

قوة الإدراك

الدليل الإرشادي لبرنامج

نحو مستقبلٍ تتمتع فيه بالقوة والتمكين
استكشف معنا عالم قوة الإدراك... وتخفف من أثقالك



المحتويات

- 1: إمارك الذات
- 2: افهم هويك
- 3: بداية واقعية
- 4: تكويننا الفريد
- 5: عبّر عن نفسك
- 6: تنفّس الطّعداء
- 7: كل .. واشرب .. وتحرك
- 8: استخدم عقلك
- 9: هيا نبداً
- 10: أعباء ثقيلة
- 11: لست وحدك
- 12: الاختيار
- 13: الحساسية
- 14: الماضي
- 15: بعض النصائح
- 16: دليل الخرائط الذهنية
- 17: أدوات النجاة
- 18: مفتاح كل شيء



1

إدراك الذات

إدراك الذات هو القوة المحركة لهذا العالم الذي نعيش فيه، هيا بنا نستكشفه:

أغلق عينيك وافتحهما: ماذا **ترى** الآن؟

ضع يديك على أذنيك وارفعهما: ماذا **تسمع** الآن؟

المذاق الحلو أم المالح: أيهما **تحب**؟

الروائح الطيبة أم الروائح الكريهة: أيها **تفضل**؟

المس ثيابك أو شعرك أو ذراعك أو وجهك: بم **تشعر** الآن؟

اطلب من صديقك أو أحد أفراد العائلة أن يفعل التمرين نفسه، وتعرف على

الاختلافات بينه **وبينك**. هذا **سيساعدك** على فهم مدى الاختلاف الكامن بيننا جميعًا.

والآن إليك ما يلي:

إدراك الذات = ما نخبرنا به حواسنا عن أنفسنا.

إدراك الذات = حسنا (إدراكنا)

فهم الحس (الإدراك) = فهم الذات

فهم الذات = احترام الذات (وتقديرها)

احترام الذات (وتقديرها) = احترام الآخرين (وتقديرهم)

إذن حواسك لها دورٌ جوهريٌّ في حمايتك داخل عالمك المحيط بك،

وبمقدورها **تحذيرك** وحمايتك من الأذى.

لا نشير هنا إلى مجرد دور هذه الحواس في شمك الأشياء ورؤية الأجسام،

ولكن نقصد الدور الذي تلعبه في تعريفك بهويتك وتشكيل وعيك بالعالم المحيط بك.

هل ترغب في أن أشرح لك فن فهم النفس والحس بطريقة **تجعلك** تشعر بالعطف والمودة تجاه نفسك والتخزين؟

يهدف هذا الدليل الإرشادي إلى **تزويذك** بمزيد من المعلومات التي تُثري فهمك للحياة، لأن المكتوب هنا قائم على معرفة النتائج التي توصلت إليها والتي تمنحني الطاقة لأنهض كل يومٍ وأسعى لتحقيق أهدافي في الحياة.

بالطبع لن تجد أحدًا يمتلك كل الأجوبة، وعليك **أنت** أن تصل إلى الحقيقة بنفسك.

ما أعظمها من نعمة أن تضيف إلى حياة شخصٍ آخر أي قيمة إضافية ولو كان ذلك كلمة واحدة. كلنا نمتلك هذه المهارات، بل حتى إننا نمارسها دون أن ندرك ذلك.

ينبغي أن نسعى جاهدين لفهم أنفسنا ومعرفة تأثيرنا على الآخرين.

ومن ثمّ سنتعلم كيف نكون فهمًا تقدّمًا للحياة ونعزز مهارات التواصل الأساسية فيما بيننا.

والآن دعنا نرى إذا كان ما سأشاركه معك سيؤد **لديك** أيًا من هذه الأحاسيس والأفكار وينميها.

نقطة الانطلاق هي فهمنا الصحيح لأبسط المفاهيم حول عقل الإنسان وجسده ونقاط الضعف فيهما.

لقد قضيت - كالعديد من الناس- سنواتٍ طوال في سبيل اكتشاف العديد من أسرار الحياة وطرق شتى للنظر إليها وفهمها.

هناك مئات الفلسفات التي تقدم مبررات وأسباب مختلفة لهذا الوجود، وكلها تحاول فهم أسرار هذه الحياة — بماضيها وحاضرها ومستقبلها. وبقدر ما تتكاثر هذه الأطروحات تزداد صورة الحياة تشوشًا واضطرابًا.

ويبدو أن هذا ما يحدث تمامًا في حياتنا اليومية: فتختلف تصوراتنا بين الصحيح منها وغير الصحيح.

وتمضي الحياة وتمطرنا بسهامها حتى تحاصرنا ولا نجد ملأنا للفرار.



افهم هويتك



ونمضي بهذه المشاعر والأحاسيس المختلطة في أعماقنا حتى نشعر بالاختناق، وفي أغلب الأحيان يملكنا الشعور بالملل وربما يفضي بنا ذلك إلى الاستسلام.

يتمسك معظم الناس بالمعرفة التي حصلوها ويستعملونها، سواء كانت بِنَاءة أو هَدَامَة، لترشدهم وتدفع عنهم متاعب الحياة يومًا بعد يوم. ومع استمرار هذا السلوك من حولنا تبدأ مشاعر الارتباك وانعدام الثقة والصراع في التراكم، وهذا يسبب بدوره حواجز دفاعية وتصعداً في العلاقات العاطفية وحالات إدمان تُفضي حتماً إلى الشعور بالوحشة والعزلة.

تتنامى التوقعات شيئاً فشيئاً، وفي كل يوم يتوقع الناس شيئاً من أنفسهم، وهذا بدوره يستدعي توقعاتٍ من الآخرين، والعكس صحيح. وهكذا ندخل في دائرة مفرغة لا تنتهي.

ولعلك تظن **أنك** لا تلاحظ توقعات الآخرين. **وستندهش** عندما تعلم ما يدور في عقولنا ونحن غير مدركين له، بل إن أبسط الأمور الأساسية كالملابس قد تسبب لنا قدرًا من الاضطراب، وغالبًا ما تكون ضغوط توقعاتك هي الأسوأ على الإطلاق!

نعم نحن نتأثر بالآخرين، وبأنفسنا، ونتأثر بالبيئة المحيطة بنا.

ويقضي معظمنا حياته لاهثًا هنا وهناك وهو منشغل في شؤونه الاجتماعية والمهنية، غير مدرك البتة للتأثيرات الداخلية والخارجية التي تقع على أبداننا وعقولنا.

هل سبق **لك** أن توقفت للحظة وتساءلت: ما الذي فعله؟ قد يبدو الأمر مرهقًا للغاية إذا ما نظرنا إلى حياتنا نظرةً شمولية. ولا عجب أن يشعر الناس بالضيق والوحدة ويصرخوا طالبين الاهتمام الذي يحتاجونه جسديًا وعاطفيًا.

هل بإمكانك **أنت** أن تترَوَّى قليلًا وتستوعب **نفسك** ذاتها؟ لا أقصد كل ما **حولك** ولا الأنا الموجود بداخلك أو الجانب الأناني في نفسك، وإنما أعنيك **أنت** بالذات! أنت بجوهرك، **وذاك!**

تخيل نفسك تصحو كل يوم وأنت معجب **بنفسك**.

أن تصحو وأنت تعرف **أنك** تقدّر نفسك عاليًا وتفهم توقعاتك، ستزى حينئذ أن الحياة وكل ما يدور في فلكها يفعل الأمر نفسه.

لذا سننُصّب كل اهتمامنا وتركيزنا **عليك** انت قبل أن نحاول فهم العالم الأكبر وتعقيداته.

3

بداية واقعية

ما رأيك أن نطلق من بداية أكثر واقعية؛ فنُكوّن فهمنا الخاص لهذه الحياة ونحقق في نهاية الأمر ذلك الشعور الإيجابي المتمثل في حب الذات، أو على الأقل الرفق بالنفس. إن فهمنا لعالمنا الداخلي ذاته يبدو أقل بقليل مما يتطلبه فهم الحياة، والحقيقة أن كل حدث في الحياة **سيمُكّنك** و**يُمنحك** القوة والشجاعة والتأكيد على تطورك المتواصل في عالم الفهم والإدراك الخاص بك، بغض النظر عن مدى تعقيد الموقف الحالي الذي تعيشه.

