

دور الأمانى الشخصية في تحقيق الذات

- 171 5 - 1 - لماذا معرفة الذات أمر هام جداً
- 173 5 - 2 - إبقى منتبهاً دوماً
- 179 5 - 3 - وسّع دائرة حياتك الخاصة
- 184 5 - 4 - إسع نحو التوازن الداخلي دوماً
- 189 5 - 5 - عش حياةً صحية
- 195 5 - 6 - كيف تؤثر الأمنيات الشخصية
على الوعي بشكل عام
- 198 5 - 7 - طور ملكة الهدوء في داخلك

5 - 1 - لماذا معرفة الذات أمر هام جداً؟

لأجل حياة جديدة أفضل وضع سقراط مبدأً أساسياً مفاده: «إعرف نفسك» هذه القاعدة تشكّل التماساً من الإنسان لأن يظل يبحث بحثاً طويلاً في حقيقة ذاته الخاصة. لقد كانت معرفة الذات بالنسبة لسقراط شرطاً لا بد منه لأجل حياة إنسانية أفضل.

ملاحظة: حينما تريد الارتقاء بذاتك فإنه ينبغي عليك أن تقرّ في نفسك بجور ما هو كامن في ذاتك الباطنية.

قال س. ج. يونغ ذات مرة: «ليس من ثمة نور بدون ظل، وليس من ثمة اكتمال نفسياني بدون كمال. لا يجد المرء النور بوقوفه أمام الأشكال النورانية المختلفة، وإنما بإنارة المكان المظلم الذي هو في داخله».

ابقَ دوماً صريحاً مع نفسك لكي تتقبّل ذاتك الباطنية. سوف تكون في تماس مباشر معها حينما:

عليك معرفة
حقيقة
ذواتك
الباطنية
المختلفة

- حينما تقرّ في نفسك بعاداتك وطباعك الشخصية وتناقضاتك المختلفة وتسلّم بها.
- حينما تعي تماماً الحالات المتنوّعة التي تتعرّض فيها لشتى المشاعر السلبية غير المرغوبة، مثل الغيرة والكراهية والطموح والشك والحسد والكذب والشعور بالذنب.
- حينما تعي تماماً حقيقة ذواتك الباطنية، فإنك ستصل إلى أبعاد جديدة خاصة بحياتك الشخصية. ولكن لماذا ذلك؟ إن مشاعر الفرح والغبطة وأيضاً سائر المشاعر السلبية غير المرغوبة ليست سوى حالات شعورية قادمة من عالم العواطف. حينما تكبت المشاعر غير المرغوبة فإنك ستعيق بذلك إحساسك بالفرح والغبطة فيما بعد. ولذلك نجد الحياة الشعورية بالنسبة للكثيرين فقيرة وبائسة على وجه العموم.

هكذا ترتقي بنفسك **ملاحظة هامة:** حينما لا تبدي استعدادك لمعرفة حقيقة ذواتك الباطنية الشخصية فإنك لن تلج أبداً إلى أعماق قواك النفسية. أما حينما تقف إزاء حقيقة ذواتك الباطنية وتعيها تماماً، فإنك بلا شك سوف تخفّف من حدة المشاعر السلبية الصادرة عنها إلى حد كبير جداً.

5 - 2 - إبقى متنبهاً دوماً

الانتباه على الذات باستمرار يسهم في زيادة الوعي . حينما يريد المرء أن يفهم نفسه فإنه ليس بحاجة لأن يبدأ بمراقبة نفسه أو تنظيم ذاته . كل ما يحتاجه في هذا الصدد هو الانتباه والوعي الضروريين لذلك .

هل سبق لك ذات مرة أن أحسست بتلك الحالة الفريدة من الوعي والانتباه المباشرين ، دون أن تحرّكك خلال ذلك أية رغبة في تغيير نفسك إزاء الآخرين؟ هل سبق لك أن حاولت عدم ملاحقة أي هدف يُذكر ، والانتباه فقط لما يحدث لحظة بلحظة؟ سوف تؤكد إذن أن ملاحظة الأشياء تنتهي في اللحظة التي يبدأ فيها الحكم على تلك الأشياء . وبناءً على ذلك فالذي هدفه دوماً السعي المتواصل نحو الكمال ، لن يجد أية فرصة لأن يحتكّ بذاته مباشرةً ملاحظاً ومراقباً ذاته وتصرفاته . فذلك النوع من الكمال لا يعني سوى التأقلم الدائم للسعي المتواصل وراء الهدف في ظل إنكار الذات ، حيث لا توجد هنا أدنى فرصة لأن يتحرّر المرء من هذا التأقلم .

راقب محيطك بشكل واعٍ

المراقبة الواعية تبدأ بملاحظة الأشياء في العالم

وعبي
وملاحظة
الناس
والطبيعة

الخارجي. يبدأ المرء بملاحظة الناس والطبيعة ثم تأتي بعد ذلك ملاحظته لنفسه. هل نظرت ذات مرة إلى وردة ما نظرة مجردة غير متأثرة بثمة معرفة مسبقة أو تجربة سابقة حول طبيعة تلك الوردة؟ هل سبق أن فعلت ذلك دون التأثير بالمبادئ العلمية ووجهات النظر المسبقة، خصوصاً ما يتعلّق منها بعلم الجمال وعلم النبات؟ كلّما نجحت في تحقيق ذلك أكثر، كلما تم بشكل أفضل إلغاء الفصل القائم بينك وبين تلك الوردة. الأمر ذاته يحدث حينما تعي أثناء ملاحظاتك اليومية سائر المؤثرات التي من شأنها أن تؤثر على مجالي عقلك الظاهر والباطن. حينما يتحقّق لك ذلك فلن تعترض طريقك العوائق، وستنتفتح لك آفاق العالم الداخلي بشكل يسمح لك بملاحظة الوردة واستيعابها كلياً وبشكل كامل على نحو لم يسبق معه أن تستي لك مثل ذلك. سوف تختفي بذلك الحدود الفاصلة بينك وبين وردتك، وكذلك حدود «الأنا» الشخصية، وبشكل تنفتح معه بالنسبة لك آفاق عالم جديد وغير معروف.

