

الفصل الخامس عشر

الجزء الأساسي الأهم: الطاقة

المكون الرابع لأداء يحطم المقاييس هو ممارسة الرعاية العقلية الحادة أو المركزة ، فكما درسنا، فإن الميول التي لاحظناها في الأشخاص الذين يصلون لأهدافهم ويحطمون المقاييس، هي رعايتهم الممتازة لعقولهم، يستقبلون الأفكار الإيجابية ويطردون الأفكار السلبية، وعندما درست الأمر بعمق، اكتشفت أهمية هذا: إن الأمر يتعلق بالقانون الثاني في الديناميكا الحرارية. "ماذا؟ لم أسمع بالقانون الثاني في الديناميكا الحرارية من قبل.

فيم تحدث يا روجر؟" تمهل، فإن الأمر مشوق ويمكن تطبيقه. فقد اتفقنا أنه إذا أردت تحطيم المقاييس في أي مجال في حياتك، فإن هذا ستطلب مقدارًا عاليًا من الطاقة، أليس هذا صحيحًا؟

وحتى خارج مضمون ما نقدمه لكم هنا في كتاب "درب عقلك من اجل النجاح" فمن المؤكد أنه لا يوجد شخص لا يريد مزيداً من الطاقة لجسده وحياته -فإن الأمر يبدو معقولاً إذ لن تحصل نتائج مذهلة دون بذل طاقة هائلة.

وإذا كنت تريد مزيدًا من الطاقة، فإن فهم القانون الثاني للديناميكا الحرارية يعد في الحقيقة أمرًا مهمًا لأنه يؤثر على كل نظام للطاقة في الكون، وأنت يا صديقي تعد نظامًا للطاقة في أنقى أشكاله!

إن الديناميكا الحرارية كفرع من العلوم تدرس ببساطة كيفية تحرك الطاقة. إن القانون الأول للديناميكا الحرارية، الذي ربما قد سمعت به من قبل، يقول: "الطاقة لا تفنى ولا تستحدث من العدم ولكنها تتغير من حالة إلى أخرى".

وهذا القانون في حد ذاته يعد شيئًا مهمًا ولكن القانون الثاني يمكن تطبيقه على معدل طاقتك بطريقة مباشرة.

"إنه يقول وأنا أريد الصياغة هنا".

إنه في أي نظام طاقة بدائية من الكوكب إلى السيارة والمنزل وجسدك، وحتى الكون بالكامل: إن الطاقة لا تنتقل أبدًا بنسبة 100٪. هناك مقدار من الفقد للطاقة، وهذا الفقد يؤدي إلى الاختلال والفوضى "الانتروبيا-الفقد الحراري".

وفي الحقيقة، فإن القانون الثاني للديناميكا الحرارية يشار إليه زيادة "الانتروبيا-الفقد الحراري". وبالنظر للموضوع من جهة أخرى، فإن الأعداد الافتراضية لكل شيء تتلف وتصبح أكثر فوضى واضطرابًا الأشياء المختلفة تتلف بمعدلات مختلفة، فمثلًا إذا تركت قطعة من الجبن في الشمس، فإنها تتلف بسرعة أكبر من سيارة معطلة في كمية الحرارة نفسها ولكن كل شيء يتلف ويتدهور بمعدل ما.

فكر في سيارتك، إن لم تحافظ عليها فتتوقف عن العمل، أليس ذلك صحيحًا! وجسدك يمثل الشيء ذاته، فإنه إذا لم تعتن به فسوف تتدهور حالته، وقياسًا لذلك.. فإن حياتك بأكملها تعد نظامًا للطاقة إن لم تعتني به، فإنها تفنى.

ومن السهل الآن أن نستنتج ما أريد قوله، وتصل إلى استنتاج أن كلاً منهما (الجسد/الطاقة) محكوم عليه بالانهيار، وقبل أن تقوم بذلك لنلني نظرة على ما أقوله، فقد قلت أن الإعداد الافتراضي هو الميل للتلف والتدهور، ولكني لم أقل إنها الاحتمالية الوحيدة للإنسان إذ إن هناك اختيار آخر.

