

“ليس بوسع أحدا أن يمنحك الحرية.
هذا الكتيب يدللك على الطريق”
بايرون كيتي

مقدمة

بايرون كاتلين ريد- كيتي كما يناديها الجميع- امرأة أعمال وأم لثلاثة أولاد. كانت تعيش في الصحراء المرتفعة بجنوب كاليفورنيا. غرقت بيأس عميق بسنوات الثلاثين من عمرها. على مدى عشرة سنوات أخذت كآبتها تسوء. فكانت بالكاد تغادر سريرها لمدة تقارب السننتين. وقد استحوذ الانتحار ذهنها، وفي ذات صباح، من أعماق اليأس، مرت بإدراك قد غير مجرى حياتها.

كيتي لاحظت أنها حين تتوقع من أمر أن يكون مختلفا عما هو (“يجب على زوجي أن يحبني أكثر”، “يجب على أولادي أن يقدروني“). كانت تعاني، وأنها حين لم تفكر هذه الأفكار، شعرت بهدوء. بهذا أدركت أن ما سبب يأسها ليس العالم من حولها. بل اعتقاداتها بالنسبة للعالم من حولها. بوميض من الوعي، اكتشفت كيتي أن محاولاتها للبحث عن السعادة مقلوبة رأساً على عقب- بدل أن نحاول بيأس تغيير العالم ليلاءم أفكارنا حول كيف “يجب” أن يكون. بإمكاننا إعادة البحث بهذه الأفكار، ومقابلة العالم كما هو. نشعر

بحرية وسعادة تفوق الخيال.
 طورت كيتي منهج بسيط وعظيم القوة للبحث الداخلي.
 سمته "العمل"، هو ما جعل هذا التغيير عملي. كانت
 النتيجة أن امرأة انتحارية ملتزمة الفراش تحولت إلى إنسانة
 متلئة بالحب لكل ما بالحياة.

نظرة كيتي إلى داخل الذهن متلائمة مع أبحاث من الطليعة
 بعلم النفس الإدراكي. كما وقورن "العمل" لحوار سقراط.
 التعليم البوذي، وبرامج ال-12 مرحلة. ولكن كيتي قد طورت
 منهجها دون معرفة بالدين أو بعلم النفس. "العمل"
 مبني بأكمله على تجربة مباشرة لامرأة واحدة حول تكوين
 العذاب وإنهاءه. انه بسيط لدرجة مذهشة. سهل المنال
 لكل الأجيال والخلفيات. وكل ما يتطلب هو قلم، ورقة وعقل
 منفتح. رأيت كيتي في الحال أن تقديم ما فهمته لن يفيد
 الناس- لذلك، هي تقدم مسار يمكن الناس من إيجاد فهمهم
 وأجوبتهم الخاصة. أول أناس مارسوا "العمل" أخبروا أن
 التجربة قد غيرت مجرى حياتهم. وبعد القليل من الوقت
 أصبحت كيتي تدعى لتعلم المنهج على الملأ.

منذ 1986، قدمت كيتي "العمل" إلى مئات آلاف الناس
 بثلاثين دولة حول العالم، بالإضافة إلى أحداث عامة. قدمت

كيّتي "العمل" إلى مؤسسات. جوامع. مدارس. كنائس. سجون ومستشفيات. مرح كيّتي وفكاهتها يسرون الناس. والإدراك العميق والاكتشافات الخارقة التي يخوضها المشتركين بسرعة تجعل الأحداث فاتنة. منذ 1998، ترشد كيّتي "مدرسة العمل". هي ورشة تتضمن دراسة وتدريب لمدة تسعة أيام. تقدم بضع مرات بالسنة وبأماكن مختلفة. في المدرسة تعليم متقدم معترف به. والعديد من علماء النفس. المستشارين والمعالجين يوردون أن "العمل" يصبح جزءاً هاماً من مهنتهم. ترشد كيّتي العديد من ورشات العمل بالولايات المتحدة وحول العالم. تفاصيل عن ورشات العمل هذه موجودة بموقع الإنترنت الخاص بكيّتي www.thework.com. يمكن أيضاً طلب كاسيتات فيديو وأوديو بهم ترشد كيّتي "العمل" حول العديد من المواضيع كالجنس. النقود. الجسم. الأمومة والأبوة (تفاصيل بأخر الكتيب).

في 2002 أصدر كتاب كيّتي الأول (Loving what is) وكان من الكتب الأكثر مبيعة. ترجم هذا الكتاب إلى 16 لغة. وهو يباع بكميات هائلة حول العالم.

هذا الكتيب هو ملخص من الكتاب "Loving what is".

لتعارف أعمق مع «العمل». ابحثوا عن الكتاب بدكاكين
الكتب. أو أدخلوا موقع "العمل" باللغة الانكليزية
www.thework.com

أهلا وسهلا بكم في "العمل"

الموجود موجود

إننا نعانى فقط عندما نؤمن بفكرة تتجادل مع الموجود.
 عندما يكون الذهن صافياً، فإن الموجود هو ما نريد. إن أردتم
 أن تغيروا الواقع، وكأنكم تحاولون أن تعلموا قضا العواء،
 يمكنكم أن تحاولوا وتحاولوا، وبنهاية المطاف سينظر إليكم
 القط. ليقول "مياو". إن الرغبة بتغيير الواقع لا أمل منها.
 بالرغم من ذلك، إن أمعنتم النظر، ستلاحظون أن هذه
 الأفكار تمر بذهنكم عشرات المرات بالنهار. "يجب على البشر
 أن يكونوا ألطف مما هم عليه". "يجب على الأطفال أن يكونوا
 مهذبين". "يجب على زوجي/زوجتي أن يوافقني/توافقني
 الرأي". "يجب علي أن أكون أنحف (أو أجمل أو أكثر نجاحاً)".
 كل هذه أفكار تدل على رغبتنا أن يكون الواقع مختلفاً عما
 هو. إذا كنتم تعتقدون أن هذا يؤدي إلى اليأس، فأنتم على
 حق. كل توتر نشعر به هو نتيجة للجدال مع الواقع.