ملاحظة هامة: حاول بنفسك. فالقول الفصل هو فقط لتجربتك الذاتية. انظر إلى ذاتك بذلك النمط نفسه من الملاحظة والوعي، وكذلك إلى الناس والأشياء من

حولك، دون التأثير بأية فكرة أو صورة مسبقة.

تعلم كيف تندهش وكيف تستغرب. بذلك تحرر نفسك من إكراه ذاتك باستمرار على تصحيح مسار ملاحظاتك وكذلك من إكراه ذاتك على الكبت المتواصل. ربما اكتشفت مثلاً أنك سريع الغضب. حينما لا تحاول هنا كبت غضبك أو صدّه، فسوف تكتشف بعد حين من تلقاء نفسك أن ليس من ثمة حدود فاصلة بينك وبين غضبك، فالغضب أنت، وأنت الغضب. وثمة تجربة مذهلة ومثيرة وتفتح آفاقاً جديدة، ومن شأنها أن تطوّر لديك نمطاً جديداً من الطاقة الداخلية غير المحكومة بالإرادة، بمعنى ليست الإرادة هي التي ولّدتها. من خلال تلك التجربة يتم إضعاف وإلغاء الحالة المرئية الآنية، وتنبتق من ذلك الطاقة الجديدة.

طبّق هذا النمط من الوعي على الأمور والحوادث الصغيرة في حياتك، وذلك من خلال تسجيل ردود أفعالك الذاتية. ربما يكون ذلك مثلاً، حينما تقابل رئيسك في العمل، أو حينما تقوم بنزهة ما... إلخ. هل بإمكانك السيطرة على حالات من هذا القبيل من جهة ملاحظتها ووعيها تماماً، ومعرفتها مسبقاً بشكل جيد، وعدم وقوعك

في صراعات داخلية بشأنها بينك وبين نفسك، سببها أولاً وأخراً الكبت، والإرضاء القسري واضطرارك المستمر للتعليل والتبرير... إلخ. ليس من ثمة مجال، في ظل تلك الظروف، لظهور أي نوع من التناقض الداخلي. فماذا بعد، حينما تكتشف أنك - بالرغم من كل شيء - لم تزل قادراً على المقارنة بين الأشياء تماماً والحكم عليها. حَسْبُ المرء هنا أن ينتقل باستمرار من تجربة إلى أخرى، وأن يعاين بذاته النمط الجديد من الوعي المقترن بالتجربة الجديدة ويتدرَّب عليه. المهم جداً في هذا السياق، أن تكون أنت بذاتك المكتشف لكل جديد في كل تجربة تمر بها، وأن لا تكتفي فقط بقراءة هذه السطور وأنت مرتاح على الأريكة. ليس قادراً دوماً على الجلوس باستمرار في سفح الجبل، مستمعاً فقط لما يقوله هذا وذاك عما هو موجود خلف الجبل. عليك أن تتحرَّك بنفسك، وتسعى جاهداً لصعود الجبل ورؤية ما هو موجود خلف الجبل على الطرف الآخر.

ملاحظة الأشياء ووعيها تماماً أمر ينقص كل واحد منا. كم من السهل أن تقول لشخص آخر، زوجتك أو صديقك مثلاً: «إنني أعرفك، أعرفك جيداً» وهذا في أغلب الأحيان خطأ فادحٌ وكبير. فمعرفتنا للآخرين، سواء كنا

نعرفهم جيداً أو كنا قد صادفناهم ذات مرة، هي معرفة ضيقة منحصرة فقط في حدودها اختبارنا منهم على مدى فترات قصيرة متقطعة نسبياً في الزمن الماضي. إن معرفة كهذه من شأنها أن تعيق ملاحظة ووعي الحاضر الآن تماماً. ولذلك يصبح من الصعب علينا، نتيجة لمعرفة مسبقة كهذه، اختبار أو صنع أو خوض علاقات جديدة كل مرة من جديد مع الآخرين. من يريد رؤية واختبار سائر الأشياء والأمور بوعي تام نسبياً - وهذا هو جوهر الحياة الحقيقية - فإنه يجب عليه فعل ذلك دون أي تحامل يُذكر.

نصيحة للنجاح

- حينما تقوم بنزهة ما، فقم بنزهتك فقط. حينما تستمع لشيء ما، فاستمع لما تستمع به فقط.
- خذ من الوقت ما يكفي لكي تنصت لأحاسيسك وأفكارك ومشاعرك. حينما تفعل ذلك، ستدرك بسرعة أن ملاحظة الأشياء ووعيها تماماً هما أيضاً فعل وعمل، تماماً كأى فعل وأى عمل.
- احذر آفة عدم الانتباه. بمجرد ملاحظتك أنك غير منتبه، عد وركّز انتباهك من جديد.

انتبه دوماً
لما تفعله
لتوك

سُئل حكيم ذات مرة عن سرّ الحياة، فأجاب: «حينما أتناول طعامي، فأنا أتناول طعامي، وحينما أجلس فأنا

أجلس، وهكذا» فقال السائل: «هذا يفعله جميعنا» فأجاب الحكيم لتوّه: «كلا، حينما يأكل الناس فهم يفكّرون، وحينما يجلسون فهم يسيرون ويمشون، هم أبداً لا يعيرون انتباههم لما يفعلونه لتوّهم».

درب نفسك على الانتباه

أثبتت الأبحاث الحديثة صحة ما كان قد اعتُبر في ثقافات الماضي السحيق لمناطق الشرق الأقصى بمثابة تجربة مؤكدة: لقد أكّدت هذه الأبحاث أن المرء يصل دوماً لاتصال قوي جداً مع مجالي الوعي واللاوعي وسائر مستوياتهما المذهلة، حينما يعمل المرء على تغيير مستوى الوعي الخاص به من خلال التأمل. إن حالات الوعي المتغيرة ليست سوى نتائج للتركيز المتنامي والمتزايد، والذي من شأنه أن يقوى تدريبياً بالمران والتدريب.

