

## الفصل ٨

### التفكير الموسع

### أن تكون مؤثراً فعلاً لمصلحتك الذاتية

«أن تكون منوراً بالبهاء الدائم

تلك معجزة جَدَّهَا يوماً»

داغ همرشولد

#### صفات المتقنين

يظهر أن المتقنين العظام سواء كانوا رياضيين أو فنانيين أو رؤساء عمل تجمعهم عدة صفات بارزة مشتركة: التعهد، النظام، العاطفة، الرؤيا، المثابرة، الثقة، الإبداع، قوة الإرادة. كنت دائماً أعجب من عمليات التفكير الأساسية - والخطوات التي يقوم بها هؤلاء الأناص المتميزون ليصلوا إلى أفضل أدائهم. كيف يفكر هؤلاء الناس إلا بأنهم ملتزمون وإيجابيون؟ ما هو التغيير المشخص الذي يُجرونه في عقولهم لينجزوا نجاحهم؟

بدأت التقيب في طرقهم المتنوعة لأحدد الأداء المتقن في مختلف الحقول: في الرياضة والعمل والتربية والصحة باحثة عن الأمور المشتركة المتشابهة. ووجدت أن جميع الطرائق تعلم المتقنين الأمثال أن يركزوا عقولهم على حيز السكون، ومن مكان مركزي فيه يتخيلون تجارب النجاح والإمكانيات.

لقد تعلم هؤلاء المتقنون أن:

- ❖ يتوقفوا إلى أن يهدؤوا شعورياً ويركزوا انتباههم.
- ❖ ينظرون في داخلهم مستعملين جميع حواسهم كي يخلقوا أهدافهم انفعالياً.
- ❖ ينصتون يتكلمون كلمات مباشرة عن نية واضحة للنجاح.

هذه الخطوات الثلاث تترجم إلى شكل موسع للتفكير يدرّب ذكاءهم الحدسي وملكات التفكير التصوري لديهم. هذه الخطوات هي أجزاء من التفكير التأملي الفعال - وهو جوهر لياقة العقل - وهذه الخطوات تمرّن التفكير الموسع من أجل إبداع أكبر وصحة أفضل.

### الحدس

لنذهب أعمق مما ذكرنا في المقدمة عن الحدس التي ووردت في الفصل الثالث من هذا الكتاب. عندما أتكلم عن الحدس، أتكلم على حسّ أو ذكاء هو تركيب من إدراك حاذق جداً. إنه معرفة غريزية على مستوى الأحشاء وأعرف أننا جميعنا شعرنا بها في بعض لحظات حياتنا. الحدس هو الجزء الغامض الروحي المجهول من عقلنا. قد لا يكون بوسعنا أن نراه أو نلمسه ولكننا نعرفه بالتأكيد حين يكون ناشطاً فعلاً.

والأمر الحدسي هو نوع من المعرفة الدقيقة أكثر منه شيئاً مدركاً عقلياً. هذا النوع من الذكاء ينظم نماذج عظمى من الإدراك تربط عناصر تبدو غير مترابطة في وحدة كلية ذات معنى.

إن هذا الأمر الحدسي يقود إلى التفكير في نماذج وطبقات من التدايعيات تكشف عوالم جديدة من الفكر والعمل. ومن هنا ترسخ أولاً في العقل رؤياً جديدة وفهم جديد واحتمالات جديدة.

**إن إضاءتنا الحدسية للبصيرة تفضي إلى قرارات أعظم حكمة**  
يتضمن نمو وحدة العقل والروح إزالة الغبار عن الجزء الذي قلما يستعمل من العقل والمعروف بالخيال، من أجل خلق خيارات أكثر وطبقة أعرض من الاستجابات. إن التفكير في كل متعدد الطبقات بدلاً من أجزاء فردية غير مترابطة يفضي إلى وجهة نظر أعظم وأكثر مرحاً وإلى القدرة على مشاهدة تراكيب جديدة ونماذج جديدة للبصيرة.

يشار عادة إلى هذا الشكل من التفكير على أنه غريزي لأنه يبدو أنه يأتي من الداخل أكثر من الخارج. وهو أحياناً يتعارض مع أفكار كنت تظن في السابق أنها صحيحة ومعقولة، ولكن عندما يكون لديك الشجاعة لتتبع تلك الغرائز فإنها على الأغلب تبرهن بطريقة غامضة غريبة أنها صحيحة.