أناس غير ملمون بـ"العمل" يقولون لي أحياناً، "ولكن إذا
 توقفت عن الجدال مع الواقع سأفقد من قوّتي. إذا تقبلت
 الواقع فحسب، سأصبح إنساناً غير فعّال. ليس من
 المستبعد أن أفقد رغبتني بالعمل إطلاقاً." أنا أجابهم

بسؤال: "هل بإمكانكم أن تعلموا فعلاً أن هذه هي الحقيقة؟" ما الذي يعطي قوة أكثر؟ - "ليتنى لم أفقد وظيفتي" أم "فقدت وظيفتي، ماذا بإمكانني أن أفعل الآن؟"

يعلمنا "العمل" أن الأمور التي سبق واعتقدنا أنها كان من المفروض ألا تحدث، فإنها من المفروض أن تحدث. إنها من المفروض أن تحدث لأنها حدثت. ولن يغير ذلك أي تفكير. لا يعني الأمر أن عليكم أن تتغاضوا ذلك أو تتقبلونه. كل ما يعنيه أنه بإمكانكم أن تروا الأمور دون مقاومة ودون الارتباك المتسبب من صراعاتكم الداخلي. لا يريد أحد أن يمرض أولاده. لا يريد أحد أن يتواجد بحادث طرق. ولكن عندما تحدث هذه الأمور، فما الفائدة من الجدال الفكري معها؟ نحن نعلم ألا فائدة من ذلك. ولكننا نواصل الجدال لأننا لا نعرف كيف نتوقف.

أنا أحب الوجود. ليس لأني إنسانة روحانية. بل لأن الجدال مع الواقع مؤلم. من يمكن أن نعرف أن الواقع جيداً كما هو تماماً. لأننا عندما نتجادل معه نشعر بالتوتر والإحباط ولا نشعر بالراحة أو بالتوازن. عندما نتوقف عن معارضة الواقع. تصبح أفعالنا بسيطة. متدفقة. لطيفة وخالية من الخوف.

اعتنوا بأموركم الخاصة

لقد وجدت ثلاثة شؤون بالعالم: خاصتي، خاصتك والخاصة بالله. (كلمة الله بالنسبة لي تعني "الواقع". الواقع هو الله لأنه يحكم. كل ما ليس بسيطرتي، سيطرتك، أو سيطرة أي شخص آخر. فأنا أسمىه شأن الله.)

جزء كبير من توترنا يصدر من إنشغالنا بأمور لا تخصنا. عندما أفكر، "إنك بحاجة للعمل، أريدك أن تكون سعيداً، عليك أن تصل بالوقت، يجب أن تهتم بنفسك بشكل أفضل"، فإنني أنشغل بشؤونك الخاصة، عندما أقلق بسبب هزات أرضية، فيضانات، حرب، أو متى سأموت، فإنني أنشغل بشؤون الله. عندما أنشغل فكرياً بشؤونك أو شؤون الله، فإن النتيجة هي التفريق. لقد لاحظت ذلك في بداية سنة 1986. عندما انشغلت عقلياً بشؤون أمي، فرضاً بالفكرة "يجب على أمي أن تتفهمني"، فقد شعرت حالاً بالوحدة، ومن ثم أدركت أن كل مرة شعرت بالوحدة أو بالألم في حياتي، قد كنت منشغلة بشؤون الآخرين.

إذا كنتم تعيشون حياتكم الخاصة وأنا أيضاً أعيش حياتكم بتفكيري، فمن سيعيش حياتي؟ انشغالي الفكري

بشؤونكم الخاصة بمعنى من الحضور والوجود بشؤوني الخاصة، فأكون منفصلة عن نفسي. وأتعجب لعدم الاستقرار في حياتي.

الاعتقاد أنني أعلم ما هو الأفضل لإنسان آخر يعني الخروج من نطاق شؤوني الخاصة. حتى لو كان الدافع هو الحب. فإن ذلك تعجرف مجرد. ولا بد أن تكون النتيجة هي التوتر. القلق والخوف. هل أعلم ما هو الصحيح بالنسبة لنفسي؟ على هذا أن يكون محور اهتمامي الوحيد. دعوني أهتم بذلك قبل أن أحاول أن أحل لكم مشاكلكم.

إذا فهمتم ثلاث أصناف الشؤون بما يكفيكم للانشغال بشؤونكم الخاصة لا غير فستشعروا على الأرجح بتحرر يفوق خيالكم. عندما تشعرون بالتوتر أو الانزعاج بالمرّة القادمة. أسألوا نفسكم - بشؤون من أنتم منشغلون. وقد تنفجروا ضاحكين! من الممكن أن يعيدكم السؤال إلى أنفسكم. وقد تكتشفون أنكم لم تكونوا فعلاً حاضرين أو موجودين. وأنكم كنتم تعيشون عقلياً بشؤون أناس آخرين كل حياتكم. مجرد الملاحظة أنكم منشغلون بأمور الآخرين قد تعيدكم إلى نفسكم الرائعة.

إذا مارستهم هذا الأمر لفترة معينة. مكن أن تكتشفوا أن لكم أيضاً لا توجد شؤون. وأنّ حياتكم سارية لوحدها بشكل متكامل.

مواجهة أفكارنا بتقبل

إن الفكرة غير مضرّة ألا إذا آمنا بها. ليست الأفكار نفسها. بل التعلق بالأفكار هو المسبب لمعاناتنا. التعلق بفكرة معناه الإيمان بصدقها دون البحث فيها. الإيمان هو فكرة تعلقنا بها لفترة معينة، أحيانا على مدى سنوات.

معظم البشر يعتقدون أنفسهم ما توحى لهم أفكارهم. في أحد الأيام لاحظت أنني لا أتنفس - بل أن الحياة تتنفسني. في ما بعد. أدركت. لدهشتي. أنني أيضا لا أفكر. بل إنني مفتكرة. وأن التفكير ليس أمر شخصي. هل تستيقظون بالصباح لتقولوا لأنفسكم: "أظن أنني لن أفكر اليوم؟" فات الأوان: قد بدأت بالتفكير. الأفكار تظهر فحسب. إنها تأتي من الفراغ وتعود إلى الفراغ. كالغيوم التي تمر بالسماء الفارغة، إنها تأتي لتمر. لا لتبقى. ليس من ضرر بالأفكار إلى أن نرتبط بها وكأنها الحقيقة. لم يتمكن أحد من التحكم بأفكاره في أي حين. بالرغم من أن بعضهم قد يقصّون عليك كيف قد فعلوا ذلك. أنا لا أترك أفكاري لشأنها. بل أواجهها بتفهم. حينئذ هي تتركني لشأني.

الأفكار كالنسيم أو الأوراق على الأشجار أو قطرات المطر عندما تهطل. فإنها مجرد تظهر. وبواسطة البحث الداخلي يمكننا أن نصادقها. هل تتجادلون مع قطرات المطر؟

ليست قطرات المطر شخصية، كما أن الأفكار ليست كهذه، حين تقابلون فكرة مؤلمة بتفهم، فعندما تظهر ثانية قد تجدونها مشوقة. ما كان كابوساً، جدوه الآن مشوقاً لا غير. عندما يظهر بالمرّة القادمة، قد تجدونه مضحكاً، وبعد ذلك، من المحتمل ألا تلاحظونه بتاتا. هذه هي القوة بحبة الموجود.

