

## الفصل ٥

### «انظر» - التفكير التصوري الوصفي

«إنه لأمر مدهش ما يستطيع المرء إنجازَه

عندما لا يعرف ما لا يستطيع»

#### غارفيلد، القط

عقلك لوحة من نسيج - تجرب عليها وتلعب. أغمض عينيك وارسم تفاحة حمراء تتصورها في منتصف قماش اللوحة الأبيض في عقلك: إنك عقلياً ترسم صورة. نحن نفعل هذا في كل وقت عندما نتذكر كيف يبدو لنا شيء ما. بعد برهة وجيزة قد تتسع تلك الصورة المفردة التي رسمتها على القماش حتى تصبح فيديو يعيد عرضك كأنك بطل حياتك الخاصة. يستطيع هذا الفيديو الذي تملكه أن يعرض صورتك وأن تفعل ما تريد أن تفعله وتكون على النحو الذي تريد أن تكونه في حياتك. يمكن أن يكون فلكم هذا تحقيق أهدافك بنجاح.

إن التفكير التصوري المركز يتيح لك شعوراً أن ترسم أو تتخيل استعمال صور عقلية. إنها عملية شخصية عميقة التركيز وفعالة. التصور هو مهمة متعددة الحواس ليست محددة بالنظر العقلي الداخلي وحده. وعندما تزداد خبرتك بالتصور بوصفه وسيلة ستكون قادراً بعيني عقلك أن تخلق شعوراً بأنك فعلاً في مكان ما وتقوم فعلاً بأي شيء تتخيله.

لا تفاجأ إن كنت واحداً من الناس الذي يقولون: «لا أستطيع أن أرى شيئاً». إنك قد تتصور أكثر بانفعالاتك، أو بحس السمع أو اللمس لديك. قد تجرب المشمومات والأحاسيس مثل تغيرات الحرارة. قد لا تكون قادراً تماماً على أن تبصر تفاعلة حمراء في عقلك ولكنك تستطيع أن تحس تلك التفاعلة حين تفكر فيها. لديك إحساس بحجمها، بطعمها، بقشرتها ببذورها. يتضمن التصور أن نصبح مدركين للواقع داخلياً بكل طريقة نجربها خارجياً.

إن الناس الأصحاء والمتوازنين انفعالياً يميلون إلى رسم الصور والأهداف عقلياً وهو أمر يغني إحساسهم بتقدير قيم نفوسهم. وهذا يوجه ويدعم نجاحهم في العالم. تقول سيدة لديها اتجاه قوي للتعبير عن نفسها: «عندما أكون مرتاحة أتصور نفسي وأنا أتحدث واستمتع بيوم استرخاء مع أسرتي وأصدقائي». سيدة أخرى على تقيض هذه تتمسك بنموذج تفكير سلبي وإدماني تجد نفسها وهي تتخيل صور الغضب والخوف والذنب أو انتقاص قيمة النفس تقول: «تنتابني الهواجس رغبة في أن أصرخ في وجه أختي وأذكر لها الأسباب التي جعلتني غضبي عليها».

أية امرأة من الاثنتين نتوقع أنها تقضي حياة أسعد؟

**نحن نحصل على ما نقصد قصداً شعورياً إليه فلنقصد إلى ما نريد حقاً أن نذهب إليه**

سوف يكون بعض تفكيرك التصوري حدسياً في الطبيعة، فيتاح للصور أن تطفو فقط في عقلك وحدها كما هي الحال في الحلم، إن

التفكير التصوري الحدسي يبتكر الصور أو الإحساسات من لا شعورك ويجعلها متاحة متيسرة في مدى علمك. ثمة صور أخرى تستثيرها أنت شعورياً من خلال تفكيرك التصوري المركز. فتبتكر عن قصد تجربة في خيالك ترد من عدة جهات نظر متنوعة، معتمدة أكبر قدر ممكن من الحواس: النظر، السمع، اللمس، الشم، الذوق.

هذه الأنواع من الصور الداخلية تأتي من الحدس ومن الذكاء الشعوري وكلاهما دلالة مرشدة قوية. وكلا النوعين من التفكير التصوري يتضمن تفكيراً وصفيّاً وكأنك تشاهد فلماً أو تقرأ كتاباً.

