

الفصل الثاني

قوة التصور الداخلي

المسرح الداخلي

اثنان وعشرون امرأة تجمعهن التعاسة لسبب واحد، ألا وهو صغر حجم أذائهن. لقد اجتمعن تسع مرات خلال أشهر ثلاثة لا يبعين إلا تغيير هذا الوضع والحصول على محيط صدر أكبر. بعد ثلاثة أشهر حصلت غالبيةهن على ما كنّ يرجونه بشوق - أذاء أكبر.

إن البحث الذي يقوم به الدكتور ريتشارد ويلارد Richard Willard من معهد العلوم الإنسانية والسلوكيات في إنديانا، مثال رائع لما نستطيع أن نغيره في أنفسنا بقوة التصور الداخلي وكذلك بقوة الاعتقاد.

كيف يمكن أن يتحقق ذلك دون مبضع ودون سيليكون؟ كيف استطاع هذا الطبيب أن يجعل ذلك ممكناً.

لقد علم الدكتور ويلارد هؤلاء النسوة تقنية الإيحاء الذاتي وتقنيات المعاشة البصرية للتصورات. وقد كان يطلب إلى

النسوة في الجلسة أن يتصورن - مجرد تخيل - أنهن يحمن أثدائن بالحرارة الناجمة عن مصباح كهربائي أو بقطعة قماش مبللة بالماء الحار. وحالما كن يشعن بأن الحرارة تسري تحت بشرتهن كان يشجعهن أيضاً على تلمس زيادة في التروية الدموية للأداء وهذا ما كن يشعن به فعلاً. ثم إنه كان يطلب إليهن أن يقمن بهذه التمارين يومياً في بيوتهن. وقد قام طبيب مستقل بقياس محيط صدور هؤلاء السيدات قبل هذه التجربة وبعدها وقارن القيم المقاسة. كانت النتائج مذهلة. فقد قال نصف النساء أنهن اشترين صداري ذات قياس أكبر مما كن يستخدمن، وقد كان متوسط زيادة محيط الصدر ثلاثة سنتيمترات ونصف السنتيمتر.

وكذلك كما يؤدي الاعتقاد إلى تغيرات في الجسد، تؤدي التصورات الداخلية إلى تغيرات في كيمياء الجسد.

إن لدى كل واحد منا القدرة على أن يجعل أعمق أعماق نفسيته تعمل باتجاه الهدف الذي يريده. والتأثيرات التي نحصل عليها جراء ذلك مذهلة تماماً. وحتى نحصل على هذه التأثيرات ونسب انبعاثها علينا أن نستفيد من الإيحاء الذاتي ومن القدرة التصورية. والإيحاء الذاتي ليس إلا تأثيراً شخصياً على الذات. وأرجو ألا تفهم، قارئ العزيز، من الإيحاء الذاتي مجرد سرد لا انفعالي لبعض المفاهيم والأفكار المدروسة.

تصور أن الدماغ قد قسم إلى قسمين مختلفين تماماً، يتم في أحدهما توجيه التفكير الواعي وتنظم في الآخر ردود الفعل اللاشعورية. وهنا يمكن أن نقول إن الإيحاء الذاتي يقوم بدور الوسيط بين هذين القسمين.

إن القدرة على تخيل بعض الصور في ذهن واستحضارها أمام ناظريك هي بحد ذاتها عون كبير آخر للتأثير الشخصي على الذات. فكل واحد منا يستطيع أن يترك المجال لتصورات داخلية بالمرور أمام عيني بصيرته. وحتى لو كان هناك أناس يزعمون أنهم لا يرون أية صور. فيجب الطلب إليهم أن يصفوا لنا مكاناً معروفاً لديهم، وسترى كيف يرون الصور ويمثلونها بأذهانهم. كل منا يستطيع استحضار الصور والقدرة على التفكير بالاستعانة بالصور الداخلية يعطينا الفرصة كبشر لتحقيق طاقاتنا القصوى في كل مناحي حياتنا. لقد استفاد علماء نفس الرياضة من هذه الحقيقة وأرسلوا الأشخاص الذين يرعونهم إلى «التدريب الجاف» في ما يسمى «معسكرات التدريب الدماغية». وهناك تتم إعادة الحركات الرياضية لمختلف الرياضيين في شتى المجالات عشرات المرات في مخيلتهم بشكل مثالي وهكذا تخزن في ذاكرتهم ويتم استيعابها في اللاشعور.

كان روجر بينيستر Roger Bennister الرياضي الأول الذي جرى مسافة ميل واحد بأربع دقائق، وكان قبل ذلك قد بقي لعام كامل يجري هذه العملية في «رأسه» كل مساء ويتمها في

الوقت الذي حدده لنفسه، حتى استطاع أن يقوم بذلك فعلاً ويخرق هذا الجدار الذي كان قائماً أمامه.

يعرف علماء النفس اليوم أن ساعة من هذا «التدريب الجاف» في المخيلة تعطي التأثير ذاته الذي تعطيه عشرون ساعة من التدريب التقليدي.

لم يستطع الكثير من العلماء والمكتشفين تنفيذ أفكارهم الخلاقة على أرض الواقع إلا من خلال قدرتهم المميزة لتصوير تقنياتهم الجديدة واكتشافاتهم ومعارفهم وتخيلها بداية أمام أعينهم الذهنية الداخلية. وتدين الإنسانية بالكثير لهذا الأسلوب الخلاق.

إن كل لوحة يبدعها فنان يراها أولاً أمام ناظره الداخليين قبل أن تأخذ طريقها لتكون واقعاً في رسمه. حتى مصمم الأزياء لا بد أن يتصور الثوب في ذهنه قبل أن يلجأ إلى الورقة ويضع مخططاً لتفصيله. كذلك يجب على كل مهندس معمار أن يرى بناظري ذهنه البناء الذي يريد أن يشيده بفترة طويلة قبل أن يضع مخططاته على الورق.

ليس استخدام تقنيات التصور الداخلي وإمكاناته الكبيرة محصوراً على الفنانين والمبدعين وإنما يستفيد منها كذلك الأطباء عامة وأطباء الأعصاب خاصة وكذلك المعالجون بالطبيعة، في علاج مرضاهم. وقد استخدمت شخصياً هذه

التقنيات لسنوات طويلة في عملي بالعلاج النفسي وحصلت على نجاحات جيدة.

كم نستخف غالباً، بما للكلمة من معنى، بتصوراتنا الداخلية، وبدل أن نضع نصب أعيننا صوراً سارة فرحة تدعو إلى الحياة ونعيمها وتعيننا على أن نكون مليئين بالقوة والنشاط وحب الحياة، نرى أنفسنا ونحن ندور في متاهات من أفكار الرعب الخالص تملأ أعماقنا على شكل توقعات كئيبة فيما يتعلق بقدرنا ومستقبلنا. وما إن ننسى اسماً أو رقم هاتف صدفة حتى نرى أنفسنا نتيه في بلادة كاملة حتى نصل إلى ملجأ العجزة في خاتمة المطاف الأليمة. إن صور الرعب التي نحملها في داخلنا عن الشيخوخة تؤدي حتماً إلى تنبؤ وحيد يحقق ذاته بذاته.

إنّ لما نتصوره في أذهاننا تأثيراً مباشراً على أجسامنا، وهذا التأثير أقوى بكثير مما نعتقد ولا نوليّه الاهتمام اللازم. وسواء كنا نشاهد فيلم رعب من أمثال أفلام ستيفن كينغ أو كنا مرتاحين مغمضين أعيننا منسجمين مع تصورات وخيالات سارة، فإن أجسامنا في كلا الحالتين تتجاوب بشكل مباشر مع أوضاعنا النفسية. فإذا تصورنا أنفسنا، على سبيل المثال، أننا موجودون في مكان رائع الجمال في جزيرة كريت نستمتع بطعم نبيذ لذيذ ونستسلم للنسيم العليل ونستمع إلى صرير الصراصير ونحلق في جو من السعادة والحرية فإن ضربات قلبنا ستخفض وستعود

وظائف جسمنا الفيزيولوجية إلى حالتها الطبيعية، على عكس ما كان سيحصل لو كنا نشاهد مناظر رعب.

إذا أغمضنا أعيننا وتصورنا أننا نعص على ليمونة فإن لعاب الكثيرين سيسيل. وإذا تصورنا في مخيلتنا صوراً لحوادث أو كوارث أو أعمال عنف فإن ضربات قلوبنا غالباً ما تتسارع وربما تصيب البعض عرقاً بارداً وتوسعت حدقات العيون وظهرت تغيرات جسدية مميزة أخرى. إن كل هذه التصورات الذهنية الخيالية تؤدي إلى تغيرات جسدية.

كذلك فإن العكس صحيح: وكل التغيرات الجسدية لها انعكاسات على أوضاعنا النفسية. فإذا لم يستطع أحدنا مثلاً أن يتألف مع نقصان شعر رأسه أو مع ازدياد تجاعيد وجهه وتهذلت كتفاه ورأسه حزناً وأسىً وانسابت زاويتا فمه إلى الأسفل، فلا بد حينذاك أن تظهر بعض المشاعر كفتور الهمة والجزع، وسينتابنا الاكتئاب. أما إذا غيرنا وضع جسدنا أثناء الوقوف والجلوس ورفعنا رأسنا أكثر من ذي قبل ودفعنا بكتفيننا إلى الخلف وشدنا أواصر جسدنا. فإن ذلك أيضاً سينعكس على مزاجنا وسنشعر بمشاعر السرور والحيوية والاندفاع والتفاؤل والطمأنينة.

