

نقلات الروح

حكمة الشجوان من أجل خلق أحياء ذات بشاشة حمراء
وحرارة عاطفية وروح معنوية عالية



د. باربرة دي أنجليس

هل الكتاب الأكثر مبيعاً لدى "نيويورك تايمز"

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي



رَأْفَتُكَ الْفَكْرُ

المحتويات

تمهيد: في خدمة الأسمى لديك 9

مقدمة: قبل أن نبدأ 13

الجزء الأول

بوابات إلى اليقظة الحقيقية

1- تخطي عتبة البداية 23

2- تحويل الجدران إلى أبواب، الانتقال من الباحث إلى المتبصر 45

3- من النسيان إلى التذكر 67

4- عالياً وفي العمق: تحويل نفسك من الداخل إلى الخارج 83

الجزء الثاني

تقنية التحوّل

5- رقصتك الكونية: الفيزياء الروحية، وسرّ التحوّل الاهتزازي 103

6- كيف تهتزّ صاعداً من الأداء إلى الحضور 133

7- كلّ شيء يُؤثر: رعاية المصدّاقية الاهتزازية 161

الجزء الثالث

نقلات الروح نحو الروحانية العملية

8- اتخاذ موقف نحو اليقظة: من التقلّص إلى التوسّع 193

9- الاتقان في كلّ لحظة: الممارسة الروحية للاختيار 223

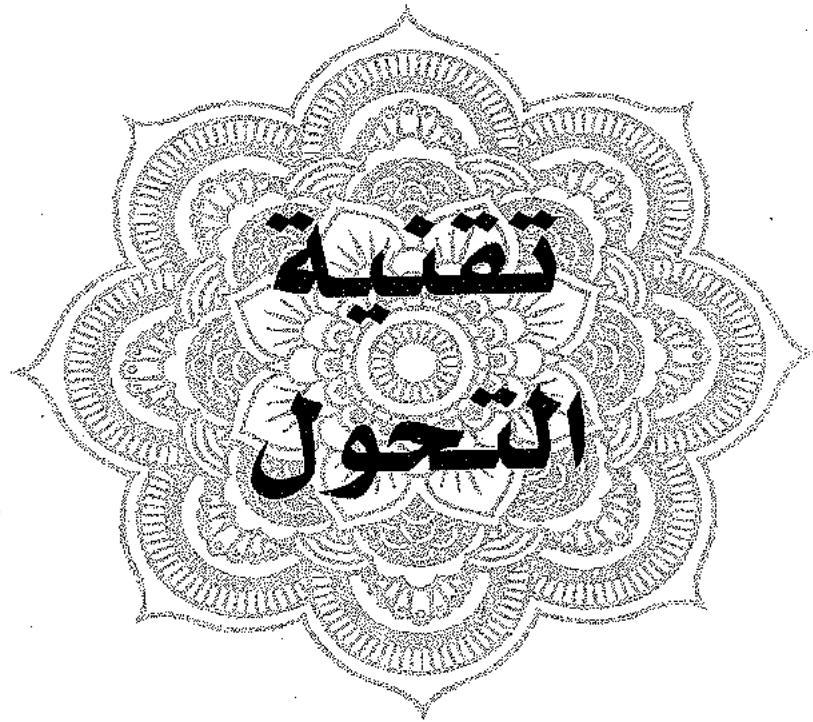
10- إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى 241

الجزء الرابع

عيش نقلات روحك

- 11- إنجازات الروح ومنهجك الكوني 265
- 12- الزمن المُقدَّس، الحُبُّ المُقدَّس 277
- 13- الإنتقال إلى الامتنان والانفتاح على النعمة 289
- 14- لماذا أنت هنا: صنع فارق اهتزازي 309
- 15- ميراثك من الحُب 319
- نقلات الروح الخاصة بك 333
- أنشودة «مانترا» نقلات الروح 337
- شكر وتقدير 339
- حول الكتابة 341

الجزء الثاني



رقصتك الكونية : الفيزياء الروحية وسر التحول الاهتزازي

«إن العلم ليس متناغماً فقط مع الروحية،
بل إنه مصدر عميق للروحانية»
«كارل ساغان»

الآن، ريثما تجلس على كرسي، أو تستلقي في السرير وأنت تقرأ هذه الكلمات، تشعر أنك ثابت وهادئ، ولكن لا شيء يُمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة من ذلك. أنت فعلياً في سباق حول الشمس بسرعة سبعة وستين ألف ميل في الساعة، هذه هي سرعة مدار الأرض. إذا لم تشعر بالدوار بعد، تستطيع أن تأخذ في عين الاعتبار أن نظامنا الشمسي: «الشمس وكل الكواكب، بما فيها منزلك على الأرض»، هي جزء مُتناه الصغر من مجرة درب التبانة الهائلة. يدور نظامنا الشمسي بنفسه حول مركز المجرة بسرعة حوالي أربع مائة وثلاثة وثمانين ألف ميل في الساعة! هذا يعني أننا لا ندور فقط حول الشمس، ولكن الشمس في نظامنا الشمسي تأخذنا في رحلة جامحة عبر الفضاء بسرعة قدرها مئة وسبعة وثلاثين ميلاً في الثانية! لا يتوقف الأمر هنا فحسب: إن مجرتنا تتحرك خلال الكون حوالي 1.3 مليون ميل في الساعة.

ما يعنيه هذا هو أنه في هذه اللحظة الحالية، أنت تصعد الطائرة خلال الفضاء بسرعة ملايين الأميال في الساعة.

في الدقيقة التي تأخذها منك قراءة هذين المقطعين، تكون قد انتقلت بمقدار ألف ومئة وستة عشر ميلاً حول الشمس، وثمانية آلاف وخمسين ميلاً عبر المجرة!

في صباح الغد عندما تستيقظ، لو نمت في السرير ثمان ساعات تقريباً، تكون

قد سافرت تقريباً أربعة ملايين ميل في المجرة، وأكثر من عشر ملايين ميل في الكون أثناء نومك! الا عجب أنه مهما ارتحنا فإننا نشعر غالباً بالتعب!

ربّما يكون الأكثر عجباً من هذه الحقائق المحيرة للعقول هي أننا لا نشعر بأيّ من هذه الحركات، وكلّ شيء يبدو ساكناً تماماً. تشرح الفيزياء أنّ سبب هذا هو أنّ السرعات ثابتة. مع ذلك، أليس فظيماً أنه ليس لدينا وعي مُطلقاً بما يحدث فعلاً؟ لو تأملنا في هذا، فإننا نبدأ بالانفتاح أكثر على أننا نعيش في كون عجائبي وغامض، وأننا نحن «أنت وأنا وجميعنا» حكماً، جزء من تلك المعجزة. مع ذلك، ظهر الأمر فقط في الخمسة وعشرين سنة الماضية مع ابتكار تيلسكوب الفضاء «هابل»، الذي يستطيع أن يرصد بعيداً في الكون، فتَمَّ إثبات النظريات الفلكية وأصبحت حقائق. ما كان سابقاً غير مرئي أصبح الآن مرئياً.

هذه الطريقة التي كانت تجري بها الأمور دائماً من خلال تاريخ الحضارة الإنسانية:

نحن كبشر، نفترض أنّ ما نستطيع رؤيته هو الحقيقة،

وإن لم يكن في استطاعتنا أن نرى أو نفهم شيئاً ما،

فليس بالإمكان أن يكون صحيحاً أو حتى موجوداً.

فيما يلي بعض الأمثلة:

* كان الناس مُتأكّدون فيما سبق أنّ العالم مُسطّح إلى أن أثبت أنه دائري. اعتقد العلماء ورجال الدين فيما سبق أنّ كوكب الأرض كان مركزاً للمجموعة الشمسية، وأنّ الشمس والكواكب تدور حولها، إلى أن اكتشفوا أنّ الشمس كانت في الحقيقة في المركز.

* في القرن التاسع عشر، عندما أعلن «توماس أديسون» أنه كان يعمل على اكتشاف المصباح الكهربائي، أطلقت لجنة بريطانية برلمانية على هذه الفكرة أنها «لا تستحقّ انتباه رجال العلم أو العمل».

* حتى عام ألف وثمانمائة، لم يكن هناك أحد بما فيهم المجتمع الطبي مؤمن بـ «نظرية الجرثوم» للمرض، وبدلاً من ذلك، كانوا يعزّون سبب المرض إلى «الجوّ غير الصحي»، أو الهواء الملوّث. لقد اعتبروا الكيميائي «لويس باستور» مُشعوذاً من أجل ادعائه أنّ البكتيريا والجراثيم تُسبب المرض، مُقترحاً على الأطباء أن

يغسلوا أيديهم، ويُعقموا مُعداتهم كي يقضوا على الميكروبات التي قد تقتل مرضاهم.

كشخص يسعى دائماً إلى الحقيقة خلف ما هو ظاهر، أحبُّ هذا الاقتباس من «آرثر شوبنهاور»، الفيلسوف الألماني في القرن التاسع عشر:

تعبّر جميع الحقائق ثلاثة مراحل: الأولى، إنها سخيفة.

الثانية، إنها تُعارض بشدة.

الثالثة، إنها مقبولة كونها بديهية.

ما الحقيقة التي نأخذها في عين الاعتبار هنا في رحلة نقلتنا الروحية؟ إنها كما يلي:

أنت مخلوق ذو ترددات.

أنت طاقة كونية اهتزازية ضمن نمط معين يجعل ما تعتقده يكون «أنت»

ومن أجل أن تُغيّر نفسك أو حياتك،

عليك أن تُغيّر نفسك على مُستوى الاهتزازات.

الفيزياء الروحية 101.

«إذا أردت أن تجد أسرار الكون، فكّر بمصطلحات الطاقة، الترددات، الاهتزازات.»
«نيكولا تيسلا»

عُد إلى الوراثة وفكّر في آخر مرة قررت فيها أن تستمع إلى بعض الموسيقى كي ترفع مزاجك. ربّما كنت تقود سيارتك، أو تعمل في المنزل أو في المكتب، أو تقوم ببعض الأعمال الاعتيادية. لقد قمت باختيار شيء تُحبُّ الاستماع إليه، وخلال بضع دقائق فقط، شعرت أنك أصبحت أهدأ أو أسعد، أو أكثر مرحاً. ماذا إن حضر صديقك بعد لحظات وأنت ما زلت تستمتع بالموسيقى، وقال: «أنت في مزاج جيد. هل تستطيع أن تُظهر لي الشيء الذي غير ما كنت تشعر به قبل قليل؟»

تستطيع أن تُشير إلى مُسجل الأقراص الليزرية أو جهاز «الأي باد»، بيد أنه في الحقيقة ليس الجهاز هو الذي أثّر فيك بقوة، فقد كان نظام توصيل للموسيقى

فقط. إذا أين كانت الموسيقى؟ هل تستطيع أن تلمسها أو تراها؟ بالتأكيد كلا. لأن ما أثر فيك تأثيراً قوياً كهذا لم يكن عنصراً فيزيائياً، بل إنه الاهتزازات.

إن اهتزاز ذلك الجزء المخصص من الموسيقى قد صُمم من الفنان كي يُثير نوعاً مفرداً من الاهتزاز في داخلك كمستمع. هذا هو السبب في أنك تختار هذه الموسيقى وتفضلها على نحو خاص على أي شيء آخر. إذا أردت أن تشعر بالشاعرية والعواطف على سبيل المثال، يجب أن تختار مقطوعة معينة من الموسيقى. إذا أردت أن تشعر أنك ملهم أو مُبجّل، فستختار شيئاً آخر. إذا أردت موسيقى تُساعدك على البكاء، فستختار شيئاً آخر. كل أغنية أو جزء من الموسيقى سيؤثر فيك بطرق مختلفة ليس بسبب العنوان، أو بسبب ما عرفت أنها معنية بنقله إليك، ولكن بسبب تردد الموسيقى مباشرة، والتي أثرت في ترددك أنت.

إذا استمتعت بالموسيقى، أو صوت العصفير التي تُزقزق في الأشجار، أو سماع الأمواج التي تصل إلى الشاطئ، أو صوت مواء قطتك، أو صوت شخص يُحبه يقول لك: «أنا أحبك»، عندها ستكون لك تجربة مباشرة مع ما أنت على وشك اكتشافه: الحقيقة الروحية «الاهتزازية» للحياة، وتأثيرها عليك في كل لحظة.

نتوجّه الآن إلى درسنا الذي يتضمّن ما أدعوه «الفيزياء الروحية».

الحقيقة الأولى: كل شيء في الكون مهتز بالطاقة.

هذا يلخص حقيقة الحياة كما نعرفها. يُؤكّد العلم الحديث أن كل شيء في الكون: كل صوت، كل ضوء، كل شيء، بما في ذلك أنت، هو ببساطة طاقة نقية تهتز على ترددات مختلفة.

إن ما نرى أنه مادة صلبة يظهر ببساطة على أنه صلب ولا يتحرك من خلال عدسات إحساسنا، ولكننا عندما ننظر إلى تلك المادة على المستوى الجزيئي وأصغر من ذلك، فإنها ليست مادة صلبة على الإطلاق. بل إنها طاقة نقية تهتز بمعدل معين للسرعة.

انظر حولك أينما كنت الآن. من خلال حواسك المحدودة، تظهر كل الأشياء حولك صلبة ولا تتحرك، ولكن كل شيء تراه هو في الحقيقة يتحرك ومهتز وينبض بالطاقة. على سبيل المثال، قد يبدو هذا الجهاز اللوحي أو الكتاب الذي تمسكه بين يديك صلباً، ولكنه في الحقيقة مصنوع من ملايين وملايين الجزيئات التي تتحرك على نحو متواصل. إن الشجرة خارج نافذتك، والتي تبدو أنها ساكنة، هي في الحقيقة تنبض ومهتز.

ما من شيء لا يتحرك على نحو دائم!

عندما تُحدّق في نفسك في المرآة، يبدو أنك شكل جامد مصنوع من اللحم والعظام، صحيح؟ الحقيقة هي أنك طاقة كونية حقيقية تُشكل نفسها على نحو نيوترونات، وإلكترونات، وبروتونات تهتز في نمط مُحدد من الاهتزاز، في نمط نعرفه على أنه «كائن بشري».

إنّ «ميشيو كاكو»، وهو فيزيائي أمريكي مُنظر، مُهتم بعلوم المستقبل، وشريك مؤسس لنظرية الحقل الوتري «وهي واحدة من فروع نظرية الأوتار»، يُعرّف هذه الحقيقة كما يلي:

«ما الكون؟ إنّ الكون هو سيمفونية الأوتار المهتزة، وهكذا أولاً وقبل أي شيء نحن مجرد ألحان، ولسنا أكثر من موسيقى كونية معزوفة على أوتار مهتزة وأغشية يُطرق عليها». أحبُّ هذا الوصف. أليس مُذهلاً أن تعتبر أنه لا يوجد أبداً «لحن» مثلك تماماً، ولن يكون هناك مثله مُجدداً؟

الحقيقة الثانية: كل شيء في الكون يهتز في سرعة اهتزازية فريدة. إذا كان مصدر كل شيء في الكون هو الطاقة المهتزة نفسها، فلماذا تبدو مُختلفاً عن شجرة، أو قطعة، أو نجم؟ السبب هو أنّ كلّ شيء مُستقل يملك تردده الاهتزازي الفريد، أو خصائص مُميزة تعتمد على مدى سرعة أو بطء الحركة التي يهتز فيها. أنت تهتز بسرعة تختلف عن الطاولة، النبات، أو السحابة.

كيف تُحدد سرعة الاهتزاز الشكل الخاص المُميز لشيء ما؟ عندما يكون تردد الاهتزازات للمادة أبطأ، فإنّ المادة تُصبح أصلب وأكثر كثافة مادية. عندما يزداد تردد ذبذبات المادة، أو تهتز بسرعة أكبر، فإنّها تُصبح أقل وأقل كثافة، وأقل صلابة إلى أن تُصبح في نهاية المطاف الأثيرة.

هناك مثال بسيط على ذلك قد تختبره كلّ يوم وهو الماء وحالاته المُختلفة. إنّ ما نُفكر فيه على أنه ماء هو في الواقع مُركب كيميائي H_2O : كلّ جزيء من الماء يتكوّن من ذرتين من الهيدروجين، مُرتبطة مع ذرة واحدة من الأوكسجين.

يُخبرنا الفيزيائيون أنّ تبريد شيء ما يُبطئ اهتزازه، وتدفئة شيء ما يُسرّع اهتزازه. ما الذي يحدث عندما تضع سائلاً في الثلاجة؟ أنت تُبطئ اهتزاز ذلك المُركّب H_2O ، فيتصلّب على شكل مادة صلبة معروفة باسم الثلج. إذا كنت تفعل العكس،

وتُسرع من اهتزاز ذلك المركب H_2O من خلال تسخينه، فإنه يُغيّر الشكل عائداً من الثلج إلى السائل. ماذا لو قررت مثلاً إضافة المزيد من الحرارة، وتسريع وتيرة ذبذبات مركب H_2O الآن في شكله السائل، من خلال وضعه في وعاء على الموقد وتركه يغلي إلى أجل غير مُسمى؟ يتحوّل السائل إلى بخار، وأخيراً يبدو أنه يختفي!

إنّ شكل «الاهتزاز المتباطئ» من مركب H_2O «الثلج» يبدو صلباً جداً وكثيفاً. تخيل محاولة وضع يدك في كتلة الثلج: لا شك أنك ستؤذي نفسك. مع ذلك، فإنّ الشكل ذي «الاهتزاز المُسرّع» «البخار» هو شكل أقلّ كثافة بكثير من المادة، إلى درجة أنك يُمكن ألا تراه على الإطلاق، ويُمكن بسهولة وضع يدك خلاله، كما لو أنه ليس موجوداً حتى.

هل اختفى مركب H_2O ؟ كلا، إنه ما يزال موجوداً، ولكن على شكل رقيق جداً غير مرئي لعينيك. إنه يهتز بسرعة كبيرة جداً لا يُمكن معها أن يظهر صلباً وحقيقياً، ولكنه هناك بالطريقة نفسها. لم يُغيّر مركب H_2O جوهره، إنه فقط غيّر شكله.

الحقيقة الثالثة: إنّ مصدر الطاقة الجوهري لا يتغيّر أبداً.

دعونا نُخصّص ما وصلنا إليه حتى الآن: كلّ الأشياء هي طاقة مُهتزة، وتلك الطاقة تهتزّ في سرعات مُختلفة وترددات تجعلها إما أكثر كثافة، خُشونة، وضوحاً، أو أكثر رقة، دقة، وغير مرئية. من العجيب أنه على الرغم من أنّ هذا المصدر الواحد يُغيّر شكله، ويتجلّى في كلّ شيء موجود في الخلق، بما فيهم أنت، فإنه لا يُغيّر جوهره. إنه دائماً الطاقة الجوهرية الأساسية نفسها.

حيث يلتقي العلم والروحانية.

فقط خلال السنوات المئة الأخيرة أو نحو ذلك، تمكّن العلم الحديث من مراقبة وفهم ظاهرة المادة على أنها اهتزاز طاقة. مع أنك قد تكون مُندهشاً من معرفة أنه قبل أكثر من ألف سنة، وُصفت هذه الحقيقة نفسها حول طبيعة الحقيقة في نصّ مُقدّس معروف باسم «سباندّا كارينكاس»، أو «تعاليم الاهتزاز والنبض المُقدّس». هذه المجموعة من أبيات الشعر هي واحدة من أقدم نصوص «كشمير شايفيسم».

في اللغة السنسكريتية، تُترجم كلمة «سباندّا» على أنها «نبض أو خفقان»، وهو مُصطلح فني يُعبّر عن النبض المُقدس أو الاهتزاز الذي حسب هذه الآيات الشعرية، تنشأ منه كلّ الأشياء، ويتخلل كلّ شيء في الخليقة. قبل وقت طويل من وجود الفيزياء الحديثة، عبّر فهم «شايفيتي»، كما ورد في «سباندّا كارينكاس»، عمّا قبله العلم الآن كحقيقة:

إنَّ «سباندا» هي نبض الوعي المطلق.

تلك الطاقة الأصلية والتي هي مصدر كل شيء في الخلق المتجلي.

عندما «يتخّن» ذاك النبض أو الاهتزاز، ويتكثف إلى اهتزازات أبسطاً فأبسطاً،

فإنَّ المادة التي لا شكل لها يُصبح لها شكل.

وفي النهاية، تُصبح وعياً له صفة فردية مُميزة.

يكشف هذا الفهم أنَّ الطاقات الاهتزازية التي تُشكّل أجسامنا، كوكبنا، وكلّ ما هو موجود حقيقة هو «تعبيرات عن ذبذبات مُبطّنة» من الاهتزاز الأساسي أو النبض نفسه، وبالطريقة نفسها التي يكون فيها الثلج اهتزازاً بطيئاً من الماء.

من وجهة النظر هذه، أنا وأنت مُجرد أشكال مُكثفة جداً جداً جداً من الوعي الأسمى!

أتذكّر المرة الأولى التي تعرّفتُ فيها ودرستُ «سباندا كاريكاس». كنتُ قد مارستُ التأمل لأكثر من خمس وعشرين عاماً، وكنتُ أقوم للتوّ بصياغة تدريسي عن تغيّر الاهتزازات، ولكنني لم أسمع مُسبقاً عن هذا النصّ القديم. من أجل ذلك، عندما قرأتُ ترجمة هذه الأبيات الشعرية، كنتُ مذهولة أن أعرف أنه في القرن التاسع، جلب حكيم رائع هذه الحكمة العميقة حول حقيقة الحياة، والتي تُخبرنا تماماً ما يشرحه العلم اليوم.

دعونا ننتقل من القرن التاسع إلى العصر الحالي في القرن الواحد والعشرين، ونقرأ كلمات اثنين من علماء الفيزياء المعروفين وهما يصفان الكون مع استخدام الفهم نفسه الذي وصل له حكماء هنود عاشوا قبل ألف ومئتي عام. أولاً، «ألبرت أينشتاين»، الذي يُعتقد أنه الفيزيائي الأكثر تأثيراً في القرن العشرين، ويُعتقد أنه قال:

«فيما يتعلّق بالمادة، كنا جميعاً على خطأ. إنَّ ما أطلقنا عليه مادة إنما هو طاقة، وقد تمّ تخفيض ترددها واهتزازها بحيث تكون مُدركة من قبل الحواس. لا وجود للمادة».

إنَّ الفيزيائي النظري «ديفيد بوم»، الذي وصفه «أينشتاين» على أنه وريثه الفكري، قام بالوصف الفعلي للحقيقة بطريقة تعكس على نحو أوثق الحكم القديمة:

«إن المادة، مهما كانت، هي عبارة عن ضوء مُكثف أو مُجمّد».

أشعر بالقشعريرة عندما أقرأ هذه الاقتباسات، وأشعر أنني أقف في مُفترق طرق كوني سرمدى حيث يلتقي العلم مع تحقيق الذات. إنها أمثلة مُدهشة تُزهر وتفتح التفكير بسبب التقارب بين المعرفة الروحية القديمة والفيزياء الحديثة.

إن «فريتيوف كابر» الفيزيائي الأمريكي نمساوي المولد، المؤلف، قد وصف ببلاغة هذا التقارب في كتابه الضخم «طائفة الفيزياء»⁽¹⁾:

«وصل الصوفي والفيزيائي إلى النتيجة نفسها: أحدهم بدأ من العالم الداخلي، والآخر من العالم الخارجي. إن التناغم بين وجهات نظرهم يؤكد الحكمة الهندية القديمة التي تقول إن الحقيقة المطلقة الخارجية «براهمان»، تطابق الحقيقة الداخلية «آتمان».

ما هذا الوقت المذهل بشدة الذي نعيش فيه؟ عندما يمتلك العلماء الأدوات والتقنيات الأكثر تقدماً من أجل الرؤية، يُثبتون ما أدركه المُستنيرون في التأمل العميق، وسجّلوه عن طريق الكتابة على أوراق سعف النخيل في القرن التاسع! بيد أنه مهما فهمنا أنفسنا من خلال تعاليم النصوص القديمة، أَوْضَحْنَا أن نرى الحياة من خلال عيون العلم الحديث، فإن الحقيقة الواضحة والمذهلة هي ذاتها:

نحن كائنات نمتلك اهتزازات، وعميقاً في داخلنا، أوبعبارة أدق، على المستوى اللطيف والأكثر رقة، ينبض الجوهر الأصلي نفسه للمصدر المطلق في شكله الثابت.

ليس هناك فقط، بل إنه «هنا» كذلك على مستوى سطح الذي نظهر فيه على شكل شخصيات فردية.

بالتالي، بحكم التعريف، لا يُمكننا ألا نكون ذلك النبض السامي المطلق، والذي هو الكل.

قد تعتقد أن النبض المطلق هو ما تدعوه الإله، «المسيح»، «شيفا»، «بوذا»، حضور الأنا، النور الإلهي، أو أي شيء آخر قد يحمل معنى بالنسبة إليك. مهما كان ما تؤمن به، أمل أن يُعطيك هذا التفسير التجريبية نفسها من العجب والدهشة، تماماً كما كان يحصل لي في كلّ مرة كنتُ أتفكّر في أهميته.

من المذهل أن ندرك أنه أنا وأنت مجرد نسخة مكثفة ومجمدة من الطاقة المطلقة والتي هي مصدر الاهتزاز. أحب أن أخبر طلابي أننا جميعاً مجرد مصاصات وغي مثلجة!

تحويل أفكارك عن طريق تحويل وعيك.

نأتي الآن إلى الهدف مما أمل أنه كان درساً مُحَقَّرًا للتفكير في الفيزياء والماورائيات، وفي الواقع، هو المبدأ الروحي الأساس في عملي، وفي هذا الكتاب:

نحاول مُعْظِمتنا تغيير أنفسنا على مستوى أفكارنا، مشاعرنا، سلوكنا.

بيد أن هذه سيطرة، وليست تغييراً.

يجب أن يحدث التغيير الحقيقي، ويُمكن أن يحدث فقط على مستوى الاهتزاز الخاص به، من أجل أن يكون حقيقياً ودائماً.

هل هذا الأمر ذو معنى؟ هذا ما قصدته في وقت سابق عندما عرضتُ فكرة التغيير من المصدر، والتحول من الداخل إلى الخارج، والذهاب إلى أبعد من محاولة إدارة نفسك، إلى أن تكون السيد على نفسك.

إن تغيير نفسك لا يعني اكتساب أو تعلم معلومات أو مفاهيم جديدة.

أنت لا تحاول التفكير أو التصرف على نحو مختلف.

أنت مُختلف.

أنت فعلياً تُدير على نحو مُختلف من أعماق وعيك.

لقد قمت بتغيير الاهتزاز الخاص بك كإنسان.

لقد كانت إحدى ذكريات الطفولة المفضلة لدي هي مشاهدة الإنتاج التلفزيوني من عام 1954 «بيتر بان»، والموسيقى المعدلة كي تتوافق مع المسرحية والرواية الرائعة «جي إم باري». أتذكر بوضوح أنني كنتُ أجلس على الأرض أمام تلفازنا الأسود والأبيض الصغير، «مع الهوائي على شكل أذني الأرنب»، كنتُ مفتونةً بـ«بيتر» و«تنكريل» القادمين من خلال نافذة الحضانة من أجل أخذ الأطفال إلى «نيفرلاند». رثى «بيتر» الغبار الخيالي على العائلة، وطلب منهم «فكروا بأفكار محبة، رائعة، وسعيدة. وسوف تصعدون إلى الأعلى!». كم تمنيتُ أنني أستطيع أن أطيء أيضاً!

