

"العمل" لبايرون كايتي

مقدمة

"إنّ أحداً لن يعطيك الحرية إلّا نفسك، وهذا الكتيّب سيرشدك إلى الطريق الصحيح" – بايرون كايتي

يمثّل هذا الكتيّب خلاصة "العمل" (The Work) لبايرون كايتي. ففي كلّ عام، تُطلب آلاف النسخ من هذا الكتيّب ويُرسل مجاناً إلى منظمات لا تبغى الربح حول العالم بهدف مساعدة الأشخاص على اكتشاف قدرة التحقّق من أفكارهم التي من شأنها أن تغيّر مسار حياتهم.

إن كنت ترغب في اكتشاف هذه العملية والتعمّق بها، ننصحك بقراءة كتاب "حب الواقع" (Loving What Is). فهذا الكتاب سيجعلك تغوص في أعماق "العمل"، وهو يتضمّن نماذج عدّة عن تسهيلات أجزتها كايتي مع أشخاص كثير وتناولت بعض المشاكل كالخوف، والاضطرابات الصحية، والعلاقات الشخصية، والشؤون المالية، والحالة الجسدية، وغيرها. وتجدر الإشارة إلى أنّ كتاب Loving What Is متوفّر أيضاً بنسخة صوتيّة (باللغة الإنكليزية) تتيح لك اختبار تجربة استثنائية إذ يمكنك الاستماع إلى كايتي وهي تطبّق "العمل" خلال ورشات عمل تمّ تسجيلها بشكل مباشر. ويتوفّر كلّ من النسخة الصوتيّة من الكتاب والكتاب المطبوع على الموقع الإلكتروني التالي thework.com/arabic.

يُشكّل "العمل" لبايرون كايتي طريقة لتحديد الأفكار التي تسبّب كلّ المعاناة في العالم والتحقّق منها. إنّه طريقة لإيجاد السلام مع نفسك ومع العالم بأسره. ويمكن لأي شخص يتمتّع بعقل منفتح أن يطبّق "العمل".

لقد عانت كاثلين رايد (التي تُعرف باسم كايتي) من اكتئاب شديد عندما كانت في الثلاثينات من عمرها. وقد تضاعفت حدّة اكتئابها خلال السنوات العشر التالية، حتى أنّها عجزت في معظم الأحيان عن مغادرة غرفة نومها خلال العامين الأخيرين. وذات صباح، اختبرت كايتي من أعماق يأسها أمراً غير مسار حياتها.

لقد أدركت كايتي أنّها كانت تتألم عندما كانت تصدق أفكارها، وأنّها لم تكن تتألم عندما لم تكن تصدّق تلك الأفكار. فالعالم من حولها لم يكن سبب اكتئابها، بل الأفكار التي كانت تصدّقها عن العالم من حولها. وفي لحظة التنبؤ تلك، أدركت كايتي أنّ محاولتنا للبحث عن السعادة معكوسة. فبدلاً من أن نحاول يائسين تغيير العالم ليتطابق مع أفكارنا عمّا "يجب" أن يكون عليه، يمكننا أن نتحقّق من أفكارنا، ومن خلال مواجهتنا الواقع كما هو، نختبر حرية وسعادة لا متناهيتين. وبالنتيجة، هذه المرأة التي لطالما كانت طريحة الفراش وراغبة في الانتحار، أصبحت تواجه كلّ ما تقدّمه لها الحياة بحب كبير.

لقد طوّرت كايتي طريقة بسيطة لكن فعّالة للتحقق من الأفكار تُعرف بالـ "العمل"، وقد أظهرت للأشخاص كيف يمكنهم أن يحرّروا أنفسهم من القيود. والجدير بالذكر هو أنّ إدراكها للآليات الذهنية يتوافق مع الأبحاث الرائدة في علم الأعصاب المعرفي. وقد تمّت مقارنة "العمل" بالحوار السقراطي، والتعاليم البوذية، وبرامج الاثني عشرة خطوة، غير أنّ كايتي طوّرت طريقته من دون أي معرفة بالدين أو علم النفس، ذلك أنّ "العمل" يركّز بشكل أساسي على تجربتها المباشرة عن بداية المعاناة وانتهائها. إنّها عملية بسيطة للغاية، ويمكن لأي شخص أياً كان عمره أو خلفيته الثقافية أن يطبقها، كما أنّها لا تتطلب إلّا قلماً وورقة وذهناً منفتحاً. اكتشفت كايتي على الفور أنّها لن تفيد الناس إن قَدّمت لهم استنتاجاتها وأجوبتها فحسب، لذا طوّرت طريقة تتيح للأشخاص الحصول على الأجوبة بأنفسهم. وتجدر الإشارة إلى أنّ أول الأشخاص الذين احتبروا "العمل" قالوا إنّ هذه التجربة غيرت حياتهم، وسرعان ما بدأت كايتي تتلقّى دعوات لتعليم هذه الطريقة للجمهور.

ومنذ العام 1986، نقلت كايتي "العمل" إلى الملايين من الأشخاص حول العالم في مناسبات عامة مجانية، وفي المؤسسات، والجامعات، والمدارس، ودور العبادة، والسجون، والمستشفيات. وتجدر الإشارة إلى أنّ روح كايتي المرحة وفرحها يُشعران المشاركين بالراحة على الفور، أما الاكتشافات العميقة التي يختبرها المشاركون فتجعل من لقاءهم مع كايتي تجربة فريدة. ومنذ العام 1998، تدير كايتي مدرسة "العمل" وهي عبارة عن دورة تمتدّ تسعة أيام تقام عدّة مرات في السنة. وتعترف الولايات المتحدة الأمريكية بالوحدات الدراسية التي تُعطى في هذه المدرسة في إطار التعليم المستمر، ويؤكّد العديد من الأخصائيين والاستشاريين وعلماء النفس أنّ "العمل" بات يحتلّ الحيز الأكبر من علاجاتهم. وفضلاً عن ذلك، تقدّم كايتي دورة No-Body المكثفة لمُدّة خمسة أيام، وبرنامج New Year's Mental Cleanse السنوي لمُدّة أربعة أيام والذي يقام في لوس أنجلوس في نهاية شهر ديسمبر. كما تنظّم كايتي أحياناً ورشات عمل في عطلات نهاية الأسبوع. وتتوفّر تسجيلات صوتية وأقراص فيديو عن تطبيق كايتي لـ "العمل" في ما يخص مواضيع كثيرة (مثل العلاقات الحميمة، والمال، والجسم، ودور الأهل، وغيرها) في جميع الفعاليات التي تنظّمها وعلى موقعها الإلكتروني thework.com/arabic.

ولقد ألّفت كايتي 3 كتب حققت نسبة مبيعات عالية هي: "حب الواقع" (Loving What Is) الذي ألّفته بالتعاون مع زوجها الكاتب الاستثنائي ستيفن ميتشل والذي تُرجم إلى 29 لغة؛ و"احتاج إلى حبك - هل هذا صحيح؟" (I Need Your Love—Is That True?) الذي ألّفته بالتعاون مع مايكل كاتز؛ و"ألف اسم للفرح" (A Thousand Names for Joy) الذي ألّفته بالتعاون مع ستيفن ميتشل أيضاً. ولها أعمال أخرى مثل "تحقق من تفكيرك، غير العالم" (Question Your Thinking, Change the World)؛ و"من

ستكون من دون قصتك؟" (Who Would You Be Without Your Story?)؛ و"السلام في اللحظة الحالية" (Peace in the Present Moment) (الذي يجمع مختارات من كتابات بايرون كاتي وإيكهارت تولي، مع صور التقطتها ميشيل بين). أمّا للأطفال، فلقد ألّفت كاتي كتاباً بعنوان "نمر-يا-نمر، هل هذا صحيح؟" (Tiger-Tiger, Is It True?) يضمّ رسوماً تفسيرية بريشة هانس ويلهلم. وأضافت مؤخراً إلى مجموعتها كتاب "عالم لطيف" (A Friendly Universe)، يضمّ أيضاً رسوماً تفسيرية بريشة هانس ويلهلم.

أهلاً بكم في "العمل".

الواقع موجود

إنّنا نعاني فقط عندما نصدّق فكرة تتعارض مع الواقع. أمّا عندما يكون ذهننا صافياً تماماً، فينسجم الواقع تلقائياً مع إرادتنا. إن أردت أن تغيّر الواقع، اعلم أنّ الأمر أشبه بمحاولة تعليم قطّ العواء. يمكنك أن تحاول مراراً وتكراراً، ولكن في نهاية المطاف، سينظر القط إليك ويقوم بالمواء. لا جدوى من محاولة تغيير الواقع.

