يتعلق بخطر إصابتهم بداء السكري.

مثلاً قد نتوقع، هناك مسببات عديدة للتعديلات المرتبطة بما فوق الوراثة خلال البرمجة التطويرية. على سبيل المثال، يبدو أن تناول الكحول الذي يؤدي للإصابة بمتلازمة الجنين الكحولي، قد يؤدي أيضاً إلى تعديلات مرتبطة بما فوق الوراثة. في الحقيقة، إن أي عامل بيئي، جيداً كان أم سيئاً، من المحتمل أن يفعل ذلك. اقترحت الدراسات أن التدخين، ألتهجة الدائمة، النشاط البدني الثابت، وحتى النشاط الجنسي طويل المدى، قد يؤدي إلى تعديلات مرتبطة بما فوق الوراثة.

إن توريث تأثير تجارب الآباء يذكرنا بنظرية جان باتيست لامارك عالم الأحياء والنبات الفرنسي في أوائل القرن التاسع عشر والذي اقترح أن الإنسان والحيوان قد اكتسبا سمات محددة في الحياة ونقلها إلى الجيل القادم. لقد تم التشكيك بمصداقية نظريته على نطاق واسع لأنه اقترح أن البيئة كانت تغير مجموع المورثات فعليا، الأمر الذي نعلم أنه لا يحدث، ولكن نظرا إلى أنه لم يكن هناك أي شيء معروف عن جزيء الحمض النووي في فترة حياة لامارك، فقد كانت نظريته هي محاولة منصفة لتفسير كيفية تمرير تجارب حياتنا إلى أطفالنا.

في الواقع، يُبين لنا علم ما فوق الوراثة الآن أنه من الممكن تمرير «سماتنا المكتسبة» عبر تعديلات ما فوق الوراثة. إن تمرير تجاربنا عبر الأجيال يعرف بـ «إرث ما فوق الوراثة» أو «الإرث المتناقل عبر الأجيال».

الأثر المتعاقب

أراهن أنك تتساءل إلى أي مدى يصل الأثر المتعاقب لعلم ما فوق الوراثة؟ يبدو أنه يزول بعد فترة، ويضعف التيار. يعود السبب وراء ذلك أحيانا إلى تجارب حياة الشخص الذي ورث تعديلات ما فوق الوراثة.

في عام 2006، وجد العلماء في مركز علم الأحياء التناسلي في جامعة ولاية واشنطن أنه إذا تعرضت أجنة الجرذان للسموم البيئية التي تسبب أمراضا معينة، عندها تكون هذه الأمراض «مرض البروستات، أمراض الكلى، حالات شذوذ في الجهاز المناعي، حالات شذوذ في الخصيتين، وسرطان الثدي» قد انتقلت إلى أربعة أجيال.

على نحو مشابه، وجد العلماء عند دراسة ذبابة الفاكهة سوداء البطن أنه عندما زاد نشاط ميوثة معينة تدعى Hsp90 فإنه أنتج تغيرا في الذبابة «نتوءات في عينيها» والذي استمر لعشرة أجيال أخرى.

ليس من المرجح أن يستمر التأثير المتعاقب فترة طويلة عند البشر. تُعتبر مدة حياة الذبابة أو القارض أقصر من حياة البشر، ولذلك هناك زمن قصير في فترة حياتها كي تقوم تجارب حياتها بإعادة برمجة مجموع المورثات المتعاقبة «سجل تعديلات ما فوق الوراثة». إلا أنه إذا كان هناك جزء من التأثير يمثل سلوكا وراثيا عند البشر، عندها قد تكون صحتنا اليوم متأثرة بما حصل مع أجدادنا القدامى.

هكذا، فإن ما نقوم به اليوم يؤثر في صحة أبنائنا، وصحة أبنائهم، ومن المحتمل أن يؤثر أيضا على صحة الأجيال المتسلسلة الأخرى. هل يجعلك هذا تشعر بالمسؤولية؟ إنه يجعلني أرغب في القيام ببعض التغييرات الهامة، ليس فقط فيما يتعلق بكيفية تسيير

حياتي، بل أيضا فيما يتعلق بنوع الشخص الذي أنا عليه، خاصة إذا كان هناك احتمال أن ينجني أبائي وأحفادي نفعاً من ذلك. على الرغم من أنني لست على اطلاع على أي أبحاث محددة في المنطقة، سأخاطر بتخمين أننا إذا ما بذلنا جهداً لنكون أكثر عطفاً ولطفاً، فسنتمكن من التأثير على احتمالية امتلاك أطفالنا لهذه السمات، وبطريقة ما سنكون قد غيرنا عالم المستقبل.

إننا الأوصياء على مجموع المورثات المتعاقبة الخاصة بالجيل القادم. يتأثر جزء من قدر أبنائنا بما نقوم به الآن، تماما مثلها تأثر قدرنا بما قام به أسلافنا.

إن السؤال الأهم الذي يظهر هنا هو: هل يمكننا إبطال تأثير ما فوق الوراثة علينا؟

الخروج من تيار ما فوق الوراثة

الجواب هو نعم، نستطيع على نطاق واسع.

بالعودة إلى المجاعة الهولندية، لم يبقَ جميع الأشخاص الذين ولدوا من أمهات عانين من مجاعة في قترتها الأخيرة بحجم صغير طيلة حياتهم؛ كما لم يصبح جميع الأفراد الذين ولدوا من أمهات عانين من مجاعة في قترتها الأولى مصابين بالسمنة. لقد كان الأمر فقط خطراً متزايداً من الناحية الإحصائية، ولذلك وعلى الرغم من وجود تعديلات مرتبطة بما فوق الوراثة، فقد كان هناك احتمالان: 1- كانت التحولات مختلفة على نحو عشوائي بين الأفراد، ولذلك تبرز بعضهم كي يكونوا بحجم صغير، أو مصابين بالسمنة، والبعض الآخر لا. 2- نشأ بعض الأشخاص متبعين أسلوب حياة معين، أو في بيئة معينة، بحيث سيطروا «أو قاموا بالتعويض» عن تعديلات ما فوق الوراثة.

كي نكون صادقين، من المرجح أنه بعض من الاحتمالين كليهما، ولكن ما يهمنا على نحو خاص في تساؤلنا الذي تناقشه هو أن أسلوب حياة الشخص وبيئته يمكنهما السيطرة على تعديلات ما فوق الوراثة أو التعويض عنها خلال الفترة التطورية. بعبارة أخرى، يمكن لخياراته فيما يتعلق بطريقة تسييره لحياته أن تتحكم بالإرث الوراثي لتجارب حياة والدته «ووالده».

هكذا، فإن امتلاك شخص لمورثات «سيئة» لا يعني بالضرورة أن حياته مقتصرة على البؤس أو الصحة الرديئة. تستطيع تجارب الحياة فعليا أن تغير شعارات ما فوق الوراثة، وتفتح احتمالات مختلفة. يمكنك التفكير في الأمر مثل الممثل الذي يقرر أنه لا يوافق على ملاحظات المخرج ويخربش عليها، مفضلاً أن يلعب الدور بطريقة الخاصة.

يشير هذا إلى أن أطفالنا ليسوا بالضرورة تحت رحمة «القدر الصحي» الذي تحكمه تجاربنا، أو أننا تحت رحمة أسلافنا. يمكننا تمييز العديد من هذه الآثار من

خلال خيارات أسلوب الحياة التي نتخذها فيما يتعلق بالطعام الذي نتناوله، المهنة، أو الطرق الأخرى التي نسلكها، كيف ننام ونمارس الرياضة، وكَم نحن متعاطفون.

من أجل استخدام مثال فعليّ عن أسلوب الحياة فيما يتعلّق بالتغذية، صرّح العلماء في جامعة ديوك، في كارولاينا الشمالية، الولايات المتحدة الأمريكية، والذين نُشروا أبحاثهم في مجلة علم الأحياء الخلوي والجزيئي عام 2003، أن نسل الفئران الذين ولدوا مع مورثة غير طبيعية «مورثة agouti» والتي جعلت لونهم أصفر وبدينين جداً، سيولدون طبيعيين لو أن الأم خضعت لنظام غذائي غني جداً.

على نحوٍ مشابه لدى نحل العسل، وتمّ إطعام واحدة من العديد من اليرقات المتماثلة وراثياً من العسل الملكي، فإنها تنمو لتصبح ملكة النحل وليس عاملة.

في مقالة في صحيفة نيويورك تايمز بعنوان «المورثات باعتبارها مرآة لتجارب الحياة»، صرّح رئيس قسم البحث الوراثي في المعهد الوطني للصحة الذهنية توماس لينير بقوله: «لشبر الكثير من أنظمة النماذج التي درسناها إلى أن تعديلات ما فوق الوراثة تؤثر في السلوك، وإلى أنه بالإمكان عكس هذه التأثيرات».

يُمكن أن يلقي هذا الضوء على السبب وراء أنّ بعض الأشخاص ممن لديهم تاريخ عائلي مع أمراض القلب أو السرطان لا يمكن أن يصابوا بالمرض أبداً: إن خيارات أسلوب حياتهم تجرفهم بعيداً عن التيار الوراثي والتيار المرتبط مع ما فوق الوراثة. من الواضح للغاية أن النظام الغذائي الجيد، والقيام بتمارين رياضية، وتخفيض مستويات التوتر هو ما يصنع الفارق. في ضوء ما نعرفه عن علم ما فوق الوراثة، ومن المرجح أن يُخفف أسلوب الحياة هذا من مجموع المورثات المتعاقبة بحيث لا يعود الشخص «المقدر» له جزئياً الإصابة بمرض القلب أو السرطان، في الدرجة نفسها من خطورة الإصابة بذلك.

إنّ تطبيق هذا على القدرات الجسدية والذهنية يعني أيضاً أنه حتى إن لم تُسم عائلتنا بوجود شخص جيد في الرياضة أو متميز أكاديمياً، يمكننا مع ذلك أن نكون أشخاصاً موهوبين رياضياً أو أن ننال درجة الدكتوراه.

على سبيل المثال، قد يكبر الشخص الذي يحمل «مورثات الذكاء المتوسط» ليصبح عبقرية على نحو استثنائي إذا نشأ تحت رعاية الآباء، المعلمين، المدربين المناسبين. إن دماغ الطفل «لين» للغاية، حيث يتأثر نموه بسهولة بظروفه. في المقابل فإن الشخص الذي يحمل «مورثات العبقرية» قد لا يميّز فكراً إذا لم يترعرع في بيئة مثمرة بالنسبة إليه. إن الحياة ليست مخططة لها في المورثات، بل هي فقط رسم بياني بقلم الرصاص.

إنه في الدماغ

يمتلئ كل من الأدب والإفلام بقصص أولئك الأشخاص الذين حققوا المجد لأنفسهم رغم كل العقبات. ولد آخرون بحدود وراثية من ناحية الحجم، القوة، أو المهارات الأخرى، ولكنهم يتحلون في معظم الحالات بالإرادة والتصميم أكثر من يرغبهم في محاولة التعويض. لقد بينت لنا قاعدة العشرة آلاف ساعة «القاعدة التي تبين أنه بإمكان أي شخص أن يصبح خبيراً بشي ما بعد عشرة آلاف ساعة من الممارسة» أن الأمر يتعلق بماهية الشيء الذي تريده وكم أنت راغب فيه بشدة. في معظم الأوقات، يسيطر تجديف الإرادة الحرة على المورثات.

يمكنك حتى أن ترى تأثير تجارب الحياة في طريقة نمو الدماغ. تنمو القشرة الدماغية المدارية «الجزء الخلفي لمدارات العين» على نحو كامل تقريباً في الأشهر الـ 24 التي تتبع الولادة وهي متجاوبة إلى درجة كبيرة مع تجارب الرضيع. إن اجتماع أبوين محبين ومتجاوبين سوف يضمن تغذية الدماغ عاطفياً ونموه على نحو جيد، غير أن الطفل الذي لم يتلق الحب والرعاية الكافيين من المحتمل أن يكبر ليصبح لديه قشرة دماغية مدارية غير متطورة. نرى مثل هذه الظاهرة عند الأطفال الذين أمضوا هذه الفترة المبكرة من حياتهم في دور الرعاية، ولذلك، قد يترعرع التوأمان المتماثلان «التوأم الحقيقي» في أسرتين مختلفتين ليصبح لديهما دماغان مختلفان للغاية.

أظهرت الدراسات الآن أن إغناء تجارب الحياة والتمارين الجسدية قد يعززان نمو خلايا الدماغ «تكوين الخلايا العصبية» لدى البالغين، الأمر الذي كان يعتقد منذ عدة سنوات أنه أمر مستحيل. من أجل ذلك، قد ينتهي الأمر بالبالغين متطابقين وراثياً مع اختلافات جوهرية من حيث مناطق الدماغ نفسها. هكذا، قد يتخذ الدماغ إن جاز التعبير، مسارا مختلفا اعتمادا على تجاربهم.

من أجل ذلك، عندما تقوم مورثاتك بوضع قاربك في تيار معين، إذا كنت مستعدا للتجديف ستتمكن عندها من الوصول إلى وجهة مختلفة تماما. قد يتطلب الأمر بذل بعض الجهد، خاصة إذا عرفت متعة الوجبات السريعة، أو إذا أصبح التوتر بمثابة عادة، ولكن تشجع بمعرفة أنك تملك حقا القدرة على السيطرة على مورثاتك.

بعيداً تماماً عن علم المورثات، فإنّ الذهن يستطيع في حدّ ذاته أن يسيطر على الجسد، مظهراً القدرة التي لدينا على إحداث التغيير، والتأثير الوهمي للدواء تبيان واضح لهذا. كنت أمشي منذ عدة سنوات مع شريكتي إليزابيث في الغابات خارج مدينة لوس أنجلوس مع صديقتنا أوليفيا. أدركت أوليقيا بعد فترةٍ من الزمن أننا نمشي بين نباتات السماق السامة، وذعرت مباشرة، إذ خشيت أنها قد تصاب برد فعل تحسسي. كي أكون صابداً، وقد يبدو هذا مخرجاً، لم أكن أعرف ما هو نبات السماق السام على الرغم من أنني كنت في الثلاثينيات من عمري، ولذلك استهجنيت الأمر، وتابعت المشي بإيمان راسخ بأن هذه النباتات الخضراء الصغيرة لن تسبب لي أي أذى. أخبرتني إليزابيث أنها تخيلت نفسها على أنها محمية.

مع حلول اليوم التالي، كانت أوليفيا مغطاة بالطفح الجلدي المثير للحك، وكنت أنا واليزابيث بخير. بحثت عندها في جوجل عن إسماق السام. لاحقاً، عند البحث عن التأثير الوهمي للدواء من أجل أحد كتبي الأخرى، صادفت دراسة مرتبطة بنبات إسماق السام جعلتني أبتسم.

في دراسة تم إجراؤها، تم عصب أعين مجموعة من المتطوعين المعروفين بحساسيتهم إزاء إسماق السام وتم فك أذرعهم بورقة نبات، وتم إخبارهم أنها ورقة نبات إسماق السام، وبالنتيجة أصابهم الطفح الجلدي. غير أن كل ما في الأمر أنه تم فك أذرعهم بورقة من نبات القيقب. كان الإيمان في حد ذاته كافياً لتحفيز رد فعل الهيستامين. تم إخبار مجموعة أخرى من المتطوعين أنه تم فك أذرعهم بورقة نبات القيقب، ولكنها كانت في الحقيقة ورقة نبات إسماق السام، إلا أنهم لم يصابوا بالطفح الجلدي أبداً، على الرغم من أنهم كانوا لديهم جميعاً حساسية إزاء إسماق السام. لقد سيطر إيمانهم على رد فعلهم التحسسي الطبيعي. بالطبع لست أقول إن نبات إسماق السام لا يسبب رد فعل تحسسي، فجميعنا نعلم أنه يسبب ذلك. ما أشير إليه هو قدرة الذهن على السيطرة عليه.

يملك الذهن قدرة أكبر مما يعتقد فيه معظم الناس على السيطرة على برمجة الجسد. سمعت الكثير من الأشخاص يقولون إنهم سريعو التوتر بسبب مورثاتهم، وأن أحد والديهم كان يتوتر بسرعة، ولذلك فهم لا يستطيعون مقاومة الأمر. لعلهم ورثوا نزعة وراثية أو نزعة مرتبطة بما فوق الوراثة تجعلهم يتوترون بسهولة، ولكن هذا لا يعني أنه من المقدر لهم أن يتوتروا مدى الحياة، فالممارسة المنتظمة لليوغا والتأمل كافية لتهدئتهم، حتى تحت الظروف نفسها التي توتروا فيها من قبل. أوضح بحث عن التأمل في جامعة هارفارد أن التأمل قد أثر في 1561 موروثة لدى الأشخاص الذين لم يسبق لهم القيام بالتأمل من قبل، حيث أن التأمل قد نشط 874 موروثة وثبط 687 أخرى. هذا جزء من التأثير!

هكذا، هناك تيارات وراثية للقدر، البعض نرثه من والدينا على نحو طبيعي، والآخر هو نتاج تجاربهم في الحياة. غير أن خياراتنا في الحياة تستطيع السيطرة على الكثير من هذه التأثيرات. أجل، هناك تيار للنهر، ولكن قاربنا ليس في حاجة دوماً إلى السير معه.

لقد نظرنا في هذا الكتاب حتى الآن إلى بعض القوى التي تؤثر علينا. رأينا كيف يمكن لدورات الأرض، الشمس، والقمر أن تضعنا في تيار القدر، وكيف يمكن حتى لتجارب أسلافنا أن يكون لها تأثير علينا. تعلمنا أيضاً كيف يمكننا اتخاذ خيارات معينة من أجل السيطرة على تلك التأثيرات.

في الفصل القادم، سوف نغير تركيزنا كلياً. بدلاً من النظر إلى الماضي والحاضر، سوف نأخذ في عين الاعتبار كيف يبدو الجسد قادراً على استشعار أحداث المستقبل قبل حدوثها. فهل هذا يعني أن المستقبل غير قابل للتغيير؟

النقاط الرئيسية

- إننا نرث تأثيرات تجارب أبويننا وأجدادنا في الحياة.
- تترك تجاربهم علامة مرتبطة بما فوق الوراثة، مثل شعار في مورثاتهم.
- تستطيع تجارب حياتنا التحكم بمجموع المورثات المتعاقبة أو إعادة برمجتها.
- إن الذهن أداة قوية قادرة على تغيير حياتنا.

خبرات حياتية

- ما التغييرات الصحية التي يمكنك القيام بها في حياتك الآن؟
- التزم بالقيام بواحدة أو اثنتين من هذه التغييرات في الأيام الثلاثة القادمة.

الفصل الرابع

استشعار المستقبل

«أشعر أنه في داخلي شخصان، أنا
وحديسي. إذا خالفتُه، سوف يخذعني في
كل مرة، وإذا اتبعته، سنكون
منسجمين معاً على نحو رائع».

كيم باسنجر.

منذ عدة سنوات، تحدّثتُ والدة إليزابيث التي تُدعى إلما على نحو عشوائي فيما يبدو عن صديقة قديمة لم ترها، أو حتى تفكر فيها منذ حوالي عشرين سنة. في اليوم التالي، ظهرت تلك الصديقة فجأة عند باب منزلها. لقد كانت في المنطقة وفكرت في القيام بزيارة صغيرة وإلقاء التحية.

هل سبق لك إن فكرتَ بشخص وظهر لاحقاً، أو عرفتَ أن أمراً ما سيحصل ومن ثم حدث فعلاً؟

هناك عدة تسميات لمثل هذا الشيء، وهي تمتد من «الحدس» و«الإدراك الحسي الفائق ESP» إلى «خوارق النفس»، «كون المرء وسيطاً روحياً»، ولكن بغض النظر عن الكلمات التي نستخدمها، تلح هذه الظاهرة إلى حقيقة مختلفة بعض الشيء عما نفهمه حالياً في العلم. وجدت شخصياً أن أصدقائي العلماء أكثر تقبلاً لما

نسميه بـ «الحدس»، ولكن مهما كانت اللغة التي نستخدمها، يبدو أننا قادرون على استشعار الأشياء قبل أوانها.

سُبل الحدس الثلاثة

سوف أستخدم مصطلح «حدس» هنا. استخدمت هذه الكلمة للمرة الأولى في القرن الخامس عشر وتشير إلى «النظر ذهنياً إلى» شيء ما. غير أن معناها تطور في القرن السابع عشر ليشير على نطاق واسع إلى «الحاسة السادسة»، «الإدراك الروحي» أو «الإحساس الباطني». يحتوي الاستخدام الحديث لهذه الكلمة على هذا المعنى، إلا أنه يتضمن أيضاً القدرة على الإحساس بشيء ما بطرق أخرى، ولذلك، أود استخدامه، لأنني أعتقد أنه هناك العديد من الطرق التي يمكننا من خلالها الشعور بإحساس باطني تجاه أمر ما.

يبدو أنّ هناك أنواع مختلفة من الحدس، أو على الأقل ثلاثة سُبل مختلفة فيما يتعلق بكيفية عمله، وهي:

1. اكتشاف الإشارات السمعية والبصرية

قد يتفق معظم الناس على مستوى واضح جداً على أننا نميل لأن نكون حدسيين أكثر عندما نكون في مزاج جيد. تخيرنا نظرية «البناء وتوسيع النطاق» الخاصة بأستاذة علم النفس باربرا فريديريكسون أن المشاعر الإيجابية تزيد من الإبداع وتجعلنا أيضاً أكثر تنبهاً للفرص.

في هذه الحالة الإبداعية، المتنبّهة، نكون كما لو أننا نمتلك وعياً ممتداً بحيث نلتقط المزيد من الإشارات البصرية التي حولنا. عندما يكون لدينا هدف، نكون أكثر قابلية لكشف الإشارات والتقاط مقتطفات الأحاديث التي تساعدنا في سعيينا إليه.

بغض النظر عن كيفية تغيير اتجاهه، نحن قادرون على استخدام حواسنا كي نصل إلى وجهتنا.

2. الخلايا العصبية المرآتية

يكون السبيل الثاني للحدس حاضراً عندما نكون برفقة شخص ما. إن الدماغ البشري بارع جداً في قراءة المشاعر، وهو بارع أيضاً في معرفة متى يكون الشخص

كاذبا. تقوم بتسهيل هذا الأمر شبكة خلايا مترابطة في الدماغ تعرف بنظام الخلايا العصبية المرآتية «MNS».

عندما يُظهر شخص شعوراً ما فإنه كما يُقال، يرتسم على وجهه بأسره. يحركُ التسمُّم والعبوس عضلات محددة. تنسب السعادة بثني العضلة الوجنية الكبيرة «إنها تشد الشفاه لرسم ابتسامة» والعضلة الدويرية العينية «التي بجانب العينين»، بينما يثني الغضب العضلة المغضنة للحاجب «الموجودة بين الحاجبين». يأتي هنا دور الخلايا العصبية المرآتية: حيث يعكس نظامنا العصبي المرآتي حركات العضلات التي نراها عند الآخرين. من أجل ذلك، فإن التواجد مع شخص سعيد هو طريقة مؤكدة لتحفيز عضلاتنا السعيدة.

كيف يرتبط هذا بالحدس؟ حسناً، إذا تظاهر شخص ما بالسعادة، ولكنه في الواقع حزين من الداخل، فإن نظامنا العصبي المرآتي لن يعكس ابتسامته «المزعومة» فحسب، وإنما أيضاً حركات عضلات وجهه الدقيقة التي تعكس ما يشعر به حقيقة.

عندما يكذب شخص ما، تظهر ومضات من المشاعر على وجهه. قد يدوم هذا لبضعة أجزاء من الألف من الثانية، فهي أسرع من أن تلاحظها عين الإنسان، ولكنها ليست سريعة للغاية بالنسبة إلى النظام العصبي المرآتي! إنه يعكس الانطباع ويقوم بعمل تغذية راجعة إلى الدارات العاطفية في الدماغ، مسبياً لنا إحساساً «حدسياً» دقيقاً يتعلق بما يشعر به الشخص الآخر، ولذلك، عندما نشعر بأن شخصاً ما حزين، نكون قد حصلنا على الصورة الحقيقية لما يشعر به، حتى لو تظاهر أنه سعيد.

إن بعض الأشخاص حساسون جداً على هذا النحو وبعضهم أقل حساسية، الأمر الذي لا يعتبر مفاجئاً بما أنه لدينا اختلافات فطرية في المهارات. يبدو أن هذه الاختلافات وراثية.

يعمل اختبار كشف الكذب من المنطلق نفسه. عندما يكذب شخص ما، يُظهر نظامه العصبي مستويات دقيقة من التوتر. يمكن الكشف عن ذلك باستخدام الأجهزة التي تقيس ناقلية الجلد، والتي تتغير مع كميات التعرق بالغة الصغر.

يمكننا عن طريق الخلايا العصبية المرآتية الحصول على شعور واسع النطاق بخصوص ما سيحصل، خاصة عندما نشعر بإحساس يتصاعد داخل شخص ما.

3-الأذهان المترابطة

قد يدفعك مسار الحدس الثالث إلى التشكيك قليلاً، ولكنني أعتقد أنه آلية حقيقية للغاية، ربما يكون مستتراً وراء المسارين الآخرين.

تشير مجموعة من الأدلة العلمية إلى أننا مترابطون من خلال بعض مستويات أذهاننا. بدأت واحدة من أكثر الدراسات المفضلة لدي والتي تشير إلى هذا الأمر، عندما عمل الباحثون في جامعة باسستير في سياتل، واشنطن، الولايات المتحدة الأمريكية مع «الأزواج المرتبطين عاطفياً»، أي الأزواج الذين تشاركوا رباطاً عاطفياً وثيقاً. تم وضع أحد الزوجين داخل جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي ووضع الآخر في غرفة منفصلة. عند تنبيه أحد الشريكين الموجود في الغرفة بمثير بصري «مثل ضوء متقطع»، التقط جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي «وميضاً» في القشرة الدماغية لشريكه الموجود تحت جهاز الفحص.

أشارت تجارب مشابهة استخدم فيها التخطيط الدماغى الكهربائى إلى أن «التربط» يكون أقوى بين الأشخاص الذين يتشاركون رابطة عاطفياً، والذي يتعلق بتجارب الأشخاص الفردية. يشعر العديد من الأشخاص بالارتباط مع أحبائهم مهما بعدت المسافة بينهم، وقد يتفوقون على أنهم يشعرون بإحساس معين عندما يصيدهم مكروه ما.

يبدو هذا الشيء واضحاً أيضاً عند بعض الحيوانات. يصف روبرت شيلدرايك في كتابه المقنع «الكلاب التي تعلم متى سيعود أصحابها إلى المنزل» تجارباً أرسل فيها رسالة نصية إلى أحد أصحاب الكلاب، وطلب منه أن يتخذ قراراً بترك المكتب والتوجه إلى المنزل. في اللحظة التي اتخذها فيها هذا القرار، أظهرت آلة التصوير الموضوعه في منزله أن كلبه أصبح متحمساً، وذهب للوقوف عند النافذة.

يُشير هذا النوع من الأدلة إلى أن هناك شكلاً من أشكال التواصل الذي يحدث بين ذهن وآخر. بالإضافة إلى أن الروابط العاطفية هي بمثابة عامل مساعد، من المرجح أن يكون التأثير واضحاً أكثر تحت تأثير بعض الظروف أكثر من غيرها، وأن يكون بعض الأشخاص، إن جاز التعبير، أكثر «تناغمًا» من غيرهم.

بغض النظر عن السبيل الذي يتبعه، من المرجح أن يكون الحدس فطرياً. مما لا شك فيه أن امتلاك أسلافنا لإحساس باطني ينبهم عند اقتراب الخطر قد كان بمثابة ميزة تطورية، فالعمل وفقاً لذلك الإحساس الباطني قد ينقذ حياتهم وبذلك تزيد احتمالية نقل مورثاتهم إلى الجيل القادم. بهذه الطريقة، «ستختار» الطبيعة المورثات المرتبطة بالحدس.

ربما يكون الدرس من هذا أنه من الجيد أن نثق بإحساسنا الباطني، ولكن ربمّا فقط عندما نكون في مزاج جيد. بالطبع نحتاج أيضاً إلى أن نكون فطنين قليلاً، وأعتقد أن الأمر يتمحور حول التوازن.

بما أن أشكال الحدس السابقة نتعامل على نحو عام مع الحدس المرتبط بالأشياء التي تحدث الآن، وفي السبيل الثالث، على بعد مسافة منا، دعنا نوسع هذه الفكرة إلى

الحدس في الزمن. أخبرنا اينشتاين أن الزمان والمكان ما هما إلا وجهان لعملة واحدة.

الشعور المُسبق

لقد تمَّ وصف الإحساس الحدسي بالمستقبل باعتباره إثباتاً على « الشعور المُسبق»، والذي هو امتلاك إحساس، شعور، حس داخلي، أو حدس مرتبط مع المستقبل، أو نوع من الشعور المُسبق.

لقد قال معظم الأشخاص الذين تحدّثت معهم في هذا الأمر إنهم اختبروا ذلك. إنه أمر شائع للغاية، وأريد أن أقول إنه شيء عادي، على الرغم من أنه لم يحظ بمكان في مسارات العلم. غير أن عدداً من الدراسات العلمية العبقريّة قد استطلعت الآن قدرتنا على استشعار معلومات دقيقة عن المستقبل، والنتائج تدعم تجارب الكثير من الناس.

بدلاً من سؤال الناس عن إحساسهم الداخلي، الذي قد يكون شخصياً تماماً، استخدم الباحثون الجهاز العصبي البشري بدلاً من ذلك. دعنا نقول إنه إذا «ارتعش» الجهاز العصبي قبل حدث مستقبلي، إن جاز التعبير، فقد يكون هذا مؤشراً على إحساس مستقبلي حقيقي، أو شعور مُسبق.

في دراسة نموذجية مزدوجة التعمية، يجلس الشخص أمام شاشة الحاسوب الذي يختار عشوائياً صورة من قاعدة بيانات. لكل صورة منها انطباع عاطفي سلبى أو إيجابى، مثل منظر طبيعي، أشخاص مبتهجين، جسد مشوه، صورة عنيفة، أو شيء مثير جنسياً. تقيس الأجهزة استجابة الشخص العاطفية للصور من خلال نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي «ANS». قاموا في بعض التجارب بقياس ناقلية الجلد، وفي تجارب أخرى، حركة حدقة العين، معدل نبضات القلب، أو حجم الدم.

تكررت النتائج نفسها مرّةً تلو الأخرى في هذه الدراسات: يتفاعل الجهاز العصبي اللاإرادي للشخص مع الانطباع العاطفي للصورة حتى قبل أن يختار الحاسب الصورة كي يعرضها عليه، عادةً قبل ما يقارب ثابنتين إلى خمس ثوان.

حسناً، إنهم ربّما يتوقعون الصورة التالية فحسب. قد يرتعش جهازهم العصبي إذا ما كانوا يتوقعون أن الصورة القادمة، لنقل، مثيرة جنسياً غير أنه لو كان الأمر كذلك، عندها لن تكون نسبة إصابة التوقع الصحيح سوي مجرد ضربة حظ. أصاب نصف الحالات التوقع الصحيح وأخطأ النصف الأخرى. أما في الدراسات فقد كانت نسبة إصابة التوقع الصحيح أفضل بكثير من كونها مجرد ضربة حظ.

دعنا نأخذ مثلاً محدداً، وهي دراسة عن الشعور المُسبق جرت عام 1997 في مختبر أبحاث الوعي في جامعة لاس فيغاس، نيفادا. أشرف دين رادين على الدراسة

واشترك فيها 31 شخصا عرض عليهم 1060 صورة. في أطروحة نشرت بعنوان «الإدراك اللاواعي للمشاعر المستقبلية: تجربة في الحدس»، كان هناك دليل واضح على «الاستجابة المسبقة» مع الصور كما دعاها رادين.

إنّ المعيار الإحصائي الذهبي لمدي صحة النتيجة أو بطلانها هو قيمة «P» تساوي 0.05 أو أقل. إنها مقياس احتمالية أن تكون النتيجة ضربة حظ. كانت قيمة «P» في هذه التجربة 0.008، أي أقل بكثير، مما يشير إلى أن النتيجة حقيقية حتماً. إنّ الجهاز العصبي يستشعر المستقبل حقاً. لقد أثار الانطباع العاطفي للصورة رد فعل الجهاز العصبي اللاإرادي حتى قبل أن يقرر الحاسوب انطباع الصورة.

قد تكون معذوراً على تساؤلك حول كيف من الممكن أن يحصل هذا. هل يقوم الذهن بطريقة ما بخرق قوانين الزمان والمكان؟ سوف آتي إلى هذا لاحقاً، ولكن سأقدم لك الآن بعض الأدلة كي أثير شهيتك أكثر.

كرّر رادين التجربة في عام 2004. هذه المرة في معهد العلوم الإدراكية في بيتلوما، كاليفورنيا، وقد كررها ثلاث مرات. تضمنت التجارب 109 أشخاص و3709 اختباراً منفصلاً. أثبتت النتائج مجدداً وجود الشعور المسبق، وكانت نسبة كونها ضربة حظ، أي عندما يتوقع الجهاز العصبي الصور، هي واحد من كل عشرة آلاف.

على نحو مثير للاهتمام، كانت استجابة النظام العصبي اللاإرادي قبل الصور العاطفية أعلى مما هي عليه قبل عرض الصور الهادئة، الأمر الذي لم يكن مفاجئاً، حيث أننا نميل إلى التفاعل مع الصور العاطفية أكثر من المحايدة. في الظروف التقليدية البحتة «بغض النظر عن الحدس»، من المعروف مثلاً، أن الاستجابة العاطفية للشخص تكون أعلى عادة إذا عرض عليه صور عنف، أكثر مما هي عليه لو عرض عليه صور مناظر طبيعية جميلة. إذا لماذا يختلف الأمر مع الشعور المسبق؟

كرّر معهد حسابات القلب في بولدر كريك، كولورادو، نتائج تجارب رادين. من خلال اتباع منهج مشابه، فاستخدموا قلب الإنسان كجهاز كشف بدلاً من الجلد أو بؤبؤ العين. في دراستهم، تم عرض 30 صورة هادئة و15 صورة مثيرة شعورياً على 26 متطوع، فتغير معدل نبضات قلب المتطوعين قبل عرض الصور العاطفية على نحو أكبر من الصور الهادئة.

اكتشف باحثو معهد حسابات القلب أنّ التأثير كان أقوى عند النساء ممّا هو عند الرجال، الأمر الذي قد يكون مرتبطاً بتجارب الكثير من الأشخاص والتي تفيد بأنّ النساء يميلون إلى امتلاك حدس أقوى من الرجال.

بالأكيد، إذا كان التعاطف انعكاساً للحدس «لقد تم تعريف التعاطف باعتباره «إني أشعر بك»، فإن النساء أكثر تعاطفاً من الرجال بنسبة ما يقارب 7%. بالطبع،

هذا تعميم، لأن العديد من الرجال متعاطفون للغاية وهناك أيضا العديد من النساء اللواتي لسن كذلك.

على الرغم من ذلك وكما قد نتوقع، ليست فقط الصور العاطفية هي التي يمكن استخدامها لقياس تأثير الشعور المسبق. في عام 2003 عرض أخصائيان فيزيائيان من مختبرات الأبحاث الأساسية في بالو ألتو، كاليفورنيا الناس إلى ضجيج عشوائي أطلقوا عليه اسم «المحفز الصوتي المباغت».

في تجاربهم، وبدلاً من استخدام الصور الهادئة أو العنيفة، كان هناك فرصة بنسبة 50% أن يكون هناك إما فترة من الصمت أو محفز صوتي مباغت.

قام العلماء بقياس ردود أفعال الجهاز العصبي الواضحة، التي لم تكن بسبب توقع الصوت، قبل حوالي ثلاث ثوانٍ من اختيار المصدر العشوائي لمحفز صوتي أو فترة من الهدوء. كانت النتائج هامة جداً إحصائياً بقيمة 0,00054 للعامل «P».

أظهرت نتائج تجارب الشعور المسبق إلى استجابات أعلى للمحتوى السلبي أو العاطفي. لا بد أن هذه القدرة كانت ذات منفعة كبيرة لأجدادنا القدماء عندما يضعون نمطاً للتطور البشري، فقد كان استشعار الخطر لمصلحتهم، حتى لو لم يكن هناك أي مؤشرات للخطر، أو لم يرسم الخوف على وجوه الناس حولهم. كان الأفراد الذين برعوا في هذا على نحو خاص أكثر عرضة للنجاة، وبالتالي نقلوا مورثاتهم إلى الجيل القادم، ومن أجل ذلك، فقد اختارت الطبيعة المورثات التي ارتبطت مع القدرة على استشعار المستقبل، خصوصاً فيما يتعلق بالأحداث السلبية والعاطفية. قد يكون هذا هو السبب وراء وجود مشاعر مسبقة مرتبطة بالكوارث في العالم أكثر من وجود مشاعر مسبقة مرتبطة بفوز اسكتلندا بكأس العالم في كرة القدم.

بالطبع، يسعى التفكير المنطقي دوماً إلى تفسير ظاهرة كهذه من منظور الإشارات البصرية. بالطبع أيضاً، تلعب الإشارات السمعية والبصرية دوراً في تجاربنا الشخصية وفي شعورنا المسبق. سيكون الدماغ قادراً بسهولة على التنبؤ بما سيحدث في الثواني القليلة القادمة عن طريق حساب مسار الأحداث. إنه أمر فطري فحسب.

غير أنه وكما يمكننا أن نرى من الدراسات العلمية، يمكن أن يحدث الشعور المسبق عندما لا يكون هناك احتمالية لوجود أي إشارات بصرية: استبعادها النظام التجريبي.

يُشير الشعور المسبق إلى السبيل الثالث للحدس، وهو يمتد ليشمل الزمان والمكان. تتضمن تجارب حياتنا اليومية عادة السبيلين الأول والثاني للحدس، ولهذا نميل إلى افتراض أنه يمكنهما تفسير السبب وراء جميع أمثلة الحدس والشعور المسبق. قد يظهر السبيل الثالث بين الفينة والأخرى عندما نتوقف عن التفكير، أو عندما يكون هناك حدث عاطفي في حياة شخص نتشارك معه في رابط عاطفي قوي.

أخبرني صديقي تالسون مؤخرًا أنه عندما كان في نيويورك، توقفت ساعة يده عن العمل. قال إنه شعر بالغرابة وفضأة فكر في جدته التي عادت إلى المملكة المتحدة، وقد علم في اليوم التالي أنها توفيت في الوقت نفسه تقريبًا الذي توقفت فيه ساعته.

من زاوية أخرى في سياق هذه التجارب، استخدم هولجر كلنتمان في جامعة لوند في السويد اختبار ستروب الشهير، حيث يعرض أمام الشخص اسم لون، ولكنه يكون بلون مختلف غالبًا عن لون الكلمة. على سبيل المثال، كلمة «أصفر» قد تلون بالأحمر. يطلب الاختبار من الشخص أن يذكر لون الكلمة وليس اسم اللون.

صادفتُ هذا الاختبار لأول مرة في برنامج تدريب الدماغ التابع لألعاب شركة نينتندو. أشارت محاولتي الأولى إلى أن عمر دماغي هو 80، مع ذلك ومع بعض التدريب وصلت به إلى 79. أوصي بالقيام به، فأنا أستخدم مدربي الدماغ بكثرة. أحب علي وجه الخصوص ذلك القسم الذي عليك أن تقوم فيه بعشرين عملية حسابية قصيرة بأسرع ما يمكن. وصلت إلى 12 ثانية، وهي فعليًا سرعتي في الكتابة على الشاشة.

في دراسة كلنتمان، قد يرى المتطوعون بقعة لون وبعدها بعدة ثوان كلمة اسم اللون. بعدها يتم قياس الوقت من أجل معرفة كم يلزمهم من الوقت كي يقولوا لون البقعة ومن ثم الكلمة. أحيانًا قد تتبع البقعة كلمة مطابقة لها، وأحيانًا تكون مختلفة.

على نحو مثير للاهتمام، إذا تطابقت الكلمة التالية مع لون البقعة «كانت منسجمة معها»، وقد اتضح أن المتطوعين استطاعوا بسهولة أن يقولوا اسم اللون عند عرضه عليهم للمرة الأولى، ولكن إليك الأمر: إذا لم تتطابق الكلمة التالية مع لون البقعة «كانت غير منسجمة معها»، كان المتطوعون في المقام الأول أبطأ بكثير في قول لون البقعة. وبدت قدرتهم معتمدة على ما هي الكلمة التي ستظهر بعد عدة ثوان، على الرغم من أن اختيار الكلمة كان عشوائيًا، ولم يتم اختيارها في الوقت الذي عرضت فيه البقعة.

سمى كلنتمان هذا التأثير بـ «التداخل معكوس الزمن» لأنه يظهر كما يبدو أن بعض المعرفة المسبقة للكلمة في المستقبل قد أثرت على قدرة المتطوعين على أن يعبروا بالألفاظ عن اللون في الحاضر. كان الأمر كما لو أن المعلومات كانت تعود إلى الوراء عبر الزمن وتداخل مع قدرتهم الذهنية في الحاضر.

في إشارة إلى جزء من بحث الشعور المسبق الذي نفذه العالم النفسي ديك بيرمان، اقتبست صحيفة الديلي ميل البريطانية في مقال لها عام 2007 عن بريان جوزيفسن الحائز على جائزة نوبل للفيزياء عام 1973 قوله:

يبدو الدليل مقنعاً إلى الآن، ويبدو أن ما يحدث هو أن المعلومات تأتي من المستقبل. في الواقع، ليس واضحاً في الفيزياء لماذا لا تستطيع رؤية المستقبل. لا

يمكنك في الفيزياء بالتأكيد أن تلغي هذا التأثير.

أؤمن بأنه يمكننا استشعار المستقبل، ولكننا إلى الآن لم نتمكن من إنشاء الآلية التي تسمح بحدوث هذا الأمر. يحظى الناس بما يسمى بتجارب خارقة أو غيبية من هذا القبيل. إن عمل بيرمان ما هو إلا قطعة أخرى من الأحجية. إن واقع أننا لا نفهم شيئاً ما لا يعني أنه لا يحدث.

لقد وجدتُ أنّ السطر الأخير مثير للاهتمام على وجه الخصوص: «إنّ واقع أننا لا نفهم شيئاً ما لا يعني أنه لا يحدث». من السهل جداً أن نرفض الأشياء التي لا تبدو ممكنة عند سماعنا لها للمرة الأولى، أي مثل زميلي العالم الذي أشار إلي أن علم الأحياء الزمني «تفوح منه رائحة التنجيم»، ولذلك فإننا سوف نحسن صنعاً بأن نكون متفتحي التفكير في الحياة. بالطبع، هذا لا يعني أن نصدق كل شيء نسمعه، ولكن ببساطة أن نستمع أولاً، ومن ثم نتحقق من الأدلة بأنفسنا.

الشعور المُسبق عند الحيوانات

يحدث الشعور المُسبق عند الحيوانات أيضاً. على سبيل المثال، فإن الكثير منا على دراية بالتقارير التي تفيد بأن الحيوانات تنبأ على ما يبدو بالكوارث الطبيعية.

في الواقع، وقبل حدوث موجة تسونامي الآسيوية في 26 كانون الأول عام 2004، كان هناك العديد من التقارير المنتشرة عن حيوانات مثل الكلاب، القروذ، الفيلة، التي كانت تركض لساعات طويلة قبل أن تضرب موجة تسونامي.

كنتُ أقدمُ بحثاً من هذا النوع في ندوة مؤخرًا، وسألت امرأة إن كان في وسعها أن تُشارك شيئاً مع الحضور. تبين أن صديقتها كانت على ظهر فيل في تايلند في ذلك اليوم في عام 2004، وحقاً تهيج الفيل وهرب إلى التلال. لم تستطع المرأة أن تترجل عنه لأنها كانت في الأعلى وكان الفيل يتحرك بسرعة كبيرة، ولذلك مع شعورها بالخوف، تشبثت به وحسب. حالما وصل الفيل إلى أرض مرتفعة خفف سرعته وتوقف وكانت قادرة على الترجل عنه. إلا أنه راودها شعور غريب بالخطر، ولم تنزل إلى الأسفل. ضربت موجة التسونامي بعد عدة ساعات، ماسحة المنطقة التي كانت تمكث فيها كلياً. إن تواجدها على ظهر الفيل قد أنقذ حياتها.

تمتلك الحيوانات دون شك إدراكاً فطرياً للإشارات البصرية وهو مشحودٌ عندها أكثر من ذلك الموجود عند البشر، نظراً إلى أنها أقرب منا إلى الطبيعة، إلا أنه لا يمكننا استبعاد الشعور المُسبق أيضاً، خصوصاً إذا أخذنا في عين الاعتبار التجربة الآتية.

اكتشف تشيستر وايلدي طالب في كلية هندسة الكهرباء في جامعة تكساس في مقاطعة أرلنغتون والذي كان يعمل على رسالة الماجستير في عام 2001 أنه إذا كان الشعور المسبق هو قدرة فطرية عند جميع الحيوانات، وعند البشر أيضاً، عندها يجب أن يكون قادراً على إيجادها حتى في أبسط أشكال الحياة. من أجل ذلك، قام بدراسة تتضمن 231 تجربة على دودة الأرض. تماماً كما هو الحال في تجارب الشعور المسبق عند البشر، اكتشف أن الديدان تفاعلت قبل فترة من الزمن. بدلا من عرض صور عليها، الأمر الذي لست متأكد من أنه يعني للديدان الشيء الكثير، استخدم أنواعا مختلفة من الاهتزازات، حيث أن الديدان يمكنها أن تهتدي إلى طريقها من خلال استشعار الاهتزازات.

لقد وجد أن ديدان الأرض تمتلك «نافذة شعور مسبق»، أي الفترة الزمنية التي يستغرقها الجهاز العصبي للشعور بحدث قبل وقوعه، وهي ثانية واحدة. سوف نتذكر أنها كانت عند البشر من ثائيتين إلى خمس ثوان تقريبا. هذا لا يعني أننا نستشعر المعلومات قبل فترة تمتد من ثائيتين إلى خمس ثوان، بل يعني فحسب أنها كانت تمتد من ثائيتين إلى خمس ثوان تحت هذه الظروف التجريبية الخاصة.

رؤية المستقبل عن بُعد

نمتلك بالرؤية عن بُعد نوافذ شعور مسبق ذات فترة زمنية أطول، وهي حيث يحاول الإنسان أن يرى ما يحصل في موقع مختلف. في تجربة نموذجية للرؤية عن بُعد، يذهب شخص إلى مكان يتم اختياره عشوائيا من قاعدة بيانات، ويتوجب على المشاهد عن بُعد «المستقبل» أن يستشعر مكان وجوده.

بدأ البحث الرسمي للرؤية عن بُعد في كاليفورنيا في معهد ستانفورد للأبحاث، وهو معهد قامت بتأسيسه جامعة ستانفورد ومجموعة صناعي الساحل الغربي عام 1946 كجزء من الوكلاء الراعين للبحث والتطوير الخاص بالمؤسسات الحكومية، والخاصة، وغير الربحية. كانت الرؤية عن بُعد جزءا من برنامج مولته وكالة الاستخبارات الأمريكية وبدأ مطلع السبعينيات.

كتب راسل تارج في مذكراته المرتبطة مع بحث الرؤية عن بُعد في معهد ستانفورد للأبحاث عام 1996 ما يلي:

في عام 1974 وضعنا أنا وهال بوثوف عملنا كعلماء فيزياء متخصصين في الليزر جانبا، وبدانا في إجراء تجارب الرؤية عن بُعد في معهد ستانفورد للأبحاث، والمدعومة بقوة من وكالة الاستخبارات الأمريكية. كانت إحدى المهام العديدة التي أوكلت إلينا هي أن نصف مختبرا سوفيتيا للأبحاث والتطوير ضمن خطي طول وعرض محددين في الاتحاد السوفيتي. إن الوصف الروحي الذي قمنا به نحن والمشاهد عن بُعد والمقدم إلى

مولنا، كان رائعاً جداً إلى درجة أنه كان كافياً لأن يضمن تمويلنا للسنوات العديدة القادمة. تم تصنيف النتائج على أنها ذات أهمية عالية طبعاً، وذلك لأنه تم التحقق من رسوماتنا ووصفنا عن طريق التصوير بالأقمار الصناعية.