**إن الحدس مع رموزه هو بوابتك إلى اللاشعور حيث تبرز  
معظم أفكارك القوية وحوافزك**

يتكلم الحدس بنعومة ولكن بثبات في ومضات من البصيرة والمعرفة. البصيرة تعني فقط تلك: المشاهدة الداخلية، إنها لا تصرخ ولا تطلق إنها صوت الأنا. الحدس هو الصورة، الإحساس، الشعور، الروح، الذي يأتي عندما تجلس هادئاً بحالة خالية من الضغوط مسترخياً تماماً بكليتك.

إن فيه معنى الامتلاء والصدق، إنه مستوى آخر من الإدراك والفهم فهو أوسع وأكثر ترابطاً من المعرفة العقلية الطبيعية. قد ترى بعيني عقلك صورة أو مثلاً يشير إلى فهم أكثر امتلاءً وحكمة أشد عمقاً.

قد يأتي الحدس فكرة تستمر في المعادة ربما صوت أو جملة في رأسك أو مجرد شعور حشوي يركض في داخلك.

**هذه الحكمة الداخلية ليست مجرد حس سلبي سريع الزوال.**  
 إن لها أسماء متعددة وتأخذ أشكالاً متعددة. كل ثقافة أو موروث روحي يطلق عليها كلمات خاصة به. تعمل هذه الحكمة كسلوك تحوّل أنت من خلاله مثلك العليا وأهدافك إلى مقاصد وأعمال يمكن إحرازها. إنها مركزنا الروحي وجزء من طبيعتنا الحقيقية، وجوهر نخلق من خلاله هدفاً أوسع وأكثر تبادلاً للصلة مع حياتنا. ومن خلال التفكير التأملي ندرك على نحو أفضل المجموع أو الكل بجميع نماذجه وتداعياته.

حين نقوي بنشاط الذكاء الحدسي بوساطة هذا النوع من التدريب العقلي المكبوت نكسب وضوحاً متزايداً في التفكير ووظيفة يومية موجهة ذاتياً ونجاحاً واضحاً بيّناً.

إن التركيز على نمو الذكاء الحدسي - أي الصوت الداخلي كما يدعى أحياناً - يتضمن تعلماً بأن يحس المرء ويثق باتجاه شخصي جديد .

ينفق كثير من الناس حياتهم ساعين وراء مقاصد لم تأت من أنفسهم ونتيجة لذلك يشعرون بالأسى وهم يجدون معنى شخصياً ضئيلاً من

الرضى في الحصول على تلك المقاصد. وعندما ندرك نموذجنا الأوسع من الحكمة الداخلية نعبر عن أنفسنا بصدق ومشروعية أكبر في العالم. نرى قيمنا على نحو أوضح ونستطيع أن نبينها بشكل أفضل وتغدو أعمالنا أكثر سداداً وثقة ذاتية.

إن الاتصال الحميمي بالبصيرة المكتسبة من الذكاء الحدسي هو علاقة مع شيء أعمق من إنسانيتك الفردية. إنك تشعر أنك منور ومتجدد يومياً في رحلتك الشخصية في الحياة. وإحساسك بالسيطرة على هدف حياتك مع أنك تتنازل في الوقت نفسه وتسلم سيطرتك إلى ذلك الهدف لهو تناقص متناهٍ. إنه إلهام مهيب يدخل الروعة في النفس أن تشعر بمقدرتك الشخصية وبإمكاناتك على حين تعلم أن هذه المقدرة تأتي من شيء أعمق من إحساسك العادي بنفسك.

### أبطال

في العقود الحديثة حقق أبطال الرياضة تقدماً مفاجئاً غير مسبوق في أداء جسمي من خلال «تدريب عقلي». الرياضيون العظام في هذه الأيام لديهم شيء واحد مشترك: فهم يتكلمون عن الاستعمال الشعوري لقدرة عقولهم لينجزوا أعمالهم البارزة البطولية الفذة في الرياضة. كل واحد منهم يمارس تركيزاً عقلياً يومياً كجزء من نظام تدريبيه.

