

## شكر و تقدير

إنني شاكرٌ للغاية لوالدي فبدونهما لم تكن لتبدأ رحلتي في النهر.  
أريد أن أعبر عن إمتناني لنيكوليتا مريان التي لعبت دوراً حيويّاً في تحويل ما خطته  
يدي إلى كتاب وإخراجه للعالم.

لقد كان العمل معها تجربة رائعة.

أود أيضاً أن أشكر كل أصدقائي وأقاربي ومن عملت واختبرت معهم الحياة - سواء  
كانت خبرات مؤلمة أو سعيدة - فبدونهم لم أكن لأتعلم أو لأبدأ الرحلة التي اكتشفت  
من خلالها من أكون حقاً.

بالطبع أود أيضاً أن اذكر أساتذتي الروحيين الذين لم التق بهم في الحقيقة مطلقاً  
ولكنهم اثاروا بداخلي الفضول لأبحث بعمق واتصل بالاله؛ وإلا لتسمر النهر بمكان  
ما في منتصف اللامكان.

## المحتويات

- ١ . المقدمة
- ٢ . من أنت؟ من أين اتيت؟
- ٣ . معرفة جسدك .  
(الجانب المادي من وجودنا)
- ٤ . كيف بدأ كل شيء؟
- ٥ . دراسة الإختلالات الوظيفية للجسد وطرق العلاج
- ٦ . لماذا يجب الجسد الحركة؟
- ٧ . استكشاف عقلك وروحك
- ٨ . قوة الوعي والعقل الباطن
- ٩ . ما هو العقل؟ هل هو نفسه الدماغ؟
- ١٠ . الإختلالات العقلية
- ١١ . السلوكين الأكثر قوة للعقل
- ١٢ . روحانية نفسك
- ١٣ . علاج نفسك جسدياً وذهنياً
- ١٤ . مفاهيم خاطئة شائعة
- ١٥ . نصائح عملية لإستعادة الوضوح والعقلانية والوحدانية .

## ١. المقدمة

مرحباً.

هل من أحد هناك؟

أعلم أنك تقرأ هذا ولكن ذلك لا يعني أنك موجود في تلك اللحظة.

الآن سأطلب منك أن تتنفس بعمق وتُرخي عضلاتك. قم بما عليك فعله لتجعل نفسك في حالة إسترخاء عقلي.

هل أنت مسترخي؟

عظيم، إذاً نحن مستعدون. تخلص من أي ثرثرة عقلية قد تكون راسخة بذهنك.

ببساطة أنت هنا معي أنا، أنا الذي بدوره يعتبرُ أنت!

أنا أنت! أوجد هنا شخصين أم إنه أنت فحسب؟ أظنُ أنك تعتقد بأنه أنت فقط! ولكن في حقيقة الأمر أنا هنا أيضاً.

هل أنت مُرتبك؟

دعنا نؤجل هذا لدقيقة.

اسمح لي أن أحدثك عن نفسي أولاً.

لقد ولدتُ في رحم وسمعتُ اصواتاً ولم أكن اعرف أن هذه اصوات.

لقد رأيتُ ظلالاً أمام عيني وأنا غير مدرك أن هذه ظلال.

كلُّ ما أعرفه أنهم سلبوا سعادتي.

كلُّ شيء كان مثالياً: الأكل والدفء والماء والمأوى والهدوء.

لقد كنتُ في النعيم!

بعد مرور عام، أدركت أن تلك المخلوقات التي تسير تلقبني "جاد".

في بادئ الأمر كان يتوجب علي الرد كلما سمعت هذا الصوت! لقد كان شيئاً لا يُحتمل في البداية ولكنه أصبح يسعدني بعد ذلك لأن هذه المخلوقات كانت تشجعني.

بعد مرور عدة أعوام، تَلَفَظْتُ أصواتٍ وكلماتٍ وعباراتٍ ذات معنى. بدأتُ أفهمُ كيف  
أتعامل مع والديّ وما يحيط بي.  
دعنا نتخطى ذلك لنصل للمستقبل.

أخيراً، كان لدي ديانة! ولدي أيضاً إسم وشخصية تلك التي اكتسبْتُها من والدي  
ووالدتي وجيراني وأقاربي.

أصبح لدي جنسية ومدرسة ومفاجأة عظيمة أيضاً:

" أن أعرف السياسيين وأعرف أعدائي."

كلُّ شيئاً كان معدّاً بطريقةٍ مثاليةٍ. كنتُ أنا المنتج وقد أصبحتُ جاهزاً للمجتمع.

لقد مرت عدة أعوام وشعرت بأن شيئاً ما ليس صحيحاً.

بعض الأشياء التي تعلمْتُها صدمتني وحيرتني.

لقد اكتشفتُ أن بعض الأشخاص كانوا ضد معتقداتي. كان لدى العديد من الناس  
أدياناً وقيماً مختلفةً ولديهم أيضاً أسماء غريبة.

إتخذ بعض الناس جانبي بينما كان آخرون ضدي. كان هناك أيضاً غيرَةٌ ومنافسةٌ و  
...انتظر!

أليست هذه حكايتك أيضاً؟

لنعد إليك وإلي؛ القارئ والكاتب: هل كنا أنا وأنت مختلفين من البداية؟ أم كنا  
متشابهين؟

هذه هي قصة كل كائن حي جاء إلى هذه الحياة؛ هكذا تمضي حكاياتنا.

لكن خلال هذا "المنتج المعد" الذي يدعى "أنا" أو "شخصيتي" تمكنت من إيجاد  
معنى أعمق عبر مزيج من الأصوات والخيال؛ إنها الموسيقى. يمكنني أن أوكد لك  
أن هذا لم يكن مفروضاً.

لقد اكتشفت حقيقةً أسمى وشغف لإستكشاف الحياة وإجابات على سؤالين: "من أنا؟" و"لماذا أنا هنا؟"

اشعل حُبي للموسيقى وهذا الأحساس الخفي لشيء غير ملموس ولكنه موجود رغبة دفينه بداخلي لمحاولة فهم الكون الشاسع والغرض من الحياة.

بدأت رحلة البحث والإستكشاف والتقصي والتجربة والسفر (والكثير من التحليل الذهني!) حتى اكتفيت!

لقد تعلمتُ ما يكفي. وحين وقت عدم التعلم والعودة بعقلي ونفسي إلى ذاك الرحم الجميل حيثُ بدأ كلُّ شيء!

لكن هذه المرة كنت واعياً.

لقد سمع الكثير من الناس العبارة التي قالها المسيح :

" حقاً اقول لك، إن لم تتغير وتصبح كالأطفال الصغار فلن تدخل مملكة السماوات".

الكلمات التي يجب التأكيد عليها هنا هي "تُصبح كالأطفال الصغار" وليس "تبقى طفلاً".

هناك فرق دقيق ومهم هنا.

لم يكن المسيح لينصح اتباعه بالإحتفاظ بعقل غير ناضج إذ سيكون هذا ضد الطبيعة! لكنه أراد نقل رسالة أن تجديد نفسك مُهم .

لسوء الحظ، إن البشرية والعالم بوضعه الحالي اوضحاً أن الكائناتِ الحية -على الأقل مُعظمها- لم تفهم بعد هذه الرسالة.

انظر حولك.

لا يبدو لي أن السلام هو ما تتوجه إليه البشرية!.

حتى بعد أن كتب ووعظ عن السلام عدد لا يحصى من الأنبياء والكتب المقدسة في كل الأجيال إلا أن هذا لم يقودنا لشيء!

أنت لست رجل قانون!

انت لست طبيب!

انت لست مسيحي!

انت لست مسلم!

انت لست هندوسي!

دعنا نحاول فهم ما اعنيه.

دائماً ما نُعرف انفسنا أو الأخرى بقول "هذا هو الطبيب روبرت" أو "هو محامي". فنحن نحب في أغلب الأوقات استخدام تسميات و عناوين لوصف ماهية الشخص. منذ سنواتنا الدراسية الأولى نبدأ بربط الأشخاص بمناصبهم و عناوينهم أو منزلتهم. يحدث هذا ببطء ولكننا بالتأكيد نصبح مقيدين ونبدأ بوضع انفسنا في مقارنة مع الآخرين.

نحن نميل لإحترام الأشخاص ذوي المكانات الهامة؛ كالمدرء والمدراء التنفيذيين والسياسيين أو رؤساء مُختلف المنظمات.

كل طفل صغير أو طفلة وكل كائن حي؛ لديه عقل فريد و دماغ و قلب، ومع ذلك لازلنا نتشابه مع أي كائن حي آخر بدرجة كبيرة.

إن دراسة شيء معين وإكتساب مهارة والعمل لدى اسم محترف كل هذا يضيف "لعقلنا و فكرنا".

ومع ذلك، فمن المهم ألا تدع هذه الأشياء تُقيدك أو تُشعرك بالخوف والرغبة من الآخرين.

لنستقطع بعض الوقت لتحاول أن تشعر بمعنى كلماتي التالية:

"انا أكون".

فكر للحظة بما يعنيه أن تكون كاملاً.

ثم بإمكانك الإستمرار وقول "لقد درستُ كذا ومارستُ هذه الحرفة كوظيفة".

خارج عملي أنا ببساطة "أكون".

أنا انظر إلى زميلي الإنسان الذي يمتلك من الرحابة ما كنت أملكه عندما خرجتُ من الرحم.

أنت لست "جاد" أنت لست أي "أحد" أو "عنوان" أو "شخص" أو "تابع".  
أنت ببساطة تكون.

يمكنك بعد ذلك إكمال النقاش بالتحدث عما ما قد درسته وما الذي تفعله حالياً (لقد درست الطب، امارس مهنة المداواة، أنا أصلي، وغيرها).

هذا الإدراك الجديد سيسمحُ لك أن تذهب لأعماق نفسك وتفصلها عن العناوين وتسمح لها بإعادة الإتصال بكيانك الأساسي- نفسك النقية.

ببساطة تخيل الأمر كما لو كنت ترتدي ثوباً يُدعى "مُحامي" أو "مُعالج" أو "مُهندس". إنه فقط قطعة ملابس!

انزعه عندما لا تستخدمه.

قد يتطلب الأمر بعض الوقت لتُجري هذا التغيير ولكن عندما يحدث ستكون في تناغم مع نهر الحياة.

## ٢. من أين اتيت؟

من أنت؟

لقد مررت منذ اللحظة التي جاءت فيها النطفة إلى الوجود حتى يومنا هذا -حيث اكتبُ أنا وتقرأ أنت- بالعديد من التغييرات الإعجازية. إننا غالباً ما ننسى مدى روعة وسحر وروحانية هذه التغييرات.

ومع ذلك إذا ذهبنا بالإتجاه المعاكس سنصل لحقيقة كونية:

جاء كل منا من والديه، ووالدينا جاءوا من آبائهم، ويستمر الأمر حتى نواجه لغز آدم وحواء. بالاستمرار في الرجوع للخلف سنرى أن كل شيء يبدو أنه جاء من نور. هذا يتناسب بشكل جيد مع نظرية الانفجار الأكبر وغيرها.

طبقاً للفيزياء الكمية، فإننا نعلم أن انفصال الإلكترونات سينتج نور ولا شيء غيره.

كلُّ شيء نور!

أنت مصنوع من نور!

لا يمكنك أن تكون أي شيء عدا كائن نقي أتى من مصدر واحد ولديه تجربة مادية.

لقد استخدم العديد من الناس عبارات " أنت كائن روحي ولديك خبرة جسدية" وعلى ما يبدو فإن لها صدىً جيداً مع الناس.

أنا متأكد أن العديد منكم يفهم لماذا.

الآن دعني أسالك سؤال.

هل لازلت ذلك الطفل الصغير الذي كُنْتَ يوماً ما- ذو الخمسة أعوام الذي يلعب بالخارج في الحديقة؟ هل ستبدو كما أنت الآن عندما تبلغ الثمانين؟

كل شيء يتغير، لذا لا يمكن لأحد أن يُحددك بشكالك أو مظهرك.

لا شيء دائم.

لكن لا بد أن هناك شيئاً غير قابل للتغيير، لأنك عرفت نفسك منذ الولادة وخلال حياتك كان هناك مفهوم ثابت "الذات".

إنه أنت.

أنت الحاضر والغير قابل للتغيير، الوحيد الذي يستطيع مشاهدة جسدك يتغير عبر السنوات ويستطيع ملاحظة أفكارك وأرائك وتفاعلاتك.

بمجرد أن تبدأ بفهم هذه الحقيقة وتتوقف عن تحديد نفسك بناء على جسدك وعقلك ومهنتك والمجتمع الذي يُصادف أنك تعيش فيه، عندها ستجد مملكتك.