تتضمن معظم أعمال بوثوف وتارج مُشاهداً عن بُعد يُدعى إنغو سوان، والذي اتضح أنه ضليع بالأمر. كتب بوثوف في أحد أبحاثه:

كي نقرر ما إذا كان من الضروري وجود شخص «مُرشد» في الموقع المحدد، اقترح سوان إجراء تجربة من أجل رؤية كوكب المشتري عن بعد قبل أن نحلّق المركبة الفضائية بيونير 10 بالقرب منه. في تلك الحالة، ونخية امله و «املنا»، وجد حلقة حول كوكب المشتري، وتساءل إذا ما كان قد رأى كوكب زحل عن بعد عن طريق الخطأ. كان زملاؤنا علماء الفضاء غير مرتاحين أيضاً إلى أن كشف التحليق أنه هناك بالفعل حلقة غير متوقعة حوله.

عندما جُمعت كُتلة بحث الرؤية عن بُعد، كانت الإحصائيات مُبهرة للغاية. وُجد أنّ احتمال أن تكون إصابتهم محض صدفة هو واحد من مليار مليار «1810». بعد عدة سنوات من بحثهم الخاص بالرؤية عن بعد، أعلن العلماء في جامعة برنستون في نيوجيرسي أنّ نسبة احتمال أن يكون الأمر محض صدفة هي واحد من مليار.

إنّ ما لا يدركه معظم الأشخاص الذين يعرفون هذه الأبحاث هو أنّ المُشاهد عن بعد يحدد مكان الهدف قبل عدة ساعات أو يوم كامل من اختياره، وذلك عن طريق شعور أحياناً أو حتى في حلم.

من أجل ذلك، قد يبدو واضحاً أنّ لدينا القدرة على استشعار المستقبل. ليس واضحاً بدقة كيف يحدث هذا، ومع ذلك فإنّ هذا لن يردعني عن محاولة تفسير ذلك لاحقاً. على الرغم من أنّي أشرت إليه على أنه قدرة، ولكنني لا أعتقد بأنه المصطلح المناسب، فهو أمر نقوم به وحسب، بالطريقة نفسها التي لا نسمي فيها التنفس قدرة.

أعتقد أنّ الكثير منّا كان لديه أمثلة عن ذلك في حياته الخاصة، وأودُّ أن أقول إنّّه لا يجب أن نرفضه بسرعة على أنه مصادفة، حظّ، أو تزامن. من هذا المنطلق، ربما يجب علينا أن نبدأ في تقبل أنّنا وسطاء روحيون «أو لدينا حدس قوي، يمكنك استخدام المفردة المفضلة لديك»، وأنه يمكننا فعلاً استشعار المستقبل.

هكذا، فإنّ السؤال الواضح الذي أشعر أنّه يدور في ذهنك هو: إذا كان بإمكاننا استشعار المستقبل، هل هذا يعني أنه مقدر؟

هل المستقبل غير قابل للتغيير؟

الجواب، كما أفهمه، «كلا»، وهو «نعم» أيضا بطريقة غريبة، ولكنني سوف أتعامل الآن مع جزئية «كلا»، وأعود إلى جزئية «نعم» لاحقا.

المغزى من هذا هو أنه إذا كنا نستطيع أن نستشعر المستقبل، فهل بإمكاننا تغييره؟ ماذا لو استشعرتنا شيئا لا نحبه؟ ربما استطعت أن تجد إجابة على هذا السؤال عندما وصفت لك كيف طورنا القدرة على الإحساس بالشعور المسبق. إذا شعر أحد أسلافنا القدامى باحتمالية خطر محقق، وبالتالي استدار وجرى بعيدا «من المحتمل أنني ورثت قدرتي على الجري السريع منه»، فإنه نتيجة لذلك، كان يغير المستقبل الذي شعر به. ربما شعر بأن حيوانا كبيرا سوف يأكله بأسنانه الكبيرة، ولكن لأنه جرى بعيدا، لم يره على الإطلاق. بهذه الطريقة، ووفقا للتطور من خلال الانتقاء الطبيعي، اختارت الطبيعة مورثات استشعار المستقبل «بالإضافة إلى مورثات الجري السريع».

إن لم يكن لدينا القدرة على تغيير «المستقبل»، «لقد وضعت كلمة المستقبل بين إشارتي اقتباس لأنني أؤمن أنه هناك أكثر من مستقبل واحد محتمل»، عندها لن يكون للشعور المسبق أي ارتباط وراثي على الإطلاق، وبالتالي لم نكن نمتلكه اليوم. بما أن الإحصائيات تشير إلى أننا نمتلكه فعلا، لا بد من أن نكون قد طورناه، وبالتالي يمكننا تغيير المستقبل. حسنا، هذا أمر يبعث على الارتياح!

هناك تفسيران في فيزياء الكم، أحدهما تفسير كوبنهاغن، الذي يقول إن اختياراتنا تفصي الخيارات الأخرى، والآخر هو تفسير العوالم المتعددة، الذي يسلم بوجود عوالم «أو أكوان» موازية، وأن كل اختيار نقوم به نختار فيه واحدا منهم، عند اتباع هذين التفسيرين يمكننا التفكير في المستقبل على أنه «احتمالي». هذا يعني أن المستقبل الذي نختبره هو واحد من الكثير من الاحتمالات «أو الإمكانيات لو كنت تفضل ذلك»، والتي يرحح أن تحدث.

استنادا إلى هذا المنطق، يمكننا القول إننا «والحيوانات أيضا» لا نستشعر المستقبل، وإنما نستشعر المستقبل الأكثر احتمالا، ولكن ماذا يعني هذا فعليا؟

تخيل أنك على مفترق طرق، وبدلاً من وجود طريقين أمامك، توجد الكثير من الطرق. تبعا لقوتك الدافعة، بالإضافة إلى قوى القدر التي ناقشناها سابقا، وأخذين في عين الاعتبار أيضا حالتك الذهنية الراهنة، يمكنك نبذ معظم الطرق، فهي غير محتملة. في الواقع هناك طريقان من المحتمل جدا أن تختارهما، وهناك طريق واحد سوف يكون الأكثر ترجيحاً بين الجميع.

من أجل الحصول على التأثير معكوس الزمن الذي وصفته سابقاً، حيث تنتقل المعلومات في الزمن إلى الوراء، يجب أن نتواجد كل الطرق فعليا في مكان ما، و«زمان ما». يشير هذا إلى أن تفسير العوالم المتعددة قد يدلنا على الطريق الصحيح من حيث فهمنا لطبيعة الواقع. إننا نختبر شعورا مسبقا مرتبطا مع الطريق الذي نكون فيه،

الطريق الأكثر احتمالاً، إلى أن نتخذ خياراً مختلفاً، بعدها نختبر شعوراً مسبقاً مرتبطاً مع طريق جديد، لأنه أصبح الأكثر احتمالاً. هل من الممكن أن يكون هناك أكثر من واقع مواز؟ سوف آتي إلى ذلك لاحقاً، إلا إذا كنت تعيش حالياً في ذلك الواقع الموازي وتقرأ كلماتي المستقبلية الآن. أرجو أن تكون قد استمتعت بهذا بالكتاب!

في تجربة الشعور المسبق، يجب أن يكون المستقبل موجوداً مسبقاً كي يتواصل مع الحاضر، وإلا سنكون متوقعين له فحسب، الأمر الذي نعلم مسبقاً أنه ليس كذلك. أكاد أجزم أن هذا يحصل علي نحو دائم، فنحن نستقبل دوماً المعلومات من المستقبل، في الواقع أنت تقوم بذلك الآن.

إن ما تقوم به الآن هو أنك تختار من احتمالات المستقبل وفق ما تشعر به الآن. سوف تميل إلى سلوك الطريق الأكثر احتمالاً. تشير الاحتمالات إلى أن ذلك الطريق سيكون مشرقاً أكثر من غيره، وسيجعل الطريق الأخرى تبدو شاحبة مقارنة معه، مثل أقل درجة من لون مائي على لوح الرسم. إلا أن فكرة وجود مفترق طرق تعني وجود عنصر الاختيار. إننا فقط لا نلاحظ أنه بإمكاننا دائماً الاختيار، أو أننا نختار دائماً من أجل ذلك السبب.

يقوم معظم الناس أغلب الأحيان باختيار طريقهم المستقبلي بناءً على تفسير ماضيهم. لقد قيل إننا نفكر بمعدل 100.000 فكرة في اليوم، ولكن 90.000 منها هي الأفكار نفسها التي فكرنا فيها بالأمس. إن كان تفكيرنا يتحكم بأفعالنا فن غير المفاجئ أن تحملنا تلك القوة الدافعة بشكل أو آخر على اتباع الطريق ذاته الذي اتبعناه في الماضي، على الأقل إلى أن يحدث شيء مختلف في حياتنا، أو نقوم فعلياً باتخاذ خيار مختلف. أحب مصطلح «التغيير العميق أو الموت البطيء» الذي صاغه روبرت إي كوين، وهو أستاذ في إدارة الأعمال في جامعة ولاية ميشيغان. ما لم نقم بإحداث تغيير عميق في حياتنا، سوف نميل إلى السير في الطريق نفسه في الحياة، والذي لا يروق للكثير منا. إننا في حاجة إلى إحداث تغييرات عميقة كي نكسر القوة الدافعة. ينطبق ذلك على العالم بالإضافة إلى حياتنا الشخصية.

فكرت في هذا من منظور صحي. إن الشخص الذي يتبع نظاماً غذائياً سيئاً، ولا يمارس أي تمارين رياضية، يكون معرضاً أكثر من المعدل الطبيعي للإصابة بأمراض القلب الوعائية، ومع ذلك يستمر في اتخاذ الخيارات «السيئة» نفسها المرتبطة بالنظام الغذائي وأسلوب الحياة كل يوم. ثم ما إن يصاب بمرض القلب الوعائي حتى يجبر على طريقة مختلفة من التفكير بحيث تتخذ حياته طريقاً مختلفاً.

قابلت ذات مرة رجلاً كان يشعر أنه يعاني من أحد أشكال مرض القلب الوعائي. لقد اعتاد أن تأتي إلى ذهنه صورة مرتبطة مع مرض القلب الوعائي، ولذلك قام بإحداث بعض التغييرات العميقة في حياته، حيث قام بتحسين نظامه الغذائي

ومارس الرياضة على نحو أكبر. لم يصب بالمرض أبدا. حدث هذا منذ عدة سنوات، وقد غير من قدره الظاهري، وغير الطريق الذي كان يسلكه في ذلك الوقت.

في كتابه قوة الهواجس The Power of Premonitions الحافل بالمعلومات على نحو شامل، شارك الدكتور لاري دوسي قصة عن واحدة من مرضاه والتي حلت بأن ثريا سقطت فوق سرير طفلها في الغرفة المجاورة. استيقظت مذعورة وشاركت حلها مع زوجها الذي أكد لها إنه مجرد حلم وأنه عليها العودة إلى النوم. كانت تشير الساعة في الحلم إلى 4:35 صباحا وكان الطقيس عاصفا. أشار الزوج إلى أن الطقيس هادئ، إلا أن المرأة كانت ما تزال غير مستقرة، وحالما عاد زوجها إلى النوم، نهضت وأخذت الطفل من سريره وأحضرتة كي ينام معها.

استيقظت لاحقا مذعورة مرة أخرى، ولكن هذه المرة بسبب التحطم الحقيقي للثريا فوق السرير. كانت الساعة 4:35 صباحا وكان الجو عاصفا.

هل شعرت بالمستقبل الأكثر احتمالا ولكنها اتخذت خيارا مختلفا؟ أو من بأنها فعلت ذلك. لقد كان الاحتمالان المستقبلان كلاهما موجودين دوما. لقد اختارت أحدهما دون الآخر فحسب.

من السهل استبعاد هذا النوع من الأشياء على أنه سرد قصصي، ولكن دليل السرد القصصي يشكل غالبا أساس بحث هام. كما أشار لاري دوسي، هناك مقولة قديمة في الطب توضح الأمر: «إن لم تعجبك قصة المريض، فإنك تسميها سردا قصصيا، وإن أعجبتك فإنك تسميها تاريخ حالة».

في الواقع، عندما نغير رأينا، نغير المستقبل، أو نختار مستقبلا مختلفا، نحن فقط لا نلاحظ ذلك، فكيف لنا أن نعرف؟ إن السؤال الذي لا يزال مطروحا هو: هل كان مقدرا لي أن أقوم بذلك التغيير؟

لقد تم طرح هذا السؤال منذ آلاف السنين، وأعتقد أننا سوف نستمر في التفكير فيه لألف سنة أخرى من الآن. ربما لن نعرف أبدا ما هي الإجابة المؤكدة، ولكن طالما أننا نشعر بأن خياراتنا ترسم مستقبلنا بالفعل، فهل هذا بهم حقا؟ أليس هذا نقاشا فلسفيا ليس له تأثير فعلي على الحياة؟

كانت إجابتي على الدوام أنه، مهما كان ما نفعله، علينا القيام به بلطف. أجب رأي ألبرت شفايتزر في هذا الأمر، حيث قال: «لا أعرف ما سيكون قدرك، ولكنني أعرف شيئا واحدا: إن الأشخاص الوحيديين الذين سيكونون سعداء هم الذين سعوا وعرفوا كيفية خدمة الآخرين».

أما الآن، كي نكمل استكشافنا هل الحياة مخطط لها أم لا، نحتاج أيضا إلى استكشاف كيفية تأثير تفكيرنا على تجاربنا في الحياة، وكيف من الممكن أن نشعر

بأحداث المستقبل قبل أن تحصل.

النقاط الرئيسية

- هناك ثلاثة سُبل مختلفة يعمل الحِـدس وفقاً لها: 1- اكتشاف الإشارات السمعية والبصرية. 2- الخلايا العصبية المرآتية. 3- الأذهان المترابطة.
- تظهر الكثير من الأبحاث أننا نملك القدرة على استشعار المستقبل، وهي تُعرف بالشعور المسبق.
- إن الشعور المسبق هو قدرة طبيعية تطوّرت من خلال الانتقاء الطبيعي.
- تمتلك الحيوانات شعوراً مسبقاً أيضاً.
- إن المستقبل ليس ثابتاً، إلا أنه يقوم على الاحتمالات. يمكننا تغيير المستقبل.

خبرات حياتية

- أعر انتباهك إلى حدسك ولاحظ متى تكون مُحقّقاً. هذا بدوره سوف يزيد من قوة حدسك لأنك سوف تتوقّف عن التشكيك بنفسك.
- حاول أن تستشعر من يتصل بك عندما يرن هاتفك «قبل أن تنظر إلى الشاشة». انظر كم مرّة تكون مُحقّقاً.
- هل يمكنك التفكير في وقت من حياتك انتابك فيه حدس تجاه أمر ما؟ هل يمكنك التفكير في وقت أجبرك فيه حدسك على أن تقوم بتغيير ما؟
- تأمل في فكرة أن هناك طرق متعددة أمامك، وأنه بإمكانك تغيير المستقبل. هل تشعر بشيء ينتظرك وترغب في تغييره؟

الفصل الخامس

مستويات الخلق الثلاثة

«لا يُمكن لشيء أن يمنع صورتك من أن
تكون في شكل محدد سوى القوة
نفسها التي أوجدتها، وتلك القوة هي
ذاتك».

جينيفيف بييرند

كما ذكرتُ سابقاً، لا شكّ في أنّنا نستطيع تشكيل حياتنا من خلال نوايانا وأفعالنا. يُمكنني اختيار الحصول على بعض الخبز المحمص من خلال الذهاب إلى المطبخ، وضع الخبز في آلة التحميص، ومن ثم دهن الخبز المحمص بالزبدة. ها هو ذا! لقد قمت بإعداد خبز محمص.

بعد الحصول على شهادة الدكتوراه، عملتُ في الصناعات الدوائية بين عامي 1995-1999، وطوّرت أدوية لمرض القلب الوعائي والسرطان. خلال تلك الفترة، حين توسع فهمي لتأثير التفكير على الجسد « وهو شيء اكتسبته جزئياً من خلال وعيي المتزايد بالتأثير الوهمي للدواء في اختبارات العقاقير»، وتطورت قدرتي على ملاحظة أنّ أفكارني وأفعالي قد شكّلت الكثير من ظروف حياتي، استنتجت أنه على الرغم من أنني كنت كيميائياً متدرباً «تدربت على بناء الجزيئات»، إلا أننا جميعاً في الواقع كيميائيون.

إننا عندما نغير تفكيرنا، فنحن أيضا نغير من كيمياء دماغنا وجسدنا. لو أننا فكرنا في شخصٍ كان بيننا وبينه مشكلات وتحديات، وتأملنا في بعض أسباب ذلك، فإننا سوف نغير كيمياء دماغنا. بالإضافة إلى تغيير تركيز النواقل العصبية في مناطق دماغية متعددة، سوف ننتج هرمونات التوتر في منطقة الوطاء، والتي سوف يتم تعديلها في الغدة النخامية، قبل إفرازها في مجرى الدم. عندما تصل هذه الهرمونات إلى غدتنا الكظرية، سوف يؤدي هذا إلى إنتاج هرمون الأدرينالين، وسنكون قد رفعنا مستويات الكورتيزول أيضا.

إذا استمرينا في التفكير هكذا على نحو منتظم، سوف نزيد على الأرجح من مستويات الجذور الحرة في مجرى الدم، بالإضافة إلى إنتاج مواد كيميائية تعرف بالسيتوكينات المحرزة على الالتهابات مثل الإنترلوكين 6، وعامل نخر الورم ألفا.

قد يكون كل هذا مجرد جزء مما سيحصل، وسنكون قد قُفنا على المستوى الوراثي بتفعيل وتعطيل مئات المورثات.

دعنا نقول إننا فكرنا في شخص نُحبه وشعرنا بأحاسيس حُبّ وتعاطف تجاهه. سنكون بذلك أيضا نعدل مستويات النواقل العصبية في مناطق دماغية متعددة، ولكن وفق نمط مختلف. سوف ننتج أيضا هرمون الارتباط، الأوكسيتوسين، والذي سوف يقلل من النشاط في قسم الخوف والقلق في الدماغ الذي يعرف باللوزة. سوف يفرز الأوكسيتوسين في مجرى الدم، بالإضافة إلى أنه سوف يتم إنتاجه في الوقت نفسه في جميع أنحاء الجسد. سوف يتسبب هذا أيضا بتوسيع الشرايين من خلال تسهيل إنتاج أكسيد النترريك وبروتين يسمى الببتيد الأذيني المدر للصوديوم «ANP». في الوقت نفسه، سوف يتم تحفيز العصب الرئوي، الذي سوف يثبط المورثات المنتجة للسيتوكينات المحرزة على الالتهابات فيما يعرف بـ «الاستجابة الالتهابية».

إننا نحن الكيميائيون! في الحقيقة وكما قد يبدو أنه أمرٌ لا يُصدق بالنسبة إلى البعض، فإن اتخاذ قرار واع بشأن ما يجب أن نركز عليه قد يكون له تأثيرات مهمة على كيمياء الجسد، وبالتالي صحة الجسد.

ما يثيرني على نحوٍ مماثل هو أننا نُشكّل كيمياء حياتنا أيضا، كما لو أن العالم حولنا هو امتداد لجسدنا. يتجلى هذا على أوضح وجه في علاقاتنا، فالشخص التي يتمتع بذهنٍ غاضب سوف يضع نفسه بطريقة ما في مواقف صراع أكثر من غيره من الناس، سواء في المنزل، المواقف الاجتماعية، أو العمل، وسيتعارض هذا مع سعيه إلى تحقيق أهدافه في الحياة. إن الشخص الذي يركز ذهنه على الحب سوف يتسنى له على الأرجح أن يكون لديه علاقات حميمة وصدقات ذات جودة أعلى، وسوف يساعده الآخرون، لأن الناس يميلون إلى محبة الأشخاص اللطفاء. وسيساهم هذا بدوره في نجاحه بينما يسعى إلى أهدافه.

مع وجود هذا النوع من الأفكار التي كانت تشغل ذهني طوال الوقت أثناء عملي في الصناعات الدوائية، راودتني أحلام يقظة مرتبطة مع حياة جديدة مليئة بتأليف الكتب والقائه المحاضرات. تخيلت نفسي وأنا أهتم الناس، وأساعدهم في تحسين حياتهم. رأيت نفسي أيضاً أوقع كتباً وأتحدث في المناسبات جنبا إلى جنب مع الأشخاص الذين أهتمني كتبهم التي قرأتها مثل: لويز هي، واين داير، ديباك شوبرا، توني روبنز، وآخرون. فعلت هذا كثيراً لأن الفكرة أهتمني للغاية. كي أكون صادقاً، كنت أتوق إلى ذلك. عندما كانت تراودني الأحلام المرتبطة مع القيام بذلك، كنت أشعر أنني حقيقي ومفعم بالحياة أكثر مما كنت أشعر به عندما أقوم بأي شيء آخر في حياتي.

في النهاية، بينما كنتُ أحضر دورةً تدريبيةً كان يُقدّمها أنتوني روبنز مدة أربعة أيام بعنوان «حرر طاقتك الداخلية» في تموز من عام 1999، اتخذت قراراً بأن أستقيل من عملي. سلّمت استقالتي في اليوم التالي، مما سبّب صدمةً لمديري في ذلك الوقت.

الآن، بينما أتأمل في ذلك الوقت من حياتي، يمكنني القول إنني أعيش ذلك الحلم. أنا مؤلف للعديد من الكتب، وأتحدث حقاً في المناسبات جنبا إلى جنب مع أولئك المؤلفين «على الأقل البعض منهم».

كيف حدث ذلك؟ كيف نخلق، نُجسّد، نُشكّل، أو نُجذب الأشياء على حياتنا؟ بعد الكثير من الدراسة الشخصية في مجال اكتساب وعي متسع في بعض مجالات العلوم، استنتجت أنه هناك ثلاثة طرق، وأنا أدعوها «مستويات أخلق الثلاثة».

المستوى الأول: الفعل

حسناً، كان لا بدّ من أن أستقيل جسدياً من عملي. لم أتخيل حلبي، ثمّ استيقظت في اليوم التالي مع نسخة من كتابي الأول في يد، وقائمة بالمناسبات القادمة التي سوف أتحدث فيها في اليد الأخرى. كان علي أن أقوم بالفعل.

مرّ الجميع بهذه التجربة. جميعنا يعرف أنه هناك أشياء علينا القيام بها جسدياً كي نُشكّل حياتنا، إلا أنه عند مطالعة «قانون الجذب» الذي يقول إننا نُجذب التصور الذي نوجه معظم انتباهنا إليه، وأفكارٍ مشابهة، ننسى أن هناك عملاً ما زال علينا القيام به. يتمسك بعضنا بالفكرة القائلة إن فكرة واحدة هي كل ما يطلبه الأمر. أحياناً يكون الأمر كذلك، إلا أنه علينا في معظم الوقت أن نقوم بشيء ما على طول الطريق. وهكذا، كي أصبح المؤلف الذي تخيلت نفسي عليه، حالما أستقلت من عملي كان لا بدّ من أن أقوم فعلياً بتأليف كتاب.

اعتماداً على الهدف، أود القول إن الفعل يتطلب غالباً التزاماً جاداً باتجاه أو غاية، وإلا سوف نفقد الحافز عندما تصبح الأمور صعبة، أو أننا سوف ندور في حلقة مفرغة. إن إظهار الالتزام يمكن أن يكون أمراً بالغ القوة، لأنه يساعدنا على تصفية ذهننا والتركيز ما نحاول تحقيقه. كلما كان التركيز أوضح، زادت فرصة تحقيق الهدف.

شارك عالم النفس والمؤلف الأكثر رواجاً روبرت هولدن مثلاً توضيحياً في كتابه ذكاء النجاح Success Intelligence. لقد وصف مشهداً من المسلسل الهزلي البريطاني سيرك مونتي بايثون الطائر، وهو مشهد سباق المئة متر الخاص بالأشخاص الذين لا يميزون الاتجاهات. عندما يطلق الحكم طلقة بداية السباق، يجري كل الرياضيين في اتجاهات عشوائية دون أي توجه فعلي إلى خط النهاية.

كنت ملتزماً تماماً بتأليف كتابي الأول، وكان لدي إحساس واضح بالهدف، ولذلك كان علي أن أخصص وقتاً للكتابة بغض النظر عن كل شيء آخر كان يجري في حياتي. في النهاية، كتبت الجزء الأكبر من الكتاب في فترة منتصف الليل، لأنه كان الوقت الوحيد الذي استطعت إيجاده.

لم أبدأ في تأليف الكتاب إلا بعد عدة سنوات من تركي للصناعات الدوائية، وذلك لأنني توجهت نحو هدف آخر، وهو أن أوّسس وأدير جمعية خيرية. شاركت مع عدة أصدقاء في تأسيس مؤسسة مساعدة الروح، وهي مؤسسة خيرية كانت مهمتها مساعدة الأطفال الذين تأثروا بالحرب والفقر حول العالم. تركت العمل الخيري بعد سنتين، ثم بدأت في الكتابة.

كي أكسب رزقي في تلك الفترة، اتخذت عمليتين في التدريس، كنت أدرس مادة الكيمياء على نحو أساسي، وأيضاً حصصاً في مادتي علم البيئة والرياضيات. كان هناك بعض الأيام التي لا يكون في جدول دروسي حصص حتى فترة بعد الظهر، ولذلك اعتدت تشغيل حاسوبِي المحمول حوالي الساعة 11:00 ليلاً من الليلة السابقة حتى الساعة 3:00 صباحاً. قُمت بذلك عدة شهور. لم يكن الأمر سهلاً على الرغم من أنني استمتعت حقاً بالتجربة، وأجد أنني أحيطي بذكريات جميلة عندما أعود بتفكيري إلى الوراء. كان هناك شيء شعائري وسحري تقريبا حيال إعداد فنجان من القهوة، إضاءة بعض الشموع، وتشغيل بعض الموسيقى المهمة، بينما أكتب في سكون الليل. هكذا، وعلى الرغم من الساعات المتأخرة ومهنة التدريس، كان القصد من التزامي أن يتم تأليف الكتاب.

إن القيام بالفعل هو أمر حاسم من أجل بلورة معظم أهدافنا، وهو يتطلب التزاماً في معظم الأحيان.

منذ ذلك الحين، اضطررتُ إلى القيام ببعض الأفعال الأخرى. لم يكن نشر الكتاب عملاً يسيراً. قام جميع الناشرين البريطانيين العشرة برفض المسودة التي أرسلتها إليهم. شعرت بالإكتئاب بعد هذا واعتقدت أن حلمي قد مات، إلا أن شريكتي

إليزابيث اقنعتني انه على أن أنشره بنفسى. أتذكرها وهي تقول بأسلوبها الحماسى والملمهم المعهود: «ما الذى يعرفونه على أي حال؟ كم من الكتب العظيمة تم رفضها على يد الكثير من الناشرين؟ إنه مجرد رأي». كانت محقة فعلا! لقد منحني تلك الفكرة إحساسا متجددا بالهدف، ولذلك نشرت الكتاب بنفسى. إنه فعل آخر!

بعد ستة أشهر من نشري للكتاب بنفسى، وافقت دار نشر هاي هاوس في المملكة المتحدة على نشر كتابي، ولكن هذا أيضا تطلب القيام بفعل، وعليه فقد قمت فعلا بالاتصال بهم.

كمتحدث عام، اضطررت أيضا إلى اتخاذ إجراء: توجب علي أن أخرج وأقوم بإلقاء المحاضرات! بين عامي 2008 - 2011، قمت وسطيا بإلقاء 120 إلى 150 محاضرة في السنة الواحدة، حالما تعلمت حرفتي إن جاز التعبير.

يمكنني تأليف كتاب كامل عن عدد الأفعال التي اضطررت إلى القيام بها في حياتي، والتي ما زلت أقوم بها، ولكن هذا ليس سيرة ذاتية «بعد». إنني أستخدم أمثلة شخصية لأنني أمل أن نتعرف على الأوضاع التي مررت بها، وأريد أن أبين أنه لدى كل واحد منا أفعال خاصة عليه أن يقوم بها في سعيه وراء أحلامه.

لو تم إعلامنا بقدرنا سلفاً، هل كنا سنبدل قصارى جهدنا؟ لا أعتقد ذلك. إنني أكتب هذه الكلمات بعد متابعتي لرافاييل نادال وهو يصبح أول لاعب يفوز بالبطولة الفرنسية المفتوحة للتنس سبع مرات. كانت مباراة صعبة، حيث كان عليه أن يتغلب على اللاعب نوفاك دجوكوفيتش اللاعب رقم واحد في العالم والفائز ثلاث مرات بدوري المحترفين في البطولة الفرنسية المفتوحة في التنس. لو عرف رافاييل أنه من المقدر له أن يفوز باللقب سبع مرات «أو أكثر»، هل كان سيبدل قصارى جهده مثلما فعل؟ ربما، ولكن لا أظن أنه كان سيفعل ذلك، وعندها لم يكن ليفوز بالمباراة في النهاية. ربما من الأفضل ألا نعرف قدرنا. في الواقع، أعتقد أن القدر يتشكل من خلال العمل الدؤوب من أجل إتقان حرفتنا.

بالطبع يمكن أن تحدث الأشياء وحسب. كان في حياتي الكثير من المناسبات التي بدت فيها الأشياء وكأنها تحدث دون أي فعل من جهتي، إلا أنه في الكثير من الأوقات، كان علي أن أقوم بفعل ما من أجل أن أصبح الشخص الذي احتجت أن أكون عليه كي استفيد من هذه الفرص غير المتوقعة.

أحياناً يتمحور الأمر بأسره حول التوقيت أيضاً. أشك أنني كنت أستطيع التحدث أمام 4,000 شخص منذ عشر سنوات بالشغف، الفكاهة، والثقة نفسها كما أفعل الآن. لقد نضجت وأصبحت ذلك الشخص، ولا زلت أنضج. لقد كانت رحلة مليئة بالأفعال!

المستوى الثاني: مبدأ الترابط

أدعو المستوى الثاني من الخلق بـ «مبدأ الترابط»، إذ تُقدِّم الكثير من الفرص نفسها لنا من خلال هذا المبدأ.
إننا مترابطون بطريقتين رئيسيتين ذاتي صلة بتشكيل حياتنا. الطريقة الأولى هي عبر شبكاتنا الاجتماعية.

الترابط عبر الشبكات الاجتماعية

إننا مدججون جميعاً في شبكات اجتماعية. لدينا أصدقاء، أفراد عائلة، زملاء عمل، ومعارف لديهم جميعاً أصدقاء، أفراد عائلة، زملاء عمل، ومعارف آخرون. نشكل معاً شبكة معقدة تتدفق عبرها المعلومات على نحو أساسي تماماً مثلها تتدفق الكهرباء في سلك نحاسي.

تشارك عبر هذه الشبكة المعرفة، المعلومات، المعارف، الإلهام، الفكاهة، والدراية. تحدث جميع هذه الأشياء من خلال التواصل اجتماعياً بين بعضنا البعض. إن كنت صادقاً مع نفسك، سأراهن بأن القليل «وربما لا شيء» من إنجازاتك في الحياة قد حدثت من خلال جهدك فقط. لقد اشتمل معظمها على الأقل على قدر من التواصل مع الآخرين، حتى وإن كانت دردشة داعمة.

على سبيل المثال، انتقلت من كاتب ينشر لنفسه إلى كاتب تنشر له دور النشر بفضل مساعدة صديقة صديقتي. دعيتي أليسون ماكنزي وشريكها في العمل للخروج وتناول العشاء كي تناقش ورشات العمل المشتركة. ليس من عاداتي أن أخبر الآخرين بأهدافي، خصوصاً الهامة منها، ولكن خلال حوارنا الذي أثارته افتتاحية أليسون، شعرت أنني مضطر إلى ذكر أنني قررت أن ينشر لي كتاب، وأن يتم نشره من قبل هاي هاوس. تبين أن أليسون لديها صديقة كانت مؤلفة في هاي هاوس وساعدتهم في جناحهم في معرض الكتاب. أعطتني البريد الإلكتروني لمدير التسويق، ثم قادني شيء إلى شيء آخر كما يقولون، ووقعت العقد بعد بضعة أسابيع.

كان الشيء الوحيد الذي ساعدني في حالتي هو جدولة مبيعات كتابي، الأمر الذي حدث في الغالبية العظمى في مناسبات التحدث أمام الجمهور التي نظمت صديقتي ماري ماكفيرسون الكثير منها، إنه تواصل اجتماعي آخر!

على الرغم من ذلك، ليس هذا هو الطريق الوحيد الذي تأتينا الفرص من خلاله. هناك شكل آخر غير ملحوظ من الترابط لا يقربه تيار العلم الحالي.

الترابط كخاصية أساسية للواقع

إذا أمعنت النظر داخل الذرات التي يتألف منها جسدك، أو أي شيء صلب في هذا الشأن، ستعرف أنها كانت غالباً حيزاً فارغاً. في الواقع، تتكون الذرة من 99.9999999999999999 % حيز فارغ. إن كان أحد بروتوناتها بحجم حبة العنب، عندها سيكون أحد إلكتروناتها بحجم حبة الرمل ويبعد تقريباً 3 كم «2 ميل». هناك داخل البروتون أيضاً فضاء فارغ أكبر حتى. في الواقع، إن نسبة الحيز إلى المادة تجسب الأنفاس.

إن الميزة المثيرة للاهتمام بشأن العالم دون الذري هي التشابك، حيث تتصل الجسيمات دون الذرية ببعضها أو تتشابك على مسافات بعيدة، متمردة على ما يبدو على حدود السرعة الكونية التي حددها أينشتاين. يمكن أن يحدث هذا لحظياً في الزمان والمكان فيما يسمى بالاتصال «غير المحلي».

يتفق معظم علماء الفيزياء والكون الآن على أن جميع الجسيمات كانت متشابكة في بداية الزمان، ولذلك فهي ما تزال متشابكة اليوم. هذا يعني أن كل شيء في الكون بأسره مترابط، بما في ذلك أنا وأنت، ورقة شجر في غابة بعيدة، ذرة تراب على سطح القمر، صخرة على إحدى حلقات كوكب زحل، وحتى ذرة تراب في سديم بعيد أكثر من 1.6 تريليون كم «واحد تريليون ميل». يمكننا التفكير في الكون بأسره كمنظومة حية واحدة.

إن الترابط عبر التشابك هو عندما تترابط الجسيمات دون الذرية، وهذا يعني أنه إذا أصبح أحدها مستقطباً أفقياً، سوف يتخذ الآخر استقطاباً عامودياً مباشرة حتى وإن كانا متباعدين تريليونات الكيلومترات. إن المسافة ليس لها علاقة بالأمر. يبدو ببساطة أن الجسيم الثاني «يعرف» حالة الجسيم الآخر: فهما مترابطان.

هذا لا يعني بالتحديد أنه يمكن إرسال المعلومات من جزء بعيد من الكون إلى جزء آخر كرسالة نصية، ولكنه يعني أنه هناك اتصالات غير ملحوظة بدانا في سبورها وفهمها.

من الواضح بالتأكيد أن ما يحدث لجسيم واحد يتم الشعور به على مستوى معين من قبل الكون بأسره. هذا يعني أن الكون «يعرف» كل شيء عن كل واحد منا. مذهل! ياله من مفهوم!

هذا هو المكان الذي نحتاج فيه أن نتخذ خطوة بعيداً عن تيار العلم الحالي، ونلقي نظرة باطنية أكثر على الترابط كي نفهم كيف تنتقل المعلومات وكيف يمكن لها ذلك.

ناقش عالم النفس الرائد كارل غوستاف يونغ فكرة اللاوعي الجمعي الذي إن جاز التعبير، نشارك فيه على المستوى النفسي العميق مع الآخرين ونكون بذلك مترابطين. أحب التفكير في الأمر على أنه شيء شبيه بالإنترنت. لدينا حواسيب محمولة على طاولاتنا في المنزل والعمل وهي منفصلة عن بعضها على نحو واضح، تماماً مثلها نكون إننا وأنت منفصلين على نحو واضح. إلا أنها عندما تتصل بالإنترنت، وعلى الرغم من أن لديها أجزاء منفصلة مادياً، تكون جزءاً من شبكة مترابطة، مستودع المعلومات الجمعي، حيث يتدفق المعلومات بحرية من واحد إلى آخر. يمكننا التفكير بأنفسنا بالطريقة نفسها، أي أننا «أجزاء» منفصلة، ولكن نشارك المعلومات على مستوى معين: مستوى التفكير اللاوعي الجمعي وفقاً لفكرة يونغ.

إن شبكة العنكبوت قد تكون تشبيهاً جيداً. يُمثل كل واحد منا عقدة على الشبكة، وتمثل الخيوط ترابطنا. كيف يعرف العنكبوت أن ذبابة قد وقعت في أسر شبكته؟ إنه يشعر بالاهتزاز. هكذا، وبطريقة ما، يشعر الكون بالاهتزازات «أو أمواج المعلومات» الناتجة عن تحركاتنا، أفكارنا، مشاعرنا، وحتى آمالنا، وأحلامنا.

أؤمن بأن المعلومات المجدية تُرسل دوماً بهذه الطريقة. بعبارة أخرى، إن كان لديك أمل أو حلم، سيعرفه الكون وكل من فيه على مستوى معين.

ربما تلاحظ أوجه الشبه بين فكرة التشابك، حيث «يشعر» الكون بتحركاتك، وبين اللاوعي الجمعي، أو تشابك الوعي. إن الترابط هو ظاهرة نمطية تكرر نفسها وفق مقاييس مختلفة، وهي مصانة عبر كافة مستويات الواقع، من ترابط الجسيمات دون الذرية إلى التفاعل بين الذرات، الجزيئات، الجهاز العصبي للإنسان، العلاقات الإنسانية، كواكب المجموعة الشمسية، ومجموعة المجرات المتصلة عبر حقول الجاذبية الكمية. لماذا إذاً يجب أن يكون هناك أي فرق في الاتصال بين الأذهان؟

هذه فكرة من المستحيل تقبلها إذا تبينت وجهة نظر العلم المعيارية التي تقول إن الوعي هو «ظاهرة عارضة»، حيث تنبثق من تعقيدات وكثافة توصيلات الدماغ ككثير جانبي تقريباً. إلا أن هناك كمية كبيرة من البحث العلمي المنشور والفلسفة التي تتحدى تلك الفكرة.

ليس لدي شك في أن إدراكنا الذاتي مرتبط بتعقيدات توصيلات الدماغ، ولكن لن أقول إنه ناتج عنها. في الواقع لا يوجد دليل علمي على أن الوعي هو ظاهرة عارضة على الرغم من الترويج الذي حظيت به الفكرة في تيار العلم الحالي. يشار إلي الافتقار إلى الفهم العلمي لماهية الوعي، ومن أين يأتي، في المجتمع العلمي على أنه مشكلة «صعبة».

إنني على اقتناع بأن الوعي ليس موجوداً فقط داخل الرأس، بل هو خاصية أساسية للواقع، وإنطلاقاً من ذلك سوف أناقش الكثير من الأفكار عن القدر والإرادة الحرة. إن الوعي قادر وفق هذه الفرضية على تجاوز الزمان والمكان أيضاً.

بالتالي يسمح هذا لنا بقبول دليل الشعور المسبق بدلا من رفضه، وهو ما يجبرنا إيماننا بالظاهرة العارضة على فعله «إلا إذا كان الدماغ قادرا على التقاط الإشارات الزمنية السابقة، وهو أمر ممكن الحدوث».

إليك بعض التجارب العلمية المنشورة التي قدّمت الدعم إلى فكرة أنّ الوعي ليس موجوداً فقط داخل الرأس.

في تجربة تقليدية، يُحاول شخص أن يرسل أفكاراً «صوّراً عادةً» إلى شخص نائم. تقول النظرية إن الشخص النائم سوف يلتقط الصور أو الأفكار في أحلامه. في عام 2003، وبعد تحليل 47 تجربة حلم منفصلة تضمنت 1270 شخص، وجد عالما النفس البريطانيّين سيمون شيروود وكريس رو في كلية جامعة نورثامبتون أنّ إجمالي دقة استقبال صورة كان 59.1%. وفقا للمصادفة، بينما كان يجب أن تكون النسبة 50%. كانت نسبة احتمالية أن تكون نتائج التجربة محض مصادفة هي نسبة خيالية تتمثل في واحد إلى 22 مليار.

في تجربة مختلفة أُجريت في جامعة إدنبرة الاسكتلندية عام 2004 مع 26 زوجاً، عشرة غرباء مقترنين عشوائياً، وخمسة أشخاص لم يكونوا مقترنين مع أحد، ولكنهم اعتقدوا أنهم كذلك «بالتالي قاموا بالتجربة وهم لا يدرون أنهم منفردون، وذلك كي يكونوا بمثابة أداة تحكم في التجربة»، وجد ترابط في إيقاعات التخطيط الكهربائي للدماغ بين المقترنين. عندما يحفل أحدهم، كان يتأثر دماغ الشريك الآخر أيضاً على الرغم من أنهما كانا في غرفتين مختلفتين، أو عندما كانا في الغرفة نفسها، كان يوضع حاجز بينهما. وجد الباحثون تطابقاً بين الأزواج، وقد نتوقع أنه بسبب اتصاليهم العاطفي، ولكنهم وجدوا أيضاً أن هناك اتصالاً بين الأشخاص غير المرتبطين، ولكنه كان أضعف. لم يكن هناك أي تغيير يذكر في النشاط الكهربائي للدماغ الأشخاص غير المتطابقين.

على نحو مشابه في عام 2004، في معهد العلوم الإدراكية، اختبر العالم الكبير دين رادن وبعض زملائه 13 مجموعة من الأصدقاء الذين لم يكونوا مرتبطين عاطفياً كأزواج، ولكن كان لديهم اهتمام مشترك بالدراسة. تم وصل شخص من كل زوج «المستقبل» إلى جهاز التخطيط الكهربائي للدماغ، وتوجيه آلة تصوير مغلقة الدارة خاصة بالمراقبة إليه. جلس الشخص الآخر «المرسل» أمام شاشة تلفاز في غرفة أخرى وكان موصولاً أيضاً إلى جهاز تخطيط كهربائي للدماغ. ومضت شاشة تلفاز المرسل بصورة حية لوجه الشخص المستقبل في فترات عشوائية مؤقتة. أظهر جهاز التخطيط الكهربائي للدماغ الموصول إلى الشخص المرسل ارتفاعاً إلى الذروة، وقد نتوقع أنه بسبب الظهور المفاجئ لوجه صديقه على الشاشة، إلا أنّ جهاز التخطيط الدماغى للشخص المستقبل أظهر ارتفاعاً إلى الذروة أيضاً، مبيّناً الاتصال بينهما. كان الأمر كما لو أنّ الشخص المستقبل قد شعر بأن أحدهم كان ينظر إليه.

ذكر دين رادن الدراسات السابقة في كتابه المثير والحافل بالمعلومات الأذهان المتشابكة ، Entangled Minds. أوصي به لكل من يبحث عن دليل علمي لترابطنا.

إذا قبلنا هذا الدليل، فهذا يعني أنه على الرغم من أننا نبدو منفصلين عن بعضنا جسدياً، إلا أن أفكارنا، مشاعرنا، آمالنا، أحلامنا، ونوايانا، قد تتنقل بيننا مثلها تتدفق المعلومات بيننا في الشبكات الاجتماعية. هل يمكن لهذا أن يساعدنا في تحقيق ما نريد؟ في رأيي إنه يساعد.

أعتقد أن حياتنا تسير في الكثير منها على النحو الذي نرسل فيه آمالنا وأحلامنا لطلب العون. إن الأمر كما لو أننا نرسل إشارات، إذ يلتقط الناس هذه الإشارات ويقومون باتخاذ خيارات غير واعية تجعلهم يلتقون بنا في الوقت المناسب كي يساعدونا، أو لو كانوا أشخاصاً نعرفهم مسبقاً، ربما سوف يتم التأثير عليهم لقول أو فعل شيء ما في لحظة محددة.

قد يقول البعض إن هذه الأحداث عشوائية ببساطة، وأنها بالطبع سنتلقى معلومات ذات معنى ممن حولنا في بعض الأوقات. هذا صحيح تماماً، ولكنه لا يستبعد جذب الناس بهذه الطريقة.

ممتن لطائرة الجامبو

أود أن أشارك تجربة صغيرة مررتُ بها يمكنني أن أشرحها فقط من خلال منظور الترابط.

منذ عدة سنوات كنتُ أشعر بسعادة غامرة لحصولي على دعوتي الأولى من أجل التحدث في أحد مؤتمرات «أستطيع أن أفعلها» الخاصة بـ هاي هاويس. كان من المقرر أن يعقد في لاس فيغاس، الولايات المتحدة الأمريكية. إلا أنه على الرغم حماستي الداخلية، بدأ ينتابني الخوف من فكرة الطيران.

تضمنت رحلتنا السابقة عبر المحيط الأطلسي الكثير من الاضطرابات الجوية التي لم يسبق لي ولا لإليزابيث أن عرفناها من قبل. على الرغم من تدريبي إلا أن التفكير الإيجابي اختفى كلياً، ولم تساعدني إليزابيث بإخبارها لي عن حلها الواضح في الليلة السابقة، والذي يدور حول تحطم طائرنا في المحيط.

شعرتُ بصدمة نفسية بعد الرحلة الجوية تلك، وأصبح لديّ خوف من الطيران لعدة سنوات لاحقة. اعتقدتُ إليزابيث أنه كان من المضحك أن يدي كانتا تتجمدان في الرحلات اللاحقة.

لحسن الحظ، عندما تلقيت الدعوة إلى المؤتمر، كنت قادراً على التخفيف عن نفسي ببعض التخيلات؛ على الرغم من أنها ليست كما تظن. تخيلت نفسي وأنا أقف جانب الطائرة التي كنت سياتير على متنها، واضعاً يدي على كنة المحركات «المنطقة الخاضعة للمحركات»، ومردداً صلاة امتنان للطائرة على إيصالنا إلى وجهتنا بسلام. تخيلت هذا مرات كثيرة.

بعد ما يقارب بضعة أشهر، كنت أقدم محاضرة في مؤتمر في لندن وأصبح لدي فجأة رغبة ملحة في الحديث عن بحث في الترابط. كنت قد استكشفت بعض الأبحاث التي سوف أناقشها لاحقاً في هذا الكتاب، حيث يمكن للوعي على ما يبدو أن يتفاعل مع الأشياء المادية. أوضحت أن سيارتنا كانت تدعى شارلوت، وأنني كنت غالباً ما أشكرها على إيصالنا إلى وجهتنا مرة بعد أخرى، وكيف كنت مؤمناً، وقد يبدو هذا سخيفاً، أنها ساعدتنا بطريقة ما. لم أخطط مطلقاً لقول هذه الأمور أمام هذا الحشد من الحضور، ولكنك تشعر أحياناً أنه بإمكانك التحدث ببساطة عن مواضيع أعمق!

بعد انتهاء محاضرتي، اقتربت امرأة مني، وقالت إنها أحببت حديثي، ولكن الشيء الوحيد الذي تردد صداه في داخلها كثيراً هو فكرة أنني قلت شكراً لسيارتي. قالت: «إنني قائد طيار على خطوط جوية، وقبل كل رحلة طيران أضع يداي على كنة المحركات وأردد صلاة امتنان لها من أجل الرحلة القادمة». تابعت القول: «يعتقد طاقم الطائرة إنه أمر خيالي أننا نادراً ما نتعرض لاضطرابات جوية في رحلاتنا، وأنه نادراً ما يكون لدينا أيضاً مسافرون غاضبون أو صعبو المراس». أصابني القشعريرة عند سماع ذلك.

لم أخبرها بتخيلي، ولكنني قلت لها مماًزحاً إنني تمنيت لو كانت هي قائد رحلتي القادمة. عندها قالت: «سيحدث هذا إذا كنت مسافراً إلى لاس فيغاس!».

تبين أنها كانت واحدة من بضعة طيارين كانوا يُحلّقون على المسار بين لندن ولاس فيغاس، وهو بالضبط المسار الذي كنت سأأخذُه. خلال ما يقارب بضعة أشهر التالية، كما نراسل عن طريق البريد الإلكتروني لأنها كانت تحاول معرفة إذا ما كانت على متن رحلتي. تبين أنها لم تكن على متنها، بل كان القائد طيار آخر في عيد ميلاده الخمسين، وكان يحتفل مع أصدقائه وعائلته في لاس فيغاس، ولذلك كان هو من قاد رحلتنا في ذلك اليوم، ولكن ذلك لم يجعل تجربتي أقل دهشة بالنسبة إلي.

