ورقة العمل: الرغبة، والتخلّي، واليقين

سوسن بللعج | ورقة عمل مرافقة للفيديو

إن كانت لديك رغبة في أن تكون سنة 2027 هي السنة التي تدخل فيها نسخة جديدة من نفسك، أدعوك أن تدخلها معنا في دورة «بوابة الوفرة: جهازك العصبي حليفك» ستة أسابيع تنطلق يوم 15 نوفمبر- الأكثر من المعلومات في آخر هذا الملف.

قبل أن نبدأ

هذه الورقة رفيقة لك، عد إليها حين تحتاج.

وربما يفيدك أن تتذكّر:

- أن تكتب بيدك اجاباتك هذا أفضل فالكتابة اليدوية تُبطّئ العقل وتقرّبنا من الجسد.
- ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. ما يخرج منك بصدق هو الإجابة المناسبة.
- وإن أثار فيك سؤال ما شعور أثقل مما تحتمل، فلا بأس أن تتوقف وتتنفّس، ثم تعود في وقت آخر.

الفكرة

- الرغبة تمنحك الاتجاه والتخلّي يمنحك الحرية واليقين يمنحك الهوية التي تتحرك منها.

وهذه الثلاثة ليست متناقضة ، بل هي مراحل في رحلة واحدة : أن تعرف إلى أين تريد أن تمضي، وألّا يصبح سلامك رهينة الطريق، وأن تسير كمن يعرف من هو.

نبدأ من الجسد

قبل أي سؤال، نطمئن الجسد، دقيقة واحدة تكفي:

1. اشعر بقدميك على الأرض، وبجسدك يلامس المقعد.
2. تنفّس ست مرات، بشهيق قصير وزفير أطول منه قليلًا.
3. ضع يدًا على صدرك وأخرى على بطنك

ثم لاحظ بلطف ومن دون حكم:

- ما أشعر به في جسدي الآن: _____
- أين أشعر بالتوتر، إن وُجد؟ _____

الجزء الأول: الرغبة

الرغبة هي العربة التي تدفعنا بها الحياة إلى الأمام، وهي ما يجعل الوعي يتوسّع. وحين تظهر في داخلك رغبة، فإنها تبدأ بتنظيم أفكارك وانتباهك وسلوكك حول إمكانية جديدة لذلك لا حاجة إلى الاعتذار عنها. ما يحدث أحيانًا، هو أن الرغبة تتحول إلى احتياج. نبدأ بـ«أريد هذا»، ثم نصل إلى «أحتاج إلى هذا»، ثم «أحتاج إلى أن يحدث هذا الآن»، ثم «لماذا لم يحدث بعد؟ ما الخطأ فيّ؟». وهنا لم نعد نتحدث عن رغبة، بل عن تعلّق.

تمرين 1.1: أصوغ رغبتي

يمكنك أن تكتب ما تريده في جملة واحدة، بصيغة إيجابية، ما تريد أن تخلقه

• أريد: _____

تمرين 1.2: رغبة أم احتياج؟ نظرة صادقة

ضع علامة على ما ينطبق عليك، من دون أي حكم على نفسك:

	• حالتي العاطفية كلها تتوقف على حدوث هذا الأمر.
	• أتحقق بشأنه مرات كثيرة في اليوم.
	• أشعر بالضيق أو الغيرة حين أرى غيري ينالونه.
	• أعتقد أن هناك طريق واحد فقط يمكن أن يتحقق به.
	• أخشى ألّا أكون بخير إن لم يحدث.

كلما زادت العلامات، زاد احتمال أن الرغبة صارت تعلّق وهذا ليس حكم، بل معلومة مفيدة تخبرك أين يمكنك أن تبدأ.

السؤال الأول: ماذا أريد؟

ما الذي أسعى إلى خلقه هنا؟ ليس ما أخاف منه، بل ما أريده.

• اكتب هنا: _____

الجزء الثاني: التخلّي

كيف أراه

التخلّي لا يعني أنني لا أهتم بما سيحدث، بل يعني أن سلامي لا يعتمد على ما سيحدث. أستطيع أن أفضّل نتيجة بقوة، وأعمل من أجلها بجد وفي الوقت نفسه لا أشترط على الواقع أن يمنحني إياها اليوم حتى أبقى ثابتًا في هويتي.

تمرين 2.1: بين الحدث والقصة

يمكنك أن تختار موقفًا حديثًا أزعجك، ثم تنظر إليه بهذه الأسئلة:

• الحدث: ما الذي حدث فعلًا؟ (ما كانت ستسجله كاميرا، بلا تأويل): _____

• القصة: ما المعنى الذي أعطاه عقلي لهذا الحدث؟ _____

• الفحص: هل هذه القصة حقيقة موضوعية، أم تفسير؟ _____

• ما تفسير آخر ممكن ؟ _____

• ما لا أعرفه بعد: ما الذي ما زلت لا أعرفه عن هذا الموقف؟ _____

تلك المسافة بين الحدث و القصة هي المكان الذي تسكنه حريتك.

