

الفصل الثالث

كن مخرج أفلامك

كثير من الناس يتحمسون للأفلام السينمائية المثيرة التي يقوم بتمثيلها ممثلون بارعون وتنفذ بتقنيات سينمائية - وخدم فنية متميزة - ربما سبق لك يوماً أن حلمت بأن تصور فيلماً سينمائياً تقوم أنت فيه بدور البطولة وتكون نجمة.

في هذه اللحظة التي تقرأ فيها هذه الأسطر، يتحول هذا الحلم إلى حقيقة بالمعنى الدقيق. فأنت تصور فيلمك الخاص كل يوم، بل كل ساعة وكل دقيقة، أي سيرتك الذاتية. ولكن ربما تكون غير مدرك لهذا الأمر بوضوح. فكل إنسان هو في الوقت نفسه مخرج وممثل ومصور في فيلمه الخاص. واسم الفيلم «حياة» وأنت نجم في فيلم حياتك.

قم بإعداد (برنامجك) الخاص:

لكي يمكننا أن نعيش (برنامجنا) الخاص كما نريد (وليس كما يريد الآخرون) فمن المهم أن ندرك (البرامج الغربية) التي تبعدنا عما نريده، وأن نتعزل عنها بشكل قاطع. ولكن نرتد عن ذلك خائفين؛ لأننا لا نريد أن نجرح أحداً. وهذا مفهوم، ولكن مع الأسف غير مجدي. وكما ورد في الكتاب المقدس: «أحبب المقربين منك كما تحب نفسك». وليس «أحبب الآخرين أكثر مما تحب نفسك».

إذن يمكنك أن تبدأ، فأنت المخرج وأنت النجم، وأنت من يقرر ماذا سيحدث في فيلمك، أو لنقل في حياتك. مبدئياً لا يمكن لأحد إجبارك على تغيير (السيناريو) الذي عازمت عليه، إلا أنت. ابدأ ببساطة بالتمرين التالي:

الفكرة الإبداعية الحادية عشرة

قم بتصوير فيلم حياتك:

قد بدعوة أصدقاء إلى بيتك، أو التقوا فوق مرج كبير، أو على شاطئ بحيرة. وزع عليهم نسخاً من مشهد السيناريو الذي قمت أنت بنفسك بكتابته وقوموا معاً بتمثيله حسب الأدوار الموزعة. وإذا ما أردت يمكنك تصويره كاملاً، ولكن ذلك غير ضروري. فالأمر يتعلق فقط بعضوية المشهد وتأثير التمرين المرتبط بذلك على «فيلم حياتك» الحقيقي.

قم دائماً بإعادة المشهد حتى يتضح لك سيناريو حياتك الشخصية بشكل أفضل، وترى بوضوح بأية جهة تريد أن توجه حياتك. (برنامج خاص) يمكن أن يعني ذلك أيضاً، أن لا (تعمل) دائماً، بل اسمح - وأنت في كامل إدراكك - لأحلام اليقظة أن تتتابك، واستسلم لها دون تأنيب ضمير. فنحن نحلم في يقظتنا أكثر مما نعتقد؛ ففي الأيام الغنية بالأحداث نقضي حتى ٤٠٪ من أوقات اليقظة في مملكة الخيال.

بالمناسبة تشغل مع الأسف معظم أحلامنا في اليقظة بالمخاوف والهموم المتعلقة بالمال العزيز على قلوبنا، وبأطفالنا،

والمستقبل بشكل عام... إلخ. لماذا أحلام اليقظة بهذه الأهمية ؟
الآن يمكننا، بمعزل عن العالم الخارجي، أن ننتج أفلاماً مرغوبة
في أذهاننا كلما رغبتنا بذلك.