بدلاً من استبعاد هذا النوع من «الصدق» على أنها عشوائية، ماذا لو اعتبرنا أن الحياة تسير وفق هذه الطريقة؟ لقد قادني هذا النوع من التفكير شخصياً إلى النظر إلى الواقع والتفاعلات بين البشر بطريقة أكثر عمقا.

المستوى الثالث: الوعي المتأصل

إن المستوى الثالث من الخلق هو حيث تتخذ الأشياء منحىً روحياً.

عندما نصل إلى المستوى دون الذري، نعرف أنه في معظمه حيز فارغ، إلا أن هذا النوع من الفراغ الذي ذكرته كبير نسبياً مقارنةً مع أصغر مقياس نعرفه. يسمى «مقياس بلانك» نسبةً إلى ماكس بلانك أحد مؤسسي الميكانيك الكمي، إنه مقياس 10-35 متر. المتر يساوي 100 «أي 1»، السنتمتر يساوي 10-2 «0.01 متر»، المليمتر يساوي 10-3 «0.001 متر»، وما إلى ذلك. النانومتر يساوي 10-9 «0.000000001 متر»، والذرة تساوي تقريباً 10-10 «0.0000000001 متر»، ولذلك يمكنك أن تبدأ بتقدير المقياس الضئيل الذي نتحدث عنه.

إن مقياس بلانك على حدّ علمنا هو النسيج الأساسي للواقع، ولكن لم يُشاهده أحد فعلياً، لأنه ليس بمقدورنا سبر مثل هذا المقياس الصغير. ينتج الرقم من المعادلات الرياضية التي تشرح القوانين الفيزيائية.

قد يكون الوعي مُخَيَّباً في الواقع وفق مقياس بلانك، أو يتجاوزه حتى إذا كان فراغ كهذا موجوداً. أو من أن فكرة كون الوعي هو الخاصية الأساسية للواقع هي أفضل طريقة لتفسير الدليل التجريبي الذي ناقشته إلى الآن، والدليل التجريبي الخاص بالأشخاص العاديين. إن الوعي هو مجال طاقة أو معلومات موجود في كل مكان وفي كل شيء، وليس مجرد نتاج لكيمياء الدماغ. بالطبع هذا مجرد تكهن.

كي نتكهن أكثر، فإن ما نختبره على أنه وعينا ما هو إلا وعي موضعي «أو مركز» على جسدنا، تماماً مثلها يتواجد الجسيم دون الذري في المكان الذي يقال إن الحقل الكمي فيه أكثر كثافة.

لذلك فإن الوعي موجود في كل شيء حولنا، وعلى الرغم من ذلك فمن الواضح أنه نوع مختلف عن الوعي الذي لدينا. لن أقول إن الحائط لديه وعي ذاتي الإدراك، إلا أنه يجب أن يكون هناك وعي على أي حال. وفقاً لهذه الفكرة، حتى الذرة تمتلك وعياً، وهذه هي الفكرة الأساسية وراء الفلسفة النفسية الشاملة.

أعتقد أن أحد الأسباب التي قد تجعل هذه الفكرة تلقى صدىً عند الكثير من الناس هو أنها المبدأ الأساسي الذي تدرسه الكثير من التعاليم الروحية وتعاليم الحكمة حول العالم. إنها أيضاً فكرة جوهرية في الكثير من الأديان، ومع ذلك فإنها قد تسوه قليلاً في بعض الحالات بين التعاليم الأخلاقية وقواعد العيش.

هناك اعتراضات علمية معقولة على الفكرة التي تقول إن الوعي هو أي شيء عدا عن كونه نتاجاً للدماغ. إلا أن افتراض القائل إنه ناتج عن دماغنا يجب أن يثير

اعتراضات مشابهة. على سبيل المثال، لا يخلق المذياع أو التلفاز أي صوت أو صورة، بل يستقبل الإشارات من الخارج، ويعالجها كي يعطينا الصوت أو الصورة. إن إتلاف بعض الأسلاك أو الدوائر في المذياع أو التلفاز سوف يتداخل مع الصوت أو الصورة، ولكن هذا لا يعني أن الصوت أو الصورة قد أوجدهما المذياع أو التلفاز. على الرغم من ذلك، فإن الحكمة السائدة تشير إلى أن تضرر دارات الدماغ يؤثر في الوعي كدليل على أن الدماغ ينتج الوعي.

ربما بدلاً من ذلك يمكننا التفكير بالدماغ على أنه مذياع أو تلفاز يستقبل الوعي، «أو أحد أشكال معلومات الوعي» من الخارج، ثم يعالجها بحيث يكون لدينا إدراك ذاتي وقدرة على إدراك العالم، التفكير، والتواصل.

عندما يكون هناك ضرر في بعض دارات الدماغ، تتأثر الإشارة، ويتشوش الإدراك الذاتي، والقدرة على الإدراك، التفكير، التواصل. على الرغم من ذلك، فإن الدماغ ليس في حاجة إلى إنتاج الوعي كي يحدث هذا، إنه يحتاج فقط إلى استقبال تلك المعلومات ومعالجتها.

إذا كان الوعي جزءاً من الواقع فهذا يعني أننا مرتبطون على نحو وثيق مع ما نريد، إنه بطريقة ما، جزء منا. إن جلبه إلى حياتنا يتضمن جذبنا له عن طريق التناغم معه من خلال أفكارنا. تكمن المشكلة في أننا نولي ما لا نريده في حياتنا اهتماماً مساوياً أو أكثر مما نريده. تتجلى النتيجة النهائية في أننا نسحب إلى طريقين مختلفين ولا يؤديان حقاً إلى أي مكان. هل يبدو هذا مألوفاً؟

إن الاعتراض الواضح على هذا هو أننا المسؤولون عن كل شيء سيء يحدث لنا، لأن كل شيء من صنعنا. إلا أننا نعرف مسبقاً أن جزءاً من حياتنا يتأثر بالقوى التي خارج أنفسنا، وسوف أناقش القوى الداخلية التي يمكنها التأثير علينا لاحقاً في هذا الكتاب. إنه ليس خطأنا بالكامل.

استنتجت من بعض ملاحظاتي عن حياتي الخاصة أننا نتحرك في اتجاه ما نرکز عليه، ولذلك، بغض النظر عما إذا كانت أفكارنا وأفعالنا مقدرّة أم لا، فنحن ما نزال نخلق واقعنا الخاص.

لا أريد الخوض أكثر في كيفية تأثيرنا في واقعنا الخاص.

النقاط الرئيسية

- هناك ثلاثة مستويات للخلق: الفعل، مبدأ الترابط، الوعي المتأصل.
- نحتاج إلى أن نقوم بفعل كي نتحرك في اتجاه ما نريد في الحياة.
- نندقق المعلومات بيننا عبر شبكات التواصل الاجتماعي، وأيضاً عبر مستوى

- أعمق من الترابط.
- إن الوعي هو جزء من نسيج الواقع، ولذلك نحن متصلون مسبقاً مع الأشياء التي نريدها.
 - يجب أن نولي اهتماماً لما نريد، وليس لما لا نريد. إننا نجذب ما نركز عليه.

خبرات حياتية

- انتبه إلى طريقة تحقيقك لأهدافك. أحضر دقراً ودون عليه الأفعال التي قيمت بها، ولكن لاحظ أيضاً كيف يلعب الأشخاص الآخرون دوراً ما. سوف يعزز هذا من فهمك لكيفية خلقك للأشياء بهذه الطريقة، وسوف يمنحك إيماناً بنفسك وبقدراتك.
- تأمل في فكرة أن ذهنك هو جزء عميق من نسيج الواقع، وأنت متصل مع كل شيء تريده وتطمح إلى أن تكون عليه في حياتك. ركز في هذا التأمل على آمالك، أحلامك، وأهدافك.

الفصل السادس

تفاعلات الذهن والواقع

«أنا أدعي بأنّ الذهن والمجتمع
الإنسانيين ليسا مُنقسمين إلى
مقصورات منيعة تُسمى اجتماعية،
سياسية، دينية. تتأثر جميعها وتؤثر في
بعضها البعض.»

غاندي

في رأيي، تصل بنا الملاحظات الناتجة عن تجارب الشعور المُسبق وتفاعلات الأذهان مع بعضها عن بعد إلى الإدراك العميق والواضح من جوانب عديدة، والذي يقول إن ذهننا يؤثر في حياتنا أكثر بكثير مما نعتقد.

من أجل ذلك، دعنا نتوسع في الموضوع أكثر من ذلك ونستكشف بعض الطرق الأخرى التي تؤثر بها أذهاننا على العالم المحيط بنا، وما يقودنا إلى استنتاج ما إذا كانت حياتنا مخططاً لها أم لا.

مركز بحوث برينستون للانحرافات الهندسية «PEAR»

تم تأسيس مختبر بحوث برينستون للانحرافات الهندسية عام 1979 من قبل روبرت جان وتمت إدارته تحت رعاية كلية الهندسة والعلوم التطبيقية في جامعة برينستون في نيوجيرسي، الولايات المتحدة الأمريكية، لما يقارب ثلاثة عقود. انتقلت

المجموعة إلى مكان آخر في مختبرات بحوث الوعي الدولية «ICRL»، أيضا في برينستون، نيوجيرسي. تم تأسيس كل من مركز بحوث برينستون للانحرافات الهندسية، ومختبرات بحوث الوعي الدولية من أجل استكشاف انحرافات الوعي، يا إلهي، لقد كانت نتائج تجاربهم مذهلة للغاية!

بطريقة مشابهة للدراسة الخاصة بالشعور المسبق حيث يجلس شخص أمام حاسوب، كان بحث مركز برينستون للانحرافات الهندسية مختلفا عن ذلك، حيث بدلا من استشعار النمط العاطفي للصورة العشوائية التالية، أظهر البحث أن الناس استطاعوا في الواقع تغيير ما كان يختاره الحاسوب عشوائيا. بعبارة أخرى، بدلا من استشعار المعلومات القادمة إليك، أظهر بحث مركز برينستون للانحرافات الهندسية أنه بإمكانك أن ترسل المعلومات إلى الخارج للتأثير على العالم.

قام مختبر بحوث برينستون للانحرافات الهندسية بقياس تأثير نوايا الأشخاص على معلومات عشوائية قد تكون أعدادا زوجية على سبيل المثال، أو مقاطع صوتية عشوائية، أو حتى كرات تسقط في فتحات. من أجل ذلك، يمكن للشخص أن يجلس أمام الحاسوب الذي يولد هذه المعلومات العشوائية، مولد أحداث عشوائية «REG»، ويتسبب بجعلها غير عشوائية. بعبارة أخرى، قد تظهر في الأعداد أنماط لا يمكن أن تنسب إلى الصدفة أو التجميع العشوائي.

تضمنت التجارب الأولى فرداً واحداً خضع لعشرات الآلاف من الاختبارات، ومرة تلو الأخرى، استطاع السيطرة على البيانات العشوائية. بعد ذلك تكررت النتائج آلاف المرات مع عدد كبير من الأشخاص.

إن البيانات المتراكمة منذ ثلاثة عقود من العمل إلى الآن مقنعة حقاً. في الواقع، أظهر التحليل الشمولي أن نسبة احتمالية أن تكون النتائج محيضة صدفة هي ما يقارب واحد من 10 قوة 12 «10¹²». تلخيصاً للبحث، أفاد المحررون بما يلي:

في معايير دون رقابة، أنتجت جميع هذه الآلات المعقدة بيانات عشوائية على نحو تام، ومع ذلك تظهر نتائج التجارب ارتفاعاً في محتوى المعلومات التي يمكن أن تنسب فقط إلى وعي العامل البشري الخاص بها.

جرت التجارب في ظروف محكمة بضوابط تتضمن شخصاً واحداً وحاسوباً وجهازاً آخر يولد معلومات عشوائية، ولكن هل من الممكن أن يكون التأثير شيئاً يحدث في حياتنا الشخصية طوال الوقت؟ هل من الممكن أننا نؤثر على الواقع حولنا بطرق روحية؟ إذا كان بإمكاننا التأثير على بيانات عشوائية تنتجها الآلة، إذا علينا أن نأخذ في عين الاعتبار أننا نتفاعل مع الأشياء المادية حولنا أيضاً. تلمح نتائج مركز برينستون للانحرافات الهندسية إلى تأثيرات قد تتناسب بالتأكيد مع المستوى الثالث من الخلق. إذا ذهبنا أبعد من ذلك، هل من الممكن تكون ظاهرة أوسع، حيث تؤثر على أحداث العالم؟ إنه بالتأكيد أمر علينا التفكير فيه.

تضمنت التجارب الأولية لأبحاث مركز برينستون للانحرافات الهندسية في معظمها شخصاً واحداً في كل مرة، إلا أن الباحثين أجروا تجارباً تضمنت مجموعات من الأشخاص أيضاً، مشيرين إليهم على أنهم «انحرافات المجال»، وحصلوا على أفضل النتائج في ظروف معينة. لقد أشاروا إلى ما يلي:

إن الأماكن التي يبدو أنها تؤدي على وجه الخصوص إلى انحرافات المجال تحتوي مجموعات حميمية صغيرة، شعائر جماعية، أماكن مقدسة، أداء مسرحي أو موسيقي، ومناسبات جذابة أخرى. في المقابل، أظهرت البيانات التي تم توليدها خلال معظم المؤتمرات الجامعية، مقابلات العمل، أو الأماكن الدنيوية الأخرى انحرافاً أقل مما هو متوقع من خلال الصدفة.

يبدو أن الأحداث التي تولد مشاعر جياشة على وجه الخصوص تُسفر عن نتائج هامة، مثل مراسم الدفن وحتى مباريات كرة القدم. أفادت التقارير أن القراءات داخل الهرم الأكبر في مصر كانت «خارج نطاق المقياس».

عند توسيع النطاق إلى أبعد من ذلك، وجد الباحثون تأثيرات على مولدات الأحداث العشوائية عندما ركز ملايين من الناس على الشيء نفسه في الوقت نفسه. بالطبع، لم يجلسوا جميعاً حول حاسوب، لست واثقاً من وجود مساحة كافية في مختبر ضيق! بل كانت تأثيرات «غير متعمدة». لقد حصل الأمر خلال أحداث تم الإبلاغ عنها حول العالم، عادة ما كانت مواد إخبارية أو حفلات موسيقية عالمية، وحتى عندما تنظم مجموعة ما تأملات جماعية. بالنسبة إلى جميع هذه الأحداث، أظهرت مولدات الأحداث العشوائية أنماطاً تفوق الصدفة العشوائية. كان هناك حتى تأثير ملحوظ عندما تم تولي الرئيس أوباما منصبه، خصوصاً بين 12:07 مساءً و 12:27 مساءً، وذلك خلال قسمه وخطابه.

إن هذا البحث هو جزء من مشروع الوعي العالمي، وهو بحث جانبي خاص بمركز برينستون للانحرافات الهندسية، كما أنه ينطوي على تعاون ما يقارب مئة عالم ومهندس من جميع أنحاء العالم. بدلاً من وجود مولد أحداث عشوائية واحد، كان لديهم مولدات أحداث عشوائية موصولة مع حواسيب موجودة في عشرات المواقع حول العالم، يعالج كل واحد منها في الثانية الواحدة 200 بت عشوائية من البيانات، وترسل جميعها إلى خادم في جامعة برينستون. يطلق على هذه الأجهزة على نحو محب اسم «بيض برينستون»، ولقد وصفها روجر نيلسون، أحد كبار الباحثين على أنها: «جهاز التخطيط الدماغى للكوكب». في مقابلة له عام 2003 مع صحيفة نيويورك تايمز، قال: «على نحو مشابه لجهاز التخطيط الكهربائي للدماغ الذي يقيس النشاط الدماغى عن طريق أقطاب يتم توزيعها على سطح الرأس، لدينا مجسات حول العالم تقيس التعداد البشرى ككل».

بهذه الطريقة، أظهر مشروع الوعي العالمي باستمرار أن الوعي البشري الجماعي يؤثر على بيانات مولد الأحداث العشوائية، تماما مثلها يؤثر الوعي الفردي في بيانات جهاز التخطيط الدماغي.

في بداية المشروع، قام الباحثون بفحص بيانات مولد الأحداث العشوائية في وقت وفاة الأميرة ديانا، حيث كان هناك شعور عالمي مرتفع. كانت نتائج بيانات مولد الأحداث العشوائية هامة للغاية، وفي العموم، كانت نسبة احتمال الصدفة في حدود واحد من مليار.

لماذا يجب أن نُثير مثل هذه الظاهرة دهشتنا؟ إذا فكّرتَ في الأمر، سيوف تجد أن سوق الأسهم المالية هو مؤشر عالمي على العاطفة أو الشعور الجماعي. إن بحث مركز برينستون للانحرافات الهندسية على بعد خطوة واحدة: إنه يقوم بقياس المشاعر باستخدام أرقام عشوائية بدلا من تذبذبات سوق الأسهم المالية. يكمن الفرق في أنه بإمكاننا مع أسواق الأسهم المالية أن نرسم الآلية بيانيا، سلسلة من الخطوات، مبيّنين كيف يمكن للمشاعر العالمية أن تؤثر على عائدات الأسهم. على سبيل المثال، يمكننا تفسير لم يصبح المستثمرون عصبيين ويقومون بالبيع، متسببين بذلك في هبوط قيمة الأسهم. لم تتضح الآلية بعد في بحث مركز برينستون.

يمكننا في الواقع التفكير في تغيرات سوق الأسهم المالية على أنها دليل على تأثير مشاعر الإنسان، وبالتالي الوعي، ولكن فقط على مستوى الفعل «المستوى 1»، والشبكات الاجتماعية «المستوى 2». تأتي أبحاث مركز برينستون على المستوى الثالث.

تُشير البيانات بقوة إلى أننا نُؤثّر على الواقع حولنا على نحو جماعي وفردى. لا نُخبرنا النتائج كم نُؤثّر بالضبط، بل فقط أننا نقوم بذلك التأثير. جنبا إلى جنب مع مستويات الخلق الثلاثية، يشير البحث إلى أننا نخلق الواقع المحيط بنا باستمرار على نحو فردي وجماعي. ربما هناك قوى تطبق علينا، ولكننا بالتاكيد نشكل بعضها مما يحدث حولنا.

استشعار المستقبل

ربما نتساءل عما إذا كان بإمكان نظام مولد الأحداث العشوائية إظهار تأثيرات الشعور المسبق. هذا هو المكان الذي تتخذ فيه الأمور منحى ساعرا أكثر.

يرى الباحثون في مختبرات الوعي الدولية تأثيرات مولد الأحداث العشوائية قبل أن يقع حدث ما على أرض الواقع. على غرار نتائج بحث الشعور المسبق، عند عرض بيانات أحداث الحادي عشر من أيلول في مدينة نيويورك وتفجيرات لندن عام 2005 على رسم بياني، تبين أن نتائج مولد الأحداث العشوائية قد تغيرت قبل بضع ساعات من حدوث الهجمات الإرهابية. ما يزال هناك بعض النقاش حول ما إذا كانت هذه النتائج محض مصادفة أم نتائج «حقيقية»، ولكن نظرا إلى البيانات التي تم تقديمها إلى الآن فإن حدسي يقول إنها ظاهرة حقيقية.

لقد ناقشت هذا البحث عشرات المرات في المحاضرات العامة، والسؤال الذي ينشأ غالباً عند أفراد من الحضور هو: هل يمكن استخدام هذه الاختبارات لإبلاغ الحكومات عن هجمات إرهابية وشيكة؟ على سبيل المثال، هل يمكن للحكومات أن تقارن بيانات مولد الأحداث العشوائية مع استطلاعات أجهزة الاستخبارات حول العالم كي ترى إذا كان هناك نشاط متزايد في مكان معين قد يثبت التحضير لشيء ما؟ قد يكون هناك إمكانية حقيقية لذلك.

تردّد تطبيقات كهذه صدى كتاب تقرير الأقلية Minority Report، الذي قام فيليب ك. ديك بتأليفه، والذي أصبح فيما بعد فيلماً من بطولة توم كروز. تتمحور القصة حول «استباقي الجريمة»، حيث يستشعر ثلاثة من الأطباء النفسانيين الجرائم المستقبلية، وبالتالي يمكن الشرطة من التدخل قبل ارتكاب الجريمة وبذلك يمنعون حدوثها.

على الرغم من ذلك، هناك تحدّي تقني صغير: تبدو بيانات مولد الأحداث العشوائية في الأحداث الإيجابية «مثل التأمّلات الجماعية» مشابهة للبيانات في الأحداث السلبية مثل الهجمات الإرهابية. تظهر الرسوم البيانية انحرافاً عن العشوائية البحتة، كسلسلة جبلية تتصاعد من أرض مسطحة.

أعتقد أنّ مولّدات الأحداث العشوائية تقوم بالتقاط «اضطراب في المجال»، وهو أشبه بموجة في حوض سباحة. مع ذلك، سوف تكون الموجة مشابهة إلى حد كبير، سواء كان الشخص يقوم بتحريك يديه إلى أعلى وأسفل أو من جانب إلى آخر. إذا كنت تقف في الجانب الآخر من الحوض، سوف تشعر فقط بالموجة دون القدرة على تمييز نوع الحركة التي قام بها الشخص بيديه على الطرف الثاني.

دعنا لا نقف هنا، هيا نلعب بالأفكار قليلاً! إذا كان في مقدورنا أن نشعر بالمستقبل فهذا يعني أن الوعي يستطيع أن يمتد في الزمان على ما يبدو، ويحصل على انطباع عن أحداث المستقبل، ويمكن التفكير بهذا على أنه معلومات تعود في الزمن إلى الوراء من المستقبل إلى الحاضر. من أجل ذلك، يجب أن نكون قادرين أيضاً على أن نتوغل في الماضي، أو نرسل المعلومات إليه. هل من الممكن حتى أن نقلب أفكارنا عن الزمن رأساً على عقب؟ هل بإمكاننا فعلياً تذكّر المستقبل وتغيير الماضي؟

تبدو فكرة مجنونة، إلا أنّ بحث الشعور المسبق يُقدّم حالة متعلّقة بتذكّر المستقبل بحيث أننا نكتشف شيئاً قبل حدوثه، أي أننا إلى حد ما نتذكّره، لأن المستقبل يحدث قبل الحاضر من منظورنا. عندما نصل إلى نقطة المستقبل تلك، تكون مسبقاً بمثابة ذكرى بالنسبة إلينا. أعرف أنني أتلاعب بالكلمات هنا فحسب، ولكن هذا سوف يساعدنا في تجاوز نظرنا المعتادة إلى الأمور.

إذاً، ماذا عن تغيير الماضي؟

النية البعيدة في الزمان بدلاً من المكان: تغيير الماضي.

إذا تحركت في اتجاه فنجان من القهوة فاتحاً يدي، هل أنا من يتحرك أم أن العالم هو من يتحرك في اتجاهي «على افتراض أنني أطفو في الزمان»؟ إن الأمر سيان في الغالب في مصطلحات الرياضيات.

نرى هذا النوع من الأشياء في الفضاء الخارجي. يقرب الفضاء الأفكار التي تدور حول المكان رأساً على عقب إن جاز التعبير. يقوم رائد الفضاء بالتحليق عالياً إلى الفضاء ويصل إلى مدار، وينظر من النافذة في اتجاه الأسفل إلى كوكب الأرض. إلا أنه عندما تدور الحجرة بحيث تصبح النافذة الآن على السقف، فإن رائد الفضاء ينظر الآن إلى العالم في اتجاه الأعلى بدلاً من الأسفل. هل انطلق إلى الفضاء متجهاً إلى الأعلى أم إلى الأسفل؟ إنه الشيء نفسه، فالأمر يعتمد على المنظور. إن كنت تنظر من الفضاء إلى الأسفل إلى خط الاستواء ورأيت انفجاراً ناتجاً عن سفينة فضائية في المنطقة القطبية الجنوبية، عندها فإنه من الواضح أنها تطير في اتجاه الأسفل، ولكن من منظور الأشخاص الذين يقفون في المنطقة القطبية الجنوبية، فهي تصعد إلى الأعلى كل تلك المسافة.

من أجل ذلك، إن كان المستقبل يُؤثر في الحاضر من خلال الشعور المُسبق، علينا أن نستمتع باحتمالية أن يكون الحاضر مؤثراً في الماضي، وأن يكون الماضي مؤثراً في الماضي الأبعد وفي الحاضر، يا إلهي، رأسي! إن كان الأمر كذلك، إذاً نحن أمام مفارقة مثيرة للاهتمام. تماماً مثلها يستطيع شخص ما اتخاذ خيار معين إذا استقبل معلومات من المستقبل، هل بالإمكان اتخاذ خيار في الماضي إذا تم استقبال المعلومات من الحاضر، حتى وإن كان الماضي فعلياً، قد حدث للتو؟

قد يبدو هذا غريباً، ولكن الباحثين كانوا يدرسون فعلياً هذه الفكرة لعقود. على نحو لا يصدق، أظهروا مراراً وتكراراً أنه يمكننا بطريقة ما أن نكتب جوانب من ماضينا في الحاضر. من الصعب أن تصور هذا، لأنه كيف لنا أن نعرف إن كنا نغير الماضي؟ سوف يكون لدينا على الدوام مجرد ذكريات من الماضي، وإذا تغير الماضي، سوف يكون لدينا ذكريات جديدة.

بدأ البحث الرسمي لـ «استبدال الزمن» كما تم وصفه في مطلع السبعينيات. متبعاً البحث الذي أوضح أننا نستطيع ذهنياً أن نؤثر في الأشخاص والكائنات الحية عن بعد فيما يعرف بـ «التأثيرات غير المحلية»، فقد افترض عالم الفيزياء النظرية هلموت شميت أنه يجب أن يكون من الممكن التأثير على شيء قد حصل للتو، شريطة ألا يكون أحد قد عرف فعلياً ما حصل.

في تجربة نموذجية، قد يحاول شخص أن يؤثر ذهنياً على أعداد «زوجية» عشوائية كي ينتج أعداداً متزايدة من الواحد والصفير، كما هو الحال في أبحاث مركز برينستون التي تم وصفها سابقاً. في الواقع، كان في مقدور المتطوعين فعل ذلك مراراً. ليس طوال الوقت، بل أكثر مما تشير إليه الصدفة، كانت النتائج ذات دلالة إحصائية كبيرة. إلا أنه عندما سجل شملت الأعداد قبل يوم أو يومين، لم يخبر الأشخاص الذين يحاولون أن يؤثروا عليها بذلك «هو نفسه لم يكن يعرف التسلسل»، ومع ذلك كانوا ما يزالون قادرين على التأثير عليها. على نحو مذهل، كانت درجة التأثير مماثلة تقريباً لتأثيرات الزمن الحقيقي، كما لو أن الأعداد كانت تتولد في الوقت نفسه الذي حاول فيه المتطوعون التأثير عليها.

بعبارة أخرى، وقد يبدو هذا غير متوقع، يبرعُ الذهن في التأثير على الماضي تماماً مثلما يبرع في التأثير على الحاضر. يجب أن تعمل مستويات الخلق الثلاثة في الماضي أيضاً.

كما عرفنا في الفصل السابق، كان هناك المئات من التجارب التي جمع فيها الباحثون الأدلة التي تثبت أنه من الممكن أن تؤثر نوايا الشخص أو عواطفه في شخص آخر، مهما كانت المسافة بينهم، ولكن وبما أن الزمان والمكان مترابطان جداً، ماذا عن التأثير على أشخاص في الماضي، وعلى أشخاص يبعدون عنا في الزمن؟

بالأكيد، لقد تم القيام بالكثير من التجارب بوجود متطوعين يُحاولون التأثير على قراءات حقيقية مرتبطة بوظائف الأعضاء تم تسجيلها في الماضي. مجدداً، كانت النتائج هامة من الناحية الإحصائية، بالإضافة إلى أن المتطوعين أيضاً لم يكونوا على دراية بأن القراءات قد تم تسجيلها سابقاً، ولم يكن يعرف أحدهم ماذا كان التسلسل.

على سبيل المثال، في عام 1979، استخدم عالم النفس الألماني إمار غروبر ليزراً يعرف بشعاع الصورة من أجل تسجيل حالات دخول السيارات إلى نفق في فيينا خلال ساعة الذروة. كل سيارة تدخل إلى النفق يتم تحويلها لاحقاً إلى صوت «نقر»، ثم بعد شهر أو شهرين، عرض على «المؤثرين» صوت نقر «لكنهم لم يكونوا يعرفون مصدره»، وحاولوا التأثير على الأصوات. على نحو مذهل، كانوا قادرين على التأثير على أصوات النقر، على الرغم من أن البيانات قد تم جمعها قبل أكثر من شهر.

في تجارب أخرى، بين غروبر تأثيرات «استبدال الزمن» على الفئران التي تجري داخل عجلة، وحتى على الأشخاص الذين يمشون عشوائياً في غرفة مظلمة بينما يستمعون إلى موسيقى الضوضاء الوردية، وهي محاكاة لضوضاء خلفية من البيئة أو التركيبة الحيوية للإنسان.

لم يُقم بالاكْتفاء بالمواصلات والفئران فقط، بل استخدم غروبر بيانات مسجلة سابقاً مرتبطة بأشخاص دخلوا إلى متجر في فيينا «مستخدماً شعاع الصور». لقد تم

تحويل النشاط هنا أيضا إلى أصواتٍ نقر، وتم تنفيذ محاولات التأثير على البيانات بعد شهر أو اثنين من تسجيل البيانات. مجدداً، كان هناك تأثير استبدال الزمن.

ماذا عن التأثير على المرض؟ قد يرغب معظم الناس أن يعرفوا حالاً إن كان بإمكانهم التأثير على مرضهم أو اعتلالهم الصحي في الماضي. في بحث نشر عام 1990، أظهر الباحثون أن المعالج يمكنه إبطاء انتشار طقيليات الدم عند الجرذان في الماضي:

وُجِدَت اختلافات كبيرة في أعداد خلايا الدم الحمراء المُصابة بالمرض بين مجموعات التحكم والمجموعات التجريبية «الذكور والإناث من الجرذان على حد سواء»، زُقد يكون ذلك ناتجاً عن التأثير الرجعي الذي قام به المعالج.

في عام 1993، بين وليم براد أنه في استطاعة الأشخاص أن يُؤثروا على نحو ارتجاعي على نشاط جهازهم العصبي اللاإرادي. لقد تم تسجيل هذا قبل حوالي نصف ساعة وتم عرضه على شاشة حاسوب. طلب من كل شخص مؤثر أن يزيد، يُخفّض، أو ألا يُؤثر على نشاطه الكهربائي الخاص بالجلد "EDA"، وهي قدرة الجلد على توصيل الكهرباء، التي اعتقدوا أنه تم إنتاجها في تلك اللحظة. لقد نجحوا.

في عام 1997، نشر هلموت شميت بحثاً نجح فيه بالتأثير على معدل تنفسه في الماضي. حاول في التجربة نفسها أن يُؤثر على أحداث عشوائية مسجلة سابقاً، وقد نجح في الحالتين، ولكن على نحو مثير للاهتمام، كانت نتائج تأثيره على تركيبته الحيوية «شيء حي» أعلى مما كانت عليه بالنسبة إلى الأحداث الجامدة. كان الأمر كما لو أنه كان قادراً على التناغم مع نفسه على نحو أفضل من أي شيء آخر.

كان هناك بحث يتعلق بالتأثير على التركيبة الحيوية للإنسان عبر المسافة والزمن. على سبيل المثال، في عام 1998، أشار دين رادين وزملاؤه إلى التأثيرات البعيدة في المسافة «9656 كم، 6.000 ميل»، وفي الزمن «شهرين». في هذه التجارب، تم جمع نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي من أشخاص في لاس فيغاس، وتم التأثير عليه بنجاح في البرازيل بعد شهرين.

في دراسة استعراضية بعنوان «آثار الصحة المترتبة على التأثير العالمي الارتجاعي: استكشاف فرضية خيالية»، أشار ويليام براد إلى أنه خلال تسع عشرة تجربة مرتبطة مع التأثير العالمي الارتجاعي، كانت القيمة الإحصائية لـ «P» تساوي 0.00000032، أي ما يعادل احتمالية المصادفة التي تقارب واحد من ثلاثة ملايين.

في دراسة ذُكرت في المجلة الطبية البريطانية، أفاد ليونارد ليوفيتشي أنه يبدو أن الصلوات في الحاضر أثرت على نتائج 3393 شخص مصاب بأمراض الدم في الماضي. كتب المؤلف، غير مصدق بأن النتائج ممكنة، أنه يجب أن يكون هناك خطأ ما في

طريقة تطبيق العلم إذا كانت هذه النتائج صحيحة، لأنه لم يكن هناك خلل يذكر في المنهجية المتبعة في البحث.

ما الذي يحدث فعلياً في هذه التجارب؟ عند النظر إلى وسائل المواصلات في تجربة فيينا، هل قام المؤثرون بطريقة ما بتغيير وتيرة وسائل المواصلات التي تدخل النفق؟ في الوقت الذي تم فيه جمع البيانات، هل كان هناك مجال ذهني يمارس تأثيراً على وسائل المواصلات، أو على وجه التحديد، على السائقين؟ هل كانت المعلومات قادمة من المستقبل؟ طالما لم يتم أحد بحساب عدد وسائل المواصلات لأي سبب من الأسباب، وبالتالي لم يكن أحد على دراية بحجم حركة المرور في ذلك الوقت، هل أثرت أذهان المؤثرين في تدفق حركة المرور؟ أم أن الماضي قد صادف وأن ارتبط مع الحاضر؟

قد يكون الأمر كذلك. تقول إحدى الفرضيات إنه بما أن هناك طرقاً محتملة للمستقبل، إذا ربما هناك أيضاً طرقاً محتملة للماضي، أي التواريخ. إن الخيار الذي نتخذه في الحاضر قد يحدد التاريخ المناسب في الماضي. إن كافة الطرق، أو التواريخ، سوف تعود إلى الحاضر، ولكن فقط بطرق مختلفة. إذا، بالنسبة إلى بحث فيينا، فقد اخترنا ببساطة تاريخاً كانت فيه وتيرة حركة المرور متوافقة مع خيارنا التي كنا نتخذها في الحاضر.

إذا اتبعت «النظرية الخيالية» الخاصة بـ وليم براد فقد تختار صحة أفضل اليوم، وعندئذ سوف تزرع بذور تلك الصحة الأفضل في ماضيك «أنت ترتبط مع ذلك التاريخ». أنت ما تزال مريضاً في اللحظة الراهنة «، ومع ذلك ربما تكون مريضاً على نحو أقل بقليل»، واحتمالية الصحة تتأجج الآن في داخلك، والمستقبل مضبوط على مسار مختلف.

ما الغاية من تغيير الماضي؟

ربما تكون قد رصدت شيئاً ما في هذه التجارب، وهو أننا قادرون على ما يبدو على التأثير في الماضي طالما أننا لا نعرف ما حدث. يبدو الأمر موقفاً صعباً: نود فقط أن نغير الأشياء التي لم نكن نحبها، ولكن واقع أننا لا نحبها يعني أننا نعلم ما حدث، ولذلك لا يمكننا فعلياً تغييرها، أم هل بإمكاننا فعل ذلك؟

إذا كنا نؤثر حقاً على أنفسنا، فهذا يرفع من احتمالية تخيل توفير الراحة لأنفسنا في الماضي، ربما عندما شعرنا بالخوف والوحدة كالأطفال. حاولت فعل ذلك ذات مرة، عندما عدت بتفكيري إلى المرة الأولى التي شعرت فيها بالهجران.

كان ذلك في موقف سيارات إحدى الكنائس في صيف عام 1974. كنت في الثالثة من عمري، وحيداً، وخائفاً. اعتقدت أن أمي وأختي الكبرى قد عادتا إلي المنزل ونسيتا أمرى، إلا أنهما كانتا عند أعلى الدرج مع آلة تصوير ويلتقطان صورة لي. لم أدرك هذا إلا بعد سنوات، عندما رأيت الصورة.

هكذا، قمتُ بالتأمل. تخيلتُ أنني أريح نفسي الطفولية في موقف سيارات الكنيسة في عام 1974، مانحاً نفسي عناقاً، وقائلاً إن كل شيء كان على ما يرام. كنت بمثابة ملاك بالنسبة إلى نفسي الطفولية. هذا مضحك، لكنني شعرت بالقليل من الارتياح العاطفي، وشعرت بنوع من الراحة.

هل غيرتُ ماضي؟ رُبما، أو ربّما قمتُ بتجميل ذكرياتي حوله. أتساءل ما إذا كان هناك مقياس للتأثير. إن كنا نعرف حقاً ما حدث في الماضي، عندها سيتطلب تغييره المزيد من الوقت والجهد. يبدأ الأمر مع تغيير طفيف في الذكرى والمشاعر المرتبطة معها، وبعد ذلك، كلها تغيرت أكثر، نتذكر جوانب مختلفة منها.

إذا كان الحاضر قادراً على التأثير على الماضي، عندها نحن نواجه حقيقةً أخرى مثيرة للفضول: إن الماضي لم ينته بعد!

إذاً كل لحظة في الزمن، الماضي، الحاضر، والمستقبل، هي لحظة عضوية وفي حالة مستمرة من التغيير. إن المستقبل ليس ثابتاً، كذلك هو الماضي. إن الحياة ليس مخططاً لها سواء في المستقبل أو الماضي. تتمتع خياراتنا في اللحظة الحالية بقدرة أكبر على تشكيل واقعنا أكثر مما كنا نتخيله.

في بحث الفيزياء الكمية الذي سوف ننظر إليه قريباً، يبدو حقاً أن الماضي يرتبط بخياراتنا التي نتخذها في الحاضر، مما يعني أنه هناك أكثر من ماضٍ. أعرف، إن الأمور أصبحت الآن غريبة بعض الشيء. ما الذي يقوله هذا بشأن ما إذا كانت حياتنا مخططة لها أم لا؟!

النقاط الرئيسية

- يتفاعل الذهن دوماً مع الواقع.
- إن الماضي ليس ثابتاً، بل نحن نغيره من خلال قراراتنا التي نتخذها في الحاضر.
- هناك أكثر من ماضٍ محتمل، تماماً مثلها هناك أكثر من مستقبل محتمل.
- إن الماضي لم ينته بعد، بل هو عضوي ويتغير.

خبرات حياتية

• تأمل في تجربة مؤلمة من الماضي، وتخيل نفسك الحالية تعود في الزمن إلى الوراء كي توفر الراحة والدعم لنفسك في الماضي. هل تشعر بالفرق بعد هذا؟

الفصل السابع

عندما تكون الظروف مُلائمة.

«عندما تُوسّع إدراكك، سوف تتناسب
الأحداث التي تبدو عشوائية مع هدف
أكبر».

دياك شورا

قبل أن يتوسّع أكثر في كيفية تفاعل الوعي مع الواقع، أو كيف يبدو الزمن مرناً، أشعر أنه من الأفضل أن نتطرق إلى سؤال يطرحه كثير من الناس. إنه السؤال الذي طرحته في مناسبات كثيرة بطرق مختلفة: لماذا لا نرى تأثيرات خوارق النفس «الخدس» يوماً، خصوصاً إذا كانت هذه القدرة جزءاً أساسياً من ماهيتنا؟ لم لا نستشعر المستقبل على نحو واضح في كل يوم من حياتنا؟

إنّ ما وجدته هو أنّه مثلما توجد بعض الظروف التي نلعب فيها الرياضة على نحو أفضل أو نركّز أكثر في العمل، هناك أيضاً ظروف تختبر فيها المزيد من تأثيرات خوارق النفس. إذا فكرت بالأمر ملياً، لم لا يكون الأمر هكذا حقاً؟

عندما تشعر بحالة جيدة

بدأت في التفكير بالظروف المثالية عندما كنت أقوم بتنفيذ تجاربي المتعلقة بخوارق النفس بين عامي 1994 و 1998. في بداية هذه الفترة كنت أقوم ببحث من أجل رسالة الدكتوراه في الكيمياء العضوية. كنت أقوم في المختبر ببناء جزيئات معقدة تتضمن كلا من الوحدات العضوية «كربون، هيدروجين، نيتروجين، وأكسجين» والمعادن، ووجدت أن هناك ظروفاً محددة تمت فيها عمليات البناء على نحو أفضل. على سبيل المثال، عندما أزلت كل الأكسجين من القوارير التي كنت أستخدمها، كانت التجارب تجري على نحو أفضل. يعود السبب في ذلك إلى أن الجزيئات التي كنت أقوم ببنائها كانت غير مستقرة وقد يقوم الأكسجين بتفكيكها. إلا أنه ودون معرفة أصدقائي وزملائي «وحتى شركائي في السكن»، كنت أنفذ مئات التجارب المرتبطة بخوارق النفس في غرفة نومي في المنزل، وأقوم بإبداء ملاحظات مشابهة حول الظروف الأمثل. علي نحو مشابه، بينما كنت أعمل في الصناعة الدوائية مطوراً لعقاقير مرض القلب الوعائي والسرطان، أمضيت أمسيات كثيرة وأنا أجري بحث خوارق النفس في غرفة معيشتي، حيث كنت أحاول أن أحن اللون، المنظومة، أو البطاقة التالية في مجموعة أوراق اللعب، أو أحاول التأثير على التسلسل العشوائي لمجموعة الأوراق.

أصبح واضحاً بالنسبة إلي أنني كنتُ أحصل على نتائج جيدة، عندما كنتُ أحظى بيوم جيد في المختبر، أو عندما كنتُ أشعر بالإيجابية أو الثقة بالنفس على وجه الخصوص، أو عندما كان إيماني بخوارق النفس مرتفعاً. إلا أنني كنتُ أشعر بالإحباط، الاكتئاب «أصبت بنوبتي اكتئاب، الأولى في عام 1994 والأخرى عام 1998»، التوتر، أو حتى عندما كنتُ أعتقد أنني لست بارعاً في خوارق النفس أو أنني أهدر وقتي، كنتُ أحصل على نتائج متدنية. عندما كنتُ أشعر هكذا، توقعتُ فعلياً أن أحرز نتائج متدنية، وهذا ما كان يحدثُ معي معظم الوقت. عندما حسيتُ متوسط جميع نتائجي، كنتُ ما أزال أحرز نتيجة فوق المعدل الطبيعي بقليل، إلا أنني عندما تفحصتُ فقط المرات التي شعرتُ فيها بحالة جيدة، وجدتُ أن النتيجة الإجمالية كانتُ أفضل. عرفتُ عندها أنه هناك بالتأكيد ظروف معينة دعمت الخوارق النفسية، تماماً مثلها كان هناك بالتأكيد ظروف دعمت تماسك الجزيئات مع بعضها في مختبر الجامعة.

إن ما أذهلني هو أنه عند شعوري بالإحباط، تكونُ نتائجي أحياناً منخفضة جداً «ثلاثة أو خمسة من عشرين»، منخفضة جداً على نحو مستمر بحيثُ كانت في الواقع دليلاً على خوارق النفس. حتى عندما يكون يومك سيئاً يجب أن تكون نتائجك في محيط مستويات الصدفة، ولكن نتائجي في تلك الأيام كانت أسوأ بكثير. بدأتُ أتساءل ما إذا كنتُ مدركاً في تلك الأوقات للبطاقة التالية بحسب الخارق، ولكن جزءاً مني، ربما بسبب شعوري بالأسى على نفسي، كان يدمرني، وبالتالي كانت النتائج المتدنية تشير إلى تفاعل ذهني مع التجربة.

في النهاية اعتدت أن «العَب» فقط عندما أشعر بالثقة في النفس، وبالتالي كانت نتائجي أعلى.

كان من السهل أن آخذ متوسط نتائجي تحت كل الظروف، وأستنتج ببساطة أن هذه هي نتائج خوارق النفس الخاصة بي، وبالتالي مستوى قدرتي. هذا ما كنا نفعله في العلم بطبيعة الحال. إلا أن هذا سوف يقتصر إلى ملاحظة هامة، وهي أن نتائج خوارق النفس تعتمد على الحالة العاطفية.

قد يعتقد البعض أن هذا تقرير انتقائي، ولكنه في الواقع وثيق الصلة بهذا النوع من البحث، بما أننا نجري بحثاً عن إحدَي سمات الوعي، الّيس من المؤكد أنه يجب أن تكون حالة الوعي في ذلك الوقت أمراً مهماً؟ إذا فكرت ملياً في الأمر، سوف تجد أنه أمر غير عقلائي.

رددت نتائجي صدى نتائج وليم براد عندما كان يعمل مع المعالج ماثيو ماينغ. لقد أشار إلى أن قدرات ماينغ بدا أنها تتفاوت وفقاً لما كان يشعر به:

لم تختلف النتائج الإجمالية لجلسات التحريك الذهني «PK» والنشاط الكهربائي للجلد «EDA» المسجلة مسبقاً اختلافاً كبيراً عن الصدقة. على الرغم من ذلك، فقد تمت ملاحظة بعض الأدلة الثانوية المثيرة للاهتمام التي تشير إلى أن التأثيرات ربما كانت تحدث جلسة بعد جلسة «بناءً على مراسلات نتائج الجلسة بالإضافة إلى الملاحظات المرتبطة بتغير دوافع المؤثر من جلسة إلى جلسة»، وقد تم وصف تلك الأدلة في التقرير الأصلي.

هل خوارق النفس وراثية؟

في الواقع أنا أو من، كما ناقشت سابقاً فيما يتعلق بالشعور المسبق، أنها قدرة فطرية. إن الشعور المسبق في الواقع هو نوع من خوارق النفس، وهو موصول بنا وراثياً كي يمكننا من توسيع وعينا إلى ما وراء تجاربنا اليومية. كما نعلم، إنه الذي أنقذ أسلافنا من الخطر، ولهذا السبب اختارت الطبيعة هذه المورثات. كما هو الحال مع أي مورثة، سيكون هناك اختلافات متنوعة في هذه المورثات وتعرف بتعدد الأشكال. هذا يعني أن اختلاف الأشخاص سوف يؤدي إلى اختلاف قدرات الخوارق النفسية التي يمتلكونها.

سوف تؤثر أيضاً بيئة الإنسان، نظامه الغذائي، أسلوب حياته، تأثيراته، وتعليمه الشخصي، إلخ، على عمل مورثاته كما نعرف من نقاشنا سابقاً حول النظام فوق الوراثي. إن الأمر لا يختلف عن كيف يكون لدى بعض الأشخاص اختلاف محدد في المورثة

المستقبله للأوكسايوتوسين والذي يجعلهم أكثر إثارة من معظم الناس كما أشرت في كتابي لماذا اللطف جيد بالنسبة إليك.

من أجل ذلك، وبدلاً من افتراض أنه إذا كانت خوارق النفس حقيقية فسنكون جميعاً بارعين فيها، هناك إحساس شائع بأن هذا ليس هو الحال. إذا كان الحدس وخوارق النفس وراثيين، عندها سنجد حتماً بعض الاختلافات الوراثية التي يمكننا اختبارها تجريبياً بسهولة.

في مستند الدراسة التي أجراها شملت حول استبدال الزمن عام 1976، أشار إلى أن شخصاً واحداً قد حصد نتائجاً مرتفعة استثنائية في تجارب كثيرة:

«إن نتائج «التحريك الذهني» المرتفعة على وجه الخصوص، والمرتبطة بأهداف مسجلة مسبقاً قد نتجت عن اختبار قام به الطبيب إي. ف. كلي مع السيد بيل ديلور بصفته شخصاً خاضعاً للاختبار، وقد قام بيل ديلور بأداء رائع في اختبارات أجراها الكثير من الباحثين.

نشرت عالمة مارلين سكلتيز، سفيرة المشاريع الإبداعية والشؤون العالمية في معهد العلوم الإدراكية بحثاً يظهر على وجه الخصوص نتائجاً مرتفعة مرتبطة بخوارق النفس أحرزها أشخاص موهوبون فنياً، وفي مناقشة حول بحث الشعور المسبق قال عالم النفس ديك بيرمان من تلقاء نفسه:

إننا مقتنعون بأن الناس يستطيعون استشعار المستقبل قبل حدوثه. نود الآن أن نمضي قدماً ونرى من هو الشخص البارع في ذلك.

حالما نُحدد المورثات المرتبطة مع قدرات خوارق النفس، أو من أن اختياراً وراثياً قد يظهر أن بعض الأشخاص الأكثر تشكيكاً يبحث خوارق النفس يفكرون بهذه الطريقة على نحو جزئي، لأن حياتهم لم تتضمن أي حوادث مرتبطة معها، ويعود السبب في ذلك إلى أن لديهم اختلاف وراثي يجعلهم عرضة لكونوا ضعفاء في هذه الناحية.