**التفكير التصوري هو جزء جوهري من تعلم العقل الكلي.**

### **الخيال والفانتازيا (أو الخيال الجامح)**

ما كنت لأستطيع أن أضع كتاباً عن التفكير التصوري والخيال والذكاء الحدسي دون ذكر المحلل النفسي الرائد كارل يونغ Carl Jung.

يعتقد يونغ أن الفانتازيا (الخيال الجامح) ركن أساسي في حياة الشخص الصحية. فمن خلال الفانتازيا يمكننا أن نلعب بأفكارنا وبعناصر الحياة في عقولنا فنغيّر ونعدل الممكنات. نحن أحرار في وضع شيء إلى جانب شيء آخر في أكثر التركيبات غرابة. فالخيال لا حدود له.

كتب يونغ: «ولكن أي أمر عظيم وجد ولم يكن في البداية فانتازيا (خيالاً جامعاً)؟ جميع أعمال الإنسانية لها أصل في الخيال المبدع. الفانتازيا (الخيال الجامح) نشاط طبيعي وحيوي يساعد البذور على أن تتطور وتنمو». الفانتازيا أساس لمعرفة نفوسنا.

## أي هدف في الحياة تريد أن تقصده ينبغي أن يكون موجوداً أولاً في عقلك الشعوري

❖ الخطوة الأولى اعتماد دورة النمو الشخصي، وهي أن تُعين أمراً محدداً تريد أن تغيره.

❖ الخطوة الثانية هي الاعتراف والقبول أنك حقاً تريد وتحتاج أن تغير بهذه الطريقة لكي تكون الشخص اللطيف الذي تريد أن تكونه. أنت تعترف بأنك تريد أن يكون هذا التغيير تركيزاً جديداً.

❖ الخطوة الثالثة أن تبكر التغيير الذي تريده بأن تتخيل نفسك تخيلاً ناشطاً حاصلاً على التغيير الجديد.

كيف يمكن في أي وقت أن نفكر في شيء على أنه هدف إذا لم نقصد إليه قصداً شعورياً؟ نستطيع أن نجد أنفسنا في لولب نازل دون أن نكون شاعرين بذلك، ولكن لكي نسمو ونصل إلى كامل طاقتنا ينبغي أن يتزايد شعورنا بالصور وبحديث النفس الذي تعهدناه.

ثمة حاجة لانتقاء خيارات واتخاذ قرارات في مسألة كيف تريد أن تعيش كل لحظة لكي تصل إلى هدفك الأقصى

عندما تتخيل بتأثير فعال حصولك على هدفك فأنت تركز عقلياً مستعملاً خيالك لتحديد الطريق مسبقاً. أنت تعيش - عقلياً وانفعالياً - خارج أهوائك وإنجازتك ومخاوفك وأشكال غضبك.

بوسعك أن تكتشف فيم تفكر حقاً وما تشعر به حين تأخذ الوقت لتفحص ذاتك وتشاهد إلى أين يفضي بك هذوؤك. ماذا تفكر في هذه

الأيام؟ من المعقول أن يكون الوقت الذي تصرفه وأنت تتصور نفسك  
بإذلاً قصارى جهدك يساعدك أن تعيش قاصداً ذاك الاتجاه.

إن المربي والمفكر العميق النظر جون هولت John Holt يردد  
أصدقاء يونغ بقوله: «العمل يبدأ بالفانتازيا. نحن لا نميل أن نفعّل أمراً  
جديداً صعباً متطلباً إلا بعد أن نمضي بعض الوقت متخيلين أو حاملين  
أننا نفعله».

أنا أقترح عليك أن تمضي حياتك في حالة غير واقعية من  
الفانتازيا؟ هل التفكير التصوري لون من السحر؟ كلا إنه أداة تفكير  
أخرى وحسب، يمكننا استعمالها إذا اخترنا أن نتعلم ذلك. إن دماغنا  
يقدم هذه الوظيفة، وكل ما علينا فعله هو أن نستغل ذلك بتعهدنا.

