

---

**International Institute for Advanced Health Studies v.z.w.**

---

**Meditation for Health Promotion  
- Arabic Version -**

**Robert Lafaille  
Tranlated by  
Sami Al-Kilani**

**Ending the thirst... A Meditation for Health Promotion  
- Arabic Version -**

**Robert Lafaille  
Tranlated by  
Sami Al-Kilani**

**International Institute for Advanced  
Health Studies v.z.w.  
Antwerp  
2001**

---

© 2001 International Institute for Advanced Health Studies, Antwerp, Belgium.  
— Third edition —

ISBN 90-73723-10-8

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher. For information: The International Institute for Advanced Health Studies.

The International Institute for Advanced Health Studies  
Kardinaal Mercierlei 26  
B-2600 Antwerp  
Belgium  
Fax ++32 3 230 14 31

### **Foreword and Acknowledgments**

Over the years, I've received inestimable help from many people. Too many to mention all their names here. Especially many people who asked me for advice, and who have to remain anonymous, taught me very much. It was a personal honour to come so close to the depths of their lives. I am indebted to Nigel Barrett for his advice during the various editions of the original text on the English language. Iris Lafaille and Herbert Tombeur especially gave further support. Their remarks and suggestions have been of great help for this publication. I am also very grateful to all my teachers, trainers and colleagues from whose wisdom I could learn. Especially I want to thank Luc Debaene, Jan van Dixhoorn, Roger Evans, Joan Evans, Stephen Fulder, Nick Hedley, Hennie Hiemstra, Rieke Lathouwers, Jo Lebeer, Peter Mielants, Rudy Rijke, Lisette Scholl, Hugo Stuer, Eva Titus, Joke de Vries and Georges Wollants. And I would like to thank all those who co-operated by offering a piece of their experience for publication in this book.

I'm very indebted to Sami Al-Kilani for his engagement in this translation of this book as well as for his friendship and the continuous exchange of ideas during all those years.

The poems of Margot Bickel and Hermann Hesse are reprinted with permission of Herder, and Suhrkamp Parallax Press.

Chapter 5 "Questions and Answers" contains additional information in a loose interview-style. I've chosen this literary style, not only because it's easy to read, but also because an interview offers the best opportunity to express some ideas which cannot be fully elaborated in the text, but which are of interest for the reader.

## ١- المقدمة

تعزيز الصحة<sup>١</sup> هو فرع جديد على شجرة علوم الصحة، وقد تطور تطوراً كبيراً في العقود الماضية. فقد لعبت منظمة الصحة العالمية دوراً رئيساً في تطور الصحة تحت شعار "الصحة للجميع عام ٢٠٠٠". ويقوم الأساس العلمي لاستدامة الأهداف التي يسعى تعزيز الصحة لتحقيقها على ما عرف في أماكن أخرى بتطوير "علم صحة جديد" (Lafail & Fulder 1992). وفي حالة كهذه فإن فكرة النمط الصحي للحياة هي فكرة مهمة جداً تتنامى باستمرار الأدلة العلمية الواضحة، بشكل مباشر أو غير مباشر التي تشير إلى أن نمط الحياة له دور مهم في انتشار الأمراض، وهذا رأي مقبول عامة في الوقت الحاضر. والتي تشير، أيضاً، إلى أن بالإمكان تطوير الصحة عن طريق تغيير نمط الحياة. مع هذا فما زال هناك جدل حول تأثيره على أنواع محددة من الأمراض وحول أشكال النصيحة الأكثر ملاءمة بهذا الشأن.

إن برامج النمط الصحي للحياة هي أدوات أساسية تساعد في تحسين صحة الأفراد. وهذه البرامج تحتوي على معارف متكاملة، ومعلومات، واتجاهات ووصفات للسلوك والمهارات موجهة نحو تحسين صحة الشخص الذي يطبق هذه البرامج. وتبحث عن تعليم مناسب تستطيع من خلاله نقل هذه المعلومات إلى الآخرين، وتأخذ بعين الاعتبار تفرد كل فرد وفرد (Ingrosso 1993). وتجمع برامج

<sup>١</sup> - Health Promotion

النمط الصحي للحياة بين المعرفة العلمية والمعرفة عن طريق الخبرة<sup>1</sup>.

وتتوفر برامج النمط الصحي للحياة في مواضيع مختلفة، منها، على سبيل المثال لا الحصر: التغذية، والنظافة الشخصية والعناية بالجسد، والاسترخاء، والتنفس، ووضع الجسد وحركته، ومعنى الحياة والقيم الشخصية والتعايش مع العواطف.

توضح برامج النمط الصحي للحياة ما يستطيع الناس أن يفعلوه لأنفسهم في بيئتهم الحاضرة لتحسين صحتهم وصحة أقاربهم وأصدقائهم. وهذا لا يعني بأنها تهمل أهمية التغييرات البنوية (السياسة البيئية - تخفيض الإجهاد في العمل، وتوزيع العمل.. الخ)، ولكن هذه العناية بالصحة يجب ألا تنتظر حتى تحدث هذه التغييرات، حيث هناك حاجة لتكامل الأساليب الفردية والبنوية.

يحتل التأمل مكاناً خاصاً في برامج النمط الصحي للحياة، وهو عامل قوي في تحسين الصحة النفسية والعقلية إضافة إلى العوامل الأخرى مثل تمارين الاسترخاء، وأساليب التنفس، والعناية بالجسد، والتعايش مع العواطف، والعناية بالعلاقات الاجتماعية البناءة. إن غالبية الأمراض في المجتمعات الغربية هي نفسية أو تشويشات جسدية نفسية. التأمل هو طريقة عملية وسهلة التطبيق للمحافظة على الصحة العقلية، يتناول العواطف والخبرة الشخصية بجدية ويضعها في إطار مرجعية مناسبة. وإذا ظهرت أحياناً عواطف جياشه فهي عموماً تبقى تحت السيطرة. ويختلف التأمل عن العلاج النفسي الذي لا يناسب حالات

---

<sup>1</sup> - في منشورات سابقة وصفت بالتفصيل برامج للنمط الصحي للحياة (Lafaille 1984b) وبالنسبة لليوغا تم اختبار فاعليتها (Lafaille 1996&1991، أما بالنسبة للمنحى العلمي لهذه البرامج وتقويمها أنظر: see Beck (1986), Crawford (1977&1980), Van Dixhoorn (1990), Funderburk (1977), Kicbusch (19989), Pelletier (1977&1979) and WHO (1982).

العناية الذاتية. فالتأمل في تناول يدك أينما ذهبت، وهو أداة مريحة لتحسين وضعك الشخصي.

يستعمل التأمل في هذا الكتاب كأداة لتحسين الصحة، وللتعامل مع المشاكل اليومية العادية التي تواجه كل شخص. وطبعاً يمكن استعمال التأمل كأسلوب لمساعدة الناس الذين يخضعون للعلاج من مرض ما. ولقد شاهدت العديد من الذين انتفعوا من استعمال التأمل كأسلوب مكمل ومساعد. ومن الجدير بالذكر أنه إذا استعمل المريض التأمل كأسلوب مساعد في العلاج فمن الأفضل أن يعلم طبيبه عن هذا. وأنا شخصياً مقتنع تماماً بأن هناك مجالاً واسعاً وفرصة كبيرة للتحسن. وأستطيع الجزم بأن التأمل سيصبح مستقبلاً أداة مقبولة لكل إجراءات العناية الطبية، (Lafaille 19849). ولكنه يحتاج إلى مزيد من البحث العلمي لتطوير هذه الإمكانية في العناية الطبية. وعلينا أن لا نكون متفائلين أكثر من اللازم بنتائج التأمل، أو المبالغة في هذه النتائج، أو عدم الواقعية في التوقعات. ومن وجهة نظري فإن استخدام التأمل يتطلب اتجاهاً ناقداً وقدراً كافياً من الواقعية.

يجب أن لا تستخدم التأمل فقط عندما تعاني من مشاكل صحية، ولكن يمكن أن تستخدمه لتوضيح خياراتك، وتكثيف خبراتك، والبحث عن حلول لكل المشاكل اليومية (كيف أستطيع أن أجد بيتاً مناسباً؟ كيف أستطيع التعامل في حالة صراعي مع مديري؟ كيف أزيد دخلي؟... الخ). التأمل، هو قبل كل شيء، أسلوب محدد في تركيز الوعي، يستخدم لأهداف متعددة. وهو ليس أسلوب علاج، ولكن أسلوب لزيادة الإمكانات الطبيعية للوعي إلى الحد الأعلى.

هناك نظرة عالمية تقف خلف أسلوب التأمل الذي سأطرحه هنا، إنها تركز على الفرد وحرية الاختيار والمسؤولية. ولكل شخص الحرية، وله الحق أن يفعل ما يشاء بحياته. ويشمل ذلك، أيضاً، المرض والصحة، ويجب أن تزال كل الحواجز، ما أمكن، من وجه هذا

الاختيار. وهذا يعني أن الهدف هو العمل على بلوغ طاقة العناية بالنفس والقوة الشخصية حدّها الأقصى.

إن البحث عن معنى في الحياة وعن السعادة والتطور الشخصي وعلاقتها بالمحيط هي عناصر مهمة في النمط الصحي للحياة. إن طريقة التأمل المطروحة هنا معدة لتلائم شكلاً منسجماً ومعتدلاً من السعادة. والهدف هو تحرير النفس من التوتر والصراعات الداخلية وتحفيز النمو الداخلي. وبشكل عام فإنه يوفر متسعاً أكبر للشعور القوي بالسعادة والحب. أنا لست داعية لأشكال تحسين الصحة، أبث قواعد جديدة، ووصفات، والتزامات، فهذا النوع من أشكال تحسين الصحة يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات عكسية.

يجب ألا يفصل المرض والصحة عن معناهما الحقيقي، وهذا ما يحدث أحياناً، إلا أن حدوثه لا يتم بمحض الصدفة. وهما يؤثران دائماً على المشاعر الداخلية للشخص. إن من الضروري احترام المجري الطبيعي للحياة. وعلى النقيض مما هو مألوف في التراث الغربي، فإن هذه الطريقة لا تهدف إلى كبت العواطف السلبية (مثل الألم، والحزن واليأس.. الخ) ولكنها تهدف إلى دمجها مع الحياة، واستعمالها كمصدر معلومات مهم عن الوضع الذي يحياه الشخص والذي يؤدي إلى إيجاد حيز داخلي للنمو.

باستعمال طريقة التأمل هذه يمكن تطوير وتحسين اتجاه أساسي منفتح ومتوازن بشكل دينامي، أي منفتح للتغيرات في الحياة. وأما "دينامي" فتعني هنا أنه قادر على إيجاد رد فعل على هذه التغيرات، وموجهة نحو علاقة بين الوعي والشعور بالحقيقة والسلوك والتوازن النسبي بينهم. وتهدف أيضاً إلى تطوير درجة من التفكير تسمى "المراقب الداخلي" والذي من خلاله تستطيع أن تحيا حياة حرة وعلى مستوى جيد من الصحة.

كيف تطبق طريقة التأمل المقترحة الطريقة التي سأعرضها هنا هي طريقة مهندفة وتستغل التصورات والرموز كفن للحوار مع أعماق

الذات. ومن هذا المنطلق فإن هناك فرقا كبيرا بينها وبين التأمل الديني. الهدف هنا هو تحسين الصحة، أما إذا أردت تحقيق أهداف أخرى فإنني أقترح عليك اللجوء لمصادر أخرى. البرنامج المعروض هنا يخدم كخريطة فيها عدة مسالك تستطيع أن تختار أيها منها. من المستحيل أن تزور كل الدولة الموصوفة. أن تتذوق كل ما تريد في آن واحد، وهناك ما يساعدك وما لا يساعدك، أو حتى ما يسبب لك المشاكل. كل هذا ضروري ويوفر اتجاها أساسيا نحو القيام بهذا النوع من التمارين. لعل أهم مكاسب التأمل بانتظام أنه يساعد على إيجاد مكان حر داخلي للاختيار، والعناية بالنمو الداخلي، والثقة بالنفس والثقة بالحدس. تذكر بأن هناك خيارات في حياتك، وأنتك الوحيد الذي يستطيع الاختيار وبحرية، ويعتبر إيجاد القدرة الداخلية على الاختيار من أهداف التأمل الأساسية.

• • •

كيف أصبحت مهتما بالتأمل؟ طبعا لهذا جذور عميقة في سيرتي الذاتية. إن تراجعاً إجبارياً في مدرسة ثانوية كاثوليكية جعلني على اتصال ببعض أشكال التأمل الشرقية. وفي السادسة عشرة أديت أول تمارين اليوغا في أماكن كاثوليكية بالاستعانة بكتاب مشهور لراهب بنيديكتي (Dechanet, 1961).

وكان في هذا الكتاب وصف عميق للتأمل الشرقي وبشكل يلائم المسيحيين.

وفي نهاية السبعينات وعندما كنت أعاني من مرض في العيون متعلق بالأعصاب، لم يكن له علاج دوائي تقليدي، رجعت إلى التأمل. لم يشف التأمل هذا المرض، ولكنه ساعدني في تخطي الكثير من الصعوبات، وتحمل الكثير من الخلل في نظام التوازن الذي يصاحب هذا المرض. إضافة إلى ذلك، تقتضي الأمانة أن أقول أن التأمل أغنى حياتي في مجالات أخرى عديدة.

