

الفصل التاسع

إثراء حياة الإنسان

أولاً: تطوير رؤية الإنسان لما حوله.

ثانياً: كيف يستفيد الإنسان من الطاقة الحيوية.

ثالثاً: إدارة الوقت والحث على العمل وترك الكسل.

١ - إصنع يومك.

٢ - إهزم الكسل وأبدأ العمل.

رابعاً: لا تعطى عقلك أجازة.

خامساً: أطلق خيالك وأخرج عبقريتك.

obeikandi.com

أولاً: تطوير رؤية الإنسان لما حوله

إن ما في النفس ينعكس على رؤية الإنسان للآخرين وللأشياء من حوله. ومن الممكن التأكد من ذلك عندما يسترجع الفرد مواقف عديدة مرت به، وكيف كان الآخر مبتسماً وناعماً عندما كنت مبتسماً في وجهه، وكم رأيت الرضا في وجوه من قابلت حينها كنت مليئاً بالنشاط والحيوية، وتشع البهجة من وجهك. وكم من مرة رأى الفرد سُخط الناس وعبوسهم عندما كان هو مكتئباً حزيناً يندب لحظة.

وكما ينعكس ما بداخل الإنسان على كل ما حوله، فإن هذا ينعكس عليه مرة أخرى؛ فإما أن يزداد بهجة وسروراً؛ أو كآبة وحزناً.

ويكن للإنسان مراقبة ذلك:

- عندما تخرج للناس ونفسك مفعمة بالرضا يملؤك الأمل؛ سترى الرضا في عيون الآخرين. وسترى الأماكن أجمل مما كنت تراها من قبل - برغم عدم التغيير في الواقع - وستتاح لك فرصاً لم تكن تتوقعها من قبل.
- عندما تملؤك الشفقة على بعض المرضى أو الأطفال الصغار؛ فإذا نظرت إليهم وأنت على هذه الحالة؛ سترى في عيونهم رحمه وشفقة حتى لو كانوا عابسين.
- وعندما تكون غاضباً ساخطاً حانقاً، فلن ترى إلا الغضب، والعبوس، واليأس في وجوه الآخرين، وسترى الأشياء من حولك منفرة، والأماكن غير جميلة وغير جذابة.
- إننا في الواقع نرى أنفسنا حيث ننظر... ونجد ما بداخلنا وقد انعكس على كل ما حولنا.

• كيف يُغير الإنسان رؤيته لما حوله ويُطور نظرتَه للأشخاص والأشياء والأماكن:
تخيل الآن أنك تسير في شارع مزدحم ملىء بالضجيج، وبالناس. والسيارات وما
يتصاعد منها من أدخنة وأصوات مزعجة.

إنه في العادة، أن يشعر الإنسان في هذا الجو الصاخب بالضجر، والتوتر، وغالبًا ما يُعبر
عن غضبه بعبارات ملؤها السخط مثل:

- «يا له من مكان كئيب...».
- «ليتني لم آت لهذا المكان...».
- «كيف أتيت لهذا المكان اللعين».
- «ليتني غيرت الطريق».
- «ليتني لم أخرج مطلقًا».

وقد يبدأ الفرد في كيل اللعنات على من وما أتى به إلى هذا المكان.
من الطبيعي والفرد على هذه الحالة ألا يرى في هذا المكان سوى ما يُغضبه [دخان -
زحام - تراب]، ولن يسمع إلا ما يُزعجه [ضوضاء - صياح - أصوات مزعجة].

وإذا تحدث لأحد سيشكو له ازدحام المكان وقذارته. وإن قابل أحد الأصدقاء، سينقل
له مشاعره الساخطة، وإحساسه بالمرارة وعدم الرضا. ومن ثم لن يسمع هذا الفرد من كل
من سيقابلهم إلا صدى ما نقله إليهم من أحاسيس مليئة بالسخط والشكوى والضجر.

وفي ظل هذه السحابة من الكآبة والحزن؛ سينسى الفرد الهدف الذي أتى من أجله إلى
هذا المكان، وإن تذكره؛ فإن أي عمل سيؤدبه وهو بهذه المشاعر الناقمة والساخطة لن
يكون مُتقنًا بأى حال من الأحوال، فضلًا عن عدم القدرة على إتمامه، وقد لا يستطيع البدء
في العمل بسبب عدم الصفاء الذهني، وتعطل التفكير المنطقي، وذلك لأن مشاعر السخط
والكآبة تؤدي إلى الغضب، والتوتر، وهى انفعالات سلبية من شأنها تعطيل العقل
وتقليص الفكر العقلاني. وحينئذ يكون من الصعب على الإنسان أن يؤدي أى عمل
يحتاج إلى التفكير والمنطق.

• الآن وقد تأكد لدينا التأثير السلبي على الفرد من جراء طريقته في رؤية الأشياء،
وفي تحدّثه عنها للآخرين بمشاعر سلبية وانفعالات غاضبة.

كيف يمكن التخلص من هذه المشاعر السلبية والانفعالات الغاضبة ومن ثم إنقاذ الفرد من التأثير السلبي لها؟ مع صعوبة تغيير الظروف المحيطة به أو حتى تحويل مساره من هذا المكان.

- إن تغيير الظروف المحيطة بنا، أو تغيير الآخرين والأشياء ليس سهلاً، بل قد يكون مستحيلاً لأن ذلك خارج نطاق قدراتنا وإمكاناتنا.
- إذن سنغير من رؤانا ومن أساليب هذه الرؤى، أى إننا سنغير ما بداخلنا وهذا في إمكان الفرد واستطاعته لأنه يملك نفسه ويملك مقومات هذا التغيير.
- والسؤال الآن كيف يكون ذلك التغيير؟؟

الجواب: كما يلي؛ على الصفحات التالية:

- توجد حقيقة راسخة لا يختلف عليها اثنان وهي:

«إن كل شىء في هذه الحياة له جانبين أحدهما إيجابى والآخر سلبى» فالإيجابية والسلبية وجهان لعملة واحدة، تمامًا مثل قطبي الطاقة الكهربائية سالب وموجب وبدون أيهما لا تتولد الطاقة.

ولكن كثيرًا من الناس ينظرون إلى الآخرين والأشياء من منظور واحد، وهو الجانب السلبى، ولا يرون الجانب الإيجابى، بل يغفلونه وقد ينكروونه.

ونلاحظ هذا فى أحاديث الناس عن بعضهم البعض حيث نجد من يحضر محاضرة أو ندوة ليُحصى أخطاء المتحدثين فى الأسلوب أو اللغة وقد يحصرها عددًا ويتفنن فى ذلك. وقد أغفل تمامًا ما احتوته تلك المحاضرة أو الندوة من معلومات هامة، أو نتائج بحثية فى علم من العلوم تفيد الإنسانية.

ونجد أيضًا ما يمشى فى الشارع ليحصر عدد الحفر والمطبات تاركًا تلك الأرصفة الممهدة، والأشجار الجميلة على جانبي الطريق.

كما نجد آخر عندما تقدم له ورودًا فلا يرى فيها إلا الأشواك!! وإن مر بأناس يفرحون بعرُس ويطلقون الزغاريد ابتهاجًا؛ فإنه لا يسمع إلا صياحًا وصراخًا، وتراه متوترًا منزعًا ساخطًا عليهم.

وهكذا تكون الرؤية السلبية للأشخاص وللأشياء. وعندما يكون الشخص كذلك؛ فإنه يعاني مرتين؛ مرة عند رؤيته لما لا يرضيه فتأذت مشاعره وسيطرت عليه انفعالات سلبية مثل التوتر والغضب. ومرة أخرى عندما حرم نفسه من الاستمتاع أو الانتفاع بالإيجابيات، لأنه عندما ينظر لنفس الأشياء مرة أخرى وهو بهذه المشاعر والانفعالات السلبية، ينعكس ما بداخله عليها، فتتضاعف السلبيات في نظره وهى تترد إليه في المرة الأخرى.

- إذن: الحل عند الشخص نفسه، وهو أن يبحث عن الجانب الإيجابي في كل ما يقابله وما يراه من أشخاص وأشياء ومواقف. وأن يعطى لنفسه الفرصة للتحويل بفكره، وب عقله تاركاً انفعالاته الوقتية بما يرى ويسمع، حتى لا تطغى انفعالاته السلبية على فكره وعقله وتفسد عليه رؤية الجانب الإيجابي الذى لا بد من وجوده.

وفي هذا الصدد ننصح الفرد بغض الطرف عن السلبيات التى تصادفه، فقط يتفادى أذاها كلما أمكنه ذلك، ولا يحاول إصلاحها أو تعدادها لأن ذلك سيعطله عن هدفه الحقيقى، ويخرجه عن دائرة تخصصه وقدراته أيضاً.

كما ينبغي أن يدرب المرء نفسه على الانتباه لمشاعره، وانفعالاته، فلا يدعها تلغى تفكيره المنطقى، فإذا نظر إلى شىء لا يعجبه؛ فليبحث فوراً عن إيجابيات هذا الشىء نفسه، ولا يتركه بالكلية، وسيجدها حتماً بعقله وليس بانفعالاته. والإنسان لديه القدرة على ذلك، لكنه يعطل هذه القدرة كثيراً، فتهوى به انفعالاته.

إنها إرادة الإنسان؛ إن أراد أن يرى الجمال سيراه، وإن أراد أن يرى القبح فسيراه في نفس الشىء، وفي نفس الشخص. فالآخر لم يتغير لكن إرادة الفرد تغيرت.

- وفي مثالنا السابق عن الشارع المزدهم والملىء بالدخان وعوادم السيارات والضجيج... الخ.

- سنبحث سوياً عن الإيجابيات... كيف نراها؟؟
- نجد أن من أسباب الازدحام كما يلى:
- حيوية الناس ونشاطهم في هذا اليوم وفي هذا الوقت.

- أن هذا الشارع من الشوارع الرئيسية في العاصمة ومن الطبيعي أن يكون مزدحمًا لأنه يربط بين عدة أحياء هامة وكبيرة.
- أن هذا الشارع مليء بالمحلات التجارية الكبيرة وفيها عروض لبضائع جديدة، واسعار منافسة.

وهكذا.. كلما نظرنا لهذا المكان بنظرة إيجابية، وتناسينا أو غرضنا الطرف عن سلبياته ولم تفتش عنها ونجعل كل تركيز في البحث عن الإيجابيات، فسرى الزحام.. حيوية ونشاط، وسنشعر بالحيوية والنشاط، واملأنا شعور بالبهجة والتفاؤل، وإذا تحدثنا لأحد المعارف أو الأصدقاء، سنقل له هذه المشاعر الإيجابية.

فقد تقول: إننى فى مكان مليء بالحيوية والحركة.

وتقول: إن الناس يتهافتون على الشراء لرخص الأسعار.

وتقول أيضًا: أرى وجوه الناس مستبشرة وسعداء بالبضائع الجميلة.

عندئذ تملأ نفس الإنسان بمشاعر طيبة التى من شأنها أن تطرد من داخله أى انفعالات سلبية صنعها ضجيج السيارات وازدحامها. وهنا أيضًا يصفوا الذهن، ويبدأ العقل فى التفكير المنطقى، وتنداعى الأفكار التفاؤلية التى تساعد الفرد على عمل إيجابى يحقق أهدافه، فقد يُقرر تحقيق هدف آخر كان قد أرجأه.. ويُؤجل هدف اليوم الذى تسبب فى إتيانه لهذا المكان.

فقد يتوجه هذا الشخص إلى أحد المحلات لشراء أشياء هامة تلزمه وتلزم أسرته ليستفيد من تلك الفرصة.

وإن لم يلزمه شىء فليتفرج على البضائع الجديدة ويأخذ فكرة عن الأسعار ليعود فى يوم آخر مع الأسرة أو أحد الأصدقاء.