ومع ذلك، إن أمعنت النظر، ستلاحظ أنّ هذه الأفكار تخطر في بالك عشرات المرات في اليوم:

"يجب أن يكون الناس ألطف"

"يجب أن يكون الأطفال مهذبين"

"يجب على زوجي/زوجتي أن يوافقني/توافقني الرأي"

"يجب أن أكون أنحف أو أجهل أو أكثر نجاحاً".

تشير هذه الأفكار إلى الطرق التي نرغب بها في تغيير الواقع. وإن كنت تعتقد أنّ هذه الأفكار تسبّب الاكتئاب، فأنت محق. إنّ الضغط النفسي الذي نشعر به ينتج عن جدالنا مع الواقع.

يقول لي معظم الأشخاص الذين يكتشفون "العمل" للمرة الأولى، "لكنّ الرضوخ للواقع هو علامة ضعف. إن رضيتُ بالواقع كما هو، أستسلم للوضع الراهن، وقد أفقد الرغبة في أخذ المبادرة". وأنا أجيبهم بسؤال "هل يمكنكم أن تعلموا فعلاً أنّ ذلك صحيح؟" ما الذي يعطي قوة أكبر، القول: "ليني لم أفقد وظيفتي"، أم "فقدت وظيفتي، فماذا يسعني أن أفعل الآن؟".

يكشف "العمل" أنّ ما تظنّ أنّه ما كان يجب أن يحصل، كان **يجب** أن يحصل. كان يجب أن يحصل، لأنّه حصل بكلّ بساطة ولا يستطيع تفكيرك في الأمر تغيير ذلك. ولا يعني هذا أن تؤيّد ما جرى أو توافق عليه، بل أن تتمكّن من رؤية الأمور من دون مقاومة ومن دون الارتباك الناتج عن صراعلك الداخلي. لا أحد يريد أن يمرض أولاده، ولا أحد يريد أن يتعرّض لحادث سير، ولكن عندما تحدث هذه الأمور، ما الجدوى من مجادلة الواقع؟ نعلم أنّه لا يجدر بنا مجادلة الواقع، ولكننا نقوم بذلك لأننا لا نعرف كيف نتوقّف عن ذلك.

أنا أحبّ الواقع، ليس لأنني شخص روحاني بل لأنني أتأمّ عندما أجادل مع الواقع. يمكننا أن ندرك أنّ الواقع جيّد لأننا نشعر بالتوتر والإحباط عندما نجادله، لا بالراحة والتوازن. عندما نتوقّف عن معارضة الواقع، تصبح أفعالنا بسيطة، وانسيابية، ولطيفة، وبعيدة عن الخوف.

لا تتدخل في ما لا يعينك

برأيي، هناك ثلاثة شؤون في العالم: شؤوني، وشؤونك، ومشية الله. (بالنسبة إلي، مشية الله هي "الواقع" لأنّ الواقع يسود فوق كل اعتبار. وأي شيء يخرج عن سيطرتي أو سيطرتك أو سيطرة أي شخص آخر، هو مشية الله.)

إنّ جزءاً كبيراً من توترنا ينتج عن انشغال تفكيرنا بشؤون لا تخصنا. فعندما أفكر على النحو التالي: "أنت بحاجة إلى وظيفة، وأنا أريدك أن تكون سعيداً، ويجب أن تلتزم بالوقت والمواعيد، ويجب أن تهتم بنفسك أكثر"، فهذا يعني أنني أتدخل في شؤونك الخاصة. وعندما أقلق بشأن الزلازل أو الفيضانات أو الحروب أو ساعة موتي، فأنا أنشغل بمشية الله. فإذا كنت أشغل تفكيري بشؤونك ومشيية الله، لا بدّ أن تكون النتيجة هي الانفصال. لقد لاحظت ذلك في بداية العام 1986 عندما شغلت تفكيري بشؤون أمي، وراودتني فكرة أنّه "يجب على أمي أن تتفهمني"، فانتابني على الفور شعور بالوحدة. ومن ثمّ أدركت أنني في كلّ مرة كنت أشعر فيها بالألم أو الوحدة في حياتي، كنت أشغل ذهني بشؤون الآخرين.

إن كنت تعيش حياتك الخاصة، وأنا أعيش حياتك من خلال تفكيري، فمن يعيش حياتي؟ كلانا موجودان في حياتك. إنّ انشغال ذهني بشؤونك الخاصة يمنعني من اختبار شؤوني الخاصة. وأشعر بالانفصال عن نفسي، متعجباً لعدم الاستقرار في حياتي.

عندما أعتقد أنني أعرف ما هو الأفضل لأيّ شخص آخر، أخرج من نطاق شؤوني الخاصة. وهذا ليس من شأنني حتّى إن كنت أفعل ذلك بدافع الحب. إنّها مسألة تنمّ عن كبرياء فحسب، ولن ينتج عنها إلاّ التوتر والقلق والخوف. هل أعلم ما هو الجيد بالنسبة إليّ؟ هذا الأمر من شؤوني، لذا علي الاهتمام به قبل أن أحاول حلّ مشاكلك.

إذا فهمت هذه الشؤون الثلاثة بما فيه الكفاية لتتسبّب بشؤونك الخاصة فقط، فستشعر بتحرّر يفوق خيالك. وعندما تشعر بالتوتر أو الانزعاج في المرة المقبلة، اسأل نفسك بشؤون من تشغل ذهنك، وقد تنفجر ضاحكاً! فهذا السؤال قد يعيدك إلى نفسك، وقد تكتشف أنّك لم تكن فعلاً حاضراً وأنك كنت تشغل ذهنك بشؤون الآخرين طوال حياتك. وبمجرد أن تلاحظ أنّك تشغل ذهنك بشؤون غيرك تعود إلى نفسك الرائعة.

إذا واطبت على القيام بذلك لفترة معينة، فقد تكتشف أنّ لا شؤون لديك لتشغلك، وأنّ حياتك تناسب بكمال.

واجه أفكارك بالتفهّم

لا تُعتبر أيّ فكرة مضرة بحدّ ذاتها إلاّ إذا صدّفتها. فالأفكار بحدّ ذاتها لا تسبّب لنا المعاناة، ولكن **تعلّقنا** بها هو الذي يؤلّمنا. وتعلّقنا بفكرة معيّنة يعني أننا نصدّقها من دون التحقق منها. والمعتقد هو عبارة عن فكرة تعلّقنا بها لسنوات عدّة.

يظنّ العديد من الأشخاص أنّهم فعلاً ما توحى لهم به أفكارهم. ذات يوم لاحظت أنني لا أنتفّس، بل إنّ الحياة تنتفّس من خلالي. ومن ثمّ أدركت مندهشة أنني أيضاً لا أفكر، بل إنّ الأفكار تمرّ من أمامي وإنّ التفكير ليس أمراً شخصياً. هل تستيقظ في الصباح وتقول لنفسك "أظنّ أنني لن أفكر اليوم!" لقد فات الأوان: إذ بدأت بالتفكير! تظهر الأفكار فحسب، وهي تأتي من العدم وتعود إلى العدم، تماماً كالغيوم التي تعبر السماء الفارغة. تأتي الأفكار لتمرّ، لا لتبقى. وليست الأفكار مضرة إلاّ إذا تعلّقنا بها وكأها حقيقة.

لم يتمكّن أحد يوماً من التحكم بأفكاره، بالرغم من أنّ البعض قد يروي قصته عن ذلك. أمّا أنا فلا أتخلّى عن أفكاري، بل أواجهها بالتفهّم، ومن ثمّ هي تتخلّى عني.

وتشبه الأفكار هبوب النسيم، أو تساقط أوراق الأشجار، أو هطول المطر. تظهر مثلها، ويمكنها أن تصبح صديقة لنا بعد أن نتحقق منها. هل حدث لك أن تشاجرت مع قطرة مطر؟ قطرات المطر ليست شخصية، وكذلك الأفكار. عندما تواجه مفهوماً مؤلماً بالتفهم، قد تجده مثيراً للاهتمام عندما يظهر في المرة المقبلة. وما كنت تحسبه كابوساً يصبح فكرة مثيرة للاهتمام. حتى أنك قد تجده مضحكاً في المرة المقبلة. وقد لا تلاحظ ظهوره في المرة التالية. وهنا تكمن قوة حب الواقع.