لفترة طويلة اعتبرت أحلام اليقظة كنوع من نفايات إنتاج
الوعي، حتى إن «بابا» علم النفس الأسطوري سيغموند فرويد
Sigmund Freud مثلاً يزعم أن أحلام اليقظة هي هروب من
الواقع. فالسعيد لا يحلم، لا يحلم إلا من كانت حاجاته غير مشبعة.
ولكن حتى لفترة طويلة بعد فرويد اعتبر كثير من المعالجين
أن أحلام اليقظة هي إثبات على قصور الواقع. أما الآن فالأمر
مختلف؛ فالعديد من الدراسات المنهجية والتجريبية قد أظهرت
الآن أن الذين يحلمون أحلام يقظة هم الناس الأسلم والأكثر
تعلقاً بالواقع؛ لأنهم يخلقون بأنفسهم جزءاً من واقعهم. فمن لا
يستطيع بين حين وآخر أن يفوض في أعماق خياله سيسقط
سريعاً ضحية الملل القاتل. كما أن مشاكل أخرى مثل إدمان
الطعام أو إدمان مشاهدة البرامج التلفزيونية يبدو أنها تعود إلى
نقص في حياة داخلية مليئة بالخيال. فأحلام اليقظة إذن هي
أكثر بكثير من كونها «أوقات مستقطعة» إنها نتاجات شاملة لقوة
تخيلنا، التي ننتجها نحن، أي أنها «نوافذ النفس». فالإنسان الذي
يحلم أحلام يقظة لا يعود أسير اللحظة، ويمكنه أن يضع بدائل
عن الزمان والمكان الحاضرين، التي يجب أن تتحقق مستقبلاً
(وغالباً ما تصبح حقيقة).

ملاحظة إبداعية: تساعد أحلام اليقظة في التغلب على الأزمات؛ ففي أحلام اليقظة يمكننا أن نكتب «سيناريوهات» كاملة عن كل خطوات تخطيط حياتنا وكذلك رؤى ذات هدف بعيد.

اكتشفت المختصة النفسية البرلينية غابريل أوتينغن عام ١٩٩٧، من خلال عدة مئات ممن أجريت عليهم التجارب - بأن هدفاً سامياً مرسوماً يفعل فعل النبوءة التي تسير في طريق التحقق. فكلما كان التوقع أكثر إيجابية كانت النتائج أفضل. وقد توصلت الباحثة في مجال الذاكرة، الأمريكية شيلي تايلور إلى نتيجة مشابهة جداً. وللاستفادة من القدرة الإبداعية لأحلام اليقظة ومخيلات تحقيق الأماني، عليك أن تتزود بانتظام بقوة التخيل، مثلاً بالدوافع الإيجابية والنجاحات المسبقة التي تم التفكير فيها بروية. وبتشجيعنا العقلي للخطوات المؤدية إلى الهدف، نحسن من إمكانات تحقيقه.

كيف يمكننا تطبيق هذه المعارف بدقة ؟ مثلاً بحيث نضع في أحلامنا اليومية هدفاً نصب أعيننا، ونتخيل دائماً وبدقة، الخطوات التي تقود إلى هذا الهدف، كلاً على حده. وهذه هي العطالة المبدعة بالتمام والكمال.

بعبارة أخرى: نحن فقط المسؤولين عن (برنامج) حياتنا وأفكارنا، ولا أحد آخر. ولكن معظم الناس لا يعيشون حياتهم التي يقررونها بأنفسهم، بل تلك التي تقرر لهم. فهم يقومون بشكل أو بآخر دون شعور منهم بما يتطلبه محيطهم منهم، أو على

الأقل ما يتوقعه. وبما أنهم يشعرون بأنهم (ضحايا) الظروف ولا يرون لأنفسهم مخرجاً، يصبحون غير راضين. أما الإبداع فهو عكس ذلك تماماً:

إنه إيجاد الإيقاع الخاص والوقوف عليه. وأن تقوم أحياناً بعلميات (قص) و(تغيير مشاهد) ضرورية في الحياة اليومية. وحتى من الظروف المعاكسة يمكن فعل شيء عندما يكون المرء ما يزال قادراً على الاندهاش من الأشياء التي تحصل له بين حين وآخر. والشرط الأساسي هو قبل كل شيء أن (يقوم بتشغيل) محرك خياله.

