

سر العرفاق

مارى دياموند *Diamond* استشارية فى مجال الضج شوى (فن التوافق بين الإنسان ومحيطه) ، معلمة ومتحدثة .



المقصود من السر أننا نحن من نشكل عالمنا ، وأن كل أمية نبتغى تحقيقها سوف تتجلى فى حياتنا . وبالتالي ، فإن أمانينا وأفكارنا ومشاعرنا هى أشياء فى غاية الأهمية ؛ لأنها سوف تتجلى وتتجسد .

ذات يوم زرت منزل مخرج فى ، وهو منتج أفلام شهير للغاية . وكان لديه صورة بديعة لامرأة ملتحفة بدثار وتشيح بنظرها بعيداً كما لو كانت تقول "إنسى لا أراك" . قلت له : "أظن أنك ربما تواجه مشكلات فى حياتك العاطفية" . فقال : "هل أنت عرافة؟" قلت له : "كلا ، ولكن انظر . فى سبعة أماكن ، وضعت صورة تلك المرأة نفسها" . قال : "لكنى أحب ذلك النوع من الرسم . لقد رسمتها بنفسى" . قلت : "هذا يزيد الأمر سوءاً ؛

لأنك وضعت فيها كل قدرتك الإبداعية وتركيزك "

كان رجلاً جذاباً تحيط به كل تلك الممثلات لأن هذه طبيعة عمله ، ولكنه لم يحظ بأية علاقة عاطفية . سألته : " ماذا تريد ؟ " فقال : " أريد أن أتعرف على ثلاث نساء كل أسبوع حتى أختار شريكة لحياتي " . فقلت : " لا بأس ، ارسم ذلك . ارسم نفسك بصحبة ثلاث نساء ، وعلق الصورة في كل ركن من غرفة معيشتك " .

بعد ذلك بستة شهور رأيتُه وسألته : " كيف حال حياتك العاطفية؟ " قال : " رائع ! النساء يتصلن بي ، يرغبن في التعرف على " . قلت لأن تلك هي أميتك " قال : أشعر شعوراً رائعاً . أقصد أنني على مدى سنوات لم ألتق بامرأة واحدة ، والآن لدى ثلاثة لقاءات تعارف كل أسبوع . إنني أرغب حقاً أن أستقر . أريد الزواج حالاً ، أريد أن أشعر بالحب " . قلت : " هذا في صالحك ، ارسم ذلك إذن " ، ثم رسم زوجان في مشهد رومانسي جميل ، وبعدها بعام تزوج ، وهو في غاية السعادة .

هذا لأنه أخرج أمنية أخرى من نفسه . تمنى ذلك في داخله لسنوات دون أن يحدث شيء لأن أمنيته لم تتجسد . المستوى الخارجي من نفسه - منزله - كان يخالف رغبته وأمنيته طوال الوقت . وهكذا إذا فهمت هذه المعرفة ، عندئذ فقط يمكنك استغلالها .

إن قصة " ماري دياموند " عن عميلها تعد برهاناً ممتازاً على أن فن " الفتح شوي " يمكن تعاليم " السر " . وهي توضح كيف يمكن لأفكارنا أن تخلق بقوة وفاعلية عندما نضعها في

المحك العملي . أى فعل تتخذه لا بد أن يكون مسبقاً بفكرة . فالأفكار تصنع الكلمات التي نتحدث بها ، والمشاعر التي نشعر بها ، وأفعالنا والأفعال شديدة القوة على وجه الخصوص ، لأنها أفكار دفعتنا إلى الفعل .

قد لا ندرك حتى ما هي أفكارنا الداخلية العميقة ، لكننا نستطيع أن ندرك ما كنا نفكر فيه بالنظر إلى الأفعال التي اتخذناها . فى قصة المنتج السينمائي ، كانت أفكاره الداخلية منعكسة فى أفعاله وأجوانه المحيطة . رسم نساء عديدات ، جميعهن يشحن ببصرهن بعيداً عنه . أيمكنك أن تعرف ماذا كانت أفكاره الداخلية ؟ حتى لو كانت كلماته تقول إنه أراد أن يلتقى بالمزيد من النساء . فإن أفكاره الداخلية لم تعكس ذلك فى رسوماته . والاختيار المقصود لتغيير أفعاله ، أدى إلى أن يركز فكره كاملاً على ما يريد . بهذا التحول البسيط ، كان بمقدوره أن يرسم حياته وأن يستدعيها للوجود من خلال قانون الجذب .

