

## الفصل ١٠

### كن ما تخيلت

العقل آلة غريبة تركب ما يقدم إليها من مواد

بأكثر الطرق إدهاشاً

برتراند رسل

Russell Bertrand

#### نبوءة تحقيق الذات

يبدأ الرياضيون تمرينهم على قدرة العقل باكراً. تدربت في صباي  
كي أكون متسابقة في رياضة السباحة. وأذكر أنني كنت أستعمل  
استعمالاً طبيعياً تقنيات التدريب العقلي دون أن أكون واعية حقاً ماذا  
كنت أفعل. وحين كنت أسبح وأحرك ساعدي وقدمي بإيقاع كنت في  
عقلي أرى وأشعر وأسمع كل ضربة من ضربات السباحة. وأغدو أنا بعد  
قليل في الواقع الحركة التي رأيتها بعيني عقلي. وأشعر بجميع حواسي  
تأتي متوازنة وأنا أسابق في الماء.

وبعد التمرين، وأنا مستلقية في الشمس كنت أحيأ ثانية في عقلي  
تجربة السباحة بسهولة ومقدرة ورشاقة.

كانت أفكارني في خيالي طليقة غير مقيدة، كنت أسبح بكل طاقتي  
وفي رؤيائي تلك أكون مؤمنة كل الإيمان بقدراتي. في البداية كانت  
السباحات «الكاملة» التي جربتها في عقلي أحلاماً نهائية وحسب

ابتكرها عقلي بشكل طبيعي. ولكن مع الزمن أصبحت تلك الأحلام تظهر في الواقع الطبيعي على أنها سباحة حقيقية قريبة من الكمال مثلما كنت قادرة عليها في الحلم. بدوت كأني أعرف غريزياً أن هناك رابطة بين أفكارى ومشاعري وأدائي الجسمي. وبعد مضي سنين فقط أمكنني أن أفهم تلك الرابطة.

تبين الأبحاث الحديثة أن الأفكار مزدحمة بالمعلومات التي تؤثر في صحتنا الجسمية وقدرتنا على مواجهة التحديات. إذا أردنا أن نعرب عن ذلك بتعبير عملي واقعي نقول: إذا فكرت أنك ستخفق فإنك تخفق حقاً. التفكير اليأس السلبي يؤدي إلى العمل اليأس السلبي. يقول الدكتور ويليس هارمن Willis Harman الرئيس السابق لمعهد العلوم العقلية: «إحدى النتائج البعيدة المدى التي توصلنا إليها والمتعلقة بالشعور جلت لنا «نبوءة التحقيق الذاتي». إن إيماننا وشعورنا ولا شعورنا تخلق المستقبل على نحو أكثر حذقاً ومهارة وأكثر قدرة مما نحسب حسابه عادة».

### جسر العقل

من خلال تدريب عقلي منتظم تركز على تعلمك كيف تستعمل عقلك جسراً بين معرفتك الداخلية - أي حدسك وذاتك الروحية - وبين قدرتك على العمل في العالم. إنك تجسد اللباب أي مهارات التفكير في العقل بأكمله والتي بوسعك أن تطبقها في أي مسعى.

إن تمرين التفكير التأمل اليومي هو تعهد شخصي للالتزام بتربية ذاتية في أكثر المستويات حميمة ضمن عقلك الذاتي.

## كم من الوقت؟

السؤال الأول الذي يُطرح غالباً: «كم من الوقت ينبغي لي لكي أهدئ نفسي؟». إنه لكسب أن تتفق وقتاً مهما قصر وأنت تمهل نفسك لتتفقّد مواقفك وأفكارك وإيمانك وتحدد في أثناء ذلك اتجاهك تحديداً شعورياً ومع ذلك فإن معظم الناس المشاركين في العمل يكتفون بعشرين دقيقة من الوقت يجدونها ناجعة لابتغاء اللياقة المثلى، يغوصون إبان ذلك في عالمهم الداخلي دون أن يفقدوا تركيزهم السابق.

ابق عالماً بإيقاعك الشخصي، أنت حاكم نفسك. الهدف أن تخلق وقتاً كل يوم تلتزم فيه بتمرين على الهدوء الداخلي.

