

ملخص كتاب عبودية الكراكيب



كتاب عبودية الكراكيب

المؤلفة: كارين كينج ستون

ترجمة: مروة هاشم

مع تحيات مهندس/ سامي عثمان

هذه مقتطفات من **كتاب** (عبودية الكراكيب) والذي تركز الفكرة الأساسية فيه على كيفية التخلص من الكراكيب، التي تعتبرها المؤلفة أحد أهم أسباب عدم تدفق الطاقة الإيجابية في المكان حول الأشخاص، وهذا مما يسبب الكثير من المشاكل في حياة الأفراد، حيث التخلص من الكراكيب يخلق مساحات رحبة تسمح بتدفق الطاقة بقوة سواء في مكان عملك أو في منزلك. فالهدف هنا هو تشجيع الأفراد على التخلص من الكراكيب لأنها تخلق عائقاً أمام تدفق الطاقة في كافة الأرجاء. والكاتبة تشرح لنا أن الكثير من الكراكيب التي يحلو لنا الاحتفاظ بها- لأسباب مختلفة - هي مصدر إعاقة أكثر منها مصدراً للمساعدة. فالطاقة السلبية تتراكم حيث تتراكم الكراكيب.

- "في الثمانينيات، كنت واحدة من الانبعاثيين المحترفين في المدينة لندن، والانبعاث هو طريقة للتخلص من الحواجز الداخلية عن طريق التنفس العميق، وقد كنت بارعة في حث الأشخاص على مساعدة أنفسهم بأن اقترحت التخلص من الكراكيب كشئ إضافي للبعض من عملائي؛ وخاصة الذين يعانون من الاختناق في حياتهم.
- وبالتأكيد فإنهم خلال قيامهم بعملية تصنيف الأشياء التي تنتمي إليهم، كانوا يتقدمون بخطوات فعلية نحو التمتع في أنفسهم. وبالنسبة للحالات العديدة، فإنني أخبرهم في آخر الجلسة أن الجلسة القادمة ستكون في منازلهم وليس في منزلي. وأعتقد أن إدراكهم للفرق بين منزلي ومنازلهم، كان يشعرهم بالخجل من اقتراحي ذلك.
- ومن بين عملائي الذين استغرقوا وقتاً طويلاً، كانت فتاة شابة تتماثل للشفاء من تعاطي المخدرات. وبعد أن حدث لها عدة انتكاسات، قررت أن اتخذ معها إجراء حازماً. فرفضت أن أعمل معها ثانية إلا إذا قمنا بإجراء جلسة في منزلها، وأظهرت التزامها بأن تتخلص من عاداتها عن طريق جعل منزلها مكاناً يصلح أن نقوم فيه بإجراء الجلسة. ولقد كان ذلك الشئ قاسياً جداً عليها لكي تقوم به. إن فقدانها لاحترام الذات خلال السنوات الماضية، جعلها تعيش فيما يشبه المستنقع. ولكنها بدأت تعمل على ترتيب المكان بإدارة وحماس، واستطاعت أن تنتصر، وتدعوني إلى منزلها بعد بضعة أسابيع. وبدا من الواضح جداً في المكان مدى الجهد الذي قامت به لكي تجعله على هذه الصورة الحالية، وأيضاً مدى التغيير الذي حدث لها في هذه الأسابيع. وقد شهدت الجلسات العلاجية القليلة التالية تقدماً عميقاً بالنسبة لها.
- وبعد عدة أعوام لاحقة، قابلتها بالمصادفة في أحد الأماكن العامة، ولم استطع التعرف عليها لأول وهلة. فقد كانت امرأة جميلة مشرقة تمتلئ حياتها بالحب والسعادة، ولديها مهنة ناجحة تمارس من خلالها العمل الذي كانت تحلم به دائماً. لقد بدأت تلك الجلسات. وأخبرتني أنها لم تعد ثانية إلى المخدرات، لأنها استطاعت أن تقوم بإعادة تنظيم حياتها، حينما تخلصت من الكراكيب."

- **أنت ومنزلك:** إن السبب وراء اعتبار التخلص من الكراكيب وسيلة فعالة جداً هي حدوث تغييرات فعالة في عالمك الداخلي. بمجرد قيامك بترتيب عالمك الداخلي. إن كل شئ حولك، وخاصة محيط منزلك، يعكس ذاتك الداخلية؛ فأنت عندما تُغيّر شيئاً في منزلك، فإن ذلك يفتح المجال لحدوث أشياء جديدة في حياتك، يخلق تناغماً أكثر في حياتك، كما يخلق مساحة لفرصة جديدة رائعة يمكن أن تأتي إليك.

تقول مؤلفة الكتاب:

- "لقد تأثرت واحدة من السيدات اللاتي حضرن واحدة من ورشات العمل التي أقمتها، لدرجة أنها عادت إلى منزلها، واتصلت بمتجر صغير للأشياء المستعملة، وأخبرته أنها تحتاج إلى شاحنة لكي تضع فيها مخلفاتها. تخلصت من الاستريو القديم والمدخنة وأكوام الخردة الموجودة لديها... تقريباً كل شئ عدا بعض ملابس خزانة ثيابها. وبقيامها بذلك تكون قد أطلقت سراح حجم هائل من الطاقة التي كانت محتجزة حول هذه الكراكيب، وخلقت مساحة لشئ جديد قد يأتي. وبعد أسبوع أرسلت لها والدتها شيكا بريدياً بمبلغ ثمانية آلاف دولار؛ فتوجهت على الفور لشراء استريو جديد وثياب رائعة وكل ما رغبت في شرائه.
- وأخبرتني أن ذلك الشيك كان مفاجأة غير متوقعة، فمنذ عشرة أعوام لم ترسل إليها والدتها أية أموال، وأنا بالطبع لا أنصح أن يقوم كل شخص بذلك، ولكن بالتأكيد أن ذلك قد أفلح مع تلك السيدة.
- وهذا خطاب آخر تلقيته ممن تُدعى سوزان براون تعيش في أيرلندا، قرأت سوزان كتابي، وقامت بعملية التخلص من الكراكيب بطريقة أشمل:
- "استمعت إليك اليوم وأنت تتحدثين في المذيع، وقررت أن اكتب إليك وأخبرك أنني سأنتقل من منزلي غداً، والشئ الوحيد الذي سوف أخذه معي بخلاف زوجي وأطفالي ونباتاتي المفضلة وحيواناتي، هو كتابك، بالإضافة إلى الشموع والبخور والجرس.

■ فلقد حدثت لي أشياء كثيرة رائعة منذ أن وقع كتابك في يدي منذ ثلاث أشهر مضت بدأت خلالها في خلق مساحات رحبة عن طريق التخلص من الكراكيب. قمت بتدوين تلك الكراكيب في قائمة، ووجدت أنني في أسبوعين تخلصت مما يقرب من مائة شئ لم أكن أستخدمها. ولكي لا أطيل عليك، فلقد تمكنا من تحقيق حلمنا في شراء منزل جديد وبيع منزلنا الحالي، كما وضعنا مبلغاً في البنك كوديعة، حيث استطعنا، ببذل القليل من الجهد، التخلص من الكثير من المشاكل التي كان من المستحيل إيجاد حل لها !!"

وقد كتب لي شخص آخر لي قائلاً:

"لقد قرأت كتابك... والآن أوشكت على الانتهاء من التخلص من معظم الكراكيب التي لدي، وأريد أن أقوم بتطبيق عملية خلق المساحات الرحبة بطريقة كاملة. ومنذ بدأ التخلص من الكراكيب من حوالي أسبوعين، فزت ثلاث مرات: مرتان من خلال عجلة الحظ؛ وواحد في اليانصيب. ونادراً ما كنت أفوز في مثل هذه الأشياء. أعتقد أنه من الصعب أن يكون ذلك مصادفة!!"



