

الفصل التاسع:

أفكارك تحدد من أنت اللياقة العقلية بعد الأربعين



لائق عقلياً

إنني على قناعة تامة بأن مقولة: «ما تأكله يحدد من أنت» صحيحة .
وأن مقولة «أفكارك تحدد من أنت» صحيحة كذلك .

ولا ريب في أنني أعد بات طبعاً مثلاً على ذلك، فقد حضرت إلى برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة منذ بضع سنين، وهي في التاسعة والأربعين من عمرها. وسوف يكون عيد ميلادها الخمسون معلم يوم الولادة السحري بالنسبة إليها. وقد توفى زوج بات قبل ثمانية عشر عاماً من انضمامها إلى برنامجنا - وكانت لا تزال تشعر بأسى عميق . وأدى

الحزن الذي شعرت بات به حيال فقدانها لزوجها في حادث تحطم طائرة إلى التعميم على كل قراراتها وعلاقاتها، واعترفت لي: «إنني أفكر فيه طوال الوقت».

- سألتها: «كم مرّة في اليوم تفكرين في جين؟».

- «لربما مئة مرة».

- سألتها: «ما الذي تفكرين فيه على وجه الخصوص؟».

- كل شيء. ما فعلناه معاً. كلمات قالها. ما الذي كان من المحتمل أن يفعله اليوم، ما الذي كان من المحتمل أن يقوله في مواقف مختلفة، كيف يمكن أن يبدو، ما الذي أحبه ولم يحبه، كل شيء».

ولقد زينت بات ملكيتها بالطريقة التي كان جين يحبها - وليس بالضرورة بأسلوبها الخاص. كما ارتدت ثيابها بالطريقة التي عرفت أن جين يحبها، ولم تكن تتماشى مع الأزياء الحديثة اليوم. واحتفظت بالأخبار السارة عن الأحداث والأنباء اليومية لتخبرها لجين في حديثها الليلي معه. كانت تعيش جزءاً مهماً من كل يوم في عالم، وعلاقة، لم تكن واقعية، ولا تنتمي للزمن الحاضر. وأما فيما يتصل بلياقتها العقلية، فعلى بات أن تقوم بعمل جاد إن أرادت أن تبقى بصحة تامة بقية حياتها.

تتطوي اللياقة العقلية على عدد من الأوجه، تبدو كلها متزايدة الأهمية بعد سن الأربعين. ومن الممكن أن تلخص هذه الأوجه الخمسة للياقة العقلية بتعريف محدد: اللياقة العقلية هي التفكير الواضح في اللحظة الراهنة، مع

قيم وذكريات جيدة ينتج عنها حلول إبداعية، وقابلية لاتخاذ قرار سليم؛ وإرادة قوية للاستمرار في توليد أفكار جديدة؛ وعمل كامل ومفيد.

التوقد الذهني

يتضمن التوقد الذهني عدّة قدرات عقلية: القدرة على الملاحظة (الإدراك الحسي)، والقدرة على (التركيز)، وتذكر منبهات عدة. وهذه الميزات التي يركّز عليها خبراء الرعاية الصحيّة عادة حين يشخّصون العته بأنماطه المختلفة . أما هدف الوظيفة العقلية السليمة فهو أن تكون قادراً على ملاحظة الأشياء بدقّة، وامتلاك القدرة على التركيز والاستمرار في التركيز على فكرة أو مفهوم محدّد، بالإضافة إلى القدرة على تذكر الحقائق والمفاهيم المهمة.

الملاحظة (الإدراك الحسي):

لعل أهم عنصر مفرد في الحفاظ على حدة الذهن إنما هو قدرة الفرد على الاستمرار في الانتباه؛ إذ يجب أن يكون عقلك يقظاً ومنتهباً ومستعداً لتلقي المعلومات. وربما تكون في بعض الأوقات بحاجة لتقول لنفسك: استيقظ! وهذه إنما هي طريقة أخرى للقول: «ابق في اللحظة الحاضرة!» لاتسهب في الذكريات أو أحلام اليقظة لدرجة أن يفوتك ملاحظة ما يجري حولك من أحداث. كذلك ثمة أوقات ربما تكون فيها بحاجة لأن تقول لنفسك: انتبه! إذ كلما ازدادت المثيرات والمنبهات في لحظة معينة، ازدادت ضرورة أن ترغم نفسك على البقاء منتهباً لما يجري حولك.



