

افتح هذا
الكتاب فتعلم
إذا كنت مستعداً
لتغيير حياتك!

الأسرار
الكاملة لـ

الثقة التامة بالنفس

www.mlazna.com

^RAYAHEEN^

طبعة جديدة موسعة

صيغة مجربة ناجحة أفلحت مع آلاف الأشخاص.
والآن يمكن أن تُفلح معك أيضاً.

د. روبرت أنتوني

صيغة عملية فعالة لتحقيق النتائج التي تريد
وضعها مؤلف الكتاب الأفضل مبيعاً
«ما وراء التفكير الإيجابي»

مكتبة جريير
JARIR BOOKSTORE
...and more to come...

www.mlazna.com-RAYAHEEN



انضم إلى الآلاف الأشخاص الناجحين الذين ألقوا مبادئ الثقة
التامة بالنفس.

يكشف د. أنتوني الأسرار التي قام بتعليمها للعملاء الذين
رؤيتهم شخصياً، والذين حضروا الحلقات الدراسية وورش
العمل الفعالة التي مقدها. الآن يمكنك أن تنجح هذه الأسرار
معك أيضاً.

سوف تتعلم:

كيف تكون واثقاً بنفسك تماماً مع أي شخص. وبأ أي مكان. وأي وقت

كيف تخلص عقلك من الخوف، والشك، والقلق، ومشاعر الذنب: إلى الأبد!

كيف تستخدم قانون المقاطعة الذهنية لتجذب إليك أي شيء ترغب فيه

كيف تصنع الحياة التي طالما حلمت بها.

بعد قراءة كتاب «الأسرار الكاملة للثقة التامة بالنفس»، ستكون حياتك العائلية،
وعلاقاتك، وموقفك المالي، وصحتك الذهنية والبدنية،
وسعادتك اليومية كلها تحت سيطرتك.

بعد حوالي ٧ سنوات مضت، اشتريت كتابك «الثقة التامة بالنفس». لقد ذكرت فيه شيئاً لن أنساه
أبداً. وكان هذا الشيء هو قانون الجاذبية. لقد أثبت لي أنه قانون حقيقي موجود بالفعل.
وعلمتني كيف يعمل، وأيضاً كيف أجعله يعمل لصالحني. وبأ للروعة، فمنذ تلك اللحظة وصاعداً،
بدا لي كل شيء منطقياً وذا مغزى. لقد تغيرت مالي من امتلاك ١.٧٣ دولار في حسابي إلى امتلاك
مشروع تجاري جلب لي ٦.٨ مليون دولار خلال الأشهر العشرة الأولى. ومنذ ذلك الحين، جلب لي
مشروعي حوالي ٩ ملايين دولار كدخل إجمالي على مدار السنوات السبع الماضية.

أرماتد مورين

www.BigSeminar.com

دع د. روبرت أنتوني يرشدك على هذا الطريق المتدرج
نحو اكتساب الثقة التامة بالنفس.

مكتبة جابر
JABIR BOOKSTORE
www.jabirbookstore.com

K.O.
مكتبة ك.و.
www.ko.com



www.mlazna.com-RA YAHEEN

الأسرار الكاملة لـ الثقة التامة بالنفس

صيغة مجزية نأحجة
أفلحت مع آلاف الأشخاص.
والآن يمكن أن تُفلح معك أيضاً

د. روبرت أنتوني

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

THE
ULTIMATE
SECRETS
OF

TOTAL SELF- CONFIDENCE

NEW EXPANDED EDITION!

DR. ROBERT ANTHONY

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore

لتتعرف على فروغنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

توجد زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود الفأصلة في طبيعة الترجمة، والتفاحة من تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من التوجهات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارة معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية وتحلي مسئوليتنا بخاصة من أي ضمانات ضمنية صانقة بعلامة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملامته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي ضمانات في الأرباح أو أي ضمانات تجارية أخرى. بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الضمانات العرضية، أو الترشية، أو غيرها من الضمانات.

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2005 by Dr. Robert Anthony.
All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2007. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

المملكة العربية السعودية من ٢١٦٦٧٧٧٧ - ١٥١٧٧ - ١٥١٧٧٧٧٧ - ١٥١٧٧٧٧٧

المحتويات

١	مقدمة
١	إيقاظ نفسك من النوم الغناطيسي
٧٩	العبودية أم الحرية
٤١	فن قبول الذات
٥٩	مشكلة الوعي
٨٢	أنا لست مذنباً، وأنت لست مذنباً
٩٩	القوة الإيجابية للحب
١١٢	العقل، مشروعك الخاص
١٢٦	الفتاح الذهبي للخيال الإبداعي
١٥١	اختيار وجهتك
١٧٩	إنك تستحق راحة اليوم
١٨٢	وقت حياتك
٢٠٧	التغلب على الخوف والقلق
٢١٧	تقدم للأمام من خلال التواصل الإيجابي
٢٤٥	تحقيق الثقة التامة بالنفس من خلال موقف ذهني إيجابي

مقدمة

الأغلبية التعيسة

عندما ننظر حولك إلى إخوانك في البشرية، ستجد أنه من الصعب عليك تجاهل حقيقة أن قليلين جداً من الناس هم السعداء، الذين يشعرون بالرضا والإشباع، ويعيشون حياة هادئة ذات مغزى. إن معظم الناس يبدون غير قادرين على التكيف مع مشكلاتهم وظروف الحياة اليومية. لقد كُتِبَ معظم الناس أنفسهم على "مجرد تجنب الفشل"، راضين بالمستوى المتوسط المتواضع.

لقد أصبح التكيف مع المستوى المتواضع طريقة حياة. ونتيجة لذلك، فإن مشاعر عدم الملاءمة وعدم الكفاءة تجعل معظم الناس -بشكل إنساني تام- يوجهون اللوم للمجتمع، والناس، والظروف، والأحوال المحيطة على إخفاقاتهم وإحباطاتهم. إن فكرة أن الناس والأشياء يتحكمون في حياتهم راسخة ومتأصلة بشكل تام في تفكيرهم لدرجة أنهم لا يستجيبون في المعتاد للآراء المنطقية التي تثبت العكس.

قال الفيلسوف وعالم النفس البارز ويليام جيمس ذات مرة: "لقد كان أعظم اكتشافات عصرنا هو أننا نستطيع

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

إن الاعتقاد بأن حياتنا خاضعة بأي شكل لسيطرة شخص آخر، أو مجموعة، أو مجتمع يفرض حالة من العبودية الذهنية التي تجعلنا سجناء بناءً على حكم أصدرناه بأنفسنا.

تصبح أفكارنا هي المخطط الذي يجتذب من عقلنا اللاواعي جميع العناصر التي تشارك في تحقيق تلك الأفكار والمفاهيم، سواء كانت إيجابية أو سلبية. إن ما نمر به في حياتنا اليوم هو المظهر الخارجي لما كان يحدث في عقولنا. لقد قمنا فعلياً باجتذاب كل شيء في حياتنا، سواء كان جيداً أو سيئاً، أو سعيداً أو بائساً، أو نجاحاً أو فشلاً. يشتمل هذا على جميع أوجه حياتنا بما فيها العمل، والزواج، والصحة، والعلاقات الشخصية.

فكر في الأمر! إن محيطك، وبيئتك، وعالمك جميعها تصور خارجياً ما تفكر فيه داخلياً. وباكتشاف سبب كونك على ما أنت عليه، تستطيع أيضاً اكتشاف الأساس الذي يتيح لك أن تكون ما ترغب في أن تكون عليه.

القدرة على التغيير

قال ويليام شكسبير ذات مرة: "إننا نعلم ما نحن عليه، ولكننا لا نعلم ما يمكن أن نكون عليه".

تغيير المظاهر الخارجية لحياتنا عن طريق تغيير الأوجه الداخلية للتفكيرنا". وهذه العبارة الموجزة تحمل في طياتها الحقيقة الديناميكية التي تقول إننا لسنا ضحايا، وإنما مشاركون في صنع حياتنا والعالم من حولنا. أو كما عبر حكيم آخر عن ذلك: "إننا لسنا ما نظن أننا هو، وإنما نحن ما نفكر فيه!".

عقلية القطيع

أحد الدروس، وهو درس استغرق منا وقتاً طويلاً للغاية حتى تعلمناه، هو أن عكس الشجاعة ليس الجبن، وإنما الخضوع. ربما تكون قد قضيت سنوات قيمة لا سبيل إلى تمويشها في محاولة التكيف والانسجام مع المجموعة فقط لتعرف في النهاية -وبعد فوات الأوان- أنك لن تتمكن من التكيف والانسجام أبداً.

ما الذي جعلنا نتبع بعضنا البعض كقطيع من الخراف؟ يرجع هذا إلى أننا نحاول التكيف مع الأغلبية والإذعان لها. لقد حان الوقت للتخلص من عقلية القطيع تلك والتوقف عن عقاب أنفسنا لمجرد أننا مختلفون عن عائلتنا، أو أصدقائنا، أو أي شخص آخر في واقع الأمر. يمكن التخلص من الكثير من معاناتنا إذا رفضنا السماح للخضوع والإذعان للآخرين بإفساد حياتنا.

القيود التي تفرضها عليها إلا بالقدر الذي تستطيع به الاعتراف بحق وصدق بأهميتك الشخصية الفريدة وتقدير تلك الأهمية.

نعم، لقد قلت: "التي تفرضها على نفسك!". فليس آباءنا، أو عائلاتنا، أو رؤسائنا، أو المجتمع هم من فرضوا تلك القيود علينا. نحن فعلنا هذا بأنفسنا عن طريق السماح للآخرين بالتحكم في حياتنا.

وما لم تتخلص من مشاعر الذنب وتكف عن الاستخفاف بنفسك والحط من شأنها بسبب عيوبك وأخطائك المتصورة، فإنك ستكون أحد هؤلاء الذين يواصلون الكفاح الفاشل العقيم لتحقيق الثقة التامة بالنفس والحرية الشخصية بلا فائدة. ولكي تكون حراً، وريحياً، ودافعاً، ومحياً بحق، ينبغي عليك أولاً أن تبدأ بفهم وحب نفسك. لقد سمعت كثيراً نصيحة: "أحب جارك كما تحب نفسك"، ولكن إلى أن يكون لديك تقدير كامل لكيانك وحقيقة ذلك، فإن هذه النصيحة ستكون مؤذية لك ولجارك!

إشباع احتياجاتك أولاً

أحد الشروط الرئيسية للتغيير واكتساب شخصية واثقة هو أن تشبع احتياجاتك الخاصة أولاً. قد تبدو

هل يعبر هذا عنك؟ هل تركز على قيودك، وإخفاقاتك، وطريقتك المتعثرة المضطربة في القيام بالأشياء، ونادراً ما تتوقف لتفكر فيما يمكن أن تكون عليه؟ المشكلة أنه تم تكييفك منذ الطفولة بواسطة أفكار، وقيم، ومعتقدات، ومفاهيم خاطئة منعك من أن تدرك كم أنت قادر ومتعيز ومتولد بحق.

وبمقتضى دورك كمشارك في صنع حياتك، فإن لديك القدرة على تغيير أي من جوانبها. ولقد توصل كل معلم عظيم إلى نفس تلك النتيجة: إنك لا تستطيع التطلع إلى شخص خارج نفسك ليحل لك مشاكلك. وكما كان المعلمون العظماء يذكروننا دائماً، فإن "تعيك يوجد بداخلك". إنه ليس في أرض بعيدة، وليس مفتاحه لدى شخص آخر؛ بل لديك. وقد توصل أحد الحكماء إلى نفس الإدراك عندما قال: "كن أنت نفسك مصباحاً ولا تبحث خارج نفسك". إن قوى وطاقات علاج الذات موجودة بداخلنا. والصحة، والسعادة، والوفرة، والثروة، وراحة البال تكون بمثابة حالات وجودية طبيعية بمجرد أن تمزق قيود التفكير السلبي.

وما لم تدرك قيمتك وجدارتك الحقيقية كشخص، فإنك لا تستطيع حتى الاقتراب من تحقيق الثقة التامة بالنفس. ولن تكون قادراً على تحرير نفسك من

يكون، كما عبر ديكرت ببراعة شديدة: "حياة من اليأس الهادئ".

هيا اصعد! لقد حان وقت الإقلاع!

إنك على وشك بدء مغامرة ستحمل لك مكافأة تستمتع بها ما بقي من حياتك. سوف تتعلم طرقاً جديدة لتحطيم قيود العجز التي كانت تعوقك وتتفكك.

إذا وجدت نفسك في موقف يبدو أنه لن يؤدي بك إلى شيء، أو شعرت بأنك غير كفء، وغير قادر على مواجهة الحياة بحماس وثقة، فإن هذا الكتاب لك. إذا كنت مستاءً من المستوى المتواضع الذي تؤدي به، أو محبطاً بسبب نتائج الماضي وغير قانع أو راض بالانجراف مع تيار الحياة فحسب، فإن هذه الصفحات توفر لك بديلاً أفضل. فإذا سمحت لنفسك بأن تكون متفتحاً ومتقبلاً لأفكار، ومفاهيم، وقيم، ومعتقدات جديدة، فستكتشف لماذا ينبغي عليك وكيف يمكنك أن تعيد ترتيب عمليات تفكيرك بشكل منهجي منظم من أجل إيقاظ فالتك الجديدة.

وبمجرد أن تتقن هذه المبادئ، فستحظى بقدر هائل من السعادة، والحب، والحرية، والمال، والثقة بالنفس

تلك أنانية على السطح، ولكن دعونا نذكر أنفسنا بأنه فقط عندما نبذل قصارى جهدنا لتحقيق أقصى نجاح لأنفسنا، نستطيع أن نكون في غاية الفائدة لعائلتنا، وأصدقائنا، وزملائنا، ومجتمعنا... إلخ.

العديد من الناس يستخدمون فلسفة خدمة الآخرين أولاً كوسيلة للفرار من تحمل مسؤولية تغيير حياتهم الشخصية. يقولون إن أزواجهم أو زوجاتهم ينبغي أن يكونوا في المقدمة، أو إن أصدقائهم، أو أسرهم، أو أطفالهم، أو العالم ينبغي أن يكون في المقدمة. ليس هذا أكثر من مجرد خداع الذات. ومثال على هذا السلوك هو الشخص الذي يدفن نفسه مضحياً في مشروع جدير بالثناء والتقدير لخدمة المجتمع في حين أنه، في حقيقة الأمر، لا يستطيع مواجهة وحل مشكلاته الشخصية.

إنك لا تستطيع تغيير العالم، ولكن تستطيع تغيير نفسك. والطريقة الوحيدة التي يمكن أن يتحسن بها الموقف الإنساني هي أن يتولى كل فرد مسؤولية حياته الشخصية. لقد حان الوقت لتوقف كل شيء آخر وتمنح الأولوية القصوى والكاملة لاحتياجاتك أولاً. تلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تتحرر بها على الإطلاق. إن العبودية الجسدية جريمة تستحق العقاب، ولكن الأسوأ منها كثيراً هو العبودية العقلية، لأن العقاب

لم تتصور أبداً من قبل أنه يمكن تحقيقه. ما من شيء أكثر إشباعاً وروعة في الحياة من تحرير قدراتك وطاقاتك غير المحدودة وعيش حياة مبدعة هادئة ذات مغزى. وبغض النظر عن أنت، أو ما تفعله، أو موقفك في الحياة، فأنت تستطيع تحقيق الثقة التامة بالنفس. وطريقة تحقيق ذلك ليست بالصعوبة التي تتصورها!

٢١ يوماً يمكن أن تصنع فارهاً

دعنا نتمسك إلى ما وراء الكواليس لبرهة ونختلس نظرة خاطفة على أحد أساليب التعلم البسيطة ولكن شديدة الفعالية في الوقت نفسه. هذا الأسلوب يسمى "عادة الـ ٢١ يوماً".

لقد تقرر واصطاح على أن التخلص من عادة قديمة مدمرة أو تشكيل عادة جديدة إيجابية هو أمر يستغرق حوالي ٢١ يوماً. وسيستغرق منك استيعاب مادة هذا الكتاب والتشبع بها بشكل كامل نفس هذه الفترة على الأقل. هذا مؤكد ولا جدال فيه. إنك ستفهم مادة الكتاب على الفور، ولكن الفهم العقلي وحده ليس كافياً لصنع التغييرات اللازمة. فالإثارة الحقيقية تأتي عندما تعرفها وتستوعبها، في نهاية الأمر.

ينبغي أن تنتقل من الفهم المبدئي إلى المعرفة. ولكي تعرف شيئاً ما، لا بد وأن يصبح جزءاً من تفكيرك، وشعورك، وأفعالك، وردود أفعالك. وهذا يستغرق بعض الوقت. لذا لا تتركب خطأ قراءة الكتاب مرة واحدة فحسب ومن ثم تقول: "لقد عرفت مادته!". إنك لن "تعرف مادته" إلى أن يستوعبها ويتشبع بها وعيك وتصبح نموذج عادة جديدة.

نح جانباً كل شيء. ليعض الوقت وامنح تركيزك كاملاً لما تقرؤه. إن الساعات التي تقضيها في تغيير نماذج عاداتك السلبية المدمرة للذات إلى نماذج عادات إيجابية مثمرة ومفيدة ستكون بمثابة استثمار ضئيل عند مقارنتها بالفوائد المكافآت التي ستحصدها من خلال حياة مليئة بالحرية والإنجازات.

وإذا وجدت بين الحين والآخر أنني أتكلم بقوة وعنغف، فأعلم أنني أفعل هذا من أجل تمزيق واختراق طبقات المقاومة الذهنية الكثيفة والوصول إلى مكان ما بداخلك "تعرف" فيه بالفعل. مكان يمكن إدراك وسماع الحقيقة فيه. وعندما يحدث هذا، سيرادك شعور بالحيوية الشديدة الآخذة في القوة والوضوح بينما سيكون هناك شيء بداخلك يقول: "نعم، إنني أعلم بالفعل أن هذا صحيح".

السر رقم ١

إيقاظ نفسك من النوم المغناطيسي

كل إنسان يتم تنويمه مغناطيسياً بدرجة ما سواء بواسطة الأفكار التي قبلها من الآخرين، أو الأفكار التي أقنع نفسه بأنها صحيحة. تلك الأفكار تؤثر على سلوكه نفس التأثير الذي تتركه الأفكار التي يتم غرسها في عقل شخص منوم مغناطيسياً بواسطة النوم المغناطيسي بالضبط.

على مر السنين، قمت بتنويم مئات الناس تنويماً مغناطيسياً بغرض توضيح قوة وتأثير الإيحاء والخيال. ولكي أوضح مقصدي بأفضل شكل ممكن، دعوني أشرح ما يحدث عندما يكون الإنسان خاضعاً للتنويم المغناطيسي.

إنني أخبر سيدة ما واقعة تحت تأثير التنويم المغناطيسي أنها لا تستطيع أن ترفع القلم الذي وضعته أنا على المنضدة. والدهش أنها تجد نفسها غير قادرة

ولكي تحقق أفضل النتائج، اقرأ هذا الكتاب حتى النهاية مرة واحدة وتعرف بشكل جيد على مجال وغرض مادته. وبعد ذلك، ارجع إلى الفصول المحددة التي كانت تحمل أكبر مغزى وأهمية بالنسبة لك. دع مبادئ الكتاب تغص بعمق في وعيك، والأكثر من ذلك أهمية، أن تطبقها وتصرف بناءً عليها بدون إبطاء. الآن، إذا كنت مستعداً، فهيا بنا نطلق!

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

على القيام بهذا الفعل البسيط ليس الأمر هو أنها لم تحاول إمساك القلم؛ فهي تكافح وتجاهد -بشكل يبدو مسلماً للجمهور- ولكنها ببساطة لا تستطيع رفع القلم. فمن ناحية، هي تحاول القيام بهذا الإجراء من خلال جهد إرادي ومن خلال استخدام عضلات جسدها. ولكن من ناحية أخرى، يتسبب الإحياء المتعطّل في عبارتي "إنك لا تستطيعين رفع القلم" في أن يعتقد عقلياً يقيناً أن هذا مستحيل. هنا نجد أن القوة الجسدية تعادلها قوة ذهنية. إنها حالة من حالات قوة الإرادة في مقابل الخيال. وعندما يحدث هذا، دائماً ما يتنصر الخيال في تلك الواجهة.

كثير من الناس يعتقدون أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بواسطة قوة الإرادة وحدها. وهذا ليس صحيحاً. فالأفكار السلبية في الخيال تجعل مثل هؤلاء الناس يحبطون أنفسهم. فيغش النظر عن الجهد الذي يبذلونه في المحاولة، فإنه جهد عبثي لا طائل من ورائه. هؤلاء الأشخاص تقبلوا اعتقاداً خاطئاً وتعاملوا معه كما لو كان حقيقة. إن كل قدراتهم، ونواياهم الحسنة، وجهودهم، وقوة إرادتهم لا تجدي نفعاً في مواجهة الاعتقاد الخاطئ القوي والمؤثر الذي تقبلوه على أنه حقيقة.

