

د. ديفيد ر. هاوكينز

السماح بالرحيل

الطريق نحو التسليم

ترجمة: أرجوان بنت سليمان



السماح بالرحيل

المؤلف: د.ديفيد هاوكينز

التصنيف: علم النفس وتطوير الذات

سنة النشر: 2015 م

الناشر: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

ترجمة: أرجوان بنت سليمان

المقدمة

من الجميل أن نعلم أن السلام والسعادة والفرح والحب والنجاح جزء متأصل من طبيعتنا البشرية، ولكن ماذا عن كل هذا الغضب والحزن واليأس والكبر والغيرة والقلق، فضلا عن الانتقادات اليومية البسيطة التي تحجب صوت الصمت الفطري بداخلنا؟

هل حقا توجد طريقة من شأنها أن تخرجنا من هذا الوحل وتحررنا؟ حيث نرقص مع فرح غير مقيد؟ نحب كل المخلوقات الحية؟ نتمتع بقدراتنا ونعيشها ونحقق أقصى إمكاناتنا؟ حيث نصبح طريق للخير والجمال في هذا العالم؟

لقد نشأ العديد منا على فكرة الربط بين الإنجازات الدنيوية، وحتى الروحانية، بالعمل الشاق ومن طلب العلا سهر الليالي و«عرق الجبين»، وغيرها من المسلمات الصارمة الموروثة من ثقافة متأثرة بأخلاقيات العمل البروتستانتية.

ووفقا لهذه النظرة، فإن النجاح يتطلب الكفاح والتعب والجهد: لا نتيجة دون ألم، ولكن إلى أين أوصلنا كل هذا الجهد والألم؟ هل نشعر حقاً بالسلام؟ .. «لا»..

فما يزال يوجد شعور داخلي بتأنيب الضمير والحساسية من انتقاد الآخرين والرغبة أن نكون في مأمن، فضلا عن ذلك الغضب العارم.

إن إحدى أكبر عقبات السعادة، هو الاعتقاد أن السعادة غير ممكنة، «لا بد من سبب للحصول عليها»، «إنها أكبر من أنتصدق»، يمكن أن تحدث للغير ولكن ليس لي».

يشرح هذا الملخص السماح بالرحيل آلية بسيطة وفعالة يمكن من خلالها التخلص من معوقات التنوير، والتحرر من السلبية، حيث كان الهدف الأساسي للمؤلف خلال عدة عقود من الممارسة النفسية السريرية هو إيجاد الوسائل الأكثر فعالية في تخفيف معاناة البشر بجميع أشكالها، وقد وجدت الآلية الداخلية للتسليم لتكون ذات منفعة عملية عظيمة وقد تم شرحها في هذا الملخص الذي يقدم آلية للسماح برحيل هذه العوائق إن آلية التسليم التي يشرحها الدكتور هاوكينز يمكن أن تطبق في غمرة الحياة اليومية فهي مفيدة في كل أبعاد الحياة البشرية على حد سواء؛ لأنه ذو فائدة في مجالات الصحة البدنية والإبداع والنجاح المالي والتعافي النفسي وتحقيق الأهداف المهنية، وكذلك العلاقات الشخصية والحميمية، ويعد مصدرا ثميناً لكل المهنيين الذين يعملون في مجالات الصحة الذهنية وعلم النفس والطب والمساعدة الذاتية وعلاج الإدمان والتطور الروحاني.

التعلق هو المسبب الأول للمعاناة

إن المشاعر تسير العقل وافكاره، وكل شعور هو مشتق تراكمي الآلاف الأفكار، ولأن أكثر الناس يقضون حياتهم في قمع مشاعرهم وكتبها والتهرب منها، فإن الطاقة المقموعة تتراكم وتبحث عن مخرج للتعبير من خلال الآلام والأمراض النفسية والاضطرابات الجسدية والسلوك المضطرب في العلاقات الشخصية، بالإضافة إلى أن المشاعر المتراكمة تعيق النضج الروحاني والوعي، فضلا عن إعاقته للنجاح في الكثير من مجالات الحياة.