إن الصور الذهنية تستطيع أن تثير لدينا مشاعر أقوى مما تستطيع الكلمات. فإذا شعرت برغبة في البكاء فما عليك إلا أن

تستحضر في خيالك صوراً انفعالية وتضعها نصب عينيك، حتى تصبح فعلاً في الحالة العاطفية التي ترغب بها. وهذه تقنية بسيطة يستخدمها الممثلون أيضاً عند الحاجة.

والآن سؤال لك، عزيزي القارئ: أية صورة ذهنية تحملها في داخلك عن عملية شيخوختك؟ كيف هي صورتك الذاتية أمام نفسك؟ كيف ترى نفسك في المستقبل؟ إذا كنا نرى أنفسنا مسنين غير قادرين على الحركة ومفاصلنا متصلبة، فإننا سننقل هذه الصورة الداخلية لتظهر إلى العلن على جسدنا.

إلا أنه من حسن الحظ أننا نستطيع تغيير أسلوب نظرنا إلى الأمور وبالتالي إلى عملية شيخوختنا. ولا تنسوا أن الحدود بين الجسد والروح انسيابية ومتداخلة وكل منهما يختلط بالآخر. وعلينا أن نعمل يومياً جاهدين لنحافظ على أنفسنا حيويين وأقوياء وأصحاء الجسد والعقل. وتقنيات ذلك، بحسب مبادئ طريقة م ب، عبارة عن تدريب من الداخل إلى الخارج.

إذا كنا نستطيع بسهولة نسبية أن ننشط أجهزتنا الجسدية كلها بمجرد تخيلات وتصورات ذهنية، كما في مثال السيدات ذوات الأثداء الصغيرة، فلماذا لا نكون قادرين بتصوراتنا الهادفة على التأثير على عملية شيخوختنا وعلى الاستقلاب الهرموني في جسدنا وحشد إمكانياتنا لذلك؟ نعم، إننا نود أن ننشط الاستقلاب الهرموني، وسأوضح لكم لاحقاً كيف يتم ذلك.

وجهة نظر جديدة لا تتخيل إلا ما هو صحيح دع الآلة العجيبة تعمل!

شعور تعرفه! تجلس مسترخياً في صالة السينما، الظلام يلفك والشاشة الضخمة تطل عليك. في البداية تحس بوجود الناس أمامك وإلى جانبك، ولكن ما إن يبدأ العرض، حتى يغيب كل ما حولك عن الإدراك الواعي ويتعد عن الحقيقة بينما يدخل موضوع الفيلم في حيز الواقع تدريبياً. مشاهد الفيلم تترك في نفسك انطباعات حية كما لو كنت أنت بنفسك في وسط الأحداث. يسيطر عليك الإحساس بأن الممثلين من معارفك المقربين. فهم يعيشون ويضحكون ويتألمون ويعانون معك. تؤثر المناظر والحوارات على دماغك حتى تظهر عليك ردود فعل جسدية. ونسمي ما تعيشه في هذه الحالات واقعاً مفترضاً، وكلما كان تعايشك وانسجامك مع هذا الواقع المفترض أعمق وأشد اختلطت الحدود وتماهت بين إدراكك الداخلي والخارجي.

عاش صديقان لي شكلاً من أشكال الواقع المفترض في مدينة للملاهي أثناء رحلة إلى الخارج. لقد عايشوا بشكل مباشر كيف ينطلق المرء بأقصى سرعة على مسار منحدر للتزلج على الثلج وتولد لديهما الشعور بأنهما قد يصطدمان في كل لحظة

بالمتفرجين على جانبي المسار. أما ما حصل فعلاً فهو أنهما قد جلسا في مقصورة سوداء وشدا حزاماً عليهما «فقط» بينما راحت المقصورة تتأرجح ذهاباً وإياباً. أما في اليوم التالي فقد عانيا فعلاً من تشنجات عضلية بسبب تزلجهما «المزعوم». وبالإضافة إلى ذلك فقد أحسا بجوع قاتل بعد هذا الانحدار الهائل السرعة والاستمتاع «بالنسيم العليل» والتعب القاتل. لقد كانت هذه التصورات والتخيلات سبباً في تنشيط وظائفهما الجسدية بأشكال متعددة. فدماغنا لا يستطيع أن يميز بين تصوير كومبيوترى مفتعل وبين تحدٍ فيزيائي واقعي.

دعونا نمعن النظر في دماغنا، هذه الآلة العجيبة. لكن دماغنا يستطيع القيام بأمر كثيرة أخرى مثل الكومبيوتر وقد وصف يورغ لور Jörg Löhr ، وهو مدرب تحريضي نفسي، في حلقة بحث هذه الآلة العجيبة بكلمات بسيطة سهلة الفهم: «بينما تقرأ هذه الأسطر فإن هذه الآلة العجيبة تعالج الأحرف في رموز معلوماتية وتحولها إلى معرفة وتخزنها بشكل تستطيع استدعائها متى شئت».

يستطيع دماغنا توجيه عدد كبير من الوظائف الحيوية في وقت واحد دون أن يحصل أي اختلاط وتجري الكثير من العمليات بشكل آلي كتنظيم درجة حرارة الجسم ومحتوى الماء والدورة الدموية. ويقول لور في هذا المجال: «لا يشكل دماغنا إلا 2٪ من وزن جسمنا بينما يستهلك 20٪ من مجمل الطاقة

التي يحتاجها الجسم. إن دماغنا، هذه الكتلة النسيجية الدهنية والتي تزن بحدود كيلو غرام واحد ونصف الكيلو غرام، هي الأساس الذي تركز عليه كل الإنجازات البشرية».

إذا قررنا أن نستفيد من هذه الهدية الرائعة النادرة والتي ازدادت تطوراً في عملية النشوء والارتقاء، «فإننا حينذاك نستطيع أن نحقق كل رغباتنا وأهدافنا في هذه الحياة، شريطة أن نقرر استخدام كل الإمكانيات التي يقدمها الدماغ، والتي تكاد تكون لا نهائية، ونفعلها ونتقيد بشروط استخدامها الصحيحة» وهذا مما قاله يورغ لور أيضاً.

قال ألبرت أينشتاين Albert Einstein ، «إننا نستخدم 15٪ في أحسن الأحوال من طاقاتنا العقلية. وهذا يعني أننا نحد بأنفسنا من الإمكانيات المتاحة لنا. ونستطيع ولا شك، أن نوسع هذه الحدود بشكل كبير لأن دماغنا قابل للتمرين مثل عضلة! وأنتم تعرفون ولا شك أن التدريب المستمر النظامي يؤدي إلى نجاحات كبيرة.

في بداية أعوام الستينات لم يكن العلماء يعتقدون أننا نستطيع التأثير على جهازنا العصبي اللاإرادي. فالجهاز العصبي اللاإرادي مسؤول عن كل الحركات والنواحي اللاإرادية في أجسامنا، فهو ينظم بشكل آلي تواتر ضربات القلب والتنفس والهضم وطرح الفضلات. ومع ذلك فإننا نستطيع أن نؤثر عليه.

وهذا الدرس المدهش من تقنيات التغذية الاسترجاعية البيولوجية التي يستخدمها، في هذه الأيام، العديد من الأطباء لجعلوا مرضاهم قادرين على التحكم بنبض القلب والدورة الدموية والتوتر والاسترخاء، وكل العمليات التي كنا نعتقد سابقاً بأنها محض لا إرادية.

كذلك نستطيع التأثير على جهازنا العصبي المركزي. وقد تم تطوير تقنية التغذية الاسترجاعية العصبية من خلال الأبحاث على الدماغ، حيث سجلت الموجات الدماغية على جهاز تسجيل كهربائي وأعطيت للكمبيوتر، وبوساطة برنامج خاص تمت تصفية بعض التواترات التي تظهر على الشاشة كأنها إعداد اصطناعي أو رسوم بيانية أو تتمثل بصوت. وهكذا تتمثل نشاطات الدماغ التي لم ندركها مباشرة حتى الآن، على شكل صورة أو صوت. كذلك نستطيع بوساطة تقنية التغذية الاسترجاعية العصبية الحصول على عمل وظيفي أكثر فاعلية للنشاط الدماغى، وهكذا، على سبيل المثال، يصبح المرضى الذين تنتابهم هجمات من الخوف والرعب، أكثر هدوءاً وارتخاءً. كذلك يصبح الرياضيون ذوو الأداء العالي والأناس الذين يعانون من القدرة على التعلم، أكثر تركيزاً وأشد نباهة. وهذا التمرين سهل للغاية: يوصل المريض بالالكترودات مع الكمبيوتر، فيقيس الكمبيوتر تياراته الدماغية التي تظهر كتغذية استرجاعية على الشاشة. وتحصل هذه التغذية الاسترجاعية

بشكل بسيط جداً، وهاكم مثلاً على ذلك: تسير بعض السفن باتجاه جزيرة ما في موج عال أو ضعيف وفق الموجات الدماغية للمريض. ودائماً حين يرتاح المريض إلى صورة ما يتنفس بهدوء ويسترخي، وهكذا خارج نطاق جلسات التغذية الاسترجاعية العصبية. كذلك هناك برامج علاج بالتغذية الاسترجاعية ملائمة لعلاج اضطرابات الهضم والإدمان وحالات الاكتئاب، والتي ثبت الحصول على تحسن كبير في وضع المرض بعد استخدامها. كذلك يمكن عبر هذه التقنيات، تسريع تجديد الخلايا وهذا ما يكون له تأثير إيجابي على القوى الدماغية في الجسم وكذلك على عملية الحفاظ على الشباب.