وبنفس الطريقة، أثبتت بسرعة للجمهور أنه ما من حد لما يستطيع الإنسان أو لا يستطيع القيام به عندما يكون في حالة نوم مغناطيسي لأن قوة الخيال لا حدود لها. بالنسبة للمراقبين، أبود وكأني أمتلك قوة سحرية لجعل تلك السيدة قادرة ومستعدة للقيام بأشياء لم تكن تستطيع القيام بها أو ما كانت لتقوم بها في الأحوال العادية. وبالطبع فإن الحقيقة هي أن تلك القدرة على القيام بالأشياء موجودة بشكل أصيل داخل عمليتي النومة مغناطيسياً. وبدون إدراك تلك القدرة، تنوم العميلة نفسها مغناطيسياً بشكل يجعلها تعتقد أنها تستطيع، أو لا تستطيع، القيام بتلك الأشياء. وما من أحد يمكن تنويمه مغناطيسياً دون إرادته لأن كل شخص يشارك في عملية التنويم المغناطيسي بنفسه. والنوم المغناطيسي ليس أكثر من مجرد مرشد يساعد الشخص المنوم على التمتع بحدوث الظاهرة.

لقد قست بهذا العرض البسيط لعملية التنويم المغناطيسي لأوضح مبدأً نفسياً مهماً قد يكون ذا قيمة عظيمة لك. ونفس هذا المبدأ يزداد وضوحاً بقوة في العملية التعليمية الحديثة حيث يعلم الطالب نفسه في واقع الأمر مع مساعدة ماهرة من جانب المعلم. وهو واضح بشكل أكبر كثيراً في فنون العلاج حيث يعالج المريض جسده بنفسه

تحت إشراف وتوجيه مهني من جانب ممارس مؤهل لفنون العلاج.

وبمجرد أن يؤمن الإنسان بأن شيئاً ما صحيح (سواء كان صحيحاً بالفعل أو لم يكن)، فإنه حينها يتصرف كما لو كان هذا الشيء صحيحاً بالفعل. إنه يسعى بشكل غريزي لجمع الحقائق التي تدعم اعتقاده بغض النظر عن مدى زيف هذه الحقائق. ولن يكون أحد قادراً على إقناعه بالعكس ما لم يكن هو نفسه قد أصبح مستعداً للتغيير من خلال الدراسة أو الخبرة الشخصية. ومن هنا، من السهل أن ترى أنه إذا تقبل الإنسان شيئاً ليس صحيحاً، فإن جميع تصرفاته وأفعاله وردد أفعاله التالية ستكون قائمة على اعتقاد خاطئ.

تلك ليست فكرة جديدة. فمنذ بدء الخليقة، كان كل من الرجال والنساء في حالة من النوم المغناطيسي لم يكونوا واعين لها، ولكن أدركها الأساتذة والمفكرون العظماء عبر القرون. هؤلاء أدركوا أن البشرية تقيد نفسها من خلال "حقائقتها الخاطئة" وحاولوا إيقاظنا وجذب انتباهنا إلى قدرتنا على أن نكون عظاماً، تلك القدرة التي تتجاوز كثيراً أي شيء يمكننا بحال تخيله.

لذا، فمن الأهمية البالغة ألا تفترض أنك مستيقظ ومدرك لحقيقة نائك. وبعبارة أخرى، ينبغي ألا تفترض أن ما تعتقده الآن كحقيقة هو، في واقع الأمر، الحقيقة بالفعل. وبدلاً من ذلك، ينبغي أن تتقدم وأنت تحمل فكرة أنك حالياً منوم مغناطيسياً بواسطة معتقدات، وأفكار، ومفاهيم، وقيم خاطئة زائفة تمنعك من التعبير عن قدراتك وإمكاناتك الحقيقية.

ويمكن القول بمكر عند هذه النقطة إنك أنت وأنا في الأساس نتيجة لما كان يقال لنا وما تعلمناه، وما كان يروج لنا وما اشتريناه، وما يتم إقناعنا به وما اقتنعنا به.

إن الشخص العادي لا يقترب أبداً من الوصول إلى قدراته غير المحدودة لأنه يعيش في ظل الافتراض الخاطئ بأنه يعرف الحقيقة بالفعل. إنه يصدق ما أخبره به والده، وما علمه إياه معلموه، وما قرأه، وما سمعه من الناس دون أن يشككته لنفسه بالفعل.

ملايين وملايين من الناس اتبعوا كالعبيان الخطب البليغة لأولئك الذين يدعون أنهم "عالمان ومطعمين" دون أن يتأكدوا من أن المبادئ التي يعرضها هؤلاء "الخبراء" تثبت أمام حقائق الحياة. وهم يقيدون أنفسهم أكثر عن

طريق اعتناق تلك الأفكار، والمفاهيم، والقيم، والمعتقدات حتى بعد أن يكونوا قد تطوروا بما يجعلهم يتجاوزونها. ومن حسن الحظ أن شيئاً ما أو شخصاً ما أثار اهتمامك بتجاوز مستوى وعيك الحالي، وهو الأمر الذي يشتمل على اكتشاف وتطوير الثقة التامة بالنفس.

إن مهمتك الأولى هي أن تستيقظ من حالة النوم المغناطيسي التي تمنعك حالياً من أن تكون الشخص الذي ترغب في أن تكونه. اقرأ العبارة التالية:

الدرجة التي تحققها من البقطة تتوقف بشكل مباشر على قدر الحقيقة الذي يمكنك قبوله عن نفسك.

الآن اقرأها مرة أخرى! هذا هو الأساس الذي يحدد إلى أي حد ستكون قادراً على تغيير حياتك. "تعرف على الحقيقة، وسوف تحرك".

العديد من الأفكار والمفاهيم الواردة في هذا الكتاب ستكون معارضة تماماً لما تعتنقه الآن كحقيقة. وبعضها قد يبدو غريباً وغير مألوف أو غير منطقي وستناقض مع نظام معتقداتك. سيكون لديك خيار إما أن تكتشف أنها صحيحة، وإما أن تقاومها. والخيار لك. وبعيدنا هذا إلى ما قلناه من قبل: سوف تتغير حياتك بشكل يتفق تماماً مع قدر الحقيقة الذي يمكنك قبوله عن نفسك.

إذا كنت صادقاً ومخلصاً في رغبتك في تغيير حياتك وزيادة ثقتك بنفسك، ينبغي أن يكون لديك عقل منفتح. إنني لا أريدك ولا أتوقع منك أن تقبل أي شيء، تقرأه في هذا الكتاب على أنه صحيح لمجرد أنني أقول إنه صحيح. فإذا فعلت ذلك، فإنك لن تستفيد كثيراً مما تقرأه. ينبغي أن تجرب المبادئ بنفسك. إن الإيمان والأمان الداخلي -الذي ينبع من إثباتك لنفسك بغرض الاقتناع أن ما نعرضه عليك على أنه حقيقة هو في واقع الأمر الحقيقة بالفعل- هو الأساس الذي يمكنك بناء شخصية ديناميكية واثقة عليه.

لكي تشيد بناءً "فعالاً" جديداً على موقع يقوم عليه بناء قديم "غير فعال"، عليك أولاً أن تزيل البناء القديم. وينبغي أن يتم هذا عن طريق تحطيم "الحقائق الخاطئة" التي كانت تعوقك عن تجسيد الحياة الوفيرة، الصحية، المفيدة، غير المحدودة التي ترغبها. وهذا هو جوهر هذا الكتاب في الأساس.

كيف تسجنك معتقداتك

ما المعتقدات بالضبط؟ إنها المعلومات الواعية واللاواعية التي نقبلها كحقيقة. ومع الأسف، كثيراً ما

استكشاف الحقيقة غير المحدودة، التي تقع خارج الجدران. وما يعجز عن إدراكه هو أن الحقيقة دائماً ما تكون أكبر وأعظم من أي بناء يحتويها.

إن الاعتقاد واليقين ليسا شيئاً واحداً ولا ينبغي الخلط بينهما. فعلى عكس الاعتقاد، فإن اليقين ليس مقيداً بشكل تام. فصاحب اليقين يدرك أن هناك المزيد مما ينبغي استكشافه ومعرفته وأن الإنسان ينبغي دائماً أن يسعى إلى كشف المزيد والمزيد من الحقيقة. فمع اليقين، كل شيء ممكن. إن "المعتقد الراسخ" دائماً ما يظن أنه يعرف الإجابة. أما الإنسان صاحب اليقين، الذي يدرك أن هناك دائماً المزيد مما يمكن معرفته وتعلمه، فإنه يبحث باستمرار عن الاستنارة والمعرفة.

إننا مقيدون بواسطة

"حقائقنا الخاطئة"

إذا كنا نرغب في صنع تغيير جذري في حياتنا، فعلينا أولاً أن نفهم أساس مشكلاتنا. ودائماً ما يكمن هذا الأساس في "الحقائق الخاطئة" التي نعتقد بها.

والحقائق الخاطئة هي أشياء نثق في صحتها ولكنها، في واقع الأمر، ليست كذلك. وهي تقوم بوجه عام على

تسجننا معتقداتنا وتحرمنا من الوصول إلى ما هو حقيقي. وهناك مرشح من المفاهيم الخاطئة يمنع مرور الحقيقة ويجعلنا لا نرى إلا ما نريده، ونرفض كل ما عداه.

من غير الممكن أبداً أن نتكشف الحقيقة أمام ذلك الشخص الذي يسمى "المعتقد الراسخ". إنك تعرف نمط هذا الشخص: إنه دائماً ما يقتبس "الحقائق". إنه لا يرغب في إدراك أي شيء خارج معتقداته ويرى كل شيء يختلف معه على أنه تهديد. إنه يعيش الحياة وهو يسمي كل ما هو جديد، ومختلف، ومستنير "شراً"، أو على الأقل "غير مقبول"، ويسمي كل ما هو قديم، وتقليدي، وقمعي "خيراً". إنه لا يستطيع أن يفهم أن الحقيقة -بغض النظر عن مدى إيلاهما- "خير" دائماً بطبيعتها، وأن الكذب والزيف -بغض النظر عن مدى حبنا له- "شر" دائماً بطبيعته.

ولكي يحمي معتقداته، يقوم ببناء جدار حول عالمه. وبعض "المعتدين الراسخين" لديه جدار ضخم وبعضهم لديه جدار صغير لكنه -بغض النظر عن حجمه- يحجب قسراً من الحقيقة أكبر من الذي يسمح بدخوله.

"المعتقد الراسخ" ليس لديه خيار تغيير رأيه. فهذا يجعله جاهلاً. إنه يستطيع فقط فهم وإدراك ما يقع داخل الجدران التي بناها حول نفسه، وهو لا يستطيع

التفكير الرغبي (اعتقاد المرء بصحة شيء ما لمجرد رغبته في أن يكون ذلك الشيء صحيحاً)، الذي يشوه الحقيقة ويؤدي إلى خداع الذات. إننا نرغب في أن تكون الأشياء كما نحب أن تكون وليس كما هي في الواقع. إننا ننظر للعالم من خلال مرشح مكون من معتقداتنا، مما يعطينا عن رؤية ما هو حقيقي وواقعي.

يمكننا تغيير العالم فقط بالقدر الذي نتكمن من تغيير أنفسنا به. ويمكننا تغيير أنفسنا فقط بالقدر الذي نصبح مدركين به للحقائق الخاطئة التي نعتقدها. إن معظم متاعبنا تنبع من التوقعات، التي لم تصبح حقائق. ومعظم إحباطاتنا تنبع من مفهومنا الخاطئ حول الطريقة التي نعتقد أن العالم ينبغي أن يكون عليها، وما نعتقد أنه "ينبغي" أو "يجب" علينا أن نفعله، أو نكونه، أو نمتلكه. ويعرف هذا باسم مقاومة الواقع.

قال إيمرسون: "نحن ما نفكر فيه طوال الوقت". إن كل شيء يحدث الآن في عالمك العقلي، والجسدي، والعاطفي، والروحي هو نتيجة ما يدور في عقلك. وللتعبير عن ذلك بعمق من الدقة:

إنك تقبل، أو ترفض كل شيء في بيئتك الذهنية والجسدية بناءً على مستوى وعيك الحالي.

إن مستوى وعيك الحالي يتحدد بواسطة تعليمك، وبيئتك، وحياتك الأسرية، وخبرات طفولتك، ونجاحاتك، وإخفاقاتك، ومعتقداتك الدينية.

سوف تكتشف أن العديد من الأشياء التي كنت تعتقد أنها صحيحة هي أشياء، في واقع الأمر، غير صحيحة. تشتمل تلك الأشياء على المعتقدات التي تشكل الأساس الراسخ لما تفترض أنه الحقيقة. وبينما تتقدم في قراءة هذا الكتاب، ستكتشف أن كل شيء تقبله، أو ترتبط به، أو ترفضه يقوم على مستوى وعيك الحالي. ومع الأسف، فإن مستوى وعيك الحالي قد يكون زائفاً أو مشوهاً.

لا أحد يحب تغيير مستوى وعيه الحالي

إننا نجد أنه من الصعب علينا تغيير مستوى وعينا الحالي لأن:

1. ما نتصوره ونتخيله في عقولنا يقوم على ما نعتقد الآن أنه حقيقة، بغض النظر عن مدى ما قد يكون عليه من خطأ أو تشوه. إن عقولنا تتحكم في أفعالنا ووردود أفعالنا.

٢. من السهل تقديم الأعداء أو -كما نفضل أن نسميها- "الأسباب المنطقية" لعدم ضرورة التغيير، أو حتى عدم إمكانيتها.

٣. إننا نبحث فقط عن تلك الخبرات والتجارب التي تدعم قيمنا الحالية وتجنب، أو نقاوم، أو -إننا لزم الأمر- نرفض بقوة تلك القيم التي لا تتسجم مع معتقداتنا الحالية.

٤. لقد قمنا بصنع وبرمجة الاستجابات الخاطئة في عقولنا الواعية وأجهزتنا العصبية المركزية لمواقف الحياة مما يجعلنا نستجيب بالطريقة التي تمت برمجتنا بها. وبعبارة أخرى، إننا نستجيب للطريقة التي تكيفنا بها على الشعور والتصرف. وهذا "النظام" من صنع أنفسنا ونحن فقط من يستطيع تغيير أنماطه الأساسية.

عقلياً، قد نتلق على أن هناك أشياء في حياتنا ينبغي علينا تغييرها، ولكننا دائماً تقريباً ما نشعر بأن موقفنا مختلف عن موقف أي شخص آخر. وهذا يجعلنا نتجنب، ونقاوم، ونرفض بقوة -إذا لزم الأمر- أي فكرة تهدد معتقداتنا.خذ على سبيل المثال مدمن الكحوليات. من وجهة نظر هذا الشخص في الحياة، يبدو من المنطقي أن

يستمر في شرب الكحوليات. ومدمن المخدرات، ومدمن المقامرة، ومدمن الطعام جميعهم يشعرون بنفس الشيء، تجاه إدمانهم. إنهم يكسبون تصرفاتهم صفة المنطقية بناءً على مستوى وعيهم الحالي، بغض النظر عن مدى خطئه.

إن العائق الرئيسي أمام تغيير وعينا هو أننا نرفض إدراك أن "حقائقنا الخاطئة" قد شوشت وحرفت إدراكنا. ولهذا السبب، من المهم أن تراجع ونفحص معتقداتنا، بين الحين والآخر، لترى ما إذا كنا نعمل انطلاقاً من وجهة نظر خاطئة.

إن معتقدات الإنسان صاحب الشخصية الطبيعية، الصحية تمر بعملية مستمرة من إعادة التنظيم، ولكن صاحب الشخصية العصابية يتشبث بمعتقداته، برغم أنها قد تكون خاطئة ومشوهة. وعادة ما تكون الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يتغير بها الشخص العصابي هي أن يواجه أزمة كبرى تجبره على تغيير أنماط عاداته القديمة المحبطة للذات.

إذا كان عقلك قد تم برمجته أو تكيفه لقبول أفكار، ومفاهيم، وقيم خاطئة ومشوهة، فإنك حينها تقوم بصنع أسلوب حياة يبرر ويشبث هذه الأفكار والقيم. إنك تقترض

أن شيئاً ما صحيح، على الرغم من أنه خاطئ... ومن ثم، وبحسب عن إثبات أنك على صواب، فإنك تقوم بجمع وصنع الحقائق المناسبة. تصبح مثل كلب يطارد ذيله. ويؤدي بك الاعتقاد الزائف إلى آخر حتى تصل في النهاية إلى عدم القدرة على أداء وظائفك بشكل عقلائي منطقي.

أولويتك الأولى

إن الأولوية الأولى لك في الحياة هي توسيع وعيك. فعن طريق توسيع وعيك، سوف تتخلص من "الحقائق الخاطئة" التي كانت تعوقك عن أن تكون الشخص الواثق بنفسه الذي تحب أن تكونه. ويمكنك أن تفعل هذا عن طريق:

1. التوقف عن الدفاع بشكل تلقائي وتعسفي عن وجهات نظرك الشخصية فيما هو "صحيح" وما هو "خطأ". فالدفاع عنها يبتقيك جاهلاً عن طريق منع تلقيك لأفكار ووجهات نظر جديدة.
2. إعادة تقييم أفكارك، وقيمك، ومعتقداتك، ومفاهيمك، وافتراساتك، ودفاعاتك، وأهدافك، وآمالك، ودوافعك القهرية.
3. إعادة تنظيم وفهم احتياجاتك وحوافزك الحقيقية.

4. تعلم الثقة بحدسك.

5. ملاحظة أخطائك ومحاولة تصحيحها؛ وإدراك أنه في هذه الأخطاء تكمن بعض أكثر الدروس التي يمكنك تعلمها قيمة على الإطلاق.

6. حب نفسك وحب الآخرين.

7. تعلم الإنصات بدون إصدار أحكام مسبقة أو التفكير تلقائياً بطريقة: "هذا جيد"، أو "هذا سيئ". تدريب نفسك على الإنصات لما يقال دون ضرورة تصديقه أو الاعتقاد فيه.

8. ملاحظة ما تدافع عنه وتؤيده معظم الوقت.

9. إدراك أن وعيك الجديد سيوزك بوسيلة وحافظ التعبير نحو الأفضل.

ابدأ في سؤال نفسك: "هل معتقداتي منطقية وعقلانية؟"، "هل يحتمل أنني مخطئ؟". لو أن شخصاً آخر كان يعتقد معتقداتك هذه، لكنك قادراً على أن تكون شديد الموضوعية. كنت، بلا شك، ستطرح حجة مقنعة حول إمكانية كون هذا الشخص مخطئاً. تعلم مراجعة وفحص معتقداتك الشخصية بهذا الأسلوب. تشكك في كل شيء، وتوصل إلى قرارات النهائي فقط بعد أن تكون قد درست وفكرت في جميع الاحتمالات.

يكون هناك حل إيجابي فقط عندما يكون الفرد مستعداً لتلبية متطلبات فحص صارم للذات ومعرفة دقيقة لها. وإذا تابع الفرد هدفه ومقصده، فإنه لن يكتشف بعض الحقائق المهمة عن نفسه فحسب، وإنما سيكسب أيضاً ميزة نفسية كبيرة. سوف يضع يده على إعلان كرامته الإنسانية الشخصية ويتخذ الخطوة الأولى نحو تأسيس وعيه.

- كارل يونج

لماذا يمكنك التغيير

نقطة بداية أي تغيير هي أن نغير معتقداتنا السائدة المسيطرة التي كانت تقيد وعينا وإدراكنا. ومن السهل القيام بهذا لأننا نصنع عالمنا الخاص بأنفسنا.

يتأثر التغيير من خلال عقلنا اللاواعي وخيالنا. وكما أوضح بروفيسور جيمس، فإنه يبدأ بتغيير الأوجه الداخلية لتفكيرنا. إننا نعلم، من خبراتنا، أن التغيير الخارجي يأتي بعد أن نغير من الداخل.

وعن طريق تغيير أفكارنا أو معتقداتنا السائدة المسيطرة، نغير وعينا الداخلي وبالتالي ظروفنا الخارجية.

في القصة الشهيرة Alice Through The Looking Glass، كانت أليس تواجه مشكلة. فقبل أن تتمكن من فهم عالمها الجديد، كان عليها قبول حقائق جديدة عن الأشياء القديمة المألوفة. كان عليها أن تجري بعض التعديلات على عالمها الجديد. إذا كنت تذكر القصة، فإن أليس قابلت بعض أوراق اللعب. ولاحظت أن أوراق اللعب لها وجهان. وأنها إذا كانت ترغب في معرفة الشخص كاملاً بحق، فعليها أن ترى كلا وجهي أوراق اللعب. وبعبارة أخرى، كان عليها أن ترى الصورة الكاملة. وهكذا يجب أن تكون الحال في حياتنا.

فقبل أن نغير حياتنا إلى تجربة أكثر إيجابية، ينبغي أن نفحص ونتحدى أي شيء لا يعمل كما ينبغي في حياتنا. يتيح لنا هذا الهدى في بناء ذلك الجسر بين المكان الذي نحن فيه الآن والمكان الذي نرغب في أن نكون فيه، وبين ما نحن عليه الآن وما نرغب في أن نكون عليه.

السبب الأول وراء العبودية الداخلية للإنسان هو جعله، وخصوصاً، جعله بنفسه. فبدون معرفة ذاته، وبدون فهم عمليات ووظائف ماكينته، لا يستطيع الإنسان أن يكون حراً، ولا يستطيع أن يحكم نفسه،

السر رقم ٢

العبودية أم الحرية

وسيلظل دائماً عبداً، ودمية تتلاعب بها قوى تسيطر عليه وتلهو به. لهذا السبب، كان الطلب الأول في جميع التعاليم القديمة في بداية الطريق نحو الحرية هو "اعرف نفسك".

- جورديف

حتى الآن، كانت مشكلتك الكبرى هي الجهل بحقيقة ما أنت عليه وحقيقة ما خلقت لتكونه. لقد منعتك صورة الذات الزائفة من تحرير قدراتك غير المحدودة. إنك مثل طائر حبيس في قفص، ولا فكرة لديه عن الفضاء الفسيح الموجود خارج هذا القفص. لقد منعتك "الحقائق الخاطئة" التي اعتقدتها من أن تدرك إلى أي حد أنت إنسان جدير، وقادر، ومتفرد بحق.

