

مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

# توني بوزان

## قوة الذكاء

## الروحي

\*\* معرفتي \*\*

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الابتسامة

عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة

من ذكائك الروحي

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore... ليست مجرد مكتبة



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

**قوة الذكاء  
الروحي**



مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

---

# قوة الذكاء الروحي

عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة  
من ذكائك الروحي

توني بوزان



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	ص. ب ٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١
		المعارض، الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٧٠١٠٠٥٤	تليفون	الحياة مول
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
		القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان
		الخبير (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	مجمع الراشد
		الدهام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الشارع الأول
		الأحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	المبرز طريق الظهران
		جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع صاري
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	أسواق الحجاز
		المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون	جوار مسجد القبليتين
		الدوحة (دولة قطر)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢	تليفون	ضريق سلوى - تقاطع رمادا
		ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	الحويلي - شارع تونس

## إعادة طبع

الطبعة الثالثة ٢٠٠٧

حقوق الترجمة العربية

والنشر والتوزيع محفوظة

لمكتبة جرير

موقعنا على الإنترنت

[www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على  
[jbpublishings@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishings@jarirbookstore.com)

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title "The Power of Spiritual Intelligence" Copyright © Tony Buzan 2001 . All rights reserved .

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

# The Power of **Spiritual Intelligence**



Tony Buzan





# المحتويات

المقدمة :	رحلة إلى الجنة ١
الفصل الأول :	أدرك الصورة كاملة ٢٩
الفصل الثاني :	نقب عن قيمك ٦١
الفصل الثالث :	تصورك لحياتك وأهدافك ٧٧
الفصل الرابع :	التعاطف - فهم نفسك والآخرين ٩٣
الفصل الخامس :	العطاء والاستقبال - الإحسان والامتنان بالمعروف ١١٥
الفصل السادس :	قوة الضحك ١٣٧
الفصل السابع :	إلى الأمام نحو ملعب الأطفال ١٥٩
الفصل الثامن :	قوة الطقوس ١٨٣
الفصل التاسع :	السلام ٢٠٥
الفصل العاشر :	إن ما نحتاجه هو الحب ! ٢٢٧

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

رحلة إلى الجنة



المقدمة

نحن لسنا بشراً  
نخوض تجربة روحية  
إنما نحن كائنات روحية  
تخوض تجربة بشرية

( تيلارد دو شاردن )

هل أنت شخص روحي ؟ يختلط على كثير من الناس مفهوما  
الروحية والتدين ، ولكنهما يختلفان تمام الاختلاف . فعندما  
تمتلك الذكاء الروحي تصبح أكثر إدراكاً " للصورة الكاملة " - لك  
وللكون ، ولكانك وغايتك فيها .





نحن لسنا بشراً  
نخوض تجربة روحية  
إنما نحن كائنات روحية  
تخوض تجربة بشرية

( تيلارد دو شاردن )

هل أنت شخص روحي ؟ يختلط على كثير من الناس مفهوما  
الروحية والتدين ، ولكنهما يختلفان تمام الاختلاف . فعندما  
تمتلك الذكاء الروحي تصبح أكثر إدراكاً " للصورة الكاملة " - لك  
وللكون ، ولمكانك وغايتك فيها .

وكثير من الناس يعتبرون الذكاء الروحي أهم أنواع الذكاء ،  
ويؤمنون بقوته القادرة على تغيير حياتك ، وتغيير الحضارات ،  
ومسار التاريخ ، والكوكب بأكمله . وفي هذا الكتاب سوف أكشف  
الطبيعة الروحية ، وسأعرض كيفية اكتساب هذا النوع الرائع من  
الذكاء . وستتمكن من تنمية قيمك الخاصة - مثل الصدق والأمانة -  
وستصبح أكثر قدرة على فهم ومعرفة نفسك أولاً ، ثم بعدها سوف  
تسهم في ازدهار مجتمعك وستمد يد العون لكل أفرادك .

ولحسن الحظ ، ستساعدك تنمية ذكائك الروحي على رؤية  
الجانب المبهج والمرح للأشياء ، وسوف تستعيد الصفات التي  
يتمتع بها الأطفال مثل الحماس والبهجة والطاقة والإصرار . ولن  
أكتفى فقط بما سبق ، ولكني سوف أعرض لك كيفية زيادة  
سلامك الداخلي وقوتك حتى تصبح أكثر قدرة على السيطرة على  
نفسك ، وتقلل من الضغوط التي نعاني منها في حياتنا العصرية  
ذات الإيقاع السريع .

بادئ ذي بدء ، أريد أن أخبرك بطبيعة مهنتي الروحية ،  
وأعرض لك كيفية إدراكي لوجود ما يسمى بالذكاء الروحي ،  
وهناك قصتان توضحان ذلك :

## القصة الأولى : قطع الشوكولا ، ونقاء الروح وآفات الرشوة !

عندما كنت مراهقاً ، بدأت في التساؤل حول الأشياء المهمة والعظيمة ، وكنت أسأل نفسي بعض الأسئلة مثل : " ما معنى الحياة ؟ ولماذا توجد كل هذه المعاناة في الحياة ؟ هل تمتلك الحيوانات أى مشاعر ؟ ولماذا نموت ؟ وما أهمية أن يكون المرء صادقاً وصالحاً ؟ وهل هناك حياة على كواكب أخرى ؟ وما هو حجم الكون ، وأين ينتهى ؟ " ، وكثير من الأسئلة من هذا القبيل . واعتقدت أنا وأصدقائى أننا سنجد إجابات هذه الأسئلة في إحدى المدارس الدينية ، لذلك قررنا أن نفعل ذلك .

وقد كان معلمنا فى هذه المدرسة رجلاً مغروراً ومستبداً ، وفي أحد الأيام طلب منى أنا وأصدقائى أن نجلب بعض الأعضاء الجدد إلى المدرسة ، وقال لنا إنه سيعطى كل منا قطعة شوكولا في مقابل كل عضو جديد نجلبه .

ورفعت يدي معترضاً ، ونبهت المعلم أنه تحدث في درس سابق عن نقاء الروح وآفات الرشوة ، وقلت في نفسى إننا إذا كنا أتقياء حقاً ، فسوف نجلب المزيد من الأشخاص لحضور هذه الدروس الدينية دون مقابل لأننا نحبهم ونرغب في توجيههم نحو الطريق



القويم ، ونحن نفعل ذلك بحماس وباستمتاع دون أن ننتظر مكافأة على ما فعلناه ، والعرض الذى قدمه لنا المعلم كان يعتبر شكلاً من أشكال الرشوة .

وعندما سألت المعلم ما إذا كان ذلك يعتبر رشوة قال لى إننى يجب ألا أسأل مثل هذه الأسئلة مرة أخرى ، وطردنى من حجرة الدراسة بحجة أننى كنت فظاً ومتمرداً !  
ولم أرجع لهذه المدرسة مرة أخرى ، واقتنعت منذ هذه اللحظة أن الروحانيات ما هى إلا وهم وضعف ، وأن المنطق والبراهين هما الطريق الصحيح .

### القصة الثانية : المنطق ضد الروحانيات

وحيثما بلغت العشرين من عمري وكنت طالباً بالجامعة ، كنت قد رسخت آرائى حول تفوق المنطق على الدين والروحانيات والمشاعر ، وبذلك أصبحت ملحداً متعصباً ! وقد شحذت مهارتى اللفظية وتفكيرى المنطقى واكتسبت حجة عقلية جيدة ! وتخيل بهجتى عندما دق جرس باب شقتى فى أحد الأيام وفتحت لأجد سيدة

واهنة الجسد في منتصف العمر ، وقد قالت لى إنها أتت لإنقاذ  
روحي ! .

ومثل العنكبوت الذى يخطط لإيقاع ذبابه في شركه ، قمت  
بدعوتها للدخول حتى أسمح لها بشرح آرائها حول احتياجي لأن  
أكون أكثر روحانية . وفي هذه الفترة كنت قد برعت في تاريخ الفلسفة  
والقضايا الجدلية العظمى حول الأخلاق والدين وماهية الحياة  
ومعناها . وفي أقل من ربع ساعة جعلت هذه السيدة في قمة حيرتها ،  
ولكنها - ولدهشتى - كانت محتفظة بتفاؤلها ولم تخضع لآرائى .

وشرحت لى أن مساعدة الآخرين كان اتجاهها جديداً نسبياً في  
حياتها ، وهى الحياة التى عانت فيها الكثير من الآلام ، والتى  
أصبحت الآن أكثر جمالاً وهدوءاً عن ذى قبل . وسألتنى بمرح عما إذا  
كنت أوافق على حضورها في الأسبوع التالى بصحبة أحد الأشخاص  
الذى يفوقها خبرة في ذلك المجال ، ووافقت وأنا أترقب مناظرة  
منطقية أخرى مع خصم أكثر جدارة .

وبعد أسبوع ، عادت هذه السيدة كما وعدتنى ، وقدمت لى بفخر  
شاباً حديث التخرج من الجامعة ، وكان غزير المعرفة في هذا  
المجال . وعلى الفور احتدم بيننا النقاش وشارت بيننا معركة فكرية  
وعقلية . وأخيراً ، وبعد ساعة ، وقع في خطأ منطقى فتاك ،

فانقضت عليه ، وكان النصر لى !

ورغم كل ما سبق ، لم تفتر عزيمة هذه المرأة ، واستأذنتني في أن  
تعود إلى بعد أسبوع بصحبة أحد أبرز أعضاء منظماتها ، ووافقت  
للمرة الثانية .

وفي اليوم المحدد للقاء التالى ، هبت عاصفة ثلجية ، وكان الجو  
شديد البرودة ، ورغم كل ذلك حضرت منقذتى ، وقدمتنى بكل فخر  
واحترام لرفيقها ، والذي كان رجلاً في منتصف العمر ويشبه إحدى  
شخصيات أفلام العصابات الرخيصة ، وقد كان هذا الرجل عضواً  
بارزاً في منظماتها . وقد كان مظهره يدل على عكس كل ما تنادى به  
المبادئ الروحانية . وكان لا يعرف سوى القليل حول القضايا  
الأخلاقية والمعنوية ، وكان غرضه الوحيد هو ابتزازى واستعراض  
مركزه ومكانته . فاتهمته بالجهل والجشع والخداع ، وأخرجته ،  
وكل ذلك في غضون خمس دقائق .

وكان هذا يُمثل انتصاراً عظيماً آخر !

ولكن هذا النصر ذهب أدراج الرياح . وعندما هم الضيفان  
بالانصراف ، رفعت السيدة نظرها إلى وكانت تعبيرات وجهها تنم  
عن الإخفاق وخيبة الأمل والخسارة والألم الشديد . وعندما أغلقت  
الباب وراء هذه السيدة التى لم أرها مرة أخرى في حياتى ، شعرت

بنفس المشاعر التي انتابتنى سابقاً .

ماذا فعلت ؟

لقد قضت هذه السيدة الكريمة أسابيع من حياتها في التحضير لمقابلتي ، وقد كان هدفها الوحيد هو مساعدتي على إنقاذ روحي ، وماذا كان ردي على هذه اللفتة الكريمة ؟ لقد عبرت لها عن امتناني بوابل من الكلمات والبراهين المنطقية ؛ وأهنتها وحقرت الأشخاص الذين تحبهم وتحترمهم ؛ وكنت على وشك هدم أساس حياتها الجديدة الممتلئة بالبراءة والحب ؛ وتركتها تخرج في الصقيع بعد أن أخذت اتباهى بانتصاراتي . وبعد ما انصرفت ، جلست وأنا مذهول من هول ما فعلت . وفجأة ، بدت الكلمات والمنطق وكأنها أشياء في غير محلها وغمرني شعور طاغ بالأسف والندم .

وقد نجحت منقذتي ، دون أن تدري ، في أداء مهمتها على أكمل وجه ، وقد أثبتت حُجتها ، وتفوقت على ! فأينما كنت أيتها السيدة العزيزة ، سوف أظل أشكر طالما حييت لهذه المهمة الرائعة والناجحة التي أنجزتها معي !



وفي ومضة من الإدراك الذي مزَّق قلبي ، تغيرت حياتي  
تماماً . فقد اكتشفت أن الذكاء لا يكمن في الكلمات والأرقام  
والمنطق فقط .

( بل لقد اكتشفت أن هناك العديد من الأنواع المختلفة للذكاء  
فهناك الذكاء الإبداعي ، والشخصي ، والاجتماعي ، والحسي ،  
والجسدي ، والجنسي ، والحيزي ، والروحي ، إلى جانب الذكاء  
العددي اللفظي واللذين أتناولهما في كتابي " Head First " .

## تعريف الذكاء الروحي

نحن غالباً ما نسمع عبارات مثل :

- " روح العصر " .
- يمتلئ " بروح الحيوية " .
- " أشخاص ذوى روح معنوية مرتفعة أو منخفضة " .
- " أرواح مضطربة " .
- " روح الأمة " .
- " أباي الروحي " .

■ " كانت الروح القائدة للجماعة " .

■ " وطنى الروحى " .

ولكن ما هو معنى الروح والروحانية ؟

إن مفهوم الروح " Spirit " مشتق من الكلمة اللاتينية " Spiritus " والتي تعنى التنفس . أما المصطلح الحديث لهذه الكلمة فهو يعنى طاقة حياتك والجانب غير الجسدي وغير المادي منك ، مثل المشاعر والشخصية . وهو أيضاً يتضمن صفاتك الحيوية مثل : الطاقة ، والحماس ، والشجاعة ، والإصرار . وذكائك الروحي يتعلق بكيفية اكتساب هذه الصفات وإنمائها ، وهو أيضاً يتعلق بحماية وتنمية روحك والتي يُعرفها قاموس " أكسفورد " بأنها " الهوية الأخلاقية والعاطفية " ، وكثافة طاقتها العاطفية والعقلية .

إن الذكاء الروحي ينبثق بالطبيعة من ذكائك الشخصي ( معرفتك وتقديرك وفهمك لنفسك ) ، ومن خلال ذكائك الاجتماعي ( معرفتك وتقديرك وفهمك للآخرين ) ، وينتهي بتقديرك وفهمك لكل أشكال الحياة الأخرى والكون كله ، بل إن

أحد أهم عناصر تنمية ذكائك الروحي يكمن في الاتصال بالطبيعة  
وتقديرها وفهمها .

## تحقيق الذات

وصف العالم الأمريكي النفسي " إبراهام ماسلو " تحقيق الذات  
بأنه الحالة النهائية للإنجاز ، وقد جاء هذا التعريف في هرم  
الاحتياجات الذي صممه " ماسلو " ، وقد اكتشف أن كل  
البشر - بغض النظر عن أوطانهم أو أماكنهم - يمرون بمراحل  
تصاعدية من الصراع على البقاء والتطور الروحي ، وهذه المراحل  
هي :

- الحاجة إلى الطعام
- الحاجة إلى المأوى
- الحاجة إلى الصحة الجسدية
- الحاجة إلى العائلة
- الحاجة إلى التعليم
- الحاجة إلى الاندماج الاجتماعي
- الحاجة إلى الإنجازات الفكرية والاجتماعية ، والمادية .

وعندما يتم إشباع كل هذه الحاجات يصل الإنسان إلى المرحلة النهائية في التطور البشرى ، ألا وهى " تحقيق الذات " .  
وقد قام " ماسلو " بتعريف تحقيق الذات على أنه حالة روحية يتدفق فيها إبداع المرء ويصبح مرحاً ومتسامحاً ومثابراً ويكرس نفسه لمساعدة الآخرين على الوصول إلى هذه الحالة من الحكمة والسعادة ، وكل هذا يتحقق في بيئة تمتلئ بالتعاطف والحب .

وقد كان " ماسلو " يصف بهذه الكلمات ما نسميه نحن الآن " الذكاء الروحى " !