نحو مزيد
من قوة
التركيز في
سبيل
النجاح
والسعادة

ملاحظة هامة: إن عمليات التأمل الانتباهي تزيد من قوة التركيز وتقود إلى الإسترخاء والهدوء ومعرفة الذات. هذا التأمل يؤدي إلى المزيد من الأمان الداخلي والإبداع والصبر والفرح والسعادة.

لقد اكتشفت في الواقع بشكل مبكر مدى الأهمية البالغة

لقوة التركيز في سبيل بلوغ النجاح والسعادة. لذلك فقد أثارت اهتمامي سائر التقنيات التي طوّرتها الثقافة البوذية لرفع مستويات الوعي الإنساني. لقد كانت لي في بدايات السبعينيات اتصالات مباشرة مع كبار الرهبان البوذيين في بورما وسيريلانكا والنيبال، ولاحقاً أيضاً في التبت. لقد زرت سائر مراكز التأمل في تلك المناطق. لقد كنت في ذلك الوقت من أوائل من زار الصوامع ومراكز التأمل في تلك المناطق.

بالإضافة لذلك وصنعت شريط كاسيت مسجّل بصوتي الشخصي حول موضوع التأمل، كما أطبقه أنا شخصياً.

5 - 3 - وسّع دائرة حياتك الخاصة

كل امرئ يمر، في الواقع، في حياته بتجارب سلبية بين الحين والآخر. ويتعلّم المرء كثيراً حينما يستطيع تجاوز الصعوبات. سوف يكتسب بذلك مزيداً من القناعة إنه بإمكانه أيضاً السيطرة على تحدّيات أخرى يمكن أن تعترضه في الحياة.

وبشكل عام، فكلما ازداد عدد التجارب التي يمرّ بها المرء، يزداد عدد البدائل الممكنة الموضوعة تحت تصرّفه، والتي يمكن له من خلالها أن يكيّف تصرّفاته.

ولذلك فإنه من المهم جداً خوض تجارب كثيرة، وذلك لاكتساب المزيد من القدرة لتقييم المواقف بشكل أفضل وللتصرف بالشكل المناسب الذي يسهم في النجاح. ليس نادراً ما يظن ويحسب المرء عادةً أن ما يرسمه في خياله فقط دون أن يحصل فعلاً، هو «تجربة» أيضاً. دعنا نفترض أن شخصاً ما يخشى عبور الشارع. بإمكانك التحدث معه طويلاً حول ذلك، وستجده دوماً وباستمرار يعرض لك أسباب وتبريرات جديدة تدعم وجهة نظره. سوف يغيّر رأيه ويصحّحه فقط وفقط حينما يجد لنفسه الشجاعة اللازمة لعبور الشارع مرّات عديدة دون أية أضرار.

التجارب
والحوادث
الكثيرة تغني
حياتك

الحياة تعني «خوض التجارب»

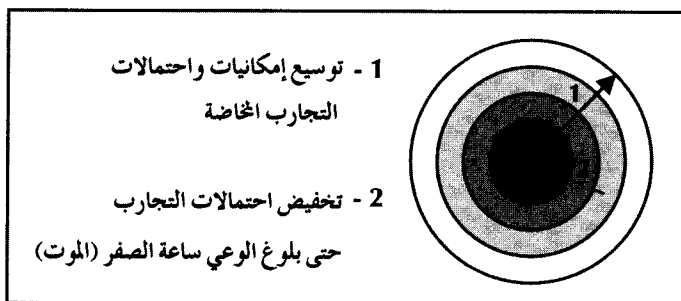
تتمثّل حياتك، وأيضاً حياتي إلى جانب حياتك، في خوض التجارب الكثيرة. بهذا الشكل فقط نملاً حياتنا مغزى ومعنى.

التجارب والحوادث العديدة تغني حياتنا. حينما تستثني في كل تجربة دوماً احتمالات جديدة أكثر من حساباتك، فسوف تكتشف بنفسك في كل مرة مقدرات جديدة تمتلكها، لم تكن لتعلمها.

ويوضح الشكل (6) بدائل حياتك المختلفة. سوف يكون بإمكانك هنا، إما أن تغني حقل تجاربك، من خلال خوضك للتجارب، أو أن تفقره بانسحابك من خوضها

الشكل (6)

بدائل حياتك الشخصية



نصيحة للنجاح

استفد من كل لحظة في حياتك، وابحث لك عن تجارب جديدة في الحياة. سوف تتعلم بدورك للمستقبل من خلال تجاربك. المهم أن تتعلم من الماضي، لا أن تعيش الماضي. ستفتح لنفسك باستمرار آفاقاً جديدة لخوض تجارب جديدة.

ابحث لك عن تجارب جديدة

كل تجربة تخوضها تزودك بمعارف جديدة وتسهم في ارتقائك الشخصي.

ولهذا السبب عليك البحث عن تجارب جديدة مدمراً بذلك الحدود الضيقة لحياتك الحالية.

دمّر الحدود
الضيقة
لحياتك
الحالية

هنا فقط بعض الأمثلة من حياتي الشخصية: لقد زرت حينما درست في برلين هيكلاً بوذاً في ناحية فروناو في برلين. كل زائر سيندهش هنا حتماً من مدى شدة الهدوء والسلام المسيطرين على جو هذا الهيكل الكائن على طرف مدينة كبيرة تعج بالصخب والضجيج. بعد زيارات كثيرة من هذا النوع، وبعد العديد من المحادثات التي تمت بيني وبين بعض الرهبان هناك من سيريلانكا قرّرت أن أزور وأستكشف المعقل البوذية. اهتمامي لديانة أخرى فتح لي المجال لخوض تجارب جديدة وأيضاً لخوض علاقات إنسانية جديدة. وقد أسهم في نجاحي بتحقيق ذلك، التقدير الكبير لي من كبار الرهبان هناك بسبب علمهم بمعارفي وتجاربي المسبقة في حقل التأمل، مما أسهم في ذیوع صيتي لدى الرهبان في بلادهم عن طريقهم، الأمر الذي سهّل لي خوض اتصالات كثيرة في تلك البلدان.

