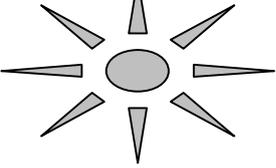


6

الفصل السادس

الذكاء الروحي
منذ الطفولة المبكرة



obeykandl.com

"لن يدخل أجنحت إلا من كان في قلبه طهارة قلوب الأطفال"

نبي الله عيسى عليه السلام

الأطفال هم الدلائل الطبيعية على الذكاء الروحي ولكي نقوي حاستنا الروحية يجب أن نلاحظهم بدقة ونتعلم منهم. وهذا ليس معناه أن نرتد إلى السلوك الطفولي، ولكن علينا أن نصبح أكثر شبهاً بالأطفال في وجهة نظرنا، وان نعي اكتشاف الصفات التي نفقدها كلما تقدمنا في العمر مثل:

- الطاقة والحماسة غير المحدودين.
- الحب غير المشروط.
- البهجة.
- التلقائية والإثارة.
- روح المغامرة.
- التفتح والثقة.
- الصدق.
- الكرم.
- الفضول وحب البحث.
- التعجب والرغبة.

فعندما نستخدم تلك الطريقة في نظرتنا إلى الحياة، سيزداد ذكاؤنا الروحي بالإضافة إلى أننا سنستمتع بحياتنا بشكل أكبر. وهذا بالإضافة إلى أن الفضول والحماسة المتزايدتين سوف يحافظان على صحة ونشاط أجسادنا وأذهاننا، مما يساعد على إطالة أعمارنا، وإضفاء الحركة والمرح والنجاح على حياتنا.

وعندما تنتهي من هذا الفصل ستقرر نبذ كل الصفات الطفولية السيئة (مثل المزاج السيئ، أو الخبث، أو الضغينة ... الخ) وسوف تكون قد اكتسبت بعض الصفات الروحية الطفولية.

"الأطفال رسل من الله، يبعثهم إلينا يوماً بعد يوم لينشروا

بيننا الحب والأمل والسلام:

(جيمس راسيل لويل)

أسعد أيام حياتك:

لماذا يشار إلى الطفولة على أنها أكثر مراحل الحياة سعادة ومثالية؟ تكمن الإجابة في أن معظمنا - لحسن الحظ - كانت طفولته وكأنها جنة روحية. فقد كنا نحيا خلالها في عالم جديد ومدهش بالنسبة لنا كأطفال؛ وكنا نقضي أيامنا في استكشاف جميع حقول المعرفة، وطرح الأسئلة المثيرة والاستفزازية في آن واحد، وكنا أيضاً نستكشف نظمنا الأخلاقية ونحاول أن نعرف كيف يعمل الناس، ونتلقى الحب والعطف من أقرب وأعز الناس إلى قلوبنا، ونتلقى التعليم وتتاح لنا جميع الفرص، كما كنا نستكشف العوالم المختلفة للضحك والحماسة، ونتعلم بطرق نافعة لاستمرارنا في الحياة ولنجاحنا في المستقبل.

وبعد تلك الفترة الطفولية التي تتسم بالبراءة، تتوالى علينا أعباء الحياة: الفواتير، والضرائب، الرهن العقاري ومسئوليات البالغين والجروح، والأمراض، والأخبار المفزعة عن الأحداث المحزنة التي تعرضها وسائل الإعلام. فمشكلتنا بعدما نصبح راشدين لا تكمن فيما يحدث لنا، ولكنها تكمن في ردود أفعالنا تجاه ما يحدث لنا. فنحن نعتمد إلى أن نكون أكثر جدية وقسوة على أنفسنا، ودائماً ما نعاقب أنفسنا على إخفاقنا ونفقد روح اللعب والمرح.