### عملية ترجمة

تتم عملية ترجمة عندما تنتقل من التفكير في رغبات وأفكار غائمة  
غامضة إلى الأمر الواقعي الحقيقي. نريد جميعنا أن نعيش حياة أفضل  
على الأقل في المثالي المجرد. ولكن ماذا تعني حقاً «الحياة المثلى» لك.  
توقف لحظة. اسأل نفسك سؤالاً أو اثنين ثم اغمض عينيك. حاول أن  
«تشاهد فلماً» صغيراً، استعمل خيالك وأنت تبحث عن الأجوبة.

❖ كيف أكون لائقاً؟

❖ ماذا أريد حقاً؟

❖ كيف أستطيع أن أعيش حياتي برضى وصلاح ورفاهية أكبر؟

❖ أين أريد أن أكون بعد سنتين؟ بعد خمس سنوات؟ بعد يومين؟  
بعد ساعتين؟

❖ إذا كان عندي كل المال الذي أحتاجه ماذا أفعل بوقتي؟

❖ ماذا أحتاج كي أشعر بأني أمتلك صحة جيدة وتوازناً عقلياً؟

❖ ما الذي يجعلني أحس أنني في سلام عميق في هذه اللحظة؟  
خلال يوم؟ خلال شهر؟

اطرح هذه الأسئلة عن «الشروع في معرفة نفسي» وشاهد الصور والمشاعر التي ترد إلى عقلك. اخلق جواً داخياً يمكنك فيه أن تعرف نفسك إذا ركزت انتباهك على المواطن الكامنة فيك، مترجماً الرغبات المجردة إلى أهداف مفصلة واجعل خطط عملك مشخصة. هذه هي قدرة لياقة العقل.

كلما استطعت أن تجرب عقلياً نجاحاتك الواقعية والمتخيلة أمكنك أن توضح أهدافك المشخصة - وسبل وصولك إليها.

ما أن ترى أحلامك وقد أصبحت خططاً حقيقية حتى تستطيع أن تبدأ بترتيب أولوياتك. ستجد أنك تستعمل بشكل طبيعي عقلك لترتب على التوالي الخطوات المطلوبة والتفاصيل - واضعاً خطة طريق لبلوغ أهدافك. وسترى كيف أنها تناسب الصورة الكبرى لحياتك. يتحرك تفكيرك من «أريد ذلك» إلى «أعرف كيف أنجز ذلك».

يحدث صفاء متواصل وأنت تتخيل هدفك وهو يصبح حقيقة.  
لا تستعجله، لأن له إيقاعاً خاصاً به.

### من الحلم إلى الواقع

حلمت صديقة ابنتي أن تعيش في هاواي وتذهب فيها إلى المدرسة.  
كان الأمر في البداية لا يتعدى حلم مراهقة ولكن كلما كانت تكثر الكلام  
على ذلك بحماسة وأمل كانت ترى هدفها يزداد وضوحاً.

ووقع عندها ولع في تحقيق هذه الفكرة. وعندما كانت تتخيل نفسها  
هناك كانت ترى كم يجمل بها هدفها النهائي في الانتساب إلى  
الجامعة. ثم بدأت تجعل الموضوع مشخصاً بأن ترتب بالتسلسل  
الخطوات اللازمة للعمل. وكلما كانت تنجز خطوة في العمل كان حلمها  
المقصود يصبح أكثر واقعية. أخذ الانتقال إلى هاواي منها وقتاً أكثر  
بقليل مما توقعت ولم تحقق ذلك في أيلول وهو الوقت الذي حددته  
ولكنها وصلت إلى المعهد وإلى بيت الطالبات في منتصف العام. وبعد  
سنة انتقلت أمها إلى هونولولو ووجدت وظيفة جيدة. إنه مثل رائع عن  
هدف تم تحقيقه. مثل عن تخيل أمر بلهفة كافية وعاطفة وبما هو أهم  
من ذلك وهو إرادة العمل إذ كانت تلك الفتاة قادرة على أن تركز بوضوح  
كاف لكي تجعل هدف حياتها واقعاً.