من غير الممكن اكتساب شخصية واثقة إلى أن يتم بناء أساس راسخ من الاعتماد على الذات. كثير من الناس يعتقدون أن الشخص الذي يعتمد على نفسه لا بد وأن يكون شخصاً متحفظاً، وغير مبال بالآخرين أو غير ودود معهم. وهذا مفهوم خاطئ كلياً. فمن طريق عدم كونه متكللاً على الآخرين، يستطيع الشخص الذي يعتمد على نفسه الارتباط بالآخرين بعطف ومودة، بينما يحتفظ في الوقت نفسه بثقته بنفسه ورباطة جأشه. ولأنه قادر على الوقوف على قدميه وحده، لا يشعر بالحاجة إلى خداع الآخرين أو التلاعب بهم.

العائق الرئيسي أمام الاعتماد على الذات هو الاعتقاد الخاطئ بأن الآخرين أكثر براعة، أو أكثر حكمة، أو أكثر ذكاءً من أنفسنا. يؤدي بنا هذا إلى التطلع للآخرين من أجل سعادتنا ورفاهيتنا. والشخص الذي يتكل على الآخرين بهذا المعنى يجب عليه دائماً أن يتطلع إلى شيء خارجي. إنه يريد من الناس، أو الظروف والأحوال المحيطة، أن تقوم من أجله بما ينبغي عليه القيام به

بنفسه ، أو يطلب من الله أن يساعده دون أن يساعد هو نفسه . وهذا يؤدي به إلى الاتكال ، والخداع ، والخضوع ، والمقارنة ، والمنافسة .

في هذا الفصل ، سنعرف كيف تلعب تلك العادات المدمرة دور العوائق أمام بناء شخصية وثقة . ولكن هناك كلمة أولاً عن الاعتماد على الذات .

الاعتماد على الذات

الاعتماد على الذات ليس هو فقط الاعتقاد بأنك تستطيع معالجة الأمور وتحقيق النجاح ، إنه أكثر من هذا . إنه امتلاك شجاعة الإتصاف إلى دوافعك الداخلية لكي تحصل على تلميح بشأن نوع النجاح الذي ترغب فيه بحق . إنه يعني الحصول على التلقين من نفسك ، وليس الإتصاف لشيء ، أو شخص خارج نفسك لكي تحصل على فكرة حول ما ينبغي أن تكونه ، أو تفعله ، أو تمتلكه . وعندما تبدأ في تعلم قراءة وفهم تلك "الإشارات" الداخلية بشكل صحيح واتباع حدسنا ، يمكننا البدء في الثقة بأنفسنا وعدم اتباع دقات طبول شخص آخر .

فهم وإدراك وتحطيم عادة الاتكال

الاتكال هو عبودية باتفاق مشترك . إنه حط من شأن الشخص المتكلم وذلك الذي يتم الاتكال عليه . فكلما

الطرفين يفتقران بشكل متساوٍ للاعتماد على الذات ، وتزدهر مثل تلك العلاقة على الاستغلال المتبادل .

وأكثر جوانب الاتكال سوءاً وشوْماً هو أنك عندما تعتقد أنك متكل على شخص آخر ، فإنك تكون كذلك بالفعل ! نك تهمل تطوير الاعتماد اللازم على الذات من أجل مواجهة وحل مشكلاتك .

واحدى العلامات الأكيده على الاتكال هي أن تتعود على التطلع للآخرين على أنهم أكثر أهمية وأعلى قيمة ومنزلة . وفي اللحظة التي تبدأ عندها مقارنة نفسك مع أي شخص ، تعرض نفسك للعبودية النفسية .

إن عادة الاتكال والاعتماد على الآخرين مغروسة بعمق لدى بعض الأفراد لدرجة أنهم يتنازلون عن كل حق شخصي لهم من أجل شخص آخر ، أو فلسفة أخرى . إنهم يشعرون أنهم سيكونون في أمان إذا استطاعوا العثور على شخص ، أو مؤسسة ، أو فلسفة تكون مسؤولة عن سعادتهم . وبالطبع ، ويشتمل هذا على رفاحية وجود شخص أو شيء ما يتم إلقاء اللوم عليه متى حدث أي فشل .

والشخص المتكل المعتمد على غيره يشع نفسه تحت رحمة من حوله . ولأنه يعتقد أن الآخرين أكثر براعة

السعادة، والتوجيه، والحكمة. ولكن، على الرغم من أن الانتكال يلعب دوراً في تنشئتنا وتعليمنا، فلم يكن الغرض منه أبداً أن يطمس الهوية الفردية. إن كل واحد منا مولود وهو يمتلك القدرة الفطرية على حل ومواجهة أي صعوبات يواجهها.

اقرأ ما يلي وانتبه له جيداً. لا أحد يستطيع أبداً أن يخذلك ما لم تكن متكلداً عليه بطريقة ما. لا أحد يستطيع أن يجرح مشارك، أو يجعلك تسيئاً، أو وحيداً، أو ضائماً، أو محبطاً ما لم تكن معتمداً عليه في تزويدك بالرعاية، أو الإلهام، أو الحب، أو التحفيز.

إن الشخص الذي يعتمد على ذاته ليس بحاجة للعثور على أستاذ يعتمد عليه. إنه قادر على مواجهة تحديات الحياة بثقة وقوة عن طريق النظر لكل موقف في ضوء الواقع. إنه يرى الأشياء كما هي، وليس كما يحب أن تكون، ويرفض السماح بأن تسيطر مقاومة الواقع على حياته.

وبمجرد أن تمتلك وتنمي القدرة على الاعتماد على الذات، لا تكون مضطراً للتسوية، أو الفرار، أو تجنب ما يواجهك لأن لديك الثقة بقدرتك على مواجهة كل موقف من مواقف الحياة بثقة ويقين وهدوء ورباطة جأش. إنك لا تشعر بالقلق لأنك تعرف أنك تمتلك السيطرة التامة.

وذكاءً منه، فإنه دائماً ما يبحث عن شخص يستند عليه عندما تواجهه مشكلة جديدة. ولأنه خاضع لأولئك الذين يتكل عليهم، فإن نصائحهم تصبح أوامر يشعر أنه مكره على تنفيذها. وكثيراً ما يكون هناك أكثر من "ناصح" واحد، لذا فإنه يكون دائماً في حالة من التمزق والإنهاك بينما يحاول تحديد نصيحة من يتبع.

إن الناصح في كل مكان. ومعظمها مجاني ولا يستحق أي ثمن يدفع فيه. وعادة ما يكون لديك ستة أو أكثر من "الناصحين المتطوعين" الذين لا يتقاضون أجراً والذين يسعدهم كثيراً أن يعرضوا عليك آراءهم. ولكن حيث إنهم عادة ما يكونون مستغرقين في مشكلاتهم الخاصة، ولا يعلمون ما "ينبغي" أو "يجب" أو "من المحتم" عليك عمله، فإنك دائماً تقريباً ما تحصل على النصيحة الخاطئة.

وحقيقة، إن قبول النصيحة من شخص غير مؤهل لتقديمها يشبه الذهاب إلى السباك لعلاج أسنانك. معظم الناس لا يستطيعون حل مشكلاتهم الخاصة، فكيف يجوز لهم إذن أن ينصحوك بعمل ما لم يتمكنوا هم أنفسهم من إنجازه؟

والتغلب على التبعية والانتكال ليس سهلاً. لقد تكيفنا منذ الطفولة على التطلع إلى الآخرين ليوفروا لنا

هذا التمرين البسيط على المناورة والحداد وضع المعايير لبقية حياتك. لقد قضيت طفولتك كلها في تنمية المهارات التي من شأنها أن تترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين وتؤثر فيهم بحيث يمنحونك انتباههم. وهكذا، فحتى في هذه المرحلة المبكرة من حياتك، كنت تبرمج نفسك على الاعتماد على قبول واستحسان الآخرين، وعلى الشعور بالنبيذ عند رفضهم أو استنكارهم. وعندما كنت طفلاً، كان مثل هذا السلوك مبرراً ومقبولاً، ولكن كشخص كبير ناضج، يعتبر سلوكاً محيطياً للذات. فإذا كنت لا تزال تحاول خداع الآخرين لكي يقوموا بشيء تستطيع أنت القيام به بكفاءة، فإنك لا تستطيع أن تعتبر نفسك ناضجاً عاطفياً.

هناك عادة نامية في الثقافة الأمريكية حالياً وهي تقديم المزيد والمزيد للأطفال وتوقع ما هو أقل وأقل منهم. والآباء الذين يفعلون هذا يخدعون ويعشون ذريتهم بغير علم أو تعمد عن طريق السماح لهم بأن يكونوا متواكلين على غيرهم في أمور ينبغي أن يقوموا بها بأنفسهم. وعن طريق قضاء الثمانينية عشر عاماً الأولى من حياتهم في الاتكال والاعتماد على الآخرين، يتقوّلب الأطفال في دور سجناء يتمتعون بمزايا السلوك الجيد. ومن المثير أن نعرف أن تلك ظاهرة بشرية. بعد الميلاد بقليل، تدفع جميع أنواع المخلوقات غير البشر صغارها إلى العالم الفسيح ومن ثم تتعلم الصغار الاستقلال.

إنك لست بمعزل عن مصدر قوتك. ولست بحاجة إلى جرعات متكررة من التحفيز والإلهام من الآخرين لكي تفعل ما ينبغي عليك فعله. وبدلاً من ذلك، تعيش الحياة وأنت تدرك أن القوة الداخلية الموجودة في أعماقك أكبر وأعظم من أي مشكلة تواجهك.

التغلب على الحاجة للخداع والمناورة

عندما كنت طفلاً، لم تكن تعرف ولا تبالي بما يحدث في العالم من حولك. كان همك الوحيد هو سعادتك ورفاهيتك. العجز جعلك تتكل على ما يمكن أن يمنحه أو يفعله لك الآخرون. وكانت سعادتك الكبرى هي أن يتم إطفامك، وحملك، وتديلك. وكان هدفك الرئيسي هو الحصول على أكبر قدر ممكن من الاهتمام.

وقد اكتشفت بسرعة أنك إذا بدأت في البكاء، فإنك بذلك تستطيع استدعاء شخص كبير للعناية باحتياجاتك. وحتى لو أنك شعرت بالملل فحسب، كنت تستطيع البكاء ومن ثم يظهر أحدهم عادة لمساعدتك ويعمل على راحتك. والابتسام أيضاً كان يؤدي دوراً رائعاً. لذا فقد تعلمت بسرعة أن تبسم عندما يتم حملك وتبكي عندما يتم وضعك.

أياً كانت العواقب الجسدية والعاطفية. هذا لا ينطبق فحسب على علاقات الآباء والأبناء، وإنما على علاقات الزواج، والعلاقات الأسرية وجميع العلاقات الشخصية الأخرى أيضاً. إننا لا نستطيع أن نعيش حياة آخرين أو أن نحمل أعباءهم، بغض النظر عن مقدار حيننا لهم.

ينبغي قطع الحبل السري الذي يربط الآباء بأبنائهم عندما يصل الأطفال إلى بداية مرحلة المراهقة. أعتقد أنه ينبغي أن يطلب منهم البحث عن مسكن خاص بهم عند سن الثامن عشرة أو عند الانتهاء من المدرسة العليا. العديد من الآباء سيثورون على هذه الفكرة ويردون عليها بما يبدو -بالنسبة لهم- أسبأباً منطقية. ولكن الحقيقة تظل هي أنه لا شيء يبني الاعتماد على الذات لدى الشاب الهافع أكثر من الاضطرار إلى العيش وحده.

ومن المثير للاهتمام أن جميع الأشخاص بلا استثناء تقريباً الذين حققوا نجاحاً عظيماً في شتى المجالات، بما فيها العمل، والحكومة، والفنون، والعلوم، هم أشخاص إما انفصلوا عن آباءهم بمشقة وصعوبة وإما قرروا أن يحرروا أنفسهم من سلطة آباءهم في سنوات نضجهم المبكرة.

إننا نسمع أعماراً مثل هذه: "إننا نرغب في مساعدتهم على إتمام دراستهم"، "سيكون من المفيد لهم مادياً أن

إن أعظم هبة يمكن لأي والد أن يمنحها أطفاله هي أن يساعدهم في أن يكتسبوا الثقة بالنفس عن طريق جعلهم يعتمدون على أنفسهم. يجب منح الأطفال المسؤولية بالقدر الذي يستطيعون التعامل معه عند أي مستوى عمري. ولفظ عن طريق الاستقلال يعرفون البهجة والمتعة والكرامة الإنسانية المتجسدة في الوقوف على أقدامهم بأنفسهم.

إحدى المسؤوليات الأساسية للآباء هي مساعدة أطفالهم في التحول بسلاسة من الاتكال إلى الاستقلال والاعتماد على الذات. ينبغي السماح للأطفال بارتكاب الأخطاء والتعلم منها. وما لم يحدث هذا، فليس من العجب أنهم عندما يتحتم عليهم القيام بشيء ما بأنفسهم -في مرحلة لاحقة من الحياة- يقولون: "لا أستطيع القيام بهذا!". وما لم يكونوا واثقين بالنتيجة، يرفضون محاولة أي شيء، لأن آباءهم المرططين في الحماية كانوا دائماً ما يمهدون لهم الطريق من قبل.

في كل مرة تقوم فيها بعمل شيء ما يستطيع شخص آخر عمله بنفسه بشكل جيد، تكون كمن يسرق هذا الشخص فعلياً. وكلما زاد اهتمامك بشخص ما، كان من المحتم أن تكون أكثر يقظة وحذراً لتتأكد من أنك لا تحرم هذا الشخص من فرصة التفكير والعمل بنفسه،

يعيشوا في البيت"، "فقط إلى أن يتمكنوا من الاعتماد على أنفسهم"، "إنهم لا يستطيعون بحال أن يتحملوا تكاليف الدراسة والسكن معاً"، وما إلى ذلك. ظاهرياً، قد يبدو أن الوالد يفعل هذا من أجل مصلحة ابنه، ولكن الحافز عادة ما يكون هو إشباع حاجة شخصية لديه.

والآباء الذين يتقبلون وينمون هذا الموقف الذهني لا يفعلون أكثر من تأخير يوم القرار النهائي وجعل الأمر أكثر صعوبة عندما يكون محتتماً على أبنائهم مواجهة عالم الكبار بأنفسهم. ومن خلال الاستخدام الخاطئ للحب الأبوي، شجع الآباء أبنائهم على مواصلة الابتلاء والاتكال عليهم وتوقع الحصول على المساعدة والدعم من الآخرين كما لو كانوا لا يزالون أطفالاً صغاراً.

الآن، دعوني أوضح وجهة نظري في هذا الأمر. إنني لا أقول إنه ينبغي عليك ألا تساعد أو تدعم ابنك، أو شريك حياتك، أو أستاذك. وما أقوله هو أنه ينبغي عليك أن تتيح لهم الحرية الفردية للقيام بما يشعرون أنه ينبغي عليهم القيام به لكي يكبروا وينموا ويتطوروا. ومساعدتهم هي محل دعمهم وعطائهم. أعطهم الحب، والتشجيع، والتقدير لإنجازاتهم. تلك هي العناصر الأساسية المهمة للنمو والتي لا يستطيعون توفيرها لأنفسهم. وحتى المساعدة المالية ينبغي النظر فيها بعناية. لا بأس بأن

ترغب في مساعدة الابن المالية، ولكن المساعدة المالية ينبغي تقديمها بشرط السداد.

إن الأفراد الذين لم ينموا القدرة على الاعتماد على النفس ليس لديهم خيار سوى اللجوء إلى الخداع والمناورة للحصول على ما يريدون. فإذا لم تكن تعتمد على نفسك، فعليك أن تعتمد على مهارتك في التأثير على الناس لخدمتك وإشباع احتياجاتك. وإذا كنت تستخدم الآخرين بالفعل كمطية للتقدم في الحياة، فإنك لا تستطيع بحال أن تسير بسرعة أكبر أو لمسافة أطول مما تستطيع إقناعهم بها. وإذا كنت والدًا، فكن دائماً واعياً لأي تصرفات يمكن أن تجعل ابنك يظل عبداً لأنه سيهدف ضمناً غالباً لذلك في مرحلة لاحقة من حياته.

القرار المهلك بالخضوع والإذعان

معظمنا بلغ مرحلة النضج دون أن يضطر أبداً إلى اتخاذ قرارات حاسمة مهمة. كثيراً ما كان الكبار يحرموننا من هذه المسؤولية ويتخذون القرارات بدلاً منا. ولو أننا حاولنا اتخاذ قرار أو التعبير عن رأي، لم تكن محاولتنا تحظى بأي اهتمام. كان آباؤنا هم السلطة النهائية. وإما كنا نوافق على مطالبهم وإما نحاول إثنائهم عما يريدون من عمل.

والشخص الخاضع المذعن مليء بالحاجة إلى قبول واستحسان الآخرين. وهو لا يحصل على ما يكفي أبداً. إنه ينتقل من شخص إلى آخر التماساً للمجاملات والمصادقات على سلوكياته وتصرفاته. فعندما كان طفلاً، كان يولي وجهه شطر والديه ومعلميه؛ وعندما بدأ العمل، حول وجهه إلى رئيسه وزملائه في العمل؛ وفي الزواج، يتحول إلى شريك حياته. ولا بد دائماً أن يجد إلى جواره شخصاً ما يربت على كتفيه ويخبره أنه يقوم بعمل جيد. وهذا يدعم تقديره الضعيف لذاته. وعن طريق البحث الدائم عن القبول والاستحسان، يفر هذا الشخص من مسئولية صنع نجاحه وسعادته الشخصية ويصبح متكلاً وعائلاً بشكل كامل على الآخرين. وفي الواقع، فإنه يكون عبداً نفسياً لهم؛ شخص لم يعد يستطيع أن يتصور كيف يمكن أن تكون الحياة إذا تعامل معها معتمداً على نفسه.

هل تذكر ما قلناه من قبل؟ إن عكس الشجاعة ليس الجبن، وإنما الخضوع. لا ينبغي أبداً أن نمنح أي إنسان آخر القدرة على صنع أو تدمير حياتنا، أو السيطرة على حقوقنا.

كيف تولد المقارنة الخوف

المقارنة علامة على ضعف تقدير الذات. إن الشخص الذي يقارن نفسه بالآخرين يعيش في حالة من الخوف.

وعندما دخلنا مرحلة المراهقة، أصبح من الواضح أننا سنسطر قريباً إلى اتخاذ القرارات بشأن ما هو الأفضل لنا. ويمكن أن تكون هذه تجربة مخيفة لأن المراهق العادي يدخل عالم الكبار دون أن يحصل إلا على أدنى قدر من الإعداد لما هو قادم. لقد تجاهل التدريب المنزلي والنظام التعليمي بشكل كبير هذا الجزء الحيوي والضروري من النمو.

وفي هذه المرحلة من حياتنا نتخذ القرار المهلك بالخضوع والإذعان. فعندما كنا أطفالاً، تم تدريبنا على الطاعة أو مواجهة العواقب، لذا فليس من العجيب أن معظمنا -عندما يدخل سن الرشد والبلوغ- يختار إكمال وتأبيد الخضوع باعتباره أسهل وأنسب طريق في الحياة. إننا نفضل الهدوء والإذعان وعدم إثارة القلق أو الضيق لأن حاجتنا إلى القبول والاستحسان عادة ما تكون أكثر قوة بكثير من رغبتنا في القيام بما نرغب فيه حقاً.

الخضوع هو أحد أكبر وأخطر الشرور البشرية النفسية. والشخص الذي يقع فريسة لهذه العادة المدمرة نادراً ما يحقق أهدافه. إنه يرغب في أن يكون شخصاً عظيماً، مستقلاً، وصاحب أعمال مهمة، ولكنه لا يستطيع. فدافعه الأساسي للبحث الدائم عن القبول والاستحسان يمنعه من ذلك.

إنه يخاف هؤلاء الذين يتصور أنهم فوقه. يعتقد أنهم أرفع مقاماً وأسمى منزلة، ويشعر أنه لا يستطيع أبداً أن يصل لمستوى كفاءتهم. ويخاف هؤلاء الذين يتصور أنهم أدنى منه لأنهم يبدون وكأنهم يتصيدون الأخطاء ويحقدون. وإذا عمل في شركة كبرى، فإنه دائماً ما يثقلت حوله ليري من الذي قد يشكل تهديداً له. وعندما يرتفع إلى مستويات أعلى، يزداد خوفه من السقوط.

ومن ثم يتصور هذا الشخص أن الطريقة الوحيدة للتقدم في الحياة هي هزيمة الناس في لعبتهم. ولكن بينما يصبح همه الأساسي هو أن يكون "أعلى" ممن حوله على السلم الذي يتخيله، تفقد الحياة بهجتها.

المنافسة: قاتلة الإبداع

جميع أنواع المنافسة عدائية. إنها قد تبدو ودية ظاهرياً، ولكن الدافع الرئيسي وراء المنافسة هو أن تكون أو تفعل ما هو "أفضل من" الآخرين. لقد خلقت على هذه الأرض لكي تبديع، لا لكي تنافس، لذا إذا كنت تستخدم المنافسة كدافع رئيسي لك للقيام بأي شيء، فإنها ستعمل ضدك وتهزمك في كل مرة. وما أعنيه أن الهدف من الحياة هو أن تكون، لا أن تنافس. وعبر أحد

الحكماء عن ذلك المعنى بقوله: "أنا مع نفسي، ولست ضد أي شخص!".