اندهش بوعي:

«من لا يستطيع أن يندهش ويضحك فقد خبا نجمه» هذه العبارة التي قالها ألبرت أينشتاين، تدفعنا للتفكير. إنه يريد أن يقول: إن الاندهاش والفكاهة هما جزء من الحياة - لكن الحياة الإبداعية. فهل ما زال بإمكاننا أن نندهش وأن نضحك من أنفسنا؟ الاندهاش يبدو أنه الآن حق من حقوق الأطفال. فليدهم أحاسيس متيقظة ويكتشفون كل يوم شيئاً جديداً. وعندما أنصت إلى أطفال في قطار الأنفاق، يحصل لي انطباع بأن قدرتنا نحن البالغين على ملاحظة محيطنا باندهاش قد فقدت؛ ولذلك لم يبق لدينا إلا أن نتعلم من جديد إذا كنا لا نريد مزيداً من الخمود. سألت مرة عالم الأديان والفيلسوف السويسري المعروف نيكلاوس برانتشن لماذا - برأيه - نسي كثير من البالغين مسألة

الاندهاش وأصبحوا يعيشون دون أية فكاهاة. فأجابني: «لكي نستطيع أن نندهش بحق علينا أن نخلد إلى السكينة، علينا أن نكون منفتحين وفارغين. علينا أن نرى بقلوبنا. بالاندهاش أكون وجهاً لوجه مع شيء غير معروف، مع شيء جديد بالنسبة لي. أما الشيء المعروف والمألوف والقديم فمشكوك في أمره. وأكثر من ذلك فأنا نفسي في أسلوب رؤيتي وتفكيرتي، في حكمي وأحكامي المسبقة يصبح مشكوكاً بأمرتي. ومن هذا الشيء يهرب معظم الناس. وبناء على ذلك لا يأتون بأية فكاهاة».

يمكن للمرء أن ينظر إلى العالم إما كحقيقة واقعة أو كسرّ يجب البحث فيه. وهذا يتعلق أخيراً بالزاوية التي ينظر منها. وهذا ما يمكن لقصييدة (التأمل) للشاعر الألماني راينر ماريا ريلكه أن تقوله:

في الأشجار أرى العواصف

تدق على نوافذ المرتعدة

أسمع الأشياء القاصية تقول

الأشياء التي لا أقوى عليها دون صديق

ولا أستطيع أن أحبها دون أخت

هناك العاصفة المتقلبة

تمر عبر الغابة وعبر الزمن

كل شيء كأنه لا عمر له

منظر الأرض كشعر المزامير

شدة وعنق وأبدية
 ما أصغر الذي نصارعه
 وما أكبر الذي يصارعنا
 لو هزمتنا العاصفة كما هزمت الأشياء
 لاتسعنا وغدونا بلا أسماء

الاندهاش والفكاهة هما صفتان من أهم المواصفات
 الإبداعية على الإطلاق. فمن لا يعد بإمكانه أن يندهش أو لا
 يضحك من نفسه، لا يبقى له شيء على الإطلاق ليتوقعه أو
 ليأمله. فهو بذلك يعزل نفسه عن كل مفاجأة ولا يعد أيضاً
 بإمكانه أن يأتي بما هو غير عادي، ولا يعد يسير إلا على طرقات
 مطروقة لا تؤدي إلى أرض جديدة ولا إلى مستقبل.

ملاحظة إبداعية : سجل متى يمكنك أن تضحك

من نفسك.



أفكارك الخاصة:

A series of horizontal dashed lines for writing, contained within a rectangular box.

وبالتالي لن يكون شعوره جيداً؛ فالقدرة على الملاحظة الدقيقة، وعلى النظر خلف الأشياء - بالنسبة لنا نحن البشر - ليست فطرية نشأت معنا بالولادة، بل يجب دائماً وأبداً أن نتدرب عليها من جديد. فهي تتصلق بسرعة إن لم نجعلها تنمو أحياناً. وأنا أمتع هنا عن قصد عن النصح بأية لعبة بحث مبتذلة، يمكن أن تعثر عليها في أية مجلة مصورة. أريد أن أثير أحاسيسك بشأن نقطة وحيدة فقط، أعتبرها أنا شخصياً مثيرة بشكل خاص؛ لأن الملاحظة الدقيقة هنا هامة جداً، وهي خداع البصر.

