

ديفيدا

أنتهي كنت
رغمي عن الهندس
للعملة والرهيلك

أسلوب الرجل المتفوق

دليل رسمي للتعامل مع تحديات النساء
والعمل والرغبة الجنسية

والخيال

أسلوب الرجل المتفوق

دليل روحي للتعامل مع تحديات النساء والعمل والرغبة الجنسية

المؤلف: ديفيد ديدا

التصنيف: التنمية البشرية

سنة النشر: 2020

هدف الكتاب: عندما لا تُفاس قيمة الرجل بما يفعله، أو بأمواله، أو بمكانته الاجتماعية، فكيف يحدد قيمته؟

يمثل وجود الرجل في عالمنا الجديد – أي عمق وعيه - أثمن ما لديه.

يمكن العثور على قيمة الرجل في عمق كينونته. تقل قيمة الرجل السطحي، الذي يسهل إقناعه وإقلاقه بالنسبة لامراته ولعالمه عن الرجل الذي يحظى وجوده بمصادر عميقة. تنقل النظرة العميقة والثابتة الحقيقة أكثر من العيون الغامضة. والتنفس العميق أكثر اعتمادية من الشهقات السريعة الضحلة. إن الرجل المتمركز في سر الحياة الذي لا يُسبر غوره، والمتصل برحابة الموت – بدلا من الانشغال السطحي بالأنشطة المختلفة- هو رجلٌ يحظى وجوده بمصادر عميقة.

(أسلوب الرجل المتفوق) هي طريقة النظرة المتعمقة، والتنفس، والقصد. لا يمكن تزييف الأمر. تعرف، حالياً ماهيتك، أو تتجنب ذلك. فإما أن تسترخي وتجسد هدف روحك على الأرض أو تتجنب ذلك. أنت ترسخ قبولاً ثابتاً بهذه اللحظة، حتى في خضم لغز الموت الدائم، أو تخاف من شمولية الشعور والحياة في انفتاح مجهول.

(أسلوب الرجل المتفوق) يعني إدراك قوتك الحقيقية من خلال معرفة من أنت بعمق، والآن. تتعلم أن تشعر بالوعي التام، لتدرك نفسك كوجود واع. أنت تنضج لتثق في الامتلاء الحي لهذه اللحظة، بحيث تظهر بعفوية كما أنت وتجربتك. إن قدرتك على تجسيد قوة الوجود العميقة هذه في نظراتك وأنفاسك وأفعالك تحدد قيمتك جنسياً ومالياً. إن امراتك وعالمك يتوقان للقوة الحقيقية لقلبك المستنير والمجسدة في جسدك كله.

مقدمة

هذا الكتاب دليل لنوع معين من الرجال ينبثق حديثاً. هذا النوع من الرجال لا يخجل من ذكورته؛ فهو هادفٌ، وواثقٌ، ويعيش حياته بالطريقة التي اختارها بنزاهة وبروح الفكاهة؛ وهو حساس وعفوي ويقظ روحياً، بالإضافة للالتزامه القلبي بأن يكتشف أعرق حقيقة له ويحيها.

هذا الرجل المتطور حديثاً ليس متممراً مروعا، يتظاهر بكونه (كينغ كونغ) المسؤول عن الكون. كما أنه ليس جباناً ساذجاً، بلا شخصية، وهائمٌ على وجه. لقد تبني كلاً من ذكورته وأنوثته الداخلية، ولم يعد يتمسك بأي منهما على حدة. إنه لا يحتاج إلى أن يكون على صواب طوال الوقت، كما أنه لا يحتاج

دائمًا الى أن يكون أمانًا وتعاونيًا ومشاركًا، مثل السيد (اللطيف). إنه يعيش ببساطة من أعماق قلبه، ويعطي دون خوف، ويشعر بانفتاح ورحابة الوجود من خلال اللحظات العابرة، وهو ملتزمٌ تمامًا بتعزيز الحب.

(أسلوب الرجل المتفوق) كتابٌ موجّهٌ بشكل صريح للأشخاص الذين حققوا بالفعل احترامًا للأنواع والتفضيلات الجنسية الأخرى، والذين يعتبرون الرجال والنساء متساوين اجتماعيًا واقتصاديًا وسياسيًا. نحن على استعداد الآن، للانتقال الى المرحلة التالية، التي تركز على هذا الاحترام المتبادل والمساواة، ولكنها تحفل أيضًا بالعواطف الجنسية والروحية المتأصلة في القطبية الذكورية / الأنثوية.