بالإضافة إلى وجود ارتباط وراثي، لا شك في أن الناس يقومون بتثبيط قدراتهم بسبب خوفهم من سخرية المجتمع أو خوفهم من المجاهرة بهذه الظاهرة. عملت مع الكثير من الأشخاص في مجال العلوم والذين يؤمنون سرا أنه هناك دليل عليها، حتى وإن لم يكونوا يعرفون ما هو، لكنهم لن يقولوا شيئاً كهذا على نحو مهني أو علني.

بالنسبة إلى بعض الناس، فإن تقبل خوارق النفس على أنها حقيقة هو أمر يجبرهم على تغيير نظرتهم إلى العالم، والكثير من الناس ليسوا مستعدين لفعل ذلك مهما كانت الأبحاث مقنعة. قد يرفضها آخرون بناءً على أساس علمي بحت، مؤمنين بأن الوعي موجود داخل الرأس، ولذلك فإن مجال البحث تشوبه عيوب بطريقة ما، على الرغم من أنهم لا يعرفون ماهيتها.

إلا أنه، وكما هو الحال بالنسبة إلى أي قدرة، إذا كنت تؤمن بأنك تستطيع أن تقوم بالأمر، فستصبح بارعا فيه.

إن كنت تُؤمن

يُمكن للإيمان حقاً أن يصنع فارقاً. اعتديتُ أن أكون مدرباً رياضياً، ونجاحي كمدرب، لقد تقلد جميع الرياضيين الذين دربتهم ميداليات على مستوى «دوري الأشبال» أو «بطولة الأشبال الدولية»، وهذا حدث في الغالب لأنني ساعدت الرياضيين على أن يؤمنوا بأنفسهم.

يُشار إلى تجارب الإدراك الحسي الفائق التي يُشارك فيها أشخاص مؤمنون وغير مؤمنين بها بـ «تجارب الحروف- الماعز». إن الخراف هم المؤمنون والماعز هم غير المؤمنين. يقوم الحروف بأداء أفضل بكثير. في عام 1993 وفي تحليل لاحق لتجارب الحروف- الماعز، كان هناك 685000 تخمين قام به 4500 شخص، وقد كانت نسبة احتمال الصدفة هي واحد من تريليون. إن الإيمان بالإدراك الحسي الفائق يرتبط حتماً مع قدرات الإدراك الحسي الفائق والتي ثبت أن الإدراك الحسي الفائق حقيقي!

يُمكن استخدام التنويم المغناطيسي كتقنية من أجل تغيير معتقدات الشخص حول شيء ما. على نحو مثير للاهتمام وفي تحليل لخمس وعشرين دراسة تتضمن التعرض للتنويم المغناطيسي من أجل تضخيم الإيمان بالإدراك الحسي الفائق، أحرز الأشخاص تحت التنويم المغناطيسي نتائجاً أعلى مما لو كانوا في حالة وعيهم العادية.

يبدو أنّ الإيمان بخوارق النفس يرتبط حتماً مع النتائج الإيجابية، وليس فقط بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتم اختبارهم، بل أيضاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يقومون بهذه الدراسة. بما أنّ التجارب في نهاية المطاف، تدرس الوعي، سوف يكون من المفاجئ جداً إن لم يؤثر وعي المختبرين على النتيجة. كمثال على ذلك، كتب رئيس أبحاث مركز برينستون روبرت جان والباحثة بريندا دان في مقالة نشرت في صحيفة علم الأحياء الخلوي والجزيئي:

هناك محاولة فاشلة أخرى لتكرار تجربة بين المختبرات تضمنت كاشف الفوتونات خلف الشق المزدوج كهدف. في هذا المثال، تم إجراء التجربة الأولية من قبل عالم فيزياء بصرية مشكك في مثل هذه الظاهرة الشاذة، وكانت النتائج محض صدفة فقط. على الرغم من ذلك، عندما تم تركيب جهازه في مختبر برينستون، تم الحصول على نتائج هامة تفوق الصدفة على الرغم من اتباع نظام قواعد التشغيل نفسه.

بعبارة أخرى، كانت نتائج التجربة التي أجراها مشكك محض صدفة دون أي إشارة إلى خوارق النفس، ومع ذلك قام أشخاص مؤمنون بخوارق النفس بالتجربة نفسها، واستخدموا المعدات نفسها، وأحرزوا نتائج إيجابية.

يخلق هذا النوع من الظواهر على الفور مشكلة قابلية التكرار. من المهم جداً في العلم أن تكون لديك القدرة على تكرار النتائج في مختبرات مختلفة. إذا لم يكن من الممكن تكرار نتيجة فسوف يفترض العلماء غالباً أن هناك عيب في التجربة الأصلية. إلا أن هذا لا ينطبق على خوارق النفس كما ينطبق لنقل على مزج الأحماض مع القلويات في مختبرات مختلفة. عندما نقيس الوعي بدلاً من المواد الكيميائية، سوف تختلف النتائج من مختبر إلى آخر وفقاً لإيمان الأشخاص المنفذين للتجارب. في الواقع، تميل النتائج التي تدعم خوارق النفس إلى الظهور فقط مع الأشخاص الذين يؤمنون بخوارق النفس. إن هذه الملاحظة في حد ذاتها كفيلاً بأن نخبرنا بأن خوارق النفس حقيقية.

حتماً ليست عشوائية

يؤمن بعض الناس أنه من الطبيعي أن نحصل على نتائج إيجابية في بعض الأحيان وسلبية في أحيان أخرى. معاً سوف يكون الوسطي لهما صفراً، وبالتالي تكون النتائج الإيجابية والسلبية عشوائية، ولن يكون هناك دليل يذكر على خوارق النفس.

عدا أنه أولاً، ليس الوسطي لهما صفراً. ثانياً، حتى لو كان الأمر كذلك بالفعل، فهذا لا يثبت أن ما كنا نحاول قياسه هو شيء عشوائي، بل سوف يظهر ارتباطاً مع العشوائية فحسب. من الممكن أن يكون هناك شيء آخر كان يغير ويؤثر على الظاهرة التي كنت نحاول قياسها.

بعبارة أخرى، قد تكون العشوائية الواضحة هي المتوسط الإحصائي للظروف، أو المتوسط الإحصائي لما يشعر به الناس خلال التجربة، وليس متوسطاً لما تم قياسه. يصبح هذا على وجه الخصوص إذا كان ما تم قياسه أمراً يظهر حساسية شديدة إزاء البيئة المحيطة، مثل الوعي على سبيل المثال.

كمثال على ذلك، بإمكانك أن تمنح شخصاً ما مقياساً للسعادة على مدى أسبوع بحيث يكون معدلاً وسطياً لأوقات السعادة والتعاسة في حياته طيلة تلك المدة. إلا أن سعادة الشخص تعتمد على نحو كبير على ما يحدث في تلك الفترة، وعلى تأثير الأشخاص الآخرين. بالنسبة إلى الكثير من الناس، قد تكون بيئتهم الخارجية وأوضاعهم المعيشية هي ما كان يتغير ونحصل على متوسطه، وليست سعادتهم الفطرية.

تذكر أنني عندما قمت بتجاربي الخاصة حول خوارق النفس، كانت نتائج حساسة جداً إزاء ما كنت أشعر به، والذي كان بدوره متوقفاً على ما حدث في حياتي في ذلك اليوم، ولذلك عكست النتائج بيئتي المحيطة وليس التقلبات العشوائية لقدرة الخوارق النفسية.

الروابط العاطفية

إذا نظرنا إلى التخاطر الذهني، فإن حوالي 70 إلى 80% من الناس قد اختبروا شيئاً منه. على الرغم من ذلك، تكون الظروف «باردة» في تجارب المختبر. نظراً إلى كونها صارمة ومزيلة للتأثير الخارجي، يقوم المختبرون عادة بتقليل المساحة الإبداعية أو العاطفية التي يحتاجها الشخص من أجل القيام بالتخاطر الذهني، ولذلك، عندما لا تكون النتائج إيجابية، قد لا يكون السبب هو أن الظاهرة ليست حقيقية، وإنما لأن الظروف ليست على الشكل الأمثل.

قد يكون الارتباط العاطفي مهماً على وجه الخصوص. بالنسبة إلى دراسات الرنين المغناطيسي والتخطيط الكهربائي للدماغ التي سبق ذكرها، اختار المختبرون على نحو هادف أشخاصاً لديهم ارتباط عاطفي لأنهم فهموا أهمية تلك الارتباطات العاطفية. لقد تم إثبات ذلك عندما بدأ الارتباط بين الأزواج يصبح ضعيفاً عندما يبدأ ارتباطهم العاطفي في الانخفاض.

لم قد يكون هذا؟ بالنسبة إلى التخاطر الذهني على سبيل المثال، من المرجح أن تكون هذه القدرة قد تطورت كي تخدم حاجة عاطفية أو حيوية «معرفة متى يكون شخص ما مريضاً على سبيل المثال»، ولذلك قد نتوقع أن يكون التخاطر الذهني أقوى عندما يكون هناك رابط عاطفي.

وصف روبرت شيلدرايك في كتابه الإحساس بأنه يتم التحديق فيك The Sense of Being Stared At بحث التخاطر الذهني الذي شاركت فيه أم وابنها المعاق ذهنياً يوجد بينهما رابط قوي. كانت النتائج مذهلة، ووصلت نسبة احتمال المصادفة إلى واحد من 10 75، والتي أشار إليها شيلدرايك على أنها أكثر من عدد البروتونات في الكون.

كما ناقشنا سابقاً، أشار شيلدرايك أيضاً إلى أن بعض الكلاب عرفت متى سوف يعود أصحابها إلى المنزل. كان هذا يعكس أيضاً الرابط العاطفي بين الإنسان والكلاب.

بعد دراسة عدد كبير من التجارب الفردية، كتب الباحثان أونورتون وفيراري ما

يلي:

يبدو أن هناك أربعة متغيرات معتدلة تباين على نحوٍ كبير باختلاف نتائج الدراسة. المتغير الأول هو: إن الدراسات التي تستخدم أشخاصاً تم اختيارهم بناءً على أداء اختبار سابق، تظهر تأثيرات أكبر على نحو ملحوظ من الدراسات التي تستخدم أشخاصاً لم يتم اختيارهم.

بعبارة أخرى، إن الأشخاص الذين تبين أنهم يمتلكون قدرة أكبر يحققون نتائج مرتفعة باستمرار، الأمر الذي قد يكون فطرياً أو ناتجاً عن إيمانهم بقدراتهم.

كان «المتغير المعتدل» الثاني هو:

إن الأشخاص الذين تم اختبارهم على نحو فردي من قبل مختبر، يُظهرون تأثيرات أكبر على نحو ملحوظ من أولئك الذين تم اختبارهم في مجموعات.

كان من شأن هذا أن يُسهل التعاطف، التواصل العاطفي، مما كان يرفع النتائج.

كان المتغير الثالث هو:

إن للدراسات التي تُلقي فيها الأشخاص تعليقات بعد كل تجربة تأثيرات أكبر على نحو ملحوظ من تلك التي كان فيها تأخير في ذكر التعليقات أو التي لم يتلق فيها الأشخاص أي تعليقات.

كان لا بدّ من أن تنشأ هذه الملاحظة لأنّ الحصول على ردود فعل إيجابية يُساعد الشخص على الإيمان بنفسه، أو بقدرته، وبالتالي يصبح أداءه أفضل. هذه هي الحال بالنسبة إلى أي مهارة، سواء كانت فطرية أو مكتسبة.

كان المتغير الأخير هو:

إن الدراسات ذات الفواصل الزمنية القصيرة بين استجابة الخاضعين للاختبار وتوليد الأهداف، تظهر تأثيرات أقوى على نحو ملحوظ من الدراسات التي تكون فواصلها الزمنية أطول.

يُشبه هذا على نحو أساسي الدراسة على النحو الأمثل من أجل الامتحانات، حيث فترات الراحة القصيرة جيدة جداً.

بتوحيدهم معاً:

يبدو التأثير المشترك لهذه المتغيرات المعتدلة قوياً جداً. تَمَّت ملاحظة النتائج الهامة على نحو مستقل في سبع من ثمان دراسات يُستخدم أشخاصاً تم اختيارهم واختبارهم على نحو فردي، وتلقوا التعليقات تجربة تلو الأخرى.

ما الذي يعنيه كل هذا في حياتنا؟ إنه يعني ببساطة شديدة أنّ خوارق النفس حقيقية، وأن وعيك يمتد ليتخطى حدود رأسك. إنه يشير أيضاً إلى أن جميع أبحاث

الشعور المسبق واستبدال الوقت حقيقية أيضا، وإلى أن النتائج ليست عشوائية ومنتقلة بين الإيجابية والسلبية. من أجل ذلك، يمكننا القول مع بعض الثقة إن المستقبل يؤثر على الحاضر، وإن الحاضر يؤثر على الماضي. إن الزمن مرّن تماما، مما يشير إلى أن الحياة مخطّط وغير مخطّط لها في الوقت نفسه. إن هذا التناقض الظاهر ليس بتناقض.

يُوجد أماننا أكثر من مستقبل مُخطّط له، ولكن كلّ ما في الأمر هو أنّه لدينا القدرة على اختيار المستقبل الذي سوف نختبره، ولذلك يبدو أن الإرادة سوف تكون هي صاحبة السلطة العليا.

سوف نُوضّح هذا أكثر في الفصل القادم، ونُلقي نظرةً على التجارب التي استخدمت الجسيمات دون الذرية بدلا من البشر.

النقاط الرئيسيّة

- هناك ظروف تكون فيها تأثيرات خوارق النفس أكبر. هذا هو المنطق السليم وما عليه الحال بالنسبة إلى أي قدرة تقريبا.
- إن الإيمان بخوارق النفس يؤثر على إمكانية القيام بها، والأشخاص الذين يؤمنون بها يحصلون نتائج أفضل.
- يحصل الباحثون الذين لا يؤمنون بخوارق النفس على نتائج سلبية لأنهم لا يؤمنون بها، وهو ما يشير إلى أنها حقيقية.
- تكون خوارق النفس أقوى عند وجود ارتباط عاطفي بين الأشخاص.

خبرات حياتيّة

- ذكّر نفسك بينما تمضي في حياتك بأنّ وعيك يتفاعل مع كلّ شيء، وأنّه لديك القدرة على استقبال الأحاسيس الداخلية، المشاعر المسبقة، والبصيرة. احتفظ بمذكرة تسجل فيها تأثيرات خوارق النفس التي تلاحظها في حياتك.

الفصل الثامن

الترابط الكميّ

«إنّ جميع البشر مترابطون ومتّحدون
مع عناصر الكون الأخرى».

هنري ريد

تخيّل أنّ لديك زوجاً من الجسيمات دون الذرية، وأرسلت أحدهما بعيداً إلى الفضاء، إلى مجرة تبعد حوالي 100 مليون سنة ضوئية. دعني أعطيك فكرة عن مدى هذا البعد، إنّ سرعة الضوء هي 300000 كم « 186000 ميلاً» في الثانية، ولذلك فإنّ سنة ضوئية هي مسافة بعيدة للغاية.

إلا أنّ، واليك ما في الأمر: إذا ضربت الجسيم الذي في يدك، فإنّ الجسيم الآخر الذي يبعد 100 مليون سنة ضوئية سوف يشعر بهذا فوراً. لاحظ أنني قلت فوراً، وهذا بسبب التشابك الذي ذكرناه سابقاً. كان لدى أينشتاين مشكلة صغيرة معه لأنه ينتهك حاجز سرعة الضوء الذي وضعه في النظريات النسبية. لقد أطلق عليه اسم «التفاعل الخفي عن بعد» واعتقد أنه غير ممكن، إلا أنّ هذه التكهّنات قد تم إثباتها بالتأكيد.

إنّ وجود جسيم في متناول يدك ووجود جسيم آخر في مجرة بعيدة هو نموذج لما يسمى بتجارب الأفكار. من السهل جدا القيام بها! إلا أنه في عام 1981، قام آلان

أسبيكت وزملاؤه في معهد العلوم البصرية في جامعة باريس في أورسيه بإرسال جسيمين في اتجاهين متعاكسين.

كانت هذه المرة الأولى التي تُنفَّذ فيها هذه التجربة. كانت صعبة جداً تقنياً، إذ كانت المسافة بين الجسيمين 13 متراً «43 قدم»، وقد أظهرت النتائج تشابكاً: عندما تم قياس أحدهما، بدا الآخر وكأنه «يعرف» ذلك.

تساءل علماء الفيزياء إذا كانت ستضعف قوة الاتصال بالبعد، ولذلك قام نيكولاس جيسين وزملاؤه في العمل في جامعة جنيف، سويسرا مؤخراً بإجراء تجربة أخرى. لقد تم فصل الجسيمين مسافة 11 كم «7 أميال» هذه المرة، وهي مسافة فلكية بالنسبة إلى جسيمات دون ذرية. مقارنة مع حجم جسم الإنسان، سيكون الأمر أشبه بشخص يسافر مسافة مليون ترليون ميل، ولذلك كان من المتوقع أن تقدم التجربة تقديراً جيداً بشأن ما إذا كانت المسافة مهمة أم لا، وبالفعل لم تكن مهمة.

أثر قياس الجسيم مباشرة على حالة الجسيم الآخر بغض النظر عن المسافة التي تفصل بينهما. لقد قيل إن الجسيمين هما «نظام فردي موحد».

إلى الآن كل شيء على ما يرام، إلا أن الأمور تتجه إلى الغرابة أكثر عندما نستطيع فعلياً أن نوسع فكرة التشابك لتشمل الكون بأسره. يتفق معظم علماء الفيزياء والكون على أن جميع الجسيمات كانت متشابكة عند بداية الكون ولذلك بقيت متشابكة إلى اليوم. هذا يعني أن كل شيء مترابط بطريقة ما، حتى عندما لا يكون هذا الترابط واضحاً على نحو تام: أنا وأنت، ورقة شجر في غابة بعيدة، ذرة تراب على سطح القمر، صخرة على إحدى حلقات كوكب زحل، وحتى ذرة تراب في سديم يبعد أكثر من تريليون كم. يمكننا التفكير في الكون بأسره على أنه كائن حي واحد.

أشار كل من المؤرخ روبرت نادو وعالم الفيزياء ميناس كافاتوس في كتابهما الكون غير المحلي The Non-Local Universe إلى ما يلي:

يُشير هذا، على الرغم من أنه قد يبدو غريباً أو غير مألوف، إلى أن الواقع المادي بأسره هو نظام كمي واحد يتجاوب مع التفاعلات الإضافية. إن مجموع الكم الذي تتألف أجسادنا منه قد يكون جزءاً من هذا النظام الموحد على نحو مشابه للفوتونات التي كانت تنتشر في اتجاهات متعاكسة في تجارب أسبيكت وجيسين. هكذا، يمكن ترجمة عدم المحلية أو عدم الانفصال في هذه التجارب إلى فكرة أوسع بكثير وهي فكرة عدم المحلية أو عدم الانفصال بصفته حالة واقعية في الكون بأسره.

إن «عدم المحلية» و «عدم الانفصال» هما مصطلحان علميان لحقيقة أن الأشياء مرتبطة ببعضها بغض النظر عن المسافة التي تفصلها.

فكر في علاقتك مع الكون بالطريقة التالية. عندما تفكر فإنك تغير كيمياء دماغك، فإلهام الأفكار تغير النواقل العصبية الموجودة حول الدماغ. إنها تثير أيضاً

تغييرات كيميائية في جميع أنحاء الجسد. حاول أن تتذكر موقفاً محرّجاً جداً دون أن يسخن وجهك. بينما يحدث هذا، يتبادل الحرارة الصادرة من جسدك المعلومات مع الذرات الموجودة في محيطك. بما أن الجسيمات الموجودة في تلك الذرات، بما في ذلك الجسيمات التي تشكل كيميائية دماغك وجسدك، متشابكة مع تلك التي في الكون، فإن الكون بأسره يشعر بطريقة ما بتأثيرات تفكيرك.

يُصبح الأمر أكثر غرابةً عندما تُدرك أنه هناك نوع من الجسيمات التي تُدعى «الفرميونات وهي كثيرة جداً»، ولا يمكن أن يتواجد اثنان منها في الحالة نفسها. بما أن هناك عدد لا يمكن تخيله منها منتشرة في الكون «وفي داخل جسد كل واحد منا»، لا بد أن يتوافق الكون بأسره مع كل فكرة تفكر فيها، لأن حالتها يجب أن تأخذ حالة جسيماتك في عين الاعتبار.

إلا أننا وقبل أن نتوسّع أكثر في هذه الفكرة، أظهر علماء الفيزياء أنه على الرغم من أن الجسيمات متشابكة، إلا أنك لا يمكنك فعلياً أن ترسل رسالة من جسيم إلى آخر. في هذه الحالة، ولا يوجد أي انتهاك لنظرية أينشتاين النسبية.

في المقابل، يبدو أن الوعي قادر على نقل معلومات مفيدة، وهذا يعني أنه مختلف كلياً عن الجسيمات دون الذرية، ويدعم أيضاً فكرة أنه جوهري أكثر بالنسبة إلى الطبيعة.

أما بالنسبة إلى الجسيمات، ونظراً إلى أنها مترابطة على بُعد مسافات طويلة، وبما أن المسافة والزمن وجهان لعملة واحدة، هل هذا يعني أن الجسيمات مترابطة أيضاً عبر الزمن؟

التفاعل الخفي إلى الوراء في الزمن

يُوجد في صميم الفيزياء الكمية «تجربة الشق المزدوج» الشهيرة. حيث يتم إطلاق الفوتونات «جسيمات الضوء» على شقين في بطاقة من أجل تشكيل نمط على شاشة موجودة في الجانب الآخر من الشقين. لا تبدو أنها التجربة الأكثر سحراً في العالم، إلا أنها توضح الظاهرة التي تعرف بـ «ازدواجية موجة - جسيم»، والتي تقول إن الضوء يمكنه تقديم نفسه على أنه موجة أو جسيم.

يتعلّق الأمر بكيفية تنفيذ التجربة. إذا أجريتها من أجل قياس الجسيمات، سوف تحصل على علامة واحدة على الشاشة، كما لو كانت البروتونات رصاصات ترتطم بالشاشة. إذا قمت بإعادة التجربة ولكنك في هذه المرة أطفأت كاشف الجسيمات، سوف تحصل على موجات، وتحصل على سلسلة من العلامات المضئنة

والمظلمة على الشاشة في الخلف، تماما مثل أمواج الماء التي تنتشر وتداخل مع بعضها البعض.

إن مفتاح التجربة بأسرها، وقد يكون أمراً محيراً، هو أنك تحصل إما على موجة أو سلوك جسيمي بناءً على اختيارك لطريقة تنفيذ التجربة، أي بناءً على تشغيل الكاشف أو إيقافه.

إن الأمر جيد جداً إلى الآن! ولكن هنا تصبح الأمور مخيفة قليلاً، وتبدأ في توسيع معدل فهم العالم لقوانين الفيزياء. لقد تم إعداد التجربة منذ البداية من أجل قياس الجسيمات أو الأمواج، إلا أنه ماذا لو لم تقرر ما تود قياسه إلا بعد عبور الفوتون من الشقين؟

إنها تجربة تتطلب الكثير من الناحية التقنية، وذلك نظراً إلى أن الفوتونات تنتقل بسرعة تقدر بـ 300000 كم في الثانية. سوف تكون في عجلة من أمرك كي تقوم بإعداد كل شيء بعد أن تكون الفوتونات قد عبرت من الشقين! ولكن حتى إن استطعت أن تتحرك بسرعة البرق، وبما أن الفوتونات قد عبرت من الشقين، وبالتالي تبين أنها إما موجات أو جسيمات، فلن يكون مهماً كيف تختار أن تقيسها. اليس كذلك؟

سوف تفكر في الأمر! ولكن الأمر لا يسير على هذا النحو. يتضح لنا أن الطريقة التي تختار بها قياس الفوتونات بعد أن تكون قد عبرت من خلال الشقين؛ تؤثر فعلياً على الطريقة التي تعبر فيها الفوتونات الشقين في المقام الأول. بعبارة أخرى، إن الاختيار الذي يتم اتخاذه في الحاضر يؤثر على سلوك الفوتونات في الماضي. هل يبدو الأمر مألوفاً؟

هذا هو جوهر تجربة جون أرثيبالد ويلر الشهيرة التي تُسمى «تجربة الاختيار المتأخر». كان ويلر الذي توفي عام 2008 عن عمر يناهز 96 عاماً أحد أشهر العلماء وأكثرهم تأثيراً، وقد قام بالكثير من المساهمات الهامة في الفيزياء. كان مدرساً قديراً لمادة الفيزياء النظرية في جامعة برينستون، وقد صاغ مصطلح «الثقب الأسود»، وعلم الطلاب الذين واصلوا طريقهم إلى أن أصبحوا من أهم علماء الفيزياء المؤثرين في العالم.

كانت تجربة ويلر إحدى تجارب الأفكار غير المكلفة، إلا أن جان فرانسوا روتش وزملاؤه في مدرسة الأساتذة العليا في فرنسا قد قاموا بتنفيذ التجربة ونشروا نتائجهم عام 2007 في مجلة العلوم الأولى، مبينين بنجاح هذا التأثير الراجع في الزمن.

بالنسبة إلى التقنيين الذين يقرؤون هذا، إليكم التجربة التي قاموا بها. لقد استخدموا في التجربة شاطراً شعاعياً بدلاً من الشقين وأطلقوا عليه كميات كبيرة من الفوتونات. من الشائع جداً هذه الأيام أن يتم استخدام الشاطر الشعاعي، وهو عبارة عن مرآة

نصف فضية تسمح بعبور نصف الفوتونات، وتجعل النصف الآخر ينحرف إلى طريق محدد، إلى اليمين على سبيل المثال.

وضع الباحثون شاطراً شعاعياً آخر على بُعد 50 متراً «164 قدم». يمكن تشغيله وإيقافه بحيث يمكن قياس الأمواج أو الجسيمات، سوف يكون هدفه جمع الشعاعين معاً مجدداً «إذا كان يعمل»، أو تركهما منفصلين «إذا كان لا يعمل». لو جمعتهما معاً، فسيري الباحثون أمواجاً، أما إذا تركهما منفصلين، فسيشاهدون جسيمات. إلا أنهم وكما تشك الآن، لم يتخذوا خياراً فيما إذا كانوا سوف يشغلونه أم لا إلا بعد عبور الفوتونات من خلال الشاطر الشعاعي الأول. لم يكن يتوجب عليهم أن يتحركوا بسرعة البرق حتى: لقد استخدموا مولداً كميّاً للأعداد العشوائية كي يتخذ القرار بسرعة كبيرة.

أثبتت النتائج أن الاختيار الذي تم اتخاذه بعد عبور الفوتونات من خلال الشاطر الشعاعي الأول قد حدد طبيعة الفوتونات عندما وصلت إلى الشاطر الشعاعي الأول. لقد حدد «الاختيار المتأخر»، ما إذا كانت أمواجاً أم جسيمات في المقام الأول.

هكذا، إذا كنت فوتوناً وكان لديك القدرة على اختيار أي من البابين سوف تعبر من خلاله، الأزرق أم الأحمر، أستطيع أن أظهر بعد نصف ساعة من عبورك للباب، وإذا قررت أنني أريدك أن تكون قد عبرت من الباب الأزرق، سيكون هذا بالضبط ما قمت به. من منظورك، لقد أثر اختياري المستقبلي على اختيارك في الحاضر. يبدو أن طريقك قد تم التخطيط له.

هذا غريب، أليس كذلك؟ ولكنه لا يختلف كثيراً عن التجارب التي، وعلى سبيل المثال، أثرت فيها الاختيارات التي تم اتخاذاها في الحاضر على حركة المرور في نفق فيينا في الماضي.

يُخبرنا واقع أننا نحصل على الظاهرة نفسها وفق مقياسين مختلفين جداً، الجسيمات دون الذرية وحركة المرور، أنه ربما هذه هي الطريقة التي تسري الأمور وفقاً لها. إن الخيارات في الحاضر مرتبطة مع الأفعال في الماضي.

إنني أستخدم كلمة «مرتبطة» هنا لأنها أكثر دقة من «محددة»، لكونها تشير إلى أننا لا تؤثر فعلياً على الماضي، بل نختار ببساطة تاريخاً مختلفاً مرتبطاً مع خياراتنا في الحاضر.

هل نخلق الكون من نقطة الصفر؟

تضمنت تجربة الاختيار المتأخر مقياس زمنية قصيرة؛ ولكن ويلر رفع مستوى تجربته الفكرية إلى مستوى كوني يتضمن مقياس زمنية تمتد لمليارات السنين.

في هذه التجربة، يكون الضوء منبعثاً من نجم زائف بعيد، وهو مصدر قوي مشع من الضوء في مركز المجرة. بينما ينتقل في اتجاهنا، يمر بمجرة أخرى. تقوم الجاذبية القوية

للهجرة بعمل يشبه وظيفة الشايطر الشعاعي بحيث يثني الضوء في اتجاه نفسه «فيما يعرف بعدسات الجاذبية»، ولكن بعض الضوء يصل مباشرة إلينا.

إذا استخدمنا على كوكب الأرض مرآة نصف فضية «شايطر شعاعي ثاني»، عندها يمكننا أن نبين أن الضوء يأتي إلينا على شكل موجات. «تذكر، إذا جمعنا الشايطرين الشعاعيين معا فإننا بذلك نقيس موجات»، وإذا لم نستخدم المرآة، سنرى جسيمات.

كل ما في الأمر هو أن الاختيار المتأخر هذا الذي يرتبط بالأمر سواء كُتبت سنستخدم مرآة نصف فضية أم لا، قد تم اتخاذه بعد مليارات السنين من عبور الضوء فعليا في المجرة. أن نقول إننا نؤثر على ما يبدو على طبيعة الفوتونات منذ ملايين الأجزاء من الثانية شيء، وأن نتحدث عن التأثير على طبيعة الفوتونات منذ مليارات السنين شيء مختلف تماما. إلا أننا إذا قبلنا بنتائج تجارب الاختيار المتأخر، وأن التشابك لا علاقة له بالمسافة، وبالتالي يجب ألا يكون له علاقة بالزمن أيضا، عندها فإن الاختيار في الحاضر، يجب أن يؤثر على الطريق الذي سلكه الضوء منذ مليارات السنين في الماضي.

مثلا بين لنا علم الفيزياء الكمية مرة بعد أخرى، عادة ما تكون تنبؤات الحدس صحيحة عند القيام بتنفيذ التجارب.

إذا وصلنا بالفكرة إلى خلاصة منطقية، ما الآثار التي قد تترتب على ذلك؟ هل من الممكن أن نكون نحن من يخلق الانفجار العظيم، ولادة الكون، من خلال الطريقة التي نقيسه بها اليوم؟ هل من الممكن أن نكون قد اخترنا ذلك التاريخ المحدد للكون من مجموعة احتمالات متعددة؟ هل من الممكن وجود أكوان أخرى لم يكن الانفجار العظيم بداية لها؟ أنا شخصيا لا أعرف، ولكن من المثير للاهتمام استكشاف هذه الفكرة إذا أردت أن توسع ذهنك قليلا.

كانت كلمات ويلر الفعلية كالتالي:

لسنا مشاركين فقط في جلب ما هو قريب وما هو هنا إلى حيز الوجود، وإنما أيضا البعيد والذي مضى عليه زمن طويل. من هذا المنطلق، نحن مشاركون في خلق شيء من الكون في الماضي السحيق.

إن الطريقة الصحيحة للتفكير في تجربة ويلر هي أن الضوء يتخذ جميع المسارات في المقام الأول. إنه موجة و جسم في آن معا في واقعين أو تاريخين مختلفين. إننا نحصل على ما نقيسه ببساطة. مع ذلك، نحن ما نزال نقوم بفعل إلى الوراء في الزمن، لأننا نختار الطريق الذي سيتخذه الضوء في المقام الأول.

يقودنا هذا إلى استنتاج أنه لدينا أكثر من مستقبل محتمل، وأكثر من ماضي محتمل يمكننا اختياره من محور القوة في الحاضر. إن السؤال هو، هل هناك دوما طرق

أخرى لا نراها؟ ربما! تشير هذه التجارب إلى أن هناك تواريخ بديلة، ولكن يمكننا فقط اختبار واحد منها، وهو الذي نقيسه «سواء استخدمنا أجهزة قياس أو حواسنا الخمس»، تماماً مثلما نحصل على كتابة أو صورة عند رمي قطعة النقود وليس كليهما معاً.

في الواقع، إننا لا نغيّر الماضي حقاً، أبداً، بل نختار فقط تاريخاً مختلفاً من عدة احتمالات مختلفة موجودة أصلاً.

مجموع التواريخ

طور ريتشارد فينمان «كان أحد تلاميذ ويلر» الحائز على جائزة نوبل نظرية تُعرف بمجموع التواريخ، وهي نظرية رياضية.

إنها تحسب الطريق الأكثر احتمالاً للجسيم من خلال افتراض أنه يستطيع أن يتبع كل طريق محتمل «أو تاريخ» كي يصل من «أ» إلى «ب». على سبيل المثال، كي يذهب من نهاية غرفة إلى نهاية غرفة أخرى، قد يسلك الجسيم جميع الطرق الممكنة كي يصل إلى هناك، بما في ذلك الطيران حول العالم من الجانبين كليهما، أو القيام بالتذبذب قليلاً والوصول بعد ذلك إلى الجانب الآخر. في الواقع، كل شيء ممكن. تسمح النظرية بتناظر الزمن، أي تكافؤ التقدم والرجوع في الزمن، وهي تبين على نحو أساسي أن جميع الجسيمات دون الذرية تسلك طرقاً غير محدودة عبر الزمان والمكان، وهذا يعني أنه يوجد لدي الجسيم تواريخ غير محدودة في وقت واحد. هل يمكن أن يكون الأمر نفسه منطبقاً على ماضينا؟

بالعودة إلى تجربة الشق المزدوج، اقترح فينمان أن الجسيم قد سلك جميع الطرق الممكنة. عند تطبيق هذا على أنفسنا، يوجد لدينا كل تاريخ ومستقبل محتمل كي نختار من بينهم. من أجل ذلك، فإن أي اختيار نتخذه في الحاضر هو مجرد اختيار للتاريخ المناسب الذي اتخذه الواقع كي يصل إلينا. بالتأكيد إن بعض هذه التواريخ أكثر احتمالاً من تواريخ أخرى.

ناقش ستيفن هوكينج وليوناردو ملودينوف العمل الذي قام به فينمان في كتابهما التصميم العظيم The Grand Design، حيث كتبا: «إننا نخلق التاريخ من خلال ملاحظتنا، وليس التاريخ هو من يخلقنا».

التشابك عبر الزمن

كما رأينا، تبين تجربة الاختيار المتأخر أن الجسيمات يمكن أن ترتبط مع بعضها ليس فقط في المكان وإنما في الزمان أيضا. إنها ليست مجرد تجارب تشابك تقليدية، لأن التشابك قد سبق له على مر التاريخ وصف جسيمات منفصلة في المكان. إلا أنه في عام 2011، أظهر عالما الفيزياء الكمية س. جيه أولسون وتيم سي رالف رياضيا أن الجسيمات الكمية يمكن أن تكون متشابكة بالتأكيد عبر الزمن، حيث كتب:

إن إحدى الصفات الخادعة لحالة الفراغ الكمي عديم الكتلة هي أنها تحتوي على تشابك بين كل من المناطق المنفصلة شبه الزمانية وشبه المكانية للمكان المرتبط مع الزمان.

يجب ألا نتفاجأ بهذا نظراً إلى أن أينشتاين قد صهر على نحو فعال الزمان والمكان في مفهوم الزمان المكاني الذي لا يتجزأ، وكما ذكر أولسون:

لا يوجد أي فارق رياضياً. مهما كان ما يمكنك فعله مع التشابك التقليدي، يجب أن يكون لديك القدرة على القيام به مع التشابك شبه الزماني.

في تجربة رائدة جرت عام 2012، قام العلماء في معهد البصرييات والمعلومات الكمية، في فيينا، النمسا، تحت إشراف أنطون تسالينغر، بإجراء تجربة تشابك فعلي عبر الزمن.

كان جوهر هذه التجربة يشبه قليلاً تجربة الشق المزدوج. أظهر الباحثون على نحو أساسي أن اختيار شبك جسيمين مع بعضهما أو عدم اختياره في الحاضر قد حدد ما إذا كان هذين الجسيمين اللذين ارتبطا قد كانا متشابكين في الماضي أم لا. وصف أصحاب هذه الدراسة في صحيفة فيزياء الطبيعة هذه الظاهرة على أنها «التوجه الكمي نحو الماضي».

كانت النتيجة المذهلة لهذه التجربة والتي ستوسع ذهنك بحق «ما لم تكن قد وسعته على نحو كاف أصلاً» هي أنه تبعاً لمدة حياة الجسيمات، فقد حدد الاختيار الذي تم اتخاذه في الحاضر فعلياً طبيعة الجسيمات التي لم تعد موجودة أصلاً. لقد تم تحديد حالة حياة الجسيمات بأسرها بعد أن انتهت حياتها.

في السياق نفسه الذي جاء به الباحثون في التشابك التقليدي، أشار هؤلاء الباحثون إلى أن الجسيمات كانت مترابطة في الحاضر والماضي. لم يكن هذا يعني بالضرورة أن الحاضر كان يتسبب بحدوث الماضي، بل كان يعني ببساطة أنها كانت مترابطة بحيث أن الماضي كان على صلة بما كان يحدث في الحاضر. مجدداً، وعلى غرار نتائج التشابك التقليدي، أشار الباحثون إلى أنه لا يمكن فعلياً إرسال معلومات مفيدة إلى الوراء في الزمن. إلا أن النتائج قد أثبتت مرة أخرى أن الخيار في الحاضر يختار التاريخ المرتبط معه.

أوضح العلماء أيضا أن الماضي لا معنى له إلا في ارتباطه مع الحاضر. يعكس هذا ما عبرت عنه بعض التعاليم الروحية التي تقول إن وجود الأشياء يرتبط بأشياء أخرى. بتعبير آخر، إن الماضي ليس منعزلا عن تلك المادة حاله حال الحاضر والمستقبل أيضا، بل إن كل شيء مرتبط مع بعضه البعض. عندما يتغير شيء ما، تتغير الأشياء الأخرى وترتبط معه.

هكذا، فإن الماضي والمستقبل ليسا ثابتين. من المهم جداً فهم هذه النقطة. إذا تخيلت الحياة على أنها فراشة، سيكون الحاضر هو جسدها، وستمثل أجنحتها التي ترفرف على جانبيها احتمالات الماضي والمستقبل المختلفة.

لقد وصلنا مجدداً إلى إدراك أن محور القوة الحقيقية هو اللحظة الراهنة. إن الآن هو الزمن الذي تختار فيه ماضيك ومستقبلك.

النقاط الرئيسية

- تستطيع الجسيمات أن تترايط عن بُعد مسافات طويلة، وتستطيع أن تكون واعية بتجارب بعضها البعض. يسمى هذا تشابكاً.
- يصف التشابك الترابط الداخلي عن بعد، إلا أن التجارب تُبين الآن أنه يحدث في الزمن أيضاً.
- إن الاختيارات في الحاضر تؤثر على الماضي.
- من الممكن أننا نقوم الآن بخلق ولادة الكون.

خبرات حياتية

- تأمل في هذه الفكرة. بما أننا نختار احتمالات الماضي والمستقبل في كل لحظة، ماذا لو اخترت أن ترى شخصاً ما بطريقة مختلفة؟ إذا رأيت شخصاً ما على أنه عديم الأهمية على سبيل المثال، فإنك تتبع مساراً مستقبلياً يكون فيه شخصاً عديم الأهمية بالتأكيد. ماذا لو رأيتته واثقاً بنفسه وقويا بدلاً من ذلك؟ جرب ذلك وشاهد ما سيحدث!

الفصل التاسع

نسيج الواقع

«بقدر ما تُشير قوانين الرياضيات إلى الواقع، إلا أنها ليست مؤكّدة، وبقدر ما هي مؤكّدة، إلا أنها لا تُشير إلى الواقع.»

ألبرت أينشتاين

دعنا نلعب بفكرة الزمن أكثر قليلاً، ليس لأنني أرى الموضوع ساحراً على نحو لا يصدق، بل لأنه مهم بالنسبة إلى مسألة ما إذا كانت الحياة مخطّطاً لها أم لا.

إذا كان الزمن مرناً وبإمكاننا تغيير المستقبل والماضي، فهذا يمنحنا إذاً القدرة على تغيير قدرنا الظاهر. يشير هذا أيضاً إلى أنه حتى لو كانت الحياة مخطّطاً لها، يمكننا تغيير ما هو موجود في الخطة.

تخيّل نسيج الواقع عند مستواه الأساسي كملاءة مطاطية. فكّر في نقطتين متلامستين. تخيّل الآن أن النسيج يتمدد إلى أن تباعد هاتان النقطتان في الزمان والمكان. لم تعودا متلامستين الآن وأصبح الانتقال بينهما يستغرق وقتاً. جرب ذلك مع شريط مطاطي، دون اسمك عليه ثم مدده وشاهد الأحرف وهي تنفصل عن بعضها. يمكن للأشياء أن تتلامس على المستوى الأساسي، لكن من الواضح أنها تكون منفصلة على المستوى البشري.

أو تخيل قطرة من الطلاء تسقط من حافة فرشاة رسم على لوحة الرسم. تنشطر في طريقتها إلى قطرتين، وتسقط القطرتان على لوحة الرسم في الوقت نفسه ولكن تكونان متباعدتين بضعة إنشات. تمثل لوحة الرسم من جانبها الأول إلى الجانب الآخر حياتك من الولادة إلى الموت، والقطرتان تمثلانك أنت وهدفك الذي تريد تحقيقه.

مع مرور الزمن، تنتقل أنت عبر لوحة الرسم وتصل إلى هدفك. إنك تصل إلي هناك باستخدام مستويات الخلق الثلاثة. بالنسبة إليك، لم يتحقق ذلك الهدف إلا عندما حققته، إذ لم يكن موجوداً قبل ذلك. إلا أنه عند النظر من الأعلى إلى اللوحة، فقد سقطت القطرتان على لوحة الرسم في «الوقت» نفسه.

لدينا الآن طريقتان مختلفتان للتفكير في الزمن. يوجد الزمن الطبيعي الذي نختبره على لوحة الحياة، حيث البارحة قد حدث والغد أمامنا، ولكن هناك أيضاً الزمن من منظور أعلى اللوحة. عند النظر من الأعلى إلى اللوحة، يمكننا رؤية لحظتين في الزمن البشري في الوقت نفسه. إنني أقترح بأن هذا المنظور خارج الزمن، هو ما يكون عليه الحال على مستوى نسيج الواقع. إنني أشير أيضاً إلى أن الوعي يكون مندمجاً مع الواقع في ذلك المستوى، ولذلك فإن جزءاً منك لديه هذا المنظور. سوف أطلق على هذا الجزء اسم «أنت الكبير». لذلك فإن جزءاً منك يرى الحياة من «مستوى لوحة الرسم»، والجزء الآخر، أنت الكبير، يراه من مستوى نسيج الواقع، والذي قد تفكر فيه على أنه اللوحة الداخلية.

بدأت أنت وإدراك هدفك على شكل قطرتين منفصلتين من الطلاء على لوحة رسم أنت الكبير. كنتما متصلين «متشابكين في الزمن، إذا تبيننا هذا المفهوم»، ولذلك سوف يكون هناك على لوحة رسم الحياة العادية شكل من أشكال الجذب المغناطيسي الذي سوف يسحبكما معاً عبر الزمان والمكان. من منظور الشخصي، كنت تسعى إلى تحقيق هدفك ولقد فعلت ذلك. لقد «جذبت» باستخدام مستوى الخلق الأول والثاني. من منظور آخر، بما أن الجذب المغناطيسي ذو اتجاهين، فقد جذبك هدفك. لقد عادت المعلومات من المستقبل إلى الوراء في الزمن وأثرت على قراراتك على طول الطريق بحيث اتخذت الخيارات التي كنت تحتاج إلى اتخاذها كي تصل إلى هناك.

بهذه الطريقة، يؤثر مستقبلك على خياراتك في الحاضر. ربما تعتقد أنك تسعى وراء أحلامك في الحياة، ولكنك متصل جداً معها بحيث أنها هي في الواقع من يسعى إليك، وهنا يبدأ مفعول المستوى الثالث من الخلق.

هناك طريقة جيدة أخرى لتخيل الأمر، وهي أن يكون المستقبل أمامنا كدوامة في نهر، تسحبك بلطف إلى الأمام. بالطبع يبدو هذا كما لو أن الحياة مخطط لها بالكامل. إلا أنه وبقدر ما نتعجب الآن، يمكنك التعديف في اتجاه مختلف، نحو هدف جديد في ذهنك. إذا أحببت وجهتك، اذهب عندها مع التيار، وإن لم تكن

تعجبك، اختر شيئاً آخر، وكما كتب رالف والدو إمرسون: «إن الشخص الوحيد الذي من المقدر لك أن تصبح عليه هو الشخص الذي تقرر أن تكونه». أنت تملك القدرة على الاختيار دوماً. إذا اخترت هدفاً جديداً فإنك تتوافق مع دوامة جديدة، ومع مستقبل جديد يسحبك إلى الأمام. يوجد دوماً دوامة أمامك، اختر أي واحدة بحسب.

تسمى هذه الدوامات في مصطلحات الرياضيات والهندسة بـ «الجواذب»، وهي أشكال رياضية تتطور الأشياء في اتجاهها. في مصطلحات الحياة، نحن تلك الأشياء التي تتطور «أو تتحرك» في اتجاه الجواذب.

إنّ القدر يدفعنا في الزمن نحو الأمام، ويعود السبب في ذلك إلى أنّ الدوامات قد تجسدت في المستقبل بواسطة آملنا وأحلامنا «حتى عندما تكون في معظمها غير واعية».

من أجل ذلك، يمكنك القول إنّ اختيارات الحاضر تخلق ما يحدث في المستقبل، ولكن يمكنك القول أيضاً إنّ المستقبل يخلق الحاضر. إذا لم ينفجر دماغك بعد، يمكنك القول إنهما يحدثان معاً في «الوقت نفسه». يعتمد الأمر بأسره على منظورك، فالأمر برمته نسبي كما قال أينشتاين.

كيف يتصل العالمان الداخلي والخارجي.

بالعودة إلى قطرتي الطلاء على لوحة رسم أنت الكبير، ربّما تفكر بنفسك على لوحة الرسم المادية على أنك الذهن الواعي، و «أنت الكبير» على أنه الذهن اللاواعي، أو شيء أعمق حتى، يمكنك أن تدعوه «ذاتك العليا» أو «روحك». إنني أستخدم مصطلح «أنت الكبير» كي لا أقصي أي شخص قد يشعر بالانزعاج من ارتباط هذه المصطلحات مع المفاهيم الدينية أو الروحية.

أنت وأنت الكبير، الذهن الواعي واللاواعي، متصلان. يوجد تشبيه شهير يعبر عن هذا وهو الجبل الجليدي. يمثل الذهن الواعي ذروة الجبل الجليدي، وهو الجزء الصغير الموجود فوق الماء، والذهن اللاواعي هو الجزء الأكبر الموجود تحت الماء، والذي لا ندرك وجوده غالباً. لن نكون قادرين على القيام بوظائفنا، دون الذهن اللاواعي، فهو يحافظ على نبضات القلب ووظائف جميع أعضائنا الداخلية.

إنّ الذهن اللاواعي في الواقع واعٍ جداً، فهو يبدو غير واعٍ بالنسبة إلينا فقط، لأنّه موجود خارج نطاقنا الطبيعي إن جاز التعبير، ويمكن القول إنه واعٍ أكثر من الذهن الواعي.

يصادف أن تكون أنت هناك أيضاً، لأنك تستخدم المقهى كمكتب لك. أنت على الطاولة المجاورة وينتهي بك الأمر بتبادل أطراف الحديث. يتبين أن إيمي هي الشخص الأمثل لمساعدتك. لديك كتاب وهي تعمل في مجال النشر! رائع! يا للصدفة. لقد كنت تتحدث عن هدفك مع صديقك مايك البارحة. إنه تزامن! إنه أمر مذهل! أو هكذا يبدو الأمر.

يُمكننا تفسير الأمر ببساطة على أنه مجموعة عشوائية من الأحداث، حيث يصادف فقط أن التقيت إيمي في الزمان والمكان نفسه. إلا أننا عندما نفعل ذلك فإننا قد نفوت حقيقة أن اللقاء قد حدث فعلاً، لأن المعلومات انتقلت عبر شبكة اجتماعية «وفق المستوى الثاني للخلق».

