

دليل الماكروبيوتيك إلى الحياة النفسية.

اللياقة الفكرية

العناية باللياقة البدنية تحظى باهتمام معظم الناس، وهنالك من يبذل الجهد والمال ليتحقق لبدنه من اللياقة ما يجعله دائم النشاط والحركة، وهنالك طرق كثيرة شرحت عبر كل الوسائل لتحقيق اللياقة البدنية للإنسان، ومعنى اللياقة البدنية أن يكون الجسم في حالة سليمة صحيحة متسماً بالحيوية والحركة والنشاط، موصوفاً بالرشاقة والأناقة.

هذا المعنى الشائع لكلمة (اللياقة)، وأما المعنى اللغوي لها فهو يدل على غير ما يدل عليه المعنى الاصطلاحي، ففي اللغة يقال: لاق به أي: لصق به وألصقت دواة الحبر إذا أصلحت مدادها، ولاق الثوب بصاحبه أي: لئق به ولصق، وهذا الأمر لا يليق بك أي: لا يعلق بك، وفلان كريم لا يليق درهماً أي لا يمسكه بل يبذله.

ونحن نلاحظ هنا أن هذه المعاني لكلمة اللياقة بعيدة الصلة بالمعنى الذي نستخدمها فيه، إلا إذا أردنا أن نقول: إنها تعني: لصوق الحيوية والنشاط والصحة بالجسم، فيمكن ذلك.

مع كل ذلك فإن لكلمة اللياقة دلالة جميلة عند الناس ولهذا استخدمتها هنا.

اللياقة البدنية تحظى بالاهتمام والعناية والمتابعة، مع أن الأغذية المختلفة في هذا العصر تحول بين كثير من الناس وبين لياقة البدن.

أين اللياقة الفكرية؟

لا بأس أن ننقل هذه الكلمة - بسبب شيوعها - إلى موضوع الفكر،

فتساءل:

أليس فكر الإنسان أولى باللياقة التي تجعله حياً صحيحاً سليماً، يضع الأمور في أنصبتها المناسبة، ولا يشطح عن الصواب؟ وهل يحظى الفكر بهذه اللياقة التي نرى العناية بها في جانب الجسم.

ذكر د. أحمد البراء الأميري في كتابه (فن التفكير) المعلومة التالية: وضع د. إدوارد دوبونو مقراً مهماً لمادة دراسية اسمها (مهارات التفكير) وقد اعتمد تدريس هذا المقرر على مدى ساعتين في الأسبوع لطلاب المدارس في كل من: فنزويلا، وكندا، وبريطانيا، وإيرلندا، وأستراليا، ونيوزيلندا، كما وضع د. إدوارد نفسه دورات لتعليم التفكير من خلال التلفاز لمحطة بي بي سي، عرضتها سبع وثلاثون محطة تلفزيونية في أمريكا، كما وضع لألمانيا الغربية برنامجاً عن (عظماء المفكرين) عرضته بعض المحطات الأوروبية.

هذه المعلومة المهمة تضع أمامنا صورة جلية لعناية الغرب المتمدّن بمهارات التفكير وتتميتها ابتداء من مراحل الدراسة الأولى. بحيث يتعود الناشئة على طرائق التفكير الصحيحة منذ نعومة أظفارهم فما يواجهون الحياة إلا وقد أصبحوا قادرين على التفكير السليم، وفي هذا من العناية باللياقة الفكرية ما لا يخفى.

الطموح

الحياة تمضي ولا تتوقف والقلب يحمل ويتحمل كل ما يصادفه والعين تنظر وتذرف ما تكنه؛؛ والماضي يبقى بسلة الذكرى وإن حاولنا تجاهله؛ والجروح تختلف بالدرجات والمسميات؛؛ ولكن الحياة تمضي ولا تتوقف ويسير بنا هذا الطريق إلى أمور نجهلها ولا نعلم ما تُخفيه؛ ويبقى دور المؤمن في تقبل قدره والإيمان به (خيرهِ وشرهِ)؛

قلوب أصابها ما أصابها من لوعة الحرمان وهم الزمان وحرقة الأحزان ورحيل أو فقدان؛ كيفما حاول القلب دفنها تأبى إلا أن تضع وسمها على وجه ذلك الإنسان؛ أشياء نجدها بين الضلوع وقل من نجا قلبه منها ولا أباغ إن قلت إنه محال قلب لا هم يصاحبه.