إن عالم الخداع البصري هو عالم مثير مليء بالأوهام ووجهات النظر العنيدة والألوان البراقة والخيالات المضللة. فالخداع البصري يقود أحاسيسنا إلى الضلال؛ لأن المراقب يدركها أحياناً بشكل مختلف كلياً عما توفره لنا حقاً المعطيات الفيزيائية المتوفرة. مثلاً شكلان هندسيان متطابقان يمكن أن يبدوان مختلفين في الحجم أو الطول، فالخطوط المستقيمة تبدو مائلة.

وأنا أرتعد في كثير من الأحيان، من البساطة التي تضللنا بها الأحاسيس. وحتى الآن لا توجد نظرية علمية واضحة يمكنها أن تشرح لنا الخداع البصري بشكل متكامل وقاطع. وبدلاً من ذلك هناك العديد من محاولات الشرح العلمية مقنعة إلى حد ما فقط، ولكن لن نخوض فيها الآن.

بالنسبة لي أجد المدارك مزدوجة المعاني أنها الأكثر روعة
وسحراً، أي أن هناك دائماً تأويلان ممكنان. ماذا ترى في هذه
الصورة أول الأمر: فتاة شابة أم سيدة عجوز؟ كم تحتاج من
الوقت حتى يتحول إدراكك؟



يمكن أن يدرك المرء في هذه الصورة إما سيدة شابة تنظر
إلى الخلف أو سيدة عجوز تنظر نحو اليسار. فهنا مثلاً تتحول
قلادة (طوق العنق) الشابة إلى فم للسيدة العجوز. واتخاذ القرار
بالنسبة لهذه الرؤية أو تلك يتم منذ (النظرة الأولى). ماذا ترى
في الصورة التالية: أهو رجل من الأسكيمو أم من الهنود الحمر؟



كما هو الحال بالنسبة لهذه الصور يكون الخداع أيضاً في الطبيعة، وبالتالي في الحياة بشكل عام. فالمنظور الذي نتخذه أول الأمر حول الشيء الذي نراه، أو بالأحرى أول ما نراه هو الذي يحسم المسألة. فزاوية النظر التي نقرب فيها من شيء أو من إنسان هي التي تقرر أسلوب نظرنا.

ملاحظة إبداعية:

اقترب من شجرة مرة من جهة ما، ثم اقترب من الشجرة نفسها من جهة أخرى. فما هي الاختلافات في الإدراكات التي يمكنك أن تلاحظها ؟ سجل ذلك عندك.

التجربة نفسها يمكنك أن تقوم بها مع كل الأشياء تقريباً (ومع الناس أيضاً) فعندما ترى إنساناً من الجهة الخلفية فما هي التوقعات التي تتولد عندك بالنسبة للجهة الأمامية ؟ وهل تتحقق هذه التوقعات ؟

عالية جداً، وخيالاً، وكذلك جهداً. ولكن ألا يجب أن يكون ذلك بالنسبة لنا يستحق علاقة جيدة مع الناس الذين نعيشهم. على الأقل عند أولئك الذين هم مهمين بالنسبة لنا ؟

ملاحظة إبداعية:

تذكر ماذا يمكن أن يقبع خلف العبارات التقليدية التالية من مقولة مشفرة أو رسالة:

- لا أعرف على وجه الدقة - يمكن أن تعني:

..... -

- يجب أن يتم أو يتحقق ذلك بصورة من الصور- يمكن أن تعني:

..... -

- سيكون كل شيء على ما يرام - يمكن أن تعني:

..... -

- لدي هناك مشكلة صغيرة - يمكن أن تعني:

..... -

- إنه ليوم سيئ بالنسبة لي- يمكن أن تعني:

..... -

- ألا يوجد لديك أي اقتراح - يمكن أن تعني:

..... -

- لا أريد أن أشكو - يمكن أن تعني:

..... -

الأمر مفهوم من تلقاء نفسه، وهو أن المرء لا يمكن إلا أن يهتم بالآخرين بشكل إيجابي عندما يكون شعوره جيداً. وهذا ما يحققه المرء بطرق شتى، منها التفعيل الهادف لهرمونات السعادة، وكثير من الناس لا يعلمون أبداً أن لديهم مثل هذه الهرمونات.