ولكن لحسن الحظ يمكننا الابتعاد عن هذا التيار الجدي واسترجاع حماسنا الطفولي. فكل ما تحتاج إليه هو أن تقرر خوض مرحلة طفولة ثانية. وإليك بعض القصص التي توضح لك كيفية القيام بذلك:

صيد سرطان البحر في الجو البارد:

ذهبت عائلتان في إجازة شتوية بكل أفرادهما - صغاراً وكباراً - إلى شاطئ البحر. فقرر الأطفال صيد سرطان البحر وجمعوا أدوات الصيد وزودوها بالطعم وألقوها من فوق أحد الجسور المائية في الماء. وكان الجو بارداً وملئاً بالرياح. وبينما الأطفال يصطادون الأسماك، كان آباؤهم يتزهون على الشاطئ الذي كانت الرياح تعصف به. وكان أحد الآباء - والذي يعمل مديراً بإحدى الشركات - يشتكي بشكل مستمر من برودة الجو، وكان دائماً الشكوى بشكل عام. وعندما مر الآباء أمام ذلك الجسر، تساءل هذا الأب - كثير الشكوى - عما يفعله الأطفال. فلما علم أنه يصطادون سرطان البحر قرر أن يلقي نظرة عليهم لأنه لم يقم قط بمثل هذا الشيء في صغره، ثم صعد إليهم وطلب منهم أن يشرحوا له ماذا يفعلون. ورأي طفلة تشد صنارتها التي تمسك بأربعة سرطانات بحر تأكل الطعم بنهم.

وقتها قال الأب: "رائع! إنني لم أقم بمثل ذلك أبداً في حياتي فهل لي أن أحاول عمل ذلك؟".

وعاد لأب إلى طفولته مرة ثانية في الأربع ساعات التالية، انجرف في سحر وإثارة تلك اللعبة الجديدة، وغفل عن الشعور ببرودة الجو وتناسى ذلك تماماً. ثم عاد إلى بيته فرحاً متفاخراً بما قام باصطياده مشرق الوجه، مستشعراً الدفء في بدنه وروحه.

ليس التلع بالأشياء جنوناً:

وإليك قصة عائلية أخرى تحكي عن مجموعة من الأفراد قاموا بعمل رحلة في إجازتهم. وكانت لعبة "اليويو" في ذلك الوقت تعلق بقلوب وأذهان الآلاف من الأطفال، لذا كان لدى الأطفال الستة الموجودين في تلك المجموعة لعبة "يويو" جديدة.

وكان أحد الآباء الموجودين في هذه المجموعة يعمل مديراً لإدارة أحد البنوك الدولية. وكان حينما يذهب إلى أي مكان، مهما يكن، يصطحب معه حقيبة أوراقه الخاصة. وفي يده الأخرى هاتفه المحمول الذي كان لا يفارقه في أي مكان. حيث كان الهاتف المحمول مبرره للاستئذان منصرفاً عن المكان بحجة أن هناك أموراً دولية يتحتم عليه معالجتها تَوّاً.

وفي ظهيرة اليوم الأول من الإجازة أخرج الأطفال لعب "اليويو" وحينما رأى هذا الرجل لعبة "اليويو" تحول إلى شخص آخر تماماً، وذلك بعد أن كان أكثر الحاضرين كآبة وأكثرهم مللاً، ونسى تماماً كل ما يتعلق بهاتفه المحمول.

ثم قفز فجأة وطلب من الأطفال أن يعيروه إحدى تلك الألعاب وأتضح في النهاية أنه كان بطل تلك اللعبة عندما كان صغيراً في المدرسة.

ومرت الساعات وهو يعلم الأطفال ويزيدهم خبرة عن طريق استعراض أساليبه وخدعه الجديدة الخاصة بتلك اللعبة. وأزر الأطفال في عدم القيام بالأشياء التي يطلبها الراشدون منهم. وعندما كان يسمع دقات جرس هاتفه كان يتجاهله تماماً.

لقد اكتشف، مثل الأطفال، الأشياء المهمة فعلاً في الحياة.

فنحن جميعاً نعرف سبب شراء الآباء بعض الألعاب لأطفالهم، لكي يستطيع هؤلاء الآباء اللعب مع أطفالهم، فنحن جميعاً نتذكر متعة قيادة السيارات بتهور في المعارض الموسمية وتبادل قذف كرات الثلج، ولعبة التمثيلية التحذيرية، والأوقات التي كنا نقضيها في الاسترخاء وعدم القيام بشيء سوى اللعب والاستكشاف وأحلام اليقظة. وكتابي (The power of creative intelligence) يمتلئ بالكثير من المعلومات حول الأطفال المبدعين العباقرة.