وعلى الرغم من أن العالم قد يبدو مكاناً تنافسياً، فإنه تنافسي فقط بالنسبة لهؤلاء الذين يشعرون بالحاجة إلى المنافسة. معظم الناس سيرفضون هذه الفكرة بسبب التدريب الذي حصلوا عليه في الطفولة حيث كانت المنافسة تلقى الكثير من التشجيع والقبول. وإذا سألتهم عما إذا كانت المنافسة مفيدة، فسجيبون بحماس عظيم أنها ليست مفيدة فحسب، وإنما ضرورية أيضاً! إنهم يشعرون أن المنافسة تعطي الحياة المعنى، والهدف، والاتجاه، وأن الإنسان يحتاج إلى مكافأة على القيام بعمل جيد. ولا يخطر ببالهم أبداً أن المكافأة هي العمل نفسه وليست النتيجة النهائية.

إننا ننافس الآخرين فقط عندما لا نثق بأنفسنا وبقدرة اتنا. إن المنافسة مجرد تقليد. وهي تنشأ في الطفولة المبكرة من حاجتنا إلى محاكاة الآخرين. والشخص المنافس يشعر أن الآخرين أفضل منه ويحاول إثبات العكس. إنه يناضل من أجل التفوق على أولئك الذين يشعر أنهم أعلى منه مقاماً. وهو في الأساس يقارن نفسه دائماً بمن حوله. والشخص المنافس دائماً ما يحتاج إلى شخص يؤكد له أنه يؤدي بشكل جيد.

والتعاس الثناء يعني أنه يجب عليك دائماً إثبات قيمتك وجدارتك. ففي كل مرة ترتكب فيها خطأ أو تفعل شيئاً تعتقد أنه لا يفي بمعايير شخص آخر، تشعر بأنك "أقل من" الآخرين. وبعد ذلك تلوم نفسك وتشعر بالذنب لعدم قيامك بما تظن أنه "يجب عليك" القيام به. وتداول على سؤال نفسك: "هل أديت بشكل جيد بما يكفي؟". ولكن الشخص الذي يعيش الحياة محاولاً أن يؤدي "بشكل جيد بما يكفي" ينمي الحاجة القهرية إلى أن يكون أو يفعل ما هو "أفضل من" الآخرين، وهكذا تتراكم الأخطاء خطأً فوق آخر. وبعض النظر عن جدية وشدة محاولتك أن تكون أفضل من شخص آخر في أي مجال معين، فإنك ستشعر بعدم الكفاءة لأنه دائماً ما سيكون هناك من هم أفضل منك وأعظم، من وجهة نظرك. سيكون هناك أولئك الذين يملكون المزيد من المال، أو منازل أكبر، أو منزلتة أرفع، أو سمات جسمية أفضل... إلخ. إنها لعبة لا يمكن أبداً أن تفوز فيها.

ما ذلك الأمر بشأن الثناء الذي يجعلنا نتصرف كالذباب الذي يتجمع حول إناء به سكر؟ إنه إعادة للاكتال الذي تعردنا عليه في مرحلة الطفولة حيث كان القدر الأعظم من وجودنا يعتمد على القبول الأبوي. كان الثناء واللوم هما وسيلة السيطرة. فإذا كنا مطيعين

ومن ناحية أخرى فإن الشخص الذي يعتمد على نفسه لا يشعر بالحاجة إلى المنافسة. إنه لا يحتاج إلى النظر ورؤية ما يفعله الآخرون أو إلى أن يكون "أفضل من" الآخرين. إنه يتناضل من أجل التميز في حياته الشخصية مدركاً لقدراته الحقيقية كما هي. فالمنافسة الوحيدة هي منافسته مع نفسه لتحقيق تطور وتميز وتلوق شخصي أعظم فيما يرغب في إنجازه.

التقدير في مقابل الثناء

الثناء

أوه، كم نحب موسيقى الثناء العذبة! إن معظم الناس مستعدون لفعل أي شيء من أجل سماعه. إنهم مستعدون للتخلي عن أموالهم، والعمل لساعات طويلة، وتحمل الأذى الجسدي أو الذهني، وكل ذلك من أجل كلمة استحسان واحدة. إنهم مستعدون لعمل أي شيء كان للحصول عليه تماماً كالدمن الذي يحتاج إلى جرعة من المخدر. وبيئنا ينتقلون من شخص يثني عليهم إلى آخر، يصبحون مدمنين للاستحسان والثناء. وكلما زاد إدمانهم، زاد تنازلهم لغيرهم عن توجيه مسار حياتهم.

بالذنب. إنهم يعلمون أنهم إذا استطاعوا أن يجعلوك تشعر بالذنب، فإنك ستفعل أي شيء لكي تستعيد قبولهم واستحسانهم.

إذا كنت ترغب في أن تكون حراً تماماً ووثقاً بنفسك، يجب أن تتوقف عن الوقوع في مصيدة التماس الثناء والقبول. والتخلص من تلك العادة المدمرة يتطلب منك أن تكف عن وضع الآخرين أعلى منك. لا تتطلع لأي شخص باعتباره أعلى منك شأنًا لأي سبب كان. إذا توقفت عن النظر للناس باعتبارهم أعلى منك، فلن تكون بحاجة أبداً إلى التماس قبولهم واستحسانهم، ولن يعود الثناء يغريك ولا اللوم يفرغك.

التقدير

هناك فارق هائل بين الثناء والتقدير. فالتقدير، بالمعنى الذي سنستخدمه هنا، هو ملاحظة للحقائق الواقعية. إنه ليس مجاملة، ولا حكم على القيمة. إنه ببساطة ما يوحى به اسمه؛ تقدير لبذل المرء قصارى جهده في ظل مستوى وعيه الحالي.

والفارق الرئيسي بين الثناء والتقدير هو أن الثناء يمثل حكماً على القيمة. فإذا قلت لشخص ما إنه "شخص

وخاضعين، كنا نحصل على مكافأة الثناء. وإذا قاومنا، كنا نعاقب باللوم والتقريع.

إن نظام الثواب والعقاب مغروس بعمق شديد في عقولنا اللاواعية وأجهزتنا العصبية المركزية إلى حد أننا نستجيب بتلقائية لأي شكل من أشكال الثناء أو اللوم. وتاماً كما قضينا الجزء الأكبر من مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة في محاولة إرضاء آبائنا، فإننا كذلك - كأشخاص ناضجين - سوف نقضي القدر الأكبر من بقية عمرنا في محاولة إرضاء الآخرين.

والقوة الأشد تدميراً للثناء تكمن في قدرته على جعلك متوحداً مع أفعالك وتصرفاتك. فالثناء في الأساس يعني أنك شخص "طيب" بسبب أفعالك "الطيبة"، وشخص "سيئ" إذا ارتكبت خطأ أو تصرفت "بشكل سيئ". وفي أي وقت لا تفي فيه بمعايير الشخص الذي يثني عليك، تعتقد أنك خذلته وتشعر بالذنب لذلك. ونتيجة لذلك، يمكن لأولئك الذين يقدمون لك الثناء والمدح أن يتعاملوا معك بحيث يكونون في موقع يسمح لهم بالتحكم في معظم حياتك. وطالما كنت تخدم أغراضهم، فإنهم يشبعون احتياجاتك، ولكن عندما يريدون منك أكثر مما أنت مستعد أو قادر على منحه، فإنهم يحبسون عنك الثناء الذي تلتصمه وينحسونك من خلال الشعور

الفارق بين الثناء والتقدير قد يكون دقيقاً وخفياً، ولكنه شديد الأهمية فيما يتعلق ببناء وتطوير الثقة التامة بالنفس. وإذا لم يتم منح الناس التقدير الذي يحتاجون إليه لكي يشعروا بأنهم مقبولون بحق كما هم كأشخاص متفردين ومتميزين، فإنهم سيلجئون إلى التماس الثناء ويصبحون سجناء له.

تحرير نفسك من الآخرين

لقد رأينا بالفعل الثمن الباهظ الذي يجب أن ندفعه مقابل الاستقلال وكيف أن كل جهدنا يجب أن يتركز على محاولة إرخاء وفتح القبضة المطبقة التي يمسك بها كل منا الآخر. إننا نكره خسارة القبول والاستحسان الذي تحصل عليه من أفراد الأسرة، والأصدقاء، وزملاء العمل، ومجموعات النظراء عن طريق عمل ما نشعر ونعرف أنه ينبغي علينا عمله. وهكذا نترك الفرص تمر واحدة وراء الأخرى، خوفاً من دفع ثمن التحرير. ومع ذلك، فإننا نستطيع الفرار والتحرير في أي وقت نشاء. وهكذا فإن المشكلة ليست في أي شلخص آخر؛ المشكلة فيما نحن أنفسنا.

إن مسئوليتك الأساسية هي سعادتك ورفاهيتك الجسدية والعاطفية. وعن طريق عدم التحرر، فإنك تسهم

رائع " لأنه قام بشيء ما من أجلك، فإنك تعني أيضاً أنه "لا يكون شخصاً رائعاً" ما لم يلب رغباتك. على سبيل المثال، إذا أحضر لك ابنتك بعض الزهور، لا ينبغي أن تقول له حينها: "أنت "فتى رائع" لأنك أحضرت لي تلك الزهور". إذا قلت هذا، فإنك تعني ضمناً أنه لو لم يحضر الزهور لكان "فتى سيئاً". وبدلاً من ذلك، قل: "أشكرك على الزهور، أقدر لك هذا بشدة". بهذه الطريقة تمنح الطفل التقدير على تصرفه دون أن تصدر أي حكم بالقيمة عليه كشخص.

الكبار، والشباب، والأطفال خاصة يستجيبون للتقدير بشكل أكثر إيجابية من استجاباتهم لحديث الثناء العذب. إنهم يحتاجون إلى معرفة أنهم يشغلون مكاناً خاصاً في حياة من حولهم. ويرغبون في أن تتم معاملتهم كأشخاص، وأن يتم قبولهم كما هم، وليس كما يعتقد شخص آخر أنهم يجب أن يكونوا. وإذا تم منحهم التقدير على ما يفعلونه بناءً على قدراتهم، فإنهم سيشعرون أنهم يتلقون التقدير كأفراد ولا يتم تقييمهم على أساس أفعالهم وتصرفاتهم. سوف يشعرون أنهم متفردون وذوو شأن وقيمة سواء كانوا يملكون بعايير الآخرين أو لا.

السر رقم ٢

فن قبول الذات

تقدير قيمتك وأهميتك الشخصية الحقيقية هو عامل مهم آخر في بناء الثقة التامة بالنفس.

إحدى حقائق الحياة الثابتة الواضحة هي: إنك لا تستطيع أبداً أن تكون "أفضل" من القدر الذي تحمله من التقدير لذاتك، وبمعنى هذا، شعورك تجاه نفسك في ظل علاقتك بالآخرين، بناءً على إحساسك بقبول الذات. تلك المشاعر تكون غير واعية في الأساس وتمت برمجتها في اللاوعي لديك منذ مرحلة الطفولة المبكرة.

وتقدير الذات الإيجابي ليس هو القبول العقلي لمواهب أو قدرات أو إنجازات المرء. إنه قبول شخصي للذات. وبناء تقدير إيجابي للذات ليس تضخيماً للأنف، فأنت لا تحب نفسك بالمعنى الذاتي الذي ينم عن الغرور. إنك تدرك ببساطة أنك شخص متفرد ومتميز وذو قيمة بحق، شخص ليس بحاجة إلى إثارة إعجاب الآخرين بإنجازاته أو ممتلكاته المادية. وفي الواقع، فإن الشخص

في موقف تواكل مشترك، وهو موقف يسجن أولئك الذين تعتمد عليهم تماماً كما يسجنك أنت. والحقيقة أنهم -على المدى البعيد- سوف يتغلبون على جراهم أو إحباطهم الناتج عن تحريك منهم واعتمادك على نفسك، والأكثر أهمية أنك إذا لبيت احتياجاتك الشخصية أولاً، فإنهم سي شعرون نحوك بشعور جديد بالاحترام.

لا شيء يمكن أن يعوقك عن تحقيق الثقة التامة بالنفس، إذا كنت ترغب في ذلك بحق. ولكن إلى أن تحرر نفسك من الحقيقة الخاطئة التي تقول إن الانكسار، والخداع، والخضوع، والمقارنة، والمنافسة أشياء ضرورية لسعادتك وراحتك، فإنك لن تكون قادراً على صنع الحياة التي تريدها. و فقط عندما تقرر أنك سوف تفعل كل ما تستطيع القيام به لكي تحرر نفسك على المستويات الذهني، والعاطفي، والجسدي، والروحي، ستكون قادراً على أن تكون الشخص الواثق بنفسه الذي ترغب في أن تكونه. ويبقى السؤال هو: العبودية أم الحرية؟ والخيار لك.

إحدى أفضل الطرق لبناء تقدير الذات العالي هي أن تعرف كيف ينشأ تقدير الذات المتدني، وكيف يظهر في الآخرين. ستكون حينها قادراً على أن ترى ما يمكنك القيام به لرفع مستوى تقديرك لذاتك.

في البداية

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تؤدي لانخفاض تقدير الذات. السبب الأول هو مجموعة من الأفكار، والمعتقدات، والقيم المحبطة للذات والتي تلقيتها وقبلتها من والديك. والسبب الثاني هو مجموعة فريدة من الإهانات والإحباطات التي تلقيتها خلال سنوات الدراسة بالدرسة من أفكار ومفاهيم خاطئة ومشوهة للأساتذة والمعلمين وأشياء مثل تحليل الوضع المهني واختبارات مستوى الذكاء.

وينبع السبب الثالث من التأهيل الديني السلبي الذي يفرط في التشديد على مشاعر الذنب وعدم القيمة والأهمية. وعلى الرغم من أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تسهم في صنع تقدير متدنٍ للذات، فإن تلك الثلاثة هي الأكثر أهمية. وهذا الفصل يتناول السبب الأول منها.

الذي يتباهى ويتفاخر باستمراره هو شخص مصاب بأحد الأعراض الكلاسيكية لسعف تقدير الذات.

على السطح، يظهر الكثير من الناس على أنهم يمتلكون تقديراً إيجابياً أو عالياً للذات. ولكن تلك ليست هي الحال دائماً. إحدى مآسي العصر الذي نعيش فيه تخص أولئك القادة، والمعلمين، والمخترعين، والفنانين، والأشخاص الذين قدموا إسهامات رائعة للجنس البشري ومع ذلك فهم شحاحاً لتقدير الذات المتدني. فبعض الأشخاص الذين يحظون بقدر هائل من الإعجاب والاحترام في التاريخ أصبحوا مدمنين للمخدرات، والكحوليات، بل حتى ارتكبوا جريمة الانتحار لمجرد الفرار من ذات لم يتمكنوا أبداً من قبولها بشكل تام وكثيراً ما تحولوا إلى بغضها وكراهيتها.

وبناءً على تقدير إيجابي للذات ليس مسألة جعل نفسك سعيداً فحسب، فهو الأساس الذي ينبغي أن تبني عليه حياتك بأسرها. وإذا كنت تأمل في التحرر من أجل صنع الحياة التي تريدها، فإن تلك مهمة ينبغي أن تتعامل معها بجدية. وإذا لم تفعل، فلا يمكنك أن تتوقع إلا أن تزداد حالة تدني تقدير الذات عندك سوءاً بينما تتقدم في السن إلى أن ينتهي بك الحال كواحد من أولئك الأشخاص التمساء.

تستطيع الآن أن ترى بسهولة أنه إذا كان أحد الأبوين أو كلاهما يعاني من تدني تقدير الذات خلال هذا الوقت، فإنه سيكون من السهولة بمكان أن يتشبع عقل الطفل، الذي يكون شديد التأثر والحساسية، بهذا التقدير المتدني للذات.

ولقد بدأ تقدير الذات المتدني عندما ارتكبت الخطأ الأول وقيل لك إنك "فتى سيئ" أو "فتاة سيئة". وقد أسأت تفسير هذا وشعرت أنك كنت "سيئاً" في حين أن أفعالك وتصرفاتك، في واقع الأمر، هي التي كانت "سيئة". حقيقة الأمر هو أنه لا يوجد شيء اسمه "طفل سيئ". والشئ الوحيد "السيئ" في أي طفل هو نقص الوعي فيما يتعلق بما يحقق نتائج إيجابية.

ومن الواضح أن هناك أشياء معينة لا ينبغي على الطفل القيام بها، وهي أشياء من الضروري أن يكون لها فعل تأديبي معقول. ولكن تلك الأشياء بذاتها لا تجعل الطفل "سيئاً" أبداً. ومن خلال إخبارك بأنك "فتى سيئ" أو "فتاة سيئة"، قصت بتوحيد نفسك مع أفعالك بدلاً من أن تدرك أن أفعالك وتصرفاتك ليست أكثر من مجرد وسيلة تختارها لإشباع احتياجاتك السائدة. وإذا لم يتم جعل الطفل يفهم ويدرك هذا وتم تركه يعتقد أنه سيئ في الأساس، فإنه سيحس بالدونية وعدم القيمة وعدم

العامل المنفرد الأكثر قوة بكثير من أي شيء آخر والذي يسهم في تدني تقديرنا لذاتنا هو تدني تقدير الذات لدى آباءنا. هذا صحيح بشكل خاص فيما يتعلق بالأمهات، والأم هي الشخص الذي نقضي معه عادة معظم السنوات التي نتشكل فيها ونكون شديد التأثر والحساسية. وحيث إن معظم الكبار الناضجين يعملون في ظل أفكار، ومفاهيم، ومعتقدات، وقيم خاطئة، فإن تلك الأفكار والمعتقدات والقيم تنتقل إلى الأطفال من خلال المواقف الذهنية، والتصرفات، والأفعال، وردود الأفعال كمرض معدٍ. فإذا كان آباءنا يشعرون بعدم الكفاءة والدونية، فإننا، كأطفال، سنشعر بعدم القيمة وعدم الأهمية، ونتيجة لذلك، سنصبح غير قادرين على التكيف حتى مع أكثر المشاكل بساطة في المنزل أو المدرسة. وفي الأساس، تصبح الافتراضات "الخاطئة" لآبائنا هي "حقائق" وجودنا. والشرح التالي سيساعدك على أن تفهم سبب حدوث ذلك.

منذ وقت ميلادك، وحتى سن خمس سنوات تقريباً، كان مخك يتطور بسرعة كبيرة. ويشير علماء النفس إلى هذه الفترة من النمو السريع باسم "فترة الدمع والانطباع". وخلال هذا الوقت، كان مخك يتلقى انطباعات مهمة وحاسمة ودائمة ساهمت في تشكيل أنماط سلوكياتك.

يُرى ولا يُسمع!، "والدتك/والدك يعرف أكثر منك!" .
إنهم كثيراً ما يتعاملون مع الخلاف إما على أنه إهانة
شخصية وإما على أنه سوء أدب وعدم احترام صريح.
ويتفق علماء نفس الطفل الرواد على أن هذا التوجه يعود
إلى تدني تقدير الذات لدى الوالد والذي يظهر في شكل
حاجة إلى أن يكون دائماً على صواب.

وهناك حقيقة مزعجة هي أن عدداً كبيراً من الآباء
يعيشون الحياة نهاية عن أطفالهم ومن خلالهم. لقد
قرروا أن طفلهم ينبغي أن يكون كل شيء، كانوا يتوقون
سراً لأن يكونوه ولم يستطيعوا، ومن ثم يدفعون الطفل
إلى ما وراء قدراته وإمكانياته. إنهم يرغبون في أن تصبح
أحلام الإنجاز الشخصية التي لم تتحقق حقيقة واقعة من
خلال أطفالهم. وبالطبع، يتم هذا على حساب الطفل.
وما يعجز مثل هؤلاء الآباء عن إدراكه هو أن طفلهم
غير قادر على الوفاء بمعاييرهم العالية غير الواقعية أو
المعقولة ببساطة لأنه لم يتم -أو حتى قد لا يمتلك-
القدرة العاطفية، والعقلية، والجسدية اللازمة لإنجاز
هذا.

والمظهر الجسدي هو أيضاً سبب رئيسي -بأكثر مما
نتصور- وراء تدني تقدير الذات. هناك عدد من الأطفال
الذين يعانون إعاقات بدنية، وذهنية، وعاطفية بسبب

الأهمية، وهو ما سيتم برمجته داخل عقله اللاواعي.
تلك المشاعر سوف تظهر لاحقاً في صورة خذي، وإدانة
للذات، وحزن، وندم، والأسوأ من كل شيء، الشعور
بالذنب.

وتقدير الذات المتدني أو السلبي ينمو ويتطور أكثر من
خلال عادة الاستخفاف وتقليل الشأن عن طريق المقارنة
المنتشرة بشدة. فعندما يقارن الآباء أحد الأطفال بأخ، أو
أخت، أو، بصفة خاصة، شخص من خارج الأسرة،
فإن شعور الطفل بالدونية وعدم القيمة يزيد ويتضاعف.
وفي ضوء النقائص والعيوب التي أصبح يتقبلها كجزء
من كيانه، يقارن الطفل نفسه بأطفال من نفس عمره
يشعر بالإعجاب نحوهم. ولأنه يعتقد أنهم وهبوا القوة،
والقدرة، والشهرة، والثقة بالنفس بقدر أكبر منه، فإن
الشعور بالدونية يغمره ويستبد به. ولو أن الآباء كانوا
يخفون ندمهم له بعبارات مشجعة من قبيل: "إنك فتى
(فتاة) أفضل كثيراً من أن تترك شيئاً كهذا يحدث"،
لكان من الممكن جداً أن يتم منع مثل هذا النوع من
البرمجة السلبية.