## كل العالم يتوق إلى الذكاء الروحى

إن الاهتمام العالمى بتنمية الذكاء الروحى مؤخراً جاء في الوقت المناسب . فعالمنا اليوم يوصف بأنه سقيم روحانياً .  
ولكن الأمر ليس سيئاً كما يبدو ، فكون الناس يشعرون بأن هناك ما يسوء يدل على يقظتهم روحانياً ! فأرواحهم لا تحتاج



سوى إلى التوجيه للوصول إلى الطريق السليم بعد أن ضلت في خضم الحياة الدنيوية العادية .

وعلى الرغم من السيل الذى لا ينقطع من الأخبار المزعجة التى تبثها وسائل الإعلام يومياً ، إلا أنها قد تحمل في ثناياها بعض الجوانب المشرقة ، فالكوارث الطبيعية مثل الزلازل ، والانهيارات الجليدية والفيضانات تسبب لنا آلاماً ومعاناة فظيعة عند رؤيتها ؛ ولكنها على الجانب الآخر تثير في أرواحنا مشاعر التعاطف والتوحد مع ضحايا هذه الكوارث . فهذه الأحداث غالباً ما تساعدنا على التخلص من الحياة شبه الآليه التى نعيشها ، وتجعلنا ندرك أشياء تفوق كل ما هو مألوف ، وهذا الإدراك والتبصر قد تثيرهما بعض الأشياء مثل الميلاد والموت ، أو فقدان الأحباب ، أو رؤية شروق الشمس ، أو النظر إلى لوحة جميلة ، فكل هذه الأشياء ألهمت عباقرة الشعر والموسيقى على مر العصور .

وهناك المزيد من الأخبار السارة !

فالمزيد من الناس في المجتمعات المرفهة أصبحوا يسأمون حياتهم المادية السطحية ، وبدأوا في البحث عن مجموعة جديدة من القيم التى تعينهم في حياتهم وتكسبهم إحساساً بالمسئولية والانتماء للعالم الهش الذى يعيشون فيه .

وقد أثبت أحد الاستفتاءات التي قام بها مؤخراً " جون نايسبيت " مؤلف كتاب " Mega Trends 2000 " ، أنه لأول مرة في التاريخ ازداد عدد الناس الذين ينتقلون من الحياة في المدن الكبيرة إلى الضواحي ؛ أو من الضواحي إلى الأحياء التي تقع في أطراف المدن ، أو العودة إلى الريف ، وثبت أن الناس بدأوا ينفرون من الحياة في المدن الكبيرة .

لماذا ؟ لأن كثيراً من الأشخاص ذكروا أنهم يشعرون وكأنهم يفقدون أرواحهم ، وأنهم يحتاجون للتواصل مع أنفسهم ومع الطبيعة ، والإحساس بالوحدة البشرية التي يتوقون إليها . وهم يريدون أن تكون للحياة قيمة أكبر ؛ وأن تغذي أرواحهم بدلاً من استنزافها .

وفي الوقت ذاته ، نجد أن العالم يعيش عصر نهضة جديد . فنجد دولة تلو الأخرى تنشئ المزيد من قاعات العروض الفنية وقاعات الحفلات الموسيقية والمتاحف . وكثير من الدول يتزايد فيها عدد الأشخاص الذين يدرسون الموسيقى والرسم والكتابة الإبداعية والمسرح والرقص ( سواء للاحتراف أو للمتعة الشخصية ) .

أنت تعيش في بداية القرن الواحد والعشرين ، الذي زاد فيه الاهتمام بالمشغول البشري ، وهذه الألفية التي التفتت فيها الأنظار

للعقل وعملياته ، إن هذا العالم ينتقل من حالة الظلمة الروحانية إلى عصر من الوعي والتطور والتنوير الروحي . وأنت تعتبر جزءاً من هذه العملية الانتقالية .

(( إن الرجال العظماء هم الذين يؤمنون بأن الروحانيات أقوى وأهم من أى قوى مادية )) .

( رالف والدو إمرسون )

### قصة حالة - " فالنتينا تيريشكوفنا "

عدد كبير من الشخصيات البارزة يناشدون الجماهير لتوجيه المزيد من الانتباه المكثف للذكاء الروحي ، واتباع منهج أفضل في تربية أطفال المستقبل والاعتناء بهم ، ودكتورة " فالنتينا تيريشكوفنا " هي واحدة من أبرز هذه الشخصيات . ففي السادس عشر من يونيو عام ١٩٦٣ قامت " فالنتينا " بقيادة المكوك الفضائي " فوستوك ٦ " ودارت به حول الأرض ثمانى وأربعين دورة ، وبعد ثلاثة أيام هبطت بالمكوك على سطح الأرض بأمان ، وأصبحت ،

وما زالت ، المرأة الوحيدة في العالم التي قامت برحلة فضائية بمفردها . وقد حازت " فالنتينا " عدداً كبيراً من الجوائز والأوسمة ، وكرست جزءاً كبيراً من وقتها لإلقاء الخطب في مؤتمرات السلام العالمية . وقد تم ترشيحها مؤخراً لجائزة نساء العام والتي يطلق عليها اسم " سيدة القرن العشرين " ، وفي الخطبة التي ألقتها بمناسبة حصولها على هذا اللقب قامت بالتشديد على المسؤولية التي نتحملها جميعاً تجاه مستقبل الحضارة الإنسانية ، وهذا جزء من كلماتها :

(( يجب أن نتفهم ونتقبل مسؤوليتنا تجاه مستقبل الحضارة البشرية في كل مجالات الأنشطة - في الاقتصاد ، والعلوم والثقافة والفن ... أعتقد أننا جميعاً نعرف المخاطر التي تجول بخاطرنا ، مثل : تلوث البيئة - نتيجة لما فعله الإنسان - وتلوث الفضاء الخارجي ، ومشكلة الاستخدام المتزايد للإنجازات العملية والتكنولوجية ( لصالح ) الإنسانية وليس لضررها )) .

(( وهناك أمر آخر ، وهو حماية الصحة الروحية لأطفالنا ، وتزويدهم بالمعايير الأخلاقية التي ترشدكم إلى الطريق القويم في عالم الانترنت المفتوح . فهل نستطيع حل كل هذه المشكلات ؟ بالطبع نستطيع ، وذلك بفضل المسؤولية والتضامن )) .

في أوليمبياد عام ٢٠٠٠ الذي أقيم في " سيدني " ، جسدت أستراليا مثلاً حياً لفوائد وآثار استخدام الناس لذكائهم الروحي . فلمدة أسبوعين تغلب سبعة عشر مليون شخص على أصعب المشاكل التي تتعلق بنقل الأفراد وإيوائهم وتموينهم ، وقد وضع هؤلاء الأشخاص كل الاعتبارات الشخصية جانبا من أجل الاعتناء بالآخرين وتحملوا جميع أنواع الضغوط ، وتطوع أربعة ملايين شخص للتبرع بوقتهم وجهدهم وأموالهم من أجل الاحتفاء بالإنجازات البشرية . وقد أصيب المعلقون من جميع أنحاء العالم بالدهشة من مشهد وأصوات الأشخاص الذين قاموا بتكوين مجموعات ذاتية لمساعدة الآخرين في القطارات والقوارب والطائرات ؛ وأيضاً اندهشوا من روح البهجة والمرح التي عمت البلد بأكمله .

وقد كان هذا مثلاً لدولة بأكملها تتكون من عدة أعراق وأديان وعقائد ، استضافت أشخاصاً من جميع أنحاء الكرة الأرضية ، ونجحت بصورة مذهشة في خلق جنة مؤقتة على الأرض .

## قصة حالة - "ديانا" أميرة "ويلز"

إن الحزن الجماهيري الذي تدفق لوفاة الأميرة "ديانا" ، أميرة "ويلز" اعتبره البعض تجلياً مزعجاً لسلطة المشاهير وتأثيرهم فى الناس ، وكيف أن خواء حياة البعض يقودهم إلى الاقتداء بالمشاهير المحبوبين ، والعيش بطريقتهم . وما سبق يعد إحدى الطرق لرؤية الأمر ، ولكن هناك طريقة أخرى لرؤية الموضوع ، وهى أكثر ذكاءً وروحانية - وهى أن الناس تجاهلوا اختلافاتهم والفروق التى بينهم ليتشاركوا فى حزنهم على امرأة قامت بالكثير من أجل مساعدة الناس من خلال أعمالها الخيرية مما جعلها تصبح رمزاً للأمل والتعاطف .

وسيدكر الملايين "ديانا" من أجل مناداتها بعدم استخدام الألغام الأرضية وتصديها لهذه الأسلحة الفتاكة ، وأيضاً لتعاطفها مع مرضى "الإيدز" . وعلى الرغم من معاناتها الشخصية ، إلا أنها كانت تمد يد العون لمن هم فى أشد الحاجة للمساعدة وأصبحت مثلاً يُحتذى .

وبعيداً عن زحام وإزعاج العالم الذى نعيش فيه اليوم ، نجد أنه يمر بمرحلة رائعة من النمو الروحى ، والقوة الروحية التى نمتلكها جميعاً هى قوة لا تفنى ولا تنفد ، ولقد تم تأليف هذا

الكتاب لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من هذه القوة ،  
ولاستخدامها لمصلحتك ومصلحة الآخرين .

(( نحن لا نستطيع أن نُعلِّم الناس كل شيء ؛ ولكن ما نستطيع فعله هو  
مساعدتهم على اكتشافه بداخلهم )) .

( جاليليو جاليلي )

## قوة الذكاء الروحي - نظرة عامة

تتناول الفصول العشرة التي يتكون منها هذا الكتاب عشر  
فضائل إذا اجتمعت يتكون منها الذكاء الروحي .

### الفصل الأول - أدرك الصورة كاملة

في هذا الفصل سوف أثبت لك أنك معجزة ، وسوف تتعلم  
بعض الحقائق المدهشة عن نفسك وعن علاقتك بالكون . فكل منا  
له تأثير ملموس وحقيقي على التاريخ . وأيضاً في هذا الفصل



سوف تجد أفكار وآراء أعظم المفكرين في العالم حول ماهيتك ،  
وقدراتك المدهشة وقوتك .

## الفصل الثاني - نَقْبٌ عن قيمك

إن قيمك ومبادئك تحدد سلوكك ، وتكون ذات أثر بالغ في  
زيادة فرص نجاحك في الحياة . وبتطبيق هذه الدروس التي  
تتعلمها من هذا الكتاب ، سوف تتمكن فعلياً من زيادة فرصك  
وفرص أصدقائك للبقاء على قيد الحياة ! وفي هذا الفصل سوف  
أعرض طرق ترسيخ وتطوير هذه المبادئ ، وسوف أزودك بآراء  
بعض العظماء حول هذا الموضوع .

## الفصل الثالث - تصورك لحياتك وأهدافك

في هذا الفصل سوف تتعرف على قوة رؤيتك المستقبلية وقدرتك  
على التخطيط ، وبتطبيق هذه القوة سوف تتمكن من تغيير حياتك  
إلى الأفضل . ولهذا الغرض سوف أزودك بأساليب خاصة كنت  
استخدمها في مساعدة اللاعبين الرياضيين ، ورجال الأعمال ،

وعشرات الألوف من الناس في جميع أنحاء العالم من الذين يرغبون في زيادة فرص نجاحهم .  
فعندما يكون لك هدف واضح ومحدد ، سوف تكتسب حياتك معنى واتجاهاً جديداً ، وسوف تصبح أكثر صحة وقوة ، وأكثر ثقة بنفسك .

## الفصل الرابع - التعاطف - فهم نفسك والآخرين

وفي هذا الفصل سوف تكتشف الجانب المذهل في شخصيتك ، وسوف أزودك ببعض الألعاب والتدريبات التي ستبرهن على إبداعك وتفردك ، وهي أيضاً التي ستكشف لك كل الصفات الروحية التي تشترك فيها مع باقى الإنسانية .  
سوف تتعرف أيضاً على بعض أفكار أعظم القادة الروحانيين فيما يتعلق بالتعاطف والتفهم ، هؤلاء القادة مثل " غاندى " ، وتأملات " جون دون " ، و " محمد على كلاى " ، و " نيلسون مانديلا " ، و " رالف والدو إمرسون " ، وكل من هذه الأفكار ستساعدك على تنمية تعاطفك وتفهمك لمن حولك .

## الفصل الخامس : العطاء والتلقى والإحسان والامتنان بالمعروف

عندما تتعلم فضيلتى الإحسان والامتنان اللتين تعتبران وجهين لعملة واحدة ، سوف تتمكن من مضاعفة ذكائك الروحى ، وسوف تتنفس روحك إحساناً وإمتناناً ، وأحد الأمثلة على الإحسان هو أغنى رجل في العالم في القرن التاسع عشر ، ألا وهو " أندرو كارنيجى " ، وهو يعتبر تجسيدا لمثل هذه الصفات الجميلة .  
وعن طريق تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل سوف تصبح قوياً وصحيحاً روحانياً ، وفي نفس الوقت ستصبح أكثر دقة وعطفاً وحناناً .

## الفصل السادس - قوة الضحك

يعتبر الضحك صفة حيوية للذكاء الروحى ، وهو ينفك في عدد من النواحي ، بما فيها تقليل الضغط والتوتر ، وهو يؤدي بوجه عام إلى جعل الحياة أكثر بهجة وسعادة . وقد أثبتت البحوث أيضاً أن الضحك يجعل حياتك أكثر صحة وحيوية .

## الفصل السابع - إلى الأمام نحو ملعب الأطفال

ما هي الفائدة في أن تعود طفلاً مرة أخرى ؟ سوف تكتشف ذلك في هذا الفصل ! فقد أثبتت البحوث أنك كلما ازددت ذكاءً روحياً ، زاد اكتسابك للصفات الطفولية مثل : البراعة ، والبهجة ، والمرح ، والتلقائية والحماس ، وتزداد روح المغامرة في حياتك .

## الفصل الثامن - قوة الطقوس

كيف يمكنك زيادة استقرارك العاطفي والروحي ، وتقليل توترك ، وكيف يمكنك أن تصبح أكثر إصراراً ومثابرة لتصبح أكثر قوة وتكتسب الثقة في نفسك ؟

هل هناك معادلة سحرية ؟ نعم ! هذه المعجزة هي الطقوس ! وفي هذا الفصل سوف تتعلم بعض الدروس المهمة من مدربي " اليوجا " الهنود ، وعندما تنتهي من هذا الفصل ستكون قد تعلمت كيفية خلق طقوسك الخاصة ، وسوف تتمكن من تقدير آثارها في عقلك وجسدك وروحك .

## الفصل التاسع - السلام

إن عالمنا الحديث يحوى الكثير من الأحداث المزعجة والتفاعلات السلبية - مثل التوتر المتزايد ، وتلف الأعصاب والتوتر النفسى والعقلى . ومن أجل سلامتك الروحية وصحتك العامة ، يجب أن تتعلم بعض الأساليب التى تقلل من الضغط والتوتر ، وفى نفس الفصل سوف أساعدك - بالاستعانة بأفكار وأساليب " مهاريشى " ، و " كونفوشيوس " - على الوصول إلى الحالة التى ستتحرر فيها من أى اضطراب ذهنى ، أو أى قلق وتوتر .

## الفصل العاشر - إن ما نحتاجه هو الحب !

وفى هذا الفصل الأخير سوف تتعرف على القوة الفائقة - ألا وهى قوة الحب . سوف تقرأ فى هذا الفصل بعض القصص التى تحتوى على المغامرة والمحن والبلايا ، وقصص أخرى تحتوى على الموت والأمل ، وسوف تجد فى هذا الفصل أيضاً بعض الوسائل والأساليب التى ستخفف من آلامك ومعاناتك واكتئابك .