ألن يكون الأمر رائعاً أن تكون لديك دائماً أفكار إيجابية، ترفع المعنويات، توسعية، وألا تكون أبداً مُعذباً من قِبل أفكار، سلبية، محدودة، مُخيفة، أو حتى مُثيرة للقلق؟ سوف نخبر جميعنا مُباشرة المزيد من راحة البال، والمزيد من الثقة والفرح. أعتقد أنه من المهم أن تتواجد نية لأفكارنا في أن تكون «جميلة، سعيدة، رائعة». مُحببة جداً بحيث ترفعنا دائماً. مع ذلك، فإنّ التحوّل الحقيقي والدائم ليس مُجرد محاولة للتفكير بطريقة مُختلفة، ولكن أن تكون مُختلفاً في الواقع. كيف يُمكننا تحقيق ذلك؟

هل سألت نفسك ذات مرة من أين تأتي الأفكار؟ تأتي أفكارك من الوعي، ذاك الحقل من الوعي الكامن وراء أفكار مُحددة على مستوى أكثر دقة من وجودك. إنّ أفكارك هي فقط المرحلة النهائية أو المنتج النهائي لوعيك بعد أن يمرّ اهتزاز وعيك الخاص عبر العديد من المصافي، والتي سوف ننظر إليها بعمق أكثر لاحقاً في هذا الكتاب.

تخيّل الوعي مثل قطار يبدأ رحلته في المحطة الرئيسة، ثم يقوم بتوقفات عديدة في الكثير من محطات التحويل، حتى يصل إلى نهاية الخط. إنّ آخر موقف على المسار يُسمّى الفكر، ومن هناك يتّرجل «الركاب»، أي أفكارك.

يُمكنك أن تُجرب كل ما تريد كي تُسيطر على أولئك «الركاب»، فم بمنحهم ملابس مُختلفة وأكثر جاذبية، قد تُخفهم عن الأنظار، قد تنجح بضع دقائق، ولكن خمن ماذا؟ إنّ القطار التالي قادم على الفور إلى المحطة من مركز الوعي، مع حمولة كاملة جديدة من ركاب الفكر. من أجل ذلك، يكون العمل على تغيير أو السيطرة على أفكارك، حالما تصل بالفعل من وعيك هو أمر مُحبط، مُرهق، وغير مُجد. لقد فات الأوان، لقد حصلت على الفكرة للتوا

تماماً مثل موجة ترتفع من المحيط،

ترتفع الأفكار من مُحيطك الداخلي الخاص بالوعي.

لا يُمكنك فصل موجة عن مصدرها، وهو المحيط.

تماماً كما أنه لا يُمكنك أن تُغيّر نوعية الماء في موجة واحدة دون تغيير نوعية المياه في المحيط،

كذلك لا يُمكنك تغيير نوعية أفكارك وعواطفك من غير تغيير الوعي من حيث تنشأ هذه الأفكار.

ها هي طريقة أخرى من أجل فهم هذا:

دعونا نتظاهراً أن لديك مصنعاً يستخدم الصوف الأخضر من أجل صنع العديد من أصناف الملابس. ما لون كل شيء يخرج من المصنع؟ بالتأكيد سيكون ذا لون أخضر! يُمكنك أن تقول لنفسك كل ما تُريده أن الملابس باللون الأحمر. يُمكنك تصوّر خلال هذا الوقت أنه عندما يتم نسج الصوف إلى معطف، فإنه سيظهر بلون أحمر بدلاً عن الأخضر. يُمكنك وضع المُلصقات على الملابس الخضراء التي تنص: «هذه في الواقع سترة حمراء». ولكن إذا تم صنع الملابس من الصوف الأخضر، فستبقى تخرج بلون أخضر.

إنّ الحل الوحيد هو أن تذهب إلى مصدر المشكلة، وتُغيّر المواد الخام التي تصنع منها كل الملابس.

أعتقد أنّ هذا أحد أهمّ نقلات تغيير الحياة من خلال الفهم والتي يُمكنك فعلها، وهو أن تُغيّر حقاً تفكيرك، واهتزاز الأفكار التي يُنتجها، عليك أن تذهب أبعد من الفكر إلى مصدره: إلى وعيك، وتقوم بالتغيير من ذاك المستوى الأساسي.

من التفكير الإيجابي إلى الاهتزاز الإيجابي.

إنّ التفكير على نحو إيجابي هو ممارسة رائعة. ولكن كيف أذهب أبعد من مجرد محاولة أن أكون مُفكراً إيجابياً، وأصبح كائناً ذا ذبذبات إيجابية حقاً؟ هذا هو أساس عمل نقلة الروح الذي قمتُ به في مدة عقود عديدة، الأمر الذي سأوضحه لك في الفصول القادمة. إنها أيضاً واحدة من أكثر نقلات الروح أهمية والتي تستطيع القيام بها.

نقلة الروح



الانتقال من التفكير الإيجابي إلى الاهتزاز الإيجابي

لا يُمكنك تغيير تفكيرك على نحو دائم، دون تغيير اهتزاز وعيك.

إنّ أحد الطرق التي تمّ تصميم جسدنا ودماعنا عليها هي أنه يُحاول أن يجلب كل شيء إلى الانسجام والتوازن. من أجل ذلك، حتى لو حاولنا أن نُسيطر بوعي على

فكرنا وموقفنا من الخارج، فإن تلك الجهود سوف تفشل على نحو محتوم لو لم تكن مبنية على أساس متين من الوعي في الداخل. صحيح أنه يُمكنك فرض أو وضع بعض الأفكار الإيجابية في تفكيرك بعض الوقت، ولكن إذا كانت تلك الأفكار لا تهتز في مُحَاذَاة مع الاهتزاز الأعظم لقلبك وروحك، فلن تكون قادراً على حملها.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار المحببة عن نفسك، إذا كنت في أعماقك تهتز مع الحكم على الذات.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار عن كونك في وفرة، إذا كنت في أعماقك تهتز مع مشاعر عدم الاستحقاق.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار عن كونك قادراً واثقاً، إذا كنت في أعماقك تهتز مع الشك في النفس وعدم الأمان.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار عن رغبتك بالقيام بعلاقة حميمة مشبعة، إذا كنت في أعماقك تهتز مع الخوف وعدم الثقة.

على سبيل المثال، قد تُحاول أن تتمسك بفكرة في تفكيرك، تماماً كفكرة أستحق النجاح والوفرة، ولكن إذا كانت هذا الفكرة لا تهتز في مُحَاذَاة مع الحقيقة في أعماقك، فإن تلك الأفكار الإيجابية سوف «تتذبذب إلى الخارج» وتُستبدل بأفكار ذات اهتزاز أقل تناغمًا، مثل تلك الأفكار من الخوف، الاحتياج، الاستياء. مهما كان الإخلاص الذي تُحاول أن ترى فيه نفسك، أو ترى حالتك في ضوء إيجابي، قد تجد نفسك مُحْبَطاً، مُرتبكاً، أو حتى تشعر كأنك شخص فاشل نوعاً ما، لأنك على ما يبدو غير قادر على «وقف» جيوش الأفكار المحدودة، من التقدم إلى تفكيرك والاستيلاء عليه.

هل أنت في معركة اهتزازية مع تفكيرك؟

مُؤخَّراً، بينما كنتُ في مؤتمر ألقى محاضرة، أخبرني إحدى مساعداتي أن رجلاً كان ينتظر أن يتحدث معي ساعات وقد بدا حزيناً جداً. أضافت: «لقد قرأ جميع كتبك وهو من أكثر المعجبين بك، يبدو لطيفاً جداً، ولكن كما يقول يُحاول يائساً التحدث إليك خمس دقائق». لم يكن العرض الذي قدمته طويلاً عدة ساعات، ولذلك طلبتُ منها أن تُعرفني إليه.

لقد أعجبني «غريغ» في الدقيقة نفسها التي التقيته فيها، فقد كان مُتحدثاً جماهيرياً في عالم المال والأعمال، وكانت لديه طاقة صادقة جداً.

إعترف: «أعتقد أنّ هناك خطب ما، أنت الشخص الوحيد الذي أثق به كفاية كي أشارك معه ذلك. أشعر بالحرّج من مُجرّد الحديث عن ذلك».

طمأنته قائلة: «يُشرفني أن تشعر بمثل هذا المستوى من الثقة، على الرغم من أننا لم نجتمع من قبل. قل لي ما الذي يُسبب لك الكثير من التوتر».

نظر «غريغ» حوله خلسة من أجل التأكّد أنه لم يكن هناك أحد يستمع، ثمّ وبنظرة مذنبّة جداً على وجهه، انحنى إلى الأمام وهمس: «مهما كان الجهد الذي أبذله وأنا أحاول، لا أحصل دائماً على أفكار إيجابية».

أجبتّه بدعس طبعي: «أنا لا أفهم، هل يعني هذا أنّ لديك أفكار سيئة لا تستطيع السيطرة عليها، وأنت خائف من أن تقوم بشيء خطير؟».

شرح لي: «آه كلا، لا شيء من هذا القبيل. ما أعنيه هو أنني عملتُ على نفسي سنوات، حتى أنهم كانوا يدفعون لي كي أقوم بتعليم الآخرين كيفية تحسين أنفسهم وأعمالهم. عملتُ بجد كي أفكر على نحو إيجابي فقط، وأجذب الأشياء الجيدة إلى حياتي. ولكن مهما حاولتُ، ما تزال لديّ أفكار مُخيفة حول مسيرتي المهنية، أو أفكار غاضبة حول صديقي، وحتى لو حاولتُ التخلص من الأفكار السلبية خارجاً بواسطة ادخال أفكار إيجابية، فإنها لا تذهب بعيداً دائماً. أشعر بالرّوع من أنني فاشل في أن أكون شخصاً جيداً، وأنه ثمة خطأ فادح عندي».

اقتربتُ وأخذتُ بيدي «غريغ»، وقلتُ له: «أريد منك أن تستوعب ما أقوله لك الآن، لأنه نابع من قلبي، لا يوجد شيء خاطئ فيك!، وأنت لستَ فاشلاً، وليست غلطتك أنك تشعر بهذه الطريقة، أنت فقط تفتقد بعض المعلومات الحاسمة التي من شأنها أن تُساعدك على فهم نفسك وتفكيرك».

أجاب بقليل من الارتعاش: «حسناً، ماذا أفعل الآن؟».

«أريدك أن تتأكّد أنك أتيت في الوقت المناسب إلى مُحاضرتي، وأريد منك أن تستمع بعناية إلى كلّ شيء سأقوم بشرحه، ثمّ تعال كي تلتقي بي في الاستراحة التالية، وسنتحدث مرة أخرى».

خلال جلستي، قدّمتُ الكثير ممّا كنتُ أشاركه هنا عن التحوّل الاهتزازي، وحول إعادة مُعايرة وعيك بحيث تهتزّ الأفكار التي تنشأ منه على نحو طبيعي مع الأسس. استطعتُ أن أرى «غريغ» يجلس في الصف الثاني، يُخربش باهتياج مُلاحظات، ويومئ برأسه بحماس.

في نهاية توقيع كتابي، كان «غريغ» ينتظرني، وبدأ كأنه رجل آخر: كان مُبتسماً ومُقعماً بالطاقة، وبالكاد يتمالك نفسه من الاثارة. قال «غريغ» هاتفاً: «شكراً لك، شكراً لك، شكراً لك، لقد كان كل ما قلتيه ذا معنى كبير. أشعروك أنني فقدتُ للتو ألف باوند من القلق. خلال محاضرتك، خطر لي فجأة أنني كنتُ في حالة حرب مع نفسي وأفكاري. هل يمكن أن يكون هذا سبب أنني مُنهك للغاية طوال الوقت؟».

«نعم، هذا هو بالضبط ما كنتُ تقوم به، وهو يأخذ منك الكثير من الطاقة كي تُحارب على نحو مُستمر ضد تفكيرك، بدلاً من التحول من الداخل إلى الخارج. قلتُ لك أنه ما من خطأ فيك! كان هناك فقط بعض الفهم المفقود، والذي كنتُ في حاجة إليه. هذا هو السبب في أنني أحبُ التدريس».

قال مع ابتسامة: «وأنا أحبك!».



التقيتُ سابقاً بالمثلثات من أمثال «غريغ» من الباحثين الصادقين الذين يُرهبون أنفسهم، أو يشعرون أنّ هناك خطب عندهم، لأنهم لا يستطيعون أن يرتقوا إلى مستوى المعايير التي حددوها لأنفسهم. قد تكون مُتفاجئاً أن تعلم، تماماً كما كان «غريغ»، أنّ نواياك الصادقة أن تُفكر بإيجابية أكثر، دون تغيير وعيك أيضاً، يستطيع في أحوال كثيرة أن يخلق معركة اهتزازية داخلك، معركة لا تُدرك حتى أنها تحدث.

إنّ اهتزاز أفكارك الواعية يتصادم مع اهتزاز أفكارك اللاواعية.

والنتيجة هي مثل لعبة مُصارعة الاهتزازات!

هناك قسمان منك يتناوشان من أجل التفوق،

وحياتك وأحلامك عالقة في الوسط.

تخيل أن يتم التعبير عن أفكارك الإيجابية من قِبل جزء منك، ويتم التعبير عن الأفكار الضيقة اللاواعية عن طريق جزء آخر منك. يقول جزؤك الإيجابي: «أريد أن أكون صاحب مشروع تجاري ناجح!»، بينما يقول جزؤك الضيق: «أنت لا تستحق ذلك. لقد كنت دائم الماطلة، وكنت زوجاً ووالداً سيئاً في زواجك الأول، لأنك كنت تشرب الخمر كثيراً». يقول جزؤك الإيجابي: «توقف عن إخباري أنني سيء، أعلم أنني ارتكبت أخطاء، ولكنني أستحق الفرصة والإنجاز، يُمكنني أن أكون أفضل هذه المرة. بينما

يقول جزوك السليبي: «اعترف بهذا، أنت تشعر بالذنب تجاه كل الطرق التي كنت فيها خارج الاستقامة. لقد خيبت أمل الجميع! أنت لا تستحق السعادة. سوف تُضيعها مرة أخرى».

«أنت الآن في حالة حرب مع نفسك، حرب بين دُنبذبات عاطفية لاواعية، ودُنبذبات الفكر الواعية. ما التأثير الذي ستتركه معارك الاهتزازات هذه عليك؟

أولاً: المعارك الداخلية تستهلك قدراً كبيراً من الطاقة.

لقد عملت مع الكثير من الناس مثل «غريغ»، الذين ليس لديهم أي فكرة أنّ صداماتهم الداخلية كانت تُرهقهم.

في كثير من الأحيان تنسرب الطاقة الحيوية التي نحتاجها من أجل الاستثمار في توسّعنا، إبداعنا، نجاحنا، بسبب الجهد الذي علينا أن نبذله باستمرار بوعي أو دون وعي، في محاولة الكفاح ضدّ مخاوفنا، شكوكنا، انعدام الأمن على الأرض.

ثانياً: المعارك الداخلية تخلق حالة مُزمنة من الاضطراب الداخلي والقلق. تخيل أنك جالس بين شخصين وسط جدال ضخم أو قتال مستمر ويستمر. ما مدى الهدوء أو التركيز الذي يُمكنك أن تشعر به؟ ليس كثيراً! أنت مذهول من الفوضى والمأساة، حتى لو كنت لا تعرف أو تهتمّ بالناس الذين يتقاتلون، فلا تزال متأثراً باهتزازاتهم القتالية. هذا ما يحدث لنا عندما كنا نعيش في دُنبذباتنا الخاصة الداخلية «منطقة الحرب».

ثالثاً: المعارك الداخلية تُعطي الكون، وكلّ شخص آخر، رسائل مُزدوجة اهتزازية:

«أنا أستحق الأشياء الجيدة | أنا لا أستحق الأشياء الجيدة».

«أريد أن أنجح وأقود، لذا أعطني مسؤولية | أنا لا أثق بنفسي أنني سأنجح وأقود، ولذلك يجب ألا تثق بي أيضاً».

«تعال إلى هنا، أريد الحب | اذهب بعيداً، أنا خائف من أن أصاب بأذى».

«يُمكنك الاعتماد عليّ كي أقوم بعمل جيد | أنا مُتضارب وخائف من أن أفسد الأمر وأخذلك».

تماماً مثل جهاز الكمبيوتر الذي يحصل له جمود عندما تُعطيه أوامر

متعارضة، يُمكن لحياتك أن تتعثر عندما لا تكون مُتماسكة اهتزازياً، وقد لا تكون واعياً حتى بما يحدث. لقد قُمتُ بتسمية هذا العطاء إلى الكون، أحبابك، الأشخاص الذين تلتقيهم، رئيسك في العمل، زملائك، أو عملائك المُحتملين بمصطلح «رسائل الاهتزازات المزدوجة».

أعرف الكثير من الناس ذوي النوايا الطيبة الذين أصبحت مهتمهم وأمورهم المالية ضحايا لتلك الحروب غير المرئية بين الاهتزازات. لقد كان لديهم حلم إيجابي، رؤية، أو هدف في الأعمال، ولكن دون علم منهم، لم يكن هذا الهدف على مُحاذاة مع الطريقة التي يهتزون فيها شعورياً عميقاً في داخل قلوبهم ووعيمهم، فلم يستطع بعضهم الحصول على مشروعه على أرض الواقع، بينما أظهر آخرون نجاحاً واضحاً، ولكنهم بعد ذلك فقدوه، لأن هناك مجموعتان منفصلتان من الأوامر التي تعمل في غرفة تحكم الاهتزازات الخاصة بهم مثل: «أنا أستحق ذلك | كلا، أنا لا أستحق ذلك».

التحول الحقيقي يعني مُعايرة نفسك اهتزازياً:

«التخلص من» أنماط الاهتزازات المُتنافرة القديمة من وعيك التي لا تخدمك،

و «إعادة تشكيل» أو تغيير الاهتزاز الخاص بك، إلى اهتزاز واحد يعكس ترددات أعلى من الطاقة.

عندما تنتقل اهتزازياً، ما الذي يحدث؟ كما رأينا في نقاشنا في وقت سابق عن فقرة «عميقاً وإلى الأعلى» سيكون لديك على نحو طبيعي المزيد من الأفكار والعواطف التي هي على نحو عفوي وعضوي في مُحاذاة مع أعلى مستوى من الحقائق والمبادئ. أنت تظهر في العالم على نحو مُختلف. سيشعر الناس على نحو مُباشر بهذه الاهتزازات. ويصبح من أنت في الداخل، وكيف تُقدّم نفسك في الخارج، أموراً مُتماسكة ومُنسجمة.

هذا هو بالضبط ما حدث مع «غريغ». لقد قرر أن يحضر بعض ورش العمل معي من أجل مُعايرة نفسه اهتزازياً من الداخل، كي يتطابق واقعه الداخلي مع أفكاره العليا ورؤاه لنفسه. لقد بعث لي فيما بعد رسالة بريد إلكتروني سارة مع آخر أخبار تقدمه، وفيما يلي مقتطف منها:

«أكتب لك من «لندن» حيث أقوم بتدريسي الأول لصالح منظمة دولية ضخمة، كنتُ أحاول أن أنضم إليها منذ خمس سنوات. كم هذا مُهين! طالما أحبوني لكنهم قالوا

إنني لم أكن «أصلح حقاً»، بعد العمل معك، أدركت أنهم شعروا على نحو غير واع، أنه علي الرغم من تبجحي واطهاري للثقة في الخارج، إلا أنني كنت في الداخل مهزوزاً أكثر مما أبدو.

بعد ثلاثة أسابيع من آخر مؤتمر حضرته معك، التقيت مع مجلسهم من جديد، وهذه المرة، لم يقوموا بتوظيفي بسرعة كافية. ولكني أطحت بهم. أنا لم أفعل أي شيء مختلف، ولم أقل شيئاً مختلفاً، ولكني كنت متأكداً أنني كنت على تردد مختلف، شكراً لهذا العمل. أنا أعلم أنك قلت لي ذات مرة عندما قمت بمسح الكثير من ذلك التنافر الداخلي، وإعادة معايرة طاقتي، أن الناس يمكن أن يشعروا بها، وأنا لا أستطيع أن أصدق كم كنت مُحقة. أعتقد أنني لم أقدم لهم رسائل طاقة مُخلطة بعد ذلك، ولذلك حصلت على العقد، وقد تُرجم هذا إلى مضاعفة أرباح الشركة التي أعمل فيها لهذا العام الجاري!.

إنّ رسائل مثل هذه تجعلني سعيدة دائماً بعملتي كمُعَلِّمة. لقد قام «غريغ» بنقلة روح كبيرة عندما أدرك أنه احتاج إلى فعل أكثر من مجرد التفكير على نحو إيجابي، إنه في حاجة إلى أن يهتز على نحو إيجابي من الداخل إلى الخارج.

هل مفهوم «إعادة معايرة» أنفسنا يبدو مُعقداً، غامضاً، أو مُستحيلاً؟ لا ينبغي أن يكون كذلك. تذكر: نحن جميعاً كائنات ذات اهتزازات، نبضات من الوعي المُطلق.

كلّ ما يحدث لنا من الخارج أو الداخل ببساطة مُجرّد اهتزاز يُؤثر في
ذبذباتنا

إنّ ما نُفكر به، نقوم به، نشعر به، نسمعه، نراه، ومَن نقضي أوقاتنا معهم، جميعهم لهم تأثير اهتزازي علينا. الأمر الذي يُغيّرنا حرفياً لحظة بلحظة.

كما سنرى، فإنه عن طريق تعلّم أنواع التجارب الاهتزازية التي تصنع أعلى تردد اهتزازي، والتأثير الأكثر فائدة، ثم الانخراط في تلك التجارب، سوف نُغيّر أنفسنا من المصدر ذاته.

تستطيع إعادة معايرة أوارجاج اهتزازك من خلال البدء في خلق تجارب اهتزازية قوية، من شأنها أن تُعيدك إلى أعلى مستوى اهتزازي.

هذه الرحلة المثيرة لنقلات الروح.

كل شيء يهتز مع كل شيء.

«كل فعل، فكرة، خيار، يُضاف إلى العمل الفسيقي الدائم، فتتموج قراراتنا من خلال كون من الوعي كي تؤثر في حياة الجميع. كل فعل أو قرار يُتخذ من أجل دعم الحياة، يدعم جميع أشكال الحياة، بما في ذلك أنفسنا».

«ديفيد آر. هاوكيتز»، دكتوراه في الطب.

في وقت آخر من هذه الحياة، خلال بضع سنوات في أواخر الستينيات وبداية السبعينيات، كنت طفلة حسنة النية كالزهرة، «لم أكن من ذاك النوع الذي يأخذه الذهول والسكر، ولكنني كنت من النوع المتأمل». سافرت على طول ساحل ولاية «كاليفورنيا» متطفلة كي يفلوني مجاناً، وعشتُ هناك أسابيع في مقصورة متحركة من نوع «فولكس واجن»، أطبخ أرزي البني على جانب الطريق، حضرتُ المسيرات المناهضة للحرب، ووزعتُ الزهور على حاملي بندقية الحرس الوطني، ورقصتُ تحت ضوء القمر في مهرجانات الحب، ومهرجانات Be-Ins «إبحث عنها إذا كنت أصغر من خمسين سنة!».

كان من الشائع هناك حمل لافتات تقول: «كُلنا واحد». لم أكن متأكدة ما يعنيه هذا القول، ولكنني أحببته. لقد تناغم مع شيء عميق في داخلي، الشوق كي أجد بطريقة ما وسيلة من أجل تجاوز تجربة الانفصال والانقطاع التي كانت تلتابني طويلاً حسبما أذكر. لم يكن لدي أي فكرة في ذلك الوقت، في أيامي الأولى من كوني باحثة رسمية، أنّ جميعنا واحد حقيقة!

إذا كنا أنا وأنت مكونون من طاقة اهتزازية، وكل شيء حولنا مكون من الطاقة الاهتزازية، إذاً فنحن جميعاً مرتبطون حقيقة مع كل شخص وكل شيء.

حتى من وجهة نظر الفيزيائيين، إن لم ننظر إلى الماورائيين، فإن الانفصال ليس إلا ضرباً من الوهم، بل إنه استحالة!

نحن جميعاً جزء من المطلق، البحر الاهتزازي من الطاقة نفسها، المجال الهائل، الغامض من الطاقة. هذا يعني أنك لست موجوداً في الفراغ خارج تلك الوحدة، وأنه لا يمكنك أن تكون منفصلاً عنها، حتى إن كنت تُصرّ على أن تكون كذلك.

عندما نتأمل فيما يعنيه تحوّل الاهتزازات، فإنّ نقلة الروح التالية تُوجهنا نحو اتجاه جديد وهام.

نقلة الروح.



الانتقال من التفكير في نفسك على أنك كائن عاطفي/فكري
إلى مفهوم أنك كائن اهتزازي.

إنها واحدة من أهم نقلات الروح التي أتمنى أن أقدمها لكم: دعوة من أجل البدء في فهم نفسك ليس على أنك كائن فكري أو عاطفي، ولكن بوصفك كائناً اهتزازياً. حتى لو كنت تعتقد أنك تتصل بالأمور فكرياً أو عاطفياً، فإن الطريقة الأساسية التي ترتبط بها بكل شيء هي الاهتزاز والذبذبات. إن كيفية اهتزازك طاقياً مع العالم ومع نفسك، تُحدد ما تنماهى معه على أنه «أنت».

من وجهة نظر الفيزياء، يُمكنك أن تُفكر في العالم على أنه مجالات للطاقة أو الاهتزازات التي تهتز باستمرار مع بعضها البعض. لقد رأينا أنك في جوهرك مادة اهتزازية، أنت وعي «تكثف» إلى كائن بشري. أنت حقل اهتزازي متحرك من الطاقة، يقع في رقص دائم مع مجالات أخرى مُهتزة من الطاقة، ليس فقط مع الطاقات التي أنت تعي تفاعلك معها، مثل الناس، ولكن مع كل شيء!

أنت تصنع موجات على نحو دائم.

دعونا نستعرض درساً آخر في الفيزياء الروحية، مُركّزين هذه المرة كيف أنّ طاقتك الأساسية، أو اهتزازك، يتحرك ويتفاعل مع الطاقة الاهتزازية للعالم.

هل سبق وألقيت حصاة وسط الماء؟ إذا كنت فعلت ذلك، فقد رأيت الفيزياء في مرحلة العمل، حيث أنّ الطاقة أو اهتزاز الحصاة المُتفاعل مع الماء ينتشر في موجات دائرية، وتموجات من المركز. لقد أصابت الحصاة بقعة صغيرة واحدة فقط في البركة، ومع ذلك، فإن تأثير الاهتزاز لم يقتصر على تلك المنطقة، بل ذهب أبعد من ذلك. بسبب طبيعة الاهتزاز: تخبرنا الفيزياء أنّ كل طاقة، أو اهتزاز، يستقل على شكل موجات.

إنّ الموجة هي نبض أو اهتزاز للطاقة التي تنتقل عبر الأثير، ومن خلال المادة، مثل الهواء أو الماء. إنّ الموجات هي الوسيلة التي تُنقل فيها الطاقة، مثل الصوت والضوء، وتنتشر وتنتقل إلى الخارج من مصدرها. يُمكننا أن نرى بعضها، مثل تلك الطاقات المادية التي نشأت من تأثير الحصاة على الماء، أو موجات مُعينة من الضوء في جزء من الطيف المرئي للعين المجردة. هناك أنواع أخرى موجودة «مثل الموجات في أفران «الميكروويف»، والأشعة السينية، موجات الراديو، أو الموجات الكهرومغناطيسية». ولكن لا يُمكننا ملاحظتها. إنها غير مرئية للعين، ويُمكننا قياسها فقط بالمعدات الخاصة التي يُمكنها كشفها أو «رؤيتها».

لقد شهدنا جميعنا أمواج المحيط تتكسّر وتتضارب ببعضها البعض، ممّا يُسبب الرشّ والرذاذ. هذا مثال عن «الرقص» الاهتزازي بين حقلين للطاقة هما في هذه الحالة من المياه، بيد أنّ التفاعل بين موجات الطاقة هو فعلياً ما يجعل الحياة كما نعرفها.

تحدث رقصة الطاقة الكونية دائماً في كلّ مكان من حولنا.
كلّ شيء يرقص اهتزازياً مع كلّ شيء آخر، من أصغر الجسيمات
والجزيئات الذرية،

إلى جاذبية النجوم والمجرات وكلّ شيء بينهما.

