

## الفصل الثالث

## قوة الأفكار

### التفكير الواعي

تزداد معارفنا باستمرار حول حاجتنا إلى مواد غذائية معينة تبقي جسدنا صحيحاً معافى لا بل ونعرف أيضاً أية أنواع من التغذية تفيدنا وأيها تضرنا. ولكن كيف هي الحال مع غذائنا العقلي؟! هل ما تفكره يفيد في النمو العقلي؟ هل يساعدك على التقدم والتطور في حياتك؟ هل يعينك على الوصول إلى أهدافك صحيحاً سليماً مليئاً بالحيوية والنشاط دون ظواهر جانبية مؤذية أو مَرَضِيَّة في الأعوام القادمة؟

روى لي أحد أصدقائي حديثاً، وكنا نتناول طعام الغداء سوية، عن جارة له ستحتفل بعيد ميلادها الخمسين بعد أيام معدودة وقال: «هل تعرفين ماذا تقول هذه السيدة حول ذلك؟». إنها تقول: «كيف لي أن أكون امرأة بعد الخمسين؟».

أليس هذا التصور محطماً للأعصاب؟ كيف يمكن للمرء أن يفكر بهذا الأسلوب؟

يكفيننا حزناً ما نسمعه كل يوم من أنباء سيئة حول القتل والتعذيب والغش والخداع والظلم ومآسي الحياة الأخرى التي تفيض بها علينا الصحافة ومحطات الإذاعة والتلفزة. إن الكثير من المعلومات، حتى ولو لم تُرد ذلك عن قصد، يتغلغل في عقلنا الباطن ويتفاعل هناك قليلاً أو كثيراً. إننا نغذي دماغنا بانتظام بتلك النفايات العقلية دون أن نفكر بما سيجر علينا ذلك. والحمد لله أننا نستطيع أن ندفع عن أنفسنا هذه النفايات العقلية التي تأتي من الخارج، إذا أغلقنا المذياع والتلفاز.

أما أن تتناول أسوأ (الأخبار) وتتمثلها مباشرة وتحقن جسدك بأفكارك السلبية، فهذا شيء يكاد يعادل إصابة جسدية. وأن تفكر بأسلوب السيدة آنفة الذكر التي قالت أنها لا تنظر إلى نفسها كامرأة بعد سن الخمسين، فهذا الشيء يولد لديك الاستسلام وعدم السعادة ويسرع عملية الشيخوخة بشكل كبير لأن العواطف والانفعالات تقوم هنا بدور المنشط والمحرّض لكل ما يجري في داخلنا. ومع الأسف فلا يوجد في رأسنا مفتاح نغلقه ببساطة كمفتاح المذياع أو التلفاز حتى نمنع فكرة حمقاء من الدخول إلى أعماق جسدنا لتنتظر هناك تحقيق ذاتها.

لا بد لنا من أن ندرك بمنتهى الوعي ما يمكن أن يسببه لجسدنا تفكير كهذا ولذلك لابد لنا من رقابة على أفكارنا.

وينظر أحد الأطباء الذين ذكروا في كتاب كانديس بيرتس

إلى ذلك على الشكل التالي :

«الجسد يتحول إلى مسرح تجري فوقه حروب العقل. فكل المشاعر والأفكار غير المحررة وكل شيء سلبي لدينا سوف تظهر جميعها وتؤدي بنا إلى المرض.» أو ربما نصبح مسنين قبيحين منفردين هامشين كما في مثال الجارة السابق إذا احتفظت بأفكارها.

الحياة نبوءة تحقق ذاتها ونحن لا نحصل على ما نرغب به فقط بل أيضاً على ما نخاف منه. فإذا فكرت أن أمراً ما سوف لا يناسبك فإنك، على أغلب الظن، سوف لن تحصل عليه أيضاً. وإذا نظرت إلى الحياة على أنها ميدان صراع فإنك ستقابل دوماً من يتحداك ويجبرك على الصراع. وإذا قلت: (لم يحالفني الحظ أبداً) فإن سوء الطالع سيرافقك دائماً. وإذا رأيت أن تحقيق أمر ما شيء عسير فإنه سيكون فعلاً كذلك. إن البشر الذين لا يرون إلا السلبيات في حياتهم يستقطبونها كالمغناطيس ويعجبون كل العجب مما يصادفهم من عراقيل ومشاكل. ويقولون بعد كل ذلك بكل ثقة: «هل ترى! كنت أعرف أن الشخص المنحوس لا يمكن أن يأتيه الحظ».

نحن الذين نخلق واقعنا الشخصي بتفكيرنا. اقنع نفسك بأن الأفكار التي تسيطر على أعماقك هي التي تتحقق في النهاية فنحن انعكاس لما نفكر.

نحن البشر لنا هيكلية فريدة. عندنا القدرة على التفكير، وهذه القدرة تعطينا فرصة التدخل في تشكيل قدرنا، لا بل فرصة تغيير قدرنا وتشكيل قدر جديد.

كل ما في الكون طاقة. كذلك نحن البشر جهاز من الطاقات. والأفكار طاقات نحملها وتطبع سلوكنا وتؤثر على كل ما حولنا. فإذا خرجت من منزلك صباحاً على سبيل المثال وأنت حائق ممتلئ بالغضب واستخدمت منبه سيارتك لكل سائق يمر إلى جانبك أو أمامك ولم تتكرم بنظرة لطيفة إلى أحد زملائك في العمل، فإنك، حينذاك، تستطيع أن تتصور مدى تأثير طاقاتك على الآخرين وتقدر ما يمكن أن تتلقاه أنت من مشاعرهم بالمقابل.

تصوري نفسك، قارئي العزيزة، أنك ابنة الخمسين، كما رأينا على مثال الجارة السابق، وأنت لا تعطين انطباعاتاً أنثوياً، غير جذابة ولا قيمة لك، فإنك ستشعرين بالضيق والانعراج. ستحاشين نظرات الآخرين وتحاولين ألا تلفتي الأنظار. سوف يتملكك الحسد تجاه كل ما هو جذاب وحيوي. سيؤثر ذلك على تعابير وجهك، على وقفتك، وعلى كل ما هو سلوك غير كلامي، وسيلاحظ ذلك كل من يراك. سوف تصبحين انعزالية وغير واثقة من نفسك. كذلك فإن الآخرين سوف لن يرتاحوا إلى صحبتك وسيتجنبون الاقتراب منك وعشرتك.

وهكذا ترى أن طاقة أفكارك تؤثر عليك دون أية كلمات. فالأفكار عبارة عن طاقة ولا يعود أحد هذه الأفكار دون أن يترك أثراً له، وهذا ما يجب أن تكون واثقاً منه!

أعيد وأكرر ولا أكتفي من الإعادة: إن كل فكرة وكل اعتقاد وكل تصور تحمله في داخلك سيكون تحت المراقبة والتنصت. فجهازك المناعي يلاحظ ويسمع ويحس! مرّن مخيلتك وتصور أن في كل بقعة من جسمك محطات استقبال صغيرة تشرع هوائياتها للالتقاط على مدار الساعة وتحول كل الأفكار إلى نبضات وترسلها فوراً عبر سعاة صغار سريعين كلمح البصر، إلى كل أجهزة الجسم التي تدخل التعديلات المناسبة على نفسها. أو فلنتذكر كلمات الدكتور تشوبرا حين يقول: «إن جهاز المناعة يسترق السمع دائماً ويسجل كل حواراتنا الداخلية.»