فاز الدكتور ايليا بريجوجين بجائزة نوبل للكيمياء في عام 1977 عن عمله "بنية تبديدية"، فقد لاحظ أنه على الرغم من أن كل شيء في الكون يميل للتلف، فإن هناك أنظمة معينة تظهر سلوكاً معارضاً لذلك، ولاحظ إن هناك مواد كيميائية معينة تصبح أكثر تعقيداً ومرونة مع مرور الوقت، وقد اكتشف السبب وراء ذلك، والنتيجة لا تطبق على النظم الكيميائية فقط، ولكن في حياة الإنسان أيضاً.

"جريدة علم النفس التطبيقي"

وباختصار، قد اكتشف بريجوجين أن تبديد الطاقة في الأنظمة الكيميائية يعاكس تعظيم قانون الإنتروبيا "الفقد الحراري" الذي افترضه القانون الثاني للديناميكا الحرارية، وهو يطبق على الأنظمة الحرارية المغلقة بدون تغير أو قصور في الطاقة. ماذا يعني هذا؟ بالمفاهيم العملية، يعني أن تعظيم الفقد الحراري ينطبق فقط على الأنظمة المغلقة؛ أي الأنظمة التي لا تقبل تدفق في الطاقة. أما الأنظمة المفتوحة فإنها مختلفة تماماً إذ إن لديها القدرة على التفاعل والتعلم من البيئة، والأهم إنها تمتلك القدرة على إدخال وإخراج الطاقة.

والمعنى المقصود من ذلك يعتبر خبراً جيداً لك، فأنت كشخص لديك القدرة على أن تكون نظاماً مفتوحاً، إنه اختيار تقوم به، وعندما تنفذ اختيارك في أن تكون نظاماً مفتوحاً، فستأخذ حياتك الاتجاه نفسه الذي لاحظته بريجوجين.

فأنت تطيح بالنظام؛ أي "تعكس تعظيم قانون الإنتروبيا"، فأنت تبطل الإعداد الافتراضي للكون بأكمله فتصبح مع الوقت أكثر تكليفاً وليونة -إنها فرصة رائعة!.

إن الشيء الأساسي الذي تحتاج أن تعرفه من هذه المغازلة أنه في النظام المفتوح تتدفق الطاقة للداخل والخارج، وهنا يعود دور الإعداد الافتراضي - فإن تدفق الطاقة في حياتك يحدث دون إرادتك، ولكنه يستنزف بسبب بيولوجية البشر ووسائل الإعلام والبيئة والأشخاص الآخرين ومجموعة أخرى من العوامل، فأنت لا تحتاج إلى فعل أي شيء لتجعل الطاقة تتسرب من نظامك. لن يحدث تدفق الطاقة إلا إذا اخترت ذلك وتصرفت

بناءً على اختياراتك لأن هذا المفهوم يعد البداية لتتحكم في حياتك، سواء أدركت ذلك أم لا.

ليس أمامك إلا أن تنمو أو تموت، فليس هناك خيار ثالث، فلا يوجد شيء كالبقاء ساكناً في مكانك، فأنت إما أن تتحرك للأمام أو تتخلف. في كون دائم التوسع، وفي عالم تكون فيه الحياة سريعة بمعدل يزداد دائماً، لا يمكنك البقاء كما أنت. إن لم تقم بزيادة تدفق الطاقة في حياتك، فأنت بلا وعي تسمح باستنزافها.

عقلك نقطة تدفق:

إذاً، ما علاقة هذا بفكر ممارسة الرعاية العقلية المركزة هناك القليل من نقاط التدفق الكبرى في حياتك.

إن هناك مصادر تتدفق منها الطاقة، سواء داخل أو خارج حياتك، اعتماداً على كيفية إدارتك لها. الثلاث مصادر الكبرى هي:

- جسدك.
- بيتك.
- عقلك.

إن الأمر يبدو معقولاً إذا فكرت به. فإذا كان جسدك صحيحاً فإن هذا يمنحك الطاقة. أما عندما تكون مريضاً أو مصاباً فإنه يستنزف منك الطاقة. تعتبر بيتك الخارجية (المنزل- المكتب- السيارة- الحديقة- العائلة) الشيء نفسه، فإنها إما تمنحك الطاقة أو تستنزفها، وهذا يعتمد نشأة بيتك.