يجب بعض الناس أن يمضوا عشر دقائق صباحاً وعشر دقائق ليلاً وآخرون غيرهم يأخذون دقيقتين بين حين وآخر طوال اليوم ويسعون إلى تمديدها حين يستطيعون. انصح من أجل الحفاظ على نجاح لياقة عقلية بالتمرين مدة عشرين دقيقة على الأقل ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع. اشرع في التمدد والتمطي من أجل حفز متقد وانته بالاعتراف والتسليم بصحة ما فعلت. بهذه الطريقة يصبح التمرين جزءاً من نمط حياتك لا أمراً خاصاً تضيفه عرضاً. إن العناية العقلية والانفعالية والروحية هي ابتكارات جديدة في تفكيرك تريد أن تجعلها جزءاً من حياتك، كأنها مندمجة في حياتك شأنها شأن عنايتك بجسمك وبيتك وحيواناتك الأليفة.

لا بد من موقف فيه الشجاعة وفيه العناية بالنفس لتبدأ بحمل نفسك على محمل الجد.

تذكر أن:

- ❖ تخلق وقتاً لهدوئك الداخلي.
  - ❖ تسكّن نفسك دون مقاومة.
  - ❖ تستعمل تفكيرك التأملي الشخصي لكي تسترخي وتوسع تفكيرك.
- ليس هذا الموقف الجديد من العناية بالنفس أثرة، بل إنه تعهد لتعتني بنفسك بالطريقة ذاتها التي تعتني فيها بأحد أفراد أسرتك تريد أن تقوم بأفضل شيء من أجل ذلك الشخص. تريد جميع أفراد أسرتك بأحسن حال وتريد أن تراهم ينمون بأكمل طاقاتهم ليكونوا أصحاء وسعداء بأقصى ما يمكن. وحين تبدأ عملياً بتطبيق مشاعر النظرة الإيجابية تلك ذاتها على نفسك فإنك تبدأ بتوسيع إمكانك الذاتي من أجل تلك التجارب.

إن المعتقدات والمواقف هي عادات تستمر مدى العمر. ولديك أكثر من عشرين عاماً من العادات العقلية عليك أن توسعها. قد تكون أمضيت سنين وأنت تظن أنك لا تستطيع إلا أن تكون على منحى واحد محدد.

استعمل قدرات التركيز العقلية عندك لكي توسع عادات التفكير المحدودة.

إنك تبطئ نمو الموقف المعتاد للتفكير القديم بأن توجه نفسك

شعورياً نحو فكر منتج. ولكن مهما فعلت فإن النماذج القديمة المألوفة للتفكير لا تتوارى بين يوم وليلة. إن تغيير عادات العقل القديمة يتطلب «تمزيقها إرباً إرباً» بانتظام.

إن تدريب العقل الداخلي لا يعني فقط قلب معتقدات طال تمسك بها بل إنشاء أشكال جديدة إنشاءً فعالاً مؤثراً. يستغرق ذلك وقتاً وانتباهاً لتوليد وتثبيت نماذج تفكير جديدة وخاصة في البداية. ويستلزم ذلك تركيزاً وإرادة منتظمة لتهدئة نفسك يوماً. تتطلب لياقة العقل تركيزاً ولكني أظن أنك ستكون مبتهجاً ودهشاً من مبلغ الفائدة والمتعة الذي تجنيه من ذلك.

إن البدء بتمرينك الذاتي هو اقتراع لتجديد الثقة بنفسك وبمستقبلك. إنه يمثل تعهدك بأن تحترم القدرة الكامنة الخلاقة داخل نفسك كما تحترم الحياة من حولك. إنه تحول في التفكير يؤثر في جميع مظاهر حياتك.

### اقتطاع وقت

إن جزءاً جوهرياً من لياقة العقل يكون في اقتطاع وقت منتظم من أجل العناية بوضعك العقلي، بنفس الطريقة التي قد تأخذ فيها وقتاً للعناية بجسمك. من دون تمرين منتظم يميل بعض الأجزاء في عقلك وفي روحك إلى الضمور في حالة سلبية، تماماً كما تضمر العضلات عندما لا تستعمل. ولكي تمد موقفك بالعضلات عليك أن «تضخ صوراً» بنفس الطريقة التي «ترفع فيها الأثقال» إنك تبني عضلات عقلية متينة

تساعدك على التخلص من الضغوط وتبقى مركزاً على مواقفك وأعمالك المثالية.

التمزم بهدوء شعوري تتبعه مرونة نشيطة في نياتك الرفيعة وعضلات موقفك.