كتابة الأفكار على الورق

أول خطوة بـ"العمل" هي كتابة حكمكم على أي موقف مثير للتوتر بحياتكم. بالماضي، بالحاضر، أو بالمستقبل - بالنسبة لشخص تنفرون منه أو موقف مع شخص يغضبكم. يخيفكم أو يحزنكم. (يمكنكم طبعها من الموقع. التفاصيل فيما بعد).

على مدى آلاف من السنوات، قد علمونا كيف لا نتخذ موقفاً - ولكن دعونا نواجه الحقيقة. لا زلنا نفعل ذلك كل الوقت. بالواقع نحن جميعنا نتخذ مواقف بذهننا. بواسطة "العمل" يمكننا وأخيراً أن نسمح لهذه المواقف أن تتكلم، أو حتى تصرخ. على الورق، قد نكتشف أن حتى أكره الأفكار من الممكن أن تواجه بحبة دون شروط. أنا أنصحكم أن تكتبوا عن شخص لم تسامحونه كلياً بعد. فإن هذه أقوى نقطة بداية. حتى ولو سأمحتم ذلك الشخص 99%. لن تتحرروا إلى أن يكمل سماحكم. فإن ال 1% المتبقي هو بنفسه المكان الذي تواجهون به المشاكل بجميع علاقاتكم الأخرى (ما بضمنة علاقتكم مع نفسكم).

إذا بدأتم بتصويب إصبعكم لتلوموا الآخر. فليستم أنتم مركز الاهتمام. ولذلك من الممكن أن تكونوا طليقين دون رقابة. نحن عادة واثقين جدا مما على الآخرين أن يفعلوا. كيف عليهم أن يعيشوا. ومن عليهم أن يرافقوا. لدينا رؤية ممتازة بالنسبة للآخرين. ولكن ليس بالنسبة لنفسنا.

عندما تمارسون "العمل". بإمكانكم أن تروا من أنتم بواسطة رؤية ما تفكرون بالآخرين. بالنهاية سوف تدركون أن كل الموجود من خارجكم هو انعكاس لتفكيركم الخاص. أنتم تقصون القصة، أنتم آلة البث لكل القصص. والعالم هو الصورة المنبعثة من أفكاركم.

منذ بدء الأيام يحاول أبناء البشر تغيير الواقع ليكونوا سعداء. لم ينجح هذا الأسلوب قط. لأننا بذلك نقبل على المشكلة رأسا على عقب. ما يمنحنا "العمل" هو وسيلة لتغيير آلة البث- الذهن- ولا ما يبث. يشبه الأمر قطعة نسيج على عدسة آلة البث. نعتقد أن هنالك عيب بالشاشة. ونحاول تغيير هذا الشخص أو ذلك الشخص. أو من يبدا العيب فيه. عندما نكتشف مكان قطعة النسيج. يمكننا أن ننظف العدسة نفسها. هذه نهاية المعاناة. وبداية القليل من سرور الجنة.

كيف نكتب بورقة العمل

أدعوكم أن تتخذوا موقفا. أن تكونوا قاسين. طفوليين ودينئين. أكتبوا بتلقائية كطفل حزين. غاضب. مضطرب أو خائف. لا تحاولوا أن تكونوا حكماء. روحانيين أو لطيفين. هذا هو الوقت المناسب للصراحة التامة وعدم انتقاد مشاعركم. عبروا عن مشاعركم بحرية. دون الخوف من نتيجة أو تهديد بالعقاب.

بالصفحة القادمة ستجدون نموذجا لصفحة أحكم-على-جارك تمت كتابته. في هذا النموذج كتبت عن زوجي الثاني پول (شملته هنا بإذنه). هذه نوعية الأفكار التي كنت أفكرها عنه قبل أن تغيرت حياتي. أرجوكم أن تبدلوا أسم پول بأي أسم ملائم لكم.

يمكنكم أن تطبعوا ورقة العمل "أحكم على جارك" بالعربية من الموقع:

<http://www.thework.com/pdf/arabicworksheets.pdf>

نموذج لصفحة عمل

1. من يغضبكم، يخذلكم أو يربككم ولماذا؟ ماذا لا تحبون بهم؟

أنا غاضبة على پول لأنه لا يصغي إلي . أنا غاضبه على پول لأنه لا يقدرني . أنا لا أحب پول لأنه يناقشني حول كل ما أقول.

2. كيف تريدونهم أن يتغيروا؟ ماذا تريدونهم أن يفعلوا؟
أريد أن يعطيني پول كل إهتمامه. أريد أن يحبني پول بشكل تام. أريد أن يوافقني پول الرأي. أريد أن يمارس پول الرياضة الجسدية.

3. ماذا يتوجب عليهم أو يتوجب عليهم ألاّ- يفعلوا، يكونوا، يفكروا أو يشعروا؟ أي نصيحة تعطونهم؟
يجب على پول أن يمتنع من كثرة مشاهدة التلفزيون كما يفعل الآن. يجب على پول أن يتوقف عن التدخين. يجب على پول أن يقول لي أنه يحبني. يجب عليه ألا يتجاهلني.

4. هل يحتاجون إلى أمر ما منهم؟ ماذا عليهم أن يفعلوا لكي تكونوا سعداء؟
أنا أحتاج أن يصغي بول إلي. أحتاج أن يشاركني بول بمشاعره وأن يكون منفتحاً عاطفياً. أنا بحاجة أن يكون بول لطيف، حنون وصبور.

5. ماذا تفكرون بهم؟ أكتبوا قائمة. (أذكروا، عليكم اتخاذ موقف وأن تكونوا دنيئين)
بول غير أمين. بول متهور. بول طفولي. بظن بول أن بإمكانه عدم إتباع القوانين.
بول غير مراع للشعور وغير منفتح عاطفياً. إنه عديم المسؤولية.

6. ما هي التجربة التي لا تريدون أن تخوضونها مع هذا الشخص بعد اليوم؟
لا أريد بعد اليوم أن أعيش مع بول إن لم يتغير. لا أريد أن أتناقس مع بول أبداً بعد اليوم. لا أريد أن يكذب علي بول أبداً بعد اليوم.

بحث: أربع الأسئلة والتحويل

1. هل هذه هي الحقيقة؟
2. هل يمكنكم أن تعلموا بالتأكيد أن هذه هي الحقيقة؟
3. ما هو رد فعلكم عندما تفكرون بهذه الفكرة؟
4. من ستكونون بدون هذه الفكرة؟

ومن ثم

قوموا بالتحويل

الآن. باستعمال أربع الأسئلة. فلنبحث التصريح الأول من رقم 1 بالنموذج. لا أحب پول لأنه لا يصغي إلي. فكروا بشخص لم تسامحونه بعد عندما تقرؤون هذا التصريح.