حكايات طفولية:

(آرثر روبنشتاين) وعيد ميلاده التسعون:

عندما كان عازف البيانو الشهير (آرثر روبنشتاين) يحتفل بعيد ميلاده التسعين سألته أحد الصحفيين عما يشعر المرء عندما يكون في التسعين من عمره.

فأجاب بحماسة الطفولي الذي يشتهر به قائلاً: "أشعر بأنه مثل أي يوم آخر في حياتي". ولكن أي يوم آخر بالنسبة لـ (روبنشتاين) لم يكن أي يوم لمعظم الناس!.

وشرح ذلك قائلاً: إنه عندما كان يستيقظ في صباح أي يوم، كان يرى ذلك اليوم ميلاداً جديداً له، لذلك قام بحساب أيام ميلاده في أثناء حياته فوجدها 32,850 يوماً، وذلك هو حاصل ضرب $365 \times 90 = 32,850$.

ولأنه كان يعد كل يوم من عمره هبة من الله، لذا فقد كان يقدره حق تقديره معتقداً بأنه فرصة لكي يتأمل في العجائب والفرص التي يمنحها له هذا اليوم. في سن التسعين شعر (روبنشتاين) بأنه أشبه بالطفل مثلما كان يشعر طوال حياته !.

وفي قصة أخرى يتضح بشكل هائل نظرة (روبنشتاين) الإيجابية والطفولية للحياة.

عندما كان (روبنشتاين) في آخر سنوات عمره أكتشف أنه يفقد بصره ببطء. فسأله أحد الصحفيين الجدد عن مدى تأثير ذلك على عزفه للبيانو، وتوقع الصحفي أن تكون إجابته بها نبذة من الحزن. وعلى عكس توقعات الصحفي أوضح (روبنشتاين) أنه كان دائماً يعتقد أن عزفه على البيانو كان معتمداً على أذنه فقط، وذلك قبل أن يفقد بصره. وبعد أن بدأ يفقد بصره تأكد له بالفعل أنه كان يعتمد - بشكل أكثر مما يعتقد - على رؤية أصابعه بطرق عينية وهي تنتقل بين مفاتيح لوحة البيانو.

وبدلاً من أن يشعر بالاكئاب والحزن لما حدث، كان (روبنشتاين) يشعر بالنشوة. وشرح للصحفي كيف أتاح له وضعه الحالي فرصة الدخول إلى عالم جديد، فقط أصبحت لديه فرصة رائعة ليتعلم كل القطع الموسيقية الرائعة مرة ثانية، ولكن هذه المرة عن طريق سماعه فقط. واستطاع بصعوبة أن يتغلب على روح الإثارة وذلك لانفتاح أفق جديد للتعليم أمامه.

(بكمينستر فولر) وعيونه الطفولية:

(بكمينستر فولر) هو ذلك الأمريكي واسع الثقافة والعبقري في كل شيء تقريباً، وكان مشهوراً بقدرته على رؤية الأشياء برؤية جديدة. حيث غير الطريقة المعتادة في رؤية الأشياء برؤية جديدة. حيث غير الطريقة المعتادة في رؤية الطقس وكوكب الأرض والنجوم.

لقد كان يدعي بسعادة طفولية أن الرياح لا تهب من الجنوب العربي ولكنها تسحب الهواء من الشمال الشرقي! وبنفس طريقة الأطفال المرحلة كان يقول إن الشمس لا تشرق من المشرق وإنما تظل ثابتة ويدور حولها كوكب الأرض مما يجعلها تظهر وكأنها هي التي تشرق من المشرق.

لقد شاركت (بكمينستر فولر) ذات مرة في إحدى المحاضرات وعندما وصلنا إلى مرحلة معينة من المحاضرة قمنا باقتطاع راحة قصيرة. فذهب إلى حجرة المحاضرين قبلي، وعندما وصلت وجدته جالساً متربعاً وتعلو وجهه ابتسامة هادئة في أثناء استغراقه في التأمل.