فى جميع الأحوال سيستفيد المرء من نظراته الإيجابية، ورؤيته التفاؤلية.. حتى لو قرر العودة دون تحقيق أى هدف.. فإنه ليس غاضبًا، وليس متوترًا، لأنه لم يسخط، ولم يتبرم. وهذه حالة نفسية جيدة توصل إليها دون أن يتكلف شيئًا، سوى أن غيرَ نظراته للأشياء، وفكر بأسلوب إيجابى.

«فإننا لا نرى الأشياء كما تكون، وإنما كما نكون نحن عندما ننظر إليها».

«إن الإنسان إذا بحث عن شيء بعينه سيجده كما تصوره وكما بحث».

- فإذا قرر شخص ما أن يُحصى عدد العلماء والفضلاء في أحد المجتمعات.. فسيجد أن هذا المجتمع به عدد ليس بالقليل من العلماء والفضلاء.
- وإذا قرر أن يُعدَّ إحصائية لعدد المجرمين والخارجين عن القانون في نفس المجتمع؛ سيجد عددًا كبيرًا منهم.
- وإن ذهب البعض يُفتش عن الورد فسيجد وردًا، وإذا راحو يبحثون عن القمامة فسيجدونها كثيرة.

إننا وببساطة.. لن نجد إلا ما أردنا البحث عنه...!!

وفي تعامل الإنسان مع الآخرين، يحتاج الأمر إلى أكثر من غض الطرف عن عيوبهم، والبحث في إيجابياتهم ونواياهم الحسنة. فعلى المرء أن يقابل الآخر بالعمو والتسامح، وأن يبادره بالمحبة والود دون أن ينتظر ذلك من غيره. وعندما يبدأ بذلك، فمن المؤكد أن الآخر سيتسامح معه، ويلقاه بكل الحب والود حتى لو كان بينهما عداوة سابقة.

يقول تبارك وتعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤].

وأحيانًا تكون الرؤية السلبية للنفس أيضًا وليس للآخرين أو الأشياء فقط. فعندما يفشل البعض في تحقيق هدف من أهدافه، أو يعجز عن مواجهة التحديات، فإنه يستسلم للشعور بالفشل، والإحساس بالعجز، فيخلد إلى الاستكانة، ويتوقف عن العمل خشية الفشل، ولا يرى في نفسه عزماً ولا قدرة على التحمل، وقد يُقنع نفسه بضعفه وعجزه. فتكون النتيجة انخفاض دافعيته للإنجاز، وتضعف إرادته، وتنقص عزيمته وهمته، ويفشل كثيرًا في أعماله العادية، فضلًا عن فشله في أي عمل إبداعي. وهكذا تظل قدراته الحقيقية في حالة كمون، ويقل مستوى طموحه، ويتأخر كثيرًا في تحقيق أهدافه، وقد يتوقف عن التفكير في تحسين أحواله ويتناسى أهدافه، ويعيش في مستوى أقل بكثير من المستوى الذي يناسب قدراته وإمكاناته الحقيقية والتي وهبها الله له، لكنه لا يراها.

إن ما يمكن توجيه المرء إليه في مثل هذه الحالة:

- أن يثق الفرد بقدراته، ويتذكر أعماله الإيجابية أنجزها بنجاح.
- أن يقنع نفسه بأنه قادر على القيام بأعمال إيجابية جديدة.

- ألا يتوقف عند الفشل، ويكتفى بمعرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك ليتجنبها في المحاولات المقبلة ثم يمضى إلى العمل لتحقيق النجاح، ويُشغل فكره بالنجاح ونتائجه ووسائله.

- أن يذكر لنفسه مواقف شجاعة في مواجهة تحديات كبيرة، واستطاع الصمود أمامها، حتى وإن لم يتحقق من ذلك هدف واضح، لكن مجرد الصمود والمواجهة تعتبر نجاحًا.

- أن يتذكر حلولاً رائعة توصل إليها سابقًا لمشكلات مرت به أو بغيره.

ثم يقول: «إننى أستطيع مواجهة مشكلات جديدة، وتحديات جديدة فى المستقبل».

ويقول أيضًا: «لدى القدرة على القيام بأعمال عظيمة، وسأغير أسلوبى فى التفكير، وطريقتى فى استثمار قدراتى إلى الأفضل».

«وسأبحث عن أفضل الطرق لمواجهة التحديات وتحقيق أهدافى».

إن الإنسان يحتاج إلى تدعيم ذاتى، ورؤية إيجابية للنفس، ومراجعة دائمة لرؤيته لذاته، ونظراته لنفسه، وأيضًا توقعاته لنتائج أعماله.

إن توقع النتائج السلبية يؤلم الإنسان مرتين، مرة وهو يعيش خائفًا من حدوثها، ومرة أخرى إذا حدثت فعلا، فيعيش مرارتها فى الواقع.

أما إذا توقع الإنسان النتائج الطيبة، ثم حدث عكس ذلك فإنه سيتألم مرة واحدة.

وإذا حدث التوقع الطيب فإنه سيفرح مرتين مرة وهو يتخيل النجاح ثم مرة أخرى وهو يعيشه فى الواقع.

يقولون: «بَشْرٌ وَلَا تُنْفَرُ».

أى بشر الناس بالاخبار المفرحة، والأنباء السارة حتى تجعلهم يتفاءلون، ولا تنفرهم من وقوع الأذى حتى لا تسبب لهم ألماً.

فلماذا لا يبشر الإنسان نفسه؟

ولماذا لا يتوقع الإنسان النجاح لنفسه؟

ولماذا لا ينتظر الإنسان النتائج السارة لعمله؟

وعند مواجهة الصعاب والشدائد؛ على الإنسان أن يبحث عن الضوء وسط الظلام، وينظر إلى النفع داخل كل صعوبة، ويتنظر الخير عقب كل مشكلة. وأن يتيقن أن اليسر سيأتي بعد العسر، يقول تعالى في كتابه العزيز: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٦، ٥].

فقد تؤدي المشكلة التي تواجه الإنسان إلى زيادة خبرته وتقوية شخصيته وإرادته لمواجهة ما هو أصعب منها، وقد تكون عظة لعدم الوقوع في خطأ لا يعلمه الآن. فكثير من الأحداث تؤلنا وقت وقوعها، ثم يأتي بعدها خير لم نكن نتوقعه.

يقول تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ [الطلاق: ٧].
ويقول سبحانه: ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

إن الذين ينظرون إلى الأمام، ويبحثون عن بصيص من النور وسط الظلمة، ويتطلعون إلى أعلى؛ ستتسع دائرة النور في أعينهم حتى تنير لهم المستقبل، ولا يلتفتون خلفهم وما ألهم إلا لأخذ العبرة والعظة، فيعملون بجهد، وهمة عالية، وإصرار على تحقيق الأهداف، فسيصلون إلى طموحاتهم، ويكون مستقبلهم أكثر إشراقًا، وقد تركوا وراءهم أى أحداث مؤلمة بكل ما أحاط بها من حزن وأسى.

«إن الإنسان إذا وقف أمام الشمس؛ يسقط الظل وراءه. وإذا التفت ونظر خلفه حيث الظل؛ فسيحجب عنه النور ويصبح الظل كل حياته».

ومن الناس من تخور عزيمتهم عند الشدائد، ويندبون حظهم، ويطلقون الوقوف عند المشكلات والصعوبات التي تواجههم، وبدلاً من التفكير في الحل والعمل الجاد لمواجهةها، فإنهم يشعرون بالظلم والقهر، وتمتلئ أنفسهم بالحزن والألم، ومهما أتاهم من خير أو أحداث سارة فلا يشعرون بها، فقد تضخمت الأحداث الأليمة في أعينهم فلا يرون غير الأسى والبلاء، وأغمضوا أعينهم عن كل ما في الحياة من جمال وبهجة، وإذا نظروا لأى شىء لا يرون إلا ما يعيبه، وإذا ذكروا الآخرين فلا يتذكرون إلا سيئاتهم وتقصيرهم.

وعندما ينظر هؤلاء إلى السماء ليلاً، لا يرون إلا الظلمة، رغم ملايين النجوم التي تلمع في صفحة السماء.

وهكذا.. ينعكس ما بداخلهم من حزن وأسى على كل ما يصادفهم، فيحرمون أنفسهم من الاستمتاع بمباهج الحياة.

وقد ينزلون عن الناس انقاءً لشرورهم - من وجهة نظرهم - فهم لا يذكرون لهم خيراً. فيقل تفاعلهم، ويزيد إحساسهم بالكآبة والحزن وقد يصابون بالاكتئاب وتزداد توقعاتهم السلبية.

وللتخلص من هذه النظرة التشاؤمية، والتوقعات السلبية؛ على المرء أن يغير ما بداخله، وبدلاً من البكاء على اللبن المسكوب، عليه أن يستثمر الجزء المتبقى. فإذا نظر إلى كوب من العصير الطازج الذى يحبه، فلا يوجه بصره إلى الجزء الفارغ، بل يركز نظره إلى الجزء المملوء مهما كان صغيراً، ويستمتع به.

وإذا نظر إلى السماء ليلاً، فليبحث عن ضوء القمر فإن لم يجد، فليبحث عن النجوم التى تزين السماء. فإن لم يجدها أو كان هناك سحب تحجبها، فليتنظر نور النهار الذى سيأتى حتماً بعد الظلام.

فالفجر قادم بعد الليل.

وعندما يشتد البرد، فإن الربيع آت بعد الشتاء، فيتوقع جمال الربيع وإزدهاره وتفتح الأزهار وإذا دخل حديقة فلينظر إلى أعلى حيث الشمار الجميلة، وأوراق الشجر البديعة المختلفة الأشكال، وليأخذ نفساً عميقاً ليستمتع بالأكسجين المنبعث من النباتات والأزهار نهاراً، فيمتلئ بالحيوية والنشاط ويشعر بالبهجة.

وإذا نظر إلى أسفل، فليبحث عن الورود الرائعة فى ألوانها وتناسقها البديع ويستمتع برائحتها الجميلة، ولا بأس من أن يصيبه بعضاً من أشواكها أو الطين الذى يحيط بها وبدلاً من التألم من الأشواك أو التأفف من الطين؛ يسبح الخالق العظيم ويذكر قدرته على بديع خلقه وكيف أنبت كل هذا الجمال الذى يراه فى هذه الحديقة من هذا الطين... ويمكن أيضاً أن يتذكر أن الإنسان كل إنسان قد خلق من الطين.. فسبحان من خلق فسوى وقدر فهدى.

يقول تعالى: ﴿وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ﴾ [السجدة: ٧].

وعلى الإنسان أيضاً عندما يتقابل مع الآخرين أن يتذكر أعمالهم الطيبة، وإذا ذكر

أخطاءهم، يجب أن يلتمس لهم الأعذار، ولا ينسى أنه يُخطئ ويحتاج لمن يعذره، ويغفر ذلاته.

ولا يفتش عن عيوب الآخرين ولا يتبعها، حتى لا يبحثون عن عيوبه وأخطائه.
يقولون: من تتبع أخطاء بعض الناس تتبع الجميع أخطاءه.
من كان بيته من زجاج فلا يقذف الناس بالطوب.
ويقول الشاعر:

إن كنت على كل شيء معاتبًا صديقك

لن تلق الذى تعاتبه

وإن أنت لم تشرب مرارًا على القذى

ظمئت وأى الناس تصفو مشاربـه

وفي الحديث الشريف يقول الرسول الكريم ﷺ: «من تتبع عورة أخيه تتبع الله عورته».

ثانياً : كيف يستفيد الإنسان من الطاقة الحيوية

يحتاج الإنسان للطاقة في نشاطه العقلي والجسمي وقد أمد الله سبحانه وتعالى كل إنسان بهذه الطاقة في صورة كيمائيات طبيعية داخل جسمه.