1. هل هذه هي الحقيقة؟
- اسألوا أنفسكم. "هل الحقيقة أن پول لا يصغي إلي؟". كونوا ساكنين. إذا كنتم فعلاً تريدون أن تعلموا الحقيقة. سوف يظهر الجواب ليلاقي السؤال. دعوا الذهن يسأل السؤال. وانتظروا حتى يطوف الجواب.

2. هل يمكنكم أن تعلموا بالتأكيد أن هذه هي الحقيقة؟

تأملوا في هذه الأسئلة: "هل يمكنني أن أعلم بالتأكيد أن الحقيقة هي أن پول لا يصغي إلي؟ هل يمكنني حقا أن أعرف بالتأكيد إذا كان أحدهم يصغي إلي؟ هل أكون أنا مصغية أحيانا حتى ولو لا أبدوا كذلك؟"

3. ما هو رد فعلكم عندما تفكرون بهذه الفكرة؟ ما هو رد فعلكم عندما تفكرون أن پول لا يصغي إليكم؟

كيف تعاملونه؟ أكتبوا قائمه، مثلا: "ينال مني 'النظرة'، أقاطعه الحديث، أعاقبه بعدم الانتباه إليه، أتكلم بشكل أسرع وبصوت أعلى، وأحاول إجباره على الإصغاء"، واصلوا كتابة قائمتكم، وادخلوا إلى أعماق نفسكم، وابتثوا كيف تعاملون نفسكم بهذا الموقف وكيف تشعرون. "أنا أنغلق، أعزل نفسي، أنا أنام وأكل بكميات كبيره، وأنشاهد التلفزيون لأيام طويلة، أشعر باليأس والوحدة"، لاحظوا كل عواقب الفكرة "إن پول لا يصغي إلي".

4. من ستكونوا بدون هذه الفكرة؟ الآن ابحثوا من ستكونوا إن لم يكن بإمكانكم أن تفكروا الفكرة "إن پول لا يصغي إلي". أغلقوا عيونكم ثم تخيلوا پول عندما لا يصغي إليكم. تخيلوا أنكم لا تفكرون أن پول لا يصغي (أو حتى أن عليه أن يصغي). اتخذوا وقتكم. لاحظوا ما يُكشف لكم. ماذا ترون؟ كيف تشعرون الآن؟

قوموا بالتحويل.

التصريح الأولي "لا أحب پول لأنه لا يصغي إلي" عندما يحول. ممكن أن يقلب إلي "لا أحب نفسي لأنني لا أصغي إلي پول". هل هذه الحقيقة أيضا أم حتى أكثر حقيقة بالنسبة لكم؟ هل تصغون لپول عندما تفكرون كيف لا يصغي لكم؟ واصلوا البحث عن مواقف أخرى لا تصغون بها.

تحويل آخر ممكن أن يكون حقيقي أيضا أو أكثر حقيقة: "أنا لا أحب نفسي لأنني لا أصغي إلي نفسي". عندما تفكرون بما على پول أن يفعل. هل تصغون لأنفسكم؟ هل تضعون حياتكم الشخصية بحالة جمّد عندما تفكرون أن عليه أن يصغي؟ هل بإمكانكم أن تسمعوا كيف تتكلمون مع پول حينما تفكرون أن عليه أن يصغي؟

بعد التمتع بالتحويل. عليهم أن تواصلوا البحث بالتصريح التالي المكتوب برقم 1 "أنا غاضبه على بول لأنه لا يقدرني" ومن ثم بباقي التصاريح بصفحة العمل.

دوركم: صفحة العمل

تعرفون الآن بما فيه الكفاية لتجربون "العمل". أولاً، عليكم وضع أفكاركم على الورق. مجرد اختاروا شخصاً أو موقفاً واكتبوا. مستعملين جملاً قصيرة وبسيطة. تذكروا أن تصوبوا إصبعكم كي تلوموا أو تحكموا على الآخرين. يمكن أن تكتبوا من موقفكم الحالي أم من موقفكم بعمر خمسة سنوات أم بعمر خمسة وعشرون. الرجاء لا تكتبوا عن أنفسكم بعد.

1. من يغضبكم، يخذلكم، يحزنكم أو يريكم ولماذا؟ ماذا لا تحبون بهم؟ (تذكروا: كونوا قاسين. طفوليين ودينئين.) أنا لا أحب (أنا غاضبة على. أو حزيناً من أجل. أو خائفة من. أو مرتبكاً والخ) (اسم) لأنه _____

2. كيف تريدونهم أن يتغيروا؟ ماذا تريدونهم أن يفعلوا؟ أريد (اسم) _____ أن _____.

3. ماذا يتوجب عليهم أو يتوجب عليهم ألاّ يفعلوا. يكونوا، يفكروا أو يشعروا؟ أي نصيحة تعطونهم؟ يجب على (اسم) _____ أن _____.

4. هل تحتاجون إلى أمر ما منهم؟ ماذا عليهم أن يفعلوا لكي تكونوا سعداء؟ (تظاهروا أن اليوم عيد ميلادكم وبإمكانكم الحصول على كل ما ترغبون.) أنا أحتاج (اسم) _____ أن _____.

5. ماذا تفكرون بهم؟ أكتبوا قائمة، (لا تكونوا منطقيين أو لطيفين) (اسم) _____.

6. ما هي التجربة التي لا تريدون أن تخوضوها مع هذا الشخص بعد اليوم؟ لا أريد بعد اليوم أن _____.

دوركم: البحث

ضعوا كل التصريحات من صفحة العمل أحكم-على- جارك. واحدا تلو الآخر مقابل أربع الأسئلة. ثم قوموا بتحويل التصريح الذي تعملون عليه. (إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة، عليكم مراجعة النموذج لصفحة العمل). طيلة هذه العملية، حاولوا أن تبقوا منفتحين لإمكانيات تفوق ما تعتقدون أنكم تعلمون. ليس من أمر مشوق أكثر من اكتشاف ذهن الذي لا-يعلم.

إن الأمر كالغوص. واصلوا طرح السؤال وانتظروا. دعوا الجواب يجدكم. أنا أسمى ذلك- القلب يقابل الذهن: قطبية الذهن الأكثر لطفا (ما أسميه بالقلب) تقابل القطبية الأكثر اضطرابا. لأنها لم تبحث بعد، عندما يسأل الذهن بصراحة، سيستجيب القلب. من الممكن أن تبدئوا باختبار اكتشافات جديدة عن أنفسكم وعن عالمكم. اكتشافات التي بوسعها أن تغير مجرى حياتكم إلى الأبد. أنظروا إلى أول تصريح قد دونتموه برقم 1 من صفحة العمل. ثم اسألوا نفسكم الأسئلة التالية:

١. هل هذه هي الحقيقة؟

الواقع. بالنسبة لي. هو كل ما حقيقي. الحقيقة هي أي شيء موجود أمامكم. أي شيء يحدث فعلا. إذا كنتم تحبذون ذلك أم لا. فإن المطر يسقط الآن. الجملة "ليس من المفروض أن يسقط المطر" هي مجرد فكرة. في الواقع لا يوجد حقا "من المفروض" أو "ليس من المفروض". هذه مجرد أفكار نفرضها على الواقع. بدون "من المفروض" أو "ليس من المفروض". يمكننا رؤية الواقع كما هو. مما يتيح لنا الفرصة للتصرف بشكل مفيد. بوضوح وبعقل سليم.