وبعدما انتهى من تأمله سألته عن سبب قيامه بذلك، فأجابني أنه يقوم بذلك لكي ينعش روحه ويستمد المزيد من تلك الطاقة (الطفولية) غير المحددة التي يتميز بها.

”كل حركة عظيمة وقوية سجلت في التاريخ تعتبر انتصاراً
لروح العزيمة، فما من إنجاز عظيم تم تحقيقه بدونها
(رالف والدو إمرسون)

(تينا ترنر) - الطفلة التي ترفض الاعتزال:

(تينا ترنر) المغنية السمراء التي اشتهرت خلال سنوات مهنتها الغنائية الطويلة والتميزة بطاقتها غير العادية وحماسها الذي لا يفتر وصفاتها الطفولية المميزة، تحدثت مؤخراً عن مستقبلها وقالت: ”أنا إنسانة مبدعة جداً، ولا أقبل الاعتزال والبقاء في المنزل - فأنا الآن أستطيع القيام بشي مختلف - فيجب أن أعيد تشيكل حياتي، ويجب أن أتغير فمنذ كنت طفلة، كنت أنعم بالقدرة على إسعاد نفسي، ولم أكن أعتمد على غيري في تلك المهمة. كنت أزود نفسي بالحب لأنه لم يكن هناك الكثير منه في العالم الخارجي. ولم أكن متشائمة، وما كنت أجتراً حزاني، ولهذا السبب أنا سعيدة دائماً!“.

بعض الدراسات المزعجة عن السعادة:

ركزت الدراسات التي قام بها (د. مايكل ميللر) في (فلوريدا) سنة 1990 على الربط بين الميل إلى الضحك والعمر. وقد توصلت إلى نتائج محببة ومزعجة وهي أن معدل ضحك الطفل العادي في سن السادسة يصل إلى 300 مرة يومياً، بينما يصل معدل ضحك الشخص البالغ إلى 47 مرة يومياً وهو ما يمثل سدس نسبة ضحك الأطفال! وتوصل إلى أن الضحك يقل عند الأشخاص الأكثر بؤساً وأن أكثر الأشخاص بؤساً يضحكون فقط ست مرات يومياً ويكون ذلك بصوت خافت.

وهناك دراسة أكثر إزعاجاً من الدراسة السابقة وتم تجربتها على ستة عشر ألف طفل تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة إلى الخامسة عشر. وقام بعمل تلك الدراسة كل من (جورج لاند) و (بيث جارمان). وكشفت تلك الدراسة أن الإبداع وروح المغامرة، والفضول، وحب تعلم الأشياء الجديدة - بعبارة أخرى، كل الصفات الطفولية التي تعبر عن الذكاء الروحي - كل هذه الصفات تخفي وتضمحل وتتحطم بمرور السنين.

وقد خصص التدريب الروحي التالي لمساعدتك على الفكك من قيودك الروحية وإحياء الصفات الطفولية بداخلك مرة ثانية:

لقد سئل بوذا: "هل أنت إله؟".

فأجاب: "لا"

إذن أنت ملاك؟

"لا"

قديس؟

"لا"

إذن ماذا تكون؟

فأجاب بوذا "أنا يقظ روحياً"

تنمية ذكائك الروحي:

عندما تبدأ في ممارسة هذا التدريب الروحي، ضع في اعتبارك كل الصفات الطفولية الإيجابية، والتي يقابلها من وقاحة اللسان والأنانية والغيرة والغضب والعناد والعبوس والضجر وعدم الرضا والعصيان وعدم التهذيب، والتي تمثل الصفات السلبية الطفولية.

1- التنوع هو بهجة الحياة:

يعد إدخال التنوع في كل جوانب حياتك طريقة ممتازة لتنمية حماسك الطفولي للأشياء والحفاظ عليه. فأحرص على أن تجرب كل الأشياء على الأقل مرة واحدة، مثل الأطعمة الجديدة والهوايات الجديدة والأماكن الجديدة التي تزورها. حاول أن تكون خبيراً في جميع المجالاتز وعليك بالذنو من الأشياء والنظر إليها باستفسار وتساؤل، وتوقع أن تجد ما يدهشك ويثير تعجبك في الأشياء، حتى وإن كنت ستقوم بمخاطرة كبيرة قد تفقد فيها شجاعتك مثل القفز من الأماكن المرتفعة بحبل مطاطي!