ويلجأ بعض الأشخاص إلى استخدام كيمائيات مصنعة (المنشطات) في صورة كبسولات للحصول على نشاط فوق العادة من أجل الوصول إلى أقصى حد من اليقظة والحركة ومواصلة النشاط دون استراحة في لعبة أو عمل ما أو للاستذكار في فترة الاختبارات.

لكن هذه المنشطات الصناعية تؤدي إلى عواقب وخيمة منها تعطيل القدرات الطبيعية التي خلقها الله في داخل الجسم فلا يستطيع الإنسان الاستفادة مما وهبه الله له، ومنها أيضاً الإصابة بالوهن والضعف بعد زوال مفعولها، وهبوط مستوى النشاط العادي.

وبإمكان الإنسان أن ينشط إمكانياته الطبيعية من الكيمائيات الداخلية وتحقيق المزيد من الطاقة الحيوية اللازمة للعمل والنشاط بطرق صحية وصحيحة.

لكل فرد طبيعة كيمائية خاصة به، وحالات معينة تنشط خلالها تلك الكيمائيات الطبيعية الداخلية فيزداد نشاطاً وحيوية. فعلى الإنسان أن يعرف ما الحالات التي يصل فيها نشاطه وحيويته إلى مستوى عالٍ دون تعاطي أى عقاقير أو منبهات صناعية.

ومن المعلوم أن هذه الحالات تختلف من شخص لآخر، ومن مرحلة عمرية لأخرى عند نفس الشخص، ومن بيئة لأخرى أو بانتقال الفرد من مجتمع لآخر بحسب نظم وخصائص كل مجتمع. بل وتتغير تلك الحالات بتغير النظام اليومي للإنسان، وبتغير اتجاهاته واهتماماته ومسؤولياته وأدواره في الحياة.

ومن أجل مساعدة الإنسان للتعرف على حالات نشاطه وحيويته، والظروف التي

تؤدي إلى زيادة طاقته الحيوية الطبيعية؛ نقدم فيما يلي عددًا من الحالات على سبيل المثال وليس الحصر للاسترشاد بها في هذا المجال.

نماذج لحالات زيادة الطاقة الحيوية الطبيعية للإنسان.

- بعض الناس عندما يستغرقون في لعبة أو هواية يحبونها، ويستمتعون بممارستها، تتغير كيمياء أجسامهم تغيرًا إيجابيًا، ويحصلون على موجات كيميائية حيوية داخلية، فيزداد نشاطهم بصورة ملحوظة، وتزداد دافعيتهم للإنجاز. ويفسر هذا ما نراه من استمرار بعض الشباب في لعبة معينة لوقت طويل برغم ظهور علامات التعب والإرهاق عليهم.
 - نلاحظ استمرار بعض الأشخاص في عمل معين يستغرقهم لوقت طويل وبرغم إجهادهم الجسدي إلا أنهم يشعرون بالبهجة والراحة النفسية، وقد يُقبل هؤلاء الأشخاص على بعض الأطعمة التي لم يكونوا يتناولونها من قبل، وذلك بسبب التغير في الحالة المزاجية إلى الأفضل.
 - حالات أخرى ممن تتحسن أحوالهم النفسية والعضوية أيضًا بسبب التغير الكيميائي بداخلهم وزيادة طاقاتهم الحيوية الطبيعية وذلك أثناء ممارستهم لتدريبات رياضية، أو عندما يمارسون حركات إيقاعية منتظمة مثل: المشي والجرى أو السباحة.
 - آخرون عندما يضحكون أن يفرحون بأنباء سارة كانوا ينتظرونها، يبدو عليهم النشاط والحيوية، ويشعرون بمزيد من الدافعية لإنجاز أعمال طالما أجلوها أو تركوها مللاً وسأمًا. وذلك لأن الطاقة الحيوية عندما تقل داخل الإنسان يكون زاهدًا في العمل، ويشعر بالملل والكسل والعزوف عن أي نشاط. في حين عندما تزداد هذه الطاقة فإنها تزيح عن الإنسان أي شعور بالكسل أو الملل.
 - حالات من المؤمنين يجدون تحسنًا هائلًا في طاقاتهم الحيوية الداخلية عندما يهرعون إلى الصلاة أو في قراءة القرآن أو الاستماع إليه بإنصات واعتبار. ويلاحظون على أنفسهم راحة نفسية واطمئنانًا كلما زاد تركيزهم في الصلاة وخشوعهم في أدائها.
- يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

ويقول الرسول ﷺ: «... جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاة».

وقرَّة العين هي قمة الاطمئنان والراحة النفسية، حيث لا يتتاب الإنسان القرير العين أى توتر ولا قلق ولا حزن.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ﴾ [القصص: ١٣].

ويستطيع الفرد أن يلاحظ على نفسه خلال حياته اليومية متى ينشط؟ حتى يشعر بالبهجة والراحة النفسية؟ وما هي الظروف أو العوامل التي أدت إلى هذه الحالة، فيعمل على توفيرها كلما أمكنه ذلك.

وعلى الإنسان أن يبحث في أكثر من مجال يمكنه من تجديد طاقته الحيوية، وزيادة نشاطه، وإقباله على العمل وأداء واجباته فضلاً عن الاستفادة بقدراته واستثمارها الاستثمار الأمثل في تحقيق ذاته.

قد يجد البعض صعوبة في الخروج من حالة الكسل والملل إذن.. قد يكون بداخله انفعالات سلبية مكبوتة. فليضحك بصوت عال، أو يبكي بصوت عال فقد يجد حيويته في هذا السلوك أو ذاك.. وقد ينشط إذا تكلم بصوت عال أو يرسم رسماً حراً غير مقيد بأى مقاييس ولا معايير وهو ما يطلق عليه (التجريد أو التعبيرى).. المهم أن يخرج انفعالاته المكبوتة بأى صورة سلوكية تعبيرية شرط ألا يؤذى نفسه أو يؤذى مشاعر الآخرين.

إن سلوكيات الرسم أو الضحك أو البكاء أو الحديث... الخ.

كلها تعبيرات غير صريحة عن الانفعالات، لكنها تعبيرات واضحة يدركها الفرد ويعيها جيداً.

ومن الحقائق التى أكدتها الدراسات النفسية المتواترة في هذا المجال؛ أن خروج الانفعالات التى يحاول المرء إخفاءها، يؤدى إلى الشعور بالراحة النفسية، وهذه الراحة النفسية هى التى تنشط الجهاز الحيوى لدى الإنسان، ومن ثم تزداد الطاقة الحيوية التى طمشتها الانفعالات السلبية.

وعلى الإنسان أن يعرف ما الذى يفقده الطاقة الحيوية الطبيعية ويقلل نشاطه ويُفتر عزمته.. إنه اليأس أو الشعور بالعجز والإحباط. ومن ثم يجب أن يعرف ما الذى يؤدى به إلى هذه المشاعر السلبية؟ فيتجنبها.

ومما يطمث على الطاقة الحيوية للإنسان أو يُهدرها بلا جدوى ولا فائدة؛ أن يبدد المرء وقته ونشاطه في أعمال لا تفيده بل وقد تضره، ثم يفشل في أداء أعماله وواجباته الأساسية في الحياة. وإذا تكرّر ذلك فإنه يصاب بالإحباط وفقد الثقة بالنفس وفي القدرات... وهذا من شأنه أن يُخمد الطاقة الحيوية ويُذهب النشاط.

وبعض الأشخاص يُهدر طاقته ويضيع نشاطه عندما يشتت جهوده بين مهام كثيرة بدون تخطيط للأولويات، ولا خطة عمل تنظم وقته، فيضطر لترك معظمها بلا إكمال حيث يبدأ في عمل ثم يتركه لعمل آخر ثم لآخر دون أن يكمل أى عمل من هذه الأعمال، ومع التكرار، يصاب هذا الشخص بالتشتت والشعور الدائم بالإرهاق والإجهاد وبالطبع لا يصل مثله إلى تحقيق طموحاته وأهدافه، فضلاً عن تأخره في العمل أو الدراسة. وبرغم عدم إتمام هذا الشخص لأعماله ومهامه، إلا أنه يشعر دائماً بالتعب والإرهاق والإجهاد.

وهذه المشاعر السلبية رغم أنها جسدية في مظهرها؛ إلا أنها نفسية في أسبابها، فليس الإجهاد والإرهاق أو التعب بسبب كثرة ما فعله الشخص ولكن بسبب «كثرة ما تركه ولم يفعله»، وذلك لأن الأعمال التي لم تكتمل تسبب للمرء ألماً نفسياً داخلياً لشعوره بعدم الرضا عن النفس والإحساس بعدم الإنجاز رغم ضياع الوقت ونفاذ النشاط. فيسود بداخله اعتقاد بأنه غير قادر على الإنجاز فينعكس ذلك على أدائه مرة أخرى عندما ينتقل إلى عمل آخر، فمجرد أن يبدأ في العمل الجديد يدفعه الشعور بعدم القدرة على الإنجاز إلى تركه قبل أن يكمله، وهكذا يدور هذا الشخص في حلقة مفرغة من الشعور بعدم القدرة، واليأس من إتمام أى عمل أو إنجاز أى مهمة حتى آخرها. فتبدد طاقته ويضيع نشاطه ويفقد طاقته الحيوية.

- ولعلاج مثل هذه الحالات، وإخراج الإنسان من هذه الدوائر المفرغة، وإنقاذه من المشاعر السلبية التي تفقده الطاقة الحيوية التي خلقها الله بداخله ليستفيد منها.
- نقدم بعض التوصيات النفسية والإرشادية كما يلي:
- احتفظ بمفكرة تكتب فيها كل عمل تريد أن تبدأ فيه.
- حدد وقت بداية العمل والفترة اللازمة للانتهاء منه.
- لا تترك العمل الذي بداؤه حتى تنتهي منه.

- سجل وقت انتهاءك من كل عمل.
 - إذا كان العمل يحتاج إلى وقت طويل أو جهد كبير قد يستغرق مهام أخرى عاجلة خلال فترة أدائه، قم بتقسيم العمل إلى أجزاء صغيرة بحيث يستغرق أداء كل جزء منها ساعات قليلة يمكنك مواصلتها دون انقطاع.
 - اعتبر كل جزء من العمل الكبير الذي تم تقسيمه مهمة مستقلة بذاتها، وحدد لها بداية ونهاية.
 - سجل وقت البدء في كل مهمة صغيرة، وكذلك وقت الانتهاء منها.
 - لا تترك أى مهمة بدأتها حتى تنتهي منها ثم أبدء في الأخرى.
 - كرر ما سبق في كل أعمالك. وسجل بيدك كل ما تقوم به من أعمال بالتحديد وبالتوقيت مهما كان العمل صغيراً أو كبيراً أو كان سهلاً وبسيطاً أو صعباً ومركباً.
 - لا تستهين بأى عمل أديته وأكملته، حتى لو استغرق دقائق.
 - أجعل هذه المفكرة فى متناولك باستمرار. وانظر فيها من حين لآخر لتتذكر ما قمت به من أعمال (بدأتها وأنتهيتها).
 - لا تسأم من تصفح مفكرتك كل أسبوع على الأقل فهى سجل انجازاتك، فكلما قرأتها تدفعك لمزيد من الإنجاز، ولا تنسى أن تضيف إليها المزيد مما ستقوم به من أعمال بعد ذلك.
- بعد فترة ليست طويلة ستجد فى نفسك نشاطاً لم تعهده من قبل.. إنها طاقتك الحيوية الداخلية وقد عادت إليك بعد أن تخلصت من المشاعر السلبية.
- وستشعر بأنك قادر على أداء أعمالك والقيام بمهام حياتك على أحسن وجه وأنه بوسعك إتمام الأعمال التى تبدأها على نحو يرضيك. وسترضى عن نفسك مما يحفز طاقتك وينشطها. ويزيد من حيويتك فتقبل على مزيد من الأعمال ويرتفع توقعك للنجاح، وستنجح بإذن الله، وقد خرجت من الدائرة السلبية (توقع الفشل ثم الفشل ثم الشعور بالعجز ومزيد من الفشل) إلى الدائرة الإيجابية من (توقع النجاح وتحقيق النجاح ثم الشعور بالرضا وزيادة النشاط ومزيد من النجاح) وهذا هو الذى يزيد الدافعية وينشط الطاقة الحيوية ويساعد الإنسان على الاستفادة مما وهبه الله بداخله من طاقة طبيعية.