وانعدام التقدير لتفرد وتميز الطفل هو خطأ أبوي آخر.
فمعظم الآباء لا يمنحون اهتماماً كبيراً لمشاعر، ورغبات،
وآراء أطفالهم، ويصدونهم بأقوال شائعة مثل: "الطفل

المظهر الجسدي غير الطبيعي أو غير المعتاد. فعن طريق لفت انتباههم باستمرار إلى هذا وإخبارهم بأنهم "أكثر بدانة مما ينبغي"، أو "أكثر طولاً من الطبيعي"، أو "أكثر بطناً من المألوف"... إلخ، ينمو لدى الأطفال شعور عميق بالدونية من الصعب التغلب عليه.

وبعض الآباء يمنحون قيمة كبيرة للمال والممتلكات. ويتكيف الطفل مع هذا ويتوحد معه ويصبح سجيناً لأسلوب حياة مادي يفرض عليه النضال والكفاح من أجل تحقيق النجاح المادي. وفي مرحلة لاحقة من حياته، كثيراً ما يتزوج الطفل من أجل المال ويدفع ثمناً باهظاً مقابل ما يحصل عليه.

فإذا تم منح قيمة كبيرة للمال والممتلكات المادية، فليس من الغريب أن ينمو الطفل ويكبر وقد اعتاد على إنفاق مال لا يملكه، على أشياء لا يحتاج إليها، من أجل إثارة اهتمام وإعجاب أناس لا يعرفهم. وبينما تدمر المادية حس الطفل بقيمته وأهميته الشخصية، فإنه يستسلم لحياة من السعي وراء الثروة لتعويض وتحييد مشاعر الدونية.

الفصل السابق يوضح كيف أن معظم الآباء يضل سعيهم تماماً عندما يتعلق الأمر ببناء وتطوير الاعتماد

على الذات لدى أطفالهم. فالآباء المفرطون في السيطرة، أو المفرطون في التساهل، أو المفرطون في التملك عادة ما يكونون هم الذين يحاولون أبناءهم إلى أشخاص معاقين وعاجزين عاطفياً. فالطفل، الذي تم حرمانه من الدافع الضروري لمواجهة مواقف الحياة بثقة بالنفس وهدوء ورباطة جأش، يقوم بتسوية المواجهات والقرارات ويتخذ السبيل الأسهل والأقل مقاومة. والافتقار إلى الاعتماد على الذات يدعم مشاعر عدم الأهلية وعدم الكفاءة، وهي المشاعر التي تشكل بدورها أساس التقدير المتدني للذات.

على عكس الاعتقاد الشائع، فإن تربية الطفل باستخدام نظام قائم على الثواب والعقاب هو أمر يضمن تأييد تقدير الذات المتدني. ينبغي السماح للطفل بارتكاب أي عدد ضروري من الأخطاء لتعلم الدروس، وبدون خوف من العقاب. وبمجرد أن يتعلم الطفل الدروس، فمن المرجح بشدة أنه لن يخطئ مرة أخرى أبداً إلى تكرار أخطائه. سوف يعلم أنه، في أي شيء يفعله، إما يربح مكافآت النجاح وإما يعاني عواقب الأخطاء. وكلما أدرك هذا مبكراً، كان ذلك أفضل!

إن أكثر جوانب تقدير الذات المتدني تدميراً هو أننا نورث هذا التقدير المتدني من جيل إلى جيل. لقد

بأنها الوسائل والعادات التي نتميز بها للهروب من مطالب الحياة اليومية. إنها ببساطة أعذار تسمح لنا بتجنب مواجهة الواقع الشخصي مؤقتاً. وشدة حالة الإيمان التي نختارها تتناسب بشكل مباشر مع شدة شعورنا بعدم الأهلية وعدم الكفاءة والخوف من الاضطرار إلى تبرير وإثبات من نحن وما حقيقة ذاتنا. والشخص المدمن يستخدم العذر الخاص به لحجب وتغطية تقدير الذات المتدني الذي لا يرغب في أن يراه الآخرون.

حالات الإيمان البارزة

لشخص لديه تقدير متدني للذات

اللوم والشكوى

إننا نلوم الآخرين ونشكو لهم ومنهم لأننا نرفض قبول حقيقة أننا مسئولون عن كل شيء يحدث لنا. توجيه اللوم لشخص آخر أسهل كثيراً من أن تقول: "إنه أنا من لديه مشكلة"، أو "أنا من يجب عليه أن يتغير". والشخص الذي عادة ما يشكو من الآخرين ويلومهم يشعر بعدم الكفاءة والأهلية ويحاول الارتقاء بنفسه لأعلى عن طريق الحط من شأن الآخرين.

أوضحت الأبحاث بشكل مأساوي أن حالات الانتحار تسير متوازبة مع السلاسل الأسرية. وبعد ما قرأته لتوك، ليس من المتوقع أن يدهشك هذا. فمن السهل أن ترى أنه في بعض الحالات، إذا تم توريث التقدير المتدني للذات، يكون المظهر الناتج متطرفاً إلى أبعد حد.

وبالإضافة إلى تشويه أطفالنا بواسطة تقديرنا المتدني لأنفسنا، فإننا نشوه أيضاً كل شخص نتعامل معه أو نرتبط به. وإذا كنا في موقع يتيح لنا التأثير في الآخرين، كأن نكون معلمين أو أساتذة أو خطباء مثلاً، فإننا ننشر المرض أيضاً بين أولئك الذين ينتظرون منا القيادة والإلهام والتشجيع. فهم يشعرون بحسهم بانعدام قيمة الذات وضعف تقدير الذات لدينا ودائماً ما يبدعون في الحصول على حصص ومقادير مما يربطونه بنا. لقد قدمت المشورة لثلاث الأفراد الذين كانوا يفتقرون إلى الثقة بالنفس اللازمة لمواجهة مواقف الحياة بنجاح. وقد كان كل واحد من هؤلاء نتاج تقدير الذات المتدني الذي انتقل إليه من المنزل، أو المدرسة، أو التأهيل الديني السليبي.

تقدير الذات المتدني له مظاهر أو حالات إيمانية عديدة. ويمكن وصف هذه المظاهر أو الحالات الإيمانية

تصيد الأخطاء

إننا نبحث عن أخطاء الآخرين لأنهم لا يقبلون أو يدعون لمجموعة القيم الخاصة بنا. إننا نعوض مشاعر عدم الكفاءة الخاصة بنا عن طريق جعل أنفسنا على صواب وجعلهم مخطئين. لاحظ أننا كثيراً ما لا نحب الأمر عندما يقومون بالأشياء التي نبغضها كثيراً في أنفسنا. وعندما نعرّض على خطأ في أفعالهم وتصرفاتهم، فإننا في الأساس نقول: "إنني لا أحب نفسي عندما أفعل هذا، لذا لا أستطيع تركك تغفل بفعلك إياه". ومن الصحيح نفسياً أننا نبغض بشدة أخطاء ونقاط ضعف الآخرين التي نجدها في أنفسنا.

الحاجة إلى الانتباه والاستحسان

العديد من الناس لديهم حاجة قهرية للاستحواذ على الانتباه والاستحسان. إنهم غير قادرين على تقدير واحترام أنفسهم كأشخاص مهمين ذوي قيمة وأهلية وكفاءة. إن لديهم حاجة قهرية للحصول على تأكيد مستمر بأنهم "على خير ما يرام"، وأن الآخرين يقبلونهم ويثنون عليهم.

الافتقار إلى الأصدقاء المقربين

أصحاب تقدير الذات اللدني عادة ما لا يكون لهم أصدقاء مقربون. فلأنهم لا يحبون أنفسهم، فإنهم عموماً

يختارون إما أن يكونوا "متفردين" يعيشون حياتهم منفصلين عن الآخرين، وإما أن يظهروا نمطاً سلوكياً معاكساً ويصبحوا عدوانيين، مستبدين، ناقدين، كثيري المطالب. وكلا نمطي الشخصية ليس موصلاً جيداً للصداقة.

الحاجة العدوانية للفوز

إذا كان لدينا هاجس مستبد للفوز أو لأن نكون على صواب طوال الوقت، فإننا نعاني حاجة ماسة لإثبات أنفسنا لمن هم حولنا. نحاول أن نفعل هذا من خلال إنجازاتنا. ودائماً ما يكون دافعنا هو تلقي القبول والاستحسان. والفكرة كلها هي أن نكون، بطريقة ما، "أفضل من" الآخرين.

فرط الانغماس

الأشخاص الذين "لا يستطيعون التعايش مع أنفسهم" لأنهم لا يحبون ما هم عليه، عادة ما يحاولون إشباع حاجاتهم من خلال بديل ما. ولأنهم يشعرون بالحرمان والجرح، يبحثون عن "مسكنات" ذهنية وجسدية لتخفيف الآلام. فهم يعالجون أنفسهم بالإفراط في تناول الطعام، أو المخدرات، أو الكحوليات، أو التمتع للحصول

على شعور حسي مؤقت بالرضا والإشباع. ويسمح لهم هذا بتغطية آلامهم العاطفية وضعف تقديرهم لذاتهم مؤقتاً. وفرط الانغماس يعوض مشاعر رفض الذات. إنه يمنحهم ملائمة مؤقتاً من مواجهة الواقع والحاجة المتزايدة إلى تغيير عاداتهم.

الاكتئاب

إننا نصاب بالاكتئاب لأننا نظن أن شيئاً ما خارج أنفسنا يمنعنا من امتلاك ما نريد. نصبح محبطين بشكل تام تجاه أنفسنا لأننا نشعر بعدم السيطرة، وعدم الأهلية، وعدم القيمة. والإحباط والقلق الناتج عن محاولة أن نكون على مستوى توقعاتنا الشخصية وتوقعات الآخرين يسببان لنا تدني تقدير الذات.

الطمع والأناية

الأشخاص الطماعون والأنايون لديهم إحساس غامر بعدم الكفاءة وعدم الأهلية. إنهم مستغرقون في احتياجاتهم ورغباتهم التي من المحتمل عليهم أن يشبعوها بأي ثمن لتعويض افتقارهم للشعور بأهمية وقيمة الذات. إنهم نادراً ما يكون لديهم الوقت أو الاهتمام الكافي للانشغال بالآخرين أو الاهتمام بهم، حتى أولئك الذين يحيونهم.

التردد والتسويق

كثيراً ما يكون تقدير الذات المتدني مصحوباً بخوف غير طبيعي من ارتكاب الأخطاء. والشخص الذي يخاف من احتمال عدم قيامه بما "يجب" عليه أو ما يتوقع منه الآخرون القيام به، عادة ما لا يفعل أي شيء على الإطلاق، أو -على الأقل- يؤجل القيام بأي شيء لأطول فترة ممكنة. إنه متردد في اتخاذ القرار لأنه يشعر بأنه غير قادر على اتخاذ القرار "الصحيح". لذا، فهو إذا لم يفعل أي شيء، فمن غير الممكن أن يرتكب خطأ.

وهناك نوع آخر من الأشخاص يقع في هذه الفئة وهو ذلك الشخص الذي يبحث عن الكمال. فهو لديه نمط شخصية مشابه، إلا أنه دائماً ما يحتاج إلى أن يكون "على صواب". فلأنه في الأساس لا يشعر بالأمان أو الثقة بنفسه، فإنه يرغب دائماً في أن يكون فوق النقد. وبهذه الطريقة، يستطيع أن يشعر بأنه "أفضل من" أولئك الذين هم -وفقاً لمعاييرهم- أقل منه مثالاً وكمالاً.

التظاهر والخداع

أولئك الذين يتظاهرون بغير طبيعتهم يشعرون بأنهم "أقل من" الآخرين ممن حولهم. ومن أجل إبطال

السمات العاطفية، والجسدية، والنفسية الأكثر انتشاراً لتقدير الذات المتدني

عاطفية	جسدية	نفسية
عدواني	صاحب مظهر قذر	قليل
جبان	يصاحبه بيروق وعدم	متردد
يضحك ضحكة زائفة	اعتداه	يبغض، يكره، يرفض
متفاخر	صاحب عيبتين	نفسه
ناقد الصبر	خاويين لا يرين	يحتاج إلى حب
يحاول أن يكون	فهما	وقبول وإعجاب
"أفضل من" الآخرين	زائد الوزن بشكل	الجمع
تنافسي	فادح	غير واثق وغير مطمئن
متعجب	يقرب شفاهه	يعتقد أنه قاسي
يسعى لإرضاء الناس	استهجاناً وإذراء	محمل بمشاعر
يستخدم أسماء الأعلام	متوتر وعصبي	الطري، والذئب،
الهمين في حديثه	صاحب وضع جسدي	واللوم، والتدم
ناقد	مرتج ومتهدل	يحتاج للاستحسان
متردد على السلطة	صاحب صوت خافت	والقبول
يسعى وراء الكمال	لا يستطيع النظر في	لا بد وأن يكون "على
مستبد	عيون الآخرين	صواب" طوال الوقت
يهيمن على الحوار		مستغرق في المشكلات
سوف		يحتاج إلى الفوز
لا يستطيع الاعتراف		لديه حاجة قهرية
بالأخطاء		لا مثقال للمال،
مدمن قهري للكحول،		والكافة الاجتماعية،
التدخين، الحديث،		والسلطة
الهواتف		يفعل ما يريد منه
		الأخرون أن يفعله
		يعيش من خلال
		أطفاله، وتجميل
		الأبطال

وتحييد هذا الشعور، فإنهم غالباً ما يستخدمون أسلوب ذكر أسماء الأشخاص الهمين في الحوار، أو يتفخرون، أو يستخدمون سلوكيات عصبية متكلفة مثل التحدث بصوت مرتفع أو إطلاق ضحكة مفتعبة، أو استخدام الممتلكات المادية للتأثير في الآخرين وإثارة إعجابهم. وهم لا يسمحون لأي شخص بأن يكتشف مشاعرهم الحقيقية تجاه أنفسهم، وفي محاولة لإخفاء شعورهم بالدونية، يتظاهرون ويتسمعون بغرض خداع الآخرين ومنعهم -أو هكذا يظنون- من رؤيتهم على حقيقتهم.

الرتاء للذات

الشعور بالرتاء للذات أو عرض "يا لي من مسكين" ينبع من عدم قدرتنا على تولي مسؤولية حياتنا. لقد سعنا لأنفسنا بأن نكون تحت رحمة الآخرين والظروف والأحوال وداشماً ما يتم دفعهم في اتجاه ثم في اتجاه معاكس. إننا نسح للآخرين بأن يزعجوننا، ويجرحونا، وينقدونا، ويغضبونا لأن شخصياتنا شخصيات متواكدة معتمدة وتحب الانتباه والتعاطف والتوحد. إننا كثيراً ما نستخدم المرض كوسيلة للسيطرة على الآخرين لأننا علمنا أن هناك قوة هائلة مصاحبة للظهور بمظهر الضعف. فعندما نكون مرضى أو معتلين، يشعر الآخرون بالأسف والحزن من أجلنا ويمنحوننا ما نريده.

والآن، دعنا نحول الوهج المنير لضوء الحقيقة إلى جانب آخر من جوانب شخصيتك ونأمل بنية وجوده ذلك الشيء الذي يسمى وعيك.

السر رقم ٤

مشكلة الوعي

لأننا نستخدم كلمات مألوفة في التعبير عن أفكار أقل اللفه، دعنا نر ما إذا كنا نستطيع توضيح الأمور قليلاً، خاصة حين تمسك الأساليب شخصياً.

لست أهالي بما تعتقده عن نفسك. ربما كنت تعتبر نفسك ذكياً بشكل استثنائي، أو شديد الغباء، أو زائد الوزن، أو ناقص الوزن. ربما كنت مؤيداً لمذهب الفعالية والعنف، أو لمذهب معارضة العنف، أو موظفاً مكتئباً، أو تنفيذياً، أو ربة منزل، أو امرأة عاملة، أو شخصاً متبسّطاً ودوداً، أو شخصاً انطوائياً خجولاً. ربما كنت مدمناً للكحوليات، أو المخدرات، أو كاذباً، أو مبالغاً، أو غشاشاً، أو عصابياً. ربما كنت مكتئباً طوال الوقت خائفاً من كل شخص وكل شيء. ربما كنت تكره الطقس، أو الكلاب، أو القطط، أو التمرين، أو النحل الطنان، أو الاختناقات المرورية، أو السباحة. ولكن شيئاً من كل ما سبق لا يعبر عن حقيقة ذاتك بحق.

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

إنها جميعاً أوصاف تعبر عن الأشياء التي تفعلها أو التصرفات التي تقدم عليها.

إذا كنت تتوحد كلياً مع أفعالك وتصرفاتك، فإنك تفهم حقيقة ذاتك بشكل خاطئ. إنك تحكم على نفسك، وتقيدها، وحتى ترفضها دون مبرر أو برهان.

تقدير الذات المتدني هو ببساطة مشكلة وعي. فبمجرد أن تعي حقيقة ذاتك، ستكون قادراً على أن تدرك لماذا أنت على ما أنت عليه، والأكثر أهمية أنك ستتعلم أن تحب وتتقبل ذاتك.

ويمكن تعريف وعيك على أنه الوضوح الذي تدرك وتفهم به بوعي وبغير وعي كل شيء، يؤثر في حياتك.

إنه مجموع تجارب وخبرات حياتك، وتكيفك الشامل، ومعرفتك، وعقلك، وجدسك، وغرائزك، وكل ما يمكنك إدراكه من خلال حواسك الخمس. ومستوى وعيك الحالي يشير إلى طابعك، وحالاتك المزاجية، ومواقفك الذهنية، وردود أفعالك العاطفية، وأهوائك، وآرائك، وعاداتك، ورغباتك، ومخاوفك، وطموحاتك، وأهدافك. والأكثر أهمية أنه يشير إلى شعورك بقيمة الشخصية؛ وبعبارة أخرى، ما تشعر به تجاه نفسك.

والوعي أيضاً يحدد مفهومك عن الواقع. إن عقلك مثل كاميرا تلتقط باستمرار صور الأحداث التي تقع في حياتك. وأنت الشخص الذي يحدد أنواع المشاهد التي ترغب في تسجيلها على فيلم، وتلك الأشياء تشكل وعيك. قد تسجل كاميراتك السمات السلبية للآخرين أو تسجل عدم أهليتك، وعجزك، وبأسك الشخصي. قد تقرأ الصحف، أو تشاهد التلفزيون، أو تركز على مصادر أخرى للمأساة، أو المرض، أو الفقر، ويتم التشبع بها جميعاً أو تسجيلها ذهنياً. وبينما تركز وتنقع وتحفظ، تتقبل أخيراً تلك الأشياء على أنها واقع، لأن لديك الصور التي تثبته.

والمشكلة هي أن الحقيقة والواقع ليسا بالضرورة نفس الشيء. فإذا كان عقلك قد تقبل أفكاراً، ومفاهيم، ومعتقدات، وقيماً خاطئة عن نفسك والآخرين، فإن وعيك سوف يتشوه. وعلى الرغم من أنك ستنتقل من وجهة نظر خاطئة، فإنها سوف تبدو هي الحقيقة وسوف تتبنى أنت نمط الشخصية والنماذج السلوكية التي تديرها. وكل هذا يعود إلى ما قلناه في الفصل ١: كل قرار تتخذه وكل فعل تقدم عليه يقوم على مستوى وعيك الحالي.

ما يفعله الآخرون لأنه - في نظرك - ليس "صواباً" أو "إنصافاً"، فليس من حَقِّك إدانتهم أو لومهم أو جعلهم يشعرون بالذنب. والحقيقة هي أنه لا أحد - سواء أنت أو الشخص الآخر - يستطيع أن يتصرف "بشكل أفضل" من "أفضل ما لديه" في أي لحظة معينة.

يجب عليك أن تتعلم قبول واقع اللحظة وتدرك أنه ما من تصرف آخر ممكن في تلك اللحظة.

الواقع واحد بالنسبة للجميع. والفارق بين واقعك وواقع شخص آخر هو إدراكك لهذا الواقع. وما من شخصين لديهما نفس الوعي بالضبط وما من شخصين لديهما نفس الخلفية والتجارب والخبرات، ولذا فإن طريقتهما في النظر للحياة، وقيمتها، وأفكارهما، ومعتقداتهما، وافتراضاتهما، وظموماتهما ستكون دائماً مختلفة. والواقع الشخصي لكل واحد منا يتكون من السمات العقلية، والعاطفية، والجسدية التي لا نستطيع تغييرها في تلك اللحظة المحددة. ومن ثم فإن واقعك الشخصي إذن هو مجموع مستوى وعيك الحالي: القيم، والمعتقدات، والأفكار، والمفاهيم التي تعتنتها الآن، صحيحة كانت أم خاطئة. وحيث إن الإدراك دائماً ما يحط به ويتأثر بالوعي، فإذا كان وعيك خاطئاً، فسيكون إدراكك كذلك أيضاً، حتى وإن كنت متأكداً من أنك على صواب.

إنك دائماً ما تبذل قصارى جهدك

هل تدهشك هذه العبارة؟ معظم الناس يشعرون بالصدمة عندما يسمعونها لأول مرة. لقد كان يقال لك على مدار سنوات إنك تستطيع ويجب عليك أن تكون "أفضل". وعلى الرغم من أن تلك نصيحة جيدة في الأساس - إذا تم العمل بناءً عليها - فلا بد من النظر إليها في سياق ما يشكل مستوى وعيك الحالي.