عندما ترغب فى جذب شىء ما إلى حياتك ، تأكد من أن أفعالك لا تناقض رغباتك . أحد أروع الأمثلة على هذا يقدمه " مايك دولى " ، أحد المعلمين المشاركين فى فيلم " السر " ، فى برنامج التعليمى المسجل على شرائط كاسيت ، وهو قصة امرأة أرادت أن تجذب إلى حياتها شريك حياة مثالياً . قامت بكل الأمور الصائبة ، كانت واضحة بشأن ما تريد أن يكون عليه ، وأعدت قائمة مفصلة بسماته ، وتخيلته فى حياتها ، وعلى الرغم من القيام بجميع تلك الأشياء ، لم يظهر فى حياتها .

ثم فى أحد الأيام عندما وصلت للمنزل وكانت توقف سيارتها فى منتصف مرآبها ، شهقت بشدة ، إذ أدركت أن أفعالها مناقضة لما تريد ، فهى تضع سيارتها فى منتصف المرآب مما لا يترك مساحة متبقية لسيارة شريك حياتها المثالى ، كانت أفعالها تقول بمنتهى القوة لتكون إنها لا تصدق أنها سوف تتلقى ما طلبته . وهكذا قامت على الفور بتنظيف مرآبها

وأوقفت سيارتها على أحد الجانبين ، تاركة مساحة لسيارة شريك حياتها المثالي في الجانب الآخر ، ثم ذهبت إلى غرفة نومها وفتحت دولاب ملابسها ، والذي كان مزدحماً بالملابس عن آخره ، ولم تكن به أى مساحة لملابس شريك حياتها المثالي . وهكذا أزعجت بعضاً من ملابسها لإفراغ مساحة . كانت دائماً تنام في منتصف فراشها ، وهكذا بدأت تنام على جهتها " هي " ، تاركة المساحة المتبقية لشريكها .

حكيت هذه المرأة حكايتها لـ " مايك دولي " على عشاء ، جالساً إلى جانبها على المائدة شريك حياتها المثالي ؛ فبعد اتخاذها كل تلك الأفعال القوية والتصرف كما لو أنها نالت بالفعل شريك حياتها المثالي ، كل هذا جلب هذا الشريك إلى حياتها ، وهما الآن زوجان سعيدان .

ثمة مثال آخر بسيط حول " التظاهر " هي قصة " أختي جليندا " ، والتي كانت مديرة إنتاج فيلم " السر " . كانت تقيم وتعمل في أستراليا ، وأرادت أن تنتقل إلى الولايات المتحدة وأن تعمل معي في مكتبنا بأمريكا . كانت " جليندا " تعرف " السر " خير معرفة وهكذا كانت تقوم بجميع الأشياء الصائبة لكي تجلب إليها ما تريد ، لكن الشهور كانت تتوالى وهي لا تزال في أستراليا .

نظرت " جليندا " إلى أفعالها وأدركت أنها لم تكن تتظاهر وتتصرف كما لو أنها كانت تنفق ما تنشده . وهكذا بدأت تتخذ أفعالاً قوية . رتبت كل شيء في حياتها لرحيلها . ألفت عضوياتها في المؤسسات والنوادي المختلفة ، تبرعت بأشياء لن تحتاج إليها ، وأخرجت حقيبة سفرها وحزمتها ، وفي غضون أربعة أسابيع ، كانت " جليندا " في الولايات المتحدة تعمل في مكتبنا هناك .

فكر في ما طلبته ، وتأكد من أن أفعالك تعكس ما تتوقع تلقيه ، وأنها لا تناقض ما طلبته .

تصرف كما لو أنك تتلقاه . قم بالضبط بما سوف تقوم به إذا كنت تتلقى ذلك اليوم ،
واتخذ أفعالاً في حياتك لتعكس ذلك التوقع القوي . أخل مساحة لتستقبل فيها رغباتك ،
وعندما تفعل ، فإنك ترسل إشارة قوية تدل على التوقع .