إن فهم القوة الحقيقية للعقل البشري قد أذهل الكثير من الناس، فالعقل يُصغي إصغاءً حقيقيًا، وهذا يعني أن العقل يصدق شيئًا ما، سواء كان حقيقيًا أو زائفًا، واقعيًا أو وهميًا، غير أنه لا يدرك الفرق، والسبيل الوحيد لمعرفة الفرق هو المعرفة التي نكتسبها من خلال حواسنا.

ولولا هذه القدرات الحسية المتمثلة في اللمس والشم والبصر والتذوق والسمع لُكنا نعتقد أن كل شيء حقيقي، سواء كان خياليًا أو غير ذلك. فيمكننا مثلًا قراءة كتاب ما، ونتمثل حقيقته في عقولنا. وحين نسمح لأنفسنا بالإغراق التام في التصور، سنجد أن جسدنا المادي يبدأ في التجاوب معه.

إن سبب إيضاح هذه النقطة هو **إعطاؤك** فكرة عن مدى حساسية العقل، ومدى حساسيتنا المفردة أمام الأمور المجازية والتجريدية والخيالية والرمزية.

الماضي

يبدو أننا نبذل قدرًا كبيرًا من وقتنا على التفكير في الماضي. والماضي حقيقة لا شك في ذلك، لكن ما مضى فات، ولا يمكننا تغييره. صحيح إنه بمقدورنا أن نعيد قراءة الماضي واستيعابه لكن مُحال أن نغيره.

حين نولد نكون كالإسفنج حيث تستوعب ذواتنا كل شيء وأي شيء، وتبدأ عقولنا باستيعاب المعلومات التي تُشكل وعينا فيما بعد.

وقبل أن نبلغ سن المراهقة لا نستقي المعلومات إلا بمعناها الحرفي المجرد، ولا نستطيع استيعاب المعاني المجازية. لذلك، حين كان يُقال لنا "إن أنف المرء يكبر حين يكذب" كنا نصدق ذلك دون تردد. وكل ذلك جزء من نمو عقولنا وتطور قدرتنا على الفهم والاستيعاب.



ونحن أطفال، نعتمد اعتمادًا كليًا على آبائنا وأقرباننا، ونكون بحاجة إلى مساندتهم. ونضع خطوطًا دفاعية في أذهاننا لنحمي أنفسنا من التعرض للرفض أو الأذى. وإن لم نشعر بتلك المساندة أو العناية في أي مرحلة حتى لو لبرهة من الوقت، فإننا نسلك طرقًا بديلة تلقائيًا.

ويومًا بعد يوم تغدو هذه الطرق جزءًا من حياتنا. وكلما واجهنا موقفًا معينًا، فإن العقل يستدعي سريعًا ذلك الشعور الذي خالجنَا المرة الأولى، ويكون رد فعله بحسب تلك المرة. وكلما تواتر هذا الشعور بداخلنا كانت ردود الفعل أقوى وأشد.

على سبيل المثال، يسمع أحدنا هذا الصوت من داخله: "دائمًا **تفعل** هذا الأمر". فكم مرة **تسمع** هذه العبارة قبل أن **تقدم** على هذا الفعل أو ذاك؟

هذه بعض تلك التوقعات التي نتمسك بها، ومنها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي. وتكرار هذه المشاعر قد يؤدي إلى حالة من التمرد تجاه أنفسنا والآخرين.

وما هذه التوقعات إلى دليل على سوء الفهم وسوء التواصل في أنظمة اليقين الداخلي في نفوسنا، وهي تحتاج إلى أن نعيد فهمها من جديد.

ونحن في أمس الحاجة إلى تحريرها من عقولنا، والتخلي عن كل ما لدينا من انطباعات سلبية عن أنفسنا، وكل الأفكار والأشياء السيئة التي وجدنا أنفسنا نؤمن بها.

نعم تخلص منها! وتحقق من عبئها! واحذر أن تستسلم لها. ولكن كيف ينجح المرء في ذلك؟

تأكد **أنك** لن تستطيع تغيير ما حدث، لكن **بمقدورك** أن تستفيد منه لترسم هوية جديدة **لنفسك**. لقد تبين للمرء أنه ضل الطريق، ثم هو يختار الطريق القويم ليكون شخصًا واثقًا من نفسه، محبا لها وللآخرين وجديرًا بكل ثقة.

4

تكويننا الفريد

نحن البشر قد جُبلنا على الرغبة في النهايات الواضحة. بمعنى آخر، نود دومًا الحصول على نتيجة ملموسة ومفهومة. ولنضرب مثالًا على ذلك بمسلسل تلفزيوني ناجح؛ عادةً ما يختتم الكاتب الحلقة بنهاية مفتوحة أو أكثر إثارة، مما يجعلنا متشوّقين إلى متابعة مزيد من الحلقات. وأحيانًا أخرى يكون الأمر أكثر إثارة، وذلك عندما ينتهي الموسم بكثير من التساؤلات التي لا نستطيع العثور على أجوبة لها، فنشعر بالإحباط وخيبة الأمل، بسبب الحاجة الملحة إلى معرفة ما سيحدث وأين؟ وكيف؟ ومن سيشترك في الأحداث؟ ويصل الأمر ذروته حين يُلغى عرض المسلسل.

وهذا مجرد مسلسل تلفزيوني كتبه شخص ما لجذب انتباهك. وإنما تفعل شركات الإنتاج هذا الصنيع لأنها أداة تسويقية رائعة تجعلنا ننتظر ونتوقع ما يمكن أن يحدث لأنهم يعرفون أننا بطبيعتنا نرغب في الوصول إلى نهاية واضحة. لذلك، نشترك في عرض الموسم التالي قبل إطلاقه أو بمجرد الإعلان عنه، ونأمل أن تستمر المواسم في العرض دون انقطاع حتى تتم الإجابة عن كافة الأسئلة المفتوحة ويتم سرد القصة النهائية.

والآن بعد معرفة ذلك، هل **يمكنك** تخيل ما يمكن أن تفعله المعلومات المجهولة في الحياة الواقعية؟ تخيل على سبيل المثال أنه في كل مرة يقول **لك** شخص ما شيئًا ما دون أن **تعرف** السبب أو تفهم ماهية هذا الشيء وأين يكون وكيف سيحدث ومن له علاقة به، فهذا الشعور بلا شك سيصيبك بحالة من الخذلان. ولكن يبدو أن ما يزعجنا ويؤذينا هو تلك المحادثات أو المواقف التي لا نستطيع فهمها أو تفسيرها وهو أمر غريبٌ ومحير.

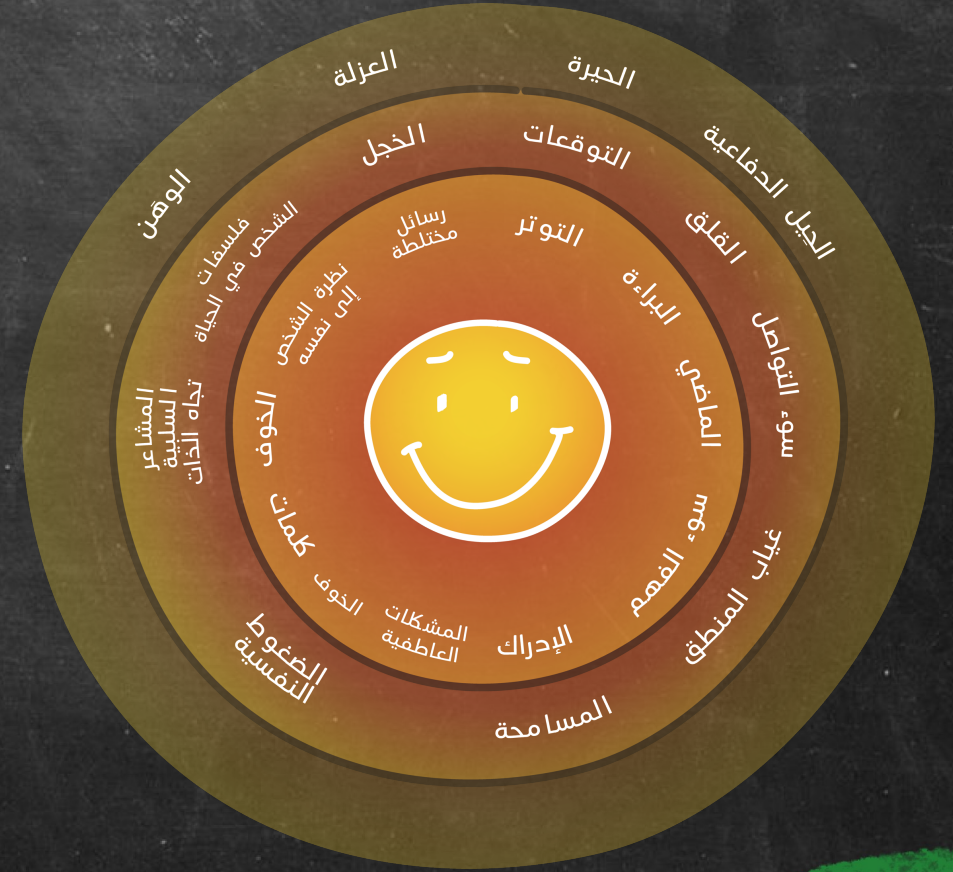
ولنضرب مثالاً بالمجهول: فهل من المنصف مع ردة فعلنا الطبيعية أو شعورنا بخيبة الأمل أو الإحباط بسبب عدم وجود نتيجة واضحة أن نقول أن خوفنا من المجهول ينبغي أن يكون شعوراً تلقائياً؟ دعنا نستخدم كلمات متشابهة للإيضاح مثل "غير مفهوم"، "غير مُدرك"، "غير مُكتشف"، "غريب"، "غير مألوف".