وهناك أيضاً عالمة معتبرة هي كانديس بيرت تقول ما يلي: «إنني أعرف أنني بتفكيرى اليومي أ تدخل دوماً وبشكل لا شعوري في شؤون أجهزة جسمي وغالباً ما يكون هذا التدخل ضاراً. لذلك أستطيع أن أقرر الآن إنهاء ذلك وألا أ تدخل إلا عن سابق قصد وتصميم.»

كم ممّ تفكر به يفيد جسّدك ويخدم صحتك ومصلحتك العامة؟ وكم ممّ تفكر به يسبب الضرر لأجهزة جسمك؟.

إذا أحببنا أن نحافظ على شعور إيجابي بالحياة ونحافظ على شبابنا وحيويتنا فإن علينا أن نغير نمط عمليات تفكيرنا بحيث لا نركز أفكارنا ولا ندعها تدور إلا حول ما نريد ونرغب: حول الشباب والصحة والحيوية والكرامة والشعور القوي الإيجابي بالحياة! إن إشعاع وجه المرء نتيجة مباشرة لطبيعة أفكاره. عليك أن تتوصل إلى تغيير في نوعية أفكارك! وعوضاً عن أن تفكر كثيراً بما سوف لن تستطيع الحصول عليه مستقبلاً أو بما قد تفقده، فإن عليك أن تقوم بتغيير إيجابي لأفكارك. يمكنك أن تفكر مثلاً (الحياة تنتهي بعد الخمسين) أو يمكنك أن تفكر (سأستمر بحماس وعزيمة). لا تنس أن خلايا من جسمك تتجدد كل ثانية. وفي واقع الأمر فإن الإنسان غير محدود بالزمن.

إن عقلية أساسية متفائلة ستولد لديك مع الوقت شعوراً بالحياة غير محدود بزمن أو بسن. بالتأكيد! أنت الذي تستطيع بكل بساطة أن تغير الطريقة التي يؤثر بها التقدم بالسن على جسمك بتغييرك لما تفكر به تجاه التقدم بالسن وكيف تفكر بذلك. هذه كلها خطوات هامة على طريق الإقلاع عن التفكير بالشيخوخة.

### وجهة نظر جديدة

من الطبيعي أنك تستطيع أن تفكر كيف وبما أردت ولكن عليك أن تتحمل النتائج!

## رقابة الأفكار

أصبحت تعرف الآن أن كل فكرة وكل شعور وكل حالة نفسية أو عقلية تترافق مع ذبذبة أو طاقة معينة. وكما ينبعث الهواء الساخن ويتوزع في الجو المحيط بمدفأة موقدة، كذلك فإن هذه الذبذبة أو الطاقة التي نرسلها مع أفكارنا ومشاعرنا، تنتشر في محيطنا.

إننا نعرف من الفيزياء أن لا طاقة تذهب هدرًا. وكل فكرة ترسلها تنتج طاقة. هذه الطاقة لا تضيع، لا بل إنها تعود إليك أيضاً. تذكر فقط مبدأ العلة والمعلول. لكل فكرة لدينا ولكل سلوك وتصرف حتماً تأثير مباشر وغير مباشر. فنحن كنا السبب في ذلك ويفترض أن نكون سعداء بالنتائج والتأثيرات، أو أن نتحمل النتيجة إذا لم يسعدنا الأثر. إن أفكارك كأرجوحة تقذفها بعيداً عنك ولكنها في انسيابها تنتج ذبذبات وطاقة تعيدها إليك بالتأكيد. أي، بتعبير آخر، أنت المرسل والمستقبل.

تذكر المثال السابق عن جارة صديقي. لقد كانت هي المرسل والمستقبل في آن معاً. وكلما كانت الفكرة أقوى كانت الطاقة أشد والاستقبال أفضل. وتستطيع أن تتصور ما تبقى ما الذي يمكن أن يحدث مع تلك (التي لا تزال امرأة) بعد عيد ميلادها الخمسين.

إن العواقب درامية لدرجة أننا يجب أن نكون واعين

بمنتهى الدقة لِمَا نفكر به طيلة نهارنا! يجب أن نسأل أنفسنا؟ أية طاقات سنستجها؟ طاقات تبقينا شباباً أصحاب متفائلين راغبين في الحياة أو تركنا نصبح مسنين مرضى؟

تساءل الآن: ما الذي فكرت به قبل نصف ساعة من الزمن؟ إنك لن تذكر ذلك على الأغلب لسبب بسيط وهو أننا غالباً ما نفكر لا شعورياً. إن تفكيرنا يجري بشكل آلي دون أنْ (نفكر به) بما للكلمة من معنى. ولكن الخطير في ذلك أن الأفكار، ومهما كانت لا شعورية، فإنها تعمل في داخلنا كقوة فعالة. حاول الآن أن تدع الستة أشهر الماضية تمر في خيالك. ما الذي صادفك؟ على صعيد المهنة وفي حياتك الخاصة؟ وبأي تراث فكري غذيت عقلك؟ هل كنت تعيد (هضم) غذاء عقلي معين باستمرار؟

هل كان محتوى أفكارك متخوفاً، متشائماً، قلقاً أو حزينا، هل أمضيت هذه الأشهر الستة مفعماً بالسرور والمرح وطيب المزاج والتفاؤل والرغبة بالحياة، أو كان الأمر غير ذلك؟

إذن ما الذي تريد أن تحصل عليه في هذه الحياة؟ هل تريد أن تحقق أمنيك وتكون حياتك مليئة بالسعادة والرفاه والصحة؟ إذن ضع ذلك نصب عينيك وتمن ذلك لنفسك وللآخرين. دع ما يصدر عنك لا يكون إلا إيجابياً وسترى كيف يعود إليك ما هو إيجابي فقط. وليس تصدق أغلب الأغنياء

بحوالي 10٪ من ثرواتهم كل سنة عن عبث. لقد أصبح ذلك عادة ثابتة لديهم، وهم واثقون أن هذه الصدقات تعود إليهم بدليل أن ثرواتهم تزداد على نحو عجيب.

أساس كل أمر في تفكيرنا، فبتفكيرنا نخلق الواقع. وما فكرت به في الماضي هو ما تعيشه في الحاضر، أما مستقبلك فيتعلق بما تفكر فيه الآن. فبتفكيرك تضع البذرة في تربة عقلك الباطن الخصبة لتحصد بعد ذلك ما تزرع. لذلك يجب أن تكون حذراً يقطاً لما تفكر به! راقب أفكارك!

- إذا أطلنا التفكير بالمرض فإننا نغذي جرثومته!
- إذا أطلنا التفكير بالشيخوخة فإن التصلب لا بد سيدب في مفاصلنا وتغزو أجسامنا آلام الشيخوخة المتعددة.
- إذا ركزنا تفكيرنا على الحفاظ على الشباب فإن الحيوية تدب في أوصالنا وابتعد التصلب عن مفاصلنا.
- إذا ركزنا تفكيرنا على صحتنا فإنها (تنمو) في داخلنا.
- إذا توقفنا عن أن نرد كل ما نصاب به إلى الغير، وإذا أقتنعنا أخيراً أننا نحن من يحدد ظروف حياتنا إلى حد كبير، فإننا نستطيع عندئذ أن نتدخل في صنع قدرنا بأن نراقب أفكارنا ونسيطر عليها بوعينا وإدراكنا.