عندما تسألوا السؤال الأول. تمهلوا. "العمل" هو حول اكتشاف الحقيقة في أعماق مكان بداخل أنفسكم. إنكم تصغون إلى جوابكم الآن. لا لأجوبة الآخرين. ولا لأي شيء قد تعلمتموه بالماضي. قد يثير الأمر اضطرابكم. لأنكم تدخلون المجهول. حينما تواصلون الغطس إلى أماكن أعماق. دعوا الحقيقة بداخلكم تطوف لتقابل السؤال. اسمحوا لهذه التجربة أن تأخذكم "كليا".

2. هل يمكنكم أن تعلموا بالتأكيد أن هذه هي الحقيقة؟

إذا كان جوابكم لسؤال 1 هو نعم، اسألوا أنفسكم "هل يمكنني أن أعلم بالتأكيد أن هذه هي الحقيقة؟" في كثير من الأحوال التصريح يبدو حقيقي. طبعاً سيبدو كذلك، فإن مفاهيمكم مؤسسة على عقائد لم تبحث لدى الحياة.

بعد أن استيقظت للواقع عام 1986، لاحظت أن الناس في العديد من الأحيان، بمحادثاتهم، في وسائل الإعلام وبالكتب، يستعملون تصاريح مثل "لا يوجد تفهم كاف بالعالم"، "هنالك عنف أكثر مما يجب"، "علينا أن نحب بعضنا بعضاً أكثر"، هذه قصص كنت أؤمن بها أيضاً بالماضي. كانت تبدو حساسة، لطيفة، ومراعية، ولكن حين سمعتها، لاحظت أن إيماني بها يسبب لي التوتر، وأني لم أشعر بسلام في داخلي.

على سبيل المثال، عندما سمعت القصة "على الناس أن يكونوا أكثر محبة"، السؤال الذي كان يظهر بداخلي هو "هل يمكنني أن أعلم بالتأكيد أن هذه هي الحقيقة؟ هل يمكنني أن أعلم بنفسني، في داخلي، حقاً، أنه يتوجب على

الناس أن يكونوا أكثر محبة؟ حتى ولو كان العالم أجمع يقول ذلك. هل هذا صحيح فعلاً؟“ ولدهشتي. عندما أصغيت من داخل نفسي. اكتشفت أن العالم هو ما هو عليه- لا أكثر ولا أقل. بما يخص الواقع لا يوجد ”يجب أن“، هنالك فقط ”الموجود“ بالمجرد كما هو. في هذه اللحظة. الحقيقة سابقة لأي قصة. وكل قصة. قبل البحث. تمنعنا من رؤية الحقيقة.

منذئذ أصبح باستطاعتي أن أستطلع بكل قصة من الممكن أن تكون غير مريحة. ”هل يمكنني أن أعلم بالتأكد أن هذه هي الحقيقة؟“ الجواب. مثل السؤال. هو خبرة جديدة: كلا. فأقف بهذا الجواب صامدة، هادئة، حرة. كيف يمكن أن يكون ”كلا“ الجواب الصحيح؟ كل من أعرفهم. وكل الكتب. يدعون أن على الجواب أن يكون ”نعم“. ولكنني اكتشفت أن الحقيقة هي ما هي. ولا يمكن أن يملكها أحد. بحضور هذا الـ ”كلا“ الداخلي. قد فهمت أن العالم هو دائماً كما عليه أن يكون. فيما إذا عارضته أم لا. وبالتالي حضنت الواقع من كل قلبي. أحب العالم. دون أي شرط.

إذا كان جوابكم لا يزال ”نعم“. لا بأس. إن كنتم تعتقدون أن بإمكانكم أن تعلموا بالتأكد أن هذه هي الحقيقة. فمن الحسن أن تقدموا إلى سؤال 3.

3. ما هو رد فعلكم عندما تفكرون بهذه الفكرة؟

مع هذا السؤال نبتدئ ملاحظة سبب ونتيجة في داخلنا. بإمكانكم أن تروا أنه عندما تؤمنون بالفكرة. ينتابكم القلق. انزعاج قد يتراوح بين عدم راحة بسيطة إلى خوف أو ذعر.

بعد أن وجدتني أربع الأسئلة. بدأت ألاحظ أفكار مثل "على الناس أن يكونوا أكثر محبة". وأن هذه الأفكار تسبب شعور غير مريح. لاحظت أن قبل تلك الفكرة. كان سلام بداخلي. وذهني كان هادئ وصادف. هذه من أكون بدون قصتي. فيما بعد. من داخل هدوء واعي. ابتدأت ألاحظ الشعور الذي يناوبني عندما أؤمن أو أرتبط بفكرة. ومن داخل الهدوء الواعي. ابتدأت أرى أنني عندما أؤمن بفكرة. النتيجة هي الشعور بالحزن والانزعاج. عندما سألت. "ما هو رد فعلي عندما أصدق الفكرة أن على الناس أن يكونوا أكثر محبة؟" رأيت أنني لم أشعر بغير الراحة فحسب (هذا الأمر كان واضحاً). بل أنني أخذت أتخيل صور بذهني لأثبت أن الفكرة صحيحة. لقد طرت إلى عالم ليس بالموجود. جأوبت بالمعيشة بجسم متوتر. ورؤية كل شيء من خلال عيون خائفة. ماشية من نومي. وكأني أعيش بكابوس متواصل. العلاج كان مجرد البحث.

أحب سؤال 3. عندما يجاوبون عليه بنفسكم. عندما ترون السبب والنتيجة في الفكرة. كل معاناتكم تبدأ بالانحلال.