هناك عدد من الأشياء التي تحجب الوضوح عن الإدراك، والقدرة على التركيز أو التذكر، وهذا يتضمن الأفكار السابقة أو المتحيزة. ومنتصف العمر هو الوقت الملائم لتقوم السبب الذي يجعلك لا تحب أنماطاً محددة من الناس أو لماذا تعتقد أن أشياء محددة يجب أن تحدث بطريقة معينة.

ويمكن للضغط أن يلقي بظلاله على الإدراك، ولا سيما الضغط الناجم عن تحمّل مسؤوليات ومهام كثيرة في إطار زمني محدد جداً، وتوقع كبير للكمال. فالشخص الذي لديه مهلة محدّدة لأمر ما أو ذاك المنهمك في مشكلة ما يصعب عليه في الغالب رؤية «الشيء الجديد» أو حتى «الحل الصائب».

ويمكن للأدوية أن تحجب الإدراك، شأنها شأن التغذية السيئة، فقد يسبب السكر الزائد مثلاً، «نقص السكر»، وهذا يؤدي لدى بعض الناس إلى غياب الوعي. ويكاد يكون من شبه المستحيل أن تتمكن من ملاحظة التفاصيل الدقيقة إذا كان الدماغ مشوّشاً بفعل الأدوية، بما فيها السكر.

التركيز:

التركيز هو القدرة على الرؤية الواضحة لما تنتبه إليه والمحافظة على ذلك. وكافح العديد من الناس من أجل هذا في منتصف العمر وما بعده. وقد يكون هذا نتيجة اكتساب الناس عادات ومهارات روتينية، وقد لا يواجهون الكثير من المهارات الجديدة والتحديات التي تتطلب منهم التركيز لكي يتعلموها. والتركيز مهم جداً للذاكرة الجيدة؛ لأنه كلما قل

الوقت الذي يقضيه الفرد في التركيز على شيء ما، نقصت قابلية تخزين المعلومات واستردادها على المدى البعيد.

الذاكرة:

يتصف ضياع بعض الذكريات بأنه حميد. فلا تهلع أن حصلت لك بعض الزلات الثانوية للذاكرة أو وجدت نفسك تبحث عن كلمة ما أو اسم ما؛ إذ يحصل الكثير من الهفوات في أي عمر. كما أن بعض المعلومات لا تستحق أن يتم تذكرها. مثلاً، قد لا تحتاج لتذكر، رقم هاتف ما كنت تعرفه حين كنت في السنة الجامعية الأولى.

لكن، عليك أن تقلق إذا لم تتذكر الوقت الذي أنت فيه، أو أين أنت، أو إذا ما لَحَّ لك الناس بأنك تسأل السؤال نفسه، وتكرر العبارة نفسها في وقت قصير من الزمن، أو إذا تهت في أثناء قيادتك في طريق مألوف لديك، أو نسيت كلياً موعداً مع شخص مهم بالنسبة لك، أو إن لم تعد قادراً على تذكر كيفية مواصلة القيام بإجراء بسيط مثل كتابة شيك، أو وجدت صعوبة في تسمية أشياء مألوفة بالنسبة إليك. فإذا ظهرت لديك هذه المشكلات المرتبطة بالذاكرة، فعليك أن تسعى لمساعدة مختص.

بما أننا قد قمنا بتغطية الشكل الرئيس للحدّة الذهنية بنظرة شاملة وعريضة، فلنركّز الآن على الأشياء العملية التي عليك القيام بها لتبقى منتبهاً:

استمر في القراءة والكتابة: اقرأ موضوعات متنوعة أدبية وغير أدبية.

اهتم بحل الكلمات المتقاطعة والألغاز الذهنية، قم بحل أنواع من الألغاز. مثل المنطقية منها، والكلمات المتقاطعة، وألغاز الكلمات، المرتبة بطرق معقدة وصعبة.

- تبادل أطراف الحديث الجاد مع أحدهم. أطفئ جهاز التلفاز والمذياع.