ليس هذا محور الحديث ولا المهم بل الأهم كيف لنا أن نتخلص من كل هذا ! وكيف لنا أن نجعل الماضي شيئاً من النسيان ويبقى ماضياً ونمضي للأمام.

نعم الطموح يُنسيك الجروح. شعار رائع يحمل معاني كثيرة وله أثر جميل مفيد؛؛

أن تبحث وتعيد ذكريات ما فات وتبقى سجين الدمعة والآهات شيء بالتأكيد سلبي؛ بل اجعل لك أهدافاً سامية تأمل تحقيقها وتسعى جدياً لذلك؛ أطلق خيالك وحلمك إلى أبعد مدى وكيف لك تحقيق مرادك وأمنياتك الغالية؛؛ أهداف قريبة في تحقيقها وأخرى على الأمد الطويل وكلها بتوفيق المولى عز شأنه؛ تحدث بها ودونها حتى تعود إليها بين الحين والآخر وتشاهد تقدمك نحو مرادك؛ يُقال بأن الشخص الذي يتحدث بأهدافه ويدونها يحقق نسبة عالية منها؛؛ ثم لمدى جديته وطموحه وحرصه في السعي نحو الهدف؛؛ وجعل القول فعلاً على أرض الواقع؛؛ حين نجعل

أهدافنا سامية تكون هممتنا عالية وأمانينا غالية ونستثمر كل دقيقة وثانية؛
بهذا نكون قد أرحنا العقول من التفكير بشيء قد رحل حلوه ومره،
فهناك شيء نريد الوصول إليه ومن أجله شحنا الهمم لصعود القمم؛ تخيل
اللحظة أنك حققت هدفك الذي تطمح للوصول له بعد ما أخذ منك وقتك
وجهدك، أما نسيت جروحك وأحزانك وأنت في طريقك لهدفك؛ والأجمل من
هذا أما تقدمت نحو الأمام ولو خطوة وأضفت لنفسك ما تتمنى..

نعم هذا أفضل من أن تبقى تحت عتمة الماضي وجروحه تسامرها
وتبكي عليها، من الآن اجعل لك أهدافاً رائعة وشمر عن ساعدك واسلك
طريق الوصول نحوها؛ لا تستعجل النتائج واستمتع بوقتك وأنت في طريق
القمة.

وتذكر دائماً لذة وطعم النجاح بعد تلك الصعاب؛ وافتح للأمل باباً
وإن كان بريقه بيوم من الأيام قد غاب؛ والحذر الحذر من مصاحبة ذلك
اليأس فإنه محبط لا يزيد همتك إلا خذلاًنا وعزيمتك انحداراً.
لا تنتظر تقييمك من شخص يحتاج لمن يقيمه حتى يستقيم اعوجاجه.

قوانين الإصغاء التأملي

لو أصغينا لأنفسنا أثناء الحديث مع الآخرين، ربما أصبنا بالدهشة لعدد المرات التي نتكلم فيها بدون هدف.

فكم نحن مأخوذون بأن نكون المتكلمين، ربما ببراءة، حيث ندلي بتعليقات عديمة الحس، نتحدث بطريقة غير دقيقة، أو نتكلم كثيراً ومدركين بصعوبة تأثير هذه الأفعال والتحدث دون هدف يحول دون الإصغاء كما أثبتت التجارب.

يقول أحد الأطباء على سبيل المثال إنه تعرض مؤخراً لتصحيح عبارة له من إحدى مريضاته حيث إنه خاطبها عن غير قصد أيتها الفتاة الصغيرة ولكن الفتاة التي تبلغ ٢١ عاماً وتعمل في إحدى المكاتب شعرت أن في ذلك إهانة فقامت بتصحيح طبييها الذي لم يقصد إهانتها.