ومنذ ذلك الوقت عمقت نظرتي، باستمرار، في أساليب التأمل بما في ذلك جوانبه العلمية، واتبعت طرقاً وتدريبات متعددة. وقد كانت سنوات التدريب في معهد لندن للتركيب النفسي (London Institute of Psychosynthesis) نافعة جداً. وفي إحدى زيارتي لمعهد طب العائلة في جامعة أنتورب (Antwerp) منحت الفرصة لدراسة الجوانب الطبية للتأمل. ومنحتني العلاقات مع الزملاء والأصدقاء والأطباء وأخصائيي العلاج النفسي نظرة فاحصة في عملية الحياة، وعرفت قيمة التأمل في تحقيق ذلك. كان لي زملاء مارسوا التأمل بحماس في عملهم كأطباء. وكنا نناقش محاسن ومساوئ التأمل ونقيّم تأثيره، ونتبادل ما كتب عنه، ونمارس تمارين جديدة سوياً. وعلى مدى سنوات تعرفت على أناس كانوا يعانون من مشاكل صعبة، وأمراض ومشاكل اجتماعية. وهنا أود ذكر علاقتي وما قمت به في مجديبرغ (في شرق ألمانيا) وفي نابلس (فلسطين) وجعلتني هاتان التجربتان استنتج أن بالإمكان استخدام التأمل لمواجهة التغييرات الاجتماعية، وللاستخدام كأداة لبدء التغييرات الاجتماعية. ولأن الكثيرين طلبوا مني تدريسهم التأمل قررت أن أكتب هذا الكتاب والذي هو نتاج تلك الخبرة. وبتقديم هذا العمل أمل أن أكون قد وجدت الطريق الأمثل لنقل خبرتي ومعلوماتي للآخرين. وهذه المعلومات محدودة ومتأثرة بخبراتي وتطورات حياتي. وهذا يعني دعوتك، عزيزي القارئ، للبحث عن مصادر أخرى لتعميق وعيك عن طريق البرامج والقراءة، فالتأمل كأسلوب لتعزيز الصحة ما زال في بداية تطوره. إضافة إلى تبادل الخبرات وعقد اللقاءات غير الرسمية بين الأشخاص للحديث عن تأملاتهم، والتي هي طريقة جيدة لجمع المعلومات وتبادلها. ويعتبر الأسلوب الموصوف هنا أسلوباً ممتازاً لمثل هذه المجموعات ذاتية المساعدة.

• • •

إضافة إلى هذه المقدمة، يحتوي هذا الكتيب على ثلاثة أجزاء والتي يمكن أن تقرأ منفصلة. الجزء الأول هو دليل عملي لكيفية التأمل.

وهناك مجموعة من التمارين التي تجعله عملياً وتساعدك على تطوير تمارين خاصة بك. وهذا الجزء خاص بشريحة كبيرة من القراء الذين ليس لديهم خبرة سابقة في التأمل.

ويعطي هذا الجزء معلومات عن استخدام التأمل في حالات مواجهة المشاكل القاسية، ليس وصفاً كاملاً لكل العناصر المطلوبة لحل كل أنواع المشاكل، ولكن، معلومات عامة عن كيفية استخدام التأمل في مثل هذه الحالات وكيفية العمل على تحسين الصحة والوضع الفردي عن طريق التأمل.

ويعرض الجزء الأخير معلومات عن الطريقة المستخدمة والمكتوبة بطريقة تختلف ولشريحة مختلفة. إنه مكمل للجزء الأول، بفهم الجانب النظري، يمكنك فهم الجانب العملي بصورة أفضل.

ويحتوي الجزء الثاني على شروحات وتفسيرات. فخبرتي مع الطلبة علمتني أنه من الصعب أن تجعل المبتدئين يفهمون معنى التأمل وأهدافه وإلى أين يقود. ويمكن لهذا الجزء أن يخدم كجسر، خاصة باستخدام لغة الشعر التي تدعوك للدخول إلى عالم التأمل الساحر.

## ٢- التأمل لتحسين الصحة

### ١:٢ لماذا التأمل؟

قرأت ذات يوم قصيدة شرقية، ولكن لسوء الحظ لا أستطيع أن اتبع أصلها. تقول القصيدة، عند خلق الكون اجتمعت الآلهة لتبحث أين ستخبيء سر الإنسان - سر طبيعته المقدسة. قال أحد الآلهة دعونا نخبؤه على قمة أعلى جبل. "لا"، قال إله آخر، "لأن أول شيء سيقوم به الإنسان هو أن يتسلق ذلك الجبل ويسرق السر". قال إله ثالث "دعونا نخبؤه في نقطة في المحيط". "لا"، قالت الآلهة "لأن الإنسان سيكتشف أعماق البحار". وهكذا استمر النقاش حتى قال إله "دعونا نخبيء السر داخل أعماق الإنسان نفسه، فلن ينظر الإنسان داخله". ووافق الجميع على هذا الرأي .

يمكن استعمال التأمل لعدة أغراض (كالروحاني، الديني، العلاجي، الاسترخاء، نمو الشخصية، تحسين الصحة، تطوير الطاقات الإبداعية ... الخ)، ولكن تبقى هناك ميزة ثابتة وهي أن التأمل يجعلك على اتصال بأعماق النفس. سأركز هنا على التأمل كأداة لتطوير الوعي، التطور الإبداعي والنمو الشخصي، وحل المشاكل والمعرفة الذاتية. ستجدون في كتابات كثيرة معلومات تتعلق بأشكال التأمل الديني ولكن خبرتي في هذا المجال ضئيلة، وكذلك لن أتوسع في هذا المجال. لا يجتذني الكثير من هذه الكتابات وتبدو لي غامضة جداً. ولقد حذرت في مناسبات سابقة من خطر ألعاب القوة المطلقة (Lafaille, 1989). يقود التأمل أولاً إلى تطوير ما يسمى "المراقب الداخلي" أو "الذات". هناك أسماء أخرى للظاهرة نفسها مثل "المراقب الداخلي المستقل"، و "الشاهد"، و "نقطة اللاإكتراث الإبداعي"، و"مركز الإعصار"، و"المراقب من على التلة"، و"الربان"، أو"منتج الفيلم" ... الخ (Van Iersel, 1982).

المراقب هو ليس ذات الشيء الذي يراقبه وليس محتوى ما يراقبه، بل هو قوة كامنة خالصة وهي الذات. ومن موقع الذات تصبح مراقبة الحقيقة واضحة غير مشوبة. وتصبح الإرادة حرة. التأمل هو أداة قوية جدا، ولكن هناك بعض الشروط التي يجب أن تستوفى حتى تستخدم في إعانة الذات والعناية بالذات.

هل يستطيع أي شخص التأمل؟ مبدئيا، الجواب نعم. مع أن هناك أصناف بهذا الصدد، ولكل صنف الناس شروط يجب استيفاؤها.

**المجموعة الأولى:** وتشمل الناس غير القادرين على خلق صور ذهنية. مع أن هناك فروقا كبيرة بين الناس إلا أن الغالبية قادرة على خلق صورة ذهنية. يستطيع بعض الناس أن يتصلوا وبعثوا مع الوعي التأملية من خلال السمع أو الجسد (الكتابة الذاتية، الرقص ... الخ) وليس من خلال الخيال العقلي. كما أن هناك أشكالا متعددة للذاكرة، يختلف الناس، أيضا، في حدة القنوات الحسية التي يستعملونها للاتصال مع قواهم الإبداعية. يستطيع بعض الناس استعمال طرق متعددة بينما لآخرين قدرات من جانب واحد. من الأفضل لهؤلاء الناس أن يبحثوا عن طرق غير المذكورة هنا. يستطيعون استكشاف عمل الجسم، الرقص (رقص الدراويش، والرقص المقدس ... الخ).

أما المجموعة الثانية فتتضمن أناسا تنقصهم الاستقلالية أو يمرون بتجربة الأنماط الداخلية المشوهة. من الأفضل لهؤلاء الناس أن يقوموا بالتأمل بمساعدة إرشاد العلاج النفسي، وهنا بعض الأمثلة:

- الناس الضعفاء السريعي التأثر بغيرهم، أو الذين لديهم نزعة طبيعية للعيش في عالم الخيال بدلا من الواقع. يستطيع هؤلاء اللجوء إلى إرشاد المتخصصين. وعليهم الحذر وتجنب مزج الحقيقة بالخيال قدر الامكان. ويمكن أن يساعدهم كثيرا التوازن الذي يوفره الإرشاد.

- وهناك صنف من الناس ذوي اكتئاب مزمن ويصعب عليهم خلق صور خيالية، وأعراض مشاكلهم هي أنهم غير قادرين على تقرير مستقبلهم، ويقفون مواقف سلبية من حياتهم والظروف التي يعيشونها.

من الأفضل لهؤلاء أن لا يجبروا أنفسهم على خلق صور خيالية. ومن الأفضل في مثل هذه الحالة أن يبحث هؤلاء عن طرق أخرى لتحسين ظروفهم ومحاولة كسر الدوامة التي يعيشون فيها.

- والصنف الآخر هم أصحاب الخيال النشط أو الخيال العدوانى الجامح (الهلوسة على سبيل المثال). التأمل مفيد لهذا الصنف على أن يتبعوا أطر عمل محدودة وموجهة. ولهذا ينصح هؤلاء بممارسة التأمل تحت إشراف متخصص. الاستعجال في خلق صور خيالية يصبح هنا بلا معنى. وينصح هنا بالراحة باتباع طرق أخرى.

المجموعة الثالثة، وتشمل أناساً ذوي أمراض محددة (كالمرضى الذين يحتضرون) وهنا أنصح أصحاب الخبرة المحدودة في التأمل أن يكونوا حذرين. والخيار الأمثل لهؤلاء هو اللجوء لخيار المرشد المتخصص. ويستثنى هنا مرضى الصرع لأن أسلوب خلق صور خيالية يؤدي إلى نوبات مرضية (Leuner, 1980; Dunki e.a, 1992). والسبب هنا غير مفهوم كلياً. ويحتمل أن يكون هناك أثر للعوامل النفسية وينصح هنا بزيارة الطبيب وبالعلاج الإرشادي في المراحل الأولى.

وهنا، لا بد من ذكر بعض الملاحظات والأفكار التي تتعلق بتمارين التأمل:

- يستفيد المبتدئون من التأمل إن تعلموا على أيدي مرشدين ومدرسين ذوي خبرة. ويجدر، هنا، تذكّر الحكمة الشرقية (إن كنت جاهزاً فالمعلم موجود).
- من المفيد كتابة بعض الملاحظات بعد كل تمرين. إن استطعت ملء مفكرة التأمل ستلاحظ أن هناك تطوراً جيداً.
- يبدأ التأمل بإنكار الذات. يستفيد المبتدئون إن مارسوا التمرين كاملاً، وبعد فترة تستطيع تقصير فترة التمرين. ولقد تغاضيت في كل

التمارين عن تكرار تمرين إنكار الذات لاسباب تتعلق بالصياغة، ولكنني أطلب من القاريء إضافته إلى كل تمرين في التأمل.

• مع كل بداية تأمل تستطيع أن تعزز الجهد عن طريق الحواس. فعلى سبيل المثال، إن كنت تقف في سهل تستطيع أن تسأل نفسك، ماذا أرى؟ وماذا أسمع؟ وماذا أشم؟ وماذا أتذوق؟ وكيف أشعر بجسدي؟ وانظر حولك، وإلى السماء والسهل وما وراء حدود السهل.

• لا تخف من التأمل، فإن وعيك هو صديقك ولن يخذلك وهو مرافق لك، ثق به فله قدرة على الشفاء. إذا كانت الأمور حساسة أو مؤلمة ولا تستطيع تحملها فإن الوعي يعطيك إشارات صحية، اتبعها إن كان لا بد من ذلك، وأطلب النصيحة من أحد.

• لا تؤدّ تمارين غير طبيعية في السنتين الأوليين. ستجد في بعض الكتابات أو الاعلانات إغراء لفتح آفاق لما يسمى (قدرات خارقة) أو مضاعفة التأمل (كخلق صور خيالية متعددة في آن واحد). مع أن هناك احتمالاً بترويج هذا، إلا أن من المهم أن يتمتع الشخص بدرجة عالية من التوازن والأرضية الداخلية ليركز عليها قبل البدء بمثل هذا النوع من التأمل. من المفيد هنا أن تتوقف وتسال نفسك ما هو هدفي من محاولة استكشاف آفاق جديدة.

• في عادات التأمل الشرقية (مثل اليوجا Yoga، والزن Zen، والسوفي Sufi... الخ)، يتم التركيز دائماً على إعطاء الجسد حقه، وتطلب بعض المدارس تمارين جسدية تحضيرية لمدة سنتين. من الممكن أن يكون هناك مبالغة في هذا، ولكن من الضروري الاعتناء بالجسد.

• لا تمارس التأمل وحيداً عندما تكون مشوشاً وحاول تحقيق السكينة الداخلية بطرق أخرى.

• تسبب بعض أنواع التأمل رد فعل عاطفي قوي. وسأحاول الإشارة إلى ذلك حيث يمكن. وينصح بأن تؤدي هذه التمارين بمساعدة مرشد أو من يستطيع تقديم المساعدة عند الحاجة، كصديق مثلاً.

• التمارين المشروحة هنا هي للبالغين فقط لأن ليس لدي معلومات كافية لشرح مدى ملاءمتها للأطفال، واقترح الحذر والحيطة في ممارستها. إن الحياة طويلة بما يكفي للانتظار حتى سن البلوغ، حيث يستطيع الإنسان، حينئذ، أن يكون واعياً لخبراته السابقة وقادراً على إعادة تأطيرها.

ما هو الوضع الجسدي الأمثل للتأمل؟ الجواب أن الأفضل أن يكون جسدك معتدلاً. إلا إذا كنت تعباً فتستطيع ممارسة التأمل وانت مستلق ولكن هذا يقلل من نشاط الشخص ويؤدي إلى وضع أشبه بالنوم. ولحماية نفسك من المؤثرات الخارجية ومساعدتك على الاسترخاء حاول أن تغطي عينيك بقطعة قماش، وهذا أسلوب لتهدئة جزء الدماغ الخاص بالرؤية.

## ٢:٢ التأمل للمبتدئين :

كتبت هذه الفقرة للذين لم يجربوا التأمل قط. حاول لعدة أسابيع أن تبقى على هذا المستوى. تستطيع تعميق نظرتك للتأمل بدراسة بعض المراجع المذكورة. بالنسبة لذوي الخبرة في التأمل ستكون هذه الفقرة مجرد تذكير وإظهار الموقف من التأمل.

## ١:٢:٢ تمرين نكران الذات :

هذا تمرين أساسي في التأمل. يستطيع الشخص ارتجال أشكال متعددة للتمرين ذاته، والتدرب على هذا التمرين لعدة أسابيع له تأثير كبير على الشخص، وله ردود فعل عفوية إيجابية من ضمنها تجديد الشعور بنظام النفس الداخلي، ومقدرة متجددة على مراقبة حركة الوعي الداخلي. ويزيد مقدرة الشخص على التفريق بين الجسد والعواطف

والافكار وذلك الجزء الداخلي اللامكتشف وإعادة ربطه بها. وبهذا يستطيع الشخص أن يجرب هذا مرارا ويشعر بفراغ داخلي وفرصة للحرية ولتجاوز مشاكله. هذا شعور حيوي وخاصة عندما تغمر الشخص مشاعر وعواطف سلبية. وهذا هو التمرين.

