

الفصل ١

الكرب واللياقة

بثلاث كلمات أستطيع أن أخص كل شيء:

تعلمت عن الحياة فانقضت

روبرت فروست

خارج نطاق السيطرة

يشعر معظم الناس أن نصيباً من حياتهم ليس تحت سيطرتهم شباباً أو شيباً أغنياء أم فقراء يجهر صوت الناس في كل مكان بمثل هذه الشكوى:

«مهما جهدت في السعي لا يوجد وقت كاف»

«أشعر بالكرب كثيراً»

«إنني حقاً لا أعرف كيف أتدبر هذه الأمور كلها»

«عندي مآرب ملحة كثيرة»

قد يجعل الكرب غير المنضبط موقفك سلبياً عدائياً ارتكاسياً أو مجرد شعور بالتعب والاكنتاب والإحباط. وتبدو الحياة وكأنها لا تقدم الكثير من الخيارات المتاحة. ويبدو دوام الرضى والحلول الواقعية تجارب عابرة سريعة الزوال. وقد تسأل نفسك في لحظة هدوء: «كيف بوسعي أن أفعل ذلك على نحو أفضل».

يكمُن الجواب في النظر إلى اللياقة العقلية بنفس الطريقة التي ينظر فيها إلى اللياقة الجسمية. اللياقة العقلية هي أيضاً جوهرية لصحة الإنسان ولخيرته ورفاهيته ولا سيما إذا كان الهدف المرجو تحقيق أرفع إمكاناتك. يتضمن فعل ما يترتب عليك فعله على نحو أفضل خفض الضجيج من حولك بضع دقائق كل يوم وضح الصمت المقترن بالصور المثالية لا رفع الأثقال.

«إن اقتراب لياقة العقل من السلامة العقلية الشخصية يتطلب تحويلاً شعورياً في تفكيرك: تحويلاً من التركيز الخارجي إلى التركيز الداخلي، من المعاناة إلى الإبداع، من الكرب إلى التوازن، من الرثاء للذات إلى الإقرار بفضل الذات».

إذا كنت تشعر أنك وقعت في شرك ولا سبيل إلى الخروج منه فقد تشعر قليلاً في بعض الأوقات أنك لست سليم العقل وأنا أستعمل هذه الكلمة دون أن أعنيها لأصور بشكل مسرحي ذلك الشعور بالشكوى من كونك منهكاً وبالشكوك والغضب والتشاؤم والحيرة التي تنجم من وجود كرب كبير في حياتك. أوكد لك أن الحلول موجودة حقاً فوراء الكرب الذي تسببه مآزق شخصية يقوم فيك اعتقاد قوي بمقدرتك على أن تسيطر على كل ما يلزم من أجل تحقيق قدرك الشخصي.

لعلك خبرت لحظات كان فيها «كل شيء على ما يرام» في الماضي. بوسعك أن تقوم بذلك ثانية. بوسعك أن تتعلم فعل «ذلك» على نحو أفضل وتكون أكثر هدوءاً مع صفاء متزايد في النية وثبات في الاتجاه.

فعل «ذلك» على نحو أفضل

فعل «ذلك» على نحو أفضل معناه أن تجرب على نحو متزايد إحرازاً متوازناً لأهدافك. فعل «ذلك» على نحو أفضل يستلزم أن تصبح مسؤولاً عن مواقف الحياة أكثر منك ارتكاسياً لها.

وأن تصبح مبدعاً خلاقاً أكثر من مجرد مكافح في طريقه كل يوم. إنك فعّال مؤثر. تشد بنشاط لحظات من الهدوء الداخلي والتوازن بنفس الطريقة التي تخطط فيها برنامج رياضة الأيروبيك Aerobic. وتيرة اللياقة عقلية كانت أم جسمية هي برنامج ديناميكي للتغير الإنساني. هذا يتضمن قراراً بالأجل يجلس الإنسان ويسند ظهره ليستريح وحسب وينتظر حدوث الأمور. بدلاً من ذلك إنك تمسك بزمام حياتك وتختار أن تنمو وتقوى.