- قم بالتدريب المتصالب لدماغك. ألّف الأغاني، قم بالفناء أو التفاعل مع بعض أشكال التعبير الموسيقي بما في ذلك حفظ كلمات الأغاني. وقم بدراسة الفنون، واسع إلى فعل الأشياء «بصورة فنية». وقرأ الشعر بصوت مرتفع؛ واحفظ القصائد الشعرية التي تجدها مسلية أو ذات معنى؛ إذ تساعد هذه الأنشطة على إبقاء جانبي الدماغ الأيمن والأيسر في توازن. ومن المكتشفات التي توصل إليها الباحثون في الطب، أنه بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، يكون لدى الجانب «الأخر» من الدماغ الذي لم يتأثر بالسكتة، قدرة عجيبة على تعويض الأذى في نسج الدماغ. وكلما كان التوازن في الوظائف الإجمالية للدماغ قبل السكتة أكبر، تعززت هذه القدرة.

والوجه الآخر للتدريب المتصالب للدماغ أن تسعى للتعلم بطريقة مغايرة لأسلوبك المعتاد. فبعض الأشخاص يميلون لأن يكونوا بصريي التعلم (ما يرونه)، أو يتعلمون بالإحساس بالحركة (ما يفعلونه، أو حركات بعض الأنماط) أو سمعيي التعلم (ما يسمعونه). فحاول أن تتعلم أشياء جديدة بطرق جديدة.

أنشئ مفرداتك، وابحث عن معاني كلمات لا تعرفها، وابدأ في استعمالها. رتب تذكاراتك. بحيث تستطيع بسهولة أن تصل للأشياء المترابطة مع الأحداث التي جرت في الماضي. وبذلك يمكنك استدعاء تفاصيل أوفر عن شخص ما أو خبرة ما، إن استطعت أن ترى أو تلمس أشياء ترتبط بالذكري التي تسعى لاستعادتها.

اعمل على حل الألغاز المتصلة بالذاكرة. وبعضها متوافر على مواقع شبكة الإنترنت. وكلما طورت مهارات الذاكرة أكثر، في الوقت الحاضر ازداد احتمال أن تكون ذاكرتك قوية في السنوات القادمة.

وقبل كل شيء:

تعلم شيئاً جديداً. كلما استمررت في التعلّم واستكشاف العالم من حولك، كانت وظائفك العقلية أكثر صحة. فاستمر في النمو الفكري. وربما يتعين عليك أن تخضع لدورة في مجال ما لعلها استمتعت به، لكنك لم تدرسه من قبل عملياً. خذ في الحسبان أن تكون هذه الدورة الدراسية تتطلب مقداراً معيناً من الإبداع.

اتخاذ القرار الصائب

حدّد الذكاء الجيدة ضرورية لصنع قرار جيد، بما في ذلك وضع الأهداف. يبدأ وضع الهدف دائماً بما تعتقد أنه ممكن. وكثيراً ما أسأل الأشخاص الذين يسجلون في برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة ماذا تظن أن بإمكانك القيام به؟، إذ إن التركيز على ما يمكنك القيام به مثمر، أكثر من التركيز على ما لا يمكنك القيام به. كما أن التركيز



على ما تظن أن بإمكانك القيام به بجهد قليل عموماً، أو بالتخطيط، أو بالممارسة، أكثر تحدياً من التركيز على ما تستطيع عملياً القيام به في وقت محدد لك.

ربما ترغب في التوقف مدة لإعادة النظر في بعض الأهداف التي حددتها لنفسك في الدورة التدريبية لأول عشرة أسابيع في مجالات اللياقة التي كنا قد تحدثنا عنها.

أحددت أهدافك على نحو مرتفع بما فيه الكفاية؟ أستطيع هذه الأهداف أن تمنحك التحدي بشأن ما تعتقد أن بإمكانك القيام به؟

كنت قد تحدثت سنوات مع العديد من الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص خمسين رطلاً من وزنهم، لكنهم لم يعتقدوا في قدرتهم على القيام بذلك، لذلك لم يستطيعوا إنقاص وزنهم. وتحدثت أيضاً مع أشخاص رغبوا في فقدان المقدار نفسه من الوزن أو أكثر، وكانوا مقتنعين بقدرتهم على ذلك ببعض التشجيع والجهد، فتمكنوا من تحقيق ذلك.

كذلك، فإن العديد من الأشخاص الذين تحدثت إليهم، وكانوا يظنون أنهم لن يتجاوزوا كأبتهم العامة أو المشاعر التي يعانونها، لم يتمكنوا من إنجاز ذلك بالرغم من وجود أشخاص يشجعونهم على مدار الساعة تقريباً. كما تحدثت لأشخاص محبطين، ولسبب مهم، ولكنهم يعتقدون أن الغد سيكون أفضل. وفي حين أن التحسن لم يحصل بين يوم وليلة لبعض هؤلاء الأشخاص، فقد تحسنت الأيام، وصارت أفضل لهم أخيراً. ويكاد هؤلاء ألا يصدقوا الآن أنهم كانوا ذات مرة على الحد الفاصل بين الصحة والمرض.