حان الوقت للتطور الى مرحلة ما بعد نموذج الرجل الذكوري الأحمق، الذي يفخر بذكورته وقوته وانعدام عاطفته. كما حان الوقت للتطور الى مرحلة ما بعد نموذج الرجل الجبان الضعيف الممتلئ بالعاطفة والحساسية. إذ يجب أن تتحد القوة والعاطفة في رجل واحد، ومن ثم تتجاوزته في أقصى تعبير عن الحب والوعي الممكن، وهو الأمر الذي يتطلب الارتياح العميق والتصالح مع الانفتاح لهذه اللحظة الحالية. ويتطلب هذا نوعًا جديدًا من الشجاعة. وهذا هو الطريق نحو الرجل المتفوق.

الجزء الأول

أسلوب الرجل

1- توقف عن الأمل في إنهاء أي شيء في الحياة

يخطئ معظم الرجال حين يعتقدون أن الأمر سينتهي في يوم من الأيام. فهم يعتقدون أنه (إذا كان بإمكانك العمل بما فيه الكفاية، فسأستريح يومًا ما) أو (يومًا ما ستفهم امراتي شيئًا، وتتوقف عن الشكوى). أو (أنا أفعل هذا الآن فقط، حتى أتمكن في يوم من الأيام أن أفعل ما أحبه حقًا). إن الخطأ الذكوري في ذلك هو الاعتقاد بأن الأمور ستختلف في النهاية بطريقة أو بأخرى بشكل جذري، إلا أن هذا لا يحدث؛ إذ لا ينتهي الأمر أبدًا. طالما استمرت الحياة، فإن التحدي الخلاق يتمثل في التصارع واللعب، وممارسة الحب مع اللحظة الحالية مظهرًا موهبتك الفريدة.

لن ينتهي الأمر أبدًا، لذا توقف عن انتظار الأشياء الجيدة. اعتبارًا من الآن، يمكنك قضاء ساعة واحدة على الأقل يوميًا في القيام بكل ما تنتظر القيام به الى أن تصبح أكثر أمانًا من الناحية المالية، أو حتى ينمو الأطفال ويغادروا المنزل، أو حتى تنتهي من التزاماتك وتصبح حرا لفعل ما تريد أن تفعله حقًا. لا تنتظر أكثر من ذلك. لا تؤمن بأسطورة (يوما ما، عندما يكون كل شيء مختلفًا). افعل ما تحب أن تفعله، وما تنتظره، وما ولدت لتفعله، الآن.

معظم التأجيلات أذكار لعدم الانضباط الإبداعي. إذ لم تُوقف الالتزامات العائلية، والإمكانات المادية المحدودة، أبدًا، رجلاً أراد حقًا فعل شيء ما، على الرغم من أنهما يوفران أذكارًا للرجل الذي لا يرقى الى مستوى التحدي الإبداعي في المقام الأول. بالإضافة الى الأسطورة القائلة بأن حياتك في يوم ما ستكون مختلفة اختلافاً جذرياً، فقد تعتقد، أنه في يوم ما ستكون امراتك مختلفة تماماً، وتأمل ذلك. لا تنتظر، افترض أنها ستكون كما هي، الى الابد. إذا كان سلوك امراتك أو حالتها المزاجية لا يُطاقان فعلياً بالنسبة لك، فيجب أن تتركها ولا تنظر الى الوراء (نظراً لأنه لا يمكنك تغييرها). أما إذا وجدت أن سلوكها أو حالتها المزاجية بغيضان أو مثيران للمتاعب فحسب، فيجب أن تترك أنها ستبدو دائماً بهذه الطريقة؛ فلطالما بدا المؤنث فوضوياً ومعقداً من منظور الذكر.

في المرة التالية التي تلاحظ فيها نفسك تحاول تغيير امرأتك حتى لا تكون (املاً الفراغ)، استرخ وامنحها الحب بلمسها وإخبارها أنك تحبها عندما تكون بهذه الطريقة (بأيا كان ما ملأت الفراغ به). احتضنها، أو تصارع معها، أو اصرخ وصح بأعلى صوتك، ولكن لا تبذل أي جهد لتغيير ما يزعجك. مارس الحب بدلاً من محاولة وضع حد للصفة التي تزعجك. لا يمكنك الهروب من الخلاف مع الأنثى. تعلم أن تجد الفكاهة في الدراما العاطفية التي لا تنتهي والتي يبدو أن الإناث يستمتعن بها كثيراً. إن الحب الذي تضخمه قد يعيد تنظيم سلوكها، لكن مساعيك الدائمة لتغييرها وإحباطاتك المتكررة لن تفلحان أبداً في ذلك.