الحقيقة هي أنك لا تستطيع أبداً التصرف بشكل أفضل من الذي تتصرف به في هذه اللحظة. إنك مقيد في تصرفك بمستوى وعيك الحالي. **فكونك تعرف معرفة أفضل لا يكفي مطلقاً لأن تتصرف بشكل أفضل.** إنك لن "تتصرف بشكل أفضل" إلا عندما يتغير مستوى وعيك الحالي.

قبول الواقع

من الضروري بالنسبة لك أن تدرك أنك ستكون سعيداً وفي سلام مع نفسك فقط بالقدر الذي تقبل به حقيقة أنك تبذل قصارى جهدك في اللحظة الراهنة. وبمجرد أن تفعل، لن تصبح بعدها حساساً تجاه آراء ووجهات نظر الآخرين المناوئة. وبالعكس، إذا كنت لا تحب

الخاص، برغم ما قد يكون عليه من تحريف وتشوه وخطأ. ولكي تفعل هذا، عليك أولاً أن تتعلم حب وقبول نفسك. فإذا كنت لا تزال تصدر الأحكام على نفسك وتدينها، فستكون مكروهاً على إصدار الأحكام على الآخرين وإدانتهم، وبذلك ترفض واقعهم ومستوى وعيهم الحالي.

يمكنك أن تكون رحيماً ومتفهماً للآخرين فقط بالقدر الذي تكون به رحيماً ومتفهماً لنفسك.

وإذا لم تكن واعياً إلى أنك تقاوم أو ترفض الواقع، فما لك من سبيل إلى التخلص من تلك العادة المدمرة. ستشعر دائماً بالحاجة إلى إصدار الأحكام على الأشياء كأن تقول "جيد" أو "سيئ"، "صواب" أو "خطأ"، "عدل" أو "ظلم". سوف تعتقد أن الناس والظروف تتأمر ضدك لأنك ترفض مواجهة ما هو كائن كواقع. وهكذا تعيش في عالم من التكفير الرغبي القائم على الرغبة والتمني وليس على الواقع، حيث تعتقد أن الأشياء "يجب أن" تكون بشكل معين، ولكنها ليست كذلك حقاً.

إحدى حقائق الحياة الواضحة الثابتة هي أن ما يحدث لك ليس بأي حال على قدر أهمية درجة الشدة والقوة التي تقاوم بها واقع موقف أو شخص معين. وبعبارة أخرى، فإنه لا حملة لك فيما تشعر به تجاه

كل قرار تتخذه وكل فعل تقدم عليه يعتمد على مستوى وعيك الحالي.

لاحظ أن كل مشكلاتك العاطفية ومعظم مشكلاتك الجسدية تقريباً هي نتيجة لمقاومة أو رفض واقعك الشخصي أو واقع شخص آخر، أو واقع موقف لا تستطيع -في هذه اللحظة- تغييره ولكنك ترغب في ذلك بشدة. ورفضك أو عدم قدرتك على قبول الأشياء كما هي هو أساس المشكلة. ولو أنك فحصت معظم إحباطاتك وإخفاقاتك، فسترى بوضوح أنك تقاوم شيئاً لا يمكن تغييره بشكل فوري.

إننا نقاوم الواقع، أو "الكائن فعلياً"، لأننا نعمل انطلاقاً من الافتراض الخاطئ والمدمر الذي يقول إننا نستطيع تغييره. ولكن الأمور تكون على ما هي عليه في اللحظة الحالية سواء شئنا أو أهبنا قبول هذه الحقيقة. فقط عندما ندرك بوعي مرحلة معينة من الواقع كما هي عليه في اللحظة الحالية، نتغلب على مقاومتنا ورفضنا لها.

إن أساس التغيير هو قبول سلوكيات الآخرين دون الشعور بالحاجة إلى "تقويمها". ينبغي أن تسمح لهم بالحرية الشخصية في العيش وفقاً لوعيهم الشخصي

الآن، لا بد أنك أدركت أنه ليس هناك ما نستطيع فعله لتغيير قيم، أو أفكار، أو معتقدات الناس إذا لم يكن وعيهم مستعداً لقبول التغيير. لا أحد مضطر للتغيير لمجرد أن يجعل العالم مكاناً أفضل بالنسبة لك أنت. قد يزعجك الناس أو يغضبونك، ولكن حقيقة أنه ليس كل الناس يعترضون على سلوكياتهم تدل على أن المشكلة ليست مشكلتهم، وإنما مشكلتك أنت. إنك ترفض واقعهم وترغب في رؤية الأمور، ليس كما هي عليه، وإنما كما تود أنت أن تكون عليه. وتلك هي النقطة التي تبدأ عندها في الحكم على القيمة.

إن دافعك للتوقف عن الحكم على القيمة ينبغي أن يشمل معرفتك بأن جميع أحكام القيمة من قبيل "جيد" و"سيئ"، "صواب" و"خطأ"، "عدل" و"ظلم" لا أساس لها من الصحة على الإطلاق لأن كل إنسان من المحتم عليه أن يتصرف وفقاً لما يميله عليه ويسمح له به مستوى وعيه الحالي، لا أكثر، ولا أقل.

اقرأ هذا مرة أخرى! اجعله يصبح جزءاً من وعيك. إذا فهمت ما يقال بشكل كامل، فلن تشعر بعد ذلك بالحاجة لإصدار أحكام القيمة على نفسك والآخرين. إن تجنب الحكم على قيمة الآخرين لمجرد أنني أقول لك إن هذا غير صحيح وغير مناسب ليس كافياً.

الأشياء، ولكن لك حيلة في الطريقة التي تفكر وتتصرف بها تجاهها. قد لا تحب واقع موقف ما، ولكن من المحتم عليك أن تقبله في اللحظة الحالية. وبقيامك بهذا، ستكون لك السيطرة على تصرفاتك وأفعالك وردود أفعالك.

لا يحتاج المرء إلى أن يكون عبقرياً ليدرك أن مقاومة الواقع هي السبب الأول قبل أي شيء آخر في الحزن، والغم، والقلق، والخوف، والغضب، والعداونية، والمشكلات الأسرية. فليس من الممكن بحال أن تشعر بالأذى العاطفي، أو يتتابك الغضب، أو تشعر بالاستياء والسخط والمرارة تجاه شخص آخر، وليس من الممكن بحال أن تشعر أنك "أقل من" الآخرين أو تتعرض للإهانة أو الجرح من جانبهم، ما لم تكن تقاوم الواقع.

القوة المدمرة للحكم على القيمة

السبب الرئيسي وراء معظم العلاقات الإنسانية المتنافرة غير المتألفة هو ميلنا إلى فرض قيمنا على الآخرين. إننا نريدهم أن يعيشوا وفقاً لما حددنا نحن أنه "صواب"، أو "عدل"، أو "حق"، أو "طيب"... إلخ. وإذا لم يذعنوا لنا، نشعر بالاستياء والغضب، دون أن ندرك أن مستوى وعيهم يجعلهم غير قادرين على الإذعان.

بأنني لا أستطيع ذلك. إن كل ما أستطيع فعله، كما أتمنى، هو إلهامهم بحيث يغيرون وعيهم.

ومن المهم بالنسبة لك أن يكون لديك فهم واضح لطبيعة التحفيز. التحفيز يعبر عن موقفك الذهني عندما تفضل القيام بشيء ما على شيء آخر في لحظة معينة من الزمن.

جميع الناس متحفزون دائماً. ف سواء كنت تسعى بنشاط وراء النجاح في مجال معين أو كنت كسولاً تماماً وتفضل أن تجلس في مقعدك فحسب، فإنك متحفز. فلو أنك لا ترغب في الجلوس وعدم القيام بأي شيء على الإطلاق، فإنك ستفعل شيئاً آخر، وسيصبح هذا هو حافزك. الحقيقة هي أنك لا تستطيع أن تبدأ أدنى نشاط كان دون أن تكون متحفزاً أولاً. وما يجب عليك أن تدركه هو الفارق بين التحفيز الإيجابي والسلبي: التحفيز للقيام بشيء إيجابي مهم وذو قيمة والتحفيز للقيام بشيء هدام ومدمر لسعادتك ورفاهيتك.

في الأساس، لا أحد يمكن تحفيزه. إن كل شخص متحفز ذاتياً. تذكر هذا دائماً: إنك دائماً ما ستفعل الشيء الذي تفضل فعله وليس الشيء الذي لا تفضل القيام به. هذا يولد تحفزك المحدد.

فيجب أن تتوقف عن الحكم على قيمة نفسك أولاً، ومن ثم ستتوقف عن الحكم على قيمة الآخرين. سيتيح لك هذا أن تبدأ في حب نفسك والآخرين. وعندما تتعلم أن تحب نفسك وتقديرها، فإنك ستتوقف عن مطالبة الذات وتقد الذات.

وبمجرد أن تبدأ في حب الآخرين كما هم، سيبدأ الآخرون في حبك كما أنت. لن يكون لديهم أي خيار آخر. فكر في الأمر! من هم الأشخاص الذين تشعر بأكثر قدر من الانجذاب نحوهم؟ إنهم أولئك الأشخاص الذين تعتبرهم أصدقاءك المقربين، الأشخاص الذين لا يصدرون أحكاماً على قيمتك أبداً، بغض النظر عما يعرفونه عنك.

سر منح وتلقي الحب هو أن تتوقف عن الحكم على القيمة؛ إلى الأبد!

فهم حافزك

ربما كانت كلمة تحفيز motivation هي إحدى أكثر الكلمات التي يساء فهمها في اللغة الإنجليزية. غالباً ما يطلب مني التنفيذيون زيارة شركاتهم من أجل "تحفيز" موظفيهم. وغالباً ما يصابون بالدهشة عندما أجيبهم

طريق مقارنة "الأرباح والخسائر". إلى حد ما، لقد كنت تفعل هذا طوال حياتك، إلا أنك الآن تستطيع أن تتأكد من أن العملية ستعمل لصالحك وليس ضدك.

إن المجرم، ومدمن الكحوليات، والمفرط في تناول الطعام، ومدمن المخدرات جميعهم يعرون بنفس العملية، وبناءً على مستوى وعيهم، قرروا أن الإدمان يستحق أي ثمن يجب عليهم دفعه مقابلته. وبمجرد أن يتغير وعيهم -تحت ظروف تراجيدية في المعتاد- يدركون أن ثمن الهروب من الواقع ومن الذات التي أصبحوا يكرهونها هو ثمن فادح مقابل ما يحصلون عليه. وهكذا فإن حافزهم يضعهم على طريق أكثر إيجابية.

ستجد أنه من المفيد للغاية أن تنمي استخدام كلمتين شائعتين ولكنهما مهملتان هما: "حكيم" و"غير حكيم". إن جميع تصرفاتك وتصرفات الآخرين يجب النظر لها إما على أنها "حكيمه" وإما على أنها "غير حكيمه". لا شيء يجب الحكم عليه بأنه "جيد" أو "سيئ"، "عدل" أو "ظلم"، "صواب" أو "خطأ". تلك مجرد أحكام أخلاقية تقوم على مستوى وعيك الحالي أو الوعي الجمعي للمجتمع.

وكلمتا "حكيم" و"غير حكيم" لا تقدمان أحكاماً على القيمة. إنهما تسمحان لك بملاحظة تصرفاتك

إن كل فعل تقوم به هو استجابة لحاجة أو رغبة شخصية يحددها مستوى وعيك الحالي. بشكل طبيعي، حافظك الرئيسي دائماً هو "الشعور بالارتياح"، ذهنياً، وجسدياً، وعاطفياً، وروحياً. فإذا لم يتم إشباع احتياجاتك في أي من هذه المجالات، فإن تلك الاحتياجات ستسبب في شعور بالإحباط والقلق وبالتالي فإنك ستقوم بأي شيء تعتقد أنه ضروري من أجل الشعور بالارتياح، حتى وإن كان الفعل الذي ستقوم به مؤذياً لك.

كيف تحفز نفسك إيجابياً

إذا كنت ترغب في أن تعيش حياة أكثر إيجابية، فلابد أن تقنع بأن أي تغيير تصنعه سوف يحقق إشباعاً لحاجة أو رغبة معينة لديك.

يبدأ تحفيز الذات الإيجابي بتغيير وعيك. ولكي تصنع تغييراً بناءً ومشمراً في حياتك، ينبغي عليك أن تقيم الفوائد المحتملة لأي فعل محدد. وبعد ذلك من المحتم أن تقنع نفسك بأن الفوائد والمزايا المحتملة تير أو تفوق الثمن الذي ستضطر لدفعه مقابلها.

قد يلهمك الآخرون أو حتى يهددوك من أجل صنع تغيير ما، ولكنك أنت من يجب عليك تحفيز نفسك عن

يختار لك. لقد منحك الخالق إرادة حرة تفعل بها أي شيء ترغب فيه في حدود قدراتك الذهنية والجسدية.

يعني هذا أنه مسموح لك بارتكاب الأخطاء، والفشل، والكذب، والخداع، والبكاء، والصياح، والكسل، والغضب، والأثمانية، والولاء، والعدوانية، والرفض، والجرح، مسموح لك بالإفراط في تناول الطعام، والشراب، وممارسة الجنس، مسموح لك بأن تتعاطى الحدرات، وتغير رأيك، أو تفعل أي شيء تريده. إن هبة الإرادة الحرة الإلهية ملك لك دائماً. الإرادة الحرة لا تعني بالتأكيد أنه يجب عليك دائماً أن تتخذ القرار "الصحيح" طوال الوقت! فخيرارك أو قرارك "صحيح" بقدر مستوى وعيك الحالي. ومع ذلك، تذكر دائماً أنك مسئول عن عواقب جميع خياراتك وقراراتك.

لقد علمت أنك عندما تتخذ أي قرار، فإنه يقوم على مستوى معين من مستويات الوعي يكون عند نقطة ثابتة في تلك اللحظة التي تتخذ فيها قرارك. يمكنك أن تفعل شيئاً واحداً، و شيئاً واحداً فقط، بناءً على مستوى وعيك الحالي. وهكذا فإنك دائماً ما تفعل أفضل ما تستطيع في ظل الظروف الحالية. يجب أن تعطي نفسك الحق في ارتكاب الأخطاء لأن وعيك يتوسع ويفتح من خلال الأخطاء.

أو تصرفات شخص آخر، وعلى أساس الوعي، تحدد ما إذا كانت "حكيمه" أو "غير حكيمه". ومن المهم أن تفهم أن تصرفاتك وأفعالك قد تكون "سيئه"، ولكنك أنت لست "سيئاً" على الإطلاق. ويجب أن توسع نفس هذا الوعي ليشمل كل شخص آخر.

أتمنى أنك، الآن، تستطيع أن ترى أنه من المستحيل أن "تحفز" الناس على التغيير عن طريق إخبارهم بما "ينبغي"، أو "يجب"، أو "من المحتم" عليهم فعله. إنهم لا يستطيعون التغيير إلا من خلال قراراتهم الواعية. قد تلهمهم، أو ترهيبهم، أو تهددهم، ولكن التحفز الناتج عن ذلك سيكون مؤقتاً فحسب لإشباع الحاجة السائدة التي، في تلك اللحظة، هي التخلص من ضغطك عليهم. إنهم لن يغيروا عاداتهم بشكل دائم إلى أن يقتنعوا بأن التغيير سيكون مفيداً لهم مقارنة بالثمن الذي ينبغي عليهم دفعه. والأكثر أهمية أنهم لن يتغيروا إلى أن يتغير وعيهم.

تحمل المسئولية

إن لك الحق والخيار في تحديد أي شيء ترغب في عمله، أي شيء على الإطلاق. لا أحد آخر يستطيع أن

إنك لن تكون حراً أبداً حتى تتعلم أن تكون صادقاً مع نفسك وتتقبل المسؤولية الكاملة عن حياتك الشخصية وإشباع احتياجاتك. ولكن، بينما تفعل هذا، يجب عليك أيضاً أن تتقبل المسؤولية الكاملة عن كل فكرة، وكلمة، وفعل، وقرار لأنك -حتماً- ستدفع ثمن كل منها. واقتباساً للقول القديم نقول: إذا كنت ترغب في الخبز، يجب أن تدفع للخباز. سوف تتعلم وتنمو وفقاً لطبيعة ونتائج أفعالك وتصرفاتك.

تذكر دائماً أن لا شيء تفعله "صحيح" أو "خطأ"، "جيد" أو "سيئ". إنه حكيم أو غير حكيم فحسب. وبينما تتقدم، كما نأمل، من التصرفات "غير الحكيم" إلى التصرفات "الحكيمة"، ستصبح أهمية تلك المصطلحات أكثر وأكثر وضوحاً.

فيما يتعلق بالقرارات الحكيمة أو غير الحكيمة، اسأل نفسك الأسئلة التالية قبل أن تقدم على أي تصرف:

- هل هذا تصرف حكيم أم غير حكيم؟
- هل سيسهم في إشباع احتياجاتي الأساسية؟
- هل سيؤذي شخصاً آخر؟
- ما الثمن الإجمالي الذي يجب علي دفعه؟
- هل هو منسجم مع قوانين الكون، حسبما أفهمها؟

- هل أنا مستعد وقادر على دفع الثمن وتقبل العواقب؟

عن طريق طرح تلك الأسئلة، سوف تضع نفسك في وضع سيطرة واعية كاملة على حياتك. سوف تساعدك على صنع وعي جديد قائم على معرفتك بأن الشخص الذي أنت مسئول أمامه عن جميع أفعالك وتصرفاتك هو أنت. والمنطق القائم وراء هذا يكون واضحاً تماماً عندما تدرك أنك أنت من سيحدد المكافآت أو يعاني العواقب.

سلطان العادة

العادات هي التي تجعلك الشخص الذي أنت هو. ومن المستحيل أن تصنع تغييراً كبيراً في حياتك دون تدمير سلطانها القهري عليك. وما لم تكن سعيداً، وصحيحاً، وهادئاً، وسالماً، ومعتمداً على نفسك، وناجحاً في كل مجالات حياتك، فإن تغيير العادات السلبية المدمرة يجب أن يكون أولوية في حياتك.

إن معظمنا لا فكرة لديه إلى أي مدى تقوم حياتنا على ما يسمى "العادات السيئة". لقد قمنا ببرمجة الاستجابات الخاطئة في عقولنا اللاواعية وأجهزتنا

العصبية المركزية. يجعلنا هذا نستجيب بالطريقة التي
كيفنا أنفسنا على الشعور والتصرف بها، بغض النظر
عن مدى ما قد تكون عليه من خطأ، أو تحريف، أو
تدمير. وهكذا، يجب علينا أن نمر بفترة من نسيان
التعلم القديم أو إزالة البرمجة القديمة من أجل تغيير
أنماط عاداتنا السلبية المدمرة.

لا يمكنك التخلي

عن أي شيء تعتبره مرغوباً

ليس هناك أي قدر من قوة الإرادة يكون كافياً ومفيداً
ما لم نرغب بحق في التخلي عن عاداتنا القديمة. إننا
نرغب معظم الوقت في التخلص من الآثار المؤلمة لتلك
العادات ولكننا لا نكون مستعدين للتخلص من العادات
نفسها.

السبب في فشل معظم النظم الغذائية بعد فترة قصيرة
من الوقت هو أن من يتبع النظام الغذائي يبدأ بعد فترة
في الشعور بالحرمان. إن لديه الرغبة في فقد الوزن؛
وفي أن يظهر بشكل أفضل ويشعر بشعور أفضل، ولكنه
لا رغبة لديه في الإقلاع عن الإفراط في تناول الطعام.
والنتيجة النهائية هي أن عقله يكتظ دائماً بالأفكار

الخاصة بالطعام. وكلما زاد تفكيره في الطعام، أصبح
أكثر وعياً به إلى أن تسيطر الرغبة في تناول الطعام على
قوة إرادته.

لا ينبغي أن نخدع أنفسنا بأننا نستطيع تغيير حياتنا
عن طريق ضبط وتنظيم الذات فحسب؛ عن طريق أن
نتمنى أن نستطيع إكراه أنفسنا على صنع تغيير. إذا
كان الشخص يرغب حقاً في فقد الوزن، يجب "إقناعه"
بفكرة التخلص من عادة الإفراط في تناول الطعام التي
كانت تلعب دور التمويه عن التوتر والاحتياجات التي
لم يتم إشباعها. إنه نادراً ما سيتوقف ببساطة لمجرد
أنه يعتقد أنه ينبغي عليه ذلك، إن حدث ذلك أصلاً.
والقيام بهذا لن يولد إلا مشاعر الذنب، والإحباط،
والقلق، وجميعها تولد مقاومة التغيير.

قبل أن تتمكن من تغيير أي عادة، ينبغي عليك أن
تدرك وتقبل تماماً أن لديك عادة تريد تغييرها. إن حقيقة
أنك لا تستطيع تقبل أخطائك هي السبب وراء عدم قدرتك
على القلب عليها. والإدانة الشفهية فحسب لعاداتك
السنية ولنفسك بسبب وجود تلك العادات لديك لا تؤدي
إلا إلى إحكام سيطرتها عليك، وبهذا تحبط جميع جهودك
لوقفها. والشعور بالذنب لا يزيد تلك السيطرة إلا قوة. عبر
الفريد أدلر عن ذلك كما يلي: "ما أن ترتكب الخطأ وما

- ب. ما العادة أو الموقف الإيجابي الذي ستطوره ليحل محلها؟
 ج. ما التصرفات التي ستقوم بها لاستبدال عادتك السلبية؟
 د. ما أسهل الطرق وأكثرها منطقية للقيام بهذا؟

الخطوة الثانية

- أ. تخيل نفسك وكأنك قد حققت النجاح بالفعل في تغيير عادتك. تصور نفسك تستمتع بفوائد ومزايا عادتك الجديدة الإيجابية.
 ب. استخدم توكيداً إيجابياً ينسجم مع التخيل (هناك المزيد عن التوكيدات الإيجابية لاحقاً).