سنناقش في الفصلين القادمين الطرق المحددة لإدارة جسدك وبيتك، لتحصل على تدفق أعلى من الطاقة. يعتبر عقلك مركز تدفق الطاقة من بين الثلاث؛ فإن جسدك يؤثر في طاقتك من خلال عقلك، وبالمقابل يقوم عقلك وأفكارك بإعداد جسدك وبيتك لإعطاء وأخذ الطاقة من الأساس. إن الاهتمام بأفكارك (ممارسة الرعاية العقلية العدوانية)، يؤثر بإيجابية على مركز نقطة تدفق الطاقة في حياتك.

فكر في الأمر كحقل زراعي: بفرض أن هناك حقلاً محروثاً وخصباً قمت بزراعة الذرة فيه، فما الذي سينمو؟ نعم هذا صحيح.. سينمو الذرة والأعشاب الضارة. فأنت لم ترد زراعة هذه الأعشاب، ولكنها نمت بمفردها.

إن لم تقم بإزالة هذه الأعشاب الضارة فستلحق الضرر بالذرة الذي تريده، ومن ثم فإن الذرة الخاص بك تمثل أفكارك التي ترتقي بها حياتك، أما الأعشاب فإنها تمثل أفكارك السلبية المحدودة والمدمرة للذات، التي تجعلك تعيساً. هل لاحظت من قبل أن الأفكار السلبية تنشأ بمفردها؟ فأنت لا تحتاج أن تزرعها، أليس كذلك؟

ولكي نفهم كيف تحصل على محصول وفير دون الأعشاب الضارة. إذاً لتقم بشرح بسيط لكيفية التأثير بأفكارك.

ما "أسلوب التفكير"؟

عندما يبدأ الناس بالتفكير في كيفية التأثير على نقطة التدفق في عقولهم، فإن الكلمة الأكثر استخداماً هي "أسلوب التفكير". إن أسلوب التفكير هو أكثر كلمة يستخدمها الآباء والمدربون والمتحدثون المحترفون في القرن الأخير، وهذا أمر رائع إذ إنك سوف تسمع كل أشكال المقولات الرائعة، مثل:

"أسلوب التفكير في كل شيء".

"أسلوب التفكير داء معدي - فهل أسلوبك يستحق أن أصاب به؟"

"إن أسلوبك هو الذي سيحدد رقيك وليست كفاءتك."

وكل هذه العبارات الصحيحة، لقد قال ايدل نيتنجل إنك "تصبح ما تفكر به" حرفياً، وهي إحدى أعظم الحقائق التي قيلت في المائة سنة الماضية ولكن لتعرف ما نقصده بوضوح. عندما أسأل المشاركين في ورشتنا، كيف ستعرفون كلمة أسلوب تفكير، فإن الكلمة التي تظهر كثيراً هي "النظرة" وهي قريبة، ولكنها لا تعطي المعنى كاملاً، فالتعريف الذي نستخدمه في ورشة فريدوم للتنمية الذاتية، هو:

أسلوب تفكيرك هو الطريقة التي نختار أن ننظر بها للعالم، فإن أسلوب تفكيرك هو مسألة نظيرية "كيف ننظر إلى العالم؟" ولكن الملكة الدالة في هذا التعريف هي "الاختيار"؛ إذ إن دور الاختيار في تفكيرك يعتبر مهمًا للغاية.

لتدريب أفكارنا بطريقة أكثر إيجابية، وإنتاجية فمن الضروري أن نفهم أولاً أننا نقوم باختيار أفكارنا بشكل أساسي عن الاتجاه العام، تعتبر وجود أفكارك شيئًا تختاره يوميًا وللحقيقة فإننا قادرون على الاختيار، وهذا يعتبر أمرًا مشجع بشكل رائع.