"إن مملكة السماء تكمن بداخلك"-المسيح.

إن مفاهيمك عن الحياة وأفكارك ومعاناتك ستغدو ذات معنى لأنك ستفهم أن هذا العقل وهذه الشخصية ليست ذاتك الحقيقية.

إنني متأكد أن معظمكم الآن يؤمنون رأسهم بالموافقة.

لقد ولدت في عائلة علمتك مهارات الحياة الأساسية كتفادي الخطر. وورثت أيضاً قيمهم ومبادئهم ودينهم وتعاليمهم وحتى سلوكهم وحالتهم النفسية.

بالطبع، فإن الشعور بالوعي كان ولا يزال دائماً في داخلك. ولكنك الآن تعلم بأن أغلب هذه الظروف لم تنبع من إختيارك أو حبك أو وعيك الخالص.



من خلال تساؤلاتي وإستفساراتي أستطيع أفترض أن العديد من الأفراد اختاروا وظيفة لأنهم (اضطروا) أو ظنوا أن اختيار شيء آخر لن يكون "جيداً" ( سنعود للجيد والسيء فيما بعد).

ألم نسمع جميعاً كل هذه العبارات من قبل؟

"احتاج أن احصل على عمل عظيم" أو "احتاج أن أصبح غنياً" أو "يجب أن يكون لدي ضمان اجتماعي" أو "يجب أن امتلك هذا ويجب أن امتلك ذلك" ويمكن إضافة العديد لهذه القائمة.

الآن وقد اتفقنا أننا نملك الخيار بأن نُعيد اسكتشاف دواخلنا ونلاحظ تفكيرنا، يمكننا العودة ببطء إلى "نهر الحياة".

ببساطة كن واعياً بكل الأفكار التي تتلاعب بعقلك بلا توقف. الأفكار الغير مفيدة دائماً ما لم تكن انعكاسات عميقة لدواخلنا وستساعدنا!

إن كانت أفعالك في خدمة أفكارك فهذه وصفة لكارثة! سينتهي بك الأمر لعيش...

حياةً متوترة، حياةً مرهونة بفرصة وقرارات خاطئة لأن هذه الافكار ليست لك!.

بنت الأصوات في رأسك "شخصيتك" ولكنها لم تُساعدك في بناء ما يُهم حقاً- نفسك الداخلية. هذه الأصوات قد تكون ضارةً بك وبباقي البشرية.

انظرُ إلينا الآن.

يركض الناسُ بفوضى وأصبح التوتر ظلاً لنا. إننا بالكاد نبتسم. الأمم في اضطراب مستمر لأن القرارات تُتخذ بناء على الأنا (هذا الإحساس الخاطئ بالذات الذي تحدثنا عنه).

إن نقص الوعي هذا سيقود البشرية لا لشيء إلا للمزيد والمزيد من الكوارث.

لا يمكننا الإستمرار بلوم السياسيين والأمم الأخرى أو ببساطة الآخرين. يمكن أن نكون أكثر قوة عندما نسمح لأنفسنا أن نُفكر ونهدف للوصول إلى الوضوح والإدراك الغير ملوث.

لا تُقلل من شأن قوة الفرد.

تخيلُ على سبيل المثال، كيف سيكون الأمر إذا امتلك مدير رفيع المستوى هذه الدرجة من الوعي.

سيؤثر على مئات آخرين أو من المحتمل الآف الموظفين وكنتيجة سيؤثر على مئات والآف العائلات.

أو رئيساً واحداً يمتلك هذا الوعي ويعمل مع مستشاريين آخرين على نفس الدرجة من الوعي (الذي من الممكن حقاً أن يتواجد في الجيل القادم) يمكنه أن يؤثر في الملايين.

اعتقد أن الصورة قد اتضحت.

ابداً بنفسك، لم يفت الوقت بعد.

لنبدأ جميعاً بالإهتمام بأبنائنا ونسمح لهم ألا يكونوا مطابقين لنا.

فهم ليسوا نحن وليسوا ندمنا على الماضي.

دعونا فقط نربيهم بعناية ونعلمهم عن المخاطر الأساسية ونحيطهم بحب حقيقي ونريهم كل الطرق التي بإمكانهم استكشافها ونسمح لهم بإختيار طريقهم بأنفسهم. بهذه الطريقة من الممكن أن يكون لهم فرصة بأن ينشأوا أكثر حكمة مما فعلنا.

### ٣. معرفة جسدك

الجانب المادي لوجودنا.

مرحباً مجدداً!

أنا سعيد أننا في هذه المحادثة معاً.

أليس من اللطيف أن تجلس بإرتياح على كُرسيك أو أريكتك؟ أو ربما أنت الآن مستلقي في الفراش وتشعر بالإرتياح والدفء!.

يتدفق نفسك بلطف داخلاً وخارجاً من جسدك ولديك شعور عام بالإسترخاء.

في الواقع لا يستطيع أحد إنكار أهمية الجانب المادي في هذه الرحلة.

لقد ولدت من هذا الفضاء الضوئي المجهول.

**قبل أن تدخل الرحم، اتخذ وجودك شكلاً ما وهو الآن يحتاج رعاية.**

إن نبذ جسدك لن يُساعدك في بحثك الروحي عن نهر الحياة.

لقد اخبرنا العديد من الدعاة والأساتذة ورجال الدين أن كل شيء مادي سيهلك لذا لا شيء يهم.

إنهم ينصحوك بالتفكير في روحك فقط وإنقاذ نفسك.

إذا كان الشيء المادي غير مهم، فلا أعتقد أن الله أو أي إله غيره قد يضعنا بداخل هذه المركبات التي تُسمى "الأجساد" لإستخدامها خلال رحلتنا.

نعم، إنها طبقتنا الخارجية ولكنها هامة للغاية، فمن خلالها تستطيع التعرف على جوهرتك المدفونة: "الكائن".

اتذكر أنني بدأت أرى آخرين يتأذون عندما كنت في الخامسة من عمري أو ربما كنت أكبر بقليل.

عندما بلغت السابعة أو الثامنة، اضطررت إلى مواجهة كلمة (الموت) لأول مرة؛ لقد تركنا جدي.

حتى يومنا هذا استطيع أن ارى بوضوح واسمع تفسير والدي بأن جدي الآن في السماء؛ في الجنة.

بدأت الدموع تنهمر على وجهي كالأنهار!

ومض ضوء مفاجيء في عقلي ادركت حينها:

"إذا نحن جميعا سنرحل في وقت ما! اصدقائي؟ والدي؟ أنا؟"

منذ تلك العمر المبكرة وحتى الخامسة عشر لم أكن مرتاحاً تماماً.

لقد حظيتُ بحياة طبيعية إلى حد ما، كأغلب المواطنين اللبنانيين- لكنني اختبرتُ فقدان أشخاص من حولي عدة مرات مشاهد وحشية وحروب وعنف؛ جميعها غيرت وبشكل جذري منظوري للحياة.

دعونا نبتعد عن الأحداث السلبية للحظة.

لقد اعتدت الذهاب إلى قريتي الأم (اكورا) نهاية كل اسبوع للإستمتاع بوجود عوامل مادية أخرى كالأشجار والأزهار والتفاح والعشب والجبال والصخور والأغنام والخيل.

لقد كان مشهداً يستحق بالتأكيد أن يُرى -من وجهة نظري- ومن وجهة نظر آخرين اعتقد.

في البداية عندما بدأ إتصالنا بالطبيعة وبالرغم من أننا بدوننا مختلفين لكن شيئاً ما بداخلنا أخبرنا أننا لم نكن على هذا القدر من الاختلاف. أليس هذا صحيحاً؟

لاحقاً في عصر الكهرباء والتكنولوجيا المتقدمة الذي نعيشه بدأنا بالإبتعاد عن الطبيعة.

إن إمساك الهواتف بين أيدينا والإنهماك في هذه الآلات يُشعرنا بالإسترخاء والسعادة تماماً كما لو كنا داخل ملجأ خاص.

في الواقع، يُعتبر الإنترنت اكتشافاً كبيراً، أداةً ظللنا نعتقد أنها محضُ خيال علمي والآن نحن نستعملها بشكل يومي!

الآن أصبحت الأشجار خيالنا العلمي الجديد.

قد يبدو الذهاب للمشي هواية غريبة ويبدو الجلوس على صخرةٍ للتحدث مع بعض اصدقائك عن أي شيء أمراً عتيقاً.

#### ٤. كيف بدأ كل شيء؟

لقد اتيتَ إلى هذا الكوكب واستأجرت هذا الجسد من الأرض الام ومن والدتك ووالدك.

ولكننا عملياً مخلوقين من نفس الذرات والجزيئات وعناصر أخرى.

يمتلك العلم كل الأدلة، وأنا اثق أنه يمكنك البحث عنها على موقع جوجل اذا اردت رؤية ذلك بنفسك.

بعد كل هذا، هذه القطعة العظيمة من الحياة مصنوعة من الحياة نفسها.

أنت قطعةٌ من الحياة! ضع ذلك في الإعتبار.

خذ دقيقة أو دقيقتين الآن لتُجري اختباراً بسيطاً.

اريد منك أن تغمض عينيك.

ركزْ على يديك ووجه كل طاقتك هناك. احسسْ بهذا الدفع العظيم.

هل تشعر به؟ إن يديك قطعةٌ جميلةٌ من الحياة تستحق منك انتباهاً اكثر. للسبب الذي ذكرته مسبقاً أننا ابتعدنا عن بيتنا الام -الطبيعة.

بالمناسبة، إنك على الأرجح تعرف أن ٧٠% منك ماء. وهذه الفكرة ترتبط بشكل لطيف مع مفهومنا عن نهر الحياة.

سيأتي اليوم الذي تشكر فيه هذا الكوكب وتُعيد جسدك إلى حيث ينتمي. فهو لا ينتمي إليك لهذا فهو ليس أنت.

لقد بدأت كنقطة ضئيلة! تناولت الطعام وبدأت تنمو. وتدرجياً بدأت النقطة بالإزدياد في الحجم!

لقد خرجت من رحم امك فقط ليتم تذكيرك بأن الحبل السري الخاص بك أصبح الآن النفس. أنت الآن تعيش في رحم الأرض وهذا هو الشيء الوحيد الذي يبقيك حياً.

من فضلك اصمت بضع لحظات لتستوعب هذا.

تحسس تدفق الاكسجين وهو يدخل انفك حاملاً الحياة لجسدك.

اشكر الحياة والكون والله.

اطلق عليه أي اسم تشاء.

إنها الهبة العظمى فلولاها لما كنت هنا!

الآن وأنت بالخارج في هذه الفقاعة السحرية التي تدعى الحياة فإنك تكتشف وتختبر أشياء عدة.

كل العناصر التي تحتاجها للنمو كانت هنا قبلك منذ أمد.

لقد كبرت بسرعة بتناول المنتجات البسيطة والطبيعية التي امدتك بها الارض كاللبن والخبز والتفاح والجزر والفاصولياء وغيرها.

إذا امسكت تفاحة وتناولتها فإنها تصبح أنت، أليس كذلك؟

إن التغاضي عن هذه الحقائق البسيطة يجعل الحياة تقتقر للعمق والجوهر.

لقد لاحظت عبر سنوات انني سمعت كلمة (ممل) تقال في كل مكان (سأعود لهذه النقطة في فصل " العقل").

أليس مذهباً أن قطعة خارجية من الحياة يمكنها الانتقال داخلك ثم تصبح انت وفي نفس الوقت تساعد جسدك على النمو؟

اضف إلى ذلك بعض الحركة اليومية والهواء النقي!

ستتولى الحياة الإعتناء ببلايين الأنشطة التي تحدث في هذا العالم الميكروسكوبي-جسدك.

ليس عليك فعل أي شيء آخر؛

كل شيء تم الاعتناء به.

إن الجسد جزء مهم منك اذ تتحدث كل الأديان عن حرمة.

الحضارات السابقة وحتى البدائية منها، عرفت أهمية الحفاظ على صحة الجسد.

لقد وعدتك أن كتابي سيكون جهداً متقدماً يمدك بالتفسير والوعي المستوحى من سنوات التهام الكتب واختبار الحياة والثقافات الأخرى.

لقد زرت أماكن والتقيتُ أشخاصاً رائعين ممن قيل لي عنهم " شر " أو " لا يجب التحدث معهم " .

تعلمنا المجتمعات أن الإلتقاء بمن لديهم معتقدات وقيم تختلف عنا يعد امرأ شريراً وخطيراً! (سأعود للتحدث بهذا الموضوع بعمق اكثر في الجزء الروحاني).