إن ما تعتقد به مدة طويلة، وحتى ما تملكه من أفكار لا شعورية، هو ما تفعله في النهاية. وهذا ما تم إثباته في دراسات لا عد لها ولا حصر. وأفكارك -سمّها أحلاماً، أمالاً- تؤدي إلى ظهور أنماط معينة من المواقف والأفكار تجعلك تستجيب بصورة آلية تجاه نمط محدد من المعلومات، والمثيرات، والأوضاع. تبدأ بالشعور بالانجذاب نحو عدد من الأشخاص والتجارب المختلفة. وفي نهاية الأمر، تسهم في التجارب أو تدخل في العلاقات هذه. وكلما فعلت ذلك، صار سلوكك ثابتاً وحتى اعتيادياً.

من الممكن أن يحدث هذا، طبعاً، للجميل أو للسيئ. وإن كنت تتخيل سلوكاً سيئاً مع الحشد السيئ، فليسوف تجد نفسك قريباً، مرتبطاً بسلوك سيئ مع الحشد السيئ. ومن ناحية أخرى، إن كنت تتخيل أن تفعل أشياء عظيمة ونبيلة مع أناس طيبين، فمن المحتمل جداً أن تجد نفسك مرتبطاً بسلوك جيد مع أشخاص طيبين، وسيحصل ذلك بسرعة وفي وقت ليس بعيداً.

ينتقد بعض الأشخاص التخيل. لكنني أشكر الله عليه. فقد وهبنا الله القدرة على التخيل لكي نبدأ «نرى» ونصدّق أن الأشياء الجيدة سوف تحصل. وتساعدنا خيالاتنا في تحديد أفكارنا في اتجاه ما، وطالما كان هذا الاتجاه إيجابياً ومتأصلاً بقيم ربّانية، يمكن للخيلات أن تكون مصدر قوة هائل. وفي بعض الحالات، قد تكون حكيماً لتسأل نفسك: ماذا أعتقد أنه قد يحدث؟ بعض الأشخاص الذين لا يعتقدون أن شيئاً ما قد يحدث في الوقت الحاضر سيسرعون بالقول: إن شيئاً ما قد يحدث، لكن في المستقبل. إن كانت جملة «قد يحدث» هي كل ما تستطيع التفكير فيه، فامض في ذلك. «قد يحدث» سيحصل في الوقت المناسب.



راجع حياتك الفكرية. ما الذي تؤمن به، وما تعتقد أن بإمكانك أن تفعله أو تحب أن تفعله، أو ما تتخيَّله بوصفه ممكناً سوف يضع الأساس لصنع قراراتك.

التعامل مع الذكريات المؤلمة

بالعودة إلى بات التي كنت قد ذكرتها في بداية الفصل؛ مشكلة بات الرئيسية في تحقيق لياقة عقلية جيدة كانت في تعلّم ترك الماضي المؤلم يمضي والعيش في الحاضر المليء بالأمل. وهناك كلمتان في الجملة السابقة على درجة كبيرة من الأهمية.

على بات أن تتعلّم ترك الماضي؛ إذ إن للذهن عادات راسخة عميقاً، ولربما كانت أكثر، من مجرد عادات بدنية أو إدماناً. وتعلمك أن تتغيّر عملية تفكيرك إنما هي واحدة من أهم الأشياء التي يمكنك تعلّمها على الإطلاق. وحين بدأت أتحدّى بات بشأن هوسها الثابت في أفكارها عن جين، قالت: «لا أعتقد أنني قادرة على التوقف عن التفكير في جين».

قلت: «من المحتمل أن يكون الأمر صعباً للغاية، يا بات، فلقد كنت تفكرين فيه ليل نهار مدة ثمانية عشر عاماً، وفي أثناء مدة زواجك التي استمرت أكثر من ثمانية عشر عاماً أخرى. والسؤال الحقيقي يجب عليك أن تسأليه لنفسك: أأريد حقاً أن أفكر فيه على نحو أقل؟».