### قدرة صورة

روت سيدة كيف كانت تحاول لوقت طويل في أثناء لحظات من  
الضعف ومن عدم اليقين في حياتها أن تعمل وفق شعار «امض ودع

الأمر لله» جعلته طريقة لها لتؤكد ثقتها بأن كل شيء سوف يكون أفضل. ومنذ عهد قريب فوضت أموري كلها لله، وكلما وقعت في مشكلة كنت واثقة أنه سيعينني. تقول: «امتلاكى لهذه الثقة بالله تعالى أحدث اختلافاً كبيراً في العالم بالنسبة لي: إنه أتاح لي على نحو ما الإيمان بأنني قادرة أن أمضي وأترك كل شيء في يدي الله واثقة به. وكلما كنت بدأت بالقلق ثانية تذكرت ربي واستعدت به من الشيطان، إنه أمر أدعى إلى ثقتي على نحو ما بأن أكون قادرة على رؤية شيء أعرفه».

### سؤال «ماذا لو» سؤال الإمكان

أستعد أنت لتتمرن على إمكانيات أكبر؟ أحد التغيرات الرائعة يتم حين تبدأ بسؤال نفسك «ماذا لو»؟ ثم تركز عقلك بهدوء على أكثر الاحتمالات المثالية التي يمكن تخيلها. مدد حدودك حقاً وادفع بها في تفكير محتمل بلا قيد. كيف يمكن أن يبدو ذلك؟ ما التغيرات التي يمكن أن تطرأ؟ ماذا يمكن أن تفعل أنت بشكل مختلف؟ ما الذي يمكن أن يظهرهك من دون ريب أنك كنت أكثر سعادة؟

معظمنا مشغول بطرح أسئلة «ماذا لو» المخيفة التي تتوقع السلبيات والمخاوف وأشكال الضيق وخيبات الأمل ونسى أن نطرح أسئلة «ماذا لو» المتفائلة السعيدة. إنها لعبة العقل حين توسع إمكانياتك في تفكير خيالي مفرط. إذا لم تكن تستطيع أن تتصور سعادتك من الصعب حقاً أن تخلقها ...

وأياً كانت تلك السعادة في حياتك هذه اللحظة اسأل نفسك:

- ❖ «ماذا لو» كانت تتحل جميع إحياطاتي في العمل؟
  - ❖ «ماذا لو» لم يعد عندي فجأة هموم مالية؟
  - ❖ «ماذا لو» تحسنت صحتي تماماً على النحو الأمثل؟ ماذا يمكن أن يعني هذا لدي؟ كم بوسعي أن أعمل جسماً أكثر مما أعمل الآن؟
  - ❖ «ماذا لو» كان كل شيء يسير سيراً رائعاً؟
  - ❖ «ماذا لو» تلقيت ترقية (ترفيعاً)؟
  - ❖ «ماذا لو» كان علي أن أبتسم لكل شخص أقابله اليوم؟
  - ❖ «ماذا لو» كان علي أن أقابل شخصاً اليوم أستمتع بصحبته حقاً؟
  - ❖ «ماذا لو» كنت أشعر بالسعادة رغم وجود أطنان من العمل علي تأديتها؟
  - ❖ «ماذا لو» بقيت مرحلة لينة العريكة مع أن أولادي الصغار يضحون كثيراً؟
  - ❖ «ماذا لو» كان علي أن آخذ حماماً وأسترخي؟
  - ❖ «ماذا لو» أن أموراً جيدة فقط هي التي ستحدث لي اليوم؟
- إننا غالباً نجد من الأسهل علينا أن نطرح على أنفسنا أسئلة «ماذا لو» انطلاقاً من المخاوف والغضب والضييق. ماذا لو كان هذا الورم سرطاناً؟ ماذا لو كنت أستطيع حقاً أن أطلب إليهم استئصاله؟ ولكن ماذا لو قمت أنت «بتغيير مفاجئ كامل» وطرحت على نفسك أسئلة

«ماذا لو» الإيجابية المترفعة الراقية؟ هذا يكون في الواقع توسيعاً للخيال القديم إلى الأسمى!

قد تجد أن عقلك يعاني وقتاً صعباً في الذهاب بهذا الاتجاه لأنه يريد دائماً أن يقفز عائداً إلى أسئلة «ماذا لو» القديمة المألوفة السلبية. عندما تلاحظ حصول ذلك ذكّر نفسك بلطف بتمرينك الجديد وأعد تلك الأسئلة الضالّة إلى الجانب الأسمى من العملية. ماذا لو لم يكن الورم سرطانياً ماذا لو استرخيت ولم أبال بالموقف؟ ماذا لو أجريت فحصاً آخر وتم التثبيت؟

بطرح أسئلة «ماذا لو» مع خيال منفتح تبدأ بملاحظة نمط تفكيرك الشخصي. قد تلاحظ أن عقلك يبتكر ذات الأفكار غير المساعدة مرة تلو مرة، أو قد تلاحظ أن عقلك يرهقك بأشكال متنوعة من عدم الاحترام. وكما نعلم جميعاً عندما نكون في حال الكرب يهبط تفكيرنا ويبدو كل شيء مسخطاً وخاطئاً. وهكذا راقب عقلك واطرح على نفسك سؤال الاحتمال «ماذا لو».