### تمرين التأمل (١):

في البداية تستطيع أن تجرب بعض الأنشطة المهدئة مثل تمارين الاسترخاء والموسيقى. أغلق عينيك. كن على وعي بتنفسك دون أن يؤثر عليك. لا تفعل شيئا، راقب فقط. راقب وقع الشهيق والزفير وابق على ذلك، شهيق - زفير، شهيق - زفير، شهيق - زفير. حاول أن تكون المراقب بهدوء وبسكينة، لا تفعل شيئا، كل شيء على ما يرام، وعندما تتغير الأمور، دعها، لا تتدخل، كل ما يحدث جيد طالما لم تحاول السيطرة عليها أو التدخل فيها.

• • •

والآن إلى الجسد والإحساسات الداخلية، قم بنظرة عامة، كيف تشعر برأسك، بظهرك؟ كيف تشعر جالسا على كرسي؟ أنت متوتر؟ كيف تشعر بقدميك؟ أين تلامس الأرض؟ إشعر بكل هذه الاحاسيس. كن على علم بها، وبعد ذلك دعها تزول، انفصل عنها. تعرّف على هذه التجربة وقل لنفسك: "لي جسد ولكني لست الجسد، أنا أكثر من الجسد".

• • •

والآن راقب مشاعرك وعواطفك وأحاسيسك. ماذا تشعر في هذه اللحظة؟ أو حاول أن تتذكر شعورك خلال النهار، وفي وقت الاستيقاظ وأثناء الإفطار .... الخ. هل كنت سعيدا، غضبانا، مكتئبا، منفعلا، أم مشوشا؟ هل تشعر بعدم الراحة أو الألم؟ دع هذا الشعور يمر من خلال عيونك الداخلية ودعه يتلاشى بعد قليل.

أكد ذلك لنفسك بالقول: "لي عواطف، ولكني لست عواطفي، أنا أكثر من أن أكون عواطفي".

• • •  
والآن ركز على تفكيرك. هل لديك تفكير في هذه اللحظة، أو تذكر ما فكرت به اليوم ودعها تمر من خلال عقلك دون أن تتدخل بها. نهر من الأفكار، تأتي وتتلاشى، تأتي وتتلاشى، راقب الأفكار كمجرد أفكار فقط، ودعها تتلاشى. كن على وعي بهذا بقولك: لي أفكار ولكني لست أفكاري، أنا أكثر من كوني أفكاري.

• • •  
نظرياً أنت الآن منفصل عن إحساسات جسدك وعواطفك وأفكارك. إبق لفترة في هذا الفضاء الفارغ وكن على وعي به.

• • •  
والآن عد إلى وضعك الطبيعي، افتح عينيك مرة ثانية.

في البداية لن يكون هذا التمرين سهلاً، لأن الانفصال عن المشاعر والأفكار والاحاسيس قد يكون صعباً. ولكن كرر المحاولة. إن كنت منغمساً في مشاعرك حاول أن تدعها تتلاشى. وأسألها لماذا من الصعب التخلي عنها؟ من المحتمل أن تواجه صعوبة أخرى وهي دمج المشاعر بالأفكار. والوعي عادة مليء بالعواطف ولكنك تحسبها مشاعر وتحسب المشاعر عواطف. لا تتوقع نتائج فورية. كن صبوراً وثق بنفسك وحاول أن تؤدي هذا التمرين مرة كل يوم. وبعد عدة أسابيع ستعود على التغيير مهما كان حاداً. ولكن مع إتمام كل تمرين ستتعلم المزيد وتصبح أكثر خبرة .

رأيت، في عدة مناسبات، أناساً يتخلون عن أجسادهم وشاهدوها من منظار خارج أجسادهم، أي من منظار شخص آخر. إن هذه الظاهرة ليست هدفاً بحد ذاتها لهذا التمرين. بل تشكل مثل هذه الخبرة رد فعل من أجل البقاء. رد الفعل الذي يظهر في اللحظة التي تشعر بها أنك مهدد - على سبيل المثال عندما يهددك شخص ببندقية أو في حالة

اغتصاب. وبهذا يصبح هجران الجسد ذو معنى. ولكن فيما بعد يجب تذكر هذه العواطف والتعامل معها. ولهذا لا ينبغي أن يكون الهدف هو إبراز هذا النوع من رد الفعل. ليس من الضروري أن يجعل المبتدئون هدفهم الوصول إلى هذا النوع من الآلية لإثارة ما يدعى تجارب "روحانية".

## ٢:٢:٢ السماح للصور الداخلية بالظهور

إن استطعت أداء تمرين نكران الذات فأضف إليه هذا التمرين.

### تمرين التأمل (٢) :

بداية قم بأداء تمرين نكران الذات حتى تصبح في موقع المراقب الداخلي، والآن كون صورة خيالية أو رمزا لشيء جميل أو قيم كزهرة أو قلعة أو حديقة... الخ، وحاول أن تبقى هذه الصورة لفترة في عينك الداخلية. يجب أن يجعلك التمرين تشعر شعورا جيدا وإن لم يحدث ذلك فمن الأفضل وقفه.

إن كنت تقوم بهذه التمارين دون مدرس أو مرشد، فينصح أن تحاول تجنب مواجهة المشاكل التي تظهر أثناء التأمل. من المؤكد أنك تستطيع استغلال التأمل لإيجاد حلول أو مواجهة حالات صعبة. ولكن من المستحسن أن تقوي المهارات الأخرى قبل العمل على حل هذه المشاكل. من الأفضل التريث، وأن لا تستعمل التأمل لحل المشاكل، إلا عندما تفهم المبادئ الأساسية وعندما يصبح لديك الخبرة الكافية لذلك. أما إذا كانت مشاكلك مستعجلة فابحث عن حلول أخرى.

## ٣:٢ الاتجاه الأساسي نحو التأمل

يعتمد ما تستفيده من التأمل على الاتجاه الذي تتخذه وتحمله نحو التأمل. يتطلب التأمل اتجاها أساسيا تقنياً منفتحاً يتقبل كل ما يأتي ولا يرفض أو يدين شيئاً. إن كل الصور الخيالية الداخلية (مهما كانت تمثل،

سواء أكانت تمثل القلق أو الأرواح) جيدة، فهي تمثل وسيلة اتصال مع اللاوعي. إظهار تقديرك لخيالك، ولكن إنظر إليه بحيادية كمعلومات ليست جيدة ولا رديئة، بل معلومات بسيطة كما تعلمتها في تمرين نكران الذات، وابقَ مراقباً محايداً لعالمك الداخلي.

تجنب استغلال التأمل كأسلوب للسيطرة على النفس، لأنك بهذا تشنت مخيالتك عما يسمى إرادتك القوية. وهذا غير مناسب لعدة أسباب:

أولاً: إنك تخلق ازدواجية وانفصاماً بين ذاتك القوية وجزء اللاوعي في نفسك والذي ستضطر لمعالجته، عاجلاً أو آجلاً.

ثانياً: لأنك تغلق نفسك عن معلومات مهمة وعمليات موجودة داخلك حتى لو لم تكن مدركاً لها.

ثالثاً: سيعزز حب السيطرة هذا ذاتك وعقلك، وستجد الحل، غالباً، عندما تتحرر من تأثير الأنانية والعقل.

أمر آخر مهم وهو أن تكون صبوراً مع نفسك، حيث لا تتضح فحوى التأمل حالاً، في الغالب. ومع ذلك استمر في التأمل ولكن بصبر وثقة حتى يتضح لك ما يحدث في داخلك. إبقَ على اتصال مع حدسك وتفسيرك لخيالك الداخلي، ولا تنس هذه القاعدة المقدسة عند طلبك النصيحة من المرشدين أو المدرسين أو المعلمين الروحانيين لأن حدسك هو المحك لكل شيء.

إن طريقة التأمل المطروحة هنا تهدف إلى إعطاء أقصى درجات الحرية خلال التأمل.<sup>١</sup> تخلق كل التمارين إطاراً تستطيع ملأه بحرية. إن العمل من خلال إطار ما أمر مفيد، لأن هذه الإطار يعمل على خلق قوى نموذجية، بمعنى أن كل القوى العاملة داخل الإنسان والتي من

---

<sup>١</sup> - يوجد هنا خلاف جوهرى مع الفرضية التي تضع هدفاً مسبقاً محددًا وتحاول تحقيقه. وهناك فرق بين هذا التأمل والتأمل الذي يهدف للتفريغ فقط.

الضروري أن يرتبط بها (مثل الحب، والقوة، والمثلث الأوديسي)،  
وجميع هذه القوى مرتبطة بالعناصر الوجودية للحياة.

ويوظف خلق الإطار قوى داخلية تجعلك قادرا على استكشاف إمكانية  
أو كيفية الارتباط بها وتبقى البيئة فارغة من المحتوى (السمكة يمكن أن  
تكون أية سمكة والقلعة ترمز إلى أشياء كثيرة...الخ)، وأنت وحدك  
تقرر المحتوى الذي تشاهده أثناء التأمل. تذكر بأن التأمل يمكن أن  
يحملك إلى أماكن أخرى غير تلك التي يتضمنها الإطار. إذا حصل ذلك  
اسمح له أن يستمر فقد يكسبك معلومات مهمة. إضافة إلى أن الإطار قد  
يوجه وعيك إلى أسئلة محددة أو إلى حلول لمشاكل معينة، وكن على  
ثقة بأنك ستحصل على ما أنت بأمس الحاجة إليه في الحياة.

إن أردت التعرف على تمارين التأمل ستجد المئات منها في الكتب،  
ولكن كيف تتعامل مع هذا الكم الهائل من المعلومات؟ وكيف ستختار  
تمارين جديدة؟ القاعدة الأساسية لعملية الاختيار هي أن تختار حسب  
المرحلة التي وصلتها في عملية التأمل. إن كنت تعرف ماذا يشغلك  
وماذا تريد، تستطيع عندها البحث فيما كتب لإيجاد تمارين تأمل تتسجم  
مع حاجاتك الآتية. جربها وتدرّب عليها، تصبح عندئذ قادرا على ابتداء  
تمارين تساعدك في تطور قدراتك التأملية. ينبغي ألا ينفد صبرك إذا لم  
تجد ما تريده حالا، لأن البحث هنا وهناك هو جزء من الهدف.

من الصعب تحديد عدد تمارين التأمل. وإن كنت تعمل على تحقيق  
شيء معين يلزمك القيام بتمرينين أو ثلاثة في اليوم، أما في حالات  
الهدوء فتكفي مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام. من المهم أن تبقى  
على اتصال مع اتزانك الداخلي. ولكن الأمر مختلف بالنسبة للمبتدئين،  
ومن المفيد أن تستعمل نظاما أكثر تحديدا، فعلى سبيل المثال عشر  
دقائق يوميا تكفي لمنحك شعورا جيدا عن نفسك.

## ٢:٤ تفسير الصور الخيالية

منذ فشل نظرية فرويد الجنسية ونحن نعرف بأن على الشخص أن  
يكون حذرا في تفسيره للصور الخيالية خاصة من قبل شخص خارجي.

سأحاول هنا تسليط الضوء على بعض أنواع التأمل. والطريقة المعروضة هنا تستعمل الصور الخيالية، والسؤال هو كيف نفسر هذه الصور في الوقت الذي يمكن فيه للأحلام أن تكون فردية جداً. وحسب خبرتي فإن تفسير هذه الأحلام نادراً ما تشكل مشكلة كبيرة. وغالباً ما تعرف حالاً أو تفسر بحدسك معنى صورة خيالية معينة. وإن لم تستطع فعليك رسم الصورة مرة أخرى والتحدث معها ووضعها في صيغة أخرى حتى تتضح لك. أو بإمكانك اتباع إحدى طرق التفسير المعروفة، وأفضلها تلك الطريقة التي طورها ولنتس (Wallants & Wollants Lafaille, 1985)

يقترح ولنتس تفسير التأمل عن طريق آلية حركته المركزية. أي المسار المركزي للتطور من خلال التأمل والبواعث الكامنة فيه. كما يجب التفريق بين الآلية والملخص. فالآلية تعني اللغة الرمزية والهيكل لكل ما ذكر. والملخص هو نظرة على المحتوى، عامة قصيرة وأقل عمقا فعلى سبيل المثال التأمل في المصائب والكوارث التي تتجوز منها. (ملخص) يكون له آلية مؤقتة تجعلك تعيش في حالة مقاومة خارجية ولكنك تتعدها وتتضح بها وتصبح على مايرام في النهاية.

يستفيد المبتدئون عادة من أسلوب معين المهم في هذا الأسلوب أنك لا تركز على صورة خيالية واحدة (مثلاً ماذا تعني الدراجة)، ولكنك تركز على القوة المحركة للتأمل. وبعدها، كما تبين الخبرة، فإن باستطاعتك أن تستمر دونما مساعدة أداة معينة، وبعدها سيحدث كل شيء بسلاسة.

## ٢:٥ التأمل للمتقدمين .

يقصد بالممارسين المتقدمين في التأمل أولئك الذين أتقنوا الأساليب الأساسية ويؤدونها دون صعوبة. ويحدث ذلك، عادة، بعد أسابيع من التدريب. والمجموعة التالية (أنظر لاحقاً) هي للمتقدمين. مع أن ذلك لا يهدف إلى جعلك تمارسها واحدة تلو الأخرى. إختار أسلوباً معيناً وحاول أدائه مع العلم أن له علاقة بالأساليب الأخرى. وتحتاج عملية التطور المتضمنة في التمارين الموصوفة هنا من سنتين إلى ثلاث

سنوات على الأقل. لا تتعجل نفسك، لأن التأمل له علاقة بالوضع الموجود وليس بشخصية خارقة متطورة مارست كل شيء. وإن كنت من النوع الطموح فعليك الحذر.

## ٢:٥:١ آليات الوعي

قبل البدء بالحديث عن التمارين، من المفيد أن تدرك بعض الآليات العامة للوعي، ولا بد من إيداء بعض الملاحظات، هي:

• يظهر الوعي تناغماً تلقائياً في فتح وإغلاق نفسه. وهذه الحركات تسبب التهيج والتعب والألم. إن قيامك بالكثير من التمارين التي تفتح وعيك أكثر وأكثر، سيجعلك تشعر بالمعاناة من الألم والاضطرابات النفسية وعدم الراحة عند إغلاقه، وعليك تذكر ذلك جيداً عند التدريب المكثف.