ينبغي على الشخص أن يفكر عدة مرات حين يوجه الآخرون اهانة له وأن يسأل نفسه: هل قالوا هذه الأشياء عن عمد؟ لم يكن بمقدورهم الشعور بإحراجك أو إيذائك رغماً عن ابتسامتك. لا من المحتمل لا!

ومن الجدير بالذكر أن الشخص كلما كان حريصاً أكثر، كلما أصبح أكثر حساسية بالنسبة لكلماته وينبغي عليك أن تلاحظ في المرة التالية التي تقول فيها شيئاً ما إذا كنت مدفوعاً بدافع من ضميرك، أناانيتك، أو عدم احترامك لوجهة نظر المتكلم.

كذلك ينبغي عليك أن تكون سعيداً بإدراكك الجديد متحققاً بأن هذا الاكتشاف سوف يمنع لحظات طائشة في المستقبل وعليك أن تتجنب الحط من قدرك وبدلاً من ذلك تذكر أن نواياك كانت جيدة.

وفي المرة القادمة ينبغي عليك ملاحظة كم أصبحت تعليقاتك أكثر ملاءمة حين أصبحت حريصاً ليس في نواياك وحسب، بل بالنسبة لوجهة نظر

الشخص الذي يصغي إليك، وفي هذه الحالة سوف تقول كلاماً أقل وتتعلم أشياء أكثر كذلك لن يكون عقلك مشتتاً يبحث عن شريك في المحادثة ليرى كم أنت ماهر ومسل.

الإصغاء التأملي الحريص

من فوائد التأمل، أنك تتعلم التأني قبل الكلام فالتأمل يوقف أوتوماتيكية الذات الزائفة وهي الجزء من الأناة غير المأمونة فإذا كان الأساس في إصغائك لا يستند إلى التأمل والحرص، فإن من الصعب التوقف عن الكلام والتفكير قبل الحديث.

عليك أولاً إفراغ عقلك من كل شيء والتوقف عن التساؤل حول ما يفكر به الشخص نحوك، حاول تذكر ما قاله المتحدث لتوه وقم بصياغة رد عليه. ومن حسن الحظ، فإن ممارسة الحرص يومياً يجعل من السهل والطبيعي عليك اختيار كلماتك بحرص في وقت أقل وبدقة متناهية وينبغي أن تكون كلماتك متطابقة قدر الإمكان مع شعورك وما تريد.

من جانب آخر هناك عدد من التفسيرات فبغض النظر عن الكلمات بمفردها يمكن لجوانب أخرى من حديثك أن تقلب المعنى حيث إن الميزات المتغيرة للحديث كمعدل سرعته، عدد مرات التوقف، حدته، التأكيد فيه، علوه، تعبير الوجه وحركة العينين يمكن أن ترسل رسالة بأبعد مما نرغب. ويشمل الإصغاء بحرص القدرة على الإصغاء لما يقوله الشخص وإجراء التغييرات اللازمة فعند كتابة مذكرة، يكون الشخص حريصاً في اختيار الكلمات ونظراً لأنه باستطاعتك رؤية ما تريد أن تتصل بشأنه، فإن من السهل مراجعة رسالتك وإعادة تحرير المعلومات الغامضة أو غير الدقيقة.

وبنفس الطريقة التي تكون بها حريصاً حين تضع قدميك فوق منحدر أو ممر صخري، ينبغي عليك أن تبذل نفس الحرص لكي تتجنب الأخطاء المؤذية أو المكلفة فعند الإدلاء بأية عبارة قم بالإصغاء إليها في عقلك وادرس حالة الشخص الذي يصغي إليك كي تتأكد بأن العبارة وصلته بالطريقة التي أردتها فإذا لاحظت الكثير من التناقض بين رغبتك وردة الفعل لدى الشخص الذي يسمعك، فإنك تحتاج في تلك الحالة لفحص:

- ما إذا كانت كلماتك معبرة بدقة عن أفكارك.

- هل تناقضت نبرات صوتك وحركات جسدك مع المعنى الذي كنت ترمي إليه.

- هل قام الشخص الذي يستمع إليك بتفسير حديثك من وجهة نظر ثقافته أكثر من وجهة نظر ثقافتك.