وكما توجد الطاقة الحيوية بداخل الإنسان، فإنها توجد أيضًا خارجه، في الكون من حولنا، ويمكن الاستفادة منها أيضًا لتنشيط العقل والجسم.

أن الهواء (النقي) الذي نستنشقه يمدنا بطاقة هائلة وخاصة على شواطئ البحار والأنهار، وعقب نزول المطر، وفي الحدايق المليئة بالأشجار والورود نهارًا حيث تكون كميات الأوكسجين عالية ونقية.

ويستطيع الإنسان أن يتدرب على النفس العميق ليدخل إلى رتيه المزيد من الهواء المشبع بأكسجين الحياة (لأكسجين). إن الاستمرار على هذا التدريب لدقائق قليلة يوميًا يفيد في إدخال الطاقة اللازمة لتنشيط الجهاز الحيوى للإنسان، وتنشيط الطاقة الحيوية الداخلية. وإلى جانب التنفس العميق، يمكن السير لمدة نصف ساعة على الأقل يوميًا أو يومًا بعد يوم يؤدي إلى تنشيط المخ بشرط أن يكون السير منتظمًا متواصلًا. فقد أكدت نتائج الدراسات في هذا المجال بما لا يدع مجالًا للشك أن المشى المنتظم في الهواء الطلق - بعيدًا عن مصادر التلوث - يفيد جميع أعضاء الجسم وأولها المخ.

إن الغذاء الأساسي للمخ هو الأكسجين، والإنسان بتدريب التنفس العميق يملأ رتيه بالهواء المحتوى على غذاء المخ والذي يصل إليه عبر الدم، وكلما زادت كمية الأكسجين الواصلة للمخ، كلما زادت الطاقة الحيوية بداخل الإنسان، وهذا يؤدي إلى زيادة النشاط والحيوية والإقبال على الحياة. وقد استفاد من الطاقة الخارجية والداخلية.

ثالثاً : إدارة الوقت والبحث على العمل وترك الكسل

١- اصنع يومك :

إن الأمس قد انقضى عَمَلْنَا فيه ما عَمَلْنَا، وتركنا ما تركنا. والغد بيد الله وحده، قد نعيشه أو لا..

أما اليوم وعندما نستيقظ صباحاً فهو ملكنا وحدنا وعلينا أن نستغل ساعاته ودقائقه لصالحنا، وأن نجعل منه نموذجاً نفتخر به، وذلك إذا استطعنا إدارة اليوم بأنفسنا إدارة جيدة.

على الإنسان إذن أن يكون مديراً ليومه بأن يعطيه الأهمية التي يستحقها، ولا يترك الأمور للظروف ولا للعشوائية، ولا للآخرين.

كل فرد يستطيع أن يتخيل الصورة التي يجب أن يكون عليها يومه ثم يخطط لتحقيق ما تخيله.

تصور يومك صفحة بيضاء - وهو كذلك فعلاً - وإذا لم ترسم هدفك وخطتك لهذا اليوم وتركتها بيضاء كما هي؛ فقد سلمت صحيفة يومك لعبث الآخرين. فينشرون عليها ما يشاءون، ومن المؤكد أنهم لا يريدون إلا مصالحهم الشخصية، ولا أقول الإضرار بك وقد يكون كذلك... وفي نهاية اليوم لن تجد في صفحتك إلا الفوضى، والعشوائية، وقد مر اليوم دون أن تحقق شيئاً له قيمة.

أما وقد قررت أن تدير يومك، فلا تضيع وقتك، وبمجرد أن تفيق من نومك إنهض وتناول الورقة والقلم - ويا حبذا أن يكونا بجوار سريرك دائماً - وأرسم خطة ليومك، وضمنها كل ما يجب أن تفعله خلال ساعاته. حدد ما تحب أن يكون عليه يومك، وما تحب أن تكون أنت في هذا اليوم. وكلما أوضحت لنفسك ما تريده ليومك، كلما أيقظت ذهنك ونشطت عقلك بمدك بالتفكير المبدع، وتذكرت أهدافك، ونظمت خطواتك

وحددت توجهاتك، وستكون بإذن الله فاعلاً ومنجزاً وإيجابياً طول اليوم. لا تسمح للغير أن يملى عليك ما تفعله فيعوق خطتك. إن أيامنا هي صحائف حياتنا، وهي أيضاً صحائف أعمالنا التي تحسب إماماً لنا وإماماً علينا.

• فعلى الفرد أن يسأل نفسه كل يوم:

ماذا أريد أن أسجل في صحيفة يومي؟

• ثم عليه أن يسأل نفسه في نهاية اليوم:

س : هل تصلح أعمالي خلال هذا اليوم لتكون نموذجاً لأيامى القادمة؟

س : هل يمكن تقسيم سلوكياتى وأفعالى من خلال ما فعلته اليوم؟

س : هل أنا فخور بما صنعتته اليوم؟

س : هل أنا راض عن نفسى اليوم؟

• أما الإجابات المتوقعة فقد تكون بالإيجاب أو بالسلب.

فقد يجب البعض:

أريد يوماً آخر لأجعله نموذجاً لأيامى القادمة.

ويقول آخر: أمامى أعمال هامة خلال الأيام القادمة وسأنشط فى أدائها وسأكون فخوراً بها.

وقد تمر الأيام دون أن يفعل شيئاً يفتخر به اللهم إلا التسويف والتأجيل لليوم القادم.

إن الإنسان لا يضمن القادم من الأيام..

هل يضمن إنسان حياته؟ وإذا عاش؛ هل يضمن صحته؟ وإذا عُوفى؛ هل يضمن إمكانياته ووقته وما سيحدث فى ذلك اليوم البعيد؟ وهل يضمن الظروف البيئية والمجتمعية التى تحيط به؟ وهل يضمن الآخرين؟

يقول الرسول الكريم ﷺ: «أغتنم خمساً قبل خمس؛ حياتك قبل موتك، صحتك قبل مرضك، شبابك قبل هرمك، فراغك قبل شغلك، وغناك قبل فقرك».

على الفرد أن يعتبر أن كل يوم عالم مصغر لكل حياته، وأن يجعل منه نموذجاً لجميع أيامه. فيحدد أهدافه لهذا اليوم، فإن تحديد أهداف اليوم منذ بدايته يوجه تحركات الإنسان خلال اليوم كله، ويوفر طاقته للعمل الإيجابى حيث يجعله منشغلاً دائماً بعمل مفيد سجله

بيده ليكون من أهداف يومه، وهذا بالتأكيد سيكون أفضل من ترك صفحة يومك خالية. فلا تدري ماذا سيفعل بها الآخرون، فقد تضطر لقبول ما يخطه الناس على صفحتك، وقد تنسى ما كان عليك أن تفعله لنفسك، وإن فعلت شيئاً فسيكون لغيرك، ونادراً ما ينفعك بل قد يضرّك. إن ما يخطه الآخرون لغيرهم لن يكون منظماً، ولا مدروساً ولن يراعوا فيه إلا مصالحهم فقط. ثم يتخبط الإنسان بين الفوضى والعشوائية وخطط الآخرين.. ومع نهاية اليوم ينتاب الفرد شعور بالارتباك والسلبية. وعندما يأتي موعد النوم؛ يجد صعوبة في نوم هادئ، وغالباً ما يعاني من الأرق وللأسف سيؤثر هذا على اليوم التالي، حيث يبدأ الفرد يومه في حالة من الشعور بالإعياء والتعب والإرهاق بسبب حالته النفسية السيئة التي تتنابه لضيق الوقت، وقلة الفاعلية، وعدم الإنجاز لأعمال هامة كان يجب أن يؤديها.

فإذا حدث هذا يوم أو أكثر؛ فعلى الإنسان ألا يجعله يتكرر. لكن كيف ذلك؟

أن يتذكر الأيام التي لم يُخطط لها وتركها للظروف وينظر كيف مُلئت بالعشوائية والسلبية. ثم لا يمكث طويلاً لعتاب النفس واللوم على ما فات. وليبدأ فوراً في تدارك يومه الجديد قبل أن يفلت منه، وليضع خطته لهذا اليوم. ولا يتركه لعشوائية الظروف ولا لسلبات الآخرين الذين لا يهمهم أمره:

على الإنسان الذي يريد أن يصنع يومه بيده، أن يرسم الصورة التي يحب أن يراها لنفسه آخر اليوم، وفي ضوء تلك الصورة يحدد خطواته، وتوجهاته طوال اليوم، وأن يبدأ فوراً في التنفيذ مستغلاً ساعات اليوم ودقائقه لتحقيق غايته.

وعليه أيضاً أن يثق في قدراته وإرادته ليكون اليوم أفضل من الأمس. وأن يتفائل بالغد ويصر على أن يكون أفضل من اليوم.

٢- اهزم الكسل وابدأ العمل:

عندما يكون المرء أن يقوم بعمل ما، قد يجد صعوبة في البدء، وذلك لأنه غالباً ما تكون البدايات غير واضحة، والمهام غير محددة، وقد يكون العمل جديداً على هذا الفرد ولم يعتاده، وقد يكون الفرد يخشى الفشل أو أنه يتغنى المثالية والجودة العالية في هذا العمل.

وقد يمكث المرء طويلاً يفكر في كيف يبدأ؟، ومن أين يبدأ؟ وهل لو بدأ هكذا ستكون النتيجة جيدة؟ أو إذا ابدأ بطريقة أخرى يكون العمل أفضل؟، لكنه لا يبدأ ولا يفعل شيئاً

إلا الخيال والحلم بالمثالية بدون عمل حقيقى. ومن المعلوم فى دراسات علم النفس الإنسانى وأبحاث السلوك؛ «أن التوقف عن العمل يؤدى إلى كسل العقل»، و«إذا كَسَلَ العقل فترت المهمة»، وعندما تفتقر المهمة تضعف العزيمة وتقل الدافعية فيزداد الكسل، ويظل الفرد يدور فى حلقة مفرغة من الكسل ومزيد من الكسل.

وليس هناك مخرج من هذه الدائرة السلبية إلا بالعمل لأن العمل ينشط العقل مهما كان هذا العمل فى البداية بسيطاً، «وإذا خشيت البداية؛ فلتبدأ على الفور!!».

ابدأ فى العمل بأى طريقة وإن كانت ليست المثلى، استمر فى العمل ولو بصورة غير مُرضية، وتأكد أنه مع الاستمرار فى العمل ستحسن الأداء وتصل إلى الجودة المطلوبة وقد تتفوق عنها.

يقولون: «إن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة».

ونقول: «إذا لم تبدأ بالخطوة الأولى ستظل مكانك» وإذا ظل الإنسان فى مكانه يفكر فى المشوار الطويل، ويُحير نفسه فى اختيارات فى خياله؛ مثل: هل يبدأ بطيئاً أو يبدأ سريعاً أو حتى يبطء ومتى يسرع... إلى غير ذلك من تخیلات بدون عمل؛ سيظل حبس الخيال وسيسبقه الآخرون حثماً. أما إذا بدأ فوراً ولو ببطء فسيصل حثماً. وحتى لو تقدم عليه غيره، فلا ينشغل بتفوقهم، وينشغل فقط بمساره هو، وفى هدفه الذى يسعى إلى تحقيقه.