إن السبب وراء كتابتي لهذا الكتاب هو مشاركة ما تعلمته وعشته وفهمته خلال دراساتي وتجاربي، وأن اعطي أيضاً نصائح عملية على كل جزء تم الإلمام به.

## ٥. فحص الخلل الوظيفي في الجسد وطرق العلاج

انظر إلى طفل صغير، شاهد أطفالك المفعمين بالطاقة منذ ولادتهم حتى سنوات المراهقة.

إنني ارى ابنتي ذات الثمان أعوام وهي تركض من السرير بمجرد سماع صوت المنبه.

طفلي الاخر ذو الثلاثة أعوام يفعل الشيء نفسه.

كيف يمكنهما الإبتسام على الرغم من أن الوقت مبكر؟!!

لقد اعتدت أن اكون غاضباً جداً وعملياً احتجت إلى جرافة لتحملني خارج السرير.

"أنا متعب، لا اريد الإستيقاظ!"

" أين قهوتي؟! "

ما الذي تغير من الطفولة إلى الآن؟ لماذا ننام كالأشباح الميتة ونستيقظ كالموتى الأحياء؟

هل أنت مستعد للإجابة؟

## السموم

يتناول الطفل الطعام البسيط والصحي فقط: اللبن والماء والفاكهة والبطاطس والفاصولياء المهروسة وغيرها.

لذا لازال يعمل جهازه الهضمي بإنسجام لمعالجة المواد الغذائية الجيدة والصحية. أعضاؤه (كالكبد والكلى والرئتين والمخ وغيرهم) يؤدون عملهم كما اعتدتم الحياة. نحن نصل سن المراهقة و **VOILA!** من منا لم يشبع رغبته وتناول بعض رقائق البطاطس من وقت لآخر؟ (هل تتناول البعض منها الآن؟)

الشطائر الغير صحية والكثير من اللحوم والصلصات والأغذية المصنعة والمواد الحافظة.

على الأرجح أن جسدك يصرخ طلباً للمساعدة: "لأجل الله توقف! ارحمني!"

هذه هي الحقيقة المحزنة!

إننا نملاً أجهزتنا بمواد كيميائية وأغذية سامة وكنتيجة لذلك يبطء الجهاز الهضمي وتحدث اختلالات وظيفية للجسد.

فيما يلي المواد الصحية التي اود مناقشتها معك لأنها أساس شفافك.

## ١- معدتك وجهازك الهضمي

هذه المساحة الضئيلة (بالمقارنة نسبياً مع جسدك) تتألف من خمسة أعضاء، إضافة إلى أمعاء طويلة جداً وقولون. وظيفتها هي معالجة الطعام وضمان جسد صحي عامل بشكل عام.

ألم العضلات والإنتفاخ والإمساك والإضطرابات المعوية والفشل الكبدي والفشل الكلوي و تسمم الدم جميعها أمراض ترتبط بالمعدة وبصحة الجهاز الهضمي ككل.

هل تدرك الآن لماذا يمتلك الطفل طاقة اكثر منك؟

## ٢- الظهر وجمازك العضلي

تجلس خاملاً أمام تلفازك أو حاسوب المكتب لأربع أو خمس ساعات متواصلة.

تفعل هذا على الأقل ثلاث ساعات في المرة الواحدة.

على الأرجح تنهض لتستريح لعشرين أو ثلاثين دقيقة ومن ثم تعود للجمود.

تذكير لطيف: أنت كقطعة اثاث أو شيء موصول بالحاسوب.

الأم الظهر والتقلصات والآم الفقرات والفتق والآم العضلات قد تؤدي إلى عدد لا حصر له من الأعراض الأخرى.

إن الغرض من كتابي ليس الإسهاب في الطب ولكنني اتحدث فقط بما خوله لي عملي كأخصائي تغذية ومعالج للظهر من سلطة.

و لكن رجاء اسأل أي طبيب وسيوافقني الرأي.

إن الجزئين الأساسيين في أجسادنا اللذان يحتاجان عناية فائقة (وهذا تحت سيطرتنا تماماً) هما الجهاز الهضمي والظهر!

دعونا نُلخص

أنك لا تحتاج أن تعيش حياة لا تشوبها شائبة، لكنك تحتاج أن تعود للطبيعة على قدر استطاعتك.

كن طفلاً مرة أخرى!

تناول أغذية طبيعية وعضوية بقدر ما تستطيع.

من فضلك تحدث مع طبيبك اذا احتجت لأي نصيحة طبية مُحددة.

للمزيد من النصائح والتعليمات فيما يتعلق بالغذاء، رجاء اقرأ فصل شفاء الجسد.

## ٦- لماذا يجب الجسد الحركة؟

كيف يختلف جسدك عن باقي الكائنات الحية؟

هل سبق ورأيت أرنب أو نمر أو طائر يجلس خاملاً أمام الحاسوب (تماماً مثلي

الآن) لساعات، معرضاً نفسه لأشعة صناعية ضارة؟



اذهب للتمشية!

دعك من كل الصالات الرياضية الفخمة ذات الآلات باهظة الثمن وفصول  
"الزومبا" الرائعة.

لا خطأ في أن تستمتع أثناء ممارسة الرياضة ولكن بالله عليك، فقط امش!

انظر إلى شجرة واشتم زهرة واشعر بلمس العشب بين اصابع قدميك.

اعلم أنه قد يكون أمراً صعباً للبعض منكم ممن يقنطون بالمدينة- ولكنه ليس  
مستحيلاً!

إن جسدك يحتاج للتفاعل مع عناصر الطبيعة.

بطريقة رمزية -عندما تستنشق الهواء فإن الأشجار تُزفر وعندما تزفر أنت فإنها  
تستنشق.

أليس جميلاً أن تصبح أنت والغابة في تلك اللحظة شيئاً واحداً؟

ليس مكيف الهواء هو ما يمدك بالأكسجين!

بل الأشجار.

إن جسدك يحب الحركة، إنه كائن حي؛ قطعة من الحياة.

لا يحب أيّاً من الكائنات الحية من مملكة الحيوان الخمول. نحن أحياناً نقارن كسلنا  
بحلزون يتحرك في مساره أو نصف انفسنا أننا نمشي ببطء النملة!

لو أننا فقط امتلكنّا الإنضباط الصارم الذي تملكه النملة!

لقد حاولت تعليم نملة كيفية التأمل وممارسة اليوغا لكنها لم تستمع!

ككائن حي معقد يتكون من خلايا وأعصاب وأوردة وعضلات وعظام فإن كل  
العناصر الأخرى تحتاج مساعدتك.

إنه امرٌ سهلٌ للغاية، فقط امش واركض وقم ببعض التمديدات الأساسية!

هل لاحظت هرة قط؟ إنها تحب التمدد طوال اليوم.

اعتاد أسلافنا الصيد والركض وتسلق الأشجار أو الجبال.

من الطبيعي أن نكون نشيطين.

يجب أن نبذل ما بوسعنا للحفاظ على صحتنا من خلال ممارسة الرياضة البدنية.  
إن للإنترنت فائدة واحدة ألا وهي اليوتيوب.

عندما تبحث عن اللياقة البدنية وممارسة الرياضة ستجد مئات الفيديوهات  
المجانية التي يمكنك مشاهدتها في أي وقت.

اختر أي فيديو تفضله وتعلم بعض التقنيات الأساسية للتمديدات واللياقة البدنية.  
حدد روتين يومي من عشرين أو ثلاثين دقيقة والتزم به. ويفضل لو ساعة إن  
أمكن.

يمكنك أيضاً تقسيمه إلى اثنين اقصر- احدها في الصباح والأخر في المساء.

امش بالخارج بالقرب من البحر أو بالقرب من الأشجار أو الأفضل في مكان  
هادئ يسمح لك بإعادة إسكتشاف الاحساس الجميل النابع من وجودك مع نفسك.

أن تكون وحدك ليس كأن تكون وحيداً!

نخطئ أحياناً في التفرقة بين كونك وحدك والوحدة.

إن الوحدة هي حالة ذهنية من الشعور بأنه تم التخلي عنك.

تتميز بالخوف الذي يطارد الجسد والعقل (سنعود لذلك لاحقاً)

كونك وحدك يعني أن تكون مع الله ومع الكون وأن تتذكر أنك مثالي ومبارك  
بداخل رحم الأرض.

كررها كل فترة.

اقض وقتاً مع نفسك وستشعر أن الكون بأسره يتحدث معك.

”*Après la pluie, le beau temps*” مثل فرنسي

”بعد المطر يأتي الطقس الجميل” .

إننا ببساطة نحب هذا المثل لأنه صحيح للغاية.

بعد المطر، تستقر الطبيعة وتبقى ساكنة وهادئة. إذا راقبت الطبيعة فإنها قد  
تصبح معلمك.

كيف يمكنك أن تنفصل عنها وأنت جزء كبير منها؟

على قدر حب جسدك للحركة وعشق عقلك لمناقشة موضوعات مختلفة فإنه أيضاً يحتاج الهدوء والأمان والسكون.

لقد كنت في عملك و اتممت وظيفتك وكان يومك حافلاً وآمل أنه بعد قراءة هذا الكتاب يمكنك أن تدعوه يوماً جيداً.

الآن يحتاج جسدك أن يسترخي؛ فكما يحتاج الكوكب للأمطار والعواصف و الرعد فإنه يحتاج أيضاً للشمس والبحر الهادئ وازدهار الازهار والهواء النقي و غيرها. إنها دورة وكل شيء مثالي على هذا الحال.

أنت تحتاج أن تعطي جسدك استراحة صحية بعد يوم طويل.

اذهب للخارج واشعر بالنسيم البارد.

تعلم كيف تتنفس بعمق أو ببساطة كن وحدك بمكان ما لعشرين أو ثلاثين دقيقة.

حاول أن تقوم ببعض تمارين التنفس بعمق من خمسة عشر إلى عشرين دقيقة يومياً وسيؤدي هذا لإختلاف واضح.

ببساطة استلق ويديك على بطنك، دع بطنك ترتفع اثناء استنشاق الهواء ببطء. تنفس بعمق اكثر من المعتاد ولكن قم بذلك بطريقة طبيعية.

استمع لبعض الموسيقى الهادئة اثناء ذلك.

يمكن للتكنولوجيا أن تكون مفيدة إذا تم استخدامها جيداً.

يحتاج جسدك للتناغم، إنه يحتاج هذه الأدوات البسيطة.

ومع ذلك لم تسمى هذه الأشياء ادوات قبل عصر الكهرباء!

ارجع للواراء خمسة أو عشرة آلاف السنين.

لقد عرفت الفلسفة القديمة وحكمة الصينيين والهنود كل هذه القواعد البسيطة للحياة بل وأكثر منها.

لقد استمر جريان النهر ولكن اضحى لديه الآن شكل. شيئاً ما ميزك عن أي مخلوق آخر على الارض وجعلك حاكمهم.

لقد بدأت بعزل نفسك عن باقي المملكة الحيوانية ولأول مرة على الإطلاق تجرأت على التشكك في وجودك!

لقد خُلق عقلك.

## ٧. استكشاف عقلك وروحك

لقد أصبح النهر عميقاً الآن. يمكننا أن نسأل أنفسنا ونحللها.

لنغوص بعمق في الجانب الذهني.

يا لها من كرة جميلة مضيئة في السماء.

الألوان المطلية على القماش تلك هي السماء، كل شيء لامع ومثير للإهتمام.

إننا نريد استكشاف كل شيء والتعرف بأنفسنا على ملمس ورائحة ومظهر وصوت كل شيء.

هكذا تشكل عقلنا خارج مملكة الحيوان-لا تمتلك الحيوانات القدرة على التحليل وإدراك المفاهيم العليا.

إنه أمر مذهل كيف بدأت حواسنا الخمسة بتشكيل تفكيرنا الجديد.

بدأ الأمر برؤية الألوان والأشكال وإدراكهم حتى تعرفنا عليهم تماماً وحفظناهم جيداً واستفدنا من هذه المعلومة مرة أخرى فيما بعد.

إن رحلة العقل هي في الحقيقة رحلة الروح. فلا يمكنك ببساطة القفز فوقها أو تجاوزها بربط قلبك أو نفسك الداخلية مباشرة مع الحياة أو الله.

قد يختلف البعض معي في هذه النقطة.

قد يظنون أن كونك روحانياً أو إيجاد المنبع أو هذا النهر ليس له علاقة بالعقل.

أغلب التقاليد القديمة تدرك وتقدر قوة العقل. تماماً كفرويد ويونغ وغيرهم.

إن العقل هو الجسر بين جسدك وروحك.

لا يعني ذلك أن عليك إمعان التفكير أو تحليل كل شيء قد يطرأ لوعيك و لكن إذا حدث ذلك فعليك إكمال الطريق حتى النهاية.