جحيم الكراكيب



انا اعيش فى جحيم الكراكيب

اكاد أختنق ولاستطيع استكمال الحياة هكذا انا أم لثلاثة أبناء أكبرهم فى الثانوية العامة والاولى فى الاعدادية و الابنة الصغرى فى الابتدائية أما انا فأعمل موظفة فى احدى الوظائف الحكومية وزوجى طبيب. حياتى سلسلة من المعاناة المستمرة بسبب الكراكيب و بهذه المناسبة أطلقت أسم الست كركوبة كعنوان للموقع الخاص بى و هذه اول مشاركة لى وحياتى تفاصيلها كالتالى:

*عندما استيقظ صباحا اجدنى محاطة بكم من المسئوليات عبارة عن تصحية زوجى للعمل و اولادى للمدرسة ثم إعداد الملابس التى سوف يرتديها زوجى للخروج للعمل و هى

عبارة عن بدلة و كرافتة و قميص و شراب و يتكرر هذا المشهد يوميا ٥ ايام فى الاسبوع
ثم بعد ذلك أذهب لتحضير وجبة الافطار لزوجى أولا لانه يخرج هو الأول فى السابعة و
الرابع صباحاً ثم بعد ذلك أحضر للاولاد الافطار و هو عبارة عن ساندويتشات و غالبا
لاتؤكل او تؤكل بعد عذاب وبعد ماينزل الجميع اجدنى محاطة بكم من الكراكيب يعجز عن
استيعابه أحد :

١. كم من الملابس الخاصة بزوجى معلقة على الشماعة الخاصة به و هى عبارة عن
القمصان و البنطونات التى قام بارتدائها طوال الاسبوع الماضى و التى يجب ان
تذهب الى الغسالة لان الشماعة تكدست اما البديل فقد علقها زوجى بلا اهتمام على
شماعة ملقاة خارج الدولاب كل بدلتين على شماعة ثم القى بها على حرف ضلفة
الدولاب.

٢. البيجامات التى كان يرتديها زوجى و الاولاد و سجاجيد الصلاة و الكتب مكان
المذاكرة و الجرايد و فرشاة الشعر.

٣. جميع السراير متبهدة و لازمها توضيب فظيع أو تغير الملايات.

٤. زجاجات المياه كلها فارغة ويجب على مليها ووضعها فى التلاجة.

٥. هناك غسيل على الحبل منشور من يومين واكيد اصبح رائحته تراب و لازم اجمعه
واطبقه و اضعه الدواليب.

٦. كارثة الدواليب فوضى مابعدھا فوضى بسبب كثرة الملابس فى كل ضلفة صيفى على
شتوى سلطة.

٧. هناك غسيل فى باسكت الغسيل فى الحمام لازم اشغل الغسالة فورا.

٨. توضيب المطبخ لانه اكر مكان بيبان عليه الكركبة طبعا بقايا عشاء الامس على فطار اليوم على كام حلة على البوتاجاز علاوة على كام طبق فى الحوض.

٩. انا كده لم اذكر الجزء الخاجى من البيت اللى هو عبارة عن الريسبشن وده لانى اعطيه اهتمام لاننا تقريبا لانستخدمه الا عندما ياتى مدرس الاولاد يوم الجمعة اما فيما عدا ذلك فاننا عايشين غرفة الليفينج او بمعنى اخر الجراج فعلا جراج بمعنى الكلمة.



.....

كيف تنظم البيت وتعود على التخلص من الكراكيب



المبادئ الاساسية:

اولا : كل الحاجات التي تملكها لازم تكون ذات قيمة، اما ان تكون بتستخدمها، او ان شكلها جميل، او عاجباك.

ثانيا : كل شي في البيت لازم يكون له مكان يقطن فيه، ترابيزة السفارة او الكاونتر في المطبخ او طقطوقة الليفنج مش هي المكان المناسب اللي دايم كالعادة بنرمي عليها كل ما يدخل مجددا إلى البيت.. إما فواتير الكهرباء او المجلة الجديدة. مثلا اذا ضاعت منك ميدالية مفاتيحك .. ما هو المكان الذي تبحث فيه عنها ؟؟ لازم يكون لها مكان توضع فيه بمجرد دخولك البيت. تحديد مكان لكل حاجة تسهل ايجادها و تجعل البيت دائما مرتب.

ثالثا: بلاش محاولة البدء بعدة مهمات في وقت واحد .. التفكير في كذا شئ متراكم يسبب ضغط محصلته عدم الانتهاء من اي منها. فكري في اول مهمة و بعد انهاها نبدأ نفكر في المهمة التالية .

ترتيب المطبخ:

لا تعتبري المطبخ مكان للخرين .. المطبخ مكان لتحضير الاكل فقط !!

اجهزة المطبخ: الاجهزة العطلانة او المكسورة تاخذ مكان فقط و ليس لها فائدة. تخلصي من غطاء الكبة المكسور او العصارة التي لم تجدي لها قطع غيار بدلا من تخزينها إلى اجل غير مسمى.

علب المطبخ: كل علب التخزين البلاستيك لازم يكون لها غطاءها و إلا لن تستخدمها فالأفضل عدم تركها في مطبخك تاخذ مساحة يمكنك استغلالها في شئ له فائدة .

الاكياس البلاستيك: الاكياس التي نحضر فيها الشوبنج من السوبر ماركت و التي تاخذ مساحة و لا تستخدم، يمكن استعمالها لباسكت القمامة بدلا من تجميعها بداخل بعضها بدون فائدة.

احتفظي بالشنط الجديدة الصديقة للبيئة (التي نحضر بها الشوبنج) في العربية لإستخدامها في الشوبنج التالي حتى لا تتجمع في البيت بدون استخدام فبلا شك انك لن تتذكري ان تأخذها عندما تذهبي للشوبنج .

دواليب المطبخ: رتبي الاشياء في دواليب المطبخ على حسب استخدامها. مثلا التوابل تكون اعلى البوتاجاز على يمينك ليسهل لك استخدامها و انت تطبخي. علقي المغارف الخشب و المغارف التي تستخدم في تقليب الطعام على البوتاجاز بجواره او تكون في درج قريب منه .دولاب الشاي و السكر و القهوة يكون بجوار دولاب الفناجين و الماچ . Mug الطعام: لا تحتفظي بالتوابل لأكثر من سنة لانها تفقد نكهتها. كل اسبوع افتحي دولاب خزين الطعام و تخلصي من الطعام المنتهي الصلاحية. إلقي نظرة اسبوعية على محتويات الثلاجة، ملوخية من اسبوع او لانشون قديم.. تخلصي منهم فورا .