هذا الشكل من التدريب العقلي كان معروفاً على أنه تمرين عقلي (تجربة تسبق المباريات). وكان شائعاً أولاً في الاتحاد السوفيتي وفي البلاد الأوروبية، وقد جُلب إلى الغرب مع الألعاب الأولمبية ومع بعض

الأفراد مثل النمسوي أرنولد شوازنغر Arnold Schwazzenegger وهو رياضي من بناء الأجسام. هذا الشخص الذي يُعرف الآن أكثر لعمله في تجارة الأفلام كان أول من أشاع بين الناس استعمال عقله شعورياً من أجل نجاحه الجسمي. قال: «تكرار واحد مع استعمال العقل أفضل من عشرين من دون ذلك الاستعمال».

**التمرين على مشاهدة النجاح والشعور به وعيشه قبل حدوثه هو مفتاح مهارة التدريب عند الرياضيين.**

كلا البحث والواقع، وكذلك الشاهد الحي من حقول الملاعب تبين جميعها الروابط القوية بين العقل وأداء الجسم. إن مواقفنا الشخصية تؤثر بوضوح في نتائجنا. إذا كان ما نفكر فيه وما نفعله مرتبطين ارتباطاً حميمياً فَلَمْ لا ندرّب بشكل فعّال وشعوري أفكارنا ونوسع مواقفنا؟ نحن ندرك بشكل متزايد أن التوجيه الذاتي الشعوري يؤدي إلى أعمال أشد وضوحاً وإلى ثقة شخصية أهم وأكبر. إن عادات التفكير الشخصي الإيجابي تشكل أساساً مهماً لنجاح شامل.

### من اللياقة البدنية إلى لياقة العقل

من أوائل الستينيات فقط بدأنا نركز في مجتمعنا على أهمية اللياقة البدنية في تعلقها بالصحة الشخصية. تكلم الرئيس جون كيندي بحزم لصالح زيادة اللياقة البدنية في الوطن وذلك ضمن برنامج تدريب اللياقة الذي جرى في القوى الجوية الوطنية.

بعد أربعين عاماً من ذلك التاريخ أصبحت فوائد التمرين المنتظم والالتزام بحمية منخفضة الدهون، مقبولة كحقائق طبيعية.

نحن نشعر شعوراً أفضل جسماً وعقلياً عندما نلتزم ببرنامج منتظم من التمرين والغذاء. نعيش سنين أطول إن مارسنا التمارين الرياضية. والخطوة المنطقية الثانية هي العناية بعقولنا ومواقفنا وصيانتها.

يوجه العديد منا اليوم انتباههم إلى العناية والتنمية لعقولنا وانفعالاتنا وأرواحنا بقدر الاهتمام بأجسامنا، والسبب ببساطة هو أن هذا يجعلنا نشعر ونؤدي على نحو أفضل حياتنا اليومية. نحن نتعلم أن بعض أشكال التمرين في إنقاص الكرب أمر جوهري لصحتنا وصلاح حياتنا شأنه شأن التمارين الجسمية. تتحسن صحتنا وتقل أمراضنا وعللنا عندما نستعمل عقولنا لدعم آلية أجسامنا.

ومن الواضح أن هذا الاتجاه الجديد نحو إطلاق برامج لياقة العقل مشجع حقاً، ولكن ماذا يعني هذا لك؟ كيف يمكن لتلك البرامج أن تساعدك أنت شخصياً؟

### منشطات العقل في عملها

فرانك مدير تنفيذي في شركة صناعية كبرى. كان يعلم أنه يجنح إلى تشرب كروب الناس إلى جانب كربه هو. وعندما كان حقاً صادقاً مع نفسه علم أنه كان معظم الوقت أكثر قلقاً مما ينبغي له أن يكون. كان مرهف الحس ارتكاسياً، يغدو سريع الهياج مستعداً للمجابهة بسرعة لأقل الأحداث. وكان يزداد تعنتاً. ويشعر أنه محبط عندما تصبح الأمور أشد صعوبة ويشعر أنه غير قادر على المثابرة في الأوقات العسيرة وغير قادر على الاحتفاظ بشعوره متوازناً.