دُون أفكارك على ورقة

تكن أول خطوة في "العمل" في تحديد الأفكار والأحكام التي تسبب لك التوتر وتدوينها على ورقة. (قم بزيارة موقع thework.com/arabic واطبع ورقة عمل "احكم على جارك").

منذ آلاف السنين ونحن نسمع أنه يجب ألا نصدر أحكاماً على الآخرين، ولكن لنكن واقعيين، لم نطبّق هذه النصيحة يوماً. في الحقيقة، تراودنا جميعاً أحكام مسبقة. ومن خلال "العمل"، سنحصل أخيراً على الإذن لندع هذه الأحكام تتكلم، لا بل تصرخ على الورق. وقد نكتشف أننا نستطيع مواجهة أكثر هذه الأفكار إزعاجاً بمحبة غير محدودة.

أنصحك بأن تكتب عن شخص لم تسامحه كلياً بعد، أي عن شخص ما زلت ناقماً عليه حتى اليوم. إنها أفضل طريقة لتبدأ بـ"العمل". حتى إذا ساحت هذا الشخص بنسبة 99%، فإنك لن تشعر بالحرية إلا عندما تسامحه تماماً. إن نسبة الـ 1 بالمئة المتبقية هي الحاجز الذي يعيق كل علاقاتك (بما فيها علاقتك مع نفسك).

إذا بدأت بتوجيه إصبع الاتهام إلى الخارج، لن تكون أنت محور الاهتمام. يمكنك أن تعبر عن كل ما يخالك من دون قيود، إذ غالباً ما نكون واثقين تماماً مما يجب أن يفعله الآخرون، وكيف عليهم أن يعيشوا، ومع من يجب أن يكونوا. لدينا نظرة ثابتة بشأن الآخرين، لكن ليس لدينا أدنى فكرة عن أنفسنا.

عندما تطبق "العمل"، ترى من أنت من خلال ما تفكره عن الآخرين. وأخيراً، تدرك أن كل ما هو خارج عنك هو انعكاس لتفكيرك الخاص. فأنت تروي القصص، والعالم هو صورة تعكس أفكارك.

منذ فجر الحياة والناس يحاولون تغيير العالم لينعموا بسعادة. لم ينجح هذا الأسلوب قط، لأنه يتناول المشكلة من منظور معكوس. أمّا "العمل" فيعطينا طريقة لتغيير آلة البث (أي العقل) بدلاً من القصة التي تعكسها. فالأمر أشبه بوجود قطعة نسيج على عدسة آلة البث. نعتقد أن هنالك عيباً في الشاشة، ونحاول تغيير هذا الشخص أو ذاك، أو من يبدو العيب فيه. ولكن لا جدوى من محاولة التغيير هذه. فما إن نكتشف مكان قطعة النسيج، حتى نتمكن من تنظيف العدسة نفسها. هذه هي نهاية المعاناة وبداية الشعور بالبهجة.

كيف تملأ ورقة "العمل"

أدعوك إلى أن تتأمل للحظة موقفاً جعلك تشعر بالغضب أو الألم أو الحزن أو الخيبة من شخص ما. أرجو أن تكون متسرعاً بالأحكام، وطفولياً، وتافهاً تماماً كما كنت في ذلك الموقف. لا تحاول أن تكون أذكى أو ألطف أو أكثر روحانية مما كنت عليه آنذاك. هذا هو الوقت المناسب لتفجر غضبك، وتكون شفافاً فتغوص في أعماق نفسك وتعيد النظر في تلك الحالة المحددة، وتكون صريحاً بالكامل: لم شعرت بالألم، وكيف شعرت عندما تعرضت لذلك الموقف؟ عبّر عن مشاعرك بحرية من دون أن تخشى التبعات أو التهديد بالعقاب.

ستجد أدناه نموذجاً من ورقة عمل "احكم على جارك" حيث كتبت عن زوجي الثاني وليد (وقد أدرجتها في هذه المقدمة بموافقة منه)؛ وهي تتضمن بعض الأفكار التي كنت أصدّقها عنه قبل أن أتحقّق منها. وخلال القراءة، أدعوك إلى أن تستبدل اسم وليد باسم الشخص الذي يعينك.

1. في هذا الموقف، وفي هذا الزمان والمكان، من الذي يُغضبك، أو يربكك، أو يجبطك، ولماذا؟

أنا غاضبة من وليد لأنه لا يصغي إلى نصائحي بشأن صحته.

2. في هذا الموقف، كيف تريد لهذا الشخص أن يتغيّر؟ وماذا تريده أن يفعل؟

أريد من وليد أن يدرك أنه على خطأ. أريده أن يتوقّف عن الكذب عليّ. أريده أن يدرك أنه يقتل نفسه بنفسه.

3. في هذا الموقف، بماذا تنصح هذا الشخص؟

يجب على وليد أن يأخذ نفساً عميقاً. يجب عليه أن يهدأ. يجب عليه أن يدرك أنّ تصرفاته تخيفني وتخيف أولادنا. يجب عليه أن يعرف أنّ

كونه على حق لا يستحق الإصابة بنوبة قلبية جديدة.

4. لكي تكون سعيداً في هذا الموقف، كيف تحتاج من هذا الشخص أن يفكّر أو يشعر، وماذا تحتاجه أن يقول أو يفعل؟

أحتاج من وليد أن يصغي إليّ عندما أكلّمه. أحتاج منه أن يعتني بنفسه. أحتاج منه أن يعترف بأنني على حقّ.

5. كيف ترى هذا الشخص في هذا الموقف؟ عدّد صفاته.

وليد هو شخص غير عادل، ومتكبر، وصاحب، ومخادع، وخارج عن السيطرة، وغير واع.

6. ما هو الأمر المتعلّق بهذا الموقف الذي لا تريد أبداً أن تختبره بعد اليوم؟

لا أريد أبداً أن يكذب وليد عليّ. لا أريد أبداً أن أراه يدمر صحته بعد اليوم.

نصائح

الفكرة رقم 1: احرص على تحديد أكثر ما يزعجك في الشخص الذي تكتب عنه وتحديداً في الموقف الذي تكتب عنه. وفيما تكتب الأفكار من 2 إلى 6، تخيل نفسك في الموقف الذي وصفته في الفكرة رقم 1.

الفكرة رقم 2: ضع لائحة بالأمر التي أردته أن يقوم بها في هذا الموقف، مهما بدت مطالبك سخيفة أو تافهة.

الفكرة رقم 3: احرص على أن تكون نصيحتك محددة، وعملية، ومفضلة. وجه نصيحتك بوضوح، وفسّر ما ترغب في أن يقوم به الشخص الآخر خطوة بخطوة. إذا أصغى إلى نصيحتك بالفعل، هل تحل المشكلة التي أوردتها في الفكرة رقم 1؟ تأكد من أن نصيحتك مناسبة وقابلة للتطبيق بالنسبة إلى هذا الشخص (حسب ما وصفته في التصريح رقم 5).

الفكرة رقم 4: هل ما زلت في الموقف الذي وصفته في الفكرة رقم 1؟ إذا تمت تلبية حاجاتك، هل ستصبح "سعيداً" أم أنّ معاناتك ستوقّف فحسب؟ تأكد من أنّ الاحتياجات التي عبّرت عنها محددة وعملية ومفضلة.

التحقيق: الأسئلة الأربعة والتحويلات

1. هل هذا صحيح؟ (نعم أو لا. إن كان جوابك لا، انتقل إلى السؤال رقم 3).

2. هل أنت واثق تماماً من أنّ هذا صحيح؟ (نعم أو لا).

3. كيف تكون ردّة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟

4. من تكون من دون تلك الفكرة؟

حوّل تلك الفكرة. ثمّ ابحث عن ثلاثة أمثلة محددة وحقيقية على الأقل تثبت صحة التحويل بالنسبة إليك في هذا الموقف.

والآن، استخدم الأسئلة الأربعة للتحقق من صحة الفكرة رقم 1 في ورقة "العمل": "وليد لا يصغي إلى نصائحي بشأن صحته". وأثناء القراءة، فكّر في شخص لم تسامحه تماماً بعد ولن يصغي إليك فحسب.