2- عش بقلب منفتح حتى لو كان الأمر مؤلماً

إن الانغلاق في خضم الألم هو إنكار للطبيعة الحقيقية للرجل فالرجل المتفوق حرٌّ في مشاعره وأفعاله، حتى وسط الألم الشديد والأذى. وإذا لزم الأمر. يجب أن يعيش الرجل بقلبٍ مجروح بدلاً من قلب مغلق. ويجب أن يتعلم البقاء في جرح الألم والتصرف بمهارة عفويةٍ ومحبةٍ حتى من ذلك الموضع.

تخيل فشلك في أحد المشاريع، أو اكتشاف امرأتك لكذبك عليها، أو سماعك المتكرر للنكات التي تلقها عن قصور أدائك الجنسي. كيف سيظهر رد فعلك من خلال جسدك، وتنفسك، وعينيك؟ لاحظ إذا كان رد فعلك تجاه شخص أو موقف يؤذيك، هو الانسحاب أو الاختباء أو الانغلاق على نفسك. لاحظ إذا كانت هناك أوقات تجد فيها صعوبة في النظر إلى أعين شخص ما، أو الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر والضيق. إذ تعتبر هذه علامات على رد الفعل السيء تجاه الأذى. لأنك إن انقبضت وانغلق على نفسك، فلن تكون قادراً على التصرف. من ثم، تصبح محاصراً في تلك الحالة من التوتر الوقائي؛ ولا تعود، حينها، رجلاً حرّاً.

يمارس الرجل المتفوق الانفتاح خلال هذه الأوقات من الانغلاق التلقائي. أرخ الجزء الأمامي من جسدك حتى لا يتوتر صدرك وتشعر بالانقباض. اجلس أو قف بشكل مستقيم وكامل، استرخ ولا تقبض صدرك وبطنك. تنفس بعمق من خلال صدرك، إلى عمق بطنك. انظر مباشرة إلى عيون من أنت معه، مستشعراً ألمك وكذلك الشخص الآخر. يمكن أن يظهر ذكاءك الأقصى تلقائياً في الموقف. فلن تتصرف كرجل متفوق، يجب أن تشعر بالموقف بأكمله بكامل جسدك. إن الجسد المنغلق غير قادر على الشعور بالإشارات الخفية والتلميحات، وبالتالي غير قادر على التصرف بمهارة وتمكن في الموقف. فلن تتصرف كرجل متفوق، يجب أن تشعر بالموقف بأكمله بكامل جسدك. إن الجسد المنغلق غير قادر على الشعور بالإشارات الخفية والتلميحات، وبالتالي غير قادر على التصرف بمهارة وتمكن في الموقف.

3- عش كما لو كان والدك قد مات

على الرجل أن يحب والده، وأن يكون، في الوقت ذاته، متحرراً من توقعاته وانتقاداته، ليصبح رجلاً حرّاً.

تخيل أن والدك مات، أو تذكر متى مات. هل هناك أي مشاعر ارتياح مرتبطة بوفاته؟ الآن وقد مات، هل ثمة جزء منك سعيد لأنك لم تعد تحتاج إلى أن ترتق لمستوى توقعاته أو تعاني من انتقاداته؟ للأيام الثلاثة التالية، قم بعمل واحد على الأقل في اليوم كنت تتجنبه أو تقمعه بسبب تأثير والدك. وبهذه الطريقة، تدرب على أن تتحرر من توقعاته الخفية، والتي قد تقع الآن ضمن حكمك الذاتي.

4- تعرف على حدودك الحقيقية ولا تزيّفها

إنه لشرف للرجل أن يعترف بمخاوفه، ومدى صموده، وحدود أفعاله. لكل رجل حدودٌ وقدرَةٌ على النمو وقدر، هذا صحيح. غير أنه من المشين للرجل أن يكذب على نفسه أو على الآخرين بشأن مكانه الحقيقي. إذ يجب عليه ألا يتظاهر بأنه أكثر استنارة مما هو عليه؛ ولا أن يقلل من قدره الفعلي كذلك. فكلما كان الرجل ملتزماً بقدره الحقيقي، كلما أصبح أكثر قيمة في صداقته مع الرجال الآخرين، وكلما أصبح أهلاً للثقة وأكثر أصالة وحضوراً. ما يهم هو ليس أين تقع حدود الرجل؛ بل ما إذا كان يعيش فعلياً في نطاق حدوده، بدلاً من أن يكون كسولاً أو مخدوعاً.

