

من كتاب الذكاء الروحي لـ (د. إبراهيم الفقي)

* وضع عالم النفس الشهير (أبراهام ماسلو) هرمه الشهير لأولويات

الاحتياجات الإنسانية عامةً، والذي عرف بهرم (ماسلو):

- الحاجة إلى الطعام.

- الحاجة إلى المأوى.

- الحاجة إلى الصحة الجسدية.

- الحاجة إلى العائلة.

- الحاجة إلى التعليم.

- الحاجة إلى الاندماج الاجتماعي.

- الحاجة إلى الإنجاز الفكري والاجتماعي والمادي (أي تحقيق الذات).

* تعريف (أبراهام ماسلو) لتحقيق الذات:

حالة روحية يتدفق فيها إبداع المرء ويصبح مرحاً وامتسامحاً ومثابراً،

ويُسَخَّر نفسه من أجل مساعدة الآخرين، وكل هذا يتحقق في ظل

بيئة من التعاطف و الحب. (وهو ما يُطلق عليه الذكاء الروحي).

* من أهم سمات الذكاء الروحي حب الطبيعة واحترام وتقدير الطريقة التي أبدعت بها.

* تمارين لتنمية هذا الذكاء بداخلنا:

- كُنْ متأكدًا أنك معجزة:

اقرأ الكتب العلمية المُبسَّطة التي تتعلق بأي شيء في جسدك كالمخ أو القلب أو الجينات الوراثية أو بدلًا من ذلك شاهد البرامج العلمية الوثائقية، وطبّق ما تكتسبه من معرفة على وعيك بذاتك.

- كُنْ مُتَدَكِّرًا أن كل إنسان هو معجزة.

- عليك أن تتعلم من أحداث حياتك.

- تأمّل في الكون.

- تأمّل في النجوم.

* هناك عبارات للتحفيز الروحي عليك أن ترددها وتغنيها باستمرار، أو أن تكتبها وتضعها في مكان تنظر إليه بانتظام؛ لأن ذلك سوف يساعد على زيادة احتمالية تحقيقها:

- أنا قطعة فنية خُلِّقت بإعجاز، وسوف أستمّر في استكشاف وتنمية إمكانياتي وقدراتي.

- سأزيد كل يوم من اهتمامي ورعايتي للأحياء الأخرى.

- أنا متفرد من نوعي، لكن جميع البشر- متفردون مثلي، وأنا أشعر بهذا التفرد وهذا التماثل.

- كل ما أقوله وأفعله له العديد من الآثار الدائمة، وَعَلَيَّ أَنْ أَجْعَلَ تِلْكَ الْآثَارَ مَفِيدَةً.

- أنا أعيش في كوكب رائع، لذلك أشكر الله لأنه وهبني الحياة وما بها من نعم لا تُحصى، وَعَلَيَّ أَنْ أَصُونَ هَذِهِ النعم.

* التفكير السلبي يسبب المزيد من السلبية، بينما التفكير الإيجابي يؤدي إلى تحسين الصحة والمفاهيم والإبداع... إلخ.

* أكدت الأبحاث أن المخ يعمل باستمرارية، وهذا يعني أن عمليات التفكير تتضاعف وتتمدد عندما تسبح بخيالك في أحلام اليقظة.

* إذا ملأت عقلك بالأفكار الإيجابية والجيدة، فإن تلك الأفكار سوف تتضاعف في رأسك، هذا التضاعف داخل رأسك سوف يظهر أثره في أفعالك، وسوف يبدأ في التأثير على كل من حولك وما حولك.

* القيم الروحية الأكثر شيوعاً:

الحقيقة، الشجاعة، الحرية، الصدق، التعاون، التعاطف، الحب، الأمانة، الصبر، التسامح، العدل، المثابرة، الامتنان، السلام، الاتحاد، الإحسان.

إذا قمت بتطبيق تلك القيم في سلوكياتك؛ فسوف تتجنب الضغوط والمشاحنات الناشئة من اضطراب الضمير، وبذلك سوف تستخدم ذكاءك الروحي في تحقيق أكبر استفادة لنفسك ولكل من حولك؛ وبذلك سيعمّ على الجميع الخير.