لقد غدوت المدير التنفيذي لعقلك الذي تملكه

هذا يشبه سياسة اتخاذ قرار تقوي فيه نفسك مع الشعور بحرية تقرير المصير في كيفية قضاء حياتك في المستقبل. سياسة اتخاذ القرار الشخصية هذه تسبب تحولاً في التفكير من نماذج السلوك الارتكاسي المنفعل في حالة الضغوط إلى صيغ محدثة داخلياً للفكر والعاطفة. إنك وسّعت تفكيرك واستعدت بعض السيطرة على حياتك وعلى صحتك العقلية الشخصية.

«لقد غدوت فعّالاً في سلوكك»

بايلاء الانتباه لصحة مواقفك:

❖ تمكّن نفسك للقيام بـ (ذلك) فوراً في حياتك.

- ❖ تخطط وتفكر ملياً في أفعالك بنشاط مع إحساس بالتكامل.
- ❖ تعين وقتاً لتتخيل فيه مختلف السيناريوهات (المخططات) وتسلسل الزمن والأولويات.

تقدّم سلامة العقل

لا مناص من أن تسبب الضغوط لنا شعوراً بعدم السيطرة وردود فعل عدوانية عاجلة آنية وتشاؤماً وسلبية. إننا نغضب بسهولة ونشعر بالأسى والمرارة والسخرية وتبدو الحياة لنا قاتمة تماماً.

يعرّف قاموس ويبستر Webster السلامة العقلية بأنها «الصحة العقلية» وأظن أنه ليس من الخطأ القول أن الصحة العقلية الجيدة تحل محل الصحة المتداعية والشعور المضغوط بالهلوسات وذلك بمقدرة على الاستجابة الواثقة وبدرجات متنوعة من الهدوء والتوازن أمام مختلف مطالب الحياة. يمكن أن ينظر إلى الصحة العقلية الجيدة على أنها تتقدّم حين نتحرك من مشاعر كوننا مكرويين منهكين إلى تدبر هذه المشاعر والتخلص منها بأهون سبيل، من بعضها أولاً ثم من معظمها حتى نصل في النهاية إلى التحرك قدماً نحو زيادات حقيقية في استقرارنا العاطفي وفي مستويات الارتياح والرضى. هذا هو ميزان السلامة الأساسية.

أنت تبدأ بإبداع حياتك الذاتية. ثم تتقدم لديك صحة عقلية أكثر امتلاءً لتتبع مشاعر الثقة فيك وتوجّه وتقوي حياتك الذاتية ومواقفك وسلوكياتك ... معظم الوقت.

هذا الشعور بالسلامة العقلية الشخصية المتمكنة هو درجة أعلى فوق الحفاظ القديم السهل على تلك الأمور معاً. إنك تحقق طاقاتك. إنك هادئ في نشاطك (ديناميكياً). إنك في سلام ومع ذلك تتسع وتتمدد. إنك تعيش في أغلب الأوقات بحالة من الثقة بالنفس والتفاؤل، وبشعور الحب والنشاط (الديناميكي) إنك حقاً لسعيد! تشعر بنفسك حاد الذهن وفي قمة كل الأشياء.

الحب الناشط حب مثالي. يمثل موقف تفاؤل، وطريقة إيجابية مرنة في التفكير مفعمة بالحياة والبهجة بالنسبة إلى الآخرين وبالنسبة إلى نفسك، إنه الحب في طاقته المحركة مبتهج مغامر واثق. الحب الناشط هو موقف و طاقة يوجهك نحو أهداف حياتك الشخصية. إنك تحيا بروح التراحم والبهجة تجاه الآخرين وتجاه ذاتك. إنك تختبر انفتاحاً جديداً نحو الحياة. وموقف التفاؤل هذا والتوجه الذاتي يحل محل العديد من المخاوف القديمة.

ولكن دعنا ننتقل من البداية. إن التطور الطبيعي لبرنامج لياقة العقل يساعدك أولاً على أن تتحرك من مشاعر الكرب القاهر إلى ترسيخ صحتك العقلية الأساسية وتثبيت موقفك. لقد بدأت تهدأ. بعد قليل من شروعك في تطبيق برنامج لياقة العقل تبدأ بالشعور بأنك أكثر هدوءاً وبأنك سيد نفسك موجه لها. تواجه الحياة بشكل أفضل. لقد ترممت السلامة العقلية الأساسية وأخذت أولوياتك تنمو بشكل أوضح ونواياك تصبح أكثر تركيزاً. غدوت لا تنزعج لأتفه الأمور على نحو غير منتظر وصرت تشعر بنمو السيطرة في حياتك وتلاحظ أنك كسبت نأياً عن كثير من لحظات ملأى بالكرب.