لماذا؟

هل تتذكر نموذج "تحكم- تأثر- تقبل" فإن هناك أشياء في حياتنا يجب تقبلها، وأشياء يجب أن تؤثر فيها، وأشياء يجب أن نتحكم بها. إذا قلت لك إننا نستطيع أن نتحكم في أفكارنا بشكل مباشر، سأكون كاذبًا، فنحن لا نتحكم في أفكارنا، ولكننا نملك بعض التأثير عليها. أما الكثير من الأفكار، فقد تنشأ في عقولنا بشكل عشوائي. وإن ما نستطيع أن نتحكم به هو: أي الأفكار نختار التركيز عليها وما الذي سنفعله بها.

إذًا من المسئول عن أسلوب تفكيرنا؟ من الواضح أنها مسئوليتك أنت، فإذا كان أسلوب تفكيرك يعد اختيارًا، فهذا يعني أنك أنت الوحيد المتحكم به. إذ إن جودة أفكارك غير موكلة إلى مديرك، زوجتك، أطفالك، زملائك في العمل. لأنها ليست نتيجة الاقتصاد أو عملك أو نتيجة حدث رياضي أو أي ظروف خارجية لأن جودة أفكارك هي مسئوليتك وحدك. السبب الذي يجعل هذا أمرًا مشجعًا هو أنه إذا كنت أنت وحدك المسئول عن أسلوب تفكيرك فأنت وحدك الذي تقرر ماذا تفعل به.

لديك الاختبار -كم هذا رائعًا؟!

ما أهمية هذا الاختيار؟

لن يقرأ أحد هذا الكتاب إذا كان يعتقد أن الأفكار وأسلوب التفكير الذي تقوم باختياره ليس مهمًا ولكنني سأخذه خطوة أبعد من ذلك في هذا الأمر.

إن أسلوب تفكيرك - كيف تختار أن ترى العالم- يعتبر حرفيًا مسألة حياة أو موت،

فأنا لا أقصد الأمر مجازًا فقط. ولكنني أعني أن هناك على الأقل مرة في حياة كل شخص، سيقوم الجميع باختيار في ذهنهم سيؤدي إلى إما القضاء عليهم، أو إنقاذ حياتهم.

يعتبر صديقي مايك المثال الأوضح لهذا الأمر، فقد كان مايك يتعامل مع شركتي، فإن أول شيء ستلاحظه أن طوله يبلغ 202 سم ووزنه 118 كجم فيبدو طويلًا، ولكنه هزيل. الشيء الثاني الذي ستلاحظه هو أنه تحيط به هالة من الطاقة الإيجابية. إذا كنت تعرف شخصًا يجعلك تشعر بشعور أفضل، بمجرد وجوده معك في الغرفة نفسها فإن هذا الشخص بالتأكيد هو مايك، فهو شخص يتسم دائمًا ويشعل النشاط في الآخرين، ويمكنك أن تخمن أنه يستيقظ في الصباح ويقول "إن هذا اليوم سيصبح يومًا رائعًا".

لقد أصيب مايك في حادث مروع. ودون الدخول في تفاصيل كثيرة، لقد عانى من إصابة بالرأس تسببت في كدمات للفص الأمامي من المخ أدخلته في حالة تشبه الغيبوبة؛ مما اضطر الأطباء إلى أن يقوموا "بعمل ثقب تحت الجمجمة من أجل الورم الدموي"، وأيضًا يعرف بـ "بالاضطرار إلى عمل ثقب في الجمجمة لتخفيف الضغط". إذا كنت تحتاج هذه العملية، فإنك تمر بوضع سيء وتكاد حياتك تكون في خطر. قام بعض منا بزيارة مايك بعد عدة أيام من إصابته، لم يكن في وعيه بعد وقد سألنا الطبيب أن يعطينا تشخيصًا لحالته. تذكر أن الذي سيتحدث الآن ليس أنا، فهذا واحد من جراحين المخ والأعصاب المتمرسين في العالم. انتبه انتباه شديدًا.

قال الطبيب "أنا لا أعلم ماذا سيحدث في حالة مايك، فأنا لا أعرف مايك فلقد رأيت حالات أسوأ من حالة مايك، ولكنها تعافت وعادت لحياتها الطبيعية بشكل مثالي، وأعرف أيضًا حالات كانت أقل خطرًا من مايك وقد مات المريض بسرعة إن فرص الشخص في النجاة والازدهار، بعد الإصابة، ترتبط بما يفعله الشخص، وأسلوب تفكيره".