قد يُثير تغيير البيئة المحيطة بنا حالة من الخوف بداخلنا من عدم إدراك أو معرفة ما يمكن توقعه. وقد يؤدي تغير المدرسة أو المنزل أو البلد والتعامل مع معلم جديد ومقابلة أصدقاء جدد في المدرسة إلى إثارة حالة طبيعية من الشعور بالقلق. تنتابنا جميعاً نفس المشاعر عندما نمر بأي من هذه المواقف وغيرها الكثير. لذا، إذا **شعرت** بالخوف أو القلق في أي من هذه المواقف أو ما شابهها فهذا يعني **أنك** شخص طبيعي! وليس هناك ما يدعو للشعور بالخل أو الدونية عن أي شخص آخر.

ومن حسن الحظ أن أجسامنا مصممة لحماية من أكبر قدر ممكن من هذا الشعور بالخوف، كما أننا متسلحين بسلح الوعي الذي يتمثل في حواسنا التي نصل من خلالها إلى (الإدراك) وهذه الحواس هي حاسة البصر، والشم، والتذوق، واللمس، والسمع. وحتى وإن لم تعمل هذه الحواس الخمسة جميعها في وقت واحد، يكفي أن تعمل واحدة لحماية من الأذى والضرر. لذلك، يمكننا التحكم في كيفية إدراكنا للمواقف التي نواجهها، ويمكننا تحليل هذه المواقف لنصل إلى نتائج محتملة. ويمكننا أن نقرر ما يمكن أن تكون عليه هذه النتائج ونتحكم فيها، ومن ثم نواصل بث الثقة بأنفسنا ولا نشعر تلقائياً بالإحباط أو الهزيمة والإستسلام.

كلنا نستخدم هذه الأساليب أنفسنا للتواصل وإدراك العالم من حولنا. في المتوسط، يحظى كل واحد منا بـ 6000 فكرة خلال اليوم. وفهم هذا يتيح لنا حرية اختيار وضع حد لتلك الأفكار التي تشوش عقولنا وتقودنا إلى الاعتقاد بأننا غير ذي أهمية أو تقلل من ثقتنا بأنفسنا. والتّين لدينا برنامج "قوة الإدراك" الذي يوضح **لك** كيف تفعل ذلك بنجاح. هيا نطلق العنان لعقولنا ونتخفف من العبء الثقيل الذي نحمله على عاتقنا حتى نتمكن جميعاً من مواجهة عالمنا بثقة وحب.

يوضح الملصق الذي يحمل عنوان "**تخفف من أثقالك**" حجم عقولنا وأنواع التراكمات التي تحيط به.



5

عبر عن نفسك

من فضلك لا تقلق بشأن التعبير عن ما يجول في نفسك؛ فيمكنك مثلاً أن تحدث مع طائر يجلس خارج نافذتك أو شخص **ترى** أنه **يمكنك** مشاركة مغامرتك معه والاستمتاع بالتجربة معاً.

ومهما كان يومك "جيداً" أو "سيئاً"، تذكر **أنك** لست وحدك؛ لأن كل من على هذه الأرض، بغض النظر عن هويته، يبحث عن الشيء نفسه الذي تبحث **أنت عنه**، وهو أن يكون المرء محبوباً ومفهوماً.

إذا **تمكنت** من غرس هذه الفكرة في عقلك، **فستجد** أن الأمور صارت أسهل معك في تجنب الانجراف إلى الجانب المظلم والموحش في عالمك الخاص به.

فالناس بحاجة إلى بعضهم البعض، مع أن غالبيتهم ينكرون ذلك. لكن الحقيقة أننا جميعاً نعيش هذه التجربة معاً.

إن المحافظة على الحياة ببساطتها وسهولتها سيضمن مستقبلًا أكثر إشراقًا في حياة كل إنسان.

هناك بالطبع طرق شتى للهروب العاطفي، وهي متوفرة لنا جميعاً مهما كان حجمها.

لقد نمت هذه الطرق على مر السنين جراء ما قد نمر به من الأذى وسوء الفهم.

ونكرر: الناس بحاجة إلى بعضهم البعض، وعلينا أن نرسم صورة أفضل وأكثر إشراقًا حتى نستطيع أن نعود بحالة الشعور بالوحدة والعزلة من حيث أتت وحيث ينبغي لها أن تكون. علينا أن نفتح هذه الخطوط العميقة للتواصل ونشيع الأمان في نفوسنا والعالم من حولنا.

ولنتزود بالقوة لأنفسنا لنضمن مزيدًا من الإنجاز ونعيش حياةً أخف من الأعباء والهموم.



تنفّس الصّعداء

تنفّس الصّعداء! ضع يدك أسفل منتصف الصدر (تحت الحجاب الحاجز مباشرة) وخذ نفثًا عميقًا من أنفك (إن **استطعت**) وإلا فمّن فمك. وستندهش حين **تعرف** أن قلة من الناس يتنفسون على النحو الصحيح، أو لنقل بالعمق الممكن.

لاحظ أي جزء يتمدد من جسمك: هل هو صدرك؟ أم بطنك؟ إذا كان صدرك، حاول أن تخرج الهواء عن طريق الزفير. و الآن أيا كانت وضعيتك، ضع يدك على بطنك، وتنفس لترى يدك ترتفع، واستشعر بطنك وهي تتحرك وتتمدد، **ستدفع** معدتك إلى الخارج بالهواء الذي استنشقتّه.

وهكذا **تحصل** على الحجم الأقصى لرئتيك وهما ممتلئتان بالهواء.

ربما يلزمك بعض الوقت حتى تعتاد على ذلك. إنه تمدد في الحالة القصوى والأعمق للرئتين والحجاب الحاجز. لذلك، حاول مرة أخرى، وتنفس بعمق من أنفك، ويدك على معدتك وراقب بطنك وهي تتمدد. ثم أخرج الهواء عبر الفم.

إذا **شعرت** بشيء من الدوار، فلا تستغرب، فقد تكون تجربة جديدة بالكامل لجسمك.

وهكذا، كلما **تذكرت**، جرب ذلك مرة أخرى وأنت جالس في سيارتك أو بينما تشاهد التلفاز.

يمكننا أيضًا استخدام التنفس بهذه الطريقة لتهدئة أنفسنا واستعادة تركيزنا، خاصة عندما نشعر بالقلق والتوتر.

وهذه أفضل طريقة للقيام بذلك: استلق وضع قدميك بشكل عمودي، متكّنًا على الحائط. مّد ذراعيك خلف رأسك وتنفس شهيقًا وزفيرًا، وشاهد بطنك يرتفع وينخفض. وبعد دقيقة إلى دقيقتين، **ستشعر** بالاسترخاء الكامل.



كلّ .. واشرب
.. وتحرك

تحميك حواسك في عالمك الداخلي، وبإمكانها **تحذيرك** من المخاطر وإبقاؤك **آمنًا** من الأذى. لذلك فهي جانب مهم للغاية من جسم الإنسان، وعلينا رعايتها والاهتمام بها.