انطلقت بعد ذلك إلى جزر المالديف، ومن هناك إلى جبال الألب النمساوية والسويسرية حيث مارست هناك بعضاً من رياضة التزلج، الأمر الذي أثار حماسي فيما بعد

لزيارة تلك الجبال مرتين في العام.

وثمة تجربة قوية أخرى كنت قد خضتها على أطراف الصحراء في جنوب أفريقيا قادتني فيما بعد لأن أقرر بدء رحلة طويلة عبر الصحراء.

ملاحظة هامة: ليس عليك بالضرورة - لخوض تجارب جديدة - أن تسافر لأفريقيا أو أميركا أو آسيا. ستكسب بلا شك تجارب جديدة حين تتخذ لنفسك طريقاً لم تسلكه حتى الآن، أو حينما تتناقش بجدية مع أحدهم ولأول مرة حول كيفية سلوكك طريقك الجديد.

حاول أيضاً أن تتذكر التجارب السبعة الكبيرة الأولى في حياتك، والتي كان لها الأهمية الكبرى والنصيب الأوفر في التأثير الفعّال على شخصيتك. حاول بسرعة - حينما تتذكر خلال ذلك بعض التجارب السلبية - أن تجد بعض ما هو إيجابي في تلك السلبيات.

نصيحة للنجاح

- دوّن التجارب التي تريد خوضها، والتجارب التي تساعدك في تحقيق أمنياتك.
- إنه دورك كمتفرّج على مسرح الحياة، وشارك في الحياة بفعالية.

شارك في
الحياة
بفعالية

5 - 4 - إسع نحو التوازن الداخلي دوماً

تناقضات
الحياة هي
تحدّي كبير

أحد أصعب الأشياء في حياة الإنسان تقبُّل التناقضات .
ستجد بعضاً من ذلك في الشكل (7) على الصفحة
القادمة .

وكمثال على أحد التناقضات هو، الثبات والتحوُّل .
حينما لا يوجد ثمة ثبات، أو ثمة ثوابت في الحياة،
فسنجهل بالتأكيد الأسس التي سوف تركز عليها أعمالنا
وتصرفاتنا، وسنجهل أيضاً الكيفية التي سنحقق من خلالها
الهدف بشكل منتظم . ومن ناحية أخرى نجد أن المواقف
تتغيّر باستمرار، الأمر الذي يضطرنا بشدّة لأخذ ذلك بعين
الاعتبار خلال تصرفاتنا، فيما لو أردنا فعلاً تحقيق أهدافنا .
لا يستطيع أي إنسان تغيير شيء من هذه الحقيقة الصعبة .

وكثيراً ما تظهر لدى البعض من الناس النزعة الشديدة
لسلوك تصرفات معينة، أو لاتخاذ مواقف معينة، مقادين
في ذلك من الثبات الحازم في الرأي، فهؤلاء يخشون
الوجه الآخر من التناقض القائم، والذي هو التغيير،
فإنهم إذن ثابتين في بعض مواقفهم .

الشكل (7)
أمثلة على التناقضات



- هنا مثالان لتصرف شخص مقاد قسرياً في تصرفه .

هكذا
يتصرف
شخص مقاد
قسرياً

1. يقف الشخص المقاد قسرياً أمام شلال ماء، يندهش بعظمة الشلال. فلدى الماء قدرة فعل ما لا يستطيع هو فعله، ألا وهو السقوط من مكان عالٍ دون أي خوف، ودون ثمة مكروه فيما بعد.

2. الشخص المقاد قسرياً يبلغ عتبة الجنة. يجد بابين. الباب الأول كُتِبَ عليه «الدخول إلى الجنة». الباب الثاني كُتِبَ عليه «الدخول إلى محاضرة حول الجنة» أي باب تتوقع برأيك أن يختار صاحبنا: بالطبع الباب الثاني.

- الشخص المقاد قسرياً هو إنسان يهتدي بالمنطق فقط ولا شيء سوى المنطق. إنه يأمل دوماً أن يكون قد حسب سلفاً لكل شيء حسابه وذلك ليتجنب أدنى مجازفة أو مخاطرة. والجدير بالذكر أنه مهما جمع شخص كهذا من معلومات حول أي أمرٍ من أموره فإنه تبقى بالتأكيد أولاً وآخرأ بعض العيوب وجوانب النقص. ليس لدى الشخص المقاد قسرياً الشجاعة لخوض المجازفة، فأية مجازفة أو مخاطرة لا تكون لديه أية منعة لخوضها. إنه فنّان «على الناشف»، بمعنى أنه يريد فعلاً، على سبيل المثال، تعلّم السباحة، ولكن دون أن يتلّ جسده.

أما الشخص الذي هو موجّه فقط بالقطب الخاص بالتغيّر والتحوّل فعلى العكس تماماً. هذا الشخص لديه مشاكل من نوع آخر خاصة بتوجهه الواحد، الأحادي القطب. إنه في حرب دائمة مع المنطق والنظام

والالتزامات الشخصية. إنه غير مستعد للمثابرة، ولا يقدر على تحمّل النتائج والتبعات.

ثمة تناقض آخر هو الحساسية والتردد من جهة، وقوة التنفيذ والإنجاز من جهة أخرى. الشخص الحساس يعبر عادةً عن ذاته بشكل توكيدي، وهو غني عموماً بالمشاعر تجاه الآخرين. إلا أنه حينما تعوزه القوة اللازمة لإنجاز وتنفيذ الأعمال، فإن حساسيته التي يتصف بها دوماً تظهر هنا في شكل تساهل ومرونة، لأنه غير قادر عموماً على الدفاع عن حقوقه. أما الشخص الذي يتصف بالقوة في تنفيذ وإنجاز الأعمال، فهو قادر في الحقيقة على إثبات ذاته وتنفيذ ما يريد تنفيذه، إلا أنه حينما ينقصه القدر اللازم من المشاعر والأحاسيس، فإن قوته سوف تتصف بشيء من الوحشية والقسوة.

ملاحظة: حينما تطوّر لديك وجهاً واحداً فقط من وجهي التناقض، فإن ذلك سوف يؤدي مع الوقت إلى عدم نجاحك. النتيجة لن تكون هنا إذن، المزيد من التطوّر والارتقاء، وإنما المزيد من الركود والتدهور.