ذاتك المثالية

ليس هذا الكتاب حول نشدان نجمة في السماء ولا هو يخفي صعوبات الحياة وظلالها بالتفاهة والابتذال. إنه يتناول القبول لتعقيداتنا كلها وتقديم طرق بناء لأنفسنا لكي نمكّن إحساس السلام والتوازن والنمو الروحي فينا. هذه وسائل عقلية تستعمل في مختلف الأوقات. والتحدي هو في كسب نظرة صحية إلى مواقفك وأعمالك وتطبيق تلك النظرة في طريق مثمرة متطورة لها هدف. وتكمن القدرة على ذلك في أن تصبح - بتأثير فعال - منمهماً في صحتك العقلية أكثر من شعورك أنك تقارع قوى الحياة. ومفتاح هذا الأمر هو تعلّم كيف تصبح مدركاً ويقظاً واعياً.

«حين تدرب عقلك ومواقفك، تتحرك من مجرد مواجهة المشكلات إلى إبداع مواقف وأهداف تريدها على نحو مثالي»

اسأل نفسك:

- ❖ ماذا أفعل الآن كي أتدبر كرب حياة لا مناص منه؟
- ❖ ماذا أفعل الآن كي أبقى صحيح الجسم صحيح الموقف؟
- ❖ ماذا أفعل الآن لأنطلق نحو أحلامي وأهدافي؟
- ❖ بعد أن تدرك كيف تتدبر الأمور في الوقت الحاضر اسأل نفسك كيف تريد أن تصبح هذه الأمور مختلفة؟
- ❖ كيف أحب لنفسي أن أتدبر كرب حياة لا مناص منه؟
- ❖ كيف أحب لنفسي أن أبقى صحيح الجسم صحيح الموقف؟

❖ كيف أحب لنفسي أن أتحرك نحو أحلامي وأهدافي؟

من المهم أن تميز كيف تؤدي عملك حالياً بالإضافة إلى ذلك تحييط علماً برغبتك المثالية في تجربة حياتك. وتنفعل ذلك بالاسترخاء وبتهدئة نفسك عقلياً وبإحراز بصيرة تنفذ بها إلى هدف حياتك واتجاهها. إن تعلم التفكير بتأمل مع استعمال العقل بأكمله ومهارات التفكير بتركيز عميق يجعلك متفائلاً في تعلمك وصحتك ودرجات إنجازك دون الأخذ بالاعتبار من أنت وأين تقيم.

«الكائنات الإنسانية هي أسعد حالاً وتعمل على نحو أفضل إذا التزمنا بضرب من القوت الداخلي»

حكاية:

تعلمت أولاً كيف أستعمل ما أسميه الآن طريقة لياقة العقل في وقت مبكر. مع أنني لم أكن أعلم ما الاسم الذي أطلقه عليها. ذلك أنني كثيراً ما كنت أصاب بالأرق ليلاً. كنت أبقى مستلقية لساعات وعقلي يراوح بين الانضباط وعدمه. وذات ليلة وكنت حوالي الثامنة من العمر دخل أبي وجلس على حافة السرير وقال: «أريد أن أحكي لك حكاية صغيرة، وأريدك أن ترسمي تلك الحكاية في عقلك وكأنك تستطيعين رؤيتها» ثم علّمني كيف أركز ذهني بعد الخراف.

«تصوري نفسك وسط مرج شديد الخضرة في يوم صيف دافئ. هل بوسعك أن تتخيلي سياجاً وراءه خراف بيض؟ هل بوسعك أن تشعرني بدفء الشمس على وجهك ومرفقك؟» قلت: «نعم».

في صباح اليوم التالي لم أتذكر كم عدد الخراف التي أحصيتها كنت أعلم فقط أنني في النهاية غرقت في النوم.

تلك كانت أول تجربة لي في إحداث صور بشكل شعوري في عقلي لكي أحقق أرباً منشوداً. لقد علمتني تلك التجربة أن بوسعي أن أفعل شيئاً لأهدئ قلقي وأساعد نفسي كي أكون أكثر سيطرة على مخاوفي. لقد استطعت أن أعلم نفسي كيف أسترخي.

«بدأت أتعلم بدرجة عميقة أن عقلي وجسمي متصلان بشكل غير مرئي وأنه كان لدي فكرة كيف يعمل كلاهما».