أنت في حالة رقص دائم مع كل شيء!

إذا كان كلّ شيء يهتز بالطاقة يُسافر عبر الكون في موجات، فإننا نستطيع أن
نصوّر الكون مثل قاعة كونية ضخمة مليئة بالجزيئات والموجات التي تتراقص في مليارات
من الأنماط والإيقاعات التي تُشكّل الخلق، وكلّ شيء فيها!

دعونا نتحول مرة أخرى من المسألة الكونية إلى المسألة الشخصية، والموضوع
الذي بين أيدينا: أنت و«رقصتك» الاهتزازية الفريدة من نوعها. تماماً كما فهمنا أنّ
كلّ الطاقة تنتقل إلى الخارج في موجات من مصدرها، وكذلك اهتزازاتك ونبضاتك
تنتشر في موجات إلى العالم حولك ومنك أنت المصدر.

ما الذي يصنع اهتزازاتك الشخصية؟ أهمّ المكونات الأساسية هي أفكارك
ومشاعرك. إنّ الأفكار والمشاعر هي مُجرّد نبضات كهربائية في دماغك مع مُحتوى
مُعين مُرفق معها.

كل فكرة أو شعور تختبره يُشكل موجات من الطاقة مع تردد اهتزازي مُحدد. بإمكان الرسم الكهربائي للدماغ «EEG» تسجيل تقلبات القوة المحركة، أو النشاط الكهربائي في دماغك.

تخلق كل فكرة لديك اهتزازاً أو نبضاً. كذلك يخلق كل شعور اختبرته اهتزازاً. كذلك كل تفاعل، كل شيء تراه، كل شيء تسمعه، وكل شيء تختبره يخلق اهتزازاً مُحددًا. تماماً مثل كل الاهتزازات، هذه الاهتزازات تحتوي الطاقة.

يُدرك مُعظمنا أن الأفكار التي نمتلكها، والمشاعر التي نُحس بها تؤثر فينا، إما ترفعنا أو تُحبطننا؛ إما تُلهِمنا أو تُخيفنا. وهلم جرا. غالباً ما نُقنع أنفسنا أننا إذا لم نُخبر الآخرين بما نشعر به أو نُفكر به، فإنهم لن يُدركوه أو يتأثروا به. مع ذلك، فقد رأينا أن طبيعة موجات الطاقة هي أنها تنتشر إلى الخارج، تماماً كما هي طاقة الحصاة التي ضربت سطح البركة، والتي كانت ضمن تلك البقعة الصغيرة من الماء، ثم سافرت إلى الخارج في الموجة تلو الموجة؟ من أجل ذلك، فإن تأثير أفكارك وعواطفك ليس مُجرد شيء تختبره أنت.

يؤثر الاهتزاز في الاهتزاز.

أنت اهتزاز في فعل مُستمر، وردة فعل مع كل شيء.

تُداع أفكارك ومشاعرك على شكل ذبذبات خارجاً إلى العالم كل الوقت.

هذا يعني، كونك كائن اهتزازي مُتحرك، أنك تُؤثر في كل شيء كل الوقت. في الحقيقة،

من المُستحيل ألا تستطيع أن تُؤثر في كل شيء !

قبل عدة أشهر كنتُ أناقش هذا المبدأ مع صديقة لي، وجلس ابنها البالغ من العمر ثمانية عشر عاماً كي يستمع. قال «برنت»: «أحبُّ سماعك تتحدثين، وهذا تفسير رائع جداً، ولكنه بالتأكيد، لا ينطبق عليّ».

سألته «كلاً؟ لماذا؟».

«لأنني أبقى دائماً أفكاري ومشاعري لنفسِي، كيلا تخرج. إنها تبقى هنا حيث لا يعرف أحد عنها»، وأنهى كلامه بفخر، وهو ينقر على رأسه وصدرة.

استجبتُ مُبتسمة: «إذا، «برنت»، أنت تقول أن بشرتك تحفظ جميع الاهتزازات

من أفكارك ومشاعرك مُغلقة في الداخل، أليس كذلك؟ والطاقة لا يُمكن أن تنتقل عن طريق جلدك؟».

نظر الآن نظرة حيرة، كما لو أنه كان يعلم أن منطقته ينهار، واعترف: «لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة».

«هل التقطت مؤخراً صورة على هاتفك وأرسلتها إلى أي شخص؟».

«بالتأكيد، أرسلت هذا الصباح إلى صديقتي صورة لطيفة لكلي».

شرحَتْ له: «لقد تمَّ تغيير تلك الصورة إلى موجات كهرومغناطيسية، احتوت معلومات رقمية، وأرسلت إليها عبر الأثير، هل قامت باستلامها؟».

أجاب «برنت»: «بالطبع، وعلى الفور».

«هل أوقف الهاتف أو جدران غرفة نومك أو كافة الأشياء بينك وبين صديقتك، رسالة الاهتزازات من العيور؟».

قال مُبتسماً وبخجل: «حسناً، فهمتُ وجهة نظرك. إذاً، الاعتقاد أن الاهتزازات والمشاعر تبقى محبوسة في داخلي، وأن الآخرين لا يشعرون بها فقط لأنني لا أتحدث عنها هو نوع من الغباء، أليس كذلك؟».

«ليس من الغباء، يا عزيزي، إنه فقط أمر غير علمي».

السبب في أنك إذاعة بشرية تبتُّ على مدار الساعة.

قد تكون أمنت تماماً مثل صديقي الصغير «برنت»، أنك عندما «تسمع» فكرة داخل رأسك، أو تشعر بشعور قوي، فإنَّ هذه الاهتزازات لا تؤثر على أي شخص آخر، وهي موجودة داخل نظامك على نحو سري. بالطبع هذا ليس صحيحاً. إذا كنت تختبر أفكاراً أو مشاعر ذات اهتزاز مُنقبض مثل إصدار حكم، أو اهتزاز مُتقلب مثل الغضب، أو اهتزاز هائج مثل خوف، فهذه الطاقات تبتُّ على شكل موجات. وبالطريقة نفسها، إذا كنت تختبر أفكاراً أو مشاعر ذات اهتزاز أكثر توسعاً، مثل الحب، الرحمة، أو الامتنان، فهذه الطاقات تبتُّ أيضاً على شكل موجات. حتى الأفكار اللاواعية، والمشاعر التي لم تكن واعياً بها تهتزُّ داخلك وتُشعُّ إلى الخارج، مثل جهاز الراديو الذي يعمل، ولكنَّ الصوت في أخفض درجاته، حتى أنك نفسك لا تستطيع سماعه.

إنَّ كلَّ فكرة، شعور، ردة فعل داخلية تمتلكها، تخلق موجة اهتزازية ذات

تردد ونوعية معينة، اعتماداً على طبيعة الفكرة أو الشعور، وتُسَعُّ أو تُدَاع تلك المعلومة إلى الخارج تماماً كما تفعل جميع الموجات.

إذا كنت تملك هاتفاً جوالاً، فإنك على الأرجح قد استخدمته في الأربع والعشرين ساعة الماضية، ولكن هل فكّرت يوماً ما كيف يعمل؟ عندما تتحدّث في هاتفك، فإنه يُحوّل اهتزاز صوتك إلى إشارة كهربائية. ثم تنتقل تلك الإشارة على شكل موجات راديو، ويهتز المجال الكهرومغناطيسي بتردد معين ويُسافر بسرعة الضوء، مئة وستة وثمانين ألف ميل في الثانية. تنتقل هذه الموجات في جميع الاتجاهات وليس في خط مستقيم، تماماً مثل الحصاة التي ألقيت في بركة وخلقت موجات دائرية. إن برج الإرسال أو المحطة الخلوية المحددة لرقم الهاتف الخاص بك عن طريق شبكتك، تلتقط ذاك التردد المعين من موجات الراديو، وترسلها أو يَبْثُها إلى هاتف صديقك، حيث يتم تغييرها مرة أخرى إلى إشارات كهربائية ثم إلى اهتزازات صوتك.

أنت لا تستطيع أن ترى موجات الراديو تُسافر عبر الأثير وهي تحمل اهتزازات صوتك، ولكنها موجودة هناك، تمر بسهولة أثناء رحلتها عبر مواد مثل الزجاج والخشب. بناء على ذلك، لماذا تعتقد أن موجات أفكارك ومشاعرك محدودة بحواف جسدك، وأنه لا أحد سيشعر أو يحسُّ بها؟

أنت كائن من الاهتزازات.

أنت لا تعيش فقط في العالم، بل تؤثر في العالم.

تبث وتنتقل اهتزازات أفكارك، مشاعرك، وعيك، بالطريقة نفسها التي تبث فيها محطة الراديو الإشارة خارجاً إلى الجو.

ولذلك يُمكن أن يتم التقاطها من قبل راديو، هاتف، أو كمبيوتر.

مع ذلك، على عكس المحطة الإذاعية، لا يتوجّب عليك أن تُقرر عندما تُريد النقل. أنت دائماً تنقل تماماً مثل إحدى تلك المحطات المفتوحة على مدار الساعة، ولا تنقطع عن البث: «أنت تبث كلّ الوقت!».

السؤال التالي الذي ستسأله لنفسك بعد ذلك: «ما الذي أبثه أنا؟»، والجواب هو فكرة تُحقّر على القول على أقلّ تقدير: أنت تبث كلّ شيء، تبث كلّ شيء يهتز فيك كأنه أنت.

كلّ شخص منا لديه «وصفة اهتزازية»، والتي هو مجموع كلّ من أفكارنا، مشاعرنا، قراراتنا، مُعتقداتنا، مواقفنا. هذه المكونات الاهتزازية تُجمع معاً بطريقة مُعينة من أجل صنع ما يُمكن أن تُفكر به على أنه «أوركسترا» فريدة خاصة بنا، مع تأثيرها أو «الصوت» الخاص بها. إنها كما لو أنّ كل أجزاءك مثل الآلات الفردية تعزف على نحوٍ إفرادي، ولكن عندما تجتمع هذه الآلات معاً، فإنها تُشكّل «سيمفونية الاهتزازات». إنّ «سيمفونية الاهتزازات» هذه هي ما «يسمعه» الناس أو يشعرون به عندما يكونون قريبك، أو حتى عندما يُفكرون بك، إنهم يتناغمون مع قناة بثك الخاصة، ومهما كان ما يتم عزفه فإنهم يختبرونه.

على فكرة، سواء كنت واعياً لذلك أم لا، فإنّ أول شخص يستقبل البث هو أنت! أنت المستقبل الأول لجميع موجاتك الاهتزازية. هكذا على سبيل المثال، فإنّ فكرة الغضب التي تحملها تجاه شخص ما يجب أن تُعيد الاهتزاز في نظامك الخاص وهي في طريقها إلى الخروج. إنّ موجات الطاقة الاهتزازية تمرّ عبر الفكر والجسم قبل أن تُشعّ أبعد إلى ما وراء عالمك.

عندما تكون مُستاء من شخص ما، فإنّ الأمر ليس كما لو أنّ الأفكار السلبية أو المشاعر التي تحملها عن هذا الشخص مثل السهام التي «يطلقها» تفكيرك عليهم، وأنّ الاهتزاز لم يعد في داخلك بعد الآن. على العكس من ذلك، فإنّ هذا الاهتزاز الذي يُعتبر مصدر «الإشارة» ما زال يتردد صدها في داخلك. إنّ فهم هذا الأمر هو حافز جيد من أجل القيام بصنع التحوّل، وشفاء الاهتزازات الخاصة بك من الداخل إلى الخارج.

الذكريات الاهتزازية:

كيف تتجاوز اهتزازاتك «المُعدة» مُسبقاً الزمان والمكان.

لقد رأينا أن الطاقة الاهتزازية تتجاوز المكان، ولكنها أيضاً تتجاوز الزمان:

إنّ أفكارك ومشاعرك اللاواعية، كلاهما من الحاضر والماضي، تُبث دائماً إلى العالم، حتى لو كنت غير واعي تماماً أنها موجودة. إنها قنوات اعداداتها «موضوعة مُسبقاً» في وعيك.

ليست مُجرّد أفكارك الواعية التي تُبث دائماً. بل الأفكار التي أنت غير واعي بها تُبث أيضاً، الأمر الذي يُمكن أن تُفكر به على أنه برمجة عاطفية وعقلية خاصة بك. سوف نتحدّث كثيراً عن برمجة دماغك في وقت لاحق، ولكن في الأساس، إنه مجموع

الاهتزازات الكلي لجميع الأفكار التي كنت تُفكر بها، والعواطف التي كنت تشعر بها، وليست الواعية منها فقط، وليست ما كان منها في الآونة الأخيرة فقط، وإنما ما جمعته طوال سنوات وسنوات في حياتك كلها. أدعو هذا بثّ القنوات الاهتزازية «المعدة مسبقاً»، التي تتناغم معها تلقائياً ودون وعي.

هل سبق لك أن تركت بطريق الخطأ جهاز التلفاز، أو مُشغل الموسيقى الخاصة بك يعمل، بينما كنت متأكداً من أنك أوقفت تشغيله؟ هل اعتقدت أنك أغلقت المكالمات الهاتفية، ولكنك اكتشفت أنك لم تضغط على زر «الإيقاف» على نحو مُحكم بما فيه الكفاية، فبقيت مُتصلاً؟ الآن تخيل أنه لديك بثّ اهتزازي قديم من تجارب حدثت قبل عقود مضت، ولكنها ما تزال تشتغل مراراً وتكراراً، على قنوات «معدة مسبقاً»، وترسل رسائل اهتزازية لم تعد دقيقة، ولا ما تُريد التواصل معه.

ربّما يتكوّن هذا «البرنامج» من الأفكار والمشاعر التي تندمج كي تهتز برسالة: «إِنَّ الْحُبَّ يُؤْتِمُّ». أنا لا أريد أن أدع أي شخص يقترب مني. أنت وحيد وتقوم بكلّ ما تستطيع من أجل إيجاد شريك، ومع ذلك لا تستطيع فهم لماذا يبدو أنّ الناس يرغبون في البقاء بعيداً عنك. قد يكون لديك برنامج آخر قديم يحتوي على محتوى فكري وعاطفي يجتمعان كي يقومان باهتزاز يؤدي الرسالة: هناك خطأ ما عندي. مهما كان ما أقوم به، لن أكون جيداً بما فيه الكفاية. على السطح، تُوجد لديك ثقة في قدراتك، ولكن يبدو أنك فقط لا تستطيع أن تجد ما يكفي من العملاء الجدد.

هذه وسيلة من أجل فهم ما يحدث، عندما تعتقد أنك قد انتهيت من قضية أو حدث من الماضي، ولكن تأثيره الاهتزازي ما يزال يُعاود الاهتزاز في داخلك، ويبثّ تلك الاهتزازات إلى الخارج.

هل تذكر مناقشتنا حول «المعارك الداخلية»، والأفكار المختلفة التي تصطدم في داخلك؟ قد يكون من الأسهل الآن أن نفهم لماذا لا يكفي التركيز ببساطة على إرسال الأفكار الإيجابية بوعي إلى الخارج، أو الاهتزازات، ما لم تكن تلك هذه الاهتزازات في حالة توافق مع ما تبثه دون وعي.

إذا كان لديك تجارب اهتزازية قديمة لا تزال تنبض في داخلك، قد تعتقد أنها مُجرد ذكريات، ولكنها أكثر من ذلك بكثير، إنها ليست ذكريات إذا كانت لا تزال تحمل شحنة عاطفية معها. إنها على قيد الحياة، وتُثبت في الوقت الحاضر.

يُمكن أن تحمل الذكريات اهتزازاً عاطفياً.

في بعض الأحيان نعتقد أننا قد انتهينا من تحدٍ أو قضية، وأننا تعاملنا معها سلوكياً، ولكننا لم نحلها اهتزازياً.

نعتقد أننا نعيش في الوقت الحاضر، ولكننا اهتزازياً ما زلنا عالقين في الماضي.

نحن عادة لا ندرك حتى أنه يوجد لدينا بثّ «لبرامج اهتزازية قديمة». قد تكون لدينا مُجرّد تجربة انزعاج من قبل أفكار أو مشاعر ضالة، يبدو أنها تأتي من العدم، ولا نستطيع تحديد أصلها. تماماً مثلما تسمع صفارة أو جرساً كهربائياً يحدث دويّاً كبيراً في منزلك، وتبدأ في النظر حولك كي تعرف مصدرها، ولكن لا تستطيع معرفة من أين تأتي. هل قمت بضبط المنبه؟ هل هذا هو كاشف الدخان الخاص بي؟ تسمع الصوت ولكن عدم معرفتك كيف تُطفئه يقودك إلى الجنون. أنت تُريد أن تعرف ما الذي يُسبب هذا الاضطراب.

إن تفكيرك يعمل بالطريقة نفسها، فطبيعته هي أنه يُريد أن يُرتب كل شيء، حتى يكون له معنى، وفي الغالب سوف يأخذ بثّ الاهتزازات القديمة، ويبحث عن دليل يُثبت أن مصدرها موجود في الوقت الحاضر.

عندما يكون هناك اهتزاز قديم يُبثّ من داخلك،

تماماً مثل الخوف، عدم الثقة، الخجل، الغضب، وغير ذلك،

ولا يعرف تفكيرك من أين يأتي اهتزاز الطاقة،

فإنه سوف يبحث عن شيء ما كي يُعلّقه عليه في واقعك اليومي الحاضر.

لن يقوم تفكيرك بتسجيله على أنه رسالة ذبذبات «قديمة، أو عفا عليها الزمن». بل سيشعروكأن هذا الأمر يحدث في الوقت الحاضر، ومن وجهة نظر الاهتزازات، هو كذلك.

لقد جرّب مُعظمنا «الذكريات الاهتزازية» كل الوقت:

قام زوجك بفعل شيء مُزعج قليلاً، ولكنك وجدت نفسك تشعرين بالغضب وأنت غير محبوبة.

قدم إليك رئيسك في العمل بعض النقد البناء، وفجأة شعرت أنك مرفوض وأبتلعت
بمشاعر عدم الجدارة.

توفي شخص لا تعرفه جيداً، وطفئت عليك مشاعر غير مُبررة من الإكتئاب والحزن.

نسي صديق أن يذكرك بالحفلة، فشعرت بالخيانة وانزعجت من مشاعر عدم الثقة.

تُسمّى هذه العملية «الإسقاط». أنت تُسقط تجربتك الاهتزازية الداخلية على
كلّ من حولك، أو كلّ ما حولك. أنت تختبر فعلياً حقيقة الوقت الحالي من خلال مصافي
واقع الاهتزازات القديمة.

المشكلة، بالطبع، أنك لا تدرك أنك تُسقط، بل تؤمن حقيقة أنّ ما تشعر
به يحدث حقاً: إنّ زوجك لا يُحبك حقاً. يعتقد رئيسك في العمل حقاً أنك لا
تستحق. أنت مُكتئب على نحو قاطع حقاً. هذا صحيح جداً أنه لا يُمكنك أن تثق
في أصدقائك. بالطبع، ليست جميع مشاعرك وردود أفعالك تنشأ من ذكريات
الاهتزازات، ولكنك ترى العالم من خلال عدسات نظارات الاهتزازات القديمة أكثر
مما تدرك ذلك. هناك طريقة أخرى لقول ذلك وهي:

نحن نرى الأشياء من خلال عيون مشاكلنا!

لو ارتدينا نظارات ذات خلفية زرقاء، فإنّ كلّ شيء نراه من خلال تلك
العدسات سيبدو أزرق. إذا كانت نظاراتنا صفراء، ستكون للأشياء مسحة صفراء
عليها. إنّ تفكيرنا مثل تلك النظارات: إنّ «اعداداتنا المُسبقة» تُبرمج و«تصبغ»
واقعنا.

إنّ مفهوم أنّ أفكارنا أو أذهاننا ليست بوصلة موثوقة في رحلتنا له جذوره في
التعاليم القديمة. تُعرّف التقاليد الروحية الشرقية «الجهل» أنه عندما لا ندرك أو
ننسى أنّ لدينا نظارات تُلون وتُبدّل ادراكنا لما هو حقيقي، ونُصدق أنّ ما نراه أزرق
هو حقيقة أزرق، أو ما نراه أصفر هو حقيقة أصفر. إن الكلمة السنسكريتية لهذا
الوهم في ادراكنا هو كلمة «مايا».

نشأت كلمة «مايا» منذ آلاف السنين في الأدب الفيدّي في «الهند»، ويُمكن
ترجمتها على أنها تعني «الوهم» أو «الانخداع».

ينشأ الوهم «مايا» عندما نُصبح ونحن نُحدد ذواتنا الحقيقة والكبيرة من خلال
واقع فكري ومادي محدود. إنها ظاهرة ناقشناها على أنها «التجمّد» أو تقليص
وعينا الأسّي إلى أشكال مادية كثيفة تتماهى معها. إنه نومنا الكبير، نسياننا. هذا

هو السبب في أنّ الحقيقة تبدو صلبة بالنسبة إلينا، بينما هي في الواقع جزيئات مُهتزة. هذا هو السبب في أننا نُفكر «أننا» هذا الجسد المادي الذي يتجول، بدلاً عن فهم أننا ذلك الأسى الذي يعيش مؤقتاً في هذا الجسد.

ببساطة أكثر، إنّ «مايا» تعني أننا نرى الأشياء، ولكن ليس كما هي في الواقع. الآن، من المُحتمل أن تقبل هذا على الأقل من الناحية النظرية في رحلة نقلات الروح التي بدأناها. مع ذلك، ها نحن ننظر إليها هنا بطريقة شخصية أكثر، فنرى كيف أنّ تفكيرنا الخاص في حياتنا اليومية يخلق أوهاماً وخدعاً نعتبر أنها حقيقة.

جميعنا مررنا بتجربة «مايا» بطرق عملية جداً. إرجع بذاكرتك إلى شخص كنت مجنوناً به منذ سنوات عديدة، قد يكون محبوبك الأول، أو شريكك الأول، أو شخص كنت تعتقد أنه رائع. لقد كنت سعيداً جداً، وتُحبّه. عندما تتذكر هذا الآن، قد تقول لنفسك: كيف كنت أفكر؟ لم أكن حتى أعرف هذا الشخص. لقد كان في فريق كرة القدم، ولذلك قررت أنه كان مثالياً. لقد كان كلّ ذلك وهماً. أو كنت أحمي كلياً. لم أدرك أنها ليس لديها قدرة على أن تُحبني أو تُحب أي شخص آخر. لقد رأى تفكيرك كلّ ما أراد أن يراه. في أحد الأيام، رُفِعَ حجاب الوهم «مايا»، وها أنت قد رأيت الأشخاص على ما هم عليه، وما كانوا عليه دائماً. تساءلت: كيف لم أتفكّر من رؤية الحقيقة؟ الجواب هو الوهم «مايا»!

في كلّ مرة كنتُ أشرح فيها هذا لجمهوري أو طلابي، أشعر بالفرح عند مُشاهدة عيونهم تُصبح أوسع وأوسع مع المفاجأة. إنهم يفهمون فجأة لماذا على الرغم من جهودهم المُخلصة، يشعرون كما لو أنهم حقاً لم يُعبّروا عن أنفسهم تماماً أمام الناس والعالم على نحو عام، أو لماذا يشعرون أنهم عالقون في طاقات عاطفية من الماضي.

أليس من المُدهش أن نرى العالم من خلال «نظارات الاهتزازات»؟ هذا الأمر المُثير فيما سنتعلّمه في نقلات روحنا القادمة: كيفية إعادة مُعايرة أنماط اهتزازاتك القديمة من الماضي، كيلا تُصدر اهتزازات الطاقات القديمة بلا وعي، والتي لا تعكس ما أنت عليه اليوم. مع هذا الفهم الجديد، ستكون قادراً على القيام بتغيير جذري للطريقة التي تتفاعل فيها مع كلّ شيء، وكلّ شخص، واكتشاف المفتاح إلى تحولك الحقيقي والدائم.

«أصغر من أصغر الجسيمات، أكبر وأكثر اتساعاً من أكبر واقع موجود، تبقى الذات الحقيقة محتبئة ومخفية في كهف في قلب جميع المخلوقات الحية».

«كاثا أبانيشاد» 2.20، القرن السادس قبل الميلاد

«كوكينا، مجتمعنا، ونحن أنفسنا مخلوقون مما خلقت منه النجوم».

«كارل ساغان»، كوزموس، القرن العشرين

بدأنا هذا الفصل نتفكر في مُعجزة أننا جميعاً مُسافرون في الفضاء، نندفع خلال الكون بسرعة ملايين الأميال في الساعة. وأيضاً، نُنتهي مع معجزة أن الوعي الكوني الغامض، المُلهِم على نحو مُدهش، الذي صمم هذه الرقصة الاستثنائية، المُهمّة، التي لا يُسرغورها، للشموس والكواكب والمجرات، هو الذي صمم أيضاً خطة وجودك الاستثنائية. كل ذرة في جسمك نشأت منذ ثلاثة عشر بليون سنة بدءاً من انفجار النجم. كل عنصر من العناصر الكيميائية في الكون هي ولادة نجم.

هناك حقيقة واحدة فقط، سواء أدركها الحكماء القدماء، أو تمّ

قياسها من قبل الفيزياء الحديثة:

أصغر مساحة في داخلك واحدة مع أكبر مساحة خارجك.

إنه مرئي من الصوفي أو العالم: أنت نور اهتزازي مع النور.

في هذه اللحظة، أنت ترقص.

لا شيء فيك يبقى ثابتاً.

ينبض وعيك.

كل شيء في داخلك يهتز في موجات متألّفة من النور.

أنت تحفة من الاهتزازات الخارقة، طفل النجم، وأنت لا ترقص وحيداً.

لديك البلايين والبلايين من الشركاء ذوي الاهتزازات من الناس، الحيوانات، الأشجار، الغيوم، الغبار، المجرات، وكل شيء.

أنت ترقص مع كل شيء وكل شخص.

إنهم أقارب كونيون، في النهاية.

لست وحيداً أبداً.

أنت في موطنك دائماً.

كيف تهتز صاعداً من الأداء إلى الحضور؟

«كل فكرة لديك، شعور، إدراك، كلمة منطوقة، فعل تقوم به،
يهتز مراراً وتكراراً في الكون».
«سوامي موكتاناندا»

لقد كان أحد البرامج التلفزيونية المفضلة عندي عندما كنت في سن المراهقة هو المسلسل الكلاسيكي «رحلة النجم»، الذي أصبح واحداً من أكثر عروض الخيال العلمي شعبية في زمانه. لقد جاء هذا المسلسل عقب مغامرات على المركبة الفضائية «USS Enterprise» وطاقمها، الذين كانوا يستكشفون مجرة درب التبانة في القرن الثالث والعشرين. كانت المركبة كجزء من مهمتها تبحث دائماً عن «الكواكب من الفئة M»، حيث يحتوي الجو على ما يكفي من النيتروجين والأوكسجين من أجل إمكانية التنفس، وأن يكون ملائماً من أجل إنشاء مستعمرة الروبوت.

قبل أن تقترب السفينة من كوكب جديد وتُحاول أن تُهبط مركبة عليه، أو «ترسل» فريقاً من أجل الاستكشاف، عليها أن تواجه وتُقيم الغلاف الجوي. يتحقق الطاقم من معداتهم كي يروا إن كان الحقل حول الكوكب يمتلك صخوراً خطيرة، قوى متقلبة، أو غيرها من الأشياء التي يُمكن أن تُدمر المركبة الفضائية عندما تُحاول الدخول إلى الغلاف الجوي، أو الغازات السامة التي قد تقتل الطاقم فور وصولهم.

ما سبب أنني استغرقت في سرد الذكريات عن مسلسل «رحلة نجم»، وما علاقة جو الكوكب بكتاب «نقلات الروح»؟ نحن نعلم أن الكوكب هو كتلة من المادة مع حقل جوي حوله. هكذا، في الأصل، أنت «كوكب». مادة مع غلاف جوي. أنت «كوكب ربيكا» أو «كوكب ستيفن» أو «كوكب شانون»، كما أنني «كوكب باربرا». تماماً مثل الكواكب في نظامنا الشمسي، أنت تمتلك أيضاً مجالاً كهرومغناطيسياً اهتزازياً حولك!