بعض الأعمال تكون كبيرة فتبدو صعبة، أو يستحيل إنجازها دفعة واحدة؛ وهنا ينبغى تقسيم العمل إلى عدة أجزاء، ثم يتم ترتيبها من الأسهل إلى الأصعب على أن يتم البدء بالجزء الأسهل من أجل تحدى حالة الكسل والإسراع بالعمل. لينشط العقل وتنبه جميع القدرات العقلية التى ستعمل بكامل طاقتها بعد الاستمرار فى العمل، ويتحسن أداء الفرد فتعلو همته وتزداد دافعيته، وهذا من شأنه أن يحفز الأفكار الإبداعية، فيصبح بمقدور الفرد أن يؤدى المهام الصعبة، أو التى كان يراها كذلك عند البدء، وسيُكمل العمل على أحسن ما يكون وأفضل مما تصور.

إن العلاقة بين العقل والحواس علاقة ارتباطية قوية موجبة. فكلما نشطت الحواس؛ كلما نشط العقل. وإذا سكنت الحواس أو توقف الإنسان عن الحركة؛ كسل العقل وتعطل التفكير العقلانى والمنطقى. فإذا كان العمل المطلوب من الإنسان أداءه من النوع الذى يحتاج إلى روية وتفكير قبل البدء فيه؛ فعلى المرء أن يتحرك ليفكر بطريقة منطقية عقلانية.

فالحركة هي التى توقظ العقل وتنشطه فيعطى الإنسان أفكاراً إبداعية للتخطيط للعمل والبدء فيه.

أما إذا أخذ الإنسان إلى السكون والراحة، وقد يقول لنفسه أو لمن حوله «أنا أفكر فى الأمر وأنا فى حالة استرخاء»، فإنه يخطئ فى حق نفسه وعقله؛ لأن السكون والاسترخاء لا يوقظ العقل الواعى، ولا يؤدى إلى تفكير منطقى، لكنه يؤدى إلى الكسل، ويوقظ العقل الباطن، وقد يُخرج مكنوناته، ويؤجج مشاعر قديمة دُفنت فى اللاوعى، فيسرح الإنسان فى خيالات قديمة، أو فى أمنيات بعيدة..

وبذلك يبتعد كثيراً عن العمل الذى هو بصدده فى الواقع، وإذا عاد إليه فسيشعر بصعوبة كبيرة فى البدء فيه بل وفى مجرد التفكير فيه.

والسؤال الآن:

ما هى الحركة المطلوبة لتنشيط العقل الواعى والتفكير المنطقى؟؟

- إن هذه الحركة قد تكون فى أن يمسك الإنسان بورقة وقلم، فيكتب عناصر الموضوع الذى يُفكر فيه، وعليه إذن أن يكتب جميع أبعاد هذا الموضوع ومتغيراته، وكل ما يتعلق به. ثم يكتب تصورات الشخصية عنه. ففى حركات اليد بالكتابة، وحركات العينين بالقراءة أو الأذنين بالسمع لما سجل أو لما كتب، فى هذه الحركات جميعها لحواس الإنسان تنشيط للإشارات العصبية الواصلة للمخ من الحواس، فينشط الذهن والتفكير ويبدأ العقل الواعى فى التفكير المنطقى ويرسل الأفكار الخلاقة التى توصل للإنسان حلولاً وبدائل لم تكن فى تصوره من قبل.
- وقد تكون الحركة المطلوبة، فى أن يتحرك المرء سيراً على الأقدام، يمشى وحده لمسافة غير قصيرة، على أن يصطحب موضوعه أو مشكلته معه، ففى السير حركة لكل الحواس.. بل ولكل الأعضاء الحركية والفيسيولوجية، إضافة إلى الحصول على قدر كبير من الطاقة الحيوية الخارجية مما يضاعف من نشاط العقل.

وبعد العودة مباشرة يمكن للفرد أن يتناول الورقة والقلم ليبدأ فوراً فى كتابة الموضوع الذى يريد، أو تخطيط حل المشكلة التى كانت تؤرقه، وسيندهش وهو يسترسل فى الكتابة، وقد توالى عليه عشرات الأفكار الإبداعية والحلول الابتكارية، ولم يعد هناك صعوبة ولا مشكلة فى العمل والاستمرار فيه.

إنها الحركة... فعندما يتحرك الإنسان فإنه يتناغم ويتوافق مع الكون كله؛ لأن الكون كله يتحرك، وإذا توقف أى شىء عن الحركة؛ أصيب بالعطب. وأوضح مثال على ذلك: الماء... إذا وُضع فى مكان مغلق ثابت لفترة، يصبح ماءً راكداً أسناً وغير صالح.

• وأحياناً تكون الحركة المطلوبة لتنشيط العقل الواعى، والوصول إلى أفكار مبتكرة فى موضوع ما، أو حلول لمشكلة معقدة، أن يمارس الإنسان العمل المطلوب وفوراً لكن بشرط الإبتعاد عن القيود والتعليمات، كأنه يمارس هواية مفضلة، وذلك حتى يوفر التحرر الفكرى لعقله، فتخرج قدراته الكامنة، ويزداد حماسه، وبعد ذلك يمكنه التجويد والاتقان واتباع قواعد العمل وتعليماته.

وفىما يلى أمثلة تطبيقية على ذلك لبعض الأعمال والمهن:

مثال ١: الكاتب:

عندما يكون لديه موضوع هام يريد أن يتناوله بدقة وتفصيل، قد يساوره شك فى قدرته على إخراج هذا الموضوع فى المستوى المطلوب، أو يخشى من عدم قدرته على عرض كل أبعاده وجوانبه بصورة لائقة. فنجد هذا الشخص يؤجل الكتابة، ولا يبدأ فيه أبداً، وقد يتركه برمته.

والحل الأمثل فى هذه الحالة: هو أن يتناول قلمه ويكتب فى نفس الموضوع لكن بحرية تامة، بلا تدقيق، ولا ترتيب، وبعيداً عن أى تعليمات أو قيود، وبلا انتقاد حتى من نفسه. ومع الاستمرار فى الكتابة، سيتحمس تلقائياً ويأخذ فى شطب سطور وإعادة أخرى، ثم يعيد ويدقق، ويصحح، وقد يمزق الأوراق التى كتبها كلها، ويعيد كتابة أوراق أخرى، ويبدأ فى كتابة الموضوع من جديد، لكن هذه البداية ستكون بفكر مبدع، وذهن متقد، وأفكار منطقية من عقل قد نشط وبدأ يعمل بكامل طاقته. وسيخرج الموضوع على أحسن مما أراد، وأفضل مما تصور.

مثال ٢: الرسام:

قد يتعذر عليه البدء فى رسم لوحة ذات أهمية خاصة، ويخشى ألا يستطيع إتقانها، أو أن يبدأ ولا يتمكن من إكمالها، أو هكذا يتصور.. ويظل يؤجل العمل فى هذه اللوحة، أو يكسل عن رسم غيرها، وقد يترك الرسم كله.

لهذه الحالة نقول:

على هذا الرسام أن يخرج بهويته وأدواته بعيداً عن مرسومه، ويتعد عن المكان الذى اعتاد فيه الرسم، ويفضل أن يجلس إلى الطبيعة، ويترك ليدته الحرية فى رسم ما يترأى له فى الطبيعة أو فى الخيال، ومع الاستمرار فى الرسم كما يحب بحرية وانطلاق؛ سيتداعى أمامه موضوع اللوحة الهامة، وقد تبلورت أركانها وأبعادها فى ذهنه، وسيبدأ فى رسمها فعلاً بسهولة ويسر، سيعود فوراً إلى مرسومه ويتناول أدواته وسيقبل على رسمه فى سلاسة وإتقان.. وسيندهش لإقباله على إتمام لوحته بدافعية عالية وإصرار على الإكمال.. وستكتمل فى وقت أقل مما تصور وبصورة جيدة وأفضل مما تخيل.

مثال ٣: المحامى:

إذا كان عليه أن يترافع فى قضية خطيرة، أو قضية تهم الرأى العام، وسيحضر المرافعة شخصيات هامة، فقد يتردد فى كتابة المذكرة التى يحضرها للمرافعة، وقد يخشى أو يهاب الموقف، وقد تتملكه هواجس كثيرة، كأن يقاطعه الخصم، أو يُطلب منه تفسير ما يقول فلا يستطيع... إن كل هذا مشاعر سلبية وتهيئات انفعالية متوقعة ليس لها أساس من الصحة لذلك يتعطل عن العمل الحقيقى المطلوب تحضيره وهو التركيز فى كتابة المرافعة وتحضيرها بدقة وإتقان، وقد يؤجل الأمر بحجة أنه غير جاهز أو غير مستعد.

نقول فى مثل هذه الحالة: أن يُغلق عليه مكتبه، ويؤدى بروفة للمرافعة، ويتخيل جميع الشخصيات التى يتوقع حضورها ويتخيل قاعة المحكمة وهيئتها، ثم يقول كل ما يريد قوله فى تلك القضية بلا تردد، ولا خوف من نقد أو تهكم أو مقاطعة، وبعد الانتهاء من قول كل ما أراد توضيحه.. ستزداد ثقته بنفسه، وستحفز لكتابة مرافعته بدقة وإتقان وقد استعاد فى ذهنه الكثير من الجوانب التى ربما خفيت عنه بسبب التردد والخوف. وسيكون فى يوم المرافعة فى الواقع أكثر ثباتاً وأكثر جرأة، ولن يخش انتقاد الآخرين أو مقاطعتهم له، وسيكون قادراً على تفسير ما يقول إذا طُلب منه ذلك.

مثال ٤: المعلم:

قد يكون فى بداية عمله أو أنه سيدخل لأول مرة لطلاب المرحلة الجامعية أو نهاية المرحلة الثانوية، فقد يتتابه بعض التوتر أو القلق كلما فكر فى مواجهة الطلاب لأول مرة.. فعليه أن يدع الأفكار الوهمية والتصورات التشاؤمية، ويبدأ فوراً فى ممارسة التدريس

خارج قاعة الدرس، وله أن يُحضر أحد أصدقائه الحميمين أو إخوته الأصغر سنًا ليقوموا بدور التلاميذ... أو أن يتخيل وجود التلاميذ، فالأمر يرجع إلى ظروف كل شخص وإلى ما يفضله ويستحسنه. ثم يشرح الدرس، ويضع أسئلة افتراضية، وعليه أيضًا أن يضع لكل سؤال جواب أو أكثر مراعيًا الفروق الفردية للطلاب. وعندما يذهب في اليوم التالي إلى قاعة الدرس فعلاً ويواجه طلابه سيكون أكثر إبداعًا في عرض الدرس، وسيحسن أسلوبه وأدائه في إلقاء الأسئلة، وفي تصحيح أجوبة الطلاب وشرح المزيد، وستكون قدرته على ضبط سلوكيات طلابه أفضل مما كان يتصور وسيكون أقدر على استغلال الوقت وإدارته.

رابعاً : لا تُعطى عقلك أجازة

إن كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يسبقه فكر يومية بهذا العمل وينظمه ويحدد وجهته وأهدافه، أما إذا توقفنا عن التفكير نفقد الحافز للعمل، وتصبح أعمالنا بلا فكر والعمل بلا فكر يُصبح عشوائياً بلا خطة تحدد معالمة وخطواته، فضلاً عن ضياع الهدف من ذلك العمل، وعندما يضيع الهدف قد نتوقف عن العمل تماماً.

