

## مقدمة

اقترح كارل يونغ Carl Jung مرة أن رأس الأفضلية بالنسبة إلينا ينبغي أن يكون تحري زوايانا الداخلية بدلاً من أمكنتنا الخارجية.

وبرنامج جوي ل. واطسون المسمى «لياقة العقل» يفتح الباب نحو مساحات لا حدود لها ويعيد ترتيب عقولنا. إنه يتيح لنا بسهولة ولطف أن نتحرى زوايانا الداخلية ونفوسنا وأن نوسع حينا وإبداعنا.

لياقة العقل هي الحد الفاصل لاكتشاف أنفسنا والتوسع في طاقة الحب المبدع الموجودة في مركز كل قلب من قلوبنا. إنها تجمع كثيراً من المعلومات وتزود بها القارئ بطريقة مبسطة وبشكل يجعل المفاهيم سهلة الإدراك. يتناول هذا الكتاب إعادة تدريب العقل ويشرح بوضوح وعلى نحو محكم بليغ كيف نستطيع أن نغيّر مواقفنا بتغيير عقولنا.

يقوم هذا البرنامج على مبادئ مداواة المواقف وشفائها. فالحالة الحقيقية لعقولنا ذات طاقة لا حدود لها ولا تعترف بكلمات مثل «لا يمكن» و «مستحيل». يلح هذا البرنامج على الحب جوهرًا لوجودنا ويبرهن على أننا حين نتعلم أن نصبح منضبطين في إعادة تدريب عقولنا سنكتشف ثانية غزارة الحب الذي كان دائماً صانعاً لهويتنا الحقيقية. برنامج لياقة العقل يساعد على إيضاح أن هدفنا الحقيقي هنا هو أن نحب ونسامح وأن هويتنا الحقيقية هي هوية روحية.

وأهم ما في الأمر أن برنامج لياقة العقل يفيد من فهمنا الحديث للعقل ويبرز كيف أن خيالنا الإيجابي الفعّال يستطيع أن يفتح الأبواب

الموصدة التي كانت تحبس طاقاتنا الخلاقة. وثمة عديد من عمليات التخيل الموضحة تماماً والتي يسعها بالفعل أن تغير كيفية إدراكنا للآخرين وللعالم ولأنفسنا محدثة تحولاً شخصياً فينا .

❖ (من الكرب إلى سلامة العقل) هو من أجل جميع أولئك الذين يريدون أن يتحملوا مسؤولية حياتهم، الذين يريدون أن يصرفوا عن أذهانهم الخوف والشعور بالذنب والأفكار السلبية، إنه كتاب من أجل أولئك الذين يريدون تذوق نكهة الحياة السائغة وما فيها من ولوع وحنان. إنه من أجل أولئك الذين يتمنون أن ينظموا حياتهم ويرغبون أن يعيشوا بانسجام مع قوة الحب التي خلقتنا .

جيرالد جامبولسكي

مركز شفاء المواقف

سوساليتو - كاليفورنيا

## مدخل

في عالمنا هذا الذي لا يتصف بتمام السلامة، يعاني الناس من تحديات منهكة للحفاظ على التوازن في أعمالهم وأسرههم وعلاقاتهم الاجتماعية. الضغوط حادة. وكل امرئ يتكلم على الكرب بل أكثر من ذلك كل امرئ يشعر بالكرب. وجميعنا قلنا عبارات مثل: «لا بد أني سأفقد عقلي» «أصبحت حياتي مجنونة» «هذا جنون!».

كثيرون منا أسوياء نسبياً. ومنتجون ومتلائمون بشكل طيب ومع ذلك يجدون صعوبة في الاستجابة بنشاط لمطالب الحياة اليومية المتعددة. نحن نشعر كأننا نركض ركضاً حثيثاً دون أن نصل إلى مكان. أفتحن جميعاً في طريقنا إلى الجنون أم نحن مخبولون أصابنا مسّ أم حلّت بعقولنا لوثة. أم أن الصعوبة تتفاقم من أجل الوصول إلى الشعور بالتوازن النفسي في عالمنا المعاصر؟

أهلاً بكم في برنامج لياقة العقل! هذا الكتاب الصغير يعلمك كيف تجعل نفسك متفائلاً، وذلك بتعليم نفسك طريقتك المثلى في التفكير. إنه يقدم مهارات تعليمية بسيطة تساعدك على تنمية حس من أجل تجديد ضبط الذات والصحة، الصحة العقلية والصحة الجسمية كليهما، أنت تتحرك من «مجرد معاناة الحياة» إلى «إبداع حياتك». لقد سمعت عن اللياقة البدنية، هذه هنا لياقة العقل!