هذه الأداة العظيمة شكلت ما نسميه الآن "بالكائن الحي"، لكنها أيضاً دمرته. للعقل قدرة على جعلك تعاني من الهلوس وسماع الأصوات وحتى يجعلك تشعر أنك تتحدث الى الله.

لقد اثبت الطب الآن أنه يمكن إعادة خلق هذه الحالة باستخدام بعض الأدوية.  
قال سيد هندي ذات مرة أن ٩٠% من خبراتنا تأتي من العقل والبقية من الروح.  
كل ما حققته وكل ما ساهم بتشكيل شخصيتك او طباعك جاء من خلال هذه  
المصفاة: "العقل".

## ٨- قوة الوعي والعقل الباطن

عندما كنا اطفالاً كانت عقولنا لوحات فارغة. ثم دخل أسلافنا وأبائنا وبدؤا بكتابة  
قصصهم الخاصة عليها. استخدم البعض منا هذه المعلومات جيداً وتعلموا منها.  
بينما كرر البعض نفس اخطائهم.

أنت تعتقد أنك تعرف نفسك الآن بسبب هذه الأداة المشار اليها ب "العقل" .  
لكن كما فهمت من الصفحات السابقة فأنت لست شيئاً محدداً.  
أنت ببساطة تكون. الباقي إختيار.

من المعروف أن العقل مُقسم إلى جزئين مختلفين، وقد اتفق أغلب علماء النفس  
على تسميتهم "الوعي" و "العقل الباطن".

كل حفنة المعلومات التي بدأت بجمعها حتى سن ٢٠-٢٥ تُكون العقل الباطن ثم  
تنتقل أنت لوضع الطيار الآلي!

إنك الآن تتعامل بناء على المعلومات التي جمعها عقلك سابقاً بلاوعي وايضا تُقلد  
السلوكيات التي لاحظتها حولك من قبل.

اذكر أنني عندما كنت تقريباً في الرابعة عشر أوالخامسة عشرة بدأت ألحظ  
ردود أفعال عنيدة من أشخاص حولي. هذه السلوكيات والأساليب جعلتني اتسأل  
ماذا كان يحدث حقاً.

أنا اثق بأن العديد ممن يقرأون هذا يمكنهم فهم ما شعرت به!

لقد كان تعرفاً كاملاً لهذه "الشخصية" الجديدة على "الجسد".

الآن لدينا طبقتين متصلتين ببعض بقوة ويتفاعلون جسمانياً وعاطفياً معاً.

إن العقل أداة عظيمة اذا امكنك مراقبتها!

راقبه ولا تتعرف عليها.

إن العقل أداة عظيمة تسمح للفكر (وليس الذكاء) أن ينمو.

هناك فرق كبير!

إن الفكر هو كيفية استخدام عقولنا لفعل أي شيء بدءاً من الرياضيات والعلوم و وصولاً إلى تقطيع الخشب والقيادة وكل أنشطة البشر الأخرى.

ومع ذلك فهو ليس كيانك الأساسي الذي يجعلك تدرك أنك أكثر تعقيداً مما ظننت!

كل شيء جيد حتى تبدأ المشاكل بالظهور.

فجأة؛ هناك خلل جديد في حياتك- نزاعات ونقاشات داخلية بين أفكارك وجسدك وخلافات بينك وبين شخص آخر ربما بالعمل أو العائلة أو المجتمع ونقاشات دينية وعقائدية.

ثق بي، لا شيء من هذا قريب من الروحانية!

طالما إنك تُتازع شخص آخر لأجل شيء ما فأنت مازلت في عقلك.

لقد سمع العديد منكم أو اختبروا القلق والتوتر والخوف ونوبات الفزع والإحباط وأكثر من ذلك. وتستمر القائمة لتحتوي تقريباً مائة حالة إن لم تكن مئتين.

لقد وضعنا في مجتمعنا تسميات لأعراض الإنسان تماماً كما فعلنا مع الأغذية والأفكار السامة والتصرفات الغير مألوفة. يمكننا تسمية ما يقارب من مئتين مرض عقلي وجدوا كنتيجة للمحن وتسببوا بـ "تصرفات خاطئة".

هل الأفكار هي ما قادتنا لهذا؟

في الواقع إن الإيمان الأعمى بهذه الأفكار هو ما قادنا هناك.

هناك فرقاً كبيراً بين الاعتقاد والإيمان.

إن الاعتقاد لا يزال يحمل ظل من التشكك مهما شعرت بقوة تجاهه. عندما تغمض عينيك وتتعمق في نفسك تجد الخوف يزعجك.

٩. ما هو العقل؟ هل هو كالدماع؟

لازال الأطباء والفلاسفة يناقشون هذا الامر لذا سأبتعد عنه في هذا الكتاب.

كل ما أعرفه من تصوري أن العقل ليس كالدماع- الدماغ ببساطة هي المحرك حيث يحدث كل شيء.

عندما تريد تحريك يديك يميناً أو يساراً، يرسل الدماغ كل الإشارات الكهربائية اللازمة للجهاز العصبي، فيقوم الأخير بالحركة بمساعدة العضلات.

لكن من اعطى الأمر بتحريكها؟ من يمكنه أن يقرر ما إذا كانت يديك ستتحرك يميناً أم يساراً؟

تخيل أنك كنت تستعد للذهاب إلى حفلة ثم في اللحظة الأخيرة تصبح غير متأكد وتقرر عدم الذهاب.

لم يكن الدماغ من اتخذ القرار بمفرده، ولكن شيئاً آخر خارجاً عنه قد قرر ذلك واعلم الدماغ بهذه النتيجة.

إن عقلك هو من يتخذ هذه القرارات. هذا "الشيء" الغير مرئ الذي لديه القدرة على تحليل المواقف هو عقلك القوي!

أنا لا أنكر إمكانية أن جزء ضئيلاً من وعينا قد يكون منقوشاً في دماغنا. ففي نهاية الامر، أليس جميعهم واحد؟

## ١٠. إختلالات العقل

من فضلك حاول فهمي جيداً هنا.

تأتي الأفكار العميقة من العبارات الرنانة والجمال التي تسمعها في كل مكان وخاصة من الأشخاص الأقرب اليك.

هذه الأفكار قد تتضمن عبارات سلبية ترتبط بالخوف والقلق والهم والإنهاك والتوجس والسخرية أو سوء المعاملة.

عندما يصعب على عقلك إحتواء هذه الافكار لشدة عمقها فإنه "سيتحطم" وسيحدث واحد من هذه الأمراض التي سبق و ذكرتها.

وهذا يشمل التوتر والخوف والقلق والإكتئاب والوحدة والأرق والإنفصال عن الواقع وحتى الجنون التام!

يبدأ العقل بإعطائك إشارات تحذيرية من خلال شعور الجسد وعبر أفكار وسلوكيات غريبة.

كلما حاولت قمعها كلما كانت الكارثة أكبر.

عليك فقط أن تتذكر- أنت لست عقلك ولست جسدك.

لقد كنت يوماً ما كالقماش النقي حتى بدأ المجتمع بزرع الآراء والأفكار المسبقة والتوقعات في رأسك.

ماذا علي أن افعل؟

انا مدرب حياة خبير ومدرب صحة وباحث، قمت بزيارة وإختبار العديد من المناطق والثقافات والأديان وأشخاص حكماء من الأراضي الشرقية العظيمة.

يوماً ما، بدأت ألاحظ أن هناك شخصاً ما هو المتسبب في أفكارنا ويمكنه مراقبة هذه الأفكار والجنون.

تحمل معي لدقيقة.

عندما تعرف أن لديك مرض خاص، على سبيل المثال: القلق الإجتماعي ويصادف أنك بين الناس فتستطيع التنبؤ بأن أعراض خوفك وقلقك ستبدأ حتى قبل حدوث الأمر.

في هذا الجزء من الثانية، من أمكنه "رؤية" ذلك يحدث؟ هل هناك شخص آخر يتعرف على هذه التأثيرات؟

في البداية سيكون من الصعب التعرف على كل مشاعرك ولكن رويداً رويداً تستطيع أن تدرب نفسك على مراقبة مشاعرك السلبية وعزل نفسك عن ذلك "الشخص" الخائف!

اتفق معك بأنه ليس أمراً سهلاً كما يبدو، ولكن الهدف هو ألا نجعل عقولنا تتحكم بحياتنا.

أن المعاناة ليست أمراً ممتعاً وخاصة عندما يطول الأمر لعدة سنوات.

لقد رأيت وتعاملت مع مئات الأشخاص الذين دمروا حياتهم بلا وعي بسبب أفكار سلبية لم تكن تخصهم في بادئ الأمر.

الآن خذ نفس عميق. أحسنت!

من أنت؟ اخبرني.



هل أنت الجسد الذي لا يعي البلايين من الوظائف التي تحدث بداخله؟  
هل أنت العقل الذي يتفاعل وينظم حياتك بناء على اساليب التقطها وأفكار سمع  
عنها مسبقاً؟

اتمنى أن تكون إجابتك "لا".

بالطبع إنه ليس طريقاً سهلاً لتسلكه بعد العديد من سنوات التأقلم وتقييد الأفكار.  
يبدأ التوتر والقلق والإكتئاب وغيرها من الحالات عندما يتجمع على العقل عدة  
سنوات من الأفكار أو التجارب السلبية.

قد يتضمن هذا نزاعات الوالدين وصور العنف والأصوات المخيفة والصراخ  
والكلمات القاسية وغيرها.

إن تجارب الجسد السلبية (كونك جُرحت أو أسيء اليك) تعد ايضاً بالطبع صدمة.  
سيقوم عقلك بجمع هذه الصور والأصوات والمشاعر ويكررها لك يوماً بيوماً  
أنت غير واعي لذلك.

يعرف البعض منكم هذه الحالة من الاوعي بأسم العقل الباطن.

أريد منك الآن أن تغلق عينيك لدقيقتين وتستمع إلى ما يحدث داخل عقلك.

هل سمعت الفوضي؟ هل سمعت تكرار الأفكار؟

على مر السنوات، اختبرت بنفسى قوة تحكم العقل الباطن.

لا يمكنني التأكيد كفاية على قدرة هذا الجزء من العقل على تحمل وقمع مخاوفك  
العميقة التي سوف تطاردك لاحقاً للأبد.

على الناحية الأخرى، نفس العقل الباطن يُمكنك من تعلم كيف تتعامل بإيجابية  
وتخلق العجائب في حياتك.

فكر به كبرنامج لجهاز الحاسوب.

تخيل للحظة أنك تُغذي حاسوباً فيروسات وبرمجيات ضارة. بالطبع سيبدأ  
البرنامج بالخلل ويصدر أصوات غريبة ويتصرف بطريقة غير معتادة.

تخيل نفس الوضع بعقلك - هذه الإختلالات هي الأم جسديك والمرض العقلي!

إننا نحتاج أن نعتني بوعينا بطريقة مثالية ونلاحظ ونهتم بكل الأفكار التي تطرأ عليه.

أسأل نفسك مراراً هذا السؤال (الذي سيساعد على نموك الشخصي):

هل اشعر بالسعادة؟

هل احيا برضا بدون إيذاء نفسي أو الآخرين؟

إذا كانت الأجابة "نعم" اذا فأنت على الطريق الصحيح.

إذا اعتراك بعض القلق عندما سألت نفسك هذه الاسئلة، فإن شيئاً ما في حياتك (افكار، صور، طعام، اصوات) غير متوازن!

## ١١ - اقوى سلوكين للعقل

في أغلب الأوقات، يعمل العقل بطريقة معينة لسبب ما!

احياناً يسحبك للوراء ويجعلك تُفكر بالماضي. واحياناً يدفعك للأمام ويجعلك تشعر بالقلق على المستقبل.

إن العقل كعربة لها حصانين: أحدهما يدفعها للخلف باتجاه الماضي والآخر يجرها للأمام للمستقبل.

إن طريقة عمل العقل تهدف لحمايتك (ليس ضدك) عبر التمسك بالماضي.

لكنك عندما تتمسك بالماضي، فهذا يعني إنك غير مستعد للسماح لنفسك بإختيار المستقبل.

إن الماضي يخلق لك منطقة راحة. فالعقل يعرف ما هو الآمن ويفضل البقاء حيث يألف. وهناك لن يكون هناك أي مخاطر جسدية أو عاطفية.

وعلى النقيض يمكن للعربة أن تقودك أيضاً للأمام وتجعلك تعيش في المستقبل المحتمل لسببين.

الأول أن يجعلك واعياً ولكن قلق أيضاً من العواقب السلبية التي قد تقع إذا فعلت أشياء معينة.