لا ترتكب إذن خطأ العمل باستمرار بوجه واحد من التناقض على حساب الوجه الآخر. طوّر في شخصيتك

وجهي التناقض معاً. وحسب الموقف الذي أنت بصده
فإنه بإمكانك التصرف وفقاً لهذا الوجه أو ذاك الوجه من
التناقض. حينما يدعوك أحدهم على سبيل المثال
لمساعدته، فعليك أن تفعل ما تعتقده وتراه صحيحاً. أيضاً
عليك الدفاع عن حقك، حينما يسعى أحدهم لاغتصاب
هذا الحق منك.

وبالرغم من الاختلاف القائم بين سائر التناقضات المذكورة
في الشكل (7)، فإنه توجد قاعدة موحدة هنا يمكن تطبيقها في
جميع الحالات. إسع للوصول لملكة الاختيار الصائب من بين
طرفي نقيض هما وجهي التناقض القائم.

نصيحة للنجاح

- لا تدع نفسك تنقاد من جانب واحد من جانبي التناقض.
اختر كيفية تصرفك بحرية تامة.
- اسع للاعتدال في حياتك وتجنب أي تحيز. تجنب
الانشغال الكلي في عملك على حساب حياتك الخاصة.
- حقق أمنياتك المادية، ولتكن لديك أيضاً تجارب
واختبارات على الصعيد الروحي.
- عش داخل تناقضات الحياة. حافظ دوماً على مرونتك في
الاختيار من بين طرفي نقيض، طبقاً للموقف الذي أنت
بصده.

5 - 5 - عَشْر حَيَاةٌ صَحِيَّة

سوف تصل لتحقيق أهدافك طويلة الأجل فقط وفقط حينما تدرّب وتعوّد نفسك على أن تعيش حياةً صحية منتظمة. وتعود أكثر من نصف أسباب الوفاة إلى أمراض القلب والدورة الدموية بالدرجة الأولى. هذه الأمراض ليست سوى نتاج لقلة الحركة الجسدية ولنقص التغذية.

كيف نحافظ على صحة بدنك

إبدأ بممارسة رياضة الجري، ولكن دون أن تُكره نفسك على ذلك أو تضغط عليها بشكل قسري.

لن يصبح تلقائياً أكثر صحةً من ذي قبل من يسعى وحيداً لتحقيق إنجازات رياضية رفيعة المستوى. إن التوق الشديد لتحقيق إنجازات كهذه أو تسجيل الأرقام القياسية ليس أبداً هو المطلوب. وعلى العكس من ذلك فإن ممارسة رياضة الجري في الهواء الطلق بشكل دائم منتظم هي الأكثر ملاءمة لأن تحوّل المرء من شخص سلبي وقليل الحركة إلى شخص أكثر حركة وأكثر نشاطاً يتمتع بالمزيد من المناعة الجسدية ضد الأمراض والمزيد من الفرح بالحياة. وتوفّر رياضة الجري أيضاً الحماية الأفضل من أمراض القلب والدورة الدموية. ومن لا يهوى رياضة

الجري فبإمكانه ممارسة رياضة السباحة أو ركوب الدراجات. وينبغي ألا يقل زمن الجري عن عشرين إلى أربعين دقيقة. حاول أن تزيد من هذا الزمن مع الوقت تدريجياً.

وفيما يتعلّق باللياقة البدنيّة، فالفقدوة في هذا السياق هو بحق متسلّق الجبال السويسري إينربينن من مدينة تسرمات في مقاطعة كانتون ووليز. حتى وهو في سن التسعين صعد قمة الماتاهورن. وفي سن الخامسة والتسعين قاد بضع مجموعات لمتسلقي الجبال في ووليز وذلك في حدود ارتفاعات جبلية «خفيفة» راوحت الأربعة آلاف قدم تقريباً. لقد تم ذكره في الموسوعة الجيولوجية «سويسرا»، حيث أنّه كان قد أرشد أحد صحفيي تلك الموسوعة للوصول لبعض المرتفعات الجبلية. لقد دوّن هذا الصحفي في تقريره: «لأجلّي فقط كان يعمل استراحة بين الفينة والأخرى، حيث أنني لم أكن قادراً على مجاراته في سرعته». وبنحو مشابه عبّر معظم الأصدقاء الذين تسلقوا معه مرتفعات الأربعة آلاف قدم، حيث قالوا: «لقد كان ستلّق الجبال مع السيد إينربينن جميلاً جداً، وكنا نرغب لو أنه كان أقل سرعةً في تسلّقه».

مثال

ليس ما كان يتمتع به السيد إينربينن هو فقط اللياقة

الجسدية وإنما أيضاً القوى الروحية المميّزة، فضلاً عن أنه كان يتمتع بروح النكته. سافر ذات مرة بالقطار من تسمرات إلى زوريخ لأجل لقاء صحفي تلفزيوني. سأله الصحفي خلال اللقاء، بشيء من التنويه إلى كبر سنه: «سيد إنبرين، هل حضرت إلى هنا بالقطار لوحده؟» أجاب السيد إنبرين على الفور: «كلا، لقد كان هناك أناس آخرون أيضاً في القطار».

ملاحظة: لا تقع ضحية التفكير أنك في سن الخمسين نصف عجوز، وفي سن الستين عجوز بكل معنى الكلمة. تذكر أن هنالك أشخاصاً في الثمانين يشاركون في سباقات الجري الماراتونية. ونورد هنا السيد «بلومشن» على سبيل المثال، والذي بدأ ممارسته لرياضة الجري في سن التاسعة والخمسين، ثم شارك في سن الثمانين في سباقات الجري الماراتونية، وخصوصاً سباقات المئة كيلومتر. حتى أنت أيضاً تمتلك الشروط التي تؤهلك لذلك. لقد أثبتت الأبحاث أنه بإمكان الأشخاص الذين تجاوزوا الستين، ولم يكونوا قبلها قد مارسوا أية رياضة بدنية لخمس عشرة سنة أو يزيد، أن تصبح لديهم عضلات في أجسامهم من خلال الرياضة كعضلات أبناء العشرين. تستطيع إذن في سني العمر المتقدمة أن تزيد، ليس فقط من قوة جلدك

ارم
التصورات
والأفكار
والأوهام
الخاطئة
حول السن
المتقدم في
سلة
المهمات

وتحمُّلك، وإنما أيضاً من قدرتك على الإنجاز.