أراد فرانك أن يغير طريقة معالجة الكرب. كان يحتاج أن يجعل بعض التقنيات شخصية يستطيع استعمالها ليحتفظ بتوازنه عندما تبدأ الأمور بالخروج عن السيطرة. شرح ذلك بقوله: «أنا على علم بشعوري أنني مضغوط ومتضايق. وما زلت أحاول أن أبعد طبيعتي الانفعالية كيلا أبالغ على الأغلب في رد الفعل أثناء عملي. ولكن بعدئذ أصبح أشبه بزومبي (وهو ميت تحركه أعمال سحرية) أشعر أحياناً كأنني أريد أن أضرب أحد الناس. أفكر في كل الأشياء التي علي أن أعملها وفي عقلي أنا في سباق على الدوام، أريد أن أخرج من هذه الطاحونة المضجرة التي تشعرني بأنني غير سليم عقلياً، كل ما أدركه أن هذا المكتب هو في أزمة دائماً ولن يصبح أفضل حالاً أبداً وعلي أن أغير نفسي إذا أردت أن أنجح في هذه المهنة».

أحد أهداف برنامج لياقة العقل في معالجة ذلك الشخص كان زيادة قدرته على «الحياد لتحمي وقع الضربات عليه» كما يقال و«إبقاؤه هادئاً» عندما يكون السلوك خشناً. ولإنجاز هذا المعنى الجديد من المرونة بدأ بمجموعة بسيطة من تقنيات التدريب العقلي. صار يمضي عشر دقائق كل ليلة ليجلس فقط ويغطي عينيه ويتنفس. وبدأ يركز نفسه ويزيد معرفته بحال شعوره الجسمي والانفعالي.

قال في أول تمرين عقلي له: «تذكرت من أنا في أعرق مستوى وأحسست بالهدوء في تلك الدقائق القليلة وبدأت أمور صغيرة تعود إلى منظور نفسي».

والتمرين العقلي الآخر الذي جسّده في حياته اليومية كان تأكيداً كلامياً. لقد عيّن بوضوح وبوعي نيته. وكان يستطيع أن يركز على القول

بعناية وهو تحت رشاش الماء في الحمام: «أستطيع أن أشعر بالهدوء لا يهم ما الذي يجري حولي». وكل مرة كان يتخيل نفسه ماشياً بهدوء في ملعب الغولف الأخضر وسط دوامة عاصفة رياح.

وكلما كان فرانك يجابه موقفاً فيه تحدٍ أثناء النهار كان يلجأ إلى تنشيط العقل - ذلك «الضخ» السريع لكلامه الإيجابي وصورته - ليساعد نفسه. وإن كان في عجلة من أمره كان يقصر الأمر على جملة: «أشعر أنني هادئ».

وأثناء الدقائق العشر التي كان يمضيها في التفكير ليلاً بدأ بأخذ نفس عميق مثبتاً تأكيده على شعور هادئ ضمن جسمه. ثم يعود ثانية إلى تخيل نفسه واقفاً بهدوء وسط دوامة العاصفة.

ويحدد فرانك لنفسه أيضاً ثلاث دقائق إلى خمسٍ وقت الغداء لكي يغمض عينيه ويتنفس مركزاً نفسه تماماً كما يفعل في الليل.

مهما بدت هذه الفعاليات بسيطة وسريعة فقد كان لها تأثير مباشر. فبعد عدة أيام ذكر فرانك أنه يشعر بتوجه ذاتي أكبر وبتركيز في العمل حتى لو أصبح المحيط من حوله متطلباً إلى أبعد حد. وغدا سلوكه مع أقرانه أقل ارتكاساً وشعر في نفسه أنه صار أقل تعنتاً وأقل توتراً وقلقاً بشكل ملحوظ. وشعر أنه أكثر سيطرة على حياته. وبإرساء اتجاهه الداخلي شعورياً غير شكل تفكيره وحديثه الآلي لنفسه.