يزداد الاهتمام عندنا جميعاً بموضوع الصحة العقلية. عندما تفقد الصحة العقلية لدينا اتزانها تسلبنا. أفراداً ومجتمعات من الحياة ومن

مواصلة السعادة. في عالمنا المنفتح أبداً أمام التكنولوجيا والاتصالات الحاضرة دائماً والمتطلبة، نجد أنفسنا أفراداً وجماعات مصابين بالكرب وجميعنا على الأغلب واصلون إلى نقطة الانهيار. لقد صار ينظر إلى الكرب بنحو متزايد على أنه أمر واقع حقاً وجوهر سام يشارك إلى حد بعيد في الأمراض بشتى أنواعها مقلّصاً من تمتعنا بالصحة ومن إنجاز إمكانات حياتنا.

لقد أخذنا عقد الوصول إلى القمر في الستينيات خارجياً لسبر عالم الفضاء نحن الآن نساfer داخلياً لسبر عوالم العقل والفكر. وعلى حين تسمى لياقة البدن التريية الذاتية لعضلات الجسم فإن هذه المعرفة لأعمق باطننا هي اكتشاف لأكثر الأجزاء حميمية فينا: ألا وهي عقولنا الفريدة وأرواحنا. وحين نصل إلى التسليم بأن الصحة الجسمية والصحة العقلية صنوان لا ينفصلان يبدأ تفكيرنا بالتغير. كيف لهذا الأمر أن يؤثر فينا عملياً بوصفنا أفراداً؟ يتساءل كثير من الناس بطرق متنوعة، «كيف نستطيع أن نحسنّ صحتنا الجسمية والعقلية؟» اعتقد أنك ستجد الأجوبة العملية متضمنة في هذا الدليل الصغير.

إن اصطلاح «لياقة» يتجاوز انقسامات الدين والثقافة والسن والجنس. فجميعنا نقرّ أنه لا يوجد طريقة واحدة صحيحة للحفاظ على اللياقة. نحن نحترم ممارسي الهرولة الرياضية وراقصي الجاز وراكبي الدراجات احتراماً متساوياً لأنهم جميعهم يحافظون على لياقتهم البدنية. ومثل لياقة الجسم تأخذ لياقة العقل عدة أشكال وفقاً لتفضيلاتنا أو خياراتنا الفردية. ليس ثمة طريقة خاطئة لكي يبقى المرء

جسماً - أو عقلياً - قوياً رشيقياً مسالماً ومرناً. وهكذا بوسعك أن تسترخي إذ لا يوجد طريقة خاطئة لصنع لياقتك العقلية.

إنني أدعوك أن تكون حراً في تجربة وسائل التعليم المعروضة في الصفحات التالية. وتميكت لصحتك ولإمكاناتك تسير يبدأ بيد مع توسيع وإيضاح قيم حياتك وأهدافها. وبوسعك أن تستمتع بقدر ما تشاء من هذه الأفكار.

إنه خيالك أنت وعقلك أنت. لقد عملت أنا مدى الخمس عشرة سنة الأخيرة مع هذه المادة بأشكال متنوعة مراوحةً من حميمية جلسات الاستشارة الشخصية إلى الشكليات المصطنعة في المجالس المشتركة. والرأي السائد كان أن لياقة العقل تعمل من أجل إحداث تغيير شخصي محقق.