ماذا لو طردني رئيسي اذا واجهته؟

ماذا لو اکتئبت إذا عشت ببلد اخر؟

الآف (ماذا لو) و(ربما) ستظهر لمحاولة إيقافك.

إن الوظيفة الطبيعية للعقل هي حمايتك، ومع ذلك فعندما يشلك أنت وحياتك كلها فهذا يعني أنك تمنحه الكثير من السلطة سواء طوعاً أو كرهاً.

السبب الثاني هو جعلك تكره وترفض وضعك الحالي.

عندها يبدأ العقل بخلق أو هام ويعطيك تلميحات حول كيفية خلق حياة أفضل، مغرياً إياك.

إنه يثبطك بشأن الحاضر ويواسيك بالتفكير في مستقبل لا وجود له بعد.

وربما لن يأتي أبداً اذا سمحت بإستمرار هذا الذهاب والإياب دون أي تصرف حكيم.

• من فضلك ارجع إلى جزء تقنيات شفاء العقل وتخطيط الهدف في نهاية الكتاب.

قبل أن نقفز إلى الجزء الاخير من رحلتنا معاً، اود منك أن تفهم أن عقلك ليس عدوك. إنه صديق عزيز ولكنه يبالغ في حمايتك.

يجب أن تستخدم عقلك بحكمة ولا تسمح له أن يستخدمك!

يقول أوشو: "إن العقل عبء جميل ولكنه سيد خطير".

أين الدليل على هذا؟

احص عدد الحروب في المائة عام الماضية.

هل تعتقد أن عقولنا كانت العبيد أم السادة؟

كل فكر وكلمة وصورة وصوت وطعم يجب أن يتم قبوله بجسدك وعقلك وروحك بحذر واستنباط جيد.

هذه النصيحة لا تهدف لبث الذعر في قلبك ولكن لمنحك السلطة وجعلك سيد قراراتك!

والآن حان وقت الغوص في هذا النهر!

هل أنت مستعد؟

هنا حيث يحدث كل شيء!

لا اعلم عنك ولكنني سأدخل.

أريد الغوص والشعور بالماء لنصبح واحداً مرة أخرى، اريد السباحة حتى أصل للمحيط.

النهر هو البيت؛ لقد كانت تلك نزهة.

## ١٢. نفسك الروحانية

يمكنك التوقف عن القراءة هنا إذا وصلت المغزي. أخيراً إنه "أنت"، الوعي والإدراك الخالص.

أنت الروح، الكلمة الغير مرئية، الواحد والجميع، اللغز في كل البشرية والكائنات الحية.

منذ فجر التاريخ، عذبت كلمة "الروح" البشر.

أريد أن اعرفك الآن على الطبقة الثالثة والتي تعتبر أساس التفسير لدى كل الأنبياء والفلاسفة والحكماء والمسيح ممن حاولوا فهم وتفسير الروح.

لم يتم نقلها بسهولة، إنها قوة غير مرئية و"شيء" لا يوصف ولا يمكن ترجمته لكلمات.

في التراث اليهودي والمسيحي والإسلامي ، تعلمنا جميعاً من الكتب المقدسة أن الله هو الخالق الذي صنع كل شيء ومنحنا اشكالنا وارواحنا. هذه الأرواح لها غاية أخرى بعد أن تغادر هذا المكان الترابي.

في التقاليد الشرقية كالهندوسية واليوغا والبوذية والطاوية ودين السيخ تجد أن المبدأ يختلف. على الرغم من ذلك ففي لب كل مذهب الجوهر واحد.

لقد تعلموا أن يروا ويختبروا الحياة كأنها جميعها جزء من الله، أو كما يسمونها "وحدانية".

إنه ليس مخلوقاً أو كائناً خارج العالم المرئي أو غير المرئي.

لتبسيط الأمر قليلاً، إليك مثال.

البشر والأشجار والصخور والطيور والجبال والأرض والكواكب والقمر والنجوم والافكار والعقل كلها أجزاء من الله.

لن أسهب في هذه النقطة كثيراً فهذا الكتاب ليس عن السنن الروحية المختلفة. ولكنه نقطة بداية جيدة لإختبار مبدئين أساسيين لأهم صنفين من البشر ممن يتبعون أدياناً معينة.

الجزء الثالث يشمل الأشخاص الذين يصدقون العلم والأشياء المدعومة بدليل واضح للعين.

يقول هؤلاء الناس أن كل سلوكياتنا ومميزاتنا وسمات شخصياتنا تنتهي بموت الجسد.

في هذه الحقبة، هناك إنقسام كبير بين هذين الصنفين من الناس: الملحد والمؤمن. من المستحيل تقريباً كسب نقاش مع الملحد. سينتهي النقاش دائماً بطلب واحد: أرني الدليل.

وسيتبع هذا غالباً تعليق ساخر مثل "هل توفيت أنت وعدت للحياة؟".

لا تحاول التحدث معهم عن الكتب المقدسة فهم لا يؤمنون بها لذا لا توجد فرصة. ستبدأ معركة لا نهائية سيحاول فيها المؤمن إقناع الملحد بوجود الشيطان والله والجنة والنار.

عندها سيعود الملحد ليقول أن هذا كله في عقل المؤمن.

هذا النوع من النقاشات هي أساس الحروب والجنون والإنقسام بين البشر.

لا يعني ذلك أنه عليك الإستسلام ومزج كل الأشياء معاً بدون بعض المنطق وبالطبع الحدس!

أو التجربة الشخصية.

بالتجربة أنا أعني إختبار أشياء تتخطى ما قد تم إخبارك به وتتخطى المدارك الحسية الخمسة.

## عودة الى رحلتنا.

لقد بدأنا جميعنا من مكان ما أو من اللامكان. كلاهما نفس المعنى ولكن وجهتنا نظر مختلفتان.

أين بدأ كل شيء؟

كل الخلق نبع من هذا الفراغ المذهل- الإتساع المذهل للكون- حتى الأرض فهي جزء ضئيل في هذا العالم الشاسع الغير محدود.

فجأة أنت هنا -لقد اخذت نزهة قصيرة من أعضاء والدك التناسلية إلى رحم امك- وأضحى هذا "الشيء" أنت.

حتى الآن، لا يستطيع أحد أن يشرح بشكل كامل أين بدأ كل شيء. أو كيف انتهى هذا التحول السحري بمخلوق متطور تماماً ولحياته معنى.

بالطبع- سيعطيك الأطباء والعلماء والباحثين العديد من الإجابات.

على سبيل المثال : "إنها جينات الحمض النووي"، "إنها ذرة"، "هذا جزيء"، "إنها عملية طبيعية" أو "هكذا تعمل الخلايا".

و بالطبع، لقد اثبت العلم في هذه الأيام أن لديه معرفة مذهلة بطريقة عمل الأشياء.

حتى أننا بدأنا بقولية وخلق مخلوقات مشابهة لتلك التي نراها على الكوكب و تدخلنا في الطبيعة.

طبعاً لقد تطور البشر إلى درجة عالية من الفهم وحصلوا على أدوات لإحداث تدخل طفيف ولنسخ ولصق ما تصنعه الطبيعة.

و لكن هل نحن على درجة عالية من التقدم كما نعتقد؟

ليس صحيحاً.

للآف السنوات بل وربما لعشرات الآف حاولنا الانتقال لكوكب آخر ولكننا لم ننجح.

وماذا عن بلايين المجرات التي لم تكتشف بعد؟

اعذرنى، ولكن هنا يعجز العقل المنطقي.

نعم، لقد اكتشفنا الذرات والإلكترونات والبروتونات وغيرها. ولكن أيستطيع أحد ان يخبرني ما الهدف منهم؟

ما معنى الذرة؟

ما معنى الميلاد والموت؟

ما الغرض من كل هذه العظمة وهذا العالم الميكروسكوبي؟

إننا نستطيع أن نشير ونطلق أسماء ولكننا لا نعلم ما الغرض من هذا.

بهذا السؤال في عقلك، ادعوك أن تضع هذا الكتاب جنباً واقض خمس دقائق صامتاً.

دع كل شيء.

دع عقلك ووجودك وجسدك يتوجهوا بك إلى حيث يشاؤون.

اقض خمس دقائق صامتاً.

الآن ونحن نعي أنه لا إجابة لهذا السؤال، يمكننا أيضاً فهم أنه كان من الصعب إدراك ما حاول الأنبياء والخبراء والعديد من المستنيرين المغمورين إخبارنا به.

القليل منا تقبل هذا الأمر بسهولة.

وذلك لأن رسالتهم ليست فكرية ولكنها تجريبية. لا تتبع من منطقهم ولكن من تجاربهم.

يمكننا جميعاً أن نرى أنه بدأ من اللامكان ولكنه قد يقود إلى مكان ما.

هل يستحق الأمر الشروع في هذه الرحلة؟

دعني أسالك السؤال المعاكس.

هل يستحق الأمر جمع الثروات والقيام بإحتلات شخصية أو وطنية وجمع كل الأشياء المادية والسعي للوصول لمناصب عليا بالمجتمع وكل هذا سوف يختفي بالنهاية؟

بعد أن تشتري سيارة أحلامك؛ هل سيكون ذلك كافياً؟

بمجرد شرائك لأجمل بيت أو فيلا، هل ستشعر بالرضا؟

سيكون هناك دائماً سيارة جديدة أو فيلا جديدة تغريك.

لو اعطيتك القمر، ألن تطلب مني المريخ؟

لنلاحظ هذه النماذج؛ يبدو أن شيئاً ما بداخلنا قد ضل.

يظن العديد منا أن الحصول على المزيد والمزيد من الأشياء سيشعرنا بالسعادة في نهاية الرحلة.

ما نكتشفه حقاً في نهاية الرحلة أن الطريق لا يتوقف أبداً.

ما تلك الرغبة التي عُرسَت في كل كائن حي التي باستمرار تريد المزيد والمزيد؟

لقد رأينا أناس يملكون كل شئ ومع ذلك يحسدون المتسول على ابتسامته.

أن البحث عن الحقيقة المطلقة هو السبب الذي جاء بك هنا.

إنه البحث عن روحك.

أنا لست ضد الاستمتاع بالأشياء المادية الدنيوية، ولست أيضاً ضد الطموحات الكبيرة.

لكن عندما يكون هدفك هو الحصول على جزء من هذا الذكاء العالمي، الذي يمكنك تسميته الله أو التاو أو المطلق أو المصدر أو كما أسميه أنا المحيط عندها سيحدث إزدهار بداخلك.

لقد كنت وستظل دوماً هناك. أنت فقط تُغير الأشكال.

لربما تتسأل "ألا نتكون من ماء وجزئيات وذرات وأعضاء وأكسجين؟"

إننا كوكبنا!

وما هو كوكبنا؟ كوكبنا هو جزء من مجرة.

وما هي المجرة؟ إنها جزء من الكون.

نعم، إننا واحد. لقد تجزئنا إلى ملايين الفئات الفرعية ولكنها انضمت لواحد.

على الأقل تُقر الفيزياء الكمية أننا جميعاً نتكون من ٩٩.٩٩٩٩% ضوء.

الآن هل تشعر بالوحدانية؟

هل تفهم كلمات المسيح " أنت ضياء العالم"؟



لقد علم الأساتذة هذا بدون إمتلاك مختبر مجهز بالكامل.

الروح هي، كما تكون أنت ببساطة.

إنه أمر لا مفر منه وهو مصدر كل الإبداعات.

هل يمكنك رؤية أشعة هاتفك النقال بعينيك؟ لا، لا يمكنك.

لكن يمكنك سماع وإصدار اصوات.

لماذا تتوقع أن "تري" روح؟

ببساطة فإنها أشعة الضوء التي تربطنا جميعاً معاً!

نحن جميعاً وعي واحد، جميعنا مرتبطون ببعضنا البعض.

هل هذا صحيح أم لا؟

كف عن التساؤل واسمح لعقلك العنيد أن يستوعب جمال الحياة .

ليس هنالك سؤال من البداية.

ولا يعني ذلك أنه ليس هناك إجابة ايضاً.

عندما كنا أطفال كان من حقنا أن نسأل ونستفهم ونتشكك في كل شيء، ولكن عندما يصل الإنسان للنضج الروحي فأن التشكك يختفي. بالعكس، إننا ننتظر الإجابة.

ليست هناك حاجة لكلاهما معاً.

مهما كان ما تفكر به فقد تم بالفعل.

لقد تم بالفعل.

بمجرد تقبلك لهذه الظاهرة الغامضة ستبدأ "المعرفة". هذه المعرفة ليست فكرية ولكنها روحانية.

يجب أن تتحلى بقلب شجاع لتقفز بإيمان تام، وإن لم تكن قد وجدت صداك أو حقيقتك بعد فلا بأس أن تبحث من البداية.