* استخدم العبارات المُحفّزة للروح، مثل:

- إن الصدق والحقيقة هما نبراس حياتي.

- أنا إنسان يتمتع بأخلاق حميدة.

- أنا شخص عادل وأمين في كل تعاملاتي.

- أنا شخص جدير بالاحترام بفعل سلوكياتي وحياتي.

* الكثير من الناس يشعرون بأن حياتهم خاوية بلا معنى وبلا هدف على الرغم من أنهم يبذلون سعداً وأغنياء وناجحين، وعلى الرغم مما حققوه من نجاح مادي وديني، وذلك لأن أهدافهم في الحياة تفتقر إلى التّصوّر، والنظر إلى ما وراء الحياة المادية.

* معادلة خلق الهدف الفعّال في الحياة تتكون من عناصر ثلاثة:

1- يجب أن تنبع منك، وأن تقوم بنفسك بتوجيهها.

2- يجب أن تلزمك بالتنفيذ.

3- يجب أن تتسم بالإيجابية.

* اجعل إسهاماتك في المجتمع ومساعدتك للآخرين عادةً في حياتك، وافعل ذلك بطريقة إيجابية ودون انتظار للمقابل.

* مسؤولياتك:

- أن تجعل العالم مكاناً أفضل.

- أن تجعل جسدك أكثر صحةً.

- اجعل الآخرين مصدر إلهامك.

- مراقبة حديث النفس (الابتعاد عن العبارات السلبية في المواقف وغيرها).

- تَرَقَّب ما يدعم تَصَوُّرَكَ من تصريحات.

- لا تنس أبداً أن حياتك هبة من الله.

* تعاطفك مع الآخرين وحسن معاملتهم يعتبر أحد العناصر التي قد تكسب حياتك البهجة الدائمة، ففي كل مرة تتعامل فيها مع أحد البشر تسنح لك فرصة لكي ترسم بسمة على وجهه وترفع معنوياته ومعنوياتك أيضاً.

* قول مأثور كان شائعاً لدى الهنود الحمر وهو:

"لا تحكم على المرء قبل أن تضع نفسك في مكانه وترى كيف كنت ستصرف".

* قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها، وهذا سوف يساعدك على رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين، وهذا سوف يساعدك أيضاً على إبداء المزيد من التفهم والتعاطف تجاههم، وفي المقابل سوف تصبح حياتك أكثر سهولة، وسوف تصبح روحك أكثر هدوءاً، وتذكر دائماً نصيحة رسول الله (عليه الصلاة والسلام): أحب للناس ما تحب لنفسك.

* كُنْ سعيداً بأي معروف تقوم بإسدائه للآخرين ولا تنتظر المقابل، بل اجعل سعادتك فيما تفعله هي المقابل.

* الجمل المُحَفَّزَة للتعاطف:

- يزداد التعاطف والفهم بداخلي يوماً بعد يوم.

- أنا متعاطف مع نفسي وأركز على تنمية ذكائي الروحي.

- إنني أجاهد دائماً لكي أعامل الآخرين كما أحب أن يعاملوني.

- عندما تقوم بالإحسان وإبداء الامتنان للمعروف فأنت بذلك تزيد من قوة ذكائك الروحي، وتتعلم كيف تستنشق وتزفر على نحو

متناغم بدلاً من حبس أنفاسك طوال الوقت، وهذا سوف يساعدك على أن تصبح أكثر هدوءاً وسعادةً، وتصبح على وفاق مع كل الناس.

- تأكّد من أنك تُقدّر كُـلَّ الأشياء على مدار اليوم، قدّر الذين يعملون ويعيشون معك وحتى الذين تَمُرُّ عليهم بشكل عابر، فسوف ترى كم ستؤثر عبارة شكر أو مجاملة من أي شخص وتجعل يومه سعيداً.

* الجمل المُحَفَّرَة:

- أنا رجل خَيْرٍ وأحب أن أكون معطاءً.

- أنا سَخِيٌّ بفطرتي وأقوم بتقوية هذا الجانب في شخصيتي باستمرار.

