

# 7

## القوة العقلية

طاقة العقل هي جوهر الحياة.

أرسطو



## الطاقة الذهنية

الحكمة هي الحاسة يشكل الدماغ مركز قيادة مذهل لقوتنا العقلية.  
 الغريزية لكيفية تطبيق إنه يتلقى ويوزع المعلومات، ويراكم المعرفة ويجعل  
 المعلومة التي بحوزتك. حياتنا خصبة. إذ يمكننا التعويل على قوتنا العقلية  
 - هارولد كوشنر لجعل الكثير من أمور حياتنا تسير بصورة آلية عبر  
 تخزين ما تعلمناه ثم جعل تلك المعلومات متاحة لنا في كل الأوقات  
 دون حاجتنا للتفكير فيها.

## التفوق العقلي لا ينقطع أبداً

حالمًا نكون قد تعلمنا كيف نفعله، يستطيع معظمنا، وبصورة آلية، أن  
 يأكل، ويتخلص من الفضلات، ويمشي، ويتكلم، ويغني، ويصفر، ويسعل،  
 اتبع أحلامك ولاحقها ويركب دراجة، ويقود سيارة، ويطارح الغرام، ويمارس  
 بشجاعة، لأن ملاحظة كذلك حزمة من الأنشطة الأخرى بأقل جهد وأعلى إتقان.  
 هذه الأحلام هي التي فنحن نستطيع أيضاً اكتساب وتحسين المهارات في  
 تجعل الحياة جديرة أي وقت، وذلك بأن نتعلم المزيد وبأن ننمي طاقتنا  
 بالعيش. الذهنية بشكل أكبر. نحن نستطيع افتراضاً، إضافة أية  
 - ليندا دو?باي مور مهارة نريدها إلى سجلنا بدءاً بالتحدث بلغات أخرى،  
 أو باستخدام أجهزة الكمبيوتر أو بوضع تصميم هندسي لأحد  
 الجسور، إلى قيادة طائرة، أو تقديم تسهيلات إلى مجموعة ما، أو  
 الترافع عن قضية في المحكمة أو إجراء عملية جراحية. فاللائحة لا  
 نهاية لها بل ومثيرة لأن جميع الخيارات هي خياراتنا.

تحتوي طاقتنا الذهنية على ثلاث مكونات أساسية مجازية هي: المؤرخ، والحالم والواقعي. وكل واحد منهم لديه عمل محدد ومساهمة خاصة يقدمها من أجل خيرنا.

### القوة العقلية: مؤشرات نفاذ القوة.

- (ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)
- لدي القليل أو لا هوايات أتمتع بها.
- أنا غالباً ما أقرأ كتباً ومجلات لها علاقة بالعمل.
- لقد مرّ وقت طويل منذ أن طورت مهارة جديدة.
- أميل إلى تجنب الجهود غير المنتجة (أوهام وأحلام).
- أعمل أكثر من أربعين ساعة أسبوعياً.
- أجد معظم كفايتي في العمل.
- أنا نادراً ما أقتصد في المال من أجل أشياء تكلف غالياً (سيارات، إجازات، مسكن، إلى آخره...).
- أنا أدفع أكثر مما أريد لأنني أدفع فوائد دوماً.
- أنا غالباً ما أدفع أقصى ما أستطيع وأنتقي أشياء رديئة.
- أنا أخشى أن أتبع عواطفني وأحلامي.
- أنا أواجه مشكلة في تفحص جميع أوجه قرار ما إذا لم يلائم أفكارني المسبقة أو خططي.
- يصعب عليّ أن أكون منفتحاً على أفكار وطرق جديدة لتسيير الأمور.
- أجد صعوبة في طلب المساعدة.