دولاب الملابس :

- زاد وزنك و لسه محتفظة طبعاً بالجينز القديم عشان تستخدميه بعد انقاص وزنك. او موضه الشارلستون ممكن ترجع تاني و عشان كده محتفظة بالشارلستون اللي عندك.. كل هذه الملابس تاخذ مساحة من دولابك بدون فائدة.
- كل مرة تجري بلوزة او اي شئ من دولابك و يكون مقاسه غير مناسب او موضته انتهت لا ترجعيه ابدأ إلى دولابك.
- خصصي شئ او اي مكان للملابس الغير مستخدمة و تخلصي منها شهرياً .
- اتصلي بالجمعيات الخيرية التي تجمعها ان كانت حالتها جيدة او تخلصي منها نهائياً ان لم تكن تصلح.
- كثير منا بتعلق بجاكيت او بنطلون و نرفض نتخلي عنه حتى لو عارفين ان مش هنلبسه تاني .. هتلاقي قطع كثير في دولابك موجودة عشان هو ده سبب وجودها الوحيد. تخلي عنها لأن تراكم الملابس الغير مستخدمه في دولابك يجعلك تشعرين ان عندك ملابس كثيرة و كافية و عند احتياجك لشيء تلبسيه عند الاستعداد للخروج لا تجدي من ملابسك ما يسعفك. تخلصي من كل ما لا تلبسيه و اتركي فقط ما تستخدميه فعلاً .
- تخلصي من فستان فرحك .. مالوش مكان في البيت و مش هتستخدميه تاني و لو محتفظة بيه لبنتك .. صدقيني مش هتعبره!!
- رتبي الملابس في دولابك بطريقة التصنيف .. يعني هدم البيت فوق بعض، قمصان الشغل فوق بعض، الجينز فوق بعض و هكذا و إلا هتلاقي نفسك لخبطتي الهدوم كلها بحثاً عن البيجاما مثلاً.

درج الصور:

رتبي الصور في البومات على حسب الحدث، رحلة استانبول، حفلة التخرج .. و هكذا .. اذا لم يتوفر الالبوم او انك ستشتريه لاحقاً اذا قومي بتصنيفهم بنفس الشكل و حطيهم في

علب الاحذية الفارغة او علب الموبايل فهي ممتازة بنفس حجم الصور. و لاحقا بعد شراء الالبومات انقلي كل مجموعة في البومها الخاص بسهولة حيث انها مصنفة جاهزة .

شراء اشياء جديدة:

- لا تقومي بشراء كل ما تقع عليه عينك في المحلات لمجرد ان سعرها رخيص. القطع الرخيصة تهترئ بسرعة. تأكدي من انك محتاجة لأي شئ قبل شراءه.. حتى لا تتحول بعد قليل إلى "الكرايب" التي تملأ البيت.
- تفادي شراء القطع الرخيصة بشكل مبالغ فيه .. فإنها لن تفيدك لفترة طويلة و لن تحتمل الاستخدام الطويل خصوصا في الاشياء التي تستخدم كثيرا. و ستحتاجي إلى وضعها جانبا لعدم الاستفادة منها لتأخذ مساحة بدون فائدة و انت غير قادرة على قرار التخلص منها لأنها قطعة جديدة .. بالاضافة إلى انك ستقومي بشراء قطعة بديلة لها لأنك تحتاجيها.

السيارة :

- غرفة الخزين المتحركة!! شنطة العربية عبارة عن غرفة من غرف البيت ، فيها شنطة بها ملابس و خلاط قديم للتصليح و اباجرة ستصل للكهربائي في يوم من الايام!! تخلصي من كل ده.. شنطة العربية بها فقط عدة تغيير كاوتش العربية و طفاية الحريق و شنطة الشوبنج و شنطة الاسعافات.
- داخل العربية غرفة اخرى.. تخلصي من الكبايات الفارغة .. الاكياس الفارغة من ماكدونالدز .. لعب الاطفال .. الاقلام و الكشاكيل و الكتب .. اللوندرى .. شنطة بها ملابس جديدة للتغيير بمقاس اكبر . لاحظي ان هذه العادة في العربية تعني ايضا انها نفس العادة في المنزل .. حيث تجدي نفسك تعودتي ان تكوني دائما محاطة بالكرايب من حولك ..لذا سيكون الترتيب من اصعب المهام، لأنك ستحتاجي ان يكون المكان في فوضى شديدة حتى تلاحظي انه اصبح غير منظم.. عندها تكون

المهمة صعبة و متعبة و تأخذ وقت طويل لالنتهاء منها.العربية بها فقط على الاكثر
ه شرائط كاسيت و دليل المستخدم الخاص بالعربية و سماعة الموبايل في حالة
احتياجها عند التحدث اثناء القيادة.

و اخيرا : لا تفكري في كل الاماكن التي تحتاج ترتيب في نفس الوقت .. التفكير في عدة
اشياء يشل قدرة المخ على التركيز لايجاد حلول مناسبة .. فكري في اكثر مكان واضح و
بعد الانتهاء منه ابدأي بالآخر. و هكذا إلى ان تحاطي بالاماكن المرتبة في اي غرفة
بالمنزل.



.....

فاعلية التخلص من الكراكيب

ترتكز طاقة كل وجه من أوجه حياتك في محيط الفراغ الذي تعيش فيه، لذلك فإن تخلصك من الكراكيب الموجودة لديك يمكن أن يُغيّر من وجودك ككل.



نظم حياتك:

الكراكيب والطاقة الراكدة

■ تتراكم الكراكيب حيث تتراكم الطاقة، وبالمثل فإن الطاقة تتراكم حيثما تتراكم الكراكيب، وبذلك تبدأ الكراكيب كعرض لما يحدث في حياتك، ثم تصبح جزء من المشكلة نفسها. ذلك أنه كلما زاد المقدار الذي تمتلكه من الكراكيب، كلما ازدادت الطاقة الراكدة التي تجذبها إلى نفسها.

■ وهذا الشيء يشبه بالضبط الآتي: أثناء سيرك في الطريق رأيت رجلاً يقذف دون وعى علبة سجائر فارغة في ركن بجانب الطريق، وفي اليوم التالي أثناء مرورك بالمكان نفسه لم تجد العلبة الفارغة التي ألقى بها ذلك الرجل، وإنما ستجد في صحبتها عدداً قليلاً من المخلفات الأخرى، وقبل أن تمضي وقت طويل سوف يصبح

هذا الركن عبارة عن تل من كبير من تتجمع فيه القمامة والمخلفات. إن الكراكيب تتراكم بنفس الطريقة في داخل منزلك، إنها تبدأ بشئ صغير ثم تنمو ببطء شيئاً فشيئاً، واستجابة لذلك تتراكم حولها الطاقة التي تسبب ركوداً في حياتك.

■ فإذا أردت أن تدفع حياتك قدماً إلى الأمام، عليك أن تتخلص من الكراكيب الموجودة في منزلك، وهذا هو أول شئ واضح يجب القيام به. لذلك فإن أحد طرق التخلص من الكراكيب هي أن تنغمس في برنامج تحسين الذات، حتى تصل إلى المرحلة التي لن تستطيع فيها أن تتحمل وجود أي كراكيب فيما حولك لوقت أطول. هناك الكثير من كتب تحسين الذات التي يمكنك أن تقرأها، (وبالتأكيد أنا أنصحك بذلك) ولكن قد يستغرق هذا الأمر وقتاً لكي تتحمس بقدر كافٍ لعملية التخلص من الكراكيب.

■ إن ما أقوم بعرضه في هذا الكتاب، هي طريقة جديدة عملية وواقعية، يمكن أن تنفذها بشكل فعال من خلال التمعن في حياتك عن طريق تصنيف ما لديك من كراكيب ومخلفات، وسوف ينتج ذلك تجديداً رائعاً لقوة الطاقة الكامنة في حياتك.

الطاقة المخزونة هي طاقة راکدة جداً:

وهذا هو سبب سهولة بقاء الكراكيب التي تتجمع تلك الطاقات حولها، لذا يجب أن تكون لديك الأسباب القوية التي يمكن أن تحثك بشكل كافٍ لأن تفعل شيئاً لكي تتخلص من تلك الكراكيب.