ملاحظة هامة: ليس سئك هو الذي يحدّد مدى قوة تحمُّلك وقدرتك على الإنجاز، وإنما الذي يحدّد ذلك هو كيفة وطريقة حياتك.

أيضاً تنظيم الذات يلعب دوراً

أنت أيضاً سوف تستطيع أن ترتقي بمدى صحة جسمك وبمدى قوة تحمُّلك وقدرتك على الإنجاز، وذلك حينما تبدأ بالتدريبات المنتظمة، وبممارسة التأثيرات الإيجابية على جسدك.

طريقتك في
الحياة هي
الشيء
الأهم

صحيح أنه عليك أن تنظّم نفسك أولاً. بعد أشهر من بدء ممارستك للتدريبات، سوف تصبح تلك التدريبات بالنسبة لك، ليس فقط أمراً اعتيادياً، وإنما شيئاً يجلب لك مزيداً من المتعة والفرح، لدرجة سيكون معها في داخلك حينها، المزيد والمزيد من الشوق لممارسة تلك التدريبات.

لقد أثبتت التجارب أن ممارسة التدريبات لفترة عشرة أشهر تقريباً سوف تكوّن لديك دافعاً قوياً كل مرة لاختبار ذلك الشعور الجميل بالصحة، الذي تولّده تلك التدريبات

في داخلك. وسوف يعمل هذا الدافع القوي - بعد العديد من الانقطاعات عن التدريب - أن يعيدك لممارسة تلك التدريبات من جديد.

استفد إذن من الإمكانيات والفرص المعروضة أمامك. استنفذ ينبوع الطاقة لديك. سوف تطوّر بذلك حيويتك الذاتية التي من شأنها أن تحدّد جودة حياتك ومشاعرك الذاتية.

نصيحة للنجاح

- لحيويتك الذاتية تأثير كبير على مدى تحقيقك لأهدافك، وبالتالي على مدى تطورك وارتقائك.
- استنفذ سائر الفرص والإمكانيات في حياتك. سوف ترى وتعي بنفسك تلك الفرص والإمكانيات فقط و فقط حينما تقرّر أن تواصل، على مدى حياتك، تدريبك المستمر لذاتك، بهدف سوقها نحو الأفضل دوماً.

اهتم بنمط الغذاء المناسب

للاستفادة من سائر الفرص والإمكانيات المتعلقة بجسدك، فإنه من الضروري تغذية جسمك بتلك المواد الغذائية التي تضمن له الأداء الوظيفي الأفضل. تناول السليم للطعام يبدأ بمضغ هذا الطعام في الفم جيداً. ليسوا

قلائل من يرون أنه ليس لديهم الوقت لذلك، وفي الحقيقة هذه حجة واهية لا أكثر.

قائمة الفحص: الغذاء السليم

- تناول، قدر الإمكان، الكثير من الطعام النقي، وخصوصاً الفواكه والخضار منه، لأن تناولها مهم جداً نظراً لما تحتويه من مواد نافعة تبطل عمل المركبات الضارة القاتلة للخلايا.
- تخلّ إلى أبعد الحدود عن استهلاك واستخدام السكر المكرّر وأصناف المواد الغذائية الحاوية على المواد الحافظة.
- غذاؤك ينبغي أن يكون طبيعياً في مكوّناته إلى أبعد الحدود. إن المواد الحيوية التي يحويها غذاؤك، والتي بداخلها تكمن فائدتك التي تجنيها من غذائك، سوف تزول من خلال عمليات المعالجة والتحويل التي تخضع لها مكوّنات غذائك.
- لا تتناول كميات كثيرة وزائدة من السكر والدهون واللحوم والأملاح.

افعل شيئاً
تجاه جسدك

هذه كانت فقط تعليمات أساسية للتغذية السليمة. أيضاً هنا عليك الاحتراز من المبالغات. إنك تكسب الكثير حين تناولك لوجبة غذائية متوازنة وغنية بالمواد المغذية.

ملاحظة: لا تجعل من نفسك ولا من محيطك عبداً

لفلسفة معينة في التغذية. صحيح أن التغذية السليمة مهمة في حياتك، غير أن مراعاة الأوامر والنواهي بدقة وباستمرار لن تجعلك أكثر صحةً.

5 - 6 - كيف تؤثر الأمنيات الشخصية

على الوعي بشكل عام؟

إن السعي للأهداف بحد ذاتها، ولذاتها لن يقود بالضرورة مع الوقت إلى السعادة المرجوة. إن الذي يؤدي فعلاً إلى تحقيق ما نصبو إليه إنما هو التغييرات الداخلية التي نخبرها في طريقنا نحو الهدف. فمجرد السعي نحو الهدف يوسع آفاق الرؤية لدى المرء ويسهم في ارتقائه الشخصي.

الأمر الأهم
هو جودة
حياتك

ويرى البعض أن الفرح والسعادة لا يتحققان أساساً إلا ببلوغ الهدف بشكل فعلي. غير أن هذه الرؤية خاطئة. إنك تحقق النجاح فقط فقط حينما تعقد العزم أن تكون سعيداً كل يوم، وأن تفرح بما تحقّقه من إنجاز في اليوم الواحد.

المهم بالنسبة لك هو ما تختبره من تجارب كل يوم، وما تكتشفه من جديد كل يوم حول نوعية حياتك وجودتها. هناك لحظات في الحياة تخف فيها حدة بعض الحواجز الداخلية حول الأنا الشخصية ويبدأ فيها الاحتكاك بالمستويات العليا من الوعي العقلي.