## المؤرخ

هذا الجزء من دماغنا يلتقط، ويشكل ويحتفظ بذاكرتنا كلها. إنه الجزء الذي يجعلنا قادرين على السير، والكلام، وتناول الطعام بدون البيت هو قلب الحياة. التفكير فيه. إنه يسجل ما نتعلمه ويسمح لنا باستعادة البيت هو حيث نشعر تلك المعرفة دون جهد تقريباً. فالمهارات الجسدية بالراحة، حيث ننتمي، والمعرفة الفكرية هي ملكنا ومن حقنا الاحتفاظ بها. حيث نستطيع بناء المحيط يعكس أذواقنا وتذكر الأوقات الحلوة التي أمضيناها - مثل بهجة ومسررتنا. إن بناء بيت هو شكل من أشكال الإبداع، متاح للجميع.

المؤرخ أيضاً، يخزن ذكريات عاطفية. فمن السهل الإجازات ورعشة الوقوع في الحب. المؤرخ يُخزن جميع ذكرياتنا الخاصة. وهو يُخزن كذلك ذكريات مؤلمة، وخسائر تعرضنا لها، مشاريع فاشلة، وأذى ربما يكون قد أصابنا. إن للذاكرة عملاً رائعاً. يمكننا الاحتفاء بالذكريات الجميلة كما أننا نملك خيارات لمعالجة المؤلم منها.

من الضروري أن نبقي على بنوك ذاكرتنا نظيفة وحاضرة. فهي مرجع رائع ومستودع لمعلومات مفيدة ولحظات سعيدة. الخيال أكثر أهمية من المعرفة.

ومع ذلك فإن علينا أن نتذكر أنه رغم إمكانية زيارة - ألبرت اينشتاين بنوك ذاكرتنا، إلا أننا لا نرغب بالعيش هناك أحياناً.

فالناس يصبحون أسرى الماضي في بعض الأوقات؛ مما يثبط النمو في الناحيتين الأخيرين للحياة العقلية.

المؤرخ يستطيع أن ينمو بحضور أحد الدروس، وتعلم العزف على البيانو أو على آلة العزف الموسيقية، أو بالذهاب إلى مدرسة لتعلم الطبخ، أو بأخذ دروس في رياضة الغولف أو بقراءة كتاب جديد . هو أو هي قد يحتفظ بسجلات من القصصات، أو يوثق شجرة العائلة، أو يلتقط صوراً أو يعد لاجتماعات لم تشمل العائلة أو أصدقاء الدراسة. المؤرخون لديهم ارتباط خاص بالماضي، ويستمتعون بقضاء الوقت في إعادة بنائه .

في حال كانت هناك أحزان في الماضي، فإن المؤرخ قد يفيد القيام ببعض العلاج العائلي. هناك كتاب رائع وحلقة دراسية في متناول اليد لمساعدة المؤرخين على استعادة الذكريات القديمة للطفولة، الطلاق، الاستغلال، الخسائر، وبعدها يمكنهم التعافي ومواصلة الطريق. الكتاب والحلقة الدراسية كلاهما يحمل عنوان «إعادة بناء العائلة» وهما متوفران من قبل اونسايت وورك شوبس على موقع [www.onsiteworkshops.com](http://www.onsiteworkshops.com).

## الحلم

الحلم، التخيل، العيش في الأوهام والاختراع كلها ضرورية لتكون  
 لا شيء يحدث ما لم إنساناً شاملاً. فلو لم يكن لدينا حلمون، لما كان عندنا  
 يكن حلماً أولاً. كهرباء، أو هواتف، أو أجهزة خلوي أو كمبيوتر ولا كانت

- كارل سانديبيرغ لدينا اكتشافات علمية أو صناعة ترفيهية. إن مزيج

الروح، والقلب، والقدرة العقلية للخيال، هو الذي يمدنا بمعظم  
 المخترعات والتحسينات في حياتنا .

الحالمون يستطيعون أن ينموا بواسطة وضع خطط، وبالقيام برحلات بتجربة مغامرات جديدة. كما يمكنهم تأليف كتب، وتجديد ديكور بيوتهم وارتياح دور السينما والمسرح.

الحالمون يمكنهم السير في الغابات، والتمدد على الشاطئ، ومراقبة العصافير والعمل في الحديقة ومعرفة ما يفكرون به في لحظات التأمل تلك. الحالمون يستطيعون أن يتأملوا وأن يتركوا أذهانهم لتهم. إن قوتهم العقلية ملزمة بتوجيه رسائل إليهم، والكثير من هذه الرسائل قد تكون موحى بها.