إنها ليست عشوائية قطعاً، على الرغم من أنه يمكن تفسيرها على هذا النحو عند النظر إلى النتيجة النهائية فقط. تتجمع الكثير من أحداث الحياة على هذا النحو بسبب المعلومات التي تنتقل عبر الشبكات الاجتماعية. تقدم المحادثات بين الناس احتمالات لحدوث الأشياء العشوائية، ولكن تفسيرها على أنها عشوائية يبين فقط أننا لم نفهم بعد كيف حدثت الارتباطات.

دعنا ننظر إلى الصدف من منظور أعمق، من المستوى الثالث للخلق. إن رغبتك في نشر كتابك ربما جعلتك تتواصل مع إيمي على لوحة الرسم الداخلية. بالعودة الآن إلى التشبيه المرتبط بملاءتنا المطاطية وتوسيعها كي تشمل العالم المادي، يبدو أنك مع إيمي غير متصلين. أتمنا لا تعرفان بعضكما ولم تلتقيا من قبل. إن ذلك الإتصال العميق لا يكون واضحاً مباشرة، إلا أن تأثيره لا يقل أبداً. ينطوي واقع أنكما متصلان على نوع من الجذب المغناطيسي، ولهذا يجتمع الأشخاص والأحداث معا في الزمان والمكان. إنها تبدو عشوائية في الظاهر، إلا أنها ليست كذلك بالتأكيد.

لا أستبعد أن تكون بعض الصدف عشوائية بالطبع، على الرغم من أنها أقل مما نعتقد. يوجد في العالم وفي كل من الزمان والمكان ارتباطات أكثر بكثير مما ندركه. هناك ألغاز رائعة حولنا لنكشف النقاب عنها. أعتقد أن الأمر ممتع جداً.

إليك كيف أعتقد أننا نخلق الصدف في حياتنا. إن امتلاك فكرة حول شيء ما، هدف على سبيل المثال، يسقط الفكرة في الذهن اللاواعي، ويربطنا بهدفنا عند ذلك المستوى. تسقط قطرات الطلاء على لوحة الرسم المادية، وننقاد نحن نحو هدفنا. قد تحدث بعض الأمور بالصدفة على الطريق، إلا أن بعضها الآخر سوف يحدث بسبب اتصال النية مع الهدف.

إن أذهاننا متصلة مع الكون بأسره مثلها تتصل الأوراق مع الأشجار. نحن لا نلاحظ ذلك ببساطة لأننا أقنعنا أنفسنا بأن الوعي ناتج عن كيمياء الدماغ، وبالتالي نقوم باستبعاد الكثير من السحر والمعنى الموجودين في عالمنا.

كنت مع إليزابيث في مدينة نيويورك منذ بضعة سنوات. كنت أتحدث في مؤتمرٍ وقد أخذنا عطلةً عدة أيام بعد ذلك من أجل استطلاع المدينة. قامت إليزابيث مؤخراً بتأليف كتابٍ فكاهي بعنوان لا بد من أن الإله هو رجل God Must Be a Man وقالت إنها تود تسليمه إلى جوان ريفرز كي ترى إن كان سيعجبها. بعد مرور ساعة، تنها في المدينة وقررنا السير ببساطة في أحد الشوارع، وبينما كنا نمر بجانب مبنى سكني، ركنت إلى جانبنا سيارة كبيرة، ومن ترجل منها؟ لقد أصبت التخمين: جوان ريفرز!

كأ قبل بضعة سنوات من ذلك على متن رحلة طيران من مدينة سبوكن في واشنطن إلى مدينة لوس أنجلوس في كاليفورنيا، وبينما كانت إليزابيث تتصفح مجلة أثناء الرحلة، وجدت مقالا عن دومينيك كيتنغ، الممثل البريطاني الذي لعب دور مالكوم ريد في ستار تريك «السلسلة التي تم عرضها قبل أن يشارك الكابتن كيرك». أرّبتني القصة وقالت إنها رأته على الغلاف الأمامي لمجلة مرحبا قبل بضعة أشهر، وأرادت أن ترأسه من أجل طلب النصيحة، فهو ممثل بريطاني مقيم في لوس أنجلوس، إلا أنها لم تكن تعرف كيف يمكنها التواصل معه، وبما أنها ممثلة أيضا، أرادت أن تنتقل من المملكة المتحدة كي تقوم بأداء أدوار في الولايات المتحدة الأمريكية، واعتقدت أن دومينيك كيتنغ يبدو شخصا لطيفا حقا. قالت إن المقال قد ذكرها بأنها تريد التواصل معه، ولذلك سوف تحاول إيجاد طريقة لفعل ذلك.

كيف حال حدسك؟ أعتقد أنك نَحَمْتْ مُسَبِقاً ما الذي سوف يأتي. كأ نقيم في لوس أنجلوس مع صديقتنا الرائعة أوليفيا بيرهام. لقد صادف أن كانت صديقة ليفرا برتون «الذي لعب دور جيوردي لافورج في ستار تريك ودور كيونتا كينتي في مسلسل الجذور الحائز على جائزة أفضل مسلسل درامي». إنني من محبي ستار تريك، ولذلك، وبعد بضعة أيام من وصولنا، دعانا ليفرا عن طريق أوليفيا من أجل متابعة الحلقة التي كان يخرجها.

توجهنا إلى مراكز تصوير بارامونت ووصلنا إلى موقع التصوير. من الذي كان يصور المشهد الذي كنا نشاهده؟ نعم، دومينيك كيتنغ، والأفضل من ذلك أنه كان شابا لطيفا وجاء كي يلقي التحية. عندما عرف أن إليزابيث ممثلة تبحث عن فرصة، أعطاه رقم هاتفه المحمول وعرض عليها أن يساعدها قدر استطاعته. كما أنه أجرى بعض الاتصالات ورتب لها بعض اللقاءات الهامة مع بعض الوكلاء والمدراء المحتملين، واتصل بها عدة مرات على مدى الأسبوعين التاليين كي يرى كيف جرت الأمور.

هل هي أحداث عشوائية؟ قطعاً إنها ليست كذلك.

هل أفكارنا مُقدّرة؟

إذا كنا متصلين جدا بهذه اللوحة الداخلية، أو الحقل النفسي، فيجب أن نتساءل ما إذا كانت جميع أفكارك الواعية منبثقة من هناك. كما أنه إذا كانت كذلك، فهل جميع أفكارنا مقدره مسبقا؟

أولاً، أودّ القول إنّنا ما دمنا نشعر أنّنا متحكمون بعض الشيء بحياتنا ونختبر نتائج أفعالنا، عندها لن يكون الأمر مهماً. إنه مجرد جدال فلسفي.

إلا أننا إذا وضعنا تلك النقطة جانباً حالياً، سوف أقول على نحوٍ شخصي إنه طريق ذو اتجاهين. إن كل شيء في الحياة والطبيعة هو طريق ذو اتجاهين. تؤثر النباتات على الطبيعة من خلال إطلاق الأوكسجين وتسميد التراب عندما تتحلل، وتقوم البيئة بدورها بتغذية النباتات. نستنشق الهواء ونزفر ثاني أكسيد الكربون. هناك دفع وجذب، أخذ وعطاء في كل شيء.

إنني أشير إلى أنّ الأمر يعمل بالطريقة نفسها مع ذهننا الواعي وذهننا اللاواعي، بين اللوحة الداخلية واللوحة المادية.

كيف يحدث الأمر؟ تتسرّب فكرة تحقيق هدف ما إلى الذهن اللاواعي، فتصبح متصلاً مع تحقيق الهدف على ذلك المستوى. بعد ذلك، وتتماماً مثلها تقودك فكرة صنع الخبز المحمص إلى شريحة الخبز المحمص، يتجلى الهدف في النهاية في حياتك اليومية.

بالطبع، لن تُغمض عينيك وتجد أنّ كل شيء قد أصبح أمامك على نحوٍ إعجازي. سيكون مفيداً أن تحدث الأمور على هذا النحو، ولكن انتبه، قد لا تكون فكرة جيدة أن تحدث الأمور بهذه السرعة. عند النظر إلى الأفكار الخفيفة والباعثة على التوتر التي تنتاب الكثير منا، أرتجف لمجرد التفكير في الأشياء التي سوف نجعلها تتجلى حولنا. إنني أشكر الإله على وجود فاصل زمني. تماماً مثلها يستغرق الفنان وقتاً كي يملأ اللوحة عندما يرسم شيئاً ما، علينا نحن أيضاً أن نمنح أهدافنا مزيداً من التركيز؛ كي نكون متأكدين أننا واضحون بشأن ما نريد. تحدث العملية الفعلية لتحقيق الأهداف من خلال مستوى الخلق الأول والثاني، إلا أن الاتصال ينشأ من خلال المستوى الثالث.

من جهة أخرى، فإنّ المعلومات الواردة من اللوحة الداخلية تُلوّن تفكيرك من خلال الاتصال بين ذهنك الواعي واللاواعي، وبالتالي تؤثر على بعض خياراتك وعلى إلهامك بحيث تنجذب إلى الأشخاص والأماكن التي تتصل معها على ذلك المستوى الداخلي.

هكذا، فإننا نخلق واقعنا الشخصي باستخدام إرادتنا الحرة، إلا أنّ بعض الخيارات التي نتخذها فيها تحمل معانٍ أعمق قد لا ندركها في ذلك الوقت. يوجد إرادة حرة وقدرة.

في الفصل القادم سوف ننظر إلى الطريقة التي نخلق من خلالها أحداثاً في العالم.

النقاط الرئيسية

- يوجد طريقتان للنظر إلى الزمن، من أعلى اللوحة ومن فوق اللوحة.
- يختبر الذهن الواعي الحياة اليومية، إلا أن الذهن اللاواعي «أنت الكبير» موجود على المستوى الأعلى.
- تكون الأحداث متصلة عند هذا المستوى. إنَّ الحاضر يخلق المستقبل، والمستقبل يخلق الحاضر، وكلاهما يخلق بعضهما.
- إنهما متصلان أو مرتبطان.
- تحدث الصدفة لأن الأحداث والأشخاص متصلون.

خبرات حياتية

- في كل مرة تحدث فيها صدفة، تأمل في فكرة وجود اتصالات أعمق في الحياة.
- فكر في أهدافك وطموحاتك على أنها أحداث أنت متصلة بها مسبقاً. إنها تجذبك مسبقاً، ولذلك كن على ثقة أن كل قرار وفعل تقوم به هو الفعل أو القرار الصحيح.
- تأمل في فكرة أنك جزء من نسيج الواقع، وأن ذلك الجزء منك يشغل دائماً تلك المساحة الداخلية. لاحظ الإلهام الذي تستقبله من ذلك المستوى.
- إن كنت مرتبطاً مع شخص مقرب منك، كن ملاكاً في حياته من خلال الارتباط مع من تريد لكليهما أن تكونا عليه إذا كان يعيش حلمه.

الفصل العاشر

الذهن داخل المادة

«الوعي يخلق كل شيء، أو يمكننا القول إن كل شيء نعرفه يعكس بالتحديد ما يخلقه الوعي.»

جين روبرتس

بما أننا بدأنا في فهم بعض ارتباطات حياتنا، يمكننا الآن أن نستكشف كيف يصبح الذهن مادة.

دعنا نستمر في افتراض أن الوعي هو المكون الرئيسي لنسيج الواقع، وبالتالي، بدلاً من التفكير في النسيج على أنه حقل كمي، كما نفعل في الفيزياء، سوف نفكر فيه على أنه حقل من الوعي.

تبدو الأشياء متباعدة على نحو واضح في العالم، يبدو واضحاً أنني لا أمسك بيدك في هذه اللحظة، ولكن عندما نتعمق أكثر فأكثر في المجال، تبدأ هذه الفواصل بين أشياءنا اليومية في التلاشي إلى أن تصبح غير موجودة. يمكنك النظر إلى شجرة والتفكير فيها على أنها منفصلة مادياً عنك، إلا أنك إذا أمعنت النظر داخل ذرات جسدك، أو ذرات جذع الشجرة، سوف تصل في نهاية المطاف إلى المكان نفسه والإدراك العميق الذي يدور حول عدم وجود أي انفصال بينكما.

كلها تعمقنا على نحو أكبر، نصبح متصلين أكثر، إلى أن نصل إلى مستوى الواقع حيث نكون نحن تعبيرات مختلفة عن الشيء نفسه، تماماً كما هو الحال في الفيزياء الكمية حيث الجسيمات دون الذرية ما هي إلا تعبيرات مختلفة عن المجال الكمي.

يُمكنك أن تتخيل أن النوايا والأفكار عند مستوى الواقع هذا تُنتج أمواجاً، تماماً مثلها تنتج الكلمات المنطوقة أمواجاً صوتية. يمكنك التفكير بها على أنها أمواج من الوعي، إلا أنه وكما هو الحال في تجربة الفوتونات خلف الشق المزدوج، أود أن أقترح أن الأفكار والنوايا هي جسيمات أيضاً.

دعنا نلعب بفكرة أن النوايا تُنتج جسيمات من الوعي. تماماً مثلها تُتحد جسيمات كوارك «جسيمات أولية لا يعرف لها أي أجزاء أصغر» من أجل تكوين بروتونات «يتألف البروتون على وجه التحديد من جسيمي كوارك «موجبين» وآخر «سالب»»، قد تُتحد جسيمات الوعي كي تكون بطريقة ما جسيمات كوارك.

إذا فكرت في الأمر على هذا النحو، عندها تكون الجسيمات دون الذرية «البروتونات، الإلكترونات، الجسيمات كوارك، والجسيمات الأخرى» مكونة فعلياً من الوعي.

نحن لا نفكر في الوعي عادةً على أنه مادي، وقد لا يكون هناك بالطبع أي جسيمات وعي حقيقية، بل مجرد أفكار تشكل مجالات تخلق بدورها بنية، تماماً مثلما يستطيع الصوت أن يخلق شكلاً من الرمل إذا وضعت الرمل على مكبر صوت. بالبقاء مع فكرة الجسيمات الآن، قد يندمج الوعي مع كل الأشياء المادية في عالمنا بالطريقة نفسها التي تندمج فيها غيوم الغبار الكوني مع الكواكب.

عند اتباع هذه الفكرة، يكون التالي لدى العالم بأسره وعي، ليس فقط الحيوانات والنباتات، وإنما الصخور، الغيوم، المحيطات، الغبار، وحتى الهواء الذي نتنفس. من الواضح أنه نوع مختلف عن الوعي الذي نتشاركه، إلا أنه الوعي نفسه. لست أشير إلى أن الذرة تتخذ قراراً بأن تتسكع من أجل مشاهدة ستار تريك، أو تستمتع بالذهاب إلى النادي الرياضي، وإنما أشير إلى أن لديها بعض الإدراك، على الرغم من أنه قد يكون بدائياً بالنسبة إلي وإليك. سوف أقول إن نوعية وعينا ذاتي الإدراك تتطلب شبكة عصبية حيوية، ولكن ذلك لا يمنع «هممة» الوعي الموجودة في الخلفية حولنا.

إذاً فالعالم بأسره مفعم بالحياة، من أصغر ذرة إلى أكبر نجم، ويجب على أفكارنا ومعتقداتنا اللاواعية الجمعية أن تصدر الموجات والجسيمات التي تشكل هذا العالم المادي الذي نتشاركه. بما أن الذهن الواعي يركز على عالم الحياة اليومية، فمن الواضح أن هذا يتم من خلال الإدراك الواعي، ولهذا السبب لا نقوم عادةً بثني أو رفع الأشياء من خلال التفكير وحده. على الرغم من ذلك نحن نقوم على نحو جماعي بفعل الكثير دون حتى أن ندرك، إننا معنا نخلق العالم.

إن واقع أن الذهن اللاواعي يركز على العالم الداخلي هو سبب حصولنا على درجة من الديمومة في العالم. إن الصيخور، الأشجار، والمناظر الطبيعية، والأشياء لا تظهر وتختفي ببساطة في الهواء مع كل فكرة يفكر فيها الإنسان العادي.

في الواقع، من المفيد أنه هناك انقسام بين الذهن الواعي والذهن اللاواعي. إن الذهن اللاواعي يركز على الداخل، ويحافظ على البنية المرنة للعالم، بينما يختبر الذهن الواعي العالم مركزاً على الخارج.

هكذا، فإن العالم هو بنية ذهنية، والعالم اليومي الصلب ظاهرياً ما هو إلا إسقاط من حقل الوعي، تماماً مثل إسقاط سينمائي على شاشة. إن نوايانا وآمالنا وأحلامنا نتخلق الكثير من واقعنا وفق مستويات الخلق الثلاثة، إلا أنها تلتخص في النهاية في الانطباعات التي نقوم بها على البكرة الموجودة في جهاز العرض.

في الواقع، تماماً ومثلها يملاً الماء شكل الكوب، فإن أحداث حياتنا كذلك تعكس «شكل» ذهننا، نوايانا، معتقداتنا، مشاعرنا، أفكارنا، آمالنا، أحلامنا، حبه، خوفنا، وأحكامنا. إنه ليس ملائماً كلياً، إذ يوجد بالطبع قوى تؤثر علينا، وبعض الأحداث تحدث فحسب، على الرغم من أنه من المحتمل أن يكون لدينا إدراك غير واعي باحتمالية حدوثها. إلا أن هذا لا يزال يقود إلى السؤال المثير للفضول: هل خلق الكون بواسطة فكرة؟

الفكرة الكبيرة

من المعروف جيداً أن الكون بدأ مع الانفجار العظيم. تقول وجهة النظر الرئيسية إنه تقلب عشوائي في الحقل الكمي، تموج عشوائي، أو اهتزاز في نسيج الواقع.

يرى الكثير من الناس أن هذا قد أطاح بفكرة الحاجة إلى الإله. إذا فكّرنا في الخلق على أنه اهتزاز عشوائي فمن المؤكد أنه لا يوجد حاجة فعلية إلى الإله. إلا أنه لا يوجد دليل يثبت أن الاهتزاز كان عشوائياً. في اعتقادي، كان هناك عمل واعي ناتج عن فكرة تسببت في الاهتزاز وفعلت جميع قوانين الفيزياء.

فكر في ولادة طفل رضيع. إذا قمنا بالحساب، سوف يظهر الطفل لحظة الولادة. منذ لحظة لم يكن موجوداً، وفي اللحظة التالية أصبح موجوداً. إنه صفر «لا وجود لطفل»، يصبح واحداً «يوجد طفل»، ويبدو الأمر تقلباً عشوائياً. لا حاجة إلى استنتاج أن العدم كان موجوداً قبل الطفل. إلا أن هذا فقط بسبب تجاهلنا للتقنيات الفعلية الخاصة بالمكان الذي جاء منه الطفل. في الحقيقة نحن نعرف تماماً أن هناك أكثر من مجرد عملية ولادة.

ماذا عن ولادة الكون؟ يقلص التفكير السائد ما قد يكون عملية خلقٍ معقدة وجميلة إلى عدم يصبح شيئاً، وصفير يصبح واحداً. يعود السبب في ذلك غالباً إلى عجزنا عن سبر أغوار نسيج الواقع بالتقنيات الحالية، وكل ما تبقى لنا هو الرياضيات. إنها لغة جميلة وأنيقة «إنها أحدي المواد المفضلة لدي»، إلا أنها تقلص الكثير من الأشياء إلى صفر وواحد، على الأقل إلى أن تنجح صيغة أخرى. أشعر شخصياً أنه من الخطأ افتراض أنه لا وجود للإله استناداً إلى هذه الأسس وخصوصاً تأكيد ذلك على أنه حقيقة.

مَنْ أَوْ مَا هُوَ الْإِلَه؟

كيف سيتناسب الإله مع هذه الصورة؟ أودُّ توضيح فكري عن الإله، حيث قد تختلف عن فكرتك.

تختلف نظرتي عن الإله كثيراً عن الانطباع التقليدي الذي يقول إنه رجل ذو لحية بيضاء جالس على غيمة يستجيب لصلواتنا ويملي أحكامه علينا. في رأيي، لا صلة لمعظم التعاليم الدينية حول العالم اليوم بما كانت عليه عندما كتبت للهِرة الأولى منذ آلاف السنين. أعتقد أن وجود هذه القواعد التي تبدو متحجرة، جنباً إلى جنب مع فكرة الرجل ذي اللحية البيضاء قد خلق مزيداً من الإلحاد الذي نراه في العالم اليوم. ينتقل الناس على نحو طبيعي إلى الجانب الآخر إن جاز التعبير عندما يسمعون أفكاراً وقوانين تبدو مقيدة أو لا تتم عن ذكاء.

أودُّ القول إنَّ العناصر الرئيسيَّة للدين هي الأشياء المهمَّة، الحب، التعاطف، الشفقة، التسامح، الاحترام، اللطف. إن هذه العناصر هي عناصر مشتركة بين معظم الأديان والتقاليد الروحية في العالم. دعنا نبقى مع فكرة الإله لحظة، لأنه على الرغم من أن فكرة الرجل صاحب اللحية البيضاء قد أصبحت مفهوماً بالياً في أذهان الأشخاص الأذكياء، إلا أن هذا لا يعني أن الإله غير موجود.

أعتقد أننا جميعاً الإله. إنَّ الإله هو الجزء الأعمق من ذواتنا.

لماذا؟

الإله

إذا قبلنا فكرة أن نسيج الواقع مُطلق؛ الأمر الذي علينا تقبُّله إذا اعترفنا بأنَّ الكون الذي ينبثق منه مُطلق أيضاً، عندها يمكننا القول إن الوعي مُطلق أيضاً.

إنَّ الإله بالنسبة إليَّ هو وعي مُطلق، وأنا وأنتَ تعبيرات عنه، تماماً مثلها يُعتقد أنَّ الجسيمات الأولية التقليدية هي تعبيرات عن الحقل الكمي. بالطبع لقد قال ذلك

أينشتاين:

من أجل ذلك يمكننا بالتالي أن ننظر إلى المادة على أنها تشكّلت بواسطة مناطق من الفراغ يكون فيها المجال كثيفاً جداً.

إننا بطريقة ما جزء من مجال الإله الذي يكون فيه الوعي كثيفاً، أو مركزاً. إننا كبروتونات في المجال الكمي للإله.

مثلياً تشكّل الجسيمات من وحدات الوعي، نحن أيضاً ننبثق عن الإله. يمثّل كلّ واحد منا فعلياً جسد الإله، ممكنين بذلك الإله من اختبار الحياة بالطريقة الخاصة لكل فرد منا. إن الإله هو الأب و«الأم» وفق هذا المنطق، وليس أباً للمعلمين الروحيين المتفرقين عبر التاريخ فحسب، بل هو أب لي ولك أيضاً. يفضل الكثير من الناس أن يفكروا في الإله كوالد يرعانا، يحبنا ويقدم العون لنا، كشخص يمكننا التحدث إليه في أي وقت. إنني شخصياً أحب هذه الفكرة. إنها مريحة على هذا النحو. ربما لأنها الطريقة الوحيدة التي تتمكن فيها أذهاننا من فهم الإله.

إن تخيل الإله على أنه «نوعاً ما» شخص هو أمر يجعلني أفكر في إنسانية الإله. إذا كان الحب هو أساس الحياة البشرية، إذا يجب أن يأتي من مكان ما، وأنى له أن يأتي إلا من الإله؟ ولذلك أنا أفكر في الإله على أنه الحب، وبما أن الإله غير محدود، فإن محبته غير محدودة أيضاً.

على هذا الأساس، لا أعتقد أن الإله ينحاز إلى أحد، فقد تمّ خوض حروب كثيرة كان يعتقد كلي جانب فيها أن الإله حكر عليهم. إلا أن الشمس تشرق بالتساوي على الجميع، وكذلك تشرق علينا محبة الإله بالتساوي أيضاً.

لذلك لا يهم أين يمكن أن أختبئ أو ما أشعر أنني اقتربته، فيستدركني محبة الإله وتشرق علي أينما كنت. إن مهمتي هي فقط أن أشعر بها وأقوم برد الصنيع من خلال محبة الآخرين أيضاً. من المريح أحياناً أن تعلم أنه هناك شخص ما أو شيء يهم بك من صميم قلبه.

أمل ألا يستاء أحد من هذه النظرة إلى الإله، فهي ببساطة طريقتي المفضلة لفهم الحياة، وإنني لا أشير إلى أننا سوف نصبح نجاة متعصبين دينياً. إلا أنني أطلب من الملحدّين بروح من التعاطف أن يسمحوا لكل شخص أن يتمتع بحرية معتقداته، لأن الإلحاد في نهاية المطاف هو معتقد في حد ذاته لأنه لا وجود لدليل علمي يؤكده.

الدعاء

إذاً كيف تتطابق هذه النظرة عن الإله مع علاقتنا به؟ ماذا عن الدعاء؟

إن غالبية البشر في العالم يقومون بالدعاء، وإن كان بطرق مختلفة، أو يوجهونه إلى إلهة مختلفة أيضاً. إننا نفترض أن الإله انتقائي في إجابة دعائنا لأن بعض دعواتنا تستجاب على ما يبدو وبعضها الآخر لا. أعرف بعض الأشخاص الذين يناقشون في أذهانهم ما إذا كان الإله موجود أصلاً، وعندما تستجاب دعواتهم يصبحون مؤمنين فيه، ولكن عندما يقومون بالدعاء كثيراً ولا يستجاب لهم، عندها يتزعزع إيمانهم. يستنتج البعض أنهم لا يستحقون أن يستجاب دعائهم أو أنهم لا يستحقون أن يكونوا سعداء.

على ضوء المعلومات المقيّمة إلى الآن في هذا الكتاب، أودُّ أن أشير إلى أنّ مهمتنا هي أن نخلق حياتنا، ويجب ألا ننتظر على أمل أن يقوم الإله بفعل ذلك نيابة عنا. قد يكون الإله هو المجال، إلا أننا نشكل هذا المجال. إننا نقوم برسم شكل جسد الإله عندما نخلق باستخدام مستويات الخلق الثلاثة. إننا نحأتو الواقع.

قد يكون من الباعث على الرضا أن نعرف أننا نملك تلك الحرية، فهي تُزيل فوراً الاعتقاد بأننا لا نستحق الحياة التي نريدها. في نهاية المطاف، فإن كل ما في الأمر، مجرد اعتقاد. إنه ليس الواقع، وإنما معتقد عن الواقع.

عندما نشعر بالقوة على هذا النحو، تكون تلك هي قوة الإله، لأننا نستخدم قوة الإله على نحو واعي كي نخلق.

على الرغم من ذلك، هذا لا يعني أنه لا يجب أن نقوم بالدعاء. لا يزال يمكن أن يكون الدعاء وسيلة لطلب المساعدة، وهناك أكثر من طريقة لفعل ذلك.

بعض الطرق المختلفة للدعاء

عندما تطلب من الإله أن يحقق لك شيئاً ما، الأمر الذي يفعله الكثير من الناس عند الدعاء، ومعظم من أعرفهم بالتأكيد، فهذا افتراض سلبي، وهو يعني أنك تفترض عدم قدرتك على تحقيقه بنفسك، وأنت تتخلى في ذهنك عن قوتك الخاصة، وتسلم نفسك للعجز. إن ما تقر به فعلياً هو عجزك عن الخلق، ولذلك فأنت في حاجة إلى طلب ذلك من الإله.

إن الأمر يشبه التأثير السلبي الوهمي للدواء «تأثير نوسيبو»، حيث نتطور عندك أعراض المرض لأنك تؤمن أنك تحمل ذلك المرض، حتى عندما لا تكون كذلك. إن إيمانك بعجزك يمكن أن ينعكس فيما تخلقه حولك باستخدام مستويات الخلق الثلاثة. قد تجد أشخاصاً في حياتك يجعلونك تشعر بالضعف، أو مواقف تبدو فيها فاقد للسيطرة أو تمتلك القليل منها فقط. قد تجد نفسك عالقا حتى في مواقف معينة، تفتقد

إلى الحلول الإبداعية بسبب إيمانك بعجزك. إنك تنتظر ببساطة على أمل أن يقول الإله «نعم» هذه المرة، إلا أنك تمتلك القوة حقاً!

طلب المساعدة

إنَّ أحدَ أكثر أنواع الدعاءِ قوَّة هو أن تطلب من الإله أن يعينك على خلق ما تريد. بهذه الطريقة ما زلت تطلب العون، إلا أنك تؤكد على نحو إيجابي على أنه لديك القدرة على تحقيق ما تريد. إنك تطلب القليل من الإلهام فحسب.

الثقة

إنَّ الطريقة الأخرى للدعاء هي أن تثق بالإله، وثق بأنَّ كلَّ شيء سوف يحدث وفقاً لمصلحتك العليا، وذلك نظراً إلى أن الحب هو جوهر الحقيقة.

أرسل إليَّ صديقي ذات مرّة إحدى تلك الرسائل الإلكترونية التعميمية التي ترسل إلى جميع أنحاء العالم عدة مرات. لم أستطع إيجاد مصدرها، إلا أنني ممتن لمن بدأ في إرسالها لأنني وجدتها ذات معنى. تقول الرسالة إن الإله يجب على الدعاء فقط بإحدى هذه الطرق الثلاث:

نعم

ليس بعد

لديَّ شيء أفضل في ذهني.

إذا كنتَ على ثقة بأنَّ هذا صحيح، يمكنك أن تثقف عن التوتر حيال الأشياء، وتمضي مع التيار باسترخاء. لديك الآن فكرة إبداعية جديدة في ذهنك: سوف تجري الأمور نحو الأفضل بالنسبة إلي. على الاعتراف أنني كنت أستخدم هذا التوكيد منذ كنت طفلاً، عندما سمعته من أمي للمرة الأولى. لقد اعتاد والدها «جدي» أن يقوله لها، وقد منحها الطمأنينة خلال فترة طويلة من اكتئاب ما بعد الولادة.

تخلق هذه الفكرة الأفضل في حياتك ببساطة، دون أن يعرقل ذلك التوتر، والقلق، والخوف من عواقب عدم حصولك على ما تريد.

كُن ممتناً

أخيراً وليس آخراً كما يقال، يوجد دعاء للامتنان. إنه دعاء يقول: «أنا أحب ما يظهر في حياتي الآن، أو أشكرك أيها الإله على كل ما لدي وكل ما أنا عليه الآن». من هذا المنطلق، نلاحظ الأشياء الجيدة في حياتنا، وتزداد السعادة، وترتفع الطاقة الإيجابية، ونكون أكثر قدرة على توجيه أذهاننا نحو الأمور الجيدة التي نرغب فيها، وعندما نلاحظ تلك الأمور الجيدة، سوف يساعدنا تركيزنا على خلق المزيد من الأشياء الجيدة التي سنكون ممتنين لوجودها، لدينا الآن حلقة إيجابية.

إرادة الإله مقابل إرادتنا

يوجد اعتقاد ثقافي عميق يتمسك به الكثير من الناس وينص على أن كل ما يحدث هو إرادة الإله. كيف يتناسب هذا مع قدرتنا على خلق حياتنا؟ قبل أن أعمق أكثر في هذه النقطة، أود أن أكرر من جديد أنني أعرض وجهة نظري، ومعتقداتي فحسب، وأمل ألا تكون أفكاري مسيئة لأحد.

سوف أقول إنه بما أننا الإله، فإن إرادتنا عملياً هي إرادة الإله. كما أشرت في الفصل السابق، يوجد تواصل متبادل بين الذهن الواعي والذهن اللاواعي. إننا نتخذ قرارات ونخلق ما نريد، ونستقبل أيضاً ومضات من الإلهام كي تساعدنا على الالتقاء بأشخاص أو أوضاع نحن مرتبطون معها. بما أن الإله هو الوعي المطلق للهجال، إذاً هناك تواصل متبادل بيننا وبين الإله. إننا نطلب، ثم نتلقى تلهيحات، حدساً، أو شعوراً مرتبطاً مع الطريق الصحيح الذي يجب أن نسلكه. من هذا المنطلق، فإن الإله لا يجبرنا على طاعته، إلا أنه يقدم لنا المساعدة التي نطلبها.

أعتقد أيضاً أنه علينا أن نأخذ في عين الاعتبار أن هناك طريق شامل للحياة يشكل خلفية ضمنية لقوة القدر. إنه كتيار لطيف في نهر بالكاد نلاحظ وجوده، بحيث يبدو وكأننا نتحكم على نحو تام في اتجاه تجديفنا، إلا أننا في النهاية نذهب حيث يأخذنا التيار.

أعتقد أن هذا التيار يتدفق عبر حياتنا بأسرها ولا تتم ملاحظته. على العموم، أعتقد أنه تيار من الحب. تأتي وجهة النظر تلك من ملاحظة أن التطور كتب في مورثات حمضنا النووي نظراً إلى أن التعاون والحب قد ساعدا على تماسك مجتمعاتنا، وضمنا على نحو أساسي بقاء جنسنا البشري. إنها تأتي أيضاً من الحدس. إن كون الحب هو قوة القدر، أمر واقعي بالنسبة إلي.

من السهل طبيعياً قول إن التطور عشوائي، وإن التعاون تطور كآلية للبقاء. ذلك هو المنظور السائد للتطور، وأستطيع أن أرى منطقاً فيه. إنه معقول. إلا أنني ونظراً إلى ما عرضته إلى الآن، أجد نفسي منقاداً إلى استنتاج أن هناك اتجاه للتطور مقدر مسبقاً.

هل هذا يعني أن التطور تحركه إرادة الإله؟ ربما، إلا أننا في أعمال حياتنا اليومية، نتأثر فقط بهذا بمعناه الأوسع. في الواقع، أرى أن إرادة الإله لا تعدو كونها مسألة تأثير. إننا نتطور في النهاية كي نحب بعضنا البعض، إلا أنه لدينا مطلق الحرية بأن نصل إلى هناك بطريقتنا الخاصة. إن الأمر عائد إلينا دوماً.

عندما نستسلم لتأثير أو روح الإله، فإننا بذلك نتناغم مع الحب على نحو تام. نرى الإله في كل شيء، ولأن هذا ما نركز عليه، نخلق الحب، الجمال، والكمال، في كل مكان نذهب إليه. هذا هو الطريق الذي سلكه جميع المعلمين الروحيين العظماء.

في هذه الحالة، يبدو الأمر وكأننا ننفذ إرادة الإله، ونحن فعلياً نقوم بذلك بشكل أو آخر، إلا أن إرادتنا في الواقع هي التي تقوم بذلك. هكذا، فإن التسليم للإله لا يعني التخلي عن إرادتك، بل أن يتم إلهامك أن تستخدم تلك الإرادة الحرة كي تخلق أشياء جيدة.

النقاط الرئيسية

- إنَّ الواقع المادي يتكثف خارج نسيج الواقع.
- إنَّ الذرات والجسيمات دون الذرية حية.
- نحن الإله والإله نحن.
- هناك طرق عديدة للدعاء.
- إنَّ إرادتنا هي إرادة الإله.

خبرات حياتية

- تأمل في فكرة أنَّ الواقع بأسره واعٍ، وأنَّ ذهنك هو أداتك للتناغم معه. اذهب في نزهة إلى الطبيعة، وحاول أن تستشعر الوعي الخاص بأشكال الحياة المختلفة، من الأشجار، الحيوانات، النباتات، الأزهار، إلخ.
- تذكر أنك تمتلك قوة الكون في متناول يديك، وهي تندفق من خلالك. مهما كان ما تخلقه، إخلقه بلطف.

الفصل الحادي عشر

الحياة قبل الحياة

والحياة بعد الموت

«إنّ الوعي هو أساس الحياة بأسرها،
وهو المجال الخاص بجميع الاحتمالات.
تتمثل طبيعته في التوسيع والكشف
عن إمكانياته الكاملة. بالتالي فإنّ الحافز
للتطور هو جزء من طبيعة الحياة».

مهايشي ماهش يوغى

أريد الابتعاد قليلاً عن نقاش موضوع الإله الآن، لأنني أدرك أنه بينما هناك بعض المؤمنين الشغوفين بالإله، إلا أن المفاهيم الدينية قد لا تنال إعجاب الجميع، ولذلك، سأتابع في هذا الفصل من منظور محايد وأدعك تقرر بنفسك.

دعنا نعود مجدداً إلى فكرة أنك أنت الكبير موجود خارج الزمن. إذا كان الأمر على هذا الحال، فهو موجود فعلياً قبل أن تولد وسيبقى بعد موتك. يمكنه رؤية طرفي اللوحة الفنية الخاصة بحياتك. ماذا قد يعني هذا؟

ما قبل التجسد

إنك تعيش حياةً على كوكب الأرض ولا تعرف أي شيء آخر. مع ذلك، فإن أنت الكبير لديه منظور أوسع، ويستطيع أن يضع لمسته الخاصة بفرشاة الرسم في أي مكان. أين يضع لمسته الخاصة؟

هل تعتقد أن مولدك كان كنقطة من الطلاء على اللوحة الفنية؟ أو هل كان من الممكن أن تكون جزءاً من صورة أكبر؟ هل من الممكن أن يكون أنت الكبير قد قرر أن يرسم اللوحة الفنية في مكان محدد، في بيئة معينة، في مناخ محدد من الشخصيات والتأثيرات المحتملة.

ماذا كنت ستفعل إذا كنت أنت الكبير؟ بالطبع إنك فعلياً أنت الكبير، ولذلك سوف ترغب في التأكد من أن كل شيء على ما يرام بالنسبة إليك. على اعتبار أننا نميل إلى تفحص الأشياء قبل شرائها، هل من الممكن أن يقوم أنت الكبير بذلك أيضاً؟ هل من الممكن أن يتفحص أنت الكبير البيئة والمناخ في اللوحة قبل الهبوط عليها بالمظلة إن جاز التعبير؟

دعنا نقول إنه لديك الخيار لدخول عالم جديد. هل كنت ستترغب في أن تختار أين، وكيف، ومتى تخطط للاستقرار؟ هل سوف تتفحص المناخ والظروف الاجتماعية والاقتصادية؟ هل سوف تستطلع آراء بعض الذين يقطنون هناك مسبقاً؟ هل ستترغب في اختيار بعض الظروف التي تناسب معك؟

أعتقد أن معظمنا سيقوم بذلك. سأقوم به على أي حال! ولذلك إذا تقبلت أنك موجود خارج الزمن، إذاً من المرجح أن يكون لك يد في اختيار، دعنا نقول، تاريخ ووقت ولادتك، أين ستولد، بيئة عائلتك، ظروف المنطقة في ذلك الوقت، وحتى مدرستك الأكثر احتمالاً، على الرغم من أنك ربما لا تتذكر كل هذا وقد تنظر حولك وتقول: «من المحال أن أكون قد اخترت هذا! أو هذا الشخص؟ لماذا اخترت وجوده في حياتي؟».

من المنظور الأكبر لـ أنت الكبير، سيكون هناك سبب. إذاً كان في استطاعة أنت الكبير أن يري اللوحة الفنية كاملة، بما في ذلك الشخصيات الأخرى الموجودة في المحيط الذي يفكر أن يحجم فيه مدة تسعين عاماً أو ما يقارب ذلك، سيكون في مقدوره أن يري معظم الأشياء المحتملة التي سوف تؤثر عليك مستقبلاً، في السنوات الأولى على الأقل. إن الأمر يشبه النظر من الأعلى إلى بعض النمل الصغير ورؤية التضاريس الموجودة أمامه.

شجرة الحياة المحتملة

إذا، منذ بداية فترة الحياة المخطط لها، سيكون أنت الكبير قادراً على رؤية خريطة الحياة التي أمامك، وسيكون قادراً على رؤية معظم الأشياء التي ستؤثر عليك، ومفترقات الطرق الأكثر احتمالاً في الطريق أيضاً. إلا أننا نعرف أنه لديك إرادة حرة، فهل من الممكن أن يكون أنت الكبير يقوم بالنظر إلى أكثر من خريطة واحدة؟

إنّ الخيارات التي يراها أنتَ الكبير هي الاختيارات «المُحتملة» التي قد تتخذها، حيث يتفرع كل تقاطع طرق إلى احتمالين مستقبليين. يستطيع أنتَ الكبير أن يرى مستقبل الخيارين كليهما.

أُحِبُّ استخدام التشبيه بالشجرة لشرح هذا. تبدأ الحياة منذ ولادتك التي تُمثل قاعدة الشجرة. بما أنك لا تميل إلى اتخاذ الكثير من الخيارات في حياتك المبكرة، لأن والديك هما اللذان يقومان بذلك عنك، تكون حياتك كجذع الشجرة، تتجه في اتجاه مُحدد. إلا أنه حالماً تبدأ في اتخاذ اختياراتك الخاصة، تُتفرع من الشجرة الأغصان التي تمثل المستقبل المحتمل الذي سيوصلك إليه كل خيار. يوجد على امتداد كل غصن المزيد من الخيارات، الأمر الذي ينتج المزيد من التفرعات، وهكذا. إنني أطلق على هذه الشجرة اسم «شجرة الحياة المُحتملة»، وهي ترسم خريطة معظم الطرق المُحتملة التي قد تتخذها حياتك.

لذلك، وبدلاً من امتلاكك لقرّر واحد، طريق مُحدّد من المفترض أن تتخذه حياتك، يوجد عدة احتمالات، سيوصلك الكثير منها بالطبع إلى المكان نفسه «أو مكان قريباً منه»، ومثلها قال الشاعر الفرنسي جان دو لافونتين: «غالباً ما يلتقي الشخص بقدره على الطريق الذي اتخذه كي يتجنبه»، إلا أنها ستوصلك إلى هناك بطرق مختلفة. ستكون هذه الأماكن هي النوايا، أو الآمال والأحلام الخاصة بـ أنتَ الكبير، إلا أن الأغصان المُحتملة تسمح لك بأن تختار بإرادتك الحرة.

أساءل أحياناً لماذا يتمتع جزء كبير من الطبيعة بالمظهر نفسه، من الأشجار إلى الأوعية الدموية «انظر إلى الأوعية الدموية في عينيك» إلى دالات الأنهار والكثير من أشكال الطبيعة الأخرى. ربما تعكس قوانين نمو الأشجار، الأوعية الدموية، والأنهار، الطبيعة ونمو الوعي، إذ يوجد دائماً اختيار حر ضمن النمو.

لِمَ أتيتُ إلى هنا؟

دعنا نعود أدراجنا إلى الأسباب الحقيقية التي كانت لدى أنتَ الكبير والتي جعلته يبدأ حياتك بالشكل الذي بدأت عليه. كمثال على ذلك، دعنا نقول إنك أردت أن تعمل على شد عضلات ساقيك. لقد قررت الذهاب إلى مكان ما مدة أسبوع

للقيام بذلك. هل ستختار الذهاب إلى مكان مسطح أم منطقة مرتفعات؟ تشير الاحتمالات إلى أنك ستذهب إلى منطقة المرتفعات كي تقوم بشد عضلات ساقيك.

من جهة أخرى، إذا أردت أن تكون أكثر إيجابية حتى وسط التحديات، هل كنت ستذهب إلى مكان يكون فيه الجميع سعداء، أم ستجرب مكاناً تقابل فيه على الأرجح أشخاصاً سلبيين. أصحاب إرادة صلبة؟ أم ستذهب إلى مكان متوسط بين الاثنين؟ ربما واجهت مسبقاً مثل هذا التحدي وقد تفضل أن تسترخي! الفكرة هي أنه لديك خيارات.

أود القول إن ميزة الوعي هي سعيه إلى التوسع، ولهذا السبب فإن الكون يتوسع. يمكن التطور بالنسبة إلينا في توسع وعينا، وأخيراً في الانتقال من التحفظ الذاتي والآنانية إلى إدراك ترابطنا، ومعاملة بعضنا البعض بحبة وتعاطف. بهذه الطريقة، نتطور جميعاً، ويتطور أنت الكبير أيضاً. فتطورك هو تطوره.

هناك الكثير من الاتجاهات التي يمكننا أن نتوسع أو نتطور في الوعي من خلالها. دعنا نقول إن أنت الكبير أراد أن يطور قدرته على أن يكون مسالماً ومتحكماً بنفسه عند مواجهة تحدي. في هذا المثال قد تكون ولدت في عائلة كبيرة حيث هناك الكثير من الضجة، أو أنجذبت إلى أصدقاء يتمتعون بسلوك فوضوي وعشوائي. في هذه الظروف، سيكون الصبر تحدياً حقيقياً، ولن يكون من السهل أبداً إيجاد وقت تكون فيه ساكناً. سوف تحتاج إلى المزيد من التركيز كي تجد السلام، وسيوجب عليك أن تمدد نفسك، إلا أنك ستصل إلى هناك في النهاية، وتوسع قدرتك على إيجاد السلام وسط الفوضى. قد لا تتوسع كثيراً في البداية، ولكن التجارب قد تحدد مسار المراحل الأخرى من حياتك.

عند وضع هذه الفكرة البسيطة في ذهنك، لن تنظر إلى تحديات حياتك على أنها أعباء، الأمر الذي فعله أحياناً، وإنما على أنها فرص تأخذك إلى آفاق جديدة.

إنها فرصة دائماً

أود أن أشارك معك مثلاً شخصياً يوضح أن الظروف الصعبة يمكن أن تقدم لنا فرصاً للتوسع.

كنت أعتقد شخصياً أنني بارع في أن أكون في حالة سلام، حتى عندما أواجه تحديات. لقد قرأت الكثير من الكتب منذ أن تركت الصناعات الدوائية، وحضرت الكثير من المحاضرات والمؤتمرات، ومارست التأمل على نحو منتظم، وكنت نفوراً جداً بنفسني.

كنت كذلك على الأقل إلى أن عملت أستاذا في كلية في الوقت الذي كنت أقوم فيه بتأليف كتابي الأول. شكل أحد الصفوف الذي يضم طلابا في السادسة عشر من العمر تحديا قويا بالنسبة إلي، فقد سمحت لهم بالمغادرة قبل 45 دقيقة في محاضرة الرياضيات الأولى التي تبلغ مدتها ثلاث ساعات، لأنني لم أستطع التحمل. كي أمنحك فكرة عن الوضع، دعنا نقول فقط، إنهم أخبروني بوضوح ما يمكنني فعله بالكسور العشرية التي لدي. ركبت سيارتي، قادتني في الأرجاء وبكيت.

في غضون الدقائق العشر الأولى من الدرس، اختفت جميع الأساليب التي تعلمتها عن الحفاظ على الهدوء والإيجابية. قررت في طريق عودتي إلى المنزل أن صحي أهم من العمل، وقررت أن أذهب إلى العمل في اليوم التالي، وأخبر رئيسة القسم أنني لن أقوم بتدريس هذا الصف بعد الآن، وإذا كانت لديها مشكلة مع هذا الأمر، سوف أستقيل من مناصبي.

أحببت جميع خططي في اليوم التالي لأن رئيسة القسم لم تكن موجودة. أخبرت زميلي إيان أنتون عن ذلك الصف وصحك، لم يكن هذا التصرف هو رد الفعل المتعاطف الذي كنت أتوقعه. أشار سريعا إلى أن تجربتي ليست فريدة من نوعها، وأوضح لي أن الطلاب تمكنوا من رصد خوفي واستغلاله، لأنهم كانوا يعرفون أنهم الذكور المسيطرون ولست أنا. شرح لي بتعاطف أنه لم يكن من المقرر لي أن أستلم هذا الصف، وأنه سيكون من مصلحتي أن أفعل ذلك على المدى البعيد. لقد كانت نصيحة عظيمة.

أمضيت عطلة نهاية الأسبوع وأنا أعمل على تطوير نفسي. قمتُ بتصوّرات حول الشجاعة والثقة بالنفس. كررت توكيدات، وذكّرت نفسي أيضا أنه لدي فرصة لإحداث فرق كبير في حياة هؤلاء الشبان بالإضافة لتعلم كيف أكون مدرسا أفضل مما كنت عليه. عدت إلى ذلك الصف مشحونا بهذا السلوك. تعاملت مع الشخصيات بحس من الفكاهة، التعاطف، واللفظ، ولكنني حظيت بالاحترام أيضا. سارت الأمور على ما يرام بالنسبة إلي وإليهم.

شعرت في نهاية البرنامج الدراسي وكأني الشخصية التي قام بأدائها روبن ويليامز في فيلم مجتمع الشعراء الأموات. كان لدي طابور من الشبان الذين يبلغون من العمر ستة عشر عاما وينتظرون مصباحتي، بين فيهم طالب يعاني من صعوبة في القراءة ولم ينجح في أي امتحان في حياته، وهو يشع نخرا الآن بدرجة «A» التي حصل عليها. شعر بعضهم أنهم تعلموا في هذا البرنامج الدراسي الذي كانت مدته 12 أسبوعا أكثر مما تعلموه في سنين دراستهم السابقة في المدرسة.