وإذا توقف الإنسان عن العمل يصبح متعطل الفكر، وتنخفض ثقته بنفسه وتقل فاعليته ويشعر بالسلبية، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى كسل العقل وجمود الأفكار. وهكذا يظل الإنسان داخل دائرة مغلقة من قلة الفكر وقلة العمل، وتسود حياته السلبية واللافعالية.

وعندما يصاب المرء بهذه الحالة؛ يلاحظ عليه الإحجام عن أى عمل مهما كان سهلاً أو بسيطاً وفي متناول قدراته وإمكانياته. وذلك لعدم ثقته بقدراته على الإنجاز أو الأداء.

وإذ طُلب منه عمل يكون الرد جاهزاً وبدون تفكير «إن هذا العمل صعب ومعقد». وإذا قل له أنه عمل سهل بسيط لكنه يحتاج لشيء من التفكير، فإنه يعيد النظر ولكن بدون تفكير؛ ثم يقول: «إنه عمل طويل يحتاج إلى فريق عمل وليس إلى شخص واحد».

وهكذا... يجد المبرر تلو الآخر لترك العمل حتى لا يُعمل عقله وهو في الواقع لا يريد التفكير، ولا يريد أن يُشغل ذهنه بفكر عقلاني مبرراً ذلك بأنه يريح عقله أو يعطى عقله فترة من الراحة والاستجمام؛ لكنه لا يدري بأن حياة العقل في الفكر، وفي استمرار التفكير والعمل، وليس في التوقف. وأن التوقف عن التفكير يصيب العقل بالسلبية والركود ثم تنصرف السلبية على كل حياة الفرد وتصبح صفة سائدة لشخصيته. والشخصية السلبية تكون غالباً متشائمة، ويلاحظ على صاحب الشخصية المتشائمة النظر دائماً إلى أسوء ما في الأشياء، ولا يرى إلا المشكلات، ولا يتوقع إلا الصعوبات.

وعندما يُصبح الشخص متشائمًا، فإنه لا يرى نفسه كذلك لأنه تعود أن يجد المبررات لكسله عن العمل، ويضع العقبات في سبيل التفكير المنطقي، ويتوقف عن التفكير العقلاني في أى مشكلة، وقد أوهم نفسه والناس بأنه واقعي، وأن الواقع سيء، ويصف نفسه بالواقعية دون أن يبحث عن الجوانب المضيئة في الواقع، فكما أن هناك جوانب سيئة، توجد أيضًا جوانب جيدة، لكنه لا يراها بسبب توقعاته السيئة ونظرته التشاؤمية لكل شىء.

وللأسف، عندما يواجه شخصًا متفائلًا حيث يبسط الأمور، وينظر لأفضل ما في الأشياء أو يذكر له أجمل ما في الكون؛ فإنه لا يعجبه، ويصفه بأنه شخص خيالي... ولا يعترف بتفوق غيره ولا بتقدمه عليه.

ودائمًا يبرر فشله في عمله بصعوبة هذا العمل وبكثرة تعقيدته ومشكلاته.

والسؤال الآن:

• كيف لهذا الشخص أن ينمى ذاته ويصلح من توجهاته وينشط عقله ليصبح معتقداته ويطور نفسه وينتقل من السلبية إلى الإيجابية ومن التشاؤم إلى التفاؤل؟

عليه أن يبدأ بتنشيط دافع التفوق والتقدم؛ وذلك بتوفير فرصة للنجاح في مهمة صغيرة بشرط أن تكون مهمة عقلية تتضمن فكرة يعرضها على عقله، ويكتب أبعادها، ومتغيراتها أو عناصرها وعواملها، فيستعيد نشاطه العقلي، ويعيد لعقله التفكير المنطقي، وعندما يصل إلى حل يبدأ في تطبيق ما توصل إليه عقله، وبذلك يستعيد ثقته في قدرته على التفكير الصحيح. والعمل أيضًا. ثم يكرر ما فعله في مهمة أخرى أصعب قليلًا، وهكذا كلما نجح في عمل سيزداد لديه الدافع للإنجاز وتحقيق نجاح في مهام أكثر صعوبة. والمهم الاستمرار وعدم التوقف.

وعندما يواجه الشخص عملاً صعباً أو مهمة شاقة في الواقع؛ فعليه ألا يفكر بالصعوبة أو المشقة، لكنه يقوم بتقسيم العمل إلى أجزاء صغيرة ثم يبدأ بالقسم السهل حتى إذا أنجزه انتقل إلى قسم آخر أقل سهولة وهكذا حتى ينتهى من انجاز العمل. وعليه أيضًا أن يعطى لعقله الفرصة والوقت للتفكير المنطقي في كيفية تقسيم العمل أو تجزئ المهمة التي تبدو له صعبة أو شاقة وأن يضع خطة إجرائية للتنفيذ. وليبدأ بعد ذلك في

الخطوة الأولى بلا تردد ولا تكاسل، ويقول في نفسه دامتًا: «إن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة». ويقول أيضًا: «إن ما لا يُدرك كله لا يُترك كله».

وبعد الانتهاء من إنجاز الخطوة الأولى ستزداد دافعيته لإنجاز الخطوة التالية ثم التليها.. وهكذا تزداد دافعيته أكثر وأكثر وسينجح في إتمام العمل في وقت أقصر من الوقت الذى حدده في خطته، وذلك لأن الإنجاز يؤدي إلى مزيد من الإنجاز، كما أن النجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح.

وبمفهوم المخالفة نجد ان الكسل يؤدي إلى مزيد من الكسل ثم إلى الفشل، وأن الفشل يؤدي إلى مزيد من الفشل.

وإذا كان الجسم يحتاج إلى الراحة بعض الوقت لتجديد النشاط؛ فإن العقل ليس كذلك، فإنه يحتاج إلى تنشيط الفكر ليعطينا مزيدًا من الأفكار العقلانية المنطقية بعيدًا عن الإنفعالات والمشاعر العاطفية التي تعطل عمل العقل، وتطمث على قدراته الخلاقة. فالعقل خلق ليعمل وهو الذى يميز الإنسان عن الأنعام. وكلما وثق الفرد في عقله وأتاح له فرص التفكير العقلانى المنطقى؛ كلما أصبح فاعلاً وإيجابياً ومتفائلاً، وزادت لديه فرص النجاح والتقدم. وبذلك تسود حياته الإيجابية والفاعلية، وتزداد ثقته بنفسه وبقدراته، فيعمل أكثر إيقانًا بعد تفكير وتخطيط لأهدافه وأعماله، وحينئذ قد يُطلق عليه البعض بأنه «شخص دؤوب» أو «أنه شخص فاعل لا يكل ولا يمل»، ونطلق عليه في علم النفس والصحة النفسية؛ بأنه «شخص سوى» وفاعل وإيجابى، و«يتمتع بشخصية متفائلة وإيجابية».

إن العقل من النعم التى منحها الله تعالى للإنسان، وفضله به على كثير من خلقه، وحياة العقل فى شغله وليس بتعطيله، فهو الذى يمد الإنسان بالإرادة، والطاقة الحيوية اللازمة للعمل. وكلما استمر العمل بالعقل والتفكير العقلانى، كلما زادت دافعية الإنسان لإثراء حياته، ما دامت الحياة مستمرة. لكن تعطيل العقل، والتوقف عن التفكير المنطقى العقلانى، يؤدي إلى تعثر أعمال الإنسان، وتوقف إبداعاته، واقتصار حياته على الأعمال الروتينية اليومية التى تؤذيها الأعضاء الحركية للجسم بلا فكر، ولا تجديد. وتصبح حياة الإنسان كالماء الراكد ليس لها فائدة ولا معنى ولا هدف.

وللمحافظة على نشاط العقل، ووقايته من الجمود أو تعطل الفكر؛ على المرء أن يلجأ إلى «القراءة»، فالقراءة تغذى العقل، وتنشط الذهن، وتطلق الطاقات الفكرية، ويصبح من السهل الاستفادة بالعقل في حل المشكلات، ومواجهة المواقف الصعبة.

ومن الممكن تخصيص وقت للقراءة ولو يسير بحيث يتخلل جدول الحياة اليومية، فالمهم هو المواظبة على القراءة، وسيشعر الفرد بالفائدة حين يرى أثر قراءاته على كثير من نواحي حياته لا سيما الحياة الثقافية والعملية.

وتؤكد نتائج الدراسات في هذا الخصوص؛ أن الذين يقرأون باستمرار لمدة ساعة يوميًا على الأقل، يتمتعون بقدرة عالية على حل المشكلات، وعلى التعامل الجيد مع زملاء العمل، وأنهم أكثر تفاعلاً مع أسرهم وأصدقائهم، وأنهم يتميزون بقدرة فائقة على التوقع والاستنتاج واتخاذ القرارات.

وعندما تتحول القراءة إلى عادة سلوكية وعقلية؛ تزداد معارف الفرد، ويتجدد بناء تنظيمه المعرفي، وتوسع خلفيته الثقافية. ومن الجدير بالذكر الإشارة إلى أن «التنظيم المعرفي» هو «الخلفية الثقافية للإنسان، والتي تحمل كل ما تعلمه وكل ما استقر بداخله من معلومات أو معتقدات».

ومن فوائد القراءة؛ أنها تضيف لهذا التنظيم فتجدد ما بداخله وتثري محتواه، وتصحح المعتقدات، وتعديل ما به من معلومات خاطئة وتستبدلها بالصحيح، كما أنها تُصقل الخبرة. والمهارات المختلفة - إذا ما تم الاختيار الصحيح لنوعيات الكتب والتي تتناسب مع التخصص أو الهواية والخبرات المكتسبة - لذا؛ كان من الأهمية بمكان أن يبذل الفرد بعض الجهد في اختيار ما يقرأ. فكما يبذل الجهد والوقت في اختيار الوان الطعام والشراب لتغذية الجسد عليه أيضًا أن يُحسن الاختيار لعقله ما يغذيه.

وإذا كان «العقل السليم في الجسم السليم». فإن «سلامة الجسم تتوقف على سلامة العقل». وعلى المرء أن يعلم أن العقل إن لم تشغله بمعلومات مفيدة ومعتبرة، فسينشغل بتوافه الأمور، أو بمعلومات لا تنفع وقد تضر.

وذلك كما يقول علماء الدين:

«إن النفس إن لم تُشغلها بالطاعة؛ انشغلت بالمعصية». وفي قول «شغلتنك بالمعصية».

ونقول فى الصحة النفسية وعلم النفس :

إن الإنسان (أى إنسان) لديه حاجة إلى المعرفة وهى من الحاجات الإنسانية التى تحتاج إلى الإشباع مثلها مثل أى حاجة أخرى جسدية كالطعام والشراب. وإن لم يسعى الإنسان لإشباع حاجته إلى المعرفة بمعارف ومعلومات جادة ورصينة؛ فسيجد نفسه مشغول بالقليل والقال فيما لا طائل منه، ومهموم بأشياء تافهة، لا يجنى من ورائها إلا قتل الوقت أو إضاعته، وبضياع الوقت يضيع العمر، وتضيع الأهداف... ثم يندم الإنسان على ما فات. وقد يؤدى تعطل العقل عن التفكير أو انشغاله بالتوافه، إلى إصابة الإنسان بالشيخوخة المبكرة أو ظهور أعراضها وأمراضها فى وقت مبكر وخاصة مرض الزهايمر، وخرف الشيخوخة.

ومن المعلومات التى باتت مؤكدة؛ أن الأشخاص المشتغلون بالبحث العلمى، أو بالتعليم والتعلم، هم أقل عرضة لمثل هذه الأمراض، فضلاً عن تأخر أعراض الشيخوخة عندهم وخاصة المتعلق منها بالقدرات العقلية، والذاكرة، والتذكر، والانتباه والتركيز، واستخدام الخبرة، وحل المشكلات.