ورعايتها تأتي أولًا من تغذية الجسم التي يجب أن تصاحبها ممارسة التمارين الرياضية والمحافظة على ترطيب الجسم.

فالطعام الذي نتناوله يلعب دورًا في ترطيب الجسم، مع أن دوره الأساسي هو إمدادنا بالطاقة التي نحتاجها لننجز أعمالنا من وقت لآخر. وعلينا أن نتذكر دائمًا أن التغذية تمدنا بالقدرة على المشي والتحدث، وأيضًا تساعد أعضاءنا الداخلية على القيام بوظائفها والعمل بكامل طاقتها.

تخيل كم حجم العمل الذي **تقوم** به على مدار اليوم وكم هي كمية الطعام أو الطاقة التي **تستهلكها**. ومن هنا يتضح لنا أهمية الحفاظ على سلامة الجسم وتناول الغذاء الكافي.

تحافظ حركة الدم والطاقة في الجسم على حيوية جسمك ونشاطه. لذا مارس التمارين الرياضية للحفاظ على تدفق تلك الحركة داخل الجسم، كما أن ممارسة الرياضة تحفز الشعور بالسعادة.

وبنفس المنطق: تذكر أن الراحة ضرورية للجسم كالحركة تمامًا حتى يستعيد حيوته، لذلك انتبه لأهميتهما وحافظ عليهما بقدر ما تستطيع.

استخدم عقلك لتبدع في حياتك، استعمله لصالحك.

واعلم **أنك** تعمل على أفضل وجه وفق **قدرتك واستطاعتك**؛ وأن ما يساورك من اعتقادات مخالفة لذلك إنما وصلت **إليك** من خلال الآخرين. حرر عقلك الآن، حرره من الأذى، والشعور بالإحباط، وسوء الفهم، وسوء التواصل. نحن أسرى الاعتقاد بأننا غير مؤهلين؛ استخدم تلك القناعة نفسها لتؤمن **بأنك** قادر على تحسين شعورك بتقدير الذات والثقة بالنفس.

ماذا لدينا...

إن ما لدينا هو عالم زاخر بالمعلومات: ثقافات مختلفة، معاش متباينة، أغنياء وفقراء، أشياء طبيعية لطيفة، وأشياء مستنكرة، نقابلها في كل وقت. مظاهر مأساوية وعنيفة "تعرض" طريقنا كل يوم مع ندرة المشاهد المفردة. وما أسعد حظ من لا يتعرضون لذلك، مهما كانت الأسباب، ولكن العقل يُشقي حياة الكثير من الناس ويُضنيهم. وتحيط بنا الضغوط من كل حدب وصوب حول كيف ينبغي أن نعيش حياتنا، وأحياناً تنبذك الحياة إن لم **تدعن** لها. الألفة، الأكاذيب، المحبة، الرغبة - هذه كلها توضع في بوتقة واحدة، وعلينا أن نتعامل مع كل هذا طوال الوقت.

وما لدينا أيضا... هو قصتنا نحن.

لكل فرد منا قصة خاصة به، وهي قصة لا تشبه سواها. قصة ليس في مقدور أي شخص آخر فهمها فهمًا عميقًا وكاملًا. لماذا؟ لأنها تجربتك التي عايشتها **أنت** مباشرة. وقصتك هي التي شكلت **هويتك**. وهي التي تطورت وأنت في مقتبل عمرك - وربما قبل ذلك كما يرى البعض. كل قصة وسيرة في الحياة هي مغامرة، وكل قصة فريدة وحقيقية بالنسبة لشخص واحد فقط - هو **أنت**.

وعليك **أنت** أن تعيش كل يوم مع تلك القصة وترى كيف ستواصل تأثيرها على كل منعطف في مسيرك في الحياة. والقصة لا تتوقف في يوم محدد؛ بل تستمر يومًا بعد يوم إلى الأبد، وهي تغير **هويتك** وتشكلك طوال بقية حياتك.

استخدم عقلك



ماذا في وسعنا أن نفعل وكيف نفعله...

في مقدورنا أن نكتشف ونفهم تقنيات التواصل التي ستساعدنا في رحلة الحياة. فالحياة ليست تجربة سهلة. ولكي نفهمها لا بد أن نواصل التحدي، حتى في رغبتنا في أن نكون سعداء وأن نشعر **كأنك** جزء منها.

وهدفنا هو أن نصل إلى هذه الحالة في حدود الممكن. ونحن جميعا نكافح لنكتشف وسائل تجعل الحياة أخف وطأة وهادفة وقابلة للفهم. وهذا الدليل الإرشادي مصمم **ليساعدك** وليقترح عليك أفكارًا لتحقيق هذا الهدف. وليذكرنا بالحفاظ على أسلوب الحياة البسيطة من خلال فهم البساطة التي تُشكل جوهر حياتنا. فإذا استطعنا الحفاظ على الأشياء البسيطة في الحياة وضمن استمرارية تأثيرها، فإننا نمتلك أساسًا قويًا.

"دعونا نتخفّف من أثقالنا" .. ولكن ما الذي يعنيه ذلك؟

هذا يعني أننا نستطيع أن نجد طرقًا لتحرير عقولنا من "الركام" والتشوش الذي يُحيط بها، عادة ما يستعمل الناس هنا كلمة "أعباء" أو "هموم" في هذا السياق، لكننا نفضّل استعمال كلمة "رُكام" التي تشمل أي أذى أو ألم غير ضروري يمكننا أن نستغني عنه حتى نستطيع فهمه.

وأبسط طريقة لفعل ذلك هو أن تعاین كل شيء في هذا "الركام" بإدراك مختلف.

والإدراك هنا يعني أن تستعمل حواسك المختلفة لتقرر كيف **تشعر** إزاء شيء معين، ومن الممكن أن نهدف إلى تناول وجهات نظر مختلفة بقصد إزالة هذا "الركام" من أعباء النفس الذي تحمله (أو ما قد يُطلق عليه الأعباء أو الهموم).

لا شيء يتغير ما لم يكن مفهومًا. وإن لم تفهم سبب حدوث شيء ما، **فستظل** تحمل "عبئه" إلى أن **تفهمه**! وفي بعض الحالات، قد لا يكون هناك أي سبب، ولكن يمكن أن يكون ذلك هو السبب تمامًا، وهو أنه لا يوجد أي سبب لهذا العبء، وهذا ما في **وسعك** أن تفهمه.

التوتر... أو ما يُعرف بـ "القلق"

نحن لا نستطيع أن نعلم بدقة ما سيأتي به الغد ولا حتى الساعة التالية. ونصرف جُلَّ طاقتنا المقدَّرة كل يوم ونحن نفكر في سؤال: ماذا بعد؟ فحاول ألا تفعل ذلك. حاول أن تتصور (ولو للحظة) أنه ليس **لديك** جواب عما سيحدث بعد قليل. هل تشعر بالراحة في بدنك وعقلك؟ هل **أنت** قلق من أن ينفطر عقد زمام الأمور من يديك؟ **أنت** المتحكم دائمًا، لا سيما حين **تتعامل** مع أي موقف. لكن ليس مدار الأمر حول التحكم والسيطرة، بل لمساعدتك على تخفيف القلق غير الضروري. وأنا هنا لا أقترح **عليك** أن تنسى الغد أو المستقبل بالكلية، بل بإمكان المرء أن يزيح عن نفسه أعباء كثيرة ويركز على اللحظة الآتية.

ولتعلم أن الحياة وما تجلبه معها من تجارب ستأتي وستكون وقائعها مثيرة. فوطئ نفسك على اعتبار ذلك متعة وليس قلقًا. وانظر إليهما على أنهما تقدّم في الحياة، مهما كانت الظروف. كلنا نعرف معنى كلمة "قلق". فنحن نقلق من أجل الدراسة أو بشأن الوالدين أو بشأن نظرة الناس إلينا، ونظرتنا إليهم.

إنَّ القلق والتوتر هما أشدَّ العواطف تدميرًا للإنسان، وهما يسببان لنا أذى كبير في التشكك بالنفس، وقد يسببان عندنا رغبة في الهروب والعزلة.