تدريب العقل لديك

إن ما ينجح في تطبيق لياقة العقل هو تنظيم وقت تأملي وتعلم الاسترخاء وإيضاح نواياك في الحياة وتنشيط ذلك الاتجاه بإحساس من الزخم وقوة الاندفاع، يجسد نموذج اللياقة فكرة بقاء المرء لائقاً ومعافى جسمياً ونفسياً. وليس هذا بالأمر الجديد بالنسبة لملايين الناس الذين يفهمون مسبقاً أن ممارسة اللياقة الجسمية المنتظمة أمر جوهري من أجل صالحتهم وصحتهم. إنك الآن تستهدف لياقة عاطفية وعقلية فضلاً عن قوة العضلة والقلب.

أنت بصدد تدريب عقلك

إن تحمل مسؤوليتك الشخصية من أجل استقرارك العقلي لا يجلب لك الشفاء من كل أشكال كربك بين عشية وضحاها. فالأمر يتطلب تركيزاً وتدريباً غير أنه ممكن عملياً. يقول كثير من الناس: إن أيامهم

مترعة بمهمات وبأعباء تثير الاستياء والسخط وإنهم مهما بذلوا من جهد في سبيل إنجازها لا يكن ذلك كافياً. ما أن يبدأ الناس باتباع برنامج شخصي مركز حتى يساورهم شعور بالتغير المباشر.

إنهم يحرزون نظرة أوسع ويستطيعون أن يعيدوا توجيه أنفسهم، مركزين على أهدافهم المهمة. ذكر أحد الناس:

«لقد بدأت أشعر فوراً أنني أكثر سيطرة على أفكاري. ووجدت أنني أقدر على تمييز ما هو مهم مما هو غير مهم، كما أحسست أنني أقل انضغاطاً، بل إنني شعرت أحياناً أنني مبدع».

لقد كان يصف إحساساً جديداً يتمكن شخصيته الذاتية.

التمكن

التمكن مهم جداً عندما يتضاءل الشعور بالكرب وبتزايد الشعور بالسلامة العقلية. يحقق التمكن في أفضل أحواله طاقاتك من خلال كونه مشحوناً شحناً نشيطاً بإمكانيات الحياة. وفي أضالٍ أحواله يكون معناه الابتعاد عن الغضب وعن التفكير بأنك مخدوع وضحية وعن توجيه اللوم. يحتوي التمكن مقدره على اتخاذ عمل إيجابي وعلى احترام تقدمك الباطني وعلى تحقيق سبيل حياتك الفريد. إنه موقف عقلي داخلي يناسب الأفعال الخارجية. عندما تكون متمكناً يتزايد اتخاذك مجازفة جديده ومسؤولية إزاء نفسك وكيفية تأثيرك في العالم.

الأفراد المتمكنون يتعهدون بنشاطٍ قدراتهم وطباغهم

إنهم يوجهون حياتهم نحو هدف ذي معنى يجلب لهم السعادة. ولفعل ذلك يركزون عمداً على تنمية مهارات كلا التفكيرين الإبداعي والنقدي.

إنهم يعوّدون أنفسهم على أن يروا الخيارات حيث يرى الناس القيود والحدود. إنهم يشجعون داخل أنفسهم مهارات التفكير الهادف مثل:

- ❖ تخيلُ الإمكانيات.
 - ❖ توليد خيارات متعددة.
 - ❖ اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.
 - ❖ إيجاد حلول إبداعية لمسائل مثل: «كيف العمل» و«ما الأمر التالي».
- إن الأشخاص المتمكنين يفكرون ويتصرفون بشكل مختلف لأنهم درّبوا عقولهم بشكل مختلف. سوف تجد مناقشة أعمق لموضوع التمكّن في الفصل التاسع، وجوهر الموضوع أن المهارات العقلية الضمنية لديهم تكمن ليس فقط في ماذا يفكرون بل في كيف يفكرون.

يتألف التفكير المتمكن من :

- ١- الإيمان: الإيمان الواضح أن أهدافك ممكنة.
- ٢- الإرادة: الإرادة والنظام للمثابرة أثناء الأزمنة الصعبة.
- ٣- المهارات: المهارات العقلية والانفعالية والجسمية لإنجاز المهمات اللازمة من أجل توليد كيفية الحياة التي تريدها.