فقالت بات: «حسناً، أنت وسواك تقولون لي: إنني بحاجة إلى أن أفكر فيه على نحو أقل. والحق، إنني لا أريد أن أتحرر من التفكير به، لكنني أفترض أنني أحتاج إلى أن أفكر فيه على نحو أقل».

فقلت لها: «لتتذكري يا بات، أن أفراد عائلتك، وأصدقائك المقربين لا يطلبون منك أن تتوقفي كلياً عن التفكير في جين. ولا حتى أنا أطلب هذا منك. إننا نريدك أن تكوني قادرة على التفكير في أشياء أخرى وتبقي شخصاً منتجاً ومبدعاً، يسخر شيئاً من طاقته العقلية لإحداث تغيير في العالم».

قالت بات: «أريد ذلك، أريد حقاً أن أكون منتجة، ومبدعة، وأن أحدث تغييراً».

ولقد بدأنا من تلك النقطة، وركزنا على أهداف الحياة التي لا تزال موجودة لدى بات، وأمضينا وقتاً طويلاً، ونحن نناقش أهدافها الاتجاهية وأهدافها العاطفية على حد سواء.

سألتها: «ما نمط التفكير الذي تحتاجين إليه للقيام بتحقيق كل من هذه الأهداف؟» وتناولنا الأهداف واحداً تلو الآخر. في بعض الحالات، قالت بات إنها شعرت بالحاجة لتعلم مهارات جديدة أو اكتساب معلومات جديدة. في بعض الحالات قالت: إنها شعرت بالحاجة إلى أن تشغل نفسها كلياً في مشروع، في أمر يستحوذ على جميع اهتمامها وتركيزها.

وقد عينت بات عدداً من الأشخاص المفضلين الذين تود أن تسعدهم بتقديم فعل من أفعال الإيثار. وكانت حفيدتها إيرين أحد هؤلاء. وكانت الثانية صديقة لإيرين فقدت كلا والديها في حادث سيارة. وتكلمنا عن حاجة بات للعمل الجاد، ومهارات الإصغاء، وأن تكون مبدعة في التخطيط للنزهات الخاصة والخبرات لإيرين وصديقتها مارسي.



وتوصلنا أنا وبات إلى أنها تحتاج لمعالجة، حديثها الليلي مع جين. وكان الحل بالنسبة إلى بات أن تبحث عن أصدقاء آخرين تستطيع التحدث إليهم. وبعد بضعة أشهر، استطاعت بات أن تكون صديقتين مقربتين، دعت إحداهما «الصديقة المرحّة» التي استمتعت بات بأخبارها عن تجاربها المسلية ومغامراتها الغريبة. ودعت الصديقة الثانية «الصديقة الجديّة» التي شعرت بات معها بحريّة تامة في الحديث عن تجاربها الجديّة، والحزينة، والروحية. كما أصبح لدى بات صديقتان أخريتان شريكتان في الفريق الثلاثي[®]. وكانت كلتا هاتين الصديقتين تتعافيان من خسائر، ولم تكونا تتمتعان بنفاد البصيرة لما كانت بات تمر به وحسب، بل قدمتا اقتراحات مساعدة أيضاً.

لقد تعلمت الكثير من عملي مع بات؛ إذ خرجت بثلاثة استنتاجات قوية بشأن كيفية تغيير الأنماط العقلية المؤلمة - ولا سيما تلك المتجذرة بالأسى حيال فقدان شخص حبيب، والحزن لأن فقدانه كان نتيجة لظلم أو رفض.

أولاً: إنه لأمر مهم وحيوي في تغيير عادة عقلية، أن تجد شيئاً تعطيه يتطلب انتباهك الكامل. فحين تتخرط في نشاط يتطلب تركيزك الكامل العقلي والعاطفي، سوف يقل الوقت الذي تصرفه في تذكر ما كان مؤلماً لك في الماضي.

ثانياً: من الأهمية بمكان أن يكون لك أصدقاء أو ناصحون ممن تستطيع التحدث معهم بشأن عملية فقدان والشفاء منها.

وما يتمتع بأهمية خاصة أنه من يكون لك ناصح له قيمك نفسها، واهتماماتك الأقرب لقلبك. وإنه لأمر حاسم أن يكون لديك من تستطيع محادثته، ويكون قد مرّ، على الأقل، قليل مما خبرته أنت.

