



# برنامج قوة الإدراك

في سبيل الحياة

من اليوم السادس إلى اليوم العاشر



## اليوم السادس :

النصائح التالية هي أفكار أساسية أخرى اعتمدها في حياتي.

وقد وجدتها مؤثرة وإيجابية.

وإحدى التحديات الكبرى في حياتي كانت في أن أكتشف نفسي وأجعل عالمي أخصب مكان وأوفر سلام في الوجود.

وفي اعتقادي أن كل واحدة من هذه النصائح سيكون لها إسهام بالمحبة والتفاهم في الحياة:

- اعلم أن الادعاء والعجرفة يسببان سوء الفهم. فإذا لم تكن واثقا من شيء ما، اسأل. الناس يتقبلون اهتمامك بارتياح.

- اعلم أن إصدار حكم يجلب سوء الفهم. فالحكم الذي تصدره على آخرين لا بد أن ينقلب عليك.

- علق، ولكن اعلم أن إصدار حكم لا يؤدي إلا إلى الألم وخيبة الأمل.

- اعلم أن ثقتك بنفسك تجلب الثقة بالآخرين بشكل آلي.



Power of Perception



- اعلم أن المودة بالعناق أو المصافحة بالأيدي تؤدي إلى الألفة والإعجاب.

- اعلم أن لغة الجسد وسيلة عظيمة. تعلم أن تقرأها وكن منفتحاً. إن الخجل لا بد أن يحرملك نعمة الفهم.

- اعلم أن التعبير عن الامتنان يخلق شكراً أعظم.

- اعلم أن كونك مستقيماً ومبادراً بأي شيء يعزز ثقتك وائتمانك.

- اعلم أن التفكير قبل التكلم يمنحك الوقت لكي لا يكون ردك دفاعاً أو تجريحاً.

- اعلم أن الإصغاء والاستماع سيجلب لك عالماً صادقا من التواصل.

- اعلم أن الإصغاء بأذنيك أدعى للفهم من الإصغاء بمخاوفك.

- اعلم أن ترديد عبارات مثل: "صباح الخير، كيف الحال؟" بطريقة آلية جامدة لا يجدي شيئاً، وإن كنت ترغب باستعمالها، فاجعلها ذات معنى حميم!



- اعلم أن الكلمات قوية. وتأكد من تأثيرها على الآخرين. وتأكد أنها حالما تخرج من فمك، لن تقوى على ردها أبدا. فكر قبل أن تتكلم.

- اعلم أن عقلك يتذكر.

وهو يؤمن بما تتذكر.

واعلم أن مواصلة التفوه بكلمات مسيئة تسبب الأذى كذلك.

تعود على التفاهم حتى تتجاوز هذه الكلمات.

- اعلم أن عبارات مثل: "لا، أبدا.." و"لن أفعل.." تضع قيوداً على العقل. كن منفتحاً وتخلص من هذه التعبيرات.

- اعلم أن التعبيرات المجازية يمكن أن تسبب سوء الفهم. حاول وثابر على تعابير أساسية مفهومة.

- اعلم أن كلمة "أكره" تتضمن شيئاً من النقص والافتقار، حاول أن تزيلها من قاموسك.

- اعلم أنك ستكون مفهوماً بقدر ما تكون واقعياً في كلامك.



Power of Perception



- اعلم أن الأشياء التي تقولها يمكن أن تؤدي إلى إيذاء الآخرين. كن حساسا، لا متعجرفا.

- اعلم أنك إن قمت بإيذاء الآخرين فإن ذلك سيجعل أعباءك أثقل.

- اعلم أن العيش باستخفاف وكيفما اتفق يؤدي إلى خيبة الأمل.

- اهتم بصحة بدنك وسلامته، زوده بالغذاء واعلم ما هو مطلوب منه.

- ارسل رسائل إيجابية للآخرين.

- عامل الناس كما تحب أن يعاملوك، وعامل نفسك تماما كذلك.

- حاول ألا تكون "ضحية" ظروفك، وتجنب ذلك.

اغفر للآخرين.

فكلما حملت مزيدا من الأعباء فسوف تغدو حياتك "أثقل".

أنت الوحيد الذي تتأثر بسببك، فأبطل ذلك السبب.



Power of Perception

واعلم أنك الوحيد الذي يعاني، ولا حاجة لذلك النوع من المعاناة.

- تمهل قليلا.. وركز.