لماذا يحتفظ الأشخاص بالكراكيب؟

- تعد الإجابة على هذا السؤال في غاية التعقيد. وتكتشف وأنت تقرأ الصفحات التالية الأجزاء المختلفة التي سيكون لها صدى بالنسبة إليك، بدرجات متفاوتة.
- في كل الاستشارات الكثيرة التي تقدمها لمساعدة الأشخاص للتخلص من الكراكيب ، كانت الكراكيب نفسها هي العنصر الملموس للمشكلة . وكانت الكثير من الطبقات العميقة لقضايا أعمق توضح ضمناً سبب تراكم تلك الكراكيب . يبرر الكثير من الأشخاص احتفاظهم بالكراكيب بأعذار مثل: أنهم مشغولون أو كسالى أو واقعون تحت ضغط؛ وكلها أعذار واهية. فمثلما توافر لديك الوقت لاكتساب تلك الكراكيب، فلا بد وأنك قادر على توفير الوقت اللازم للتخلص منها. إن مثل هذه الأعذار ليست سوى محاولات للتهرب من المشكلة دون تفكير في الأسباب النفسية وراء الاحتفاظ بهذه الكراكيب.
- وقبل أن نناقش هذه الأسباب.. في البداية أود أن أقول أنني أؤمن بشدة أن الأشخاص دائماً يبذلون أقصى ما يستطيعون فيما يعرفونه؛ ولذلك فلنصدر حكماً على الكراكيب – الكراكيب الخاصة بك والخاصة بكل شخص آخر – حكماً بأن نتخلص منها الآن وعلى الفور، ولنتخلص أيضاً من أي شعور بالذنب قد تشعر به . إذا كان لديك كراكيب في حياتك، فمن الواضح أنه لديك بعض الأسباب التي دفعت إلي خلقها ، ولذلك فإن الكراكيب التي تحتفظ بها الآن كانت ملائمة جداً بالنسبة إليك في حياتك الماضية، ولكن الوضع قد تغير الآن من هذه اللحظة.
- إن تلك الأشياء - الكراكيب- تعيش في بعمق في عقلك الباطن، ودن أن تدرك، تتحكم في مسيرة حياتك. وبعد أن تدرك تلك الأسباب بالتدريج تبدأ قوة سيطرتها عليك في الانخفاض، وسريعاً ما تكون قادراً على التحرر منها لدرجة أنك سوف تسخر منها فيما بعد.

ولذلك فلنعرض بعض الأسباب والتي ربما تكون وراء شعورك بالحاجة إلى الاحتفاظ بالكراكيب المتوفرة لديك.

١- الاحتفاظ بالأشياء "ربما تحتاج إليها في يوماً ما"

- هذا هو السبب وراء احتفاظ الأشخاص بالكراكيب، يزعمون " لا يمكنني التخلص منها، لأنه من المؤكد أنني سوف أستخدمها يوماً ما ". بكل المقاييس يحتاج الإنسان إلى الاحتفاظ بكميات معقولة من الأشياء التي يستخدمها بصفة دورية، ولكن هل حقاً تحتاج إلى كل هذه الأشياء التي تحتفظ بها طوال هذا السنين؟
- قد تجيب قائلاً "ومن يدري؟" عندما تتذكر الأوقات التي كنت فيها تحتاج إلى أشياء قد تخلصت منها من قبل. لذلك دعني أوضح لك الآن لماذا يحدث ذلك، وكيف تستطيع تغييره.
- يعكس الاحتفاظ بالأشياء، خوفاً من الحاجة إليها يوماً ما، انعدام الثقة في المستقبل. وانك بذلك تطلق لأفكارك العنان بان تخلق واقعك، وإذا كان لديك شعور بالقلق أنك تخلصت من شيء سوف تحتاج إليه بعد ذلك ، فإنك سرعان ما تطلق عقلك الباطن ليخلق لك موقفاً تحتاج فيه إلى ذلك الشيء الذي تخلصت منه. وسوف تتعجب قائلاً: " لقد كنت أعلم أنني سوف احتاج هذا الشيء الذي تخلصت منه". ولكن كيف يمكنك تفادي هذا الاحتجاج بان تفكر بطريقة مختلفة. لقد خلقت شعورك بالحاجة إلى ذلك الشيء بنفسك لاعتقادك الداخلي أنك سوف تحتاج إليه. إذا كان لديك الكثير من الكراكيب التي تستمر في الاحتفاظ بها لأنك تفكر بمثل هذه الطريقة؛ فكأنك بذلك ترسل إلى الكون تبين عدم ثقتك فيما فيها يمنحه لك، وتشعر دائماً بالخوف والارتياح وعدم الأمان تجاه المستقبل.

- وعلى الأغلب لا يقتصر الأمر فقط على قلقك بالنسبة لمستقبلك، فأحياناً ما تكون لديك القدرة على مساعدة الآخرين الذين يحتاجون إلى مساعدة؛ لذلك تحتفظ بكل

شئ قد يحتاج إليه أي شخص آخر، ومن هنا تحتفظ بالأشياء نيابة عن أشخاص قد تكون لا تعرفهم حتى الآن، ولمواجهة مواقف قد لا تحدث أبداً، وهذا ما يجعل الأمر مستحيلاً بالنسبة للتخلص من أي شئ.

■ وهاكم بعض الأمثلة الصائبة التي توضح هذا النوع من الكراكيب "ذلك الذي قد تحتاج إليه في يوم من الأيام"، والتي صادفتها:

- خمس أحواض زجاجية لحفظ أسماك الزينة ظلت موجودة بالجراج لأكثر من خمس عشر عاماً لدى رجل لا يحب الأسماك.

- حجرة أطفال كبيرة مملئها بلعب الأطفال والتي يحتفظ بها زوجان للمستقبل، لربما يغير ولدهما رأيه ويتزوج وقد يرزق بطفل.

- مجموعة كاملة من دليل تليفونات بريطانيا (عشرات عديدة من المجلدات) للعام ١٩٨١ (وجدتها عام ١٩٩٧).

■ وإذا بحثت في منزلك، فمن المحتمل أن تجد أشياء من هذا القبيل، ويمكن أن تضيفها إلى ما ذكرنا سابقاً.

■ والشئ الرائع هو أنك بمجرد أن تتفهم دورك في خلق الاحتياج المفاجئ للأشياء التي قررت التخلص منها، يتوقف المر عن الحدوث بهذه الطريقة. وعندما تقرر التخلي عن هذه الأشياء، فإما لن تحتاج إليها ثانية أو إذا احتجت إليها ثانية، سوق تظهر أشياء مماثلة أو أفضل في حياتك بطريقة ما في الوقت المناسب. بالتأكيد الأمر يتطلب مهارة، ولكن أي شخص يستطيع يتعلمها. فكلما تعلمت أن تثق في أن الحياة سوف تعتني بك، كلما اعتنت بك الحياة فعلاً.

٢- الهوية:

■ وسبب آخر لتعلقك بمقتنياتك هو أنك تشعر بطريق ما أن هويتك تتضح في تلك المقتنيات. وعلى سبيل المثال : قد تنظر إلى تذكرة عرض مسرحي قد ذهبت إليه منذ عشر سنوات ماضية، وتقول: " نعم كنت هناك.. فعلت ذلك الشئ ". وقد تنظر إلى

ديكور منحه إليك صديق، وتقول: " نعم كان لدى صديق وكان عطوفاً ومقدراً بدرجة كافية وأعطاني هذه الهدية ". واحتفاظك بتلك التذكارات من حولك يشعرك بأمن أكثر في هويتك.