لقد تم تأليف هذا الكتاب ليكون مثيراً ومفيداً وعملياً وممتعاً .  
يتضمن كل فصل تعريفاً لإحدى الفضائل أو الصفات التي يتناولها  
الكتاب ، وأيضاً كيفية الاستفادة منها في الحياة اليومية ، كما  
يحتوى كل فصل على قصص تلهمك وترشدك عند تنمية ذكائك  
الروحي ، وعبارات الحكمة التي تغذى تفكيرك الروحي . هناك  
أيضاً تدريبات روحية في كل فصل وبها ألعاب عملية ونصائح  
لمساعدتك على تقوية أحد جوانب ذكائك الروحي التي يناقشها  
كل فصل . هناك أيضاً أحد المعالم الأخرى في هذا الكتاب وهي  
" محفزات الروح " . وقد تم تصميمها لزيادة قوة التدريبات ،  
وهذه المحفزات تأتي في شكل " نوايا " وعبارات تؤكد تردها  
داخلياً بشكل مستمر ، وسوف تساعدك محفزات الروح على  
إصلاح وتقوية هدفك في الحياة ، ومن خلال تكرار ترديدها سوف  
تعزز الارتباطات التشعبية داخل مخك مما يزيد من قوتك الروحية  
والعقلية .

وقد تمت صياغة محفزات الروح بدقة شديدة لحمايةك من  
عيوب " التفكير الإيجابي المزيف " التي يمكن أن تقابلك ،  
وهدفها هو :

■ الحفاظ على استقرار جسدك

- الحفاظ على صفاء عقلك
- ترسيخ روحك
- الحفاظ على تدفق طاقتك
- تعزيز ذكائك الروحي وتغذية حياتك باستمرار

هذا الكتاب أيضاً يحتوى على خرائط العقل - وهي أدوات تعليمية ملونة وتحتوى على رسومات ، والتي قضيتُ وقتاً طويلاً من حياتى في تطويرها . وهذه الأدوات تعتبر خرائط رائعة للذاكرة ، لكى تسمح لك بتنظيم الحقائق والأفكار بطريقة تسمح للمخ أن يعمل بطريقة منذ البداية . وداخل الفصول ستجد أمثلة وإشارات لخرائط العقل ، إلى جانب التدريبات التى تستعين بخرائط العقل لتعزيز وتنمية ذكائك الروحي .

وباتباع الأفكار التى يتضمنها هذا الكتاب ، سوف تتمكن من زيادة وتنمية ذكائك الروحي ، ولكى تتعرف على مدى تقدمك في الطريق الروحي ، حاول أن تجيب عن الأسئلة التالية ثم ارجع إليهم مرة أخرى بعد انتهائك من قراءة الكتاب !

١ هل تشعر بالتوحد مع الطبيعة ؟ نعم / لا

٢ هل أنت مرح ؟ نعم / لا

- ٣ هل يعتبرك الناس طفولياً ( وليس صبيانياً ) ؟ نعم / لا
- ٤ هل تحب الأطفال ؟ وهل يستجيبون لك بصدق ؟ نعم / لا
- ٥ هل أنت مشهور بالتعاطف مع مشكلات الآخرين ؟ نعم / لا
- ٦ هل يلجأ إليك الناس لمساعدتهم في المشاكل الشخصية أو الأخلاقية أو الروحية ؟ نعم / لا
- ٧ هل تستمتع بكل أنواع الطقس ؟ نعم / لا
- ٨ هل تكره العديد من أنواع الطقس ( برد ، حرارة ، مطر ) ؟  
نعم / لا
- ٩ هل تحب الحيوانات ؟ وهل تستجيب الحيوانات لك ؟ نعم  
/ لا
- ١٠ هل تقتل الحشرات بأنواعها المختلفة مثل الذباب أو الحشرات الزاحفة ؟ نعم / لا
- ١١ هل تؤمن بأن الأمانة هي خير ضمان ؟ نعم / لا
- ١٢ هل تعتقد أن الجنس البشري له هدف حقيقى وصادق ؟ نعم  
/ لا
- ١٣ هل تؤمن بأن الإحسان والأعمال الخيرية لا يقوم بها إلا المصلحون الساذجون فقط ؟ نعم / لا
- ١٤ هل تشعر فى بعض الأحيان بالرهبة والخشوع والدهشة ؟ نعم  
/ لا



- ١٥ هل تتنابك لحظات من البهجة العارمة ؟ نعم / لا
- ١٦ هل تشعر بالانسجام والتماثل مع كل ما يحيطك ؟ نعم / لا
- ١٧ هل تتأمل أو تصلى بانتظام ؟ نعم / لا
- ١٨ هل تثيرك الأسئلة التي تدور حول غاية الحياة ، وطبيعة الخير والشر وعلاقة البشر بالكون ؟ نعم / لا
- ١٩ هل تحب " صوت الصمت " ؟ نعم / لا
- ٢٠ هل تهتم بكوكبنا ؟ نعم / لا
- ٢١ هل تحب نفسك ؟ نعم / لا
- ٢٢ هل تُخلص نفسك من الموبقات ؟ نعم / لا
- ٢٣ هل تشعر بأن هناك شخصاً ، أو طاقة ، أو قوة أعظم منك ؟ نعم / لا
- ٢٤ هل أنت مفعم بالأمل ؟ نعم / لا
- ٢٥ هل أنت متحمس ؟ نعم / لا
- ٢٦ هل أنت عطوف ؟ نعم / لا
- ٢٧ هل أنت ممتن لبقائك على قيد الحياة ؟ نعم / لا
- ٢٨ هل تحترم الآخرين وتقدر مشاعرهم ؟ نعم / لا
- ٢٩ هل أنت خلاق ومبتكر ؟ نعم / لا

أدرك الصورة كاملة



# الفصل الأول

(( يسافر الناس إلى بلاد بعيدة ليتأملوا الارتفاعات الشاهقة للجبال ،  
والأمواج العالية في البحار ، والمحيطات هائلة الاتساع ، والحركة الدائرية  
للنجوم ؛ ورغم كل هذا ، تمر حياتهم دون أن يتأملوا أنفسهم وخلقهم )) .

( الفيلسوف " أوغسطين " )

إن إدراكك بأنك معجزة وأنت شيء بديع الصنع هو بدون شك  
أولى خطوات الذكاء الروحي ، وعليك أن تنظر إلى نفسك وإلى  
الآخرين في إجلال ، فكل واحد منا أثنى وأقيم وأندر ما يمكن  
تأمله .

وربما أكثر جمالاً من أغلى وأندر الأحجار الكريمة ، ولا  
تضاهينا في الروعة أغلى الماسات ولا أندر أنواع الياقوت .

وتعرف المعجزة بأنها أى شيء " مدهش " أو حدث " رائع " ، أو أى شخص أو شيء يكون مثلاً بديعاً لشيء آخر ، مثلما نقول " إعجاز فى التصميم " . وكلمة " معجزة " مشتقة من الكلمة اللاتينية " Miraculum " والتي تعنى العجب أو الشيء البديع . ولا يمكنك الجدال فى هذا لأن كل الدلائل تؤكد حقيقة أنك مخلوق رائع . فلتتدبر أعجاز تكوينك الجسمانى وإليك بعضها :

- يوجد فى جسمك مائتا عظمة خلقها الله بطريقة معقدة وتعمل بطريقة مدهشة ؛ وخمسمائة عضلة يربط بينها مليارات الأنسجة العضلية وأنسجة عضلية توازى فى طولها سبعة أميال وهى تربط كل ما سبق ببعضه البعض .
- إن تركيب عينيك وأذنيك وأنفك وجلدك وفمك على درجة كبيرة من الدقة والتعقيد لدرجة أن العلماء يعجزون عن شرح آلية عملهم . فكيف يستطيعون أن يخلقوا مثل تلك النعم ؟ .
- يعد القلب أعظم مضخة تعمل بطريقة مدهشة ، حيث يصل معدل نبضات القلب إلى ٣٦ مليون نبضة فى كل عام من حياتك .

■ يحتوى المخ البشرى على مليارات من الخلايا المخية - التى  
تعادل ١٦٧ ضعف سكان هذا الكوكب - والتى تعد ذاكرة  
الواحدة منها أقوى من الحاسب الآلى الذى يزداد اعتمادنا  
عليه يوماً بعد يوم !

ونحن نعلم أنك فى تفردك واختلافك عن أقرانك من البشر ،  
تفوق اختلاف أى ذرة ثلج عن الذرات الأخرى .  
فكل منا قادر على القيام بأروع أعمال الشجاعة ، وقوة  
الاحتمال والبطولة والتضحية ، كما أننا - لسوء الحظ - بإمكاننا  
أن نكون جشعين وأنانيين وفاسدين بشكل مفرط ، فهذا هو إعجاز  
الجنس البشرى .

(( تواضع فأنت مخلوق من الطين ،  
وكن نبيلاً لأن الله نفخ فيك من روحه )) .

( قول صربى )

## الصورة الكلية

هناك أحد الأنشطة الشائعة التي يمارسها الأطفال في بداية اكتشافهم لأبعاد عالمهم ، ألا وهو المراسلة ، سواء مع صديق مقرب ، أو صديق من بلد آخر ، ونجد أن طريقتهم في تدوين العنوان تكون كما يلي :

إلى صديقي " جان فيتزجيرالد " .

١٦ شارع الفردوس .

لندن

إنجلترا

أوروبا

العالم

مجرة درب التبانة

الكون .

فقد بدأ هؤلاء الأطفال يشعرون - مثلما يشعر من يمتلك الذكاء الروحي - بأن هذا الكون هو بيتهم ، وبأنهم يعيشون في سلسلة كبيرة ومتصلة من الأحياء والمدن .

إن اتساع هذا الكون هو ما يخلق بداخلنا شعوراً بالإنارة  
والتعجب والرغبة ، مما يثير بداخلنا كل أنواع التساؤلات  
الروحية حول معنى وجودنا ومكانتنا الشخصية وأهميتنا في هذا  
الكون .

بين الحين والآخر ،

تأمل الأشياء

التي لم تصنعها يد إنسان !

فليكن ارتفاع جبل ،

أو تالق نجمة ،

أو انحناءة نهر .

وسيجلب هذا لك

الحكمة والصبر ،

وفوق كل شيء ،

ستطمئن إلى أنك لست وحدك في هذا العالم .

( سيدنى لفيت )

وهذا الكون فسيح :

- كوكب الأرض هو واحد من الكواكب التسعة الموجودة في المجموعة الشمسية التي تدور حول الشمس .
- تفوق الشمس حجم الأرض بآلاف المرات ، ومع ذلك فهي من أصغر آلاف الملايين من الشمس الموجودة في مجرتنا والتي تدور عند حافتها .
- تعد مجرتنا واحدة من بين ملايين المجرات التي تحتاج إلى ملايين السنوات الضوئية لكي نصل إليها ، وكل واحدة من تلك المجرات تبعد عن الأخرى بمسافة هائلة لدرجة أنك إذا أبحرت بسرعة الضوء لمدة مائة عام فلن تتمكن من اجتياز الفراغ بينهما .

حاول أن تتصور عدد الذرات ( وهي تمثل لبنة بناء المادة ) الموجودة في هذا الكون . عندما تعلم أن حبة واحدة من رمال أحد آلاف الشواطئ المتناثرة في كوكبنا ، تحتوى على ملايين الذرات .

فالأشخاص ذوو الذكاء الروحي يميلون إلى تنمية إدراكهم لروعة الكائنات الحية من حولهم وجمال هذا الكون العملاق .



وازداد هذا الإدراك بشكل هائل بفضل اختراع " التلسكوبات " والمجسات الفضائية ، فضلاً عن رحلات رواد الفضاء .

فبفضل هذه الآلات والمعدت الحديثة ، أصبحت وسائل الإعلام تبث صوراً رائعة - ربما زيناً بها بعض جدران حجراتنا - لكوكبنا وللنجوم والمجرات ، والسحب العالقة بين المجرات ، والتي تولد فيها النجوم ؛ وهى الأشياء التى تبعد عنا ملايين الأميال . فهذا الوعى الروحى الذى قد ولد حديثاً تتضمنه قصة أحد رواد الفضاء والذى يدعى " إيدجار ميتشيل " .

فقد قابلت " إيدجار ميتشيل " فى عام ١٩٧٣ وكان هذا بعد مرور عامين على رحلته الفضائية " أبولو ١٤ " والتى كانت وجهتها الدوران حول القمر ثم الهبوط عليه ، لقد غيّرت تجاربه فى هذا الرحلة الطريقة التى كان يحيا بها . لذا فقد قام بإنشاء معهد لدراسة العلوم البشرية والبيئة ، وقد سرد لنا القصة التالية :

## قصة رائد الفضاء :

كان التدريب في وكالة " ناسا " لرحلة الدوران حول القمر والهبوط على سطحه متقناً ودقيقاً ، فقد تدرَّب الرواد - عن طريق جهاز المحاكاة - على كل مراحل الرحلة من حيث المدة والأنشطة اليومية ، أى أنهم أتموا رحلتهم ( ذهبوا إلى القمر وعادوا ) وهم على كوكب الأرض !

وبالفعل كان التدريب متقناً جداً لدرجة أن " ميتشيل " لم يفرع ، ولم يشعر بالخوف ولا الرهبة عندما أقلعت سفينة الفضاء من على كوكب الأرض ، وذلك لأنه كان قد اعتاد هذا الأمر .

ولازمه هذا الشعور طوال الرحلة إلى القمر ، وكان كل شيء يسير بسلاسة حسب الجدول المحدد ، وفيما يختص بأفراد الطاقم ، كان كل منهم يشبه الإنسان الآلى فى الدقة . وصل الفريق وبدءوا فى إعداد الرحلة إلى " الجانب المظلم من سطح القمر " .

وكان هذا الأمر ، شأنه شأن الأشياء الأخرى ، فقد تم التدريب عليه من قبل . وكانت الرحلة سوف تستغرق ساعة فقط أو ما يقرب من هذا . وكان الشيء المهم فى هذا الجانب المظلم من سطح القمر هو أن كوكب الأرض كان سيحتجب لأول مرة عن أنظارهم ، ولم تكن هناك

أية أشعة صوتية أو تلفزيونية قادرة على اختراق سطح القمر أو الدوران حوله . لقد احتجب اتصال الرواد بكوكب الأرض تماماً !

وقال " ميتشيل " إن الدقائق الخمس الأولى على سطح هذا الجانب المظلم من القمر مرت بشكل جيد ، ولكن بعد ذلك تلاشى كل ما تدرب عليه من قبل فوق سطح الأرض ، وبدأ ينتابه شعور بالخوف وبدأ يسبح فى خياله ، فقد أخذ يفكر بعمق فى كوكب الأرض : فى زوجته وأبنائه ، ومنزله وفى الحى الذى يعيش فيه ، وأصدقائه والأماكن التى كانوا يتقابلون فيها ، والألوان المختلفة لفصول السنة الأربعة . وعندما توسع فى خياله ، بدأ الوقت يمتد ويطول ، مثلما يحدث عند انتظارك لمن تحب إذا تأخر ، ولكن لم يكن " ميتشيل " ينتظر شخصاً واحداً ، وإنما كان ينتظر العودة إلى كل الأشخاص وكل الأشياء التى كان يحبها على سطح الأرض . وبدأ يتساءل ما إذا كان هناك تأثيرات تجعل الشخص يشعر بتمدد الوقت فى هذا الجانب المظلم من سطح القمر أو أنه - هو وزملاؤه - قد وقعوا فى شباك ليل أبدي . وقال " ميتشيل " : (( إن الدقائق كانت تمر وكأنها أيام ؛ فلقد أصبح الوقت سرمدياً خلف سطح القمر فى هذا الجانب المظلم منه )) .