- استعمل عقلك لتبدع حياتك. استعمله لصالحك. واعلم أنك تعمل على أفضل وجه في مقدورك؛ وأن ما يساورك من اعتقادات مخالفة لذلك إنما وصلت إليك من خلال الآخرين. حرر عقلك. حرر عقلك من الأذى وخيبة الأمل.. واغفر.

- ما نزرعه سوف نحصد.

- نحن أسرى الاعتقاد بأننا غير مؤهلين، استعمل نفس القناعة لتعتقد أنك قادر على أن تحسن حياتك، وبمقدار ما تواصل عملك سوف يزداد تقديرك للحياة كما سيزداد تقدير الحياة لك.

- ما عليك إلا أن تعتقد بشيء ما وسيغدو أمرا واقعا. ثابر على تقدير الحياة وجوهرها حق قدرهما. حين تفهم الآخرين وتحبهم، فلا بد بالتالي أن تحب نفسك وتفهمها. وإذا لم يستجب لك أحدهم، فلا تكترث واعلم أن كل شيء سيكون على ما يرام أيضا.

- أتمنى للجميع كل ما تمنحه الحياة لهم من نعمة وبركة. أتمنى لكم المسرة والفهم والإدراك.

اذكر خمسة جوانب اخرى تدرك أنها ستؤثر على حياتك بطريقة إيجابية





## اليوم السابع :

### خطوتنا التالية...

أن تحصل على معرفة نفسك وتفهم الفرد الذي يمثل كيائك

### هذا ما لدينا...

إن ما لدينا هو عالم زاخر بالمعلومات: ثقافات مختلفة، أساليب عيش، أغنياء، فقراء، أشياء طبيعية لطيفة، وأشياء مستنكرة، تقدم إلينا من ثانية إلى ثانية.

مظاهر مأساوية وعنيفة مع قلة من المشاهد المفرحة تلقى في طريقنا بين يوم وآخر.

ولا شك أن المحظوظين وحدهم لا يتعرضون لذلك، مهما كان السبب، ولكن العقل يفيض بما فيه في معظم حيوات الناس.

والضغوط من جميع النواحي علينا وكيف ينبغي أن نعيش حياتنا، وأحيانا تلقى بك خارجها إن لم تستجب.

علاقات العشرة الحميمة، الأكاذيب، المحبة والرغبة، كلها توضع في طبق كبير واحد وعلينا أن نتعامل مع كل هذا إلى حد ما طوال الوقت...



Power of Perception

وما لدينا أيضا... هي قصتنا نحن بذاتها

لكل فرد منا قصة خاصة به، وهي قصة لا تشبه سواها. قصة ليس في مقدور أي شخص آخر فهمها فهماً عميقاً وكاملاً. لماذا؟

لأنها تجربتك التي اختبرتها أنت بذاتك مباشرة.

قصتك هي التي شكَّلتك. قصتك التي نشأت من نقطة البداية في حياتك – وربما قبل ذلك كما يعتقد البعض.

كل قصة ومسار هما مغامرة، وكل قصة فريدة وحقيقية بالنسبة لشخص واحد فقط – هو أنت.

وعليك أن تعيش كل يوم مع تلك القصة وكيف ستستمر في التأثير على كل بوصة من طريقك.

والقصة لا تتوقف في يوم محدد؛ بل تستمر بين يوم وآخر إلى الأبد، وهي تغيرك وتشكِّلك طوال بقية حياتك.



Power of Perception



ماذا في وسعنا أن نعمل وكيف نعمله...

في مقدورنا أن نكتشف ونفهم تقنيات التواصل التي ستساعدنا في رحلة الحياة.

الحياة ليست تجربة سهلة.

ولكي نفهمها لا بد أن نواصل التحدي، بما في ذلك رغبتنا في أن نكون سعداء آمنين.

وهدفنا هو أن نصل إلى هذه الحالة في حدود الممكن.

ونحن جميعا نكافح لنكتشف وسائل تجعل الحياة أخف وطأة.

وهذا الكتاب مصمم ليساعدك ويقترح عليك أدلة لكي نجد ذلك الهدف وليذكرنا بأن نضع الأساس من خلال تعلمنا كيف نفهم ونستعمل البساطة باعتبارها لب كياننا.



Power of Perception

فإذا أمكننا أن نحافظ على الأشياء البسيطة في الحياة ونضمن تأثيرها المتواصل، فإننا نمتلك أساسا قويا.