كيف يمكن أن نخفف الشعور بالقلق؟

تواصل واكتشف مدى الإثارة حول النتائج. وبقدر ما يبدو هذا سهلًا، إذا أتاحت **لك** الفرصة للتعبير عن قلقك ومخاوفك مع الأشخاص المناسبين، فتأكد من أن النتيجة لن تكون مدمرة. إن الصدق يمكنه أن يساعدنا جميعًا في الخروج من حالة التوتر والقلق التي نعيشها. فالحديث والكشف عما نعاني من القلق يمكن أن يخفف كثيرًا مما هو ماثل في نفوسنا. وحين نفضي بهمومنا التي تبدو في الوقت ذاته كجبل جاثم على صدورنا، فسوف نرى أنها صارت في النهاية كنسيم عليل نتقبله بأريحية.

إن استفحال القلق هو الذي يجعل المشاكل تبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة، وكلما رسخ الشعور بالقلق في عقولنا فإن الأمر يبدو وكأن الأمور خرجت عن السيطرة، فيتخذ القلق حينئذ حجمًا أكبر من حجمه. تحدث مع الآخرين عن هذه الهموم وسترى كيف يتضاءل حجمها في عقلك.



هيا نبداً

التوقعات والأعباء الزائدة والحيل الدفاعية

يمكن أن تساهم بعض الأمور في إحساسنا بالأعباء الزائدة.

مثال ذلك: رغبتنا في تحقيق هدف معين. هذا الهدف يجعلنا نتحمس جدًا لإخبار بعض الأشخاص عن خطتنا. ولكن بمجرد أن نفعل ذلك، فإننا نحرض على الارتقاء إلى مستوى توقعاتهم، وعدم تخيب آمالهم فينا أو نبذو وكأننا نحاول تبرير عدم تحقيق الهدف لهم. وهذه الضغوط الناتجة عن شعورنا بالمسائلة قد تجعلنا نشعر بلا شك بالضغوط والأعباء الزائدة.

هذه المظاهر الضاغطة وغيرها تحتاج إلى معالجة يومية، فبسبب هذه المؤثرات، يمكن أن تبدو الحياة متسلطة بعض الشيء، وبلا قيمة في بعض الأحيان، والجيد في الأمر أن معظم هذه التأثيرات تختفي بمجرد ظهورها. وبمعرفة ذلك، يمكننا تكيف أنفسنا على التعامل مع كل هذه المؤثرات كلما راودتنا.

وخلال مراحل الحياة، نميل إلى بناء آلياتنا وحيلنا الدفاعية (التي تتمثل في الكلمات والأفعال التي نعتقد أنها سوف تساهم في وقايتنا من الأذى) وذلك لنستعين بها في التعامل مع المشكلات اليومية.

ولنضرب مثالاً على ذلك بالمربية في مرحلة الطفولة، فحين بلغنا الخامسة من العمر، لم تبدي لنا المربية اهتماماً عندما كنا نطلبه. وفي الحقيقة هي لم تكن تفعل ذلك عن قصد، وإنما لم تكن تعيرنا سمعها ولذلك لم تنتبه لنا. لكننا شعرنا على الفور أنها كانت تتجاهلنا، وهذا أمر يؤثر في نفس الطفل ... كان ذلك هو ما ندركه وقتها (نتيجة لتفسيرنا هذه المواقف من خلال أحد حواسنا، وخاصة البصر والسمع؟!).

10

أعباء ثقيلة



إن إدراكنا لهذه الحادثة يمكن أن يُطارِدنا ما تبقى من حياتنا! نعم يمكنه مطاردتنا ما دمنا لم نستطع فهم هذه الحادثة، وما دمنا لم نمتلك سببًا في عقولنا يفسر غياب ردة الفعل من المربية في ذلك الموقف. ولكن في وسعنا الآن تغيير هذا الأمر!

بمجرد أن وقعت تلك الحادثة، ظهر لدينا ميول لحمل هذا الشعور الذي راودنا إلى أجل غير مسمى، وتملكنا الخوف من البحث عن الحقيقة خشية أن يزيد ذلك من شعورنا بالأذى، لذلك نؤثر السلامة ونترك المحاولة، ونكابد هذا الشعور بالعزلة والتجاهل حتى يستقر في نفوسنا لسنوات طويلة، ربما تصل لعشر سنوات. ولشك أنه خلال هذه السنوات العشر، أصابتنا حوادث مشابهة، ليس بالضرورة مع المربية بل مع بعض أصدقائنا أو غيرهم من الأشخاص في المدرسة.

تلك الحادثة التي لم تستغرق في الحقيقة أكثر من ثانيتين قد استفحلت حتى تركت صدمة عظيمة الأثر في حياتنا. لقد أثرت في ثقتنا بطريقة جعلتنا نلجأ إلى بناء حائط دفاعي منيع، فصرنا لا نتقرب من أي شخص لسؤاله عن أسبابه، لذلك تبدأ حواجزنا الدفاعية في التنامي حتى تتضخم ولا تتناسب مع الواقع.

وهي تدفعنا أيضًا إلى القيام بتصرف مماثل تجاه الآخرين، فنتجاهلهم أو ربما نحجم عن طلب المساعدة منهم أو من غيرهم، خشية ألا يلتفتوا إلينا أو يعيرونا أي اهتمام.

بالاحترام لن **تشعر** أنك وحيد

لكل منا قصته الخاصة به، وكل قصة من قصصنا لها مصداقيتها وجديرة بأن تؤثر في كل واحد منا بطريقتها الفريدة.

لقد تعلمتُ أن أفهم أسبابي، تلك الأسباب التي دفعتني أحياناً إلى حالة من التمرد الذي يمكن أن يترك في وقته أثراً على الآخرين من حولي. وتعلمتُ أشياء كثيرة ممن حولي جميعاً، وأنا اليوم أحب نفسي لأنني أدرك أن كل واحد منا يرى العالم بعينه هو، وما من شخص آخر يمكنه أن يرى الحياة بالطريقة نفسها، وأنني وحدي أستطيع أن أغير مداركي. ومن ثم صرتُ أحترم ما لا تدركه عيني، وأصبحت أوقن أن التوقعات الحقيقية والانتقاد الصادق ينبغي أن يكون من داخلي. ولذا أكافح لأجعل توقعاتي سهلة القياد. ففي كل يوم نعيشه نتأثر بالناس من حولنا، حتى الغرباء الذين قد يمرون من **أمامنا** في المتجر ويرمقوننا بنظراتهم "استحساناً أو انتقاداً". إننا نميل إلى المضي في الحياة، ونحن نعتقد أننا وحدنا من يعاني جزأ ما حدث لنا، لكننا مع انخراطنا في الحياة نرى أن الآخرين تأثروا أيضاً، وفي معظم الوقت لا ندرك ما لدينا من التأثير، سواء كان كبيراً أو صغيراً، وإدراك هذا التأثير أمر ضروري، وذلك كله يؤدي إلى فهم أكبر وأعظم لأنفسنا.

إن جزءاً مهماً من الحياة هو أن ندرك أننا لسنا وحدنا فيها. ومع أننا نشعر بلا ريب أننا وحدنا حين يتعلق الأمر بذلك "الشعور" الذي يوحي بأنه لا يعرفنا أو لا يفهمنا أحد، ولا أحد يكثرث، إلا أننا في الحقيقة وحيدون في مشاعرنا فقط وليس في الحياة، وإنما إدراكنا وحده هو الذي يجعلنا نعتقد خلاف ذلك.

11

لست وحدك



ما أشقى الحياة حين تشعر بأنه لا أحد **يفهمك** ولا أحد يعيرك اهتمامه، هذا حقًا أمرٌ مرهق، فتحمل هذا العبء من الأذى النفسي تكون له آثار مدمرة للنفس وباعثة على الاكتئاب، لكن بإمكاننا أن نزيح كثيرًا من أفكارنا ونشعر بأننا أقل عرضة للاستضعاف والأذى النفسي، وذلك حين ندرك ببساطة أننا جميعًا نمر بالمشاعر نفسها، وإنما بمستويات مختلفة، وذلك يتوقف على تجاربنا وإدراكنا لتلك التجارب التي تمر بها، وفوق ذلك كله فنحن جميعًا بشر بتركيبتنا التي فُطرنا عليها.

كل منا يحتاج إلى الآخر ولا يستغني عنه لدعمه ومساندته في الحفاظ على سلامة بنيته العاطفية والعقلية والجسدية. وعلينا أن نتذكر أن كل كلمة تخرج من فم أحدنا إلى الآخر تستطيع أن تغير نظرة الآخر لنفسه بسرعة، لذا ينبغي أن نعمل على تحسين نقاط قوة مختلفة بدلًا من خلق حالة من انعدام الأمن ناجمة عن مؤثراتنا.