ثالثاً: إنه لمن المهم أن تختار أن تغفر وتسامح، ومؤدى المغفرة صرف الذهن عن الموضوع، إنها ليست مماثلة لأن تعتق فكرة ما، ومن المؤكد أنها ليست إنكاراً أو رفضاً بالتأكيد. وليس التسامح أن تقول: إن شيئاً ما لم يجرحك أو إنه لا يستحق أن يجابه بالعدل، بل إنه القول: لن أكون مقيداً بهذا. وفي حالة بات، فقد وصلت لمرحلة أنها تريد حقاً أن تسامح حين؛ لأنه تركها - ليذهب في رحلة العمل تلك في تلك الطائرة ذلك اليوم بالتحديد. كانت تعرف بصورة موضوعية أن جين لم يتركها عامداً، أو أنه لم يتخذ قراراً بالموت، لكنها عاطفياً ولا شعورياً في أفكارها، كانت متشبثة بفكرة أن جين لو لم يذهب في الرحلة لكان حياً اليوم.

إنها بحاجة إلى أن تتخلى عن كل ما يتعلق باللوم، إنها بالأحرى وعلى نحو غامض بحاجة إلى «ترك جين يموت» قالت: «أيها المدرب، إنني بحاجة إلى ترك جين يذهب إلى الجنة، وأن أراه هناك وليس هنا، كما أحتاج إلى أن أبدأ في الوثوق أنه حي تماماً ومعافى وسيكون في انتظاري مستقبلاً بدلاً من التمسك بمحاولة إبقائه حياً، ومنتظري في نهاية كل يوم».

انهمك في العطاء.

ولتبق على اتصال بأصدقاء محبّين يجيدون الاستماع لأحزانك، ويشجعونك على المضي قدماً.

ولتسامح، ولتقدم المزيد من الغفران.



مستودع الأفكار الجيدة

تتضمن اللياقة العقلية أن يكون لديك دائماً أمر جيد تفكر فيه. وهذا يماثل مسائل التغذية التي ذكرناها في الفصل السابع. فأنت بحاجة إلى أن يكون لديك أمر جيد لتفكر فيه بتكرار جيد ومقدار جيد! تماماً كما في موضوع الجسد، نفايات داخلية، نفايات خارجية. وسوف يستبد بك الموقف السلبي جداً إن اخترت على نحو روتيني أن تفكر في أشياء تعرف أنها خاطئة، وأثمة، ومشوهة، وغير صحيحة، وشهوانية، وملينة بالحقد، ومركزة على الطمع، أو الروح الجشعة. ومثل هذا الموقف يعاكس تماماً ما يتطلبه وصولك إلى أهداف إيجابية أو تمتعك بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة.

اختر أن تفكر فيما هو جيد، ونبييل، وإيجابي، وسار ونقي، وليس الشرثرات المروعة، أو القصص المرعبة التي تنتشر بسهولة في أحاديثنا.

اختر أن تفكر فيما تريد أن تذكره بعد خمس سنوات من الآن، أو عشر سنوات، أو لوقت أطول مستقبلاً، ولتصنع ذكريات جيدة، فكر في أفكار جيدة ثم اعمل بموجبها.

الحفاظ على الإرادة؛ لتحيا حياة ذات جودة عالية

إن جزءاً من أن تعيش الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة بقية حياتك يعني أن تملك إرادة قوية لتحيا حياة ذات جودة عالية أطول وقت ممكن، وبذلك تتمكن من أن تحقق غايات الله على الأرض قدر استطاعتك.

إن كانت لديك عادة أن تقول لنفسك: إنني سوف ... فمن المرجح أنك ستتحكم في نفسك بعبارة سين أو سوف. إذا أصبحت مريضاً، أو جريحاً، أو تعاني عائقاً كبيراً أو خسارة كبيرة.

- سأبني من جديد.
- سأحب من جديد.
- سأتحسّن.
- سأنهض من سريري وأواجه اليوم.
- سأقوم بتدريبات لإعادة تأهيلي البدني.
- سأنجز هذه المرّة.
- سأملأ استمارة جديدة.
- سأسدّد هذا الدّين.
- سأختار الأمل.
- سأذهب إلى الكنيسة هذا الصباح.

تتأهى إلى سمعي منذ عهد قريب أن امرأة تعرضت لإصابات بالغة إثر حادث دراجة نارية، كانت تقول كل يوم وهي تبكي: «سأنهض من سريري، وأمشي إلى مركز التمريض».