هذا يعدُّ عند بعضهم شعائر صلاة وعند بعضهم الآخر تفكيراً وتأملًا أو تخيلاً ناشطاً وتركيزاً. إنها هدايا تقدمها إلى نفسك. وأنت تقرر ما هو أفضل وجه لتصرف بضع لحظات من الوقت المركز.

تلك هي أوقات خاصة وهي ملكك وحدك تتيح لك أن تعمق علاقتك بنفسك. يزودك مثل هذا التأمل الذي يقطع جزءاً من الوقت ببضع دقائق من توازن الجسم والعقل والروح.

يذكر روب Rob حاجته إلى الوقت المقتطع بهذه الطريقة فيقول: «عندما يصيبني كرب يبدو كل شيء في حياتي مخيفاً وأصبح مكتئباً ومشتت الفكر. ويغدو كل شيء في حياتي منهكاً وأسوأ ما في الأمر أنني أكون مفعماً بردود الفعل المفرطة بل حتى بالإشفاق على النفس». تُحدث الضغوط ولو كان ضئيلاً مواقف وردود فعل سلبية.

### قصتي: تغيير موقف

عندما بدأت أعمل في المدارس بصفتي متخصصة في أمراض الكلام وجدت نفسي مكلفة بصفوف طلاب معوقين على نحو خطير. كان مستوى عمل الأطفال منخفضاً جداً وبعضهم لا يستطيعون الكلام مطلقاً أو في أفضل الحالات كان قليل منهم يفهم بعض الكلمات. وكان

لديهم نشاط مفرد ومنهم من كان عنده أعراض مرض التوحّد. وكانوا جميعاً في موقع تحد في العمل معهم.

أمضيت الأسابيع القليلة الأولى في يأس وإحباط. وشعرت أنني فقدت السيطرة وهُزمت. وكنت أشعر بالكرب. كيف لي أن أعمل مع هؤلاء الأولاد؟ وما كان هذا ليثيني عن طريقة عزمت عليها في أفكاري: وكان حوار داخلي المتكرر: «لا أستطيع فعل هذا» «أنا لا أريد أن أكون قائمة بهذا الأمر». وقد انتصر خوفي عليّ وانزلت موقفي إلى أدنى درك. كنت أنمي تفكيراً ملهماً خلاقاً محدوداً. أظهره عملي أيضاً. كنت أحتاج إلى تغيير موقف. وبسرعة. أخذت إجازة يوماً واحداً لكي أستطيع أن أمسك بزمام الموقف.

إذا كنت سأعمل مع هؤلاء الأولاد فإني أحتاج إلى موقف أفضل ويتطلب هذا جهداً شعورياً عندي.

قررت أن أضع عقلي في تدريب جدي، ولكي أبدأ الانتقال من موقف إحباط إلى موقف استمتاع، دفعت نفسي كي أضخ صور النجاح مستعملة منشطات العقل عندي. بدأت العمل من المقدمة التالية: «أستطيع أن أكون ما تخيلت» وتخيلت شعورياً موقفاً جديداً تجاه عملي. بدأت أتباطأ طويلاً وبشكل كاف لأن أركز طاقاتي العقلية في الاتجاه المنشود.

دفعت نفسي إلى التدرّب على إدراك جديد لكي أرى الإيجابيات. لأن السلبيات كانت جميعها ظاهرة جداً. كنت محتاجة أن أعطي نفسي على الأقل فرصة النضال من أجل التوازن لأنه لا عمل في مهنة أحبها يمكن أن يكون كله سيئاً! وهكذا بدأت أنظر إلى لحظات تحقيق.

كان أحد أجزاء تدريبي العقلي كل يوم وقبل أن أترجّل من السيارة أن أتوقف وأخذ خمسة أنفاس عميقة ثم أنظر كأنني أتخيل أو أتصور نفسي وأنا أستمتع بهذا العمل. وأسمع وأتكلم وكأنني أقول لنفسني: «سأجد العديد من لحظات الرضى والفكاهة في أثناء النهار».

بدأت أعترف شعورياً بلحظات من الرضى وأسميها في أثناء أيامي في الصف. وطفقت أجد لحظات أكثر من قبل كانت في الواقع فكهة بل كانت هزلة. وفي كل مرة كان يحدث معي أخف إلماعة من الرضى أو مشاركة في الضحك مع شخص آخر كنت أقول لنفسني: «انظري تلك كانت لحظة رضى و / أو فكاهة». وأخيراً صار بوسعي القول: «لقد أصبح عندي الكثير الكثير من لحظات الهزل والمزاح».