التمكين هو مؤثر فعال. وهذا يعني أنه يعمل عقلياً وجسماً لتحقيق أهدافك وأحلامك.

عشر خصائص للأناس المتمكنين

- ❖ الرغبة في دفع منطقة الراحة.
- ❖ الرغبة في اتخاذ فعل لمصلحتك.

- ❖ الشعور بقدراتك وطاقتك.
- ❖ مقدرة على الحب بسهولة ويسر.
- ❖ مقدرة على التفكير في الاحتمالات والحلول.
- ❖ مقدرة على الضحك.
- ❖ مقدرة على الثقة بنفسك وبالآخرين.
- ❖ مقدرة على الثقة بذكائك الحدسي.
- ❖ انفتاح على مغامرات الحياة.
- ❖ ميل إلى توافق العمل واللعب.

الإحساس بالهدف

يشعر معظمنا أننا أفضل صحة وأرفع أداءً وأكثر سعادة عاطفياً عندما نعيش حياة لها هدف. وسواء كنا نحل مشاكل أو نشيد علاقات جديدة أو نطور اتجاهات جديدة فإن وجود هدف عندنا يعطينا معنى لما نفعل. يسري فينا إحساس بالتمكن كلما أدركنا أننا اخترنا أهداف حياتنا وعندما نعلم أننا وحدنا مسؤولون عن تحقيق تلك الأهداف. وقد ندهش إذا اكتشفنا شخصاً أقوى وأكثر إشفاقاً ورحمة ويبدو أنه أكثر ذكاء منا ينمو في داخلنا. يكافح من أجل أهداف ذات معنى ويميل إلى أن يقدم أفضل ما عنده أمام الناس.

نكتشف قدرتنا الشخصية وإمكاناتنا لأداء أمور عظيمة رائعة مذهشة، كما نوازن بين سلوكياتنا وأفكارنا الداخلية وأعمالنا ومواقفنا.

نتعلم أن نعيش بتكامل متزايد يوازن قيمنا وأولوياتنا ويعيد تنظيمها. إننا نجعل أنفسنا متفائلين بنشاط. وهذا كما كان دائماً أسهل بالقول منه بالعمل. فهو يتطلب توسيع نماذج تفكيرنا، ورؤية الاحتمالات بل وأخذ مجازفات شخصية.

قصة «بام»

«وأخيراً جندت إيماني لأومن بنفسي ثم جندت إرادة العمل
وفق ذلك الإيمان»

«بام» مثل عظيم عن كيف يصنع المرء خيارات حياته. أرادت بام أن تحصل على مركز مديرة للموظفين في الشركة التي تعمل فيها. كانت بام تعلم أن الأرجحيات ليست في صالحها إذ كان ينقصها التدريب الأساسي المنهجي، ولكنها شاءت أن تجرب. وضعت نفسها وموقفها في تدريب ناشط لتمكين ذاتها.

تخيلت «بام» نفسها، مستعملة عقلها المركز، جالسة وراء المكتب تجري مقابلات مع الناس. كانت بهدف أن تبني ثقتها بنفسها وأن تصل إلى مستوى المهارة الكلامية. كانت تتصور وتدريب قدرتها ذهنياً لكي تسلط الضوء على رغباتها وأمانيتها بشكل واضح قوي. بل إنها لجأت لاستعمال المرأة وشريط التسجيل.

وعندما جاء يوم المقابلة شعرت بقوة عبارتها بعمق: أستطيع فعل ذلك، أعرف أنني أستطيع.

لقد سمعت هذا القول يتردد مرات ومرات في عقلها. وقد طردت بهذا التأكيد كل الشكوك.

بعد أسبوع تلقت هاتفاً يعلمها أنها حصلت على تلك الوظيفة. وغدت منتشية فرحاً. وفي تلك الليلة رقصت في أرجاء المطبخ وهي تغني: «أنا بطلة في حياتي الخاصة لقد توفقت لقد توفقت!» وهذا وصف رائع للاستقلال الذاتي. انفتاح كوامن بام!

يأتي تقديرك العالي لكونك بطلاً أو بطلة في حياتك من اتباع الطريق نحو تكاملك الداخلي، طريق مصنوعة من التحديات والمكافآت التي تواجهها وأنت صادق مع نفسك. إنك إذن تمكّن كل كامن فيك. قد يتغير موقفك وقد لا يتغير، ولكنك ستكون قد أعطيت لنفسك اتجاه موقف واضح. لما تعهدت أن تبرز أفضل ما في نفسك فإن مواجهة التحديات بمثل هذا الموقف القوي تتيح لك أن تكون على اتصال بما هو أنت في الواقع وراء كفاحات حياتك.