■ إنه لشيء جيد أن تحتفظ ببعض الهدايا والتذكارات للأوقات السعيدة اعتماداً على أنها لا تزال تمثل قيمة حالية بالنسبة إليك. ولا يوجد الكبير منها لدرجة أنها تعطل طاقتك، وتأخذك إلى الماضي بدلاً من أن تمدك بطاقة تفيدك في الحاضر.

■ وبالرغم من ذلك، فإن التخلص من مثل هذه المقتنيات يمثل صعوبات فريدة؛ لأنك في بعض الأحيان تتوحد. وذلك يجعلك تتخيل أنك عندما تتخلى عن شيء منها كأنك تفقد جزءاً عزيزاً من نفسك . فإذا كان شيء من هذه المقتنيات هدية من أحد الأصدقاء ، تشعر بأنك تلقى بعطف وحنان صديقك وتتخلى عنه شخصياً. وهذا يفسر المشاعر المتناقضة التي تشعر بها تجاه التخلص من الكراكيب العاطفية . وإلى درجة معينة تكون هذه الأحاسيس صحيحة ، إن ممتلكاتنا تصبح محشوة بالأشياء التي نعتاد عليها ، والأشياء التي دائماً تستخدمها ونفضلها، أو الأشياء التي صنعناها بأنفسنا؛ فتلك الأشياء تخترق طاقاتنا على وجه التحديد، وتخترق هدايا الأصدقاء (وخاصة الأشياء القيمة التي أهداها إلينا الأصدقاء) مجال طاقاتهم أيضاً. وذلك – دون قصد – هو أعمق الأسباب التي توضح لماذا يشعر الأشخاص بالانهيار العاطفي عندما يفقدون كل شيء نتيجة سرقة أو حريق أو فيضان أو أي أشياء من هذا القبيل فيما نطلق عليه "الكوارث" إنهم يحزنون من أجل الأشياء العزيزة من أنفسهم ومن أصدقائهم التي فقدوها مع ممتلكاتهم (على الرغم من أن تلك الكوارث قد تعتبر فرصاً إلهية رائعة قد تعطيهم الفرصة للانتعاش، وبدء حياتهم من جديد).

■ الحقيقة المؤكدة هي أن استمرارنا في البقاء في هذه الحياة لا يعتمد على أن يظل أي شيء من ممتلكاتنا، فربما يكون الأمر في أفضل الأحوال إذا تخلصت من تلك الأشياء وتريد أن تهون من أمر فقدانها على نفسك ، حاول أن تفكر في الأمر على أنها تنقل إلى منزل آخر جديد، ولتتخلى – عن طيب خاطر- عنها وأعطها إلى شخص سوف

يقدرها، ويحافظ عليها . ففي هذه الحالة ستشعر بالذنب ، لأنك تحتفظ بتلك الأشياء بدلاً من التخلي عنها. ذلك أن احتفاظك بتلك الأشياء يعتبر عقبة في جعل تلك الأشياء تلعب دوراً مفيداً مع شخص آخر يقدرها.

٣- المكانة الاجتماعية:

يميل بعض الأشخاص إلى الاحتفاظ بالكرايب بدافع رغبتهم في امتلاك الأشياء نفسها التي يمتلكها معارفهم أو أقاربهم، لكي يشعروا أنهم في نفس مكانتهم الاجتماعية، وعوضوا شعورهم بالنقص . وإنني بالطبع لا أقصد أن كل ما يمتلك منزلاً كبيراً به الكثير من الأشياء يشعر بالنقص أو الدونية. ولكن بعض الأشخاص يحتفظون بالأشياء فقط من أجل الحفاظ على المظاهر، ولكي يشعروا، ويجعلوا من حولهم، يشعرون بأن مكانتهم الاجتماعية عالية.

في الثقافة الغربية؛ تجاه الممتلكات من السهل أن تفقد شعورك بذاتك، وسبب وجودك. ولا يوجد مكان يظهر فيه ذلك بوضوح إلا في الولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث تُقدّر مكانة الفرد ليس بما هو عليه ولكن بما يساويه هذا الفرد. ومع ذلك إذا كان هذا هو السبب وراء احتفاظك بالكرايب، فاعلم أنك تشتري وهمًا، لأنك لن تأخذ أيًا من هذه الأشياء عندما ترحل عن العالم. كما أن مكانتك كروح خالدة تتحد بمجموعة أخرى من المبادئ تختلف عن مبادئ عالمنا المؤقت.

٤- الإحساس بالأمان:

وبينما يكون من المعقول أن تحصل على بيت تتوافر فيه الأشياء الأساسية التي تخدم احتياجاتك؛ إلا أن هناك نقطة معينة يخرج فيها دافع اكتساب الأشياء عن ذلك الإطار . فالدعاية الحديثة الآن مصممة خصيصاً، لكي تلعب على أوتار قلقنا. وواحدة من تلك الرسائل الثابتة التي تتلقاها من الدعاية هي "أنك إذا لم تحصل على واحد من هذا المنتج

سيقل شأنك كإنسان"، ولتكتشف مدى تأثير تلك الإعلانات عليك؛ أتحداك أن تستطيع مقاومة قراءة إعلانات الطريق في المرة القادمة التي تخرج فيها إلى الشارع. من الصعب جداً أن تقاوم ذلك، إلا إذا كنت في بلد لا تستطيع قراءة لغته. إن تلك الرسائل التي ترسلها لنا ضمناً الإعلانات التي ينفق عليها البلايين من الدولارات، تحاول التأثير علينا بطرق مقنعة جداً دون حتى أن ندري نحن بذلك. إننا محاطون بها من خلال التليفزيون والراديو والجرائد والمجلات واللافتات والملابس والانترنت؛ كل هذه الأشياء تشجعنا على شئ واحد وهو أن نشتري سلعة معينة.

والسبب هو أنك مهما بلغ حجم مقتنياتك أو الأشياء التي تمتلكها؛ فلن تشعر بالأمان أبداً. كلما حصلت على شئ، دائماً هناك شئ آخر تحتاج إليه. إحساسك بالاحتياج لا يتوقف أو ينتهي عند حد معين. وكلما زادت مقتنياتك، ازدادت الأشياء الأخرى التي ترغب في الحصول عليها، بالإضافة إلى قلقك المستمر من فقد الأشياء التي حصلت عليها بالفعل. المليونيرات أكثر هؤلاء الذين يشعرون بذلك القلق. إن الأمان الحقيقي يولد لديك عندما تكون على دراية بذاتك، وقدراتها، ومعرفتك بمهمتك في هذه الحياة.

٥- حب التملك:

■ ولنتأمل الآن ما يحدث عندما تقرر أن تشتري شيئاً جديداً. لنفترض أنك تقوم بجولة في الأسواق لشراء جاكيت جديد. وبعد هذا العناء في البحث تجد واحداً يعجبك جداً وتتفحصه بعناية ثم تتركه للحظات لتتأكد من وجود عدم وجود جاكيت آخر أفضل منه. في تلك اللحظات يأتي مشتر آخر ويمسك الجاكيت وتبدو عليه الرغبة في الشراء، فيولد الذعر داخلك، وتقول في نفسك: "هذا الجاكيت ملكي". ثم تشعر بالراحة عندما يترك ذلك المشتري الجاكيت وينصرف؛ تلك المشاعر يمكن أن ألا تدوم لأكثر من عدة ثوان، ولكنها واقعية، فهذا الجاكيت ليس إلا مجرد جاكيت ومن قبل ذلك بدقائق لم تكن له أية أهمية.