1. هل هذا صحيح؟ عندما تعيد النظر في الموضوع، اطرح على نفسك السؤال التالي "هل صحيح أنّ وليد لا يصغي إلى نصائحي بشأن صحته؟" اهدأ. وإذا أردت فعلاً أن تعرف الحقيقة، سينبع الجواب الصادق من داخلك - سواء كان نعم أو لا - ليردّ على سؤالك فيما تستعيد الموقف نفسه في ذهنك. دع عقلك يطرح السؤال، وانتظر أن يظهر الجواب. (يكون الجواب عن السؤالين الأول والثاني قصيراً جداً، إمّا نعم أو لا. لاحظ ما إذا كنت تتخذ وضعية الدفاع عندما تجيب. فإذا كان جوابك يتضمّن "لأنّ..." أو "ولكن..."، اعلم أنّ هذا ليس الجواب القصير الذي تبحث عنه وأنك توقفت عن القيام بـ"العمل". فأنت تبحث عن العمل خارج نفسك. لذا، أدعوك إلى الامتثال لنموذج جديد - نموذج حيّ، هنا في هذا المكان وفي هذه اللحظة.)

2. هل أنت واثق تماماً من أنّ هذا صحيح؟ أمعن النظر في هذه الأسئلة: "في ذلك الموقف، هل يمكنك أن أتأكد تماماً من أنّ وليد لا يصغي إلى نصائحي بشأن صحته؟ هل يمكنك أن أتأكد أصلاً من أنّ أيّ شخص في الكون يصغي إلى نصائحي؟ هل أصغي أحياناً إلى بعض الأشخاص فيما يبدو أنني لا أصغي إليهم؟".

3. كيف تكون ردّة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟ كيف تكون ردّة فعلك العاطفية عندما تصدق أنّ وليد لا يصغي إلى نصائحك بشأن صحته؟ وكيف تعامله؟ اهدأ وراقب الأمور. مثلاً: "أشعر بالإحباط والاستياء، أرمقه بنظرة "امتعاض". أقاطعه، وأعاقبه، وأتجاهله، وأفقد أعصابي. أبدأ بالتكلم بسرعة وبصوت مرتفع، وأكذب عليه، وأهدده". تابع تدوين لائحة أفعالك عندما تستعيد ذكرى الموقف، واسمح للصور في ذهنك بأن تريك كيف تتصرّف عندما تصدّق تلك الفكرة.

هل تجلب تلك الفكرة السلام أو التوتّر إلى حياتك؟ ما هي الصور التي تراها، من الماضي والمستقبل، وما هي الأحاسيس الجسدية التي تعزّيك عندما تشاهد تلك الصور؟ اسمح لنفسك بأن تختبرها الآن. هل تبدأ أيّ هواجس أو مظاهر إدمان بالظهور عندما تصدّق تلك الفكرة؟ (هل تلجأ إلى أيّ من الأمور التالية: الشراهة في الأكل، التسوق أو الإفراط في صرف المال، المبالغة في مشاهدة التلفزيون، المنوعات، إلخ.؟) راقب كيف تعامل نفسك في هذا الموقف وكيف تشعر حيال ذلك. "أتوقّف عن العمل. أعزل نفسي، أشعر بالمرض، أشعر بالغضب، أتناول المأكولات بشراهة، أشاهد التلفزيون من دون تركيز. أشعر بالانكئاب، والعزلة، والامتعاض، والوحدة." لاحظ كلّ الآثار الناتجة عن تصديق فكرة أنّ "وليد لا يصغي إلى نصائحي بشأن صحته".

4. من تكون من دون تلك الفكرة؟ ركّز الآن على من تكون في الموقف نفسه من دون فكرة "وليد لا يصغي إلى نصائحي بشأن صحته". من (أو كيف) تكون في نفس الحالة إن لم تصدّق تلك الفكرة؟ أغمض عينيك وتخيّل أنّ وليد لا يستمع إليك ظاهرياً. وتخيّل نفسك من دون فكرة أنّ وليد لا يستمع إلى نصائحك (أو حتّى أنّه يجب أن يستمع إلى النصيحة). خذ وقتك ولاحظ ما يتجلّى أمامك، ماذا ترى الآن؟ لاحظ الفرق.

حوّل تلك الفكرة. يمكن تحويل الفكرة الأصلية "وليد لا يستمع إلى نصائحي بشأن صحته" إلى "أنا لا أستمع إلى نصائحي بشأن صحتي". هل هذا التحويل صحيح أم أصحّ من الفكرة الأصلية؟ والآن حدّد الأمثلة التي تثبت أنّك لا تستمع إلى نصائحك الشخصية بشأن صحتك في الموقف نفسه الذي واجهت فيه وليد. ابحث عن 3 أمثلة محدّدة وحقيقية على الأقل تثبت صحة هذا التحويل بالنسبة إليك. بالنسبة إليّ، أحد الأمثلة هو أنّه في تلك الحالة، كانت عواطفني خارجة عن السيطرة وكان قلبي ينبض بقوة.

هناك تحويل آخر وهو "أنا لا أصغي إلى وليد بشأن صحته". ابحث عن 3 أمثلة على الأقل تثبت أنّك لا تصغي إلى وليد بشأن صحته ومن وجهة نظره هو في هذا الموقف. هل تصغي إلى نصائح وليد فيما تعتقد أنّه لا يصغي إلى نصائحك؟

والتحويل الثالث هو التالي "وليد يصغي إلى نصائحي بشأن صحته". مثلاً، هو يطفئ السيجارة إن كان يدخن. قد يشعل سيجارة أخرى بعد 5 دقائق، ولكن في هذا الموقف، حتّى عندما كان يقول لي إنّّه لا يهتم بصحته، كان يبدو أنّه يستمع إليّ. فلهذا التحويل، ولكلّ تحويل آخر تتوصّل إليه، عليك أن تجد دائماً ثلاثة أمثلة محدّدة وحقيقية على الأقل تثبت صحّة التحويل في هذا الموقف.

بعد أن تقوم بالتحويلات، انتقل للتحقّق من الفكرة التالية المكتوبة على ورقة "العمل" - وفي هذه الحالة هي "أريد من وليد أن يدرك أنّه على خطأ"، من ثمّ تحقّق من سائر الأفكار الواحدة تلو الأخرى.



احكم على جارك،
اكتب أفكارك.
اطرح الأسئلة الأربعة،
قم بالتحويلات.
- ب.ك.

حان دورك: ورقة "العمل"

أصبحت لديك الآن المعلومات الكافية لتقوم بـ"العمل". استرخ أولاً، واهداً، وأغمض عينيك، وانتظر أن يخطر في بالك موقف يشير توترك. املاً ورقة عمل "احكم على جارك" فيما تحدّد الأفكار والمشاعر التي كانت تعتريك في هذا الموقف الذي اخترت أن تكتب عنه. استخدم جملاً قصيرة وبسيطة. وتذكر أن توجه إصبع الاتهام أو الحكم إلى الخارج. يمكنك أن تكتب عن موقف واجهته عندما كنت في الخامسة من عمرك، أو عن أي موقف تعرّضت له في أي وقت من حياتك. أرجوك ألا تكتب عن نفسك الآن.

1. في هذا الموقف، وفي هذا الزمان والمكان، من الذي يُغضبك، أو يربكك، أو يحبطك، ولماذا؟

أنا لا أحب (أنا غاضب، أو مستاء، أو خائف، أو مرتبك، إلخ. من) (الاسم) لأنّ _____.

2. في هذا الموقف، كيف تريد لهذا الشخص أن يتغيّر؟ وماذا تريده أن يفعل؟

أريد من (الاسم) أن _____.

3. في هذا الموقف، بماذا تصح هذا الشخص؟

يجب على (الاسم) أن/ألا _____.

4. لكي تكون سعيداً في هذا الموقف، كيف تحتاج من هذا الشخص أن يفكّر أو يشعر، وماذا تحتاجه أن يقول أو يفعل؟

أحتاج من (الاسم) أن _____.

5. كيف ترى هذا الشخص في هذا الموقف؟ عدّد صفاته.