تعلمت الكثير أيضا. لقد زادت ثقتي بنفسي وتعلمت ألا أهرب بل أواجه التحديات التي تقف أمامي. أصبح لدي الآن التجربة الفعلية المتعلقة بكيفية سير الأمور على أفضل وجه.

من منظور شجرة الحياة المحتملة، كان الغصنان موجودين. كان بإمكانني أن أختار الرحيل، وكان لا بأس في ذلك. أنا متأكد من أنني كنت سأواجه تحدياً في مكان آخر على طول الطريق! لم يكن الاستمرار في تدريس هذا الصف خياراً سهلاً، فقد توجب علي عدم ارتكاب أي خطأ. كان الأمر مؤلماً في البداية، وقد تكون التجارب المؤلمة ضرورية من أجل نمونا وتحقيق ذاتنا. قد تكون تلك التجارب جزءاً حتمياً من النمو بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص. انظر إلى حياتك الخاصة. هل نضجت نتيجة تحدياتك؟ إننا لا نحصيل على الخبرة في الحياة من خلال قراءة الكتب أو الذهاب إلى المحاضرات. نحن نتعلم منها، إلا أننا نكتسب الخبرة والحكمة من خلال تطبيق ما تعلمناه.

بالطبع نحن لا ننضج دوماً بفعل تحدياتنا، على الأقل ليس على نحو ملحوظ، كما أن الأمور لا تسير دوماً على ما يرام. كان لدي تجربة شخصية مرتبطة مع ذلك أيضاً. ما زلت أتساءل عن الهدف وراء الكثير من الأشياء التي كانت في حياتي. يمكن أن تكون الأمور ساحقة أحياناً. قد يكون الابتعاد أحياناً هو أكثر فعل ملاءم. ربما كان هذا هو الهدف، تعلم امتلاك الشجاعة لقول «هذا يكفي». بطريقة أو أخرى، يمكن أن يكون كل ما يحدث معنا هو فرصة للنضج.

أنت ... وأنت وأنت

تحدثت كثيراً إلى الآن عنك وعن أنت الكبير، لكنك تعرف أن الأمر لا يتعلق بك فحسب، بل يتعلق بنا جميعاً. إنه يتعلق بأفراد عائلتك، أصدقائك، شركاء العمل، والأشخاص الآخرين في محيطك الاجتماعي والذين هم خارج نطاق التواصل معك، ولديهم جميعاً رحلتهم الخاصة في الحياة. إنهم يتطورون أيضاً من خلال شجرتهم الخاصة بحياتهم المحتملة، ولديهم ذاتهم العليا التي تعمل حيث تتداخل أغصان شجرتهم مع أغصانك، وتحدد كيف من الممكن أن يكون النضج متبادلاً.

على هذا الأساس، يفضل بعض الأشخاص أن يفكروا في الحياة على أنها مسرحية فيها الكثير من الشخصيات، البعض منهم موجود على خشبة المسرح «لسبب، لفترة محددة أو مدى الحياة» كما يقال. إننا تلك الشخصيات، ونحن نجهز خشبة المسرح قبل الدخول. لدينا نص نلتزم به، إلا أنه مجرد مسودة. لدينا خيارات تتعلق بطريقة تفسيره، ويمكننا الارتجال إذا لزم الأمر.

ربما نلعب دور شخصية محددة الآن، ولكن كم دوراً لعبنا؟

هل كنت هنا من قبل؟

هل كنا سنكون قادرين على النضج أكثر لو كنا جزءاً من رسومات مختلفة على اللوحة الفنية، أو في مسرحيات مختلفة، أو حياة أخرى؟

فكر في الأمر. إن التاريخ التطوري لجنسنا البشري هو خشبة مسرح كبيرة. تخيل الفرص المسرحية!

كبشر، نحن نُحب القيام بالكثير من الأشياء، وأن يكون لدينا الكثير من التجارب. إننا ننضج من خلال كل واحدة منها، وقد يكون هذا انعكاساً لأحد جوانب أنت الكبير أيضاً. ربما أنت الكبير يخوض أيضاً الكثير من التجارب، أو، من منظورك، يعيش حيوات أخرى، لكل واحدة منها شجرة حياة محتملة. من موقعك على اللوحة الفنية، قد تكون هذه الأشياء في الماضي أو المستقبل، ولذلك، بما أنك جزء من أنت الكبير، يمكنك التفكير فيها على أنها حيوات ماضية أو مستقبلية.

دعنا نعود إلى قطرتي الطلاء على اللوحة الفنية. هذه المرة، لا تفكر بهما على أنهما أنت والهدف الذي ترغب في تحقيقه، بل على أنهما حياتان مختلفتان يعيشهما أنت الكبير. تمثل اللوحة الفنية الآن اللوحة الفنية الخاصة بماضي ومستقبل التطور الإنساني.

قد تسقط بعض قطرات الطلاء في مناطق حرب وقد تسقط أخرى في فترات سلام. قد يكون بعضها ذكراً وبعضها الآخر أنثى. قد تجد بعضها نفسها في بلاد غنية والأخرى في بلاد فقيرة. قد يكون بعضها بدائياً والآخر متطوراً. قد يكون بعضها في مناخ معتدل والآخر في مناخ بارد. هناك أيضاً الكثير من ألوان الرسم. يوجد عدد كبير من التجارب المحتملة التي يمكن خوضها.

إليك ما في الأمر: قد يخطر ببالك أنت الكبير هذه الحيوات في وقت واحد، أو حتى في أزمان مختلفة لا يمكننا تصورها، إلا أنه وكما تعتقد، فكل قطرة مستقلة ومنفصلة عن الأخرى في الزمان والمكان.

بما أننا جميعاً متصلون بنسخ أنت الكبير الخاصة بنا، ونشعر بحقيقتها من وقت لآخر، فإن انجذابنا إلى فكرة الحياة السابقة ربما يأتي من هنا. كان هذا المفهوم جزءاً من الحكمة والتقاليد الروحية حول العالم على مرّ الزمان. في العلم، لا يمكن لأحد أن يقول إنه لا وجود لحيوات سابقة. إن هذه الفكرة «غير قابلة للتزييف» حيث لا يمكن إثبات أنها خاطئة، ولكن هذا لا يجعلها زائفة.

إن الأمر المثير للاهتمام أيضاً هو أن الكثير من تجارب أنت الكبير موجودة فعلياً في مستقبلك. قد يفسر هذا الأمر الرؤى المستقبلية. لقد كان الأنبياء موجودين منذ عصر الكتاب المقدس وما قبله، وأناي أو من أن رؤاهم كانت من الحياة المستقبلية. إلا أنه وبما أن الحياة تتطور على امتداد شجرة الحياة المحتملة، لم تحدث جميع رؤاهم على

امتداد غصن شجرتنا الحالي. ربما شاهدوا ما كان الأكثر احتمالاً في تلك الفترة من التاريخ، ولكن من الواضح أننا اتخذنا بعض الاختيارات المختلفة على طول الطريق.

بالعودة إلى الخيار، وتذكر أنه يمكننا تغيير المستقبل والماضي، هل من الممكن أن نكون قادرين على تغيير حيوات الماضي والمستقبل أيضاً؟ مذهل! هل أنا أقوم بأخذ الأشياء إلى منحى بعيد نوعاً ما؟

فكر في الأمر على أن أنت الكبير لديه شجرة حياته المحتملة الخاصة به. لم لا؟ من المؤكد أنه لديه خياراته أيضاً. تماماً مثلما تختار أنت تاريخاً ومستقبلاً مختلفاً في حياتك وفق خياراتك في الحاضر، كذلك قد يختار أنت الكبير تاريخاً ومستقبلاً مختلفاً من ناحية فترات الحياة، وسوف تترابط فترات الحياة تلك مع ما أنت عليه الآن، ومع الخيارات التي تتخذها في الحاضر.

اشتهر عالم النفس بريان ويس بأخذ الأشخاص إلى حياتهم السابقة تحت التنويم المغناطيسي. إن العلاج عن طريق الرجوع إلى الحياة السابقة هو إحدى أشهر التقنيات التي يستخدمها علماء النفس والأطباء النفسيون اليوم.

لقد جرب ويس التقدم إلى الحياة المستقبلية أيضاً، وعلى نحو مثير للاهتمام، كانت إحدى استنتاجاته هي أنه عندما يحل الشخص مسألة عاطفية في الحاضر، يتغير حياته المستقبلية أيضاً، أو وفقاً للمصطلح الذي كنت أستخدمه، يكون مرتبطاً مع أغصان مختلفة في شجرة الحياة المحتملة لـ أنت الكبير الخاص به، وبالتالي يكون لديه مسار نضج مختلف.

من المرجح أن يكون السبب وراء تعدد حيوات أنت الكبير هو السبب نفسه وراء تعدد تجاربنا، أي كي ننضج. قد يكون نمواً في الإبداع، الذكاء، القدرات البدنية، التعاطف، سمة ما شئت، ويستطيع أن يأتي بأي طريقة من الطرق غير المحدودة. هل يستمر أيضاً إلى ما لا نهاية؟

قد تتساءل ما إذا كان هناك نقطة نهاية، قدر نهائي لك ولـ أنت الكبير.

هل هناك قدر أو وجهة محددة؟

إن نقطة النهاية على لوحتنا الفنية هي نهاية حياتك، وهي إحدى طرق التفكير في القدر. لست متأكداً من وجود طريقة أخرى للتحايل على ذلك، فكل الأنهار تصب في البحر كما يقال. إن كيفية وصولك إلى هناك هو أمر عائد إليك على نحو كبير، فإما أن تنطلق برشاقة وسعادة، متأملاً في تجارب حياتك، أو قد تنزلق في الطرق الجانبية مع تكشيرة قوية على وجهك، وتقول: «يا إلهي! لم العجلة!». إننا جميعاً فريدون من نوعنا.

ماذا بعد ذلك؟ هل ننتقل إلى حياة أخرى؟ هل هناك نقطة نهاية للوجود المادي؟ أعتقد أنها موجودة. إنها اللحظة التي لا يعود فيها وجود شيء يمكنه أن يشكل تحدياً بالنسبة إليك. أنت كامل وتام، وترى كل شيء على حقيقته. إنك موجود بالكامل من أجل أن تعلم وتقدم الخدمات. عندئذ تغادر وتنتقل إلى لوحة فنية جديدة من تجارب الوعي، إلى ملعب مختلف تماماً إن جاز التعبير.

ربما، في المخطط الأكبر للأشياء، تماماً مثلما تنبثق الجسيمات من المجال الكمي وتعود إليه، وتتماثل مثلما تتواجد الحياة الحيوية على الأرض وتعود إليها، كذلك فإن الحياة بأسرها تنبثق من نسيج الواقع وتعود إليه في نهاية المطاف.

ماذا عن أنت الكبير؟ إذا كانت عملية التطور الكلية موجهة إلى الحب، يمكنك القول إن قدره أو وجهته ستكون إلى توسع الوعي الذي يرتبط كما رأينا مع إحساس الحب والاندماج مع الحياة بأسرها. قد يكون التوسع النهائي للوعي، وبالتالي القدر، هو انصهار للوعي مع الوعي المطلق، أو الإله إذا أردت.

هل هناك أي دليل على الحياة بعد الموت

هل هناك أي دليل على الحياة بعد الموت يدعم ما ناقشته إلى الآن؟

تأتي بعض أهم الأدلة من أشخاص مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت، حيث عادوا من حافة الموت ويتذكرون ما حدث لهم عندما كان يتم إنعاشهم عندما استوى مؤشر تخطيط القلب. هناك وجهة نظر عامة تنظر إلى هذه التجارب على أنها هلوسات تسبب بها حرمان الدماغ من الأكسجين، إلا أنني أقول إن الكثير منها يعتبر دليلاً على أن الحياة تستمر بعد الموت.

إن تجارب الاقتراب من الموت أكثر شيوعاً مما تعتقد، فقد مرّ بها ملايين الناس حول العالم. على سبيل المثال، في استطلاع للرأي في الثمانينيات، أفاد ما يقارب واحد من كل عشرين شخصاً أمريكياً أنه مرّ بواحدة من هذه التجارب.

قام طبيب القلب الهولندي بيم فان لوميل في دراسة هامة نشرها عام 2001 في مجلة المشراط الطبية بمتابعة 344 مريض قلب ممن تم إنعاشهم بنجاح بعد سكتة قلبية، وقد مرّ 62 منهم (18%) بتجربة الاقتراب من الموت.

في مقالة نُشرت عام 2011 في صحيفة حوليات أكاديمية نيويورك للعلوم، كتب فان لوميل:

نظراً إلى أن الكثير من الدراسات المستقبلية حول تجارب الاقتراب من الموت التي مرّ بها الناجون من السكتات القلبية قد أظهرت نتائجاً واستنتاجات متشابهة على

نحو ملفت للنظر، لم يعد بالإمكان تجاهل ظاهرة الاقتراب من الموت عليها. إن هذه التجارب هي تجارب حقيقية لا يمكن ببساطة تحجيمها إلى تخيلات، خوف من الموت، هلوسات، ذهان، تعاطي عقاقير، ونقص أكسجين.

استطرد فان لوميل في الاعتراض على وجهة النظر العامة، التي ترى الوعي على أنه تأثير جانبي لكيمياء الدماغ، حيث وصف وجهة النظر هذه على أنها محدودة جداً وغير قادرة على تفسير هذه الظاهرة:

تبدو النظرة المادية الحالية لعلاقة الوعي مع الدماغ التي يتبناها معظم علماء الفيزياء، الفلاسفة، وعلماء النفس، محدودة جداً وغير قادرة على تكوين فهم مناسب لهذه الظاهرة. هناك أسباب وجيهة تدفعنا إلى افتراض أن وعينا، إلى جانب تجارب الذات المستمرة، لا يتطابقان دائماً مع طريقة عمل الدماغ: من الواضح أنه يمكن اختبار الوعي المعزز أو غير المحلي إلى جانب الهوية الذاتية غير المتغيرة بمعزل عن الجسد الميت. إن الناس مقتنعون بأن الذات التي اختبروها خلال تجربة الاقتراب من الموت حقيقة وليست وهماً.

أخبرتني امرأة عن التجربة التي مرت بها والدتها عندما كان عمرها 10 سنوات. قالت إنه كان في استطاعتها:

وصف إجراءات «المستشفى» بوضوح، وما رأيته، وماذا كان يحدث، وما سمعته. لقد وصفت الأنابيب والدم الأحمر الذي يذهب إلى وعاء والأشخاص الموجودين في الغرفة. قالت إنها كانت تتابع الأمور من السقف، خارج جسدها. بدت هادئة تماماً، تراقب الأمر بأسره فحسب.

إنّ النظر إلى مشهد كهذا من الأعلى يُدعى نفاذ البصيرة. أخبرتني امرأة أخرى أنّ الأمر قد حدث مع والدتها أيضاً:

كانت شابة صغيرة وتُجري عملية جراحية كبيرة لإزالة قطعة من عظم وركها، كي تستبدل قطعة مريضة من العظم في عمودها الفقري. كانت تعاني من مرض السيل في رثتها عندما كانت في الرابعة عشر من العمر، وعلى الرغم من أنها تعافت، إلا أنّ المرض قد عاود الظهور بعد عدة سنوات، وبدأت عظام عمودها الفقري في التآكل. كانت العملية الأولى من نوعها في اسكتلندا، وقد حدثت في الشهر الخامس من عام 1954.

كان ألم الأعصاب مُبرحاً. قالت إنها أدركت أثناء هذه الإجراءات الطويلة أنها تطفو فوق طاولة العملية الجراحية وكان بإمكانها سماع المحادثة في الأسفل. لم تكن تتألم، وكانت مدركة لضوء. شعرت بالانجذاب إلى ذلك الضوء، وكانت لا تبالي على نحو غير مبرر أنها غادرت جسدها. بعد ذلك أصبحت واعية بتغيير رأيها بعد العملية.

هناك درجات مختلفة من تجارب الاقتراب من الموت التي تم ذكرها، تتراوح بين مغادرة الجسد، والتوجه إلى ضوء، والخروج على «الجانب الآخر». يصف الكثير من الناس بدقة إجراءات الإنعاش، بالإضافة إلى الحوارات التي دارت بين أفراد الطاقم الطبي.

قام الدكتور مايكل سابوم ذات مرة بإجراء تجربة تتضمن 32 شخصاً مروا بتجارب الاقتراب من الموت. طلب منهم أن يصفوا إجراءات الإنعاش التي تم تطبيقها عليهم. قام الجميع بذكرها بدقة دون أخطاء جسيمة. طلب أيضاً من 25 شخصاً لديهم إطلاع طبي أن يصفوا عملية الإنعاش، إلا أن 23 شخصاً منهم قد ارتكبوا أخطاءً جسيمة أثناء وصفها. لقد كان الأشخاص الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت يتابعون المشهد حقاً من الأعلى.

إن بعضاً ممن اقتربوا من الموت قد صرّحوا أنهم مروا بتجربة العبور في نفق قبل الظهور على الجانب الآخر. التقى بعضهم أقاربهم وأحبابهم الذين فارقوا الحياة منذ سنين مضت. صرح الكثير منهم أيضاً أنهم قابلوا مصدر ضوء ذكي وصفوه على أنه ملاك أو شخصية دينية.

في كتاب أموت كي أكون أنا، سردت أنيتا موريجاني تجربة اقترابها من الموت وذكراياتها حول الجانب الآخر. أوضحت أنها شعرت أنها متصلة مع كل شيء وكل شخص.

بدلاً من رفض هذه الروايات على أنها نقص في أكسجين الدماغ، أو نسج من الخيال، ماذا لو قمنا باعتبار أن الكثير منها يظهر لنا شيئاً من الحقيقة، وننصت إلى بعض الدروس التي شاركنا بها هؤلاء الأشخاص؟ ما هي هذه الدروس؟

يؤكد الكثير ممن مروا بتجارب الاقتراب من الموت أنه هناك عواقب لأفكارنا، كلماتنا، وأفعالنا، حتى وإن لم نرّها مباشرة. إن الشيء الأكثر أهمية الذي يخبروننا به مبراراً وتكراراً هو مدى قوة الحب. في الواقع، يقولون إن الهدف من الحياة، هو أن نحب.

غالباً ما تُغيّر تجربة الاقتراب من الموت الشخص الذي مرّ بها كلياً. في دراسة فان لوميل، تم إجراء مقابلات مع الأشخاص بعد الإنعاش، وبعدها مرة أخرى بعد سنتين، وبعدها أيضاً بثمان سنوات. بالنسبة إلى معظمهم، كان للتجربة أثر إيجابي دائم. أصبحوا يميلون أكثر إلى إظهار مشاعرهم، وأصبحوا أكثر تقبلاً للآخرين، وأكثر محبة وتعاطفاً، وأكثر انخراطاً في الحياة العائلية، وأصبح لديهم إحساس أعمق بمعنى الحياة، وازداد اهتمامهم بالأمور الروحية، وارتفع تقديرهم للأشياء العادية. انخفض لديهم أيضاً الخوف من الموت، وازداد إيمانهم بالحياة بعد الموت أكثر من ذي قبل. من الواضح أن وعيهم قد تطور.

من الصعب بالنسبة إلى المجتمع العلمي الحالي تقبل ذلك. حيث وكما نعلم، فإن وجهة النظر التقليدية تجاه الوعي تقول إنه ناتج عن كيمياء في الدماغ، وبالتالي يكون موجوداً فقط عندما يكون الدماغ حياً. وفقاً لهذا الرأي، في اللحظة التي يستوي فيها خط الدماغ، لا يمكن أن يكون هناك تجارب واعية.

إلا أنه مع ظهور تقنيات تصوير الدماغ الجديدة والقوية، بدأ يتغير فهمنا للدماغ، وأصبحنا ندرك أن أفكارنا ليست نتاجاً لكيمياء الدماغ، وأن معظم ما يحدث في الدماغ هو نتاج لما نفكر فيه. إنه ليس طريقاً باتجاه واحد تنتج فيه كيمياء الدماغ أفكاراً ومشاعر. على سبيل المثال، يظهر تصوير الرنين المغناطيسي للدماغ أن بعض المناطق تضيء عندما نفكر بأمر محدد. هناك بعض الروايات التي تتحدث عن قراءة أذهان الناس عن طريق ملاحظة المناطق التي تضيء عندما يفكرون بأفكار معينة.

لقد تم تطوير إحدى التقنيات الآن من أجل مساعدة الأشخاص الذين يعانون من متلازمة المنحسب «الشلل الرباعي» على التواصل، وتمكين الأشخاص المشلولين من تحريك أطرافهم الصناعية، وإيضاً من أجل مساعدة الأستاذ ستيفن هوكينج المصاب بداء العصبون الحركي والذي أضعف قدرته على التواصل.

بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص، لم تُثبت الأبحاث الأخيرة المتعلقة بالدماغ أن الوعي يمكن أن يتواجد خارج الدماغ، إلا أن أبحاث تجارب الاقتراب من الموت قد أشارت إلى أن هذا هو الحال. عندما يموت الدماغ، لا يمكن للدماغ أو الحواس الخمس أن «تستقبل» الوعي، إلا أنه يبقى مدركاً للأشياء الموجودة خارج الجسم. هذه هي الطريقة التي استطاع الكثير من الأشخاص الذين مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت أن يروا من خلالها عملية إنعاشهم.

همسات من الجانب الآخر

إذا تكأنتوا على الجانب الآخر بعد موتنا، فإن الأمر لا يتطلب أن نسرح في خيالنا كثيراً كي نفترض أن هناك أشخاصاً آخرين، «أرواح، كائنات، ملائكة» موجودون هناك أيضاً. يخبرنا من مرّوا بتجارب الاقتراب من الموت أنهم موجودون، وتبين استطلاعات الرأي أن الغالبية العظمى من الناس يؤمنون بوجودهم.

في كتاب قدر الأرواح Destiny of Souls، يسرد الاستشاري النفسي د. مايكل نيوتن جلسات التنويم المغناطيسي الخاصة بالكثير من مرضاه، وهم يصفون بتشابه مدهش طبيعة «عالم الروح» و«حقيقة» «الحياة» بالنسبة إلى الأرواح التي تعيش هناك.

لا وجود لدليل علمي قاطع على هذا، حيث أنه لا يمكننا قياس أي من ذلك فعلياً. قد يبدو الأمر مستحيلاً بالنسبة إلى الذهن العلمي العادي، ولكن كيف لنا أن نعرف؟ كل ما تبقى لدينا هو ما نؤمن به، وما يبدو صحيحاً بالنسبة إلينا.

أؤمن شخصياً أنه لدينا مرشدون روحيون، كيانات ينصب تركيزها على العالم الداخلي المشترك، وبالتالي ليس لها موضع قدم في الواقع المادي، ولكنها تقدم لنا العون. أؤمن أيضاً أن الأقارب المتوفين يزوروننا أحياناً، ويمكننا رؤيتهم في ظروف محددة. منذ حوالي عشرين سنة، قام كل من جدي وجدتي المتوفين بزيارة والدتي ليلة تلو الأخرى.

بدأت جدتي التي توفيت قبل بضعة سنوات حقيقة كشخص طبيعي. أما جدي الذي أتى في الليلة التالية، فقد بدأ كصورة قبل التحميص، حيث كان شبه شفاف.

كان صديقي كاييل غراي الهامس للملائكة قادراً على رؤية الأموات منذ أن كان طفلاً. مع أن الأمر كان غريباً في البداية، إلا أنه أصبح أمراً عادياً بالنسبة إليه الآن إلى درجة أنه بالكاد يفكر في الأمر عندما يظهر شخص أمامه.

ذهبت ذات مرة من أجل حضور ندوة يقيمها الوسيط الروحي غوردون سميث، والذي كانت دقته في نقل المعلومات من الأقارب المتوفين للأشخاص مدهشة جداً. جاء أخ متوفى لإحدى الفتيات، وفتاة وجد غوردون نفسه يهتم بلحن، وبعد ذلك قام بحركات راب بيديه وذراعيه. تبين بعدها أن تلك الأغنية كانت الأغنية المفضلة عند أخيها، وقد كانت أغنية راب.

تم التحقق من قدرات غوردون علمياً، إذ كتب آركي روي الأستاذ الفخري لعلوم الفلك في جامعة غلاسكو: يزودنا غوردون سميث بأسماء، عناوين، أحداث، وتفصيل دقيقة متعلقة بحياة الشخص وحياة من كان يعرفهم.

أؤمن أن المرشدين الروحيين الخاصين بنا إلى جانب أقربائنا المتوفين هم الذين يذكروننا بين الحين والآخر بأملنا وإحلامنا. كنت أشعر على الدوام أن جدي يراقبني. على الرغم من أن هذا يبدو سخيفاً بالنسبة إلى العقل العلمي، إلا أنني أشعر بالراحة عندما أتواصل معه من خلال عيون ذهني، وأنا مؤمن أنه يساعدي عندما أطلب ذلك. في بعض الأحيان يكون لدي صورة واضحة في ذهني، أو شعور أو إلهام حول شيء ما، وعلى الرغم من أنه توفي عام 1982، إلا أنني أؤمن أن هذه هي طريقته في إيصال الأجوبة إلي.

يقوم المرشدون الروحيون بالأمر نفسه. يتلقى الوسطاء الروحيون رسائل أوضح حتى، حيث غالباً ما يسمعون صوتاً حقيقياً أو يرون المرشد الروحي الخاص بهم في جسد حقيقي ويتحدثون معه. من الشائع كثيراً بين الناس أيضاً أن يروا أحبابهم المتوفين قبل يوم أو يومين من وفاتهم. لقد شاهدت عدة ممرضات ذلك أيضاً، على الرغم من أن قلة منهن يعترفن بذلك علناً.

من غير المرجح أن يكون الأقارب المتوفون، المرشدون الروحيون، والملائكة، جالسين على غيمة طوال الوقت ينتظرون أن يتواصلوا معنا، وكما نخبرنا المعلنون

الروحانيون، ليست الجنة مكانا ماديا نتسكع فيه إلى الأبد. أشار البابا يوحنا بولس الثاني إلى أن الجنة حالة ذهنية، وأنها مساحة من الوعي. عدنا إلى الوعي مجددا!

مولود مع إحساس بالقدر

دائماً ما كانت أول فكرة تخطر في ذهني بعد أن أتعلّم شيئاً ساحراً، كيف يمكنني أن أشرح ذلك؟ بدأ هذا عندما كنت شاباً، والآن أصبح عملي في الواقع هو أن أفسر الأشياء. أعتقد حقاً أنها طريقة غريبة لوصف كوني كاتباً، ولكنني أشعر أن هذا هو بالضبط ما أقوم به من خلال كتيبي والمحاضرات التي أقدمها، أي تفسير كيف تحدث الأمور.

عندما كانت إليزابيث في الحادية عشرة من العمر، كان يرادها إحساس غامر أنه عليها أن تكون ممثلة. هذا الأمر غير حياتها، ومنذ ذلك اليوم كان حياتها تركز على التمثيل.

من أين جاءت هذه الأفكار؟ من السهل القول إن الناس حولنا، التلفاز، وبيئتنا، يقدمون لنا اقتراحات غير واعية. بالتأكيد أو من ذلك أيضاً، فهو شعور فطري. إننا نأخذ في عين الاعتبار جميع أنواع الاقتراحات دون حتى أن ندرك ذلك. في الواقع، كانت أفضل خدعة لي في أوراق الورق حين زرعت فكرة عن ورقة محددة عدة مرات أثناء إحدى السهرات مع أصدقائي. أخذت تلك الورقة من بين أوراق اللعب في وقت سابق وألصقتها أسفل الطاولة. طلبت بعد ذلك من أحد أصدقائي أن يختار ورقة ذهنية، وأن يخبرني الورقة التي اختارها. كان هناك احتمال كبير بأنه سيختار الورقة التي «اقترحتها»، ولقد إختارها بالفعل. بعد ذلك أخذت مجموعة الورق ورميتها على الطاولة وطلبت منه أن يخرج ورقته. بالطبع لم تكن موجودة. ثم مازحته قائلاً إنني أراهن أنها قد مرّت من خلال الطاولة. نظرنا جميعاً تحت الطاولة «شاركت في هذه اللحظة بعض الكؤوس من النبيذ» وكانت ورقته هناك. أقل ما يقال عن الأمر هو أنهم ذهّلوا.

قمت بتنفيذ حيلة مشابهة في اجتماع عائلي بمناسبة عيد ميلاد والدي الستين، ولكنني هذه المرة ألصقت الورقة على الجانب الخارجي للنافذة. بعد أن «اخترت» أحدهم البطاقة، رميت أوراق اللعب على الزجاج. انصدم أفراد العائلة عندما شاهدوا أن الورقة كانت ملتصقة على النافذة، إلا أنهم لم يصابوا بالاندهاش بقدر نصف اندهاشهم عندما أرادوا نزعها فوجدوها ملتصقة على الجانب الآخر. لقد أصيبت إحدى عماتي بالفرع، ورمقتني بنظرات مضحكة لعام أو عامين بعد ذلك.

إن الكثير من أفكارنا تزرعها بيئتنا المحيطة، إلا أنني أعتقد أنه ليس من الصواب استنتاج أن كل حس فطري ينتابنا يأتي إلينا بتلك الطريقة. كما رأينا، هناك ثلاثة

يسبل للحدس، تعتبر الإشارات السيمعية والبصرية «الناس، التلفاز، البيثة» منها. سوف أضيف الآن سبباً رابعاً، وهو أننا نستقبل المعلومات، الانطباعات، والمحفزات من ذاتنا العليا، التي تحدد الوجهة الشاملة لحياتنا في المقام الأول. أود القول إن هذا هو السبب وراء امتلاك الناس لإحساس الهدف، والقدر، على الرغم من أنهم لا يستطيعون تفسيره.

إنه السبب أيضاً وراء التقائنا بأشخاص للمرة الأولى وشعورنا أننا نعرفهم منذ زمن طويل. إذا نتاجت ذواتنا العليا فوق اللوحة الفنية، وقررت أن نتداخل أو نتصرف أغصان أشجار حياتنا المحتملة مع بعضها البعض، قد نشعر عندئذ أننا نعرفهم من قبل عندما نتقاطع طرقنا. قد يتم استبعاد هذا الشيء على أنه مجرد تأقلم مع الأشخاص الذين تجتمعنا بهم أشياء مشتركة، إلا أن هناك أشخاصاً نشعر أننا نعرفهم على الرغم من أنه لا يوجد شيء مشترك بيننا، وسيكون من الخطأ أن نستنتج أن هذا هو السبب الوحيد وراء وجود تفاهم مشترك بيننا.

يشعر الكثير من الأشخاص أنه ليس لديهم إحساس بالهدف على الإطلاق، وأشك بأن هناك سبب لذلك أيضاً. ربما من الأفضل ألا يعرفوا، على الأقل في الوقت الراهن، وبهذه الطريقة سوف يختون طريقهم بأنفسهم، الأمر الذي قد يكون هو الغاية الأسمى في حياتهم.

أتحيل أحيانا امتلاك إحساس بالقدر على أنه امتلاك لخريطة في ذهنك تُرشدك طيلة حياتك، كجهاز الملاحة بالأقمار الصناعية الذي يذكرك أن «تتجه يساراً عند التقاطع القادم»، على الرغم من أنه يتحدث عبر الحدس أو الإحساس الداخلي وليس بصوت مرعج. إنها معرفة داخلية بوجهتك وما تحتاج إليه للوصول إلى هناك.

شعرت بهذا بقوة بين عامي 1998 و 1999، عندما كنتُ أعمل في الصناعات الدوائية. كان الشعور أنني من المفترض أن أكون كاتباً وملقياً للمحاضرات قد أصبح قويا جداً بحيث أنني في بعض الأوقات لم أكن قادراً على التفكير في شيء سوى ذلك. عرفت أنه توجب علي ببساطة القيام بذلك، على الرغم من أن فكرة تربي لعملي قد أفرغتني في البداية، وكانت فكرة التحدث أمام الناس مخيفة جداً.

إلا أننا لدينا دوماً إرادة حرة. لا تُجبرنا الخريطة على القيام بأي شيء، فهي مجرد مرشد، حالها حال خريطة الشوارع. توضح خريطة الشوارع ما الشارع الأفضل الذي يمكننا السير فيه، ولكنها لا تجبرنا على السير فيه. يمكننا دوماً اختيار احتمالات أخرى من شجرة حياتنا المحتملة.

توأم الروح

دعنا نناقش الآن مفهوم توأم الروح، الذي أراهن أنكم تتساءلون عنه جميعا الآن، فكرة وجود روح خاصة موجودة لكل واحد منا.

تخيل أنك كوّنت علاقةً مع روحٍ أُخرى لأيّ سببٍ كان. قد تكون علاقة عاطفية، أو علاقة صداقة، أو علاقة عائلية، أو حتى أي علاقة أُخرى. مهما كان السبب لذلك، دعنا نفترض أن أنت الكبير والسيد أو السيدة الكبيرة قد قررا أن يمضيا بعض الوقت معا في الحياة البشرية. دعنا نستخدم الآن التشبيه المتعلق بقطرتي الطلاء، فهما يغادران فرشاة الطلاء معا وينفصلان عند الهبوط على اللوحة الفنية، ويهبطان معا منفصلين على نحو واضح في الزمان والمكان. يولد أحدهما قبل الآخر، وهما ليسا متصلين ماديا مبدئيا مع بعضهما البعض، إلا أنه وفقا للعهد الذي قطعاه قبل ولادتهما على الأرض، هناك اتصال بينهما، أي كما لو أنهما متشابكان، وهنا يصبح الأمر مذهلا باعتقادي.

بما أنهما متشابكان، فإن ما يحدث مع أحدهما، حتى إن كانا غير مدركين لهذا التشابك، يكون مرتبطا مع ما يحدث مع الآخر. أينما ذهب أحدهما، ومهما كانت التجارب التي يمر بها، سوف ترتبط تجارب وسلوكيات الآخر به بطريقة ما، حتى إن لم «يلتقيا» بعد. هكذا، عندما يلتقيان أخيرا، أو يجتمعان إن كانا يعرفان بعضهما من قبل، سيكونان متوافقين تماما. هناك ألفة واتصال يبدو مألوفًا، حتى وإن بدا الأمر بأسره خاطئا في البداية.

هل أصبحت صديقا لأحدهم وصادف أن كان لكما الماضي نفسه؟ يمكن أن يكون الأصدقاء توأم للروح أيضا، ولكن من أجل تمييز هذا عن العلاقة العاطفية قد نشير إليهم على أنهم «رفقاء الروح»، أو كما كان يناديني صديقي كيني، «أخي».

قد يكون توأم الروح هو الشخص الذي يستفزك، وأنا لست أتحدث عن الأمر بالمعنى المادي. ضحكت بصوت مرتفع عندما سمعت واين داير يقول إنه كتب ذات مرّة مقالة في إحدى المجلات بعنوان «توأم روحك هو الشخص الذي لا يمكنك تحمله». قد يكون توأم روحك هو الشخص الذي لن ترغب أبدا أن تكون في علاقة عاطفية معه، إلا أنه باستفزازه المستمر لك يساعذك على التوسع، والتحول إلى الشخص الذي تحتاج أن تصبح عليه في مرحلة أخرى من حياتك. ربما هذا هو الهدف بأسره.

من الواضح أن هناك عنصر من عناصر الحياة مخطط له يحدث هنا. أراهن أنه إذا كانت علاقة عاطفية أو صداقة مهمة، فإنها ستحدث بغض النظر عن ماهية غصن شجرة حياتك المحتملة الذي تجلي. بعبارة أخرى، بغض النظر عن الخيارات التي اتخذتها في حياتك، سوف ترتبط معها خيارات توأم روحك، بحيث يكون هناك دائما احتمال كبير بأن تلتقيا وتكونا في علاقة. إذا كنت ستصل إلى نقطة اللقاء في وقت مبكر، سوف تعترض الصعوبات طريقك كي تخفف من سرعتك، وإذا كنت تتحرك

ببطء شديد، عندها ستحدث الصدفة التي تبدو إعجازية كي تدفعك قدما. يا إلهي، أراهن أنك إذا كنت عازبا فإنك تعتقد أنه يمكنك الاسترخاء الآن.

عندما كنت مُغمساً في هذه المادة بينما كنتُ أكتبُ هذا الفصل من الكتاب، راودني حلم واضح ذات صباح، حيث كنتُ في مثل عمري الآن، «41» عاماً، وكنت أهرول مع بعض أصدقائي الذين تعرفت عليهم في الجامعة. كنت متقدماً عليهم، ولذلك وقفت عند حانة كي أرتاح قليلاً. التقيت إليزابيث هناك. بدت مختلفة في الحلم. كان شعرها أقصر، وارتدت ملابس مختلفة، كان لديها نوع من الوشم، ولكن شخصيتها مشابهة لما هي عليه الآن. انجذبت إليها مباشرة. عندما استيقظت، شعرت أن هذا كان أحد أغصان شجرة حياتنا الخاصة المحتملة، فقد كان لقائنا محتملاً دوماً.

من أجل ذلك، أو من بوجود شيء اسمه توأم الروح، على الرغم من أنه تم الاستهزاء بي على نحو ساخر عندما طرحت الموضوع للمرة الأولى في المختبرات العلمية. لا أعرف إذا كان لدى جميع توأم الروح النوعية نفسها من التواصل، أو إذا كان هناك أسباب مختلفة لعلاقتهم، لست متأكداً، إلا أن الفكرة منطقية جداً بالنسبة إلي.

من المؤكد أننا نعيش في عالم مترابط نتشارك فيه الواقع. سوف أناقش في الفصل القادم قوى القدر الجمعية وكيف ننسجم معها كأفراد.

النقاط الرئيسية

- نحن موجودون لسبب، وهو يتعلق بالإنضج.
- إننا نتطور على امتداد شجرة الحياة المحتملة حيث تقودنا خياراتنا إلى أكثر من مستقبل محتمل. يختبر أنت الكبير جميع الاحتمالات.
- هناك دليل علمي على الحياة بعد الموت.
- لقد كنت موجوداً هنا من قبل، «أو على الأقل أنت الكبير كان موجوداً».
- أنت الكبير يتطور من خلالك.
- خلق بعض البشر ولديهم إحساس بالهدف، مثل خريطة داخلية أو جهاز ملاحظة.
- توأم الروح هي الذوات العليا التي وافقت على أن تصبح متشابكة على الأرض، وتجذب إلى بعضها عبر الزمان والمكان كي تلتقي.

خبرات حياتية

- انظر إلى حياتك. هل كانت تحدياتك سببا في نموك؟
- هل تشعر أنه لديك إحساس بالهدف أو القدر؟ ما هو؟ إذا لم يكن لديك ذلك الإحساس، تأمل بانتظام مع نية إيجاد معنى أعمق لحياتك.

الفصل الثاني عشر

القدر الجمعي،

نذهب حيث نذهب

«إنّ الترابط بين البشر، الارتباط في العلاقات، قدسية الخلق، هم حكمة قديمة للغاية».

ريبيكا أدامسون

الآن بعد أن ناقشنا مسألة القدر من منظورٍ شخصيٍّ، ماذا عن المسألة من منظور القدر الجمعي؟ في نهاية المطاف نحن نعيشٍ معاً في عالمٍ واحد. هل تجذبنا أحلامنا وأمالنا الجمعية إلى واقعٍ جمعيٍّ؟ هل القدر مخطط له للبشرية، أم نحن من نخلقه خلال حياتنا؟

وفق المصطلحات الكونية البحتة، هناك قدر نهائي لنا. سوف تنفجر الشمس نتيجة حدثٍ المستعر الأعظم بعد 5 مليارات سنة «تزيد أو تنقص يوماً أو اثنين»، ولذلك سوف يصبح كوكب الأرض شبيهاً جداً بالخبز المحمص. على الرغم من ذلك، من يعلم في أي مرحلة من التطور «الروحي والتقني» سنكون عندئذٍ؟ قد لا نكون في

حاجة إلى كوكب على الإطلاق، حيث سنكون قد انتقلنا إلى مكان آخر منذ زمن بعيد.

بعيداً عن هذا، وعن احتمالات اصطدام كويكب بنا يعد ما يقارب مئة سنة تقريباً، أو تمزيق الانبعاثات الكمية التاجية لغلافنا الجوي، أود أن أتطرق إلى كيفية ارتباط قدرنا الجمعي مع خياراتنا التي نتخذها.

أعتقد أن الكون لا يمارس تأثيراً رئيسياً علينا، لقد بدأت هذا الكتاب بعلم الأحياء الزمني كي أوضح فكرة أننا لسنا منفصلين عن الكون. فإيقاعاته ودوراته محفورة بقوة في تكويننا الوراثي، بحيث أننا نعمل ما يفعله، ولكن على نطاق مختلف.

لقد نظرنا إلى دورات كوكب الأرض، الشمس، والقمر، ولكن أعتقد أن هناك دورات أخرى أكبر تؤثر علينا أيضاً. وفقاً لطبيعة سير الأمور، لا يسعني سوى التكهن.

كُتِبَ الكثير عن 21 كانون الأول من عام 2012، أي نهاية التقويم الإحصائي الطويل الخاص بشعب المايا. يعتقد الكثير من الناس أنه يمثل نهاية العالم أو بداية نهاية العالم. لا أؤمن بذلك أبداً ولو لثانية. لقد قام شعب المايا بحسب بتحديد دورات الكون وبنوا تقويمهم بناءً عليها. بطريقة ما، فإن نهاية تقويمهم الطويل لا يختلف عن نهاية قرن أو ألفية بالنسبة إلينا. على الرغم من أن شعوب المايا كانوا يحددون دورات كون حقيقية وليس مجرد فترات اعتباطية تتألف من، دعنا نقول، 100 أو 1000 سنة مثلما نعمل نحن. إنها ليست النهاية، بل مجرد انتقال إلى فترة زمنية أخرى. يمثل 21 كانون الأول من عام 2012 نهاية دورة ذات تناغم فريد من نوعه بين النجوم والكواكب.

أعتقد أن نهاية دورات وبداية أخرى جديدة يدلّ على بدايات جديدة في أنفسنا الفردية والجمعية. عند نهاية السنة على سبيل المثال، يكتب الكثير منا قراراته المتعلقة بالسنة الجديدة. لدي طقس صغير أتبعه كل سنة، وهو يؤثر حقاً على الطريقة التي تتجلى بها سنتي الجديدة. أحياناً أقوم بجولة في المتاجر بين رأس السنة وعيد الميلاد كي أشتري دفتر ملاحظات جديد سوف أدون عليه الكثير من النوايا، أنواع الالهام، والأفكار المختلفة التي ستراودني على مدار العام، وأشتري مذكرة جديدة كي أضع عليها جدولاً بمحاضراتي ولقاءاتي. إنني اعتني جيداً بمسألة اختيار الدفتر والمذكرة المناسبين. أبحث عن الدفتر أو المذكرة التي تبدو ملائمة، سواء بناءً على اللون، نوعية الورق، الحجم، أو شيء آخر. ثم في 31 كانون الأول، أقوم بتلخيص سنتي الماضية، وأنظر كيف كان أدائي وأقارن ذلك بالطموحات التي كانت لدي، وأدون أهدافي الجديدة. الأمر برمته يرمز إلى بداية جديدة بالنسبة إلي. أشعر بحماس كبير بعد عيد الميلاد لأنه بإمكانني الإحساس بالبداية الجديدة الوشيكة، ولأنني أقرر الآن كيف أريد أن تجري دورتي السنوية التالية. يفعل كم هائل من الناس الشيء نفسه.

في كتاب نقطة الاختيار Choice Point الذي شاركت في كتابته مع هاري ماسي، منتج الفيلم الذي يحمل الاسم نفسه، ناقشنا دورات الكون الطبيعية وكيف يمكن أن تؤثر علينا. وأشرنا إلى أنه عندما تنتهي دورة هامة وتبدأ واحدة جديدة، يكون هناك فترة قصيرة من الزمن بينهما تحدث فيها أزمات. هذه الفترات هي نوافذ من الفرص، أو «نقاط اختيار»، حيث يكون لاختياراتنا قدرة كبيرة على التأثير على الطريقة التي تتجلى فيها حياتنا في الدورة القادمة.

بينما كنتُ أكتب في عام 2012، كان يبدو أنّ هناك الكثير من الأزمات في العالم، من الاضطرابات السياسية، والأزمات الاقتصادية، إلى أزمات الزيادة السكانية، الوقود، الفقر، الغذاء، والتغير المناخي. هل من الممكن أن يكون الأمر مرتبطاً على نحو ما مع نهاية الدورة الكونية التي حددها تقويم المايا؟ أظن أن الأمر كذلك. إن كون هذا بسبب تأثير حيوي أو تأثير رمزي هو أمر مفتوح للنقاش. أعتقد أن السبب هو كلاهما.

دعنا نأخذ الفكرة الرمزية أبعد قليلاً، هل كنت تعرف أن أعداداً كبيرة من الأشخاص قد دخلوا إلى المستشفى بسبب الحوادث المرورية في يوم الجمعة الثالث عشر من الشهر أكثر من أي وقت آخر من السنة؟ لقد أخبرني طبيب بذلك، إلا أن هناك بحث يدعم هذا. على سبيل المثال، في مقالة نشرت في المجلة الطبية البريطانية عام 1993، أظهر الباحثون أنه على الرغم من وجود عدد أقل من المركبات في طريق M25 السريع حول لندن في يوم الجمعة الثالث عشر «من المفترض أن عدداً كبيراً من الأشخاص المؤمنين بالخرافات قد كانوا في منازلهم»، كانت حالات الدخول إلى المستشفى الناتجة عن حوادث المرور أعلى بنسبة 52% من يوم الجمعة في السادس من الشهر.

قارنت دراسة أوسع نُشرت في المجلة الأمريكية للطب النفسي عام 2002 وأجراها فريق من العلماء في جامعة أولو في فنلندا حالات الوفاة الناتجة من الحوادث المرورية في يوم الجمعة الثالث عشر في تعداد سكاني، مع حالات الوفاة الناتجة عن الحوادث المرورية في أيام الجمعة الأخرى من السنة. وجدوا أن المزيد من الأشخاص قد فارقوا الحياة نتيجة الحوادث المرورية في يوم الجمعة الثالث عشر. على نحو مثير للاهتمام، كانت نسبة الزيادة معظمها من النساء «ربما هن يؤمن أكثر بالخرافات»، وقد تم استنتاج أن 38% من وفيات النساء في يوم الجمعة الثالث عشر كانت نتيجة يوم الجمعة الثالث عشر في حد ذاته، حيث لم يكن هناك أي فارق في عدد وفيات الإناث في أي يوم جمعة آخر، ولكن كان هناك ارتفاع حاد في العدد في يوم الجمعة الثالث عشر.

إعتقد المؤلفون أنّ هذا عائد إلى القلق الذي أثارته خرافة يوم الجمعة الثالث عشر فيما يعرف برهاب يوم الجمعة الثالث عشر paraskevidekatriaphobia. أراهن أنك لن تتمكن من قولها! في الواقع، قلبت ذات مرّة هذه المفردة في بداية محاضرة عامة أيام

ما يقارب 100 شخص، وأضفت مازحا «سأعطي خمسة جنيهات لأي شخص يتمكن من ترديدها لي». قالها مباشرة شاب موجود في الصفوف الأمامية يدعى ستيف، وأعطيته الخمسة جنيهات! إن الكلمة مشتقة من الكلمات اليونانية paraskevi وتعني «الجمعة»، و dekatreis بمعنى «13» و phobos أي «رهاب». إن رهاب يوم الجمعة الثالث عشر يعرف أيضاً باسم triskaidekaphobia ويعرف حتى باسم Frigga «Frigga» هي الآلهة النرويجية التي سمي يوم الجمعة على اسمها».

من أجل ذلك، فإن تأثيرات يوم الجمعة الثالث عشر ليست ناجمة عن قوة مظلمة تجعلنا نصطدم بسياراتنا، وإنما الخوف في حد ذاته. إن الاعتقاد بأن يوم الجمعة الثالث عشر هو يوم مشؤوم بالنسبة إلى البعض هو ما يسبب الحوادث. إن الأمر كله في الذهن.