إن الفائدة العظيمة هي أن ندرك، بأبسط حالات الإدراك، كيف تعمل عقولنا وأبداننا.

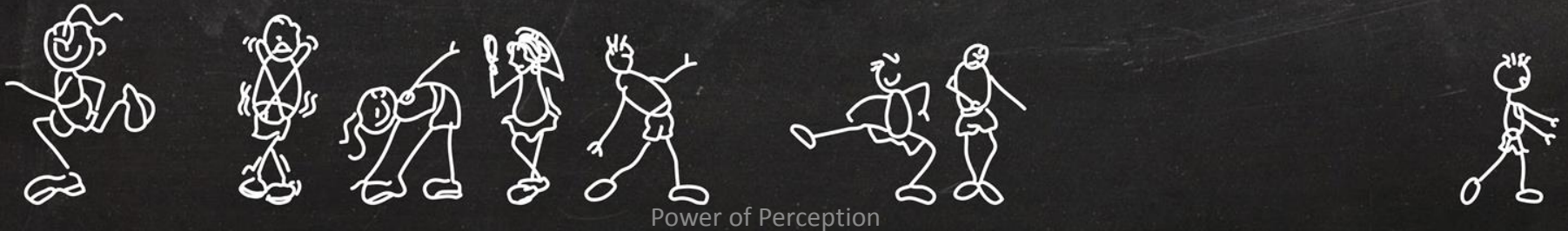
لسنا مطالبين بأن نكون خبراء مختصين في أي حقل من حقول هذه المعرفة، لكن معرفة أساسية بالسمات الأصلية لعقولنا وأجسامنا ستكون بداية صحيحة.

من هذا المنطلق سوف نكتشف أيضا أننا لا نختلف عن بعضنا بعضا.

إننا نختلف في نشأتنا فقط، في الأديان والفلسفات، لكن ليس في كوننا بشرا.

نحن جميعا سواء، وينبغي أن نستعمل هذه الأساسيات لتساعدنا في الحياة.

تخفيف العبء ، ماذا يعني ذلك؟





هذا يعني أننا نستطيع أن نجد طرقا لتنظيف عقولنا من "الركام الزائد"؛ عامة الناس تستعمل كلمة "أمتعة" أو "هموم" هنا، لكننا نختار كلمة "كراكيب" التي ستكون مرجعنا إلى أي أذى أو ألم غير ضروري، ومن أجل هذا الكتاب.

أبسط طريقة للقيام بهذا هو أن تعين كل قطعة من هذا "الركام الزائد" بإدراك مختلف.

المعنى المدرك هو أن تستعمل الحواس المختلفة لتقرر كيف "تشعر" إزاء شيء ما؛ ومن الممكن أن نهدف إلى تناول وجهات نظر (إدراك) مختلفة بقصد إزالة "الركام الزائد" من حملك (أمتعة/ هموم).

"لا شيء يتغير ما لم يكن مفهوما، وتخفيف العبء مفهوم."

هذا ما أعتقد أنه يلخص معظم قضايا الحياة.

