



برنامج قوة الإدراك في سبيل الحياة

من اليوم الأول إلى اليوم الخامس



اليوم الأول :

الحواس

ما هي الحواس؟ وماذا تقول لك حواسك عن نفسك؟

* البصر

* السمع

* الذوق

* الشم

* اللمس

نود أن نعرفك بحواسك.

لا نريد بالطبع أن نشرح كيف تتيح لك الحواس تذوق الأشياء أو رؤيتها وإنما نقصد الدور الذي تلعبه الحواس في التعريف بك وكيف تشكل وعيك بالعالم الذي تعيش فيه.



Power of Perception

الوعي بالذات هو القوة المحركة لعالمنا ولذا يجب علينا جميعاً اكتسابه.

أغلق عينيك. ماذا ترى؟

أغلق أذنيك. ماذا تسمع؟

الحلو أم اللذيذ: أيهما تحب؟

الروائح الطيبة، الروائح النتنة: أيهما تفضل؟

المس ثيابك، شعرك، ذراعك أو وجهك. ماذا تشعر؟

اطلب من صديقك أو أحد أفراد العائلة أن يقوم بنفس التمرين، وتعرف على الاختلافات بينكما. هذا سيساعدك على مدى الاختلافات بيننا على الأشياء الأساسية. الآن انظر فيما يلي:

الوعي الذاتي = هو ما تخبرنا حواسنا عن ذاتنا

الوعي الذاتي = حساسيتنا (إدراكنا)

فهم الحساسية (الإدراك) = فهم الذات

فهم الذات = احترام (تقييم) الذات

احترام (تقييم) الذات = احترام (تقييم) الآخرين



Power of Perception

إذن يمكن القول أن اساس سلوكنا أو أدائنا يساوي احترامنا لذاتنا وللآخرين.

هل يصح القول أيضاً بأن كلاً منا يعيش وفق ما "تخبره" به حواسه عن العالم. وبناء على ذلك، هل يمكن أن نسأل: "كيف لا يحتمل بعضنا الآخر ونعيش في حب ووثام؟ نحن جميعاً نعيش حياتنا على أفضل وجه نعرفه، أي على النحو الذي يرى كل منا أنه الطريقة المثلى.

"في سبيل الحياة" يعلمنا الخاصية الأساسية فينا وهو الحساسية. هذه الحساسية تمكننا من خلق العالم على النحو الذي نريده.

اكتب فقرة قصيرة توضح فيها رأيك حول "الحساسية" وماذا تخبرك حواسك عنك



تذكر أنه لا يود في هذا البرنامج شيء اسمه صحيح أو خطأ وذلك لأن حساسية الفرد هي ببساطة مثالية للعالم الذي يعيش فيه.



اليوم الثاني :

إذا كان باستطاعتي أن أشرح فن فهمك لنفسك وحساسيتك بحيث تستطيع أن تشعر بالتسامح والسلام في حياتك، هل ستجد ذلك أمراً يثير اهتمامك؟

هذا البرنامج يستهدف إعطاءك أي شيء أكثر من مزيد من المعلومات لكي تضيفها إلى أفكارك عن الحياة.

وهو لا يهدف أن يمنحك أكثر من معلومات تضيفها إلى أفكارك وتصوراتك ذاتها عن الحياة، دون أي شيء آخر.

وهي لا تبنى إلا على نتائج البحث والفهم التي تجعلني أحافظ على النهوض من السرير كل يوم بهمة وانطلاق، ولا شيء آخر.

لا أحد يمتلك الأجوبة كلها؛ وعليك أن تجد سلامك الذاتي بنفسك.

إذا ساعدك هذا الكتاب بأي طريقة، فإن ذلك يسرني ويثبت نتائج بحثي. فإن كنت قادراً أن تضيف ولو كلمة في حياة شخص آخر، فهذا أمر محمود.