- هل اختار مستمعك أن لا يقبل وجهة نظرك أو لم يقدّر بمعالجة المعلومات بشكل دقيق.

إن الإصغاء إلى الذات يشبه الإصغاء إلى الآخرين وهو فن من الفنون، وهو يتطلب الحرص بمطابقة رغبتك مع كلمات مناسبة والحساسية بالنسبة للطريقة التي يفهم الآخرون هذه الكلمات بها.

وهناك عدة طرق تستطيع بها اكتشاف رغبة الآخرين دون المبالغة في ذلك ويمكنك أن تبدأ الحديث بجملة مثل يبدو لي أو كان ذلك من خبرتي أو شعوري كذا.

تحتوي اللغة الإنجليزية على ٨٠٠٠٠٠٠ كلمة ولكن المتحدثين بها يستخدمون حوالي ٨٠٠ كلمة فقط بشكل منتظم ولهذه الكلمات الـ ٨٠٠ حوالي ١٤٠٠٠ معنى ويعملية قسمة بسيطة، هناك ١٧ معنى لكل كلمة وبعبارة أخرى فإن لدينا فرصة بنسبة ١٧:١ أن يفهمنا المستمع كما أردنا إيصال المعلومة.

وتأتي هنا مرة ثانية أهمية الإصغاء إلى الذات ولذا ينبغي عليك أن تكون حريصاً بأن تكون كلماتك مطابقة قدر الإمكان لأفكارك. والتدريب لفترة قصيرة في بعض الأحيان وأنت في طريقك إلى اجتماع معين أمر جيد لسماع ما تريد أن تقوله.

عليك أن تحرص على أن يكون عدد الكلمات التي ستتفوه بها أقل ما يمكن كذلك يجب عليك تلخيص القضية الرئيسية الموجودة في عقلك وكتابتها ويجب موازنة كل كلمة بحرص ورؤية ما إذا كان المستمع يتسلم وجهة نظرك بطريقة صحيحة يجب تجنب الكلمات والعبارات الصبائية. وينبغي عليك أيضاً أن تدرك التعليقات أو الكلمات التي تتفوه بها والتي ترسل رسالة لا تقصدها أنت ويجب أن تستخدم الإيماءات، للتركيز وتقوية الكلمات والعبارات. وتساعد هذه بدورها المستمع على تحديد النقاط المهمة تماماً كما يستخدم القلم لإبراز الأفكار الرئيسية المكتوبة على صفحة ما.

صحة شكل الشخص الذي تتحاور معه

من الأخطاء الجسيمة التي يمكن أن نقع فيها أن نبني آراءنا استناداً إلى هيئة الشخص ومظهرة الخارجي وذلك لأننا لم يتوفر لدينا الوقت الكافي في كثير من المناسبات لكي نحدد الشخصية الحقيقية لهذا الشخص فإذا أردت سريعاً أن تتبين شخصية هذا الشخص فقم بتطبيق الخطوات الأربع:

الخطوة الأولى: ألق نظرة على البيئة.

ينبغي أولاً أن تلقى نظرة عامة على حياة هذا الشخص وعلى البيئة التي يعيش فيها ثم تمعن النظر في هيئته وأنماط سلوكه.

الخطوة الثانية: تفحص جيداً السمات المميزة له.

حاول أن تتمعن النظر في السمات المميزة لهذا الشخص بعد أن تكون قد رسمت صورة في ذهنك للحياة التي يعيشها ، ثم تخير بعضاً من تلك الصفات من أربع إلى ست صفات وألق الضوء عليها.

الخطوة الثالثة: استوضح الجوانب السلبية في مظهره.

بعد أن تعرف السمات المميزة لهذا الشخص ركز على بعض الجوانب السلبية في مظهره وافحصها فحصاً دقيقاً.

الخطوة الرابعة: تبين الدلالة.

وأخيراً ففكر جيداً فيما يمكن أن تدل عليه تلك الجوانب السلبية. وضع بعض الافتراضات التي تعينك في معرفة شخصية هذا الشخص.