هناك سطر جميل في إحدى قصائد «والت ويتمان» من «أوراق العشب»، التي كتبت في عام 1855: «أنا أغنى بكهربائية الجسم». على الرغم من أن القصيدة كانت مكتوبة قبل عدة عقود من التطورات العلمية التي يشهدها عصرنا الحالي، إلا أن العبارة كانت دقيقة: من وجهة نظر علمية، أنت في الأساس كائن كهربائي، وجسمك هو كهربائي في الواقع!

في الوقت الراهن على سبيل المثال، أنت على قيد الحياة لأنه مرة في كل ثانية، تُنتج الخلايا في قلبك نبضة كهربائية تُحافظ على أن ينبض القلب. عندما يتوقف هذا النبض الكهربائي، لا يستطيع القلب أن يعمل، ويموت جسمك. إن جهازك العصبي نفسه هو عبارة عن شبكة ضخمة من الخلايا العصبية التي تنقل المعلومات إلى بعضها البعض من خلال إشارات كهربائية في عملية تُسمى النقل العصبي. تُشير التقديرات إلى أن دماغك لديه ما يصل إلى ستة وثمانين مليار خلية عصبية، تعمل جميعها في وقت واحد. في كل وقت تكون لديك فكرة، أو تختبر شعوراً ما، فإن هذا يحدث بسبب أن الملايين من الخلايا العصبية كانت تُرسل نبضات كهربائية ذهاباً وإياباً.

إن الكهرباء تُنتج المغناطيسية. هكذا، باعتبارك نظاماً كهربائياً، أنت تُولّد «جواً» مغناطيسياً اهتزازياً حولك، ليس بكثافة مادة جسدك، وهو غير مرئي للعين، ومع ذلك فهو شيء حقيقي للغاية. يستمر جسدك في إرسال إشارات إلى الخارج بترددات وقوة مُحددة. هل تذكر أننا تحدثنا حول كيف ينتقل الاهتزاز الخاصة بك في موجات، ويؤثر على كل شيء؟ هذا ما نستطيع أن نُسميه «مناخك الاهتزازي»، أو جوك.

يحتوي الجوالاهتزازي حولك على الأنواع الأكثر تركيزاً من اهتزازاتك التي تنشر: طاقتك الفكرية، طاقتك الشعورية، طاقتك الروحية.

قبل وقت طويل من فهم العلم الحديث وقياسه لحقيقتنا الكهرومغناطيسية، فإن العديد من التقاليد بما فيها البوذية، الصوفية، الطاوية، الهندوسية، الكابالا، الثيوصوفية، وغيرها، تكلم عن الجسد الرقيق الذي يُحيط بالجسم المادي. والذي يُشار إليه باسم «الجسم الأثيري»، «جسم قوس قزح»، «حقل الهالة»، «الجسم الروحي»، «جسم الضوء» وهو جزء منك، ولكنه ليس الجسد والدم الذي تنظر إليه على أنه «أنت».

دعونا نقوم بتجربة:

خذ كلاً من يديك، بحيث تتقابل كفالك في اتجاه بعضهما على بُعد اثني عشر بوصة، كما لو كنت على وشك أن تُصَفَّق. إبدأ ببطء شديد في تحريك يديك تجاه بعضهما البعض، ولكن لا تجعلهما يتلامسان، واتركهما على بُعد حوالي اثنان إلى ثلاثة إنشات من بعضهما. لاحظ إذا كنت تشعر بالطاقة بين يديك أنها تُصبح «أكثف» عندما تقتربان أكثر من بعضهما.

الآن حافظ على يديك متواجهتين على بُعد بضع إنشات. وحركهما إلى الداخل والخارج عدة مرات. هل تستطيع أن تشعر بأي شعور في كفيك وأنت تحركهما؟ هل تشعر كأن هناك شيئاً ملموساً بين يديك؟ قد تشعر بالطاقة كثيفة، مثل الهلام (الجيل).

إنَّ ما تشعر به هو مجالك الطاقى الاهتزازي الفعلي! إذا كنت تستطيع، فم بهذه التجربة مع شخص آخر، وانظر إلى المسافة التي تحتاج إلى أن تُحرك اليدين تجاه بعضهما قبل أن تشعر «بشيء ما»، بغض النظر عن حقيقة أنَّ هذا «الشيء» غير مرئي. حتى لو كنت لا تشعر بأي شيء، فإنَّ تلك الحقول من الطاقة موجودة، وتتفاعل منذ فترة طويلة قبل أن تُقَرَّبَها من بعضها مادياً.

من أجل أن نقوم بتشبيهه بتعلُّق بالمجرة «كهدف»، فإننا ندعو هذا «الجو» الخاص بك. تماماً كما يدخل رجل الفضاء إلى الغلاف الجوي للكوكب، أنت دائماً قبل أن تهبط على الكوكب المادي «تدخل» مجال الاهتزازات حول الناس بالطريقة نفسها التي يقومون فيها بالدخول إلى منطقتك.

عندما تُقابل أشخاصاً مُعينين، تنظر إليهم، أو تقيِّف بالقرب منهم، فأنت تدخل «غلافهم النجمي» حتى قبل أن يتحدثوا.

بطبيعة الحال، في الوقت نفسه، هم يدخلون «غلافك». يُمكنكم الانتقال إلى مجالات الطاقة الاهتزازية لبعضكم البعض.

حالما تكون في المجال «المجال الاهتزازي» لشخص ما، فإنك تشعر على نحو واضح بشيء ما. إنَّ ما يهتَزُّ حولهم يُؤثِّرُ فيك اهتزازياً. في الواقع، ليس هذا مفهوماً جديداً عليك. على الرغم من أنك قد لا تكون فُكِّرْتَ فيه من قبل من وجهة نظر الاهتزازات، فإنك تختبر هذه الطاقة غير المرئية حول الناس كلَّ الوقت:

* قد تلتقي بشخص ما، وعلى الفور يحدث تغيير في اهتزازات ما تشعر به. أنت تشعر أنك مُنجذب إليه، أو نافر منه، تشعر أنك مُسترخ أو قلق، آمن أو حذر، متضايق أو تشعر بالارتقاء. يُشعرك هذا الشخص بالسهولة ويجعلك ترغب في التعامل معه، أو يُشعرك بشيء سيء يجعلك تُريد أن تُغادر.

* تدخل منزل شخص ما وتلاحظ مباشرة أن الطاقة دافئة وجذابة، أو أنك لا تستطيع أن تنتظر حتى تخرج منه.

* يحضر شخص جديد إلى مكان عملك، فتشعر فوراً أنك مُنجذب إليه وتُريد أن تتعرف عليه، أو تشعر بعدم محبة على نحو مباشر، وتقرر أن تتجنبه بأي ثمن.

في بعض الأحيان تكون ردود الأفعال هذه خفية، ولا تُدرك حقاً أنك تمتلكها. في بعض الأحيان تكون مُكثفة جداً. بيد أنك تقريباً على نحو دائم، لا تستطيع إيجاد تفسير منطقي لردود أفعالك، حيث أنها لا تستند إلى وقائع أو سبب، ولكنها تستند إلى ما تُسميه «شعوراً»:

أنا لا أعرف ما أمر هذه الإنسانية، ولكنني فقط لا أشعر بالراحة حيالها. لقد رأيت مدير حساباتنا الجديد، عرفت أنه يمكنني أن أثق به حتى قبل أن يُقدم نفسه. إنه رجل لطيف تماماً، ولكن عنده شيء يُزعجني دائماً. في كل مرة أذهب فيها إلى منزل ابن عمي، أشعر أنني غاضب جداً ومُنفل، على الرغم من أنه لم يحدث شيء مُحدد أزعجني.. لقد أحببت على الفور مُعلمة ابني الجديدة عندما رأيتها، وعُمكنني القول إن لديها قلب حنون.

كيف يُمكن أن تكون لديك استجابات خاصة وقوية كهذه؟ لقد كنت «في المدار» حول «كوكبهم»، و«فحصت جوهم»!

إنّ مجالك الاهتزازي قد تناغم مع المجال الاهتزازي لشخص ما، وقمت بالدخول إليهم اهتزازياً قبل أن يكون لديك حتى ما يكفي من المعلومات من أجل تقييمهم فكرياً أو شعورياً، وهم فعلوا الشيء نفسه بالنسبة إليك.

هذا ما نعنيه عندما نستخدم عبارة «أنا تفحصهم»، سواء كنت مُدركاً لهذا

الأمر أم لا، أنت في الواقع، تأخذ دائماً قراءات الاهتزازات عند الجميع، تماماً كما يأخذون قراءات الاهتزازات عندك.

في فصلنا السابق قدّمْتُ لك نقلة الروح من مُنطلق التفكير في نفسك باعتبارك كائناً شعورياً أو فكرياً من أجل فهم أنك كائن اهتزازي. والآن سوف تُساعدك نقلتنا الروحية التالية على فهم علاقاتك مع كل شخص.

نقطة الروح.



الانتقال من التفكير في علاقاتك وتفاعلك مع الناس على أنها أمر شعوري، إلى فهم أن تفاعلك مع الناس بأكمله في الأصل «اهتزازي»

إذا كان الأمر كما رأينا، أنك في الأصل كائن «اهتزازي»، فهذا يتبعه أن كل علاقاتك وتفاعلك مع الآخرين ليس مُجرد شعور، ولكن إنها في الواقع ذات أصل «اهتزازي». أنت دوامة متحركة من الطاقة الاهتزازية.

عندما تُقابل شخصاً ما، بغض النظر عمّن هو، فإن اهتزازهم يمتلك تأثيراً خاصاً على اهتزازك. لا يمكنك ألا تتأثر بالناس، ولا يُمكنهم ألا يتأثروا بك. لا علاقة للأمر بما يقولونه، بل يتعلق الأمر بكيفية اهتزازك أنت، واهتزازهم أيضاً.

بناءً على ذلك، فإن كل شخص، يُقيّم دائماً على نحو اهتزازي، ولكنهم في الواقع، لا يُفكرون على نحو واعٍ: الآن سوف أُقيّم هذا الشخص اهتزازياً، وإنما يُقيّمونك طاقياً، وأنت تُقيّم اهتزازاتهم كذلك. أنت في عملية مُتبادلة ومستمرة من التقييم الاهتزازي.

يتم دائماً تقييمك اهتزازياً من الآخرين، والشعور بك قبل فترة طويلة من أن تقول أي شيء، أو تفعل أي شيء.

إن الاهتزاز الخاص بك هو شكلك الأقوى من التواصل.

أذكر طلابي مراراً أننا «نتواصل دائماً، سواء فتحنا أفواهنا أم لم نفتحها». أنت تتواصل اهتزازياً دون وعي، وتبثّ إلى الخارج «رسائل» طاقية من الكوكب الخاص بك، تماماً مثلما تتلقّى الرسائل من الناس من حولك. هذا يُفسّر لماذا يستغرق الأمر بضع ثوانٍ فقط كي تتمكن من الحصول على شعور شخص ما عندما تلتقي به.

لقد اقترح بحث لعالم النفس «ألبرت مهابيان» أن 7% فقط من الانطباع الأول لشخص ما عنك، يعتمد على ما تقوله، في حين عزا 93% المتبقية إلى لغة الجسد ونبرة الصوت. أنا أعتقد أن هذه هي الوسائل الفعلية التي يقيس بها البحث ما دعونه الاهتزاز.

التدخل الاهتزازي، وحزام الكويكبات الخاص بك.

هل سبق وقال لك أحدهم: «لقد أسأت تفسير ما عبّرتُ لك عنه كلياً. كنتُ أمتدحك، ولكنك سمعته على أنه نقد؟».

هل سبق وقال لك أحدهم أنك بدوت غاضباً معه، مع أنك طرحت سؤالاً بسيطاً فقط بطريقة اعتقدت أنها طبيعية وحميدة؟

هل سبق لك وحاولت أن تُشارك حماسك أو إعجابك مع شخص أردت التأثير عليه فقط كي يتلقّى عبارتك: «لقد فهمت جميع الكلمات على غير حقيقتها؟»

هذه هي تجارب ما أسميه «تداخل الاهتزازات»: إن رسالتك أو نيتك الحقيقية قابلت تداخلاً في طريقها إلى الخروج من مجالك الاهتزازي، ورسالة الشخص الآخر قابلت تداخلاً وهي تدخل مجالك قبل أن تستلمها أنت.

كل شيء من داخلك يجب أن يعبر من خلال مجالك الاهتزازي في طريقه إلى الخارج في اتجاه الآخرين، وكل شيء يأتي من الخارج يجب أن يعبر أيضاً من خلال مجالك الاهتزازي في طريقه إليك.

إن مجال الاهتزازات الخاص بك هو المصفاة التي يجب أن يعبر من خلالها كل شيء في كلا الاتجاهين. لا يُمكنك تجاوز ذلك حتى لو أردت. قد يكون لديك أعظم المعلومات التي تأمل أن تُشاركها، والمفهوم الأكثر إلهاماً الذي تُحاول شرحه، أو العاطفة الأكثر صدقاً التي تعتزم أن تُعبّر عنها، ولكنها جميعها يجب أن تُسافر من الداخل إلى الخارج من خلال مجال طاقتك، أو الغلاف الجوي للاهتزازات الخاصة بك. بالطريقة نفسها، فإن كل ما يأتي إليك من الآخرين من الحب، المعلومات، ردود الفعل، يجب أن تمر عبر مجال الطاقة الجوي الخاص بك قبل أن «تحتط» على الكوكب الخاص بك.

ما هو هذا التداخل؟ فكّر فيه وكأنه نوع من «حزام الكويكبات الاهتزازي». الكويكبات هي قطع من الصخور والمعادن التي تدور حول نجم، غالباً ضمن

«حزام» بين الكواكب. يعتقد العلماء أنها قطع من الكواكب انفصلت جنباً إلى جنب مع بقايا المواد من النظام الشمسي التي لم تتشكل على هيئة كواكب. في روايات الخيال العلمي أو الأفلام، تكون سفن الفضاء دائماً في خطر التعرض للارتطام، إذا حاولت أن تعبر من خلال حزام الكويكبات في طريقها إلى كوكب ما. حتى في الحياة الواقعية، يقول العلماء إن الكويكبات تنتشر إلى الخارج كذلك من أجل أن تحدث الاصطدامات.

أحبُّ هذا التشبيه لأنه من المفيد أن تُفكر في نواياك العليا، الأفكار، الاتصالات، وهي تُفادر «كوكب الوعي» الخاص بك، وتصطدم مع كويكباتك الاهتزازية التي هي عبارة عن قطع مُحطمة من أنماط قديمة، وبرامج شعورية لا تزال «عائمة» حول جوك. بالطريقة نفسها، فإن طاقة أشخاص آخرين من «كواكبهم» تُحاول الاتصال معك، ولكنها تصطدم مع كويكباتك الاهتزازية.

هل تذكر نقاشنا حول «الاعدادات الاهتزازية المسبقة» الخاصة بك، تلك الترددات المحددة من الطاقة الشعورية التي كانت تهتز تلقائياً دون وعي وتُرسل رسائل اهتزازية إلى الخارج؟ عندما تُضيف هذا إلى تشبهنا عن جَو الكوكب الخاص بك، يُمكنك الحصول على صورة واضحة عن هذه الاصطدامات الاهتزازية:

إنَّ برمجتك الاهتزازية القديمة هي جزء من تكوين المجال الطافي حولك.

يدخل الناس مجالك ويستشعرون أو يستقبلون رسائلك الاهتزازية، على الرغم من أنك لم تعزم إيصال تلك الرسائل مع الكلمات.

لقد اصطدم هؤلاء الناس مع حزام الكويكبات الخاص بك.

تخيّل أنك تجهّزت وارتديت ملابسك من أجل حضور حدث خاص، ولكن في الطريق إلى مكان التجمّع، كان عليك أن تمشي في المطر، الطين، أكوام من القمامة. لقد قامت هذه الظروف «بالتداخل» مع مظهرك الأصلي، وبدلته بحيث أنك مع توقيت وصولك إلى وجهتك، لم تعد تبدو أبداً كما كنت عندما بدأت بالخروج.

هذه استعارة بسيطة من أجل وصف ظاهرة «التداخل الاهتزازي»، وهو شيء تختبره كلّ يوم دون أن تدركه. إنَّ ما تقوله، أو كيف تنصرف، أو الخيارات التي تتخذها في نهاية المطاف، وبعبارة أخرى، «أنت» الذي يختبره الآخرون، هي المنتج النهائي للرحلة من وعيك «أو الكوكب» والتي تعبر خلال تداخلات غلافك الجوي تماماً كما أنَّ المطر، الطين، والقمامة من شأنها أن تُغيّر مظهرك، إذا كان عليك

أن تمشي من خلالها في طريقك إلى حفلة، كذلك فإن تداخل اهتزازاتك يُغيّر طاقتك، ويحرفها عن اهتزازك الأعلى أو نيتك، في الوقت الذي تمرّ فيه خلال غلافك الجوي، وتضع أفكارك أو مشاعرك في الكلام، أو حتى في حضور شخص ما، فلا يكون «أنت» الذي يظهر، هو مثل «أنت» الذي تتأمل أن تكون عليه.

في الرحلة من داخل وعيك إلى العالم في الخارج،

ترتطم رسائلك النقية، أفكارك، أو مشاعرك بالطاقات الاهتزازية.

والأنماط النابضة التي «تدور» في غلافك الجوي،

وينتهي الأمر أن تصبح «متعكرة» أو مُتغيّرة اهتزازياً.

هذا هو السبب في أننا نشعر بأشياء مثل لم أكن أقصد أن أبدو قاسياً جداً، لم أكن أقصد أن أسقط على نحو غير آمن كهذا، لم أكن أقصد أن أقول أشياء تخيفه. نحن نعتقد أننا نرسل رسالة واحدة أو نية واحدة إلى الخارج، ولكنها مع الوقت تُسافر من خلال مجالنا الاهتزازي و«تصل» إلى وجهتها، وقد تمّ تحريفها.

أنا أمل في أنك بدأت ترى كم هو جوهري أن تفهم نفسك اهتزازياً، وليس فقط من الناحية النفسية أو الفكرية. بالتأكيد، على الرغم من أننا نكتشف هذا المفهوم من الاهتزاز، من خلال استخدام تشبيه الكواكب والمجالات الجوية كي نجعلها أسهل على الإدراك، فإنه من المهم أن تتذكّر أنك لست مثل الكوكب تماماً كما رأينا سابقاً، فإن «جوك» الاهتزازي لا يبدأ عند حافة بشرتك، بالطريقة التي يبدأ فيها الغلاف الجوي للكوكب فوق السطح. إنها ليست كما لو كان لديك طاقات ذاتية فعلية موجودة داخلك مثل الأقمار الصناعية تطوف حول رأسك!

إن مجالك الاهتزازي ليس خارج جسمك:

إنه يُبث إلى الخارج من أعماق غرفة تحكّم وعيك،

ممّا يؤثر على جسمك، ويُنشئ مجالاً طاقياً داخلك وحولك.

مع هذا القول، دعونا نرجع إلى تشبيهنا.

إنّبه! إنها مهملات الفضاء الشعورية الخاصة بك.

مرة شاهدت عرضاً رائعاً على قناة «ديسكفري» عن كمية هائلة من «النفائيات الفضائية» تطوف حول الغلاف الجوي للأرض. عندما ننظر إلى السماء ليلاً، فإننا

تتصوّر أنّ ما بيننا وبين القمر والكواكب البعيدة هو مساحة فارغة، ولكنّ هذا ليس صحيحاً، فقد تفاجأت عندما علمت أنّ هناك ملايين من قطع الحطام التي صنعها الإنسان تتضخم حول غلافنا الجوي. هناك الآن صواريخ منبوذة ومكسورة، أقمار صناعية غير فعّالة، مُعدات مفقودة، قطع عشوائية من المعدن، والألواح الشمسية، وغيرها من «النفائات الفضائية» كلّها تندفع نحو الأرض بسرعة تصل إلى سبعة عشر ألفاً وخمسمئة ميل في الساعة، ممّا يجعل هذا الحطام خطيراً جداً ومُهمّياً.

هناك أيضاً ما يُمكن أن نعتقد أنه «مقبرة الفضاء الخارجي» الرسمية الخاصة بنا، والتي تُدعى «مدار المقبرة». إنها عبارة عن ممر بطول اثنين وعشرين ألف ميل فوق كوكبنا، حيث يتم ترك المركبة الفضائية التي لم تُعد تُستخدم، أو تمّ الاستغناء عنها. لقد كنتُ مفتونة بفكرة أنّ هذا الحطام لم يُعد له وظيفة، ولكنه لا يزال يطوف حولنا و«معنا»، ومع «الأرض» في رحلتنا حول الشمس والمجرة.

إنّ مُعظمنا، كما رأينا، يمتلك ذبذبات خاصة مُكافئة لمُهمات الفضاء غير المرغوب فيها، ليس كاشياء مادية، ولكن طاقات اهتزازية قديمة كالأقمار الصناعية القديمة، التي لا تزال تبثُّ رسائل طاقية عن الأشياء التي حدثت منذ وقت طويل، وتلك المشاعر من الماضي التي لم تُحل بعد، هي جزء ممّا يجعل حزام الكويكبات من الحطام الشعوري يدور حولنا.

تماماً مثل الصواريخ القديمة التي كانت تُستخدم من أجل زيادة الطاقة، والأقمار الصناعية العتيقة، فإنّ اهتزازاتنا الفضائية البالية ليست فعّالة، ولكنها لا تزال هنا.

تخيّل أنك قبل سنوات واجهت انفصلاً مُؤلماً مع شخص أملك وربّما خانك. لقد أصبحت تلك المشاعر المُكثفة عبارة عن اهتزازات تُبثّ وتدور حول وعيك. تستطيع أن تتصوّرها مثل القمر الصناعي الاهتزازي الذي يُرسل رسائل مثل: لقد كان صديقي الحميم أحماً، أنا أكرهه، لن أسامحه أبداً، إنّ الرجال يُغيرون اسمتزازي. «يا سادة، الرجاء تغيير العبارة «الجنس» بما يلائم ظروفك من الماضي». تلك الرسائل الاهتزازية تعمل مرة تلو الأخرى، وتدور مُسافرة في مجالك الاهتزازي.

يمرّ الوقت، وتقدّم في السن، بينما لم تستطع العثور على شريك. أنت تشكو: لا يمكنني أن أفهم كيف أنّ أحداً لم يأت إلى حياتي. قد تكون المُشكلة في الحطام العاطفي القديم، الذي يعثر مجال الاهتزاز الخاص بك. إنها ليست فعّالة، ولكنها ما تزال هناك.

قد تقرأ هذا وتفكر: بيد أني لم أر هذا الشخص منذ خمس عشرة عاماً، أو، هذه الأشياء حدثت معي منذ فترة طويلة. وقد تخطيتها. كيف لا تزال هناك مشاعر ترتبط بها تطوف في جوي الشعوري؟ ما لم تقم بإغلاق البثّ بوعي وتغيير الطاقة، فإنها ستبقى هناك، وربما تستمر في الإرسال دون أن تدرك ذلك حتى.

حتى لو كنت في علاقة، تستطيع نفايات فضائك الشعورية القديمة أن تؤثر تأثيراً سلبياً عليك وعلى شريكك. تذكر أن كل شيء يأتي نحوك، وكل شيء من داخلك، يجب أن يمر خلال ذلك الجو الاهتزازي. قد لا تستطيع أن تدرك أن الاهتزاز القادم من قمر الغضب القديم الخاصة بك، أو من قمر عدم الثقة، يُلَوِّن كيفية تصرفك أو صوتك، بيد أن هذا يحدث دائماً.

إن جزءاً من العمل الذي سأقدمه لك في هذا الكتاب سيكون من أجل إعادة معايرة نفسك عن طريق الاهتزاز إلى الخارج ورمي كل ذلك الذي لم يعد يتلاءم مع ما أنت عليه اليوم. ألم يحن الوقت من أجل التخلص من نفاياتك الفضائية الاهتزازية؟ يمكنك أن تبدأ بسؤال نفسك هذه الأسئلة:

أسئلة إعادة معايرة نقلة الروح.

أي نوع من النفايات الفضائية الشعورية والاهتزازية القديمة تدور حولي؟

ما الذي سببها؟ منذ متى وهي هناك؟

ما الصدمات الشعورية التي أنشأها هذا الحطام الاهتزازي بين نفسي والآخرين؟

تذكر أن ما تستطيع رؤيته، يمكنك تغييره وتدير أمره.

من أي كوكب أنت؟

إدراك ميراثك الاهتزازي.

هل سبق وقابلت شخصاً، واستنتجت أنه غريب جداً، ووجدت نفسك ساخراً بعض الشيء بالقول أو حتى بالتفكير: من أي كوكب هو؟ هذا في الواقع سؤال منطقي بالنسبة إلينا.

إذا كنت كما رأينا، كائناتاً اهتزازياً، إذاً، من أي نوع من الكواكب أتيت؟ كيف نشأ المجال الاهتزازي حول «الكوكب» الذي هو أنت؟ ما شرط وجود جوك الاهتزازي؟ ما مصدر أي من تلك «الكويكبات الشعورية»، مثل الغضب، الاهتمام، الخوف الذي يطوف حولك؟

من أجل الحصول على الإجابات، علينا أولاً العودة إلى «أصول اهتزازاتك». أنت وأنا والجميع، ترعرعنا في «كوكبنا الاهتزازي» مع غلافه الجوي الفريد، وقد سُي هذا الكوكب عائلتك وأسرتك، وكان له مناخ طاقى مُعيّن وتردد موجي أثر فيك، وبرمجك اهتزازياً بطرق عميقة.

أنا أُسمي هذا «ميراثك الاهتزازي». كما تشرح لنا نقلتنا الروحية التالية.

نقلة الروح.



الانتقال من رؤية ماضيك على أنه سلسلة من الأحداث الشعورية. إلى إدراك أنها أحداث اهتزازية لها تأثير اهتزازي عليك.

لقد قمنا جميعاً بتأمل كيف تُؤثر الأحداث الشعورية الآتية من ماضينا على شخصيتنا، عاداتنا، خياراتنا: نقول نقلة الروح المهمة هذه إنه من أجل فهم نفسك حقاً، ومن أجل أن ترى ما هو موجود كي تراه عن نفسك، ثم تتغير، من الأساسي أن تُدرك ليس فقط ما حدث لك، ولكن أن تُدرك التأثير الاهتزازي للأحداث والظروف عليك.

لقد اخترع معظمنا الحب بينما كان الاهتمام ينمو، ولكن في كثير من الأحيان كان هناك حقائق طاقية أخرى أيضاً، حتى إن لم تصفها الكلمات. مثلاً في منزلك، هل كان هناك اهتزازات للخوف أو القلق؟ هل كانت هناك اهتزازات من العار أو النقص؟ هل كانت هناك اهتزازات من الحزن؟ الغضب؟ الكمال والسيطرة؟ هل هناك اهتزازات من فكرة أن العالم ليس عادلاً؟ وأنت تُريد أن تُخفي لجأحاتك، لأن الناس سيشعرون بالغيرة؟

لقد رأينا أن الاهتزازات تؤثر في الاهتزازات، وأن كل شيء يهتز دائماً مع كل شيء، وأن الأطفال مثل إسفنجات اهتزازية. عندما كنت صغيراً، لم تكن لديك مهارات اللغة من أجل التعبير عن خبراتك، ولكنك دون شك كنت تشعر بالاهتزازات العاطفية والفكرية في بيتك، ولم تستطع سوى أن تتأثر بها، حتى لو أنك لا تتذكر حدوث هذا الأمر. تلك الترددات الاهتزازية كانت تُبث على مدار الساعة من والديك والأسرة، وكوّنت ما يُسمّى بميراثك الاهتزازي.