لا تخف، قارئ العزيز، إنك لست بحاجة لجلسات تغذية استرجاعية بيولوجية أو عصبية حتى تحافظ على شبابك. بل إننا نستخدم تلك القوى التي وضعتها الطبيعة تحت تصرفنا بلا مقابل. إننا نستخدم نفسيتنا كقوة موجهة. ننشط عقلنا الباطن باستخدام تصورات داخلية كقوة تنفيذية مساعدة نستخدمها كبرنامج حاسوبي نعيد كتابته من جديد، إذا صح القول. جسدنا هو القوة المعبرة عن العقل والروح. ومع هذه القوى الثلاث المتحدة أيما اتحاد، الجسد والعقل والروح، تنفتح لنا مجالات وإمكانات لا عهد لنا بها والتي لا نستفيد منها إلا نادراً.

علينا أن نروض عقلنا ونشجده ونزيده ذكاء.

وجهة نظر جديدة

لا حدود موضوعة للعقل إلا ما

نضعه نحن بأنفسنا ونتمسك به

الصورة تتحكم

«منذ زمن وأنا أشعر بهذا الألم العميق في هذا السن إلى اليسار وفي الأسفل، هنا. كلا، إنه ليس ألماً بالمعنى الصحيح ولكنه مجرد إحساس بالوخز. على أية حال، سأتحمله بضعة أيام أخرى فإذا لم يتحسن فسأخذ موعداً لدى طبيب الأسنان» تقول هذا، وتنسى الموضوع ويغيب الألم حتى مساء الجمعة.

ها هو هذا الألم اللعين قد عاد، وأشد مما كان بالأمس، ما العمل الآن إذا اشتد الألم في نهاية الأسبوع ولا طبيب يمكن الوصول إليه؟ لا بد عندها من الذهاب إلى مستشفى ومراجعة عيادة الأسنان وأسلم نفسي إلى طبيب متدرب. يا إلهي! هل يخطئ ظني أم أن الألم يشتد فعلاً؟ تمد يدك إلى فكك لتلمس إذا كان هناك تورم وصديد تحت اللثة.

تتحكم فيك هذه الصورة.

يتصبب العرق منك. تتسارع ضربات قلبك ويجف حلقك وتضيق حنجرتك. والآن تأتي المركبة البصرية لتزيد الوضع تعقيداً:

تتخيل أمام ناظريك صورة إحدى زميلاتك التي عملت معها سابقاً في فرايبورغ وتتخيل تلك الندبة العريضة على رقبتها. تتذكر كلماتها حينما روت لك كيف أن الصديد أذاب نصف فكها وأنها اضطرت لإجراء عملية ووضع قطعة من العظم في المكان التالف من الفك. تحاول أن تتحرر من هذه الصور وتزيحها من مخيلتك. تذهب إلى الحمام وتفحص فكك السفلي وترى اللثة من حوله وردية اللون وسليمة. تمد لسانك خارج فمك وترى كل شيء طبيعياً عدا بقعة واحدة حمراء متطاولة على امتداد الجهة اليسارية.

موعدك مع طبيب الأسنان صباح يوم الاثنين. يتفحص السن الذي أشرت إليه ويشده قليلاً. لم لا يقول شيئاً؟ يداك النديتان تشدان على مفتاح سيارتك في حرك. أنت مستعد لكل شيء للثقب الكبير الذي سيفتح وللآلام حينما ينزع السن. يمر بأداته على طرف لسانك حيث البقعة الحمراء ويسألك فيما إذا كانت تؤلمك. تنفي ذلك. لا تعليق من قبله. تمد لسانك بناءً على طلبه. يبقى صامتاً. يدور في خاطرك: «لم لا يقول شيئاً؟ ربما كان لدي سرطان في اللسان». وهنا تنهمر عليك آلاف الصور المخيفة وتتدافع في مخيلتك.

«يبدو وكأن هناك التهاباً تحت الأسنان يسبب لك هذه الآلام».

يدخل صوته في أعماق شعورك وكأنه يمر بمصفاة،

ويتابع: «لا شيء مرضي هناك. هناك حيث تشكو الألم جسر بين ضرسين ولا شيء تحته يمكن أن يسبب ألماً» يسري الدفء تدريجياً في يديك وتسترخي عضلاتك. يعود تنفسك إلى وضعه الهادئ والمنتظم. ويسترخي جسمك كله. تعود إلى الحياة مرة أخرى وتنسى موضوع لسانك.

إن هذه العملية الفكرية، مرتبطة بالاستحضار الآلي لهذه التصورات، تشمل كل أجهزة حواسنا: البصر والسمع والذوق والشم واللمس. إن قدرتنا على التصور وما يمر أمام ناظري بصيرتنا، لها تأثير عميق على جسدنا يستتبع تحولاً في المادة البيوكيميائية. دماغنا يرتبط ارتباطاً شبيكياً بكل أجهزة جسدنا، وتقوم جزيئات الببتيد Peptide بدور المادة الناقلة التي يولدها الدماغ وجهاز المناعة وتوزع في كل الجسم. وتقول كانداس بيرت Candace Pert وهي عالمة أمريكية ومؤلفة كتاب «جزيئات المشاعر» ما يلي: «توضح الأبحاث الجديدة أن هناك عدداً يكاد يكون لا نهائياً، من طرق النقل تحت تصرف الوعي ليصل إلى اللا شعور وإلى الجسم ويملي عليها بعض التغييرات».

هل تستطيع أن تتابع الطريقة التي تستطيع هذه الصور والتخيلات الشعورية أن تغيرنا بها داخلياً؟ تصل هذه التصورات إلى كل خلية في جسدنا وتستقر في عمق أعماق شخصيتنا وتصوغ تفكيرنا وتحدد سلوكنا.

إن العلماء الذين يمارسون العلاج النفسي الجسدي متفقون

على أننا نستطيع أن نتحكم شخصياً في كل لحظة، ولو كان ذلك لا شعورياً، في صحتنا أو مرضنا عن طريق مشاعرنا وأفكارنا وقناعاتنا. هذا لا يعني بالطبع أن الأفكار أو المشاعر السعيدة بحد ذاتها تستطيع أن تحافظ على صحتك جيدة. وقد تكون فورة غضب أحياناً في وقتها الصحيح صحية أكثر من الأفكار السعيدة في وقت غير مناسب.

كان الأطباء الأمريكيون هم أول من اعتمد في علاج الأمراض السرطانية بشكل متزايد على التصورات الداخلية. ولم يتقبل زملاؤهم الأوروبيون هذه الطريقة في البداية، فمرتكزات هذا البحث كانت جديدة وغير مثبتة علمياً. فقدرة الأفكار والتصورات الداخلية تهمل غالباً في ما يسمى مجتمعاتنا المتمدنة وتعتبر ظاهرة مستحدثة مؤقتة تؤول إلى النسيان.

كان الدكتور كارل سايمونتون Carl Simonton، مدير مركز الأبحاث السرطانية في كاليفورنيا، أحد الرواد في هذا المجال. وقد طور خطة علاجية يتبعها المرضى بفعالية حيث ينشطون قواهم الاستشفائية الذاتية بوساطة التخيل. كانت الفكرة التي اعتمد عليها هي أن المريض يستطيع أن يؤثر بنفسه على مسيرة مرضه. وقد روى في كتابه «استعد صحتك» الحكاية المدهشة لرجل في عامه الواحد والستين. كان هذا الرجل مريضاً بسرطان الحنجرة وكان احتمال بقائه على قيد الحياة خمس سنوات أخرى احتمالاً ضئيلاً.

وبناءً على هذا التشخيص فقد تردد الأطباء العاملون في فريق أبحاث الدكتور سايمونتون بإدخال هذا المريض المشرف على الموت، في مشروعههم. كان هذا الرجل لا يستطيع بلع لعابه إلا بجهد كبير وكان يشكو من صعوبة فائقة في التنفس. باختصار فقد كان الأطباء قد قطعوا الأمل نهائياً من أي تحسن قد يطرأ على وضعه.

ومع ذلك فقد كان الدكتور سايمونتون مصراً على إدخال هذا المريض في برنامجه، وأخبره أن عليه أن يساعد بفعالية كبيرة من أجل شفائه، كما شرح له برنامج العلاج: كان على هذا المريض أن يخلو لنفسه خمس دقائق ثلاث مرات يومياً. يسترخي في بداية هذه الدقائق الخمس ويجلس في مكان هادئ وديع ثم يتصور بكل شدة سرطانته أمام مخيلته. وقد طلب الطبيب من المريض إضافة إلى ذلك أن يتصور العلاج بالأشعة على شكل هجوم عنيف تنقلب فيه ملايين الكرات الطاقية (من الطاقة) الخلايا السليمة والخلايا السرطانية. حيث تستفيد الخلايا السليمة فقط من هذه الطاقة بينما تنعكس على سطوح الخلايا السرطانية مما يسبب موتها لعدم وصول الطاقة لها. كذلك على المريض أن يتصور أن كريات الدم البيضاء تخف إلى الخلايا السرطانية التي تضعف وتموت، لتأخذها وتعمل على إخراجها عن طريق الكبد والكليتين. وعلى المريض أخيراً أن يضع نصب مخيلته كيف أن الورم السرطاني سيتقلص وأن الوضع سيعود

إلى حالته الطبيعية بالتدريج.