قم بتنشيط هرمونات السعادة لديك:

هناك إمكانية بارزة لتنشيط هرمونات السعادة عند الإنسان وتحقيق توازنه، وهي ممارسة الرياضة بنشاط. وهذا أيضاً يدخل في عداد العطالة المبدعة؛ لأن الإنسان ليس مجرد روح، بل جسد أيضاً. وهذا الجسد يريد أن يتحرك ويحافظ على رشاقته.

أثبتت العديد من الدراسات العلمية الأثر الإيجابي لممارسة أنواع رياضة التحمل التي تمارس بصور معتدلة. وكثير من عدائي الماراتون، وكذلك أيضاً عدائي وقت الفراغ، يتحدثون عن لحظات سعادة، وعن ومضات خلاقة فجائية أثناء الجري.

على سبيل المثال كتب (بابا) رياضة المشي الأمريكي جيمس ف. فيكس الذي طبعت كتبه حول المشي بالملايين. «المشي هو طريقة سهلة لتغيير عادات غير مناسبة في الحياة نحو الإيجابية. والمشي هو أفضل النشاطات وأكثرها إبداعاً على الإطلاق، فإذا مشيت بشكل منتظم ستلاحظ كيف ستصبح أكثر ديناميكية ومرونة ومفعماً بالطاقة. إن الشعور بالقوة الذي سوف يجتاحك قلما يمكن الحصول عليه من أي مصدر آخر بهذا الأسلوب.

يبدو أن قوة الروح والقدرة على التركيز يزدادان بصورة ملحوظة، ويشعر المرء أيضاً بأن الذهن يزداد حدة، إنك لن تشعر

بذلك كل يوم أو بعد كل رياضة مشي، ولكن هذه الظواهر متوفرة دائماً تقريباً».

يعد ريتشارد مورفي (مؤسس معهد إيسالن/ ويسكونسنين للمعالجة النفسية) الكثير من العدائين بأنهم «صوفيون مجهولون» إذ كتب يقول:

«يمكن للمشي أن يكون طريقة لاكتشاف ذاتنا الكبرى. لقد تبين لي بأن نجومياً في ألعاب القوى بل حتى ناساً عاديين يلامسون فجأة عقداً نفسية داخلية، عندما يكون توقعهم لها في أدنى درجاته».

على المرء قبل كل شيء أن يمشي دون أن يعذب نفسه (أكثر من المطلوب) أما حجم المتاعب التي تنشأ من خلال المشي فهذا أمر متعلق بشدة الصراع بين الجسد والروح. فليس مطلوب منك إطلاقاً أن تحقق أعلى مستويات الأداء.

يبقى السؤال: لماذا يتحسن المزاج من خلال المشي؟ لا أحد يعرف جواباً دقيقاً على هذا التساؤل. ولكن هناك نظريات، الأولى تنطلق من فكرة أن الدماغ يستمتع أثناء المشي بتغذية غير عادية بالأوكسجين، ومن خلال ذلك يصبح في وضع يمكنه فيه من إبراز قواه التصحيحية التوازنية وآلياته، بالحد الأقصى.

ونظرية أخرى تنطلق من فكرة أن الجسم والروح مرتبطان مع بعضهما رباطاً وثيقاً، لدرجة أن أي تحسن على الحالة الجسدية، يحسن بصورة حتمية وآلية الحالة النفسية. ينصت الإنسان بجسده وبروحه.

كما تحدث مؤخراً الطبيب النفساني الدكتور جون غرايست من جامعة فيسكونسين في مجلة طبية تخصصية عن تجربة ممتعة: وضع مجموعة من المرضى المصابين بحالات شديدة من الكآبة أمام خيار، إما أن يخضعوا لبرنامج مشي مدته عشرة أسابيع، أو المشاركة في دورة علاج نفساني تقليدي تستمر عشرة أسابيع. فتيين فيما بعد أن المشي كان أكثر فعالية.