لقد ركزت على إحساسك بالقيمة وعلى كيفية موقفك تجاه الحياة أتذكر امرأة روسية عاشت سنين طويلة في نيويورك قالت إن أكبر تجربة في حياتها بهذا البلد كانت مواقفها المتوسعة.

تقول: «إنني أفعل أشياء ما كنت أكاد أستطيع تخيلها من قبل كالركض مثلاً. أنا أركض الآن عشرة أميال. في بادئ الأمر عندما قدمت كنت لا أستطيع أن أفكر في ركض ميلين اثنين. لقد وسعت هنا تفكيري حقاً فيما أستطيع فعله بصفتي إنسانة وما لا أستطيع.»

الروح القديمة

يتعلم الأفراد المتمكنون والأصحاء تطوير بعض السلوكيات والمزايا الشخصية وحين يبدأ الناس بتدريب أنفسهم عقلياً من أجل معنى

السكينة الداخلية يمرن معظمهم أنفسهم على تعلم طبيعي للثقة بما يدعى الطبيعة الروحية العميقة.

يبدو هذا تقدماً طبيعياً وكأنهم يتعلمون أن يثقوا بمستوى غرائز الأحشاء الداخلية لديهم.

إن التفكير الهادئ والتأمل يتيحان لتجارب الحياة أن تعاش في مستويات مختلفة. وهذا البعد المتسع للتجربة الإنسانية يرعى وشائج مشاعر قريى متبادلة حين يرقى الإدراك إلى نماذج أوسع. إذ ذاك تمس تجربتنا الإنسانية دواخلنا الروحية مع حس بمعجزة عجيبة. وكل مزيج من مستويات المعرفة هذه لدى شخص ما هو لغة روحية فريدة.

لا يعني هذا أن تلك الأفكار جديدة. إن جميع الثقافات القديمة تقريباً كانت تعلم أهمية ومقدرة ممارسات مركزة تركيزاً عميقاً. ويمكن مشاهدة طرق مشابهة في كل أنحاء العالم. والتفكير التصوري أو الصور العقلية مهارة استعملها أهل التيب وسكان هاواي مدى قرون. تعلم البوذية أتباعها أن يتصوروا عقلياً نقطة السكون بين جميع مناشط الحياة. وتحترم التقاليد اليهودية^(١) الأناشيد التقية ذات الاتجاهات المثالية التي يعيش فيها الإنسان حياته والصلوات المسيحية هي شكل من أشكال التفكير الصوري ممزوجاً بالتأكيد على قوة روح المسيح.

تتضمن هذه الصلوات توضيحاً وتوكيداً على قوة النعمة العليا حين نبحث عن مرشد في أعمالنا اليومية.

(١) لم تذكر المؤلفة الحياة الروحية في الإسلام.

الناس في شتى أنحاء العالم تجذبهم نظم من تلك المعرفة وذاك المذهب القديم، لقد بدأنا بتوحيد مختلف الفلسفات والتعليمات الفطرية بكل معنى الكلمة حين اكتشفنا منابع الصحة والصلاح الكامنة فيها.

قصة من هاواي

حين كنت أعيش مع أسرتي في هاواي لعدة سنوات التقيت بامرأة رائعة من هاواي وعملت معها وكانت تعلم في مناطق غير متقدمة الأطفال قبل دخول المدرسة وقامت بتربية ثلاثة عشر طفلاً. وكانت تستعمل صنفاً خاصاً لها في تدريبها العقلي في سبيل إنجاز عدة أهداف في حياتها.

كانت هاليا كالا تتمتع بثقة هادئة وبحس سحري وبعلاقات شخصية دافئة. كانت تحيا كل طاقتها كانت تقول باستضحاك إن مفتاح سعادتها ونجاحها هو: «أن أجلس هنا أو هناك وألعب بصور العقل أجلبها من أفضل جزء في نفسي، ذلك من تقاليد هاواي القديمة تماماً كما لو أنك تزرع بذور نباتات وتتركها تنبت».