مهمتك ، أن تراعي نفسك ،

ليزا نيكولس

داخل العلاقات من المهم أن نفهم أولاً من الذى يتلقى فى العلاقة ، لا
تفكر فى شريك حياتك وحسب . عليك أن تفهم ما تحتاج إليه أولاً .

جيمس راى

كيف توقع أن يستمع أى شخص آخر بصحبتك إذا لم تكن تستمع
أنت بصحبة نفسك ؟ ومرة أخرى ، فإن قانون الجذب أو " السر "
يدور حول جلب ذلك إلى حياتك . عليك أن تكون واضحاً حقاً مع
نفسك . إليك السؤال الذى أطرحه عليك لتأمله : هل تعامل نفسك
على النحو الذى تريد من الأشخاص الآخرين أن يعاملوك به ؟

عندما لا تعامل نفسك على النحو الذى تريد من الآخرين أن يعاملوك به فإنك لا تستطيع
مطلقاً أن تغير الطبيعة التى عليها الأمور . إن أفعالك هى أفكارك القوية ، وهكذا فإن
لم تعامل نفسك بالحب والاحترام ، فإنك تبتث إشارة تقول إنك غير مهم بما يكفى ، أو

لا تستحق . سوف تستمر تلك الإشارة في الانتشار ، وسوف تعيش المزيد من المواقف
أشخاص لا يعاملونك كما يجب . الأشخاص هم النتيجة وحسب ، أما أفكارك فهي التي
لا بد أن تبدأ في معاملة نفسك بالحب والاحترام ، وتبث تلك الإشارة وتضبط ذلك التردد
ومن ثم سوف يحرك قانون الجذب الكون بكامله ، وسوف تمتلئ حياتك بالأشخاص الذين
يحبونك ويحترمونك .

الكثير من الأشخاص ضحوا بأنفسهم من أجل آخرين ، معتقدين أنهم حين يضحون بأنفسهم
فإنهم يكونون أشخاصاً صالحين . خطأ! إن التضحية بنفسك لا تتأتى إلا عن تفكيرين ،
الافتقار المطلق ؛ فهذا السلوك معناه أنك تقول لنفسك : " ليس هناك ما يكفى الجميع
وهكذا سأحرم نفسي أنا " هذه المشاعر ليست جيدة وسوف تقود في نهاية الأمر إلى الحزن
والنقمة . هناك وفرة من أجل الجميع ، ومسئولية كل شخص هي أن يستدعى رغبة
الخاصة . لا يمكنك أن تستدعى رغبات شخص آخر نيابة عنه ؛ لأنك لا تستطيع أن تلقى
أو أن تشعر بدلاً منه . مهمتك هي أن تراعى نفسك ، وعندما يصبح التحلى بشعور طيب
أولوياتك ، فإن ذلك التردد المتميز سوف يشع ويلمس كل شخص قريب منك .

د. جون جرای



إنك تصير الحل بالنسبة لنفسك . لا تشر نحو شخص آخر وتقول :
" الآن إنك مدين لي ، و عليك أن تعطيني المزيد " ، وبدلاً من ذلك
أعط المزيد لنفسك . اقتطع وقتاً لكي تعطي نفسك ، أشبع نفسك
بشكل تام ، ومن هنا يمكنك الاستغراق في العطاء .

" لكي تحصل على الحب .. املأ نفسك بالحب
لأقصى حد حتى تصير مغناطيساً "

" تشارلز هانيل "

العديد منا تعلموا وضع أنفسهم في آخر القائمة ، وكعاقبة لذلك نجذب إلينا مشاعر تنطوي على القصور وعدم الاستحقاق ، وتتراكم تلك المشاعر بداخلنا ، ونواصل في حياتنا جذب المزيد من المواقف التي نشعرنا بالقصور وعدم الاستحقاق ، وعليك أن تغير ذلك التفكير .