تجربة مشابهة تماماً قام بها علماء من معهد أبحاث الشيخوخة التابع لجامعة كاليفورنيا: فقد اختبروا على مدى سنوات ٥٠٠ متطوع في سن ما بين ٥٢- ٧٠ عاماً كانوا يعانون من تقلب المزاج وحالات الاكتئاب. اختبر العلماء الحالة النفسية لأولئك الأشخاص الذين خضعوا للتجربة في ثلاث حالات مختلفة: بعد أن أعطوهم جرعة مقدارها ٤٠٠ ميليغرام من دواء مضاد للاكتئاب، وبعد إعطائهم دواء مشابهاً من حيث الشكل، (دواء وهمي)، وبعد تدريب معتدل لمدة ربع ساعة، فتيين أن التدريب قد خفف حالات الاكتئاب عند الأشخاص الذين خضعوا للتجربة أكثر من الذين عولجوا بالمادة الكيميائية أو بالدواء الوهمي. يضاف إلى ذلك أن المشي في سن الشيخوخة ينشط الذاكرة وإمكانية التعلم والإبداع. وهذا له أيضاً أسباب هرمونية. فعند المشي المعتدل ترتفع نسبة السيروتونين في الدماغ. والمادة التي ترفع من مزاجنا وتجعل مسافة بيننا وبين الهموم اليومية تعد كنوع من «الهرمون الرئيس». كما أن المشي يزيد مستوى الـ

ACTH في الدماغ. وهذا الـ ATCH هو «هرمون الإبداع» الذي يزيد توتر الجسم براحة ويجعل الروح في منتهى الصفاء والبهجة.

الذين يمارسون رياضة المشي يحلون المشاكل بطريقة إبداعية عن طريق نصف الدماغ الأيمن. كما أن ممارسة المشي تجعل الإنسان سعيداً؛ لأنه ينشط الأندورفين، أي الهرمونات التي يفرزها الجسم لتسكين الألم.

ويشعر رياضيو المشي بالاسترخاء والرضى والميل نحو القيام بشيء إبداعي. وهناك من يتحدث عما يمكن أن نعتبره نوعاً من الإدمان الإيجابي، حيث لا تظهر هنا بالطبع معايير الإدمان الكلاسيكية، مثل: الخضوع وانحطاط الوعي.

ومن لم يقتنع بذلك بعد، يمكنه مثلاً أن يضيفي على تدريبه على المشي (نغمة) خاصة. فأنا أعرف بعض من يمارسون رياضة المشي يتخيلون كومة من الاسطوانات الموسيقية وينصتون أثناء المشي إلى موسيقى خيالية. أحد طلبة الدكتوراه الذي تربطني به علاقة صداقة استعاد أثناء المشي المادة التعليمية للفصل الدراسي الماضي إلى ذاكرته. وأعرف أيضاً أناساً يزعمون أن باستطاعتهم التأمل بصورة ممتازة أثناء رياضة المشي، ويصبحون بعد ذلك مستعدين لمهام جديدة. وبعضهم يثيرون حماسهم إيجابياً أثناء المشي بصمت وبشكل إيجابي. فهؤلاء يقومون أثناء المشي بحوار مع أنفسهم، يصيغون نصوصاً ويجمعون أفكاراً

ويحلون مشاكل. وآخرون أيضاً يتصورون أثناء المشي بأنهم قدموا إنجازاً ضخماً، حتى ولو لم يكن ذلك صحيحاً، لكنه يشجع. أعترف بصدق بأنني كنت في السابق أضحك من مثل هذه الأشياء، ولكن منذ أن بدأت أمارس «المشي الإبداعي» بنفسني وأدع كل شيء يتوارد في داخلي، أصبحت أعلم بأن هذه الأشياء ليست سخيفة.

في حالة الاسترخاء عند المشي البطيء يصبح العقل الباطني أكثر قدرة على تقبل مثل هذه الإيحاءات، هذا عدا عن النتائج والآثار الجسدية الإيجابية العديدة.