الخطوة الثالثة

- راقب تصرفاتك ولاحظ كل مرة تخفق فيها في إنجاز ما وعدت به. تذكر، لا تدين أو توبخ نفسك. فقط علق تعليقاً لا ينطوي على حكم أو إدانة، واسمح لنفسك بإجراء التصحيح اللازم.

الخطوة الرابعة

- احتفظ بسجل مكتوب لمدة واحد وعشرين يوماً على الأقل.

أن تشعر بالذنب، ولكن لا تفعل الأمرين معاً. فهذا أكثر مما ينبغي". تلك نصيحة رائعة!

يجب علينا أن نضع عادات جديدة أكثر إيجابية عن طريق التخلص من العادات السلبية بالاستبدال عن طريق توفير أفكار وتصرفات وأفعال جديدة ومهمة وإيجابية لتحل محلها. عندما كان والداك يمنعاك من شيء ما عندما كنت طفلاً، كانا عادة يعطيانك شيئاً آخر بدلاً منه. وكان هذا يبعد تركيزك عما أخذاه منك.

هناك بعض الأشياء التي تكون مستعدين للتخلص منها على الفور وعن طيب نفس. يرجع هذا إلى الأهمية الكبيرة التي نعلقها على تغيير تلك الأشياء وعلى إدراكنا لأثارها المدمرة على حياتنا. فكلما علفت أهمية أكبر على شيء ما، كنت أكثر استعداداً للقيام بعمل بشأنه.

برنامج تكيف العادات الإيجابية

استخدم البرنامج التالي في تكيف نفسك على استبدال أي عادة سلبية تجدها ضارة بحياتك وسعادتك ورفاهيتك.

الخطوة الأولى

اكتب ما يلي:

- أ. ما العادة السلبية التي ترغب في استبدالها؟

بعد أن تختار بوعي نمط العادة الإيجابية الجديد،
ستتمكن الخطوات الأربع السابقة من برمجة تلك
العادة في عقلك اللاواعي. بعدها ستصبح العادة الجديدة
استجابة تلقائية طبيعية.

لو أنك قد رسخت ووطدت استجابات سلبية تجاه
مواقف الحياة، فإن الآلية التلقائية الخاصة بك سوف
تجعلك تستجيب بالطريقة التي تكيف نفسك على
الشعور والتصرف بها.

من المستحسن أن تراقب استجاباتك أو أنماط عاداتك
باستخدام الصيغة التالية ثلاثية الخطوات من أجل
تقييمها وتصحيحها.

١. تخلص من أي شيء في حياتك لا يعمل لصالحك
ويفيدك.

٢. انظر ما الذي يفيدك ويعمل لصالحك واستمر في
برمجته في عقلك اللاواعي.

٣. أضف الأشياء الجديدة التي تجدها مرغوبة التي
من المرجح أن تفيدك وتعمل لصالحك.

استخدم الصيغة السابقة طوال ما بقي من حياتك
وسوف تجد أنك ستكتسب الثقة بالنفس وستكون حياتك
ملينة بالتجارب الناجحة.

تذكر الحقائق المفيدة التالية بشأن تغيير عاداتك :

أ. اعلم وتقبل حقيقة أن لديك عادة سلبية ولا تصدر
حكماً على قيمة ذاتك.

ب. قبل البدء في تغيير عاداتك، قارن الفوائد المحتملة
بالثمن الذي سيكون عليك دفعه مقابل التغلب
عليها.

ج. اعلم أن أكبر قدر من قوة الإرادة لن تكون له فائدة
على الإطلاق ما لم تكن ترغب بحق في التخلي عن
عادة ما.

د. يجب أن تكون مقتنعاً بأن التغيير سيحقق الإشباع
لحاجة أو رغبة معينة.

هـ. فوق كل شيء، لا تشعر بالذنب، أو تدين نفسك أو
تلومها على وضعك الحالي. فحتى الآن، أنت لم
تفعل إلا ما سمح لك به مستوى وعيك الحالي.

بينما تصبح العادة الجديدة أكثر قوة، يصبح إغراء
العادة القديمة أقل وأقل. وينبغي دائماً أن نكون على
وعي بأفكارنا وتصرفاتنا وأن نحافظ على تركيز أفكارنا
السيطرة على ما نريده وليس على ما لا نريده.

السرد رقم ٥

أنا لست مذنباً، وأنت لست مذنباً

الشعور بالذنب هو أحد أكثر أشكال الضغط شيوعاً في مجتمعاتنا الحديثة. إن العالم مليء بالأشخاص المحملين بالذنب. وما لم تكن واحداً من أولئك الأشخاص النادرين الذين تغلبوا على ذلك الشعور المدمر، فالأرجح أنك تشترك مع الأغلبية العظمى من الناس في مجموعة متنوعة من مشاعر الذنب غير الضرورية.

لقد تكيف معظمنا على الشعور بالذنب. فقد حولتنا العائلة، والأصدقاء، والمجتمع، والمدرسة، والأحباء المقربون، والمؤسسات الدينية بوعي أو بغير وعي إلى آلات للشعور بالذنب. لقد كان يتم تذكيرنا دائماً منذ مرحلة الطفولة بما يسمى "سلوكنا السيئ" وتم جعلنا نشعر بالذنب تجاه أشياء فعلناها أو لم نفعلها، قلناها أو لم نقلها. وحيث إن معظمنا قد تكيف على التماس

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

قبول واستحسان الآخرين، فإننا لا نستطيع التعامل مع الذنب عندما يتم فرضه علينا من مصدر خارجي.

الذنب هو الأداة الرئيسية للشخص للتحصن من المآثر المخادع. كل ما على هذا الشخص فعله هو جعلنا نشعر بالذنب وهكذا نشعر بالاضطرار إلى العودة إلى حظوته ورضاه في أسرع وقت ممكن. ومعظم الناس يمكن خداعهم وجعلهم يفعلون أي شيء تقريباً إذا أمكن جعلهم يشعرون بالذنب بقدر كافٍ.

لماذا نسبح بحدوث هذا؟ ببساطة لأن الذنب كان مرتبطاً بالاهتمام، وإذا كنت لا تهتم، فإنك "شخص سين". والحقيقة أن الشعور بالذنب لا علاقة له من قريب أو بعيد بالاهتمام بالناس. إنما هو مظهر من مظاهر السلوك العصبي، السلوك الذي يلتقى قبول معظم الناس -بشكل يدعو للدهشة- على أنه سلوك "طبيعي". وبعبارة أخرى، لكي تظهر أنك تهتم بالآخرين بحق، فمن المتوقع منك أن تشعر بالذنب. وإذا لم تشعر بالذنب، فإنك لا تهتم بحق. هذا الخط الملتوي في التفكير يسيطر على حياة عدد هائل من الأشخاص.

ومن المثير للاهتمام أن أقول هنا إنني، في ندواتي ومحاضراتي، عندما أقول إن الإنسان لا ينبغي أبداً أن

يشعر بالذنب، دائماً ما يرفع أحدهم يده ويسألني قائلاً: "أعني أنه لا ينبغي علي مطلقاً أن أشعر بالذنب تجاه أي شيء؟". وما يريد قوله بالطبع هو أنه كان متكيفاً للغاية مع الشعور بالذنب لدرجة أنه سيشعر بالذنب تجاه عدم شعوره بالذنب!

نظرة على الأخلاقية

الكثير جداً من الأفعال والتصرفات التي يسميها أفراد معينون، أو المجتمع، أو مجموعات دينية "جيدة" أو "سيئة" ليست أكثر من مجرد أحكام أخلاقية على القيمة تقوم على مستوى الوعي الحالي لأصحابها، ولكنها قد تكون خاطئة. فما هو صواب وأخلاقي بالنسبة لك اليوم قد لا يكون صواباً أو أخلاقياً بالنسبة لك أيضاً غداً في وقت آخر أو في مكان آخر. فالمبادئ الأخلاقية تختلف من مكان إلى مكان ومن زمان إلى زمان.

عبر توماس مور عن ذلك بشكل جيد للغاية عندما قال:

أجد أن الأطباء والحكام

اختلفوا في جميع الأماكن والأزمان

ومن بين كل خمسين، نادراً ما يتفق اثنان

على معنى وحقيقة المبادئ الأخلاقية النقية المجردة.

ذاتك وليس على تصرفاتك. وخلال فترات نموك، خاصة السنوات الخمس الأولى، تم تكبيك على الاستجابة لما هو "جيد" و"سيئ"، "صواب" و"خطأ". كان الشعور بالذنب يفرض عليك بالقوة من خلال أسلوب الثواب والعقاب. وفي هذا الوقت بدأت أنت توحد وتطابق بين ذاتك وتصرفاتك.

يستخدم الآباء مشاعر الذنب بغير عمد كوسيلة للسيطرة على أطفالهم. إنهم يقولون للطفل إنه إذا لم يفعل شيئاً معيناً فإنهم سيشعرون بالضيق والحزن. وأسلحتهم عبارات من مثل: "ما الذي سيقوله الجيران؟"، "لقد سببت لنا الإحراج!"، "لقد خيبت أمنا!"، "أين الأدب وحسن السلوك؟". والقائمة طويلة وممتدة. ومتى أخفقت في إرضاء والدك، كان ذلك هو وقت ممارستهم لعبة الذنب. ونتيجة لذلك، نمت لديك نمط سلوكي قائم على إرضاء الآخرين أولاً من أجل تجنب الشعور بالذنب. كنت تقول ما يريدك الناس أن تقوله وتفعل ما يريدك الناس أن تفعله. كنت متكيفاً على الاعتقاد بأنك سترضي الآخرين بالإذعان لهم. وهكذا قسمت بتنمية الحاجة التي لا نهاية لها إلى ترك انطباع جيد لدى الآخرين.

إن القوانين التي تقوم على المبادئ الأخلاقية ليست قوانين كونية، لأن القوانين الكونية ثابتة غير قابلة للتغيير. إنها قليلة، وبسيطة، ونافاذة في كل مكان، وعلى الدوام، وبشكل تلقائي، وبدون تدخل أو حكم أخلاقي على القيمة من جانب أي مجموعة، أو شخص. وما من قانون كونى يدعم الشعور بالذنب. تذكر أن الشعور بالذنب هو استجابة عاطفية مكتسبة.

أمثلة على الأشكال الرئيسية للشعور بالذنب

الوالد يجعل الطفل يشعر بالذنب

عندما كنت طفلاً، كان الكبار الناضجون من حولك، وأفراد عائلتك على وجه الخصوص يجعلونك تشعر بالذنب. فعلى أي حال، إذا كانوا هم يشعرون بالذنب، فإن هذا كان جيداً بما يكفي بالنسبة لهم، لذا فلا بد أن يكون جيداً بما يكفي بالنسبة لك أيضاً! فإذا لم يعجبهم ما كنت تفعله أو تقوله، كانوا يقولون لك إنك "فتى سيئ" أو "فتاة سيئة". كانوا يصدرون حكماً على قيمة

الطفل يجعل الوالد يشعر بالذنب

في شكل معاكس للعبة جعل الوالد طفله يشعر بالذنب، كثيراً ما يستخدم الأطفال أيضاً مشاعر الذنب لخداع آبائهم. معظم الآباء يرغبون في أن ينظر لهم باعتبارهم آباء "جيدين" ولا يستطيعون التعايش مع الشعور بأن طفلهم يعتقد أنهم لا يحبونه. ولكي يجبرهم الطفل على تلبية رغباته، يستخدم عبارات مثل: "إنك حقاً لا تحبني!"، أو "والدا فلان سمحا له بذلك، فلماذا لا تسمحان لي أيضاً؟". كما أن الطفل يذكرهم بالأشياء التي فعلوها أو لم يفعلوها، وهي أشياء يعرف الطفل ببديهة أنها ستولد لدى والديه مشاعر الذنب.

ولقد تعلم الطفل هذا السلوك من خلال مراقبة الكبار. فهو لا يعرف بالضبط كيفية عمله، ولكنه يعرف أنه شديد الفعالية في تلبية ما يريده. وحيث إن الخداع هو الشغل الشاغل في مرحلة الطفولة، فإن الطفل لا يستغرق وقتاً طويلاً في تعلمه.

وكما علمت سابقاً، فإن الشعور بالذنب هو استجابة عاطفية مكتسبة. إنه ليس سلوكاً طبيعياً لدى الطفل. فإذا كان طفلك يحاول خداعك من خلال مشاعر الذنب،

يمكنك أن تتأكد من أنه تعلم وسائل وأساليب ذلك من معلم جيد، منك أنت!

الشعور بالذنب من خلال الحب

عبارة "لو كنت تحبني..." هي إحدى أكثر العبارات المستخدمة في علاقات الحب والزواج توليداً للشعور بالذنب، وهي تستخدم بغرض خداع واستغلال الطرف الآخر. فعندما نقول: "لو كنت تحبني، لعلت هذا"، فإن ما نعنيه حقاً هو: "ينبغي أن تشعر بالذنب إذا لم تفعل هذا!"، أو "إذا رفضت، فإنك حقاً لا تهتم لأمرى".

وحيث إننا تكيفنا على حتمية إظهار اهتمامنا، فإننا ننخدع بسهولة بتلك العبارات التي تثير الشعور بالذنب. وإذا لم تلتج هذه العبارات، يمكننا دائماً اللجوء إلى وسائل أخرى مثل المعاملة الصامتة، أو رفض المعاشرة الجنسية مع شريك الحياة، أو جرح المشاعر، أو الضيق، أو اليكاه، أو نوبات الغضب.

إحدى الوسائل الأخرى هي استخدام الشعور بالذنب لعاقبة شركاء حياتنا على سلوكياتهم التي نشعر أنها غير منسجمة مع قيمنا ومعتقداتنا. إننا نستحضر آثام

للمجتمع، فإنك تعاقب بالحبس داخل إحدى المؤسسات. وخلال هذا الوقت، من المفترض بك أن تشعر بالذنب تجاه ما اقترفت. وكلما كانت الجريمة أشبع، كان عليك أن تشعر بالذنب لوقت أطول. وبعد ذلك يتم إطلاق سراحك دون حل المشكلة الحقيقية التي تتمثل في وعيك الخاطئ، خاصة صورة ذاتك السيئة. والنتيجة النهائية هي أن معظم السجناء ينتهي بهم الحال إلى السجن مرة أخرى بعد ارتكاب جريمة أخرى.

ومشاعر الذنب تجاه السلوك الاجتماعي تذكك على القلق بشأن ما سيقوله أو يظنه الآخرون عن تصرفاتك وأفعالك. وهذا هو السبب وراء التقيد والالتزام الشديد بقواعد وآداب السلوك العامة. فبالنسبة لكثير من الناس، يعد وضع الشوكة على الجانب الصحيح من الطبق مسألة حياة أو موت!

لقد أصبحنا شديدي الاهتمام بآراء الآخرين أو بأن نكون على صواب لدرجة أننا أصبحنا مضطرين لمراقبة كل شيء، نقوله ونفعله حتى لا نهين أو نجرح أي شخص.

وخطايا الماضي ونذكرهم إلى أي مدى كانوا "مخطئين" وإلى أي مدى خذلونا وخيبوا أملنا. وطالما كنا قادرين على جعل لعبة الشعور بالذنب تلك تستمر، نستطيع خداعهم وجعلهم يفعلون ما نريده منهم. فعندما لا يكونون على مستوى معتقداتنا، وتوقعاتنا، وقيمنا، فإننا نستخدم مشاعر الذنب لإعادتهم إلى الطريق الصحيح. وتلك فقط بعض الوسائل التي نستخدم بها مشاعر الذنب في العلاقات الزوجية.

مشاعر الذنب التي يثيرها المجتمع

يبدأ الأمر في المدرسة عندما تعجز عن إرضاء معلمك. يتم جعلك تشعر بالذنب تجاه سلوكك عن طريق إخبارك بأنه كان من الممكن أن تؤدي بشكل أفضل أو بأنك خذلت معلمك. وبدون التعمق في جذور المشكلة -الوعي الخاطئ للطالب- فإن مشاعر الذنب التي يثيرها المعلم تتطلب قدرأ أقل من جهد المعلم وهي وسيلة فعالة للسيطرة على الطالب.

ونظام السجن هو مثال ممتاز على كيفية عمل وتطبيق نظرية الذنب. فإذا خرقت المبادئ الأخلاقية

الشعور بالذنب المفروض على الذات

أكثر صور الشعور بالذنب تدميراً هي الشعور بالذنب المفروض على الذات. هذا هو الذنب الذي نقرضه على أنفسنا عندما نشعر بأننا كسرنا مبادئنا الأخلاقية أو المبادئ الأخلاقية للمجتمع. إنه ينشأ عندما ننظر في سلوكياتنا الماضية ونرى أننا اتخذنا قراراً أو تصرفنا تصرفاً غير حكيم. نقوم بفحص ما فعلناه -سواء كان نقد الآخرين، أو السرقة، أو الغش، أو الكذب، أو المبالغة، أو خرق القواعد، أو اقتراف أي تصرف آخر نشعر أنه خطأ- في ضوء نظامنا القيمي الحالي. في معظم الأحوال، يكون الذنب الذي نشعر به هو محاولة لإظهار أننا نهم ونشعر بالأسف تجاه تصرفاتنا. إن ما نفعله في الأساس هو تعنيف أنفسنا على ما فعلناه ومحاولة تغيير التاريخ. وما نعجز عن إدراكه هو أن الماضي لا يمكن تغييره بأي حال.

هناك اختلاف هائل بين الشعور بالذنب والتعلم من الماضي. إن معاناة الشعور بالذنب الذي يمزله المرء بنفسه هو رحلة عصابية يجب عليك إيقافها إذا كنت ترغب في بناء الثقة التامة بالنفس. إن الشعور بالذنب لا يبني

الثقة بالنفس. إنه سيجعلك سجيناً للماضي ويصيبك بالعجز والشلل في الحاضر لا أكثر. وعن طريق حمل واختزان الشعور بالذنب، تهرب من مسؤولية العيش في الحاضر والتقدم نحو المستقبل.

الذنب دائماً ما يجلب العقاب

الشعور بالذنب دائماً ما يجلب العقاب. وقد يأخذ العقاب العديد من الأشكال بما فيها الاكتئاب، ومشاعر عدم الكفاءة، ونقص الثقة بالنفس، وضعف تقدير الذات، ومجموعة من الاضطرابات الجسدية، وعدم القدرة على حب أنفسنا والآخرين. وهؤلاء الذين لا يستطيعون الصفح عن الآخرين وبهمرون الحقد والغضب في قلوبهم هم أنفسهم أولئك الذين لم يتعلموا أبداً الصفح عن أنفسهم. إنهم الأشخاص المحملون بمشاعر الذنب.

إن محاولة تجاهل أخطائك مدمرة تماماً كالتمسك بمشاعر الذنب التي سببتها لك. ينبغي التعامل مع الأخطاء على أنها ذرة تراب في العين. بمجرد أن تحدد المشكلة، لا تدين نفسك أو تشعر بالذنب بسببها. فقط تخلص منها. وكلما سارعت بذلك، تخلصت من الألم الذي تسببه لك في أقرب وقت. وحينها فقط ستكون

قارراً على أن تعيش حياة إبداعية، وتبني الثقة بالنفس،
وتعبر عن قدراتك غير المحدودة.

التعلم من الماضي

التعلم من سلوكيات الماضي أمر مهم وضروري لبناء
الثقة بالنفس. ولكن الشعور بالذنب تجاه ما اقترفته
ليس تعلماً من الماضي. إن التعلم من الماضي يعني
التعرف على الأخطاء والعزم -بقدر ما تسمح به قدرتك
ووعيك- على عدم تكرارها.

إن توبخ وتقرع نفسك ذهنياً بسبب ما فعلته أو
تضییع وقت ثمين وطاقه هائلة على الشعور بالذنب،
أو الخزي، أو عدم القيمة ليس جزءاً من هذا الدرس.
مثل هذه المشاعر السلبية تمنع من تغيير خبرة حياتك
الحالية لأنك تركز انتباهك على الماضي.

لا أحد يستطيع العيش في الماضي ويعمل بإبداع
ونجاح في الحاضر. إن عقلك لا يستطيع التكيف مع
حقيقتين في وقت واحد. وحياتك تعكس أي شيء يحتل
جل انتباهك. فإذا كنت تمنح جل انتباهك لما قلته أو
فعلته أو ما كان ينبغي عليك قوله أو فعله، فإن الحاضر
سيكون مليئاً بالإحباط، والقلق، والحيرة. وهذا ثمن

باهظ تدفعه. من الأفضل كثيراً أن تسامح نفسك وتصفح
عنها وتتقدم نحو المستقبل بموقف ذهني إيجابي.

تذكر: أنت دائماً

تبذل قصارى جهدك

أنت دائماً تبذل قصارى جهدك. تذكر هذا جيداً
ولا تنسه! إن كل قرار تتخذه وكل تصرف تقوم به
يعتمد على مستوى وعيك في تلك اللحظة. لا يمكنك
أبداً أن تكون "أفضل من" مستوى وعيك الحالي، لأنه
هو درجة الوضوح التي تدرك بها أي موقف. فإذا كان
وعيك خاطئاً، فستعيش تجربة خاطئة مشوهة، وهو ما
قد يؤدي بك إلى فعل أو قول أشياء سوف تندم عليها
لاحقاً.