• للتأمل علاقة جلية بدورة الحياة. حيث نجد الشباب منشغلين ببناء العلاقات أو الرغبة في إنجاب أطفال. ومن المفيد أن تكون على علم بأنه مع التقدم بالسن سيكون هناك مشاكل في العلاقات، واختيار شركاء جدد أو التشتت والتي ستشكل أولويات الاهتمام.

• يهدف التأمل إلى خلق الدمج والتناغم، وليس لإثارة الأزواجية في الشخص، ولذلك أقترح الحوار بين أجزاء الشخص المختلفة لزيادة التعاون بين هذه الأجزاء وتوحيدها.

• يهدف التأمل لدمج الألم في الحياة وليس لكبته. يتطلب ذلك موقفاً حذراً وعناية بالنفس.

• التأمل يجعلك على اتصال بنفسك وبالآخرين وبالعالم الخارجي الواسع. حاول أن تكون على ارتباط بالاشياء الغامضة ولا تحاول فهمها أكثر من كونها أشياء غير خاضعة للسيطرة فهي المجهول الذي لا يمكن معرفته. فإن حاولت كثيراً فهمها فإنك ستغيرها وتحولها إلى مستوى عقلك والذي من الأجدر بك أن تستغله لأشياء أخرى.

• في المراحل الأولية تهدف الحياة إلى تطوير الأنا (Ego)، وهذا ضروري ويساعد على البقاء، وما أن يتحقق ذلك حتى يظهر التغيير وهو الاتصال مع أعماق النفس، والتأمل مفيد بشكل خاص، في هذه المرحلة الثانية.

• بالتأمل تصبح اختياراتك أوضح، وتصبح قادراً على تحمل مسؤولية ما يحدث لك، مما يجعلك تستند في اختياراتك إلى قيم كلية كالحب والأمانة والإنسانية والعدالة بدلاً من الاستناد إلى قيم فردية تخدم مصالح شخصية. وعندما تشعر بأهمية هذه القيم في نفسك تصبح على وعي أكبر بها مقارنة بما هو سائد في المجتمع. يقود هذا، في بعض الحالات، إلى التعارض والصراع. يجب أن تتعلم، أيضاً، التعايش مع أنانية الآخرين وقساوتهم.

لا تعتقد أن التأمل يجلب لك السعادة فقط. هذا الخداع يحاول المرشدون الروحانيون بثه من أجل ضمك إليهم ولجماعاتهم. التأمل هو أسلوب رفع مستوى الوعي وهذا يتطلب معرفة بالأشياء الصالحة والطالحة، بالمشاعر الإيجابية والسلبية، بالقوة والضعف، بالسعادة والألم والشقاء. فالتأمل يزيد وعيك ويجعلك أكثر عاطفية وذا نظرة فاحصة للمشاكل. ولكن هذا ليس بالشيء السهل. إقبل بسنة الحياة، فالشر والخير يتبدلان كالمد والجزر بالنسبة للبحر. لا تحاول خلق حاجز بداخلك، تقبل كل شيء ولكن على وعي به، فنهر الحياة يتجه إلى الشمولية والسعادة والعمق. إنظر إلى المصاعب كدروس تتعلم منها. لا تستطيع، غالباً، تغيير الظروف ولكنك تستطيع دائماً تغيير نفسك واتجاهك. وأنت تملك هذه الحرية. فإن تسلقت جبلاً فعليك أن تتقبل بأنك ستتعب، وستجلس لاستجماع قواك، تحاول مرة ثانية حتى تحس بشعور بلوغ القمة والعلو والمشهد. فالتسلق وبلوغ القمة لا ينفصلان، فجميعها تشكل الكل.

#### ٢:٥:٢ استكشف قيمك

الإنسان هو صانع القيم، ولا يستطيع كإنسان أن تبقى دون قيم. فبعض القيم لا تعرف بأنك تملكها، وبعضها غير مناسب لك. بالتأمل

تستطيع أن تتعامل مع القيم بوعي وتتحمل المزيد من مسؤولية بسببها، وتأمل القيم التي تحملها شيء جميل يجعلك واعياً وقوياً ومتيقظاً.

### تمرين التأمل (٣):

إغمض عينيك، تخيل قيمك، حدد رمزا لها. ماذا يعني لك هذا؟ وماذا تشعر وأنت على صلة به؟ عرف نفسك أكثر ولف هذا الرمز حولك كما تلف نفسك ببطانية. كيف تشعر؟

### تمرين التأمل (٤):

إنظر لنفسك كزهرة (وردة أو زنبقة، مثلاً) وتتبع نموها كبذرة تضرب جذرا في الأرض ثم تنمو فوق الأرض وتكبر وتنمو. دع الزهرة تنمو.

### تمرين التأمل (٥):

مثل تمرين رقم ٤ ولكن إنظر لنفسك كشجرة.

### تمرين التأمل (٦):

حاول أن تتصل بالحب بداخلك. إشعر بهذه الطاقة، وتحسس هذا الشعور. وابق لفترة مع هذه الخبرة وأكد لنفسك هذا الشعور بقولك: "هذا هو الحب الذي بداخلي. أستطيع أن استغله بحرية. سأحمي هذا الحب، وأنا حر لمن أمنحه."

مثال على هذا التأمل :

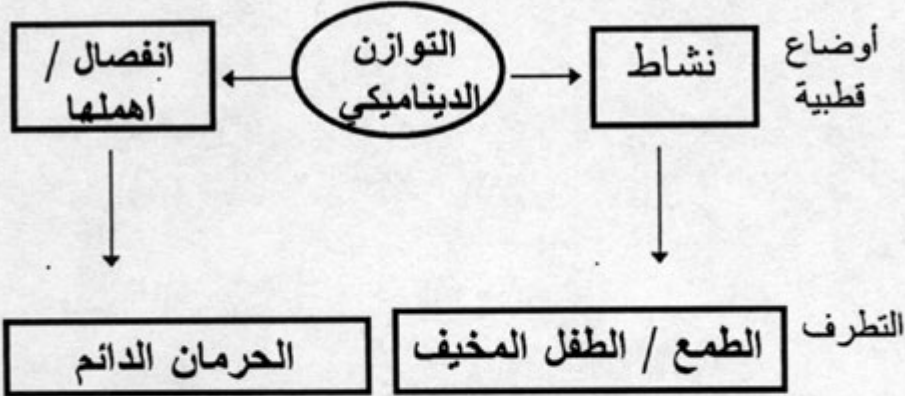
إنني أدخل معبداً يابانياً وفي وسطه وسادة وعلى الوسادة قطعتين من المعدن يصدر منهما شعاعان، وبالنظر إلى هذا المعدن أرى الأشياء أبعد من حقيقتها اليومية.

### تفسير الشخص لنفسه:

إنني أبحث عن الروحانية وهذا المعدن يرمز إلى المعلم الذي يساعدي في إيجاد طريقي.

## ٢:٥:٣ استكشف حاجاتك الداخلية

إشباع الحاجات مهم جداً للإنسان وعليه يعتمد بقاؤنا، ويغطي إشباعها بحركات متوازنة معقدة. من جهة لا تستطيع إشباع كل حاجاتك (لأن الحاجات أكثر من الفرص)، ومن جهة أخرى سيخلق لك عدم إشباع هذه الحاجات المشاكل.



الشكل (١): الفروق في الإتجاهات نحو إشباع الحاجات

يوحي هذا الهيكل المزدوج بأنك تستطيع فصل نفسك عن بعض الحاجات، ولكن عليك أن تعبئ طاقاتك لإشباع الحاجات الأخرى، وهذه مسألة مرونة وتوازن، فإذا بقي الإنسان فترة طويلة غير مشبع لرغباته فإنه يكون قد تبنى نمطاً داخلياً من التخلي عن حاجاته (لتجنب الألم). وفي هذه اللحظة يظهر هذا النمط والذي من الممكن أن يكون أسلوباً جيداً، ولكن غالباً ما يتغير الهدف ويبقى النمط ويؤدي إلى مشاكل عدة. في هذه الفقرة سأقدم بعض التمارين التي تستطيع بواسطتها أن تزيد بدائلك السلوكية وتساعد في البحث عن توازن أفضل .

### تمرين التأمل (٧):

هذا تمرين إعدادي . أكتب "أنا بحاجة..". وأعمل قائمة بالأشياء التي تخطر ببالك من خلال الإجابة عن هذا السؤال، ثم صنف إجاباتك في مجموعات. ماذا ترى؟

### تمرين التأمل (٨):

هذا تمرين مفتوح. افتح نفسك لخيالك والذي يريك ما هي حاجاتك؟ ما الذي يسعدك؟ ضع هذه الحاجات في رموز مثال ذلك (شهادة = معرفة = جوهرة = مولود جديد = صديقة = حب = زنبقة) . حاول أن تجد طريقة علمية لإشباع هذه الحاجات .

### تمرين التأمل (٩):

هذا التمرين يربط حاجاتك بمجريات الحياة التي تعمل بداخلك. استعرض كل أنشطة الأسابيع الثلاثة الماضية. ما الذي شغلك؟ ما الذي كان سهلاً؟ وما الذي أستحوذ عليك؟ أولاً حاول تذكر كل الأحداث التي مرت خلال الأسابيع الثلاث الماضية ثم حاول النظر إلى مستوى أعمق. ما هي القيم التي ظهرت في حياتك؟ هل تلاحظ تطوراً؟ وهل هناك علاقة بأحداث أساسية في حياتك؟

من الممكن أن تضع رمزا إن أكتشفت تسلسلا لهذه القيم. في الجزء الثاني من هذا التمرين انظر إلى مستقبلك القريب . ماذا تحتاج لتدرك القيم التي اكتشفتها في الجزء الأول من هذا التمرين؟ وماذا تحتاج لتدرك السعادة في حياتك؟ حاول أن تتخيل كل شيء بوضوح قدر المستطاع وإذا كان الأمر ممكناً بالنسبة فناقش نتائج هذا التمرين مع شخص آخر، دعه يطلب منك مراراً وتكراراً أن توضح كل شيء وبشكل ملموس (بما في ذلك: لقاءات، مواعيد،... إلخ)، وحسب خبرتي فإن الناس يعرفون حاجاتهم ولكنهم في هذه المرحلة غير قادرين على إشباعها. مواجهة شخص آخر تجعلك تتخطى هذا الحاجز. وهذا تمرين جيد للممارسة بانتظام كل شهر مثلاً بمساعدة شخص آخر.

### تمرين التأمل (١٠):

تخيل بأنك تملك عصاً سحرية تساعدك على إشباع حاجاتك، وتمكنك من أن تجعل أناساً آخرين على اتصال بحاجاتهم دون طلبهم إشباعها. ماذا تشاهد؟ كيف تشعر؟

### تمرين التأمل (١١):

استجمع كل حاجاتك، دعها تمر أمامك كالنهر، ثم اسأل نفسك. "هل أنا قادر على تحمل مسؤوليات حاجاتي؟". ما هو خيارك؟ وكيف تشعر؟

هناك نوع آخر مكثف من التأمل والذي يتضمن الشخصية الثانوية (انظر أدناه) للطفل الصغير المحتاج وهذا الطفل يمثل بنية حاجاتك.

### تمرين التأمل (١٢):

إغمض عينك. تخيل أنك طفل تجلس في حضن نفسك. ماذا تشعر؟ اشعر بالرباط بينكما. هل هناك تبادلًا للطاقة بينكما؟ انظر كيف تتصرف نحو هذا الطفل. انظر إلى أعماق عيني الطفل وحاول أن تبقى هذا الاتصال للحظات. بماذا تشعر؟

### تمرين التأمل (١٣):

انظر لنفسك تتابعيا، كمولود جديد، ثم في سن الخامسة، ثم في سن العاشرة، ثم في الخامسة عشرة، وهكذا حتى تصل إلى ما أنت فيه. انظر إلى قيمك عبر هذه المراحل. كم من هذه القيم كنت على وعي بها؟ ماذا كانت حاجاتك؟ وهل اشبعت؟ أيها تلك التي أشبعت، وأيها تلك التي لم تشبع؟ كيف كانت تشبع؟ ألا زالت هذه الطرق تلعب دوراً؟ ماذا باستطاعتك أن تفعل لتغيير هذا؟

### تمرين التأمل (١٤):

تخيل نفسك تمشي في غابة مع طفلك الصغير وتدرجياً تصبح الغابة أقل كثافة، وترى من بعد أناساً يتجمعون حول نار، تذهب إليهم أنظر ماذا يحدث للطفل.

### تمرين التأمل (١٥):

استكشاف العلاقة بين الطفل الصغير وأشباه الشخصيات الأخرى. هنا يمكن أداء عدة تمارين ولكن سأشرح واحداً فقط، لأن القارئ

يستطيع كتابة تمارين مشابهة. هذا التمرين مهم لأن اشباه الشخصيات من المحتمل أن تحول دون إشباع رغبات محددة. تحتاج هنا إلى حوار بين شبه الشخصية والطفل المحتاج ونفسك الحرة حتى تفتح مجالاً للتعاون بين الأجزاء المختلفة بداخلك .

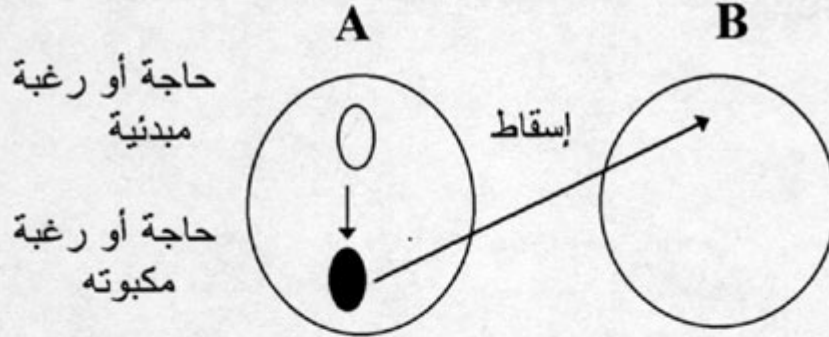
**تمرين:** ضع ثلاث مقاعد بشكل مثلث، ضع جزءاً منك على كل مقعد، ضع نفسك الحرة على المركز (وهو الجزء المراقب في تمرين نكران الذات) والطفل الصغير على اليسار وعلى اليمين شخص أبوي داخلي أو شبه شخصية سلطوية. أغمض عينيك وراقب كيف يتصرف الطفل نحو هذه الشخصية السلطوية. هل يسمح له بالبقاء كما هو؟ هل يتلقى تفهماً أم أنه يرفض ولا مكان له هناك؟ ولإيضاح هذا بإمكانك استبدال مكانك لتتعرف على نفسك أكثر من خلال شبه الشخصية.