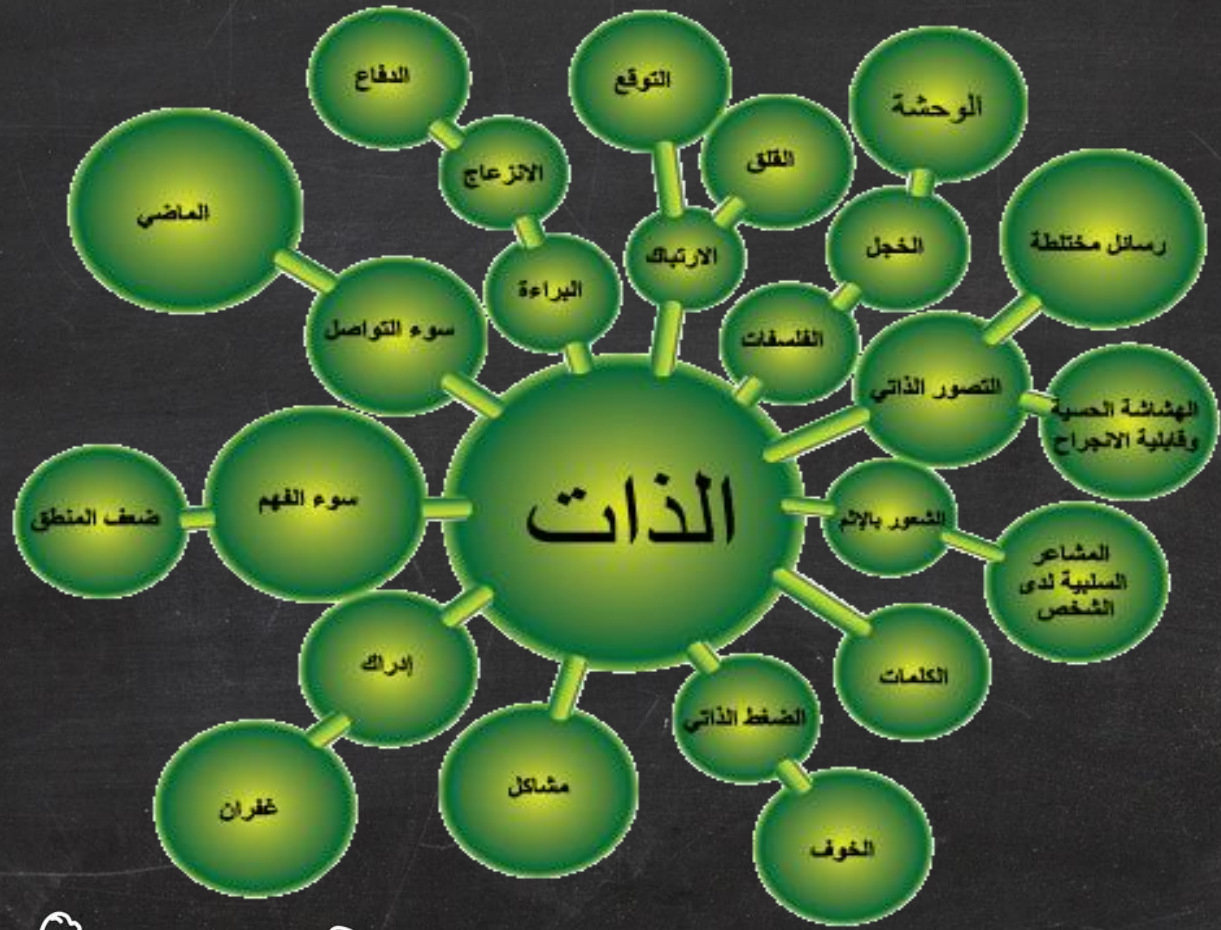
إذا كنت لا تفهم لماذا حدث هذا الشيء، فأنت سوف "تحمله" حتى تفهم! في بعض الحالات، يمكن ألا يكون هناك أي سبب، ولكن يمكن أن يكون ذلك هو السبب تماما، وهو أنه لا يوجد أي سبب، وهذا ما في وسعك أن تفهمه.



Power of Perception



انظر الرسم البياني أدناه. ارسم رسماً بيانياً خاصاً بك وب "اعبائك"





# اليوم الثامن :

دعونا نبدأ...

التوتر.. أو بكلمة أكثر شيوعاً: القلق

نحن لا نستطيع أن نعلم بدقة ما سيأتي به الغد ولا حتى الساعة التالية.  
ونصرف بعض طاقتنا المفيدة كل يوم ونحن نتصور ما الأمر التالي الذي سيحدث.  
حاول ألا تفعل ذلك.

حاول أن تتصور (ولو لحظة) أن ليس لديك مفتاح أو فكرة ما سيحدث بعد قليل.

هل تشعر بالراحة في جسمك وعقلك؟

هل أنت قلق لافتقارك السيطرة والتحكم؟



Power of Perception

أنت دائما في حالة سيطرة.

لكن ذلك ليس عن السيطرة.

إنه يساعد في تخفيف القلق غير الضروري.

وأنا هنا لا أقترح عليك أن تنسى غدا أو المستقبل.

ولتعلم أنه سيأتي وما يحمله سيكون مثيرا، كما أنه مجهول.

انظر إليه باعتباره متعة وليس قلقا.

واعتبره تقدما، أيا كانت الحالة.

نحن جميعا نعرف هذه الكلمة "القلق"، قلق من أجل الدراسة، أو من الوالدين، أو ما يتصوره الناس عنك، وما تتصوره عنهم.



Power of Perception



القلق والتوتر هما أشد العواطف تدميرا.