فنحن جميعاً لدينا هذه المهارات. ونحن نستعملها حتى دون أن نتحقق منها.



إننا نحاول جاهدين أن نفهم أنفسنا وتأثيراتنا على الآخرين.

وسنتعلم بدورنا كيف نشكّل ونصون فهمنا الراقى لحياتنا ونحسن التواصل الأساسي بين بعضنا البعض.

لذلك دعنا نرى إذا كان في مقدور مشاركتي أن تولد وتطور أيا من تلك المشاعر والأفكار لديك.

إنها كلها تنطلق من فهمنا لأساسيات عقل الإنسان وجسده ونقاط ضعفهما. وكان عليّ خلال سنوات من البحث، كما هو شأن الآخرين، أن أصادف أسراراً وطرقاً متعددة من معاينة الحياة.

هناك مئات الفلسفات، بكل ما لها من أسباب الوجود، وكلها تحاول أن تفهم الحياة: من قبل، في الوقت الحاضر، وما بعد. وبقدر ما تتكاثر تلك الأطروحات بقدر ما تزداد صورة الحياة تشوشاً واضطراباً.

وهذا ما يحدث تماماً في حياتنا العامة يوماً بعد يوم: مفاهيم مختلفة، أقوال وأفعال وتصرفات صحيحة مختلفة، وأخطاء مختلفة.



Power of Perception

وفي أحيان كثيرة غالباً ما نواجه من يلقون على كاهلنا بكل تلك الأعباء حتى نشعر بالضييق ولا نجد مكاناً نلوذ به.

فإذا استسلمنا لكل هذه العواطف المختلطة التي تسبب لنا الشعور بالاختناق، فلا بد أن نشعر بالإحباط ويمكن أن نتخلى عن ذلك كله.

معظم الناس يحتفظون بالمعرفة التي حصلوها ويستعملونها، سواء كانت بناءة أو مدمرة، لترشدهم وتدفع عنهم متاعب الحياة يوماً بعد آخر.

إن مثل هذا النشاط الجاري من حولنا يؤدي إلى تراكم الارتباك وانعدام الثقة والصراع، وهذا يسبب بدوره حواجز دفاعية وعقد نفسية وحالات إدمان تنتهي بنا إلى الشعور بالوحشة والعزلة.

تتطور التوقعات شيئاً فشيئاً.



Power of Perception

في كل يوم يتوقع الناس شيئاً من أنفسهم، وهذا بدوره يستدعي توقعات من الآخرين، والعكس صحيح.

وهكذا ندخل في دائرة خانقة. فمن المحتمل أن تظن أنك لم تلاحظ توقعات الناس الآخرين.

وستكون مندهشاً مما يدور في أذهاننا ونحن لا ندركه.

وحتى شيء أساسي كالملابس يمكن أن يسبب لنا قدراً من الاضطراب.

- إن ضغوط توقعاتنا ذاتها هي في أغلب الأحيان أسوأ ما في الأمر كله!

نحن نتأثر بالآخرين، وبنفوسنا وبالمحيط من حولنا. يقضي معظمنا حياته لاهثاً هنا وهناك وهو منشغل اجتماعياً ومهنيًا؛ وهو غير مدرك تماماً للتأثيرات الداخلية والخارجية التي تقع على أبداننا وعقولنا.

هل توقفت ولو مرة وتأمّلت كم نبدو جميعنا غرباء؟



ماذا نفعل؟ نحن وجميع الناس! الجميع يبدون ويكونون منهكين، حين ننظر إليهم إجمالاً.



ولا عجب أن يشعر الناس بالضيق والوحدة ويصيحون طالبين العناية، فيزيائياً وعاطفياً.

هل في وسعك أن تتروى قليلاً وتستوعب نفسك ذاتها؟

ليس كل ما حولك، ولا الأنا والجانب الأناني منك، إنما أنت بالذات! صميم كيانتك، ذاتك!! أنت ذاتك!