أما النتيجة فكانت كالمعجزة بالنسبة للأطباء. لقد أفاد العلاج الإشعاعي فائدة كبيرة غير متوقعة ولم تعد تظهر على البشرة والأغشية المخاطية تلك الآثار الجانبية. ولم يمض إلا نصف فترة العلاج المقررة حتى ابتداء المريض يأكل وأخذ وضعه يتحسن بوضوح. وبالتدريج اختفت الأورام السرطانية نهائياً وأرسل المريض إلى داره مع التوصية بالاستمرار بالتمارين النفسية التخيلية. وطيلة الفترة الباقية من العلاج الإشعاعي التي لم تعد تتطلب إقامة في المستشفى، لم يتأخر المريض عن تدريباته التخيلية إلا مرة واحدة حيث كان مع صديق له في سيارة وتأخر الوقت بهم بسبب ازدحام السير وبلغ الإزعاج به مبلغاً كبيراً خوفاً من أن تخرج عملية علاجه عن رقابته الذاتية.

ومع ذلك استمر المريض في التقدم وعاد إلى بيته نهائياً بعد علاج استمر شهرين. ولم تبق أية أعراض سرطانية بعد ذلك.

وتوضح كلماته التالية التي قالها حين وداعه للدكتور سايمونتون بعد انتهاء علاجه، إلى أي مدى كانت قناعته بأنه استطاع أن يؤثر بنفسه على تطور مرضه، فقد قال: «اعتقدت في البداية أنني محتاج إليكم لشفائي ولكني متأكد الآن من أنني أستطيع ذلك دون الحاجة لكم».

وبعد أن شفي مريضنا هذا من مرضه السرطاني قرر أن يعالج التهاب مفاصله بطريقة التصورات الداخلية وبنفسه دون الاستعانة بأحد. وقد أخذ يتخيل كيف أن الكريات البيضاء تزحف إلى مفاصل ذراعيه وساقيه وتزيل كل الترسبات عنها حتى تصبح سطوح هذه المفاصل ملساء ولا معة. وبالفعل فقد اختفت عوارض هذا الالتهاب، ومع أنها كانت تعود بين وقت وآخر فقد استطاع أن يبقّيها ضمن حدود مقبولة وتمكن من العودة إلى ممارسة هوايته بالصيد في مياه الجداول الباردة، وهذا ما هو صعب بما فيه الكفاية حتى لأولئك الذين لا يعانون من التهاب المفاصل. ولم يكتف مريضنا بهذا النجاح فقد عمد إلى استخدام تقنيات الاسترخاء والتخيل لعلاج مشاكله الجنسية. إذ كان يعاني من الضعف الجنسي منذ أكثر من عشرين عاماً. وبعد استخدام هذه الطريقة لأسابيع قليلة فقط، استعاد قدرته على ممارسة الجنس بشكل طبيعي. مرت سنوات عدة على هذا الرجل بعد شفائه دون أن تعود إليه أية عوارض للأمراض سألقة الذكر. لقد اقنع هذا الرجل ذو الواحد والستين عاماً قناعة تامة بشفائه الكامل. لقد كان منفتحاً للعلاج متقبلاً له ومستعداً لاستعادة صحته.

كما سبق وذكرنا فإن الكثير من الباحثين ذوي العقلية المنفتحة يهتمون بتلك الرابطة القائمة بين العقل والجسد لأنها تقود إلى طريق الصحة والسلامة. وتعبّر عن ذلك السيدة كانداس

بيرت، والتي سبق ذكرها، عن ذلك بما يلي: «إننا نعرف أن البيبتيدات العصبية التي يفرزها الدماغ، تقوم، من ضمن مهامها، بتسهيل وصول كريات الدم البيضاء للجهاز المناعي في الجسم، إلى مكان الإصابة. فلماذا إذن لا نسعى إلى توجيهها بشكل شعوري واعٍ».

أليست معرفة حقيقة أننا نستطيع شفاء عللنا وأمراضنا عن طريق تصوراتنا الداخلية فقط. بحد ذاتها معجزة يمكننا التسلح بها؟

لماذا لا نفعل إذن جهازنا المناعي بعقلنا؟ ولماذا لا نفعل أيضاً - كما سبق وأشرنا - جهازنا الهرموني؟ لماذا لا ننشط إفراز غدنا الذي يقل كلما تقدم بنا العمر، لنضع عقارب ساعة حياتنا البيولوجية على نقطة البداية وليس على نقطة الوقوف؟

وبدلاً من أن نضطر للاعتماد على الفياغرا والتعرض لآثارها الجانبية من أجل أحلى أمر ثانوي في حياتنا، نستطيع أن نستخدم طريقة غير خطيرة وغير مكلفة، بعيداً عن الطبيب ووصفاته وبلا أية تكلفة أو أية آثار جانبية ضارة. أو يمكننا أن نستخدم الإمكانيات الرائعة لتقنية بسيطة، سأقدمها لكم لاحقاً بشكل دقيق، عوضاً عن أن ننهال على الجسد إيذاءً بالسيليكون أو بأشعة الليزر أو بمبضع الجراح.

إنك تستطيع حقاً أن تساهم إلى حد بعيد بالتحكم

بوضعك الصحي في مسار تقدمك في السن.

أنا واثقة أننا نحمل في ذواتنا ينبوع الشفاء والشباب. يستطيع الطبيب أن يساعد أجسادنا بحقن بعض الأدوية والمواد وإعادة العظام المكسورة إلى وضعها الصحيح وبانتزاع الأجسام الغريبة منها. وفيما يخص عملية الشيخوخة يمكنه شطف الدهون وشد الأنسجة أو استئصالها. ومع ذلك فإن هذه الإجراءات المساعدة لا يمكن أن تضمن الشفاء للجسم أو المحافظة على الشباب. نحن الذين يمكن أن نجري بأنفسنا تغييراً من السلبي نحو الإيجابي. إذ ما الفائدة من وجه مشدود تم ترويضه رغماً عنه على الظهور بمظهر الشباب بينما لا تزال أفكارك ومشاعرك مبرمجة على «الشيخوخة والانحيار».

قدمت لكم عدداً من التقنيات التي نستطيع بوساطتها توجيه عمليات أجسادنا، فلماذا لا نستخدم هذه التقنيات في عملية شيخوختنا أيضاً .

لا نحتاج إلا إلى استخدام وعينا ودماغنا.

وجهة نظر جديدة

"الدماغ ليس للتفكير فقط وإنما هو جهاز للاستمرار في الحياة أيضاً"

ألبرت ستينز غيورغي

إنه أيضاً جهاز يمكن استخدامه للاحتفاظ بالشباب!

التصور يؤدي ذلك

دعونا ننظر عن كثب إلى قوة التصورات الداخلية وإلى المكان الذي تنشأ فيه هذه التصورات: إلى عقلنا الباطن، إلى ما وراء وعينا. إننا نستطيع ولا شك، أن نشط ونفعل عقلنا الباطن كقوة منفذة ومساعدة، ولكن بالتأكيد ليس لهدف استرجاع الشباب وتجديد الحيوية فقط.

ألا تعرف بالضبط كيف تستطيع أن تتصور العقل الباطن؟ هاك إذاً تصويراً بسيطاً ساذجاً: ارسم خطاً أفقياً بخيالك على ورقة بيضاء تمثل نفسيتك، فما فوق العقل هو عقلك أو شعورك الواعي وما تحت الخط هو عقلك الباطن أو لا شعورك. تصور الآن أن هناك آلاف الخزانات ملأى حتى الفيضان بمعلومات تجمعت نتيجة خبراتك الحياتية التي حصلت عليها من أول لحظة في حياتك حتى الوقت الحاضر. إن كل انطباعاتك الحسية ومشاعرك وأفكارك مخزنة لديك كبرامج على عتاد حاسوب شخصي PC Hard Ware. وعقلنا الباطن مرتكز ومثبت على هذه البرامج.

قارن عقلك الباطن بخادم أصم، يفعل ما تريد، ويقف إلى جانبك على مدار الساعة لا يني ولا يتخاذل، وهو حيادي تماماً لا يقوم ما هو صالح أو طالح. وما تتصوره في ذهنك يعني بالنسبة للعقل الباطن واقعاً لا ريب فيه، ولو كان هذا التصور لا وجود له إلا في خيالك. وسيان ما تقوله له، فهو

سيبتلع ويصنف بلا تعليق كل ما تزوده به، ويختزنه كحقيقة واقعة، كخادم مطيع يقدم لك كل ما تطلبه منه. إن كل ما تفكر به، سواء كان ذلك في وعيك أو في لا شعورك، كقولك مثلاً: «لا يسمح لي سني بكذا وكذا...» أو «أنا قبيح» أو «يزداد وهني يوماً بعد يوم»، كل ذلك ينعكس على أعماق نفسك وبترسب في الطبقات الدفينة من عقلك الباطن. وإذا غطيت ذلك كله بمشاعرك وغلفت تصوراتك بغلاف انفعالي وكونت قناعة راسخة بذلك، فإن خادمك الأصم هذا سيبدأ بلا تأخير بتنفيذ هذه «المهمة» وستصبح بعد ذلك حقاً قبيحاً ومسنأً وصدئاً وواهناً.