هل أنت جاهز للخطوة التالية؟

أرجو أن تسأل الآن بكل حماس وحب استطلاع السؤال التالي: «وكيف أستطيع أن أراقب أفكاري؟».

تستطيع ذلك بأن تجعل كلمة (رقابة الأفكار) صيغة رجائك الأولى. ألصق أوراقاً كتبت عليها هذه الكلمة في أمكنة عديدة في بيتك. على مرآة الحمام، على السرير، على جهاز الهاتف، على الأبواب، وحتى على حاسوبك الشخصي ومفكرتك، ولا تنس من ذلك أيضاً لوحة عدادات السيارة.

كلما قرأت هذه الكلمة راجع في ذهنك ما الذي كنت تفكر فيه، فإذا لم تعجبك أعطه (من داخلك) إشارة الوقوف، وغير تفكيرك حتى تصل إلى ما يعجبك وتشعر معه بأن من الممكن أن ترسل عبر هذا التفكير رسالة إلى خلاياك. تصور أن هناك أكثر من سبعين مليار خلية في جسدك تصغي إلى ما تفكر فيه صامتاً. إذا كنت مثلاً تفكر بأنك ستخرج مساءً مع أصدقائك وتتسكعون في الشوارع، وظهر في عقلك الباطن قائل يقول لك: (لم يعد التسكع يتناسب مع سني) فإن عليك، في هذه الحالة، أن توقف هذا الرادع مباشرة وتنادي خلاياك الصغيرة ذات الأذان الكبيرة قائلاً: (قفي، أنا أسحب الأمر وأقول أنا تعب فقط). أنك سوف لن تضحك فقط لتصورك كيف تدير آذانها مصغية كل تلك الخلايا الصغيرة وإنما ستسر كيف ستشعر بالراحة فوراً. لأن القول الأخير ذو نوعية مختلفة تماماً عن القول الأول. سرّج كل (أفكار الشيوخوخة) من رأسك. أنت فتي بمقدار ما تعتقد ذلك بنفسك.

إذا لم تسمح لعبارة (رقابة الأفكار) أن تخرج من وعيك فإنك ستصبح حساساً جداً فيما يتعلق بنوعية أفكارك. ستصبح أفكارك أكثر وعياً دون أن تضطر أنت (للتفكير الواعي المدروس). كذلك ستكون أكثر إدراكاً لما يقوله الآخرون. وستضحك من الكثير مما يقوله الناس ولكنك ستخسر أيضاً الكثير، سواء كان ذلك أثناء الوقوف في الدور في المخازن الكبرى أو في المترو أو في مكان عملك ستسمع جملاً مثل: (أعتقد أنني سأمرض) أو عند اغتيال شخص ما. في كل مكان تَبْرُ طاقات الأفكار وتنتشر متأرجحة في الهواء تنتظر العودة إلى مرسلها على شكل نبوءات تتحقق ذاتياً.

يمكن أن تكون الأعوام القادمة جميلة رائعة، ولكنها يمكن أن تكون الجحيم بذاته إذا لم نتدخل عن عمد وبوعي كامل ونراجع موقفنا بالنسبة للشيخوخة.

بعض الجمل التي قرأتوها في هذا الكتاب وتلك الجمل التي تجدونها في نهاية كل فصل ستكون عوناً كبيراً لكم في نظرتكم الجديدة إلى السن ويجب أن تكون دائماً حاضرة في مخزونكم الفكري. لا تتخاذل، أعد هذه الجمل دائماً. وإذا غدّيت عقلك الباطن باستمرار بهذه المادة الفكرية الجديدة فإنها ستدخل يوماً ما ضمن قناعتك. وقبل كل شيء فإن البرنامج القديم، الذي يجعلك تشيخ لاشعورياً، سيُخْتَرَق لا محالة. وستفهم صديقاتك الصغيرات، أي خلاياك، هذه القناعات الجديدة على أنها برنامج جديد.

وحينما يتضح لك ما تفكر به أنت والآخرين نتيجة مراقبتك العملية للأفكار فإنك تستطيع آنذاك أن تبدأ بإنشاء جمل خاصة بك تعينك على التقدم خطوات كبيرة في الاتجاه السليم. وقد قمت أنا شخصياً بالوصول إلى بعض الجمل التي تناسب مع خططي وأهداف حياتي. وأختار كل يوم جملة تكون هي فكرتي اليومية.

والآن، كلما رأيت تلك اللصاقات التي وضعتها في كل مكان أو أية أشياء أخرى تذكرك بـ(رقابة الأفكار) فما عليك إلا أن تفكر بفكرتك اليومية، دائماً وتكراراً. لا تنس أن الأفكار التي تتردد عليك، غالباً ما تتحول إلى قناعات وأن كل فكرة تؤثر على كيمياء جسدك.

إن أفكارك الجديدة هي نتيجة ظروفك الحياتية الحالية وأهدافك المستقبلية، والتي تحصل عليها نتيجة تمثيل كتابي وتخيلي، كما سبق واقتрحت ذلك عليك في فصل (كن مجنون عظمة).

وبما أنني لا أعرفك شخصياً، عزيزي القارئ، فإني لا أستطيع أن أقترح عليك جملاً جاهزة. كل منا يختلف عن الآخر وأنت تختلف عني. ولذلك فإن جملي قد لا تناسب بالضرورة معك.

أول عمل أقوم به في دوراتي التدريبية هو العمل على

توضيح الرؤية الحياتية الذاتية والمخزون الفكري التابع لها لكل من المشاركين في هذه الدورات، ومن الطبيعي أنني أقف إلى جانب الجميع بالنصيحة والعون لكني لا أستطيع أن أفرض على أحد كيف وبماذا عليه أن يفكر.

هناك العديد من المؤلفين يقترحون في كتبهم برامج ثابتة يقشعر لها بدني عند قراءتها. يجب أن تكون الأفكار الجديدة مناسبة ومميزة لك كبصمات أصابعك، وأية بصمات شخص غريب تنطبق عليك؟!

إذا كنت قد فهمت الرسالة التي أحب أن أؤديها من خلال هذا الكتاب فإنك قطعاً لست بحاجة إلى جملة جاهزة تعطى لك. ثق بحدسك وبرؤيتك للأمور فأنت لست بحاجة لمن يفكر عنك، ولا أحد يستطيع مساعدتك كما تفعل أنت فما حكّ جلدك مثل ظفرك. تعرف إلى أفكارك لأن أفكارك تؤثر على كل الأحداث في حياتك. لا أحد غيرك يستطيع مراقبة أفكارك والتأثير عليها. وإذا أحببت أن تفهم نفسك بصورة أفضل فما عليك إلا أن تراجع نفسك في أي عالم فكري قضيت الأعوام القليلة المنصرمة. فالتائج تعيشها اليوم في كل تفاصيلها.

وحتى تزداد معلوماتنا عن حواراتنا الداخلية الذاتية فمن الأفضل أن ندرك عن وعي وعن قصد معنى أحلامنا وتأويلاتها. إذ أننا نلاقي أنفسنا في عوالم أحلامنا، ندرك المخاوف

المتجذرة عميقاً في أنفسنا، وكذلك نطلع على رغباتنا السرية وأحلامنا المكبوتة وآمالنا المرجوة. وإذا أجهدنا أنفسنا لتأويل رموز أحلامنا فتحت لنا الأبواب واسعة إلى أعماقنا. إن إدراكنا لتأويل أحلامنا وفك رموزها يعني إنصاتها إلى تلك الأحاديث الدائرة بين العقل وجسده. وما نطلع عليه من معلومات ومعارف من خلال ذلك يعطينا إمكانية التدخل ويجعلنا قادرين على تغيير سلوكنا قبل أن تجتاحنا التأثيرات والعواقب السلبية.