كان والداك أول مُعلمين للاهتزازات عندك،

بالطريقة نفسها التي تعلّمت بها على الأرجح نطق لغتك الأم باللهجة ذاتها الموجودة عند والديك.

أو اكتسبت العادات السلوكية نفسها، وكلّ ذلك دون أن تكون واعياً أو مُدركاً أن هذا كان يحدث.

كذلك تعلّمت أن تهتزّ بترددات مُماثلة لتلك التي شهدتها كل يوم وأنت تكبر.

بطريقة أخرى نقول ذلك: لا يمكننا سوى أن نبدأ في الاهتزاز مثل طاقات الأشخاص الذين نتواصل معهم. ذلك لأن طبيعتنا البشرية تتناغم مع من حولنا. نقوم بتعديل سلوكنا واتصالنا كي يتناسب مع بيئتنا، فإذا ما صفق الجميع بحماس في حفل موسيقي، فمن الصعب ألا نصفق، وإذا ما سار الجميع بسرعة وسط الحشد، فمن الصعب ألا تُجاريهم على الوتيرة نفسها، وإذا ما كان أحد يضحك وهو يُشاهد لعبة أو عرضاً، فمن الصعب ألا تضحك في المقابل.

هل سبق وجلست جانب شخص كان يُغني أو يُدندن الأغنية ذاتها مراراً وتكراراً؟ هل كان عليك الاستماع إلى أحد أطفالك يتدرّب على أغنية من أجل مسرحية في المدرسة باستمرار، فوجدت نفسك في نهاية المطاف تُدندن هذه النغمة حتى ولو كنت لا تُطيقها؟ ثم تشكو قائلاً: «لا أستطيع أن أخرج هذه الأغنية من رأسي». ثم بدأت تهتز معها دون أن تُدرك حتى أن هذا يحدث.

إنها ليست قرارات واعية، فأنت لا تُفكر أن الجميع يضحك، وهكذا سأضحك أيضاً، أو يبدو أن الحشد مُتحمس من أجل لمس أقدامهم، فيقفزون من أجل فعل ذلك، وهكذا أعتقد أني سأنضم إليهم، أو بما أن هذا الغريب يُدندن، فسأدندن معه أيضاً. على نحو عقوي، نجد أنفسنا نضحك. نثب كي نلمس أقدامنا. لا نستطيع إخراج الأغنية

من رؤوسنا. سواء كنا ندرك ذلك أم لا، نُسحب في الواقع اهتزازياً إلى ما يحدث. طبيعتنا كبشر هي أن «نضبط» أنفسنا على نحو طبيعي وحديسي، كي تهتز على الترددات المشابهة تماماً لتلك التي حولنا، من أجل تحقيق نوع من الانسجام. أسمى هذا «صدى الاهتزازات».

القوة الغامضة لصدى الاهتزازات.

في أحد الأيام من عام 1964، أثناء حصة العلوم للمبتدئين في المدرسة الثانوية، أعلن مُعلّمي أنه سيُقدّم لنا دليلاً على كيفية تفاعل الطاقة مع الطاقة «طاقة الصوت في هذه الحالة». قام برفع شوكتين رنانتين، محمولة كلٍّ منها على صندوق صوت على طاولة المختبر، وضرب إحداها بمطرقة مطاطية. بدأت الشوكة الرنانة في الاهتزاز وفق تردد مُعين، وكذلك فعل الهواء داخل الصندوق مُنتجاً صوتاً واضحاً استطعنا جميعاً سماعه. ثم وضع معلّمي يده على الشوكة من أجل وقف اهتزازها، ولكن ما زلنا نستطيع سماع الصوت. مما زاد دهشتنا، أنّ الصوت كان قادماً من الشوكة الرنانة الثانية. على الرغم من أن أحداً لم يلمسها، فإنّ الشوكة الثانية بدأت تهتز من تلقاء نفسها، كما لو كان الأمر بفعل السحر، وأنتجت مثل صوت الشوكة الأولى.

كيف حدث هذا؟ كانت الشوكتان الرنانتان مُرتبطتين بجزيئات الهواء المُحيطة، والتي نقلت طاقة الموجات الصوتية. إنّ اهتزاز الشوكة الرنانة الأولى «أجبر» الشوكة الرنانة الثانية كي تهتز على التردد نفسه. وأوضح مُعلّمي في العلوم أنّ هذا يُسمّى «صدى».

يكون الصدى عندما يكون هناك عنصر مُرتبط بعنصر آخر مُماثل له،

فَيُجبر العنصر الثاني من العنصر الأول على حركة الاهتزاز.

حتى في الوقت الذي كنتُ مفتونة فيه بتلك الظاهرة. شعرتُ أنها كانت وسيلة هامة إلى ما وراء الدرس الذي تمّ تقديمه لصفنا الدراسي ونحن طلاب في عمر الرابعة عشرة، وكنتُ على حق: مثلما تناغمت الشوكة الرنانة الثانية مع الشوكة الأولى بعد أن تأثرت باهتزازها، نقوم كبشر بتعديل أنفسنا اهتزازياً كي تتناسب مع الاهتزازات حولنا. عندما تبدأ في فهم صدى الاهتزازات، ستجد هذا الأمر يُفسّر الكثير من تجارب الحياة:

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا نُصبح مُتأثرين كثيراً بأمزجة الناس، طاقاتهم، اهتزازاتهم، حتى عندما نحاول بكل جهدنا كيلا ندع ذلك يحدث.

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا قد نجد أنفسنا نُفكر أو نتصرف بطرق غير مُعتادة بالنسبة إلينا، عندما نكون مع مجموعات من الناس: الأسرة، أصدقاء المدرسة القديمة، الحشود، والذين يصنعون تأثيراً اهتزازياً كبيراً علينا.

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا نُصبح فعلاً مثل الناس الذين نقضي مُعظم الوقت معهم.

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا لدينا ميراث من الاهتزازات آتية من ظروف طفولتنا، حتى وإن لم يُوجّهنا أحد كي نتصرف بطريقة مُحددة.

هذا هو سبب أننا غالباً ما نشعر أو نقوم بأشياء هي عبارة عن عادات شعورية أو سلوكية لا يبدو أننا نستطيع كسرها، وعادات نستطيع أن نراها جزءاً من ميراث الاهتزازات الذي يخصنا. هذه المشاعر أو السلوكيات مثل الأغنية التي لا يُمكنك أن تُخرجها من رأسك لأنك سمعتها مراراً وتكراراً.

إنّ الكثير من أنماطنا العقلية والشعورية هي مثل «الأغاني» المألوفة التي سمعناها طوال حياتنا،

الأغاني التي «نُغنيها» دون وعي، ونبغّم معها اهتزازياً، سواء أردنا ذلك أم لا.

لقد رأيتُ أمثلة لا حصر لها من صدى الاهتزازات في طلابي، وكلّما شرحتُ هذا المفهوم، يُصبح الناس مغمورين بالبوح الذي يشرح الكثير عن شخصياتهم وأنماطهم. فيما يلي قصة حقيقية توضح قوة ميراث الاهتزازات لدينا.

كانت «سابرينا» امرأة جميلة، ذكية، حساسة، ناجحة جداً. مع ذلك، فقد ابتليت خلال حياتها كلّها بالخوف، القلق، الشك المُزمن بالعالم، وبكلّ شخص فيه. لقد أبقتها هذه الأنماط الشعورية بعيدة عن السماح للآخرين أن يكونوا مُقربين جداً، حتى زوجها وأولادها، وبغضّ النظر عن مدى مُحاولاتها الجادة التي قامت بها، كانت لديها صعوبة كبيرة في الثقة، ولم تتمكن من الاسترخاء أبداً. لقد عاشت «سابرينا» كما لو أنها كانت دائماً في خطر حدوث كارثة. لقد كرهت أن تكون مُسمّرة أو مُلتزمة بأيّ شيء، لأنّ ذلك حسب كلماتها، جعلها تشعر أنها «مُحاصرة ومحشورة».

لقد اعترفت لي: «أنا لا أفهم أين الموضع الذي يُعيقني. أدركت أنني في كل يوم أشعر وأتصرف وكأنني أعيش في منطقة حرب، بيد أنني لم أكن قادرة على معرفة السبب. لم تكن لدي طفولة مؤلمة، ولم أواجه أي صدمة، ولكنني دائماً أشعر بالرعب، إلى الحد الذي جعلني مريضة بالقلق».

سألتها: «ماذا عن طفولة والديك؟».

تساءلت: «والدي؟ ما علاقة هذا بي؟».

شرحت لها: «إن كنتِ كبرتِ من غير وجود أي سبب للثقة، فزيتما ورثتِ أنماط. اهتزازات منهما. هذا يعني أنه عندما كانوا أصغر سناً، لا بُدَّ أنه توافرت لديهم أسباب كي يشعروا بالأشياء التي تشعرون بها كل يوم».

في مدة دقيقة، شعرتُ أن «سابرينا» كانت هادئة جداً، ثم فجأة، امتلأت عينها بالدموع، وتحول وجهها إلى اللون الأبيض، وبدأت ترتعش:

قالت بصوت يرتجف: «آه يا ربي، أشعر أن انفجاراً ضخماً قد رحل للتو عن دماغي. أنت مُحقة تماماً. هربتُ أمي وعائلتها بأكملها من «أوروبا» الشرقية. لقد سمعتُ طوال حياتي قصصاً مرعبة عن تلك السنوات قبل مغادرتهم، فلم يستطيعوا الوثوق بأحد، وكان عليهم الكذب والاختباء من أجل تجنب السجن أو ما هو أسوأ. لقد اختفي كثير من أصدقائهم وجيرانهم ولم يظهروا مرة أخرى. كانوا يعيشون على هذا الحال ليلاً ونهاراً، ويستعدون من أجل التسلل إلى الخارج، والفرار في أي لحظة، دون أن يعرفوا هل سيقومون بذلك في الوقت المناسب أم لا. أنا لا أستطيع أن أصدق أنني لم أنتبه إلى هذا».

أخبرتها: «كان هذا ميراث الاهتزازات الخاص بك، نسبك الاهتزازي، لقد ترعرعت أُمك مع اهتزازات الشك، القلق المستمر، الخوف من أن تتعرض إلى التدمير، الحاجة إلى أن تخفي الحقيقة، ألا تقترب أو تتعلّق بأي شخص أو أي شيء، وتبحث دائماً عن فرصة من أجل الهروب. كانت هذه الطريقة التي تبرمجت عليها».

«بيد أنني وُلدتُ في «بوسطن»، كيف يكون مُحتملاً، أنني شعرتُ بكل تلك الأشياء ولم أختبرها؟».

لقد شاركتُ هذه المعلومات عن صدي الاهتزازات وكل ما تعلمناه، كي أساعد «سابرينا» على أن تفهم كيف تعلّمت أن تهتز مع هذه الترددات الشعورية نفسها من الخوف وعدم الثقة، لأنّ هذا ما كان يهتزُّ حولها، حتى من ذلك الوقت الذي كانت فيه في رحم أمها.

هتفت «سابرينا»: «هذا ما يُفسّر كل شيء وصولاً إلى أصغر التفاصيل! هل تُريدن أن تسمعي شيئاً غريباً؟ أنا أركن سيارتي فقط بجوار المخرج في مواقف السيارات، مع أنّ هناك مواقف كثيرة تكون فارغة تقريباً، حتى لو كان ذلك يعني المشي مدة خمس عشرة دقيقة عبر المواقف إلى المخزن. أنا لا أركن سيارتي في هياكل مواقف السيارات، حيث لا أستطيع أن أجد مكاناً قريباً من كشك الخروج، ولو اضطرني ذلك إلى الذهاب إلى المنزل، يُصبح زوجي مُستاء جداً مني، وأصبح غاضباً جداً منه، لأنه لا يفهم مدى أهمية هذا، على الرغم من أنني لا أفهم السبب أيضاً. لم أستطع أبداً أن أعرف لماذا كنتُ أفعل ذلك، وقد فكّرتُ أنّ الأمرين كان نوعاً من المشاكل الفكرية».

طمأنتها: «كلا عزيزتي، لقد كنتِ فقط نستعدين في حال توجب عليك أن تلودي بالفوار».

بدأت «سابرينا» بالبكاء لأنها أدركت أنه على الرغم من أنّ والدتها قد هربت من الإرهاب والطغيان في موطنها، بيد أنها جلبت العادات الاهتزازية معها، ودون أن تُدرك، فقد مررتها إلى ابنتها، ليس شفهيّاً وإنما اهتزازياً.

اعترفت «سابرينا»: «طالما انتقدتُ والدتي دائماً على كونها مُتخلّفة وساذجة، وعلى كونها مُتحفظة جداً في مراهقتها، ومُغلقة على نفسها، لقد فهمتُ للمرة الأولى لماذا كانت كذلك، ولماذا كنتُ أنا على هذا الحال الذي أنا عليه».

إنّ فهم ميراثها من الاهتزازات غير كلّ جانب من حياة «سابرينا». لقد عملت «سابرينا» بجد كي ترى ما هو موجود كي تراه، وتُحدد كلّ العادات التي اعتقدت أنها «شخصيتها»، لكنها كانت في الواقع ذكريات اهتزازية تنقي إلى مكان بعيد لم تكن فيه، وظروف لم تُواجهها حقيقةً. يوماً بعد يوم، بدأت «سابرينا» في مُعايرة نفسها اهتزازياً من خلال استخدام التقنيات التي ستتعلمها أنت لاحقاً. بدأت تحصل على أوقات من الألفة والثقة الحقيقية مع أحبائها، والأهمّ من ذلك كلّها، حصلت على تجربة لم تحصل عليها من قبل، وهي تجربة اهتزازات جديدة من الشعور أن تكون آمنة وتعيش في سلام.

استكشاف إرثك الاهتزازي.

«إنّ إرثك من الاهتزازات ليس الشيء الوحيد الذي يُساهم في صنع كيائك الاهتزازي، كما سنرى فيما بعد، ولكنه جزء كبير منه. حالما تُمضي بعضاً من

الوقت في التفكير في مفهوم الإرث الاهتزازي، وكيف أنه قد لعب دوراً في حياتك، ستبدأ في رؤية الروابط التي ستصدمك مبدئياً، ثم ستدهشك، وفي النهاية، ستخفف عنك.

غالباً يكتشف طلابي هذا الأمر من خلال صنع لائحة من الجمل التي تبدأ بعبارة:

لا أعجب أنني

فيما يلي بعض من جمل «سابرينا» :

لا أعجب أنني أكره وضع الخطط، وإخبار الناس أين سأكون، تحت مظهر كوني عفوية.
لا أعجب أنني لم أفتح الصناديق كلها منذ انتقلنا إلى الشقة الجديدة قبل ثلاث سنين،
وكان علينا أن نرحل قريباً.

لا أعجب أنني أبدأ في الشعور بحالة من الذعر، عندما يقرع شخص بابي، وأنا لا أتوقع
قدوم أي شخص..

لا أعجب أنني أشعر بالاستجواب، وأبدو كأنني لا أستطيع التنفس. عندما يسألني
الناس أسئلة حول أي شيء، حتى لو كانوا أناساً أحبهم،

لا أعجب أنني أكره أن أتحدث عن نفسي، إلا إذا كنت أعرف هذا الشخص جيداً.
لا أعجب أنني أحاول الاندماج في الخلفية وأكون «مديرة عامة غير مرئية» في شركتي،
وأدعي أنني فقط متواضعة.

لا أعجب أنني أصبح غاضبة من ابنتي عندما تتحدث عن عائلتنا في صفحتها على
«الفيسبوك»، وأصبح أكثر شراسة عندما تضع صوراً لي.

يُمكنك أن ترى كيف أن كلَّ من «خيارات» أو «سمات الشخصية» عند
«سابرينا» هي استجابات شخص يشعر أنه يجب أن يتوارى عن الأنظار، وليس
مُرتاحاً أبداً، ويُريد أن يحيي نفسه من «العدو»؟

أقترح عليك أن تقوم بوضع قائمة «لا أعجب أنني..» الخاصة بك. ليس هذا
ما سيغير هذه الأنماط في نهاية المطاف، ولكن عن طريق تحديدها، سوف تبدأ في
تفكيكها.

تستطيع أيضاً أن تبدأ في اكتشاف ارتك من الاهتزازات من خلال العمل مع هذه
الأسئلة الأخرى من نقلة الروح:

«في عائلتي»، ما الطاقة التي كانت وراء التواصل والكلمات «ليست الكلمات الفعلية»؟

كيف كان جو الاهتزازات في بيتي، ليس الأحداث، ولكن تردد الاهتزازات؟ ما «الألحان» الاهتزازية التي أعتقد أنني تعلمت أن أتناغم مع صداها، وكنيت «أغنيها» منذ ذلك الحين؟

إذا نظرت إلى منزلك وأسرتك من وجهة نظر الاهتزازات، مع عدم وجود حكم، ولكن فقط مع التقويم، ستبدأ في رؤية جذور «ميراث الاهتزازات» الخاص بك. ربما من أجل أن تتوافق مع اهتزاز القلق، تُصبح حذراً، ومُحتسباً على نحو مُفرط.

ربما من أجل أن تتوافق مع اهتزاز السلبية والحكم، تُصبح مُتكبراً وانتقادياً. ربما من أجل أن تتناغم مع اهتزاز عدم صنع أمواج، تتوارى عن الأنظار، وتُصبح انطوائياً ووقائياً.

ربما من أجل أن تتناغم مع اهتزاز عدم الثقة في الآخرين والعالم، تُصبح مُنعزلاً وحذراً.

الآن إلى الأخبار الجيدة حقاً: إن ميراث الاهتزازات الخاصة بك، وعاداتك من الاهتزازات المتلاحقة والبيت، هي فقط كيف تمت برمجتك، وليست أنت!

إن عاداتك وطبائعك ليست أنت. إنها حقيقة كيف تمت معايرتك أو «توليفك» اهتزازياً.

إن الكثير ممّا تظنه «شخصيتك» هو ببساطة بقايا أصداء من الاهتزازات، والعادات الاهتزازية التي تبنيها دون وعي، ودون أن تدرك أنها كانت تُدير الجزء الأعظم من حياتك.

العلاقات: إدراك التقاربية الاهتزازية.

ما الذي يجعل صدى الاهتزازات يعمل؟

لماذا نُصبح مُتأثرين كثيراً بالناس في بيئتنا، وأولئك الذين نُحِبُّهم؟ الجواب على كل تلك الأسئلة هو ذاته: والذي أَسَمَّيه «التقارب الاهتزازي».

إنَّ التقارب الاهتزازي يعني أنَّ الأنظمة الاهتزازية لشخصين أو شيئين يجب أن تكون قريبة كفاية من أجل أن يحصل التأثير أو الرنين بينهما.

الآن، في هذه اللحظة بالذات، أنت تختبر آثار تقارب الاهتزازات بين كتلتين ضخمتين هما على تقارب كافٍ كي تؤثرا في بعضهما البعض وهما الأرض والقمر. رُبَّما تعلم أنَّ جاذبية غلاف القمر الجوي تُسبب المدّ والجزر هنا على الأرض. والأهم من ذلك، تُبطئ جاذبية القمر دوراننا. وتتصرف وكأنها نوع من نظام كبح هائل. لو لم يكن القمر موجوداً، فإننا سندور أسرع بكثير، وسيكون اليوم على الأرض أقصر على نحو كبير ودائم، ويبقى حوالي ست إلى ثمان ساعات!

إنَّ الأرض تُؤثر أيضاً تأثيراً عميقاً على القمر. إنَّ مجال جاذبية الأرض يُبقي القمر في مداره، وهذا هو سبب أنه يدور حولنا. من دون قرب الأرض، سينجرف القمر بعيداً إلى مدار الشمس من تلقاء نفسه، أو يتسكّع حولها حتى يتمّ سحبه إلى مجال جاذبية آخر، مُتخلياً عنا من أجل الحصول على كوكب آخر!

حتى وإن كانت هناك كواكب ضخمة أخرى في نظامنا الشمسي، فإنها لا تُؤثر في الأرض مثل القمر القريب لأنها ليست في تقارب اهتزازي معنا. بالطريقة نفسها، على الرغم من أننا رأينا أنَّ كلَّ شيء يهتزُّ مع كلِّ شيء، إلا أنَّ بعض الأشياء تهتزُّ بقوة أكثر مع أشياء أخرى عندما يكونون في تقارب اهتزازي. في تجربتي المبتدئة في حصة العلوم في المدرسة الثانوية، ترنَّ الشوكات الرنانة لأنها كانت في تقارب اهتزازي، ويحدث إرنك من الاهتزازات لأنك كنت في تقارب اهتزازي مع عائلتك.

إذا كنتَ كائناً من الاهتزازات أو «كوكباً» مع غلاف جوي، وكنت في اقتراب لصيق دائم من شخص آخر، أو «كوكب» مع غلافه الجوي الخاص، سيحدث تأثير قوي جداً، وتأثير عميق من الاهتزازات على الشخص الآخر. وهذا ما يُسمَّى «علاقة»!

إنَّ العلاقة الحميمة هي في الواقع نوع من الاهتزازات الثنائية. عندما تكون مع شخص فترة طويلة من الزمن، يحدث تزامن طاقّي وتضبطان نفسيكما على اهتزازات بعضكما البعض، إلى الأفضل أو إلى الأسوأ، وتبدآن في الاهتزاز باستمرار معاً بطرق لا تُعدّ ولا تُحصى.

عندما تدخل في علاقة حميمية مع شخص ما، مثل شريك حياتك، وتمضيان الوقت معاً، تعيش معه أو تنام معه، فسيكون مجالكما الطاق في تقارب.

سوف تبدآن في التوافق اهتزازياً معاً، وتقوم بملائمة اهتزازاتك معه.

نحن جميعاً نعلم أنّ الأشخاص الذين كانوا أزواجاً فترة طويلة، يبدون نوعاً ما متشابهين بطريقة لا يمكننا تحديدها بدقة. قد يمشون ويتحدثون بالطريقة نفسها، وحتى عندما لا يكونان معاً، يبدو أنهما يعملان من قناة الاهتزازات نفسها. لقد كانا في حالة تقارب اهتزازي فترة طويلة جداً، فأصبحت في حالة مُستمرة من توافق الرنين.

هل سبق ومررت بتجربة أن تُمضي الكثير من الوقت مع شخص ما: صديق، شريك، أوزميل والعمل، ولاحظت أنّ «طاقته» تؤثر عليك سلباً؟ قد تجد نفسك إلى حدٍّ مُرعب تُفكر مثله، تتواصل مثله، وتتصرف مثله.

قد تعترف لأحد الأصدقاء: «إنه لا يقوم بتأثير جيد عليّ»، أو تعترف لنفسك: «إنها تُخرج أسوأ ما لديّ». أنت لا تتغير على نحو واعي، بل إنّ التقارب الاهتزازي قد قام بصنع تأثير بينكما، ونظامك يُحاول أن ينسجم مع الشخص الآخر سواء أردت ذلك أم لا.

عندما تتعلّم أن تفهم كلّ علاقاتك على أنها اهتزازات، ستبدأ في الحصول على العديد من الإلهامات عن الرقصات الاهتزازية التي حدثت بينك وبين أشخاص في ماضيك، تماماً كتلك التي تحدث الآن. ربّما ترى علاقاتك مُسبقاً من خلال عدسات «نظارات الاهتزازات» الجديدة خاصتك، وتُجري اتصالات مهمة بعيون مفتوحة، الأمر الذي يشرح الكثير. وربّما يُساعدك كي ترى نفسك والآخرين بمزيد من التعاطف.

في وقت لاحق سننظر عن كثب كيف تُؤثر اهتزازاتك في الآخرين، وكيف تُؤثر اهتزازاتهم بك، ونُقدّم فكرة صنع «خيارات اهتزازية» جيدة لنفسك.

إنّ اهتزازاتك هي الوسيلة التي يجب أن تعبر رسالتك من خلالها.

«إنّ من تكون عليه أنت حقيقة أعلى صوتاً مما تستطيع سماعه من أقوالك».

«رالف والدو إمرسون».

عندما كنتُ في الثامنة عشرة من العمر، بدأتُ أدرس من أجل الحصول على درجة البكالوريوس في مجال الاتصالات، كنتُ مفتونة بالعمل الرائع للمارشال «ماكلوهان»، الفيلسوف الكندي في الاتصال ونظرية الإعلام، والذي تنبأ بالشبكة العالمية «الانترنت» قبل ثلاثين عاماً من نشوئها. كان البروفيسور «ماكلوهان» معروفاً بعبارة: «الناقل هو الرسالة»، وكان رائداً حقيقة في دراسة العلاقة المتبادلة بين الفرد والوسائط التي يتواصل بها البشر مع بعضهم البعض. لقد كان تركيزه في ذلك الوقت على الوسائط التي كنا نستخدمها في ذلك الوقت «مثل الهاتف، الآلة الكاتبة، التلفاز»، وكيف أنها تغيرت وأصبحت بذلك جزءاً من رسالتنا.

بالطريقة ذاتها، أنت الوسط الذي يجب أن تعبر رسالتك أو اهتزازاتك من خلاله:

يجب أن يكون إرسال حقيقتك اهتزازياً نابعاً من وجودك بأكمله. ولا تتحدث عنها أو تفكر فيها فقط.

إن كلماتك وأفعالك في الخارج، تحتاج أن تُغلف باهتزازاتك من الداخل.

الآن بعد أن بدأت ترى نفسك على أنك كائن اهتزازي، سيتغير فهمك لكيفية التواصل. بدلاً من أن تسأل نفسك فقط: «ماذا يجب أن أقول؟»، قد ترغب في إضافة السؤال: «كيف يجب أن أقوم بالاهتزاز؟».

نقطة الروح



الانتقال من التحدث عن حقيقتك

فقط إلى بث حقيقتك اهتزازياً

نعتقد أن كلماتنا هي تماماً مثل ورق التغليف الجذاب الذي يُغطي اهتزازاتنا، ولكن الحقيقة هي أن اهتزازاتنا هي ورق التغليف الذي يُغطي كلماتنا.

إن كلماتك مُغلّفة دائماً في اهتزازاتك. وهي لا تستطيع أن تتسلل خارجة من منزل وعيك من دونها، أو تترك كوكب الوعي الخاص بك دون أن تمر من خلال غلافك الجوي. تذكر نقطة روحنا وأنت في المقام الأول كائن اهتزازي. هكذا. فإن كلماتك هي مزيج من المحتوى اللفظي الذي قررت أن تنقله، تسلمه في حزمة اهتزازات معينة.

لا يُمكنك تزييف اهتزازاتك. ولا يُمكنك إخفاؤها، ولا يُمكنك تمويهها مع الكلمات، ولا يُمكنك إخفاؤها خلف الأفعال، أو محاولة إدارة ظهورها. سوف يشعر الناس باهتزازاتك، حتى ولو كانوا لا يُسجلون أن هذا هو ما يشعرون به.

إذا كنت تقول: «ثق بي، أنا أعلم ما أفعله»، بيد أن تواصلك يصل دون وعي مُغلّف بورق من القلق والخوف، فسيشعر الناس بقلقك وخوفك. إذا كنت تقول: «كلا، أنا لست غاضباً ممّا فعلتموه من أجلي»، ولكن تواصلك مُغلّف بذبذبات الغضب، فسيستلم الناس هذه الاهتزازات. إذا كنت تبتسم وتقول أشياء حلوة، ولكن رسالتك مُغطاة في ورق إصدار الأحكام، سيشعر الناس بها. يُمكنك أن تكون المتواصل الأكثر بلاغة وسحراً في العالم، ولكن كلماتك لن تكون أبلغ من اهتزازاتك.

«مع ذلك، هناك العديد من الكلمات المقدسة التي تقرأها، والكلمات التي تتحدث بها، ما الأمر الجيد الذي سوف تقوم به إذا لم تعمل عليها؟».

«بوذا».