وبعد انقضاء هذا الوقت الذى بدا وكأنه أبدي ، انتقلوا بعيداً عن

هذا الجانب المظلم إلى الجانب الآخر ، وعندها ، أخيراً ، رأوا كوكب الأرض ! .

ولكن كوكب الأرض لم يكن مثلما تخيله " ميتشيل " ، فقد كان في تصويره أن كوكب الأرض هو ذلك الكوكب العملاق الذي يوجد بداخله منزله وأسرته . فما رآه الآن كان كوكباً أزرق ضئيلاً في الفضاء الشاسع ذي الظلام الدامس ، ويحيط بهذا الكوكب الضئيل طبقة بيضاء رقيقة وضئيلة جداً من الغلاف الجوي . وشعر وقتها " ميتشيل " أن بإمكانه فعلياً أن يمد يديه ليلامس هذا الكوكب وينفض عنه بأصابعه هذا الغبار من طبقة الغلاف الجوي ، فهذا الكوكب يشبه اللؤلؤة الصغيرة الموجودة في طي النسيان .

في هذه اللحظة ، وعندما أدرك " إيدجار ميتشيل " ضآلة كوكبنا في هذا الكون الشاسع ، أحدث هذا تغيراً كاملاً في نفسه . وعندما عاد إلى كوكب الأرض كان يشعر بالتعاطف والقلق على كل أقرانه من الكائنات الحية ، وقرر أن يكرس بقية حياته في مساعدة وحماية هذا الكوكب الضئيل والفريد والجميل .

ومن أهم سمات الذكاء الروحي حب الطبيعة واحترام وتقدير الطريقة التي خلقت بها . فمعظمنا غالباً يعجبه الذكاء الروحي الذى تتميز به الشعوب القبلية ، مثل الشعوب الأصلية في أمريكا ، والسكان الأصليين القدماء في أستراليا ، والذين اشتهروا باحترامهم وتقديرهم وحبهم للحيوانات وسائر الكائنات الحية الأخرى وتبجيلهم وتوقيرهم للكون أجمع . وذلك ينبع من انتمائهم إلى كوكب الأرض وشعورهم بالمسئولية للدفاع عنه وحمايته .

## غَدُّ رُوحِكَ مِنَ الطَّبِيعَةِ

تظهر الأفكار الروحانية فى الإبداع الموسيقى والشعرى ، فتجد الشعراء والموسيقيين ينظرون إلى الطبيعة كمصدر لروحهم وإلهامهم .

كتب " بايرون " فى قصيدته " رحلة تشيلد هارلود " :

تجد السعادة فى الغابات غير المطروقة  
وتجد النشوة فى الشيطان المهجورة

وتجد الصحبة فى أوقات خلوتك  
وتجدها فى أعماق البحار ، وفى صخب الموسيقى

وكتب الشاعر " ويليام بليك " ، ذلك الشاعر الخيالى والفنان  
المتصوف :

(( عندما ترى نسرأ ، ارفع رأسك وتأمله ، فقد رأيت لتوك قطعة من  
العبقرية )) .

وعندما أراد أن يكتب عن الكون بمفهوم مثالى ، كتب  
" بليك " السطور الخالدة التالية :

عندما ترى الدنيا فى حبة رمل  
والجنة فى زهرة برية ،  
فكأنك تحمل السرمدية بين أناملك  
وتعيش الخلود فى ساعة زمن

لقد اتخذ " بيتهوفن " ، و " موتسارت " وكثير من عظماء  
الموسيقيين من الطبيعة مصدراً لوحيتهم ، فأدمجوا فى أغانيهم شدة

العصافير والبلابل ، وصفير الرياح وخيرير الماء ، وأصوات الحيوانات وجلبة الفلاحين والمزارعين فى أثناء مزاولتهم لعملهم ، حتى أن الحركات الأربع الداخلية لسيمفونية " بيتهوفن " السادسة ( الرعوى ) كانت مبنية على نزهة على الأقدام فى الريف ! .

فالتبيعة تكافئ كل من يستكشفونها ، وذلك من خلال تقوية بصيرتهم فى رؤية الأشياء ، وبالتالي تنمى ذكاءهم الروحى . ومن الأشخاص الذين قدروا بشدة جمال وتعقيد خلق الطبيعة هو المذيع البريطانى " سير ديفيد أتين بورو " الذى حظيت حلقاته عن الحيوانات والنباتات والعالم الطبيعى بالجوائز ، والتى أمتعت وألهمت الملايين من المشاهدين فى جميع أنحاء العالم . وربما لم يتأثر أحد بعجائب الطبيعة أكثر من " سير ديفيد " نفسه .

وإذا فكرت فيما سنورده فى السطور التالية ، سوف تفهم سبب امتنان كل من : " سير ديفيد " ، وبعض العلماء - مثل " جين جودال " ، و " دايان فوسى " - بعالم الطبيعة وذلك من خلال عملهم مع فصائل القروود والغوريلا المهددة بالخطر .

■ كيف تعلمت النبتة أن تتخذ شكل وألوان ورائحة أنثى الدبور لكي تجذب إليها ذكر الدبور ليتزاوج معها ويلقح أزهارها ؟

■ كيف تتطور وتنمو بذرة عملاقة يتطلب تناسلها نزع غلافها الذي يستلزم تقشير حرق غابة يحدث مرة كل خمسين عاماً ؟

■ كيف تعرف ملكة الفراشة طريقها من أوروبا إلى عشها الموجود في أراضى " المكسيك " ؟

■ كيف لسمة السالمون أن تعرف أرضها التي وضعت فيها كبيضة بعد إبحارها لأعوام عبر المحيطات ؟

فهذا الإجلال والتقدير للحياة والكائنات الحية يعد من المكونات المهمة للذكاء الروحي ؛ فإن كنت معتاداً على قتل الحشرات والبعوض والعناكب فعليك بمعرفة السبب وراء فعلتك هذه ! .

## عادوا إلى الحياة بعدما اقتربوا من الموت

ذكر العديد من الأشخاص ذوى الذكاء الروحي أنهم غالباً قد أصيبوا بصدمة اقتربت بهم من الموت ، وأنها كانت السبب فى إيقاظهم روحانياً من سباتهم . وقد مررت بإحدى هذه التجارب ،



والتي كان لها عظيم الأثر في زيادة تقديري للحياة أكثر من ذي قبل .

### ” تيرى ” العائد إلى الحياة !

إنه صديقي ، وكان لاعباً رياضياً ذا لياقة بدنية ، كان يهوى ركوب الدراجات ويتسلق الجبال ويستكشف الكهوف . انتهت حياته الأولى عندما كان يهبط أحد الأوجه شديدة الانحدار لكهف أحد المهربين ، فأمسك بأحد بروز صخرة صغيرة وانخلعت في يديه . وكان في آخر لحظات وعيه مدركاً أنه يسقط من علو مسافة تبعد بمقدار ١٨٠ قدماً عن قاع الكهف ، واصطدمت رأسه في أحد بروز صخرة وهو هابط للأسفل ، وسقط في النهاية في قاع الكهف مدرجاً في دماغه وقد تeshمت عظامه تماماً ، وثُقبت رئته وشُرختُ جمجمته .

وبدأت حياة ” تيرى ” الثانية بالمستشفى عندما استعاد وعيه وأدرك أنه قد ولد من جديد ، وقد ظهر له كل شيء بشكل أوضح وأبرز وأكثر معنى وأهمية ” . وبعد مرور ثلاثين عاماً بعد هذا الحادث مازال يخبرنا ” تيرى ” بأن عودته إلى الحياة مرة أخرى قد غيرت من موقفه كلياً تجاه كل يوم وكل شيء في هذه الحياة

الجديدة . فقد أصبح " تيرى " يعتبر كل يوم هدية وهبة ، ولذلك فهو يستمتع بكل لحظة فيه . وعُرف بعد هذا الحادث بأنه رجل رحيم ومهتم بأمر الآخرين ، يملك موهبة فى التخفيف عن الآخرين من خلال كرمه ودمائه خلقه .

ويقول " تيرى " بمنتهى الحكمة والبلاغة : (( عندما تُعطى فرصة ثانية للحياة ، فسوف يجعلك هذا ترى الأشياء بطريقة مختلفة ، وتدرك أن لديك الكثير جداً لتمنحه لمن حولك . أليس كذلك ؟ )) .

## " تونى " والبالون الطافى على سطح الماء

فى إحدى إجازاتى بجزر الكاريبى ، كنت أقوم بالسباحة صباحاً فى أحد الشواطئ الرائعة ذات المياه الزرقاء الصافية ، ولأن الليلة السابقة كانت بلا عواصف كانت المياه هادئة لدرجة أنك تستطيع رؤية انعكاس وجهك على صفحة الماء . وكنت أسبح على ظهري دون أن تكون لى وجهة محددة ، وعندما توقفت لألتفت وجدت ما يشبه البالون المنفوخ يطفو على سطح الماء ، وبدون تفكير ( وهو ما ينطوى

دائماً على خطر ! ) أبحرت في اتجاهه ، ولاحظت أن لون الماء من تحته ليس شديد الزرقة كما كان وأصبح مثل لون عشبة " الخزامى " . وفجأة أدرك علقى علامات الخطر وصرخ صوت بداخلي قائلاً : (( قنديل البحر ! )) .

وكنت مذعوراً فحاولت أن أستدير في الماء لكي أبتعد عن تلك المنطقة الخطرة - ولكن كان ذلك متأخراً . فلقد التفت تلك الشعاب الأرجوانية الجميلة حول خصرى وحول رجلى مما جعلنى أنتفض داخل الماء فى ألم ، وشعرت وكأننى قد طوقت فى أسلاك شائكة تمر عبرها تيارات كهربائية ضخمة .

وفي الحال تذكرت ( وفهمت ) التقارير العديدة التى قد سمعتها عن الأشخاص الذين توفوا بسبب مثل هذه الحوادث . ولدة العشر أو الخمس عشرة دقيقة التى تلت ذلك كنت أشبه بشخصية من شخصيات الرسوم المتحركة لـ " والت ديزنى " ، وكانت ضربات رجلى فى الماء سريعة تشبه المحرك الصغير جاهداً أن أعود إلى الشاطئ ! وفي كل ضربة برجلى فى الماء كنت أفكر إذا ما كان تأثير السم فى جسمى سيظهر سريعاً ، أو أن كل عضلاتى ستتوقف عن الحركة وتتصلب مما يجعلنى أغرق فى قاع البحر .

ومادمت تقرأ هذا الكتاب فأنت تعرف أننى نجوت من هذه

الحادثة ! وهذا يعنى أننى على قيد الحياة . وقد مكثت وقتاً قليلاً  
بالمستشفى وخرجت منها ومازلت مذهولاً ومصدوماً ، وقد تعلمت  
بضعة دروس من الطبيعة ، ومن بين تلك الدروس أن أكون أكثر  
ملاحظة ويقظة لكل الأشياء التى تهدد بالخطر .

وما هو أهم من ذلك ، أننى تعلمت من اللحظات التى اعتقدت  
أنها آخر ما تبقى فى حياتى أن أقدر وأستمتع بكل يوم نعمت فيه  
بهبة الحياة ، وكل يوم سأنعم فيه بها .

## هل يمكنك أن تؤثر فيما حولك ؟

ترى عجائب قدرة الله  
فى الصخور والجبال  
والنباتات  
والحيوانات  
والبشر

( من تعاليم الصوفية )

ومن بين السمات المميزة لمن يتمتعون بالذكاء الروحي أنهم يستطيعون أن يكونوا مؤثرين فى كل ما حولهم .

فهل يمكنك أن تؤثر فى كل ما حولك ؟

بالطبع بإمكانك ، فكل ما تقوله وما تفعله ، أو تصنعه ، وتبدعه يؤثر فى البيئة والناس الذين يحيطون بك والبيئة والناس بدورهما يؤثران فيما حولهم ، وهلم جرا إلى ما لانهاية . وهذه العلاقة السببية تدعمها نظرية " الارتباط المحكم " ، وهى التى بمقتضاها قد تؤدى ضربات جناحي فراشة فى غابات " الأمازون " المطيرة إلى حدوث اضطراب هوائى قد يتطور إلى إعصار فى جزيرة " جاوة الأندونيسية " .

فأنت وروحك خالدان سواء تمنيت ذلك أو لم تتمن ! أما الاختيار الحقيقى الذى تملكه فهو ما إذا كان هذا الخلود سيؤثر بالإيجاب فى الجنس البشرى والكوكب كله ؛ أو إذا ما كنت تتمنى أن تدع ذلك للصدفة ؛ أو إذا ما كنت ستستخدمه فى شيء يضر بمصلحة البشر والكوكب ككل . ويختار الشخص ذو الذكاء الروحي أول هذه الاختيارات .

والآن ، وبعد أن أدركت روعتك ، وبهاء الكون الذى تعيش فيه ، والجوهر الخلاب للطبيعة ، وحقيقة أن روحك خالدة ، سوف تكون مستعداً لممارسة التمرينات الروحانية عالية الفائدة .

## تدريبات روحية

### ١ ذكر نفسك بكونك إعجازاً .

تذكر أنك قطعة من الإعجاز في الخلق ، فاجعل هذا نقطة البداية لبحثك عن المعلومات المتعلقة بالقدرات غير العادية لجسدك وعقلك . اذهب لمكتبتك المحلية ، أو إلى أى متجر لبيع الكتب والتقط بعض الكتب العلمية التى تقع عليها عيناك ، ولتكن متعلقة بأى شيء في جسدك بدءاً من المخ البشرى حتى الجينات الوراثية ، أو بدلاً من ذلك شاهد بعض البرامج العلمية المشهورة في التلفاز ، طبق هذه المعرفة بشكل مستمر على وعيك بذاتك وتنمية ثققتك بنفسك .

### ٢ تذكر أن كل شخص يمثل إعجازاً

عرّف كل من يحيطون بك - من أصدقائك ، وعائلتك وأطفالك وزملائك والأشخاص الذين تقابلهم في الشارع وحتى أعدائك - بمعرفتك الجديدة بروعتك وبهائك . وعندما تبدأ في إدراك أن جميع الأشخاص فريدون مثلك ، ستجد نفسك ترى الآخرين

بمنظور جديد ، وسترى الومضة الإلهية في كل منهم ، ثم قرر ما ستفعله لتقديرهم ، ومساعدتهم والتعلم منهم بشكل أكبر .

### ٣ تعلم من أحداث حياتك

عد بذاكرتك إلى الوراء ، واسترجع أهم أحداث حياتك وآلامك وإخفاقاتك والصدمات التي واجهتك ، واعلم أن كل واحدة منها شاركت في تعزيز قوتك الروحية . ابذل قصارى جهدك لجعل تلك التجارب تزيد من قوتك النامية . التفت إلى الجوانب الإيجابية والمشرقة للأمور ، وابحث عن كل الدروس الممكنة التي يمكن أن تتعلمها من تلك التجارب .

### ٤ تعلم أن تتأمل الكون

وذلك بأن تقضى بعض الوقت في تأمل جمال الطبيعة من حولك ، والذي يمكن أن تستشعره بحواس عديدة اذهب للتنزه في الريف كلما استطعت ، أو اذهب إلى حدائق النباتات ( وهذا إن كنت أحد المحظوظين الذين يعيشون قريباً منها ) . وفى أثناء تنزهك سوف تستنشق هواءً نقياً وتشم الروائح العطرة المختلفة وتسمع أصوات الطبيعة المختلفة وتشعر بالهدوء والسكينة والراحة

النفسية . حاول أن تفعل ذلك بمفردك أو بصحبة عائلتك أو  
أصدقائك .

## ٥ مارس " لعبة التفرد "

فكّر في كمية الأفكار التي راودتك على مدار حياتك . والآن  
فكّر في عدد الأشخاص الذين من المحتمل أن تكون قد راودتهم  
نفس أفكارك في نفس الزمان والمكان .