- أنا شخصٌ أعتني بالآخرين وأسارع بتقديم يد العون إليهم.

- العطف هو مبدئي في الحياة.

* أوضحت الدراسات الفسيولوجية أيضاً أنّ الضحك يزيد من إفراز الهرمونات التي تمنع الشعور بالألم، كما أنه في ذات الوقت يزيد من قوة الجهاز المناعي للجسم.

* الهرمونات التي تحفز الجسم على البقاء يتم إنتاجها بشكل متزايد عند الشعور بالسعادة والبهجة، ويقل إنتاجها عند الشعور بالإحباط والاكتئاب واليأس، فالإنسان يبقى سعيداً مادام اختار لنفسه السعادة.

*عبارات تحفيزية:

- أنا شخص سعيد بشكل متزايد، وأبتسم عندما أجد الموقف المناسب لذلك.

- أنا أرى الجانب المضحك للأشياء والمواقف بشكل دائم، وأنشر ذلك الإحساس بين أصدقائي وعائلتي.

- غالباً ما أكون مبتهجاً وأجلب الروح المرحة إلى حياتي وحياة من حولي.

- أنا أتطلع لمستقبل مشرق لنفسي وللعالم.

- الأحداث المفاجئة دائماً ما تبهج روحي، وحتى السيء منها لا يقلقني ولا يؤثر على معنوياتي.

- إدخال التنوع في كل جوانب الحياة يُعدُّ طريقاً ممتازاً لتنمية الحماس الطفولي والحفاظ عليه، فاحرص على أن تجرب كل الأشياء الجديدة ولو لمرة واحدة على الأقل، مثل الأطعمة الجديدة والأماكن الجديدة.

- يجب عليك أن تقتنص اللحظة السعيدة وتعترف بها وتقدرها، وانظر للعالم بنظرة طفولية جديدة، وهذا سوف يساعدك على تذكر الأشياء التي قد بدأت تُسَلِّم بوجودها وتعتبرها عاديةً.

- من أجل نمو الذكاء الروحي عليك أن تتعلم النظر إلى الجانب المرح والمبهج في كل الأشياء التي تفعلها، وذلك سوف يغير شعورك تجاه مهامك وتجاه أعمالك وأعبائك، وما يثير السخرية أن مواقفك وسلوكياتك النابعة من الملل وعدم الاكتئاب هي التي تجعلك تشعر بالإحباط، وأنت أنت الذي تصنع حالتك النفسية والمزاجية.

* مهما كانت مسببات الحزن في حياتك فسوف يكون لديك لحظات يمكنك فيها اختيار أن تكون مبهجاً، ولكي تبدأ في ذلك -وهو ربما يبدو صعباً إلى حد ما بالنسبة لك- حاول أن تضع على وجهك قناع البهجة والابتسام، ابدأ وسيصبح الباقي سهلاً.

* انفتح على الحياة، واجعل دائماً توقعاتك للأحداث المقبلة إيجابية، واصبر حتى تُسْتَكْشَفَ لك الحقائق.

* جُمْلٌ تحفيزية:

- أنا سعيد بصفاتك الطفولية الإيجابية، وسوف أستمّر في تعزيزها.

- أنا شخص مرح وأحب المخاطرة.

- أنا شخص سعيد ومتحمس، وأنشر السعادة والحماس بين الآخرين.

- أحب الرقص، وأتحرك بمرح وبهجة وحماس.

* في نهاية كل يوم وقبل أن تأوي إلى فراشك يكون العقل في حالة من الاستعداد لتلقي أي شيء، لذلك فمن الأفضل أن تملأه بالأفكار والتخيلات الجيدة، وبأشياء من شأنها أن تساعدك على إهماء روحك وشخصيتك.

* جمل تحفيزية للحفاظ على الطقوس، مثل: طقوس التأمل - إشعال شمعة - طقوس انتهاء اليوم - طقوس الصباح - طقوس الطعام:
- أنا أقدّس طقوسي الشخصية ولا أهمل منها شيئاً.

- مواظبتي على طقوسي تساعدني على تحقيق أحلامي.