تصور أن تصحو كل صباح وتبدي إعجابك بنفسك.

وحين تعرف أنك تقوم بتقدير نفسك عالياً وتفهم توقعاتك، ستري حينئذ أن الحياة وما يحيط بها ستفعل الأمر ذاته.

لذلك، سنركز اهتمامنا كله عليك أنت، قبل أن نحاول أن ندرك أي شيء آخر.

اكتب خمس توقعات تعرف أن شخصاً ما (أو تعرف أنت نفسك) أنها متوفرة فيك



اليوم الثالث :

ما رأيك أن ننطلق من بداية أكثر واقعية، لنحصل على فهما الخاص بنا ونحقق في آخر الأمر حب الذات.

إن فهما لعالمنا الداخلي ذاته يبدو أقل بقليل مما يتطلبه فهم الحياة.

وقبل أن أستمروا، أود أن أعتنم هذه الفرصة لأشكر جميع من أسهم بتقديمهم وفهمي. كل تجربة نعمة وبركة، حتى وإن لم نلاحظها في وقتها. وأنا في غاية الشكر والامتنان لكل أسباب الوعي والمعرفة التي حصلت عليها من الآخرين.

وكما فعلت أنا ولا أزال، ستبدأ أنت عملية الفهم.

ستشعر بالرغبة في التعبير عن اكتشافك الذي يمنحك، من خلال كل حادثة، القوة والشجاعة وتحقق تطورك المتواصل في عالمك من الفهم. تعبيرك يمكن أن يكون لطائر يقف خارج نافذتك؛ شيء ما أو شخص ما يمكن أن تشاركه في مغامرتك.

وكيفما كان اليوم "خيرا" أو "شرا"، عليك أن تتذكر أنك لست وحيدا، لأن كل شخص فرد على هذه الأرض، أيا كان، هو مثلك يبحث عن نفس الشيء الذي تبحث عنه أنت، ألا وهو الحب والفهم.



Power of Perception

إذا كنت قادرا أن تحتفظ بذلك بصورته المثلى في عقلك، فستجد أن من السهل ألا تنجرف إلى الجانب المظلم والموحش من عالمك ذاته.

فالناس بحاجة إلى الناس، مع أن غالبيتهم ينكرون ذلك. فنحن جميعا في هذه التجربة معا.

ولكي نجعل الأمر أسهل، فإن المحافظة على الحياة في أساسياتها ستأتي بمستقبل أزهى لحياة كل إنسان.

وهناك آلاف من طرق الهروب العاطفي خارج ذلك.

ونحن جميعا لدينا تلك الرغبة، كبيرة كانت أو صغيرة.

وقد تطورت على مر السنين من جراء الأذى وسوء الفهم.

الناس بحاجة إلى الناس. وعلينا أن نرسم صورة أفضل وأبهى لنرجع بهذه الحالة الوحيدة من كياننا إلى حيث كنا نقصد أن تكون من البداية.

علينا أن نفتح هذه الخطوط من التواصل عميقة ونشيع الأمان في نفوسنا.



Power of Perception

نتزود بالقوة لأنفسنا لنضمن مزيدا من الإنجاز وأخف وسيلة في كياننا.

ونبدأ من الجسم الطبيعي. إن أهم القواعد الأساسية للجسم بسيطة تماما.

حافظ على جسمك مزودا بالماء والغذاء، مرنا، وتذكر دائما أن تتنفس بعمق.

ما عدا ذلك، فإن ما تقرر أن تفعله بجسمك عائد إليك كليا. إذا أحسست بالرغبة بأكل قطعة ضخمة من كعك الشوكولا بالزبدة، تناولها واستمتع بها.

وثمة أمر واحد ينبغي أن تحترس منه. إياك أن تسمح لنفسك أن تشعر بالذنب لأكلها.

شعورك بالذنب يمكن أن يسبب لك مزيدا من الأسف أقسى من الطعام ذاته. لذلك، حاول أن تسترخي مستمتعا به.