..... (الاسم) هو شخص

6. ما هو الأمر المتعلق بهذا الموقف الذي لا تريد أبداً أن تختبره بعد اليوم؟

..... لا أريد أبداً أن

حان دورك: التحقيق

تناول الفكرة تلو الأخرى في ورقة عمل "احكم على جارك"، واطرح الأسئلة الأربعة للتحقق من كل فكرة على حدة. ثم حوّل الفكرة التي تعمل عليها وبحث عن ثلاثة أمثلة محددة وحقيقية على الأقل تثبت أنّ التحويل صحيح كالفكرة الأصلية أو أصحّ منها. (راجع المثال المذكور في فقرة "كيف تملأ ورقة العمل". ولمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني thework.com/arabic أو تحميل تطبيق The Work App (المتوفّر باللغة الإنكليزية) على هاتفك الجوّال والذي يتضمّن درساً خصوصياً مع بايرون كايّتي). من خلال هذه العملية، اسمح لنفسك بأن تفتح على إمكانيات تتخطّى ما تظنّ أنّك تعرفه. لا شيء سيثير اهتمامك أكثر من اكتشاف ما لا يعرفه ذهنك.

"العمل" هو عبارة عن تأمل. إنّه أشبه بالغوص في عمق ذاتك. تأمل الأسئلة، وغص في عمق ذاتك، واصغ، وانتظر. فالجواب هو الذي سيجد طريقه إلى سؤالك. والعقل هو الذي سيلاقي القلب، مهما ظننت أنك غير منفتح أو بائس: إنّ نقيض العقل الألفظ (الذي أسمّيه القلب) هو الذي سيلاقي العقل المرتبك، لأنّ هذا الأخير لم يدرك نفسه بعد. وعندما يسأل العقل بصدق، سيحبب القلب. وقد تختبر حينئذ تجلّيات بشأن نفسك وعالمك، وهذه التجلّيات ستغيّر حياتك بأسرها إلى الأبد.

انظر إلى الفكرة رقم 1 في ورقة العمل التي ملأتها. والآن اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

1. هل هذا صحيح؟

بالنسبة إليّ، الواقع هو الأمر الصحيح. والحقيقة هي أيّ شيء تراه أمامك، أي شيء يحدث فعلاً. عندما تمطر السماء مثلاً، يكون الجوّ ماطرًا سواء أعجبك هذا الأمر أم لا. وتبقى فكرة "يجب ألا تمطر" مجرد فكرة. في الواقع، لا شيء يحدث "يجب" أو "لا يجب"، إنّها مجرد أفكار نفرضها على الواقع. ومن دون "يجب" و"لا يجب"، نتمكّن من رؤية الواقع كما هو، ما يمنحنا حرية التصرف بفعالية ووضوح وحكمة.

عندما تطرح على نفسك السؤال الأول، لا تستعجل بل خذ وقتك. وسيكون جوابك إمّا نعم أو لا. (إذا كان جوابك لا، انتقل إلى السؤال رقم 3). فيقوم "العمل" على اكتشاف الحقيقة من عمق أعماق ذاتك. أنت تصغي الآن إلى الجواب الخاص بك، بدلاً من أن تستمع إلى أجوبة الآخرين أو إلى أي شيء آخر علّموك إيّاه. قد تبدو هذه العملية مربكة جداً في بداية الأمر لأنك تدخل إلى عالم المجهول، ولكن اسمح لنفسك بخوض التجربة بالكامل فيما تتابع الغوص في أعماق ذاتك.

2. هل أنت واثق تماماً من أنّ هذا صحيح؟

إذا أجبت عن السؤال رقم 1 بنعم، اطرح على نفسك السؤال التالي "هل أنا واثق تماماً من أنّ هذا صحيح؟" وفي حالات كثيرة، قد يبدو لك الجواب صحيحاً. ولا بدّ أن يبدو كذلك بما أنّ أفكارك تركز على معتقدات صدقتها طوال حياتك من دون أن تتحقّق منها.

لقد أدركت الواقع في العام 1986، ولاحظت مرّات عدّة كيف كان الناس يشتكون في الأحاديث والإعلام والكتب من أنّه "ليس هناك تفاهم كاف في العالم" و"هناك الكثير من العنف" و"يجب أن نحب بعضنا البعض أكثر". وأنا أيضاً كنت أصدّق تلك الأفكار. وبالرغم من أنّها كانت تبدو أفكاراً حساسة ولطيفة، إلّا أنّني عندما كنت أصغي إليها كنت ألاحظ أنّ تصديقها كان يصيبني بالتوتر كما أنّها لم تكن تمنحني سلاماً داخلياً.

وعلى سبيل المثال، عندما كنت أسمع أحدهم يقول "يجب أن يتصرّف الناس بمحبة أكثر"، كان يخطر في بالي هذا السؤال "هل أنا واثقة تماماً من أنّ هذا صحيح؟ هل يمكنني فعلاً أن أتق تماماً بأنّ الناس يجب أن يتصرّفوا بمحبة أكثر؟ حتّى إن أخبرني العالم بأسره بذلك، هل هذا صحيح فعلاً؟" ولشدة ذهولي، عندما أصغيت إلى أعماق نفسي، رأيت أنّ العالم هو ما هو عليه في هذه اللحظة، وفي هذه اللحظة لا يمكن للناس أن يتصرّفوا بمحبة أكثر ممّا هم عليه. وعندما يتعلّق الأمر بالواقع، ليس هناك "ما يجب أن يكون"، بل هناك فقط "ما هو موجود"، تماماً كما هو موجود في هذه اللحظة. الحقيقة تسبق كلّ قصّة. وكلّ قصّة تمنعنا من رؤية ما هو صحيح قبل أن نتحقّق منها.

والآن يمكنني أن أتحقّق أخيراً من كلّ قصّة قد تكون مرعبة "هل أنا واثقة تماماً من أنّ هذا صحيح؟" والجواب، مثل السؤال، كان تجربة: لا. ولقد رغبت في التثبّت بذلك الجواب، وحيدة ومسالمة وحرّة.

كيف يمكن أن تكون "لا" الجواب الصحيح؟ كلّ الأشخاص الذين عرفتهم وكلّ الكتب التي قرأتها كانت تقول إن الجواب يجب أن يكون "نعم". ولكنني أدركت أنّ الحقيقة هي الواقع ولا يمكن لأحد أن يملي عليها ما تكون. وبحضور تلك الـ"لا" الداخلية، أدركت أنّ العالم هو كما يجب أن يكون، سواء عارضته أم لا. وقد تقبلت الواقع من كلّ قلبي، فأنا أحب العالم من دون شروط.

إن كانت إجابتك لا تزال "نعم"، فلا بأس. إن كنت تظنّ أنّك تتفق تماماً بأنّ هذا صحيح، فهذا ما يجب أن يحصل ويمكنك أن تنتقل إلى السؤال رقم 3.

3. كيف تكون ردّة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟

مع هذا السؤال، نبدأ بملاحظة السبب والنتيجة على الصعيد الداخلي. يمكنك أن ترى أنّك عندما تصدّق فكرة ما، تشعر بالانزعاج، بل باضطراب قد يتراوح بين الانزعاج الخفيف والخوف أو الدعر.

بعد أن "وجدتني" الأسئلة الأربعة، بدأت ألاحظ أفكاراً مثل "يجب أن يتصرّف الناس بمحبة أكثر"، وأدركت أنّ هذا النوع من الأفكار كان يزعجني. ولاحظت أنّني كنت أعيش بسلام قبل ظهور تلك الفكرة. كان عقلي ساكناً ومتيقظاً وصافياً. هذه أنا من دون قصّة. ثمّ، في سكون اليقظة، بدأت ألاحظ المشاعر التي كانت تعتريني عند تصديقي تلك الفكرة أو تعلّقي بها. وفي السكون، أدركت أنّني لو صدّقت تلك الفكرة، لشعرت بالانزعاج والحزن. وعندما سألت "كيف تكون ردّة فعلي عندما أصدّق أنّه على الناس أن يتصرّفوا بمحبة أكثر؟" أدركت أنّني لم أشعر بالانزعاج فحسب (لقد كان ذلك واضحاً)، لكنني تفاعلت أيضاً مع الصور الذهنية لأتبيّن أنّ تلك الفكرة كانت صحيحة. لقد سافرت إلى عالم خيالي غير موجود. لقد جاءت ردّة فعلي من خلال عيشي في جسد وعقل مرهقين نتيجة التوتر، ومشاهدتي كلّ شيء بعينين خائفتين، وكأنني أسير في نومي وأشاهد كابوساً لا ينتهي. أما العلاج فكان يكمن ببساطة في التحقيق.

أحبُّ السؤال رقم 3. فما إن تجيب عنه، وترى سبب الفكرة ونتيجتها، حتى تبدأ كلَّ المعاناة بالزوال.