### سريع وعملي

لأول مرة شعر فرانك كأنه يوجه عقله بنشاط ويعلمه. كان مركزاً موقفه وانتباهه. لم يعد يتيح فقط للحوادث الخارجية أن تدفعه

وتدحمة محددة له ماذا عليه أن يفعل وأن يشعر. وبينما كان يمتلك سيطرة واعية في حياته كان أيضاً خاضعاً لتلك السيطرة بطريقة جديدة. كان يدرك نماذج أوسع من سلسلة إحباطاته الآنية. كان فرانك يتعلم كيف ينطلق في تفكيره من داخل نفسه إلى محيطه الخارجي بدلاً من أن يرتكس على ما كان يجيئه من ذلك المحيط الخارجي.

أنجز عمله، ازدادت إنتاجيته ونقص قلقه حول ما كان يبدو لا نهاية له من انقضاء المطالب على وقته. وأعطته منشطات عقله الشخصية طريقة ليرسخ نفسه تحت وطأة الضغط بدلاً من أن يستشيط غضباً. كان فرانك يربح سيطرة في مستوى كربه ممدداً عضلات مواقفه وواهباً لنفسه مرسى يثبته. لقد اكتشف أن هناك رابطة قوية بين نمو الموقف والرضى والأداء.

لقد كان مفتاح نجاح فرانك التهدئة الطويلة الكافية لأن تزيح تفكيره نحو الاتجاه الذي يريد هو أن يذهب فيه.

لقد عملت في دور رعاية للمسنين وسنحت لي فرصة التحدث إلى أناس ذوي حكمة بليغة يتمتعون برؤية إلى الماضي أعمق وأطول من رؤيتي. وقدمت لي سيدة مسنة بعض وجهات النظر عن ذلك التفكير حين قالت:

«في الماضي قبل هذا الركض المحموم المستمر الآن كان لدينا الوقت الكافي للتفكير بهدوء. كان الناس يفكرون وهم ذاهبون إلى المدينة سيراً على الأقدام ويفكرون أثناء عجن الخبز أو إشعال الموقد. لم يكن هناك

دائماً تلفزيون أو راديو أو أمل بالحصول على سيارة وقيادتها إلى مكان ما. أعلم أن الأمر يبدو سخيماً ولكن في تخيلي أود أن أصور كل أنواع الأشياء وأدعي أنني كنت أقوم تماماً بكل ما أريد القيام به. لم يخطر ببالي أبداً بأن تلك الأوقات كانت تمريناً للصحة العقلية ولكنها كانت تماماً كذلك. ففي تلك الأيام الهادئة كنت أفكر وأشعر أن في عقلي قصصاً خيالية وأفكاراً مثالية. في هذه الأيام الراهنة نكاد لا نحصل على وقت هادئ وأظن هذا الذي يجعل الناس متوترين ومجانين».

### مرض حديث

أضفنا الآن الهاتف المحمول، البريد الإلكتروني، الفاكس، إلى عالم المعلومات الذي يحمل أكثر مما يطيق في حياتنا. فلا عجب أن يكون هناك مثل هذا النمو الهائل للمرض المتعلق بالكرب. حين يتعاضم الضغط يشعر الناس أنهم في حالة يتعذر فيها السيطرة وأنهم لا معين لهم. كلنا يعرف هذا الشعور. «ساعدوني أنا شديد الهياج لا أستطيع أن أقوم بكل ذلك!» أو في حالة الخيبة «ما الفائدة على أية حال؟» إننا نشعر بأمرين اننا منهكون وإننا لا معين لنا كي نغير الوضع.

الخبر القديم الجديد هو أن الضغوط تبلي جهاز المناعة فيسمح للفيروسات (الحمات) وللخلايا الهاربة أن يكون لها موطن قدم في الجسم. يتقاضى الكرب ثمناً باهظاً من الجسم والعقل. والكرب يؤثر في الناس بطرق متعددة، ولكن الطب لا ينسج خيطاً مشتركاً يربط كثيراً المرض بقابلية الفرد على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها.