ودع جسمك يستمتع بكل لقمة. وأنا هنا لا أقصد أن عليك أن تنغمس في أي شيء وفي كل شيء.

المسألة هنا هي أن لا نشعر بالذنب، المجتمع وما يجول في عقولنا يمكن أن يسبب لنا مزيدا من الأذى.

فالضغوط الخارجية التي تلقى علينا، في ما يتعلق بما نستهلك مثلا: سجائر، مواد غذائية.. وما شابه، تبدو وقد أخذت دورا جديدا تماما في حياتنا. (لا أقصد أي إساءة)



هل نحن محكومون بالذنب والضغط الذي تسببه كثرة الاستهلاك؟ أتعظن أن ذلك هو السبب الأولي لتطوير هذه الفقرات؟
هل نحن نعيش لنأكل أم نأكل لنعيش؟ أيهما نعمل؟

إن طبيعة الإنسان أن يكتشف ويجرب. فلو طلب مني أحدهم ألا أفعل هذا الشيء، فأنا ملزم في أقل تقدير أن أفكر باختباره.

الاختيار هو الموهبة الرائعة التي ينعم بها البشر.

فنحن نختار أن نعمل كل ما نرغب فيه.

ألا تتمنى أن يكف الناس عن وضع القوانين حول أبسط الأشياء الأساسية في الحياة؟

وهكذا نستطيع أن نقدر عاليا أبسط هذه الأشياء أكثر ولا نفترض صحتها، وأن نكون قادرين على فعل أي شيء نرغب فيه، من دون أن يعترينا القلق بأننا إذا أسرفنا في فعل أي شيء، فلا بد أن نوصم به.

ألم نتحقق من أننا مهما نهينا عن فعل شيء ما، فإننا نبادر لفعله؟

فلتعرف أن لديك اختيارا ما تود الحصول عليه، سواء كان كبيرا أو صغيرا.



إنه اختيارك أنت. وإن كان هناك "عادة" تود تغييرها، فامنح نفسك الاختيار: "لدي الخيار في أن أقوم بشيء مختلف".

اطرح الضغوط بعيدا من نفسك. ودع تلك التوقعات وراء ظهرك. هذا يصح في أي شيء. اطرح عنك الضغوط وستجد أن ذلك أسهل بكثير من أن تتبع طرقا مغايرة لا تريدها.

خير لك أن تلتزم بالعقل والمنطق وتراقب مسار تقدمك.

إذا كان التغيير أكثر مما تريد، فاطلب المساعدة. لا تشعر بالخجل أو الحرج. عليك أن تعرف أن حياتك نعمة وبركة، والآخرون يقدرون عاليا الباحثين المتطلعين للحصول على ذلك الاختلاف.



اكتب العادات التي تود التخلص منها ولماذا



Power of Perception

اليوم الرابع :

وهنا شيء عجيب نسي معظمنا كيف يقومون به. إنه التنفس!

من المدهش أن تعرف كم من الناس يتنفسون بالشكل الصحيح، أو لنقل بالعمق الممكن.

ضع يدك على فم المعدة (تحت الحجاب الحاجز) وخذ نفسا عميقا من أنفك (إن استطعت) وإلا فمفك.

لا حظ أي جزء من جسمك يتمدد: صدرك.. أم بطنك؟

إذا كان صدرك، حاول أن تخرج الهواء بالزفير.

وفي أي وضع تكون الآن، ضع يدك على معدتك وتنفس لترى يدك ترتفع.

ستدفع معدتك إلى الخارج بالهواء الذي استنشقتة، وستشعر بمساحة معدتك تتحرك وتتمدد.

وهكذا تحصل على الحجم الأقصى لرئتيك وهما ممتلئتان بالهواء.



ربما تحتاج لبعض الوقت حتى تعتاد على ذلك.