سوف تصل لتوسيع دائرة اختباراتك الذاتية لوعيك العقلي إلى ما بعد حدود الأنا الشخصية وحدود الزمان والمكان إلى أن تصل لمعينة بعض التجارب والاختبارات الذاتية في مجال «العالمية المجردة». غير أن ذلك لا يعني بالضرورة أنك سوف تعي وسوف تدرك عجائب وأسرار الكون من خلال قوة تفكيرك. فقط من خلال التغيرات على مستوى الوعي، والتي يمكن الوصول إليها مثلاً عبر التأمل، يمكن لك معرفة بعض جوانب الأشياء الغامضة حدسياً.

إنك تذكر بالتأكيد الشكل (7) في هذا الفصل. تجد في هذا الشكل أحد الأمثلة عن التناقضات القائمة والتي سبق الحديث عنها ألا وهو التناقض: [الفردية - العالمية].

إنك ستعاين بنفسك اختباراً جزئياً بصدد «العالمية» وذلك حينما:

- تعرف معنى حياتك الشخصية جيداً.
- تختبر بنفسك الشعور بالاتحاد مع سائر الكائنات الحية.
- تختبر بنفسك الشعور بالشكر العميق.
- تختبر وتعاين بنفسك الجمال الكائن في الطبيعة وفي الفن.

افتح
ذراعيك
لمعينة
اختبارات
«العالمية»

- تتخيل نفسك كقناة يجري في داخلها تيار قوي جداً من الطاقة.
 - تختبر بنفسك معنى الفرح الشديد.
 - تختبر شعور التحرر الداخلي الكبير.
 - تعي بشدة ولو جزءاً من الحكمة الكائنة في هذا الكون.
 - يكون لديك عقلية إبداعية.
 - تختبر بنفسك الهدوء غير الطبيعي والخارق للعادة.
 - اختبارات كهذه يمكن أن تظهر لديك فجأة، وفي بعض الأحيان فإنها تنمو وتتطور لدى المرء تدريجياً وببطء.
- ملاحظة هامة:** إن اختبارات الوعي الكوني ليست إichات، وهي ليست كذلك ظواهر خاصة بما وراء الطبيعة. إن اختبارات الوعي الكوني هذه ليست سوى اختبارات الحب والفرح والهدوء والسلام الداخلي.... إلخ.
- والوعي الأعلى ينبغي في نهاية المطاف أن يتفق والواقع. لا يتعلّق الأمر بخوض الاختبارات ومعاينة حالات الوعي المتنوعة فحسب، وإنما أيضاً في تحويل هذه جميعها إلى واقع حسي ملموس من

خلال العمل الخلاق. ينبغي إذن أن تكون حياتنا مطابقة لاختباراتها ومشاهداتها اليومية.

5 - 7 - طور ملكة الهدوء في داخلك

إنه لخطأ شائع الاعتقاد بأن ترك العمل عموماً له علاقة بشكل أو بآخر بالعمل غير الهادف أو بثمة أهداف سبق أن تمت صياغتها بشكل خاطئ. أولئك الذين يعيشون في حالات دائمة من التوتر والاحتقان الداخليين ليسوا بناجحين. إنهم ضحايا السير الأعمى وراء العمل. ويتأتى النجاح فقط من تفاعل العمل تارة وتركه تارة أخرى.

يسهم
الهدوء
الداخلي في
اجتياز
عوائق
الحياة

- من الضروري بالطبع توجيه الطاقات الداخلية نحو الهدف. ويخرج من حالة التوازن في عمله من لا يستطيع ترك هدفه وعدم التفكير به ولو لساعات قليلة. فترك الهدف لوقت قصير بين الحين والآخر أمر هام جداً، وإلا فسيمسي المرء في نهاية المطاف ضحية تركيزه المستمر على الهدف.

ملاحظة هامة: كما أن متابعة الهدف أمر هام، كذلك فتركه وعدم التفكير به لبعض الوقت أمر هام أيضاً.

- من يستطيع أن يحافظ على هدوئه الداخلي، فقد بلغ بلا شك حالة عليا من الإنسانية والنضوج.

ويسهم هذا الهدوء في التفاعل الناجح مع سائر عوائق وصعوبات الحياة.

- معظم الناس لا ينجحون في ترك التفكير ولو لبعض الوقت بما ينوون فعله ويسعون لتحقيقه. على العكس، فالتشبث بفكرة الهدف أسهل لديهم من ترك التفكير بذلك. غير أن ما ينبغي تركه هنا ولو لبعض الوقت هو نمط السلوك الروحي المتميز للفرد، والذي يقتضيه هذا التشبث. فقط من خلال ذلك يصبح باستطاعة هؤلاء التفاعل الناجح من جديد مع طاقاتهم الكامنة الأساسية أو مع مجال الوعي العقلي الأعلى.

إن ترك التفكير بالهدف مؤقتاً يقتضي التحرر من الارتباطات المتعلقة بذلك ولو لبعض الوقت. ومما يقتضيه التشبث بفكرة الهدف على سبيل المثال ما يلي:

■ التفكير المستمر بالنجاح وبالفشل وبسائر ما يمتلكه المرء.

■ الضغط على قيم وأحكام الأشخاص الآخرين وانتقادها.

■ عدم المقدرة على نسيان أحداث الماضي.

■ التعلق الشديد بالجسد لدرجة تخشى معها بشدة أن

- تلحظ في جسدك ذات مرة بعض الثنايا والتجاعيد.
- الارتباط الشديد بما يراه ويعتقده الآخرون، أو وجوب أن يكون المرء محققاً على الدوام.
- تثبيت الذات على فكرة الفوز فقط، وعدم اعتبار كل ذلك مجرد لعبة على الإطلاق.

حينما تكون هادئاً، لن تكون أبداً متوتراً ومنقبضاً

إن حالة الهدوء الداخلي هي حالة غنية بالطاقة وبالصحة معاً. ويستطيع المرء بلوغ أهدافه بطاقات جديدة وبنجاح فقط حينما يقدر على التخلي عن التفكير الدؤوب بهدفه لبعض الوقت.

ويكتسب المرء طاقة كونية حينما ينسى لبعض الوقت - وبارتخاء وهدوء داخليين - ما يسعى من أجله، بحيث أنه يقدر فيما بعد من خلال هذه الطاقة تحقيق ما يسعى إليه فعلاً وبنجاح أكبر.

