

تلخيص كتاب قوة التخلي

المؤلف: جون بوركيس
تلخيص / د. يوسف الهاجري





تلخيص كتاب قوة التخلي

المقدمة

- كيف تعيش الحياة بشكل أفضل؟
- لست بحاجة إلى السيطرة على كل ما يحدث

فلسفة عيش الحياة

- العقل والجسم وعلاقته بالوجود مع الطبيعة
- الاعتقاد الخاطئ بالانفصال والآن
- التخلي عن الآن

فئات التغيير

- 1- أشياء أردت أن تحدث وحدثت
- 2- أشياء لم ترغب بحدوثها وحدثت
- 3- أشياء تريد حدوثها ولم تحدث

جوانب التغيير الرئيسية

- 1- الصحة
- 2- العلاقات
- 3- العمل
- 4- المال

مراحل التخلي

- 1- تخلص عن الأفكار
- 2- تخلص عن الألم
- 3- استسلم واستمع لشيء أكثر ذكاء في عقلك



تلخيص كتاب قوة التخلي

الفصل الأول: كن حاضرا واستمتع بكل لحظة

- التحضير الضروري للخطوات الرئيسية الثلاث: (التخلي عن الأفكار - التخلي عن الألم - التخلي تماما)

كيفية التأمل بنجاح (تواصل مع حواسك)

- اجلس في مكان هادئ
- أغلق هاتفك وعينيك
- حول انتباهك للداخل
- في كل مرة يتشتت انتباهك أعده بلطف إلى نفسك
- تواصل مع حواسك أثناء تنفسك
- لاحظ كل فكرة تمر بك ولا تقاومها دعها تمر

أهمية الحضور

- تجنب قرارات الندم
- يقلل التوتر
- يساعد على التخلي عن الخوف
- يساعد على البقاء آمنين
- يساعد على البقاء هادئين
- يحسن العلاقات
- يمكنك من ممارسة أفضل للرياضة
- يمكنك بشكل أفضل من تقديم العروض
- سيجعل الحرس أفضل



تلخيص كتاب قوة التخلي

اليقظة والتأمل

- عند ممارسة اليقظة عدة مرات في اليوم سوف تمتد تدريجياً إلى حياتك كلها
- كل نشاط هو فرصة لجذب انتباهك إلى الوقت الحاضر
- مارس اليقظة كل يوم وأعد انتباهك إلى الحاضر باستخدام إحدى حواسك

التأمل التجاوزي

- تقنية من تقنيات التأمل
- إعطاء العقل شيئاً يفعل
- استخدام "المانترا" أداة العقل
- التأمل التجاوزي يزيل أكثر من 90٪ من الاضطراب
- يمنح التأمل التجاوزي تجربة الانسجام مع الآخر
- تأتي الأفكار والحلول عند التوقف عن التفكير

مقولات

- الحدس هو فكرة ثابتة فورية دون تفكير "إنكارتا"
- الحدس ليس أكثر ولا أقل من الإدراك "هربرت سيمون"

تلخيص كتاب قوة التخلي



الفصل الثاني: تخلّ عن الأفكار التي تبقيك عالقا

- الوقوف حول الماضي يعيقك عن ما يحدث الآن
- ربط الحاضر بالماضي باستمرار يمنعنا من تجربة الحياة
- من الأفضل اتخاذ القرارات بناء على ما يحدث الآن
- عند التوقف عن إجراء مقارنات الماضي يتم نشوء مساحة لحدوث شيء جديد
- جرّب التخلي عن ما تعلمته والتجارب السابقة واسمح لتجربة ما يحدث الآن بعقل متفتح
- أهمية الوضوح بشأن ما تريد أن يحدث لإزالة القلق من المستقبل

خطوات التخلي عن الأفكار المعيقة

- إبدأ بالتخلي عن سرد القصص السابقة
- قدّم إجابة سريعة موجزة عن نفسك
- اكتب القصص والانطباعات السلبية لكي يتفرغ عقلك منها
- اسمح بالأشياء الجديدة
- اكتب قصصك وانطباعاتك عن الآخرين وأفرغ عقلك منها
- أعد الانتباه للحاضر باستمرار
- لا تحلل قصصك أبدا
- ابتعد عن تصنيف نفسك لكي لا تقيدك
- تجنب تصنيف الآخرين وخاصة الذين يختلفون معك
- توقف عن إصدار الأحكام عن نفسك والآخرين
- اسمح للأحكام أن تأتي وتذهب
- ابتعد عن الحاجة إلى أن تكون على حق
- ابتعد عن الاستنتاجات
- انظر إلى الأمور كما هي
- لا تستخدم عبارة "ينبغي"
- توقف عن التوقعات
- توقف عن شرح كل شيء
- لا تحط نفسك بفقاعة "المتفوقون" فقط
- أزل نظريات المؤامرة عن عقلك
- أكثر من الامتنان ليساعدك على التدفق
- اعرف نعمك بدون تشبث بها
- امتن للحظة الحالية ودعها تمر
- ابحث عن أشياء لتقديرها في الآخرين