كل ثقافة وكل ميراث يمتلك جزء من الحقيقة ولكن لا تقودنا الطرق المغلقة أو الكلمات المعادة إلى أي مكان.

بالطبع هناك العديد من الأنهار ولكن جميعها تقود في النهاية إلى محيط واحد.  
للإستفادة من المجهول عليك التخلص أولاً من المعروف.

افرغ عقلك في "الحس التحليلي الجيد".

سيُخبرك بعض رجال الدين المزعومين أن إفراغ العقل هو من عمل الشيطان.  
إنهم يستمرون بمقاتلة شياطينهم ويدعوك تتعامل مع شيطانك.

هكذا يجب أن تتعامل مع من يديرون مثل هذه النقاشات.

مرة أخرى اريد أن اؤكد عليك أنك لست مضطراً لتصديق الكلمات التي اخبرك  
بها ما لم تختبرها بنفسك.

من المهم أن تجد طريقك وتستفيد من المسار الطويل الذي سلكه الحكماء على  
الأرض من قبلك.

إن كانت رؤيتك ضبابية فتسلق وتسلق حتى تجلس فوق أعلى تل. عندها ستكون  
السحب اسفل منك.

ستشعر بالشمس وتلاحظ الفوضى في مشهد الحياة الجميل.

من المجهول يولد كل المعروف.

سيمدك جزء النصائح والخطوات في " النفس الروحانية" بطرق جديدة عديدة  
لإكتشافها.

اخلق غيرهم إذا لزم الأمر.

والآن، وأنا اضع قلبي في هذا الكتاب الصغير اتمنى أن اكون قد استطعتُ منح  
بعض الوضوح لمن يشعرون بالضيق.

لازلت ابحت بنفسي، فالرحلة لا تنتهي .

و لكن في الوقت ذاته، أنا اعرف أنه هنا الآن وحالاً!

## ١٣- علاج نفسك جسمانيا وعقليا

نصائح عملية لكل دعامة (الجسد والعقل والروح)

الجسد ( الصحة و العافية )

كل التقاليد القديمة والحديثة تستخدم هذه العملية البسيطة: التخلص من السموم! الثقافات القديمة واغلب التقاليد اعتمدت في تطهير جهازها الهضمي على شكل من أشكال التخلص من السموم بالفاكهة والخضروات. لا يمكنك استعادة جسد صحي يعمل بكفاءة بإضافة بعض المواد الكيميائية ( ما لم تكن تحتاجها بشكل عاجل) أو بإتخام نفسك ب مكملات غذائية شائعة الإستخدام. كن كالأرنب لمدة اسبوع أو اثنين، تناول فقط الخضروات وكميات قليلة من الفاكهة. بالنسبة لمن لديهم معدة حساسة عليكم محاولة تناول الارز البني عندما تكونوا جائعين.

إن لم تستطع الإلتزام بهذه الحمية لتلك المدة الطويلة فعليك محاولة التخلص من السموم بسرعة عن طريق عصير الفاكهة والخضروات ليومين أو ثلاثة.

وصفة سريعة و آمنة:

قم بعصر وخط

١ تفاحة

٣-٤ جزر

نصف ليمونة

١ جذر الشمندر متوسط الحجم

مكعب ١ سم صغير من الزنجبيل الطازج

بعض الخضراوات الورقية الخضراء

الخطوات:

ضع التفاح أو الجزر، جذور الشمندر مهمة لأنها مفيدة لكبدك (كبد سليم = جهاز صحي).

وبالطبع كأغذية قائمة بذاتها فالأناناس والبرتقال والخضر الأخرى كالخيار والبقდونس رائعين أيضاً.

جد كتاباً جيداً عن العصير البسيط (التخلص من السموم) واتبع هذا المنهج شهرياً لمدة يومين أو ثلاثة.

فقط تناول كوبين من العصير يومياً وتناول الخضروات. إن كنت جائعاً للغاية فتناول بعضاً من الارز البني!

سيسمح هذا لجسدك بالعودة لحالته المستقرة (الحالة المستقرة هي محاولة الجسد الحفاظ على بيئة داخلية ثابتة متوازنة).

ثق بي فإن جسدك لا يطلب منك الكثير. هو لا يريد ٧٠٠ حمية غذائية (يجب أن اطلب منك إستشارة طبيبك إذا كان لديك خلل جسيم في بدنك).

لا يحتاج جسدك إلى الطعام الفخم أو وجبات غذائية فاخرة، كما يفهم الطفل جيداً اساله عن طعامه وشاهد ما يأكله.

فهم بسيط لكيفية انشاء نظام غذائي مثالي :

لن أسهب في الحديث عن النظام الغذائي النباتي. يجب أن تستمع لجسدك وليس للأخرين!

استعمل إدراكك وجرب أشياء مختلفة وابتكر سعادتك ونظامك الخاص.

لمساعدتك على استعادة جهاز هضمي مثالي يعمل بكفاءة (الذي سيساعدك بدوره على التخلص من ١٠٠١ حالة مرضية):

١- تجنب الخبز

٢- تجنب الملح والسكر (بدلاً من ذلك تناول الطعام الذي يحتوي على هذان

الاثنان كمكونات طبيعية).

يمكنك نشر بعض ملح الطعام على غذائك اذا اشتدت رغبتك للملح. ولكن هناك بالفعل تركيز عالي من السكر في العديد من الفواكة والخضروات فلا عذر لديك لتضيفه الى طعامك.

تأكد من الحصول على البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات.

أتذكر كيف كان الامر بالمدرسة؟

البروتين: الفاصوليا والأسماك والدجاج واللحوم بإعتدال والبيض واللبن لهؤلاء الذين لا يعانون من حساسية تجاهه.

الكربوهيدرات: الارز البني (لا يسعني التركيز كفاية على الفوائد الصحية الارز البني) والبطاطس والشوفان (يمكنك استخدامه مع حليب اللوز أو حليب الارز).

الفيتامينات: تتضمن الفواكه والخضروات (قائمة الخضار والفواكه لا حصر لها).

حاول اختيار فاكهة الموسم وتجربة أشياء مختلفة!

منشطات الدماغ: المكسرات والبذور (لمن لا يعاني من الحساسية).

يجب أن تختفي معظم حساسيتك عندما تبدأ بالتخلص من السموم بانتظام.

خطة بسيطة

الصباح:

اللبن

الحبوب العضوية

الموز و فواكه أخرى

البيض

الزبادي

الخضروات

إذا كنت جائعاً قبل الغداء فلن يضر تناول موزة أخرى أو اثنتين .

## الغذاء:

الارز البني مع أي شئ كالفاصوليا أو السمك أو الدجاج أو الجمبري أو الخضار المطهي البخار.

بروتين بسيط (الأسماك+ سلطة) وبعض الكربوهيدرات الصحية (الأرز أو البطاطس).

## العشاء:

ابدع بإستخدام ما اعطيتك في قائمة الافطار والغذاء. حاول تقليل كمية الكربوهيدرات في وجبة المساء.

تأكد من شرب اثنان أو ثلاثة لتر من الماء يومياً على حسب نشاطاتك.

السبب في أن تكون الأشياء بسيطة هو أن تدع جسدك وحده!

دعه وحده، امده بهذه الاطعمة البسيطة الشافية وستقوم الحياة بالباقي عبر ترتيب الفوضى التي فعلتها على مدار السنوات بسبب تناول المواد الكيميائية.

إذا اردت أن تغش في البداية، فيسمح بمرّة واحدة في الاسبوع.

واخيراً، لقد انتهينا من الطعام! كلما عقدت الأمور كلما سهل عليك الإستسلام.

سترى في الفصل الذهني ، كيف يلعب هذا الجزء دوراً في استردادك لعافيتك و رضاك عما تفعله.

الحصول على حمية غذائية دقيقة ومُعدة بعشرات المليمترات والسنتيمترات والجرامات مع مئات المكونات لتتناولها أمراً لن يدوم طويلاً.

## حركة ومرونة الجسد(محاربة المرض)

لن اتوقف ابداً عن نصح الناس بزيارة اطباء العلاج الطبيعي للعمود الفقري والعظام لتقويم ظهورهم.

لا تتردد في البحث عن مختصين آخرين لالأم ظهرك ولكن من منظوري فهؤلاء من أوصي بهم لكي تستمتع بأفضل الممارسات الصحية.

لماذا الظهر؟ لأنه حبلك الشوكي.

يتصل الحبل الشوكي بالدماغ ويقارب في محيطه اصبع الإنسان؛ ينزلق الحبل الشوكي للأسفل من الدماغ إلى منتصف الظهر وهو محاط ومحمي بالعمود الفقري.

لا يمكنك الحصول على جسد صحي دون الحصول على عمود فقري وظهر صحيحان.

لا يمكنني التركيز كفاية على أهمية الحفاظ على معدة صحية.

بالطبع بعد التخلص من السموم ستبدأ برؤية الطعام كوسيلة لتغذية جسدك وليس لتذوق اطنان من الأطعمة الغير صحية.

عليك بتدليك معدتك؛ افركها باصابعك بلطف.

في الواقع، إن مد الجسد عبر استخدام تمارين الإمتداد الأساسية والإنضمام إلى فصل يوغا أساسي لشيء عظيم لصحتك.

في النهاية فإن جسدك يحب الاكسجين والدورة الدموية الجيدة.

ينصح بثلاثون دقيقة لممارسة الرياضة يومياً، سواء كنت تفضل المشي أو الركض أو السباحة أو الذهاب لصالة رياضية.

ببساطة اترك الدم يتحرك ودع المواد الغذائية الجيدة تصل لأماكن صعبة.

ما لم يكن لديك حالة صحية شديدة تتطلب استشارة طبية قبل القيام بتدريبات جديدة، فإن كل ما تحتاجه هو البساطة.

ابق الامر بسيطاً:

١- كل قليلاً، عش طويلاً!

٢- تحرك وزود مرونتك

٣- مارس الرياضة لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة يومياً.

رجاء قم بزيارة موقعي لقراءة المزيد من النصائح المذهلة من المحترفين والكثير الكثير.

[www.jadmehanna.com](http://www.jadmehanna.com)

في هذا الفصل، أود أن استعرض بعض الموضوعات التي غالباً ما يشار إليها بالمفاهيم الخاطئة. إنها موضوعات وأفكار تبدو بسيطة ومع ذلك فقد تكون محيرة للعديد من الناس.

المفاهيم الخاطئة هي غالباً مواضيع غامضة أو راسخة في مجال الحياة المتطور باستمرار. لهذا السبب قد يخطأ البعض بشأن شيء ما ويمضوا في الحياة بمفاهيم خاطئة مما يجعل حياتهم صعبة.

هؤلاء أشهرها :

### ١- إنتفاضة حقوق المرأة في جميع أنحاء العالم

صحيح إن حملاً ثقيلاً وضع على النساء لعقود.

حتى الآن اثبت التاريخ أن الرجل كان مدفوعاً بنزاعات وقوى قسرية وحرب فقط لإثبات أنه هو الحق أو أن ايدلوجيته هي الصحيحة.

ولكن اذا نظرنا بعمق اكبر لوجدنا أن مجموعة أفراد من النخبة من جميع انحاء العالم في العصور القديمة فقط كانوا يُهيمنون بسرية بالأنا الاعلى؛ وأن رجال ونساء هذه البلاد كانوا يشجعونهم على التصرف بهذه الطريقة.

الجيوش والمجموعات والأشخاص هم على الأغلب تابعين للقادة الرئيسيين السريين. قرارات هؤلاء القادة غالباً ما كانت مدعومة بزوجاتهم!

غالباً الزوجة أو الشريك يمكنها تحريف فكرة الرجل ببساطة عبر استخدامها لإقناعها الانثوي (ليس شيئاً يستهان به).

لا يعني ذلك أن النساء لم تكن مُستضعفات لعقود.

لكن لننظر لما يحدث الآن. إن حقوق المرأة والطريقة التي تتم المطالبة بها تميل بالتوازن ببطء إلى الجانب المدقع. تسترجع النساء ببطء الجانب الرجولي، ولن يقود هذا الأمر حتماً إلى وضع صحي.

بنتبع وسائل التواصل الاجتماعي والصحافة وغيرها من المؤسسات نستطيع أن نرى بوضوح أن النساء تجمعن الكراهية وتطالبن بحقوقهن بالقوة (لا اعني بالحروب...حتى الآن).



بالطبع، إن المرأة بصفته إنسان طبيعي مساوي للرجل يحق لها أن تصبح أوتحقق أي هدف ترغب فيه.

لكن هل تعي أغلب النساء قوة مساواة المرأة بالرجل؟

احراز التقدم عن طريق استرجالها الانجراف ١٠٠% بعيداً عن الاسرة سيخل بالتوازن مسبباً فوضى تامة.