### تمرين التأمل (١٦):

استحضر العائلة التي نشأت معها. تذكر موقعك في تلك العائلة. تخيل نفسك الطفل الذي كنت في تلك العائلة، سترى والدك أمامك. كيف كانت علاقتك وقتها معه؟ ماذا كان موقفك؟ ماذا كنت تحتاج من والدك؟ وإلى أي مدى حققت ما كنت تحتاجه. إنظر إلى أمك أمامك. وبعدها انتقل إلى كل أفراد العائلة. ماذا تكتشف عن هذا الطفل؟ هل هناك أشياء لم تحل في طفولتك والتي تستطيع تحمل مسؤوليتها الآن؟

لا يكتمل شرح استكشاف حاجاتك دون التطرق إلى نوع من الإسقاط اللاواعي والذي يعمل أحياناً ويعكس صفو العلاقات الإنسانية. لقد شرحت سابقاً كيف تكبت الحاجات ولكنها تبقى قوة عكسية في اللاوعي. وعندما يحدث هذا فإنك تسقط هذه الحاجة على الآخرين وتتمنى أن تستطيع أن تجبرهم على إشباع هذه الرغبة. وأحياناً يتغرز هذا إلى حد بعيد بحيث يوقظ الطفل المخيف. كالطفل الذي لا يريد النوم يبدأ بالبكاء ويغضب حتى تلبى حاجته بأن يبقى مستيقظاً؟ وأنت كبالغ

تحاول التلاعب بالعواطف حولك لتخدم مصالحك. وعندها يصبح التلاعب العاطفي استراتيجية مفضلة<sup>١</sup>.



شكل ٢ طريقة إسقاط الحاجة

والمشكلة الآن هي أن هذا غير واضح للشريك (A) في العلاقة (كما في الشكل (٢))، لأنه إذا حدث العكس فلن يكون هناك نمط اللاوعي. بعد ذلك تتقبل الحقيقة على أساس أن "الأمر هكذا" وتقول بأن الحقيقة كما هي كذلك (وعندها يصبح الطفل الصغير طفلاً مخيفاً أو حتى ديكتاتوراً صغيراً).

مثال:

أم عجوز غير قادرة على تحمل الوحدة وتفتقد زوجها الميت ولكنها لا تناقش هذا مع أولادها لأنه مؤلم بالنسبة لها. تريد صحبة أو اتصالاً مع الغير ولكنها غير قادرة على التخلص من هذه المشاعر، وهي ألم الوحدة في الحياة. وعندما يزورها أولادها تطلب منهم أن لا يطيلوا عليها في الزيارة، وتتذمر من قلة حبهما لها، وتبدأ بالتذمر من الأم جسدية حتى تجتذب أولادها حولها.

<sup>١</sup> - لا يعني هذا أن كل تلاعب عاطفي مبني على النمط اللاوعي الموصوف أعلاه، إذ يمكن أن يكون هناك تلاعب مقصود واستراتيجي. ويكون مثل هذا التلاعب من بعض الثقافات

والحل الواقعي الوحيد هو أن تكون على وعي بهذا الكبت للمشاعر وتفهم حاجاتك وتتعلم كيف تتغلب عليها بطريقة واعية، وهذا يتضمن تقبل الصدمة الناتجة عن فقدان رغبة حقيقية، وأن الناس لم يوجدوا لإشباع رغباتك .

إن نمط التعامل مع الحاجات من غير وعي غالباً ما يحدث في علاقات الشراكة، وفي بعض الحالات يشكل أساساً لصراعات حادة وصراع مرير وتشويهاً وطلاق، وخاصةً بأسلوب اللاوعي الذي له علاقة بالنقص في الحب (علاقات الأب أو الأم) والذي يظهر على الشريك. هذا الشعور الديناميكي الداخلي له دائماً متطلبات جديدة ويصارع عاطفياً من أجل الحصول عليه، مع أن الشريك مستثنى من دخول هذا العالم العاطفي. إن الرغبات العاطفية للشريك A تبقى دائماً غير مشبعة. وكثيراً من علاقات الحب تنتهي مأساوياً بالنسبة لكل من الشريكين. وليس هناك رابع في مثل هذا الصراع الكامن، فكل الشريكين يصبحان ضحية هذا الأسلوب اللاوعي.

#### ٤.٥ استكشاف العلاقة بين القوى الداخلية

من الممكن أن تتخيل اللاوعي كحقل للطاقة وتظهر خصائصه غالباً كقطبين: دافئ وبارد، غضب وحزن، حب وقوة، انفتاح وانغلاق، وغالباً ما يتعلق الأمر بالطاقة التي تتحرك باتجاه آخر. يهدف التأمل إلى استكشاف هذه الطاقات في نفسك وربطها ببعضها بشكل منسجم لجعلك على علم بخياراتك وفي أي اتجاه توجه طاقاتك. هناك مجموعة من تمارين التأمل لاستكشاف قطبي الحب والقوة ولكن التمارين نفسها يمكن أن تستعمل لكل الثنائيات واستكشاف العلاقة بين الشخصيات الثنائية.

#### تمرين التأمل (١٧):

تخيل أمامك إناء. احمله بين يديك. ما هي خاصيته. وما هي علاقتك بهذا الإناء؟

### تمرين التأمل (١٨):

تخيل أمامك سيفاً. التقطه بيديك. كيف تشعر؟ ماذا ستفعل به؟

### تمرين التأمل (١٩):

هذا تمرين تمهيدي. إلى ماذا يرمز الحب والقوة بالنسبة لك؟

### تمرين التأمل (٢٠):

بالنسبة للكثيرين يرمز السيف والإناء إلى الحب والقوة ولكن إذا قدم لك تمرين (١٩) رموزاً مختلفة فاستغلها في هذا التمرين. أغلق عينيك واخط خطوة إلى اليمين أحمل السيف بيديك. ماذا تشعر الآن؟ عد إلى مكانك وكرر التمرين خمس مرات. إبق في مكانك وأحمل الإناء بيسارك والسيف بيمينك وتذكر أنهما يمثلان خاصيتين متضادتين. وفي الحقيقة تستطيع دائماً أن تختار أي منهما، فأنت حر الاختيار.

## ٥:٥ استكشاف الشخصيات الثانوية

كما أوضحت سابقاً فإن مجال وعينا يحتوي على أقطاب تناقضية بعضها متبلور ويتمتع باستقلالية إلى حد يعتبر شخصيات ثانوية والتي تشكل، أحياناً، عنها صوراً خيالية عفوية. بالتأمل تستطيع استكشافها بانتظام وربط هذه الصور والأشكال مع المتناقضات (كما في الأحلام) وهذا يسهل فهم هذه المتناقضات. امثله على ذلك:

الطفل المحتاج	الأب السلطوي
المرأة الداخلية	الرجل الداخلي
زير النساء	المرأة المغوية
المنتصر	المهزوم
الغامض	الذرائعي العملي

هذه قائمة محدودة جداً يمكن زيادتها بسهولة. وهذه الشخصيات الثانوية تبدو خاصة لكل شخص، ولكنها تظهر في كثير من الناس ويمكن أن تتغير عبر الحياة. مثلاً تتغير أسماؤها أو صورها الخيالية وبعضها تتصدر الأشياء وبعضها تتحرك للمؤخرة (مثال العاشق يعطي فرصة للأب). وتظهر الاختلافات بمقدار حدة انسجامك معها. فإذا حاولت عدم الاعتراف بوجود بعضها أو حاولت كبحها (مثلاً الطفل المحتاج) فستؤثر عليك من خلال عالم اللاوعي.

### تمرين التأمل (٢١):

تمرين تحضيرى : ما هي أشباه الشخصيات التي اكتشفتها بداخلك؟

### تمرين التأمل (٢٢):

يهدف هذا التمرين إلى مقابلة الرجل الداخلي أو المرأة الداخلية. تخيل نفسك في سهل. بعيداً، وعلى الجانب الآخر من السهل، ترى شخصاً قادماً نحوك، إذهب لملاقاته ، انظر إليه جيداً، ماذا يقول لك؟ ماذا تشعر؟ هل هناك تبادل للطاقة بينك وبينه؟ كلمه، واسأله أي سؤال يخطر ببالك.

### تمرين التأمل (٢٣):

هذا تمرين مهم لأنه يساعدك في حل كثير من المشاكل. إنه البحث عن الرجل الداخلي الحكيم أو المرأة الحكيمة. سأشرح هنا الجزء الأول منه والمتعلق بالرجل الحكيم، وينطبق ذلك على الجزء المتعلق بالمرأة الحكيمة.

تسلق جبلاً وعند نقطة ما ترى بيتاً كالصومعة يعيش به رجلك الداخلي الحكيم. ادخل البيت واطلب التحدث معه، ادخل واسأله كل ما يشغلك. انتظر الجواب ثم استدر وانزل الجبل. بالإضافة إلى ما قاله الرجل لك، من المهم أن تتذكر ما صادفت في طريقك.

## ٦:٥:٢ حل روابط الأب والأم .

إن النقص اللاوعي في الحب هو مصدر لعدم السعادة ، وغالبا ما يرتبط بأنماط داخلية والتي تجتذب التعاسة من خارجك ، وتشكل علاقات اللاوعي التي تربط الشخص بالأم أو الأب أساساً لذلك . بالنسبة لأي شخص فإن حب الأب أو الأم هو أول تجربة حب، إنه حب غامر يدوم طويلا، إنه ليس راسخا فحسب، بل يوفر نموذجا يحتذى وعاملا يساعد على البقاء. يربط الطفل نفسه بالأب أو الأم حتى لو لم يحبوا. ويختار الطفل أحيانا بدائل للأب والأم، إذ أن حب الوالدين لا يشبع رغبات الطفل ولهذا يظهر الألم نتيجة النقص في الحب. وغالبا ما تظهر هناك مشاعر عميقة لأن الرباط العاطفي متين جدا وغامر (ومثال ذلك أنظر ماذا يحدث للطفل في أول يوم يذهب فيه إلى المدرسة أو عند موت أحد الوالدين).

عندما يرفض طفل من قبل أحد أبويه أو كلاهما فإن شعورا عميقا بالرفض يتراكم فوق هذا الألم. ويصبح شعورا مؤلما جدا ويصعب تحمله وينتج عنه الغضب والحزن والمعاناة الجسدية النفسية. إن كبت شعور اللاوعي يخلق خداعا بأن ليس هناك شيء في خطر، وغالبا تمضي سنوات قبل أن تشفى مثل هذه الجروح الداخلية. وهذه الأنماط من الرفض غالبا ما تنتقل جيلا بعد جيل<sup>١</sup>، وهذا يعني بأن الوالدين قد رفضا في الماضي ولم يستطيعا معالجة جروحهم الداخلية لذا فإنهم يقومون بدورهم بايذاء أولادهم. وبعدها تبدأ آليات الإسقاط بالعمل. يقوم الشخص غالبا بالبحث عن شريك ملائم ينسجم مع وضعه الداخلي. والشريك الذي لا يستطيع أن يفتح نفسه لك (بوعي أو دون وعي) يقوم برفضك. الرابطة المتبادلة في هذه الحالة تصبح قوية جدا ورغم التعاسة من الصعب أن يتخلى شريكك عن شريكه. ويتبدى هذا جيدا

<sup>١</sup> - وصف ميلر (Miller, 1995) بشكل متقن هذه الأنواع من العمليات في العديد من كتبه . إذا رغبت في تعميق رؤيتك عن هذه العمليات فإنني أوصي بالأطلاع على كتبه . كذلك أنظر (Stuer en Lafaille, forthcoming) .

بشكل مأساوي، وخاصة في العلاقات العنيفة أو العلاقة السادي - ماسوشية.

ويلي ذلك عدم القدرة على الحب، ويتبعه في كثير من الأحيان العنف الشديد: "بالتأكيد أحبك ولكني أحب شخصا آخر" أو "أستطيع أن أحبك ولكن بشروط (وهي عندما تتغير أو عندما لا تتصرف هكذا)". إن عدم مقدرتك على التخلص من الألم الداخلي يعني أيضا أنك لا تستطيع أن تفتح نفسك لمن تحب. يحتاج الأمر أحيانا إلى الكثير من الأزمات الشخصية لتكتشف أن هذا الوضع الداخلي يلعب دورا مهما في حياتك. ستساعدك تمارين التأمل التالية لمعرفة البنى العميقة لوعيك. يثير هذا النوع من التأمل رد فعل عاطفي قوي. إعمل على أن تؤدي هذه التمارين في ظروف مناسبة. (مثلا مع صديق، وانظر التمرين رقم ١).

#### تمرين التأمل (٢٤):

تخيل أباك (أو أمك). كن على وعي بتأثير هذا عليك. هل هناك أي تبادل للمشاعر؟ أي مشاعر؟ بعد هذا الجزء من التمرين حاول أن تشعر بحبك لوالدك (أو والدتك). هل هناك تغير في الطاقة؟ ماذا يحدث؟ عندما تكبت طاقة الحب هذه حاول أن تبدأ حوارا مع والدك (أو والدتك). حاول أن تجد سببا دقيقا لانغلاقك عليه (عليها).

#### تمرين التأمل (٢٥):

حاول أن تشعر بطاقة الحب التي وصلت إليها في التمرين ٢٤ مع والدتك. حاول أن تشعر بها بعمق وحاول أن ترى ماذا يحدث عندما تتذكر والدك أو يدخل إلى هذه العلاقة. ماذا يحدث؟ هل هناك تغيير على نوعية طاقة الحب وفي أي اتجاه؟ يمكن أن يؤدي هذا التمرين بالعكس حيث تبدأ بوالدك. يمثل هذا التمرين المثلث الأوديبى (الأب - الأم - الولد) وهو أداة قوية في إكتشاف مصدر الحرمان من الشعور بالحب.