ليس من الضروري أن تكون محللاً نفسياً حتى تتمكن من تأويل أحلامك. وإذا كانت لديك مشكلة باستذكار هذه الأحلام فما عليك إلا أن تدرب ما نطلق عليه اسم (عضلة ذاكرة الأحلام) بأن تعيد على نفسك كل مساءً قبل النوم مرات عديدة هذه الجملة: (سأذكر أحلامي) وترفقها بما تستطيع من تصميم. ولا مانع من أن تضع إلى جانب فراشك ورقة وقلماً. ومتى حلمت تكونت لديك قناعة بأن أحلامك تساعدك على فهم نفسك بشكل أفضل وتتيح لك الدخول إلى أعماق جهازك الإعلامي فإنك ستصبح قادراً على استذكار أحلامك دون أدنى تعب.

وقبل أن تصحو تماماً في الليل أو عند الصباح، اسأل نفسك مباشرة عما رأيت من أحلام واكتب رؤوس أقلام عن كل ما حلمت به قبل أن تبدأ برنامجك اليومي. ولا بأس من أن تمسك (بدفتر أحلام) وتسجل أحلامك مع تواريخ رؤيتك لها

عليه. ضع خطأً طويلاً في وسط هذا السجل واكتب منامك على ناحية دون أي تأويل أو تقويم أو تحليل. ثم اقرأ ما كتبته بهدوء وحاول أن تتذكر مشاعرك في الحلم. ثم اكتب هذه المشاعر على الجهة المقابلة. وهكذا تتجسد حياتك النفسية أمام عينيك وتعرف ما الذي يشغلك لا شعورياً.

وهكذا تصبح لديك الفرصة متاحة للدخول إرادياً في هذا العالم وتصحيح المسيرة وطرده التأثيرات السلبية في الوقت المناسب.

### وجهة نظر جديدة

يخلق التفكير الإرادي نوعية حياة أفضل

#### فكر بلا حدود

أود أن أنشط مرة أخرى وبسرعة (عضلة تفكيركم) وأذكركم أننا حينما نعرف أننا نستطيع خلق الواقع بتفكيرنا وتخیلاتنا واعتقاداتنا، فإن علينا أن نراقب عمليات تفكيرنا بكل دقة. أعتقد أن هذا واضح، أليس كذلك

أما ما هو أهم بكثير فهو أنه يتوجب علينا أن نفك كل أنماط التفكير المحدودة. أليست الجملة التالية حريةً بالتفكير والإلغاء؟ (عندما أبلغ الخمسين أفقد صفات المرأة)

ما هو وقع هذه الجملة عليكم الآن؟ هل يسبب لكم الآن

قشعريرة بدن ولو كانت خفيفة بعد أن أصبحت الآن تعرفون ما الذي يمكن حدوثه مع تفكير كهذا. أعرف أن هذه الجملة سببت لي قشعريرة حينما سمعتها لأول مرة! وإذا كان رد فعلكم الآن على سماعها كذلك، فلكم أصدق التهاني، لأنكم قد فهمتم المغزى!.

أليست هذه الجملة مقيدة إلى أبعد الحدود؟ إنها توحى بأن الحياة قد انتهت عند الخمسين.

إن من يعيش حياة سارة زاخرة ذات معنى ومغزى لا يخطر له على بال مطلقاً أن يضع تلك القواعد نصب عينيه. وكل رغبة بالحياة وثقة بالنفس سوف يقضي عليها في المهد إذا أدخلنا في روعنا بعد سن معينة أن (الأمر يجب أن تبقى هكذا ولا حول ولا طول لنا) أي تصبح حياتنا أقل جمالاً وأقل سروراً وحيوية وأقل انفعالاً وتشوقاً إلى الأفضل.

حذار من قول الجملة التالية أو ما يشبهها:

لو كنت أكثر شباباً...

لو لم أكن وحيداً هكذا...

لو كان ذلك يستحق التعب والجهد...

لو كان لي شريك...

لو كنت صحيحاً معافى...

لو كنت أستطيع أن أفعل وأترك ما أريد...

لو كان لدي المال الكافي...

لو كنت حراً... لو... لو... لو...

إنكم تعرفون هذا المثال لا بد: (لو لم تكن كلمة - لو - لكان...) إنكم إذا فكرتم بهذه الطريقة فسوف تحدون من أنفسكم بشكل لا معقول. وأنتم تعرفون أنكم على الغالب، ستحصلون على ما تعتقدون وتفكرون.

انظروا إلى ذلك مرة أخرى بوعي وإدراك وجسدوا المعنى الكامل لذلك أمام أعينكم. تستطيع أن تفكر بما تريد. تستطيع أن تطمح إلى ما تريد. بل أكثر من ذلك، إنك تستطيع أن تريد ما تريد.

ولكن على أية حال فلا يمكن تحقيق ذلك دون تفكير بوعي وإدراك متعمد وليس هناك شيء يستطيع الإفلات من رقابتنا أكثر من عقلنا.

تعرفون الجملة التالية ولا شك: (الأفكار حرة). ولكن إذا كنا صادقين مع أنفسنا فإن الكثير منا يقول: (الأفكار تفكر بما تريد وليس بما أريد)!

إذا لم تستطع أن تكون سيداً في بيتك الخاص أي سيداً على عقلك فإنك لن تستطيع أن تغير شيئاً لا داخل نفسك ولا

على نفسك ولا حول نفسك. إنك ستبقى دائماً ذلك الشخص الذي أنت هو الآن وسوف لن تحصل إلا على ما قد حصلت عليه. عقلك أداتك الأهم على طريق حياة لا ترتبط بزمان. إن رقابة عقلك هي بكل بساطة موضوع نظام وانضباط وعادة. فإما أن تسيطر على عقلك وإما أن يسيطر عليك.

قالت جين فوندا ذات مرة: (إن النظام يعني الحرية). كانت قراءة هذه الجملة كافية لتجعلني أتصعب عرقاً بالنظر إلى ما تصورته من الكدح والكد. كان الخاطر الأول لي أن هذا (كلام فارغ). أما اليوم فإني أعرف أن لديها كل الحق فمن لا يستطيع شد الهمة ويتمكن من إزاحة العقبات من دربه فإنه سيكون كطابة كرة الطاولة تتقاذفه الأقدار. وهذا ما برهنته لي مع الأيام تجاربي الخاصة وكذلك تجارب زبائني.

فتية، جميلة، شقراء، زوجها في منصب جيد ولها ابنة حلوة صغيرة. ومع ذلك، غير سعيدة. هكذا جلست أمامي إحدى مريضاتي. كانت مشكلتها في حياتها العائلية تعود إلى بضعة كيلو غرامات من الوزن الزائد ولعدم رغبتها بالحياة وعدم نشاطها وحيويتها. كانت إجازتها الأخيرة مع زوجها رحلة جحيمية بسبب الخلاف المستمر. وصفت نفسها هي بنفسها على أنها كانت دائماً تعباً وليست عندها أية رغبة بشيء. كانت تستلقي كلما وجدت فرصة أثناء النهار (وتحلي) حياتها ببعض السكاكر والحلويات. ثم سألتني ما قيمة هذه الحياة إذا كانت

منذ الآن مضطرة للتخلي عما (يحلي) حياتها.