وقد استطاعت في أول ثلاثة أيام أن تقطع جزءاً من الطريق، وكانت تقترب كل يوم أكثر قليلاً إلى مركز التمريض قبل أن تجلس، أو تعود إلى

سريها. وفي اليوم الرابع، حققت هدفها. وكان هذا حدثاً مهماً بالنسبة إليها، لكنه حتماً لم يكن «غايتها الكبيرة» فقد كانت تعتمد في سيرها على مساعدة أداة المشي حين وصلت في المرة الأولى إلى مركز التمرريض. كان هدفها الكبير أن تصل من دون مساعدة إلى منصة قاعة الموسيقى؛ لتتسلم المكافأة الكبيرة التي كان اسمها مدرجاً على اللائحة؛ لتتأهل بعد ستة أسابيع. هذا الموقف الذي عبرت عنه بـ (إنني سوف) جعلها تصل إلى منصة الجائزة في الوقت المحدد تماماً.

ما وراء العاطفة

يؤدي تعبير: (إنني سوف) إلى جعل الفرد يتجاوز العاطفة السلبية، وموقف «لا أشعر برغبة في هذا اليوم». والشخص الذي يعتمد على ما يشعر به هو وحسب، سوف يغدو شخصاً يبحث دائماً عن أعذار، فأياك أن تلتصق بمشاعرك، بل تحرك بإرادتك.

يعد تعبير: (إنني سوف) فاعلاً، ولا سيما في مساعدتك على شق طريقك في أوقات التوتر، والإحباط، والخلاف التي هي جزء طبيعي من النمو والتغير. ونحن جميعنا نحب فكرة النمو والتغير نحو الأفضل، وإنني، على أي حال، لا أعرف أي شخص ممن يستمتع حقاً بالألم والإحباط الناجم عن التغير ومعاناة آلام النمو. (لا بد من وجود سبب وراء تسميتها آلام النمو).

سيساعدك بقاء إرادتك فاعلة نابضة بالحياة على تخطي أوقات الإحباط، إلى أن تحل محلها عادات جديدة وسليمة. ومقدار الوقت الذي

تحتاج إليه لكي تتابع تعبير: (إنني سوف) يرتبط بسلوك محدد متصل بأهدافك؟ أجل - على الأقل عشرة أسابيع.

بناء الأهداف من أجل اللياقة العقلية

كما هو صحيح لكل مجال من مجالات الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة، فأهدافك هي أهدافك.

ما هي أنماط التفكير التي تعرف بحدسك أنك بحاجة إلى تغييرها؛ لكي تحقق الآتي؟

- التفكير بوضوح معظم (بذكاء متقد أكثر) في اللحظة الراهنة.
 - تطوير ذكريات جيدة، وتأسيس قيم جيدة.
 - أن تكون مبدعاً أكثر في حل المشكلة.
 - التوصل إلى أحكام وخيارات حكيمة.
 - تعزيز تطوير إرادة قوية مبنية على الثقة.
- اكتب أهدافك، ثم اكتب عبارة: (إنني سوف) مقترنة بسلوكات متنوعة تعدُّ جزءاً طبيعياً من الحفاظ على كل هدف والسعي لتحقيقه.

اللياقة العقلية وفريقك الثلاثي[®]

حين يتعلق الأمر بالمحاسبة/المسؤولية الدقيقة تجاه فريقك الثلاثي[®] في هذا النطاق، يجب أن تناقش كيف ستقدم تقريرك عن تقدمك الذاتي نحو أهدافك التي حدّدتها للنمو العقلي.



وقد ترغب أن تكون المحاسبة بسيطة جداً:

- | | | | |
|---------------------|--------------------------|-----|--------------------------|
| نعلّمت شيئاً جديداً | <input type="checkbox"/> | نعم | <input type="checkbox"/> |
| أردت لنفسك النجاح | <input type="checkbox"/> | نعم | <input type="checkbox"/> |
| لدي حياة فكرية جيدة | <input type="checkbox"/> | نعم | <input type="checkbox"/> |

إنك تعرف بالحدس إن تعلمت شيئاً، فاستخدم تعبير: (إنني سوف) لنفوائدها جيدة، وامتلك أفكاراً نقية وجيدة وقوية وفاعلة للحياة في كل يوم. كما أنك تعرف بصورة حدسية إن تكلمت عن نفسك في أثناء اليوم على نحو إيجابي، أو لم تفعل.