ترتبط بأسلوب تفكير الشخص

هذا ما قاله الطبيب.. ولحسن الحظ بالنسبة لمايك، كما ذكرنا من قبل، فإن مايك يتمتع بأسلوب تفكير رائع. بدأ في التعافي بعد فترة قصيرة، وتمكن بعد ذلك من الخروج من المستشفى بسرعة فاقت التوقعات الإيجابية بنسبة 75٪، وأصبح في حالة جيدة منذ ذلك

الحين، كانت عملية شفائه مذهلة لدرجة أن المجتمع الطبي قام بدراسة عن حالة مايك. إن الشيء الشيق الذي اكتشفوه، أنه لم يكن هناك شيء وراثي أو فسيولوجي يوضح السرعة المذهلة في تعافيه.

إن الشيء الوحيد الذي يميز مايك عن أي حالة أخرى هو أسلوبه في التفكير؛ أي الطريقة التي اختار أن يرى العالم بها، وهي التي أنقذت حياته. فعندما أقول إن أسلوب تفكيرك مسألة حياة أو موت، فأنا لا أبالغ.

المشكلة الكبرى في عقلك

عندما تكون حياتك متوقفة على جودة أفكارك، فإنه يجب أن تكون واعياً بالمشكلة الكبرى في عقلك، هل تتذكر نظام التفعيل الشبكي؟ هذا الجزء من عقلك الذي ينشط، عندما تقرر بأنك ستقوم بشراء سيارة B.M.W حمراء، فتبدأ بأن تلاحظ كل سيارات B.M.W الحمراء. فعند إدخال هذا النظام، ليكون من ضمن خصائص النجاح، سيقوم النظام تلقائياً بإنشاء أفكار إيجابية ويقوم بسحبك ناحية المواقف والنتائج الناجحة. سيكون من الرائع لو نظام التفعيل الشبكي كان من ضمن الإعدادات الافتراضية المرتبطة بالنجاح، ولكنه ليس كذلك إذ إن نظام التفعيل الشبكي الخاص بك وعقلك بأكمله في الحقيقة ليس مرتبطاً بالنجاح ولكنه مرتبط بالبقاء والاستمرار على قيد الحياة إن عقلك يعمل بكفاءة رائعة لإبقتك على قيد الحياة. إذ إن مئات وآلاف الأجيال الماضية قاموا بتطوير نظام يعمل بفاعلية في إبقائهم على قيد الحياة، على الرغم من وحشيتها، ولكن في أيامنا هذه، فإن عقلك يجعلك سلبياً ويستنزف طاقتك.

في وقت ما من الأوقات، قام نظامك الشبكي بتفعيل انحدار سلبي، يعطي أهمية كبيرة للسلبية ويقلل من شأن الإيجابية.

إن هذا الاتجاه الذي استخدم يعتبر شيئاً ثميناً للغاية عندما كان البقاء هو الهدف الأسمى.

إن نظام التفعيل الشبكي يعتبر، في الأساس، برنامجاً للتعرف إلى الأنماط، فيكون لدى

هذا الجزء من عقلك حساسية مفرطة من المدخلات السلبية التي تهدده، وهذا يعتبر شيئاً ذا قيمة عالية، عندما يكون البقاء على قيد الحياة يشكل خطراً كبيراً.

إن هذا الشخص الذي لم يلاحظ ولم يهتم بالنمر الوحشي، الذي كان يطارده أو بالقبيلة المجاورة، التي كانت تريد أن تسيطر على قريته، هذا الشخص لم يبق حياً لفترة طويلة.

في العصور الماضية، كان يجب أن تكون لديك تقنية الإنذار المبكر، التي تلاحظ قبل حدوثها، مما يمكنك من تجنبها، أو محاربتها. ففدياً كانت الحساسية المفرطة للأخطار السلبية تعتبر أهم للبقاء على قيد الحياة، أكثر من القدرة في التعرف إلى الأنماط الإيجابية كالطعام والنباتات الشفائية. إن آلية البقاء في عقلك تعد أمراً رائعاً إذا كان البقاء هو المشكلة الأساسية.