ولحسن الحظ نحن نتعلم أيضاً شيئاً جديداً من الطب السلوكي. وقد برهنت التغذية الراجعة الحيوية واليوغا و الشي غونغ Chi gong (١) وطرق أخرى تسعى لإنقاص الضغوط برهنت جميعها على وجود علاقات قوية بين العقل والجسم وخاصة بالنسبة لأمراض القلب والوظيفة المناعية. ففي جامعة ستانفورد وفي مدرسة الطب في جامعة هارفرد برهن الباحثون بشكل نهائي مقنع أن بوسع الناس أن يؤثرُوا بشكل آمن في الوظائف الفيزيولوجية مثل جريان الدم ونظم القلب وحرارة الجسم وإفراز الهرمونات بواسطة تقنيات مثل التخيل العقلي والاسترخاء والتأمل والتصور والإيحاء الفعال. هذه التقنيات أثبتت أنها ناجعة في إنقاص الضغوط ومعالجة السرطان وتسهيل الولادة وتدبير الألم في عيادات الحروق وفي حفظ صحة جسمية عامة.

### العَوَز

كلنا نفهم ماذا تعني اللياقة وماذا يعني عكسها أي العوز إذا لم نعتن بأجسامنا من ناحية الطعام والتمرين فقد نتعرض لسلسلة عريضة من الأعراض المتصلة بأشكال العوز هذا، التي تشف عن حالتنا الجسمية والعقلية وحتى عن سوء التغذية الروحي.

❖ تتضمن الأعراض الجسمية نقص المناعة، نقص النشاط العضلي، فقر الدم بمختلف أنواعه، تخلخل العظام، التعب الدوري، ارتفاع خطر مرض القلب، دوران الدم الضعيف وأمراضاً أخرى.

(١) كتاب الأناشيد يشرح كنه الحياة البشرية ومبادئ الأخلاق الفاضلة في الحضارة الصينية.

❖ تتضمن الأعراض العقلية: الاكتئاب، ضعف التركيز، التحريف أو التشويه النفسي، الإدمان الذي ينجم عن سلوكيات الإساءة إلى النفس وانتقاص الذات مع نقص القدرة على نقل الأفكار أو الأحلام إلى أعمال ناجعة وواقعية.

❖ من الناحية الروحية تتجم أشكال العوز خاصة في نوع من الاغتراب الذي يوجد فيه عدم قدرة الإنسان على إدراك نفسه جزءاً من الكل. كما قد يكون تضيقاً في القدرة على العطف والحنو وعلى الاهتمام وعلى الحب. الناس المصابون بهذا النوع من العوز يعانون الكثير في العالم لأنهم بطبائعهم الروحية خارج التوازن. ربما يرون المشاكل على أنها منعزلة وكأنها آلام رأس شخص آخر سواهم.

كما أن أجسامنا تحتاج إلى غذاء مناسب وعناية لتحقيق الصحة المثلى كذلك عقولنا وأرواحنا فهي تحتاج إلى العناية والرعاية. نستطيع أن نغيّر الأولى بتغيير نظامنا الغذائي (كأن نأكل دهوناً أقل وكاربوهيدرات أكثر تصفية) ونركض أو نمشي بضعة أميال كل يوم. ويمكننا أن ننجز الثانية بتغذية منتظمة وتمارين لعقولنا بالهدوء وبالأفكار المتخيلة وبالمواقف الإيجابية.

إن أرواحنا وعقولنا ومواقفنا تشبه العضلات يمكنها أن تُقوّى لتصل إلى قدرة أكبر على الاحتمال وإلى تحمل المسؤولية والمرونة وسهولة التكيف.

### الفعالية المؤثرة: النمو الشخصي

الدكتور جيرالد جامبولسكي Gerald Jampolsky وهو رائد في حقل علم نفس المواقف وعلم النفس الروحي كتب يقول: «يمكن أن يعاد

تدريب العقل. وضمن هذه الحقيقة تكمن حريتنا. ليس من المهم كم من المرات أسأنا استعمال العقل فإن العقل يمكن أن يستعمل بطريقة إيجابية تبدو لأول وهلة متجاوزة أي شيء نستطيع تخيله».

ليس النمو الشخصي أمراً غامضاً. إنه يتطلب ببساطة إتاحة الوقت والانتباه للحصول على معرفة نفسك بطريقة جديدة هادفة. وهذا يزيد قابليتك للمشاركة في توجيه حياتك في ثلاث طرق مهمة:

١- تعطي نفسك وقتاً للتأمل والتفكير.

٢- يكون لديك وضوح أكبر في الأمور المهمة والأهداف في حياتك. توضح قيمك لنوع المشاركات في الحياة التي تريد أن تقوم به.