ولعلك ترغب أن تكون المحاسبة أكثر دقة، إن كان الأمر كذلك فتأكد من أن أعضاء فريقك الثلاثي[®] يرغبون بدرجة من الدقة أيضاً في تقاريرهم إليك.

إن لاحظت أنك غالباً وعلى نحو متكرر روتينياً تقول كلمة لا، في تقريرك عن معايير اللياقة العقلية لفريقك الثلاثي[®]، فربما ترغب في أن تتحدث إلى أعضاء فريقك عن الصعوبات التي تواجهها. واطلب منهم مدخلات إيجابية. إن لاحظت أن عضواً آخر من الفريق يقدم تقريره بصورة روتينية ويستخدم كلمة لا، فلعلك ترغب في سؤال هذا الشخص إن كان يعاني مشكلة تتصل بأهداف اللياقة العقلية. كن مستعداً للاستماع، وإن كان لديك ما هو إيجابي تقدمه لهذا الشخص فقدمه، وشارك فيه. لا تستخدم، بأي حال،



هذه الأوقات في الشثرة عن الأشخاص الآخرين، أو تشويه سمعة الآخرين أو تبرير موقف سلبي أو عملية تفكير. عليكم أن تتفوقوا على مساعدة أحدكم الآخر على التفكير الإيجابي من أجل بناء حياة أكثر إيجابية.

اختر أن تكون إيجابياً بصورة خاصة في الحديث عن أفكارك وتصوراتك عن اللياقة العقلية، والتغذية، والعاطفة الجيدة والإخلاص، والتعلم، والثقافة، والصحة التامة، وتحقيق الأهداف، وما إلى ذلك. وحينما تبدأ في أي وقت بانتقاد أمر ما، فإنك تقلل من احتمالية تحقيق أهدافك التي تعتقد - أو لا تعتقد - أنها تستحق هذا السعي.

العبارات الإيجابية للياقة العقلية

نقدم لك العبارات الإيجابية الآتية؛ لكي تعطيك نماذج عن أفكار حين تبدأ في إنشاء عباراتك الإيجابية الذاتية المرتبطة بلياقةك العقلية. إنها عبارات إيجابية تصور حقيقة واقعية أنك تتمتع باللياقة العقلية! اكتب عباراتك الإيجابية الذاتية، وابدأ في التحدث بها باقتناع راسخ.

بعض العبارات الإيجابية المتعلقة باللياقة العقلية

- 1- (أنا) أفكر أفكاراً نقية.
- 2- (أنا) أتحمّل مسؤوليّة أفكاري.
- 3- (أنا) أفكر في الحلول.
- 4- (أنا) أفكر أفكاراً نبيلة.



5- (أنا) أتحدث على نحو إيجابي.

6- (أنا) أتعلم أشياء جديدة.

7- (أنا) أحفظ عبارات ملهمة.



obeyikanda.com

لوح المدرب

إنني مدرّب ويعطي المدربون لابعبيهم تمارين محددة بوصفها جزءاً من تدريباتهم. إذا... هذه هي تمارينك لهذا الفصل!

حدد دورتك

التمرين: ضع الأهداف المحددة لدورة عشرة الأسابيع لتطوير:

• القدرة على الإدراك.

• القدرة على التركيز.

• الذاكرة.

لست متقدماً في السن ألبتة على التعلم.

التمرين: حدد ثلاثة أشياء تحب أن تتعلمها، أو تعلم «أفضل» أو تعلم بطريقة جديدة (بنمط تعلم مختلف).

الرغبة في الفوز.

التمرين: قم بوضع قائمة من تعابير: «إنني سوف» تتلاءم مع مختلف من الأهداف التي حدّتها في مجالات أخرى من - نجمة اللياقة. تذكر أن هذه التعابير تتصل بالسلوك.

تقدير الميزات.

التمرين: اكتب مجموعة العبارات الإيجابية التي تبدأ بعبارة: أنا - تتعلق بميزات - اللياقة العقلية، وابدأ في ترديدها لنفسك يومياً.

كن مسؤولاً تجاه الآخرين.

التمرين: قدم تقريراً يومياً لفريقك الثلاثي عن تقدمك في سعيك نحو تحقيق أهداف لياقتك العقلية.

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

اختر أفكارك بحكمة.
إنها توجه ما تفعله.
إنها تصبح ما أنت عليه.



obika.com