وحين بدأ موقفي يتحسن بدأ أن مستوى مهارتي ومعرفتي الحدسية ينموان حول ما ينبغي لي أن أتصرف به مع أولئك الأطفال والياfeين الاستثنائيين. وبدأت أستمتع بعملتي معهم وبالطبع أصبحت أكثر نجوعاً في الوقت نفسه.

تقوم لياقة العقل على الارتباطات القوية بين العقل والجسم بين المواقف والأعمال بين ما تفكر فيه وما تفعله.

إن عبارتك الشخصية «دعنا يُعدِ الأمر إلى التوازن» المتصلة بتمرينك الروتيني المتكرر تفعل الكثير لتحرك مواقفك من التفكير المسدود. وهذا لا يشفي أي شيء بشكل فوري ولكنه يعطيك اتجاهاً لتركز طاقتك فيه عندما تشعر أنك تحتاج بعض التغييرات الواضحة. من أجل أن تمسك بزمام الموقف وتستعيد الشعور بالسلامة العقلية التي تحتاجها. وازن

شعورياً بين تفكيرك السلبي والاعتراف «بالنجاحات» التي حصلت عليها في يومك. ولكي تفعل ذلك يحتاج الأمر إلى نظام وتركيز عقلي ولكنه يفوق في نتائجه ما تبذله من جهد.

### تنشيط عقلك وموقفك

المنشطات العقلية هي أدوات مهمة هائلة في تعليم نفسك موقفك الجديد. إنها وسائل لتنشط نفسك إلى أقصى طاقتك. ابتدعت أستاذة اليوغا شيرلي دوكستيدر Shirley Dockstader تعبير «منشطات العقل» ليباري تعبير «رفع الأثقال» ولكنك بهذه الطريقة تنشط شيئاً أخف من الهواء. تنشط صوراً فوتوغرافية عقلية. فالمنشط العقلي يحفظ طاقتك حيث تدعم أهداف حياتك بأكثر ما تستطيع.

قد تجد نفسك تقوم بالمنشطات العقلية عدة مرات في اليوم عندما تصبح بشكل متزايد واضحاً في اتجاهك وفي خيارات حياتك.

قد يكون المنشط العقلي بسيطاً كأخذ نفس عميق وأنت واقف تنتظر في صف طويل. أو كما حين تتنهد، وأنت تتخيل جلسة في مقعدك المفضل في غرفة الجلوس مسترخياً وفي سلام. أنت ترى صورة فوتوغرافية للمشهد، تذكر أن هذا تعليم ذاتي وستتقدم أكثر وأكثر وأنت ترسم صورك.

هذا ما فعلته أنا في عملي في المدرسة. ظللت أذكر نفسي ماذا أردت أن أجرب وعندئذ كلما جربت لحظة قصيرة من ذلك الشعور الذي حددت اسمه كنت أتعرّفه بوعي. وكان انتباهي مركزاً على صفات في الطبع مرغوبة مثل الفكاهة والفهم والصبر. وكل مرة كنت أضحك أو أكون أكثر صبراً كنت أقول لنفسي: «انظري هذا ما أردت فعله».

علمتني هذه التجربة ثانية أنني أستطيع تعليم نفسي التركيز على ما أريد تسميته في حياتي بدلاً من أن أتيح فقط لعقلي أن يلغو لغواً تافهاً في سلبيات معتادة. لقد ركزت على الحفاظ على مثالياتي صريحة منفتحة وهي بالتأكيد ساعدتني كي أحول موقفي فجأة.

إنك تبني بمنشطات العقل عضلات موقفك وتجعل لها شكلاً يناسب رؤاك. تستطيع أن تستعملها كلما فكرت بذلك. استعمل الأفكار في إنجاز أهدافك وفي تقدير علاقاتك القريبة وفي حل المشكلات وفي مواجهة التحديات وفي تضخيم المواقف. إن الاتجاه وحيد فريد عند كل واحد منا. المهم في الأمر أن تجعل منشطات العقل تأتيك حية.

إن المواقف القوية هي مثل العضلات القوية السليمة وهي تبقى كذلك ما دامت تُستعمل وتُمرن.