" بعض الناس ليس لديهم أدنى شك في أن فكرة
بذل الكثير من العطاء والحب للنفس سوف
تبدو باردة للغاية ، وجافة وغير رحيمة . ومع
هذا ، فالأمر قد يُنظر إليه من زاوية أخرى ، حين
نجد أن " الاهتمام بالذات " هو في الواقع اهتمام
بالآخر ، وهو الطريقة الوحيدة لبذل العطاء
الدائم للآخرين "

" برنيس ملفور "

ما لم تكن تشعر بالإشباع الداخلي التام ، فلن يكون لديك شيء لتعطيهِ لأي شخص .
وبالتالي فمن الاحتمى أن تهتم بنفسك أولاً ؛ وأن تهتم ببهجتك أولاً ؛ فالناس مسئولون
عن بهجتهم الخاصة . فحين تحرص على بهجتك وتقوم بما يحمل لك شعوراً طيباً ، ستصبح
مصدر بهجة من حولك وتصبح مثلاً مشرقاً لكل طفل ولكل فرد في حياتك . حين تشعر
بالبهجة لن تكون مضطراً للتفكير حتى بشأن العطاء ، فسوف يتدفق منك بشكل طبيعي .

ليزا نيكولس



دخلت في علاقات عديدة متوقعة من الطرف الآخر أن يظهر لي جمالي ؛
لأنني لم أر جمالي الخاص . عندما كنت يافعة ، كان أبطال المفضلون من
المرأة الخارقة والمرأة العجيبة وبطلات أفلام " ملائكة تشارلي " ، وبينما كن
رائعات ، فلم يكن شبيهات بي . وبعد أن وقعت في غرام " ليزا " ، وقعت في
غرام بشرتي البنية ، وشفتي الممتلئين ، وفخذي المستديرين ، وشعري الأسود
الموج ، وأصبح باقي العالم قادراً على أن يقع في غرامي هو أيضاً .

السبب الذي يجعل من الضروري أن تحب " نفسك " هو أنه من المستحيل أن تشعر بشعر
طيب إذا لم تكن تحب " نفسك " . عندما تشعر بشعور سيئ حيال نفسك ، فإنك تعوق
الحب وكل الخير الموجود من أجلك .

عندما تشعر بشعور سيئ حيال نفسك يبدو الأمر كما لو أنك تستنفذ طاقة الحياة
بداخلك، وهذا لأن كل ما فيه خير لك سواء على سعيد الصحة أو الثروة أو الحب . يكن
على تردد البهجة والشعور الطيب وليس على تردد الشعور السيئ . إن شعور امتلاك كمية
لانهاية من الطاقة ، وهذا الإحساس المدهش بالصحة والعافية كلها أحاسيس تقع على
تردد الشعور الطيب ، وعندما لا تشعر بالرضا عن نفسك أو تراودك مشاعر سيئة حيالها
فإنك تصبح على تردد يجذب لك المزيد من الأشخاص والمواقف والظروف التي سوف
تستمر في دفعك إلى الشعور بشكل سيئ إزاء نفسك .

عليك أن تغير تركيزك وتبدأ في التفكير بشأن جميع الأمور الرائعة التي تتسم بها . انظر
إلى الجانب الإيجابي منك ، وعندما تركز على تلك الأشياء ، فإن قانون الجذب سيعرض
لك المزيد من الأشياء العظيمة بشأنك . إنك تجذب ما تفكر بشأنه . كل ما عليك القيام به

هو أن تبدأ بفكرة مطولة عن شيء جيد بشأنك ، وسوف يستجيب قانون الجذب بإعطائك المزيد من الأفكار الشبيهة . ابحث عن الأشياء الجيدة بشأنك . اسع وستجد !

بوب بروكتور

ثمة شيء بالغ الروعة فيك . لقد كنت أدرس نفسي لمدة ٤٤ سنة أشعر أحياناً بالرغبة في تقبيل نفسي ! ذلك لأنك سوف تتوصل لحب نفسك . لست أتحدث بشأن الزهو والاختيال ، لكنني أتحدث عن الاحترام الصحي للذات ، وعندما تحب نفسك ، سوف تحب الآخرين تلقائياً .

مارسى شيموف

في العلاقات اعتدنا أن نشتكى من الأشخاص الآخرين ؛ فمثلاً : " قد تسمع كثيراً العبارات التالية : " زملائي في العمل في منتهى الكسل ، زوجي يصيني بالجنون ، أطفالي صعبو المراس للغاية " ؛ حيث يكون التركيز دائماً على الطرف الآخر ، ولكن من أجل أن تؤتي العلاقات أكلها فإننا بحاجة للتركيز على ما نقدره عند الشخص الآخر ، وليس ما نشتكى منه . عندما نشتكى من تلك الأشياء فإننا لا نحصل إلا على المزيد منها .