4. من ستكونون بدون هذه الفكرة؟

هذا سؤال ذات قوة عظيمة. تخيلوا أنفسكم تقفون بصحبة الشخص الذي قد كتبتم عنه. وهو يفعل ما تعتقدون أن عليه ألا يفعل. الآن. للحظة واحدة فقط. أغلقوا عيونكم. وتخيلوا من تكونوا إن لم يكن بإمكانكم أن تفكروا هذه الفكرة. كيف ستتحول حياتكم بنفس الوضع من دون هذه الفكرة؟ أبقوا عيونكم مغلقة. وراقبوا الشخص بدون قصتكم. ماذا ترون؟ كيف تشعرون اتجاهه بدون هذه الفكرة؟ ماذا تفضلون- مع أم دون الفكرة؟ أي شعور أطف؟ أي شعور أهدأ؟

بالنسبة للعديد من أبناء البشر. المعيشة بدون قصتهم تفوق الخيال حرفيا. ليس لديهم أي مرجع للأمر. لذلك "لا أعلم" هو جواب مألوف لهذا السؤال. آخرون يجاوبون "سأكون حراً". "سأعيش بسلام". "سأكون إنسانا محبا". من الممكن أن تقولوا. "سيكون ذهني صافيا بما يكفي لكي أفهم الموقف وأتصرف بكفاءة". بدون قصصنا بالإضافة إلى مقدرتنا أن نتصرف بوضوح وشجاعة. نكون

رفيق وأذن صاغية. نكون أناس يعيشون حياة سعيدة.
 نكون المقدره والشكر الذين أصبحوا طبيعيون كالتنفس
 بعينه. الفرحة هو الوضع الطبيعي بالنسبة لإنسان يعلم
 أن ليس هنالك ما نعلم، وإن لدينا كل ما نحتاج. هنا والآن.

حولوا التصاريح

قوموا بالتحويل. اكتبوا نصاريحكم من جديد. أولاً، اكتبوها
 وكأنها كتبت عنكم، أينما كتبتم أسم شخص. أبدلوه
 باسمكم، وبدل "هو" أو "هي"، اكتبوا "أنا". على سبيل
 المثال، "يجب على پول أن يكون لطيفا معي" تحول إلى "علي
 أن أكون لطيفة مع نفسي" وكذلك إلى "يجب علي أن أكون
 لطيفة مع پول". صنف آخر هو التحويل بـ180 درجة إلى
 العكس الأقصى "لا يجب على پول أن يكون لطيفا معي".
 لا يجب عليه لأنه ليس كذلك (حسب رأيي). ليس الأمر حول
 الأخلاق، بل حول الحقيقة بشكل فعلي.

قد تجدون ثلاثة أو أربعة تحويلات أو أكثر لجملة واحدة. أو
 قد يكون تحويل واحد فقط تشعررون أنه حقيقي. تفحصوا
 إن كان التصريح المحوّل حقيقي أيضا أو أكثر حقيقة من
 تصريحكم الأصلي أم لا. مثلا التحويل "علي أن أكون

لطيفة مع نفسي" يبدوا حقيقي أيضا أو أكثر حقيقة من التصريح الأصلي. لأنني عندما أفكر أنه يجب على پول أن يكون لطيفا معي. أصبح صاخبة ومتدمرة. وأسبب لنفسي الكثير من التوتر. ليس هذا عمل لطيف. لو كنت لطيفة مع نفسي. لما كنت أحتاج أن أنتظر لطف الآخرين. " يجب علي أن أكون لطيفة مع پول" - هذا أيضا حقيقي كالتصريح الأول على الأقل. عندما أفكر أنه يجب على پول أن يكون لطيفا معي وأصبح صاخبة ومتدمرة. أعامل پول بشكل قاس. خاصة بذهني. دعوني أبتدى بنفسي وأتصرف كما أريد أن يتصرف پول. أما بالنسبة للجملة "لا يجب على پول أن يكون لطيفا معي". فهي بالضرورة أصح من عكسها. لا يجب عليه أن يكون لطيف لأنه ليس كذلك. هذا واقع الأمر. الآن دونوا ثلاثة أمثلة من حياتكم حيث يكون التحويل هو الحقيقة. على سبيل المثال. سموا ثلاث مناسبات لم تكونوا فيها لطيفين مع أنفسكم. سموا ثلاث مناسبات لم تكونوا فيها لطيفين مع پول. سموا ثلاث مناسبات كان بها پول لطيف معكم. هكذا يكمل التحويل.

التحويل هو جزء ذو نفوذ كبير بمنهج "العمل". طالما تعتقدون أن سبب مشكلتكم هو "بالخارج". طالما تعتقدون أن أي أحد أو أي شيء مسئولون عن معاناتكم- فلا أمل من الوضع. ذلك يعني أنكم تتخذون موقف الضحية إلى الأبد.

ذلك يعني أنكم تعانون في الجنة، فإذا اجلبوا الحقيقة إلى البيت وحرروا أنفسكم. عندما يضم البحث مع التحويل. فإن الطريق إلى الإدراك الذاتي قصيرة.

تحويل رقم 6

تحويل تصريح رقم 6 من صفحة العمل أحكم-على-جارك مختلف بعض الشيء. نحول "لا أريد بعد اليوم أن..." إلى "أنا مستعد أن..." و "إني أتطلع إلى..." مثلا "لا أريد أن أخوض جدال مع پول أبدا بعد اليوم" يتحول إلى "إني مستعد أن أخوض جدال مع پول مره أخرى" و "إني أتطلع إلى جدال آخر مع پول".

هذا التحويل هو حول معانقة الحياة. عندما تقولون -وتقصدون- "أني مستعد أن..." تخلقون ليونة. انفتاح وإبداع. كل معارضة تلين. وبالتالي يمكنكم أن تبتهجوا بدل أن تواصلوا استعمال قوة الإرادة أو العنف بيأس لكي تستأصلوا الوضع من حياتكم. عندما تقولون -وتقصدون- "أني مستعد أن..." تفتحون إلى الحياة بشكل فعال.

الاعتراف بأن ذات الشعور أو الموقف قد يعود ثانية هو أمر حسن. حتى ولو فعلتم ذلك بذهنكم فقط. عندما تفهمون

أن المعاناة والآنزعاج هم فرصة للبحث. قد تبدئون فعلا بانتظار مشاعر مزعجة، وحتى من الممكن أن تعتبرونهم أصدقاء يأتون ليطلعوكم على الأمور التي لم تبحثوها بعد إلى العمق الكافي. لن تحتاجوا الانتظار أن تتغير الناس أو المواقف. لكي تشعرون بالهدوء والانسجام بعد اليوم، "العمل" هو طريقكم المباشرة لتجعلون فرحكم لحن متناغم.

أسئلة وأجوبة

س. إنني أتصعب أن أكتب عن الآخرين. هل يمكنني أن أكتب عن نفسي؟

ج. إذا كنتم ترغبون بمعرفة نفسكم. أقترح أن تكتبوا عن شخص آخر. صوّبوا "العمل" إلى الخارج بالبداية. ومن الممكن أن تكتشفوا أن كل الموجود خارجكم هو انعكاس مباشر لتفكيركم. معظمنا نوجه انتقادنا وحكمنا إلى أنفسنا على مدى سنوات. ولم يحل هذا أي شيء حتى الآن. اتخاذ موقفاً من شخص آخر. البحث. والتحويل هي الطريق السريعة إلى الفهم والإدراك الذاتي.