- ثم تشتري الجاكيت، وتعود به إلى المنزل، وتزداد الطاقة بينك وبينه . وإذا حدث بالمصادفة أي إتلاف لذلك الجاكيت بأية طريقة؛ فإنك سوف تغضب جداً وتعتبر أن ذلك مصيبة كبيرة وكارثة. وبالرغم من ذلك كله؛ فإن الجاكيت منذ يومين فقط لم يكن يعني شيئاً بالنسبة إليك، قبل أن يدخل حياتك، إذن ماذا يحدث؟
- يأتي حب التملك والرغبة في امتلاك الأشياء من الأنا الأعلى مباشرة والتي تميل دائماً إلى تملك الأشياء والتحكم فيها، وتكون روحك دائماً على دراية بأنك لا تملك شيئاً. يجب أن تدرك أن سعادتك لا تتوقف على امتلاك الأشياء . إن تلك الأشياء يمكن أن تساعدك على المضي في رحلة حياتك، ولكنها أبداً لن تكون هي الرحلة نفسها.

٦- الكراكيب الموروثة:

- إننا نتعلم أغلب أنماط سلوكنا من الوالدين. وإذا كان أحد أبويك أو الاثنين معا ممن يفضلون الاحتفاظ بالكراكيب، فمن الجائز أنهم اكتسبوا هذه الصفة من والديهم . وبالتالي ينتقل عشق الاحتفاظ بالكراكيب عبر أجيالهم التالية.
- وتستطيع استيعاب مدى خطورة ذلك إذا كنت تنتمي إلى عائلة كبيرة يعشق أفرادها الاحتفاظ بالكراكيب، دعني أذكر لك حقيقة اكتشفتها مؤخراً. إذا رجعت إلى ستمائة عام في شجرة عائلتك (أي حوالي عشرين جيل) وكان كل فرد في العائلة من هواة الاحتفاظ بالكراكيب وعندما تزوج انتقلت هذه الهواية إلى زوجته، وأنجب كل زوجين في العائلة طفلين وبالطبع انتقل إليهما عشق الاحتفاظ بالكراكيب، سوف يتعدي العدد الإجمالي لأفراد عائلتك المليون فرد في خلال الستمائة عام.
- إن العقلية التي تفكر بمبدأ "الاحتفاظ بالأشياء ربما نحتاج إليها في يوما من الأيام" تعتبر جزء من الحالة السيكولوجية للفقر، وهي دائماً ما تنتقل من الأباء إلى الأبناء. فربما لم تعاني أنت أبداً من الجوع أو العجز عن تحقيق ما تريده، ولكن من الجائز

أن يكون والديك قد عاشوا هذه الظروف الصعبة، وبالتالي وضعوا تلك المخاوف بداخلك. وعلى ذلك فإن الكثير من الناس مازالوا يحملون أكواما من مشاعر الخوف التي انتقلت إليهم من آبائهم نتيجة معاصرتهم للظروف الصعبة وأوقات الحروب. وعندما تختار أن تفكر بطريقة مختلفة تستطيع التخلي عن الأشياء التي لا تحتاجها لكي تخلق الفرصة للأشياء الأفضل لتدخل حياتك.

■ لقد ظهرت العديد من الكتب في السنوات الماضية التي توضح كيفية التخلص من الأمراض الوراثية والصفات العائلية. وعليك أن تفكر فيما سيحدث لأولادك إذا لم تتعلم كيفية التعامل مع عشقك لجمع الكراكيب. الآن لديك الفرصة لكي تتخلص من هذه الصفة وتتخلص منها أجيالك القادمة أيضاً.

■ الاعتقاد الخاطئ بأن الأفضل هو الأكثر.

■ وإليك مثال على ذلك: في الغرب لا يخلو أي مطبخ من مجموعة كاملة من السكاكين. لدينا السكاكين الصغيرة لتقطيع الأشياء الصغيرة، وأخرى كبيرة الحجم لتقطيع الأشياء الكبيرة وتلك ذات الشفرة المدببة، وتلك ذات الحرف المربع، بعضها خفيفة الوزن وبعضها ثقيلة الوزن، ونحن نختار بعناية السكين المناسبة للمهمة التي نقوم بها. ولكنك إذا ذهبت إلى مدينة "بالي" ستجد شيئاً غريباً وهو أن كل بيت يحتوى على سكين واحد فقط، تستخدم في أغراض عديدة أكثر مما تتخيل. والأمر لا يتوقف عند هذا الحد بل تجد أيضاً أن الطفل البالغ من العمر خمس سنوات يكون بارعاً في استخدامها حتى أكثر من الطهاة في الغرب. إن تلك الإعلانات المغولية قامت بعملية غسيل مخ لنا. وجعلتنا نصدق أننا بحاجة إلى مثل هذه الأدوات لتقطيع الأشياء. وأصبح لدينا الكثير والكثير منها بالأحجام المختلفة. وقد فقدنا مهارة القدرة على التصرف في الأمور بدونها.

■ يحاول رجال الصناعة توصيل رسالة إلينا تقنعنا بتفضيل اقتنائنا أشياء كثيرة لخلق إحساس دائم لدينا بالحاجة، كي يتمكنوا من بيع منتجاتهم في جميع الأوقات. ولذلك

ينفقون الكثير من الأموال على طباعة الكتالوجات التي توضح منتجاتهم في أفضل صورة، ويرسلونها إليك بريدياً ليحثونك على شرائها وأنت في أغلب الأحوال في غنى عنها.

٧- البخل

في بعض الأحيان يكون البخل من أحد الأسباب وراء احتفاظ بعض الأشخاص بالكراكيب؛ فهم يرفضون التخلي عن أي شئ لديهم ولو كان عبارة عن خردة قديمة قبل أن يتأكدوا تماماً من أنهم قد استخدموه الاستخدام الكافي الذي يعادل قيمته المادية. ولو كانوا قد اشتروا ذلك الشئ بأقل من ثمنه أو قد حصلوا عليه بدون مقابل؛ فإنهم يشعرون بالمهانة إذا تخلوا عن أي شئ قبل استنفاد آخر قطرة فيه ولو استدعي ذلك أن يظل الشئ قابلاً للاستخدام في أحد الأماكن منتظراً الحاجة إلى استخدامه والتي قد لا تأتي أبداً.

٨- استخدام الكراكيب لسد الفراغ العاطفي:

هل تشعر بالراحة عندما تكون هناك مساحات خالية من حولك أم أنك تشعر بأن لديك وقت فراغ أكثر؟ إن الكراكيب تملأ الفراغ الذي يشعر بك بأنك مشغول دائماً. ولكن ما الشئ الذي تحاول أن تتفاداه باقتناء الكثير من الكراكيب. في الأغلب يكون ذلك الشئ هو الشعور بالوحدة والخوف من احتياجك للحب والألفة أو أية مشاعر أخرى مدفونة داخلك والتي من السهل عملية إخفائها وسط تلك الكراكيب التي تحتفظ بها بدلاً من أن تواجهها وتتعامل معها. ولكن ما تقوم يستهلك منك كما هائلاً من الطاقة حتى تستطيع تجاهل هذه المشاعر، وسوف تندش من إيقاع وشكل حياتك عندما تتخلص من تلك الكراكيب، وتواجه مخاوفك، وتجد ذاتك.