لا يرضى العديد من الرجال هذه الأيام بسلوك المرأة ويرونها تصرفات غير منطقية وذكورية والعكس بالعكس، فالرجال يكتسبون سلوك انثوي.

بغض النظر عن وجهة نظري في المثلية الجنسية ولكن أغلب هذا الإرتفاع يرجع إلى الخلل الكبير في التوازن بين الطاقات الانثوية والذكورية.

لنتعمق أكثر في جذور المشكلة.

يجب أن يكون لدى كلاً من النساء والرجال توازن بين الطاقتين الأنثوية والذكورية، كلاً على حسب نسبته الشخصية.

أنا لا أرى الفلاسفة أو الفنانين أو الكتاب أو الموسيقيين أو الرجال المثقفين اليقظين مشكلة. اذا ما هي المشكلة؟

ما سبق يُحتسب كموهبة وإبداع وإدراك وحساسية بالحياة.

لحسن الحظ، يستطيع الرجل الحفر بعمق في جانبه الانثوي مع الحفاظ على جانبه الذكوري بشكل صحي.

وبالمثل ينطبق الأمر على المرأة عندما تكتسب وعياً بأغلب الموضوعات، ليس فقط من خلال الظروف الخارجية (وظائف، شهادات، مناصب وغيرها) ولكن أيضاً بالإبداع والإدراك والإحساس بالحياة والتوغل بعمق إلى دواخلها الحقيقية.

عندما يدرك كلاهما أنهما في الأساس واحد وأن عليهما معرفة كلا الجانبين سيستقر كل شيء بمكانه. سيحدث هذا باليقظة والإدراك وليس بالمناصب والشهادات والسلطة.

سيحدث فقط من خلال إستعادة التوازن الصحي في المجتمع.

إن كانت المرأة لاتزال تستمتع بتفردتها في كونها أم وامتلاكها جسد خارق يمكنه خلق طفل فعليها أن تعي أنه لا يمكنها العمل ٧/٢٤ كالرجل.

ومع ذلك إذا قررت أن تتعامل مع المجتمع وتعمل وتحسن من نفسها فعليها معرفة ان القيام بكلا الأمرين ليس باللعبة السهلة.

بهذه الطريقة، التوسط في السلوك سيوازن مشكلة الذكورة والانوثة المتطرفة التي تُخل بالمجتمع.

لا ترتبط الذكورة أو الانوثة بالجنس الآن وهو ما يسبب الحيرة. فيبدو الأمر أن النساء يكتسبن الكثير من الحقوق ولكن على المدى البعيد ستعود العملية للكشف عن اخطاء الذكورة مجدداً.

المفتاح هو تحقيق الوضوح والتوازن وليس القيام بالنزاعات من قبل الجنس الآخر.

## ٢. قانون الجذب- الخرافة والمفاهيم الخاطئة

منذ عام ٢٠٠٠ و حتى الآن، فجر فيلم " السر " هذا الموضوع لأبعد مما يتناسب معه.

من منا لا يريد أن يجذب الفرحة والسعادة والثراء والنجاح وغيرها من الأشياء الإيجابية لحياته؟!!

لن اتعمق في المنطق العلمي أو الإدعاءات المنقسمة. يقول البعض أن الأمر كله نفسي ويحاول آخرون إثبات أنه يتعلق بالنتقاط موجات وأفكار منبعثة من عقلك.

دعنا نتذكر هذه الحقيقة البسيطة أولاً: عندما تمتلك شيئاً مثل سيارة (لنفترض أنها مرسيدس) فجأة بعد قيادتها لأول مرة تشعر أن جميع الناس ابتاعوا مرسيدس أيضاً.

الحقيقة أنك كنت تبني هذه الصورة الذهنية لأسابيع وربما لشهور قبل شرائها. وفجأة بعد شرائها تنصدم تلك الصور مع الواقع ( بعد رؤيتها) ويبدأ عقلك بتضيق مفهومه لما كنت تحاول قمعه حتى ظهر.

لذا فأن التركيز على ما تريده حقاً هو مفتاح نقطة البداية.

ومع ذلك فقبل أن تعرف ما تريد، يجب أن تعرف ما لا تريد!

ابدأ بوضع قائمة بالأشياء التي لا تحبها ولا تريدها أو تكرهها. ابدأ بمراجعة كل عبارة لإكتشاف الجانب الإيجابي بها ومعرفة المزيد عما تريده.

عندها سيكتسب عقلك الوضوح.

سيعمل عقلك لصالحك وفجأة ستتجاوز جميع الأفكار والمشاعر والأفعال لتظهر للوعي والعقل الباطن ولتحصل على فرص أكثر وظروف أفضل، يحدث هذا باستخدام المعرفة والمنطق وإتباع ما ترغب فيه .

رجاء أفهم أولاً أنه ليس عصا سحرية معها تذكرة اليانصيب.

راقب وظيفتك وإمكانياتك وضع الاحتمالات المنطقية للتوسع ثم طبق أي تقنية تريدها.

كموسيقار فقد فعلت ذلك عدة مرات!

معرفة أنه بأمكنني الحصول على وظائف مختلفة وطلب ميزانية ضخمة (بالرغم من أنني لربما لم ارسل البريد الالكتروني المناسب لشخص معين) تسبب في ظهور قانون الجذب.

اتذكر في عام ٢٠٠٧ كان ظهوري الأول نتيجة لتركيزي على كسب ١١٠٠٠ دولار.

استخدمت التخيل وتكرار عبارات إيجابية والتأمل هادئ. ظللت اتخيل أناس يطلبون مشروع علي هذا المستوى من التكوين.

وفجأة بعد اسبوعين من التدريب اليومي تلقيت مكالمة من طرف ثالث لاحظ عملي من خلال شخص آخر وعرض علي مشروع ب ٦٠٠٠ دولار. بالطبع كنت سعيداً ولكنني كنت لا ازال مُتشكك في قانون الجذب. ومع ذلك اكتشفت في اليوم التالي أن نفس المشروع قد طُلب حصرياً لكل وسائل الاعلام و ارادوا ان يدفعوا لي ٥٠٠٠ إضافية.

إن لم يكن هذا هو قانون الجذب في العمل، فماذا يكون؟

منذ ذلك الوقت، ظهرت أشياء أخرى سواء في محيط العلاقات والصحة والمال وغيرها.

لذا فهو في نهاية الأمر مزيج من نية ممزوجة بالمنطق وتوقيت مجهول وربما جذب افكار من عقل لآخر.

إن لم يكن هناك أي مهارات أو استعداد لأي وظيفة فمن المستحيل تقريباً أن تجلس و تجذب ٥٠٠٠٠ دولار.

ما هي إحتتمالات أن يدخل شخصا ما حياتك ويعطيك ٥٠٠٠٠٠ دولار دون أن يطلب شيء بالمقابل؟

لكن إن استطاع المرء أن يتصور ويتنبأ بمكانته ويكتسب مهارة جديدة ويعد لعمل فعندها سيعمل قانون الجذب لصالحه.

تخيل فكرة- اشعر بها، ابحث عن المهارة المطلوبة لتحقيقها، اطلب المساعدة (سواء من الكون أو الله أو الطاقة)!

لا تقيد نفسك، حررها!

### ٣. الجنة و النار- التقدم بالعمر

ربما كان هذا أحد اهم الموضوعات التي استطلعتها البشرية.

بعض منكم أيها القراء قد ينكرون هذه القضايا الآن، لكن انتظر حتى تبلغ عمر الخمسين أو اكثر! سيعود إليك هذا الموضوع بقوة كاملة لذا عليك الإستعداد.

البعض يقلق من هذا الأمر الآن ويخشى عواقبه.

الغرض من هذا الكتاب هو توضيح أن هناك محيط واحد ولكن العديد من الأنهار. لا يوجد طريق واحد حصري اذا ضللته ستذهب للجحيم.

هذه الإزدواجية في التفكير قد تقود عقل الانسان وجسده وروحه إلى الدوران في حلقات و من ثم خلق كل أنواع المشاكل.

لقد اوضحت بالفعل أنك خلقت بعقل فارغ وتم ملأته بأفكار وصور وكلمات حتى أصبحت منقوشة بعقلك.

إذا ماذا يعني هذا؟ يعني أنك تخلق عقلك الخاص وجحيمك.

يثق كلا من العقل والجسد بأفكارك ثقة عمياء لذا انتبه ماذا تطعمهما.

لنفترض بغرض التفسير أن هناك إله من الصعب ارضاؤه وجشع ولا يسامح بل وربما (متقلب المزاج) .

إذا اخطأت سيعاقبك ويحكم عليك بالجحيم.

يعني هذا أنه في أي حال فإن هذا "الإله" الخالق يمكنه فعل ما يشاء إن كان كما تظن أنت (خالق يجلس على كرسي يستمتع بلعبة النار والجنة).

لن أمعن التفكير في الكرامة والروح وغيرها من المبادئ والفلسفات، لكن عليك ان تفتح عقلك وتتخلى عن نفسك الزائفة والأنا وعندها سيأتي اليك الصلاح ولا شئ سواه.

لا يوجد كائن حي يستمتع بتعذيب نفسه إلا اذا كان مريضاً عقلياً.

لذا إذا تمنى كل إنسان الخير للآخرين كما يتمناه لنفسه لن يحدث سوى الأمور الجيدة.

يمكنك البحث والحفر بعمق في الداخل! ربما تلمس فقط المجهول أو تكتسب معرفة عظيمة تتخطى الحواس الخمسة.

إن كنت لا تعلم، فلا فائدة من الخوف من إله متقلب المزاج لأنك مهما حاولت فلن تستطع ابداً إرضائه أو إرضائها.

ولكن إذا امننت أنه مدرك لكل شيء ومحب ويثق بافعالك ونواياك.

إن استعادة نفسك امرأ اعاقه كل أنواع التخريب المجتمعي ولا تقلق بشأن الجنة والجحيم.

#### ٤. الحرية القصوى والبحث عن السعادة

لقد تعمدت كتابة أن السعادة عملية بحث، لأنها ليست الهدف النهائي.

ربما كانت الحرية هي الهدف الأسمى أو إدراك طبيعتك السماوية. لكن السعادة ليست النتيجة النهائية. بالأحرى إنها الحاجة لتحقيق نفسك.

استمتع بكل لحظة.

قد تبحث عن الفرحة والنعيم ولكن كونك سعيداً يرتبط غالباً بأفكارك ومزاجك ومشاعرك وهرموناتك.

ماذا أريد من الحياة؟

إنه سؤال نسأله جميعاً.

الهدف الأسمى هو إيجاد الفرحة والنعيم وفهم أنفسنا فهماً يتخطى العالم المادي ويدخله في الوقت ذاته.

ربما السلام هو الهدف الاسمى.

هل يمكنك أن تأكل دون أن تكون مطمئن؟ هل يمكن أن تحقق أي انجاز دنيوي دون ان تكون مطمئن؟

كونك حاقدًا او تحمل غضباً ليس أمراً الزامياً في الحياة لذا دعنا نختار السلام.

ماذا عن مراجعة السؤال السابق وسؤال نفسك- ماذا تريد مني الحياة؟

أخيراً، إنها تريدك أن تكون سعيداً، لكنك عليك مساعدتها لجعلك سعيداً.

إن الحياة والوجود كلاهما معك ويحيطان بك، لكن لديهم تريليونات الأشياء الأخرى يفعلونها ايضاً.

لقد زرعو بذور في دماغك وعقلك وجسدك لتتمكن من إحراز التقدم بنفسك.

"اطلب وستُمنح" أليس هذا صحيح؟

ساعد نفسك أيضاً واستعمل كل قدراتك الخارقة التي وهبت لك- إنك معجزة تسير!

ثم أطلب المساعدة إذا كنت لا تزال تحتاجها.

إن مصدر الخلق يكمن داخلك، وإلا لم تكن لتصبح قادرا على النمو جسديا وعقليا وروحياً.

لا تقلق السمكة حيال عدم الحصول على الماء لأنها تعلم أنها محاطة بها.

فقط يظل الإنسان قلقاً على نفسه بينما هو محاط بالله وبالنعمة بمجملها، بداية من إلكتروناتها الضئيلة وذراتها إلى وجوده الكامل.

نحن نتصرف كسمكة قلقة على الماء بينما هي في وسط المحيط.

٧.١٥ نصائح عملية لإستعادة الوضوح والعقلانية والوحدانية

نصائح وخطوات لحالة عقلية سليمة.

قبل أن نبدأ ببعض النصائح القوية اريد أن اتحدث قليلا على تغذيتك.