## الواقعي

الواقعي يعيش في الحاضر. الواقعي يعرف أننا يجب أن نحصل على طعام، ومأوى، وثياب، وتعليم وتنقلات. ولكي نحصل على تلك الأشياء يجب علينا أن نحصل على مال كاف لشرائها.

الواقعي يعرف أيضاً أن متابعة الأحلام والاهتمامات يتطلب مالاً ووقتاً. ومن الواضح أنه لكي يكون لدينا الوقت لنفعل أشياء، فإننا نحتاج لكسب المال فيما تبقى من الوقت.

الواقعي يعرف أن تجميع الثروة والأمان المادي الناتج عنها يعطينا بالتأكد الوقت والحرية لامتلاك المزيد من الخيارات في الحياة.

الواقعيون منا يشغلون وظائف، ويوفرون المال، ويعرفون كيفية استثمار وتوليد الدخل السلبي. والعواطف غالباً ما تكون مرتبطة بهذه المسائل المالية. فمال كثير جداً أو مال قليل جداً قد يشكل مصدراً كبيراً لصراع ذاتي وعذاب. ومن مهم أن يكون عندنا تفهم لطبيعتنا المادية لنعرف كيف نقرر أن نحيا.

افعل ماتحبه، فسيتبعه

المال.

– مارشا سانيتار

الواقعيون يمكنهم أن ينموا بواسطة وضع لوائح،  
الطاقة التي تجمع، وتخطيط لمشاريع استثمارية، ودراسة الفرص لتأسيس  
تضم، تضخم وتضخ. أمان مالي. هم يستطيعون التوجه إلى العمل كل يوم  
والقيام بمسؤولياتهم كذلك ينظمون مواعيد مع الأطباء  
الحيوية.

- صامويل جونسون وأطباء الأسنان، ويدفعون الضرائب ويشتررون حاجاتهم من  
البقالية، ويأخذون السيارة لإجراء عملية الصيانة، ويسددون الفواتير. إن  
أحداث الحياة تحصل بشكل سريع جداً إلى درجة أنه إذا ما كنا منشغلين  
مسبقاً بالماضي مثل المؤرخ، أو أننا نتخيل المستقبل، مثل الحالم، فإننا قد  
نفوت علينا فرص ومسؤوليات الحاضر. أما الواقعي فهو يهتم بذلك كله.

### تكامل المؤرخ والحالم والواقعي

عندما نضع جميع مكونات القوة العقلية معاً فمن الواضح أن هذه  
القوة هي جزء ضخم وهام منا. وهي تستحق أن يتم تطويرها  
افعل ما يثير فضولك، باستمرار. فالذهن أيضاً يستحق أن يرتاح لفترة ست  
اكتشف ما يثير إلى ثماني ساعات على الأقل يومياً. والقوة العقلية  
اهتمامك، أقم وزناً بحاجة إلى كل من الاسترخاء والنوم لأنها عندما تكون  
لغمووس وليس فعالة، فإنها تستهلك قدراً كبيراً من الطاقة والكثير من  
السيطرة. تلك الطاقة يتطلب عناية فائقة. فعندما يقود أحدهم

-جولي كاميرون طائرة، أو يرفع الأولاد، أو يجري عملية جراحية، أو  
يقود سيارة أو يتخذ قرارات هامة، فإنك ترغب أن تكون القوى العقلية  
لذلك الشخص قاطعة ومتيقظة، وليست خاملة.