قد تلاحظ أيضاً عندما يميل عقلك أكثر نحو الجانب الأسمى من الأشياء يكون هناك رؤية للحياة من دون حكم. يوجد درجة من الإشفاق والعطف واللفظ لإدراكاتك. عندما تلاحظ أن عقلك في نموذج التفكير ذاك أثن على نفسك لذلك الإنجاز. يمكنك أن تؤكد لنفسك أن هذه هي الطريقة التي تريد أن تستجيب بها في الحياة مع إطراد الزمن. لا تخف أن تتعهد بالقليل من تأييد الذات بقولك: «شكراً أيها العقل لأنك ظلت في الجانب الأسمى ناظراً إلى الجيد من الأمور».

## حديث النفس

أتحدث إلى نفسك ثانية؟ نعم . راهن على أننا جميعنا نفعل ذلك نتكلم طيلة الوقت في أذهاننا . المسألة هي هل نتحدث على نحو إيجابي إلى أنفسنا و على العالم المتخيل من حولنا؟ ربما تجد في كثير من الوقت ذاك الموقف الناقد المتمثل في «تسفيه» الآخرين وإنقاص قيمة أنفسنا في لغونا العقلي. من الصعب أن تحصل على السلام الداخلي عندما تمزق عقلياً الناس والأشياء .

قد يبدو الأمر في البداية شعوراً بالقيام بعمل حين تركز عقلك على رؤية الإمكانيات في حياتك متخيلةً من أفق النجاح. وقد يبدو في الأمر بعض الغرابة أن تغمض عينيك وتتخيل مواقفك وسلوكياتك وظروفك المثالية. قليل منا من كانت لديهم الشجاعة لفعل ذلك كالأطفال. ربما تتذكر معلماً أو والداً ينبهك: «توقف عن أحلام النهار» .

كانوا يظنون أنك تضيع وقتك بأفكار تافهة عديمة الجدوى ولكنهم كانوا مخطئين. إن قضاء الوقت بتخيل مطمئن مريح لحياتك من مكان هادئ كامل يشبه تعبئة خزان سيارتك بالوقود . نحتاج إلى إعادة تزويد منتظم لكي «نستمر في الركض». نحن أكثر حكمة بعض الشيء عندما نكون هادئين وأقل تمسكاً بالشيء اليومي الآني في الحياة .

خذ استراحة. ركز بضع دقائق على حث ناشط لخيارات جديدة واحتمالات من أجل نفسك. ادفع عنك عقلياً التهيج العصبي، فكر جذرياً في أمر غير ما يتوقع منك بشكل عادي.

## ظلال

ما دمت أعطيت نفسك إذناً بأن تتساق في أسلوب حدسي مبدع غير خطي فإنك قد تتجرف إلى أفكار تشعر بأنها مخيفة ومجهولة. يمكنك أن تتوقف، وتتعرف تلك الأفكار المخيفة ثم تستأنف بنشاط ابتكارك أنواع الأفكار التي تريدها بدلاً من هذه. ولأن الخيال لعوب خلاق حين بدأت تتدرب عليه بنشاط فإنك قد تجد نفسك في مواطن مع صور جديدة غريبة عن طريقة تفكيرك الراهنة. قد تشعر بعدم الراحة مع الحقائق الجديدة التي تدركها حين تخطو إلى عوالم تفكير جديدة.