س. كيف يمكنك أن تقولني أن الواقع جيد؟ ماذا بشأن الحرب. الاغتصاب. الفقر. العنف. واستغلال الأطفال؟ هل تصفحهم عنهم؟

ج. كيف يمكن أن أصفح عنهم؟ أنا بالمجرد الألاحظ أنني إذا آمنت أنهم ليس من المفروض أن يكونوا بالوجود حين يتواجدون. فأنا أعاني. هل باستطاعتي أن أنهي الحرب بداخلي؟ هل يمكنني أن أتوقف عن اغتصاب نفسي والآخرين بواسطة أفكارني وأعمالني السيئة؟ إذا لم يكن بإمكانني أن

أفعل هذا. فأنا أو اصل بداخلي ما أريد أن أنهى بالعالم. علي أن ابتدئ بمعاناتي الشخصية. بحربي الشخصية. هذا عمل لمدى الحياة.

س. فإذا ما تقولين أنه علي قبول الواقع كما هو دون أن أجادل معه. هل هذا صحيح؟

ج. "العمل" لا يقول ما على أحد أن يفعل أو لا يفعل. نحن نسأل ببساطه. "ما هو تأثير الجدل مع الواقع؟ كيف أشعر مع ذلك؟". هذا "العمل" يستكشف السبب والنتيجة بالارتباط لأفكار مؤلمة. ومن خلال البحث نجد حريتنا. مجرد القول أن علينا ألا نتجادل مع الواقع يضيف قصة أخرى. فلسفة أخرى أو دين آخر. لم ينجح ذلك قط.

س. محبة الموجود يبدا كعدم إرادة شيء. أليس من المشوق أكثر أن نريد أشياء؟

ج. من تجربتي الشخصية أنا أريد أمر ما كل الوقت: ما أريد هو الموجود. ليس هذا مشوق فحسب. بل مبهج! عندما أريد ما لدي. الفكر والفعل ليسوا منفردين. بل أنهم وحدة واحدة. بدون صراع. إذا وجدتم نقصا ما. بأي حين. أكتبوا أفكاركم وابعثوا بها. اكتشفت أن الحياة لا تقصر معنا وان

لا حاجة إلى مستقبل. كل ما أحتاجه مزود دائما. ولست بحاجة أن أعمل أمر لأحصل على ذلك. لا من أمر منشوق أكثر من محبه الموجود.

س. ماذا أفعل إن لم تكن لي مشكلة مع ناس؟ هل يمكنني أن أكتب عن أشياء، مثل جسدي؟

ج. نعم. مارسوا "العمل" حول أي موضوع مثير للتوتر. عندما تصبح أربع الأسئلة والتحويل مألوفة، بإمكانكم أن تختاروا مواضيع كالجسد، العمل، أو حتى الله. بعد ذلك استعملوا المصطلح "تفكيرى" بدل الموضوع حينما تقومون بالتحويل.

مثلا: "يجب على جسدي أن يكون قويا ومعافى"
 يصبح: "يجب على تفكيرى أن يكون قويا ومعافى"
 أليس هذا ما تريدون حقا- ذهنا متوازن ومعافى؟ هل كان الجسد مشكلة في أي حين، أم هل تفكيركم بالجسد المسبب للمشكلة؟ ابحثوا. دعوا الطبيب يهتم بصحتكم حين تهتمون أنتم بتفكيركم. لدي صديق لا يستطيع أن يحرك جسمه، وهو محب للحياة، الحرية لا تحتاج جسم معافى، حرروا ذهنكم.

س. كيف يمكنني أن أسامح أحدا قد جرحني جرحا بليغا؟

ج. اتخذوا موقفا من عدوكم. دوّنوا الأمر. اسألوا أربع الأسئلة وحولوها. اكتشفوا بنفسكم أن السماح معنا الإدراك أن ما سبق واعتقدتم أنه حدث. لم يحدث. إلى أن تدركون أن ليس هنالك ما تسامحون عليه. فلن تسامحوا فعلا. منذ الأزل لم يجرح أحد شخص آخر. لم يفعل أحدا شيء فظيع قط. ليس من أمر فظيع سوى أفكاركم التي لم تبحث بالنسبة لما يحدث، لذلك، عندما تعانون: ابحثوا. انظروا إلى الأفكار التي تفتكروها. وأطلقوا سراح نفسكم. كونوا أطفالا. ابتدئوا من الذهن الذي لا يعلم شيء. خذوا جهلكم كل الطريق إلى الحرية.

س. هل البحث عملية تفكير؟ إن لم يكن كذلك، فما هو؟

ج. البحث يظهر كعملية تفكير. لكنه بالواقع طريقة للامتناع عن التفكير. تفقد الأفكار من تأثيرها علينا عندما ندرك أنها مجرد تظهر بالذهن. ليست الأفكار شخصية. من خلال "العمل"، بدل كنتم أو الهرب من أفكارنا، نتعلم أن نقابلها بأيدي مفتوحة.

من أقاويل كيتي

عندما تتجادلون مع الواقع، تخسرون -دوماً.

الشخصيات لا حُب - فهي تريد شيئاً ما.

إن كان لدي صلاة، فستكون كالتالي: "يا الله وفر عني الرغبة بالحب، برضى الآخرين أو بالتقدير، آمين".

لا تدعوا أنكم بمرحلة تطور تفوق ما أنتم عليه.

أنا مسببة عذابي، لكن بأكمله.

ذهن لا يُبحث هو عالم العذاب

أي سؤال تريدون أن تسألوا معلماً، اسألوا نفسكم. إذا كنتم تريدون أن تعلموا الحقيقة فعلاً، سيقابل الجواب سؤالكم.

ليست وظيفتكم أن تستلطفوني، فهذه وظيفتي.

أسوء شيء قد حدث هو فكرة لم تُبحث.

الرشد لا يعانى. أبدا.

المعلم الذي ختاجونه هو الإنسان الذي تعيشون معه. هل تصغون له؟

أنا لا أتخلى عن مفاهيمي. بل أقابلهم بواسطة البحث. ومن ثم هم يتخلون عني.

الواقع دوما ألطف من القصة التي نسردها عنه.

بنهاية المطاف بإمكانني أن أعرف نفسي فقط.

الاضطراب هو العذاب الوحيد.

الموجود هو الموجود. ليس بإمكانكم أن تصوتوا. ألم تلاحظوا بعد؟

أرى بوضوح أن العالم أجمع يحبني. لكنني لا أتوقع أن يلاحظوا ذلك بعد.