هل تذكر كيف تحدثنا عن منشطات العقل كالمكسرات والبذور؟

تعتبر الشوكولاتة الداكنة (قطعة متوسطة يومياً أو يوم ويوم) واللبن ( لمن لا يعاني من حساسية) والموز اشياء جيدة لك.

لما اركز على أهمية هذه الاشياء؟ لأن عقلك لا يمكن أن يكون بحالة ذهنية صحية بدون مستوى جيد من الناقلات العصبية.

الناقلات العصبية هي مواد كيميائية تحمل رسائل بين خلايا الدماغ.

بدون مستويات جيدة من السيروتونين والدوبامين والاستيل كولين سيعاني عقلك. النقص في الناقلات العصبية هو ما تعالجه اغلب مضادات الإكتئاب. حتى علاج القلق يعمل على موازنة مستويات هذه المواد الكيميائية.

إمتلاك مستوى صحي من كل هذه الناقلات سيساعدك للحفاظ على صحتك العقلية.

العامل الاخر الذي قد يجعل عقلك وأفكارك تضل قليلاً ويضعك في منطقة الخطر هو التفكير.

### النصيحة #١

اجلس بهدوء في حجرتك أو في الطبيعة مع بعض الموسيقى أو بدونها.

ابدأ بمشاهدة أفكارك كما لو كنت تشاهد فيلماً وكلما كنت على وشك الشعور بالألم أو الحزن أو الإنزعاج أو الإكتئاب قل لنفسك "هذه صور من الماضي؛ لم يعد لها وجود".

هل لها وجود الآن؟

### كرر هذه الجمل

"لقد عفوت عما حدث، وتركته يذهب"

" أنا لست العقل و لست الجسد"

أنا ببساطة نفسي، أنا اتقبل نفسي. أنا المراقب".

كرر هذه الجمل البسيطة ١٠ أو ٢٠ مرة لمرتان أو ثلاثة يوماً.

سيساعدك هذا على تدريب نفسك للخروج من هذا العقل.

كن المراقب.

## تدرب على اللحظة الحالية

ما هي اللحظة الحالية؟

إنها الشيء الوحيد الموجود.

إنها الآن.

ولكن هل يمكنك أن تكون في مكان آخر؟ هل هناك لحظة أخرى تعيش فيها الآن؟

يخدعك عقلك للبقاء في الماضي وإجترار الأفكار القديمة وذاكرات الماضي أو يبقيك قلقاً وراعياً بمستقبل أفضل.

أغلب الوقت أنت لست هنا ولست في هذه اللحظة حيث يحدث كل شيء.

### نصيحة #٢

ابق ساكناً مع الإستماع للموسيقى أو بدونها.

أينما كنت، انظر حولك.

لاحظ كل تفصيل بالغرفة أو المكان الذي أنت به. راقب نسيج الأشياء من حولك وأحس أي شيء بيديك.

لاحظ ماذا تشتم. استمع للأصوات التي تأتي لإدراكك.

سيبدأ عقلك بسحبك للوراء حيثما يريد ولكن عندما يحدث ذلك قل "لا بأس!"

درب نفسك من جديد لكي تشعر بهذه اللحظة الفريدة.

البعض منكم لا يستطيع إيقاف الأفكار المتسارعة.

لقد عانيت منها بشكل سيء. كثرة العمل مع الموسيقى والتعامل مع الإعلانات والأعمال التجارية جعلت عقلي يتسارع بمعدل ٢٢٠ كم/الساعة.

يجب أن تجد منطقة هادئة وتطلق العنان لنفسك إما بالقفز أو الصراخ أو ضرب الوسادة!

اطلق اصواتاً بلا معنى (حديث هراء).



لم ابتدع هذه التقنيات و غالباً ستجدها بكتب أخرى أيضاً ولكنني اردت أن اوصي لك بها لأنها تحقق نتائج!

إذا اتبعت هذه الخطوات سيستقر عقلك. مارسها لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، ثم اسمح لنفسك أن تتنفس أو فقط كن في اللحظة الحالية لعشر دقائق اخرى. لا تتوقف أبداً أو تعود لروتينك اليومي بعد أن تكون قد اطلقت العنان لهذه الطاقة. خذ بضع دقائق إضافية، توقف، اسقط على الأرض.

قل مجدداً " أنا لست الجسد، أنا لست العقل".

قل هذه العبارة عدة مرات كل دقيقة.

ثم دع نفسك تتحرك بلطف كالراقص الذي يتمايل كورقة خريف في وجه الريح. هذه التقنيات الصغيرة ستفصلك عن " نفسك الزائفة" و "الأنا" وهذا "الشيء" الذي يريد المزيد والمزيد!

إن الغرض الكلي لهذا الكتاب هو مساعدتك على إستعادة السيادة على عقلك. بدون عقل صحي لا يمكنك الإلتزام بغذاء صحي ولا تحقيق هدف؛ لن تكون قادراً على فعل شيء!

بالإضافة لذلك، ستبقى متوتراً ومتحيراً وستفقد أي شغف للحياة.

لا يمكن تحقيق شيء بعقل فيه خلل أو بأفكار فوضوية.

إن العقل اداة، خادملك الذي لسوء الحظ يصبح السيد في أغلب الأوقات!

إننا نعيش في وضع النوم، حتى إن كنا يقظيين- إننا نسعى ونركض ونحاول تحقيق كل شيء ونعود للبيت نشكو.

إننا نعيش في وهم أن الحياة تتمحور حول بلوغ سن ٦٤ و التقاعد ثم الحصول على بعض الراحة.

هل تضمن أنك ستستيقظ غداً صباحاً؟

إن جمال الحياة يكمن في الشك والسحر وبساطة شرب الماء واللعب مع طفلك و السير تحت شجرة وإمتهان شئ ما.

لا اريد منك أن تعود لتعيش بالكهف ولكن ارجوك لا تنخدع بالمجتمع.

جميعاً لدينا مسؤوليات ولدينا النظام اللازم للتعامل معها!  
تم تفعيل "الآلة" .

لكن لا يعني هذا أنك لا تستطيع أن تكون سعيداً أو راضياً.  
العيش هنا والآن

عندما تستيقظ في الصباح كن ممتناً لكونك على قيد الحياة.  
افصل نفسك قليلاً عن التكنولوجيا.  
لا تتفقد هاتفك أو جهازك اللوحي لحظة إستيقاظك.  
ببساطة كن في تناغم.

لمساعدتك في مشاكلك الذهنية :

- تأكد من أن يكون جسدك في حالة جيدة (خاصة من الناحية الغذائية)
- استمع لموسيقى هادئة يومياً
- راقب أفكارك

### نصيحة # ٣

قم بتدوين كل الأفكار السلبية التي تطرأ على عقلك واعد كتابتها بشكل إيجابي  
عن طريق عكسهم.  
كمثال:

أنا اكره حياتي- أنا احب حياتي

أنا سيئة الحظ- أنا سعيدة الحظ

أنا مفلس- أنا لذي العديد من مصادر الدخل؛ فلدي أفكار عظيمة.

ابدأ بأمر عقلك بالإستعداد لعمل ايجابي واستشر معالج جيد اذا لزم الأمر.

كيف تجد مرشد أو معالج جيد؟

عندما تبقى مع شخص ما لمدة طويلة ولم تحرز تقدم، فقد حان وقت المُضي  
قدماً!

انضم لموقعي الإلكتروني للمزيد من التفاصيل.

## نصائح عملية لمساعدتك على إكتشاف نفسك

أياً كان من يحاول خداعك للتفكير بأنه هناك طريقاً واحداً لتحقيق الوجدانية والوصول لله أو إعادة اسكتشاف جوهرك الحقيقي فإنه ببساطة مرتبك ويتحدث بدون وعي.

إذا حفرت بعمق في كل الكتب المقدسة الموجودة فلن تجد سيد يأمر البشر باتباعه.

ولو سمعت احدهم يقول "إننا نعرف الحقيقة السامية بينما لا يعرفها الآخرون".  
حسناً، باركهم!

هل من الممكن أن يوجد حقيقتين أو ثلاثة حقائق مطلقة؟

لا، فهناك واحدة فقط، ولكن هناك خرائط وطرق عدة لإيصالك هناك.

ما سيكون متشابها هو المؤشر الذي يجب توجيه الإنتباه إليه.

لقد كان الصمت وسيظل هو المظهر الاساسي لكل الممارسات. سواء كانت في المسيحية أو الإسلام أو البوذية أو الطاوية أو اليوغا.

لذا لما لا تتمسك بمعتقداتك (بلا تزمت رجاء) وتمارسها؟

بعض التقاليد سَتعلمك القليل عن كيفية إيجاد سكونك الداخلي.

إن تعلم كيفية إسكات العقل مفيد للغاية.

لا تكن ابداً تابع اعمى؛ هذا الكتاب لا يحاول إعادتك للنقاش الأبدي "أنا على حق وأنت مخطئ".

إن الأديان تشبه الأزهار البرية في الغابة، جميعها تبدو جذابة، جميعها تنشر رائحتها ولكن العديد منها قد يكون ساماً إذا اكلت منها.

لما لا يمكنك أن تكون سعيداً فقط بملاحظة روعتها وإشتمام عبيرها؟ هل يجب عليك إقتلاعها وقتلها أو أن تُجرح بسببها؟

هكذا يجب النظر إلى الأديان الأخرى. استخدم خلاصتها وثق بنفسك.

تأكد من إصلاح مشاكل جسدك وعقلك.

إن الجسد الذي يتألم بإستمرار لا يمكنه الصلاة أو التأمل.



عندما تظهر لك فكرة، ابتسم وشاهدها ثم دعها تذهب. فهي ليست أنت.

لهؤلاء الذين يجدون الأمر ممل أو مخيف (نعم، قد يكون الصمت مخيف لأنه يسمح لكل افكارك أن تظهر) لا تقلق بشأن رد فعلك على هذا التمرين. فإن القلق حتما سيظهر في البداية ولكن لا بأس.

يمكنك تكرار أي عبارة إيجابية أو أي عبارة من كتابك الديني.

مثل :

أنا أحب الله

أنا اقبل الحب

أنا مسالم

لا تقرأ هذه العبارات بإستعجال؛ جد وتيرة جيدة تمكنك من تدريب نفسك على الإبطاء مع الوقت.

يكفي ١٠ - ٢٠ دقيقة تأمل في الشهر الأول أو الثاني .

أنت سيد نفسك. لا تستعجل الأمور.

### نصيحة #٦

تأمل المشي - مشي الزن

امش في حجرتك أو في الطبيعة أو في حيك (اثناء وقت هادئ).

امش ببطء كالسحفاة. انتبه الى مشيك. كل خطوة تخطوها يجب أن تكون إما شهيق أو زفير وتأكد من أن تكون بطيئة جداً.

فهذا يسمح لعقلك أن يعيش هنا في اللحظة الراهنة ويمنعه من الانجراف.

سر في حلقات أو ذهابا وإيابا لمسافات قصيرة.

### نصيحة #٧

استخدم التكنولوجيا لصالحك.

هناك حالياً العديد من فيديوهات اليوتيوب لمساعدتك على الإسترخاء والتأمل.

خذ استراحات قصيرة خلال يومك واستمع للبعض منها.

ضع سماعات الاذن واستلق على الأرض أو السرير واستمع ل ١٥ - ٢٠ دقيقة قبل بدء يومك أو قبل الذهاب للنوم.

لا شيء يمنعك من مواصلة عاداتك الدينية.

طالما لا تعتمد على يوم معين في الأسبوع ، فيجب ممارسة التأمل والصلاة والصمت يومياً.

عليك أن تعمق خبرتك الروحانية؛ فالروحانية هي كطعامك اليومي أو قرأتك اليومية.

هي ليست جلسة اجتماعية! يمكن أن تكون كذلك مرة كل حين حيث يمكنك مشاركة خبراتك.

اقرأ كتب وشاهد وراقب وكن في الطبيعة واسأل عما لم تجرؤ السؤال عنه. ستبدأ الأجابات بالمجيء إليك.

لا تضع توقعات عالية ولا تكن متسول يطلب أشياء دائماً.

ببساطة اسأل ماذا الذي يمكنه تنويرك.

إذا استمتعت بكتابي فأنا ادعوك للانضمام لموقعي الإلكتروني للمزيد من المقالات الشيقة!

هذه كلماتي الأخيرة لك.

لطفاً تقبل كلمات هذا الكتاب بقلبك، وآمل أن تصاحبك وترشدك خلال رحلة حياتك.

استمتع بالحياة للغاية في الوقت الحاضر؛ استمتع بكل الجانبيين للعالم!

وأريد أن اتركك مع فكرة أخيرة:

هل تحب خلايا جسدك بعضها البعض أم تكرهها؟