### تغيير العادات

العديد من الحدود التي قد تضعها لنفسك تأتي من عهد الطفولة وقد نمت على شكل عادات تفكير طويلة الأمد وغدت عتيقة الطراز. والجزء الأكبر من نماذج التفكير هذه تمّ تعلمه لا شعورياً عندما كان فهمنا محدوداً. ومعظمنا كنا نقوم ببساطة بما نظن أنه ضروري في لحظة ما وإذا نجحت هذه السلوكيات كنا نتبناها طريقة في الحياة دون أن نوليها تفكيراً كثيراً. وقد أصبحت عادات طويلة الأمد وسلوكيات مواجهة للمشاكل. وبعد عقود قد تجد نفسك مستعملاً تلك السلوكيات ذاتها لمواجهة المشاكل سواء كانت مناسبة لأي شيء في حياتك أو غير مناسبة. قد تكون ناجعة بل ضرورية في حينها ولكن حين تتفحصها

اليوم فهي ربما لا تقودك نحو حياة أكثر سعادة وتحقيقاً بل إنها قد تحدك في الواقع.

إليك مثلاً كيف تم فحص نموذج وتم التحول عنه تماماً. كنت أتولى نصح سيدة كانت تعمل على التخلص من عادة الإفراط في الطعام. كانت طوال حياتها تنصرف إلى الطعام عندما تكون مكتئبة أو تحت وطأة الكرب. وهذا سبب لها مقداراً كبيراً من الألم. بدأنا نستعمل رسوماً خيالية وسيلة لتعلم تهجئة الانفعالات. وقد رجعت إلى بداية اتخاذها نموذج السلوك هذا وكانت في الصف الرابع عندما تحرشت بها مراهقة من الجوار. لم تخبر أحداً بهذا الأمر لأنها كانت خجلة وخائفة. وبدلاً من ذلك بدأت تأكل، وهذا كما تظن الآن كان طريقتها لإخفاء مشاعرها الحادة بالخجل. قالت:

أنا أدركت الآن أن شهيتي للطعام تقوى حقاً كلما بدأت أشعر أنني اقتربت شيئاً خطأ. أظن أنني قد لا أستطيع التخلص تماماً من رغبتني في الطعام عندما أكون مكروبة. ولكنني على الأقل الآن أعرف سبب ذلك. أنا أتعلم استراتيجيات عمل تدعني أشق قنوات أكثر مناسبة لمشاعري. إنه اختيار فعال مني وأنا أعرف أن علي أن أختار في كل مرة أشعر بنفسني أنني أنزلق إلى الماضي.

سأجلس الآن وأحاول بهدوء أن أحدد ماذا يضايقني ثم أتناول تفاحة أو أي شيء صحي مفيد لأضعه في فمي حين أخرج في نزهة أو أجري مكاملة مع صديق. ومع الزمن نجحت ولم تعد حاجتي الماسة إلى الطعام تسيطر علي غالباً.

يتخذ الناس غالباً بعض السلوكيات طريقة شعورية أو غير شعورية للإحاطة بالموقف الذي يكون خارج السيطرة أو لإضعاف الألم الجسمي أو الانفعالي والمشكلة هي أن تلك الإستراتيجية تخمد سعادتهم على المدى الطويل حين تخمد الألم فعلياً. وحين تبدأ بالاطلاع على تلك النماذج داخل أفكارك يكون في استطاعتك أن تختار ما الذي يساعدك اليوم وما الذي لا يساعدك. إن بوسعك أن تشرع في علاج تلك النماذج القديمة والمخاوف.

إن المعالجين النفسانيين وبرامج الإبلال ومجموعات التنمية الذاتية تساعد الناس في معرفتهم شخصياتهم الحيوية هذه وفي السعي إلى التداوي. لقد جعل العديد من برامج التنمية المتنوعة النمو الشخصي متوافراً ويمكن أن يتقبله جميع الناس الذين يبحثون عن اتجاه أو عون. هذا ما يدور حوله تدريب العقل الداخلي. أن تتعلم كيف تصبح عارفاً ومهتماً بأفكارك وأعمالك مغيراً منها ما قد يبيحك محتجزاً إلى الخلف في الحياة.

### تطور في التفكير

إن مفهوم العناية العقلية اليومية والتمرين هو تطور في طريقة تفكيرك في الحياة وفي نفسك.