## تمرين التأمل (٢٦):

تخيل أبا مثالياً يمنحك كل الحب الذي تستحق. ماذا يحدث بعدها؟ كيف تشعر بهذا الحب؟ هل يؤثر ذلك على حياتك؟ وهل كنت ستفعل شيئاً آخر؟ دع هذا الشخص الداخلي يعتني بك، ويحتضنك، ويدلك، ويقول لك أشياء حلوة. هذا تمرين مهم ويساعد في تغيير بنية بعض الأنماط الداخلية. كثيراً ما التقيت أناساً يجدون صعوبة في العثور على شخص داخلي يعتني بهم بهذه الطريقة. إذا كنت كشخص بالغ لا تجد الحب والعطف في داخلك، سيكون من الصعب جداً أن تجد ما تريد في عالمك الخارجي.

### هناك شينان مهمان يستحقان الذكر هنا:

أولاً: تظهر مثل هذه المشاعر أحياناً عندما يقع اثنان في الحب. وهذا ينطوي على حركة دينامية أساسية من الوعي: فعندما تفتح نفسك كما في حالة الحب، فإنك تفتحها بالكامل وتظهر عندها بعض المشاكل التي لم تجد لها حلاً. وهذا شيء جميل لأن الحب لديه قوة للشفاء. فإن تركته يستمر تصبح مستتيراً حراً من تعب الماضي. ولكن لسوء الحظ لا يؤدي هذا إلى نهاية سعيدة: ثم تظهر آليات الإسقاط، وقد تظهر هذه الآليات مقاومة كبيرة جداً. ولسوء الحظ فإن هذه الأزمات ليس لها تفسير كامل وواضح، وذلك بسبب نقص المعلومات.

ثانياً: يظهر الشعور بالرفض في رحم الأم. لقد اكتشف حديثاً بأن الجنين يتصل مع الأم (Kruhl, 1989) ومرتبطة بها بشدة، وهذا الارتباط يؤثر على تطور الدماغ (Doman, 1969 a & b). يجب إعادة النظر في النظرية التي تقول بأن حياتك قبل الولادة تكون وجوداً غير فعال. ولهذا يجب أن ننظر بجديّة إلى تأثيرات الحياة قبل الولادة. أسلوب الميلاد مجدداً (rebirth) يعطيك نظرة إلى هذه المشاعر الداخلية، ومن الأفضل أن يطبق هذا بمساعدة مرشد أو طبيب.

خلال تقبلك لشعور الحرمان من الحب ستلاحظ بأنك وحيداً جداً، حاول أن تجعل من هذه الوحدة غرضاً للتأمل. تقبل هذا الشعور دون أن يجرفك الحزن. بالمعنى الوجودي أنت وحيداً وستبقى وحيداً. كن حذراً، تقبل ذلك فإنه وضعك الكوني.

إذا كنت قد أدت ما يكفي من التمارين وأن حدسك يقول لك بأنك قد شعرت بالحرمان بما يكفي فحاول في المجموعة التالية من تمارين التأمل أن تتكيف مع ماضيك. سأعطيك تمريناً مع والدك وبالمثل تستطيع تأديته مع والدتك.

### تمرين التأمل (٢٧):

تخيل والدك، والقي نظرة على حياتك، وتذكر كل الأشياء الحسنة التي تلقيتها من والدك، وراجع كل الصعاب التي مررت بها معه والألم الذي سببه لك والغضب والحزن والضعف. تريت ودع كل شيء يمر عبر عينك الداخلية وأعرف كيف ساهمت كل الأشياء الحسنة والسيئة في تطورك، وكيف جعلتك قوياً ووهبتك نظرة عميقة إلى معالم الحياة، وجعلتك قريباً من نفسك. كن على علم بأن والدك ساعدك كثيراً في نموك الداخلي وسامحه عن كل النقص في الحب وعن تسلطه وقلته حساسيته نحوك. دع هذا الوعي بالمسامحة يدخل إلى أعماق وعيك.

لتزويدك أكثر بالاجراءات المتعلقة بقرار التعامل مع العلاقات الداخلية للحب، فإنني اقترح المراجع التالية:

He, she and The Psychology of Romantic Love by Robert Johnson (1977a & b,1987), The Search of the Beloved by Jean Houston (1989), Siddharta by Hermann Hesse (1980), Henry and June and Incest by Anais Nin (1992, 1993). Tantra, Spirituality and sex by shree Rajneesh (1980a).

## ٢:٥:٧ من أنا ؟

هذا سؤال كلاسيكي ولكنه ليس بالسهل. وسأذكر هنا بعض التمارين لتساعدك على إجابته.

### تمرين التأمل (٢٨):

هذا التمرين مأخوذ من (Houston, 1982: 56-57). استكشف جسدك بالتأمل. ابدأ بقدميك هل تتجه أماما أم هي مائلة؟ كيف تتصل بالأرض وكيف تشعر بها تحمل وزنك؟ ورويدا انتقل للأعلى واسأل نفسك الأسئلة حتى تكون صورة داخلية واضحة عن نفسك. تخيل جسدك بالمثالية التي تريدها. حاول أن تصف قدر ما تستطيع من تفاصيل جسدك كشحمت الأذنين والشعر.. الخ. ابق هذا الجسد المثالي في مخيلتك وتخيله يقف أمامك على بعد بوصات منك مديرا ظهره لك. اقفز إلى داخله، وتذكر إن لم يكن هذا شعورا جيدا فبإمكانك أن تعود. بماذا تشعر؟ وكيف تشعر؟ تخيله مرة ثانية وبدقة أكثر من قبل، غيره بما يتلائم مع تجاربك الأولى، إمش معه، واخرج به خارج البيت. ماذا يحدث بعدها؟ وماذا يقول أصدقاؤك ومعارفك؟

### تمرين التأمل (٢٩):

إنظر لنفسك عار في مرآة، ما الذي يجذبك في جسدك؟ استكشفه كاملا، يديك وقدميك ورجليك.. الخ تريث وانتبه جيدا. والآن افتح عينيك وارسمه على ورقة، ما الذي يجذبك وهل تركت أجزاء منه؟ كبره. هل تغير شيء ما؟ لماذا وبماذا يرتبط هذا؟

### تمرين التأمل (٣٠):

اخترق قصة رمزية خيالية عن نفسك. كان يا ما كان في قديم الزمان... دع القصة تكتمل وتذكر أنها قصتك. اكتبها. هل لك أسئلة

بالتوتر وعدم الراحة والألم والقلق والتي تقودك للشعور بعدم المعنى وتظهر، أيضاً، التذمرات النفسية والجسدية. من المهم أن تتقبل الأزمات كجزء مهم من حياتك، وأن تقاوم لكي لا تصبح ضحية لها، بسماحك لمشاعر قوية بالسيطرة عليك. تبدو الأزمات وكأنها ذات أصل خارجي. ولكن من خلال التأمل ستكتشف بأن لها علاقة كبيرة بالتحويلات الداخلية للذات. إذن ما يجعلها صعبة ومستمرة بالحاح هو ظهور مشاعر داخلية معيقة دون وعي، والتي يجب التخلص منها قبل الشفاء. وهذه المشاعر مثيرة للمتاعب عندما تبدأ بالتفاعل، وتؤدي إلى الصدام مع من حولك (وتوجه إصبع الاتهام إلى من حولك كمصادر لتعاستك ثم بعدها تكتشف أنك أنت العامل والمسبب الرئيسي).

هناك نماذج نظرية متعددة توفر تبصرك بالخطوات التي تتضمنها الأزمة. سأذكر هنا نموذج الضحية المشاركة، ونموذج BPM، والقاعدة الانثوية (انظر Lafaille, 1995). القاعدة في كل هذه التمارين واحدة وهي تقديم إطار يتضمن حركة قوية (انتقال، ممر، تحول، موت وبعث.. الخ) وعلى المستوى الرمزي هناك دائماً القوى النموذجية التي تؤثر على التحويلات الرئيسية في الحياة. وبشكل عام يجب عليك أن تتعلم كيف تتخلص من سيطرة عقلك على الحقيقة (القاعدة الذكرية) وتتحول إلى خطوات أعمق في الحياة (القاعدة الأنثوية). وكما في عملية الولادة يظهر الجديد أثناء الغوص في أعماق المجهول، وهذا ينطبق على تطور الوعي. والفرق الوحيد هو أنك في حياتك تشهد مرات عديدة تحولات عميقة في الوعي. هناك العديد من التمارين التي تسندك وتساعدك على التعامل مع الازمات. ويمكن أن ينتج عن بعضها رد فعل عاطفي قوي، ولهذا ينصح بأن تؤديها بمساعدة مرشد. سأذكر هنا بعض التمارين التي لا تنطوي على رد فعل حاد.

بالتوتر وعدم الراحة والألم والقلق والتي تقودك للشعور بعدم المعنى وتظهر، أيضاً، التذمرات النفسية والجسدية. من المهم أن تتقبل الأزمات كجزء مهم من حياتك، وأن تقاوم لكي لا تصبح ضحية لها، بسماحك لمشاعر قوية بالسيطرة عليك. تبدو الأزمات وكأنها ذات أصل خارجي. ولكن من خلال التأمل ستكتشف بأن لها علاقة كبيرة بالتحويلات الداخلية للذات. إذن ما يجعلها صعبة ومستمرة بإلحاح هو ظهور مشاعر داخلية معيقة دون وعي، والتي يجب التخلص منها قبل الشفاء. وهذه المشاعر مثيرة للمتابع عندما تبدأ بالتفاعل ، وتؤدي إلى الصدام مع من حولك (وتوجه إصبع الاتهام إلى من حولك كمصادر لتعاستك ثم بعدها تكتشف أنك أنت العامل والمسبب الرئيسي).

هناك نماذج نظرية متعددة توفر تبصرك بالخطوات التي تتضمنها الأزمة. سأذكر هنا نموذج الضحية المشاركة، ونموذج BPM، والقاعدة الانثوية (انظر Lafaille, 1995). القاعدة في كل هذه التمارين واحدة وهي تقديم إطار يتضمن حركة قوية (انتقال، ممر، تحول، موت وبعث.. الخ) وعلى المستوى الرمزي هناك دائما القوى النموذجية التي تؤثر على التحويلات الرئيسية في الحياة. وبشكل عام يجب عليك أن تتعلم كيف تتخلص من سيطرة عقلك على الحقيقة (القاعدة الذكرية) وتتحول إلى خطوات أعمق في الحياة (القاعدة الأنثوية). وكما في عملية الولادة يظهر الجديد أثناء الغوص في أعماق المجهول، وهذا ينطبق على تطور الوعي. والفرق الوحيد هو أنك في حياتك تشهد مرات عديدة تحولات عميقة في الوعي. هناك العديد من التمارين التي تسندك وتساعدك على التعامل مع الازمات. ويمكن أن ينتج عن بعضها رد فعل عاطفي قوي، ولهذا ينصح بأن تؤديها بمساعدة مرشد. سأذكر هنا بعض التمارين التي لا تتطوي على رد فعل حاد.

### تمرين التأمل (٣٢):

تأملات الموت ترمز إلى خطوات موت الذات أو الأنا، وتريك كيف ستبدو المرحلة التالية من حياتك. القاعدة الأساسية التي يجب ضمانها هي أن لا تثير هذه التمارين قلقك، أما إن كانت تثيره فالأفضل أن لا تؤديها.

#### تمرين:

تخيل نفسك مستلقياً على الشاطئ. أنت ميت تحملك أربعة نساء إلى البحر ويمددنك على وجه الماء. انظر إلى أين ستذهب طافياً، وماذا سيحدث لاحقاً؟

### تمرين التأمل (٣٣):

الموت والبعث. تستطيع هنا أن تستعمل مثلاً طائر العنقاء أو تخيل نفسك يسرعاً وتتحول بسرعة إلى فراشه. إلى أين ستطير الفراشة؟ وماذا ستواجه؟

### تمرين التأمل (٣٤):

تخيل نفسك تطفو على نهر تحيط بك المياه من كل جانب، ويصبح النهر عرض، وتجري المياه بسرعة أكبر. كيف تشعر طافياً على الماء، وكيف تشعر بتيار الماء وقوة النهر تجرفك؟ إلى أين أنت ذاهب؟

### تمرين التأمل (٣٥):

تخيل نفسك على قارب مبحر في عرض البحر وأنت القبطان وموجه الدفة، كيف تشعر وأنت تمسك مقبض الدفة؟ وتخيل الآن أن هناك عاصفة تزداد هيجاناً. هل ستقرر العودة، أم ماذا تفعل؟ وبعد العاصفة تبحر إلى جزيرة صحراوية وتحط على الجزيرة. ماذا ترى؟ ومن تقابل؟

من الملائم أن تلازم هذا التمرين موسيقى مناسبة.

## تمرين التأمل ( ٣٦ ):

ترمز المشعوذة عادة إلى حالة الفوضى. فاذهب لزيارة مشعوذة في بيت صغير على جبل، وأسألها لماذا أنت في أزمة وإن كانت تستطيع أن تقدم لك اقتراحات لتخطيها.

### ٢:٦:٢ الحزن والألم

ينبع الألم من مصادر عديدة، مع أن الشعور به موجود دائماً. من المجدي أن تنظر إلى ألمك من زوايا متعددة. أحياناً تستطيع التخلص من الألم بوسائل سهلة وأحياناً يتطلب أياماً وشهوراً، ويتطلب ذلك مستوى أعمق من الانفتاح على الذات. دائماً يشكل الألم شعوراً تطفلياً: يدخل إليك ويحتك على إيجاد حلول سريعة. سأوضح هنا كيف تستطيع استكشاف الألم عن طريق دينامية داخلية. أكثر تأثير يحدث من جراء الألم هو تقسيم عالمك الداخلي إلى جزأين: الجزء السعيد، الفرحة المتعافي، والجزء المؤلم اللاإرادي.