مثال ذلك: أن ندرك أن الآخرين لا يؤذوننا أو يسيئون لنا عن قصد، وإنما يُصدرون ردة فعل عن حسن نية منهم وفق لمؤثراتهم الخاصة بهم، وأننا قادرون على إيجاد سبب وجيه لردة فعلهم **تجاهنا**.

يمكن لأي كلمة تخرج من أفواهنا أن تؤثر سلبيًا أو إيجابًا على شخص آخر، وهذا يعتمد اعتمادًا كليًا على كيفية تفسيره *لحياته*. لذلك يجب أن نحاول بقدر ما نستطيع ألا نترك تأثيرًا سلبيًا على أي شخص آخر، ولكن هذا لا يعني أن نبالغ في الحيلة والحذر عندما نتواصل مع بعضنا البعض، لأننا ببساطة لا نعرف الخلفية الكاملة لحياة الشخص الآخر، ولا ينبغي لنا أن نفترض ذلك. وهذا هو ما يجعل التفكير قبل **الكلام** يستحق منا جهد المحاولة. فقد **تتكم** بالكلمة لا تلقى لها بالاً، فتترك أثرًا مريعًا في نفس الشخص الذي تتحدث إليه، لذلك فإن القدرة على مساعدة الناس في فهمهم الإيجابي للحياة أمر يستحق العناء والسعي لتحقيقه.

الاختيار أداة قوية ورائعة، وامتلاكنا لها نعمة كبيرة.

ثمة توقعات نطرحها في أنفسنا من ضمنها أن الاختيار قد يتضمن عدم الشعور بالثقة الكافية لاتخاذ قرار نهائي بشأن شيء ما، فنميل إلى إيجاد طريقة لمنع أنفسنا من اتخاذ هذا القرار النهائي فنلتمس النصيحة من الآخرين. وهذا للأسف يجعلنا نعتقد خطأ أننا لن نصبح عرضة للوم، إذا كانت النتيجة سلبية، لأن اللوم سيقع على من نصحن، لكن هذا التصرف لن يترك لنا تواصلًا جيدًا أو علاقات طيبة مع الآخرين وفق ما تؤكد تجارب معظمنا في الحياة.

لذلك علينا أن نعي (إذا التزمنا الصدق 100%) أنه يجب أن نتخذ ذلك القرار النهائي بأنفسنا دومًا، سواء كان ذلك بعد الاستعانة بالنصيحة أم بدونها. ولا يمكننا أن نلوم الآخرين ولا أن نلقي بالأعذار على العوائق بأي حالٍ من الأحوال.

12

الاختيار

ما القدرة الحقيقية لعقولنا؟ إليك شيئاً لتفكر فيه: إن متوسط ما يتكلم به الإنسان 150 كلمة تقريباً في الحقيقة. انظر صبيّاً أو صبية في الخامسة عشرة من العمر، كم كلمة سمعوا في تلك السنوات الخمس عشرة؟ ربما ملايين الكلمات! نحن نتذكر بعض تلك الكلمات، ونختزن بعضها الآخر، وثمة كلمات أخرى تنبثق عند الحاجة. إن أغنية سمعناها في طفولتنا، سرعان ما نبدأ ندندن بلحنها لأنفسنا لدى سماعها بعد خمسة عشر عاماً! فمن أين جاءت؟ هل كنا نخزنها طوال كل تلك السنين؟! إن طاقة استيعابنا هائلة، ومخزوننا هائل. وما هذه إلا بداية إدراك القدرة الحقيقية لعقولنا.

فما هي الحساسية الحقيقية لعقولنا؟ إن الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أبسط بها الجواب **لك** على هذا السؤال هي أن **تتصور** أنني قد **أخبرتكَ** في هذه اللحظة أن قطة سوداء قد مرّت للتو خلف النافذة. إن استجابتك المباشرة هي أن تصدق تماماً ما قلته لك، لذلك **ستنظر** إلى النافذة لترى هل ما قلته صحيح أم لا. بعبارة أخرى، ستصدق كل ما يقال لك ما لم يثبت عكس ذلك. وهذا ما يؤكد أن حواسنا لها أهمية كبرى. فهي تساعدنا في سيرورة المعلومة التي نتلقاها. واللّٰن تصور **أنك** في مطعم ما، و**نهضت** عن كرسيك وتوجهت إلى الحمام. وفي طريقك **تمر** بطاولة يجلس عليها بضعة أشخاص. وفي لحظة **مرورك** بجوارهم، بدأ جميع من على الطاولة في القهقهة. فما أول رد فعل يصدر عنك؟ "هل تعتقد أنهم يضحكون **عليك**؟"

معظمنا سيفكر حتماً في ذلك. لكن حقيقة الأمر أن أحد الجالسين حول الطاولة قد حكى لهم طرفةً للتو، فتجاوبت البقية معه بالضحك. إذن **أنت** شخص حساس لسيناريو قائم على تصور من **عندك**. هذه الأمثلة من الوقائع تحدث غالباً، وكل ما تفعله أنها تدمر ثقتنا بأنفسنا. ولكن إذا أدركنا أن هذه الحساسية هي استجابة طبيعية لهذا الموقف، وأنه لم يكن قصد أولئك الناس أن **يجرحوك** فهذا سيعزز ثقتك بنفسك. تذكر ذلك دائماً حين **تمر** يوماً ما بجوار طاولة حولها بعض الناس في مطعم ما، أو عندما تجد **نفسك** في موقف مشابه.

13

الحساسية

14

الماضي

إن كلمة "الماضي" تشير إلى شيء ما حدث وانتهى. وما حدث لا يمكن تغييره، إنما يمكن أن نستحضره لتأمله من جديد ونفهمه. إن ما نلّمح إليه هنا هو أنه لفهم معلومة استقبلناها (من خلال الحواس) فإننا نحتاج أحياناً لمعاينتها من زاوية أخرى أو من منظور مختلف، وذلك لكيلا تغدو مسألة تعذبنا لسنوات قادمة. على سبيل المثال: قطتك تمشي عبر الشارع وتتعرض للقتل، **لكنك** لا تعرف لماذا قررت أن تسلك ذلك الطريق. وتمر السنين والقصة لا تفتأ تطراً في **ذهنك**، لأن القصة لم تدخل في "طي النسيان".

وبعبارة أخرى، **ستظل** تحمل تلك الذاكرة وستبقى مركز اهتمامك حتى **تدرك** لماذا سلكت قطتك ذلك الطريق أصلاً. فإذا تناقش إلى **علمك** أن القطة كانت تطارد فأراً في وقت مصرعها، فما **كنت** "لتحمل" عبء تلك المعلومة المزعجة لسنوات عديدة. إذن فمناط الأمر هو غياب المعرفة بسبب حدوث الأشياء.

وتلك القاعدة تحدث مع كل شيء لا نستطيع أن نجد سبباً لحدوثه. فنحن نحتاج إلى إيجاد سبب لئلي علة. ومهما كانت بسيطة، فنحن بحاجة إلى إيجاد سبب حتى يكون العبء أقل وطأة في حالة سوء الفهم.

لكل شيء سبب. حتى وإن كان عدم وجود سبب هو السبب، فهذا بحد ذاته يجعلنا نواصل المسير.

تعني "مواصلة المسير" أننا نستطيع أن نمضي في طريقنا دون أن تعوقنا تلك المشكلة الانفعالية، التي يطلق عليها بعض الناس كلمة "ركام".

وذلك "الركام الانفعالي" أو الأعباء الشعورية سببها عدم عثورنا على سبب لأحداث بعينها في الماضي.

كل حيلنا الدفاعية وحواجزنا وشعورنا بفقدان الأمان قائمة على سبب ما. نحن نشكل أنظمة دفاعية وجدران وحواجز وقد ننحرف إلى الإدمان لنحمي أنفسنا من المعلومات التي كان من الممكن أن تُفهم بسهولة على نحو مختلف عند حدوثها لأول مرة. نحن لا نبحث عن وسيلة للوم، وإنما نتطلع للفهم؛ لنفهم سبب استجابتنا وردة فعلنا على هذا النحو.