٩- اضطرابات الاستحواذ الضاغطة:

يحتفظ بعض الأشخاص بكميات هائلة من الكراكيب لدرجة أنهم وصلوا إلى مرحلة خطيرة من اضطراب الاستحواذ الضاغط . فإذا وصلت إلى المرحلة التي لا تستطيع فيها أن تتخلص من أي شيئاً أبداً نتيجة قلقك الشديد من إنك ربما تحتاج إلى ذلك الشئ فيما بعد، سوف يساعدك هذا الكتاب على فهم مشكلتك وقد تحتاج أيضاً إلى استشارة متخصص لمساعدتك . لقد قابلت أشخاص يحتفظون بكل فاتورة شراء وكل شنطة بلاستيك وكل جريدة وكل أي شئ آخر بسبب الخوف المرضى الذي يسيطر عليهم من الحاجة إليها في يوم من الأيام. فبدلاً من أن يكون منزلهم هو المكان الذي يجدون فيه الراحة من ضغوط العالم الخارجي، على العكس أصبح كابوساً صنعوه بأيديهم.

إن عملية التخلص من الكراكيب بلا شك تعتبر علاجاً مناسباً بالنسبة لهم، كما أنها تعتبر عملية شفاء للوصول إلى حياة سعيدة خالية من الاستحواذ . وإنني أنصحك بقراءة قصة بعنوان "الرجل الذي لم يستطع التخلص من أي شئ "



ما هي الكراكيب بالضبط؟



قاموس أكسفورد الإنجليزي كلمة كراكيب "**Clutter**" بأنها مجموعة من الأشياء المزدحمة وغير مرتبة، ولكنه يصف الكراكيب من الناحية المادية فقط. ولكن في تعريفات أخرى للكراكيب، فهناك أربع أنواع من الكراكيب:

- أشياء لا تستخدمها ولا تحبها.
- أشياء غير مرتبة أو في حالة فوضى.
- أشياء كثيرة في مساحة صغيرة.
- أي شئ غير مكتمل.

دعنا نلقى نظرة على كل نوع من هذه الأنواع الأربعة، لكي نستطيع تحديد النوع الذي تعاني منه.. وعليك أن تركز طاقتك في التخلص منه.

١- أشياء لا تستخدمها ولا تحبها:

- تتكون حول الأشياء التي تحبها وتستخدمها وتُقدّرُها، طاقات قوية ممتعة نابضة بالحياة، تسمح للطاقة الموجودة في الفراغ بأن تتدفق خلال تلك الأشياء وحولها.
- وإذا كان لديك رؤية واضحة في حياتك، وكنت مُحاطاً بالأشياء التي تتمتع طاقاتها بذلك التدفق الحر الرائع؛ فإنك بالتالي سوف تتمتع بحياة سعيدة ممتعة ومتدفقة.
- وبالعكس فإن الأشياء المهملة وغير المرغوبة وغير المحبوبة وغير المستعملة سوف تسبب في إبطاء وركود الطاقة في منزلك، وسوف يتولد لديك الشعور بأن حياتك لا تتحرك.
- هناك جدائل متينة من الطاقة تربطك بكل شئ تمتلكه؛ فعندما يمتلئ منزلك بأشياء تحبها وتستخدمها على الوجه الأمثل، تصبح هذه الأشياء مصدراً رائعاً للدعم والازدهار بالنسبة إليك. وعكس ذلك فإن الكراكيب تتسبب في تراكم الطاقة الموجودة لديك. وكلما احتفظت بها كلما زاد تأثيرها عليك. وعندما تتخلص من كل الأشياء التي ليس لها معنى حقيقي أو مهم في حياتك، سوف ينتعش جسدك وعقلك وروحك.

٢- أشياء غير مرتبة أو في حالة فوضى:

- هذا النوع من الكراكيب يتوافر بكثرة لدى الأشخاص الفوضويين، وحتى إذا احتفظ فقط بالأشياء التي تستخدمها وتحبها؛ فإن المكان يصبح مزدحماً بالكثير من الكراكيب، التي تنتشر في أرجاء المكان بلا ترتيب. ويصبح من العسير إيجاد ما تحتاج إليه. ومن المحتمل أن تدافع عن هذه الحالة مثل أغلب الأشخاص الفوضويين، قائلًا: أن هناك تنظيماً أو ترتيباً داخل تلك الأشياء المختلطة. والأدهى من ذلك أنك تحتاج لأن تضع الأشياء في مكان مفتوح، لكي تتذكر الأشياء المهمة التي ينبغي عليك عملها. لكن الحقيقة أنه إذا وضعك أحد في اختبار، وسألك عن

مكان شئ ما؛ فإن أقصى ما يمكن أن تعرفه عن ذلك المكان هو تحديد اتجاه المكان الذي يوجد به ذلك الشئ بصفة عامة، ونادراً ما تستطيع تحديد مكانه بالضبط.

■ إن حياة الأشخاص تسير بصورة جيدة عندما يعرفون أين توجد الأشياء. فعلى سبيل المثال: فكر في سريرك... إن اتصال الطاقة بينك وبينه مباشر وواضح، فإذا لم تكن من النوع الهمجي، فإنك تعلم أين يقع سريرك بالضبط، ويمكنك الوصول إليه دون أي احتمال للخطأ. والآن فكر في مفاتيح منزلك؛ هل تعلم بالضبط أين تضعها أو أنك عندما تحتاج إليها تقضى الكثير من الوقت في البحث عنها. وماذا عن الخطاب الذي يجب أن تقوم بالرد عليه؟ أين هو؟ عندما تتبعثر وتتكوم الأشياء الخاصة بك، وفي حالة من الفوضى، فإن الجداول التي ترتبط بينك وهذه الأشياء تصبح معقدة كالمكرونة الأسباجيتي. وهذا من شأنه أن يخلق ضغطاً واضطراباً في حياتك عكس الهدوء والوضوح المتولدين في حالة معرفتك لأماكن الأشياء التي تستخدمها في حياتك.

■ وهذا النوع من الكراكيب ينقسم إلى نوعين: إما أن تكون تلك الكراكيب أو الأشياء ليس لها مكان خاص بها. أو أن لديها مكان ولكن تم إخراجها منه لتختلط بالأشياء الأخرى. والكثير من هذه الأشياء تبدو كأنها هي التي تفرض نفسها على حياتك، ولا تأتي نتيجة قرار واع منك باقتنائها. وتتضمن هذه الأشياء: البريد أو الرسائل التي تصل إلى صندوق البريد الخاص بك، وينتهي بها المطاف إلى أن تضع نفسها في ركن بمنزلك.. وأوراق قليلة أخرى تأتي إليك من حيث لا تعلم تتراكم كل محاولاتك فوق بعضها، لتصبح في النهاية مثل التلال وكأنها ترفض كل المحاولات لترتيبها وتصنيفها. ثم هناك الأشياء التي تنتج عن الموجلت الشرائية، فإنك تشتري أشياء كثيرة وتحضرها إلى منزلك ثم تقول لنفسك " سوف أضعها هنا الآن، ثم أقوم بعد ذلك بإيجاد المكان المناسب لها ". والذي يحدث في واقع الأمر أنك تتركها حيث هي، وقد تظل في مكانها هذا لشهور أو أعوام حتى عشرات الأعوام ..وهي في الواقع تورقك دائماً كلما نظرت إليها.

- والآن إنني لا أدعو إلى المغالاة في تنظيم الأشياء.. ذلك أن المنظم أكثر من اللازم تكون طاقته عميقة، ويمكن أن يسبب مشاكل بالمقدار ذاته الذي يتسبب فيه المكان الملىء بالفوضى. ولكن منزلك عبارة عن انعكاس لما يحدث داخل نفسك، فإذا كنت تعيش في فوضى خارجية فهناك نوع من أنواع الفوضى التي تشعر بها بداخلك. ذلك أنك عندما تقوم بتصنيف الأشياء الموجودة في عالمك الخارجي، فإن ذلك ينعكس على عالمك الداخلي الذي يحدث له الشيء نفسه.