حتى لو كنت تعاني وقتاً عسيراً حقاً في علاقتك بشريك حياتك - بينكما كثير من المشكلات - لا تتوافقان ، وتشعر أنك لم تعد تحبه كالسابق - فما زال بوسعك أن تحول تلك العلاقة لصالحك . تناول صفحة من الورق - وعلى مدى الثلاثين يوماً التالية اجلس واكتب جميع الأشياء التي تقدرها في ذلك الشخص . فكر بشأن جميع الأسباب التي تحبه من أجلها . مثلاً حاول

تقدير روح الدعابة التي يتسم بها ، ومساندته لك وللآخرين . وما سوف
تكتشفه أنك حين تركز على التقدير والاعتراف بنقاط قوته ، فإن ذلك
هو ما سوف تحصل على المزيد منه ، ومن ثم سوف تتلاشى المشكلات .

ليزا نيكولس



غالباً ما تعطى الآخرين الفرصة لصنع سعادتك ، وفي أوقات عدة
يخفقون في صنعها على النحو الذي تشده . لماذا ؟ لأنه يوجد شخص
واحد فقط يمكن أن يكون مسؤولاً عن بهجتك وعن نعيمك ، وهو
أنت . حتى والداك ، أو أطفالك ، أو شريكك في الحياة - ليس منهم
من يملك التحكم بسعادتك . إنهم ببساطة يمتلكون الفرصة ليقتاسواك
سعادتك ، أما سعادتك فتكمن بداخلك .

كل بهجتك تقع على تردد الحب . الذي هو أعلى وأقوى تردد على الإطلاق . أنت لا تستطيع
أن تمسك الحب بين يديك . يمكنك فقط أن تشعر به في قلبك . إنه حالة وجود . يمكنك
أن ترى برهاناً على الحب من خلال الناس ، لكن الحب شعور ، وأنت الشخص الوحيد الذي
يمكنه أن يثبت ذلك الشعور بالحب . قدرتك على توليد مشاعر الحب غير محدودة . وعندما
تحب تكون في حالة انسجام تام وكامل مع الكون . أحب كل شيء تستطيع أن تحبه . أحب
كل شخص تستطيع أن تحبه . ركز فقط على الأشياء التي تحبها . اشعر بالحب . وسوف
تجد أن الحب والبهجة يعودان إليك . مضاعفين ! لا بد لقانون الجذب أن يرسل إليك أشياء
لتحبها وبينما تشع حباً ، سوف يبدو وكأن الكون كله يقوم بكل شيء من أجلك . وستجد
بالقرب منك كل شيء مبهج ومفرح ، كل شخص طيب وصالح . هذا هو الحب في الحقيقة .

السرفى نفاذ موجزة



• عندما تريد أن تجذب شريكاً لحياتك ، تأكد من أن أفكارك ، وكلماتك ، وأفعالك ، والأجواء المحيطة بك لا تتعارض مع رغباتك .

• مهمتك هي أن تعتنى بنفسك . ما لم تشبع داخلياً وتملأ نفسك بالحب عن آخرك ، فلن يكون لديك شيء لتعطيهِ لأى شخص .

• عامل نفسك بالحب والاحترام ، وسوف تجذب أناساً يبدوون لك حُباً واحتراماً .

• عندما تشعر بشعور سيئ حيال نفسك ، أنت بذلك تعيق الحب ، وبدلاً من ذلك سوف تجذب المزيد من الناس والمواقف التى سوف تواصل نقل الشعور السيئ إليك .

• ركز على السمات التى تحبها فى نفسك ، وسوف يظهر لك قانون الجذب المزيد من الأشياء العظيمة فيك .

• لكى تجعل علاقتك بشريك حياتك أو بأى شخص تنجح ، ركز على ما تقدره بشأن الطرف الآخر ، وليس على شكواك . عندما تركز على مواطن القوة ، سوف تنال المزيد منها .