كيف يبدو الأمر عندما يُطلق أناس ذبذبات حقيقتهم، وعندما يكون ما يقولونه إلى الخارج على مُحاذاة تامة مع حقيقتهم الداخلية؟ لقد كنت في حضور قديسين عظماء فمن لم يكن عليهم أن ينطقوا بكلمة، ومع ذلك لم أستطع التوقف عن ذرف الدموع من مجرد كوني فقط في مجال الاهتزاز المرتفع الصادر عن حقل طاقتهم. أتذكر تلك اللحظة بالذات عندما قابلتُ كلاً من مُعلمي الروحيين: «ماهاريشي ماهيش يوجي» في عام 1970، و«غوروماي تشيد فيلاساناندا» في عام 1995. في كلا الحالتين، كنتُ بعيدة عنهم حوالي ثلاثين إلى أربعين قدماً عندما رأيتهم، ومع ذلك، فإن ردة فعلي المُباشرة أن امتلأت عينايا بالدموع من غير حتى أن أفهم لماذا. لقد شعر قلبي وكأنه امتلأ بالفرح للتو.

في الآونة الأخيرة، كنتُ مُباركة بتجربة مُماثلة عندما كان لي شرف لقاء قداسه «الدالاي لاما» الرابع عشر خلال المؤتمر الذي تحدثنا فيه سوياً. لقد رأيته قداسه في حشد من الناس، فمشى عبر الناس نحوي كي يضع وشاحاً حول رقبتني، وأخذ بيدي في يديه. وقفنا هناك مدة دقيقة واحدة، وكانت عيوننا مُغلقة، وكان الأمر كما لو أنّ دهرأ قد مرّ. لقد قال كلمات قليلة جداً بالنسبة إليّ، لكنها كانت مشحونة بإدراك عريق، واحتوت مكتبات من ذبذبات الحكمة

اللاهائية، ورسائل إلى قلبي وروحي. لقد كانت لحظة أبدية حدث خلالها أكثر مما يبدو أنه يجري ظاهرياً.



ما الذي حدث عندما قابلتُ. كلاً من هذه الكائنات العظيمة؟ لقد كان الأمر كما لو أنني مشيت في محيط من اهتزازات الحب الإلهي النابض، وكان لي هذا. لقد قام أولئك المعلمين بالاهتزاز انطلاقاً من جوهر وجودهم مع ترددات من الحكمة، الحنو، النعمة. لقد كانت كلماتهم حاويات ثانوية لفظية لاهتزازات الشفاء القوية التي جسدها المعلمون. لم يكن عليهم أن يقولوا أي شيء، ولأنهم كانوا يهتزون عند هذه الترددات العالية، انتقل الناس فقط كي يكونوا جانبهم.

هذا الصباح، أثناء إنهاء هذا الفصل، قرأتُ مقطعاً جميلاً للمارशल «ماكلوهان» تحدث فيه عن «يسوع»، واصفاً هذه الظاهرة نفسها من الرسالة والرسول يهتزان كأنهما واحد:

في «يسوع المسيح»، ليست هناك مسافة أو انفصال بين الرسول «الناقل» والرسالة: إنهما حالة واحدة إذ يمكننا القول إن الواسطة والرسالة هما شيء واحد على نحو كامل. هذا وصف أكثر حداثة ولكنه وصف جميل لمبدأ نقلة الروح: إذ أننا عندما نهتز على تردد حقيقتنا العليا، ستنبض كلماتنا، بل في الحقيقة وجودنا بأكمله مع تلك الحقيقة، وتكون مثالاً للكمال يمشي ويتنفس.

لا يمكن لأي كمية من السلوك المؤثر للعاطفة، أو اللفظ المؤثر تمويه اهتزازاتك.

إن اهتزازاتك ستتحدث دائماً بصوت أعلى من قدرة كلماتك، وتبش نفسها حتى لو كنت لا تقول أي شيء.

ليس هناك بديل عن القيام بالعمل الحقيقي من التحول الاهتزازي.

من الأداء إلى الحضور: كي تصبح تحفة اهتزازية.

أمل أنك تدرك الآن أن اهتزازك هو ما يصنع الاختلاف دائماً، وأنت بدأت تفهم الآليات الرائعة لكيفية حدوث هذا. لا يهم كيف تريد أن يراك الناس أو ما تقوله، ستوف يشعرون بكل شيء تجلبه اهتزازياً إلى تلك اللحظة.

السؤال الوحيد المتبقي هو: ما الذي يشعر به الناس في حضورك؟ عندما تُبرز أمراً، ما الذي يظهر فعلاً؟

نقلة الروح

الانتقال من سؤال نفسك «هل يُحبني الناس؟»،
إلى سؤال «كيف أقوم بالاهتزاز؟».

إلى سؤال «كيف أقوم بالاهتزاز؟».

إنّ القيام بنقلة الروح هذه يُحرك وعيك من محاولة إدارة الناس في الخارج إلى التناغم مع نفسك في الداخل. سوف تتعلّم الكثير عن تقييم اهتزازك وإعادة مُعايرته مع تقدّمنا في هذا الكتاب. هذه فقط بداية استكشافنا.
حتى ذلك الحين، هذه بعض أسئلة نقلات الروح من أجلك كي تبدأ التفكير فيها بشجاعة:

أسئلة إعادة مُعايرة نقلة الروح.

عندما أظهر، مَنْ الذي سيظهر؟

ما نوع الاهتزازات والطاقات التي يشعر بها الناس في حضوري؟

ما نوع رسائل الطاقة التي يستقبلها الناس مني وراء الكلمات التي أنطقها؟

عندما يدخل الناس الغلاف الجوي الخاص بكوكي، ما الذي يشعرون به؟

ما تأثيري الاهتزازي على الناس في حياتي؟

كيف تؤثر اهتزازاتي على الآخرين، وخاصة الأشخاص الأقرب إليّ؟

هل أنا مصدر اهتزازي نافع بالنسبة إلى الآخرين؟

هناك كلمة أخرى من أجل نوعية اهتزازك، وهي الحضور. ما هو الحضور؟

إنّ حضورك هو الطريقة التي يُدرك فيها اهتزازك من قبل الآخرين.

إنَّ حضورك هو إجمالي كلِّ فكرة، شعور، وخبرة حصلت في حياتك.
إنَّ حضورك هو الوصفة الاهتزازية الفريدة من ترددات الطاقة التي تتغيّر من لحظة إلى أخرى.

إنَّ حضورك هو أغنيتك الفريدة من نوعها التي تعزفها الأوركسترا الاهتزازية الخاصة بك.

إنَّ حضورك هو الطاقة التي تنبض على مقربة من كلماتك، الحقيقة الصامتة غير المرئية لك أنت، التي تُشعُّ منك إلى الخارج موجة تلو الأخرى.

إنَّ حضورك هو المنتج الاهتزازي لكلِّ لحظة من حياتك.

في نهاية المطاف، إنه التوقيع الاهتزازي لوعيك، وهو ما سيُحرك، يرفع، ويُلهم الناس.

نحن نعيش في عالم تكييفنا فيه على الأُنْركُز على الحضور، بل على العمل، والإنجاز. عندما نُفكّر في تحقيق النجاح، والتأثير في الناس، والمُساهمة في العالم، فإنَّ أول شيء نَسأل أنفسنا عنه هو: كيف أَسْتَطِيع الأداء على نحو أفضل؟
إنَّ نقلة الروح الأخيرة في هذا الفصل هي حقيقة الهدف الأساس من هذا الكتاب.

نقلة الروح



الانتقال من إتقان أدائك إلى إتقان حضورك

إنَّ الإتقان الحقيقي مُرتبط بالحضور. لا يُمكنك تزييف الحضور إذا لم يكن موجوداً. هذا ما سيدور حوله ما تبقى من رحلة نقلات الروح: أن نتعلّم كيف نهتز من أعلى مكان مُمكن، ومن العجيب أنه المفتاح من أجل أداء أفضل في كلِّ مجال من مجالات حياتك.

عندما نَسأل نفسك:

«كيف يُمكنني التأثير في الناس؟»، فهذا سؤال خاطئ.

اسأل نفسك:

«كيف يُمكنني إعادة مُعايرة ورفع مستوى اهتزازي، إلى أعلى تردد مُمكن؟»

ثم، ليس عليك مُحاولة التأثير بأي شخص، لأنك ستكون مُثيراً للإعجاب ومؤثراً.

«لا يجب على الناس أن يقلقوا كثيراً بشأن ما يفعلونه، بل يجدر بهم القلق حول ما هم عليه حقيقة».

يجب ألا نفكر أن القداسة ترتبط بما نقوم به، بل بما نحن عليه، فأعمالنا ليست هي ما تجعلنا مُقدسين، بل نحن من غنح القداسة إلى أعمالنا». «مايستر إيكهارت».

أحبُّ هذا الاقتباس العميق من «مايستر إيكهارت»، الفيلسوف الروحاني الألماني، المُختص بعلم اللاهوت في القرن الثالث عشر، لأنه يُكرر كل ما قد اكتشفناه. إن حقيقة من نكون: حضورنا، واقعنا الاهتزازي، وليس ما نقوم به، هو ما يُقدّس ويرفع كل شيء آخر في حياتنا. هذه هي الحقيقة. الآن، سوف نمضي خطوة واحدة إلى ما وراء ذلك نحو حقيقة قد تكون الأكثر أهمية:

أفضل وسيلة لخدمة العالم،

هي رفع نوعية الاهتزاز الخاص بك.

في نهاية المطاف، إن جوهر هذه الرحلة والعمل الذي نقوم به، هو تعلُّم كيفية إعادة مُعايرة اهتزازك من أجل أن تهتز على أكبر نحو مُمكن على التردد الأكثر ارتقاءً وتناغمًا.

هذا هو قدرك:

أن تُصبح تحفة اهتزازية.

أن تُصبح الأغنية الأكثر روعةً،

اللحن الشافي والأكثر تردداً.

الموجات المتراقصة المبهجة المُسكرة من الطاقة والضوء،

هكذا لن يستطيع الناس إلا أن يركضوا كي يكونوا بالقرب منك،

تماماً كما نركض بفرح كي نحبي البحر الذي يتلأل، كذلك لن نستطيع
الناس إلا أن يتحولوا نحوك،

تماماً كما نُدبر وجوهنا بامتنان نحو تآلق الشمس،
هكذا يستطيع الناس أن يحمدا الإله أنك على قيد الحياة، هنا والآن،
لأنهم فقط ومن خلال التفكير بك، يشعرون أنهم واثقون بقوة أنهم على
الكوكب الصحيح.

بهذه الطريقة، سوف تُقدس العالم بحضورك الحقيقي.



كل شيء يُؤثر:

رعاية المصداقية الاهتزازية

إن السعادة هي عندما يكون ما تُفكر فيه، ما تقوله، ما تفعله،
في انسجام وتناغم

«مهاتما غاندي»

قبل الكثير من السنوات، عندما بدأت للتوّ اختبار بعض النجاح في مهنتي، قررت أن أمتّع نفسي بقضاء العطلة في منتجع شاطئي معروف في «المكسيك» كمكافأة على إنهاء كتابي الأول. لم أكن مُسافرة خبيرة جداً في ذلك الوقت، ولكنني كنت قد سمعتُ كل شيء عن هذه الجنة الاستوائية من الأصدقاء، وقرأتُ عنه صفحات دعاية ملونة جذابة «ما قبل وجود الإنترنت»، وبالكاد استطعتُ الانتظار كي أختبر ذلك الطقس الدافئ، البحر الفيروزي، وأشعة الشمس. مع ذلك، كان عند الطبيعة الأم أفكار أخرى، وفي لحظة وصولي إلى الفندق، وصلت أيضاً عاصفة هائلة، واستمرت في مدة الأيام الخمسة التي أمضيها هناك. كنتُ أتوقع تجربة سارة، مُريحة، ولكن بدلاً من ذلك أصيبتُ بالبرد، وكان المطر لا يتوقف، والغرف مغمورة بالماء، والمطاعم يتسرّب إليها الماء، وليس هناك طاقة كهربائية لمُعظم الوقت. كل ما أردتُ القيام به هوركوب أول طائرة إلى المنزل، ولكن تمّ بيع تذاكر كل الرحلات، ولذلك كنتُ مُحاصرة في رطوبة وبؤس مُخيب للآمال.

في أخير يوم رطب لي، كنتُ أتحدّث مع أحد النادلين الذي صادفته، وقد شاركته كيف أنني أصيبتُ بخيبة أمل بأن أحصل على حظ سيئ كهذا أثناء إقامتي.

أجاب: «حسناً سيدتي، أنا مُتأكد أنك سوف تكونين أفضل حظاً لو عدتِ إلى هنا عندما لا يكون لدينا موسم الأمطار».

رددتُ بصدمة: «موسم الأمطار؟ هل تقول أن هذا موسم الأمطار؟ بيد أن صفحات الدعاية لم تُنَوِّه إلى أي شيء عن ذلك. بل في الواقع، أذكر أنه أعلن على وجه الخصوص أن هذا كان واحداً من أكثر الأماكن المشمسة في «المكسيك»، خصوصاً في فصل الصيف».

أجاب بحذر: «نعم، إنه كذلك مُعظم الوقت، عندما يكون الجو مُشمساً، يكون المكان مُشمساً جداً، حاراً جداً، جميلاً جداً. ولكن هذا شهر «تموز» حيث يكون الجو ماطرًا. أنا آسف أنك أتيت طلباً للشمس وحصلت على العواصف».

توضّح هذه القصة شيئاً اختبرناه جميعنا، وهو أنه عندما يُقال لنا أننا سوف نحصل على شيء، ولكن بدلاً من الحصول عليه نحصل على شيء آخر، يشعُر جزء منا بخيبة أمل، تضليل، خداع. إن ما أزعجني في ذلك الوقت هو أن الإعلان الذي كان عن شروط مُمتعة اعتقدتُ أنها كانت بانتظاري، لم يتوافق مع الظروف الفعلية التي اختبرتها.

كل واحد منا يُشبه صفحات الدعاية التي قرأناها قبل سنوات: نحن «نُعلن» عن رسالة اهتزازات مُعينة، على أمل أن ندعو الناس كي يتفاعلوا معنا، يُوظفوننا، يُحبوننا، وبكلمات أخرى، يزوروا «مُنْتَجِعنا». تنشأ المشكلة عندما نُقدِّم أنفسنا عمداً بطريقة مُعينة، ولكن ما يختبره الناس هو أمرٌ مُختلف جداً. يبدو «المنتجع» الخاص بشخصيتنا رائعاً في صفحات الدعاية، ولكن عندما يصل الناس، يجدون أنفسهم وهم يتعاملون مع الظروف التي لا يتوقعونها.

أنا أُسمّي هذا العطاء «رسائل الاهتزازات المختلطة». نحن نقوم «بالإعلان» عن اهتزاز، ولكن بوعي أودون وعي، نقوم بإخفاء اهتزاز آخر هو غالباً أكثر موثوقية. على سبيل المثال:

إذا كنتُ تحاول التصرّف مع سيطرة كبيرة جداً في الخارج، ولكنك تشعر أنك خارج نطاق السيطرة في الداخل، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنتُ تحاول أن تبدو هادئاً وواثقاً من الخارج، ولكنك خائف وقلق في الداخل، فأنت تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنتُ تقول أشياء مُحبة وعالية وراقية، ولكنك في الداخل تشعر بالغضب وتطلق الأحكام، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنت تحاول أن تبدو غير متحيز ومستقلاً في الخارج، ولكنك تشعر بعدم الأمان والاحتياج في الداخل، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنت تحاول أن تبدو قوياً وذا سلطة، ولكنك في الداخل مليء بالشك الذاتي والارتباك، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إن رسائل الاهتزازات المُختلطة لا تشمل دائماً إسقاطاً إيجابياً أكبر، يُخفي وراءه شعوراً داخلياً أكثر تداعياً، بل في بعض الأحيان يكون العكس: عندما تبث رسالة اهتزازات تُخفف من توقعات الناس عن حقيقتك أنت. هذا من شأنه أن يكون مثل فندق في «مكسيكو» يُعلن عن منشأة متواضعة مع أكواخ مهالكة، فقط كي يحصل على ضيوف يصلون فيجدونه في الواقع مُنتجعاً فاخراً من فئة خمس نجوم. من خلال التقليل من توقعات الناس، لا يُمكن لأحد أن يُصاب بخيبة أمل! فيما يلي بعض الأمثلة:

إذا كنت تحاول التصرف ببرود وعدم اكتراث في الخارج من أجل حماية نفسك، ولكنك في الواقع شخص حنون ومهتم بعمق، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنت تُقدم نفسك على أنك خنوع، وغير آمن، واعتذاري، حتى لا تظهر في مظهر التهديد، ولكنك في الواقع قوي، حسن الاطلاع، حكيم، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا حاولت أن تظهر أنه ليس لديك شيئاً تُقدمه، وأنت أقل كفاءة من الآخرين، ولكنك لديك الكثير مما تُعطيه، وتتوق إلى إحداث فرق، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

ما تأثير رسائل الاهتزازات المُختلطة هذه؟ نحن نُبرز ما أسميه فقدان «الترابط الاهتزازي». كما سبق وناقشنا، يشعر الإنسان بالراحة عندما تكون الأشياء مُنسجمة وفي تناغم. وعندما تكون هناك علاقة ثابتة بين توقعنا وتجاربنا. نقوم بطلب شطيرة الديك الرومي، ولا نتوقع أن يُقدم لنا شطيرة التونا. نأخذ أطفالنا من أجل حضور فيلم بعنوان «العائلة السعيدة»، ولا نتوقع أن نرى فيلم رعب. نقوم بالاتصال بصديقة عزيزة عرفناها منذ سنين، ولا نتوقع منها أن تتصرف كما لو أنها لا تهتم بنا.

هذه أمثلة بسيطة من أجل المساعدة في توضيح أنه من المُحبط والمزعج للغاية أن نتوقع شيئاً مُعيناً، ثم نحصل على شيء مُختلف كلياً، هذا هو فقدان ترابط الاهتزازات. بالطريقة نفسها، عندما لا تكون واعياً بعدم وجود ترابط في اهتزازاتك، يكون للأمر تأثيراً أقل من إيجابي على من حولك.

عندما لا تتطابق كلماتك مع الاهتزاز،

فإنك تبتّ عدم الترابط الاهتزازي.

في كل مرة كنت تُقدّم نفسك بطريقة مُعينة على السطح،

كان الناس يشعرون بحقيقة اهتزازية مُختلفة تحتها،

إن رسائل الاهتزازات المختلطة هذه تخلق نوعاً من الاهتياج والارتباك.

لا أحد فينا يودّ الحصول على رسائل مُختلطة اهتزازياً من الآخرين. إن جزءاً مهماً من نقلات الروح هو النظر بشجاعة إلى الطريقة التي كنا تبتّ فيها رسائل اهتزازات مُختلطة بأنفسنا أيضاً دون أن ندرك ذلك.

ما الموسيقى التصويرية الخاصة بحياتك؟

فكّر في هذه اللحظة في فيلم سينمائي شاهدته في دار السينما، أو على شاشة التلفاز، واحد من الأفلام المفضلة لديك في كل الأوقات. اختر فيلماً كان مؤثراً للغاية، عاطفياً، يفرض نفسه بطريقة ما. تذكر كيف شعرت وأنت تُشاهده: هل كنت مُتأثراً، مُبهجاً، خائفاً، مُتحمساً، مُرتقياً، حزيناً، غاضباً، أو مُلهماً؟ هل كان الفيلم ناجحاً للغاية بحيث كان من المستحيل ألا تتأثر به. ربّما يُمكنك أن تذكر بعض الموسيقى المعزوفة في خلفية مشهد شهير، وكيف أنك حتى الآن، عندما تسمع ذاك اللحن أو الأغنية مرة أخرى، يعود بك إلى الوراثة مُباشرة إلى ذلك الفيلم. تخيل الفيلم نفسه، ولكن تخيل هذه المرة دون وجود الموسيقى التصويرية، لا وجود للموسيقى، حوار فقط. فكّر في هذا الأمر حقاً.

على سبيل المثال، أنت تُشاهد فيلماً خيالياً، عاطفياً، يفيض بالشعور: «آفاتار»، «تيتانيك»، حرب النجوم، الفكّ المفترس، المفكرة، العراب، الشبح، ألعاب الجوع، الرجل العنكبوت، «ماتريكس»، E.T.، «روكي»، إلا أنها دون موسيقى. هناك أشخاص يبدون خائفين على متن قارب، أو يركضون في الأدغال، أو في حلبة ملاكمة، أو يقولون وداعاً من القلب، أو يُعيّرون عن مشاعر عميقة لبعضهم البعض، ولكن دون صوت. ولا موسيقى. إن الأمر مُمل، أليس كذلك؟ إذا رأيت مرة فيلماً وثائقياً عن طريقة صنع الأفلام، حيث عرضوا المشهد قبل وضع الموسيقى التصويرية فيه، إنه يبدو غريباً حقاً، ولا يُقدّم سوى القليل جداً كي يُؤثر فيك.

لماذا يبدو الأمر هكذا؟ إن الموسيقى التصويرية هي رسالة اهتزازية وتحتوي على

مضمون الفيلم.. وهي ما يجعل الفيلم يتمتع بالحياة، ويخلق العاطفة في المشاهد. إنّ الموسيقى تجعل اللحظات المثيرة والحوار ذا معنى أكبر. يُخبرنا هذا الاهتزاز المُعَيّن هل سنكون خائفين، أم نتوقع شيئاً مسلياً سيحدث، أم نشعر بالحزن، البهجة، الأمل. تنقل الموسيقى التصويرية رسالة اهتزازية إلى دماغنا الذي يتناغم مع ترددات شعورية مُحددة، وفجأة، نبكي، أو يطرق قلبنا، أو نكون خائفين، وكل ذلك بسبب ما نسمعه. الآن نذكر نفس الفيلم الذي أحببته، ولكن هذه المرة، بدلاً من تصوّره دون موسيقى تصويرية، نظاهر أنّ الموسيقى التي تعزف في الخلفية لا تتوافق مع الحوار أو المشهد.

على سبيل المثال، قبلة رومانسية بين عاشقين، تعزف موسيقى مُطاردة مسعورة وراءها. مشهد مربع حيث يهجم الفضائيون العالم، مع موسيقى رومانسية تُعزف من أجل رفع المعنويات. مشهد مأساوي لشخص يُلقي تحية الوداع لابنه المتوفي مع موسيقى السيرك السعيدة في الخلفية. لو كنت تُشاهد فيلماً مثل هذا، فستجلس في دار السينما أو أمام تلفازك وتُفكر: إنّ هذا غريب حقاً، فالموسيقى التصويرية لا تُطابق النص. لا أستطيع القول ما الذي يُفترض أن أشعر به. إنّها تجعل جسمي يقشع!

يصنع المُلخّن الجدول الموسيقي لفيلم أو برنامج تلفزيوني، مُحاولاً أن يكتب الموسيقى التي تكون مترابطة اهتزازياً مع القصة والحوار. إنه لن يُؤلف لحناً موسيقياً ذا خلفية مُبهجة لما يُفترض أن يكون حزناً، أو مشهداً مؤثراً، ولا موسيقى ترقب قلق لما يُفترض أن تكون لحظات سعيدة، سارة، ولو فعل ذلك، فسيُطرد! يأمل المُلخّن البارِع أنّ اهتزازات الموسيقى سوف تمتزج بانسجام مع الحوار والتصوير السينمائي، بحيث لا يُلاحظ المشاهد حتى وجود الصوت. بل يبدو أنّ الصوت يمضي بإتقان وتناسق مع المشهد البصري.

ربّما تكون الآن قد خفّنت أنّ هذا التشبيه يُؤدّي إلى شيء ما وهو: تُوجد لديك الموسيقى التصويرية الخاصة بك! إذا كانت حياتك هي الفيلم، وكلماتك وأفعالك هي النصّ، فإنّ الموسيقى التصويرية هي الطاقة التي تهتزّ داخلك، «تُعزف»، أو تُرسل دون توقّف.

إنّ الموسيقى التصويرية هي فقط مُصطلح آخر يُعبّر عن مجال اهتزازاتك. إنه الخطوة التالية في فهم الاستعارات التي استخدمناها للتعبير عن الاهتزازات الخاص بك، ورق تغليف الاهتزازات الخاصة بك، أو الغلاف الجوي للكوكب الخاص بك. كلّ

فكرة، كل شعور، كل شيء حدث لك يُشكّل الموسيقى التصويرية الخاصة بك، مثل الأوركسترا الاهتزازية للطاقة. إنها ليست شيئاً يسمعه الناس بأذانهم، ولكن كما رأينا، إنهم يُسجلونها بالتأكيد على نحو اهتزازي.

لديك أوركسترا اهتزازات خاصة بك،

إنها الموسيقى التصويرية الخاصة بوعيك،

والتي تُعزف وراء كلماتك وأفعالك،

وتبث رسالتها الاهتزازية خارجاً إلى العالم.

تذكر سؤال نقلات الروح: «كيف أقوم بالاهتزاز؟». هناك طريقة واحدة للإجابة وهي أن تسأل نفسك:

«ما الموسيقى التصويرية التي تُعزف الآن في حياتي؟».

ما الرسالة الشعورية التي تتواصل بها اهتزازاتك مع الآخرين؟ عندما يكون الناس مُتواجدون في حضورك، ما الذي يشعرون به؟ إن كيفية شعور الناس أثناء حضورك قد يكون مختلفاً تماماً، عما كنت تحاول أن تجعلهم يشعرون به.

هنا بعض أنواع الموسيقى التصويرية الاهتزازية الشائعة:

* تُقدّم نفسك على أنك مُتفائل ومُبتهج، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك حزينة، مُلزمة، سوداوية تماماً مثل تلك التي تسمعها في فيلم مأساوي.

* تُحاول أن تبدو هادئاً وواثقاً، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك مُخيفة ومُناسبة لفيلم رعب، حيث يُوشك أن يحدث شيء مُروّع دائماً.

* تُحاول على السطح أن تظهر على أنك قوي وذو سُلطة، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك مثل موسيقى الأطفال مثل التي تسمعها وأنت في غرفة اللعب في دار الحضانة.

* تبدو أنك مُتعاون ومُنسجم، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك مثل موسيقى تهديد التي تسمعها في فيلم عنيف.

لقد رأيت كيف أنك دائماً تستشعر الرسائل الاهتزازية التي يُعطيها الناس لك قبل حتى أن يقولوا أيّ كلمة. يُمكنك الآن حتى أن تكون أكثر تحديداً، وقد فهمت أنك لا تشعر فقط بالطاقات الغامضة، بل «تسمع»، أو تلتقط موسيقى اهتزازية

مُعينة، تتصل مع رسالة شعورية خاصة. لو فكرت بالأمر، لوجدت أنك اختبرت هذا مرات كثيرة في حياتك. يقول شخص ما أموراً صحيحة، ولكنك طوال الوقت تُفكر في نفسك: ما خطي؟ لماذا لا أشعر بالراحة مع هذا الشخص؟ أو إنها دائماً لطيفة جداً ومتعانة، ولكن لماذا يصلي دائماً شعور أنها غاضبة؟

أنت تتلقى باستمرار رسائل اهتزازية من الناس الذين لا علاقة لما يفعلونه بما يقولونه، تماماً مثلما يستلمون رسائل اهتزازية منك لا علاقة لها بما تنوي التواصل به.

بطبيعة الحال، أنت لا تمتلك موسيقى واحدة فقط تُعزف بغض النظر عما تفعله أو مع من تكون. لديك العديد منها، مع عشرات من الأفلام: فيلم عملك، فيلم مُستقبلك، فيلم العلاقة الخاصة بك، وغير ذلك الكثير! يُثير كل «فيلم» أو موقف من الحياة ردود أفعال اهتزازية مُختلفة من داخلك، وموسيقى مُختلفة. على سبيل المثال، ربما تميل في علاقاتك الشخصية أن تتظاهر أنك هادئ ومُستقل حتى مع أولئك الذين تُحبهم، ولكن الموسيقى الخاصة بك في الواقع عاطفية جداً ومأساوية. ربما في حالات مهنية، تُقدّم نفسك على أنك مُتعاون ومُنسجم، ولكن الموسيقى الخاصة بك عدوانية ومُخيفة.