إن التمرين على هذا النوع من التخيل الشعوري الفعال يعني أنك تثق بنفسك بطريقة شجاعة. إن الأمر يحتاج إلى شجاعة لكي يتاح لعقلك أن ينساق إلى صور تخيلية منتقلاً من تداعٍ إلى آخر وعندما تشاهد أمثلة تجوالك تتخيل بنشاط ماذا يمكن أن تشبه الأشياء في مختلف الأزمنة ومختلف الأمكنة ومختلف العلاقات ومختلف النتائج. ماذا لو ...؟

وضمن الخيال يمكن للجدران التي تحدد بالروح والظل أن تتلاشى تاركة مشاعرك أكثر تعرضاً وأكثر تضافراً مع الظلال ومع الأمور الإلهية معاً بالقياس إلى ما كنت عليه قبلاً. يجتاز خيالك الحدود في لحظة منضمماً إلى خيارات ومركبات ربما لم تتصل بها من قبل قط وتصبح أنت أكثر اقتراباً إلى المشاعر التي كنت تبقيها بعيدة من «باب الأمان».

## هذا النوع من التفكير الروحي الخيالي يبتكر

### رؤى إمكانيات وأعمال جديدة

هذه عملية ناشطة من الإبداع. عندما كان انشتاين في ١٦ من عمره فقط راهن بخياله اللامع على معلومة شعاع النور وهي تنطلق في الفضاء. ومن هذه الصورة العقلية التخيلية ذهب إلى تأمل طبيعة النور والزمان والمكان موسعاً رؤى جديدة للإمكانيات ومغلقاً انفصالات الواقع القديمة.

### جميع الرؤى المهمة الرحبة تنبع من خيال شجاع ناشط.

#### قصة عن قدرة الشفاء

هذه قصة عن أول اتصال شخصي رئيسي لي بقدرة التخيل والصلاة والاعتقاد بشفاء الآخر. جون رجل في الثامنة والعشرين من عمره أحيل إليّ قبل بضع سنوات. سُخِّص له ثلاث مرات أن معه سرطاناً بالجلد وخضع للجراحة مرتين وقبل أن يذهب إلى العملية الثالثة أراد أن يجرب قوى التصور العقلية. كان يترتب على جوني عمل كثير لأنه كان على يقين مطلق بأن هذا التكرار المستمر للسرطان عنده له علاقة مع وجهة نظره العقلية. وقد جاء إليّ للعمل مع مهارته التصورية من جانبي العقل الشعوري واللاشعوري، تلك المهارة التي لا بد أن تؤثر في السرطان عنده.

عملنا معاً مدة ستة أسابيع على تصور خلايا السرطان وهي تحمل خارج جسمه بعربة النفايات لتلقى بعيداً على وجه الأرض.

ابتكر جون لنفسه صورة يبدو فيها فارساً بدرعه يطعن تلك الخلايا المميّنة برمح طويل ويطرحها. سحبنا صوراً، وتكلمنا على معنى أن يكون الإنسان بصحة جيدة وصلينا معاً نطلب المغفرة عن بعض الهنات التي حافظ عليها منذ نشأته الأساسية.

ما حصل لجون في الفحص التالي كان فوق تصور العقل. أُعلن له أن جسمه تحرر من السرطان وظل على هذا النحو أكثر من ثماني سنوات. وهو يثق بالصور الجديدة التي ابتكرها لنفسه وهو الآن يخصص وقتاً محدداً كل يوم ليثبت صلاحه وحسن حاله واختياره للصحة. وكل عام يحتفل بسنة جديدة من الصحة في حفلة عائلية مضيفاً صوراً جديدة من العافية إلى مخزن صور حياته. وقوّت سرعة شفاؤه احترامياً للقدرة غير المرئية في العقل المتعمد العازم.

### لياقة العقل في مجمل الصحة الجسمية

استرخ عدة مرات في اليوم على مقعد أو اضطجع ومرنّ خيالك بثبوت وتخيل صحتك بعيني العقل. تصور نفسك ممتلئاً بالصحة والسعادة وبانسجام مع نفسك ومع العالم. مارس الشعور بالصحة بقدر ما تستطيع في عقلك الداخلي القادر.

أغمض عينيّ وأنتقل في رحلتي الداخلية مع تنفس عميق عدة مرات. لقد أصبح هذا عادة الآن وأنا أرحب به. أشرع أنا في النظر إن كان في جسمي مناطق خاصة ينبغي أن أركز عليها. أنتظر بهدوء لأتلقى الجواب.