على الرغم من ذلك، هذا لا يعني أنه علينا استبعاده. إن التأثير الموهم للدواء موجود بأسره أيضاً في الذهن، ولا يمكننا إنكار ذلك أيضاً، فتأثيرات يوم الجمعة الثالث عشر حقيقية بالنسبة إلى بعض الناس، تماماً مثلها أن التأثير الموهم للدواء حقيقي، وكذلك التغيرات الكيميائية اللاحقة في الدماغ والجسم. بالنسبة إلى يوم الجمعة الثالث عشر، فإن التوقع الجمعي والفردى للمشاكل هو ما أدى إلى وقوعها.

إن توقع التغيرات العظيمة في نهاية دورة عظيمة موجود أيضاً في ذاتنا الجمعية، أو على الأقل في ذوات ما يكفي من الأشخاص لإحداث تغيير عظيم، ولذلك فإن الإزمات العالمية والشخصية تحدث لنا على ما يبدو، إلا أن الكثير منها في الواقع قد خلق في داخلنا.

من أجل ذلك، كان هناك دائماً احتمالاً كبيرة لحدوث أزمات عالمية و«شخصية» قبل وبعد عدة سنوات من 21 كانون الأول من عام 2012، وبلا شك، فقد رأت ذواتنا العليا اقتراب هذه الأحداث. ربما كانت موجودة في شجرة الحياة الجمعية المحتملة، إلى جانب شجرتنا الفردية الموجودة في بستان أشجار الحياة المحتملة العظيم.

المناخ الذهني والعاطفي

ما القوى الجمعية الأخرى التي يمكن أن تكون حولنا وداخلنا وتوجهنا على طول مسارات جمعية معينة؟

يمكن للعواطف الجمعية أن تعمل أيضاً كقوة مؤثرة علينا أيضاً. أحب التفكير بمزاجنا على أنه مناخنا الذهني والعاطفي، والذي أتخيله كسحابة صغيرة فوق رؤوسنا، فالشخص الذي يشعر بالسعادة لديه سحابة ملونة زاهية، والشخص الذي يشعر بالكآبة لديه سحابة رمادية. أعتقد أن مشاهدة الرسوم المتحركة مدة سنين كطفل « وكبالغ أيضاً » قد منحني هذه الفكرة.

غالباً ما تكون عواطفنا هي الدافع وراء ما نخلقه في حياتنا. في دراسة قامت بمعاينة صور الكُتاب السنوي القديمة لإحدى الكليات، استطاع الباحثون الربط بين ما يحنيه الشخص من مهنته مع ابتسامته في صور الكُتاب السنوي قبل عقدين من الزمن؛ إن الأشخاص الذين كانوا يتسمون ابتسامة حقيقية تدعى «D-smile» والتي تعد دليلاً على السعادة، كانوا أكثر نجاحاً في حياتهم من الأشخاص الذين كانوا يتصنعون الابتسامة في صور الكُتاب السنوي.

يحدث هذا على نطاق جماعي أيضاً، فكما نتداخل السحب في السماء وتختلط مع بعضها، كذلك تختلط سخينا الذهنية والعاطفية. أظهر الباحثان نيكولاس كريستاكيس وجيمس فولر أن السعادة والكأبة معديان. في دراسة لشبكة اجتماعية تتضمن حوالي 12000 شخص، تبين أن الشخص السعيد يجعل الناس المحيطين به أكثر سعادة، وكذلك هو الحال بالنسبة إلى الكأبة. بمعنى آخر، إن غيمتنا تلون غيوم الآخرين. ناقشت هذا البحث في كتابي القوة المعدية للتفكير The Contagious Power of Thinking، كما أوضحت فيه كيف إن العواطف تصيب الأشخاص بالعدوى، وبالتالي كيف تحمي نفسك من المشاعر السلبية.

كيفما فكرت في الأمر، نحن جميعاً متصلون، إذ يتموج المناخ العاطفي الخاص بكل شخص، ليس فقط من خلال شبكته الاجتماعية، ولكن أيضاً من خلال النسيج الأعمق للواقع، مثل حصاة سقطت في بركة. تتمزج وتتداخل هذه الأمواج مع الأمواج التي أنشأها الآخرون، وتشكل موجات جماعية يتموج عبر البركة المجازية.

هكذا، نحن نتشارك مناخاً ذهنياً وعاطفياً جمعياً، يمثل متوسط الحالة الذهنية والعاطفية للبشرية. تماماً مثلما يؤثر المناخ الذهني والعاطفي للشخص على طبيعة حياته، كذلك فإن مناخنا الذهني والعاطفي الجمعي يؤثر على ما نخلقه على نطاق عالمي.

يحدث الشيء نفسه في المستويات التي بينهما، في المنازل، أماكن العمل، البلدات، المدن، البلدان، والقارات، وبما أننا جميعاً جزء من هذه المناخات، فإنه حيثما تتجه، نتجه نحن أيضاً. من أجل ذلك، بدلاً من أن نكون متحكمين دوماً بمناخنا الذهنية والعاطفية، نتأثر أحياناً على نحو كبير بالمناخ حولنا على المستوى المحلي والجماعي. يكمن التحدي بالنسبة إلينا في السيطرة على عواطفنا، الأمر الذي يمكننا القيام به من خلال أن نصبح واعين أكثر بأذهاننا، والتأمل هو أداة مفيدة لهذا الغرض.

كُن مثلاً جيداً

إن كثيراً من الناس على استعداد لقبول أننا نخلق الأحداث التي تعكس مناخنا الذهني والعاطفي الجمعي. هذا جيد للغاية، ولكن ماذا عن الحروب؟

إن نتاج المعتقدات والعواطف البشرية والصراعات والحروب في العالم، غالباً ما يعكس التناحر والصراعات في قلوبنا وأذهاننا الجمعية، فالغضب والكراهية والخوف أو الإحساس بالظلم هم الطعام الذي يغذي الحروب.

أتمنى أن تكون قد بدأت الآن في إدراك أن حل مشكلة الحرب يبدأ حقاً داخل كل واحد منا. إذا كان المناخ الذهني والعاطفي يستطيع أن يخلق حرباً، إذا يمكنه أيضاً إحلال السلام. خلال زيارة حديثة إلى أيرلندا، قالت أون سان سو تشي: «إن السلام هو ليس غياب الحرب حولنا، بل انعدام الحرب داخلنا».

قال الفيلسوف الصيني لاوتسو:

من أجل حدوث سلام في العالم، يجب أن يكون هناك سلام بين الأمم.

من أجل حدوث سلام بين الأمم، يجب أن يكون هناك سلام بين المدن.

من أجل حدوث سلام بين المدن، يجب أن يكون هناك سلام بين الجيران.

من أجل حدوث سلام بين الجيران، يجب أن يكون هناك سلام في المنزل.

من أجل حدوث سلام في المنزل، يجب أن يكون هناك سلام في القلب.

إذا قلبت الأمر، يمكنك رؤية حلقة الوصل في الجهة الأخرى: إن السلام في القلب يؤدي إلى سلام في العالم. من الممكن حقاً أن يكون هناك سلام دائم في العالم، عندما يكون هناك عدد كبير من الأشخاص الذين لديهم سلام في قلوبهم.

يستطيع معظم الناس أن يوافقوا على هذا الأمر بطريقة ما، لأنه يبدو منطقياً عندما ننظر إلى حياتنا وكيف نعدي الآخرين بعواطفنا، بالإضافة إلى أن الأشخاص حولنا يصيبوننا بالعدوى أيضاً. في الواقع، هذا واضح للغاية حتى بالنسبة إلى الشخص العادي، حيث عندما نشرت كتاب القوة المعدية للتفكير للمرة الأولى، كانت معظم التعليقات التي تلقيتها تقول إن ما كتبت عنه كان «واضحاً على نحو مذهل».

من الواضح أيضاً أن معظم الناس يكرهون الحرب ويريدون السلام في العالم، فالكثير من الناس يحضرون حتى الاحتجاجات المناهضة للحرب، وما أشد مشاعرهم، فالكثير منهم يحتجون بغضب شديد، ويمكنني قول ذلك بصراحة لأنني حضرت إحدى هذه الاحتجاجات في الماضي ورأيت الكثير من الأشخاص الغاضبين جداً هناك.

يلفت غضب المحتجين الانتباه إلى مسألة الحرب، ولذلك فإنه يفعل الكثير من الخير بهذه الطريقة، ولكنه في الواقع يغذي مناخ الحرب من ناحية أخرى، لأن الغضب والكراهية هما ما يحملة الكثير من المحتجين في قلوبهم، ولكنه موجه في اتجاه مختلف، موجه إلى أولئك المتورطين فعلياً في الحرب. ترسل كل فكرة غاضبة اهتزازاً

عبر الشبكة التي تضم أفكاراً مشابهة، وفي النهاية، تبدأ «سحابة الكراهية» في التشكل في الذات الجمعية. اعتقد أنه عندما تصل إلى كثافة معينة فإنها تصل إلى نقطة حرجة، وعند ذلك يندلع الصراع في مكان ما من العالم، ربما عند وجود ضعف أو في مكان تكون فيه الظروف ملائمة.

على نحو مشابه، يمكن أن يخلق الحب الموجود في قلوبنا وأذهاننا المناخ الذي يعزز التعاون والتسامح واللطف. بعد رفض حضور الكثير من الاحتجاجات المناهضة للحرب، قالت الأم تيريزا: «بمجرد أن يكون هناك تجمع لتأييد السلام، سأكون هناك».

إن تغيير العالم، مثلما أخبرنا غاندي والكثير من المستنيرين مراراً وتكراراً، يبدأ من أنفسنا. انظر إلى نفسك، ثم قرر بصراحة تامة ما إذا كان ما تسقطه على الخارج متناغماً مع ما تريد رؤيته في العالم. إذا كان كذلك، فهذا جيد! استمر في كونك مثلاً للآخرين. ساعدهم على الوصول إلى هناك أيضاً. إن لم يكن كذلك، قم بإجراء التغييرات اللازمة داخل نفسك بحيث ترسل الموجات الصحيحة إن جاز التعبير.

قدمت الأم تيريزا نصيحة قوية حول هذا، حيث قالت: «ما الذي يمكنك القيام به من أجل تعزيز السلام في العالم؟ اذهب إلى المنزل وأحب عائلتك».

التيارات الجماعية

دعنا الآن نتناول فكرة أنّ ذاتك العليا، وعلى نحو جمعي، ذواتنا العليا كانت لتري الأمور قبل حدوثها على مستوى جمعي. إن ذاتنا العليا كانت لتتمتع بالقدرة على رؤية مد وجزر التجربة البشرية على مدى اللوحة الفنية، ولدخل كل واحد منا عند هذه المرحلة مع إدراك احتمالية مواجهة أزمات. في الواقع، ربما نكون قد ساهمنا من خلال اختياراتنا وعواطفنا في إحداث الأزمات نفسها التي نواجهها الآن.

نحن جزء من تيار جمعي. إذا كان هذا التيار الجمعي يتدفق نحو السلام والتعاون والتعاطف واللطف، فإن تطوير المعرفة والمهارات اللازمة للعثور على هذه الصفات في قلوبنا سيكون جزءاً من قدرنا الداخلي. سوف يتم إرشادنا إلى اتخاذ القرارات الصحيحة. إذا كان الأشخاص الخطأ موجودين في السلطة فإنهم سوف يفقدون تلك السلطة، وسيأخذ مكانهم الأشخاص الذين يمكنهم إحداث فرق كبير.

بينما لو كان التيار الجماعي يتدفق نحو كارثة، فسيتم توجيهنا نحو اتخاذ قرارات خاطئة، والتي ستضمن حدوث ذلك، سواء كان ذلك من خلال الأنانية، قصر النظر، حب السلطة، أو سبب آخر. عندها سيكون هدفنا الداخلي معنياً بكيفية التعامل مع الوضع، كيف سنجتازه، ومن يمكن أن نصبح عليه في غمار التحديات العظيمة التي يقدمها لنا.

إلا أنه أي كان التيار عند ولادتنا، من الممكن أن يكون قد غير اتجاهه عدة مرات منذ ذلك الحين، بما أننا اتخذنا خيارات شخصية وجمعية. أو من أن كل واحد لديه قدرة هائلة على التأثير بالتيار الجمعي من خلال خياراته التي يتخذها اليوم. لدينا جميعاً إرادة حرة، والسؤال هو: كيف يمكننا استخدام إرادتنا الحرة من أجل تشكيل حياتنا؟

تطرقنا إلى الموضوع في وقت سابق عندما وصفتُ مستويات الخلق الثلاثة، ولكنني استخلصت في الفصل القادم معظم ما سبق وتعلمته، والذي يمكنه مساعدتك في خلق ما تريده في الحياة.

النقاط الرئيسية

- يأتي التغيير عادةً في نهاية دورة، وهي تُقسَم إلى جزءٍ كوني وجزءٍ رمزي.
- لكل منا مناخ ذهني وعاطفي فردي، ولكننا أيضاً جزء من المناخ الذهني والعاطفي المحلي والجمعي.
- يؤثر كل من المناخ الذهني والعاطفي على طبيعة الأحداث في حياتنا الفردية وفي العالم.
- إننا نغير العالم من خلال تغيير أنفسنا.
- يبدأ السلام في العالم من السلام في القلب.

خبرات حياتية

- انتبه إلى مناخك الذهني والعاطفي. اجعل هاتفك يرن كل بضعة ساعات خلال الأسبوع، وعند كل مرة يرن فيها، اسأل نفسك، «ما مناخي الآن؟».
- دون تغيرات مناخك على مدار الأسبوع.
- لاحظ مناخ الأشخاص الآخرين حولك، وحتى المناخ الجماعي، وشاهد الارتباط بين المناخ والأحداث في حياة الناس والعالم ككل.
- ماذا يعني هذا بالنسبة إليك؟

الفصل الثالث عشر

عشرة أسرار روحية

وعملية لجذب ما تريد

«يبحث الرجل المفقول عن السعادة في الأفق، ولكن الشخص الحكيم يزرعها تحت قدميه».

جيمس أونينيم

كنت أقوم بدراسة كيف يقوم ذهننا بتشكيل حياتنا منذ كان عمري 13 أو 14 عاماً. أتذكر بوضوح شديد وقوفي عند أعلى سلالم الباب الخلفي لمنزل والدي في أحد الأيام، ناظراً إلى السماء ومعتديراً من الإله. كانت لدي فكرة مختلفة عن الإله عن تلك التي تعلمتها في المدرسة، وكنت أشعر بالذنب حيال ذلك. اعتقدت حينها أن طريقة التفكير تلك خاطئة أو كفر حتماً، وقلت لنفسي إنه من الأفضل أن أعتذر.

كانت أفكاري حينها مثل أفكاري الآن. شعرتُ بحدس يُخبرني أنني أستطيع تسخير قوة الإله من أجل تحقيق أحلامي، إذا أمعنت التفكير فيها ووثقت أنها سوف تتحقق. كان التفكير الواضح والإيمان هما معادلتَي البسيطة.

أظهرت لي تجاربي عندما كنت مراهقاً مدى صحة هذا الحدس بما لا يدع مجالاً للشك. عرفت أن حالي الذهنية، وما أركز عليه، سواء كنت أو من أن الأمور يمكن أن تحدث أم لا، قد لعبوا دوراً كبيراً، ليس فقط في تحديد كيفية استجابتي لأحداث الحياة، ولكن أيضاً في كيفية خلقها في حياتي.

كان الجانب السلبي الوحيد هو أنه كان لدي بعض المشاكلة في تقدير الذات، حيث نادراً ما كنت أعتقد أنني أستحق امتلاك الأشياء التي أريدها فعلاً، ولكني أدركت أن توقعاتي حول عدم حصولي على ما أريد، كانت هي السبب الفعلي لهذا الفشل. استغرق الأمر بعض الوقت للوصول إلى حالة ذهنية تمكنني من عكس ذلك.

درست في السنوات التي تلت ذلك الكثير مما كُتِبَ عن قدرتنا على «تجسيد» أو «جذب» ما نريده. في هذا الفصل، دمجت أكثر الدروس حكمة مع حدسي الخاص وفهمي العلمي لطبيعة الواقع، كما أضفت بعض الآراء من تجاربي الشخصية من أجل إنشاء قائمة تتضمن كلا من الأسرار الروحية والعملية.

اخترت كلمة «سر» لأن الكثير من الأشخاص المهتمين بهذا الموضوع قد قرأوا الكتاب الأكثر مبيعاً عالمياً، وهو كتاب السر، أو شاهدوا فيلمها وثائقياً عنه، ولكن هناك سبب آخر أيضاً، وهو شعوري بأن الكثير من النصائح التي أشاركها، مع أنها واضحة عند التفكير فيها، إلا أن معظم الناس لا يعرفون الكثير عنها، فهي تبقى مخفية عن الإدراك العادي مثل الأسرار الصغيرة.

أمل أن تجد هنا شيئاً تستفيد منه.

1- اختر ما يلهمك

إنه سر واضح للغاية عندما تُفكر فيه، فلماذا تختار هدفاً لا يلهمك؟ إن السبب الذي جعلني أعتبره سراً هو معناه. أنا أو من بأنه في حال وجود شيء مناسب لك، سوف تشعر بذلك وسيلهمك هذا الشيء، وسيكون هذا الشعور غالباً هو معلومات من ذاتك العليا، التي تعرف ما الذي سيحدث قريباً.

في الوقت نفسه، سيكون هذا إحساساً داخلياً وستنتقل مشاعرك عبر الزمن من المستقبل إلى الحاضر. هذا يعني بطريقة ما أنه قدرك، والذي كما نعلم ليس ثابتاً، ولكن احتمالية حدوثه مرتفعة. هذا لا يعني مع ذلك أن تجلس وتنتظر، فجزء من رحلة الحياة هو تعلم خلق الأشياء وتحقيقها، إلا أنه في حال كانت احتمالية شيء ما مرتفعة، فهذا لا يعني أنك إذا التزمت به فسيتم إعداد كل شيء من أجلك. إذا كان يشعرك بالارتياح عندها سيكون الحظ إلى جانبك إن جاز التعبير.

يمكنني ربط ذلك مع الكثير من الخيارات التي اتخذتها في حياتي. على الرغم من أنني تلقيت عروضاً غير مشروطة من ثلاث جامعات رائدة عندما كنت في السنة الأخيرة من المدرسة الثانوية «لم أكن في حاجة إلى النجاح في اختبارات السنة السادسة، كوني حصلت على درجات جيدة بما فيه الكفاية في السنة الخامسة»، إلا أنني رفضت هذه العروض واخترت جامعة أقل شهرة منها، جامعة ستراثكلويد في مدينة غلازغو، والتي قدمت لي عرضاً «مشروطاً قاسياً» للغاية، والذي يعني أن أعمل جاهداً من أجل الحصول على درجات أفضل في سنتي السادسة مقارنةً مع درجاتي في السنة الخامسة. اعتقد أصدقائي أنني أصبت بالجنون، وليكني شعرت أن الذهاب إلى جامعة ستراثكلويد هو الأمر الصواب، على الرغم من أنني بالكاد كنت أعرف شيئاً عنها.

تبين فعلاً أنها الجامعة المناسبة لي، لا سيما بسبب وجود بعض المعلمين الممتازين هناك، كما انضم أستاذ يدعى وليام ج. كير إلى الجامعة عندما كنت في السنة الثانية، وهو دون شك أحد أفضل الأساتذة الذين عرفتهم، وقد تعلمت منه الكثير عن فن التدريس والقاء المحاضرات.

إلا أنني اعتقد أن السبب الرئيسي لوجودي في جامعة ستراثكلويد هو أنني حصلت على درجة الدكتوراه في مجموعته البحثية. في سنتي الثالثة والأخيرة، ونظراً لتجميد التوظيف في شركات الأدوية الرئيسية، لم يكن هناك سوى عدد ضئيل من الوظائف في مجال عملي، وكان هناك أيضاً ما لا يقل عن 500 طالب في أرجاء المملكة المتحدة ممن سيحصلون على درجة الدكتوراه، والذين كانوا مؤهلين لتلك الوظائف. إلا أنه كنجم ساطع في عالم الكيمياء آنذاك، وبسمعة طيبة ناتجة عن تخرجه طلاب من الدرجة الأولى، كسب ببلي ثقة الكثير من الشركات الكبرى فكان لطلاب مجموعتنا مقابلات عمل مضمونة إلى حد كبير.

بالطبع توجب علينا أن نعتمد على أنفسنا في المقاييلات، ولكن نوعية التعليم الذي تلقيناه كان يعمل في صالحنا. لم يكن من المفاجئ أن جميع طلاب مجموعة الدكتوراه الخاصة بنا قد تم تعيينهم خلال عامي تجميد التوظيف، وقد أصبح أحد أصدقائي من تلك المجموعة من أهم أساتذة الجامعة في الكيمياء.

لا أستطيع التفكير بوظيفة مناسبة لي أكثر من التي حصلت عليها. لقد كان منصباً جديداً يشغله عادة شخص في مجال مختلف من الكيمياء، ولكن تساءلت الشركة عما إن كان شخص متخصص في الكيمياء العضوية سيضيف جودة فريدة من نوعها. أتاحت لي وظيفتي الاطلاع على مجال تطوير الأدوية الواسع، حيث تعلمت كل شيء عن التأثير الموهم للدواء. بعد أربع سنوات، عندما تركت وظيفتي في الصناعة الدوائية من أجل السعي وراء حلمي المرتبط مع الكتابة والقاء المحاضرات، كان لدي فهم عميق عن كيفية تشكيل الذهن ليس فقط لكيمياء الحياة، بل لكيمياء الجسد أيضاً، وكنت جاهزاً على نحو جيد للكتابة عن قدرة الذهن على الشفاء.

مررت بأزماتٍ ماليةٍ صعبةٍ للغاية بعد التحلي بالآيمان، ولو لم تلهمني أحلامي، أشك في أنني كنت سأتمسك بها. هذا هو الدرس الأساسي الذي تعلمته: إذا ألهمك شيء ما، فمن المرجح أنك سوف تتمسك به حتى عندما تصبح الأمور صعبة.

على الرغم من ذلك، كنتُ على وشك العودة إلى الصناعات الدوائية بعدها بأربع سنوات، ولكن إليزابيث ذكرتني بمدى أهمية أحلامي بالنسبة إلي، وأعدت إلي الإصرار على اتباع قلبي.

ربما كان هذا هو السبب الذي جعلني أفسد الأمور دون وعي في المقابلة النهائية للعمل الذي تقدمت إليه. كانت تلك هي المقابلة الأخيرة من المقابلات الثلاث التي أجريتها ذلك اليوم من أجل المنصب، وكان هناك بين الحضور ثلاث شخصيات هامة. كنت متأكدًا تمامًا أنني حصلت على الوظيفة في تلك المرحلة، ولكنني شعرت أنه من الخطأ جدًا أن أعود إلى ذلك العمل.

عندما سُئلت عن طموحاتي في حال حصلتُ على الوظيفة، فاجأتني الكلمات التي خرجت من فمي بسرعة شديدة إلى درجة أنني لم أتمكن من السكوت. أخبرتهم أنني سوف أبقى في مناصبي مدة 18 شهرًا إلى سنتين على الأكثر، ثم سوف أستخدم مهاراتي كي ألتحق سلم الوصول إلى مجلس الإدارة. أومأ اثنان من الذين يقومون بإجراء المقابلة بالموافقة عند هذه المرحلة، ولكنني أضفيت قائلًا: «لأنني وبصراحةٍ شديدة، لا أهتم بأخلاقياتكم! والكثير من الناس لا يهتمون بها أيضًا. بصفتي رئيسًا تنفيذيًا مستقبليًا، سوف أعيد توجيه الانتباه إلى إنقاذ الأرواح وليس قيمة أسهم الشركة.»

بدأ هؤلاء الرجال الثلاثة، الذين كانوا يتوقون للتحديث معي سابقًا بالتحرك بانزعاج في أماكنهم. حدق أحدهم بي كما لو كان يحاول أن يحدث ثقبًا في رأسي. عرفت عندها تمام المعرفة أنني لن أحصل على ذلك العمل، ولكن لم يكن الأمر مهمًا. على الرغم من أنني كنت أنا وإليزابيث مفلسين في ذلك الوقت، وكنت أعتقد حينها أنني في حاجة إلى الوظيفة، إلا أنني لم أشعر أنه الأمر الصواب. إن اتباع حلمي كان هو الشيء الذي ألهمني.

إذا كنت ملهمًا، سوف تستمر.

WVA -2

هذا هو السر، من يعرف ماذا يعني؟ إنه سرّ عمليّ للغاية، وهي عملية حركية تتألف من ثلاث خطوات:

- Write اكتب أهدافك.
- Visualize تخيلها تحدث أو تأمل بها بانتظام. Act تصرف كي تجعله يحدث.

إنّ كتابة أهدافك تضمن تركيز ذهنك على ما هو مهمّ في حياتك. أقوم بهذا الجزء على شقين، الشق الأول هو كتابة الهدف، وهذا لا يحتاج إلى مجهود ذهني! أما الشق الثاني فهو كتابة فقرة أو فقرتين عن سبب أهميته. سوف يضمن هذا أنك تسعى فقط إلى الشيء الذي يعني لك الكثير.

من السهل جداً نسيان الأهداف عندما لا نعمل هذا. صديقي، أنا أعرف ذلك. إنّنا ننشغل في حياتنا بأشياء أخرى تستحوذ علينا. وجدت أن تدوين أهدافي وشرح سبب أهميتها قد ساعدني في الحفاظ على نية واضحة، بغض النظر عن أي شيء آخر يحدث في حياتي. بهذه الطريقة سوف تستخدم مستويات الخلق الثلاثة ليس فقط على نحو واعي، بل على نحو غير واعي أيضاً.

أجد من المهم أيضاً أن نتخيل، نتأمل، أو نتفكر في أهدافنا بانتظام. دعنا نواجه الأمر، عادة ما تفاجئنا الحياة من وقت لآخر بأشياء لم تكن في الحسبان، ولذلك أجد أن هذا يساعدني في المحافظة على إلهامي وتركيزي، حتى عند حدوث أمور أخرى في حياتي.

وجدت بحث تم إجراؤه في الجامعة الدومينيكية في كاليفورنيا عام 2007 أنّ تدوين الأهداف والعمل بناءً عليها، كان له تأثير كبير على النجاح في تحقيقها. تضمن البحث 149 شخصاً من ثقافات ودول مختلفة تتراوح أعمارهم بين 23 إلى 72 سنة. تم توزيعهم على نحو عشوائي على خمس مجموعات. طلب من المجموعة الأولى التفكير بأهداف يريدون تحقيقها على مدار الأسابيع الأربعة المقبلة، والتفكير أيضاً بمدى أهمية كل واحد منها، مدى صعوبتها، إن كانت لديهم المهارات اللازمة لتحقيقها، إلخ. طلب من المجموعة الثانية أيضاً كتابة أهدافهم وأهميتها وما إلى ذلك، كالمجموعة الأولى. ذهبت المجموعة الثالثة إلى أبعد من ذلك بقليل، فقد قاموا بتدوين أهدافهم ومدى أهميتها بالإضافة إلى الالتزامات العملية. تعدت المجموعة الرابعة ذلك بمرحلة إضافية، فهم لم يحددوا طريقة التزامهم بتحقيق الهدف وحسب، بل طلب منهم إرسال هذه الالتزامات إلى صديق داعم لهم أيضاً. وصلت المجموعة الخامسة إلى مرحلة كتابة تقارير أسبوعية حول مدى تقدمهم وإرسالها إلى الصديق الداعم.

هل يمكنك تخمين نتيجة هذا البحث؟ أجل، كانت المجموعة الخامسة هي الأكثر إنجازاً بين المجموعات، وكانت المجموعة الأولى الأقل إنجازاً بينها. في الواقع، لقد حققت المجموعة الخامسة أهدافها بنسبة 78% أكثر من المجموعة الأولى.

تبين أنّ المسألة أمر مهم للغاية. إنّ إطلاع صديق داعم على التزاماتك هي طريقة أنجح من احتفاظك بها لنفسك، ومن الأفضل أيضاً أن ترسل إلي صديقك تقارير أسبوعية حول تقدمك. لهذا السبب يعتبر التدريب الشخصي أمراً فعالاً جداً، لأن

المدرّب الجيّد سوف يطلب منك في كثير من الأحيان الالتزام بشيء ما ومتابعته، وسوف يتأكد إن كنت فعلاً قد قمت بهذا الشيء.

ما العبرة من القصة؟ دون أهدافك وتصرف بناءً عليها.

من أجل ذلك، تأكد مما تريد وخصص وقتاً لتدوينه. إن لم تتمكن من تخصيص وقت لكتابة أهدافك، كيف تعتقد أنك ستتمكن من العثور على وقت لتحقيقها؟

عندما أقوم بإنشاء ندوات، بعد أن نقوم بتمرين لتحديد الأهداف، أؤكد للمجموعات على أهمية اتخاذ خطوة واحدة على الأقل في غضون ثلاثة أيام. من السهل الشعور بالحماس خلال الندوة، وليس فقط بسبب تأثرك بالشخص المحاضر والمادة المقدمة، بل لأنك محاط بأشخاص يشبهونك في التفكير ويدعمون طموحاتك. إلا أنك عندما تعود إلى حياتك اليومية، يتلاشى في الكثير من الأحيان التزامك بتحقيق أهدافك.

كي أكون صريحاً معك، أشك في أنني كنت سأقدم استقبالي من الصناعات الدوائية بعد حضور محاضرة توني روبنز في عام 1999 لو لم أقدمها في اليوم التالي مباشرة. لو تركت الأمر بضعة أيام، كان من الممكن أن تتبدد شجاعتني، وأثر على أسباب تقنعتني أن ترك هذه الوظيفة الجيدة في سبيل السعي نحو تحقيق حلم صغير هي فكرة سخيفة. أستطيع أن أخبرك الآن بصراحة مطلقة، بعد كتابة سبعة كتب والتحدث أمام عشرات الآلاف من الناس، أنني سعيد جداً لاتخاذ ذلك الفعل!

3- عليك أن تعطي كي تأخذ

وجدت ثلاث طرق يُمكنك من خلالها الاستفادة من هذه السببكية من الحكمة:

3-1. العطاء يجلب الوفرة

يبدو هذا منافياً للعقل، أليس كذلك؟ ولكن العطاء هو تصريح عن الوفرة. يجب أن يكون لديك الوفرة كي تعطي، وإلا كيف لك أن تعطي؟ أعلم أن هذا واضح إلى حد ما، ولكن الأمر غير الواضح هو الخدعة الصغيرة التي يتم التحايل بها على الذهن. اقترض أنه لديك شيء تعطيه. مع ذلك الإحساس بالوفرة، ومع تسرب فكرة «أنا أمتلك» إلى اللاوعي، تبدأ في استخدام المستويات الثلاثة للإبداع من أجل جذب المزيد من الذي تعطيه. عندها تميل الفرص التي لم تكن متاحة من قبل إلى تقديم نفسها.

بالطبع، بما أننا نسرب هذه الأشياء إلى اللاوعي، فعليك أن تعطي مع نية، وليس مع فكرة «أمل أن ينجح هذا، أو ماذا لو لم ينجح؟ لقد اشتريت للتو ثوباً أغلي ثمناً. يا إلهي لا! إن كانت نتائج عكسية سأكون في حالة أسوأ، ربما ينبغي علي أن أعيده ببساطة». عندها فإن فعل العطاء هنا لا يقول: «أنا أملك، أليس كذلك؟»، بل يقول: «ليس لدي وسيكون لدي ما هو أقل الآن».

من أجل ذلك، أنت في حاجة إلى أن تحكم بنفسك متى يكون استخدام هذه التقنية أمراً ذكياً ومناسباً. يعتمد ذلك كثيراً على إيمانك بها. بعض الناس يجدونها ناجحة مع الأشياء الصغيرة، ولكن إيمانهم يتزعزع عندما يتعلق الأمر بالأشياء الأكبر.

2-3. إعطاء نفسك يجلب الوقت، السعادة، والحب

إن الطريقة الثانية لاستخدام هذا السر هي طريقة أحب استخدامها شخصياً: إنها إعطاء نفسك.

مثلاً ذكر أعلاه، يجذب العطاء بهذه الطريقة أكثر مما أعطيته. على سبيل المثال، في حال كنت كريمة في وقتك، سوف تجد أنه لديك المزيد من الوقت كي تكون كريماً فيه. اكتشفت أنه عندما أساعد الناس «في حدود المعقول» حتى عندما يكون لدي مواعيد نهائية علي الإيفاء بها، يصبح عملي أكثر إبداعاً وإلهاماً مما كان عليه من قبل، وبالتالي تصبح جودة عملي أفضل وانتهى منه في وقت أسرع. تبدو هذه الفكرة منافية للعقل في البداية، لأنك ستكون أكثر تركيزاً على خسارة الوقت، ولكن إن وضعت هذه الفكرة جانباً وقدمت المساعدة لأنها الشيء الصواب الذي ينبغي فعله، عندها سوف تكسب الوقت.

إن وضع هذه الفكرة موضع التنفيذ قد يعني منح وقتك أو صبرك، انتباهك الكامل، غفرانك، تعاطفك، أو محبتك. إن منح أي من هذه الأشياء سوف يجلب المزيد منها إلى حياتك. إذا أردت أن تكون محبوباً أكثر، عليك أن تحب أكثر! إنها فكرة بسيطة للغاية، ولكنها فعالة جداً. إنه سر حقيقي أيضاً، لأن قلة من الأشخاص الذين يدرسون علم النفس أو التنمية الذاتية هم فقط الذين لديهم فكرة عنه.

هناك أثر جانبي حقيقي لمساعدة أولئك المتصلين بنا، وهو أننا نكون بذلك نساعد الجميع، وبالتالي نساعد أنفسنا، لأننا متصلون على نحو كبير من خلال شبكاتنا الاجتماعية.

إن بحث الشبكة الاجتماعية الخاص بجامعة هارفارد الذي تحدثت عنه سابقاً، والذي تبين فيه أن السعادة والاكتمال معديان عبر الشبكة الاجتماعية، وجد أن إحدى طرق مساعدة شخص مكتئب هي أن تجعله يتعرف على مجموعتك. يحدث كل

تواصل اجتماعي جديد يختبره المرء تأثيرا إيجابيا على حالته العاطفية، ولذلك كلما أصبحت الشبكة أكثر اتصالا، غمرت السعادة أكثر.

إن مساعدة الآخرين تُساعدك شخصياً. أعتقد أن هذا دليل على المثل القديم القائل «كما تدين تدان».

3-3. تقديم الشكر سوف يجلب لك المزيد من الأشياء التي ستكون شاكرًا عليها.

إن الشكل الثالث من أشكال العطاء هو الشكر، أي الامتنان. من المحتمل أنه الشكل الأقوى، لأن له آثار إيجابية عميقة. أنا شخصياً أصنف تمارين الامتنان على أنها أفضل تقنيات مساعدة الذات التي تعلمتها على الإطلاق.

أولاً، يجعلنا الامتنان نشعر بسعادة أكبر. قارنَ بحث بين أشخاص طُلب منهم إحصاء نعمهم مع آخرين يحصون متاعهم «الامر الذي يقوم به معظم الناس»، ووجد أن أولئك الذين يحصون نعمهم كانوا أكثر سعادة بنسبة 25% عند انتهاء التجربة من المجموعة الأخرى.

يُحسن الامتنان علاقاتنا أيضاً. إن محايكم الطلاق مليئة ببحث العلاقات التي اعتبر فيها أحد الشريكين الشريك الآخر على أنه من المسلمات. من الشائع جداً أن ننسى الأشياء العظيمة المتعلقة بالأشخاص المقربين منا، لأننا بعد فترة من الزمن نهتم بالأمور الصغيرة المزجة بدلاً من ذلك. إلا أن أحد الأمور الأكثر حكمة التي تعلمتها هي أن ما توليه اهتماماً يؤثر على عواطفك. إذا ركزت على الأمور التي تزججك، سوف تجد المزيد تلك الأمور، وستتجه عواطفك إلى الهاوية، على الأقل إلى أن يطرأ أمر ما، تخلد إلى النوم، أو يحدث شيء إيجابي. يكون الذهن واضحاً جداً بهذه الطريقة، إذ يساعدك الامتنان على الانتباه إلى ما هو مهم، وسوف تتحرك عواطفك في اتجاه تصاعدي لولي. كأثر جانبي لذلك، سوف تزيد سعادتك وكذلك شعورك بالرضا، وسوف تتحسن علاقاتك.

أستطيع أن أوصي بتمرينين قويين للامتنان:

● الأول هو تمرين يومي تقوم فيه بكتابة خمسة إلى عشرة أشياء أنت ممتن لحدوثها في الـ 24 ساعة الماضية. يمكنك أن تفكر في هذا الأشياء فقط إن أحببت، ولكنني وجدت أن امتلاك «مفكرة امتنان»، وملئها بجميع النعم التي تحسبها، هو أمر فعال.

● الثاني هو ما أدعوه «اختر شخصاً». حيث تمضي خمس إلى عشر دقائق يومياً، وأنت تفكر في جميع الأسباب التي تجعلك تشعر بالامتنان لوجود شخص محدد في

حياتك. اختر شخصا مختلفا كل يوم، من أحبائك إلى أصدقائك، زملائك في العمل، إلى ساعي البريد.

4- المشاعر الإيجابية تُسرّع حدوث الأمور، المشاعر السلبية تبطئ حدوثها.

إنها ملاحظة أخرى من الملاحظات الواضحة، ولكن على الرغم من وضوحها، لا يبدو أنها تمنع الأشخاص من استخدامها كي يجبطوا محاولاتهم للحصول على ما يبتغون.

عندما تشعر بالتوتر والإحباط لأن الأمور لا تجري كما تريد، فإنك تُطيل أمد الألم فقط. بما أن الشبيه يجذب شبيهه، فإنك تحصل على مزيد من التوتر والإحباط، مجدداً، إلى أن ينفجر شيء ما، وعاء دموي غالباً! وما هو أسوأ من ذلك. انطلاقاً من هذه الحالة، ستكون تستخدم مستويات الخلق الثلاثة بحذافيرها لخلق المزيد مما تركز عليه: واقع أنك لا تملك ما تريد. من ناحية أخرى، يبدو أن البقاء في حالة استرخاء وإيجابية وأمل يخترق كل ما يعيقك.

إليك كيف يحدث الأمر. أحب التفكير بنوايانا على أنها تخليق ذبذبات صغيرة، وبعواطفنا على أنها تجعلها أكبر. مهما كانت العاطفة، تتضخم النية. الآن، من ناحية لديك الرغبة في الحصول على ما تريد، ومن ناحية أخرى لديك المشاعر السلبية التي تنتابك بسبب عدم امتلاكه، ولذلك فإن الطاقة المرتبطة مع ما لا تريد أقوى من الطاقة المرتبطة مع ما تريده، وهكذا، ما الذي تعتقد أنك سوف تحصل عليه؟

تنص القاعدة على أن الجانب صاحب العاطفة الأقوى هو ما ستحصل عليه.

إن فكرت الآن في هدفك بطريقة إيجابية، فإن المشاعر الأقوى ستكون على ذلك الجانب من المعادلة، وستحصل على ما تريد، أو على الأقل سوف تتحرك في اتجاهه.

لقد وجدت أن حالات مثل الإثارة، الحماس، العاطفة، الفضول، والانجذاب، قد ساعدتني على ما يبدو على التحرك في اتجاه ما أريد. إنها أشكال قوية من المشاعر الإيجابية التي يمكن أن تخترق قش الإحباط عندما لا تسير الأمور وفق الطريقة الصحيحة.

يمكن أن يبدو هذا كنوع من الأغاز، إذ يبدو أن الطريقة الوحيدة لتغيير الأمور هي ألا تسمح للموقف أن يزعجك، ولكن إن لم يكن يزعجك، فلماذا تريد تغييره؟ تصارعت مع هذا التناقض الواضح مدة سنوات عندما كنت في سن المراهقة وأوائل العشرينيات من عمري. مع وجود مشا كل تقدير الذات التي ذكرتها في وقت سابق، كنت أشعر برغبة في شيء ما أحياناً، ثم أفكر أنه لا يوجد طريقة تمكنني من الحصول

عليه، وكان الإحباط الذي خلقته يدفع ما أريد بعيدا عني. انتهى بي الأمر بالشعور أنني في حاجة إلى عدم الرغبة في شيء ما كي أحصل عليه. لكنني كنت أريده حقا. إذا ما الحل؟

لقد وجدتُ أنّ حالتك الذهنية مُهمّة للغاية، فتعلّم التّخفيف من التّدمر يُعتبر فوزاً، خاصة إن كنت تُتدمر كثيراً، والكثير من الناس يتدمرون كثيراً! إنها عادة، حتى بالنسبة إلى أولئك الذين يعتقدون أنهم لا يتدمرون. لقد تحدّث الكثير من الأشخاص الذين يقولون «أنا لا أتدمر أبداً» أن يقبلوا تحدي عدم التّدمر الذي يستمر مدة 21 يوماً، حيث يتوجب عليك قضاء 21 يوماً دون تدمر، نواح، انتقاد، أو إطلاق أحكام على شخص، أو شيء على نحو ظالم. يمكنك تتبع نفسك عن طريق نقل رباط من معصم يدك إلى المعصم الآخر في كل مرة تُتدمر فيها.

يُدرِك معظم الأشخاص الذين يدعون عدم الشكوى في وقت قصير أنهم يشكون فعلياً أكثر مما يعتقدون. وسطياً، في اليوم الأول الذي يلبسون فيه رباط المعصم، يقومون بنقله عشر مرات تقريباً، وهذا فقط خلال الساعات الأولى.

في الواقع إنّه برنامج تدريبي ممتاز، وهو يعادل ذهاب ذهنك ومشاعرك إلى صالة الألعاب الرياضية، خاصة أنه يساعدك على قضاء وقت أقل في التركيز على ما لا تريد، والمزيد من الوقت في التركيز على ما تريد.

وجدتُ طريقةً أخرى تزيد من المشاعر الإيجابية وتقلل من المشاعر السلبية، ألا وهي الضحك. أحب مشاهدة الأفلام الفكاهية على شاشة التلفاز أو في السينما. إن مسلسل أصدقاء الهزلي هو أحد المسلسلات المفضلة عندي. أحب أيضاً مسلسل فرايجر ومسلسل نظرية الانفجار العظيم. في المملكة المتحدة، أضحك على مضيفي البرامج الحوارية غراهام ووكر وآلان كار. في الولايات المتحدة الأمريكية، إن ألين دي جينيريس هي مقدمة البرامج الحوارية المفضلة عندي. أحب الضحك، وهو بالتأكيد يجعلني في مزاج إيجابي.

أنا أيضاً من المعجبين السريين بـ أوو ويلو وذا برويز وهما رسوم مصوّرة يتم نشرها أسبوعياً في صحيفة Sunday Post الاسكتلندية. لدي الكثير من كتبهم في المنزل وغالباً ما احتفظ دوماً بواحد من هذه الكتب جانب السرير. وجدت أن القليل من الفكاهة خفيفة الظل الخاصة بهم هي الوصفة المثالية لنوم هانئ في الليل.

إنّ الطريقة الثالثة لزيادة المشاعر الإيجابية هي الامتنان، والذي تحدّثُ عنه مسبقاً في السر الثالث.

5- قم بتصحيح مسارك، حدد وغير المعتقدات الخاطئة

هذا شيء أفعله كثيراً. من المحتمل أن يكون تمرين المساعدة الذاتية الذي مارسته أكثر من أي شيء آخر، ولقد سهل بدوره بعض التحولات الكبيرة في حياتي. لقد طورت طريقتي الخاصة، وهي طريقة تناسبني حقاً.

لا مفر من مواجهة التحديات خلال حياتنا، ولكن كما نعلم، فهي تُقدم لنا فرصة للنمو. إن الكثير منها يتطلب منا أن ننظر داخل أنفسنا كي نرى كيف ترتبط أفكارنا وعواطفنا ومعتقداتنا مع الحالات التي نواجهها. عندما نغير الأفكار والعواطف وخاصة المعتقدات، فإننا نرتبط مع تجربة مختلفة، وبالتالي نغير الحياة كي تتوافق مع أفكارنا الجديدة. يمكننا بعد ذلك الخروج من التحدي كنسخة موسعة من أنفسنا («وعينا»).

عندما بدأت مسيرتي المهنية الجديدة ككولف ومُحاضر، كنتُ أكيح نفسي في الواقع. لم الأمر يكن متعمداً، فقد كان لدي تطلعات، إلا أنه كان لدي فكرة خاطئة في ذهني، ومعتقد يقول إن النجاح مرتبط مع وجودي بعيداً عن المنزل إلى درجة أنني لم أعد أرى عائلتي في بعض الأحيان. هذه تجربة بعض الأشخاص، وعلى مستوى معين اعتبرتها عاقبة حتمية إن كنت ناجحاً.

كانت الرغبة في قضاء الكثير من الوقت الجيد مع عائلتي قوية جداً إلى درجة أنني كنت سأدمر نفسي. تجلّى ذلك في نقص الثقة بالنفس، الشعور والتصرف بدونية تجاه الأشخاص ذوي السلطة، أو الذين يمكن أن يكونوا أصحاب شأن في مجال مسيرتي المهنية. على الرغم من أنني أردت أن أكون واثقاً بنفسي، إلا أن الاعتقاد بأنني إذا نجحت فلن أتمكن من رؤية عائلتي جعلني أتصرف بهذه الطريقة بحيث لا أُنجح. من أجل ذلك، هجرتني الثقة بالنفس في هذه الأوقات المهمة على ما يبدو. كان الأمر محبطاً، لأنني لم أكن أستطيع أن أكون في أفضل حالاتي عندما احتجت إلى ذلك.

حالما حددتُ هذا المعتقد وشككت بصحته، كنتُ قادراً على تغييره. أدركتُ أن النجاح المهني لا يعني عدم وجود وقت لعائلتي. استطعت فعل ما أريد بطريقة مناسبة لي. أدركتُ أن النجاح يأتي بمزيد من الموارد المالية، وبالتالي يمكنني العيش أينما أريد، ويمكنني السفر لرؤية عائلتي عندما أرغب في ذلك، ويمكنني حتى أن أدفع ثمن تذكرة لهم كي يأتوا إلي. ذكرتُ نفسي أنني أستطيع أن اتخذ القرارات في حياتي. بعد ذلك، بدأت مسيرتي المهنية تبدو أكثر إشراقاً. كان مجرد معتقد خاطئ يكبحني.

إن المعتقدات شبيهة بقوي داخلية خفية تجذبك إلى اتجاهات معينة. من الرائع حقاً أن تكون معتقداتك صحية وأن ترى العالم بنظرة إيجابية، وعندها تجد أن الحياة

غالباً ما تمنحك الكثير من النعم. يعتقد الأشخاص الذين ليس لديهم هذه المعتقدات أنك محظوظ، إلا أنه عندما تكون معتقداتك مضرّة، أو عندما تكون مقيدة لك، فمن الأفضل تغييرها. إن تغيير المعتقدات هو في الواقع مجرد إجراء تصحيح داخلي لل مسار. بمجرد إجراء التصحيح، تتحرك حياتك في الاتجاه الذي تريدها أن تسير فيه.

فيما يلي عملية بسيطة أستخدمها من أجل تحديد المعتقدات وتغييرها. أطلق عليها اسم «تقنية إعادة المساءلة» «حسناً، أطلقت إليزابيث هذا الاسم عليها بعد أن استخدمتها على نحو فعال»:

● دون كل شيء، انطلقاً من الموقف الذي يؤلمك، إلى ماهية شعورك تجاهه حقاً. لا تتوقف! حدد الثغرات فيما كتبتة بنية التعرف على المعتقدات الخاطئة.

● اسأل نفسك أسئلة مثل «لماذا أؤمن بهذا؟»، «ماذا يخبرني هذا عن نفسي؟». اكتب إجاباتك. هذا ليس تمريناً مدته خمس دقائق، امنح نفسك الوقت الكافي للتفكير في إجاباتك.

● من المفيد أحياناً أن تسأل نفسك: «ما المردود الذي أحصل عليه من كون الأشياء على ما هي عليه؟» يجب أن تكون مستعداً لأن تكون صادقا تماماً على نحو قاس مع نفسك في هذه المرحلة. سوف تبدأ في الوصول إلى أفكار «معتقدات» حول نفسك، الآخرين، وحول مدى استحقاقك، وما إذ كنت تستحق السعادة، وأشياء من هذا القبيل.

● الآن قم بإعادة مساءلة ما كتبتة. انظر إلى ما قلته عن نفسك وعن المعتقدات التي حددتها. انطلقاً من العزم على التغيير، اسأل نفسك:

- هل هذا الاعتقاد «البيان» صحيح تماماً؟ هل يمكنني القول بصراحة إنه صحيح 100%؟

- لماذا ليس صحيحاً؟

- إن لم يكن صحيحاً، فما الذي سيكون صحيحاً؟

● دون إجاباتك. إن إجابتك الثالثة هي فرصتك لكتابة معتقد جديد وفعال. يجب أن يكون تصريحاً عن كيفية اختيارك لرؤية نفسك، الآخرين، حياتك أو العالم من الآن فصاعداً.