ومن فوائد القراءة؛ أن الإنسان يطلع على ما تنتجه عقول الآخرين، وقد يستفيد القارئ أكثر من استفادة الباحث المتخصص، لأن هذا الأخير قد انشغل بتخصصه، أما القارئ فإنه يحصل على نتاج متخصصين فى شتى صنوف المعرفة.

خامساً: أطلق خيالك وأخرج عبقريتك

يولد كل إنسان ولديه قدرٌ من العبقرية. حتى هؤلاء الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات عالية من الذكاء. بل إن بعض ضعاف العقول أو ما نطلق عليهم ذوى الإعاقة الذهنية لديهم قدر من العبقرية في مجال ما... هكذا تشير الدراسات المهمة بالبحث عن مجالات الإبداع والعبقرية لدى الإنسان.

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَقَدَرَهُ بِفَقْدِيرٍ﴾ [الفرقان: ٢].

ويقول سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ [القمر: ٤٩].

كما يقول جل شأنه: ﴿فَدَجَّلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: ٣].

إن هذه الآيات القرآنية الكريمة تشير إلى حقيقة كونية وهي: أن كل إنسان بل إن كل المخلوقات لديها كل شيء ولكن بقدرٍ حدده لها الخالق سبحانه وتعالى لكل مخلوق بحسب المهمة التي خُلق من أجلها.

«فكلٌ ميسر لما خُلق له».

فالعبقرية إذن ليست مقصورة على كبار الفلاسفة والمخترعين، والعلماء المشهورين الذين ذاع صيتهم في مجالات العلوم الطبيعية أو الإنسانية أو الطب والهندسة. فكل إنسان لديه عبقرية، لكن القليل من الناس هم الذين نجحوا في إخراج عبقرياتهم واستخدامها واستثمارها.

والقليلين جداً الذين اشتهرت عبقرياتهم حينما انتجوا أعمالاً مبدعة، ومبتكرة ولها فوائد كبرى للبشر، فانتبه الناس إليهم واهتموا بأعمالهم وشجعوهم على الإبداع والإنتاج، وما زالت أعمالهم تنتفع بها البشرية بعد رحيلهم عن الدنيا، ولا زال الناس يذكرهم.

وكثير من الناس دُفنت عبقرياتهم معهم إما بسبب عدم اكتشافهم لها وإهمالهم لقدراتهم وعدم الثقة بأنفسهم، أو بسبب استخفاف الآخرين بهم وبأعمالهم وعدم تشجيعهم فأحبطوا وتوقفوا عن الإبداع.

وهناك من أصر على الاستمرار ولم يعبأ بتقدير الآخرين ولم يهتم بتشجيعهم. واكتفى بتقديره لنفسه وثقته بقدراته حتى ظهرت أعمالهم العظيمة، واختراعاتهم التى شهد لها الناس بعد ذلك.

ولدينا نماذج واضحة على العبقرية فى غير البشر، ونراها جميعاً فى مخلوقين من مخلوقات الله، وهما: النملة، والنحلة. لكل منهما عبقرية خاصة نلمسها ونراها جلية واضحة. فالنملة رغم صغر حجمها إلا أنها تملك عبقرية يندهش لها الإنسان، فهى تسير وفق نظام عجيب، ولا تقتصر عبقريتها على النظام فقط، لكنها تملك قدرة خارقة على الإصرار والمثابرة.

فكم من مرة نزيح النمل أو نبيده من مكان معين، ثم نُصبح لنرى طابوراً من النمل وقد فحروا لهم مخبئاً جديداً غير الذى هدمناه، ويسيرون إليه فى نظام لا يحيدون عنه. أما النحلة.. والتى يُضرب بها المثل فى النشاط والحركة، وهذه وحدها عبقرية، ثم أنها تملك عبقرية هندسية عندما تصنع بيت العسل فى شكل هندسى بالغ الدقة والتعقيد والجمال.

إن ظهور العبقرية عند النملة والنحلة وراءه عدة مظاهر هامة يمكن أن يستفيد منها الإنسان وهى:

النشاط والحركة الموجهة، والإصرار، وعدم اليأس، والمثابرة، والاستمرار فى العمل الدؤوب.

فإذا أراد الإنسان أن يكتشف ما بداخله من عبقرية، فعليه بمواجهة التحديات، وتخفيف ذهنه لحل المشكلات والصعوبات، لأن التحديات والصعوبات هى التى تحفز الطاقات الكامنة للإنسان، وتُصهر القدرات وتصلقها، فتظهر العبقرية، والإبداع. فمن خلال محاولات الإنسان التصدى للصعوبات والإصرار على التغلب على العقبات التى تقابله لتحقيق أهدافه واستثمار قدراته وإمكانياته يعمل العقل بكامل طاقته، فتظهر العبقرية

الكامنة، فيدع الإنسان في مجال لم يكن يعلمه من قبل، ويكتشف نبوغاً وقدرات واستعدادات لم يعهدها في نفسه قبل ذلك.

قد يجد البعض صعوبة في بادئ الأمر حيث تعود على الهروب من المشكلات، وتجنب الصعاب، فأصبح غير قادر - أو هكذا يتصور - على مواجهة أى تحديات. وقد يشك كثيراً في نبوغه في أى مجال.

في هذه الحالة، يمكن أن يلجأ الإنسان إلى الخيال الواعى، والتصورات العقلية نحو حل مشكلة معينة، أو تحقيق أمنية أو هدف. وذلك من أجل تنشيط العقل وتحفيز الذهن على مستوى التصور والخيال أولاً.. ثم التحول إلى الواقع بحلول حقيقية ومبتكرة.

• فلو عندك مشكلة وترى أنها صعبة:

إجلس وأكتب عناصرها وأبعادها وكل ما يتعلق بها وما يحيط بها، ثم أكتب عدداً من الحلول وكأنها افتراضات خيالية غير حقيقية، وتخيل لبعض الوقت وتصور أن هذه الحلول قد تم إنجازها. بعد وقت قليل من الخيال والتصور لحل المشكلة، سيذهب عنك التوتر والقلق اللذان صاحباً تلك المشكلة، وستحول طاقتك الحيوية - التى انخفضت بسبب التوتر والقلق - وستتجه إلى عقلك فينشيط ويمدك بأفكار مبتكرة، وستظهر لك حلول حقيقية ومتعددة لمشكلاتك.

ولو كان لديك هدف أو أمنية ترى أن تحقيقها بالغ الصعوبة، وانتابك اليأس والإحباط، وإحساس بالفشل والعجز حتى لم تعد قادر على القيام بأعمالك اليومية ومهامك الحياتية؛ عش أمنيتك بخيالك وكأنها تحققت، وتصور النتائج الطيبة التى تتمناها عند تحقيق هدفك، وبعد وقت قليل من تخيلك لتلك النتائج، ستنشع عنك الانفعالات السلبية التى ألت بك من جراء الشعور باليأس والإحباط، ومن ثم يعود عقلك للنشاط ويمدك بأفكار إبداعية لعمل خطة حقيقية لتحقيق هدفك وأمنيتك فى الواقع، وستظهر لك قدرات كانت حبيسة بداخلك، وستخرج عبقرتك فى تناول أهدافك والإجراءات اللازمة لتحقيقها، وعندئذ قد تعلو بطموحاتك على هذا الهدف أو تلك الأمنية وتهملها تماماً، ثم تضع لنفسك أهدافاً أخرى وأمنيات متطورة ومتقدمة تكون أفضل لك. فالتغيير والتطور من شيم الشخص السوى، ومن سمات الشخصية المرنة المتجددة. وستكون

العبقريّة هنا ليس في تحقيق هدف ولكن في حُسن اختيار الهدف وفي عدم الجمود عند هدف بعينه أو أمنيّة بعينها.

ومن المؤكّد أنّك بعد اكتشاف عبقريتك وخروجها من كمونها ستسعى لتحقيق أهدافك - بعد تنقيحها وتمحيصها - بهمة عالية وثقة في قدراتك وإمكانياتك.

إنّ العبقريّة ليست قاصرة على الاختراعات في مجالات الفيزياء، أو الكيمياء، أو التوصل لنظرية جديدة في الهندسة أو الرياضيات.

ولكن العبقريّة يمكن أن تكون في مرونة الشخص في تقبل المتغيرات، وتغيير وجهة نظره تبعاً لتلك المتغيرات. وقد تكون العبقريّة في التوصل إلى حل المشكلة في العمل بأسرع وقت وبأيسر الوسائل. وقد تكون في وضع نظام جديد لسير العمل يوفر الوقت والجهد والمال، أو تكون في اقتراح خلاق لفض نزاع بين متخاصمين، أو إصلاح بين زوجين.

إنّ التدريب على الخيال والتصور من أجل تنشيط العقل وتحفيز الطاقة الحيويّة حقيقة علمية، فمعظم الاختراعات والاكتشافات العلميّة العظيمة بدأت خيالاً عند العلماء والمخترعين قبل أن ترى النور، وهذا ما يُطلق عليه «الخيال العلمي».

ولتوضيح هذا الأمر أكثر؛ نذكر الحقيقة العلميّة في علم نفس النمو التي تقول بأنّ «الخيال والتصور» قدرة عقلية عند الطفل وهي من مظاهر النمو العقلي السوي عند أطفال المرحلة المبكرة من ٣ - ٦ سنوات حيث نلاحظ أنّ الطفل في هذه المرحلة يستخدم خياله بشكل فطري للتعبير عن أهدافه وأمنيّاته التي قد يكون بعضها مستعصياً على التحقيق في الواقع.

ف نجد طفل الثالثة وقد تخيل العصا حصاناً يمتطيه، ويسير به وهو يتصور نفسه قائداً للحصان الذي يراه بخياله.

كما نرى الطفلة ذات الأربع سنوات وهي تتخيل الدمية وليداً، وتتصور نفسها أمّاً لهذا الوليد الذي تراه بخيالها، فتعتنى به وتحمله على كتفها، وقد تجمع له الأغذية والفرش وتحيطه بها. ونرى أيضاً طفلة وهي تقدّم طعاماً وشراباً لعروستها وهي تلاعبها وتخيّل أنّها ترد عليها وتبادلها الحديث.

ونسمع من بعض الأطفال أحاديث وحكايات كلها من نسج الخيال.. وعندما نبحث في الأمر نجد أنّ الطفل يعاني من بعض المشكلات ويعجز في الواقع عن حلّها أو حتى

التعبير عنها والتصريح بها؛ لكن عقله البكر النشط يمدّه بحلول خيالية على حجم قدراته العقلية في ذلك الوقت. مثال ذلك: طفلة كانت تعاني من الغيرة الشديدة من أختها الكبرى وهى لا تستطيع أن تنتقم منها ولا التعبير عن مشاعرها لأُمها، فأمدّها عقلها الصغير بقصة خيالية ألصقتها بأختها لتُغضب منها الأب فيعاقبها وبذلك تحقق هدفها لا تستطيع تحقيقه في الواقع وهو معاقبة الأخت الكبرى. إن هذه الطفلة لا تكذب برغم أنها اختلقت ما هو غير حقيقى ولا واقعى، لكنها تتصور وتخيّل حلًا لمشكلتها.

يقول العبقري «أينشتاين»: «الخيال قد يكون أهم من المعرفة أحيانًا».

إنه بهذا القول لا يقلل من قيمة المعرفة؛ لكنه يريد أن يقول: «لقد عرفت كثيرًا ولكنك لم تتخيّل بعد كيف تستخدم هذه المعارف». ويرى أن الاستخدام الأمثل للمعرفة وتوظيفها للنفع في حياتنا الواقعية؛ يجب أن يبدأ في الخيال أولاً: لأنك عندما تتخيّل النتائج الباهرة من تطبيق ما حصلت عليه من معارف سيحفّزك لتطبيقه في الواقع بهمة ونشاط.