لماذا شعرنا بانعدام الثقة والأمان أو بالأذى، حين قال لنا أحدهم إننا أغبياء، لمجرد أننا لم نعرف الجواب عن سؤال معين. علينا ألا نصبح ضحايا، والأولى بنا أن نواصل نمونا وتوسيع دائرة فهمنا واستيعابنا. وبغض النظر عن مسامحة أنفسنا عما قلناه أو فعلناه، نحن بحاجة إلى أن نتطلع إلى أساس قوي يمكننا من الصفح عن الآخرين.

فالصفح عن الآخرين ليس بالأمر السهل. إنه يتطلب قدرًا كبيرًا من الفهم حتى ندرك لماذا يمكن لشخص أن يفعل شيئًا ما لنا "عن عمد". قد يكون استعمال كلمة "عن عمد" أقوى مما ينبغي، ولكننا سنستعملها للمساعدة في فهم هذا الموضوع بشكل أوضح.

إذا كنا نسعى جاهدين لتكون مفهوميين، وحياتنا تدور حول حاجتنا إلى أن نكون محبوبين ومفهوميين، فكيف بمقدورنا أن ندرك أن أحدهم يمكن أن يفعل لنا شيئًا "عن عمد"؟ من الممكن، بكل تأكيد، أن تكون هذه هي الطريقة الوحيدة التي أمكنه أن يعبر بها عما يحدث في داخله، وفق عالمه هو؛ وذلك ما لا علم لنا بحقيقته البتة.

حتى اللص والمغتصب والقاتل، هؤلاء جميعا لديهم أسبابهم، ولكن هل إذا عرفنا ولو جزءًا من أسبابهم ودوافعهم، فهل في وسعنا أن نتفهم موقفهم؟

لا أقول إن علينا أن نشعر بالأسف أو التعاطف تجاه هذا النمط من السلوك، ولا أن نعبر عن غضبنا نحوه، كما لا أقول إنه لا ينبغي لنا فعل أي شيء تجاهه، خاصة إذا كان الأمر يعيننا مباشرة؛ ولكن ينبغي أن نفهم أن ثمة سببًا قويًا كامنًا في أعماقهم هو الذي دفعهم إلى ذلك التصرف. اعلم أن هناك سببًا لكل ما يحدث، والسبب قد يكون متعلقًا بأسباب أخرى كثيرة، وبعضها لا يتأتى لنا معرفتها. وإذا كانت القضية لا سبب لها وأننا لن نعثر عليه أبدًا، فيمكن أن يزيح ذلك العبء عن نفوسنا. وعلينا أن نفهم أننا وحدنا نحمل الأذى والغضب، فإذا تخلصنا منهما، لمعرفتنا بالسبب مثلًا، فسببكون ذلك أمرًا إيجابيًا. ليس لدينا أي فكرة عما يجري في حياة الناس الآخرين؛ وكل ما يمكن أن نراه هو لمحات من إدراكهم.

إن الإصرار على استعمال السبب الممكن من جانبهم كوسيلة لحماية لن يجلب لنا إلا مزيدًا من الألم، بغض النظر عن حجم التسامح الذي قد نحتاج إليه لتجاوز هذا الألم.

بعض النقاط التي يجب مراعاتها:

- اعلم أن الماضي قد **وضعك** حيث **أنت** الآن. واعلم أن الماضي قد صنع **منك** شخصيتك القوية.
- اعلم أن ما قيل **لك** إنما قاله بشر **مثلك** لهم نفس تكوينك.
- اعلم أن لكل شخص أسبابه ومعتقداته وتوقعاته، بناءً على ماضيه الذي لا يشركه فيه أحد.
- اعلم أن الناس تتصرف بحسب طبائعهم، وليس بحسب طبائعك **أنت**.
- اعلم أنه ليس **بمقدورك** تغيير الناس، لكن **بإمكانك** أن تبدأ في فهمهم، مثلما تفهم **أنت** نفسك.
- اعلم أن تحدي شخص ما في آرائه لن يؤدي إلا إلى مزيد من سوء الفهم وسوء التواصل.
- تمهّل: عدّ حتى خمسة قبل أن **تتفاعل** أو ترد على أي تعليق من شخص آخر. تجاوب بثّودة وليس بشكل دفاعي.
- حوّل الغضب والاستياء الذي **تشعر** به إلى تفاهم. واعلم أن الناس أيضًا لديهم أسبابهم.
- اغفر لنفسك تصديقها لأي سوء فهم.
- امضي في حياتك.

15

بعض النصائح

التوصيات التالية هي أفكار أساسية اعتمدتها في حياتي لتكون أكثر تأثيرًا وإيجابية:

لقد كان من أكبر التحديات في حياتي القدرة على إكتشاف نفسي من جديد وجعل عالمي أكثر إنتاجية وسلاماً وطمأنينة.

إدراك أن التكرار مرةً تلو مرةً هو أفضل طريقة لتذكر المعلومات الإيجابية أو السلبية، فالمعلومة الإيجابية تسهم بشكل كبير في نمونا وتحقيق أحلامنا، على عكس المعلومة الضارة والجارحة التي نتلقاها بصورة متكررة فهي تثر على ثقتنا بانفسنا وتضر برفاهيتنا.

اعلم أن إصدار الأحكام الظنية يجلب سوء الفهم. فإن لم **تكن** واثقًا من شيء ما، لا تتردد في أن تسأل. فالناس سيتفهمون اهتمامك ويتجاوبون معك.

عبّر عن رأيك، ولكن اعلم أن إصدار الأحكام لا يؤدي إلا إلى الألم وخيبة الأمل. اعلم أن إصدار الأحكام يجلب سوء الفهم، فالحكم الذي **تصدره** على آخرين لا بد وأن ينقلب **عليك**.

اعلم أن إظهار المودة بالعناق أو المصافحة بالأيدي يؤدي إلى الشعور بالألفة والتقدير.

اعلم أن لغة الجسد وسيلة رائعة، فتعلم قرائتها وكن منفتحًا، واحذر من اللجل الشديد لأنه **سيحرمك** نعمة فهم حساسية الآخرين.

اعلم أن كونك صادقًا ومبادرًا يعزز من ثقتك بنفسك.

اعلم أن التفكير قبل **التكلم يمنحك** الوقت لكي لا يكون ردك دفاعيًا أو جارحًا.

اعلم أن الإصغاء والاستماع بصدق سيجلب **لك** عالما صادقًا من التواصل.

اعلم أن الإصغاء بأذنك أدعى للفهم من الإصغاء بمخاوفك.

اعلم أن ترديد عبارات من قبيل "صباح الخير، وكيف الحال؟" بطريقة جامدة لا يجدي شيئًا، وإذا **رغبت** في استعمالها، فاجعلها نابعةً من قلبك!