● أخيراً، كرر الاعتقاد الجديد مع نية «ردده على أنه واقع» 20 مرة في اليوم، 10 مرات في الصباح و10 مرات في المساء، إلى أن تشعر أنك لست في حاجة إلى فعل ذلك مجدداً. سوف تعرف متى يكون ذلك لأنك ستشعر أنك مختلف تماماً، وستكون جوانب حياتك قد تغيرت إلى الأفضل.

6- التوكيدات

هناك تقاطع طفيف هنا مع المعتقدات من ناحية أن التوكيد هو تصريح مؤكد حول شيء ما. عند نهاية تمرين المعتقدات، يكون معتقدك الجديد هو توكيد.

تُساعدنا التوكيدات على تبني طرق تفكير أو معتقدات جديدة، وتكرارها بانتظام يُساعدها على التجذر عميقاً في وعيك.

أنا شخصياً أستخدم التوكيدات كثيراً. إنَّ أحد التوكيدات المفضلة عندي في جميع الأوقات هو:

أنا أعيش كلَّ يوم بسعادة وفرح، واثقاً أنَّ ما يحدث معي هو الأمور الجيدة فقط.

لست في حاجة إلى تصديق توكيد معين على نحو كامل عند ترديده للمرة الأولى. إلاَّ أنه من هنا تأتي قوته، حيث بتكرارك له، يبدأ تفكيرك، عواطفك، وحتى الظروف المحيطة بك في التغيير كي تعكس التوكيد الذي ترده. يبدأ واقعك في تأكيد ذلك، ولذلك، على الرغم من عدم تصديقك له في البداية، إلاَّ أنك تصدقه الآن لأنه حقيقي في حياتك.

إنَّ الجميع يُردِّدون التوكيدات، على الرغم من أنَّهم قد لا يعتقدون أنَّهم يقومون بذلك. «أنا لست جيداً في هذا»، مهما يكن «هذا»! فهو توكيد. سيكون التوكيد الأفضل هو: «على الرغم من أنني أرتكب بعض الأخطاء أحياناً إلاَّ أنني أتحسن في هذا». مع ذلك التأكيد سوف تجد نفسك تتحسن في أي شيء وتستمع به أكثر.

كل شيء نقوله لأنفسنا عن أنفسنا، وعن الآخرين، وعن العالم على نحو متكرر هو توكيد. من المفيد أن تكون توكيداتك إيجابية، وأن ترى الخير في الناس وفي العالم. إلاَّ أنك إذا كنت ترى المشكلات في كل مكان وترى أخطاء الجميع، سيكون من الحكمة تغيير ما نقوله لنفسك لأن حياتك قد تعكس هذا بخلافه.

ردَّ شخص في ورشة عمل على هذه الفكرة قائلاً: «لكنني أصرح بحقيقة». أجبته: «هل تفعل ذلك فعلاً؟». إنَّ الحقائق هي أقل مما تعتقد. إنَّ معظم ما نسميه حقائق هو مجرد آراء، تفسيرات للأحداث. إنها ليست حقائق، ولكن طالما أنك تعتقد أنها حقائق، ستكون كذلك بالنسبة إليك. إنَّ توكيداتك المرتبطة معها سوف تجعل ذلك يحدث.

تدور تجربتي الشخصية بخصوص التوكيدات حول أنها أدوات خفية وقوية لتغيير الاتجاه. إنَّ تكرارها يشبه التجديف بضعة مرّات من أجل وضع نفسك في اتجاه مختلف. إنها لا تتطلب منك جهداً، لأنك تردد توكيدات يومية في حياتك على أي حال، ولذلك فإنَّ كل ما تفعله الآن هو تغيير الاتجاه الذي توجه إليه سفينتك.

إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على البدء:

ع ٤ ٣ ٢ ١

- ماذا عن تغيير «هذا أمر فظيع، لن أفعل ذلك أبداً، لن أتحسن أبداً، أنا عالق هنا»، وتحويله إلى «سوف أجد طريقة. هناك وسيلة دووما. أحب كوني جيداً في العثور على حلول للمشاكل. أستطيع فعلها».
- ماذا عن تغيير «هذا الشخص بغيض ومريع»، وتحويله إلى «أساءل عمماً إذا كان هذا الشخص يعاني من بعض الصعوبات الشخصية في حياته، والتي جعلته يتصرف بالطريقة التي يتصرف من خلالها؟».
- إليك بعض التوكيدات الإيجابية التي يمكنها إعداد يومك:
- «أنا ممتن لكل ما أنا عليه، ولكل ما لدي، ولكل ما اخترته».
- «إنني أحب وأتقبل نفسي كما أنا».
- «لدي القوة الداخلية للتعامل مع أي موقف أجد نفسي فيه».
- «أنا مرن. أنا أرحب بالتغيير في حياتي، وأتكيف معه بشجاعة وسهولة».
- «أنا أسمح لنفسي أن أشعر بالسعادة والبهجة دون أي سبب، فقط لأنني أستحق ذلك ببساطة!».

7- الصبر ، الوعاء المراقب لا يغلي أبداً

لقد سمعنا جميعاً أنّ الصبر فضيلة، ولكن ربّما قليل منا يعتقد بذلك، وهو شيء نقوله فحسب. إلا أنني وجدت أن الصبر مهم للغاية من أجل خلق الأشياء التي نريدها. دون الصبر، نميل إلى التفكير كثيراً فيما نريده إلى درجة يصبح اهتمامنا مركزاً على واقع أنه لم يحدث بعد، وأنت تعرف إلى ماذا سوف يؤدي هذا، أليس كذلك؟

إنّ الصبر هو الأخذ بالأفكار الروحية التي تدور حول التحرر من النتيجة، أو السير مع التيار. من أجل توضيح الفكرة، أشير إلى الأمر في بعض الأحيان بالمثل القديم القائل «الوعاء المراقب لا يغلي أبداً». عندما نفصل أذهاننا عن واقع أن ما نريده لم يحدث حتى الآن، تبدأ الأمور في العمل لصالحنا مجدداً.

شاركتُ هذه السبيكة من الحكمة في ندوة ذات مرة، وانفجرت امرأة بالضحك. اعتقدت في البداية أنني قلت شيئاً مضحكاً، فلدي نزعة للقيام بذلك في بعض الأحيان عندما أقوم بالقاء محاضرة، ولكن عادة ما يكون ذلك عن قصيد. عندما سألتها ما الذي حدث، قالت إنه الإدراك المفاجئ لما كانت تفعله، وإنها شعرت بارتياح شديد لحصولها على إجابة إلى درجة أنها لم تستطع سوى أن تضحك.

بالطبع أصبحتُ أنا والحاضرون الآخرون في حاجة الآن إلى معرفة المزيد. أوضحت أنها تركت مؤخرًا وظيفتها في شركة ناجحة من أجل إنشاء عمل خاصي بها كمدربة لموظفي الشركات. لقد كانت متوترة حيال الأمر، ولكنها كانت تعتقد أنه إما أن تفعل هذا الآن أو لن تفعله أبداً، ولذلك كان لديها الشجاعة لاتخاذ القرار.

لقد استثمرت بعض العلاقات العامة، ونجحت في الظهور في بعض المقابلات الصغيرة على وسائل الإعلام المحلية، وسردت جزءاً من قصتها، وقامت بالتسويق لخدماتها. إلا أنها كانت قلقة للغاية، لأنها إن لم تحصل على أي عملاء، ستكون بالتالي قد خسرت أموالاً وتكون على طريق الفشل.

لسوء الحظ، قالت إن تلك الفكرة هي التي كانت تهيمن عليها، ونتيجة لذلك كانت قلقة للغاية بشأن الحصول على عملاء إلى درجة أنها كانت تتفقد بريدها الإلكتروني حرفياً كل خمس أو عشر دقائق خلال الأيام القليلة الماضية. كم واحداً منكم يقرأ هذا الآن ويربط حالته مع ذلك؟ بالطبع، أدركت الآن أن القيام بذلك لم يكن يساعد على الإطلاق.

اقترح الحاضرون ألا تُتفقد رسائلها الإلكترونية على الإطلاق يوم الاثنين « كانت الندوة يوم السبت»، ووافقت على فعل ذلك. بررت أنه من الجيد إن لم ترد فوراً على الناس على أي حال، فقد يخلق هذا تصوراً بأنها كانت مشغولة.

تلقيت رسالة إلكترونية منها بعد أسبوعين. كانت مشغولة للغاية بالعمل مع عملائها الجدد بحيث لم يكن لديها الوقت لإرسال رسالة قبل ذلك. لم يقتصر الأمر فقط على عدم تفقد رسائل البريد الإلكتروني الخاص بها يوم الاثنين، بل ولم تتفقد يوم الثلاثاء أيضاً. عندما دخلت في صباح يوم الأربعاء إلى بريدها الإلكتروني، شعرت بسعادة غامرة للعثور على عدد من الرسائل الإلكترونية التي تسأل عن خدماتها، وانطلاقاً من هناك بدأ كل شيء.

إن الصبر ليس سهلاً دائماً، فهو يتطلب تدريباً، ولكن إن كنت تمارسه بنية تطويره، سوف تجده أسهل. فيما يلي توكيد جيد قد يساعدك في التركيز على هذا الهدف:

أنا صبور في حياتي.

أنا أعيش في هذه اللحظة، وأني على ثقة بأن الأشياء الجيدة تتدفق نحوي.

8. النجاحات والإخفاقات أمر طبيعي

أجل، حقاً. عندما لا تنجح الأمور أو تأخذ منحى هابطاً، من السهل أن تشعر أنك فشلت، أو قمت بشيء خاطئ، أو لم تفعل ما فيه الكفاية، ولكن الإخفاقات عادة ما تكون مصاحبة للنجاحات، وهي الطريقة الدورية التي تعمل الأمور وفقاً لها.

تذكر أن الطبيعة والكون دوريان، وبما أن تركيبتنا الحيوية مترامنة مع الكثير من هذه الدورات، وبما أن تركيبتنا الحيوية تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا، فمن الطبيعي أن نجد أن حياتنا دورية أيضاً. عند أخذ هذا في عين الاعتبار، يمكننا أن نبدأ في تقدير لماذا ليس من المحتمل أن يكون الصعود إلى أعلى أهدافنا عبر خط مستقيم.

عند فهم هذا، لن تحتاج إلى افتراض أنك تقوم بشيء خاطئ عندما يكون يومك «سيئاً». قد تحتاج فقط إلى القليل من الصبر، أو إجراء تصحيح لمسارك عن طريق تحدي بعض معتقداتك. أنا أفعل كليهما معاً.

أيضاً، إن كان ذهنك يركز على هدف، سوف ينتج عن النجاحات والإخفاقات اتجاه تصاعدي صاف. سوف يأتي وقت تواجه فيه حالة «إخفاق»، ولكنك ستدرك أنك في وضع أفضل بكثير مما كنت عليه عندما كنت في حالة «النجاح» قبل بضعة أشهر.

إذا تمكنت من الوصول إلى نقطة توافق فيها على هذه الفكرة، سوف ترى الصعوبات على أنها تحديات وليست مشكلات. في رأيي، إن ذلك يصنع الفارق بأسره.

دعونا نوضح هذا من خلال إلقاء نظرة سريعة على رحلتي الشخصية. بعد استقالي من وظيفتي في الصناعات الدوائية، كانت الأشهر القليلة التالية بمثابة نجاح، ولكن حدثت الإخفاقات عندما أدركت أنه بالكاد يأتي أحد إلى ندواتي ومحاضراتي، وأنه قد نفذت موني النقود. شاركت في وقت لاحق من العام مع قليل من الأصدقاء في تأسيس جمعية خيرية. كان ذلك بداية النجاح بالنسبة إلي، إلا أنه في منتصف فترة السنتين اللتين كنت فيهما مديراً للمؤسسة الخيرية، حدث إخفاق كبير، حيث نفذت من النقود، وغادر معظم المتطوعين. أعدنا تنظيم وتجميع أنفسنا من جديد، وبلغنا ذروة الأمر في مهرجان السلام التي كانت مدته تسعة أيام على مدار الساعة، وهو نجاح آخر. إلا أنه بعد ذلك، حدث إخفاق جديد، حيث أفلست.

كان هناك نجاح عندما بدأت في تأليف كتابي الأول. كانت تجربة مثمرة. إلا أن الأمور اتجهت إلى الأسوأ لأنني لم أتمكن من الحصول على وظيفة من أجل كسب المال. ثم حصلت على بعض الوظائف في التدريس، وهو نجاح مرة أخرى، ولكن تم رفض نشر كتابي من قبل كل ناشر تواصلت معه «إخفاق».

في هذه المرحلة، كان من الواضح أنه على الرغم من أنه تم رفضي من قبل الناشرين، إلا أنني كنت قد ألفت كتاباً. على الرغم من أن الرفض كان صعباً، وعلى الرغم من أنني شعرت أنه إخفاق، ولكن كنت في مكان أفضل بكثير مما كنت عليه قبل أن أبدأ في تأليف الكتاب. مررت بالكثير من النجاحات والإخفاقات، ولكن المسار كان في اتجاه تصاعدي. بعدها قمت بنشر الكتاب على حسابي الشخصي ونجحت مرة أخرى.

بإمكاني الاستمرار، ولكنك فهمت المغزى! إن النجاحات والإخفاقات هي بالتأكيد أمور طبيعية.

إن شعرت أنك عالق في أي وقت وكان الصبر أمراً صعباً، حاول إجراء تصحيح لمشارك. إن العمل على المعتقدات هو تجربة مثمرة دوماً. هذا ما أقوم به!

9. إن كنت لا تستطيع حقاً تغيير شيء ما، فغير نفسك.

هذا السر هو أحد أكثر الأمور حكيمةً التي تعلمتها في حياتي، وبالنظر إلى كون النمو هو طبيعة الوعي على ما يبدو، أعتقد أنه هو النقطة الكامنة وراء الكثير من المواقف الحرجة التي نضع أنفسنا فيها.

كما ذكرت سابقاً، أعتقد أننا نتطور نحو أسلوب حياة روحي أكثر، نحو المزيد من الحب، الشفقة، التعاطف، واللطف. عند أخذ هذا في عين الاعتبار، تكون كل لحظة في الحياة تقدم لنا شيئاً، فرصة كي نرتقي ونصبح أفضل مما كنا عليه سابقاً.

قبل بضعة سنوات، وصل فهمي لهذه النقطة إلى مستوى جديد. كنت أستمع إلى محاضرة في لندن يقدمها واين داير، حيث استضاف على المسرح امرأة تدعى إيما كولي إيليباجيزا. كانت إحدى الناجين من الإبادة الجماعية في رواندا عام 1994 والتي ذبح فيها أكثر من مليون شخص من قبيلتها التي تدعى توتسي.

وصفت كيف اختبأت في حمام صغير جداً في منزل القيس المحلي مع سبع نساء أخريات طوال 91 يوماً من الجزيرة. كانوا بالكاد يأكلون لأن القيس كان يجب أن يكون حريصاً جداً على عدم إعطاء الأشخاص الآخرين في المنزل انطباعاً بأنه يطعم أشخاصاً من قبيلة توتسي. لقد كانت هذه «الجنحة» تعني التسبب بموته المؤكد هو وعائلته. نتيجة لذلك، فقدت النساء نصف وزنه.

كانت إيما كولي مذعورة في البداية، ثم ذهلت عندما علمت بمصير والديها وبعض إخوتها. إلا أنها بعد ذلك بدأت في الصلاة. كانت تصلي عدة ساعات كل يوم طالبة المساعدة والمغفرة.

عندما انتهت الجزيرة أخيراً واستلمت الأمم المتحدة زمام الأمور في البلاد، أُتيحت الفرصة لإيما كولي وعدة أشخاص آخرين لزيارة بعض زعماء الجزيرة في السجن. شجع حراس السجن الناجين على الانتقام عن طريق البصاق أو الركل أو الإساءة إلى السجناء.

قابلت إيما كولي زعيم العصاة التي قتلت والدتها وشقيقها العزيز داماسين:

كان ينتحب. أمكنني الشعور بعاره. نظر إليّ لحظة فقط، وعندما التقت أعيننا. مددت يدي، ولمست يديه برفق، وقلت بهدوء ما أتيت لقوله: «أنا أسامحك». ارتاح قلبي على الفور، ورأيت التوتر يتحرر من كتفيه.

تروي قصتها الكاملة في كتابها المؤثر تركت لأروي Left to Tell.

في المحاضرة التي ألقتها في لندن، أوضحت أن هناك أوقاتا في الحياة عندما لا يكون هناك أي شيء يمكنك فعله لتغيير الوضع بحيث يكون لديك خيار واحد فقط، وهو تغيير نفسك. هذا ما فعلته: أصبحت متسامحة!

يُوجد عدد قليل منّا ممن يمرون بظروف قاسية مثل إيماكولي، ولكن لا يزال بإمكاننا استخدام تحدياتنا كفرص كي نكون أكثر تعاطفا، ثقة بالنفس، صبرا، تفههما، تسامحا، جيدين في التفاوض، أبناء أفضل، وما إلى ذلك. بعد عدة سنوات، عندما نفكر في حياتنا، قد ندرك أن هذا كان بيت القصيد.

10. الأمر بأسره مُتعلق بالحب

إنّ أحد أهم الأشياء التي تعلّمتها هو أنّ ما تفعله في الحياة ليس بالضرورة أن يكون أمرا مهما، بل ما يهم حقا هو الطريقة التي تستخدمها للقيام به. مهما كان ما تفعله، افعله بتعاطف، وشغف، ولطف، وأمانة، وحب. هذا هو النجاح من وجهة نظري.

إننا نبحث جميعاً عن السلام والسعادة، ولكننا لن نجد ما نبحث عنه خارج أنفسنا، وإنما في الداخل فقط. حسنا، أعلم أن الأمر قد يكون مزعجا جدا عندما يذكرنا الناس بالبحث داخل أنفسنا. أتذكر وقتاً منذ حوالي عشر سنوات عندما كنت أشرب القهوة مع صديقتي إيلسا، وكانت تمر بمرحلة مليئة بالتحديات، وكنت على وشك أن أقدم لها لآلي حكمتي. اعتقد أنها شعرت بما كنت على وشك أن أقوله، لأنها قالت: «إذا طلبتني شخص آخر أن أنظر إلى داخل نفسي، سوف أقوم بتوجيه لكلمة له». لقد اعتبرت ذلك بمثابة إشارة لإبقاء في مغلقة.

في الواقع، كان البحث في الداخل هو الحل، ولكنني أعتقد أن العنصر المزج الخاص بتلك النصيحة هو أنه غالباً ما يقدمها أشخاص لديهم معرفة فعلية قليلة بما تعنيه في الواقع، والمتلقون للنصيحة يعرفون ذلك بطريقة ما.

حسناً، إن كنت تريد حقاً أن تجد السعادة، هناك الكثير من الطرق للنظر إلى الداخل. بصرف النظر عن تحديد المعتقدات وتغييرها، أجد أن الطريقة الأقوى هي ببساطة أن تسأل نفسك «من أنا الآن كاستجابة لهذا الموقف؟». هل أنت محبط، غاضب، أم مصدر للأحكام على سبيل المثال؟ الآن، بعد أن أدركت ما يوجد في داخلك، يمكنك تغييره.

إلى ماذا سوف تغيره؟ نصيحتي هي اختيار الجيب. يمكن التعبير عن ذلك في ذهنك أو كتصرف عملي، ولكن عندما تختار الحب، الشفقة، التعاطف، الفهم، التسامح، واللطف، تتغير الأمور حولك لأنك تغيرت.

إنّ السلام والسعادة اللذين كنت تبحث عنهما موجودان في هذا الاختيار البسيط، ويمكنك من خلاله إن تفهم أنك سيد قدرك. بغض النظر عما يحدث

حولك، يمكنك دائماً اختيار الحب.

قَدِّم لنا الكثير من المُعلِّين العظماء عبر التاريخ هذه الحكمة، ولكننا لم نكن ننصت إليها دوماً. إن أحد أقوى الأمثلة على ذلك هو مثال شاركة فيكتور فرانكل الذي نجا من معسكرات الاعتقال النازية خلال الحرب العالمية الثانية. في كتابه المؤثر بحث الإنسان عن المعنى Man's Search for Meaning، كتب:

يُمكننا نحن الذين عشنا في معسكرات الاعتقال أن نتذكر الرجال الذين كانوا يدخلون إلى الأكواخ كي يواسوا الآخرين، مقدمين لهم آخر قطعة خبز لديهم. ربما كان عددهم قليلاً، ولكنهم يقدمون دليلاً كافياً على أن كل شيء يمكن أن يسلب من الرجل ما عداً شيئاً واحداً: ما تبقى من الحريات الإنسانية. الحق في اختيار المرء لموقفه الخاص في أي مجموعة من الظروف، الحق في اختيار المرء لطريقته الخاصة.

ربما تكون هذه الكلمات مألوفةً بالنسبة إلى بعضكم، فقد رددتها مئات من المتحدثين التحفيزيين لعقود من الزمن، ويمكن العثور عليها في آلاف صفحات الشبكة العنكبوتية. إلا أنه هناك سبب لذلك: إن الحكمة ساحرة في قوتها.

السؤال هو، هل نحن على استعداد للإنصات أخيراً إلى هذه الكلمات؟

اسأل نفسك الآن: «هل يُمكنني اختيار الحب على نحو أكبر في حياتي؟»، إن كنتَ تستطيع فعل ذلك، اسأل نفسك «كيف؟».

قم بذلك الآن!

الفصل الرابع عشر

بعض الأفكار الأخيرة

«بلمسة من الحب يصبح الجميع شعراء».

بلاتو

عند مناقشة قدرتنا على خلق ما نريد في الحياة، أكون واعياً دائماً بأن بعض الأشخاص يلومون أنفسهم عندما تسوء الأمور بالنسبة إليهم، ولذلك أود تناول هذا الأمر الآن.

اللوم والمسؤولية

آمل أن تكون قد أدركت الآن أنه على الرغم من أنه لدينا خيارات، إلا أننا نتأثر بالقوى الأخرى، فالأمر ليس عائداً إلينا بالكامل. في كثير من الأحيان تحدث أمور ليست نتاج تفكيرنا أو عواطفنا أو معتقداتنا. لا نتجح خططنا دائماً، ولا يمكننا دائماً تشكيل واقعنا الملموس، فالخيار الوحيد الذي لدينا دائماً هو من سنكون تحت أي مجموعة من الظروف.

بالطبع، توجد أوقات لا تبدو فيها الأحداث وكأنها نتاج عقولنا، ولكن عند النظر عن كثب ندرك أن معتقداتنا قد زادت من احتمالية حدوثها. اختبرت هذا مرات عدة، فقد حدثت على ما يبدو أمور غير متوقعة ولم يكن لها أي علاقة بي،

ولكن كي اكون صادقا، كانت مطابقة تماما لطريقة تفكيري. لم اكن واعيا بالامر، ولكن معتقداتي كانت هي بالتأكيد من يقوم بتسيير الأمور.

إلا أنه من الخطأ أن ألوم نفسي على ما حدث، فمعتقداتي لم تكن من اختياري، وقد اكتسبت الكثير منها عندما كنت طفلا، من خلال ما قرأت، أو شاهدت على شاشة التلفاز، ومن خلال تفسيري لمجريات الحياة. من أجل ذلك، إن كنت تشعر أن معتقداتك قد أدت إلى أحداث غير مرغوب بها في حياتك، لا تلم نفسك على ما حدث. ما يهم حقا هو ما تفعله الآن.

قد يجد البعض الأمر صعباً هنا لأنهم يعتقدون أنهم في حاجة إلى تحمل مسؤولية ماضيهم من أجل أن يغيروا الأمور. بعد ذلك، عند تحمل المسؤولية، يلومون أنفسهم، وقد يكون من الصعب فصل الاثنين.

إنّ الحل المثالي هو تحمّل مسؤولية أنّ لديك معتقدات أدت إلى وجودك في موقف حرج، ولكن تقبل أيضاً أنك لم تكن تعرف ما هي تلك المعتقدات، وبعد ذلك يمكنك تغيير الأمور.

هناك مسألة أكثر وضوحاً فيما يتعلق بتحمّل المسؤولية. هل يكون الشاب الذي يبلغ من العمر 18 عاماً ويعاني من مشاكل دوماً مع الشرطة ملاماً على نحو كامل على أفعاله؟ إن نظام العدالة سيقول نعم، ولكن ماذا لو كان مهملًا في طفولته؟ سيكون لهذا أضرار كبيرة على التطور الهيكلي للدماغ. إنّ العاملين الأول والثاني بالغ الأهمية. لقد كتبت فصلاً عن هذا الموضوع في كتابي لماذا اللطف جيد بالنسبة إليك Why Kindness Is Good for You، والذي أشجّعك على قراءته إن كنت تريد التعمق في كيفية تأثير البيئة العاطفية على نمو الدماغ. على وجه التحديد، إذا كان الرضيع مهملًا، فإن القشرة الدماغية المدارية «الجزء من الدماغ الواقع وراء تجويف العين»، وهو الجزء المسؤول عن ممارسة الإرادة الحرة، يصبح فيها ثقوب، أو مناطق ذات توصيل عصبي أقل مما ينبغي. هذا يعني أنه عندما ينمو الرضيع شاباً بالغاً، لن يكون لديه القدرة الدماغية على أن يكون مسيطراً على نفسه مقارنة مع الناس الذين كانوا محاطين بالحب عند نشأتهم، والنتيجة النهائية هي عدم امتلاك المراهق الجانح للإرادة الحرة نفسها التي تتمتع بها أنا وانت، وليس لديه القدرة نفسها على السيطرة على سلوكه، وسيكون الأمر أصعب بالنسبة إليه إذا نشأ في بيئة شهد فيها الجريمة في كل مكان.

وجدت دراسة قارنت أدمغة 41 قاتلاً تمّ العفو عنهم بسبب الجنون مع أدمغة 41 شخصاً عادياً أن القتلة لديهم مناطق من الفص الجبهي أقل كفاءة، بالإضافة إلى وجود خلل بين القشرة المدارية اليمنى واليسرى. على وجه الخصوص، كانت القشرة اليمنى أقل تطوراً من اليسرى، وهو بالمناسبة الجانب المرتبط مع التعاطف. كان لدى القتلة قدرة أقل على الشعور بالعواطف الإيجابية، وكانت قدرتهم أكبر على الشعور

بالعواطف السلبية. أشار العلماء إلى أن هذه الاختلافات في بنية الدماغ يمكن أن تؤدي إلى العدوانية وعدم السيطرة على النفس.

بقيت أسئلة عما إذا كان هناك حاجة إلى المزيد من التركيز على علاج أوجه القصور في الدماغ من خلال التقنيات النفسية بدلا من وضع الكثير من الأشخاص في السجن. لا يمتلك مجتمعنا الموارد اللازمة لهذا في الوقت الحالي، ولكن ربما إذا تقبلنا الحاجة إلى هذا الأمر، يمكننا عندها اتخاذ خطوات في ذلك الاتجاه. هذا لا يعني أن ندع الناس يفلتوا من العقاب، بل يعني إدراك أن هناك نتائج عصبية مرتبطة مع نشأة الكثير من الأشخاص، والتي يمكن أن تزيد من احتمالية العنف إذا اجتمعت مع البيئة الخاطئة.

ربما عندما يحدث تحول في مجتمعاتنا على مدى الأجيال القليلة القادمة، سيكون هناك عدد أقل من الأطفال الذين تتم تربيتهم في ظروف غير منصفة، وسنشهد تحولا جمعيا يتجه نحو انخفاض الجريمة والعقوبات.

الاكتئاب

إن المجال الآخر الذي يلوم فيه الناس أنفسهم هو الاكتئاب. إن بعض الأمهات اللواتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة يلقين باللوم على أنفسهن لعدم استجابتهن لأطفالهن، أو لأنهن في بعض الأحيان لا يستطعن حتى حمل أطفالهن. إلا أن هذا ليس ذنبهن على الإطلاق، فلم يخترن الاكتئاب، بل هو شيء يحدث فحسب.

عانت والدتي من اكتئاب ما بعد الولادة عام 1976 بعد ولادة شقيقتي الصغرى لين. بسبب الفهم الخاطئ والعلاج غير الفعال، استمر اكتئابها سنوات عدة وأعطى والدتي انطباعا بأن شعورها بأحاسيس سلبية كان خطأها. شعرت أنه يتوجب عليها أن تتحكم بنفسها أكثر، وقد نصحت في الواقع أن «تراجع نفسها». لقد كان ذلك بنية حسنة، ولكن توقع أن يقوم شخص يعاني من الاكتئاب بمراجعة نفسه، شبيه بتوقع شخص أن يقوم بالرقص على قدمه المكسورة.

عانيت من الاكتئاب في عامي 1994 و 1998، وقد استمر في عام 1998 مدة ستة أشهر، وإنني أتذكر بوضوح العودة إلى البيت من العمل كل يوم، إغلاق الستائر، الاستلقاء على الأرض والبكاء. إن الاكتئاب ليس نزهة، إذ يشعر المرء فيه أنه من المستحيل تقريبا الخروج منه. إنها معجزة بالنسبة إلي، أن والدتي تجاوزت سنوات اكتئاب ما بعد الولادة لتصبح الشخص الرحيم والمتعاطف التي هي عليه اليوم. إنه دليل على قوة إرادتها الداخلية العظيمة.

أظهرت بعض الدراسات أن اكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن ينجم عن نقص حمض الإيكوسابنتاينويك EPA في الدماغ. إن الإيكوسابنتاينويك هو أحد الأحماض الدهنية الخاصة بأوميغا 3، والذي يمكنك الحصول عليه من زيت السمك. يحتاجه الجنين أيضاً من أجل نمو دماغه، وإن لم يكن النظام الغذائي الخاص بوالدته غنياً به، سوف يأخذ الجنين ما يحتاجه من دماغ الأم. بعد الولادة، يمكن لدماغ الأم أن يفترق إلى الإيكوسابنتاينويك مما يؤدي إلى الاكتئاب. شرح الراحل ديفيد سبرفان شرايبر الأستاذ السريري في الطب النفسي بكلية الطب في جامعة بيتسبرغ هذا الأمر جيداً في كتابه الرائع العلاج دون فرويد أو بروزاك Healing without Freud or Prozac.

من أجل ذلك، إن كنت مكتئباً، فهذا ليس خطأك ويجب ألا تلوم نفسك، والشيء المهم هو أن تحصل على المساعدة والدعم المناسبين.

قد تسيءل عما إذا كانت الأمور مُقدَّرة دائماً لتكون على هذا النحو. ربّما كانت كذلك. ربّما كان الاكتئاب دوماً غصناً محتملاً في شجرة حياتك المحتملة. إذا كان الأمر كذلك، ستكون التجربة موجودة لسبب معين، وقد تفهمه أو لا تفهمه في هذه اللحظة.

ظروف «نمو الروح»

أودُّ تناول موضوع آخر يطرأ باستمرار عندما أناقش خلقك لواقعك الخاص. مع وجود الكثير من الكتابات حول قانون الجذب في هذه الأيام، يعتقد البعض خطأً أن شعوب اليلدان المنكوبة بالفقر مسؤولون إلى حد ما عن وضعهم، خصوصاً إذا كانوا يؤمنون بأن الأفكار تتحول إلى واقع.

لا أستطيع التعبير بما فيه الكفاية عن مدى رفضي لهذه الفكرة. إلا أنني أتقبل أنه إذا كان أنت الكبير حقيقياً ويرى اللوحة الفنية كاملة، فقد يكون هناك سبب لولادة شخص في هذه الظروف. لا يسعني سوى التكهن، ولكن قد يكون هناك سبب يتعلق بنمو الروح، أو قد يتضمن حتى إيضاح الحالة المزرية التي لا تزال تسمح بها في عالمنا الذي يبدو متقدماً ظاهرياً. بطريقة ما، قد يكون جزء من السبب وراء ذلك هو تعليم ما تبقى منا التعاطف والشفقة.

إن الشخص الذي يعيش في هذه الظروف الصعبة ليس لديه أدنى فكرة عن هذا، ولن يقبل بالتأكيد أنه يختار ظروفه. إنه لم يقم بذلك. لم اختر حياتي شخصياً بحسب معرفتي، فحنن نولد دون معرفة على الإطلاق بوجودنا الأعظم، على الأقل لم أكن كذلك، أو لا أتذكر ذلك بالتأكيد. ربما الأمر مختلف بالنسبة إلى الآخرين.

إذا نظرت إلى الحياة بتلك الطريقة، فالبدائيات مخطط لها مسبقاً بكل تأكيد. عند هذه النقطة، يكون القدر مهيمناً. نحن نولد في خيارات اتخذت مسبقاً، وليس بإمكاننا القيام بشيء حيال ذلك. يكون الاختيار متاحاً لنا فقط في مراحل لاحقة من الحياة، وتعتمد درجة الاختيار دائماً على البيئة المحيطة. إن الشخص الذي يعيش في فقر ومجاعة لديه خيارات أقل بكثير من أي شخص يقرأ هذا الكتاب غالباً، فتتأثر القدر يكون أقوى بكثير خلال حياتهم، إلا إذا تغيرت ظروفهم، ربما عندما نهض كمجتمع عالمي ونقول: «يجب ألا يستمر هذا أكثر من ذلك».

إن ظروف هؤلاء الناس ليست خطأهم. إنهم فقط لا يمتلكون الفرص نفسها كهؤلاء الذين يعيشون في بيئات محيطة قد تم التخطيط لها على نحو أفضل، والذين تمتلك شجرة حياتهم المحتملة أغصاناً أكثر، وتوفر فرصة أكبر للسعي وراء الآمال والطموحات.

لسنا جميعاً متشابهين، وما ينطبق على شخص ما لا ينطبق دوماً على شخص آخر، ولذلك علينا مقاومة إغراء الافتراض بأن الجميع لديهم القدرة نفسها على تشكيل حياتهم. إن الكثير مما كتب عن قانون الجذب ينطبق على عدد كبير من البشر، ولكنه بلا أي معنى بالنسبة إلى مليارات من الأشخاص الآخرين.

معادلة القدر

كفانا لوماً، دعنا الآن نحظى ببعض المرح! أنا أحب الرياضيات، وهو أمر محزن، أعلم ذلك، ولكنني غالباً ما تساءلت إن كان من الممكن اختصار القدر والإرادة الحرة في معادلة بسيطة. لقد أمضيت الكثير من الوقت غارقاً في التفكير وأقوم بالخرشة على الدقتر الذي اشتريته قبل أيام قليلة من نهاية العام، جامعاً قوى القدر ومحاولاً ربطها مع النوايا والإرادة الحرة، فإن كان بمقدورك أن تتحملني، سأقدم لك المعادلة التالية:

الواقع = الذهن * قوى القدر

هذه هي!، بسيطة، أليس كذلك؟

يمكنك كتابتها كالتالي « $R=MD$ » إذا أردت أن تكون مبهرجاً، حيث إن « R » هو الواقع، « M » هو الذهن، أما « D » فهو القدر.

ربما تتساءل عن الهدف من ذلك. في الواقع، إنها طريقة لتجميع القوى التي تعمل معاً.

لقد بينت سابقاً أن نيتك تتأثر بعواطفك ومعتقداتك، ولذلك فإنها تدرج سويلاً في «الذهن». هناك أيضاً قوى متعددة تلعب دوراً، من الدورات الكونية، إلى علم

الوراثة، إلى إلهام أنت الكبير والتشابك بين توأم الروح. لقد جمعت كل هذه القوى لتكون معا قوى القدر»D».

إن كنت تريد تضمينهم جميعاً، سيكون داخل المعادلة المقادير التالية:

الواقع الذي تواجهه يتناسب مع النية «I»، العواطف «E»، المعتقدات «B»، زخم التجربة الحالية «p»، القوى الخارجية «Fe»، القوى الداخلية «Fi»، تأثيرات الآخرين «O»، وأي شيء آخر لم أفكر فيه «X». أو:

$$R \propto IEBpFeFiOX$$

لقد أدرجت زخم التجربة الحالية «رمز الرياضيات للزخم هو «p» صغير، لذلك حافظت على ذلك»، كونه من المنطق أنه عند اتخاذنا لاختيارات في الحياة، لا نتجه على الفور إلى حياة جديدة، فهناك نتابع دائماً. إنه كمحاولة تغيير مسار سفينة في المحيط. قد يقوم القبطان بتحويل الدفة إلى الجهة اليسرى، ولكن السفينة تمضي إلى الأمام لبرهة من الزمن، والحياة شبيهة بذلك أيضاً.

أما بالنسبة إلى بقية المعادلة، فالقوى الخارجية هي قوى فلكية وقوى أخرى في الطبيعة، بينما تتضمن القوى الداخلية المورثات وكذلك التأثيرات والروابط في نسيج الواقع. يؤثر الآخرون علينا أيضاً بالطبع، ولذلك تم أخذ ذلك في عين الاعتبار أيضاً، كما أنها تشمل المناخ الذهني والعاطفي الجمعي. أنا مدرك تماماً أنني لا أملك جميع الإجابات، ولذلك أضفت «X» كقوى أخرى.

خلاصة القول هي أننا لا نستطيع فصل ذهننا عن واقعنا، ولكننا لسنا مستقلين عن القوى التي تحكمنا أيضاً. إن الحياة تشبه حقاً التواجد على متن قارب صغير في نهر واسع، مع تيارات تندفق باستمرار، ورياح تعصف من وقت لآخر. لدينا مجدف جميل وقد ولدنا مع القدرة على التجديف حيثما نريد. ربما نعتقد أننا نقوم بذلك بدقة، ولكننا في الواقع نخرف قليلاً مع كل تيار نجدف عبره، ولكننا نختار داوماً الوجهة التي نتجه إليها.

يعتقد بعض الناس أن أفكارنا مقدرة، ولكن طالما نشعر أننا نختار، فإن ذلك لا يحدث فارقاً، بل هو مجرد جدال فلسفي. إن كنت أوّمين أنني أختار، فهذا جيد بما فيه الكفاية بالنسبة إلي. إنني أرتاح لفكرة أننا جميعاً نتحرك في اتجاه المزيد من الحب ونحو تجربة أعمق من الترابط. عندما أقوم باختيارات تساعدنا في الوصول إلى هناك، أشعر بتحسن من الداخل.

ماذا الآن؟

إنني مدرك أن البعض يرغب في إجابة مؤكدة أكثر من ذلك. إن عنوان هذا الكتاب هو هل حياتك مخطط لها؟ وطرح هذا السؤال يفترض مسبقاً أن هناك إجابة محددة إما بنعم أو كلا. إلا أنه يبدو أن الإجابة هي أن الحياة مخطط لها وغير مخطط لها. هذا الارتباك الواضح سببه وجود أكثر من مخطط، وكل مخطط أو غصن من أغصان شجرة الحياة المحتملة له طريقه «قدره» الخاص، تماماً مثلما تنفزع أغصان الشجرة كي تصل إلى نقاط مختلفة في السماء، ولكن خياراتنا تنقلنا من غصن إلى آخر.

هناك دون شك بعض الأغصان التي هي أثنى ومُحتملة أكثر من الأخرى، وهناك احتمالية أن يولد بعض الأشخاص بإحساس القدر أو الهدف أقوى مما لدى الآخرين، وربما تكون الحياة مخططاً لها أكثر بالنسبة إليهم. هناك دائماً احتمالية عالية بأن يتخذ هؤلاء الأشخاص الاختيارات التي يحتاجونها من أجل الوصول إلى الوجهة المخطط لها مسبقاً، ولكننا لسنا مجبرين على اتخاذ تلك القرارات أبداً. تبدو بعض القرارات أوضح من قرارات أخرى، وهكذا فإن بعض الناس على ما يبدو يعيشون قدراً دائماً لم يكن محتملاً جداً.

في كل دقيقة، تكون الحياة قائمة على الاحتمالات أكثر من الحتميات. إننا نشعر بما هو قادم من وقت لآخر، وبالتالي قد يشعر البعض أن المستقبل مقدر مسبقاً، ولكن استشعار المستقبل يمنحنا الفرصة للبقاء على الغصن الذي نحن عليه أو اختيار غصن آخر. في هذه الحالة، تكون الإرادة الحرة مهيمنة على القدر، وتكون الحياة ليست مخططاً لها!

إلا أننا لا نعيش أيضاً على لوحة فارغة، ونحن لا نرسمها بينما نمضي. إنها ليست مئة في المئة هذا أو ذاك، كما يفترض السؤال. لقد ولدنا في وقت كان مناسباً لنا، وهناك دوماً جذب من المستقبل. إن الإرادة الحرة موجودة في اختيارنا لأن نتبع ذلك أم لا، والأكثر أهمية هو الشخص الذي سنكون عليه في أي لحظة.

على سبيل المثال، عندما نقابل شخصاً صعب المراس، يمكننا اختيار التعامل معه بتعاطف أو بإهمال. ليس مهماً ما يحدث بالحياة، وليس مهماً من هم حولنا، والمواقف التي نجد أنفسنا فيها، إذ يمكننا دوماً اختيار الطريقة التي سوف تتفاعل فيها مع ذلك. إن الاختيارات الكبيرة ليست سهلة دائماً، فقد تحتاج إلى شجاعة حقيقية. إلا أنها جاهزة ليتم اتخاذها، والظروف التي نواجهها موجودة لأننا قادرون على مواجهتها بنسخة أقوى من أنفسنا. لو لم يكن الحال كذلك، لن نكون حيث نحن الآن.

بغض النظر عن وجود قدرٍ مطلقٍ ملهوسٍ من عدمه، فالقدر الأعمق رُوحي. إنه ارتقاؤنا لنكون أكثر حياً، شفقة، تعاطفاً، لطفاً. بالمعنى الأوسع، هذا ما هو مخطط له. على الرغم من ذلك، فإن كيفية الوصول إلى هناك أمرٌ عائدٌ إلينا.

إذا، كما ترى، ليس من السهل إعطاء إجابة محددة بنعم أو لا على سؤال هل الحياة مخطط لها أم لا. إن الأمر يعتمد حقاً على وجهة نظرك. قد أجيب بكلا، ولكن هناك وجهة محددة سوف نصل إليها جميعاً في النهاية وذلك مخطط له. بالنسبة إلي، تلك هي الرحلة الحقيقية في الحياة.

أين أنت الآن في هذه الرحلة، وما طبيعة الشخص الذي أنت عليه؟ إن نوعية الشخصية هي ما يهم حقاً.

يسعى الكثيرون إلى السلام كهدف مُطلق. قال مارتن لوثر كينغ ذات مرة: «إن السلام ليس مجرد هدف بعيد نصبو إليه، بل إنه الوسيلة التي نصل بها إلى ذلك الهدف». يمكننا اختبار السلام من خلال التخلي عن الحاجة إلى أن تكون الأشياء مخالفة لما هي عليه الآن.

يبدو ذلك بسيطاً، أليس كذلك؟ إن الفكرة بسيطة، ولكن تطبيقها هو الجزء الصعب. من الصعب أحياناً ترك الأمور على ما هي عليه، ولكن بالإمكان المحاولة من وقت لآخر. ابدأ في الأمور الصغيرة، واسمح للأشخاص حولك أن يكونوا ما يريدون. لا تحكم عليهم، بل تقبل أنهم في رحلةٍ مثلك تماماً. عندها من الممكن أن تجد نفسك تراهم بعيون جديدة، واجرؤ على القول إنك سوف تقدرهم أيضاً.

عندما نسمح للأمور أن تكون، قد نجد أن مجرى الحياة يأخذنا إلى حيثما نحتاج أن نكون، ويكون ذلك ببساطة عندما نحتاج أن نكون هناك. سوف يحملنا هذا على تقبل أن كل شيء هو كما يجب أن له يكون.

هذه أفكار روحية جداً، والكثير من الأشخاص يشعرون بالحيرة بين العيش مع تلك الأفكار ومحاولة تغيير الأشياء التي لا تصلح. إنهم ينتقلون من الأفكار الروحية إلى العملية، ومن ثم يعودون إلى الروحية وبعدها إلى العملية مجدداً. هل هناك طريقة للجمع بين الاثنين؟

بالتأكيد. إنها الثقة بما تُريد القيام به. إن الإلهام يأتي من أنت الكبير الذي لديه نظرة أشمل، ولذلك، إذا شعرت برغبة في استخدام مواهبك من أجل إحداث تغيير، سواء كان محلياً أو عالمياً، عندها قم بذلك. لعل هذا هو الغصن الأكثر احتمالاً على شجرة حياتك المحتملة. إنه ما أتيت إلى هنا من أجل القيام به، ويمكنك القيام به بالطريقة التي تحب. إذا فعلته بتعاطف، وشغف، ولطف، وحب، فإنك تساعدنا جميعاً. ذلك خيارك بالطبع، ولكنني سوف أقول إن الحب هو بيت القصيدة.

إن الحب مُحيط بنا لأنه بجانب أساسي من الوعي. نحن نعلم ذلك جيداً في أعماق قلوبنا، ولهذا السبب كتبت أغنيات الحب، ولهذا السبب يوجد قصة حب في كل فيلم تم إنتاجه. أعتقد أنه حان الوقت للاستماع حقاً إلى تلك الرسالة. إن الحب موجود في كل مكان، وهو موجود في قصة حياتنا، في علاقتنا مع حيواناتنا الأليفة، وحتى في

طريقة حكم الحكومات. في نهاية الأمر، فإن الحكومات مكونة من أشخاص على أي حال، ومعظمهم يحاول إيجاد حلول لمشكلات العالم. قد لا تتفق مع ما يفعلونه، ولكن ذلك عائد إلينا، ولدينا الحق الديمقراطي في التعبير عن اختياراتنا في تلك المنصات.

إنَّ الحُبَّ موجود حتى في الذرات التي أمام وجهك. صوت أزيز، ها قد انطلق جسم حب مطلقاً صوت الأزيز أمامك مباشرة. هل شعرت بذلك؟ فقط خذ نفساً عميقاً مع تلك الفكرة وسوف تشعر بذلك. هيا، جرب ذلك الآن. توقف عما تفعله وتنفس الحب. أنت كنت تقوم بهذا دوماً. أجل، دائماً، ولكنك لم تكن تلاحظ هذا ببساطة.

عندما تلاحظ ذلك، تتخذ الحياة صبغةً إجازيةً جديدة. فالمعجزة، على أي حال، هي مجرد تحول في وجهة النظر!

هل أنت مستعد للتحول؟ إن مصير العالم ينتظر قرارك.

عن المؤلف

حاز ديفيد آر هاملتون على درجة الشرف من المرتبة الأولى في الكيمياء، متخصصاً في الكيمياء الحيوية والطبية، وعلى دكتوراه في الكيمياء العضوية. بعد تخرجه في 1995، أمضى ديفيد أربع سنوات في العمل لدى إحدى أكبر الشركات الدوائية في العالم، وعمل كمدرّب رياضي ومدير فريق لدى أحد أرقى النوادي الرياضية في المملكة المتحدة. ترك الوظيفتين كليهما في عام 1999. شارك عام 2000 في تأسيس مؤسسة المعونة الروحية، وهي مؤسسة خيرية إغاثية عالمية تساعد الأطفال الذين تأثرت حياتهم بالحرب والفقر. في عام 2002، بوصفه مديراً للمؤسسة المعونة الروحية، ساعد في إنشاء مهرجان السلام في غلازغو والذي يمتد تسعة أيام على مدار 24 ساعة. كان يعمل كمدير لمؤسسة المعونة الروحية حتى نهاية عام 2002. درس الكيمياء وعلم البيئة في كلية جيمس واط للتعليم العالي والمتقدم من عام 2004 حتى عام 2005، ودرس الكيمياء في جامعة غلازغو.

في عام 2005، قام بنشر كتابه الأول النوايا هي ما يهّم حقاً It's the Thought That Counts على نحو ذاتي، وقد صدر عن دار نشر هاي هاوس عام 2006. إن ديفيد الآن هو مؤلف سبعة كتب صادرة عن دار نشر هاي هاوس. ظهر في العديد من المقابلات التلفزيونية والإذاعية، وتصدر عناوين الكثير من المقالات في الصحف المحلية. يقضي معظم وقته في الكتابة، إلقاء المحاضرات، والإشراف على ورشات العمل. يكتب ديفيد مدونة منتظمة في The Huffington Post.