ملاحظة هامة: إن تفاعل السعي وعدم السعي هو سر النجاح في تحقيق ذاتك وبلوغك الهدف المنشود.

سر النجاح
لتحقيق
الذات
وبلوغ
الهدف

قائمة الفحص: تطوير الهدوء الداخلي

- ضع نفسك في حالة من الاسترخاء الجسدي، والذي يمثل الخطوة الأولى على طريق الهدوء النفسي الداخلي.
- مارس عمليات التأمل المختلفة.
- حاول أن تتحرّر وتعتق من قبضة «الأنا الشخصية».
- صحيح أن «الأنا» موجودة في داخل الجسم، غير أن الأنا الحقيقية ليست هي الجسم، طالما أن الجسم زائل وفاني.
- أيضاً لا تكمن الأنا الحقيقية في المشاعر، فالمشاعر تتبدل باستمرار. كذلك لا تكمن الأنا الحقيقية في العقل، فالأفكار أيضاً تتبدل.
- اعلم تماماً، لديك جسد، والأنا الحقيقية ليست جسداً.
- ولديك مشاعر والأنا الحقيقية ليست مشاعرك، ولديك عقل والأنا الحقيقية ليست عقلك.
- تخيل في نفسك أنك لم تعد تعي وجود جسداً مطلقاً.
- تخيل كذلك أن مشاعرك اختفت، وأن أفكارك طارت وحلّت وقد تحرّرت منها أيضاً.
- تخيل الآن أن ما تبقى هو الأنا الحقيقية، أو الذات الأعلى. هذه الأنا العليا هي القطب الهادي والسكن في سائر تقلبات الحياة. هناك يكمن مركز الطاقة. هناك تكمن معانيتك لسائر حالات التوازن الداخلي واكتساب الطاقات.
- إنك تتحرّر من الأنا الشخصية الدنيا حينما يخترق الوعي الأعلى للكلّ سائر لامحدودياته. حين ذلك سيملاً وعيك الأرجاء بأسرها وستتحرّر من قبضة الأنا الدنيا.

تمرين ترك السعي إلى الهدف مؤقتاً

- تخيل نفسك مستلقياً على العشب الأخضر في يوم صيف جميل. إنك تنظر إلى السماء. إنها صافية وزرقاء. تلمح فراشة تطير بجانبك. يسحرك طيرانها الخفيف. تتابع طيرانها.
- ترى الآن طيراً كبيراً يطير بشكل دائري على علو منخفض نسبياً. تتابع هذا الطير بنظراتك، وتدخل بنظرك أكثر وأكثر في عمق زرقة السماء.
- ترى الآن من بعد غيمة تمرّ بهدوء. بعد لحظات تختفي من مجال نظرك.
- الآن ترى السماء الزرقاء اللامتناهية. تتصور نفسك لبرهة وكأنك السماء بذاتها. كما السماء ليس لها حدود كذلك أنت. تحرّر نفسك الآن من هذا التصور وتعود إلى وضعك الطبيعي.
- تستطيع، حينما تمارس هذا التمرين، توسيع آفاق وعيك الشخصي من خلال اختبارات تحليل خيالك في فضاء الكون الخارجي. ولاختبار آفاق الفضاء الكوني بسائر لامحدودياتها يصلح أيضاً التمرين التالي:

تمرين توسيع آفاق الوعي

- تخيل نفسك واقفاً أمام نافذة مفتوحة. حدّق الآن في السماء الزرقاء. عينك مفتوحتان، وفمك أيضاً مفتوح قليلاً.
- تنفس من خلال نفسك وفمك معاً. حينما تأخذ شهيقاً تخيّل وكأن السماء الزرقاء تلج في داخلك. وحينما تخرج زفيراً تخيّل وكأن زفيرك والسماء يتحدان ويدوبان معاً.
- دع الآن سائر ما يلج في داخلك خلال تنفسك يخترق أفكارك ومشاعرك وكل وعيك.
- تخيّل الآن السماء الزرقاء أمامك، ومن فوقك، ومن خلفك (إنك لا تراها، بل تتخيلها فقط) تلج إلى داخل جسدك بأكمله.
- دع الآن السماء الزرقاء في خيالك تخرج مع زفيرك عبر كل نقطة في جسدك، وتعود إلى الفضاء الخارجي. دع عملية الدخول إلى جسدك والخروج منه تمر بعفوية تامة ودون أي عائق. لا تعترض مطلقاً التغيير الذي يحدثه اختبار فضاء الكون الخارجي في داخلك.
- إن هذا التمرين السابق يجعلك تمر بتجربة أن اختبار

فضاء الكون الخارجي غير محدود أصلاً، تماماً كالسباحة في البحر. إنه اختبار شمولي. يخترقك في هذا التمرين تيار اختباري واسع جداً. سوف تكون في حالة ممتازة من الإنعتاق اللامحدود حينما تترك، لبعض الوقت، السعي ولا تتشبّث به. إن وعي تلك الاختبارات يخترقك ويملاً داخلك تماماً.

- الوضع يشبه تماماً الاستماع إلى سمفونية. ربما لا تستحسن جميع النوتات الموسيقية معاً وفي وقت واحد. بإمكانك أن تدع نوتة معينة تخترق أعماقك وتستمتع بسماعها في اللحظة ذاتها، وفي اللحظة الأخرى تستمتع بسماع النوتة الأخرى... وهكذا. الموسيقى طاقة تخترق أعماقك نوتة بعد أخرى. بالنسبة لك لا يوجد أي حق بحيازة أو تملك ما تستقبله من نوتات أو حتى تغيير طبيعتها، فقط عليك أن تستسلم لوعي واستقبال ما يلج إلى أعماقك عفويًا.

نصيحة للنجاح

أي نوع من التشبّث سوف لن يدعك تستمتع بسيل الحياة وتدفقها. ترك السعي لبعض الوقت يفتح أمامك السيل الحيوي الجارف للحياة وسيساعدك في أن تؤقلم ذلك وفقاً لأولويات حياتك.

ترك السعي
لبعض
الوقت يفتح
أمامك سيل
الحياة
الحيوي
والجارف