٣- أشياء كثيرة في مساحة صغيرة:

- وأحياناً تكون المشكلة ببساطة هي المساحة. فقد تكون حياتك أو عائلتك قد توسعت. ولكن منزلك لا يزال بنفس الحجم، أو أنه لم يكن رحباً بالقدر الكافي من البداية. قد تحاول أن تبعد وحدات تخزين الأشياء، ولكنك كلما استنفدت مساحة الفراغ الموجودة لديك، كلما انحسرت المساحة التي يمكن أن تتحرك فيها الطاقة، ويصعب من الصعب عليك إنجاز أي شيء. ففي هذا النوع من الكراكيب التي تأخذ مساحة شاسعة من الطاقة، سوف تشعر أن منزلك أصبح ضيقاً حتى لأن تأخذ فيه نفس عميقاً. وسوف يصبح فيه تنفسك فيه أضيق وأبطأ، وسوف تشعر بالضيق وكأنك مقيد في حياتك ولا تستطيع تحقيق كل ما تريد.
- إن الحل الوحيد لهذه المشكلة هو أن تنتقل من هذا المنزل الضيق إلى مكان آخر أكبر في المساحة، أو أن تنتقل بعضاً من أشياءك خارج المكان، وسوف تدهش من الشعور الطيب الذي سوف يتولد داخلك إذا فعلت أياً من الشيين.

٤- أي شيء غير مكتمل:

- هذا النوع من الكراكيب يصعب ملاحظته، ويكون من السهل جداً تجاهله، خلاف الأنواع الأخرى منها، ولكن لهذا النوع تأثير أعمق. إن أي شيء في عالمك المادي والعقلي والعاطفي والروحاني يتراكم داخل نفسك.

■ وتعكس الأشياء التي لا تتعامل معها في منزلك الموضوعات التي لا تتعامل معها في حياتك، وتمثل عبئاً مستمراً بالنسبة لطاقتك. فهناك الكثير من الأعمال الصغيرة التي تحتاج إلى إجرائها. فعلى سبيل المثال: إصلاح بعض الأشياء التالفة بمنزلك مثل؛ إصلاح الأبواب وإصلاح التالف من الأثاث وإعادة طلاء المنزل وغيرها من الأشياء. فكلما ازدادت مثل هذه الأشياء، كلما زاد تأثيرها على قدرتك على مواصلة حياتك بصورة ناجحة.

■ وتعتبر مثل هذه الأشياء الصغيرة غير المكتملة عائقاً يعرقل طاقتك ويقف في طريق استمتاعك بحياتك، وسوف تدهش من مقدار الانتعاش والحيوية التي تشعر بها، عندما تنتهي من إنجاز تلك الأشياء غير المكتملة.



.....

كيف تؤثر عليك الكرايب ؟

تتكلم الكاتبة على إن الكرايب تؤثر في نفسياتنا وأجسادنا وتسبب لنا أمراض من النوع البدني والنفسي..



* احتفاظك بالكرايب يمكن أن يتسبب في شعورك بالكسل .

تقول إن وجود الكرايب والاعراض حول الانسان بكثرة يسبب له التعب و الخمول .. لأننا نحس بارهاق ورغبة في الخمول والنوم كلما دخلنا المكان المركب ..
(الطاقة الثابتة المتكدسة حول الكرايب هي التي تسبب الشعور بالكسل والتعب) والدليل انت تتكاسل حتى تبدأ ترتب وتنظف يطير التعب وحتى الرقاد يطير من عينك وتحس بنشاط

* احتفاظك بالكرايب يجعلك تعيش في الماضي.

تقول عندما تكون جالس في مكان ممتلئ بالكرايب يكون من الصعب عليك تغير تفكيرك وتحديثه .. ودايما افكارك تكون محصورة في الماضي. ودايما تشوف وراك ةلا تنظر الى المستقبل .. وتحس انك اخطأت أو اتظلمت في الماضي لها السبب وضعك لن يتطور ..

* احتفاظك بالكراكيب يكسب جسدك ..

الطاقة الموجودة حول الكراكيب تتكسب في البيت وفي جسمك .. تترسب في قاع الجسم و تجعلك لا تمارس رياضة بشكل مناسب .. و تصاب بالامساك والتلبك المعوي .. والكأبة .. وتغيب الحيوية والنظارة من العيون .. وحتى البشرة تبدأ تذبل و الوجه يصفر ..

* الاحتفاظ له علاقة بزيادة الوزن

الناس اللذين يحتفظون بالكراكيب وزنهم يزيد، لأن الوزن والكراكيب جزء من أشكال حماية النفس، الانسان اللي يفرغ ضيقته في الاكل .. يحمي نفسه بالاغراض .. ببساطة يوم تبدأ تعتني في بيتك اللي حولك .. تعتني بنفسك وجسمك وصحتك ..

* الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يسبب الاضطراب

وجود كراكيب كثيرة حولك يشترت فكرك ويجعلك لا تستطيع ان تقرر ما تريد ان تفعله في حياتك ، ويوم تتخلص منها تفكر بوضوح أكثر ..

* الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يؤثر بالطريقة التي يعاملك الناس بها

الناس تتعامل معاك مثل ما تتعامل إنت مع ذاتك، إذا كنت لا تهتم بنفسك ومكانك و تترك الكراكيب تتجمع حولك فإنت تطلب من الناس إنهم يسيئون معاملتهم لك .. ودايما تكرر جملة (هذا استاهله أنا) . وإذا كان بيتك ممتلئ بالكراكيب .. يمكن اهلك و جيرانك يحبونك كإنسان .. بس الاكيد إنهم ما بيحترمونك ولا بيحبون يقعدون في بيتك .. خاصة إنك بتكون من النوع اللي يتأخر في تجهيز المطلوب منه لأن الكراكيب تعطل طاقتك ..

* الاحتفاظ بالكراكيب يجعلك انسانا متقاعسا

كل ما كانت كراكيبك أكثر كل ما كان تأجيلك لأمورك أكثر ..

ويوم بتنظف بيتك وبيئتك سوف تدهش لأنك بتفكر بأشياء كنت تريد فعلها من زمان ومأجلها ..

وفيه ناس يكتشف أشياء جديدة مثل زراعة الحديقة أو السفر أو انه ياخذ اجازة ما اخذها من سنين لأنهم يحبون مكانهم ووضعهم ويكون مريح فيه ..

* الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يتسبب في عدم التناغم بينك وبين الآخرين

تقول الكاتبة إن من أهم أسباب النزاعات بين الانسان وشركاءه في العمل أو البيت هو تجمع الكراكيب .. بتلاقي نفسك تدخل في نقاشات مالها آخر لأسباب جدا سخيفة .

* الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يشعرك بالخجل

أحيانا يبالغ البعض في اهمال الكراكيب حتى تكبر و تجعل بيوتهم مزابل عظيمة .. في هذه الساعة يستحون إن أحد يدخل بيتهم أو إن حد يشوف الوضع اللي هم عايشين فيه .. بس في نفس الوقت يحسون بالكسل من ترتيب البيوت

.....

لا تتردد في البدء في التخلص من الكراكيب ليكون منزلك جميلاً و مرتباً و نظيفاً

مع تحيات مهندس/ سامى عثمان

.....