إنهما يسببان لنا أذى نفسيا كبيرا – دمار، هروب، أو عزلة واختباء.

كيف يمكن أن نخفف الشعور بالقلق؟ تواصل واكتشف مدى الإثارة حول النتائج.

وبقدر ما يبدو هذا صارما، إذا تواصلت مع الناس المعنيين بقلقك وانشغالك، فلماذا سيكون ذلك مدمرا؟

إن الاستقامة يمكن أن تساعدنا جميعا في الخروج من توترنا وقلقنا.

فالحديث والكشف عما نعاني من القلق يمكن أن يخفف كثيرا مما هو مائل في نفوسنا.

وحين نتكلم عن همومنا التي تبدو في الوقت ذاته كجبل شاهق علينا أن نتسلقه، فسوف نرى أنها سوف تنتهي كنسيم عليل لا بد أن نتعامل معه بارتياح.



Power of Perception

إن استفحال القلق هو الذي يجعل المشاكل تبدو أكبر مما هي في الحقيقة، وبما أنها تنشأ داخل عقولنا فهي تبدو وكأنها خارج السيطرة، ويبدو القلق أكبر من قدرتنا على تصريفه.

تحدث مع الآخرين عن هذه المشاكل وسترى كيف يتضاءل حجمها في عقلك.

اذكر أربعة أشياء تسبب لك القلق وبين السبب وكيف تريد تغيير هذا الوضع



Power of Perception



## اليوم التاسع :

### التوقعات، الأعباء الزائدة، والدفاعات

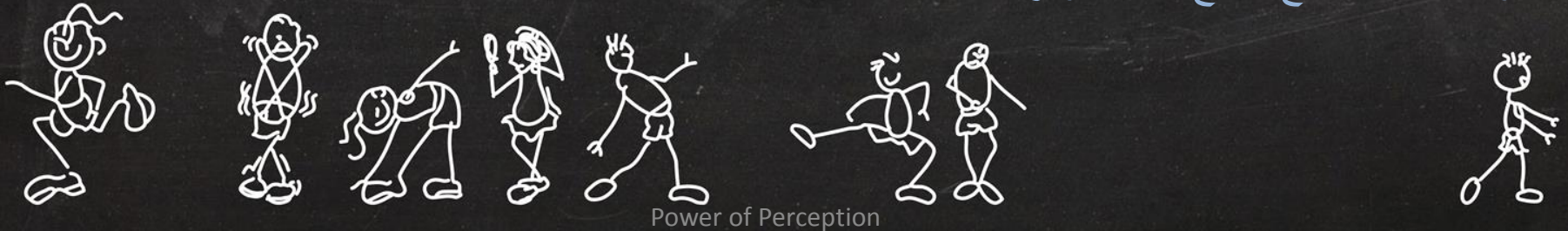
الشعور بثقل زائد يمكن أن ينتج عن كثير من المظاهر المختلفة، وفي الغالب من خلال التوقعات التي نخلقها في نفوسنا، مثلاً: نريد أن نحقق هدفاً معيناً انطلقنا من أجله في ذلك اليوم، وكذلك توقعات آخرين هم أيضاً يعرفون الهدف ويعرفون حرصنا على تلبية توقعاتهم وعدم تخيب آمالهم أو أن نبدو وكأننا نود أن نوضح لهم موقفنا.

ومن سوء الحظ أن يوجد على رأس هذه التوقعات تأثيرات أبعد، كالمطلبات القانونية، على سبيل المثال، وهذه أيضاً تلعب دوراً في سياق العمل اليومي.

وهناك أعباء تنتج عن هذه المظاهر الضاغطة وتحتاج أن نتصدى لها يومياً.

وبسبب هذه التأثيرات، يمكن أن تبدو الحياة لا قيمة لها أحياناً.

والسؤال الذي يدور غالباً في نفوسنا: ما هو لب المشكلة؟ إن لب المشكلة هو التحدي، وهو أن نقوم بتكييف نفوسنا للتعامل مع جميع هذه المؤثرات.



Power of Perception

في أثناء مسيرة الحياة، نحن نجهز آليات دفاعنا (الكلمات والأفعال التي نعتقد أنها تحميها من الأذى) وذلك سوف يساعدنا للتعامل مع القضايا ومعالجتها يوماً بيوم.

ولنضرب مثلاً بالمشرف أو المشرفة على تربيته.