وقتها ستجد أنك فريد بين سائر أفراد البشر الذين عاشوا من  
قبل والذين يعيشون الآن والذين سيولدون مستقبلاً ، وستجد أنك  
وحيد في هذا الكون الرحيب .

ولكن لكونك فريداً فأنت تصبح مثل الستة مليارات شخص  
الموجودين معك في هذا الكوكب وذلك لأنهم أيضاً فريدون . فأنتم  
جميعاً تشتركون في كونكم فريدين . فكّر وتأمل في ذلك وتعجب  
من تفردك في أفكارك واشتراك الآخرين معك في هذا التفرد .

## ٦ حدّق إلى النجوم وتأملها !

تأمل النجوم ليلاً وحاول أن تتعرف على المجموعات النجمية  
المختلفة ، بل يمكنك أن تقوم بما هو أفضل من ذلك ، وهو أن



تشتري تلسكوباً وتبدأ في استكشاف السماء . وستكتشف شيئاً رائعاً وهو أن الكون الحالى - الذى تراه والذى تبدأ في تكوين صورة جديدة له في ذهنك - ما هو إلا ذاك الكون الصغير الذى تراه الآن في التلسكوب ، فالتقط تلك الصورة الجديدة عن هذا الكون في ذهنك .

## ٧ أسأل نفسك بعض الأسئلة

وذلك بأن تسأل نفسك عن الآتى :

- هل لهذا الكون نهاية ؟ وإذا كان كذلك ، فكيف وأين ؟ وإن لم يكن كذلك ، فكيف لا ؟
- هل من الممكن أن يكون هذا الكون الذى يحيط بنا ما هو إلا ذرة في كون أكبر منه بكثير ؟
- هل هناك قوة موحدة تدير كل هذا الكون ؟ وإذا كان هناك قوة ، فما هى تلك القوى ؟

طف بخيالك بعيداً ، وأسأل أصدقاءك وزملاءك وانظر إلى ما ستحصل عليه من إجاباتٍ خيالية وإبداعية . اقرأ كتباً لعلماء

متخصصين في دراسة الكون ، واستكشف أقصى ما توصل إليه العلم والمعرفة عن هذا الكون وسكانه .

## ٨ الطقس

عندما تحفزك وسائل الإعلام أو أصدقاؤك أو أفكارك الشخصية أن تشكو من الطقس ، فعليك أن تتخيل الطقس في الكواكب الأخرى ، إليك بعض ما نعرفه عنها :

■ كوكب عطارد : تصل درجة الحرارة في جانبه المشمس إلى ١٠٠٠ درجة مئوية ، ويخلو من الهواء ، ويكون أكثر إشعاعاً من جهاز الميكروويف ، وتصل درجة الحرارة في جانبه المظلم إلى ما يقرب من الصفر !

■ كوكب الزهرة : يصل متوسط حرارة الجو في هذا الكوكب إلى ٤٥٠ درجة مئوية ، وتعصف به رياح كبريتية تصل سرعتها إلى ٤٠٠ ميل في الساعة ، ولا تظهر في هذا الكوكب سماء الليل أبداً .

■ كوكب المريخ : غالباً ما تصل درجة حرارة الجو في هذا الكوكب إلى ١٠٠ درجة مئوية تحت الصفر ، ولا يحيطه

غلافٌ جوى ، ولا يحتوى على أكسجين ، وترى الشمس في هذا الكوكب وكأنها نجم كبير وبعيد . فهذا الكوكب غير صالح للحياة .

■ كوكب المشترى وكوكب أورانوس وكوكب نبتون : كل تلك الكواكب العملاقة ذات جاذبية شديدة جداً لدرجة أنك ستنشق إذا وطئت قدمك أسطحها ، ولن تستطيع على أية حال أن تطأ أسطحها لأنها تتكون من غازات سائلة . ويصل معدل سرعة الرياح في هذا الكواكب إلى ١٠٠٠ ميل في الساعة ، بالإضافة إلى أن تلك الرياح لا تهدأ . فضلاً عن أن تلك الكواكب تخلو من الأكسجين .

■ كوكب بلوتو : وهو كوكب صغير ولا يوجد به هواء ، ويصل حجمه إلى أقل من حجم القمر الخاص بكوكبنا ، ولا يوجد غلاف جوى لهذا الكوكب وتصل درجة حرارة الجو فيه إلى ما يقرب من الصفر مئوياً .

وبخلاف كل ما سبق ، فإن كوكب الأرض هو جنتنا ! لأن هذا الكوكب متوازن بطريقة دقيقة جداً لكى يضمن لك البقاء ، ولو اختلف هذا التوازن بنسبة أقل من ١٪ لاستحالت الحياة عليه ، وبالطبع استحال وجودك من الأصل .

لذلك استمتع بالطقس ، فهو رائع بكل أحواله ، واستمتع بتقلباته سواء كان حاراً ، أو شديد البرودة ، أو عاصفاً ، أو ممطراً ، صافى الجو ، أو ملبداً بالغيوم أو كان جليدياً . فهذه التقلبات هي التي تسمح ببقاء النظام ونموه وتدعمك وتضمن بقاءك .

## ٩ استقطع بعض الوقت

عندما تجد نفسك تمر بأزمة صغيرة تلو الأخرى ، فعليك التوقف للحظة ، اجعل من تلك الوقفات أدوات روحية تضيف على حياتك معنى ومضموناً . وهذا التوقف عن التفكير سوف يساعدك على اكتساب آليات للتكيف ، مما يزيدك بقدر هائل من الهدوء والسكينة التي ستعينك على مواجهة المواقف الصعبة والمثيرة للغضب .

وأيضاً عندما تتعرض للضغوط وتكون في عجلة من أمرك ، فعليك أن تبذل مجهوداً في تذكر كل الأمور الروحية التي تحدث في العالم الخارجي : مثل هؤلاء الذين يناضلون من أجل تحقيق أهدافهم ، وهؤلاء الآباء الذين يحاولون أن يساعدوا ويعلموا أطفالهم ؛ وتلك المؤسسات الخيرية التي تحاول فعل الخير ؛

وهؤلاء الموسيقيين الذين يعزفون ويغنون ؛ والفنانين الذين يرسمون ويلونون لوحاتهم ؛ والكتّاب الذين يؤلفون الكتب ؛ والأشخاص الذين يحلمون ويعملون من أجل عالم أفضل . وتذكر أنك جزء من تلك " الصورة الكاملة " ، وأنت أحد أعضاء هذا الفريق الكبير الذى يضمه هذا الكوكب وعليك أن تمتلك الشجاعة لاستكمال وإنجاز خططك وأهدافك .

## محفزات الروح

كما ذكر في المقدمة ، فإن تلك المحفزات الروحية التى سنوردها فيما بعد وضعت خصيصاً من أجلك لكى تردها فى صمت وتغنيها بصوت عال ، أو تكتبها وتضعها فى المكان الذى يمكن أن تراها فيه بشكل منتظم . ومثل كل جمل التأكيد ، عندما تردد تلك المحفزات الروحية بشكل منتظم ، فسوف تزداد احتمالية تحققها . فلتردد الآتى :

■ أنا قطعة فنية خلقت بإعجاز ، وسوف أستمر فى استكشاف وتنمية إمكانياتي .

- كل يوم سأزيد من اهتمامى ورعايتى للكائنات الحية الأخرى .
- أنا فريد من نوعى ، ومثلى فى ذلك جميع البشر . وأنا أستشعر هذا التفرد والتماثل .
- كل ما أقوله وأفعله وأصنعه يكون له عدد لا يحصى من الآثار الدائمة ؛ ولسوف أسعى لأن أجعل هذه الآثار مفيدة لى وللآخرين .
- أنا أعيش فى كوكب رائع ، لذلك أشكر الله لأنه وهبنى الحياة ونعماً لا تُحصى ، وأتعهد بصون تلك النعم .

## خرائط العقل

ومن التدريبات العقلية الشيقة التى يمكن أن تدعم بها تلك المحفزات الروحية هو أن تتصور أنك أحد رواد الفضاء الذين جنحت بهم مركباتهم فى الفضاء ( مثلما حدث لـ " إيدجار ميتشيل " ) . التقط ورقة واكتب كل ما يمكنك من النعم الموجودة على كوكب الأرض ، والتى تحلم بأن تعود إليها إذا نفيت فى

الفضاء أو هبطت في أحد كواكب المجموعة الشمسية الأخرى  
والتي ربما تكون جميلة ولكن تستحيل الحياة عليها .

وبدلاً من ذلك ، يمكنك أن تصنع خريطة الأفكار الخاصة بك  
وحدك ، فخرائط العقل ممتعة جداً ويسهل صنعها ، وهي تعتبر  
طرقاً رائعة لتنظيم وتذكر ملاحظتك وأفكارك وذلك لأنها تعين  
على زيادة الإبداع العقلي الطبيعي أكثر من تأثيرها عليه سلباً .

ولكى تبدأ في عمل خريطة عقلك ، عليك أن تبدأ برسم صورة  
لفكرتك الأساسية في منتصف ورقة ( ولتكن في هذا الحالة كوكب  
الأرض ) ، وانطلاقاً من تلك الصورة ، ارسم عدداً من الخطوط  
المتعرجة الملونة ، واجعلها تشبه فروع الأشجار ، يحتوى كل  
منها على كلمة تحمل مفهوماً معيناً ينبثق داخل العقل عندما  
تتخيل أنك تائه في الفضاء وتحلم بالرجوع إلى الأرض . بعد  
ذلك ، خذ كل كلمة موجودة في المستوى الأول من المفاهيم ، ثم  
اكتب كل ما يخطر ببالك عندما تتأمل هذه الكلمات ، وواصل  
القيام بكل ما سبق في المستويات التالية !

اجعل خريطة عقلك تزهر بالصور والألوان المبتكرة بقدر  
الإمكان ؛ وذلك لأن عقلك لا يفكر بطريقة خطية ، ولكنه  
يستخدم الألوان والصور بدلاً من ذلك . ولتلق نظرة على نماذج

الصور المطبوعة في هذا الكتاب لترى كيف يمكنك عمل خرائط  
عقل جميلة وممتعة .





نقب عن قيمك



## الفصل الثانى

اتخذوا من أنفسكم نبراساً  
تهتدون به  
اعتمدوا على أنفسكم  
لا تطلبوا العون ممن حولكم !  
اتخذوا الحقيقة نبراساً لكم !

( الفيلسوف " بوذا " )

القيم ما هي إلا شفرات سلوكنا الداخلي ، وهي المبادئ التي ندير بها حياتنا ونتخذ على أساسها قراراتنا . فنحن نتلقى قيمنا الأولى في مرحلة الطفولة على أيدي آبائنا ، ثم تضاف إليها تلك القيم التي نكتسبها من أقراننا ، ومعلمينا ومعتقداتنا الدينية

ومجتمعنا الكبير . فمن هؤلاء نستقى - شعورياً أو لا شعورياً -  
المبادئ التى نقرر أن تحكم سلوكنا وحياتنا .

وتمثل القيم الأخلاقيات والمعايير التى نضعها لتحكم سلوكنا ،  
وهى غالباً ما تحوى تلك المفاهيم العامة مثل : الإخلاص ،  
والصدق ، والكياسة ، والعدل ، وما إلى ذلك . فتلك المعايير  
السلوكية تكون ضرورية من أجل بقاء الأفراد والمجتمع ، وبدونها  
تحل الفوضى والتشوش وتُحمى الحضارة في وقت قصير .

وعندما تنتهى من قراءة هذا الفصل ، سوف تكون قد حققت  
أعلى استفادة من خلال اطلاعك على القيم الأساسية التى وضعتها  
الحضارات وكبار المفكرين الروحيين عبر العصور . ومن خلال كل  
ما سبق ، ستتمكن من اختيار مبادئ الذكاء الروحى التى تشعر  
بأنها سترشدك فى رحلة حياتك وفى سلوكك ، وتزودك بأساس  
صلب ومريح لاتخاذ جميع قراراتك سواء كانت أخلاقية أو  
معنوية .

(( إن التحدى الذى يواجهه كل إنسان هو الابداع ،  
فهل ستحترم وتوقر ما تبذره ، أم ستهمله ؟ )) .

( جارى ذو كاف )

## أخبار سارة حول المخ البشري

### أفكارك ليست مفهوماً مجرداً

أوضحت البحوث أن أفكارك ليست شيئاً وهمياً ليس له وجود في عقلك ، بل إنها أشارت " كهرومغناطيسية " من الكيمياء الحيوية ، والتي تحمل الرسائل العصبية عبر شبكة خلايا المخ والتي تشبه سلسلة من الشعلات المضاءة فوق قمم التلال ، والتي يتم إشعالها واحدة تلو الأخرى في كل أنحاء المدينة .

والأكثر من ذلك أن في كل مرة تمر إشارة " كهرومغناطيسية " ( الفكرة ) عبر طريق محدد ، فإنه يسهل استقبالها كثيراً ( حيث إن الممر الخاص بها قد تم إنشاؤه جيداً ) ، وتزداد احتمالية أن تلقى تلك الفكرة الأثر المرغوب منها ، وهي تشبه في ذلك شق طريق وهمي في غابة حتى يسهل الرجوع منه .

ويتسبب التفكير السلبي في المزيد من السلبية ، بينما يُحسّن التفكير الإيجابي من الصحة ، والمفاهيم ، والإبداع ... إلخ .

إن التفكير الإيجابي والقيم وجهان لعملة واحدة ، فإن كانت قيمك غير مجددة لحياتك وبنيانك ولا للآخرين ، فسوف تزداد احتمالية أن تكون حياتك وحياتهم غير مرضية وغير مريحة . وإن

كانت القيم الخاصة بك إيجابية ، فسوف تعود بالخير عليك  
وعلى الآخرين .

إن تكرار السلوك الذى تضبطه القيم هو الذى سرعان ما يتحول  
إلى عادات ، وتلك العادات تمثل جزءاً أساسياً فى شخصيتك  
وأسلوب التعبير عنها .

تتجسد الفكرة فى كلمة  
ويؤكد الفعل تلك الكلمة  
ويتطور الفعل إلى أن يصبح عادة  
وتصبح تلك العادة من سمات الشخصية  
لذلك لاحظ الفكرة ومراحل تطورها بعناية  
ودعها تنبع من الحب  
النابع من اهتمامك ببقية المخلوقات

( الفيلسوف " بوذا " )

لقد أصبحت الآن على دراية بقوة الفكرة ، وهذا يعنى أنك  
تستطيع استعادة التحكم فى حياتك ، ويمكنك أن تتخلص من  
إحساسك الوهمى بأنك ذو حظٍ عثر ، وأنت وحدك الذى تستطيع

أن تخلق لنفسك الحظ الطيب أو العاثر ، وبهذا ستتحمل مسئولية نفسك ، ومسئولية أفعالك .

## المدائمة

أكدت البحوث أن المخ يعمل بطريقة دؤوبة ، والذي يعنى أن عمليات التفكير تتضاعف وتتمدد مثلما يحدث عندما تسرح بخيالك أو تسبح فى أحلام اليقظة .

على ذلك فإنك لو ملأت عقلك بالأفكار الجيدة والإيجابية فسوف تتضاعف تلك الأفكار بداخل رأسك . وهذا التضاعف الداخلى سوف يظهر فى أفعالك وسوف يبدأ فى التأثير فى كل من حولك . ولأن مخ كل إنسان يعمل بنفس الطريقة الدؤوبة ، فسوف تكون مسئولا عن توصيل هذه القيم الإيجابية الصالحة النابعة من عقلك إلى الآخرين ، وبذلك سيتعاضم الخير ويعم الجميع . وبذلك ستكون سفيرا للقيم الإيجابية والذكاء الروحى ، وعندئذ ستكون ملاك للرحمة .