كان هذا التفكير أبعد ما يكون عن التفكير الذي يفجر قيوده! ولكنها كانت مع ذلك مستعدة لتغيير نفسها وتحسين وضعها.

بعد ثلاثة أشهر فقط استطاعت أن تحصل على قوام جميل عبر تغيير موقفها من التغذية والحركة. واليوم تضحك وتخجل مما قالت بالأمس، وهي الآن نشيطة واثقة بنفسها كثيرة الحركة ومليئة بالحياة. كان ذلك بفضل نظام اتبعته بسرور ومتعة وأصبح جزءاً من حياتها كالاستيقاظ والنوم. حررت نفسها من التعب والتشاغل ومن موضوع (الأكل) الذي كان معششاً في رأسها. كذلك استقامت حياتها الزوجية.

حينما تجد نفسك في وضع لا يسرك: تستطيع أن تغيره! لذلك فإن من الضروري أن تفكر وتراجع في نفسك الحياة التي تحب أن تحياها في المستقبل وما تريد أن تكون في المستقبل، دون أن تصغي السمع إلى من يقول لك: (هذا غير معقول، فقد أصبحت متقدماً بالسن بالنسبة لذلك). دع الآخرين يقولون ما يريدون وحضّن نفسك أمام وشوشاتهم ولا تتخاذل أمام هذه النعمات المملولة. لا تفكر أبداً بأن حياتك قد انتهت! فكر بلا حدود! ولا تقيد سلوكك وتصرفاتك ولا مجالات نشاطك بعدد سنوات عمرك.

### وجهة نظر جديدة

سيطر على عقلك. أغلق نفسك من الداخل  
والخارج أما همسات الآخرين وسترى  
كيف تهزأ من السنين وتجتازها بسعادة.

عُمري؟ أي عُمري؟

نرى دائماً تلك النظرات الفاحصة وذلك القياس من  
الأعلى إلى الأسفل. وتلك العيون المتسائلة. وأخيراً يأتي السؤال  
الذي استطاع أخيراً أن يتحرر: (كم عمرك في الحقيقة؟). هذا  
ما أعيشه دائماً في محاضراتي والدورات التي أنظمها. لا أستطيع  
أن أكتم ابتسامة حينما يوجه إليّ مثل هذا السؤال وأنا أجيب  
بسؤال آخر: (وأي عمر تقصد؟).

نعم، العمر لا يساوي العمر بالضرورة! يجب أن نفرق  
بين عمر زمني وعمر بيولوجي وعمر نفسي. إن عدد السنين التي  
عشتها أو أمضيتها في جسدك لا علاقة كبيرة لها مع وضعك  
العام. عمرك الزمني مقدار ثابت ولا يفيد شيئاً إلا عن المدة التي  
عشتها تبعاً للتقويم الزمني.

وما هو العمر البيولوجي؟ عمرك البيولوجي مقدار متغير.  
يكون جسمك بيولوجياً أصغر أو أكبر سنّاً حسب ما تعامله أنت.  
فجسدك كائن حي مميز تستطيع أن تشكّله كما تريد وكما تدرب  
عضلاتك لتنميتها مثلاً.

يستطيع جسدك أن يعمل بمنتهى الدقة والنظام كما يمكن له أن يخرج عن الخط القويم وذلك وفق سلوكك فيما يتعلق بالطعام والشراب والحركة والتفكير. فأنت تملك في يدك إمكانية تسريع عملية شيخوختك أو إبطائها أو حتى إعادتها إلى الوراء.

وحسب ما أرى فإن العمر النفسي هو أكثر ما يمكن التأثير عليه وهو الذي يمكن أن يغير اتجاهه أكثر من غيره، فالعمر النفسي هو تفكيرنا وشعورنا. وحينما نتعرف إلى دور الانفعالات، أي إلى ما نفكر به مقترناً مع تخيلاتنا وتصوراتنا الداخلية، فإننا نستطيع حينئذ أن نمنع العقل عن طريق النفس عن القيام بما يقوم به لا شعورياً. ويمكن أن نعطي لنفسيتنا معلومات جديدة لتقوم بما نريده. وإذا ابتدأنا هنا فإننا نكون بذلك قد ابتدأنا بمكافحة عملية الشيخوخة من جذورها. فالخوف من الشيخوخة والتوقعات المرتبطة بذلك تقوي وتزيد أعراض الشيخوخة.

تعرفت إلى رجلين منذ فترة قصيرة أظهر لي بوضوح كيف يمكن للمرء أن (يُحيى) جسمه أو (يقضي) عليه. أحدهما وسنه ثمانية وخمسون عاماً (يصف الأطباء وضعه الجسدي بأنه متناسب مع سنه) يعدد أمراضه وهناك نوع من البريق في عينيه: ضغط دم عال، نسبة عالية من الكوليسترول، تصلب في الشرايين. ركبته تطقطقان عند كل انحناء، حتى يقشعر البدن لسماع هذا الصوت. ويشير بكل فخر واعتزاز إلى استخدامه

قناعاً للتنفس أثناء النوم يقيه من خطر توقف التنفس وهو نائم. ويقول إن لأمراضه الكثيرة ميزات عديدة فهي تعينه للوصول إلى مرحلة التقاعد التي يتطلع إليها بشوق لأن عمله قد أصبح منذ زمن طويل حالة رعب يومي بالنسبة له.

الرجل الآخر ذو النشاط الشبابي والتألق الكاريزمي، لا يفكر بالمرض مطلقاً ونظرفته متوجهة دائماً نحو صحة جسدية وعقلية مستمرة إلى المستقبل. يدرّب عضلاته يومياً بشريط مطاطي بسيط وسيعود إلى ممارسة هواياته كالترحلق على الثلج وركوب الزوارق الشراعية في الأعوام القادمة. وهكذا لا يبقى لديه وقت للتفكير في الوهن والشيخوخة ولكن النظر في بطاقة هويته هو الأمر الوحيد الذي يقنعه بأنه (قد بلغ) فعلاً ثلاثة وستين عاماً.

وهكذا ترى كيف يستطيع كل منا أن يؤثر على عمره وبكل بساطة، عن طريق حالة نفسية معينة، وكيف أن لا ضرورة هناك ليكون للسن الزمني علاقة بعافيتك ووضعك الصحي الفعلي.

من الأفضل أن تعتاد مستقبلاً على عدم ذكر سنك لأن الناس متى ما عرفوا عمرك وضعوك جانباً. مثال نموذجي مؤثر عشته بنفسه مع طبيب أصر على أن يقيس نسبة الكالسيوم في عظمي بعدما سألني عن عمري. كنت واثقة من أنني لست بحاجة

إلى هذا القياس ولم ينجح الطبيب بمواعظه لإقناعي بذلك. فهذا الطبيب لم ينظر إلا إلى السن الزمني ولم يعط بالاً للقدرات الجسدية. وهذا ليس الحال في الطب وحده، فإذا رغبت بمكان عمل جديد أو ذهبت للحصول على نظارات طبية أو إذا دخلت إلى مكتب زواج فإن أول ما ستسأل عنه هو عمرك. ثم تصنف في أحد الأدراج وتبقى فيه بقية حياتك.