لا توجد مشاكل جسدية. بل مشاكل ذهنية فقط.

السبيل المباشر هو: "الله هو كل شيء. الله جيد"

الواقع هو الله. لأنه يحكم.

نقد "محبه الوجود"

"يا الهي! من أين أنت بايرون كيتي؟ هي الشيء الحقيقي.
"العمل" ناجع بشكل مدهش- دواء مضاد بسيط ومباشر
للمعاناة الغير ضرورية التي نخلقها لفسنا. إنها لا تطلب
أن نؤمن بأي شيء. ولكن تزودنا بوسيلة بسيطة وناجعة
بشكل مفاجئ لاختراق الوهم المشتبك الذي نلف نفسنا
به."

-دافيد تشادويك. مؤلف الكتاب
The Crooked cucumber

...

"فلنفترض أن بإمكانكم أن تجدوا وسيلة بسيطة لحضن
حياتكم بسرور. للتوقف عن الجدل مع الواقع. وللحصول
على هدوء بمنتصف الفوضى. هذا ما يقدمه
محبه الوجود. انه لا يقل عن طريقة حياة ثوريه. السؤال
هو: هل نحن جريئين بما يكفي لنقبله؟"

-إريكا جونج. كاتبة Fear of Flying

...

"لو كنت أستطيع أن أعطي كتابا واحدا لكل أحد بالعالم.
لكان هذا هو الكتاب. أنا قسيسه رسمت بالكنيسة
المسيحية. ولكنك أعطي هذا الكتاب قبل الإنجيل المقدس.

أنه المفتاح لأنهاء المعاناة بشكل حرفي. المعلومات الموجودة به باستطاعتها أن تبدل جميع كتب المساعدة الذاتية. أن بقدرته التحويل إلى هذه الدرجة.”
-ج.ب. نماكولين، بنسلفانيا
(في Amazon.com).

...

”عمري 52 عاما. ولست شخصا يحاول أن يعمل على علاقاته مع شعوب أخرى. أو يبحث لماذا خانتني زوجتي. أنا مقعد حرب. ولأكثر من ثلاثين سنة كنت متشخص ’منفصل الشخصية وپرانويد‘
ذات يوم قبل بضعه أسابيع. زارني صديقي فريد. وأحضر معه كتاب باسم محبه الموجود. قال لي ’فلنجرب ذلك‘ وأنا خضت بالتجربة حين كان يرشدني. ” من ستكونون بدون هذه الفكرة“ وغصت إلى ما يحدث إن كنت بدون تلك الفكرة. شخص مجرد يتمتع بعلاقاته مع أناس آخرين. يتبادل الأفكار. يدع الوقت يمر. شعرت.....بالحرية.
بعشرين دقيقة، سنين من الغضب. المزاج السيئ والاضطراب...اختفت.
لقد كنت أشترك بمجموعات دعم بمراكز للجنود المحررين. وشاهدت الجنود يكافحون الأمور المفزعة التي غيرت حياتهم بشكل هائل. اليوم، أتمنى لو كان يجلس بيننا شخصا

كصديقي فريد. مع محبه الموجود وورقة مع أربع الأسئلة
مكتوبة عليها. من كان سيساعد ذلك؟ أستطيع أن أتخيل
فقط. أعرف أنها ساعدتني بعد ثلاثين سنه. لدي أمر واحد
أقوله للجنود المحررين: هؤلاء الذين حاربوا من أجل الحرية. أن
الأوان للحرية. مارسوا "العمل".
-ج.م.ل.. رينو. نقادا.

لشهادات مدهشه أخرى. زوروا الموقع الإلكتروني
www.thework.com

مدرسة العمل

مدرسة العمل هي تجربة لا تنسى، ممتلئة من الصباح إلى المساء بتمارين أصلية التي تثير النظر الداخلي إلى أي وجه من حياتكم لم تضموه بعد. ناس قد "كانوا بكل مكان وفعّلوا كل شيء" يدهشون من التغيير الذي يخوضونه بسبب "المدرسة". كل تمرين ترشده كيتي بشكل مباشر. ويتلاءم مع المشتركين. المشتركين يعودون إلى بيوتهم أكثر سعادة. أكثر إدراكا. أخف ويشعرون أن بإمكانهم التعامل مع أي شيء.

المدرسة تقدم ورشات عمل بنهاية أسبوع. في جميع أنحاء الولايات المتحدة وأوروبا. هدف هذه الورشات تجربة "المدرسة" بشكل مكثف وأقصر. أدخلوا الموقع الإلكتروني للتفاصيل عن ورشات "العمل".

العمل على الانترنت

هل اتخذتم الخطوة التالية ودخلتم إلى صالون كيتي؟ هذه خطوه عظيمه إلى الواقع. لا يشبه الأمر أي شيء آخر بالعالم. هؤلاء الذين لم يدخلوا بعد وبودهم أن يفعلوا ذلك. عليهم الكبس على "Parlor" بصفحة البيت الخاصة بموقع الانترنت: www.thework.com. كيتي تنتظر أن تقابلكم هناك. بالإضافة إلى ذلك. أن أردتم أن تتصلوا بآخرين يقدمون "العمل". توجد في الموقع لوحة إعلانات تنشر الأحداث العالمية. ورشات العمل. مجموعات عمل. لوحات زمن شخصية. حلقات بحث. ولقاءات شخصية (بعضهم مقابل دفع وبعضهم مجاني).

كتاب كيتي الجديد. أنا بحاجة إلى محبتك - هل هذه هي الحقيقة؟ لقب بأهم كتاب كتب حول العلاقات الزوجية. يمكنكم أن تحصلوا عليه بموقع الانترنت الخاص بكيتي أو بديكان الكتب القريب من بيتكم.

أربع الأسئلة

بالتالي تلخيص البحث وأربع الأسئلة، بوسعكم أن تقصون البطاقة وتحفظون عليها.

فكروا بإنسان كان بودكم أن تنصحون بشيء
ما. املوا السطر الفارغ واسألوا أنفسكم
الأسئلة الموجودة بالجهة الأخرى.
عليه أن

اتخذوا موقفا من الآخر.
دونوا الأمر.
اسألوا أربع الأسئلة
وحولوا الجواب
بايرون كيتي .

1. هل هذه هي الحقيقة؟
 2. هل يمكنكم أن تعلموا بالتأكيد أن هذه هي الحقيقة؟
 3. ما هو رد فعلكم عندما تفكرون بهذه الفكرة؟
 4. من ستكونون بدون هذه الفكرة؟
- حولوا التصريح. (هل هذه أيضا الحقيقة، أم هي أحق؟ هل يمكنكم أن تجدوا التحويل؟)