(( من يشفع شفاعه حسنة يكن له نصيب منها ومن يشفع شفاعه سيئة يكن له كفلٌ منها وكان الله على كل شيء مقبلاً )) .

( القرآن الكريم - سورة النساء - الآية ٨٥ )

## الحقيقة والصدق - الحالة الطبيعية للمخ

ومن أحدى الأفكار السارة التي جلبتها إلينا معامل دراسة المخ أننا بطبيعتنا كبشر نميل إلى الصدق ونهتم بالتوصل إلى الحقيقة . فالمدخ ما هو إلا أداة للبحث عن الحقيقة .

لماذا يكون لزاماً على المدخ أن ينقب عن الحقائق ؟

والإجابة يسيرة : لأننا نحتاج معرفة الحقيقة حتى نتمكن من الحياة والبقاء .

فعلى سبيل المثال ، إذا كنت لا تعرف حقيقة ما يحدث عندما يصطدم جسمك بعربة نقل وزنها طنّان وتسير بسرعة ٤٠ ميلاً في الساعة ، فقد يكون إدراك ذلك هو آخر ما يحدث في حياتك !

فنحن بحاجة لأن نعرف حقيقة كل سبب وتأثيره ؛ ونحتاج أن نعرف ما يحدث حولنا ، سواء كان في نطاق إدراك حواسنا أو خارجاً عليه ؛ فنحن بحاجة لمعرفة الحقيقة .



وهذا هو السبب فى أن الفنانين والعلماء العظام - أمثال :  
" نيوتين " ، و " أينشتين " ، و " دافنشى " ، و " وسيزان " ،  
و " دالى " ، و " بيكاسو " - جميعهم قالوا إنهم كانوا يبحثون عن  
الحقيقة .

وهذا هو السبب وراء إصرار الأطفال على التمسك المطلق  
بالحقيقة والصدق ، وينهارون عندما يتملص آباؤهم من وعودهم أو  
مما قالوه من قبل . فعندما يتهم الطفل غاضباً أحد والديه قائلاً :  
( ليس هذا عدلاً ، فأنت قد قلت إن ( وعدتني أن ) ... ) .  
فهذا تعبير عن الغضب ، والأكثر من ذلك أنه تعبير عن الخوف .  
ولكن الخوف من ماذا ؟

الخوف من عدم القدرة على الوثوق بما يدعيه الآخرون بأنه  
حقيقة ، والخوف من الالتباس الشديد الذى يخلقه تناقض  
المعلومات . بعبارة أخرى ، هو خوف من أجل البقاء والعيش ،  
فعلى سبيل المثال ، إذا كانت البيانات التى يتلقاها مخ الطفل  
غير صحيحة ومتناقضة ، وإذا كان هذا الطفل يتصرف على  
أساس تلك المعلومات ، فسيكون هذا الطفل أو تلك الطفلة على  
وعى تام بأن الفرصة للبقاء قليلة . وكذلك كان الحال بالنسبة  
لأسلافنا قاطنى الكهوف ، فقد كان لزاماً عليهم أن يضمنوا ثقتهم  
ببعضهم البعض : فإن قال أحدهم إن هناك كهفاً كبيراً ومناسباً

للحياة والسكن ، كان على الآخرين أن يثقوا بأنه لا يكذب ،  
وبأن الكهف ليس في الحقيقة مأوى لدب كبير مفترس !  
فعندما تبحث عن الحقيقة ، وهو حقا الطبيعي ونزوعك  
الفطري ، فأنت بذلك تساعد نفسك والآخرين على البقاء . وعلى  
النقيض من ذلك ، عندما تكون غير صادق مع نفسك ومع  
الآخرين فأنت بذلك تقلل من فرصتك وفرصتهم للبقاء ، وسوف  
تزيد بذلك احتمال تصرفك وتصرفهم على أساس تم بناؤه على  
معلومات غير صحيحة ، وبالتالي تتضاعف الأخطاء في السلوكيات  
والتصرفات مما قد يهدد مصالحك بالخطر .

ولقد ظل السؤال الفلسفي المثير للجدل والنقاش على مر العصور  
دائراً حول المفاضلة بين أن يتصرف المرء بأمانة لجلب خير  
قريب ، أم يتخلى عن أمانته درءاً لضرر قريب ، وسعياً لتحقيق  
النجاح على المدى البعيد ؟

فأنت وكبار العباقرة في كل الأزمان تتفقون على أن الحقيقة  
التي تلاحقها على المدى البعيد هي أفضل الاختيارات !  
وقد حان الوقت لتدريبك الروحي والذي من خلاله ستكون  
قادراً على معرفة عدد هائل من القيم والتي يمكنك أن تختار من  
بينها ما ترغب أن يلازمك بقية حياتك .

# التدريب الروحي

## ١ قواعد السلوك

عندما تمتلك مجموعة خاصة بك من قواعد السلوك ، سوف تصبح حياتك أكثر يسراً في ظل هذا العصر المليء بالضغط والأنانية المتزايدة ، والذي تتغير فيه المعايير الأخلاقية بسرعة شديدة . فإذا كان لديك القليل من القيم القوية وتتمتع بسلوك واضح قوي فلا تحيدن عنه ، لأنه سوف يُمكنك من التعامل مع الأزمات ويطوع لك المواقف الصعبة التي تقابلك في حياتك .

## ٢ قيم روحية

ومن بين القيم الروحانية الأكثر شيوعاً :

البساطة	الشجاعة	الصدق	الحقيقة
السلام	الحرية	التعاون	التعاطف
المسئولية	الإحسان	الفهم	الحب
الطهارة	الثقة	الأمانة	التسامح
المثابرة	حس الدعابة	الامتنان	الاتحاد
الانسجام	المساواة	العدل	الصبر

ولا شك أن بإمكانك أن تضيف أكثر من ذلك .  
ومن بين هذه القائمة اختر سبعة من أفضل القيم لتجعلها  
منارات تهدي سلوكك ، ولتجعلها المبادئ التي تبني عليها  
أخلاقياتك وسلوكياتك وحياتك الروحية .  
( وينصح بأن تتضمن تلك القيم السبع قيمتى : الحقيقة  
والصدق ، وذلك لأنهما يمثلان معاً الأساس الذى ينبع منه بقية  
القيم الأخرى ) .

### ٣ ارسم خريطة عقل لقيمك

بعد اختيارك لأفضل سبع قيم بالنسبة لك في الحياة ، ارسم  
خريطة عقل مبنية على تلك القيم ( كما فعلت من قبل في الفصل  
الأول ) . ارسم صورة تلخص بها قواعد السلوك الخاصة بك ،  
واجعل كل قيمة منها تنطلق من المنتصف وكأنها الفروع  
الرئيسية . وانطلاقاً من كل فرع ، أضف الكلمات التي ترتبط  
بالقيمة التي يمثلها الفرع ، وضع الكلمات التي تشعر بأنها أكثر  
أهمية داخل صندوق أو ضع تحتها خطاً .

## ٤ طبق تلك القيم في حياتك

فكر كيف يمكنك تطبيق كل قيمة من القيم السبع التي اخترتها في حياتك ، وضع قائمة بالأنشطة الخاصة التي يمكنك القيام بها لتتأكد من أنك تطبق تلك القيم في حياتك .

فعلى سبيل المثال : إذا كان الإحسان إحدى تلك القيم التي قمت باختيارها ، فعليك أن تكون سخياً في وقتك ومالك كأن تساعد الآخرين الذين يواجهون ظروفاً صعبة بكل ما تملك ، أو على الأقل تبرع لهم ببعض ما يزيد عن حاجتك . وحاول أيضاً أن تظن بالآخرين خيراً ، حتى وإن كانوا جفاة غلاظ القلوب أو مشيرين للإزعاج .

وإن كانت الأمانة هي أهم القيم التي اخترتها ، فعليك أن تتأكد من أنك ستفعل ما تقوله : فإذا ائتمنتك زميل في العمل على سره وثوقاً منه بأنك لن تفشي السر ، فلا تفشه إلى بقية أفراد العمل . وإذا كنت تعتبر نفسك شخصاً أميناً فعندما تجد حافظة نقود ملقاة على أحد أرصفة الشوارع ، فعليك تسليمها إلى قسم البوليس ، وعليك ألا تأخذ تلك النقود في جيبك معتقداً أن " من يجد شيئاً فهو ملكه " !

وعندما تطبق تلك القيم سوف تتجنب الضغوط والمشاحنات  
الناشئة من اضطرابات الضمير والسلوكيات المريبة ، وبذلك سوف  
تستخدم ذكاءك الروحي في تحقيق أقصى استفادة لنفسك ولكل  
من حولك ، وبذلك سيعم الخير على الجميع !

## ه ناقش تلك القيم مع الآخرين

فعندما تناقش القيم الخاصة بك مع عائلتك وأصدقائك  
وزملائك ، سوف تفهم نفسك فهماً عميقاً ، وسوف يتم صقل  
أفكارك ، وسيتعمق فهمك لكل من يناقشون معك هذه القيم .  
إن مناقشة الآخرين حول قيمك الخاصة سوف يساعدك على  
التأكد من أن تلك القيم ذات أهمية حقيقية لك .

(( إننى أرى أن معظم مآسى البشر تكون نتاجاً لتقديراتهم الخاطئة في تقييم  
الأشياء )) .

( بنيامين فرانكلين )

## ٦ ثق في نفسك

اعتمد على نفسك وكن واثقاً فيها . فأى شخص بإمكانه أن يرشدك إلى بعض القيم ، ولكن لكي تستفيد منها ، يجب أن تكون نابعة من داخلك وتصبح جزءاً منك . فعندما تتخذ هذا القرار ، وعندما تنبع مبادئك الأخلاقية وقيمك الثمينة من داخلك ، فسوف تصبح مثل العضلات القوية المرنة التي تحميك من الصدمات والمخاطر وتزودك بقوة وطاقة لا حد لهما .

(( فكر في الخير وافعله واصدق في حديثك )) .

( الفيلسوف " زاردشت " )

## ٧ تذكر أن أفعالك ذات أهمية

تذكر دائماً أن أفعالك ، أيًا كانت ، يكون لها أثرها فيما يحيطك . ففي ظل مجتمعنا ذي الإيقاع السريع ، نجد أنفسنا نميل إلى تمنى الحصول على الأثر والمنفعة الفورية لما نفعله . ولكن عاود التفكير ثانية ، فكم مرة قمت فيها بعمل حسن لتجد آثاره

ونتاؤه جلية بعد أعوام . فلم يكن لملاك الرحمة ( زوجتى ) التى ألهمتنى تلك الأفكار أية فكرة بأن أفعال الخير أو العطف والحب التى قامت بها ستتجسد يوماً فى هذا الكتاب الذى بين يديك الآن .

## ٨ تخلص من أية معوقات روحية

قم باسترجاع الأحداث الماضية فى حياتك وابحث عن أى موقف يضايقك ، وذلك لأنه يعوقك عن سرد الحقيقة التى تريد أن تسردها ، أو أن تكون على وعى ببعض الأفعال التى قد قمت بها فى الماضى وتخلج منها أو من سردها . فإذا كان فى حياتك أى من تلك المواقف فعليك إيجاد طرق لتصحيح الأخطاء ، وكن صادقاً واعترف بالحقيقة ، وحاول أن تصح ما أسأت فيما سبق .

## ٩ القدوة الحسنة

اختر سبعة أشخاص من الماضى أو الحاضر ممن تعتبرهم نماذج للقدوة الحسنة ، وممن تعدهم نماذج مثالية فى بحثهم عن الحقيقة ، وفى سلوكهم الفاضل والأخلاقى المثالى . وعندما تواجه أية أزمة أخلاقية ، اجعلهم مجموعة " الناصحين ذوى العقول



المديرة " فى داخلك . واسأل كلاً منهم ماذا كان سيفعل لو كان فى مثل الموقف الذى أنت فيه ، وستجد النتائج مذهشة وممتعة ! وستشعر بالرضا والقوة لمجرد معرفتك أن لديك مجموعة جديدة من الأصدقاء والحلفاء الأقوياء فكراً .

## محفزات الروح

- إننى أجعل من الصدق والحقيقة النبراس المرشد لحياتى ، فأنا شديد الصدق مع نفسى ومع الآخرين وهذا يمتعنى كثيراً .
- إننى إنسان يتمتع بأخلاق حميدة ، وأنا أستخدم مبادئى لتحسين حياتى وحياة كل من حولى .
- ويمكن الاعتماد على ، وكلمتى هى عهدى .
- أنا شخص عادل ، أنشد الأمانة فى كل تعاملاتى .
- أنا شخص جدير بالاحترام ، وأنا أوجه سلوكى وحياتى نحو ما أستشعر أنه خير .

تصورك لحياتك وأهدافك



## الفصل الثالث

(( بلا تصور ، تفنى الحياة )) .

( قول مأثور )

يُعرَّفُ التصور على أنه : القدرة على التفكير والتخطيط للمستقبل عن طريق الخيال والحكمة متجسداً في صورة ذهنية لما سيكون عليه مستقبلك .

وبما أنك حالم بالسليقة ، فسوف تجد نفسك تفكر في مستقبلك معتمداً على خيالك وحكمتك وقليل من المساعدة من بعض كبار المفكرين في كل العصور .

فتصورك ، أو غايتك ، أو خطتك في الحياة هو الهدف الذى تطمح إليه ، والسراج الذى يرشدك فى طريقك فى الحياة . فإن

كان هدفك هدفاً روحياً ، فأنت بحاجة لتطبيقه على نفسك وكل ما يحيطك .

ويتلخص كل ما سبق في تأمل " فيكتور فرانكل " التالي :

عندما كنا سجناء بأحد معسكرات المعتقلات السياسية نتذكر الرجال الذين كانوا يتنقلون بين الأكوخ لمواساة الآخرين ، وكانوا يتصدقون بآخر كسرة خبز كانت لديهم . وربما كان عددهم قليلاً ، ولكنهم قدموا الدليل القاطع على أن الإنسان قد يُسلب منه كل شيء ما عدا شيء واحد : ألا وهو آخر حرياته ، وهو اختيار مسلكه وتصرفه تحت أى ظرف من الظروف .

يشعر الكثير من الناس بأن حياتهم خاوية وبلا معنى على الرغم من أنهم يبدوون سعداء وأغنياء وناجحين ، وعلى الرغم مما حققوا من نجاح دنيوى ومادى ، وذلك لأن أهدافهم في الحياة تفتقر إلى التصور ، والنظر إلى ما وراء الحياة المادية . وهذا الشعور بأن " الحياة تحتوى على أشياء أخرى أكثر أهمية ..... " يقود الكثير من الناس إلى إعادة تقدير وتقييم حياتهم ، بل وتغييرها تغييراً جذرياً .

فهؤلاء الأشخاص يُنمّون ذكاءهم الروحي  
وعندما يتزايد وعيك ، سوف تدرك أنه كلما تعاظم هدفك  
فى الحياة ، ازداد احتمال تأثيرك على كل من حولك  
وعلى التاريخ كله . فأهداف الأنبياء وأعظم الزعماء الروحيين -  
مثل أنبياء الله موسى ، وعيسى ، ومحمد ( ﷺ ) ، ومثل  
الفيلسوف " لاوتسو " ، والفيلسوف " كونفوشيوس " ،  
والفيلسوف " بوذا " - كانت أهدافاً لانهائية وأبدية . فأعمالهم  
وتأثيرهم اليوم أعظم مما كان خلال حياتهم .  
فى هذا الفصل سوف تجد " معادلة التصور " والتي قد  
أعددتها لمساعدة الرياضيين والطلاب وكل ذى عقل يرغب فى  
تعلم استخدامه وتحقيق النجاح . وهذه المعادلة سوف تضيف إلى  
حياتك معنى واتجاهاً ، مما يدعم ثقتك ويزيد من اهتمامك بالعالم  
من حولك ، وتتمكن من تكوين الصداقات بطريقة أكثر سهولة ،  
وسوف تمدك أيضاً ب ذخيرة هائلة من الطاقة والقدرة على التحمل .