تمرين 2.2: الشروط الخفية

خلف كل تعلّق جملة تبدأ بـ«لن أكون بخير إلا إذا...». لعلّ من اللطيف أن نراها بوضوح:

• لن أكون بخير إلا إذا _____

• ولن أشعر بقيمتي إلا إذا _____

ثم نعيد صياغة كل جملة بهذا الشكل:

- أفضّل ـــــ، وسأعمل من أجله، وسأكون بخير في الحالتين.

وحين تقرأ الجملة الجديدة، يمكنك أن تلاحظ ما الذي يتغيّر في صدرك وأنفاسك: _____

السؤال الثاني: ما المعنى الذي أمنحه لهذا؟

في الموقف الذي يشغلني الآن، ما المعنى الذي أعطيته للحدث؟ وهل هو حقيقة، أم تفسير من العقل البدائي؟

- اكتب هنا: _____

الجزء الثالث: اليقين

كيف أراه

اليقين لا يعني أنني أعرف كيف سيحدث الأمر، بل يعني أنني أثق بأن ما يحدث هو لصالحي، مهما كانت النهاية. قد ينجح المشروع كما تخيّلته، وقد لا ينجح فيقودني إلى ما كان عليّ أن أبنيه حقًا. وقد يُفتح الباب، وقد يُغلق فأُوجَّه إلى طريق آخر. وفي الحالتين أنا على الطريق.

واليقين في رأيي ليس فكرة نقنع بها أنفسنا، بل حالة في الجسد. حين نكون على يقين يرتخي الكتفان، ويهدأ التنفس، ولا نطارد الأمر ولا نتفقده كل ساعة. وهذا ما يقصده نيفيل غودارد حين دعانا أن نعيش من شعور الرغبة تحقّقت: ألّا نتصرف كشخص محروم يطارد، بل كشخص لم يعد يرى نفسه محرومًا.

تمرين 3.1: جسد اليقين

يمكنك أن تغمض عينيك قليلًا، وتتخيل أنك تعلم يقينًا أن كل شيء على ما يرام وأن رغبتك في طريقها إليك. ثم تلاحظ:

- كيف يكون تنفّسي؟ _____
- كيف يكون إيقاع يومي؟ _____
- كيف أتحدث إلى الآخرين؟ _____

من الجميل أن تبقى مع هذا الإحساس دقيقة كاملة، هذه هي «نغمتك» التي ستعود إليها.

تمرين 3.2: قرارات من اليقين

في الموقف الذي يشغلني الآن:

- ما الذي سأتوقف عنه لو كنت موقنًا؟ (الرسائل اليائسة، التسرّع، التخيّلات السيئة...) _____
- وما الذي سأفعله لو كنت موقنًا؟ _____
- وما أصغر خطوة يمكنني اتخاذها اليوم من هذه الهوية؟ _____

السؤال الثالث: من سأكون لو كنت أعرف أن كل شيء على ما يرام؟

- اكتب هنا: _____

حين نحتاج إلى تذكير سريع:

يمكنك أن تقصّ هذه البطاقة أو تصوّرها وتحتفظ بها، لتكون معك في المرة القادمة التي تتفعّل فيها استجابتك العاطفية:

1. نبدأ بالتنفس + زفير مُطول ثلاث مرات.
2. **ماذا أريد؟** نعود إلى الرغبة بدل الخوف.
3. **ما المعنى الذي أمنحه لهذا؟** نفصل الحدث عن القصة، ونقول لأنفسنا: «من يدري؟».
4. **من سأكون لو كنت أعرف أن كل شيء على ما يرام؟** ونتحرك من تلك الهوية.

الثبات لا يعني أننا لن نهتزّ أبدًا، بل يعني أن تقصر المسافة الزمنية بين لحظة الابتعاد عن ذواتنا ولحظة العودة إليها. وإن لاحظت بعد أسابيع أن زمن العودة يقصر، فهذا دليل على أن جهازك العصبي يتعلّم.

كلمة أخيرة

ربما صار واضحًا الآن أن التخلّي عن التعلّق بالنتيجة لا يعني التخلّي عن الحلم. فأنت تستطيع أن ترغب في أشياء عظيمة، وأن تحلم وتبني وتحب بكل قلبك، من دون أن تمنح النتيجة سلطة على سلامك الداخلي.

ولست مطالب بأن تكون ثابت في كل لحظة. يكفي أن تعود إلى نفسك مرة بعد مرة، وأن تكون لطيف مع نفسك في الطريق.

إن كانت لديك رغبة في أن تكون سنة 2027 هي السنة التي تدخل فيها نسخة جديدة من نفسك

فأدعوك للانضمام إلينا في دورة «بوابة الوفرة: جهازك العصبي حليفك» 6أسابيع

التفاصيل والتسجيل

اضغط هنا