أدركت أنا بعد لأي أنها كانت تستعمل طريقة بسيطة ولكن أنيقة في التفكير لتأخذها حيثما كانت تريد أن تذهب عقلياً على الأقل. وكان تمرينها العقلي المكرر هو أن تبذر بذور التفكير الإيجابي في أركان حياتها. أنا هاليا كالا قد قطعت أشواطاً بعيدة في لياقة العقل الشائع في هاواي. وكانت حياتها تعرض نتائج مذهلة لهذا العلم وكان مجرد البقاء تلقاء حضورها أفضل هدية.

إنه لأمر رائع لو يستطيع المرء أن يضع الأمور في يد قائد طائرة آلي ويدع الحياة تسري بنعومة ولطف ولكن نادراً ما تسير الأمور على هذا النحو إذ تحدث أمور مؤلمة لألطف الناس.

لا نستطيع أن نعول على أن الأمور تسري بلطف ونعومة في العالم الخارجي في كل الأوقات. وحين نفهم الدرس المحوري البالغ الأهمية الذي يقول إن حياتنا وردود أفعالنا تقع على مسؤوليتنا عندئذ فقط يكون منطقياً أن ندرب أنفسنا على إطالة الرحلة.

يعرض هذا الكتاب اقتراحاً بأن الناس يحتاجون إلى وقت منتظم مطرد للحصول على تفكير فعال. من أجل تهدئة عقولهم، وإدخال التوازن إلى عواطفهم والانفتاح على استعداداتهم الحدسية في سبيل أن يبقوا أصحاء ويحققوا طاقاتهم.

تمرين لياقة العقل لتهدئة الكرب

تستطيع أن تقوم بهذا التمرين وأنت جالس في السيارة أو وراء مكتبك. إنه يستغرق من ثلاثين ثانية إلى دقيقتين. اقرأه حتى النهاية وخذ فكرة عامة ثم حاول أن تتحرك ذهنياً من خلال جسمك وأنت ترخي شعورياً كل جزء منه.

«أسحب ثلاثة أنفاس عميقة حتى أشعر أن عضلاتي بدأت بالاسترخاء. أرى بعين عقلي جسمي ينمو بشكل لين طليق عندما تبدأ التوترات بالتلاشي. أرى وأشعر انطلاقاً دافئاً في قمة رأسي يسري بالتدرج نازلاً إلى جسمي محرراً التوترات في سيره. في البداية

تسترخي عضلات عيني، ثم عضلات خدي، لساني، زوايا فمي عندما يتحرك الدفء نازلاً في وجهي.

ثم يتحرك نازلاً إلى عنقي وكتفيّ وعلى طول ساعدي، حاملاً في طريقه جميع أشكال الضغوط والتوتر وكأنني أراها تتساب خارجة من ساعديّ وأصابعي كما ينساب الماء من الصنبور.

يستمر الدفء في السريان نازلاً نحو صدري وظهري ومنطقة البطن مني ثم إلى قدمي وركبتي وربلتي الساقين.

انسالت التوترات نحو الأرض من خلال أخمص قدمي.

أسحب نفساً عميقاً آخر متيحاً للكرب أن يترك جسمي وعقلي. افتح عيني ببطء».

تمرين تعرف الكرب

❖ أي شيء في حياتك تشعر أنه غير سليم؟

❖ ما الذي يكربك على وجه الخصوص؟

❖ في أي أوقات من النهار تعاني الكرب؟

فكر في مختلف أشكال الضغوط التي تشعر بها في النهار:

المال، العلاقات، العمل، الطعام، المسكن. إذا قلت «كل شيء» حدد أسماء الأوقات والأمكنة والأوضاع.

ابدأ بتعرف أية أوضاع خاصة تجلب لك الضغوط وتجعلك تشعر بالإحباط وبانعدام القوة في حياتك.

تمرين درااية

الآن فكر لحظة كيف تجعل بالتدرج اللياقة العقلية والتفكير الفعال جزءاً من نمط حياتك العادي المنتظم تماماً كما قد تجعل لياقتك الجسمية وغذاء الحمية جزءاً من حياتك اليومية.

إذا استهوتك فكرة أن تُظهر أفضل ما في نفسك وتصبح الشخص المثالي الذي تريد، ابدأ فأعط نفسك الإذن بأن تدخل في حياتك العناية المنظمة بعقلك، واجعل هذا نقطة انطلاقك.

ملاحظات إلى نفسك