4. من تكون من دون تلك الفكرة؟

هذا سؤال قوي جداً. من أو ماذا تكون من دون تلك الفكرة؟ وكيف تكون من دون تلك الفكرة؟ تحيّل نفسك واقفاً أمام الشخص الذي كتبت عنه وهو يقوم بما تظنّ أنه يجب ألا يقوم به. والآن، أغمض عينيك لدقيقة أو اثنتين فقط، وتحيّل من تكون إن لم تمتلك القدرة حتى على التفكير في تلك الفكرة. كيف تتغير حياتك في الموقف نفسه من دون تلك الفكرة؟ لا تفتح عينيك وانظر إلى هذا الموقف من دون قصّتك. ماذا ترى؟ وكيف تشعر تجاه هذا الشخص من دون تلك القصة؟ وأتّهما تفضّل - العيش مع فكرتك أو من دونها؟ أيّ فكرة تبدو ألطف؟ وأيّ فكرة تُشعرك بسلام أكبر؟

لا يستطيع العديد من الأشخاص حتى تصوّر حياتهم من دون قصصهم، إذ ليس لديهم أيّ مرجع لها. لذا، غالباً ما يكون الجواب عن هذا السؤال "لا أعرف". وهناك من يجيب قائلاً "سأكون حراً" و"سأعيش بسلام" و"سأصّرّف بمحبة أكثر". وقد تجيب أيضاً "سيكون ذهني صافياً بما فيه الكفاية لأفهم الموقف وأتصرّف بشكل مناسب ودكي". فمن دون قصصنا، نتحكّم من التصرّف بوضوح ومن دون خوف، لا بل نكون خير صديق ومستمع. نصبح أشخاصاً يعيشون حياة سعيدة. ويصبح الشعور بالتقدير والامتنان طبيعياً كالهواء الذي نتنفسه. فالسعادة تكون الحالة الطبيعية للشخص الذي يدرك أنه ليس هناك المزيد ليعرفه وأنه يملك كلّ ما يحتاج إليه هنا الآن.

حوّل الفكرة

لتقوم بالتحويلات، ابحث عن نقيض الفكرة الأصلية التي كتبتها على ورقة "العمل". وغالباً ما يمكن تحويل الفكرة إلى النفس، أو إلى الشخص الآخر، أو إلى العكس. اكتب أولاً الفكرة كما لو كانت عنك أنت، أي استبدل اسم الشخص الآخر باسمك، واستخدم صيغة المتكلم "أنا" عوضاً عن "هو" أو "هي". مثلاً، يمكن تحويل فكرة "إنّ وليد لا يصغي إليّ نصائحني بشأن صحته" إلى "أنا لا أصغي إلى نفسي بشأن صحتي". ابحث عن ثلاثة أمثلة محدّدة وحقيقية على الأقل تثبت أنّ كلّ تحويل صحيح كالفكرة الأصلية أو أصحّ منها. ومن ثمّ انتقل إلى "أنا لا أصغي إلى وليد بشأن صحته". وهناك نوع آخر من التحويلات يقبل الفكرة 180 درجة إلى النقيض التام وهو: "وليد يصغي إليّ بشأن صحته". لا تنسَ أن تبحث عن ثلاثة أمثلة محدّدة وحقيقية على الأقل لكلّ تحويل كي تثبت أنّه صحيح كالفكرة الأصلية أو أصحّ منها بالنسبة إليك في هذا الموقف. والهدف من هذه العملية ليس دفعك إلى إلقاء اللوم على نفسك أو الشعور بالذنب، بل جعلك تكتشف البدائل التي قد تمنحك السلام.

قد لا تجد ثلاثة تحويلات لكلّ فكرة، فبعض الأفكار لها أقلّ من ثلاثة تحويلات والبعض الآخر له أكثر. كما أنّ بعض التحويلات قد لا يكون منطقياً بالنسبة إليك. لذا لا تجر نفسك على اعتماد هذه التحويلات.

عند قيامك بكلّ تحويل، عد إلى الفكرة الأصلية وانطلق منها. مثلاً، يمكن تحويل فكرة "يجب ألا يضيّع وقته" إلى "يجب ألا أضيّع وقتي"، و"يجب ألا أضيّع وقته" و"يجب أن يضيّع وقته". لاحظ أنّ فكريّ "يجب أن أضيّع وقتي" و"يجب أن أضيّع وقته" لا تصلحان كتحويل؛ لأنهما تُعتبران تحويلين لتحويل آخر، وليستا تحويلين للفكرة الأصلية.

وُعدّ التحويلات جزءاً أساسياً من "العمل". فما دمت تفكّر في أنّ سبب المشكلة هو "هناك"، - وما دمت تفكّر في أنّ شخصاً آخر مسؤول عن معاناتك - فالوضع ميؤوس منه. ما يعني أنّك ستلعب دور الضحية إلى الأبد. أعد الحقيقة إلى أعماق نفسك وابدأ بتحرير ذاتك. لا حاجة بعد اليوم لتنتظر أن يتغيّر الأشخاص أو المواقف لكي تشعر بالسلام والتناغم. ف"العمل" هو الطريق المباشر لتقود سيمفونية سعادتك.

تحويل الفكرة رقم 6

إنَّ تحويل الفكرة رقم 6 على ورقة عمل "احكم على جارك" يبدو مختلفاً بعض الشيء عن التحويلات الأخرى. يمكن استبدال "لا أريد أبداً أن..." بـ"أنا مستعدة لأن..." و"أتطلع إلى..." مثلاً، يمكن تحويل فكرة "لا أريد أبداً أن يكذب وليد علي" إلى "أريد أن يكذب وليد علي مرة أخرى" و"أتطلع إلى أن يكذب وليد علي مرة أخرى".

يهدف هذا التحويل إلى تقبّل كلِّ شيء في الحياة كما هو. عندما تقول "أنا مستعدة لأن..." وتقصد ذلك يصبح ذهنك منفتحاً وأكثر إبداعاً ومرونة. وتلين أيّ مقاومة لديك ضدّ العالم، ما يسمح لك بأن تفتّح على هذا الموقف في حياتك بدلاً من أن تحاول يائساً فرض إرادتك للتخلّص منه أو إبعاده عنك. عندما تقول "أتطلع إلى..." وتقصد ذلك تصبح منفتحاً فعلاً على الحياة كما تتكشف أمامك. لقد تعلّم بعضنا تقبّل الواقع، لكنني أدعوك للذهاب إلى أبعد من ذلك، أي إلى أن تحبّ الواقع فعلاً. هذه هي حالتنا الطبيعية. والحرية المطلقة من دون خوف هي حقّ مكتسب منذ الولادة.

من الجيد أن تدرك أنّ المشاعر نفسها قد تتناوب مجدداً أو أنّ الموقف نفسه قد يتكرّر مرّة أخرى، وإن كان ذلك في ذهنك فحسب. وعندما تكتشف أنّ المعاناة والانعراج ليسا إلا دعوة للتحقّق من أفكارك والاستمتاع بالحرية التي تلي ذلك، قد تبدأ بالتطلّع إلى المشاعر المزعجة، حتى أنّك قد تشعر بأنّها صديقة لك تزورك لتُظهر لك الأمور التي لم تتحقّق منها بما فيه الكفاية.

أسئلة وأجوبة

س: يصعب علي أن أكتب عن الآخرين. هل يمكنني أن أكتب عن نفسي؟

ج: إن أردت أن تعرّف إلى نفسك، أقترح عليك أن تكتب عن شخص آخر. وجه "العمل" إلى الخارج في البداية، وقد تكتشف أنّ كلِّ شيء خارجك ليس إلا انعكاساً مباشراً لتفكيرك. إنّ الأمر يتعلّق بك فحسب. لقد اعتاد معظمنا توجيه الانتقادات والأحكام إلى أنفسهم لمُدّة أعوام، لكنّ هذا الأمر لم يجلّ أي مشكلة حتى اليوم. عندما تحكّم على شخص آخر، وتتحقّق من أحكامك، وتحوّلها (تحوّل الأفكار التي تتحقّق منها)، تكون قد سلكت الطريق السريع للفهم وإدراك الذات.