إن لغة العقل الباطن هي لغة التصورات. فإذا كانت «تصوراتك» ممتلئة بشكل خاص بما يبعث على الخوف أو التردد أو التشاؤم أو ما شابه ذلك من موضوعات سلبية، فإن عقلنا الباطن سيتشرب هذه المواد السلبية ويدعها توجهه. أما إذا ملأت نفسك، عن قصد أو غير قصد، بموضوعات شبيهة متفائلة حافلة بمباهج الحياة وبالجرأة والطموح، فإنك بذلك تضع عقلك الباطن في حالة من التفاؤل والإقدام والتوثب تمنحك القوة والعزيمة في كل مجالات حياتك. وما أظنك، قارئ العزيز، قد نسيت هولدا كروكس، تلك المرأة التي تسلقت قمة جبل فوجياما حاملة معها أعوامها التسعين. إنها كانت، ولا شك في أقصى حالات الإقدام والعزيمة والتفاؤل وحب الحياة.

ونقول بكل بساطة: إن عقلك الباطن يحاول ببساطة أن يستجيب بكل إخلاص لأفكارك ومشاعرك وتصوراتك ويضع بين يديك ما «تطلبه أنت من الحياة». إن الأمر حقاً في منتهى البساطة!.

لقد عرف كبار المعالجين في عصرنا كيف يستفيدون من هذه المعارف. وها نحن نرى ميلتون إريكسون Milton Ericson وهو بجدارة أشهر معالج بالتنويم المغناطيسي في عصرنا، كيف استطاع أن يخاطب اللاشعور. وقد عالج كذلك بنجاح سيدات ذوات صدور مسطحة بعد أن لم تؤد حقن الهرمونات إلى نمو أثداء هذه السيدات. توجه ميلتون إريكسون إلى عقلهن الباطن وحرضهن على تخيل أثداء دافئة تتدغدغ في صدورهن. وأخبرهن في نفس الوقت أن هذه الدغدغة التي يشعرون بها دليل على نمو الأثداء. وبالرغم من أن السيدات لم يستطعن تذكر شيء محسوس بعد جلساتهن فقد أخذت أثداؤهن فعلاً تنمو خلال الشهرين التاليين. والتفسير الجسدي لهذا النمو هو أن التروية الدموية للأثداء قد تحسنت بشكل ملموس نتيجة هذا التحريض النفسي والإيحاء الهادف وهذا ما أدى فعلاً إلى نمو الأثداء.

إن الشعور الواعي لا يدرك ما يحدث في مثل هذا النوع من العلاج، ويبدو أن العقل الباطن في داخلنا هو الوحيد القادر والعالم بكل شيء.

وإذا أدخلت إلى عقلك الباطن بعض الإيحاءات والأوهام والتصورات فإنه يفعل كل القوى الكامنة في داخلك. وقد استخدمت عالمة نفس أمريكية هذه التقنية بنجاح باهر كما يذكر ذلك الدكتور تشوبرا في كتابه (القوة اللانهائية في داخلنا).

إيفلين سيلفرز Evelyn Silvers اختصاصية بالعلاج النفسي من لوس أنجلوس، كانت تعالج المرضى الذين يعانون من آلام مزمنة. وقد أثار لديها الاكتشاف الحديث آنذاك للإندورفين Endorphines ، فكرة إبداعية، فقد استطاعت أن تجعل مرضاها يقتنعون بأن هذه المواد المسكنة للآلام والتي يفرزها الجسد نفسه لها تأثير أقوى بكثير من المورفين والمخدرات الأخرى وحثتهم على العمل على إنتاجها ذاتياً في داخلهم حتى يصلوا إلى أكبر قدر ممكن من تخفيف الألم.

وبثقة واطمئنان وعن قناعة تامة ويقين بفاعلية ما تقوم به استطاعت أن تقنع مرضاها بأن كل شخص يملك في داخله نوعاً من الصيدلية التي يستطيع أن ينتج فيها ما أسمته الأدوية الدفاعية. وبطريقة معينة ستوضح لهؤلاء المرضى كيف يستطيع كل واحد منهم أن يستدعي مادة الإندورفين ذاتية الإنتاج عند الحاجة حتى يستطيع أن يتحرر بوساطتها من آلامه المزمنة المستعصية كالآلام الظهر والتهاب المفاصل والصداع النصفي (الشقيقة). وبعد أن أوضحت سيلفرز (طريقتها هذه في استخدام الدواء الدماغي) استطاع العديد منهم أن يعود إلى داره ليستم

هناك بممارسة هذه التقنية على مسؤوليته واستطاع الكثيرون أن يستغنوا عن الأدوية الموصوفة لهم لتسكين الآلام. وحول هذا يكتب تشوبرا:

«يبدو ذلك وكأنه استخدام بسيط للمواد المسكنة للآلام والتي ينتجها الجسد بنفسه والتي سنعود إليها بطبيعة الحال. ولكن أسلوب استخدامنا لها ليس منهجياً وهناك القليل من الباحثين (إذا وُجدوا) الذين يستطيعون أن يدعوا بأنهم يعرفون شيئاً عن كيفية تفعيل مواد الإندورفين. ففي بعض الحالات كالإصابة في معركة أو في حادث سير قد لا يشعر الجسم لساعات طوال بأية آلام، بينما يكون الألم القليل في بعض الأحوال الأخرى كوجع الرأس أو كآلم الأسنان لا يطاق»

وفي مكان آخر نقرأ ما يلي: «لقد ذكرت سيلفرز ملاحظة هامة إذ قالت: إذا كان المريض الذي يعاني من الآلام المزمنة مدمناً على المخدرات أيضاً فإن استخدام هذه الطريقة للتخلص من الآلام يخلصه أيضاً من إدمانه. وقد حصل ذلك مع مرضى مر عليهم عشرون عاماً من الإدمان، دون أن تظهر عليهم أعراض الحرمان من المخدرات. ولم يأت عام 1986 حتى كانت سيلفرز متأكدة تماماً من ذلك وابتدأت بتجربة طريقته على مجموعة من المدمنين العتاة».

«انتقت عشرين شخصاً بالغاً كانوا قد أدمنوا لمدة تتراوح

بين خمسة أعوام وأربعين عاماً على تناول الكوكايين والكحول والفالسيوم والهيروين كنوع واحد أو كخليط من نوعين أو أكثر. لقد كانوا جميعاً حالات ميؤوساً منها وقد تجاوزوا الحد الذي كانوا يجدون فيه مجرد الارتياح بإدمانهم. وقد استمروا باستهلاكهم للمواد المخدرة فقط من أجل الهروب من مشاعر الذنب المتجذرة عميقاً لديهم وللتخفيف من آلامهم الدائمة التي تقاسي أجسادهم تحت وطأتها. كما كان معظمهم قد تخلى عن عائلته ومهنته.

وهكذا دربت سيلفرز هذه المجموعة على مبادئ طريققتها، ولكنها بعد أن قالت لهم إن الدماغ ينتج ذاتياً مواده المسكنة للآلام، أضافت أن هذه المواد مشابهة تماماً لتلك المخدرات التي يتعاطونها تحت غطاء السرية، كما ولها نفس التأثير. أفهمتهم أيضاً أن صيدلية الدماغ هذه تزود المدمن طيلة حياته بكميات لانهاية لها من المواد المخدرة التي ليست لها أية آثار جانبية بالإضافة إلى أنها تخلص هذا المدمن من مشاعر الذنب التي يحملها. قالت سيلفرز لهذه المجموعة: (لقد اضطررتكم أسباب حقيقية وظروف قاهرة ولاشك للجوء إلى المخدرات، ولكن هذه العقاقير التي آذتكم ليست إلا تقليداً بائساً للمواد الطبيعية التي يمنح الدماغ صاحبه عن طريقها شعوراً عادياً بالحياة. وإذا قلنا إننا نشعر بهذا الشعور أو ذاك فإن مزاجنا يتحدد دائماً عن طريق مادة دماغية أو أخرى. فليس هناك وضع

نفسى إلا وله مقابل بيوكيميائي. وليس في دماغ المدمن من هذه المواد الذاتية المسكنة للآلام ما يكفيه لمشاعر الحياة العادية من السعادة والراحة والتوازن والسلوك المعتدل، وذلك إما لأسباب وراثية أو طارئة أو لأن تناول العقاقير الغريبة عن الجسم يقلل من قدرة الدماغ على تزويد نفسه بنفسه مما يحتاج إليه من المهدئات. لقد أقنعتكم احتياجاتكم القهرية أن في أدمغتكُم مشكلة وأن الإدمان هو الخلاص الوحيد لكم من ذلك. وبالرغم من أن لتناول المخدرات عواقب خطيرة فلا حاجة لأن تشعروا مطلقاً بالخجل جراء ذلك، فأنتم لم تقوموا إلا بتطبيب أنفسكم كما يفعل مريض السكري حينما يحقن نفسه بحقنة الإنسولين).

وبذلك ربطت سيلفرز بكل ذكاء بين العلاج وقوة الإيحاء والبحث العلمي الذي لا يزال مطعوناً بصحته. إذ لم يبرهن علماء الأعصاب حتى الآن أن الدماغ يأمر بتصنيع مواد تبعث على الإدمان كالكحول والنيكوتين والكوكايين بغض النظر عن أن هذه المواد يمكن تحضيرها واستحضارها عند الرغبة بها أو الحاجة لها. ومن ناحية أخرى فلا شك أن خلايانا قادرة ومجهزة بالآلية اللازمة لتثبيت المواد المخدرة فيها.