اختر أحد جوانب حياتك: علاقتك العاطفية، أو حياتك المهنية، أو علاقتك بأطفالك، أو ممارستك الروحية. على سبيل المثال، أنت تعمل حالياً لكسب الرزق. أين تمنعك مخاوفك من تقديم مساهمة أكبر للبشرية، أو من كسب دخل أعلى، أو من كسب المال بطريقة أكثر إبداعاً وإمتاعاً؟ إذا كنت جسوراً تماماً ولا تخاف مطلقاً، فهل كنت ستكسب رزقك بنفس الطريقة التي تعيش بها الآن؟ إن حدودك الخاصة هي المكان الذي تتوانى، أو تتهاون فيه مع موهبتك الكاملة، وتقوم وبدلاً من ذلك، بتلبية نداء مخاوفك.

هل فقدت التواصل مع المخاوف التي تحد من داخلك وأسلوب كسب رزقك، وتُشكله؟ إذا كنت قد خدعت نفسك وشعرت أنك لا تخاف، فأنت تكذب على نفسك. كل الرجال يخافون، ما لم يكونوا أحراراً تماماً.

أو قد تكون على دراية بمخاوفك: خوفك من المخاطرة، أو خوفك من الفشل، أو خوفك من النجاح. قد تكون مرتاحاً لحياتك، وتخشى من تغيير نمط الحياة الذي قد يصاحب تغيير مسارك المهني، على الرغم من أن المهنة الجديدة ستكون أقرب إلى ما تريد فعله في حياتك. يخشى بعض الرجال الشعور بالخوف، وبالتالي لا يقتربون من حدودهم. إنهم يختارون وظيفة يعرفون أنهم يستطيعون القيام بها بشكل جيد وبسهولة، ولا يقتربون حتى من تقديم موهبتهم على أكمل وجه. حياتهم آمنة نسبياً ومريحة، لكنها ميتة. إنهم يفتقرون إلى الحيوية والعمق والطاقة الملهمة التي تمثل علاقة الرجل الذي يعيش بأقصى حدوده.

احترم قدرك. احترم اختياراتك. كن صادقاً مع نفسك بشأنها. كن صادقاً مع أصدقائك بشأنهم. إن الرجل الخائف، والذي يعرف أنه خائف، أكثر استحقاقاً للثقة من الرجل الذي لا يدرك خوفه. والرجل الخائف الذي لا يزال يقاوم خوفه، ويعيش بأقصى حدوده ويخرج موهبته من هناك، أكثر جدارة بالثقة وأكثر إلهاماً من الرجل الخائف الذي يركن إلى منطقة الراحة، غير راغب حتى في مواجهة خوفه، على مستوى الحياة اليومية. الرجل الحر متحرراً ويمكنه الاعتراف بمخاوفه، دون إخفاؤها، أو الاختباء منها. عش مع شفتيك مضغوطين على مخاوفك، قبل مخاوفك، لا تتراجع خائفاً ولا تقدم عليها متهوراً كذلك.

5- تمسك دائماً بأعمق إدراك لديك

يجب أن يكون الخلود هو موطن الرجل، لحظة. بدونه، يضيع، يسعى دائماً، ولا يدرك سوى نفث الدخان. يجب على الرجل فعل كل ما هو ضروري لإلقاء نظرة على هذا الإدراك المتجدد وتنظيم حياته من حوله.

اجعل حياتك عملية مستمرة لكونك أنت، في أعمق درجات كينونتك. كل شيء آخر، عدا هذه العملية، ثانوي. عمك، أطفالك، زوجتك، أموالك، إبداعاتك الفنية، ملذاتك – كلها أمور سطحية وفارغة، ما لم تكن تسبح في أعماق محبتك الواعية. أين انتباهك الآن؟ هل يمكنك أن تشعر بمصدره؟ حتى ولو للحظة، هل يمكنك أن تشعر بما يجعل الانتباه واعياً ويقظاً؟ هل يمكنك أن تشعر بأعمق طبيعة للانتباه؟ ماذا يحدث عندما تسمح ببساطة، ودون عناء، للانتباه أن يفسح المجال إلى مصدره؟ تعرف على ما يحدث لتفاصيل حياتك عندما تعيش أكثر اتساقاً من هذا المصدر.