إنه تمدد في الحالة القسوى والأعمق للرنيتين والحجاب الحاجز.

والمغنون يتدربون على التنفس من بطونهم فتمتلئ رئاتهم بكمية مدهشة من الهواء.

لذلك، حاول مرة أخرى.

تنفس فعلا بعمق من أنفك، ويدك على معدتك وراقب بطنك وهو يتمدد.

ثم ازفر الهواء عبر الفم. إذا شعرت بشيء من الدوخة، فلا تستغرب.

من الممكن أن تكون هذه بكليتها تجربة جديدة لجسمك.

وهكذا حين تتذكر، حاول أن تقوم بذلك مرة ثانية، سواء كنت جالسا في سيارتك أو تشاهد التلفزيون.



إن جسمك يستمتع بها بلا ريب، وهي شيء يدعو إلى التفكير.

التنفس بطريقة صحيحة. إذا شعرت بالضييق أو أردت ببساطة أن تسترخي، حاول أن تقوم بها من جديد.

إنها للتسلية. حاول ذلك حين تلجأ إلى النوم، وسيغلبك النوم بأسرع مما كنت تتوقع.

يمكن أن تضيف شيئاً صغيراً إلى ذلك: حين تخرج الهواء بالزفير عن طريق الفم، تصور كتفيك وذراعيك يصبحان أطول فأطول.

ويمكن أن تشعر بذراعين طويلين كالقرد، لكن الانتعاش يستحق التفكير. ساعد شخصاً آخر لكي يقوم بذلك.

حاول أن تعاود التدريب على مهارات التنفس، ستري أن ذلك عملية بسيطة.

وسيتكيف جسمك معها ويبدأ بمزاولةها بطريقة آلية.

وفيما يتعلق بموضوع طبيعة الجسم، فكر في ما يلي: هذا موضوع مدروس جيداً، ويبدو مناسباً لمزيد من الفهم.



الهدرجة وتمثل الماء في الجسم!

حاول أن تحافظ على الجسم مرتويا. يبدو من المعقول أن يأخذ الجسم حاجته من الماء كاملة ليقوم بوظيفته، وتأكد أن الجسم يحافظ على تمثيل الماء في جميع الأوقات، بمقدار حاجته لا أكثر ولا أقل.

معظم "المشروبات الباردة أو الصودا" تدخل فيها مواد لا يمتصها الجسم كالماء، لذلك لا يمكن أن نستعيض بها عن الماء.

ولذلك فهي، لسوء الحظ، لا تفيد. نعم، قد يكون الماء لدى بعض الناس بلا طعم.

ومع ذلك، فأنا متأكد أنك لو منحت مكافأة على شرب الماء لقمتم بشربه.

حسنا، إن مكافأتك هي أنت!

تسير التغذية يدا بيد مع الهدرجة (وظيفة الماء في تذويب ذرات الطعام).



Power of Perception

فالأطعام الذي نتناوله يلعب دوراً في الهدرجة، مع أن دوره الرئيس هو أن يمدنا بالطاقة التي نحتاجها لننجز عملنا من دقيقة إلى أخرى.

وعلينا أن نضع في حسابنا أن التغذية لا تعطينا القدرة على المشي والتحدث فقط، ولكنها أيضاً تساعد الأعضاء الداخلية على القيام بوظائفها بشكل صحيح وبطاقتها الكاملة.

ولتضع في الاعتبار كم تعمل في اليوم وكمية الطعام/ الطاقة التي تستهلكها.

ومن هنا نحافظ على سلامة الجسم بما ينبغي أن نتناوله.

هذه فكرة عن حركة الجسم وتلك الكلمة المخيفة "تمرين".

من أسوأ المشاعر التي تحسها هو ألا تتحرك إلا إذا حاولت أن تحصل على ما يدفعك للحركة.

ليس هذا في روتينك اليومي فقط، ولكن في خطة تمرينك بشكل خاص! حتى الكلمات تبدو مرهقة.