وبعد أن أتمت سيلفرز شروحاتها وأدت رسالتها، أغلق أعضاء هذه المجموعة أعينهم وجمعوا ذهنياً في مخيلتهم كتلة كبيرة من المخدر الذي يتناوله كل منهم ثم أفرغوها بناء على إشارة من سيلفرز. وما أن حصل ذلك حتى غابت عيون هؤلاء

الخاضعين للتجربة وفقد كل واحد منهم نفسه في رحلة ذهنية تتناسب مع نوعية المخدر الذي أدمنه. فقد أصابت مدمني الكوكايين هبة عنيفة من السعادة قطعت عليهم أنفاسهم وراحوا يضحكون بصمت كل لوحده وأخبروا فيما بعد أنه قد تراءت لهم في تلك الحالة صور وحوادث من طفولتهم. أما مدمنو الفاليوم فقد هداؤا وسكنوا حتى أن واحد منهم لم يعد قادراً على النطق بكلمة إلا بشق النفس. أما الكحوليون فقد استرخوا في وضع حالم وطرحوا جانباً كل رادع أو وازع وراحوا يتكلمون بكل هدوء عن أخطر المواضيع التي ما كانوا ليجرؤوا على تناولها من قبل.

وعلى أية حال فقد كان هذا التأثير المخدر قوياً لدرجة أن سيلفرز اضطرت للانتظار قرابة العشرين دقيقة حتى عاد أعضاء هذه المجموعة إلى وعيهم واستطاعوا وصف ما أحسوا به. لقد أحس الجميع بشعور جميل وكانوا مقتنعين بما حصل بالرغم من أنهم أتوا إلى هذه الجلسة بشيء من الشك والارتياب. وقد أكدت لهم سيلفرز أنهم كانوا تحت رحمة المخدر ولكن العكس سيكون هو الصحيح اعتباراً من الآن حيث يصبح المخدر في قبضتهم.

أليس هذا مثلاً لا يصدق لما يستطيع العقل البشري أن يقوم به إذا تم استخدام التصورات الداخلية بشكل شعوري واعٍ وهادف؟

لقد أعطتني هذه القصة الدافع الأخير الحاسم لأن أخرج نظريتي حول رفع الجهاز الهرموني في الجسم وغدده الصماء بتقنيات هادفة إلى مستوى الشباب الدائم، من ظلمات أدراجي إلى النور.

وهاكم الآن قانوناً عقلياً غير مكتوب تطبقونه مستقبلاً على عملية شيوختكم.

وجهة نظر جديدة

كل ما يستطيع العقل البشري تصويره وكل ما يقتنع به ويعتقده، يستطيع أن ينفذه أيضاً.

من الحلم إلى الواقع

إذا اعترفت بوجود العقل الباطن وأحببت أن تدعه يعمل لنفسه فإنك تكون بذلك قد أوجدت الشرط اللازم حتى تصبح ذلك الشخص الذي تستطيع أن تكونه.

سأحاول فيما يلي، وعن طريق الأمثلة المتعددة التي سأعطيهها، أن أقوي ثقتك بقدراتك الذاتية الكامنة. تستطيع أن تصل إلى الكثير حينما تستخدم مخيلتك استخداماً صحيحاً، فرغبتنا بالشيء دافع قوي لتحقيقه. إذا كانت لك رغبة جارفة بأن تخلّف حياتك الماضية وراء ظهرك وتستبدل بها حياة ملأى بالنشاط والحيوية، فإنك لاشك تملك القدرة على أن تجعل من

حلمك واقعاً. وهذا ما يجب أن نسعى إليه.

سأوضح لكم بمثال عملي من حياتي الخاصة، كيف يصبح الحلم واقعاً، فقبل أعوام عديدة وخلال دراستي في مدرسة العلاج الطبي، استطاع أساتذتي أن يقنعوني بفكرة إستراتيجية النجاح (العملية) ألا وهي استخدام العقل الباطن. وكان مما درسناه ولو بشكل غير مباشر، كيف يحدد المرء موعد الامتحان ومسار الامتحان وفق تصوراته الذاتية. فمواعيد الامتحانات تحدد من قبل أطباء المركز التابع لمديرية الصحة ولا توجد ضوابط ثابتة لذلك. وإذا كان المرء سيئ الحظ فلا يجري الامتحان إلا مرة واحد في السنة. باختصار، ليس من الممكن توقع موعد الامتحان. وبعد انتهاء الدراسة، الذي كان في تشرين الثاني، توقعت أن يكون موعد الامتحان حوالي الخامس والعشرين من شهر شباط التالي. وبناء على هذا التقدير كان لدي الوقت الكافي للاستعداد لهذا الامتحان.

بعد هذا التقدير أصبحت محتاجة (لصورة) أستطيع استخدامها للعمل البصري، فذهبت إلى مديرية الصحة التي سأقدم إلى الامتحان فيها وعينت الأماكن هناك. ودخلت إلى أمانة السر آملة أن ألقى الطبيب الذي سيمتحنني هناك. لقد رأيته فعلاً وكان لطيفاً والحمد لله. وهكذا تكونت لدي مادة كافية لمخيلتي وتصوراتي. والآن، وخلال الأشهر الثلاثة التي تفصلني عن الامتحان، أي من تشرين الثاني / نوفمبر حتى شباط /

فبراير، كنت أُلجأ يومياً إلى (مسرحي الداخلي) وأخرج (فيلمًا) عن امتحاني. لم يكن لذلك بالطبع أي وجود حقيقي إلا في مخيلتي.

ولكن ما أغضبني أنني كنت دائماً في هذا (الامتحان البصري) قلقاً جداً، فكان نبضي يتسارع وركبتي ترتجفان ويديا تبللان بالعرق. ولم أنجح، كما كنت أمل، باجتياز الامتحان بهدوء وبلا انفعالات. ومع ذلك فإن هذه المشاعر ضرورية، وكما يقال فهي الدافع التوربيني إلى الهدف. إن الشعور الذي تستجمعه في تصوراتك هو الطاقة التي تقربك من الهدف الذي تنشده رغباتك وأمانيك. وكلما كان تصورك لهدفك أوضح وكلما استطعت أن تستثمر مشاعرك وتستخدمها لصالح مخيلتك، كان وصولك إلى هذا الهدف أكثر ضماناً.

وفي مطلع شهر كانون الثاني / يناير اتصلت بأمانة السر واستعلمت عن مواعيد الامتحانات القادمة، فأجابني أمانة السر أن امتحاني قد يكون في كانون الثاني / يناير ولكن الموعد ليس مؤكداً وقد يؤجل إلى الشهر التالي. وهذا ما توافق مع رغبتني وموعدي الذي تخيلته في تصوراتي. وبعد أسبوع وصلني كتاب رسمي بأن موعد امتحاني سيكون في شهر شباط / فبراير. لا أستطيع أن أنسى هذه اللحظة كل حياتي. لقد وقفت إلى جانب مكتبي وبقيت دقائق معدودات ذاهلة لا أستطيع أن أستجمع أفكاري. ومع أن الشك لم يتطرق إلى قناعتي بتحقيق

ما تخيلته، فقد كنت في هذه اللحظات مضطربة معقودة اللسان. لقد صح تصوري: الموعد سيكون حقاً في شهر شباط / فبراير.

ثم أتى يوم الامتحان. مر الامتحان الكتابي بهدوء نسبي، ولكن الامتحان الشفوي والذي امتحنني فيه طبيب المديرية يساعده طبيبان آخران، سبب لي، كما توقعت، تسرعاً في نبضات القلب ويدين متعرجتين وركبتين مرتجفتين، تماماً كما كان في مخيلتي خلال عملية التصورات الداخلية.

ولو كان يبدو ذلك ضرباً من السحر أو الشعوذة: فقد تقدمت إلى امتحاني فعلاً يوم الأربعاء الواقع في الخامس والعشرين من شهر شباط / فبراير! تماماً كما تخيلت. وهكذا أصبح الحلم واقعاً....

وهكذا كانت هذه البداية المفاجئة ساعة ولادة استخدامي لأكمل أداة ممكنة، ومنذ ذلك الوقت ينتمي التخيل إلى (واجباتي اليومية).

لقد حررت معرفة هذه الإمكانيات العقلية طاقة كامنة في نفسي أعطتني الشجاعة والطمأنينة في وقت لم أكن أدري أين المستقر أو المفرد، وساعدتني كذلك على تجاوز كل عقبة تعترضني. لقد كانت هذه المعرفة حافزاً للعمل على تحقيق رغباتي والوصول إلى أهدافي والتمسك بها.

لكل واحد أحلام وتصورات يتخيل بها كيف يمكن أن يشكل حياته كما يريد، ولكن الكثيرين منا ينقطعون حتى عن الأحلام عندما يدنو سن التقاعد. يعتقدون أن حياتهم قد انتهت، ويستسلمون لما يسمونه قدراً مقدوراً أو قضاء محتوماً. يقنعون غالباً أمام الفراغ الداخلي والخارجي الذي يبقيه لهم خروجهم من الحياة العملية، وتتجذر في أعماقهم وترسب في كل خلية من خلاياهم أقوال مثل: (لقد أصبحت الآن من الرعيل القديم).

إن الحياة تعني لي شخصياً، وفي أي عقد من سني عمري كنت، نمواً اجتماعياً وعقلياً وثقافياً ومالياً. وسيكون هدفي الدائم أن أكون (أفضل وأحسن...) سترافقني وجهة نظري في الحياة هذه حتى نهاية عمري، وهذا يعني بالنسبة لي أن أعيش حياة سعيدة معتمدة على نفسي مستقلة عن الآخرين وأن يكون لي تأثير واعي ومعتمد على عملية شيخوختي، وأن أساعد الآخرين على هذا الطريق بشكل إيجابي وفعال.