س: كيف يمكنك أن تقولي إنّ الواقع جيد؟ ماذا عن الحرب والاعتصاب والفقر والعنف والاعتداء على الأطفال؟ هل توافقين على هذه الأمور؟

ج: لست مجنونة لأوافق عليها. أنا ألاحظ فقط أنّي أتعدّب عندما أعتقد بأنّ هذه الأمور يجب ألا تكون موجودة، فيما هي موجودة فعلاً. هل يمكنني أن أهيّ هذه الحرب في داخلي فحسب؟ هل يمكنني أن أتوقّف عن إيذاء نفسي والآخرين من خلال أفكارني وأعمالني المؤذية؟ إن لم أفعل ذلك أكون قد أكملت في داخلي كلِّ شيء أريده أن ينتهي في العالم. لذا أبدأ بوضع حدّ لعذابي والحربي. وهذا العمل يستغرق حياة بأكملها.

س: إذا أنت تقولين إنه يجب علي أن أقبل الواقع كما هو وألا أتجادل معه. هل هذا صحيح؟

ج: لا يسعني أن أملي على أي شخص ما عليه فعله أو الامتناع عنه. أنا أسأل ببساطة: كيف يؤثر الجدل مع الواقع عليك؟ ما هو الشعور الذي يعتربك عندما تقوم بذلك؟ يبحث "العمل" عن سبب تمسكتنا بالأفكار المؤلمة وتأثيرها، ومن خلال عملية التحقق هذه نجد حريتنا. إن القول ببساطة إنه يجب ألا نتجادل مع الواقع يعني أننا لم نفعل شيئاً سوى إضافة قصة جديدة أو مفهوم روحي آخر. وهذا الأمر لم ينجح يوماً.

س: قد يبدو حب الواقع أشبه بعدم الرغبة في أي شيء. أليس من المثير للاهتمام أن يرغب الإنسان في تحقيق الأشياء؟

ج: من خلال تجربتي الشخصية أعرف أنني أريد شيئاً طوال الوقت: ما أريده هو الموجود. ليس هذا الأمر مثيراً للاهتمام فحسب، بل إنه مذهل أيضاً! عندما أريد ما أملكه، لا ينفصل التفكير عن الفعل؛ بل يتحركان بانسجام ومن دون تعارض. إذا شعرت بأن شيئاً ما ينقصك، اكتب أفكارك وتحقق منها. أرى أن الحياة لا تُقصر في شيء ولا حاجة للقلق بشأن المستقبل. فكل ما أحتاجه يُقدّم إلي دائماً، وليس علي أن أفعل شيئاً لأحصل عليه. ما من شيء أكثر تشويقاً من حب الواقع كما هو.

س: ماذا لو لم تكن لدي أي مشكلة مع أشخاص آخرين؟ هل يمكنني أن أكتب عن أشياء أخرى مثل جسمي؟

ج: نعم. طبق "العمل" على أي موضوع يسبب لك الضغط النفسي. وعندما تعناد الأسئلة الأربعة والتحويلات، يمكنك أن تختار مواضيع أخرى مثل الجسم، أو المرض، أو العمل، ثم استخدم مصطلح "تفكيري" عندما تقوم بالتحويلات.

مثلاً، يمكن تحويل فكرة "يجب أن يكون جسمي قوياً، وصحياً، ومرناً" إلى "يجب أن يكون تفكيري قوياً، وصحياً، ومرناً".

أليس هذا ما تريده فعلاً، عقل متوازن وصحي؟ هل كان الجسم العليل يوماً المشكلة، أم أن أفكارك عن جسمك هي المشكلة؟ تحقق من الأمر. دع طبيبك يعني بجسمك فيما تعني أنت بتفكيرك. لدي صديق لا يستطيع أن يحرك جسمه، ولكنه يحب حياته لأنه ببساطة يحب طريقة تفكيره. الحرية لا تتطلب جسماً صحياً. حرّر عقلك.

س: كيف يمكنني أن أتعلم أن أسامح شخصاً جرحني في الصميم؟

ج: احكم على عدوك، وكتب الأجوبة على ورقة، واطرح الأسئلة الأربعة، وحول الفكرة. اكتشف بنفسك أن الغفران يعني أنك أدركت أن ما ظننت أنه قد حصل لم يحصل فعلاً. فأنت لم تسامح الشخص الآخر فعلاً حتى ترى أنه ليس هناك شيئاً يتطلب السماح. نحن جميعاً أبرياء، ونجرح الآخرين لأننا نصدّق أفكاراً لم نتحقق منها. لا أحد يجرح شخصاً آخر إلا إذا كان مرتبكاً. لذا كلما شعرت بالمعاناة قم بالتالي: حدّد الأفكار التي تراودك، وكتبها على ورقة، وتحقق منها، ودع الإجابات التي تنبثق من عمق ذاتك تحرك. كن طفلاً. ابدأ من الذهن الذي لا يعرف شيئاً. قد جهلك نحو الحرية.

س: هل يُعدّ التحقيق عملية تفكير؟ وإن لم يكن كذلك، فما هو؟

ج: قد يبدو التحقيق عملية تفكير، غير أنّه في الواقع طريقة لتبديد الأفكار. إذ تفقد الأفكار قبضتها علينا عندما ندرك أنّها تخطر ببالنا بكلّ بساطة. فالأفكار ليست شخصية. ومن خلال "العمل"، نتعلّم أن نناقشها بحمّة وتفهم غير مشروط بدلاً من أن ننفادها أو نكبحها.

من أقوال كايتي

عندما تتجادل مع الواقع، تخسر - في 100% من الحالات فقط.

الشخصيات لا تُحَب، بل تريد شيئاً.

لا تدعي أنك بلغت مرحلة تطوّر تفوق ما أنت عليه.

إنّ عدم التحقق ممّا يجول في الذهن هو العذاب الوحيد.

إمّا أن تصدّق أفكارك أو تتحقّق منها. ما من خيار ثالث.

لا يمكن لأحد أن يجرّحني - أنا فقط أستطيع ذلك.

إنّ أسوأ ما قد يحدث في المطلق هو فكرة لم تخضع للتحقيق.

إنّ العقل السليم لا يتعذّب أبداً.

إذا كنت أظنّ أنك أنت مشكلتي، فأنا مجنونة.

أنا لا أتخلّى عن مفاهيمي، بل أتحقّق من صحتها، ومن ثمّ هي تتخلّى عني.

أنت تبتعد كلياً عن الواقع عندما تصدّق أنّ هناك سبباً شرعياً للعذاب.

إنّ الواقع أطف دوماً من القصة التي نصدّقها عنه.

أدرك أنّ الناس كلّهم يحبّونني، إلا أنّني لا أتوقّع أن يدركوا ذلك الآن.

ما من مشاكل جسدية، بل مشاكل ذهنية فحسب.

عندما يكون ذهني صافياً، يكون الواقع ما أريده فعلاً.

إنّ الجدل مع الواقع أشبه بتعليم قطّ النباح - إنه أمر ميؤوس منه.

كيف أعلم أنّني لا أحتاج إلى ما أريده؟ لأنّني لا أملكه.

العفران هو إدراك أنّ ما ظننته قد حدث لم يحدث.

كلّ شيء يحدث **لصالحني**، وليس **ضدي**.

الامتنان هو الحالة التي نعيشها من دون قصتنا.

"مدرسة العمل"

تشكّل "مدرسة العمل" المغامرة الداخلية القصوى. وخلافاً لأيّ مدرسة على الأرض، لا تهدف هذه المدرسة للتعلّم، بل لنسيان ما تعلّمناه. سوف تمضي في المدرسة تسعة أيام تتخلّص خلالها من أفكار قائمة على الخوف تعلّقت ببراءة بما طوال حياتك. أمّا المنهج المتبع في المدرسة فهو عبارة عن عملية حيّة تتطوّر وتتغيّر وفق حاجات المشاركين، وترتكز على تجارب الطّلاب السابقين. وتدير كايّتي كلّ تمرين مباشرة، علماً بأنّ التمارين مصمّمة لتلبية حاجات المشاركين في كلّ دورة، لذا ما من دورة تشبه الأخرى. وأنت أيضاً لن تُشبه نفسك بعد أن تمضي 9 أيام مع كايّتي. وتقول كايّتي "عندما تصبح الأسئلة الأربعة جزءاً منك، يصبح ذهنك صافياً، وبالتالي تكون صورة العالم الذي تعكسه واضحة. إنّه أمر جذري أكثر مما يستطيع أيّ إنسان تصوّره".

ورشة عمل No-Body المكثفة

تدوم ورشة العمل هذه خمسة أيام، وتشكّل رحلة استكشاف موجهة لنظام قناعاتك. وتهدف إلى استكشاف الجوانب الأساسية من هويتك والتحقّق منها بلطف. وهي تلقي الضوء على كل مكوّنات الهوية. وتتناول كيف نصنع هويتنا، وكيف نشعر عندما نحملها، وكيف يمكننا التخلّص منها. وتشكّل كلّ خطوة في ورشة العمل هذه لحظة تنوّر سعيدة فيما تبرز طبيعتك الحقيقية.