إذا ما أهملنا أي جزء من قوتنا العقلية، فإننا نجازف ببقائنا متخلفين في عالم دائم التغيير. مثلاً إذا ما أصبحنا مؤرخين محدودين، فإننا نجازف بأن نصبح مملين وسليبين، وأن ننمي فقط الجزء الخاص الرسم هو مجرد طريقة بالذاكرة من قوانا العقلية. وبعدها قد نقع أسرى الماضي، أخرى للاحتفاظ بدفتر وغير قادرين على اختبار الاحتمالات التي يقدمها لنا منذرات. هذا العالم الواسع. وإذا ما طورنا فقط الأفكار الموجهة - بابو بيكاسو للشخص الحالم والأجزاء التقنية من قوتنا العقلية، فلربما نصبح منغلقيين على أنفسنا وغير اجتماعيين. وإذا ما سمحنا للجزء الواقعي من دماغنا بأن يسيطر، فقد تصبح سماتنا متجهمه ولا يكون حضورنا مسلياً بما فيه الكفاية. إذن نحن نحتاج إلى استخدام جميع مكونات قوتنا العقلية في جميع الأوقات.

## مطالعة مفيدة

- أن تصبح كاتباً، دوروثيا بريند، جيريمي ب. تارتشر، 1981.
- أعمى المال، واعي المال، مارك بريان وجولي كامبيرون دار بالانتاين للكتاب، 1992 .
- رغبة قلبك، سوني تشوكيت، راندوم هاوس، 1997.
- إن لم يكن الآن، فمتى؟، ستيفاني مارستون، دار وورنر للكتاب، 2001.

## مولدات القوة العقلية: واجب مدرسي

من أجل المؤرخ الذي في داخلك:

- اقرأ كتاباً وتعلم شيئاً جديداً. ما هو الأمر الذي يشغلك هذا الأسبوع؟

---



---



---



---



---

- انضم إلى صف دراسي. ادرس لغة جديدة، أو الطبخ، أو السفر، أو أرشيف القصصات والصور، أو وظيفة الأهل، أو الرقص، وأشياء أخرى. افعل شيئاً مسلياً بحق ومختلفاً. ماذا تريد أن تفعل؟ ما هي الخطة التي وضعتها لذلك ومتى ستبدأ؟

---



---



---



---



---

- قم بزيارة صديق أو قريب وشاركه في مراجعة الصور والذكريات. أو احضر اجتماع لَمّ الشمل المدرسي أو العائلي. ماذا تحب أن تفعل، كيف تخطط للأمر ومتى ستفعله؟

---



---



---



---

- تخلص من ذكرى مؤلمة. إن كانت هناك ذكرى لا تتفعلك بشيء بعد الآن، اصرفها من ذهنك. ما هي الذكرى التي ترغب في نسيانها؟

---



---



---



---

من أجل الحالم الذي بداخلك:

- استطلع إمكانية جعل حلم يصبح حقيقة. ما هو حلمك؟

---



---



---



---



---

- خطط للقيام برحلة واحدة (طويلة أو قصيرة) على الأقل كل عام. ما هي الرحلة التي تريد التخطيط لها في الحال؟

---



---



---



---



---

- اختر فيلماً سينمائياً يوقظ بعض العاطفة بداخلك، واعتزم مشاهدته. ما هو الفيلم الذي ستختاره؟

---



---



---



---

من أجل الواقعي الذي بداخلك:

- ادفع الفواتير ونظم حياتك المالية. ما هي المشاريع التي تحتاج إلى متابعتها هذا الأسبوع؟

---



---



---



---

- استثمر بعض المال (مبلغاً كبيراً أو ضئيلاً) اشتر مثلاً سهماً في البورصة أو عدة أسهم. أو استثمر في صندوق مشترك؛ المهم أن تبدأ الآن. ما هي برامجك وخطتك الاستثمارية لهذا الأسبوع وكيف ستجزها؟

---



---



---



---

- تدرب على العناية بنفسك (مثلاً مراجعة طبيبك أو طبيب الأسنان، القيام بأعمال إصلاح سيارة، إلى آخره). ما هي المواعيد التي ستحددها و/أو ستفي بها هذا الأسبوع؟

---



---



---



---

- ابدأ مشروعاً وأتممه. ما هو المشروع الذي تود أن تبدأه، وما هي الخطوة أو الخطوات التي ستأخذها هذا الأسبوع باتجاه تنفيذها؟