2- اغتنم اللحظات السعيدة في حياتك:

يجب أن تغتنم اللحظات السعيدة وتعترف بها وتقديرها. وأنظر إلى العالم بنظرة طفولية جديدة، وسيساعدك هذا على تذكر الأشياء التي قد بدأت تسلم بوجودها وتعتبرها عادية. وسوف تتعجب من الاستمتاع والسعادة التامة التي يستمدتها الأطفال من أبسط الأشياء، مثل عناق الدمية الخاصة بهم، أو مراقبة إحدى الفراشات، أو اللعب بالملقعة داخل كوب عصير. فابدأ في خلق لحظات السعادة الخاصة بك! راقب تلك اللحظات التي تجد فيها فنجان الشاي الخاص مناسباً في الشكل والمذاق، عندما تلتقي عيناك بعيني شخص غريب وتتبادلان الابتسامات، أو عندما تنتهي من كي ملابسك وإعدادها بشكل رائع ونظيف وتصبح ذات رائحة طيبة. أو عندما تنظف مكتبك وترتب الأوراق الموجودة فوقه، أو عندما تسمع - دون توقع - صوت عصفور يغرد في أجواء السماء المليئة بالضوضاء. قم بتجميع تلك اللحظات، فالحياة تتألف من تلك اللحظات الجميلة التي تشبه الجنة. ويعود إليك الأمر لكي تستمتع بتلك اللحظات.

3- قم بإضفاء المرح على كل ما تفعله:

يعد النظر إلى الجانب المرح والمبهج في الأشياء التي تفعلها أحد أهم الأشياء التي تساعد على نموك الروحي، وسوف يغير ذلك من شعورك تجاه مهامك وأعمالك. ومن المثير للسخرية أن مواقفك وتصرفاتك الدالة على الملل وعدم الاهتمام هي التي تجعلك تشعر بالإحباط، فمن سيكون الخاسر هنا؟

تأمل كيف يكون الطفل سعيداً عندما يتعلم ثم يسمح له بالمساعدة في الأعمال المنزلية وتلك الأعمال الخاصة بالحديقة. إن ما يجعله سعيداً في القيام بتلك الأعمال هو أنه يعتبرها لعباً ومزاحاً. وربما لا تشعر بالإثارة عندما تقوم بغسل الأطباق للمرة الألف، ولكن يكون هناك دائماً احتمال لاستمتاعك بغسلها. فهناك احتمال لشعورك بالرضا عندما تجد أن كومة الأطباق المتسخة المتراكمة قد انكشفت وأصبح كومة من الأطباق النظيفة. فأنت لديك الفرصة للتفكير، وعليك أن تدع عقلك يذهب أينما يريد.

والآن بإمكانك أن ترى كل الأشياء المضجرة بالنسبة لك بتلك النظرة الجديدة. فربما يكون بدنك غارقاً في أداء مهمة كئيبة ومجهداً، وسيتاح لعقلك رؤية العجائب وستفتح أمامه فرص كثيرة لاكتساب الخبرة.

"أنا لا أعرف سوى نوع واحد من الحريث
وهي حريث العقل"
(أنطوان دي سانت أكسبري)

4- كن مبتهجاً:

مهما تكن مسببات الحزن في حياتك سيكون لديك لحظات يمكنك فيها أن تختار أن تكون مبتهجاً. ولكي تبدأ في ذلك (وهو ما يبدو صعباً إلى حد ما) حاول أن تضع قناع البهجة وارسم الابتسامة على وجهه، أو حرك وجنتيك (فهذا يحفز المخ للشعور بأنك سعيد، وبالتالي ينتج هرمونات السعادة التي تجعلك سعيداً) فابدأ وستأتي البقية بسهولة.

5- كن منفتح العقل:

انفتح على الحياة، واجعل توقعاتك للأحداث إيجابية، وأصبر حتى تتكشف لك الحقائق. فربما تكون الطريقة الأخرى - التي لا تريد استخدامها في إنجازك للأشياء - أكثر نفعاً من الطريقة التي تنتهجها.