ولهذا يمكن شرح ثمرات هذه التقنية وفائدتها على جميع الأصعدة

جسدية:

للتخلص من المشاعر المكبوتة فائدة صحية إيجابية، فهي: تقلل من فائض الطاقة في الجهاز العصبي اللاإرادي في الجسم وتفتح مسارات النظام الطاقوي، ولهذا فإن الشخص كلما استمر في التخلي عن المشاعر السلبية فإن الاضطرابات النفسية والجسدية تتحسن وتختفي جميعها تدريجياً، فتنعكس العمليات المعتلة في الجسد لتعاود عملها بأفضل حال من جديد.

سلوكيا:

لأن القلق والمشاعر السلبية ينخفضان تدريجيا، فإن الحاجة إلى التهرب من خلال المخدرات والكحول والترفيه والنوم المفرط تقل أكثر وأكثر، ونتيجة لذلك، تحدث هناك زيادة في النشاط والطاقة والحضور والرفاهية بالإضافة إلى أداء أكثر كفاءة وبلا مجهود في جميع المجالات.

العلاقات الشخصية:

لأنه تم التخلي عن المشاعر السلبية، فسيكون هناك زيادة في المشاعر الإيجابية تنتج تحسينات يمكن ملاحظتها بسرعة في كل العلاقات، سيكون هناك زيادة في القدرة على الحب، وانخفاض في النزاعات مع الآخرين تدريجيا ما يؤدي إلى تحسن الأداء في العمل، لأن التخلص من العوائق السلبية يسمح بإنجاز الأهداف المهنية بسهولة أكبر، ويؤدي الى التخلي عن المشاعر السلبية أيضا إلى تقليل سلوك التخريب الذاتي المعتمد على الشعور بالذنب تدريجيا، وسيقبل الاعتماد على الفكر ليزداد الاعتماد على الحدس.

أصبحنا نخاف من مشاعرنا الداخلية لأنها تحمل كمية كبيرة من السلبية التي نخاف أن نغرق بها إذا ما نظرنا إليها نظرة عميقة، اننا نخاف من هذه المشاعر لأننا لا نملك آلية واعية يمكننا من خلالها أن نتعامل مع هذه المشاعر إذا ما سمحنا لها أن تظهر داخلنا.

ولأننا نخشى مواجهة هذه المشاعر فإنها تتراكم حتى نبدأ نتطلع للموت خفية كي كل هذا الألم. ليست الأفكار التي تؤلمنا ولا الحقائق ولكنها المشاعر التي تصاحبهم، فالأفكار بحد ذاتها غير مؤلمة، إنها المشاعر الكامنة خلفها!

إن الأفكار تخزن في بنك الذاكرة بحسب المشاعر المرتبطة بهذه الأفكار، ولهذا عندما نتخلى أو نسمح برحيل شعور ما، فإننا بذلك نحرر أنفسنا من كل الأفكار المرتبطة بها.

المشاعر والآلية العقلية:

١- القمع والكبت

المشاعر المقموعة تظهر لاحقاً على هيئة انفعال ومزاجية وتوتر في العضلات والرقبة والظهر، وصداع ومغص حاد واضطرابات في الدورة الشهرية والتهاب قولون وعسر هضم وأرق وارتفاع ضغط الدم وحساسية وحالات جسدية أخرى، وعندما نكبت شعورنا ما، فإن هذا يكون بسبب الشعور بالكثير من الذنب أو حتى الخوف من شعور لم نشعر بوعي أبداً، فيندفع فوراً نحو اللاوعي مجرد أن يهدد بالظهور، وبهذا يتم التعامل معه بعدة طرق لضمان إبقائه مكبوتاً و خارج نطاق الوعي.

٢- التعبير

التعبير عن الشعور السلبي الداخلي ليتم قمع ما يتبقى منه، وهناك نقطة مهمة جداً يجب فهمها، ففي حين يؤمن الكثير من الناس بالمجتمع اليوم، أن التنفيس عن مشاعرهم يحررهم منها، فإنه بالواقع عكس ذلك، فالتعبير عن شعور ما، أولاً يزيده ويعطيه طاقة أكبر، وثانياً فإنه ببساطة يقمع ما تبقى من المشاعر ويخرجها من نطاق الوعي.

٣- الهروب

الهروب هو تجنب المشاعر من خلال الإلهاء، فهو أساس صناعة التسلية والخمور وهو أيضاً طريقة مدمني العمل.