## معادلة التصور الروحي

هذا المقتطف الرائع حول تصور الحياة وغايتها ، والذي استلهمه العبقري العظيم " يوهان فولفجانج فون جوته " الكاتب والفنان والرياضي والسياسي الحالم ، يستحق منك بعض التأمل عندما تحدد هدفك الروحي :

ينتاب المرء شعور بالتردد ويكون لديه فرصة للتراجع قبل الالتزام ..... وتوجد حقيقة أولية واحدة - والتي إن جهلناها لقتلت بداخلنا أيضاً من الأفكار والخطط لا يمكن حصره . وتلك الحقيقة هي أن المرء عندما يكرس نفسه لإنجاز شيء ما فإن العناية الإلهية ترعاه في ذلك ، ويجد أن أشياء كثيرة تحدث لصالحه ، وما كان لتلك الأشياء أن تحدث لو لم يكرس المرء نفسه . فقراره هذا يفجر أيضاً من الأحداث يثير لصالح المرء كل أنواع الأحداث غير المتوقعة ، والمساعدات الملموسة التي ما كان المرء يحلم أن يقابلها .  
فمهما كان ما تستطيع فعله ، أو تحلم أن تكون قادراً على فعله ، فعليك بالبدء على الفور . فالجراحة تنطوي على السحر والقوة والعبقرية .

وهذا يعنى أنك عندما تنقح تصورك ، الذى أوشكت على تكوينه ، فهذه الغاية الجديدة سوف تبدأ على الفور فى التأثير فى سلوكك وتصرفك ، وسوف تغير من اهتماماتك اليومية ، وتجعل لحياتك اتجاهًا جديدًا يجذب الناس إليك ويلهمك أفكارًا جديدة ، ويمدك بأشكال جديدة من الطاقة .

وتتكون معادلة خلق هدف فعال فى الحياة من ثلاثة عناصر :

- ١ يجب أن تكون نابعة منك ، وتقوم بتوجيهها بنفسك ( فيجب أن تقول " أنا " ) .
- ٢ يجب أن تلزمك بالتنفيذ ( لا يمكنك القول : " أتمنى " ، أو " آمل " ، أو " ربما " ) .
- ٣ يجب أن تكون إيجابية .

ومن أروع النماذج لهذه الأهداف ذلك الخاص بـ " إسحاق نيوتن " والذى قال فيه :

” أنا أبحث عن الحقيقة ”

وعلى العكس فإن أحد نماذج الأهداف غير الفعالة يكون كالتالي ، ” سوف أساعد في تقليل الشر في هذا العالم ” ، فهذا الهدف يركز على السلبية ويخلق كراهة وضغوطاً غير مرغوب فيهما .

والآن حان وقت التدريب الروحي !

## التدريب الروحي

### ١ حدد لك هدفاً في الحياة

إن الالتزام يعتبر شيئاً فائق الأهمية ، لذلك عليك أن تبدأ على الفور . وليس ضرورياً أن يكون تصورك نهائياً أو لا يمكن تغييره ، المهم هو أن تبدأ في تكريس نفسك لهدف تعلم أنه سيعود بالنفع عليك وعلى الآخرين . وبمرور الوقت ، وبزيادة خبرتك ، سوف تصبح قادراً على تعديل وتوفيق هذا الهدف لما يصلح له من وجهة نظر .



فلا تخش الاقتباس من الآخرين ، وإن أردت أن تبدأ فيمكنك اختيار " اسحاق نيوتين " مثلاً أو أى شخص آخر يتمتع بقوة الذكاء الروحي واقتبس من أفكاره ما تشاء .

وعندما تختار تصوراً و غاية وتلتزم بهما ، عليك أن تقوم بتدوينهما وترديدهما لنفسك على الأقل خمس مرات يومياً . فهذا التكرار سوف يجعل التزامك أقوى وسوف يزيد من احتمال نجاحك .

## ٢ اجعل تصورك خاصاً بك وحدك

وبمجرد أن يترسخ تصورك ، تذكر أنه يخصك أنت وحدك . فهذا التصور هو منحة خاصة وهبها الله لك - مثل الحبوب المقوية أو حبوب الفيتامينات التي تمدك بطاقة هائلة وتجعلك تشعر بتحسن .

فهذه القصيدة التي كتبها " هنرى هنلى " والتي استشهد بها مارتن بوث في كتابه " Industry of Souls " سوف تكون أداة مثالية ثابتة لتذكيرك :

لا يهمنى كم يكون الخروج صعباً  
ولا كم العقوبات التى سألاقيها  
فأنا سيد قدرى  
وقائد روحى

### ٣ ساعد الآخرين

(( من الحقائق الثابتة أن كل ما يحدث في تاريخ العالم يعتمد على أمر روحى ،  
فلو كان هذا الأمر الروحى قوياً لصنَعَ تاريخ العالم ، وإن كان ضعيفاً لعانى منه  
تاريخ العالم )) .

( ألبرت شفايتزر )

اجعل إسهاماتك فى المجتمع ومساعدتك للآخرين عادة ،  
وافعل ذلك بطريقة إيجابية  
فعلى سبيل المثال حينما يؤذيك منظراً القمامة فى الطريق فلا  
تذم أو تسب الذين ألقوها لعدم وعيهم الروحى والبيئى ، ولا  
تتركها ملقاة فى مكانها حتى لا يتكون عند الآخرين نفس الشعور

غير المريح الذى أحسسته ، وبدلاً من ذلك التقطها وضعها فى  
سلة القمامة !

ساعد الآخرين على تنمية وعيهم الروحى كما تنميه  
لنفسك ، وشجعهم على تكوين تصور لحياتهم ، وأفضل مساعدة  
يمكنك تقديمها هى أن تكون قدوة لهم ، فالأفعال خيرٌ من الكلام  
والشعارات !

#### ٤ المسئولية الأولى : اجعل من العالم مكاناً أفضل

مهما يكن تصورك ، لابد أن يتضمن إحساساً بالمسئولية ،  
اعقد العزم على أن يكون طريقك فى الحياة مفعماً بالأحداث  
والأفعال الكبيرة منها والصغيرة ، والتي تجعل العالم مكاناً أفضل  
خلال رحلة حياتك . فليس ضرورياً أن تكون أفعالك عظيمة تغير  
بها العالم ( مثل القضاء على المجاعات أو قضاء ديون العالم فى  
مرة واحدة ) ، فالأفعال الصغيرة أيضاً مهمة ، وكلها تصب فى  
صالح سعادة البشر . ومن تلك الأفعال أن تترك الكرسي الذى  
تجلس عليه فى القطار أو الحافلة لشخص ضعيف لا يقدر على  
الوقوف ، ومنها أن تترك الشقة التى أقمت بها فى فترة  
الإجازات نظيفة ومرتبة ، ولا بأس إن فكرت فى شراء بعض

الأزهار لتتركها في تلك الشقة لكي يستمتع بها من ي خلفك .  
ويمكنك أن تغرس شجرة أو بعض الزهور في حديقتك إذا كان هذا  
بمقدورك ، أو تهب شجرة للحديقة العامة ، صحيح أنك لن  
تجني حصيلة أفعالك هذه في التو ، ولكن أحفادك سيجنونها  
وينعمون بها .

## ٥ المسؤولية الثانية : اجعل جسدك أكثر صحة !

(( المسؤولية ضريبة العظمة )) .

( وينستون تشرشل )

تذكر أنك يجب أن تكون على درجة عالية من اللياقة حتى  
تتمكن من تحقيق تصورك . فكلما كنت لائقاً زادت إمكانية  
إسهامك ، لذا راقب حميتك وتأكد من حصولك على جرعة منتظمة  
من التمرينات ( بحد أدنى ثلاث مرات أسبوعياً ) والتي من  
خلالها يمكنك تدريب قلبك وعضلاتك .

## ٦ اجعل الآخرين مصدر إلهام لك

كلما سنحت لك الفرصة ، اقرأ وتناقش مع الآخرين عن الشخصيات العظيمة في التاريخ وخصوصاً هؤلاء القادة الروحيين . تعرّف على تصوراتهم وكيف جاهدوا لتحقيقها . وتعلم قدر ما تستطيع ، ثم حاول تطبيقه بعد ذلك .

## ٧ راقب " حديث النفس "

ويشير " حديث النفس " إلى تلك الحوارات القصيرة التي تدور دائماً بداخل عقلك بينك وبين نفسك ! وفي كثير من الأحيان تميل تلك الحوارات إلى أن تكون سلبية خصوصاً في المواقف التي تتعلق بالتعلم أو المهارات . ومن العبارات السلبية التي تحدثك بها نفسك أن تقول : (( لن أستطيع أن أفعل كذا )) ، (( أنا أحمق )) ، (( يا إلهي ، أنا لا أفهم شيئاً ؟ )) ، (( أنا أسوأ شخص في هذا الوجود )) ، (( ليس لدى المهارة لذلك )) ، (( أنا عاجز عن القيام بـ ... )) ، فكل تلك العبارات شائعة في هذه المواقف .

يجب أن يكون تصورك لحياتك إيجابياً ، وكذلك حديث نفسك . فلو كان حديث نفسك سلبياً فسوف يدمر نجاحك ، ولو كان إيجابياً ، فسوف يدعم نجاحك ويزيده .

## ٨ ترقب التصريحات التي تدعم تصورك .

ابحث بشكل منتظم في وسائل الإعلام عن التصريحات والدروس التي تعزز وتدعم بها تصورك . ففي برنامج تليفزيوني عُرض مؤخراً ظهر فيه لاعب الجولف الكبير " تايجر وودز " وذكر أن تفوقه السريع في عالم الجولف يرجع إلى أحد أهدافه الشخصية الأساسية - ألا وهو التعلم من كل تجربة ، ففي نهاية كل دورى للمباريات ، كان يراجع أداءه في كل مباراة ويرى ما يمكنه أن يتعلمه من تلك التجارب .

حاول أن تصبح مثل " تايجر " ؟

خُلق عقلك للتعلم ، لذلك انتهر كل فرصة في أى شيء تفعله وقم بتنقيح ودعم قوة ذكائك الروحي ، وذلك بأن تدمج الدروس التي تعلمتها في نشاطاتك اللاحقة .

(( لن يكون بمقدور الأشخاص الذين ليس لديهم تصورات لحياتهم المستقبلية تحقيق أية آمال أو إنجاز أية أعمال كبيرة )) .

( وودرو ويلسون )

## ٩ ذكر نفسك بأن حياتك هبة

تذكر دائماً أن حياتك هبة غالية - لذلك عشاها بكل ما فيها  
وانعم بها !

## محفزات الروح

- عندما تنتهى حياتى سوف أكون قد قمت بعمل الكثير من الأشياء الجيدة والإيجابية التى تفيد هذا العالم .
- إن ذكائى الروحى يتحسن ويزيد فى كل يوم وفى كل حال .
- أنا شخص إيجابى انقل قوتى الإيجابية إلى الآخرين .

- أنا مسئول عن رفاهيتي ورفاهية الآخرين ، وأقبل تلك المسؤولية بتحمس ونشاطٍ شديدين .
- تعد حياتي من أروع الهبات ، وعلى أن أستغل تلك الهبة في تكريس نفسي للإسهام في خدمة هذا الكوكب الذي أعيش فيه .





التعاطف -

فهم نفسك والآخرين



## الفصل الرابع

(( لم يخلق المرء وحيداً مثل الجزيرة المعزولة بعيداً عن بقية الأراضى ، فكلنا جزء من الكل ، يكمل بعضنا البعض ، فإن حلت مصيبة بأحدنا فهي قد حلت بنا جميعاً ، وعندما يموت أى شخص أشعر بالضعف والحزن ، وذلك لأننى واحد من البشر )) .

(( لذا فلا تسأل لمن تشيع الجنازة ، واعلم أنها تشيع لك )) .

( جون دون )

التعاطف هو التعبير عن المشاركة الوجدانية والاهتمام بالآخرين بالتفكير والفعل . وهو كذلك مد يد العون للآخرين بروح الحب

والاحترام . والشخص العطوف ذو الذكاء الروحي يتمتع بشعور قوي بالالتزام تجاه الآخرين ، ويكون مسئولاً عن مساعدتهم . وأفضل ما فى الأمر ( وأصعب المهام عند البعض ) أن أول شخص يجب أن تتعاطف معه هو نفسك ! فأنت بحاجة إلى احترام نفسك ، والاهتمام بها وتولى أمرها ، وتحمل مسئولية أن تساعد نفسك كي تصبح كل ما يمكنك أن تكونه .

(( إن الأساس في توحيد الطاقات الثنائية لعلاقتنا هو أن نتعلم أن نحترم بعضنا البعض . فطريقة مواجهتنا للتحديات الخارجية تتحدد بشكل كبير بكيفية استجابتنا لأنفسنا . فبجانب كل علاقتنا بالآخرين ، علينا أيضاً أن نكون علاقة سليمة ومحبة مع أنفسنا ..... )) .

( كارولين مايس )

وقتما تكون متعاطفاً مع نفسك ، وتنمى هذا التعاطف وتزيده وتدعمه ، عندئذ فقط يمكنك أن تزيد هذا التعاطف ليشمل ويضم الآخرين .

وقد قال " الدالاي لاما " ( الزعيم الروحي لطائفة " اللاما " )  
إن التعاطف يمكن أن يعرف على أنه :

(( الشعور بعدم تحمل رؤية معاناة الآخرين ، أو معاناة الكائنات  
الحية الأخرى ذات الإحساس . ومن أجل أن يولد هذا الشعور بداخل  
المرء عليه أولاً أن يقدر خطورة وعمق معاناة الآخرين . فكلما ازداد  
إدراك المرء وفهمه للمعاناة وأنواعها المختلفة التي نتعرض لها ،  
ازداد مستوى تعاطفه مع الآخرين )) .

لذلك فإن الشخص ذا الذكاء الروحي سيكون أكثر تفهماً  
للآخرين ، وأكثر فهماً لأسباب تصرفاتهم وردود أفعالهم والمغزى  
من ورائها . والشخص الذى نمى بداخله روح التعاطف يكون  
أكثر تسامحاً وعفواً عن الآخرين ، وهو الذى يترك الآخرين  
يعيشون دون التدخل غير الضرورى في حياتهم . وكما قالت  
" إيدانور روزفلت " : (( الفهم هو طريق ذو اتجاهين )) .

وفكر في التعاطف على أنه " فن السعادة " ، فهو الفن الذى  
يحول الألم والمعاناة إلى سعادة وفرح .

فأى هدف أفضل من ذلك يمكن أن تسعى إليه في حياتك ؟  
فعندما تتعلم هذا الفن فسوف تصبح - بالطبع - أكثر سعادة  
وبهجة ! وسوف يفتح عقلك بشكل أكبر وتصبح قادراً على  
تكوين صداقات أكثر عمقاً ، ومبنيّة على التفاهم والاحترام  
المتبادل . وبتفهمك لمعاناتك ومعاناة الآخرين ، سوف تزداد  
بصيرتك نفاذاً في تفهمك لنفسك ولأحوال البشر من حولك .  
باختصار : ستكتسب حياتك عمقاً ومعنى وهدفاً وسوف تغمرك  
البهجة .