رغم طاقاتنا وجدنا واجتهادنا ورغبتنا الأكيدة بالعمل فإننا كثيراً ما نبقى نراوح في مكاننا، لاشيء يتحرك. وهذه هي اللحظة التي يجب على المرء أن يلجأ فيها إلى مرشد يصدقه النصيح ويمده بالعون. غالباً ما يستمد الناس ذوو الأهداف الكبيرة المساعدة بالتمثل بأشخاص سبق لهم وحققوا أهدافاً عظيماً يطمحون هم أيضاً لتحقيقها، بغض النظر فيما إذا كان هؤلاء المرشدون قدوة (صماء) ماتوا منذ زمن أم كانوا لا يزالون

ناصحين نشطين. في مجال الرياضة أو في عالم المال أو في القطاع الصحي يلجأ الناس عادة إلى أناس محترفين يعينونهم للوصول إلى أهدافهم بسرعة أكبر، وكيف يزدون من قواهم ويحفزونهم على بلوغ أحسن أداء ممكن. ولكن هذه النماذج القدوة من الأشخاص لا تحل لنا المشاكل وإنما يمكن أن تعطينا أجوبة حول الكيفية التي نحسن بها أداءنا.

لقد أعددت عقلي الباطن لأستطيع الحصول على المساعدة. وهذا يومياً! وقد جندت لذلك كل حواسي ومداركي. يومياً! كان يسيطر على عقلي إحساس بالحاح قوي للوصول إلى الهدف. لقد وجهت كل قدراتي وإمكانياتي نحو هذا الهدف.

واتتني الفرصة بعد ثلاثة أشهر. فقد كانت هناك مؤسسة ترغب بتنظيم دورات (للشخصية) ووزعت عشر منح دراسية. كان على أصحاب المنح أن يحضروا إحدى الدورات الأربع التي تقيمها المؤسسة حسب رغبتها بتأهيل هؤلاء الأشخاص.

وفي نفس الوقت بدأت مجلة نسائية واسعة الانتشار حملة كانت تضع فيها بعض النساء أنفسهن تحت تصرف النساء الأخريات للمساعدة والإرشاد والنصح.

بين ثمانمئة متقدم للحصول على هذه المنحة من جميع أنحاء ألمانيا، كنت أحد المقبولين العشرة كما استطعت أن أكسب السيدة الوحيدة التي أتت من القطاع الصحي كمرشدة

لي. وهكذا تصبح الأحلام واقعاً.

إن كل هدف تضعه نصب عينيك وتغرسه في عقلك الباطن وكذلك كل خطة واقعية تضعها لتحقيق هذا الهدف تجعل كل تفكيرك وسلوكك، دون أن تعي ذلك بوضوح، مرتبطاً بها، وتجعلك قادراً على اغتنام كل فرصة تتاح لك. وسترى أنه على طريقك نحو تحقيق هدفك سيحصل بمحض (الصدفة) وفي الوقت اللازم ما يعينك على الاستمرار في طريقك. وربما كان ذلك كتاباً جيداً حول الحركة أو التغذية يقع بين يديك. أو ربما دورة تدريبية حول استراتيجيات مكافحة الشيخوخة تجري في مكان قريب منك. أو ربما تتعرف على أناس يقفون في المكان الذي تسعى إليه. ولا يبقى عليك بعد ذلك إلا أن تبقى متنبهاً ويقظاً وأن تتعرف إلى تلك البذرة الني غرستها في عقلك الباطن وتقطفها ثمرة يانعة.

إننا غالباً ما نستهين بقدرة التفكير والإيحاء على فعل المستحيل في سبيل النجاح.

أود أن أبعث فيكم الشجاعة على الاقتداء بمن تعرفون من الأشخاص نادري المثال وتقرؤوا سيرة حياتهم وتدرسوا فلسفة تغذيتهم وطريقة تفكيرهم وتبنوا إستراتيجياتهم حينما يبدو لكم أن ذلك يعينكم على طريقكم، وأسمي ذلك (نمذجة). أو يمكنكم أن تبحثوا عن مرشد ناصح يساعدكم في تطوير خطط

حياتية جديدة لكم. كما لا يجوز أن تفقدوا الشجاعة إذا حصل أن المساعدة لم تكن كافية ولم تف بما وعدت. ابحث عن أناس آخرين تنمو وتزدهر حياتك بمعاشرتهم ويعينونك على طريقك نحو تحويل الحلم إلى الواقع. هكذا نجحت أنا شخصياً وهذا ما قمت به.

وقبل أن أنسى: إذا كنت تعتقد أنك تستطيع أن توجه أناساً آخرين بهذه الطريقة، فانس ذلك لأن هذا غير ممكن. وأقول بكلمات أخرى إنه ليس من الضروري أن ينجر في حبك شخص نشيط مرح أنيق يركب سيارة الجاغوار لمجرد أنك أغرمت به. والحمد لله أن الأمور لا تسير كذلك. تصوري، قارئي العزيزة، لو أن جارك القذر ذا البطن المترهل وقع في غرامك!

يجب أن يركز المرء على أمر واحد. كأن يكون التركيز مثلاً في حالتني شخصياً، على النجاح في الامتحان أو الحصول على المنحة أو التوجيه والإرشاد.

وجهة نظر جديدة

احلم وحقق أحلامك

كن مجنون عظمة

حتى أستطيع أن أقودك، قارئ العزيز، من الحلم إلى الواقع، يجب عليك أن تقوي «عضلات خيالك» ألا وهي مخيلتك.

رافقني في هذه الرحلة وتصور أولاً أن بيدك قارورة زجاجية لماعة تحوي سائلاً أزرق صافياً. تضع هذه الزجاجية على شفتيك وتشرب منها ببطء جرعات صغيرة من أكسير الحياة النادر هذا الذي تحويه. وفي اللحظة ذاتها يطرأ عليك تغير خارجي وداخلي عميق. تجاعيد وجهك وعنقك تصقل وتصبح ملساء، شعرك يزداد كثافة وغزارة، والبطن والصدر والأوراك تصلب وتشتد، وتفيض على جسدك كله موجة من الطاقة والحيوية.

حلم جميل أليس كذلك؟! ... إنه مع الأسف حلم فقط! لأنه لا يوجد سائل يعيدك إلى شبابك في ثوان معدودات. أمر غير معقول ولا شك، بل إنه جنون، ومع ذلك أريدك أن تصدق اللامعقول وتصاب بجنون العظمة. أريد أن ترى نفسك كذلك كل يوم: بشرة ناعمة ملساء وبطن مشدود وصدر مرتفع وإلتان مُدْمَلَجَتان. يجب أن تشعر أنك مليء بالطاقة والحيوية. تستطيع أن تتعلم ذلك. إنه قسم مهم من طريقة م ب: التصورات الذهنية والعاطفية.

إذا قلت «إني آسف، لا أستطيع أن أتصور ذلك رغم جهدي»، فإنك بذلك تبرهن على أن مخيلتك ضامرة ذابلة. ولكنك تستطيع بالطبع أن تساعد مخيلتك على النهوض إذا استطعت مثلاً أن ترى مشهد أكسيد الحياة أنف الذكر في فيلم «الموت يناسبك»، لمريل ستريب Meryl Streep ولكن هذا ليس ضرورياً! عليك أن تخرج بنفسك فيلمك الخاص بك.

ثابر معي، قارئ العزيز، لا تيأس وتغلق الكتاب الآن. ستتجاوز العقبة!.

إذا لم تنجح في هذه المحاولة فوراً فهذا أمر طبيعي، فجسدنا وعقلنا يعيشان وفق المبدأ القائل: «استفد منه» أو «أضعه». وبعض الجمل كهذه قد تكون أفضل تعبيراً بمنطوقها الإنكليزي Use it or lose it. إذا لم تستخدم عضلاتك مثلاً فإنها ستضمحل بالتدريج وتضمحل. تصور أنك وضعت ذراعك في الجص! هل تعرف كيف سيبدو بعد ستة أسابيع؟! ضئيل نحيل لا بل هزيل! إذا لم تستخدم عقلك ولم تحثه على التفكير بل اكتفيت بالتعامل مع معطيات تتلقاها جاهزة فإنك ستصبح ثقيل الذهن بطيء الفهم وتبدو لك أبسط العمليات الحسابية معقدة كالنظرية النسبية.

كل شيء يتحسن بالتدريب وطاقتنا وإمكانياتنا لا تفقد بشكل نهائي ولو لم تستخدم لبعض الوقت. حتى ذلك الذراع

نستطيع بعد إزالة الجص عنه أن نمرنه ونعيده إلى سابق قوته بل وربما نجعله أقوى من ذي قبل.

يجب أن نطور خيالنا لأنه لا غنى عنه مطلقاً من أجل تحقيق هدفنا بالإقلاع عن التفكير بالشيخوخة. وخیالنا هذا هو أحد أهم إمكانياتنا وأكثرها ضرورة في هذا المجال. فما نستطيع أن نتصوره في خيالنا نستطيع بالتأكيد أن نحققه. لذلك فإنه من الضروري جداً أن نركز على هذه الناحية. ويتطلب تحويل الخيال إلى واقع ملموس تطوير خطة مناسبة، وهذه الخطط لا يمكن تصميمها وتشكيلها وتطويرها إلا بمساعدة الخيال والمخيلة.

ما ستقرؤه فيما يلي عبارة عن خطوة هامة بالنسبة لتحقيق الأحلام، ولكنك إذا اكتفيت بمجرد القراءة ولم تقم بشيء عملي فسوف لن يتغير أي شيء في حياتك.