إن القدرة على التخيل والتصور موهبة من الله عز وجل اختص بها الإنسان، ولا يجوز التفريط فيها أو إهمالها ولا إساءة استخدامها. فمن المؤسف أن كثيرًا من الناس يستخدمون خيالهم في تصوير مخاوفهم وتضخيمها وتجسيدها حتى تصبح فزاعات لهم نهارًا وكوابيس ليلية تقض مضاجعهم. فنراهم يخافون المرض، ويخافون الفقر، وقلقون على أبنائهم وممتلكاتهم بدون أن يفعلوا شيئًا في سبيل الحفاظ على هؤلاء الأبناء أو تلك الممتلكات، ولا يأخذون أى حيلة وحذر لصيانتهم. ثم يتصورون وقوع الكوارث. وهذا هو أسوأ استخدام لموهبة الخيال والتصور مثلهم في ذلك مثل الشخص الذى وهبه الله ذكاءً خارقًا فاستخدمه في السرقة والنصب والاحتيال على الناس من أجل المال الذى كان يمكن أن يحصل عليه وأكثر منه بكثير إذا وظف ذكاه فيما ينفع الناس وينفعه هو بطريقة صحيحة وشريفة.

إن الذين يوظفون خيالهم وتصوراتهم لتنشيط عقولهم، سيكتشفون عبقرياتهم، ويخرجون قدراتهم الكامنة، ويحققون بها أهدافهم التى عاشوا يحلمون بها ويتمنون تحقيقها، وبذلك ينجحون في حياتهم العملية والاجتماعية، فضلًا عن تخلصهم من المخاوف والقلق التوتر، وكل الانفعالات السلبية التى تحيط بالفشل والعجز والكسل،

وبذلك يحققون لأنفسهم السوية والسلام مع النفس ويتمتعون بصحة نفسية جيدة بعيداً عن الاضطرابات النفسية والانفعالية.

إن الانشغال بتخيل تحقيق الأهداف والأمنيات وتصور حلول للمشكلات يساعد الإنسان على تحقيق ذلك في الواقع، لأنه قد أشغل عقله بصورة جميلة وحلم رائع فيطرد منه كل الصور الكئيبة والتوقعات السيئة التي تطمث على العقل الواعي وتوقف الذهن عن التفكير المنطقي الخلاق وتعطل القدرات، وهذا من شأنه تحفيز كل الطاقات والقدرات الكامنة وظهورها في الواقع مما يساهم مساهمة فعالة في تحقيق الأهداف وحل المشكلات والوصول إلى الصورة الرائعة والتوقعات الإيجابية التي تخيلها وتصورها، وبهذا يتفوق العقل الباطن مع العقل الواعي على شىء واحد، ويعمل العقل بكامل طاقته وتخرج عبقرية الإنسان الكامنة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١ - أبو اليزيد أبو زيد العجمي، ٢٠١٠:
التأصيل الشرعى للتنمية الذاتية، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
- ٢ - أكرم عبد القادر أبو إسماعيل، ٢٠١٢:
التقويم الذاتى للشخصية فى التربية الإسلامية، الأردن، دار النفائس.
- ٣ - السيد أبو شعيشع، ٢٠٠٥م:
الأسس البيوكيميائية للأمراض النفسية والعصبية، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ٤ - السيد محمد أبو هشام، ٢٠٠٤م:
سيكولوجية المهارات، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق ودار القاهرة.
- ٥ - أليزابيث هارتلى (ترجمة) عبد اللطيف الخياط، ٢٠١١م:
تحسين دافعية أطفالنا، الأردن، دار الإعلام.
- ٦ - آمال محمود عبد المنعم، ٢٠٠٨م:
الإرشاد النفسى الأسرى، مكتبة زهراء الشرق ودار القاهرة.
- ٧ - أنور محمد الشرقاوى، ٢٠٠٦م:
العمليات المعرفية وتناول المعلومات، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٨ - ب. ب. دولمان (ترجمة) محمد عبد القادر الطيب، ٢٠٠٦م:
مخاوف الأطفال، القاهرة، الأنجلو المصرية.

- ٩ - بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤م: ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ١٠ - جابر عبد الحميد جابر، ١٩٩٩م: قرارات في تعليم التفكير والمنهج، القاهرة، النهضة العربية.
- ١١ - حسن حسين زيتون، ٢٠٠٨م: رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، القاهرة، عالم الكتب.
- ١٢ - حسن مصطفى عبد المعطى، ٢٠٠٥م: سيكولوجية المسنين، القاهرة، زهراء الشرق ودار القاهرة.
- ١٣ - حسن مصطفى عبد المعطى، ٢٠٠٣م: الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، القاهرة، زهراء الشرق ودار القاهرة.
- ١٤ - حسن مصطفى عبد المعطى، ٢٠٠٢م: العلاج المعرفي والممارسة الاكلينيكية، القاهرة، زهراء الشرق ودار القاهرة.
- ١٥ - حسين عجلان حسن، ٢٠٠٨م: استراتيجيات الإدارة المعرفية، الإمارات العربية، مكتبة الجامعة.
- ١٦ - زينب محمود شقير، ٢٠٠٥م: الشخصية السوية والمضطربة، القاهرة، النهضة العربية.
- ١٧ - سامى عبد القوى، ٢٠١١م: علم النفس العصبى الأسس وطرق التقييم، القاهرة، الانجلو المصرية.
- ١٨ - ستيفن بوكيت (ترجمة) زكريا القاضى، ٢٠٠٩م: أكثر من مائة فكرة لتدريس مهارات التفكير، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.
- ١٩ - سمىة طه، ٢٠١١م: مشكلات الأطفال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٠ - سمىة عبد الكريم بكار، ٢٠١١م: أناقة نفسية، القاهرة، دار السلام للنشر والتوزيع.

- ٢١- سناء حامد زهران، ٢٠١١م:
الصحة النفسية والأسرة، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٢- سناء سليمان، ٢٠١١م:
التفكير - أساسياته وأنواعه، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٣- سناء سليمان، ٢٠١٢م:
مشكلة الخجل الاجتماعي، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٤- عادل خضر، ٢٠٠٤م:
أساليب التفكير، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ٢٥- عبد الحق حميش، ٢٠٠٩م:
رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في الإسلام، بيروت، مكتبة الجامعة.
- ٢٦- عبد الرحمن سليمان، ٢٠١١م:
المخاوف الاكتساب والعلاج، القاهرة، عالم الكتب.
- ٢٧- عبد العزيز بن ناصر الجليل، ٢٠٠٨م:
وقفات تربوية في ضوء القرآن الكريم، الرياض، دار طيبة.
- ٢٨- عبد الكريم بكار، ٢٠١٢م:
ط٥، اكتشاف الذات دليل التميز الشخصي، الأردن، دار الإعلام.
- ٢٩- عبد الكريم بكار، ٢٠١٢م:
ط٦، جدد عقلك خمسة وعشرون مفهومًا لتحديث الذهنية، الأردن، دار الإعلام.
- ٣٠- عبد الكريم بكار، ٢٠١٢م:
خطوة نحو التفكير القويم، ثلاثون مصطلحًا في أخطاء التفكير وعيوبه، الأردن، دار الإعلام.
- ٣١- عدنان يوسف العتوم، ٢٠٠٩م:
علم النفس الاجتماعي، الإمارات العربية، مكتبة الجامعة.

٣٢- عل عبد الباقي إبراهيم، ٢٠١٣م:

النمو الإنسانى واحتياجات النمو السوى من الحمل إلى الشيخوخة، القاهرة، عالم الكتب.

٣٣- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠١٢م:

شخصية الإنسان توازنها وتكاملها ووقايتها من الانحراف والاضطراب، القاهرة، عالم الكتب.

٣٤- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠١١م:

اضطراب التوحد «الأوتيزم» أعراضه - أسبابه وطرق علاجه، القاهرة، عالم الكتب.

٣٥- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠١٠م:

الخوف والقلق التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجها وإجراءات الوقاية منها، القاهرة، عالم الكتب.

٣٦- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٩م:

الاكتئاب أنواعه، أعراضه، أسبابه وطرق علاجه والوقاية منه، القاهرة، عالم الكتب.

٣٧- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٧م:

كيف تُغير حياتك من خلال الإرشاد النفسى، القاهرة، عالم الكتب.

٣٨- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٧م:

ط ٢ ، علاج النشاط الزائد لدى الأطفال باستخدام برامج تعديل السلوك، القاهرة، الأنجلو.

٣٩- علا عبد الباقي إبراهيم، ٢٠٠٢م:

الإعاقة العقلية التعرف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب، القاهرة، عالم الكتب.

٤٠- على عباس، ٢٠٠٨م:

إدارة الموارد البشرية، الإمارات العربية، مكتبة الجامعة.

٤١- فيصل محمد خير الزراد، ٢٠١١م:

التخلف الدراسي وصعوبات التعلم، بيروت، دار النفائس.

٤٢- محمد أحمد إبراهيم، ٢٠٠٤م:

الاضطرابات الانفعالية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق ودار القاهرة.

٤٣- محمد حسن غانم، ٢٠٠٦م:

الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، القاهرة الأنجلو المصرية.

٤٤- مصطفى النشار، ٢٠١٣م:

التفكير الفلسفي - المبادئ والتطبيقات، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- 1- Braisby, 2012:
Cognitive Psychology 2ed, Bookshop For Scientific Books.
- 2- Cardinal, 2011
The Diagnosis of Psychosis, Book shop For Scientific Books.
- 3- C. Horrocks, 2012:
Advances in Health Psychology, OASIS For Educational Publishing.
- 4- Debra. Heimberg, Ric., 2010:
Managing Social Anxiety, Therapist Guide, Cognitive- Behavioral Therapy Approach, Scientific Home Bookshop.
- 5- Dixon, 2012:
Beyond Prejudice. Extending the Social Psychology of Conflict, inequality and Social change, Book shop For Scientific Books.
- 6- OEI, 2010:
Acognitive Behavioural Therapy Programme, ROUT ledge.
- 7- Ogden, 2010:
Health Psychology, MC. Graw, Hill.
- 8- Potter, 2005:
Conversation & Cognition, Cambridge.
- 9- Rafto Poul, 2010:
Cognitive developmental Change, Cambridge.
- 10- Rasskin, Gutman, 2012:
Chess. Metaphors – Artificial Intelligence, MIT Press.
- 11- WILSON, 2012:
International Perspectives on Mental Health, Palgraves Macmillan.

هذا الكتاب

يشتمل على المفاهيم الأساسية في علم الصحة النفسية. ويوضح الأهداف الإنسانية لهذا العلم من تحقيق لرقى الإنسان وتقدمه وتنميته للعيش بطريقة أفضل دائماً؛ عن طريق بناء شخصية متوازنة متكاملة، وإعداد الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية والعملية المتعددة مع المحافظة على توافقه الشخصي والاجتماعي، ومساعدته على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، وكيفية التعرف على قدراته واستعداداته الفطرية واستغلالها لتحقيق طموحاته بأحسن الطرق وأنسبها لظروفه وإمكانياته، وكيفية تنمية هذه القدرات وتطويرها.

ويقدم الكتاب نماذج تدريبية لتحقيق التوافق للفرد وأبنائه، وتدريبات على تقوية الإرادة، وتحقيق الثقة بالنفس وإثراء حياة الإنسان. ويضم الكتاب مجموعة من المهارات اللازمة لتنمية التفكير وتطويره، وتحطيم الأفكار السلبية، والبعد عن الاضطرابات النفسية. وتنمية ما لديه من إيجابيات وطاقة حيوية وكيفية الاستفادة منها بالعمل وترك الكسل، والبعد عن الخزلان، والثقة بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً. والله الموفق،،،،

المؤلفة