



منذ عدة سنوات عندما كنت أعمل مع المعالجة النفسية "ديفرز براندين" عمدت هذه السيدة إلى اخضاعي لتدريب كانت تقوم به، وهو تدريب "فراش الموت"

وطلبت مني أن أتخيل نفسي بوضوح وأنا ذائم على فراش الوفاة وأن أتقمص تماماً المشاعر المرتبطة بالاحتضار والوداع، ثم طلبت مني بعد ذلك أن أدعو كل شخص يهمني في الحياة كي يزورني وأنا راقد على فراش الموت على أن يأتي كل على حدة وبينما كنت أتخيل كل صديق وقريب وهو يأتي لزيارتي، كان علي أن أتكلم مع كل بصوت عالٍ. كان علي أن أقول له ما كنت أريده أن يعرف ثم احتضر.

وخلال حديثي مع كل شخص استطعت أن أشعر بصوتي وهو يتغير. ولم يكن بوسعي أن أتفادي الميكاء فغرغرت عيناى بالدمع، واستشعرت إحاساً بالفقدان، ولم أكن حينها أبكي حياتي وإنما أبكي على الحب الذي سأفقد بالوفاة وبشكل أدق كان بكائي تعبيراً عن حب لم أعبر عنه قبل ذلك.

وخلال هذا التدريب الصعب عرفت حقاً حجم ما افتقدته من حياتي، كما عرفت كم المشاعر الرائعة التي كنت أدخرها لأطفالي على سبيل المثال، ولكني لم أعبر عنها صراحة قبل ذلك.

وبنهاية التدريب تحولت إلى كتله من العواطف المختلفة فقلما بكيت بمثل هذه الحرارة من قبل أما حينما تحررت من هذه العواطف حدث شيء رائع اتضحت الأمور أمامي، فعرفت ما هي الأشياء المهمة وما هي الأشياء التي تعينني حقاً وللمرة الأولى فهمت ما الذي كان "جورج باتون" يعنيه بقوله (قد يكون الموت أكثر إثارة من الحياة).

ومنذ ذلك اليوم عاهدت نفسي أن لا أدع شيئاً للصدفة وقررت أن لا أدع شيئاً دون أن أعبر عنه وأصبحت لدي الرغبة في أن أعيش كما لو كنت سأموت في أي لحظة، وقد غيرت هذه التجربة برمتها أسلوب تعاملتي مع الناس، وأدركت مغزى التدريب. ليس علينا أن ننتظر لحظة الموت الحقيقية حتى نستفيد من مزايا انتقالنا إلى *****، وبإمكاننا أن نعيش هذه التجربة في أي وقت نريده.

وقد حذرنا المشاعر وويليام بليك من أن نحبس أفكارنا دون أن نعبر عنها حتى الموت (عندما تأسجن الفكر في كهوف، فهذا يعني أن الحب سوف يغرر بجذوره في جحيم عميق).

فالتظاهر بأنك لن تموت سوف يضير تمتعك بالحياة كما يضار لاعب كرة السلة لو اعتقد أنه ليس هناك نهاية للمباراة التي يلعبها، فهذا اللاعب ستقل حماسه، وسوف يلعب بتكاسل وبالطبع سينتهي به الأمر إلى عدم إحساس بأي متعة في اللعب، فليست هناك مباراة دون نهاية وإذا لم تكن واعياً بالموت فإنك لن تدرك تماماً هبه الحياة.

ومع هذا فهناك كثيرون (وأنا منهم) يظنون على اعتقادهم بأن مباراة الحياة لا نهاية لها ولذلك نخطط لفعل أشياء عظيمة في يوم ما نشعر فيه برغبة في الخلود، وبهذا نعزو أهدافنا وأحلامنا إلى تلك الجزيرة الخيالية في البحر والتي يسميها "دينيس ويتلى" جزيرة يوماً ما (ولذلك نجدنا نقول: (في يوم ما سنفعل هذا، وفي يوم ما سنفعل ذلك).

ومواجهتنا للموت لا تعني أن ننتظر حتى تنتهي حياتنا، والمحقيقة أن القدرة على أن نتخيل بوضوح ساعاتنا الأخيرة على فراش الموت تخلق إحساساً في ظاهره الإحساس بأنك قد ولدت من جديد وهي الخطوة الأولى نحو التحفيز الذاتي الجريء وقد كتب المشاعر وكاتب اليوميات "نين" قائلاً (من لا يشغل نفسه بولادته يشغل نفسه بالوفاة). □

كيف تكون الشخص الذي تريد!

لمؤلفه "ستيف تشاندلر"