المشكلة الآن هي أنك لم تعد تهتم حقاً بالبقاء. إذا كانت لديك الرغبة والوقت، لتقرأ كتاباً عن كيفية تدريب عقلك من اجل النجاح، فإن تفكيرك أبعد بكثير من مجرد التفكير في البقاء، فأنت تريد أبعد من ذلك، أنت تريد أن تزدهر.

إن عقلية البقاء لن تفي بهذا الغرض، فحسب تعريفها، فإنها تعتمد على البقاء الآمن، وتستعجل تفكيرك محدود، وهذا يعاكس عقلية الازدهار، التي تعتبر موجهاً للنمو، هذا يعني أنه إذا أردت أن ترتقي بعقلك، فيجب أن تبتعد عن آلية البقاء، فإن هذه هي المشكلة الكبرى، لأن عقلك متمسك بها ويقاوم التغيير.

إن الرائع في الأمر أنه يمكنك تخطي آلية البقاء وأذكارها السلبية، ويمكنك بالطبع أن تفعل ذلك، ولكن الأمر لن يتم بين ليلة وضحاها. إن عقلك يمتلك بعض العادات ويرتاح لوجودها حتى وإن كانت غير فعّالة. أن إعادة تدريب عقلك أمر غير سهل لأنه يتطلب اجتهاداً ذاتياً مستمراً، وسيطلب أيضاً استثماراً، كما إنه سيحتاج بعض الوقت، فلكي تعبر ضبط الثرموستات في عقلك، فهذا لن يتم في أقل من ثلاثة أسابيع. سيأخذ الأمر كحد أقصى 21 يوم لتشكيل عادة جديدة أو عادة تحل محل واحدة قديمة ولكنك تستطيع فعل الأمر.. لكنه يحتاج فقط بعض المجهود. لنعد لقصة صديقي مايك، الشاب الذي أصيب بكدمة في رأسه، ثم تعافى منها. إن الدرس الحقيقي المستفاد من قصة مايك

هو إنه لم يتم بتطوير هذا الاتجاه في التفكير، الذي أنقذ حياته بشكل سحري، بينما كان نائمًا فاقداً للوعي في المستشفى.

لقد قام بتطويره يوماً بعد يوم، فكانت عقليته تقول كما قال أيدل نيتجل "إن نسيج العادة هي طريقة للتفكير والفعل" كيف عرفنا ذلك؟ من الطريقة التي استيقظ بها من غيبوبته.

عندما استيقظ مايك قام بردة فعل محددة، إذ قام بتدريب نفسه عليها وأي شخص يعرفه، يمكنه التعرف عليها، اعتنق مايك عادة الاستيقاظ في الصباح والابتسام، وأن يقول بصوت مسموع "إن اليوم سيكون يوماً رائعاً"

عندما استيقظ مايك من الغيبوبة، وكان مشوشاً ويشعر بالألم، فكانت هذه المقولة طبيعية بالنسبة له، فقد كان مدرباً عليها، فكانت ملاذه في طريقه، فقد فتح عينيه ونظر إلى سرير المستشفى الذي يرقد فيه، ورأى عائلته في الغرفة المجاورة، وكانت أول كلمات خرجت من فمه "إن اليوم سيكون يوماً رائعاً"، فهذا لا يحدث بمحض الصدفة. ولكن يمكن حدوثه، ويمكن أن يحدث لك أنت: هل تريد هذا النوع من المرونة، الذي يجعلك تتخطى الأوقات الصعبة، حتى وإن كانت مسألة حياة أو موت؟

هل تريد هذا النوع من الطاقة، الذي يجعل من المستحيل إيقافك. هل تريد ابتسامة صادقة داخلية تجذب الناس إليك والمواقف التي تجعل حياتك غنية؟

كل هذه الأمور ممكنة وهي إحدى أعظم الهدايا التي تستطيع أن تعطيها لنفسك، فلن يعطيها لك العالم، إنها ليست مهمة، ولكن تستطيع أن تعطيها أنت لنفسك، عن طريق إعادة تدريب عقلك. ولتعرف كيف تفعل هذا، ستجد ذلك في الفصلين القادمين.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح: TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!