ويحتاج بعضهم أن يعيد صياغة الكلمة ليجعلها تبدو أخف وأشبه ما تكون بالمزحة.

ولكن نعم، التمرين قريب. فنحن لا يمكن أن نولد بذراعين وساقين إذا لم يكن من المفترض أن نتحرك!

إن حركة الدم والطاقة تبقى الجسم حيا وتزوده بالطاقة.

إذا لم يكن لديك خطة، لأي سبب كان، حاول أن تتبه جلدك وعضلاتك.

استعمل منشفة وقم بتدليك ظهرك.

اجعل الطاقة والدم يتحركان.

معظم التمارين هي لتحافظ على تلك الحركة تجري داخل الجسم.

افرك وادلك ذراعيك وساقيك. حرك واحن كل مفصل، وستشعر بالنشاط والانتعاش، حتى وإن مارستها مرة في الشهر.



لا ضرورة للعجلة؛ وستشعر بحالة أفضل تماما.

وإذا كنت في حالة جيدة من قبل، فستشعر بأنك في حالة أفضل بكثير.

ما عليك إلا أن تبقي حركة جسمك مستمرة...

فالمقصود أن يتحرك.

وللسبب ذاته: تذكر أن الراحة ضرورية كالحركة.

استمتع بكاتا الحالتين وطبّقهما معا في أفضل طريقة ممكنة.

جرب تمرين التنفس. ما هو التمرين الذي تقوم به؟



اليوم الخامس:

إن فهم القوة الحقيقية للعقل البشري هو الذي يفتن كثيرا من الناس.

وما سأفعله هو أن أعطيك الأساس الذي يعمل منه العقل.

وهذا سيخفف من فرط حساسيتك ويمنحك الإدراك الذي تكافح جميعا من أجله.

العقل يصغي بطريقة واقعية، وهذا يعني أن العقل يصدق الشيء إن كان صحيحا أو ملفقا، حقيقيا أو خياليا.

وهو لا يستطيع أن يدرك الفرق.

الطريقة الوحيدة لمعرفة الفرق هي ما نعرفه من خلال حواسنا.

اللمس، الشم، البصر، السمع، والذوق.

لولا هذه المزايا الطبيعية، فمن الممكن أن نصدق أن كل شيء حقيقي، سواء كان خياليا أو لا.



Power of Perception

يمكن أن نقرأ كتابا ونتصور حقيقته في عقولنا.

حين نسمح لنفوسنا أن نستغرق تماما في التصور، سنجد أن جسمنا بدأ يستجيب لذلك أيضا.

إن الداعي لإيضاح هذا هو أن أعطيك فكرة عن مدى حساسية العقل، وكم نتمتع بحساسية مفرطة تجاه المجازي، المجرد، المتخيل، والرمزي.

يبدو أننا نبدد مقدارا كبيرا من الوقت على الماضي أيضا.

الماضي حقيقي تماما.

إن ما حدث لا يمكن تغييره.

يمكن أن نستدعيه ونتفهمه، ولكن لا نغيره.

حين نولد نكون مثل الإسفنج. نتشرب كل شيء وأي شيء.

وتبدأ عقولنا تمتلئ بالمعلومات التي تبني وعينا.



Power of Perception

وقبل أن نبلغ سن المراهقة، لا نأخذ من المعلومات إلا معناها الحقيقي، وليس لدينا أي مفهوم للمجازي. لذلك، حين يقال لك إن أنفك سيكبر حين تكذب، فأنت تميل إلى تصديق ذلك.

هذه مرحلة هامة جدا في مسار تنامي وتطور عقولنا وفهمنا.

ونحن نبدأ في بناء خطط الدفاع في عقولنا لمنع الرفض والأذى.

ونحن نعتمد اعتمادا كاملا على آبائنا وأقراننا في مرحلة الطفولة.

ونحتاج إلى مساندهم.