وها أنا أرجوك الآن، قارئ العزيز، أن تتنفس بعمق وتتحلل من كل قيود الزمن. خذ ورقة وقلماً وادخل في المستقبل. ضع مخططاً ليوم من حياتك تقضيه بعد عشر سنوات. وليس من المهم إذا كان عمرك الآن سبعين أو ثمانين أو حتى تسعين عاماً. المهم أن ترسم في خيالك مخططاً أو تضع برنامجاً ليوم من أيام حياتك بعد عشر سنين. ابدأ كالعادة منذ ساعة استيقاظك في الصباح، أين أنت وفي أي محيط تكون! في

الجبل أم على الشاطئ! تخيل نفسك في المكان الذي ترغب حقاً أن تكون فيه.

لا تضع لنفسك أية قيود. أرجوك أن تكون، ولو لمرة واحدة، مجنون عظمة عن سابق وعي وتصميم، واعذرني إذ لم أجد تسمية أخرى.

سجل واكتب كل ما تراه مناسباً لهذا اليوم النموذجي. صف بدقة كيف سيكون مظهرك وقوامك، وكم سيكون وزنك. كيف ستعيش! وحيداً، أو مع شريك أو ضمن جماعة! زين هذا اليوم بكل ما يحلو لك ويشتهي قلبك. أخرج فيلماً عن هذا اليوم ووصفك ليومك هذا يجب أن ينتهي بأنك قضيت يوماً ناجحاً هائلاً سعيداً.

خذ وقتك لهذا المخطط، امنح نفسك عدة ساعات لهذا التخيل، ولا تقم بهذا العمل إلا حينما تكون وحيداً ولا شيء يزعجك البتة. ضع مخططك بكل هدوء لهذا اليوم النموذجي في محيط نموذجي وفي حياة نموذجية. خطط لمستقبلك متناسياً كل التوقعات القائمة التي تربطها عادة مع التقدم في السن.

لعل هذا، عند هذه النقطة، هو الوقت المناسب لأقول لك إنني لا أريد بشكل من الأشكال أن أدفعك إلى أوهم الشباب وهوس العودة إلى تلك الحقبة من الزمن أو أن أدعوك إلى الانغماس في تقديس الشباب. كلا، فليس هذا هدفي،

وإنما أسعى وأرجو أن تغير من موقفك وتوقعاتك التي تملكها تجاه الشيخوخة. فالزمن يسير بغض النظر عما نقوم به، وهذا ما لا نستطيع تغييره. إن المحافظة على الشباب وعلى سجاياه لا تعني بشكل من الأشكال أننا لن نتقدم في السن أو أنه لا يجوز أن نتقدم في السن. ولكننا نمتلك الفرصة والقدرة على إيقاف تلك الدوامة من الأمراض وانحطاط القوى، إذا تعاملنا ذهنياً وعاطفياً مع جسدنا وعقلنا. أن نحافظ على شبابك يعني أن يكون لديك إحساس داخلي بحب الحياة وحس بالفرح والسرور في أعماقك، فالشباب ليس مرتبطاً بعدد سنّ حياتك.

ولنعد الآن إلى يومك المثالي بعد عشرة أعوام وأود أن أعطيك فيما يلي مثلاً على كيفية التخطيط ليوم كهذا:

تغادر مكان عملك، وليكن مثلاً مكتباً أو مرسماً أو مخزناً أو حتى حديقة، أبكر من عادتك بقليل. أنت مسرور ومستعد لتلقي ما يجلبه لك اليوم من مسرات ومفاجآت حلوة. ستلتقي أولاً مع العائلة كلها وتجتمعوا على مائدة الغداء. لقد وعدت أحفادك أن تأخذهم بعد الظهر إلى مدينة الملاهي. أما المساء والليل فتقضيه مع شريك حياتك في فندق صغير هادئ كتنما قد قضيتما فيه منذ سنوات عديدة ليلة حب صافية. نعم، إنك تتحرق شوقاً إلى هذا اليوم، أما اليوم فهو عيد ميلادك التسعون...

لم يبق عليك إلا أن تزين هذه الخطة بعض الشيء وتزخرفها بقليل من لمسات المرح والسرور، ولكن على أية حال فهذا مثال ليوم نموذجي تقضيه.

يجب أن تجري هذه الصورة في عروقتك وتتخيل يومياً مسار هذا اليوم النموذجي. يجب أن تصبح هذه الصورة جزءاً من حياتك اليومية كالاستيقاظ صباحاً والخلود إلى النوم مساءً. وبذلك تعطي دماغك تعليمات واضحة، فيتولى عقلك الباطن توجيه أفكارك وسلوكك بحيث يمكن أن تلاقي الحوادث التي ترغب بها. إلى ذلك يجب أن تنقطع عن التفكير بالسن وحينذاك ستسلل الأفكار الشابة والحيوية إلى رأسك.

إني أنطلق من قناعاتي بأنك سترنو إلى يومك النموذجي بكل طاقة وحيوية وتمشي نحوه بثقة وثبات واطمئنان وبجسد منتصب وعينين براقتين. سيكون جسدك بالطبع قوياً مرناً ومليئاً بالحيوية المتوثبة وذا شكل متناسق. وبالطبع سيكون لديك إشعاع كاريزمي هائل...

وإذا لم يكن ذلك فيجب أن تحققه. وأود أن أذكرك هنا مرة أخرى أن التصورات الداخلية التي نحملها معنا هي كالمنشط لكل أعضائنا وأجهزتنا وبالتالي فهي ذات أثر كبير على كيمياء أجسامنا. لا تنس أن عقلنا مرتبط بجسد دائم وكامل، وكل تفكير وكل شعور لا بد أنه سيتوافق مع تفاعل كيميائي معين.

عوضاً عن أن تجلس مساءً في سريرك وتتصفح في ذاكرتك صوراً مؤلمة ومزعجة في اليوم الفارط أو تفكر في المشقة والمتاعب التي تنتظرك في اليوم التالي، يجدر بك أن تخلق لنفسك صورة يوم جديد ومختلف، وتطلع إلى يومك النموذجي المثالي في المستقبل البعيد بعض الشيء، مليئاً بالطاقة والحيوية والأمل.

يحتاج عقلك الباطن إلى صور حتى يستطيع تثبيت الرسالة المعطاة له. ويمكننا أن نزيد من ثبات هذا التأثير إذا أرسلنا الصور الصحيحة من الخارج إلى هذا العقل الباطن وأيقظنا، إضافة إلى ذلك، بعض الانفعالات السارة. إذا أعدنا بأنفسنا لوحة فنية من الملصقات المختلفة فإننا نكون بذلك قد قدمنا لأنفسنا مساعدة كبرى في هذا المجال. لوحة الملصقات عبارة عن لوحة فنية تضم صوراً ورسومات وقصاصات من الجرائد ينسقها الفنان في لوحة. يجب أن تحتوي لوحة كهذه على كل ما هو هام بالنسبة لك: جسدك الصحيح، حياتك البيتية، علاقة حب أو علاقة عائلية، وضع مالي مريح، عمل خلاق يحقق الطموح، وأشياء أخرى. قص صوراً، كلمات أو ربما جملاً كاملة من المجلات والجرائد وألصق هذه القصاصات على ورقة مقواة لتظهر أمامك صورة كاملة شاملة.

إذا لم تكن راضياً عن قوامك فابحث عن صورة شخص ذي بنية صحيحة تعجبك في أحد الكاتالوجات أو مجلات

الموضوعة. قص هذه الصورة وضع صورة لرأسك على هذا الجسم. وربما كنت تعرف صديقاً يقدم لك خدمة في هذا المجال يسمح صور الهوية على ماسح الحاسوب الضوئي بأحجام وألوان مختلفة ليركب أخيراً رأسك على الجسم المنتقى. ويستحسن أن تكون الصور في أوضاع مختلفة. هل تريد علاقة شراكة؟ ابحث عن صور زوجين عاشقين وضع صورة رأسك مكان رأس الطرف المماثل لجنسك. وربما كنت ترغب ببعض الأمور المعنوية كالحكمة أو الرزانة أو الطمأنينة أو ربما القوة. فيمكنك إذاً أن تلتصق بعض الأحرف الدالة على ذلك بشكل جميل وعلى أوراق مزخرفة لتضمها إلى لوحتك وتدخل في (صورة حياتك).

هذا عمل إبداعي وسيمنحك لذة وسروراً كبيرين. وإذا نظرت إلى هذه الصورة بعد تمامها وشعرت بنفسك تجاهها في غاية السعادة فهذا يعني أنك قد أجدت الانتقاء. يجب أن يتكون لديك شعور عارم بحب الحياة.

إن النظرة إلى لوحة حياتك هذه ستنفجر طاقات هائلة في نفسك. لا تضع لنفسك حدوداً ولكن عليك أن تكون متأكداً من أنك تريد حقاً كل ما عبرت عن رغبتك به في (لوحة حياتك).

يكتب بودو شيفر Bodo Schäfer ، الذين انتقل من شخص مثقل بالديون إلى صاحب ملايين عديدة، في كتابه (الطريق إلى

الحرية المالية) ما يلي:

«أحب أن أنبهكم إلى أنني أملك الآن ما وضعتة نصب عيني منذ عشر سنين. وكان ذلك يبدو آنذاك معجزة. لا أملك اليوم أقل مما كنت أرغب به في ذلك الوقت ولا أملك أيضاً أكثر. كنت أعرف أن الأمور ستسير على ما أرغب».

وجهة نظر جديدة

الاكتفاء بالقليل والقناعة أمر غير وارد.

بل يجب تجنبه