



## الإرشادات للقيام بـ"العمل"

هل ترغب فعلاً بمعرفة الحقيقة؟ تحقق من كل فكرة دوّنتها في ورقة عمل "أحكم-على-حارك" باستخدام الأسئلة الأربعة والتحويلات المذكورة أدناه. تخلّص من أيّ فكرة تبدأ بـ"لكن"، أو "لأن"، أو "و". غالباً ما ستكون لديك عدّة أفكار سلبية عن شخص واحد. خذ كلّ فكرة على حدة وتحقّق منها. "العمل" هو عبارة عن تأمل. إنّه مسألة إدراك، وليس محاولة لتغيير رأيك. دع ذهنك يطرح الأسئلة، ثمّ تأمل. خذ وقتك، وغص في عمق ذاتك، وانتظر أن تتجلى الإجابات العميقة.

### الأسئلة الأربعة:

١. هل هذا صحيح؟ (نعم أو لا. إذا كان جوابك لا، انتقل إلى السؤال رقم 3).
٢. هل أنت واثق تماماً من أن هذا صحيح؟ (نعم أو لا).
٣. كيف تكون ردّة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟
٤. من تكون من دون تلك الفكرة؟

باستخدام الأسئلة الأربعة، لتتحقّق من فكرة "يجب على وليد أن يفهمي".

١. هل هذا صحيح؟ هل صحيح أنّه يجب أن يفهمك؟ اهدأ. وانتظر أن يأتي الجواب من أعماق قلبك.
٢. هل أنت واثق تماماً من أن هذا صحيح؟ في الأساس، هل يمكنك فعلاً أن تعلم ما عليه أن يفهمه أو ألا يفهمه؟ هل يمكنك أن تتأكّد بشكلٍ مطلق ما الذي من مصلحتك أن يفهمه؟
٣. كيف تكون ردّة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟ ماذا يحدث عندما تصدّق فكرة "يجب على وليد أن يفهمي" وهو لا يفعل ذلك؟ هل تشعر بالغضب، أو التوتر، أو الإحباط؟ كيف تعامل وليد؟ هل ترمقه بنظرة امتعاض؟ هل تحاول تغييره بأي شكلٍ من الأشكال؟ بماذا تُشعرك ردود الأفعال هذه؟ كيف تعامل نفسك؟ هل تجلب هذه الفكرة السلام أو التوتر إلى حياتك؟ كن في سكون عندما تصغي إلى نفسك.
٤. من تكون من دون تلك الفكرة؟ أغض عينيك. تخيّل نفسك في الموقف نفسه بوجود وليد. والآن تخيّل أنك تنظر إلى وليد، للحظة فقط، من دون أن تفكّر "يجب أن يفهمي". ماذا ترى؟ كيف تبدو حياتك من دون تلك الفكرة؟

### تحويلات الفكرة

- يمكنك أن تحوّل الفكرة إلى نفسك، وإلى الشخص الآخر، وإلى العكس.
- مثلاً، يمكنك تحويل فكرة "يجب على وليد أن يفهمي" كالتالي:
- "يجب عليّ أن أفهم نفسي". (تحويل الفكرة إلى نفسك)
  - "يجب عليّ أن أفهم وليد". (تحويل الفكرة إلى الشخص الآخر)
  - "لا يتوجّب عليّ وليد أن يفهمي". (تحويل الفكرة إلى العكس)

امتح نفسك فرصة اختبار التحويلات بالكامل. البحث عن ثلاثة أمثلة محدّدة وحقيقية على الأقل تثبت صحة كلّ تحويل بالنسبة إليك في هذا الموقف. ليس الهدف من هذه العملية دفعك إلى إلقاء اللوم على نفسك أو الشعور بالذنب، بل جعلك تكتشف البدائل التي قد تمنحك السلام.

### تحويل الفكرة رقم 6

إن تحويل الفكرة رقم 6 مختلف قليلاً:

يمكنك تحويل فكرة لا أريد أن أتشاجر مع وليد بعد الآن كالتالي:

أنا مستعدة لأن أتشاجر مجدداً مع وليد، و  
أُتطلّع إلى أن أتشاجر مجدداً مع وليد.

يهدف تحويل الفكرة رقم 6 إلى جعلك تقبل أفكارك وتجاربك بصدق، لأنّ التحويل يُظهر لك المواقع التي ما زلت تنجادل فيها مع الواقع. إذا شعرت بأيّ مقاومة لفكرة ما، فهذا يعني أنّك لم تنجز "العمل" بالكامل. عندما تتمكن من التطلّع بصدق إلى حوض تجارب كانت مرعجة بالنسبة إليك، لن يكون هناك ما تخشاه في الحياة: ستري أن كلّ شيء هو هدية تسمح لك بإدراك ذاتك.