يختلف الألم عن الغضب والحزن والحب، فمثلاً عندما تغوص عميقاً في الألم لا تتخلص منه ولا تفرغه بل بالعكس يصبح مؤلماً أكثر. إلا أنك تستطيع استكشافه ولكن بطريقة معتدلة. يتصل الألم بحدود النفس ويمكن الشعور به ضمن هذه الحدود. لا يمكن الغوص فيه، ولكن تستطيع استكشاف هذه الحدود. فتقبلها واسألها ماذا تخبيء لك. بهذا يصبح الألم خفيفاً ولن يشوش حياتك اليومية وسيظهر كأنه المشفى الداخلي في أعماق نفسك. يتصل الألم بأشياء أخرى، ومن المهم أن تتقبله كميزة أساسية لوعيك وكمعنى في حياتك، والمهم هنا أن تتعامل بركة ونعومة مع الألم وأن تحاول اكتشاف المعنى العميق والعلاقة بين الألم الداخلي والتطور الداخلي في هذه المرحلة من حياتك. الألم يعني أن هناك تشوشاً في وعيك مع أننا غالباً لا نعي ذلك.

إن خبرة هيلديجارد (Hildegard)، وهي صوفية من القرن الحادي عشر وعلامة عالمية، ستساعدك على اكتشاف شكل آخر من أشكال

الألم. بالنسبة لها، غالباً ما سبق الألم رؤياها الصوفية الغامضة، لهذا فالألم هو مرحلة تحضيرية لانفتاح النفس .

"ومما يستحق الذكر بأن معاناتها الجسدية والنفسية تزداد في اللحظات التي تشعر فيها بأن عليها أن تحقق غايتها السامية: لتصبح على وعي بما تشاهد في مخيلتها ولتكتبها وتشارك الآخرين بهذه المشاعر العميقة وتبدي في هذه اللحظات رغبة في التخلي عن المسؤولية التي تنقل كاهلها، وتود أن تسحب نفسها من مسؤولية الشفاء. والشفاء بالنسبة لها أكثر من مجرد التجديد. وفي النهاية فهي بالنسبة لها اكتساب موطأ قدم تناضل وتغامر من أجله. الشفاء شيء مخيف بالنسبة لها، ولكنه يمنحها القوة عندما تستجمع شجاعته لتشارك الآخرين بعلمها.

وفي هذا المجال فإن مواهبها الخاصة لها تأثيرات متضاربة: يضعفها حتى بالتالي تصبح أكثر قوة. وهذه هي الطريقة التي تشعر بنفسها عندما تستجيب لندائها الباطني وتتغلب على الألم وتشفى من المرض الجسدي وتصبح واضحة مع نفسها، لقد استعدت قواي كالماء الذي يحدث فيضاناً عن طريق عاصفة هوائية. كالإنسان الذي عاد إلى وطنه بعد غياب طويل ويعرف الآن ما لديه. والقوة المحركة لكل هذه العملية هي الإرادة. والإرادة بالنسبة لهيلديجارد كالنار التي تشوي كل شيء. إنها الضوء الذي ينير كل شيء، والقوة التي تبعد كل قوى المرض ولها لون أخضر، قوة تجلب الحياة نحو بداية حياة الجنة للإنسان".

إذا كان الألم مؤشراً لبداية مرحلة تحول وحالة جديدة من الوعي، فيستطيع الإنسان تقييم الألم من المرحلة الأولى أو المرحلة الثالثة، والتي يكون فيها التغيير قد بدأ.

من هنا فإن الألم أو المرض هو مرحلة تحضيرية، مرحلة تحول ضرورية يتلقى فيها الجسد وعياً جديداً، أو ينتج وعياً جديداً. ولهذا فالألم هو علامة الأمل.

هذه مجموعة من التمارين عن الألم مستقاة من بيجكي (Pijke, 1984).

### تمرين التأمل (٣٧):

#### تمرين تمهيدي رقم (١):

تذكر أوقاتاً عانيت فيها من ألم شديد وآخر أقل شدة. حاول أن تعي الفرق. ماذا حدث قبل الألم مباشرة؟ وكيف اختفى؟ وكيف حدث التحول؟ ماذا كان موقفك أثناء الألم الشديد والأقل حدة؟ وهل هناك فرق؟ هل هناك فرق في نظرتك للحياة؟

### تمرين التأمل (٣٨):

#### تمرين تمهيدي رقم (٢):

أكتب أفكارك والبنية التي يكونها عقلك عن الألم. ماذا تظن أسبابه؟ اكتب شعورك بالألم بكلمات أو رموز. صف شعورك بالحزن والغضب والقلق... الخ. ابحث في القلق ما هي المواقع التي تخيفك وما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث لك؟ وكيف يشعر جسدك أثناء مرحلة الألم؟

### تمرين التأمل (٣٩):

#### تمرين تمهيدي رقم (٣):

ما هي المكاسب التي تحققتك من ألمك؟ وما الدور الذي يلعبه الألم في علاقاتك؟

### تمرين التأمل (٤٠):

عش ألمك وأجعل له رمزا. بماذا تشعرك هذا الرمز؟ وماذا يقول لك؟ وعن أي شيء يكشف. اكتب ملاحظاتك.

### تمرين التأمل ٤١

إشعر بجسدك كله، وتخيله صخرة بجانب البحر. كيف تشعر كصخرة بشكلها وتجاويفها وكهوفها؟ وأشعر بالشمس تسطع عليك.

هذه مجموعة من التمارين عن الألم مستقاة من بيجكي (Pijke, 1984).

### تمرين التأمل (٣٧):

#### تمرين تمهيدي رقم (١):

تذكر أوقاتاً عانيت فيها من ألم شديد وآخر أقل شدة. حاول أن تعي الفرق. ماذا حدث قبل الألم مباشرة؟ وكيف اختفى؟ وكيف حدث التحول؟ ماذا كان موقفك أثناء الألم الشديد والأقل حدة؟ وهل هناك فرق؟ هل هناك فرق في نظرتك للحياة؟

### تمرين التأمل (٣٨):

#### تمرين تمهيدي رقم (٢):

أكتب أفكارك والبنية التي يكونها عقلك عن الألم. ماذا تظن أسبابه؟ اكتب شعورك بالألم بكلمات أو رموز. صف شعورك بالحزن والغضب والقلق... الخ. ابحث في القلق ما هي المواقع التي تخيفك وما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث لك؟ وكيف يشعر جسدك أثناء مرحلة الألم؟

### تمرين التأمل (٣٩):

#### تمرين تمهيدي رقم (٣):

ما هي المكاسب التي تحققها من ألمك؟ وما الدور الذي يلعبه الألم في علاقاتك؟

### تمرين التأمل (٤٠):

عش ألمك وأجعل له رمزاً. بماذا تشعرك هذا الرمز؟ وماذا يقول لك؟ وعن أي شيء يكشف. اكتب ملاحظاتك.

### تمرين التأمل ٤١

إشعر بجسدك كله، وتخيله صخرة بجانب البحر. كيف تشعر كصخرة بشكلها وتجاويفها وكهوفها؟ وأشعر بالشمس تسطع عليك.

إتصل الآن بآلمك والبجر يقذف موجه عليك. هل البجر هادىء أم مانج الآن؟ هل تشعر بالبجر على جسدك فقط أم فى تجاوبفك وكهوفك: ابق على شعور بالآلم. هل تستطيع أن تجعله صخرة دون أن تفعل به شينآ؟ كن الآن مراقبآ وابحث عن أصل الآلم وخذ وقتآ كافيا لهذا الشعور. اسأل نفسك عن أساس هذا الآلم واشعر بالشمس تسطع على الصخرة والبجر الذى يخرق الشقوق والكهوف والتجاوبف.

### ٣:٦:٢ الشعور بالذنب

من الواضح أن الشعور بالذنب يظهر نتيجة للاهمال أو التصرف الخاطىء. ويساعدك هذا الشعور على التيقن من عدم كمالك. وينبع هذا الشعور من مصادر متعددة. ويصبح أكثر الحاحا ومشوشا للإنسان الذى يشعر به. إن استغلال مشاعر الذنب هي طريقة فعالة فى الحصول على السيطرة الاجتماعية، وهناك ديانات تستغل هذا الشعور ودمجه مع القيود الشديدة على الاخلاقيات الجنسية (ومثال ذلك الاسلام والمسيحية، ولكن الايدولوجيات مثل الشيوعية الصينية تستغل القيود الجنسية كأداة للسيطرة الاجتماعية). تظهر مشاعر الذنب أيضا نتيجة لمشاعر داخلية هدامة (رفض الذات) أو تطور ضعيف جدا للذات والذى يعبر عن نفسه كحاجة دائمة لرضى الآخرين واهتمامهم. هناك من الناس من يشعرون بالذنب لعدم خلق حدود للنفس أو أن الحدود التى يقيمونها ضعيفة ويسمحون باختراق ذاتهم. وتلعب استراتيجيات الحب، كذلك، دورا مهما فى هذا الشعور. من الواضح أنك إن كنت تشعر بالذنب كثيرا فعليك أن تعمل بطرق متعددة مثل تطوير مظهر أقوى لنفسك وزيادة احترام الذات والتعامل مع النقص فى الحب. وهنا سأقوم بعرض بعض التمارين التى تتعامل مباشرة مع الشعور بالذنب.

### تمرين التأمل (٤٢):

تستطيع أن تقوم بهذا التمرين بارجاع مشاعر الذنب إلى الناس الذين جلبوه لك. ضع كل مشاعر الذنب فى كيس والى بها إلى أولئك

الذين كانوا سبباً في هذه المشاعر، وكرر هذا التمرين حتى يختفي هذا الشعور.

### تمرين التأمل (٤٣):

ضع تأملاتك كحاجز أو حائط لا يخترق بينك وبين الآخرين، والغرض هنا أن تحمي نفسك من استغلال الآخرين لهذه المشاعر فعالمك الداخلي يولد ما يكفي من الاضطرابات العاطفية وليس بحاجة لمشاعر الآخرين السلبية. وهذا تمرين جيد لممارسته بشكل يومي.

### تمرين التأمل (٤٤):

غالباً ما يحدث أن تتواجد بداخلك شخصية ثانوية مرفوضة تنشط لإضعافك بالشعور بالذنب. حاول أن تجدها وأسألها أو اسأله عن هذا الشعور فلديها معرفة بهذا الشعور بالذنب. ولماذا ترفضك وما هي أهدافها وماذا تحتاج لتصبح قوية وسعيدة؟

هناك تمرين آخر من تقاليد التأمل الآسيوية يساعد في التعامل مع الشعور بالذنب. هناك تركيز مباشر على مشاعر الذنب وأنت مطلوب منك تحويلها وبقوة، فإن نجحت فأنت حر منها. تدرب عليها وبانتظام واختر في كل مرة شعوراً محدداً بالذنب.

### تمرين التأمل (٤٥):

- ١) تذكر شعوراً بالذنب في وعيك. انظر إليه واعرف ماذا يسبب لك.
- ٢) حاول استكشاف القيمة الايجابية لهذا الشعور. على سبيل المثال (اشعر بالذنب لعدم تمكني من منح ابنتي تعليماً لائقاً ومن المهم لي أن أكون أما عطوفة جيدة). وأهم ما في هذا التمرين هو التحول القوي نحو القيمة المخفية للشعور.

٣) كن على علم بهذه القيمة واجعل لها رمزا واستكشف كيف تؤثر هذه القيمة عليك وما هو رد فعل جسدك وباطنك وقلبك؟ هل تشعر بالقوة تتدفق منك؟

٤) اسأل نفسك هذا السؤال: هل أنا بحاجة لأن أعبر بعمق عن هذه القيمة في حياتي؟ وما هو خيارك؟ هل تريد أن تتحمل مسؤولية أكبر نحوها؟ والآن تكتشف كم لهذه القيمة من أهمية .

٥) استكشف ماذا تستطيع أن تفعل على المستوى العملي. أستعمل عقلك لايجاد طرق لتجنب الشعور بالذنب أو الشعور بالضعف.

## ٤:٦:٢ التأمل والشهوات

يستعمل التأمل بطرق متعددة لتحديد وتشكيل الشهوة في الحياة. أولا يجعلك التخلص من أية اعتراضات داخلية تشعر أكثر حرية وانفتاحا مع شريكك وتصبح أكثر حساسية لأن التأمل هو اداة جيدة لزيادة الحساسية (scholl 1978, Houston 1982, Brook 1994, e.g. .

أخيرا وليس آخرا هناك فرع خاص من تقاليد اليوغا الشرقية والمسمى التنيرا والذي طور الشهوة إلى فن في الحب المتطور والقوى وتستعمل الحياة الجنسية كأداة للوصول إلى اتصال مع المستويات السامية الرفيعة من الحياة . يعطى دوجلاس وسلينجر (Douglas & slinger, 1991) نظرة شاملة ومنشورات غنية وقيمة عن هذا الموضوع. ولا أستطيع في هذا المقام أن ابحث في هذه المعلومات ويفضل أن تقرأ الكتاب بنفسك فهناك معلومات واقتراحات وتمارين إذا مارسها فستثري حياتك بشكل كبير.

## ٢:٧ كيف تواجه المشاكل الجديدة

المشاكل هي جزء طبيعي من الحياة وبدونها تكون الحياة مملّة، ولكن هذه النظرة لن تساعدك في مواجهة المشاكل الصعبة علاوة على أنك ستنتظر إليها على أنها شيء صعب الفهم. وبالتالي تصبح مشغولاً بمشاكلك بحيث يبدو لك بأن ليس هناك أي شيء موجود ذو قيمة غيرها، ويبدو لك أنك فقدت السيطرة وأن مشاكلك هي المسيطرة عليك. ماذا ستفعل وكيف تتأمل لتساعد نفسك. سأضع هنا بعض الملاحظات وأشرح موضوعين مهمين.

### ماذا ستفعل عامة ؟

- إحم نفسك. إن كنت تواجه مشاكل صعبة فاعتن بنفسك وتخل أولاً عن كل شيء غير ضروري واحصر نفسك في كل ما هو مستعجل ويتطلب حلاً عاجلاً، وحاول أن تجد لنفسك مكاناً تختلي به لنفسك لتسترخي وتفكر في هذه المشاكل. السماع للموسيقى والمشي.. الخ يساعدان على ذلك، وأخيراً يعتبر طلب النصيحة أمر جيد لحماية النفس.
- مع أن المشاكل تحاول أن تطغى عليك، حاول الابتعاد عنها وحاول أن تجد لها حلاً في داخلك.
- حاول تعزيز توازنك الداخلي. من المهم أن تبدي اهتماماً بجوانبك الأخرى التي لا تعاني من المشاكل. دلل نفسك وكن لطيفاً معها وأفعل الأشياء التي تحبها. غالباً ما تصبح متعلقاً بمشاكلك لدرجة أنك لا تستطيع استكشاف الاتجاهات الأخرى، وهذا ما يخلق تعقيدات بلا نهاية .
- حاول أن تملك الثقة بنفسك مع أنه من الصعب أن تكون واثقاً من نفسك أثناء المشاكل، ولكنك بحاجة إلى هذه الثقة الكبيرة، واعط أهمية لهذه النقطة أثناء التأمل.