---



---



---



---

- ابق على اطلاع، وعلى اتصال، وكن معنياً (بالشؤون المحلية، والوطنية، والعالمية). أعر انتباهك إلى بعض البرامج الإخبارية التحقيقية، والصحف والمجلات الدورية. كيف ستفعل ذلك هذا الأسبوع؟

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

---



---



---



---

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

---



---



---



---

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

---



---



---



---

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

---



---



---



---

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

---



---



---



---

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

---



---



---



---

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

---



---



---



---

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

---



---



---



---

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

---



---



---



---

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

---



---



---



---

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

---



---



---



---

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

---



---



---



---

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

---



---



---



---

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

---



---



---



---

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

---



---



---



---

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

---



---



---



---

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

---



---



---



---

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

---



---



---



---

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

---



---



---



---

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

---



---



---



---

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العقلية الأسبوع

أنا منهمك في تجارب تعليمية جديدة. بعض هذه التجارب هي:

---

---

---

---

---

أنا منفتح على أفكار جديدة وعلى التغيير. الأمر الوحيد الذي أراغب في اكتشافه ومعرفة المزيد عنه هو:

---

---

---

---

هل شفيت من ذكريات الماضي، وهل أنا مستعد للمتابعة؟ بعض هذه الذكريات تتضمن:

---

---

---

---

كيف تابعت/ كيف أستطيع المتابعة؟

أنا واسع الخيال في إيجاد بدائل لمسائل أزعجتني في الماضي.  
أحد الأدلة على ذلك هو:

لدي على الأقل حلمان أود أن أحققهما، وهما:

أنا أقوم بخطوات لأصبح أكثر تنظيماً. ولتحقيق ذلك الهدف، أنا  
أنوي هذا الأسبوع أن:

خطتي القادمة هي:

---

---

---

---

---

لدي خطط لتحسين وضعي المالي. هذه الخطط تتضمن:

---

---

---

---

---

خطوتي الأولى لإنجاز هذه الخطط هي أن:

---

---

---

---

---

خطوتي التالية هي:

---

---

---

---

الاستمتاع بهوايات مرضية:

---

---

---

---

---



## كلمة أخيرة

### يقظة الروح

قد يبدو من الأسهل والأقل خطورة أن نتشبهت بنماذج مألوفة وعادات واهتمامات قديمة، ولكن وبدون إحداث تغيير، ستكون هناك بالفعل مجازفة أكبر تتمثل في أنك ستفوت على نفسك الفرصة لتصبح الشخص الذي تمتلك أنت القوة لتكونه. هناك دائماً إمكانيات لحياة جديدة، وخيارات جديدة وروح متحمسة تحت السطح تماماً.

عندما يشحذ كل منا قواه ويعيد تفعيل قدرته على اختبار الحياة، فإننا بذلك نتخذ مكاننا إلى جانب أصحاب العزم الآخرين الذين كانوا قد أعادوا إيقاظ روحهم. كل روح متيقظة تشبه نعمة موسيقية متميزة وفريدة ذات صوت واضح جميل. هذه النغمات تشكل معاً موسيقى آسرة تؤديها فرقة كورال تلهم جميع من يمكنه سماعها.

أصحاب العزم يشعرون بالأمل والدفء والفرح والمودة تجاه الآخرين، ولديهم القوة لملء الفراغ، وإرشاد حالات الضياع، وتبديد الأنانية التي تفرق بين الناس. وهم يستعيضون عن الفراغ الروحي بحياة حافلة بالمعاني والرضا.

كل واحد منا يمكنه أن يصبح إنساناً ذا عزم، فقط في حال أيقظنا القوة التي ولدنا بها ومارسناها.

كتب أخرى بقلم شارون ويغشايدر – كروز

- تعلم أن تحب ذاتك
- انتقاء الخيارات
- الحياة بعد الطلاق
- الثنائية
- حديث فتيات
- الرقص مع القدر
- فهم الاتكالية المشتركة
- فرصة أخرى: أمل وعافية للعائلة المدمنة على الكحول
- دور الجد والجدة

---

لمزيد من المعلومات عن الكتب، والحلقات الدراسية والتدريب اتصل

بـ [www.sharonwcruse.com](http://www.sharonwcruse.com)