هل تُقدم للخارج رسائل اهتزازية مُختلطة؟

عندما تصوّر فيلماً سينمائياً مع موسيقى تصويرية لا تتطابق مع النص، كان الأمر كما لو أن الفيلم يُعطيك رسائل مُختلطة. ربما كان اهتزاز الموسيقى يقول: «من المُفترض أن تشعر بالخُزن»، ولكن الحوار والسلوك قالا: «من المُفترض أن تكون مُتحمساً وذا معنويات مُرتفعة». هذا مثال عن فقدان أو عدم انسجام الاهتزازات، وهو ما أُسمّيه «تنافر الاهتزازات».

يحدث تنافر الاهتزازات عندما تقول أو تفعل شيئاً،

وتكون اهتزازياً على مستوى شيء آخر.

إنّ عدم الترابط أو الانسجام بينهما يخلق التوتر في نفسك وفيمن حولك.

يُعرّف المُعجم التنافر على أنّه «التوتر أو الصدام الناتج عن اجتماع عنصرين غير مُنسجمين أو غير مُتناسيين». هذا هو بالضبط تعريف «تنافر الاهتزازات»: تهيج

طاقي أو اصطدام ينتج عن أجزاء منك لا تندمج، ولا تنسجم.

يملك تنافر الاهتزازات تأثيراً مخيفاً على كل جانب من جوانب حياتك. عندما تبدأ في التفكير في هذا المبدأ، واكتشاف الموسيقى التصويرية الاهتزازية التي كانت تُعرف خلف كلماتك وأفعالك، فستفهم فجأة سبب عدم نجاح علاقات مُعينة، أو سبب استجابة الناس لك بطرق لم يسبق لك أن فهمتها.

غالباً ما نشعر بأشياء حدثت معنا ولا نجد معنى لها،

لأننا نرجع فقط «إلى الجزء المتعلق بالحوار والسلوك من فيلم حياتنا».

أي ما قلناه وما فعلناه، وليس بتّ الاهتزازات،

أو الموسيقى التصويرية الكائنة وراء ذلك كله.

قبل بضع سنوات، جاء إلي رجل لطيف جداً اسمه «أشوك» من أجل الحصول على المساعدة، لأنه على الرغم من شهاداته الرائعة في مجال التكنولوجيا، فقد كان يواجه وقتاً عصيباً جداً وغير قادر على إيجاد عمل. لقد بقي في الشركة نفسها عدة سنوات، وعندما قرروا خفض عمالة الشركة، بدأ يبحث عن منصب مُماثل في مكان آخر. كانت سيرته الذاتية مثيرة للإعجاب، فقد تلقى تعليماً مُمتازاً. ولم تكن لديه أي مُشكلة في أن يكون واثقاً، جذاباً، مُتزنّاً خلال مقابلاته. مع ذلك، كان يتلقى دائماً مكالمات تُخبره بأدب الشيء ذاته: على الرغم من أنهم قد أحبه كثيراً، لكنهم قاموا بتوظيف شخص آخر.

بعد الجلوس مع «أشوك» بضع دقائق، استطعتُ أن أشعر باهتزازاته المُتنافرة. لقد كان أشبه بمنطقة حرب مُتحركة، مع معركة مستمرة بين الاهتزاز الذي حاول أن يُبرزه من الثقة، المهارة، الثبات، واهتزاز شعور عدم الأمان الذي يشعر به فعلياً في الداخل. يقول عرضه الخارجي: «أنا جدير بالثقة. سأقوم بعمل رائع جداً. يمكنك الاعتماد عليّ»، ومع ذلك، استطعتُ الشعور بجزء آخر منه مُتداعٍ كثيراً في الداخل شرحُ هذا له، فبدأ مُتحيراً: «لكنني لا أقول أي شيء غير صادق، وقد قيل لي إن سلوكي يُشير إلى أنني واثق جداً».

وافقت: «أنت كذلك، هذا يجعل الأمر أكثر إرباكاً للناس، فأنت هناك تقول: ها هي كل إنجازاتي. أنا شخص موثوق به تماماً، وستكون ذكياً جداً لو وُظفتي». هذا يبدو مُثيراً للإعجاب، وشهادتك لا تشوبها شائبة. الآن، تخيل أنه لديك شقيق توأم يأتي

إلى المقابلات معك. وأنت تجلس على الكرسي بهدوء، وتُشعُّ بالهدوء والذكاء، بينما يجلس توأمك خلفك ويبدأ بالصراخ: «لا تنق بي، أنا لست قريباً أبداً، أنا مُجَرَّد مُحْتَمَل، أعرف أنني سأجعل الأمور تَعَساً».

تابعت: «من الواضح أنك لا تقول تلك الأشياء بصوت عالٍ، بل هي الموسيقى التصويرية لبعض الطاقات الشعورية القديمة غير المحلولة التي تُبث من داخلك نحو الخارج. يُمكن للناس الشعور بتنافر الاهتزازات الخاص بك، حتى لو لم يعرفوا ما يعنيه ذلك. شيء ما لا يتطابق معهم، مما يجعلهم يرفضون توظيفك بأدب». نظر «أشوك» إليّ، وقد اتسعت عيناه مع نوع من المفاجأة: «لقد شرحت للتوّ حياتي بأكملها». واعترف: «هذا هو بالضبط ما أشعره بعمق في داخلي عندما أكون تحت الضغط، أو أفكر أنه يجري تقييمي، الأمر الذي يحدث طوال الوقت، حتى عندما أقابل النساء. أستطيع تقريباً الشعور بنسختي «أشوك رقم 2» ورأني على وشك أن ينهار، وأنا عليّ أن أستخدم الكثير من الطاقة من أجل إسكاته».

«الأمر الأكثر غرابة هو أنّ الكلمات التي استخدمتها من أجل وصف ما يقوله الاهتزاز الخاص بي، هي كلمات قريبة جداً مما كان والذي يستخدمه كي يُخبرني أنني كنت دائماً مُضطرباً من أنّ الناس سيحكمون عليّ دائماً لقدمي من عائلة مُهاجرة من «الهند»، وأني لذلك نوعاً ما أقلّ من الآخرين».

وافقت: «هذه هي الموسيقى التصويرية الاهتزازية الخاصة بك، إنّ كلمات وأفعال الموسيقى التصويرية للفيلم الخاص بك تنتمي إلى قصة عن تخرّج ناجح من جامعة «ستانفورد»، ممّا جعلها أمراً كبيراً في عالم التكنولوجيا، بيد أنّ الموسيقى التصويرية التي تُعزف خلفك هي أشبه بفيلم «Slumdog Millionaire». هذا هو السبب في أنّ الناس يختبرون تنافر الاهتزازات. لقد كنت تُقدّم إلى الخارج رسائل اهتزازية مُختلفة، فاهتزاز الانتقاص من الذات لديك لا يتوافق مع شهادتك المدهشة وإنجازاتك».

إنّ ما حدث مع «أشوك» في الأشهر القليلة التالية كان مُلهماً، فقد استخدم بعضاً من تقنيات إعادة المعايرة التي سأعلّمك إياها، وبدأ في «إخراج اهتزاز» برمجته القديمة عن كونه مُخادعاً. لقد تابع بحثه عن عمل، وبإمكانك أن تحزر ماذا حدث فيما بعد: لقد تمّ توظيفه من قبل واحدة من أكبر الشركات في مجاله، وأُعطي منصباً إدارياً رفيعاً أكثر حتى ممّا كان يطمح إليه. عندما اتصل كي يُخبرني الأخبار السعيدة، شاركني أنّ الجزء الأفضل هو أنّ مُدير الشركة التنفيذي أخبره

أنه قام بتوظيفه لأنه شعر أنه «صلب، ويعتمد عليه، وأنه من نوع الرجال الذي يعرف من هو، ومن أين هو، وإلى أين هو ذاهب».

قال «أشوك» وهو يضحك: «لم يكن هنالك أثر لفيلم «Slumdog Millionaire»، أعتقد أنني غيرت بصورة رسمية الموسيقى التصويرية الخاصة بي إلى واحدة من فيلم «Top Gun».

ما هذه الضوضاء؟ الفوضى الاهتزازية الخاصة بك.

هل سبق وذهبت إلى منزل شخص من أجل عشاء هادئ خاص بالكبار، وطول الوقت هناك كنت تستطيع أن تسمع أطفالهم الصغار يركضون حولكم على نحو هائج في الأروقة الخلفية وغرف النوم؟ لقد اعتقدت أن الفكرة كانت أن تحصلوا معاً على أمسية هادئة، وتقدم ما في وسعك كي تسعد نفسك، ولكن طوال فترة تواجدك هناك كانت الفوضى لا تتوقف في الخلفية: هتاف، ضجيج، بكاء، صراخ، مشفى مجانين! على الرغم من أن الأطفال لم يكونوا متواجدين جسدياً في غرفة العشاء معكم، كان من الصعب أن ترتاح، لأنه بإمكانك أن تشعر بالاضطراب الطافي حول هذه اليقعة.

تماماً مثل هذا، عندما يكون لدينا فوضى اهتزازية بين ما نحاول أن نقدمه للعالم، وما يجري في خلفية وعينا، يخلق هذا ما أسميه «الفوضى الاهتزازية».

لا يستطيع الناس أن يروا ما يحدث داخلنا، لكنهم يستطيعون أن يشعروا باضطراباتنا.

تخيل أن جزءاً منك يُخَيّ الناس في الجانب الأمامي من شخصيتك هو «الشخص الأمامي» «أنت» الذي تُريد منه أن يظهر للآخرين، ورقة التغليف الخارجي لما أنت عليه، ولكن مع ذلك، في الغرفة الخلفية توجد جميع الأجزاء الأخرى منك تدوي حولك مثل الأطفال الذين تم إخبارهم أنه لا يمكنهم الخروج. لا يستطيع الناس أن يروا تلك الأجزاء منك، ولكن يمكنهم أن يشعروا بالفوضى الاهتزازية التي تسببها تلك الأجزاء في وعيك.

هذا ما حصل حقاً مع «أشوك»، لقد بدا مسالماً جداً وثابتاً في الخارج، بيد أن الذين قاموا بمقابله استطاعوا الشعور بالفوضى الاهتزازية الصاخبة جداً الآتية من الغرفة الخلفية لشخصيته، هذا الاضطراب الذي أزعجهم على نحو غير واع كان كافياً كي يستنتجوا أنه لم يكن الشخص المطلوب من أجل الوظيفة.

فكر في شخص كنت معه مؤخراً، وفي أثناء وجوده شعرت بالتوتر. لقد كان في الظاهر لطيفاً جداً، ولكن بدا كأن هناك شيء خاطئ. من المحتمل أنك كنت تشعر بالفوضى الاهتزازية عنده.

نشعردائماً وعلى نحو غير واع بالفوضى الاهتزازية لدى غيرنا،
وهم أيضاً يشعرون بالفوضى الاهتزازية عندنا.

إن «الفوضى الاهتزازية» هي مبدأ آخر يساعد في شرح ما ناقشناه حتى الآن في هذا الكتاب. إذا كان لديك الكثير من فوضى الاهتزازات، فسيشعر الناس بها. إنها مخيرة جداً بسبب أنها فوضى شعورية أيضاً، ولا أحد يرغب في أن يكون بالقرب من هذه الفوضى.

عندما تبدأ في استخدام هذا العمل كي تخلق انسجاماً داخلياً بين جميع الأجزاء المتنافرة منك، فإن «الأطفال» في غرفتك الخلفية سوف يستقروا وتصبح الفوضى الاهتزازية هناك أقل فأقل، ويشعر الناس في حضورك أنهم أهدأ، وأكثر أماناً وارتقاءً. سوف تصبح جذاباً اهتزازياً على نحو أكبر.

عندما تقوم بحل الفوضى الاهتزازية الخاصة بك،

فإن طاقتك سوف تشعر بترباط اهتزازي.

كلما كنت متربطاً اهتزازياً أكثر،

ازداد عدد الأشخاص الذين يرغبون في البقاء قربك، وفي حقل الطاقة الخاص بك.

يريد الناس الترباط، والانسجام. إنهم منجذبون إلى طاقة الكمال.

جميعنا يريد أن يختبر السلام. هكذا، كلما قل الاضطراب المتواجد في حقلك الطاقوي، زاد شعور السلام الذي تشعر به مع نفسك ومع الآخرين. كيف لذلك أن يؤثر في حياتك؟ في كل خطوة محتملة!

أين تقوم بالتذبذب الاهتزازي؟

«رُعا يكون الاختبار الأكثر تأكيداً على كمال الفرد هو رفضه أن يفعل أو يقول أي شيء يؤدي احترامه لذاته».

«توماس س. مونسون».

تخيل أنك امتلكت شيئاً قيماً حقيقة، رُبما يكون شيئاً ورثته من أحد أبويك، مثل زهرية جميلة من الكريستال، أو تمثال، أو تحفة عائلية لا بديل لها، وأردت أن تعرضها على الطاولة. لولاحظت أن الطاولة كانت مُتداعية بسبب أن الأرجل ليست ثابتة، أو أن أحدها كان مكسوراً أو مُتصدعاً، هل ستشعر بالثقة عند وضع هذا الشيء القيم عليها؟ الجواب هو بالتأكيد كلا. لن ترغب في أن تُجازف مع الطاولة الضعيفة التي تتداعى وتتمايل، فمن خلال هذه الطريقة قد تكسر هذا الممتلك الثمين. ألا لا أثق بالطاولة، سوف تُقرر، لأنها متذبذبة كثيراً.

عندما لا نعيش في تماسك اهتزازي،

نُصبح أشبه بما أدعوه «متذبذبين» اهتزازياً.

هناك شيء يتعلّق بطاقتنا لا يبدو صلياً أو موثقاً بالنسبة إلى الآخرين،

لأنهم يستشعرون الفوضى والتنافر الطاقى لدينا.

عندما بدأتُ تعليم نقلات الروح، أردتُ أن أجد طريقة كي أشرح تأثير فوضى وتنافر اهتزازاتنا لطلابي، فطرحْتُ على بساط البحث فكرة «التذبذب». ما الذي نشعره حيال الأشياء التي تتذبذب؟ إنها تجعلنا قلقين. لقد مررنا جميعنا بتجربة الجلوس على الطاولة في مطعم، واكتشاف أن إحدى أرجلها أقصر من الأخريات. من الصعب أن نرتاح عندما تكون الطاولة تتحرك باستمرار، ونُحاول أن نجعل النادل يُثبتها، أو ننقل إلى طاولة أخرى كي نستطيع أن نستمتع بوجبتنا.

كي نفهم كيف يشعر الناس في حضورنا عندما نكون مُتذبذبين، تخيل نفسك تُجري مُحادثة مع صديق ذراعاه مُثقلتان بالأشياء. إنه يُحاول أن يُوازن الحقائق مع الصناديق، ولكن هنالك الكثير منها يحملها، وهي تبدو كأنها ستهاوي في أي لحظة على الأرض. أنت تبذل جهداً كي تتحدّث مع صديقك، لكنه مُتحيّر كثيراً، لأنه يُحاول جاهداً ألا يُسقط أي شيء، ولذلك يبدو أنه لا يُعير ما تقوله الكثير من الاهتمام. أنت تشعر بالتوتر من مُجرد النظر إلى الشخص الآخر، لأنك تشعر بتوتره: إن طاقته مُتذبذبة.

إن التنافر الاهتزازي لدينا يجعلنا نبدو مُذبذبين طاقياً بالنسبة إلى الآخرين.

تماماً مثل الطاولة غير المُتوازنة في المطعم، لا نبدو ثابتين وصلبين. هناك عدم استقرار بالنسبة إلينا، ويبدو الأمر كما لو أننا نُحاول أن نتحدّث، نتفاعل، ونقوم بصنع قرارات، أثناء الوقوف على قارب مُترنح تتقاذفه أمواج المحيط العاتية. إن ما

نقوله قد يبدو جيداً، لكننا لا نبدو موثوقين كثيراً وحقيقيين.

عندما نكون مُذبذبين طاقياً، فإننا نهتز على نحو غير مُستقر بالنسبة إلى الآخرين.

نبدو غير مُتوازنين.

ولذلك من الصعب جداً للناس أن يثقوا بنا، يُؤتموا بنا، ويشعروا بالأمان معنا.



قبل سنين عدة، كنت في رحلة إلى «بالي»، أخذني الدليل في رحلة في عربة عبر مناظر طبيعية جميلة ومورقة، ووصلنا بعدها إلى نهر واسع. على امتداد النهر كان هناك جسر قديم جداً مصنوع من الخشب المكسور والمتصدع وحيال ذات مظهر عتيق. أوما إليّ بابتسامة واسعة: «تستطيعين أن تعبري، سيدتي». حدقتُ في الجسر وماأني الخوف، لأنه بدا متذبذباً، ولم أكن مُتأكدة أنه لن ينهار تحت وزني ويرمي بي في النهر المظلم.

عندما رأى شكّي وترددي، مشى الدليل بحذر شديد عبر الجسر، ثم هرول عائداً، كي يُشير لي أنه آمن. قال لي من جديد: «تستطيعين أن تعبري سيدتي، إنه جيد من أجل العبور».

أمسكتُ يده، وتسللتُ ببطء، خطوة تلتها خطوة خاطفة، عبر الجسر المتأرجح الآن، في محاولة لتجنب الأجزاء التي بدت كما لو أنها على وشك أن تنهار في أي لحظة، وكنتُ أصرُّ على أسناني من صوت التكسير القادم من الجسر. في نهاية المطاف، وصلتُ بسلام إلى الجانب الآخر.

ابتسم دليلي الشفوق لي بفخر كبير، وانحنى وقام بتحيتي وكأنني تسلقتُ للتوّ قمة «إيفرست»، ولم أتقدّم ببطء عبر هذا الجسر: «عبور جيد جداً، سيدتي! عبور جيد جداً». ثم قام بفعل شيء يعكس على نحو جميل جداً حلاوة القلب النقي وتوقير شعب «بالي»، لقد التفت نحو الجسر وانحنى قائلاً له: «جيد جداً أيها الجسر. أنت جسر جيد جداً».

كل واحد منا، بطريقة ما، هو جسر اهتزازية، بحيث ندعو الناس إلى الوقوف أو العبور. نقول: «ثق بي، آمن بي، استمر في. وظفني. أحبني». إن ما نعد به هو أننا

لن ننهار، وأنه يُعتمد علينا، وأننا نتمتع بالصلابة والثبات والأمان. نحن نأمل أن نكون «جسراً جيداً للغاية».

نحن كباحثين، لدينا التزام أن نعرف في أيّ مكان نحن مُتذبذبون،

وأيّن يُوجد فقدان الترابط الاهتزازي في دواخلنا،

بحيث أننا عندما نقول للناس «تستطيع أن تعبر»،

فإننا واثقون أنّ جسر شخصيتنا ووعينا سوف يصمد.

إنّ تجربتي في عبور جسر «بالي» بقيت دائماً معي كلحظة تعليمية كبيرة. أعتزّ مع ذلك، أنني كنتُ دائماً أتساءل إذا كان دليلي المُبتَهج يحترم الجسر لكونه «جيداً جداً»، كطقس يُمارسه على نحو مُنتظم عندما يصل إلى الجانب الآخر، أو كان يشكره على كونه جسراً «جيداً جداً»، لأنه لم ينهار تحت قدمي هذا السائحة القلقة جداً!

كلّ شيء ذو أهمية.

«نحن ما نفعل مراراً وتكراراً، عندها لا يكون التميّز سلوكاً، بل عادة».

يُنسب إلى «أرسطو».

في كلّ يوم تقريباً، نُشاهد في الأخبار قصة أخرى عن التأثير المُدمر للتذبذب. نقرأ عن شخص يندوبارماً جداً في جانب من جوانب الحياة، ولكنه وصل إلى الانهيار في جانب آخر. لديه استقرار وثبات مالي قوي، ولكن ليس لديه استقرار عاطفي. لديه براعة كبيرة في العمل، ولكنه لم يكن يعيش بنزاهة. إنّ بعض أرجل «طاولته»، أو حياته، ثابتة جداً، ولكن بعضها الآخر كانت مُهْملة وقد تسببت في انهيار الطاولة بأكملها.

ما سبب هذا الحال؟ لقد قرر البعض أنّ الحصول على مُستويات عالية له وزن فقط في مجال واحد من حياتهم، ولكن ليس في غيرها.

ربّما يكون الأمر مع رياضي شهير يسعى دائماً إلى التميّز، ويُحضّر نفسه بكلّ نزاهة في رياضته، ولكنه قرر أنه في مجال العلاقات الشخصية، فإنّ المستوى نفسه من النزاهة لا وزن له.

ربّما يكون الأمر مع امرأة تعيش بوعي هائل ورحة في حياتها العائلية، ولكنها

تختار أنه من الملائم أن تتصرف دون وعي في التعاملات التجارية التي تكون غير قانونية كلياً.

ربما يكون الأمر مع شخص معروف بكونه شهيراً كمقاول ورجل أعمال فريد من نوعه لا يُساوم حول القيم التي تخصّ منتجه، ولكنه لا يستثمر النوعية نفسها من الوقت والرعاية في زواجه الفاشل.

هذه كلها أمثلة على الوعي الانتقائي، عندما يختار شخص أن يكون واعياً في بعض الأمور دون غيرها.

إنّ قرارنا أن نكون واعين جداً في بعض الأحيان،

وغير واعين في أوقات أخرى،

هو مصدر الكثير من مُعاناتنا،

وهو بالتأكيد أحد أهم أسباب تذبذبنا وتشتتنا.

كيف نشفي تذبذبنا، ونزرع مصداقية اهتزازية؟ نحتاج أن نتذكّر أنّ كل شيء ذو أهمية.

نقلة الروح

الانتقال من انتقاء واختيار الوعي في نواح معينة فقط،
إلى التذكّر بأن كل شيء ذو أهمية

إنها نقلة روح عميقة، وهي الأساس في العديد من نقلات الروح الأخرى التي كنا نناقشها. إنها تدعوك كي تتقل من كونك واعياً على نحو انتقائي، كي تصبح واعياً على نحو غير مشروط، وليس بعض الوقت فقط، وإنما كل الوقت. عندما تعهدت أن تبقى واعياً، فقد التزمت أن «تري ما هو موجود كي تراه»، كما رأينا في «مانترا» نقلات الروح. كلما كنت أكثر استعداداً كي ترى، استطعت الانتقال أكثر، وكنت أقل تذبذباً.

إنّ أحد أكثر الأشياء حزناً بالنسبة إليّ كمُعَلِّمة وباحثة هو أن أرى كيف يقرر الناس المهم وغير المهم، وكان أياماً معينة من حياتهم هي أيام مُستهلكة. اليوم، سوف أكون غير واعٍ، وأقوم بخيارات غير نابعة من الأسمى لدي. اليوم، سوف أكون عبيداً،

وأبدي مقاومة. اليوم، سوف أكون مُغلَقاً عاطفياً لأنني غاضب من الشخص الذي أحبّ. اليوم، سوف أفرغ إجابتي على أولادي. اليوم، سوف أعمل بإهمال في مكان عملي، أو سأقوم بتسليم تقرير بمستوى أقل من الممتاز.

لا يقوم مُعظمنا بصنع قرارات كهذه بوعي، ولكن عندما نختار أن نغمس في سلوكيات أقل من واعية، فإننا نقول في جوهرينا، أنّ اليوم، أو الساعة، أو اللحظة لا تهتم، وليست ثمينة بالنسبة إلينا، وهي لا تستحق أن تكون من الأسى لدينا.

كم تبقى من الأيام في الحياة لديك:

سنة آلاف يوم؟ تسعة آلاف يوم؟ أحد عشر ألف يوم؟

كم يوم من هذه الأيام أنت على استعداد أن تحذفها بقولك إنها لا يُعتدّ بها؟

ماذا لو أعطيتك مهمة أن تنظر في التقويم وتحدد أي من الأيام المتبقية من حياتك ليست مهمة بالنسبة إليك، وما هي الأيام المستهلكة وغير المهمة؟ بالطبع لا يُمكن أن تفعل ذلك. ولن تفعل ذلك. مع ذلك، أليست هذه هي الطريقة التي يعيش بها الكثير منا، وكأنّ بعض الأيام لا تستحق أفضل ما لدينا؟

ماذا لو كان الكون، الإله، الروح، أو أي اسم تُطلقه على «الأسى» أتى إليك وقال: «لقد قررت من الآن فصاعداً، أن بعض الأيام لن تكون مهمة، لذلك أعلن أنّ كلّ يوم آخر سيكون هناك هواء قابل للتنفس. ولكن، في الأيام الأخرى غير المهمة، ستحصل على مزيج سام من أجل التنفس. آسف، ولكنني لا أستطيع التوقع أن أكون في أفضل حالاتي كل يوم». قد تعتقد أنّ هذه استعارة من مكان بعيد، ولكن ما مدى اختلافها عن القرار الذي تقوم به في عدم دعم نفسك على نحو متساوٍ كلّ يوم من خلال كونك واعياً تماماً؟ ألا تستحق الأفضل كلّ يوم؟

هل تقولين لأولادك: «سأكون أمّاً جيدة في يوم دون الآخر؟» أم «سأكون واعية وفي حال الأسى هذا الأسبوع، ولكن في الأسبوع القادم سأكون غاضبة وقاسية، لأنكم لا تستحقون ذلك في كلّ أسبوع؟». سيكون من المُرّقع أن تسمع شخصاً يتحدث إلى أطفاله بهذه الطريقة، ومع ذلك، هذه هي الطريقة التي نُعامل بها أنفسنا عندما نتفاوض مع الوعي.

هناك أناس وكأنهم سيموتون مع نهاية اليوم. وهناك أناس يُعطون أي شيء كي يُمضوا يوماً إضافياً مع شخص يُحبّونه. هناك أشخاص يرغبون وبكلّ

سرور أن يأخذوا كل يوم قرر أحدهم أنه غير مهم، ويُضيفونه إلى امتداد حياتهم. الحقيقة هي أن كل يوم هو يوم ثمين، وكل يوم له أهمية.

كيف سيبدو الأمر لو أنك قررت فعلاً

أن تكون مستيقظاً على نحو كامل لبس في بعض أيام حياتك فقط.

بل أن تكون كذلك في كل يوم من حياتك؟

تقنية إعادة معايرة نقلة الروح.

حاول أن تقول هذه الجملة بصوت مرتفع، أو تقوم بتكييفها إلى الخيارات الخاصة بك ذات الوعي الأقل، وانظر كيف تشعر:

«لا بأس إذا انغمست اليوم في غضبي، لأن اليوم غير ذي أهمية».

«لا بأس إذا أغلقت اليوم، أو أوقفت الشعور، لأن اليوم غير ذي أهمية».

«لا بأس اليوم إذا لم أحترم ما أعرف أنه صحيح، واتخذت قرارات بعيدة عن الاستقامة تماماً، لأن اليوم غير ذي أهمية».

«لا بأس اليوم لو أخذت إجازة من قيمي، وعاملت الآخرين بقلة احترام، لأن اليوم غير ذي أهمية».

«لا بأس اليوم لو «ضع مثلاً خاصاً بك هنا»، لأن اليوم غير ذي أهمية».

من المفترض أن يكون هذا التمرين غير مريح وصعب للغاية، ولكنه تمرين مهمنا كي نصل إلى اليقظة بعيداً عن الرفض.

غالباً ما يستخدم طلابي تنوعاً في تقنية إعادة المعايرة كي ينتزعوا أنفسهم خارج اللاوعي عندما يجدون أنفسهم على وشك الانشغال، أو أنهم انشغلوا بالفعل في مستوى أقل من السلوك الواعي. أنت تقول عبارة: «لا بأس الآن، إذا كنت «كذا»، لأن اليوم غير مهم»، وتملاً الفراغ بكل ما كنت تُفكر القيام به، أو بدأت فعلياً القيام به.