فحين نبلغ الخامسة من العمر لا يقبل بأن يمنحنا أي عناية إذا طالبنا بها.

(هو أو هي) حين يفعل ذلك بقصد، فهو في الواقع لا يسمعنا.

لكننا نشعر فوراً أنه تخلى عنا، كما نشعر أنه لا يريد أن يستمع لنا، وما من سبب آخر إلا أنه يتجاهلنا تماماً ويسبب لنا أذى...

ذلك هو إدراكنا (كيف نفسر مثل هذه الحالة من خلال أي من حواسنا، وخاصة البصر والسمع؟!).



Power of Perception



ماذا يمكن أن يحدث إذا لم يسمعنا فعلا؟ ماذا يحدث، إن كان هناك سبب آخر لردة الفعل تلك ولم يذكر ذلك السبب؟

هذا يجعلنا في حالة من الأذى والخذلان!

إدراكنا لهذه الحادثة يمكن أن يتردد في بالنا حتى آخر الحياة! ويمكن أن يلازمنا دون أن نفهم ودون أن يكون لدينا سبب في عقولنا لماذا لم تكن هناك استجابة من ذلك المشرف/ المشرفة.

في وسعنا الآن أن نغير هذا!

مع أننا، حالما وقعت تلك الحادثة، كنا ميالين إلى الأخذ بهذا الشعور، وخفنا أن نجد الحقيقة لئلا تزيد من أذانا، لا أكثر.

لذلك نتخلى عنها... نتخلى عنها لمن يعرف كم من الوقت يطول ذلك، ولنقل عشر سنين.

وخلال هذه السنين العشر، سوف تصيبنا حوادث مشابهة، ليس بالضرورة من قبل ذلك المشرف على تربيتنا، بل من قبل أصدقاء أو آخرين في المدرسة.



وحتى الآن لم نقرب من أحد ما لنسأله عن سببه، ولذلك فإن خطوط دفاعنا تبدأ بالتضخم، وفي الحال تتضخم حتى تتخطى ما تقتضيه الحقيقة.

تلك الحادثة التي لم تستغرق أصلاً أكثر من ثانيتين قد استفحلت حتى تركت صدمة عظيمة التأثير في حياتنا. لقد أثرت في ثقتنا بطريقة جعلتنا نلجأ إلى اتخاذ دفاع ضخم.

وهي تدفعنا أيضاً إلى القيام بتصرف مماثل ضد آخرين، فنتجاهلهم أو ربما نحجم عن طلب المساعدة منهم أو من غيرهم، خشية أنهم لن يلتفتوا إلينا بأية حال.

يمكنك أن تتصور مدى تقصيرنا بحق نفوسنا إزاء حادثة لم تأخذ في الأصل أكثر من ثانيتين.

ولك أن تتصور إذا ثبت لنا بعد الحادثة الأولى مباشرة أن مربينا لم يستجب لنا لأنه ببساطة لم يسمع.

إن نظرنا كلها ستكون مختلفة.



Power of Perception



ولا ينبغي عندئذ أن نشعر بأي أذى أو خطر ولا نلجأ للدفاع، لكننا سنستمر بالثقة لأن الناس يستمعون لنا ويصغون في كل وقت.

الإدراك هو كيف يتصرف الناس.

ونحن نفسر الحياة من خلال استجابة حواسنا وكيف تكون تلك الاستجابة. لكل واحد منا إدراكه؛ نحن لا نستطيع أن نرى بالطريقة ذاتها التي يرى بها الآخرون، لأن لكل منا بنيته المختلفة (جسديا وعقليا وعاطفيا).

هل تشعر بثقل زائد في حياتك؟ اذكر أسباب هذا الشعور ودوافعه.



Power of Perception

## اليوم العاشر:

### بالاحترام لن نشعر أننا وحيدون

نحن جميعا لدينا قصصنا، وكل قصة ما تزال صالحة وجديرة بأن تؤثر في كل واحد منا وبطريقتها الفريدة.

لقد تعلمت أن أفهم أسبابي، تلك الأسباب التي دفعتني أحيانا إلى حالة من التمرد الذي يمكن أن يترك في وقته أثرا على الآخرين حولي. وتعلمت أشياء كثيرة من جميع أولئك الناس، وأنا اليوم أحب نفسي لأنني أفهم أن كل واحد منا يرى العالم بعينه بالذات، وما من شخص آخر يمكن أن يرى الحياة بنفس الطريقة، وأنا وحدي أستطيع أن أغير إدراكي.