ولأن وعيك دائماً ما يكون ثابتاً عند مستوى معين،
فإن أي شيء تفعله أو لا تفعله، تقوله أو لا تقوله، هو
قصارى جهدك وأفضل ما لديك، حتى وإن كان قصارى
جهدك هذا خاطئاً أو غير حكيم. الحقيقة البسيطة هي
أنه كان لديك خيار واحد فحسب وهذا الخيار كان
محكوماً بوعيك في تلك اللحظة.

وإلى الطبيب لداواتك، وإلى المقاول لبناء منزلك، وإلى مصفف الشعر لتصفيف شعرك، وإلى محل الملابس لشراء ملابسك. وكذلك الأمر مع الحب. إنك تلجأ إلى الآخرين من أجل الحب. ومثل جزرة متدلّية أمام فرس، فإن الحب أيضاً بعيد النال تماماً.

توقف عن التطلع إلى

الآخرين لمنحك الحب!

إذا كنت تبحث عن شخص يحبك، فستعيش حياتك محبطاً خائب الأمل. الحب يبدأ بأن تحب نفسك أولاً. وما لم تحب نفسك أولاً، فإنك لن تجد له لدى شخص آخر. فقط عندما تولد الحب وتطلقه ليضع حتى يعانق كل شيء وكل شخص، ستلتقي الحب بالمقابل.

ولكن تذكر أنك لا تستطيع منح حبك لشخص آخر. يمكنك فقط أن تكون محباً. وأن تكون محباً يعني أن تتعلم أن تحب عقلك، وأفكارك، وجسدك، والحياة، والقوة الروحية بداخلك. تعلم أن تحب أشياء مثل الأشجار، والأزهار، والحيوانات، وشروق الشمس، وكل شيء تراه وتلمسه وتتوقفه. هل لاحظت يوماً أن بعض الناس لديهم مشكلات دائمة مع سياراتهم؟ إن سياراتهم

هذا من شأنه أن يزيل الملل ويحافظ على حيوية العلاقة. ومن المهم في هذا الشأن تنمية شخصية رومانسية. بدون الرومانسية، تفقد حياة الإنسان للسحر والجاذبية، لذا فمن المهم أن تكتسبها وتنميها. الشخصية الرومانسية ستزيد من سحرك وتمتلك من جذب الناس، والأحداث، والظروف التي تريدها. إننا جميعاً بحاجة إلى الرومانسية في حياتنا ونشعر بالامتنان تجاه هؤلاء الذين يحفظونها ويشجعونها.

كل شخص يرغب في أن يكون محبوباً. وكل غريب تقابله يصرخ بداخل نفسه ويقول: "أحيتني من فضلك". أحياناً يكون من الصعب تفسير هذا في ضوء أفعالنا، وأحياناً لا يدرك الأفراد أنفسهم هذا على أنه النهم الداخلي الذي يشعرون به.

يعتقد أكثر الناس أنهم ليسوا محبوبين بما يكفي. هذا لأنهم لا يمكنهم استعادة الشعور بالحب الذي عرفوه ذات يوم عندما كانوا أطفالاً. لذا فإنهم يعيشون الحياة في محاولة لاستعادة هذا الشعور الرائع عن طريق البحث خارج أنفسهم.

تأمل حياتك. إنك تذهب إلى متجر البقالة من أجل شراء الطعام، وتذهب إلى المدارس من أجل التعليم،

أنانية للغاية ومركزة على الذات. ولكنها ليست كذلك إذا أدركنا أننا مرتبطون بكل شخص آخر على سطح هذا الكوكب. بنفس الطريقة التي ترتبط بها رموسنا بمناكبنا، وأيدينا بأذرعتنا، وأقدامنا بأعقابنا، فإن كل إنسان هو امتداد لكل إنسان آخر. إن إصابة أي جزء من الجسد البشري تعني أن الجسد بكامله مصاب، وجرح شخص آخر ذهنياً، أو جسدياً، أو عاطفياً يعني أننا نجرح أنفسنا.

لهذا السبب، لا يمكننا أن نقول: "ليذهب باقي العالم إلى الجحيم، سأعطني بنفسني فحسب". وبدلاً من ذلك، نريد أن نجعل رغبتنا هي الارتقاء بالوعي البشري لأن قوة الجنس البشري، تماماً كقوة السلسلة، تقاس بقوة أضعف حلقة من حلقاته.

بعض جوانب الحب المهمة، وعلاقتها بتقدمك الشخصي

حافظ على الهدوء والحب بصرف النظر عن الظروف المحيطة. الحب ليس حالة من الهدوء، ولكنه قوة جامحة. إذا تناول عليك أحدهم بفعل قد يبدو جائراً أو ظالماً، فتعلم الصلح عن هذا الشخص، لأن الصلح جزء

لا تستجيب لهم فحسب. في حين أن أشخاصاً آخرين "يتحدثون" إلى سياراتهم وهي تستجيب لهم بدون عناء، المرة بعد المرة. حتى إن الأمر ليببدو وكأن الجوامد أيضاً تشعر بالحب. هل تقول إن هذا محال منطقياً؟ لقد ثبت علمياً أن الذرات المعدنية تستجيب بطرق مختلفة وفقاً لاختلاف الشخصيات.

منح الحب هو أحد أقوى احتياجاتنا. لقد اكتشف علماء السلوك أن الافتقار إلى الحب ليس هو الذي يسبب الاضطرابات السلبية في الشخصية، ولكن الافتقار إلى منح الحب هو الذي يؤدي لذلك. قام أحدهم بإثبات ذلك أثناء إدارته لأحد ملاجئ الأحداث. فعند دخول الأطفال إلى الملجأ، كان يعطيهم حيواناً ألبقاً يطعمونه، ويعتنون به، ويتعلمون حبه. وبالنسبة للعديد منهم، كان هذا هو الشكل الأول في الحياة الذي أمكنهم حبه. كان معدل نجاح إعادة تأهيل هؤلاء الأطفال مذهلاً، لمجرد أنه علمهم أن يحبوا.

معاملة الآخرين

فكرة أنه لا يمكننا بحال أن نحب شخصاً آخر حتى نتعلم أولاً أن نحب أنفسنا ربما تبدو -ظاهرياً- فلسفة

عقولهم، بغض النظر عن مدى سلبته وتدميره. وهم يهرون عدوانيتهم اللغظية بأنها "تقد بناء"، أو "علاقة صريحة"، أو حتى "تقييم موضوعي". إن أعظم مواهبهم تكمن في قدرتهم على البحث عن والتعرف على نقاط ضعف الآخرين وليس نقاط قوتهم.

منذ عدة سنوات مضت، عقدت حلقة دراسية للأزواج. كان أحد مشارعيها أن يعدد كل شخص عشرة أشياء جيدة في شريك حياته. وعرضت جائزة لأول شخص ينتهي من ذلك. كان الأمر المثير - ولكن ليس الدهش - في هذه التجربة، أنه عند انتهاء أول شخص، كان بعض الحاضرين لم يدونوا حتى شيئاً واحداً. هؤلاء الأشخاص كانوا إما غير راغبين وإما غير قادرين على ذكر سمة أو ثناء إيجابي واحد على الشخص الذي يعيشون معه حياتهم.

من المعروف أنه عندما يتم الثناء على النباتات والتحدث عنها بإيجابية، فإنها تزدهر وتنمو، ولكن عندما نبغضها ونرفضها، فإنها تذبل أو حتى تموت. فإذا كان لك مثل هذا التأثير على النباتات، ففكر قليلاً في تأثيرك على إنسان آخر!

من الحب. اعتبر عقلياً أن الموقف اقتحم حياتك كدرس. والطريقة التي تتعامل بها مع هذه التجربة تحدد ما إذا كنت تفهم معنى الحب أم لا. إذا كنت تفهم معنى الحب، فستكون قادراً على الصلح مع علمك بأن كل شيء سيؤول إلى الخير لجميع المعنيين. وتعلم "دروس الحب" يعني الوصول إلى أبعاد جديدة من النجاح، والرخاء، والسلام، والرضا.

تعلم أن تحب كل شيء يحدث لك لأن تجاريك وخبرائك تمنحك فرصة للنمو في الوعي بالحب. قل لنفسك عدة مرات يومياً: "إنني أنمو في الوعي بالحب". وعندما تفعل ذلك، فإنه سيثري حياتك بطرق مدهشة.

يعيش العديد من الناس حياتهم وهم يكرهون، ويتقنون، ويدينون الآخرين بسبب افتقارهم من أنفسهم إلى الحب. هؤلاء هم الأشخاص السليبيون. إن لديهم موهبة في الحظ من شأن الآخرين بالمزاج الساخر وجعلهم يشعرون بعدم الأهلية وعدم القيمة بحيث يجعلونهم يتراجعون، أو ينسحبون، أو يستسلمون تماماً. الأشخاص السليبيون يكبحون الحب، والتقدير، والثناء لأنهم يشعرون أنه يجب عليهم دائماً قول ما يدور في

إن القوة الإيجابية للحب تحدد مدى النجاح الذي ستحققه في حياتك. ولكي تكون ناجحاً، يجب أن تكون قادراً على إنجاز الأعمال. وهناك ثلاث طرق لعمل هذا: أن تقوم بالعمل بنفسك، أو أن تلتزم مساعدة شخص آخر، أو تشترك مع فريق وتقدم مساعدتك.

الطريقة الأولى هي الأكثر شيوعاً، ولكنها أيضاً الأكثر تقييداً لأنك تكون مقيداً بقدر الوقت والجهد الذي يمكنك أنت شخصياً بذله. إذا قرأت السير الذاتية لأصحاب أعظم الإنجازات، فستلاحظ أنهم عموماً حققوا النجاح عن طريق توسيع نموه من خلال جهود الآخرين. وبعبارة أخرى، هم ينجزون الأعمال عن طريق تقديم وتلقي المساعدة.

وتقديم المساعدة هو أحد الأسرار الصغيرة المعروفة للنجاح. إنك تنجز أعمالك عن طريق مساعدة الآخرين على إنجاز أعمالهم. إذا كنت مشرفاً، أو مديراً، أو رئيساً، فإنك تكون أكثر نجاحاً عن طريق مساعدة مرموسيك على النجاح. وإذا كنت مدرساً، فإن نجاحك يرتبط بشكل مباشر بنجاحك في مساعدة طلابك على النجاح؛ ويتأتى هذا من خلال تعليمك لهم كيف يمكنهم الحصول على ما يريدون هم، وليس ما تريده أنت.

يمكن لأي علاقة أن تنمو وتزدهر عندما تتعلم مساعدة الآخرين.

الحب هو الوسيلة التي يمكننا مساعدة الآخرين بها على النجاح. إنه يعبر عن نفسه في القدرة على جعل الآخرين يشعرون بأهميتهم، وحيويتهم، وقدرتهم على التحسن. وعن طريق منح الآخرين التقدير، والثقة، والإشارة إلى سماتهم الإيجابية، يمكننا حفزهم على تحقيق أقصى استفادة ممكنة من قدراتهم وإمكاناتهم غير المحدودة. إحدى أعظم الهبات التي يمكننا تقديمها للآخرين هي أن نفتح أعينهم بحيث يرون عظمة وروعة أنفسهم؛ وعلى إمكانياتهم التي لم يدركوا أبداً وجودها. وهذا هو جوهر عبارة "حب الجار".

ولكن مساعدة الآخرين ليست طريقاً ذا اتجاه واحد. فمن طريق تقديم التشجيع والإشارة إلى نقاط قوة الناس، فإننا نساعد أنفسنا أيضاً. وهذا لا يشبع احتياجاتنا الشخصية إلى الحب فحسب؛ لذا فإن كل تصرف إيجابي يولد استجابة أكثر إيجابية ويزيد ثقتنا الكاملة بأنفسنا.

عبر "إميت فوكس" عن ذلك بشكل رائع عندما قال:

السر رقم ٧

العقل؛ مشروعك الخاص

حتى يومنا هذا، مازلنا لا نعرف إلا القليل نسبياً عن العقل البشري وأداته الرئيسية: المخ. إننا نكتشف أنه كلما زاد اعتقادنا بأننا نعرف، كان هناك المزيد مما يجب معرفته.

العقل، مثل الكهرباء، قوة مفيدة قابلة للاستغلال كانت موجودة وستظل موجودة للأبد. إن قواه وقدراته تتوق الخيال. وعلى الرغم من أن العلم يكشف المزيد والمزيد عن قدراته الهائلة كل يوم، فإننا لسنا بحاجة إلى مخطط أو برنامج عمل لتحقيق أقصى استفادة من تلك الأداة التي وهبنا الله إياها.

كلما طال الانتظار، وزادت دراستك وبحثك في مكان آخر، ابتعدت أكثر عن الأمر الذي تبحث فيه أو عنه. إنك لست بحاجة للبحث فيما هو أبعد من داخلك لكي

الفهم الكافي للحب يتغلب على أي شيء. ليست هناك صعوبة لا يستطيع الحب قهرها، ولا مرض لا يستطيع شفاؤه، ولا باب لا يستطيع فتحه، ولا شعور بالذنب لا يستطيع عبوره، ولا جدار لا يستطيع هدمه، ولا خطيئة لا يستطيع تجاوزها. الحب يرفعك إلى أعلى الأفاق".

إنني أحب كل شيء أفعله. أحب عملي. أحب التدريس. وأحب كتابة هذا الكتاب من أجلك!

تجد الثقة بالذات والقوة اللازمة لحل جميع مشكلاتك وجعل الحياة كما تتمناها أن تكون.

إن الله الذي خلقك وأمدك بأسباب الحياة لم يخلقك بحيث تكون مضطراً إلى قراءة كتاب، أو الحصول على مقرر تعليمي، أو انتظار اكتشاف علمي لتعيش الحياة بكامل إمكانياتها. لقد كانت الإجابات والحلول بداخلك منذ البداية. لقد كنت دائماً تمتلك الحكمة، والحدس، والموارد العقلية لتعيش الحياة بشكل مثالي وكامل.

إن الناس في كل مكان يبحثون، ويتسرعون، وينظرون، ويناضلون من أجل العثور على الثقة، والنمو الروحي، والأشياء المادية التي يريدونها بشدة، غير مدركين أنه لا أحد أو شيء خارج أنفسهم يستطيع مساعدتهم. عائلاتهم لا تستطيع، ولا أصدقاؤهم، ولا رؤسائهم، ولا حكوماتهم ولا أي شيء. والسبب وراء هذا بسيط، بسيط لدرجة أنه يقوت على معظم أفراد الجنس البشري. قال أحد الحكماء لتابعيه: "لا تبحث هنا، ولا تبحث هناك، فإن الجنة بداخلك". ورغم هذا، فما زال معظم الناس لم يدركوا الرسالة التي تفيد بأنهم هم أنفسهم وهبوا القدرة على الاختيار والقدرة على تحقيق أي شيء يرغبون فيه.

لقد اتحدت المؤسسات التعليمية، والحكومية، والدينية في بلادنا لخلق مناخ خبيث من التبعية يضع ويبقي الفرد في حالة من العبودية العقلية. ونتيجة لذلك، يبحث معظم الناس عن المساعدة خارج أنفسهم. إنهم يريدون من كل شخص، ومن الله بوجه خاص، أن يفعل لهم ما يجب عليهم أن يفعلوه بأنفسهم. إنهم لا يدركون أن كل الحكمة، والبديهة، والكمال، والحب، والقدرة التي هم في حاجة إليها تكمن بداخل أنفسهم وأن تلك القدرات الهائلة تنتظر من يطلقها من عقالها.

أنت، شركة متحدة

من أجل غرض دراستنا، ينبغي أن نقسم الجوانب الرئيسية الثلاثة للعقل إلى الوعي، واللاوعي، والوعي الفائق.

خلال هذا الشرح بالكامل، يجب أن تتذكر أنك ليس لديك ثلاثة عقول. إن لديك عقلاً واحداً له جوانب ثلاثة. إنه مثل الهواء تماماً. ليس هناك هواء خاص بك وآخر خاص بي، هناك فقط هواء موجود في كل مكان، ونحن جميعاً نستخدم جزءاً منه. كذلك الحال

أي شيء تتصوره أو تتخيله بدقة في عالم عقلك الداخلي في العالم الخارجي. وعن طريق التحكم في عقلك، يمكنك التحكم في حياتك.

نتيجة للانتشار الذري، اكتشف العلماء أن قدرًا هائلًا من الطاقة يتولد عندما يكون في استطاعتنا إحداث أطوال موجية غير مرئية من الطاقة في الكون. تحدث أحد الحكماء عن تلك الطاقة عندما قال: "إذا شطرت ذرة، فستجد شمسًا بداخلها". إن عقلك يمثل حقًا جهازًا هائلًا للانتشار النووي للذرات. إنه قادر على إطلاق فيض من الطاقة الإبداعية الفعالة التي من شأنها أن تصنع أي شيء تتصوره وتجعل منه حقيقة خارجية. والفكرة التي تحملها في عقلك لديها القدرة على جذب جميع العناصر التي تحتاج إليها لتحقيق لك أي شيء ترغب فيه.

أثناء إرسال الصواريخ إلى الفراغ الزمني والمكاني غير المحدود، تم اكتشاف قوى كهرومغناطيسية هائلة في الكون. وتلك القوى تعمل وفق قوانين التجاذب والتنافر، وهي نفس القوانين التي تحكم جاذبية الأرض، والشمس، والنجوم. وهناك قوة كهرومغناطيسية مشابهة في عقلك وفي دمك، الذي هو محلول ملحي في الأساس، وأعظم

مع العقل. إن عقلك هو ذلك الجزء من العقل الكوني الواحد الذي تستخدمه وهو ينقسم إلى ثلاثة جوانب. إن الحدود لا يمكن تحديدها بوضوح، لذا فإن التسميات أكثر تحديدًا بكثير من الجوانب التي تمثلها.

إن مسألة عيش حياة إبداعية وتحقيق الثقة التامة بالنفس تتطلب أن يكون هناك اسم أول يجمع جوانب العقل الثلاثة، وأن تفهم العمليات الأساسية لكل جانب من تلك الجوانب. إنني أطلق على هذه المفاهيم المشتركة لجميع الجوانب التي تعمل معًا اسم أنت، شركة متحدة.

إن كل شيء يحدث لنا عاطفيًا، وذهنيًا، وجسديًا، وروحيًا هو كشف لما يحدث في عقولنا، تلك القوة الكهربائية الهائلة التي تستطيع إعادة توليد كافة المشاعر، والأفكار، الأحاسيس، والمشاهد، والأصوات، والمنبهات من العالم الخارجي.

تأمل عينيك وكيف أنهما تعملان في تناسق مذهل مع مخك لكي تتمكن من الإبصار. إنك لا ترى حقًا بعينيك. إن عينيك تبعثان برسالة إلى مخك، والمخ هو الذي يصور ويظهر الشكل المهتز لما "تراه". والنبضات الكهربائية هي أشكال من الطاقة لها القدرة على تجسيد

فالأشياء المتشابهة تتجانب. لذا المغناطيس مغناطيس؟ ببساطة لأن جميع جزيئاته تتجه في نفس الاتجاه. إن قواها الجاذبة مندمجة معاً. إن الجزيئات المعدنية العادية تدفع وتجذب بعضها البعض. والمعنى الضمني المفهوم في هذه الظاهرة هو قيمة وحدة الهدف.

أياً كان ما يستحوذ على تفكيرك، سواء كان المرض أو الصحة، النجاح أو الفشل، الثراء أو الغنى، الحب أو الكره، فإن الشيء الذي يحظى باهتمامك سينجذب إليك. إن خلايا مخك تبعث بأموج فكرية مغناطيسية يمكنها السفر إلى الأبد. إن كل خلية تمثل رغبة وهي تتحد مع الخلايا الأخرى لتجتذب مجموع رغباتك، سواء كانت سلبية أو إيجابية.

الشيء المهم هو أن تعلم بالضبط ماذا تريد. فإذا لم تعلم، فإنك لن تجذب إلا الارتباك والحيرة. ربما تقول: "إنني لا أريد المرض، ومع ذلك فأنا مريض". ولكن ما الذي يستحوذ على تفكيرك بشدة؟ ما الذي تمنعه انتباهك واهتمامك بالكامل؟ المرض!

زار إرنست هولز، المدرس والعالم الميتافيزيقي البارز، صديقاً له يعاني من مرض شديد. طلب هذا الصديق من هولز أن يعالج مرضه. وكان رد هولز

موصول للكهرباء. تأمل فحسب ذلك الإبداع المعجز الذي خلق ذلك النظام المذهل الذي بواسطته تنتقل النبضات العصبية من المخ إلى جميع أجزاء الجسد بشكل لحظي فوري. نفس هذا الإبداع يعمل داخل ثنائيا عقلك على توليد كل ما تتصوره وتفكر فيه.

الكهرباء مغناطيسية. والعالم مليء بالكهرباء. وجسدك كذلك. ينبغي أن يكون لديك وعي ثابت لهذه الحقيقة وأن تتعلم توليد مغناطيسيتك لجذب -وليس طرد- الأشياء التي تريدها في الحياة.

قانون المغناطيسية

الذهنية

ينص قانون المغناطيسية الذهنية على أنك تجتذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار. وهنا، يجب أن نذكر أنفسنا بشيء قلناه سابقاً: الإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما هو ما يفكر فيه.

قانون المغناطيسية الذهنية مشابه لقانون المغناطيسية الطبيعي. دعني أقدم لك مثلاً. إذا أسكتت بمغناطيس حديدي، فإنه سيجذب إليه أية مواد حديدية. ولكنه سيجذب الحديد فقط وينبذ جميع المواد الأخرى.