فإذا سئلت عن عمرك مستقبلاً فقل ببساطة ويسر: (أنا سرمدى لا أمد لي). ربما يظن الناس بك عجرفة وكبراً أو يعتقدون أنك تعاني من خرف الشيخوخة. ولكن هل يهملك ماذا يظن الآخرون بك؟ نحن لا نستطيع أن نمنع الآخرين كيف وماذا يفكرون بنا. لذلك لا تلق بالاً إلى رأي الآخرين وحرر نفسك من أي تأثير لكلام المحيطين بك. (بالنسبة لي شخصياً فلم أذكر عمري الزمني على غلاف الكتاب إلا بناءً على رغبة الذين عملوا معي على إخراج هذا الكتاب واعتقاداً منهم بأنك، قارئ العزيز، ترغب في معرفته).

يجب أن تتمسك بعمر واحد ألا وهو عمرك النفسي. هذا العمر الذي تحدده أنت بنفسك، لا يجوز أن تطلع أحداً عليه، اللهم إلا أصدقاءك الصغار ذوي الأذان الكبيرة، ويجب أن يكون ذلك كل يوم وساعة ودقيقة. وإذا نسيت من هم هؤلاء الأصدقاء الصغار فارجع بضع صفحات إلى الخلف. أما بالنسبة لتحديد العمر النفسي فستناوله بالتفصيل في الفصل التالي!

عش حياتك دون أن تضع من تفكيرك حتى لحظات قصار، حول عمرك الذي يقاس بالتقويم الزمني. واقتصر بعد الآن فقط على التركيز على عمرك النفسي. وهذا ما يتيح لك الفرصة لتعيش ثمانين أو مئة أو أكثر من الأعوام دون أن تحسب حساباً للزمن.

وبدلاً من أن تفكر: (سأقدم في العمر) فكر اعتباراً من يومك هذا: (جسدي يجدد نفسه في كل ثانية، ولا علاقة لعمرى بالزمن).

### وجهة نظر جديدة

من يعتبر نفسه، من حيث الشعور والتفكير،  
من الرعيل القديم، فإنه يصدأ بأسرع  
مما يعتقد

### تحرر من الزمن

عدت للتو من جولة زيارات استمرت أسبوعاً كاملاً عند إخوة أُمِّي وأخواتها، وكلهم فوق السبعين من العمر وصحتهم لا تزال جيدة. لقد لفت نظري أثناء حديثي معهم أنهم جميعاً يرون أن الزمن قد أصبح أمراً جباراً. لقد طرق أحب أحوالي إليّ هذا الحديث وقال إنه كان يرى الزمن واقفاً في صباه وفي زمن عمله العسير كان ينتظر نهاية الأسبوع دوماً ليرتاح ويستمتع بهواياته حيث كان يرى الزمن من الاثنين إلى الجمعة يمضي ببطء

شديد. ولم يكن يرجو في تلك الأيام إلا الحصول على وقت أكثر لنفسه وراحته، أما الآن وقد أصبح كل الوقت تحت تصرفه فإنه يرى الزمن يهرب منه.

قال إنه يسمع ساعة الزمن تدق في داخله ويشعر بها كضربات مطرقة تنذره كل ضربة منها: (زمنك يشارف على النهاية).

هذا الشعور بعينه، شعورنا بالزمن المسرع الهارب من بين أيدينا، هو الذي يجب أن نستبدل به شعوراً حراً من أي ارتباط بالزمن. لأن الشعور بأن الزمن يجري دون أن نستطيع إيقافه أو اللحاق به، شعور يزيد من خوفنا من مدهامة الشيخوخة لنا، ويتحول هذا الخوف إلى معلومة تستقر في عمق خلايانا. ونستمر نحن بإرسال هذه الرسائل إلى خلايانا حتى تبرمج نفسها على ذلك وتسارع إلى الشيخوخة.

وهنا يصيب تشوبرا كبد الحقيقة أيضاً بقوله: «إن الناس الذين لا يستطيعون التخلص من دقة ساعتهم الداخلية إنما يعكسون هذه الحالة العقلية في جسدهم، وخلايانا تتأقلم مع طبيعة إدراكنا للزمن وإحساسنا به».

أحدنا يستشعر الضغط الزمني عليه كأنه تهديد له أما الآخر فيشعر به كنوع من التحدي. هناك أناس تتفتح مواهبهم وينشطون ويشعرون الطاقة فيما حولهم إذا كانوا تحت ضغط من الوقت.

وقد عايشت هذه الظاهرة لدى واحد من رؤسائي السابقين. كان ينبعث في حياة جديدة أمام المشاريع الكبيرة، بينما كان كل العاملين معه - بما فيهم أنا - يلهثون من حوله ويحاولون بأقصى جهد مكافحة هذه الفوضى حولهم وفي أنفسهم.

إذا وجدنا أنفسنا نكافح دوماً للحاق بالزمن ونقف دائماً تحت الضغط فإن هذا سيقود لا محالة إلى تغيرات سلبية في جسدنا. فالأوعية الدموية تتضيق وضغط الدم يرتفع ونسبة الكوليسترول في الدم تعلو. إن الناس الذين يعيشون دائماً تحت ضغط الوقت سيكونون عاجلاً أم آجلاً عرضة لمشاكل صحية كثيرة بما في ذلك الاحتشاءات القلبية.

قام العلماء بتجربة فيها من قساوة القلب الشيء الكثير. فقد أخذوا فأرة ورموها في برميل ماء وتركوها لفترة محدودة. كانت الفأرة تكافح من أجل النجاة بحياتها وتحاول أن تتعلق بالجدار الأملس للبرميل. أعيدت هذه التجربة مرات عديدة ولأسابيع عدة. وكانت النتيجة أن كيمياء جسد هذه الفأرة قد تغيرت بشكل درامي فقد شاخت أجهزتها بسرعة ونفقت في زمن قصير نسبياً.

تتعلق عملية شيخوختنا بكيفية تقويمنا لأفكارنا ومشاعرنا وخبراتنا، لأنه، وكما سبق وذكرنا، لا يوجد أي موقف أو ظن أو اعتقاد أو فكرة إلا ويعالجها جسدنا لتكون نتيجة هذه المعالجة إما مسرعة أو مبطئة لعملية الشيخوخة. كذلك موقفنا

بالنسبة للزمن وتعاملنا معه لهما أثر كبير على عملية شيخوختنا.

خطوة هامة أخرى على طريق التخلص من الشعور بالشيخوخة هي أن نتعلم كيف نستطيع الخلاص من ضغط الوقت علينا. يجب أن نجند إدراكنا ووعينا ونوقظ الشعور في أنفسنا أن لدينا دائماً من الوقت ما يكفي. أما إذا كان الأمر على خلاف ذلك وكنا نشعر بأننا نكافح دائماً ضد تيار الزمن ونكافح يومياً في سبيل الاستمرار في الحياة، فإن مظاهر الشيخوخة ستبدو علينا سريعاً.

إن شعورنا الواعي يعطينا إمكانية إدراك الزمن بشكل مختلف، وشعورنا الواعي هذا يمكننا من اتخاذ القرار بجعل الزمن صديقاً أو عدواً لنا.

يتكلم أينشتاين عن زمن ذاتي ويقدم المثال التالي: «إذا جلس رجل على مدفأة متقدة دقيقة واحدة بدا له ذلك وكأنه جلس ساعة كاملة أما إذا جلس ساعة كاملة مع امرأة جميلة بدا له ذلك وكأنه لم يبق معها إلا دقيقة واحدة». شعورنا بالزمن إذاً يتعلق بكيفية شعورنا في هذا الزمن.