وفي هذا الاعتبار، فأنا أحترم ما لا أراه. إن الإدراك الصادق والانتقاد الصادق ينبع من داخلي.

وأنا أكافح لأجعل إدراكاتي سهلة القيادة.

إننا نميل إلى الماضي في الحياة، ونحن نفكر أننا وحدنا نعاني من جراء ما حدث لنا، لكننا مع انخراطنا في الحياة نرى أن الآخرين تأثروا أيضا، وفي معظم الوقت لا نتحقق مما لدينا من التأثير، إن كان كبيرا أو صغيرا.



Power of Perception



من المهم أن نعي هذا التأثير، ففي كل يوم نتأثر بالناس، حتى بالغرباء عنا تماما ممن يمرون بنا في مخزن ويتركون لدينا "قليلا أو كثيرا" من الوهج.

وذلك كله يؤدي إلى فهم أعظم لأنفسنا.

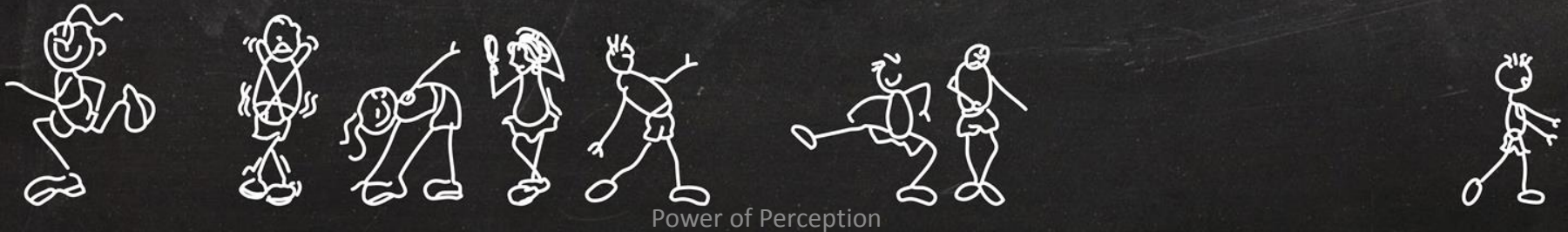
إن جزءا مهما من الحياة هو أن ندرك أننا لسنا وحدنا.

ومع أننا نشعر بلا ريب أننا وحدنا حين يتعلق الأمر بذلك "الشعور" الذي يوحي بأن لا أحد يعرفنا أو يفهمنا، وما من أحد يهتم بنا.

نحن في الحقيقة وحيدون في مشاعرنا، لا في الحياة، ما دام إدراكنا وحده هو الذي يقودنا إلى الاعتقاد بطريقة مختلفة.

إنها طريقة شاقة في رؤية الحياة أن تشعر بأن لا أحد يفهمك ولا أحد يعيرك اهتمامه.

وهي في الحقيقة مسألة مرهقة.



إن حمل الأذى يمكن أن يكون مدمرا ودافعا للكآبة، لكننا يمكن أن نزيح كثيرا من أفكارنا ونشعر بأننا أقل عرضة للانجراح والتدمير، وذلك ببساطة حين نعرف أننا جميعا نمر في العواطف ذاتها، إنما بمستويات مختلفة، وذلك يتوقف على تجاربنا وإدراكنا لتلك التجارب.

وهذا يبين لماذا يحتاج كل واحد من لآخر، ليسند كل واحد الآخر ويساعدنا في الحفاظ على سلامة كياناتنا العاطفي والعقلي والجسدي.

ونحن بحاجة إلى أن نتذكر أن تأثير كل كلمة يقولها واحدنا لآخر تستطيع أن تغير إدراك الآخرين لأنفسهم.

ويمكننا أن نطور نماذج مختلفة من القوة بدلا من الشعور بعدم الأمان الناجم عن تأثيراتنا.

مثلا: التحقق من أن الآخرين لا يؤذوننا أو يسيئون لنا بقصد، لكنهم يقومون بردات فعل خالصة وفق تأثيراتهم ذاتها، وأن لدينا المهارة لكي نجد تفسيرا إيجابيا طيبا لردة فعلهم تجاهك.

**اكتب قصتك**

**نهاية اليوم العاشر**