من المؤكد أن إيجاد وقت يومي للتفكير الداخلي يكمن في لب إنقاص الكرب ولب الصحة العقلية المثلى. فما أن يهدئ الإنسان نفسه حتى يفتح باب التفكير والحدس والتأمل على مصراعيه. وتحت أي اسم كان فإن الحكمة العميقة والصفاء والهدوء وشيكة آتية. وصف بعض الناس هذا التغيير كما يلي:

❖ «الآن وقد صرت آخذ بعض الوقت كل يوم لأجلس هادئاً أصبحت أكثر معافاة وأكثر استرخاء في العديد من مظاهر حياتي التي تتحرك بسلاسة ورفق ..».

❖ «أنا أكتشف عمقاً كاملاً جديداً في نفسي إذ كنت أهدئ نفسي كل يوم وأطبق التأمل في حياتي تطبيقاً عملياً».

❖ «أنا ببساطة في سلام أكثر من السابق وأكثر استعداداً للاستجابة للأمر المهمة في حياتي. أشعر أنني أفضل حالياً، أشعر كما لو أن عندي سيطرة على أفكاري وردود فعلي الآن».

ربما تجد أن الحساسيات التي اكتشفتها في حياتك الداخلية سوف تقود إلى صحة متحسنة وإلى مواقف موسمية متزايدة وإلى أهداف متجددة في الأعمال. إنك تجعل فكرك متفائلاً ومن المحتمل جداً أن تجد مواهب جديدة مفاجئة واتجاهات تأخذ شكلاً معيناً حين تركز انتباهك على معافاتك العقلية والعاطفية والروحية. لقد ضمنت في كتابي بعد كل فصل صوراً فوتوغرافية لمنحوتات هي نتاج لاتجاه حياتي الجديد المفاجئ. إنها الثمرات الظاهرة لمستويات تطوري في «سلامتي العقلية الشخصية المتمكنة».

أريد أن أقدم شكري إلى العديد من الناس الذين أتاحوا لي النفاذ إلى حياتهم. إن عطايهم من البصيرة النافذة والحب فتحت لي آفاقاً جديدة. وأحب أن أشكر بشكل خاص جون ويدمر John Widmer على تصميمه غلاف الكتاب الذي يجلب الراحة كما أقدم شكري إلى أصحاب الأسماء الآتية لإيمانهم بهذا المؤلف ومراجعتهم مختلف مراحل:

Shirley Dochstader, Nancy Ringler, Hal Bannett, Jerry Jampolsky, Caron Goode, Del Shanti, Thea Maestre, Carol Myers, Sue Lawson, William Miller, Karen Huguley, Monique Hanson, Ilene Kratka, Claire Boers-Stoll, Kale Lani Okazaki, Candi Harper, Patricia Stephens, Laura Sobol, Claire Russell, William Prescott, Kristi Hein and Besty Hesser.

أنا عميقة الامتتان لزوجي شيت Chet الذي كان جسوراً في دعمه ودعابته كما هي طبيعته دائماً .

وأنت حين تتطلق في «لياقتك العقلية» أتمنى لك سفراً سعيداً في رحلتك الشخصية لتهدئة فكري وتمكينه .

وأرجو أن تُعلمني كيف تتقدم في رحلتك . سوف ترى في الصور بين الفصول أن رحلتي الشخصية سارت بسعادة فائقة حقاً . وفن النحت كان واحداً من التغيرات غير المتوقعة التي طرأت في حياتي عندما بدأت أمارس لياقتي العقلية الخاصة . بدأت أنحت ببطء خلال أيامي إلى أن أصبح النحت الآن الشكل الرئيسي لعملتي وتعبيري .

لقد نحتُ الرخام والمرمر ثم مجموعة محدودة من مصبوبات البرونز المصنوعة من الحجر مما أتاح لي أن أشرك الآخرين في عملي جلّ المشاركة . كل نحت يعبر عن طاقة أو شعور اكتشفته في نفسي في السنين الأخيرة الماضية .

يمكنك الاتصال بي في [www.Joywatson.com](http://www.Joywatson.com) للمشاركة في تجارب لياقة العقل . يحوي هذا الموقع أعمالاً فنية تشف عن الهدوء والتمكن ويوفر أيضاً كتب عن لياقة العقل ومواد أخرى كما يوجد حلقات وصل لمواقع لها نفس الاهتمام . أتطلع بشوق لسماع أخباركم .