ورشات العمل في عطلات نهاية الأسبوع

تشكّل ورشات العمل في عطلات نهاية الأسبوع فرصة حقيقية للمس قوة "المدرسة" من خلال برنامج يمتدّ ليومين أو ثلاثة. وتوجّه كايّتي المشاركين عن طريق أفضل التمارين المصمّمة لتعكس التحوّل الذي اختبرته بعد أن أدركت الواقع. ومن خلال العمل على بعض المشاكل مثل العلاقات الحميمة، وصورة الجسم، والإدمان، والمال، والعلاقات الشخصية، سنكتشف مستويات أعمق من الحرية. لقد وُصفت ورشات العمل هذه بأنها "رائعة"، و"ملهمة"، و"عطلة نهاية الأسبوع الأكثر تأثيراً في حياتي".

"متجر العمل"

يشكّل الاستماع إلى كايّتي وهي تسهّل "العمل" طريقة شعبية وممتعة للتعمّق في فهم "العمل". فانسايية كلامها، والتوازن بين صلابتها وتعاطفها، وروحها المرحة المتميّزة تؤنّ أجواء ممتعة واكتشافات مذهلة. وتتوفّر في "متجر العمل" تسجيلات صوتية وأقراص فيديو (أغلبها باللغة الإنكليزية) لتسهيلات كايّتي مع المشاركين في الدورات والتي تتناول مواضيع عدّة مثل العلاقات الحميمة والمال والأهل والعلاقات الشخصية والعمل وغيرها. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني التالي storeforthework.com.

"العمل" على الإنترنت

يمكن بلوغ كايتي و"العمل" دائماً عن طريق الموقع الإلكتروني التالي thework.com/arabic. عندما تزور موقعنا على الإنترنت، ستتمكن من القيام بالتالي: قراءة الإرشادات المفصلة حول "العمل"؛ أو مشاهدة تسجيلات الفيديو لتسهيلات كايتي مع أشخاص عدّة حول مجموعة متنوعة من المواضيع؛ أو الاطلاع على روزنامة المناسبات الخاصة بكائتي؛ أو التسجيل في "مدرسة العمل" التالية (٩ أيام)، أو في ورشة عمل No-Body المكثفة (٥ أيام)، أو في برامج عطلات نهاية الأسبوع، أو في Turnaround House؛ أو اكتشاف طريقة الاتصال بخطّ المساعدة المجاني "قم بالعمل" Do The Work الخاص بالعمل؛ أو معرفة المزيد من المعلومات حول معهد "العمل" والمسؤولين عن عملية التسهيل المعتمدين؛ أو تحميل ورقة عمل "احكم على جارك"؛ أو الاستماع إلى محفوظات المقابلات الصوتية التي أُجريت عبر الراديو؛ أو تحميل التطبيقات على هواتف آيفون، أو أندرويد، أو على جهاز آي باد؛ أو التسجيل لتلقي الرسائل الإخبارية المجانية؛ أو شراء المواد من المتجر الإلكتروني. وندعوكم أيضاً إلى زيارة صفحة كايتي على مواقع فايسبوك وتويتر وغوغل بلاس وبينترست للتواصل الاجتماعي، وإلى مشاهدة فيديوهاتنا عبر اليوتيوب [TheWorkofBK](http://TheWorkofBK.com)، والفعاليات التي تُبثّ مباشرةً على الموقع livewithbyronkatie.com.



لخريجي "المدرسة": "معهد العمل"

بعد حضور الصفوف في "مدرسة العمل"، ندعوك للانضمام إلى أكثر من ألف عضو مسجّل في "معهد العمل" لبايرون كايتي. ويمنح هذا المعهد خريجي "المدرسة" فرصة للاستمرار في الغوص في أجواء "العمل"، كما يُقدّم "برنامج الشهادات" الرسمي الوحيد المعتمد في "العمل". وسواء رغبت في التسجيل في "برنامج الشهادات" أم لا، فستتمكن من المشاركة في منتديات مجتمع "العمل". وتمثّل هذه المنتديات ملتقى تفاعلياً ومشوّقاً، حيث يتواصل الأعضاء من جميع أنحاء العالم لمناقشة القضايا ذات الصلة، ويمكنك أن تتلّع على "المواضيع المطروحة للنقاش مع بايرون كايتي" والمشاركة فيها. وستحظى أيضاً بفرصة تطبيق "العمل" بشكل منتظم في إطار برنامج "الممارسة اليومية". للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني التالي instituteforthework.com



Turnaround House for The Work

يُشكل Turnaround House برنامجاً سكنياً يمتدّ لفترة ٢٨ يوماً ويعالج الإدمان الأقصى بل الإدمان الوحيد في العالم: أي إدمان العقل على الأفكار التي لم يتمّ التحقق منها والتي تسبّب كل المعاناة والعنف الداخلي في الكون. ويركّز هذا البرنامج على "العمل" لبايرون كايتي، علماً بأنّ ملايين الأشخاص من مدمنين، ومحاربين قدامى، ومساجين، وطلاب، وربّات منازل، ومدراء، وسياسيين، وأخصائيي صحة عقلية، وأشخاص من جميع فئات المجتمع، قد طبّقوا "العمل" لتخطّي الاضطراب والاكتئاب والإدمان الشديد والسلوكيات غير المرغوب فيها. والجدير بالذكر هو أنّ Turnaround House هو البرنامج الوحيد الذي وافقت بايرون كايتي على استخدام "العمل" في إطاره لعلاج الإدمان وإعادة التأهيل العاطفية. ويُنظّم هذا البرنامج في مكان آمن ومشجّع وصديق للبيئة حيث ترشدك بايرون كايتي وفريقها من خلال برنامج صمّم خصيصاً ليغيّر حياتك جذرياً.

الأسئلة الأربعة

إليك الأسئلة الأربعة مجدداً. يقوم بعض الأشخاص بطبع هذه الأسئلة من موقعنا الإلكتروني thework.com/arabic أو بشراء تطبيق The Work App ليبقى الصفاء الذهني في متناول أيديهم.

1. هل هذا صحيح؟ (نعم أو لا. إذا كان جوابك لا، انتقل إلى السؤال رقم 3).

2. هل أنت واثق تماماً من أنّ هذا صحيح؟ (نعم أو لا)

3. كيف تكون ردّة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدّق تلك الفكرة؟

4. من تكون من دون تلك الفكرة؟

حوّل تلك الفكرة إلى نفسك، وإلى الشخص الآخر، وإلى العكس. ابحث عن ثلاثة أمثلة محدّدة وحقائقية على الأقل تثبت أنّ كلّ تحويل صحيح كالفكرة الأصلية أو أصحّ منها.

نرحب بكلّ المساعدات التي تُقدّم إلى "مؤسسة العمل". من خلال هداياك، سيحصل آخرون على فرصة تعلّم هذه الطريقة التي تغيّر حياة الإنسان. يمكنك التبرّع عبر بريد "مؤسسة العمل" The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA؛ أو عبر موقعنا الإلكتروني theworkfoundationinc.org؛ أو عبر الاتصال بشركة بايرون كايتي إنترناشونال على 001-805-444-5799.

يُذكر أنّ "مؤسسة العمل" هي منظمة خيرية معفاة من الضرائب بموجب الفقرة (3)(c) 501 من قانون الضرائب الأمريكي. ويُعدّ تبرّعك مخصوماً من الضريبة إلى الحد الذي يسمح به القانون.

* * *

"إنّ العمل" لبايرون كايتي هو نعمة كبيرة لكوكبنا.

يشكّل "العمل" سيفاً حاداً يقطع الوهم ويحوّل إدراك جوهر كيائك".

— إيكهارت تولي، مؤلف كتاب "قوة الآن"

THE WORK OF BYRON KATIE 

P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

thework.com

"العمل" لبايرون كايتي

يمكنكم تحميل نسخة PDF من هذا الكتيّب عبر الموقع الإلكتروني thework.com/arabic. ويتضمّن الكتيّب مقتطفات من كتاب "حب الواقع" (Loving What Is)، المتوفّر في جميع المكتبات وعبر الموقع الإلكتروني thework.com/arabic.