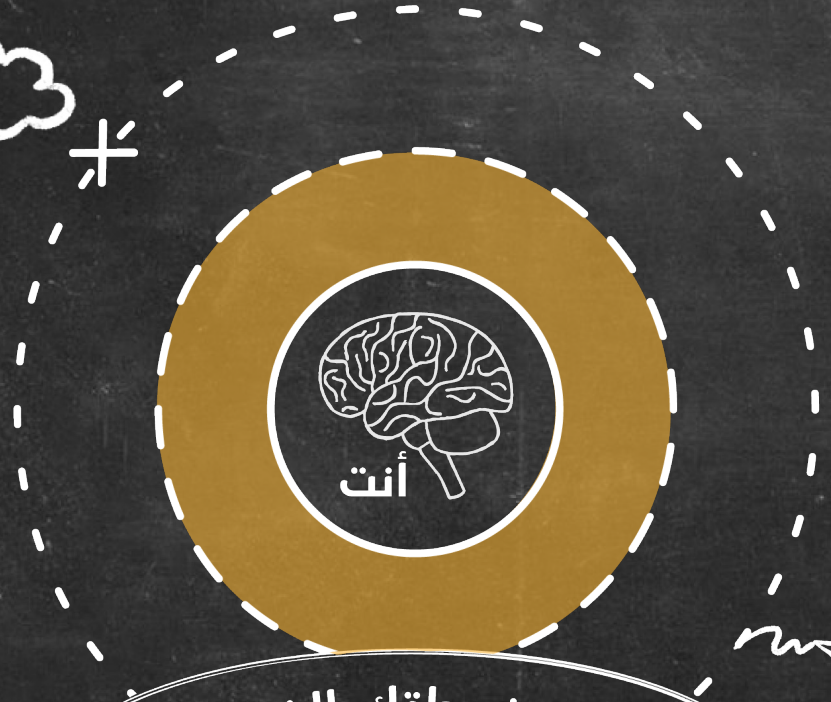
اعلم أن للكلمات قوة، وأن لها تأثيرها ووقعها على الآخرين، وتأكد أنها حين تخرج من **فمك**، لن تقوى على ردها أبدًا. ففكر قبل أن **تتكلم**.
اعلم أن عقلك يتذكر، وهو يؤمن بما **تتذكره**. واعلم أن مواصلة التفوه بكلمات مسيئة يسبب الأذى.
اعلم أن عبارات من قبل "لا" و "أبدا.." و "لن أفعل.." تفرض قيودًا على عقلك، لذا كن منفتحًا وتخلص من هذه التعبيرات.
اعلم أن التعبيرات المجازية قد تؤدي إلى سوء الفهم، لذا حاول دومًا استعمال تعبيرات بسيطة ومفهومة.
اعلم أن كلمة "أكره" تتضمن شيئًا من النقص والافتقار، فحاول أن تزيلها من قاموسك.
اعلم **أنك** ستكون مفهومًا بقدر ما **تكون** بسيطًا وواقعيًا في كلامك.
اعلم أن الأشياء التي **تقولها** يمكن أن تؤدي إلى إيذاء الآخرين، فكن حساسًا، ولا تستبق إصدار الأحكام عليهم.
اعلم أن النظرة إلى الحياة باستخفاف وأنها أمر مسلمٌ به يؤدي إلى الشعور بالإحباط.
اهتم بصحة بدنك وسلامته، وزوده بالغذاء اللازم.
أرسل رسائل إيجابية للآخرين.
عامل الناس بما **تحب** أن يعاملوك به وعامل نفسك بنفس القدر من الاهتمام والرفق.
حاول ألا تقع "ضحية" لظروفك، وتجنب ذلك.
سامح للآخرين وتجاوز عن سقطاتهم، فكلما حققت **نفسك** مزيدًا من الأعباء فسوف تغدو حياتك "أثقل". **أنت** الوحيد الذي تتأثر بطريقة تفكيرك، لذا ارتقِ بطريقة تفكيرك وعقلك. واعلم **أنك** الوحيد الذي يعاني، ولا حاجة لذلك النوع من المعاناة.
تمهل قليلًا وركز.

16

دليل الخرائط الذهنية

دعنا نضرب بعض الأمثلة من تجربتك الخاصة. فكر الآن في بعض الجوانب من ماضيك **ترغب** في إعادة قراءتها وفهمها.

جرب دليلنا الذي أثبت فعاليته **خطوة بخطوة لتحرير ذهنك** والتخفيف من أثقالك.

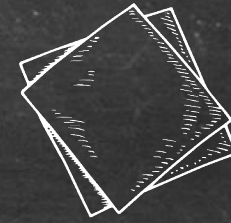


ارسم خريطةك الذهنية

دليل لتحرير ذهنك
خطوة بخطوة



الخطوة
الأولى 1



أحضِر لوحة فارغة

الخطوة
الثانية 2



ارسم دائرة في منتصف اللوحة،
واكتب كلمة "أنت" فيها.

الخطوة
الثالثة 3



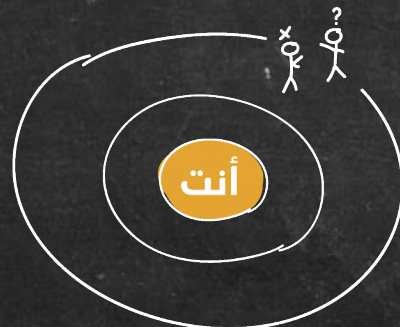
أضف 3 - 4 دوائر حول دائرة كلمة
"أنت" لتعبر عن عالمك.

الخطوة
الرابعة 4



ضع علامة على دائرتك تمثل
مشكلة أو فكرة تريد معالجتها
وإزالتها من ذهنك.

الخطوة
الخامسة 5



ارسم هذه المشكلة أو الفكرة
بالطريقة التي تعيشها.

الخطوة
السادسة 6



استكمل ملء بقية الدوائر
في عالمك

اسأل نفسك...

- كيف يُشعرني هذا؟
- كيف يمكنني أن أعطي ذلك سببًا إيجابيًا؟
- اطرح وجهة نظر مختلفة... كالفكرة التالية: لم يكن يضحك.
- احرص أن يكون لوجهة النظر تأثير إيجابي **عليك**.
- استمر في سؤال نفسك كيف يمكنني رؤية هذا بطريقة مختلفة.
- وبمجرد معرفة ذلك، اكتب تفسيرك.
- صدّقه!
- انتقل إلى اللحظة التالية عندما **تريد** إعادة فهم أو معالجة موقف آخر عالّق في ذهنك.



مفرداتنا هي أدوات نجاتنا، فنحن نقاتل ونهدهء ونؤذي بالكلمات التي نستخدمها.

هل **فكرت** يومًا في عدد المرات التي **أضعفت** فيها ثقتك بنفسك من خلال الكلمات التي **تتحدثها** يوميًا؟ إذا كان علينا الاستماع إلى كلماتنا التي نتحدث بها عن أنفسنا وتدوينها، فقد نلاحظ أنه في كثير من الأحيان، نتحدث بشكل سلبي عن أنفسنا، ناهيك عن أي شخص آخر.

كم مرة **قلت** ما يلي لنفسك أو عن نفسك لشخص آخر؟ "لا" أو "أبدًا..." أو "لا أستطيع" أو "لأمت قبل أن أفعل كذا" أو "سأقتل نفسي إن فعلت كذا"؟

نعم، هي عبارات نقولها بشكل تلقائي. ولكن هذه هي الفكرة. إذا كنت **تعتقد أنك** تفتقر إلى الثقة، أو **شعرت** بالأذى بأي شكل من الأشكال بسبب كلمات قالها شخص آخر، فلماذا لا **تصدق** حقًا الكلمات التي تقولها أنت بصفة تلقائية؟ إذا كانت لدينا القدرة على انتقاد الآخرين بهذه السرعة، فيبدو أنه لا مفر من أن نفعل ذلك بسهولة مع أنفسنا. هذه الأمثلة ليست سوى قطرة من فيض من الكلمات التي يمكن أن تتسبب في تدمير خواتنا.

بمجرد أن **تفهم** أننا نعيش حياتنا اليومية وفقًا لتصوراتنا وأن هناك حاجة لاستخدام المنطق، **فستنظر** إلى الحياة نظرة مختلفة، **وستكون** قادرًا على إظهار مزيد من الود والاحترام والرعاية تجاه نفسك، **وسترى** أنه لا سبيل **أمامك** سوى أن يكون لديك فهم واحترام للآخرين لأنهم يمضون في هذه الحياة، **مثلك** تمامًا، وفق أفضل طريقة يستطيعونها.

إنهم أيضًا يحاولون في كل حقيقة إدراك الحياة وفهمها حتى لا يُصابوا بأي أذى ولكي يفهمهم الآخرون.

وبعد أن تعرفنا على ذلك، كيف لا نغفر وننسى لكي تستمر حياتنا؟ وكيف لا نحترم غيرنا سواء تصادمت شخصياتنا أو لا؟ وكيف **تشعر** بالوحدة؟ نعم قد تكون وحيدًا إذا لم يكن **حولك** رفقاء من الناس، ولكنك بالتأكيد لست وحدك في هذا العالم.

17

أدوات النجاة

التواصل مفتاح كل شيء...

حتى لو **كنت** تتعامل مع دمية من الريش أو ملصق للشخصية المفضلة لديك، **فأنت** لا زلت تتنفس عن معاناتك.

تبدأ الانطلاقة الصحيحة حين **تتحدث** مع من تشعر تجاههم بالغضب أو الاستياء أو السخط.

حتى وإن **شعرت** أنك مُصر على الاختلاف، **فأنت** ما زلت قادرًا على الاستمرار بلا إيذاء أو تجريح أو غضب. وبدلاً من افتعال عراك، حاول أن تهدئ الوضع.

اعتن بنفسك،
محبتي
سارة

مفتاح كل شيء





POP4youuu@

لمتابعة مزيد من النصائح المفيدة والمحتوى المميز،
انضم إلينا على إنستغرام.