إذا انتابنا الملل زحف الوقت ببطء وإذا كنا تحت ضغط الوقت شعرنا وكأنه يفلت من بين أصابعنا هارباً. إن أجمل شعور بالوقت نعيشه هو شعورنا عندما نكون غارقين في الحب. حينذاك يقف الزمن. لعمري تلك حالة في منتهى الروعة!

ولكننا نحن الذين نقرر كيف نعيش هذا الزمان. إن الزمن، شأنه شأن كل الأمور الأخرى التي تؤثر علينا من الخارج، نتاج لإدراكنا. وبذلك نستطيع تغيير شعورنا بالزمن إذا غيرنا إدراكنا له.

كم كان خالي يستطيع أن ييسر الحياة لنفسه. لا يحتاج إلا لأن يتخلص من شعوره بأن الوقت يلاحقه دوماً ولكان آنذاك سوف ينشط ويتفتح برغم حقيقة أن عدد السنين الباقية من حياته في نقصان مستمر. هناك وقت لتغير أسلوب تفكيرك. لا تسمح لأي شيء ولا تدع أحداً يضعك في ضيق من وقتك ويضغط عليك. حتى مشاعرك فلا تسمح لها بذلك، كما هو الأمر لدى خالي الذي يشعر بأن غروب شمس حياته قد أصبح قاب قوسين أو أدنى. يجب أن نغرق خلايانا بشعور أن الحياة لا حدود لها وأن ليس للجسد تاريخ محدود يهنّ فيه ويضعف وينهار. إن الرسالة التي ترد إلى خلايانا باستمرار وتقول لها إن الوقت يمضي أو يتسرب بسرعة من بين أيدينا، تؤثر على هذه الخلايا وتجعلها تشيخ بسرعة وتموت قبل أوانها.

إذا استطعنا أن نعيش في حاضرننا بشعورنا الواعي بدل أن نسترخي دائماً في الماضي حيث كان كل شيء جيداً وجميلاً، أو أن نتطلع دوماً إلى المستقبل حيث يتوقع الكثير منا سوء والمرض والموت، أقول إذا استطعنا أن نعيش فعلاً في يومنا لا في أمسنا ولا في غدنا فإننا سنحصل على شعور بأننا نعيش



أكثر بدانة وترهلاً ولماذا قل شعرك وشاب ما بقي منه وازداد عبوسك وتقطب جبينك. لقد توقعت ذلك! ألم تبحث منذ بعض الوقت عن مظاهر التقدم في السن عن وجهك وكل جسدك؟ ألم تبحث عن بعض ملامح التشابه بينك وبين بعض أفراد عائلتك المسنين كأعمامك وعماتك؟ ألم تنظر إلى أذنك تتفحصهما إذا كانتا قد كبرتتا وصارتا بحجم أذني جدتك عندما تجاوزت الثمانين؟

إذا شعرت عند قراءة هذه الأسطر بأنك قد ضببطت قبلاً بهذه المشاعر فضع هذا الكتاب جانباً. ولكن تمهل! رويداً! لا تضعه جانباً لئلا تمد يدك إليه بعد ذلك وترتمي في فوضى جديدة من المشاعر. كلا! ولكن مؤقتاً لتبحث عن صورة لك من «أيامك الحلوة» تريد أن تكونها مرة أخرى.

ولكن أرجو أن تكون واقعياً ولا تأتني بصورة من أيام طفولتك. إذن ابحث عن صورة مناسبة من أيام الشباب الجميلة وعد إلى القراءة.

وهكذا انظر الآن إلى هذه الصورة بين يديك. هل تعتقد أن مشاعرك وأحاسيسك الداخلية قد تغيرت كثيراً منذ ذلك الوقت؟ هذه الصورة هي صورتك أنت. ولا تزال أنت أنت! ذات الإنسان بكل مشاعر ذلك الإنسان الشاب الذي كنته. مشاعرك ما تزال نفسها ولو كان يبدو لك بعض التغير الظاهري

عليها. نحن نتغير بالطبع ونتحول دائماً وإلا لما كانت الحياة ممكنة. ولكنك في أعماقك وفي مشاعرك وأحاسيسك أنت نفسك ذلك الإنسان لم يتغير. لا تزال هي عظامك وعضلاتك وأجهزتك كلها. إن حقيقة كيائك الشاب الفتى الذي تراه على الصورة لا تزال كامنة فيك. أيقظ هذه (الأنا) الفتية في نفسك ولو للحظة واحدة. وسأريك كيف يتم ذلك.

اقرأ أولاً الأسطر التالية حتى نهاية الفقرة:

اجلس جلسة مريحة وأغمض عينيك.

ركز تفكيرك للحظات معدودات على تنفسك بشكل كامل. حاول أن تشعر كيف يتم شهيقك وزفيرك وابق على هذه الوتيرة من التنفس. استرخ وأرح أعصابك. عد بأفكارك إلى حادثة جميلة مررت بها في العام الذي أخذت فيه هذه الصورة التي بين يديك. ربما كنت تحتفل مع بعض الأصدقاء أو كنت في إجازة مع أهلِكَ أو حققت نجاحاً في عملك. عد بمخيلتك الآن إلى تلك اللحظة بالذات، التي كنت فيها بأسعد حال. انتبه لما كان يجري حولك آنذاك. كيف كان الطقس؟ هل كان يوماً صيفياً جميلاً أو كان يوماً مشمساً من أيام الشتاء؟ هل أحسست بحرارة الشمس على جسدك؟ هل استمتعت آنذاك ببعض الروائح العطرة؟ استعد بذاكرتك كل شيء ودعه يتجسد في مخيلتك: الوجوه، الأسماء، الأصوات! وحاول أن تغرق مرة

أخرى في سحر تلك اللحظات. دع السعادة تتخلل جسمك إلى كل خلية منه.

هل قرأت ذلك كله؟. إذاً ابدأ الآن بالقيام بما قرأت. اجلس واسترخِ واغمض عينيك...

هل عدت إلى الماضي السعيد وعشت فيه لحظات جميلة؟ في هذه اللحظة بالذات ابتداءً جسديك يتغير. إن بيوكيمياء جسديك قد عادت إلى ما كانت عليه بالضبط في تلك اللحظات التي عدت إليها بذاكرتك. ثبت هذا الشعور بكل وعي متعمد في قرارة نفسك وأنت ستستطيع استدعاء هذه المشاعر متى أردت. لقد أصبحت فيك، في أعماقك، في كل خلية من خلايا جسديك. لقد خزنت خلاياك هذه المشاعر. لخلاياك ذاكرة خلوية رائعة. لا شيء يُفقد أو يضيع لديها!

عندما تُتم هذا التدريب تصبح على دراية بالتصور البصري وتكون قد أعددت نفسك للتدريب التالي والمهم كثيراً: التدريب الانفعالي الذهني.

خذ الآن صورتك هذه التي أخرجتها من الماضي وضعها أو علقها في مكان تستطيع رؤيتها فيه كل يوم، ومن الأفضل أن تضمها إلى لوحة ملصقاتك التي سبق ذكرها، إلى لوحة صورة حياتك المستقبلية. سوف تسيطر عليك هذه المشاعر الفتية الشبابية. يمكنك أن تعود كما كنت، بل وستعود بكل تأكيد!