6- لا تثقل نفسك بالهموم:

لا تثقل نفسك بالهموم ولا تحملها فوق طاقتها سواءً جسمانياً أو عقلياً أو مادياً. فالأطفال يستمتعون بحياتهم وذلك لأنهم لا يثقلون أنفسهم بالأعباء والهموم. لذا إن كنت تشعر بالاكئاب فقوم ما يثقلك - سواء كنت أفكاراً قديمة أو طرقاً في التفكير - وحدد كيف ستتخلص منها.

وخلال تدبرك في الأفكار والمقترحات التي جاءت في هذا الكتاب وتطبيقك لها، ستكون قد بدأت تتطور ذهنياً. وهذا ليس معناه ألا تبالي بالأشياء، ولكن لا تجعلها تثقل نفسك تحزنها. فمعظم ما يقلقك ويثير غضبك لا يحدث. فياله من مضيعه لوقتك! وإذا وقع ما كان يقلقك فما ينفك القلق ولكنه سيجعلك أقل قدرة على اتخاذ حلول سريعة. لذا فانظر ماذا تحتاج إلى القيام به - وافعله - ولكن لا تثقل نفسك بالهموم وابتهج.

7- تذكر سخاءك الطفولي:

لدى الأطفال الصغار حب للمشاطرة وللمساعدة وللعطاء. وأنت أيضاً لا يزال بداخلك ذلك السخاء والكرم الطفولي، لذا أعد اتصالك بها وأجزل العطاء بسماحة نفس، وبحرية دون شروط أو قيود.

8- حافظ على مرونتك

هل يمكنك أن تضع أصبع قدمك في فمك؟ نعم، كان بإمكانك القيام بذلك عندما كنت في المهد! وهناك نوعان من المرونة: مرونة جسمية ومرونة ذهنية. فعلى المستوى الجسمي يكون حفاظك على مرونة وليونة جسدك هو سر الشباب الأبدي، فهو يحميك من الإصابة بالجروح، ويجعل الطاقة تتدفق بداخلك بسهولة. فحاول أن تتبع برنامجاً تدريبياً سهلاً مثل الالتحاق بفصل اليوجا أو الـ (تاي شي) والتي تعد من أفضل الطرق لجعلك أكثر ليونة.

والعقل المرن يضمن لك أيضاً "الشباب الأبدي" فأنت بالفعل تستكشف تفتح الأفكار والفضول، فاربط بين ذلك والمرونة. ابحث عن البدائل، وجرب الأشياء بطرق أخرى، وسيجلب لك المتعة وسيمنحك فكرة كاملة جديدة، "فالحاجة أم الاختراع. وتزيد مرونة التفكير من ذكائك، وبذلك تجني مكاسب كثيرة.

9- مارس الرقص:

يعد اللعب والرقص من التعبيرات الفطرية لدى الأطفال، ومن التعبيرات الطبيعية لدى الأشخاص ذوي الشجاعة والجرأة. فالرقص يعزز مرونة الجسد والعقل، وهو يعد تمريناً رياضياً رائعاً وخفيفاً، وهو يشجعك على التعبير عن ابتهاجك ويدفعك إلى الضحك.

"يجب أن يكون الرقص هو التعبير عن المقدس عن الروح البشرية"
(إيسادورا دانكن)

10- عش حياتك لحظة بلحظة:

كن مثل (آثر روبنشتاين) واعتبر كل يوم من عمرك ميلاداً جديداً لك واحتفل به. وتذكر أنك لو عشت مائة عام (وهو ما أصبح أكثر حدوثاً في أيامنا الحالية)، سيكون لديك 36,500 يوم ميلاد لتحتفل بها.

لتنمية سريعة للذكاء الروحي ... لاحظ أهمية المعاور التالية:

- أنا سعيد بصفاتي الإيجابية وسأستمر في تعزيزها.
- أنا مرح وأحب المخاطرة.
- أنا شخص سعيد ومتحمس، وأنشر تلك السعادة والحماسة بين الآخرين.
- أحب الرقص، وأتحرك بمرح وبهجة وحماسة.
- أحب حواسي واستخدمها في رؤية الأشياء المألوفة بطرق جديدة.