- طقوسي اليومية تساعدني على حفظ التوازن في حياتي.

* إذا أردت أن تصنع حالة من السلام بداخلك، وأن تصبح شبيهاً بتلك البحيرة الراكدة، فعليك أن تتعلم كيف تقلل الاضطراب والقلق والجزع في حياتك، وتتخلص من الضغوط.

وسينمّي ذلك الهدوء والسكينة داخل جسدك وعقلك وروحك، فمن هذا السكون الداخلي يكون بإمكانك أن تجلب السلام إلى العالم.

* من خطوات الحصول على السلام الاسترخاء.

* في دراسة ممتعة أجريت على العمال في البلاد الصناعية ثبت أن التأمل أو الراحة أو نوم القيلولة يزيد من إنتاجية وإبداع ومهارات العامل، وأوضحت الدراسة أننا لسنا في حاجة للحصول على فترات التأمل.

* بإمكانك أن تقوم بإحدى طرق التأمل البسيطة، وذلك بأن تحاول الاسترخاء في مكان هادئ، وتغلق عينيك وتُرَكِّز ببطء على تنفسك، بعض الأشخاص يفضلون عدَّ أنفاسهم حتى يلاحظوا متى تحيد أذهانهم عن العدد الصحيح، ومتى فقدوا تركيزهم عاودوا العد مرةً أخرى تاركين أفكارهم تنساب بنعومة.

* مَارِسِ الصمت والتأمل، والشيء العظيم فيه هو أنك تستطيع ممارستها في كل مكان، ولا يتطلب منك استخدام أية أدوات.

* انضم إلى الآخرين واجعل العالم يرى سلامك الداخلي، واعقد العزم على الانضمام لمحيي السلام من أجل نشر السلام والهدوء في العالم أينما ذهبت.

* إن الاستخدام الأمثل لتجارب الحياة يُعَرِّف بالحكمة، لذا انتفع بمعرفتك الحياتية جيداً وستصبح حكيماً.

* ابدأ يومك بهدوء وسلام، ومزيد من ضبط النفس.

* ابتعد عن الصَّخَب والضوضاء، اتخذ دقيقةً أو دقيقتين للصمت، والأفضل أن تجعلها في موعد محدد يومياً، ولا تدع صوت التلفاز يعلو، ولا المذياع ولا أية آلة مزعجة. واجعل نفسك في جَوْ من الصمت، وابدأ في زيادة الوقت كل يوم بالتدريج، ومن التدريبات

المثيرة للتحدي أن تجلس هادئاً وصامتاً في المواصلات العامة أو الأماكن المزدحمة.

* حب الذات والآخرين والعالم الذي يحيط بك يمكن أن يُنظر إليه على أنه أقصى أهداف الحياة والروح.

* تمارين:

- امنح نفسك الفرصة لتحب.

- عبّر عن أحزانك.

- انتبه لمعاناة الآخرين.

- كُنْ أكثر فهماً لمعاناتك الخاصة.

- قُمْ بتحويل تجاربك السيئة إلى أشياء مفيدة.

- أحب نفسك.

- اجعل للحيوانات مكاناً في حياتك.

- انشر الكلمة: احرص يومياً على إخبار أي شخص بأنك تحبه، وعبر

عن حبك للآخرين بطرق مختلفة.

- التأمل بمحبة ومودة.

- اختر نمط التأمل المناسب لك.

- اقتد بكبار المعلمين.

- تأمّل حياتك: تأمل طعامك وتأمل عملية استحمامك وتأمل استبدالك
لملابسك، ولا تجعلها قائمةً من المهام ينبغي عليك أن تنجزها وحسب.

* جمل تحفيزية:

- أنا أريد السلام لنفسي ولكل المخلوقات.

-أنا إنسان هادئ ومعتدل ومحب للسلام.

- أنا أَدْخِلُ الطقوس التأملية إلى حياتي اليومية.

- أنا أحافظ على ثباتي واتزاني عندما تتعقد الأمور وأثق بنفسي- وقت
المحن.

- أشعر بأنني متصل بالكون وعظمته وسحره وجماله.