٣- تصنع شيئاً لتسدد أفكارك ومواقفك وأعمالك في الاتجاه الذي تريد أنت أن تتخذه.

قال أحد الرجال: «أنا أكسب قوة في متابعة حلمي لكي أسحقه ذات يوم في وقت ما وأجعله حقيقياً بالنسبة لي. قبل الآن شعرت أن حياتي درس طويل في تعلم رياضة الايروبيك أما الآن فأشعر كأني طالب ألتقى دروساً في الفن». إنه لم يعد ضحية للظروف لقد انتقل من حياة يومية يعيشها بصعوبة إلى خلق حياة مترعة بالإمكانيات أمامه. مثل هذا الشخص هو في الطريق لأن يصبح معافى وقوياً في داخله بصرف النظر عما قد تكون عليه الظروف الخارجية المحيطة بحياته.

ابدأ بالاتصال بقوتك الداخلية بمزاجك بحكمتك، وستطور القدرة المتكاملة مع الروح الإلهية والذكاء الحدسي. وهذا ليس شفاء لكل ما

لديك، ولكنك ستبدأ بتجربة التغيرات الإيجابية والبصيرة الجديدة في عدة مجالات في حياتك. كن راغباً في أن تحقق جزءاً من تقرير المصير في التحرك باتجاه ملء إمكاناتك على جميع مستويات وجودك. شجع نفسك بالتدريب النشط لقدراتك العقلية والروحية لتدرك أتم النماذج وأدقها في الوقت الذي تطور فيه شعور الجرأة في ردود أفعالك.

لياقة العقل هي موقف وهي مجموعة وسائل تؤدي إلى الصحة المثلى وإلى التمكن الشخصي.

### تمرين التركيز على الكرب

سألك التمرين في آخر الفصل الأول أن تتعرف كربوك الشخصية. في هذا التمرين التقط كرباً واحداً منها لتركز عليه. قد يكون عندك العديد منها تريد أن تركز عليها في الوقت نفسه ولكن من أجل دقة التمرين نريدك أن تتعرف كرباً واحداً واضحاً يجرك إلى منطقة الخبل العقلي.

ابتكر صورة عقلية لما بوسعك أن تفعله لكي توازن ذلك الكرب. هذه الصورة العقلية تصبح واحدة من وسائل شفائك من الضغوط. إنها «ترياقك العقلي».

مثلاً إذا كان كربك يأتي من كونك تشعر بالتعب ومن العصبية في المزاج فإن ترياقك ينبغي أن يكون في تجربة السلام الداخلي والاسترخاء. من أجل ذلك عليك أن تتخيل نفسك جالساً في مقعد على الشاطئ يهدئك إيقاع صوت الأمواج ورائحة الملح في الهواء.

إذا كان كربك سببه صحتك المتردية فقد يكون ترياقك أن تشعر

بأنك قوي ومعافى. ومن أجل ذلك عليك أن تتخيل نفسك صاعداً هضبة في الطبيعة الجميلة.

إذا كان كربك آتياً من علاقة كاربة فينبغي أن يكون ترياقك أن تتصور نفسك تمرح وتضحك مع ذلك الشخص الآخر بطريقة مريحة.

قد يكون جوابك: «لن يكون بوسعي أبداً أن أضحك مع ذلك الشخص أو أشعر شعوراً طيباً نحوه». تذكر أنك تمدد وتوسع إمكانياتك العقلية. لا تضغط على نفسك كي تخلق هذا المشهد أولاً في حياتك الحقيقية. تخيله أولاً على أنه ترياق لكربك. وقد تذهل بأية سرعة يتم ذلك في الواقع.

ولكي توسع إمكانياتك العقلية. تخيل ترياقاتك المثلى في حالة كربك التي تعرفت عليها في الوقت الراهن بأكثر التفصيلات الحسية الحية الممكنة. واشعر بقدر ما تستطيع من الحماسة حول ما تتصوره.

الآن شجع نفسك على توسيع أكبر لتفكيرك بأن تؤكد بالكلمات مع اقتناع وعاطفة: «أنا أخلق حياتي الآن» «أنا أفعل ذلك الآن».

---

---

ملاحظات إلى نفسك

---

---