نعم، قرر منذ اليوم أنك ستعيد (الأنا الفتية) لديك إلى الحياة وأن تحررها من قيودها. وإذا كان عمرك الزمني الآن وفق بيان ولادتك مثلاً أربعة وخمسون عاماً، فعليك أن تقرر وتصمم على تحديد عمرك النفسي أو الحقيقي بتسعة وعشرين عاماً، أو أي عمر تنتقيه. أنصحك لا بل وأشجّعك على أن تحتفظ في رأسك بكل الأفكار الجسورة والمجازفة التي تكون في رأس شاب في عامه التاسع والعشرين، إلى جانب الثقة بالنفس والحكمة والحنكة والخبرة والشخصية الناضجة التي يتمتع بها ابن الرابعة والخمسين. استصرخ مشاعر الشباب من داخلك ودعها تطفو إلى السطح. أشجّعك على تجاوز كل قيود حياتك المعتادة وانظر إلى نفسك من زاوية جديدة. عش حياتك «خارج الزمان» ولا تستسلم لأية قيود وستدهشك النتائج.

صدقني، إن أجسادنا لا تعرف التقويم الزمني. إننا نحمل هذا التقويم في رؤوسنا فقط، وبشكل دائم، وبذلك نبرمج أنفسنا... باتجاه الشيخوخة.

أفرغ خزانة أدويتك. إرم كل أدوية الغثيان والنسيان والوهن وطينين الأذان التي كنت تستخدمها لتحريك ضد التراجع الجسدي والنفسي الباكر وكفالك تصرفاً وسلوكاً بما يتناسب مع التقدم في السن ولكن لا أقصد بذلك أن تلزم نفسك بمجاراة الشباب بلباسهم وباختيار كلماتهم وأسلوب كلامهم وأمور أخرى لم تعد تناسبك، وإنما أعني أن تقلع عن الإشفاق على نفسك

لأن الحياة قد قاربت على النهاية، وأن تقلع عن إعداد نفسك لتكون مستقبلاً ضحية مريضة تحتاج إلى العناية والرعاية والمساعدة. اسع إلى معايشة أناس إيجابيين متفائلين يشدونك معهم إلى حياة مليئة بالنشاط والحيوية والحبور. ابتعد عن أولئك المصابين بمرض الوهم والسوداويين والمتشائمين. أغلق أذنك أمام الموضوع المحجب لمن هم في عمرك الزمني، ألا وهو الخوض في أحاديث وأوهام حول حكايا المرض والمرضى والمتأوهين والمتأففين!

لقد طور ليونارد أور Leonard orr في بداية السبعينات ما أسماه الولادة الجديدة Rebirthing أو (الانبعاث الروحي في ترجمة أخرى) وأجرى تجربة على عمره وصفها في كتابه (نهاية الشوق) حيث قال: «عندما كنت ابن ثمانية وعشرين عاماً قررت أن أعود - جسدياً - إلى الأربعة والعشرين. وقد كان لهذه المطابقة الخيالية أثر كبير حتى أنني علقت فعلاً في بعض النزعات الانفعالية والمالية الغريبة لهذا العمر، ولكن اكتسبت بعضاً من ميزاته الجسدية على أية حال».

إن فكرة العودة عدة أعوام إلى الوراء جرت منه مجرى الدم في العروق، حتى إنه عندما تقدم إلى أحد المصارف بطلب قرض قال لمدير المصرف أن عمره أربع وعشرون سنة مع أن الوثائق التي قدمها كانت تدل على أنه يحمل شهادة جامعية ولديه عدة أعوام من الخبرة العملية وبالتالي يجب أن يكون سنه

أكثر من ذلك. ولذلك فقد اعتبره مدير المصرف محتالاً ورفض إعطائه القرض. ولم يغير اعترافه بأن يجري تجربة على عمره، من رأي مدير المصرف. وقد كتب حول ذلك: «أما أنا فعلى العكس، إذ إنني رأيت الأمر مسلياً، فهو يضع أمام عينيك نوعاً من الجرأة والإخلاص لنفسك. يجب أن تكون لديك حتى تقترب من هدفك».

لقد ذكر أور بعد ذلك في كتابه أن تجربته كانت ناجحة جداً لدرجة أنه حينما كان يدخل إلى البارات يُسأل عن بطاقة هويته ليثبت أنه تجاوز سن الرشد لأن عمره كان يقدر بين العشرين والخامسة والعشرين. «لقد فقدت نهائياً شعور الكبار بأنني قد تغلبت على أشد الصعوبات التي دفعتهني أساساً إلى القيام بتجربتي. وقد اكتشفت أن الطاقة الجسدية والمثابرة والصبر والسعادة التي منحني إياها نشاطاتي الرياضية، تجاوزت كل ما خبرته سابقاً في حياتي».

لقد نجح أور في تجربته (باستخدام القواعد الأساسية لعملية تكييف الطاقات الجسدية العقلية من أجل الحصول على كل مواصفات ابن الأربعة والعشرين عاماً، التي أرغب بها).

إن تصورك حول عمرك النفسي يجب أن يملأ عليك كيائك ويأخذ بمجامع تفكيرك. صدقني أن التجاعيد في الوجه أو بعض الشعيرات البيضاء لا تعبر مطلقاً عن عمرك. إن عمرك

يتمثل في طريقة تفكيرك وكلامك ولباسك ووقوفك ومشيتك ونظرتك، نعم. يتمثل في كل إشعاعك. وإذا استطعت أن تستجمع القدرة على أن تبدو شاباً أمام نفسك وأن تنشط وتحيي مشاعر ذاتك الشخصية في صباها، فإنك بذلك تكون قد أوجدت لنفسك الأداة الشخصية الخلاقة. إن لكل ما نستطيع أن نتخيله في أذهاننا أثر مباشر على جسدنا. وبالمقابل فإن وقفة جميلة ومشية رشيقة وحركات مناسبة تؤثر على عقلك وتوحي إلى نفسيتك بالقول: (أكاد أطيّر من السعادة. أنا شاب فتى. أشعر بنفسي حراً من كل قيد). الحدود بين الجسد والعقل انسيابية غير واضحة المعالم، وهما يتداخلان ويتشابكان.

إذا التفتنا إلى عمرنا النفسي وأبدينا الاهتمام به أكثر من عمرنا الزمني فإن هذه الأفكار والمشاعر ستنتطبع في شعورنا الواعي وتصبح مع مرور الوقت عادة فكرية لا بل مبدءاً اعتقادياً لدينا. وهذا بدوره ينطبع على شخصيتنا. لا نستطيع تغيير شخصيتنا إلا إذا غيرنا أسلوب تفكيرنا وعاداتنا في التفكير، وهذا ما نستطيعه في كل وقت.

لذا لا تقل مطلقاً: (أنا أعمر من أن أستطيع تغيير طريقة تفكيري) أو (أنا لا أستطيع ذلك) وحذار حذار أن تقول: (يقف المرء عاجزاً أمام الشيوخة). فإذا قلت ذلك فإنك حقاً ستقف عاجزاً أمامها!

حتى إذا لم تغير أو تتغير بين عشية وضحاها فابق متماسكاً  
بتفكيرك الجديد! سيتطور تفكيرك الجديد مع الوقت كما تطور  
تفكيرك القديم مع مر السنين.

### وجهة نظر جديدة

كم تريد أن تعمّر؟ يمكنك أن تريد ما شئت.