على سبيل المثال، تشعر وكأنك تصرخ في وجه شريك حياتك، وتُخبره أن كل

شيء يجري على نحو خاطئ معه. بدلاً من ذلك، يُمكنك أن تأخذ لحظة بنفسك وتقول بصوت عالٍ: «في هذه اللحظة، لا بأس إذا قلت أشياء قاسية، جارحة، تجعل شريكى يشعر بالرهبة، لأن اليوم غير مهم».

هنا بعض الأمثلة الأخرى:

«لا بأس إذا لم أعتذر لأطفالي عن فقدان أعصابي الآن، لأن اليوم غير مهم».

«لا بأس لو شربت الكثير من الكحول الآن، وكنت غير واضح في عرضي التقديمي في الغد، لأن اليوم غير ذي أهمية».

«لا بأس الآن لو كذبت على رئيسي في العمل بشأن المشروع التي طلبت مني القيام به، لأن اليوم غير ذي أهمية».

بطبيعة الحال، إن قول هذه الأشياء بصوت عالٍ، وسماع كلماتك، يخلق فرصة من أجل نقلة قوية وفورية عائداً إلى الأسس الخاص بك.

كل شيء هو كل شيء.

كيف تُقرر ما هو مهم، وما هو غير مهم؟ كيف تُقرر إذا كان اليوم هو اليوم الذي كنت تنوي القيام فيه بالأشياء جزئياً، أو إذا كان هذا هو الشهر الذي لن تقوم فيه بالانتباه إلى تعهداتك؟ كيف تختار في أي اللحظات لا بأس أن تُظهر الاستقامة، وفي أي اللحظات لا بأس بالنسبة إليك ألا تحترم ذاتك الأعلى؟

نقطة الروح.

الانتقال من تفكير «كل شيء أولاً شيء».

إلى فهم أن كل شيء هو كل شيء.

إن أحد أكبر الفخاخ التي يقع فيها الناس غالباً هو تفكير «كل شيء أولاً شيء»، وهذا أحد الأسباب الرئيسة لدينا في عادتنا في جعل الأشياء غير مهمة:

لقد قررنا أن بعض الأمور مهمة والبعض الآخر لا.

نعتقد أن الطريقة التي نتصرف بها في جانب واحد لن تؤثر على جانب آخر.

نتعهد أن نقوم بشيء ما مئة في المئة ولنعطيه كلنا، ثم نستنتج أن أشياء أخرى ليست حقيقية «أي شيء»، وهكذا من المقبول ألا تطاوعك نفسك على القيام بها على نحو كامل.

الآن وقد فهمنا العلاقة الاهتزازية المتبادلة بيننا، وبين كل الأشياء في الوجود، علينا أن نستنتج أن كل شيء هو كل شيء.

كل شيء هو كل شيء.

كل شيء يؤثر في كل لحظة.

كل خيار يؤثر في أي خيار آخر.

كل طريقة تبدو من خلالها اليوم بوضوح، تؤثر على شعورك في الغد.

كل طريقة تكون فيها غير واعي، أو تبقى مستيقظاً في حياتك،

تؤثر على قدرتك في أن تكون أكثر أو أقل وعياً في الغد.

كل شيء ذي أهمية.

هذه اللحظة، أو أي لحظة، يُمكن أن تكون فقط تنويعاً لجميع اللحظات التي سبقتها. لا يُمكنك أن ترتفع إلى مئة في المئة في هذه اللحظة إذا كنت تقدم خمسة وعشرين في المائة في كل لحظة قبلها.

كيف نسمح لأنفسنا أن نجعل الأشياء غير مهمة؟ نهملك في عملية غير واعية من المساومة المستمرة مع أنفسنا:

«سوف أقوم بهذه المهمة التي أريد أن أقوم بها، وأستخدم مئة في المئة من قدراتي، لكنني لن أقدم الأفضل عندي في المهمة الأخرى التي لا أريد أن أقوم بها حقاً».

«سوف أعمل بامتياز عندما تكون مديرتي حولي ثراقيبي، ولكنني أتكاسل عندما تكون خارج البلدة».

«سوف أكون صادقاً مع الأشخاص الذين أحبهم، ولكن ليس علي أن أكون صادقاً مع كل شخص».

«سأختار أن أرتفع إلى الأسى عندي في أيام الأحد، لأنّ هذا هو اليوم الذي أذهب فيه إلى الكنيسة. ولكنني سأدرك أنني مجرد إنسان بقية أيام الأسبوع، وأنغمس في أجزاء مني لست فخوراً بها».

إنها قرارات خطيرة جداً، من النوع الذي يجعلنا مُتذبذبين اهتزازياً. لقد تعمّدنا اختيار ألا نكون ثابتين. إن الأشخاص الذين يُساومون مع أنفسهم، يخسرون في الحياة. لأن كل شيء مُهم ويُؤخذ في الحسبان.

فيما يلي بعض الأعراض التي تظهر عندما نعيش كما لو أن كل شيء غير مُهم:

* نجد أنفسنا نصنع الكثير من الأعذار عن سبب كوننا لم نفعل شيئاً ما.

إن الناس الذين يُقررون تخفيض أهمية بعض الأشياء، لا يميلون أبداً إلى الاعتراف أن هذا هو الحال. يبدو قاسياً القول: «قررت أنه ليس من المُهم: «أن أعاود الاتصال بك»، «أن أحضر عملي في الوقت المُحدد»، «القيام بعمل جيد»، أو «أنني فقط لم أرغب في القيام به، ولذلك جعلت طلبك أو حاجتك غير مُهمّة». وبدلاً من ذلك، يُقدّمون أعذاراً: «أضعتُ رقمك، كنتُ أقوم بالمزيد من البحث. لم أكن أعتقد أنك حقيقة في حاجة إليه آنذاك»، وعلى هذا المنوال.

* نبدأ في الشعور بشعور زائف غريب من النصبر ونحن نُعطي أقل من مئة في المئة. كما لو أننا أفلتنا من العقاب على سوء فعلنا، وكما لو أن فعل شيء أقل من الأفضل دون الإمساك بنا هو نوع من الإنجاز.

أرى الكثير من الناس يعيشون حياتهم بهذه الطريقة: أنا أعلم أنني لم أقدم لها كل شيء. لم أكرث بما يكفي كي أجعلها مُهمّة. هكذا، إذا لم أفعل ذلك على نحو جيد، سيكون هذا هو السبب. ما الذي يُخفيه هذا التستر؟ إنه الخوف من مُواجهة عدم ملائمتنا، أو الاعتراف بعدم أماننا. بدلاً من إتقان هذه الأمور. تخشى أنه إذا بذلت أفضل ما لديك، فستفشل مُجدداً، ولذلك قبل ذلك الوقت، تُقرر أن الأمر غير مُهم حقيقة.

الأشياء الصغيرة تصنع فارقا كبيراً.

«إن السعادة لدى مُعظم الناس الذين نعرفهم لا تُخرب بسبب النكبات العظيمة، أو الأخطاء الفادحة، بل عن طريق تكرار الأشياء الصغيرة المدمرة ببطء».

«إرنست ديمنت».

عند هذه النقطة، قد تُفكر في نفسك: أعلم أن كل شيء مُهم، لم أقرر عمداً أن أكون مُتذبذباً، ومع ذلك بالنسبة إلى مُعظمنا، لا يحدث الأمر بهذه الطريقة.

نحن لا نُقرر العيش دون وعي، بل نختار لحظة واحدة صغيرة من

اللاوعي.

نحن لا نقرر أننا لا نهتم، والأشياء غير المهمة،

بل نختار أن نجعل شيئاً واحداً صغيراً غير مهم.

مع ذلك، فإن هذه اللحظات الصغيرة من اللاوعي، والخيارات الصغيرة،

والقرارات الصغيرة تجمع وتخلق عواقب كبيرة.

ليس هناك شيء مثل الشيء الصغير، بل في الواقع، إنها الأشياء الصغيرة في الحياة التي غالباً ما تكون الأكثر اهلاكا. إن الأمر لا يتطلب أكثر من برغي واحد صغير رخو، أو سلك واحد غير متصل على نحو صحيح كي يتسبب في تحطم الطائرة. كذلك لا يتطلب الأمر أكثر من شرارة صغيرة واحدة كي يبدأ حريق هائل يُمكن أن يُدمر مئات المنازل، ويُسبب ضرراً بملايين الدولارات. كذلك لا يتطلب الأمر أكثر من جسيم صغير واحد من البكتيريا يُمكنه أن يُسبب وباءً مهلكاً مثل الموت الأسود، الذي أباد ثلث سكان «أوروبا» منذ سبعة عشر سنة. كذلك لا يتطلب الأمر أكثر من ثانية من السائق يبعد فيها انتباهه عن الطريق وهو يتفحص رسالة نصية كي يتسبب في حادث مُميت.

إن لحظة واحدة من اللاوعي يُمكن أن تُغيّر حياتنا وحياة الآخرين إلى

الأبد.

إن التزامك الروحي تجاه العالم،

هو أن تفعل كل ما في وسعك كي تعيش في وعي ثابت.

كيف نبدأ؟ نحن في حاجة إلى فهم أننا لا نصبح فجأة غير واعين. ولا نشعر فجأة بالتذبذب. ولا نقرر فجأة أن الأمور غير مهمة. هناك دائماً تتابع من اللحظات اللولبية الخافضة إلى الأسفل. نسهل حياتنا في اللحظة الأولى بالانتقال بمقدار إنش واحد خارج كمالنا، ثم بمقدار إنشين إلى الخارج - وقبل أن ندرك ذلك، تكون في الخارج حقيقة.

هل سبق وسبحت في المحيط، والذي بدا هادئاً على نحو خادع من الشاطئ، ولكن في داخله كان هناك في الواقع مدّ قوي جداً؟ فجأة، تلاحظ أنك انجرفت بسرعة بعيداً عن المكان الذي دخلت فيه إلى الماء، وأن التيار التحقّي القوي ذاته الذي جعلك تنجرف بسرعة، يجعل الآن السباحة ضده أمراً مُضنياً.

غالباً في الحياة، لا تُدرك أنه يتم سحبنا بنوع من المدّ الطاقى، أو تيار
تحتي اهتزازي من شخص، أو حالة مُعَيَّنة، أو من شيء نفعله ويؤثر
علينا، أو من اللاوعي، أو من أجزاء لم تُعالج بعد من أنفسنا.
قبل أن نعرف ذلك، نكون قد انجرفنا.

وكما نعلم، عندما تنجرف، وتُحاول أن ترجع ضدّ سحب هذا المدّ، فإنّ
الأمر لن يكون بهذه السهولة.

إنّ الأشياء الصغيرة تُحدث فارقاً كبيراً. عندما لا تُولي اهتماماً إلى مكان وجودنا،
أو القوى التي تسحبنا، نستطيع بكل سهولة أن ننحرف عن المسار في علاقاتنا،
أعمالنا، صحتنا، وحتى استقامتنا. جميعنا كانت لدينا تجربة كهذه، سواء كان
ذلك الانجراف مالياً، عاطفياً، أو روحياً.

كيف يبدو هذا الانجراف؟ إنها المواربة الصغيرة، والتعديل الطفيف في قيمنا
المعتادة، والمساومة مع أنفسنا إذ نُلجّ بإصرار: «أنّ الأمر ليس سيئاً إلى هذا الحدّ»،
أو «فقط هذه المرة» إلا أننا سنقوم بها بعد ذلك مراراً وتكراراً. نحن لا نُدرك أنّ هذه
الانحرافات الصغيرة تتجمّع وتُصبح انحرافاً هائلاً، من الصعب جداً أن تعود منه.
عندما لا نكون مُنتبهين، يُمكننا أن ننحرف دون أن نُدرك ذلك.

نحن نتجاهل الأشياء الصغيرة، لأننا نختار تفضيل اللاوعي على الوعي.
ثم نجد أنفسنا فجأة في مكان لا نريد أن نكون فيه،

ورُبّما في مكان لا نعرف كيفية العودة منه.

ما الترياق لكلّ هذا؟ الوعي. ليس هناك بديل عن الوعي. ليس هناك بديل عن
الانتباه. ليس هناك بديل عن رؤية ما هو موجود كي تراه.

إنّ مقدار الوقت الذي نُبدده في حياتنا في محاولة الرجوع من أيّ مكان
انجرفنا إليه، أو في محاولة إقناع أنفسنا والآخرين أننا لم ننحرف، أو تطهير
الفوضى العاطفية لدينا، والتي نشأت خلال الانجراف، يأخذ أكثر ممّا يجب أن
يكون، «وببقى» الوعي في المقام الأول.

زراعة المصادقية الاهتزازية.

«إذا كانت لديك الاستقامة، فلا شيء آخر مهمّ إذا لم يكن لديك الاستقامة، فلا

شيء آخر مهمّ»

«آلان ك. سيمبسون»

عند العودة إلى أبعد مكان أستطيع تذكره، أرى أنني جعلتُ دائماً كل شيء ذا أهمية. لم أخبر نفسي عندما كنتُ في المدرسة الإعدادية والثانوية: أن هذه مدرسة فقط، وليست العالم الحقيقي. أنا لا أريد أن أعرف هؤلاء المعلمين بعد تخرجي، لذلك لماذا يجب أن أتصرف على نحو جيد؟ إن المدرسة لا تؤخذ في الحسبان. لقد جعلتُ كل اختبار مهماً، وكل مشروع مهماً، وكل يوم في الصف مهماً. يجب أن يكون جيداً أقصى ما يُمكن أن يكون، وليس أقل من ذلك. كان الأمر نفسه في علاقاتي. بغض النظر عن كنتُ معه، حتى لو شعرتُ أنني على وشك أن أنهي العلاقة مع هذا الشخص إلى الأبد، كنتُ أبذل قصارى جهدي كي أكون حاضرة في العلاقة بقلب مفتوح تماماً، إخلاص كامل، تعهد كامل.

عندما بدأتُ مسيرتي كمعلمة للتأمل في سنّ العشرين، جلبتُ هذا الموقف ذاته إلى كل شيء فعلته. أتذكر بشدة إعداد وإعطاء أولى مُحاضراتي العامة، والتي كانت تنعقد في أمسيات الخميس في المكتبة العامة المحلية. لقد صنعتُ مُلصقات «مكتوبة بخط اليد، فلم تكون أجهزة الكمبيوتر موجودة بعد»، ووضعتها على لوحات الإعلانات في جميع أنحاء المدينة، ودعوتُ الناس إلى الحضور ومعرفة المزيد عن التأمل والحرية الروحية. كان هذا في عام 1971، عندما لم يكن أحد قد سمع حتى عن التأمل، فما بالك بتوقيف ممارسته. كنتُ أرتدي ملابسني، وأصل إلى المكتبة مع ملاحظاتي ولوح الطباشير المحمول، في انتظار أن أقدم هذه المعلومات التي لا تُقدّر بثمن إلى الباحثين عن الحقيقة.

في معظم الوقت، يظهر شخص واحد إلى مُحاضرتي يجلس وحده في صف مكتبة كبيرة، يُحدّق مُترقباً هذه الفتاة البالغة من العمر عشرين عاماً بشعرها الطويل الداكن! هل فكّرتُ في نفسي: اللعنة! لا أريد التحدّث إلى شخص واحد فقط. هل أعطيه نسخة سريعة جداً، ثم أخرج خلال خمس عشرة دقيقة من هنا؟ كلا، سأعطي كامل العرض الذي مدته تسعين دقيقة إلى ذلك الشخص الواحد، مع الكثير من التميز والحماس والإخلاص، كما لو كان هناك عشرة آلاف شخص في الغرفة.

مُحاضرة تلو المُحاضرة، مُلصق بعد مُلصق، مئات من البرامج الإذاعية الصغيرة، والمؤتمرات المباشرة، وعروض التلفزيون المحلي في وقت لاحق، وصلتُ إلى مُستوى من النجاح والشهرة لم أكن أتصوّر تحقيقه، شيء لم أكن حتى أرجوه. كل ما كنتُ أريد القيام به هو أن أصبح مُعلمة. والقيام بدوري من أجل رفع مستوى العالم. ما الذي تعتقد أنه قد حدث بعد ذلك؟ مع مرور الوقت تحدثتُ أمام عشرة آلاف شخص، وكنتُ على شاشة التلفزيون أتحدّث أمام الملايين من الناس في آن

واحد، وفعلتُ كلَّ شيءٍ آخرَ خيَّاهُ لي قدرِي، وكنتُ على استعداد، لماذا؟ كان ذلك لأنني جعلتُ كلَّ شيءٍ مُهمّاً منذ البداية. لم تكن هذه البراعة شيئاً سارعتُ إلى وضعه معاً في اللحظة الأخيرة، بل كان شيئاً أمارسه في كلِّ دقيقة من حياتي كلها، سواء نظراً أحدٍ إليه أم لم ينظر.

لقد علمتُ أنني دائماً بذلتُ قصارى جهدي، وقمتُ بالجهد الأكثر إخلاصاً مئة في المئة بقدر ما استطعتُ. إنَّ تلك المعرفة هي التي خلقتُ أساساً متيناً من الإتقان. لم أكن أتحدّث فقط عن الإتقان والبراعة، بل كنتُ اختار أن أعيشه كلَّ يوم قبل وقت طويل من أن يعرف أي شخص من كنتُ. هكذا، عندما أراد الكون أن «يلبسني شيئاً ذا قيمة»، لم أكن مُتذبذبة على الإطلاق.

ما الذي كنتُ أفعله كلَّ تلك السنين التي حضّرتني كي أمتلك فرصة خدمة الإنسانية بطرق كبيرة وعديدة؟ لقد كنتُ أزرع «مصادقية اهتزازية». لقد أوجدتُ هذه العبارة من أجل وصف نقلة مُهمّة جداً: قد تمتلك أفضل الشهادات وأوراق الاعتماد في العالم، ولكنها لا تعني شيئاً إذا لم يكن لديك مصادقية اهتزازية.

كانت نيتي في الفصول القليلة الماضية مُساعدتك في فهم الآليات التي تخلق حالة من المصادقية الاهتزازية:

عندما يشعر الناس أن الاهتزاز عندك مُطابق ومُنسجم ومتلاحم مع ما تقوله، أو مع كيفية تقديمك لنفسك. فإنك لا تُعطي رسائل اهتزازات مُختلطة. إن الموسيقى التصويرية الخاصة بك داخلاً تتطابق مع كيفية ظهورك في العالم خارجاً.

نقطة الروح



الانتقال من محاولة أن تبدو في حالة جيدة،

إلى زراعة مصادقية اهتزازية

مُعظم الناس يرغبون في تحقيق مصادقية مادية: وظيفة مرموقة، أو وضع مالي، أو سيرة ذاتية طويلة ومؤثرة للإعجاب، أو الملايين من «الإعجابات» على «الفيسبوك»، أو أظنناً من المتابعين على «تويتر». كلُّ هذه الأمور تجعلهم يبدوون جيدين عند الآخرين، وعند أنفسهم. بالطبع. ليس هناك من خطأ في هذا.

مع ذلك، فإن المصداقية الاهتزازية ليست مُجَرَّد أن تبدو في حالة جيدة، بل أن تعيش الكمال، حيث يكون ما يراه الناس وما يشعرون به الشيء ذاته.

كيف تعرف إذا كنت تمتلك المصداقية الاهتزازية؟ إسأل نفسك هذه الأسئلة:

أسئلة إعادة معايرة نقلة الروح.

«هل أثق في نفسي كي أظهر في صورتي الاصلية، الأسمى، الأكثر كمالاً، وليس فقط عندما يكون ضرورياً، ولكن كل الوقت؟»

«هل أثق في نفسي كي ألاحظ عندما لا أكون في صورتي الأسمى، وأعرف كيف أنتقل إلى الوراثة مرة أخرى؟»

لا تقلق إذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة هي أشياء مثل «في بعض الأحيان»، أو «ليس بقدر ما يجب عليّ»، أو «نعم، إلا عندما أكون قريباً من عائلتي»، أو «ساعدني! ما الذي تقصده بالأسمى لدي؟». إن بقية رحلتنا ستكون كي أطلعك على العديد من نقالات الروح التي ستُساعدك على تعلّم ليس فقط ما يحتاجه الانتقال أو التغيير، بل كيف تنتقل.

أنا لا أعرف ما الذي قد تدخره الحياة من أجل الغد، لا أحد منا يعرف. إن ما أعرفه هو أنه في كل وقت، سوف أظهر على نحو كامل انطلاقاً من الأسمى لديّ، ومن الذات الأكثر تناغمًا، مهما كانت الظروف، ومهما كان السوء الذي تمّت معاملتي من خلاله، ومهما كانت الحالة مخيفة أو صعبة. لماذا أنا مُتأكدة جداً من هذا الأمر؟ ببساطة: ليس هناك خيار عندي أن أقوم بأي شيء، أقلّ من ذلك.

إنّ أحد أهمّ الأشياء التي يُمكنني أن أقدمها لكم حينئذ هو نقلة الروح التي ستحوّل فهمك حول ما يعنيه أن تعيش بإتقان وبراعة.

نقلة الروح.

الانتقال من التفكير في الإتقان كسلوك ونية،

إلى أن تكون ممتازاً في جعل الإتقان والبراعة ممارسةً عملية وعادة.

إن الإتقان الحقيقي ليس سلوكاً مثالياً. إنه عادة وممارسة. إنه مهارة يُمكنك تعلّمها فقط عن طريق ممارسة الإتقان، وممارسة الالتزام، وممارسة فعل الأشياء مئة في المئة، بحيث تُصبح طبيعة ثانية. عندما تعيش في أي شيء من غير أن يكون الإتقان مجرد خيار، تكون قد قمت بنقلة روحية عميقة.

أنت لا تستطيع أن تُقرر فجأة أن تكون بارعاً بمجرد الحصول على العمل المثالي بالنسبة إليك،

أو عندما تجد العلاقة التي تحلم بها، أو يُصبح في متناولك فرصة مُذهلة.

أنت لا تستطيع أن تُقرر أن تكون بارعاً لأنّ الأمر سيؤخذ فجأة في الحسبان،

ولأنه يُتوقع منك التميز كي تندفع صعوداً.

يجب أن تُصبح داخل العادة اليومية من الإتقان وجعل كل شيء ذا أهمية.

تخيّل أنك تُريد أن تركز في سياق طويل المسافة «ماراثون». أنت لا تستطيع أن تُقرر ببساطة في الأسبوعين الأخيرين قبل السباق أنك ستبدأ التدريب. ما الذي سيحدث إذا قمت بذلك؟ لن يكون لديك أي قدرة على التحمّل، ولن تكون قادراً على إنهاء السباق، أو النجاة منه دون وقوع إصابات، بسبب أنّ رثيتك وعضلاتك تحتاج إلى التدريب، ولأنه لا يُمكن الإسراع في التدريب أو اختلاقه. لا يُمكنك أن تأخذ طرقاً مُختصرة.

هذه هي طريقة الحياة كذلك. لا توجد طرق مُختصرة إلى الإتقان. لدي مقولة هنا:

كل شيء يُعدّ ذا أهمية،

والطرق المختصرة تُبرز ذلك.

عندما نحاول تغطية افتقارنا للمصداقية الاهتزازية، نبدو اهتزازياً وطاقياً لاهي الأنفاس، كما لو أننا هُرعنا للتوّ إلى غرفة في آخر لحظة قبل امتحان أو اجتماع قد بدأ، على أمل أن أحداً لن يلاحظ. بيد أنهم يلاحظون بلا شك.

الكون تَوَاق لأن يعتمد عليك.

«استخدمني يا إلهي. أرني كيف آخذ من أكون أنا، وما أريد أن أكون، وما أستطيع أن أفعل، كي أستخدمه لغرض أكبر من نفسي.»

«أوبرا وينفري.»

اعتادت جدتي «استير» على أن تحيك بالسنارة بطانيات صوفية ملونة وجميلة لأحفادها. كنتُ أقدر بطانياتي الملونة، تماماً مثلما أقدر جدتي، وحتى بعد سنوات من موتها، تمسكتُ بآخر واحدة تبقّت منها، على الرغم من أنها كانت مُمزقة وفي حالة بالية، إلى أن أتى يوم وتقطّعت إلى أجزاء في النهاية.

أتذكّر عندما كنتُ صغيرةً، أنني كنتُ أراقبها وهي تصنع كلّ مربع محبوبك مع رسمه الخاص به. كانت مربعات الصوف في حدّ ذاتها جميلة، ولكن عندما كانت تفتي من جمعها كلّها في سلة، فإنها تقوم بسحرها النهائي، فتحيكها مع بعضها البعض كي تُصبح دثاراً جميلاً يلفني بحبّها.

يملك كلّ منا العديد من قطع أنفسنا. تماماً مثل البطانية الملونة، من أجل أن تكون الكلّ، تحتاج أن تكون جميع القطع التي تملكها متصلة، ومحاكة معاً كي تُشكّل شيئاً متوحداً، متكاملًا، متماسكًا، متناغمًا هو «أنت».

هناك كلمة جميلة في اللغة التبتية وهي «wangthang»، والتي تعني «الحضور الأصيل»، والترجمة الحرفية لها هي «مجال الطاقة». إنّ ما يتسبب في هذا الحضور الأصيل، وفقاً للمعلم التبتى البوذي الشهير والباحث «سوغيام ترونغبا»، هو «التفريغ وترك ما يحدث كي يحدث».

أحبّ هذه الكلمة وأهميتها، لأنني أؤمن أنها تصطف على نحو قريب مع تجريبي الروحية الخاصة، وتكشف الحكمة، فضلاً عن كلّ ما كنا ندرسه: لا يتم إنشاء «الوجود الأصيل، الإتقان الأصيل»، من خلال إضافة أفعال أو صفات تجعلنا أكثر تأثيراً، ولكن بالعكس بدلاً من ذلك، عن طريق التحرير والاطلاق، وترك كل ما يحدث كي يحدث، وإعادة مُعايرة كلّ ما هو غير أصيل داخلنا.

ما سيبقى بعد ذلك، سيكون كمالنا، التحفة الاهتزازية الحقيقية التي هي حقيقتنا فعلاً.

هذا هو عمل نقلة الروح الذي نقوم به حالياً.

كلّما كنت أكثر تكاملاً، زادت القداسة التي تعمل على أنها أنت، ومن خلالك.

في أحد الأيام قبل عدة سنوات، بينما كنت في عمق السكون الاهتزازي للتأمل، سمعتُ همساً مقدّساً من صوت قدّم لي هذه الكلمات:

«الكون تَوَاق إلى الاعتماد عليك».

كانت هذه «رسالة بسيطة، ولكنها حقيقة قوية أخذت أنفاسي بعيداً. كان الكون تواقاً إلى الاعتماد عليّ. كنتُ في حاجة إلى إعداد نفسي كي تكون أساساً ثابتاً، مهما كان ذلك الذي قصدتُ القيام به».

الآن حان الوقت لنقلة الروح النهائية في هذا الفصل.

نقلة الروح

الانتقال من البحث عن العظمة،
إلى إعداد نفسك من أجل العظمة.

أليس هذا تأملاً جميلاً؟ إنّ الكون تَوَاق إلى الاعتماد عليك! أما عمليّ حينها؟ إنه فقط ما كنا نراه: إعداد نفسك من أجل العظمة من خلال صنع أساس قوي وثابت جداً لوعيك الخاص كي تكون على نقیض التذبذب. يُمكنك أن تُصبح الجسر الأكثر موثوقية من كي تعبر الحكمة، الحب، الإبداع، الخدمة من خلالك إلى الخارج نحو العالم المنتظر.

من أجل مُساعدتك على تذكّر سبب قيامك بهذا العمل، فيما يلي صلاة كتبها لك:

التحضير لصلاة العظمة

إنّ الكون تَوَاق كي يُشيد شيئاً عظيماً عليّ.

عسى أن أتوقّف في البحث عن العظمة، وأستعدّ من أجلها.

عسى ألا أسعى نحو الأهمية،
بل أجعل نفسي أساساً ثابتاً
وأصبح منصة طبيعية.
يمكن أن يكون أي شيء مهم مدعوماً.
عسى أن أصبح «جسراً جيداً جداً»!