• حاول أن تطور نظرة إلى المشاكل بمراقبتها من موقع المراقب الداخلي. غالباً ما تجذبك مشاعر سلبية أثناء المشاكل، وهذا يعني بأنك ستحتاج وقتاً طويلاً لتجد حلاً موضوعياً. حاول أن تحد من خلط العواطف بالحلول. من المفيد أحياناً أن تتبع المبدأ التالي: "لا تفعل شيئاً حتى يتضح لك الأمر كله". وهذا نوع من حماية النفس والذي يمنعك من أن تبحث عن حلول في عالم خارج نفسك والتي هي مجرد انعكاسات لتوترك العاطفي.

• جند حكمتك وتذكر بأن وقوفك موقف الضحية لن يساعدك على إيجاد حلول، وكما ذكرت سابقاً تستطيع أن تطلب النصيحة من رجل داخلي أو امرأة داخلية.

• تتطلب المشاكل دائماً خلق معان جديدة، وحاول وبنشاط أن تبحث عنها أو حاول أن تخلقها، وهذا يمنع من الإنحراف إلى اتجاه مؤلم وأن تصبح أسير المشاكل. ستكتشف لاحقاً أن للمشاكل علاقة كبيرة بعدم وجود معنى في الحياة. فحاول أن تجد ما يساعدك على إيجاد معان في الحياة.

يمكن للتأمل أن يساعد أصحاب المشاكل الصعبة، إلا أن التأمل وحده لا يكفي، بشكل عام، لأنه مجرد أداة.

## ٢:٧:١ للناس الذين يسمعون أصواتاً .

ساد اعتقاد لزم طويل أن سماع الأصوات يعتبر إشارة أكيدة على خلل نفسي، ولكن البحوث الحديثه اكتشفت أن هناك الكثيرين من الناس الاصحاء يسمعون أصواتاً.

وحسب التقدير العلمي فإن في ٧٠٪ من الحالات تسمع هذه الأصوات نتيجة لخبرة صادمة من حادث ما أو طرد من الخدمة أو طلاق أو موت عزيز،... إلخ . تظهر ٧٥٪ من حالات سماع الأصوات عند البالغين. وغالبية الناس تواجه سماع الأصوات برد فعل سلبي لأن

لها تأثيراً كبيراً على الحياة. وفي حوالي نصف هذه الحالات تأمر الأصوات الشخص وعليه أن يطيع، وهذه النسبة تشكل مجموعة كبيرة من الناس. إن محتوى ما تقوله هذه الأصوات متعلق بتاريخ حياة الشخص.

عندما تسمع أصواتاً أو عندما تزعجك هذه الأصوات فإن هذه الاقتراحات قد تساعدك.

• أنظر لهذه الأصوات على أنها ظاهرة منعزلة بدلاً من النظر إليها كرد فعل لشيء. وفي الحقيقة فإن لها قوة كبيرة. لماذا تعيرها كل هذا الاهتمام؟ عندما تؤدي تمرين نكران الذات ضع هذه الأصوات بين عواطفك وأفكارك وتذكر أنك تستطيع التخلص منها. من الممكن أن تزعجك كثيراً ولكن في كل مواجهة معها حاول إبعادها قليلاً ولا تستسلم، ولكن كن لطيفاً معها فسوف تتخلص من سيطرتها عليك. تذكر أيضاً بأن هذه الأصوات تجعلك على اتصال بقوى اللاوعي الداخلي وتدعوك لتغيير عاداتك الحالية تغييراً جذرياً. إذا كان بإمكانها أن تخدم أغراضاً إيجابية، (إلى جانب ما تجلبه من المشاكل والقلق والتعاسة) فلماذا لا تعاملها بشيء من الصداقة؟ قل لها مثلاً بأنك شاكر لما تقدمه من إيجابيات لحياتك. هل جربت مثل هذا الحوار؟ إن لك لاوعياً غنياً يحاول أن يشفيك ويجعلك شخصاً مترابطاً. قل "شكراً" لهذا الجزء من نفسك.

• تستطيع أيضاً أن تجد شخصية ثانوية داخلك للسيطرة على هذه الأصوات.

• تستطيع أن تتحدث مباشرة مع هذه الأصوات، وغالباً ما تكون أصوات الذنوب. اسألها ماذا تريد؟ وماذا تنوي؟ وماذا يتوجب عليك عمله حتى تكسبها لجانبك، ولم لا تكون بناءة؟

لها تأثيراً كبيراً على الحياة. وفي حوالي نصف هذه الحالات تأمر الأصوات الشخص وعليه أن يطيع، وهذه النسبة تشكل مجموعة كبيرة من الناس. إن محتوى ما تقوله هذه الأصوات متعلق بتاريخ حياة الشخص.

عندما تسمع أصواتاً أو عندما تزعجك هذه الأصوات فإن هذه الاقتراحات قد تساعدك.

• أنظر لهذه الأصوات على أنها ظاهرة منعزلة بدلاً من النظر إليها كرد فعل لشيء. وفي الحقيقة فإن لها قوة كبيرة. لماذا تعيرها كل هذا الاهتمام؟ عندما تؤدي تمرين نكران الذات ضع هذه الأصوات بين عواطفك وأفكارك وتذكر أنك تستطيع التخلص منها. من الممكن أن تزعجك كثيراً ولكن في كل مواجهة معها حاول إبعادها قليلاً ولا تستسلم، ولكن كن لطيفاً معها فسوف تتخلص من سيطرتها عليك. تذكر أيضاً بأن هذه الأصوات تجعلك على اتصال بقوى اللاوعي الداخلي وتدعوك لتغيير عاداتك الحالية تغييراً جذرياً. إذا كان بإمكانها أن تخدم أغراضاً إيجابية، (إلى جانب ما تجلبه من المشاكل والقلق والتعاسة) فلماذا لا تعاملها بشيء من الصداقة؟ قل لها مثلاً بأنك شاكر لما تقدمه من إيجابيات لحياتك. هل جربت مثل هذا الحوار؟ إن لك لاوعياً غنياً يحاول أن يشفيك ويجعلك شخصاً مترابطاً. قل "شكراً" لهذا الجزء من نفسك.

• تستطيع أيضاً أن تجد شخصية ثانوية داخلك للسيطرة على هذه الأصوات.

• تستطيع أن تتحدث مباشرة مع هذه الأصوات، وغالباً ما تكون أصوات الذنوب. اسألها ماذا تريد؟ وماذا تنوي؟ وماذا يتوجب عليك عمله حتى تكسبها لجانبك، ولم لا تكون بناءة؟

## ٢:٧:٢ مشاعر الرغبة بالموت (الميل للانتحار)

قد يرغب شخص ما في إنهاء حياته للتخلص من العذاب أو المرض الذي لا يحمل. فهل من حقه ذلك؟ من المعروف أن مثل هذه الحالات تؤدي أحياناً إلى الانتحار. مَنْ أنا لأصدر على هذه الحالات حكماً سلبياً؟ تلاحظ أيضاً بأن مثل هذه الحالات قليلة، حتى مثلاً في معسكرات الاعتقال النازية أو تحت أية ظروف قاسية فإن نسبة الانتحار كانت منخفضة (Bette Iheim, 1960). من الواضح أن الرغبة في الحياة أقوى دائماً من العيش في المعاناة. وقوة البقاء عند الإنسان كبير جداً.

يجب التفريق بين مشاعر الانتحار والتفكير به، والمحاولات التي تجري للانتحار، والانتحار الكامل. وهذه الظواهر الثلاث ظواهر يجب التعامل معها بطرق مختلفة.

تحدث مشاعر الانتحار والتفكير به من وقت لآخر، وغالباً ما يتعرض لها كل إنسان بدرجات تتراوح بين القوية وعدم الجدية. وتتمو هذه المشاعر نتيجة لمشاعر اكتئاب، ولكن التقاليد أوجدت طرقاً متعددة للتعامل معها، ولذلك فإن هناك الكثيرين ممن يعانون بدون أسباب. هناك عاملان مهمان يجب ذكرهما هنا.

- التفكير بالانتحار هو علامة تدل على مرحلة انتقالية والتي يصاحبها دائماً تخليك عن الأفكار القديمة والبنى العقلية ومخيلاتك عن حياتك وإستبدالها بأشياء جديدة. الأفكار والمشاعر مرتبطة ببعضها ارتباطاً منطقياً ولذلك ما ينطبق على إحداها ينطبق على الأخرى. تكون الأفكار غالباً أكثر وضوحاً وخاصة تلك التي تؤدي إلى الاكتئاب. (مثال ذلك القول "لا أستطيع تحمل ذلك لفترة أطول")، ولكن تحت هذا السطح العاطفي تكون التركيبات العقلية نشطة وترفض التخلي عن بعض الظروف (مثال ذلك قبول طلاق وشيك أو طرد من عمل.. الخ). تقف البنى العقلية (مثال ذلك: أنا شخص آخر) أحياناً حائلاً

دون الانتقال لمرحلة جديدة في الحياة ويكون هناك مقاومة للتخلص منها وتتطلب طاقة عاطفية كبيرة. يصبح الشخص منخرطاً فيها لدرجة أنه يفضل الموت على التخلي عنها. وهنا يصبح من المهم استكشاف كيفية عمل هذه التصورات والمشاعر داخلك. وهنا يصبح التأمل عاملاً مساعداً لك للتخلص من سيطرة هذه المشاعر ولخلق تصورات ومعان جديدة في الحياة.

• على المستوى الرمزي والروحاني يعني الموت تحولاً وتغيراً وجودياً، والميل للانتحار يعني بأن القديم يريد الموت وأن الأنا القديمة راحلة وأن تحولاً سيظهر على النفس. وغالباً ما يساء فهم هذا التحول لأن الإنسان يكون منشغلاً بمشاعر وعواطفه. مع هذا فمن منظار المستوى الرمزي ليس هناك داع للقلق. إن تراثنا يهمل تعليم الناس كيفية التعامل مع مثل هذه الحالات. واولئك الذين يقدمون الرعاية لمثل هذه الحالات يركزون على الجانب العاطفي للأشياء، ويحاولون الاقناع من خلال الجدل والذي في بعض الأحيان يكون له رد فعل لأنه يولد المشاعر بالذنب، وتزداد المشاعر السلبية حدة وتصبح مسيطرة أكثر على الشخص. والطريقة الأفضل هي الطريقة الرمزية.

غالباً ما تظهر الميول للانتحار أو محاولات الانتحار خلال فترات التشوش<sup>1</sup> من حيث المبدأ فإن تشوش العقل والدماع ممكن أن يؤدي خدمة نافعة وخاصة في خلق تصورات جديدة، ولكن في بعض الأحيان يكون التشوش حاداً وطويلاً بحيث لن يكون هناك شفاء تلقائياً. ويلاحظ أيضاً تأثير مشابه في الحلم المتكرر، وهو الحلم الذي يتكرر حتى يتم

---

<sup>1</sup> - أعني بالتشوش هنا حالة العقل التي تختل فيها الصلة مع الواقع الطبيعي. مثل عدم التعرف على الناس، منح الذات خصائص غير موجودة حقيقة (أنا أستطيع الطيران، مثلاً، أو رؤية أشخاص وأشياء غير موجودين). واستعمل هنا التشوش كمفهوم فني محايد للإشارة إلى حالة عقلية، وليس كتقويم لها.

حل المشاكل الموجودة. والسبب في ذلك هو أن المشاعر الداخلية المشوشة تعمل، ومثال ذلك كراهية الذات أو الصدمة (مثل سفاح المحرمات) والمشاعر التي تليها والتي يصعب مواجهتها، وهذه تكبت وتبدأ حياة سرية. والتشوش هو نتيجة هذه المشاعر العصبية الداخلية والتي تمنعك من إيجاد مخرج من هذا الاضطراب. وهكذا فإن المشاكل تقع على عدة مستويات. وفي هذه الحالة فإن العلاج طويل المدى ضروري، وينصح في غالبية هذه الحالات أخذ مشورة ومساعدة مرشدين ومهنيين أخصائيين. ويجب الحذر هنا بأن لا يصبح التأمل سبباً في تعقيدات داخلية ضاغطة على نفسها (مثال ذلك زيادة الميل إلى رفض الذات). بل يجب أن يوفر التأمل اختراقاً لهذه العقدة. لا تحاول أبداً استعمال التأمل لتتويم النفس مثل كبت الحزن، لأن هذا لا ينفع ويبعدك أكثر عن إيجاد الحل.

هل يساعد التأمل في فهم مشاعر الانتحار؟ نعم، مع أن التأمل وحده لا يكفي ويمكن طلب المساعدة من مرشد مؤهل. ولكن هناك في التأمل احتمالات متعددة. ويمكن حل المشاكل بالطريقة العادية المذكورة في أحد الفصول السابقة. تستطيع أيضاً تحويل صورتك عن نفسك. ارسم صورة جديدة عن نفسك كشخص يستطيع التغلب على مشاكله والتركيز على ذلك بنظرة شاملة على قيمك لفترات مختلفة في حياتك، ورسم حدود وفحص هذه القيم وتحديد أيها ما زال مهماً لك في مستقبلك. في كل هذه الحالات من المهم أن تركز على الطرف المقابل لمشاعر الكبت، أن تبحث عن معان جديدة. وفي حالات الميل القوي للانتحار تستطيع اللجوء إلى تأملات الموت، وهذه التأملات سهلة، تخيل نفسك ميتاً وتتبع ما سيحدث. وحسب معرفتي هذه التأملات ليست خطيرة ولكن لا أنصح بأن تؤديها وحدك. بل استعن بشخص آخر حتى ولو للتحدث عنها فيما بعد. وهذه التأملات مباشرة ومواجهة للمشاكل ولكن ليست هناك ضمانات مطلقة لتجد لك الحلول التي تبحث عنها. وما يجب تجنبه هنا هو رد فعل هذه التأملات والخطر في أن تصبح سبباً لفوضى داخلية. دائماً هناك مخرج ولكنك أحياناً تغلق على نفسك كل المخارج.