وإذا لم نشعر بتلك المساندة أو العناية، في أي مرحلة وحتى في أقل من لحظة، فإننا نشق مسار بديلة بطريقة آلية.

وتغدو هذه المسارب يوما بعد يوم جزءا من حياتنا.

فكلما واجهنا حالة معينة، فإن العقل يستدعي بومضة المرة الأولى التي خالجنا فيها ذلك الشعور، ويستجيب عندئذ حسب تلك الحالة.



Power of Perception

بمقدار ما نثير من المشاعر تكون الاستجابة كذلك.

مثلا: إذا قيل لبعضنا، ونحن أطفال: "أنت تفعل هذا دائما."

كم قدر لك أن تسمع هذه العبارة، حتى قبل أن تقوم فعلا بأي تصرف غلط أو مخالف؟

وهذه بعض تلك التوقعات، منها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي: إن تكرار هذه المعلومة يؤدي إلى تمرد محتمل ضد الآخرين وضد أنفسنا.

وهذه هي حالات سوء الفهم وسوء التواصل في أنظمة اليقين الداخلي في نفوسنا، وهي تحتاج إلى إعادة الفهم. كما أنها تحتاج أن تتحرر من وعينا. فكل ما لدينا من انطباعات سلبية هي عن أنفسنا، وكل ما راكمتها في اعتقادنا من أفكار وأشياء مرعبة.

تخلص منها! كيف لأحدهم أن يفعل ذلك؟

استسلم لها. تأكد أنك لن تستطيع تغيير ما سمعت؛ وبالمقابل يمكن أن تستعمله لتخلق شيئا جديدا منك أنت، شخصا كفواً وموثوقاً.



الشخص الذي دلوه على الطريق الخطأ، ثم رأى أن يمضي في الطريق الصحيح.

إنه السبيل الوحيد الذي يمكن أن يخلق المحبة الداخلية والخارجية في التفاهم!

عليك أن تدرك أن الماضي هو الذي وضعك حيث أنت.

وعليك أن تدرك أن الماضي هو وحده الذي جعل منك شخصية أقوى.

ولتعرف أن ما قيل لك في الماضي قد قاله أشخاص كانوا يشعرون بمثل ما تشعر به.

ولتعرف أن لديهم أسبابهم ومعتقداتهم وتوقعاتهم، وأنهم يستجيبون لها وليس أنت.

وأنت لا تستطيع أن تغيرهم، إنما يمكن أن تبدأ بفهمهم كما تفعل مع نفسك.

واعلم أن كل ما قيل في الماضي أو ما سيقال في المستقبل ليس هجوما عليك.

ولتعلم أن تحديقك لتعليق أحدهم لن يؤدي إلا إلى مزيد من سوء التفاهم.



توقف: عد حتى خمسة قبل أن ترد على أي تعليق.

رد ببطء وليس بشكل دفاع.

واعلم أنك لست أنت المقصود بالهجوم.

حوّل الغضب أو الأذى الذي تشعر به إلى تفهم؛ تفهم أسبابهم.

حوّل أي إساءة أو إثم إلى شعور من الإدراك أنك لن ترد بنفس الطريقة التي اتبعتها في الماضي.

واعلم أنك تكافح من أجل الشيء ذاته: الحب والتفاهم.

أظهر شعورك هذا وانشره.

اغفر لهم، واغفر لنفسك لأنك أسأت فهمهم.



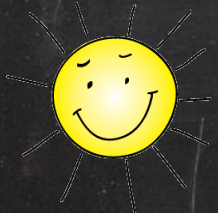
Power of Perception

استمر هكذا، واتركه في الماضي.

واعلم أنك تنمو وتعدو أكبر فأكبر في الفهم والقبول والمحبة.

اذكر بعض الجوانب من حياتك الماضية التي تود إعادة النظر فيها وفهمها

نهاية اليوم الخامس



Power of Perception