أنا الآن أركز انتباهي على تنفسي وهو يدخل الرئة. أرى الكريات الحمراء الصغيرة تحمل الصحة والطاقة إلى كل مكان في جسمي وكأنها تحمل أكسجيناً يعطي الحياة. أرى تلك الكريات حاملة الصحة تنتقل من رئتي إلى قلبي ثم إلى رأسي، عقلي، كتفي، ساعدي، الأعضاء الداخلية، الأعصاب، داخل جهاز الهضمي ثم إلى الأسفل نحو الفخذين فالركبتين فأخمص قدمي. ومن أجل كل جزء في جسمي أتصور وميض صحة واذكاء في الطاقة والحيوية.

من المهم أن تكون شاعراً في تخيلك ونياتك. إذا شعرت أن عليك أن تتبته إلى جزء خاص من جسمك أتخ لعقلك أن يأخذك إليه. اشعر بجسمك وانظر إليه. أزح أي شيء لا يكون صحيحاً وواهباً الحياة من جهازك. ركز نيات الشفاء كأنها حد الليزر على التوقعات الإيجابية. بوسعك أن تأخذ من الوقت قدر ما تريد مع تصور (منشط عقلي) سريع، أي (نصير عقلي) أو تجربة أطول وأكثر تفصيلاً. إذا كنت مريضاً جسمياً اقترح عليك أن تمضي عشر دقائق لتعزيز صحتك ثلاث مرات في اليوم.

### تمرين لياقة العقل

#### أهداف حياتك / مثل أعلى

تصور مثلك العليا وبيّن بوضوح ماذا تعني السعادة لك حقاً. حاول ذلك. أغمض عينيك وخذ أنفاساً قليلة طويلة بطيئة. تخيل وصور كيف تكون حياتك ومشاعرك إذا كنت تعيش تماماً كما تريد أن تكون. إذا

كنت تعيش مقصدك. يرى بعض الناس أن هذا الأمر مهدد بعض الشيء ولذا كن لطيفاً مع نفسك. ركز على المشاعر التي يمكن أن تشعر بها، الموقف الذي يمكن أن تتخذه، الإحساس بالسلام الداخلي وبالهدوء الخلاق الذي قد تجربه. من المهم أن تشعر بالانفعالات وبالإحساسات. ركز على أن تتيح لنفسك أن تجرب لحظة تحقيق وإنجاز.

اكتب عبارة حول شعورك حين تركز على ابتكار «المثل الأعلى» في حياتك، هذا رمز القدرة الكتابية لمقصدك، ربما تكون جملة مثل:

- ❖ لدي طاقة أكبر وأشعر بإحساس داخلي بالسلام.
- ❖ أنا ما زلت عالماً وواعياً بطريقة تمس جميع أعمال حياتي.
- ❖ أثق بعلاقاتي.
- ❖ أنا أقوم بعملتي بأفضل ما عندي من كفايات.
- ❖ لقد أمضيت وقتاً مرحاً مع شريكي في العمل.
- ❖ أنا أعطي من نفسي بطريقة متوازنة مؤيدة.
- ❖ أنا آخذ وقتاً لأتصل مع الأمر الإلهي في داخلي.

لا حاجة إلى الجمل المعقدة. كن بسيطاً، كن واضحاً، المهم أن تكون جملك ذات معنى عميق لك في حياتك. أغمض عينيك وأعد من ذاكرتك خلق مثل تلك اللحظة التي جربتها.

استعمل ذلك نموذجاً لك واشعر على نحو عميق بانفعالات مثل هذه التجربة على نحو تستطيع به أن ترسي في عقلك وفي جسمك ذاك الشعور الخاص بالتحقق والسلام.

ابتكر الآن الرمز التصوري أو الصورة التي لها معنى لديك كي تمثل في شكل مادي مثلك الأعلى في الحياة. قد تكون هذه خربشة سريعة أو يمكنك أن تأخذ بعض الوقت لتجعل فيها تفصيلات وتستعمل ألواناً مختلفة. تستطيع أيضاً أن تقطع وتلصق صور مجلة. فكر في هذا كأنه إشارة شخصية على خريطة الحياة. ربما تنتهي إلى عدة رموز.

حاول أن تبين تصورياً ماذا يحدث لك داخلياً وخارجياً.



---

---

ملاحظات إلى نفسك

---

---