ملاحظة إبداعية: قد يروق لك أن تقوم برياضة المشي المبدع تحت شعار معين، على غرار أولئك الطلبة من هلسنكي الذين مشوا آلاف الكيلومترات عبر أوروبا ورفضوا معهم، حيثما ذهبوا، لوحات تحمل عبارات المطالبة بعدم استخدام الحيوانات كحقل تجارب. وهذا نوع جديد كلياً من أنواع التظاهر السلمي. وتحت عنوان: (الرياضيون يسيرون ضد التجارب على الحيوانات) نشرت كل الصحف الأوروبية الكبرى عن هذه العملية غير الاعتيادية. أو ربما سمعت عن أصدقاء السلام الذين مشوا عبر يوغوسلافيا السابقة وقاموا بتوزيع منشورات تطالب بالسلام لمختلف فئات الشعب، وألقوا عليهم كميات من قطع السكاكر. وهناك أيضاً مجموعة من ممارسي رياضة المشي تسير أثناء كل فصل ربيع عبر مدينة مايوركا للفت نظر الناس إلى شح المياه. كل

ذلك ليس أكثر من أمثلة وعمليات إفرادية، قد لا يكون لها تأثير كبير، لكن تأثيرها على الأقل يكون بأن المشارك فيها ينتابه بعد ذلك شعور أفضل. وربما كان عندك أنت أيضاً فكرة أفضل.

سكاكر من أجل الروح:

لتنشيط الهرمونات التي تجعلنا نعيش بسعادة واسترخاء علينا أن لا نتحرك بانتظام فقط، بل أيضاً أن نكافئ أنفسنا بين حين وآخر. هل تتذكر آخر مرة قممت فيها بمكافأة نفسك على إنجاز متميز مثلاً، أو فكرة، أو مجرد هكذا ؟

ملاحظة إبداعية: عليك أن لا تستريح يومياً وأنت متعب

فقط، بل أن تسترخي وأنت في حالة إبداعية، وأن تعيش أسبوعياً، مرة أو مرتين، حدثاً إيجابياً. وهذا سيكون نظاماً عملياً. كافئ نفسك بوعي وإدراك !.

اكتشف العلماء بأن الجسد يفرز، في حالات معينة، «هرمونات سعادة»/ مثلاً عندما يكون المرء عاشقاً، أو عندما يكون راض عن نفسه، أو يتلقى خبراً سعيداً. عندما تحملنا موجة من الحماس دون أن يكون لنا أي دور في ذلك، كنوع من نشوة الشعور الإيجابية التي يبدو وكأن لا دخل لنا بحدوثها. تدوم هذه السعادة إلى أن تعود الهرمونات إلى الانحسار. وعندما تأخذنا الحياة اليومية وتجعلنا نستغرق فيها، تنتهي هذه النشوة. لكن ذلك ليس من الضروري أن يحصل أول ذي بدء. إذ يمكننا أن نحصل على الشعور بالسعادة بناء على أمر ونحتفظ به، ولا

نحتاج من أجل ذلك إلى ضربة إنذار من نوع شاق من أنواع الرياضة. إذ يكفي أن تمسك بزمام مبادرة حياتك من جديد، وأن تجعل حياتك اليومية أكثر يسراً وسهولة.

بعض الناس ينتظرون من يأتي ويمسك بيدهم ويكلفهم بمهمة. يفتحون الصحيفة صباحاً ويقرؤون كل الأخبار السلبية وينفعلون عندما يرون بأن لا أحد يفعل شيئاً لكبح جماح الظلم في العالم. إن غضبهم بلا شك هو حقيقي، ولكن لا تتبادر إلى أذهانهم فكرة بأن بإمكانهم أيضاً أن يسهموا ببعض الشيء على الأقل في محيطهم من أجل خلق مزيد من العدالة. وهنا أيضاً يمكن استخدام الخيال الفردي لدى الأشخاص.

ملاحظة إبداعية: قم يومياً بصنع معروف صغير لإنسان ما، والأفضل أن تقوم بذلك دون أن يدري.