تلخيص كتاب قوة التخلي



الفصل الثالث: تخلّ عن الألم الذي يسيطر على حياتك

- سيطرة الألم والشعور بالسوء
- التجارب المؤلمة تسيطر علينا في العقل الباطن
- ظهور الألم في أوقات غير مناسبة

خطوات التخلي عن الآلام المسيطرة (منهجية الإكمال)

- تقرر التخلي عن أنماط الألم التي تعوقك
- تصنع قائمة بالحوادث المسببة للألم
- أعد إحياء كل حادثة خمس مرات على الأقل
- تحدث بصوت عال أمام المرأة للشخص الموجود في المرأة "إعادة الإحياء"
- التركيز الواعي المكثف على الحوادث الماضية
- خذ ورقة وقم بكتابة وصف مخاوفك أو قلقك أو خجلك
- اكتشف صورتك الداخلية لتعرف الفجوة عن الخارجية
- أعد عملية الإكمال باستمرار

فوائد تطبيق منهجية الإكمال

- يساعد على الامتنان
- يساعد على التخلي عن الندم
- يحسن العلاقات

أسلوب التعافي من الأشخاص المزعجين لك

- 1- خذ ورقة فارغة واكتب أسماءهم وما يزعجك منهم
- 2- الأشخاص المزعجين ظلك المظلم للتنبيه
- 3- كن شجاعا وانظر إلى داخلك في كل ما أزعجك الآخرون فيه هل تقع فيه؟
- 4- احتضن كل جوانب نفسك باعتراف
- 5- أن تكون "كاملا" أفضل من كونك على ما يرام
- 6- ادمج ظلك المظلم للكمال "ذكي - غبي"
- 7- إدراك إمكانياتك: "أن تكون أي شيء"
- 8- اترك عادة الحكم على نفسك والآخرين

مقولات

- كل ما يزعجنا بشأن الآخرين يمكن أن يقودنا إلى فهم أنفسنا "كارل يونج"



تلخيص كتاب قوة التخلي

الفصل الرابع استسلم واستمع لشيء أكثر ذكاء من عقلك

- الاستسلام هو التخلي تماما
- "الاستسلام يسمح بحدوث الوجود من خلالك"
- "الاستسلام يعني التوقف عن محاولة جعل العالم يتوافق مع أفكارنا الثابتة حول كيف يجب أن تكون الأمور"

كيفية الاستسلام

- انس الماضي والمستقبل
- انس أهدافك وخططك وتوقعاتك
- اترك كل ذكرياتك
- تخلّ عن أفكارك حول الحاضر
- أغمض عينيك تخلص من كل شيء تماما
- افعل ما تراه مناسباً لحظة بلحظة
- لا تفكر بالنتائج والعائد
- انغمس في كل ما تفعله واستمتع به

فوائد الاستسلام

- التخلص من الشخص الموجود في قصصك
- الوعي الخالص بذاتك ونفسك
- منح الحرية والإثارة
- الانزعاج من صورتك الداخلية أقل فأقل
- تغيير الطريقة التي ترى بها نفسك والعالم
- التخلي عن "الأنا" الخاصة بك
- إخبار الحدس بما يجب عليك فعله
- التخلي عن القلق
- إتاحة حدوث الأشياء بطرائق غير متوقعة

مراحل دورة النفس الزائفة

- 1- الاستسلام
- 2- السعادة
- 3- الأنا
- 4- الألم

تلخيص كتاب قوة التخلي



الفصل الخامس كيفية تحويل رغباتك إلى حقيقة عن طريق التخلي عنها

- **قانون الجذب:** إنك تجذب ما تفكر فيه"
- **الداخل يحدد الخارج** "جون بوركيس"
- نحن نظهر معتقداتنا وليس رغباتنا وبمجرد اكتمالك تصبح معتقداتك ورغباتك شيئاً واحداً

مصادر الرغبات

- 1- الرغبات التي تأتي من "الأنا" (ذواتنا) مثل:
 - الشهرة
 - الخوف
 - جني المال
- 2- الرغبات المستعارة (ما نراه عند الآخرين) مثل:
 - السيارات الفخمة
 - المنازل
- 3- الرغبات الناشئة طبيعياً مثل:
 - المستخلصة من الأنا والمستعارة
 - إنشاء شيء
 - تجربة شيء

لماذا نتحقق بعض الرغبات دون غيرها؟

- عند الوعي الخالص نتحقق الرغبات الطبيعية ببساطة
- ابحث عن مصدر نقائصك لتتحقق رغباتك بشكل أسرع

طرق تحقيق الرغبات

- 1 - ضع تمرين الإكمال في روتينك اليومي
- 2 - ابحث عن مصدر نقائصك لتتحقق رغباتك بشكل أسرع
- 3 - تخلّ عن الأفكار الثابتة حول كيفية تحقيق رغبتك
- 4 - اسمح بحدوث الأشياء بطرائق غير متوقعة