حين تتوسع بصيرتك النافذة ومواقفك، تبدأ بأن تجرب تفهماً أعظم وإبداعاً أكثر مما يزيد مشاركتك مع نفسك ومع الآخرين. والعديد من الناس الذين يتمرنون على منشط العقل يشعرون أن أوضاع الحياة تجري بشكل جيد إلى أقصى حد حتى لو لم يفهموها تمام الفهم. ونتيجة لذلك

لا يهابون اقتحام المخاطر واغتنام الفرص بعد أن اتسعت درايتهم لأنفسهم ولطبيعتهم الروحية ومعرفتهم كيف يعتنون بهما جميعاً.

### أفكار بمثابة مفاتيح

لياقة العقل مثل لياقة الجسم عملية مستمرة يشجعها التمرين ومهارات العقل. إليك بعض الأفكار التي جمعناها حول لياقة العقل والسلامة العقلية:

- ❖ السلامة العقلية هي عملية نامية مستمرة. نحن نتطور بأن نغدو باستمرار أكثر تعرفاً بحياتنا وصقلاً لصفاتها. نحن نتحرك من وتيرة العيش الجسمي ومن خلال السلامة العقلية الانفعالية إلى تحقيق الذات بطاقتها القادرة في الحب والإبداع والعلاقة.
- ❖ تستعمل لياقة العقل تقنيات التعلم المعروفة من التفكير التصوري واللغة الداخلية تمريناً يومياً للتأثير في المواقف والأعمال.
- ❖ هذه هي الأدوات اليقظة الناجعة التي تعمل كأنها قوالب بناء أو جوهر مهارات التعليم فتيسر كل تعليم.
- ❖ إن التزامك بوقت يومي للاستيطان والتصور يجعلك تبدأ نمط حياة فيه إرشاد شعوري وتوجيه لنفسك.
- ❖ أنت تشرع في تمرين ذكائك الحدسي وبهذه الوسيلة تشهد نموذجاً أوسع لأهداف الحياة.
- ❖ أنت تزاوّل في أعرق مستوى، فحوى القدرة اللامحدودة لكي ترشد حياتك الذاتية وتوجه طاقتك إلى حيث تريدها أن تذهب.

❖ إضفاء التفاؤل على منطقة في حياتك يتدفق على جميع المناطق الأخرى فيها.

❖ حقاً إن الحب أساس بيوتنا. والرغبة في أن يحب المرء وفي أن يكون محبوباً هي أمر أساسي عند كل الكائنات الإنسانية.

❖ تستطيع أن تركز شعورياً على الموقف الغني للحب النشيط الذي ما إن يبدأ حتى يتطور تطوراً ذاتياً في حياتك.

❖ العلاقة والإبداع والصحة صفات موجودة عند الناس الذين يعيشون تناسباً عقلياً وحياتياً متمكنة.

من هذا الوضع النشيط (الديناميكي) للعقل والقلب تستطيع أن تقبل التحديات التي تواجهك من دون أن ترجع القهقري.

تغدو العلاقات والصحة والعمل أكثر إرضاء عندما يغدو تمرينك الشخصي اليومي على العناية العقلية والتأمل جزءاً من حياتك.

### تمرين: صور وسعادة

يساعدك التمرين الآتي كي تكون شفافاً عما تروم في حياتك وكيف تبغي بلوغ أهدافك في المدى القصير وفي المدى الطويل.

صور لسعادة محققة: لا يصرف أكثر الناس أوقاتاً في استجلاء الحياة كيف تبدو وكيف يشعرون بها إذا حققوا أنفسهم وكانوا سعداء.

خذ بضع لحظات الآن لتفكر تفكيراً تصورياً في نفسك وكأنك سعيد بكليتك وكأنك شخص حقق أهدافه.

❖ ماذا كنت تفعل؟

❖ من سيكون معك؟

❖ كيف سيكون شعورك؟

❖ أية قيم يمكن أن تعبر عنها؟

❖ كيف ستكون مواقفك ونظرتك إلى الحياة؟

❖ كيف ستبدو حياتك وشعورك؟

اصرف وقتاً لتستشف كيف تكون على أعلى نحو مثالي وانظر إلى ذلك من باب التهكم لتحدد كيف تبدو إن كنت في قمة السعادة.

أعط نفسك بضعة أسابيع لعمل هذا التمرين. احفظه في عقلك وحافظ على إضافة الصقل والتوسعة. إن تلك خطوة لجلاء اتجاهك.



---

---

## ملاحظات إلى نفسك

---

---