## قصص حول التعاطف

ولكى أشرح لك طبيعة التعاطف وطريقة تطبيقه ، سوف أقدم  
لك القصص التالية والتي توضح تعاطف بعض الأشخاص مع  
الآخرين :

## قصة ناسك هضبة " التبت "

يحكى " الدالاي لاما " قصة أحد النُساك القدامى فى إحدى دور العبادة . والذى تم القبض عليه من قبل قوات الاحتلال الصينية ، وألقى به فى المعتقلات السياسية لمدة عشرين عاماً ، وطوال هذه المدة كان يعانى من الضرب المبرح والتعذيب الشديد ، وكان يقاسى من الآلام المتواصلة التى لا تهدأ .

وسأل " الدالاي لاما " صديقه الناسك - الذى يكبره فى السن - عن أصعب موقف تعرض له عندما كان معتقلاً .

لم تحتو إجابته على معاناته الجسدية والعقلية ، ولا حتى معاناة زملائه الآخرين من السجناء ، والذين مات بعضهم .

ولكنه قال إن أكبر خطر كان يواجهه هو افتقاده للتعاطف مع من قاموا باعتقاله !

## حكايات " محمد علي " مع المتسول

عندما كان في ذروة شهرته وقوته ، وعندما كان يحتفى به في جميع أنحاء العالم ، كان " محمد علي " يتمشى في أحد الأحياء الفقيرة الخاصة بالزنوج والمحتاجين ، وهو حي " هارلم " بمدينة " نيويورك " ، وكان يتبعه ( كالمعتاد ) مجموعة كبيرة من المحققين الصحفيين ، وبينما كان يمشى في أحد الشوارع الممتلئة بالقمامة ، لاحظ شخصاً متسولاً أشعث شبه مستلق على البالوعة .

ولوح " محمد علي " إلى الصحفيين والكاميرات بالابتعاد عنه ، ثم دنا من الرجل ومكث معه بعض الوقت يحدثه وبعد أن ودعه انصرف ، سأل أحد الصحفيين هذا المتسول عن رأيه في ذلك " البطل العظيم " .

فأجاب المتسول : (( إنه عظيم بالفعل )) .

فسأله الصحفي : (( لماذا تعتبره كذلك ؟ )) .

فأجاب المتسول بأن " محمد علي " قد سأله عن السبب الذي أدى به إلى هذا الحال . فأخبره بقصة حياته الحزينة وانفلتت الدموع من عيني " محمد علي " وهو يستمع إلى هذه القصة ، ثم أوضح المتسول السبب الذي جعله يعتبر " محمد علي " شخصاً عظيماً فقال : (( عندما بكيت أمامه كان رد فعله أنه بكى )) .



## قصة الرئيسين

عندما سُئل الرئيس " بيل كلينتون " عن أهم الأحداث البارزة في فترة رئاسته ، فذكر أن مقابله مع الرئيس " نيلسون مانديلا " كانت أبرز الأحداث . ففي وقت هذا الاجتماع كان " كلينتون " يعاني من كل أنواع المحن : فكانت " أمريكا " متورطة في العديد من الصراعات المسلحة ، وبلغت دعوى اتهامه بالخيانة والإهمال ذروتها ، وتدنت ثقته بنفسه بشدة .

وتوجه الرئيس " مانديلا " إلى الرئيس " كلينتون " ليعرض عليه المساعدة قائلاً له إن كل شخص يخطئ ، وأن المشكلة ليست في الأخطاء نفسها ولكن في كيفية تعامل المرء مع المعاناة التي تسببها تلك الأخطاء .

وقد تعجب " كلينتون " من هدوء وسكينة الرئيس " مانديلا " على الرغم من معاناته في السجن لمدة ثلاثين عاماً ، وسأله ما إذا كان لا يزال يشعر بالغضب والرغبة في الانتقام .

فشرح الرئيس " مانديلا " أنه إذا كان يريد الالتزام بمبادئه فعليه أن ينسى الانتقام .

ومثلما كان يفكر الناسك الذي كان يعيش في هضبة  
" التبت " ، كان " مانديلا " منشغلاً بالعناية التي كان يعيشها من  
يعذبونه فلقد عفا عنهم وحول طاقته الهائلة إلى مشاريع خاصة  
بالتعليم والتنمية الاجتماعية والتي من الممكن أن تساعد على تغيير  
العالم ، وذلك بدلاً من اللجوء إلى الشكوى ، وإهدار هذه الطاقات على  
الأفكار والأعمال الانتقامية .

لقد ذكر الرئيس " كلينتون " أن تلك المحادثة جعلته أكثر فهماً  
لنفسه وللآخرين ، وأكثر التزاماً وأكثر تسامحاً وتعاطفاً مع كل من  
حوله .

لقد غير هذا الحديث حياته .

## إثبات فوائد التعاطف

في تجربة رائعة لتوضيح تأثير التعاطف على الجسم ، قام  
د. " ديفيد ماكلياند " عالم النفس بجامعة " هارفارد " ، بعرض  
فيلم مصور لأحد أبطال " قوة الذكاء الروحي " - وهي الأم  
" تريزا " - وقد أظهرها هذا الفيلم وهي تعطف على الفقراء

والمرضى الذين لا يملكون قوت يومهم . وقد ذكر الطلاب الذين شاهدوا هذا الفيلم المصور أنه جعلهم يشعرون بالتعاطف . وبعد عرض الفيلم بوقت قصير قام د . " ماكلياند " بتحليل لعاب الطلاب ووجد زيادة في نسبة أحد الأجسام المضادة التي تقاوم الإصابة بالعدوى في الجهاز التنفسي - وهو " الجلوبولين المناعى أ " - فشعورهم بالتعاطف وهم يشاهدون الأعمال الخيرية التي كانت تقوم بها الأم " تريزا " حفز أجسامهم لإنتاج كميات متزايدة من هذه الأجسام المضادة .

وفي دراسة أخرى عن التعاطف ، قام د . " جيمس هاوس " من مركز البحوث بجامعة " ميتشيجان " بدراسة الآثار الناتجة عن القيام بالأعمال التطوعية المنتظمة تجاه المرضى والمشردين على سبيل المثال .

فهذه الأعمال الخيرية أجبرتهم على معاملة الآخرين بعطف ومودة لمدة شهور وسنوات .

وقد أوضحت النتائج أن القيام بمثل هذه الأعمال التي تنطوي على التعاطف والرحمة يزيد من حيوية الإنسان ويحسن صحته . لذلك يعتبر التعاطف طوقاً للنجاة ، ليس لمن تتعاطف معهم فقط ، وإنما لك أنت أيضاً !

والآن ، وبعد أن عرفت طبيعة التعاطف ، وأصبح لديك دليل على فعاليته وتأثيراته ، إلى جانب الأمثلة التي تدعمك ، سوف تكون مستعداً لتلقى تدريبك الروحي التالي .

## التدريب الروحي

### ١ أظهر التعاطف

((وإذا حُيِّتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنِ مَنَّا أَوْ رَدُّوهُا . إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيباً)) .

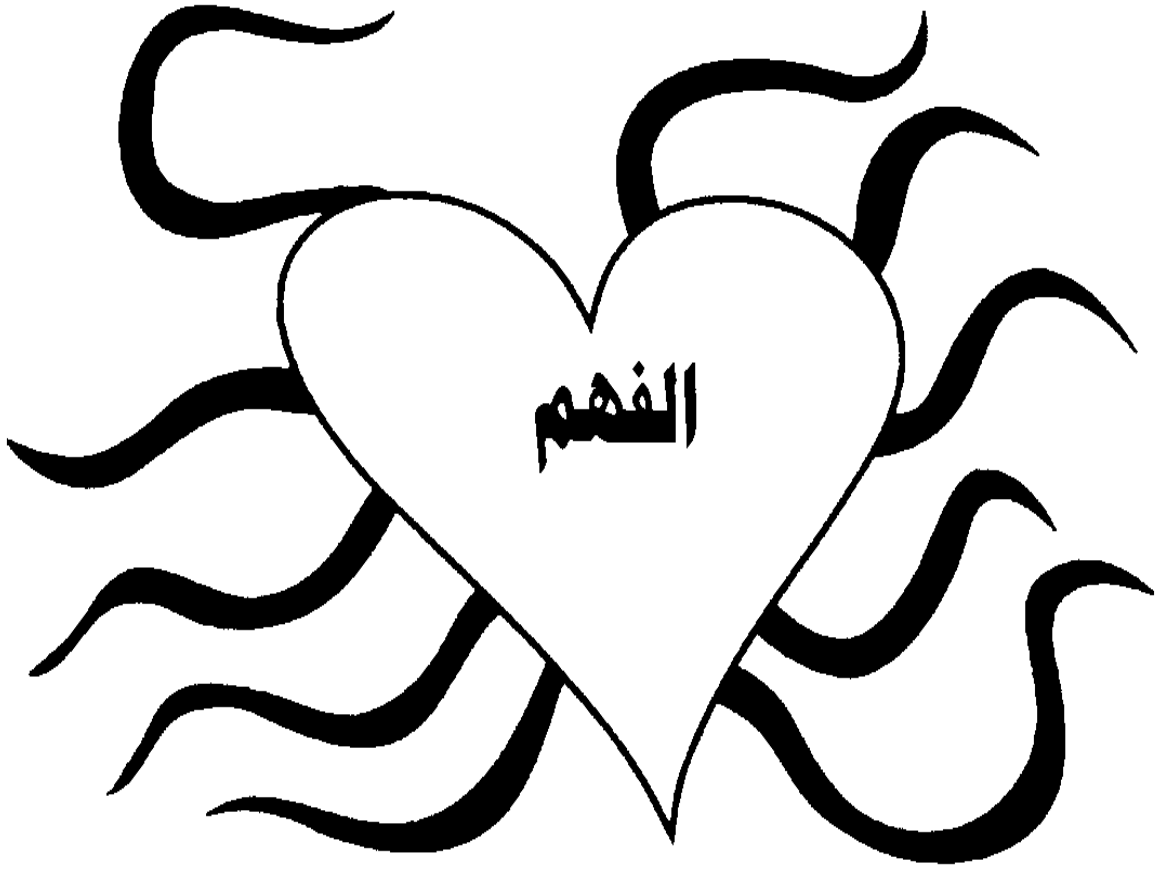
( سورة النساء آية ٨٦ )

يعتبر تعاطفك مع إخوانك من البشر ، وحسن معاملتهم أحد العناصر التي قد تملأ حياتك بالبهجة ، أو تحيلها إلى معركة . ففي كل مرة تتعامل فيها مع أحد البشر تسنح لك فرصة لرسم بسمه على وجوههم ورفع معنوياتهم ومعنوياتك أيضاً .

وفي نفس الوقت يكون لديك فرصة لإثارة غضب الآخرين وإستياهم . أى الاختيارين فى ظنك سوف يضيف إلى جودة حياتك وسلامتك الجسدية والذهنية ؟ وبمجرد تفكيرك فى هذا السؤال ستجد نفسك تتجه نحو الطريق الروحى الصحيح .

## ٢ تدريب على التفرد

فى الشكل التالى ستجد قلباً وفى منتصفه كُتِبَت كلمة الفهم ، ويخرج من هذا القلب عشرة أفرع أساسية ذات خطوط متعرجة ، والتى تشبه أفرع الشجرة . ولتكن اللعبة كالتالى :



ضع فى العشرة أفرع الرئيسية أول عشر كلمات تخطر لذهنك  
عندما تفكر فى مفهوم " الفهم " .  
أثناء أدائك لهذا التدريب دع الأفكار تتدفق فى عقلك بلا  
قيود ، واكتب العشر كلمات الأولى التى تقفز إلى عقلك حتى لو  
بدت سخيفة أو بعيدة عن مفهوم فكرة " الفهم " . وعندما تنتهى  
من كتابتها ، اقرأ ما كتبت .

وبعدما تنتهي من هذا التدريب ، قارن إجاباتك بإجابات الآخرين . وإليك الاقتراحات التي قدمها لي مراجعو كتابي عندما جربوا هذا التدريب :

المعرفة	الاستماع
الحس	الرغبة في معرفة وجهة نظر الآخرين
الشفقة	التسامح
الشعور أو المشاعر	تفتح العقل
التعاطف	حضور الذهن
المشاركة الوجدانية	المشاركة الوجدانية
التسامح	التعاطف
العفو	الصدق
التنوير	سعة الصدر
الإلهام	قوة الملاحظة

والاكتشاف الهائل الذى استخلصته من هذا التدريب - والذى  
قمت بعمله في جميع أنحاء العالم لمدة ثلاثين عاماً - هو أن هناك  
صفات مشتركة قليلة بين الناس ، والكثير من التفرد الذى لم يكن  
يخطر على بالك !

وهذا يعنى أنك - كما كشفنا في الفصل الثانى - شخص فريد  
ومتميز ، وهذا أيضاً يعنى أن كل البشر يتمتعون بهذا التفرد  
والتميز . وهذا أيضاً يعنى أن فهم الأشياء من وجهة نظر الآخرين  
يعتبر تجربة معقدة ومجهددة ومثيرة ومفيدة أكثر مما نتخيل .  
أد هذا التدريب مستخدماً أية كلمات أو أفكار تريد أن  
تختارها . وستجد هذا التدريب ممتعاً خصوصاً عندما يشاركك فيه  
أصدقاءك وعائلتك وزملائك ، ثم لتطبقونه على مفاهيم أخرى  
تمثل أهمية لكم ، أو مفاهيم تختلف فيها وجهات النظر بينكم ،  
أو مفاهيم تمثل أهدافكم المألوفة .

### ٣ تعاطف مع الآخرين

حاول في جميع المواقف أن تفسر سبب تصرف الآخرين  
بالطريقة التى يتصرفون بها . وحاول دائماً ، وخصوصاً في المواقف  
الصعبة ، أن تضع نفسك في موقفهم - فهناك قول مأثور كان شائعاً



عند السكان الأصليين في أمريكا وهو : (( لا تحكم على المرء قبل أن تضع نفسك في مكانه وترى كيف كنت ستتصرف )) . فقم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها ، وهذا سوف يساعدك على رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين ( والتي تبدو لهم دائماً أنها صحيحة ! ) . وهذا سوف يساعدك أيضاً على إبداء المزيد من التفهم والتعاطف تجاههم . في المقابل ، سوف تصبح حياتك أكثر سهولة ، وسوف تصبح روحك أكثر هدوءاً .

(( عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك )) .

( نبي الله " عيسى " )

#### ٤ أحسن إلى الآخرين ولا تنتظر المقابل

لا تتوقع رد فعل بعينه عندما تقدر الآخرين أو عندما تتعاطف معهم ، ابذل العطاء دون التفكير في المقابل والحصول على المنفعة . كن متفتح الذهن تجاه رد فعل من تُحسن إليه وتتعاطف معه ، وإن لم تفعل ، فسوف تصاب بالإحباط ، فأنت لا تعلم مدى تأثير تصرفك وما ينتج عنه من آثار ، واعلم أنك ستصبح

أكثر سعادة لأنك بذلت جهوداً إيجابية ، وبالتأكيد ستعجبني ثمارها ؛ لذا ابتسم ، وكن سعيداً ، ولا تتوقع أى مقابل .  
فمن أصعب الأشياء التى يمكن أن تقوم بها أن تعزل نفسك عن التوقعات أو النتائج المرتقبة ولكنه سيجعلك تجنى أكبر المكاسب .  
والتوقف عن التوقع يحميك من كل الآلام والجروح النفسية والعاطفية التى غالباً ما تصاحب تلك التوقعات .

## ٥ شارك في الأعمال الخيرية العشوائية

وذلك بأن تنضم إلى الأعداد المتزايدة من الأشخاص الذين يقومون بالأعمال الخيرية العشوائية ، مثل الحركة التى بدأت في أمريكا وانتشرت في أماكن أخرى ويقوم بهذه الأعمال الخيرية المتنوعة أشخاص لا يفصحون عن هوياتهم ، ومن أمثلتها أن تضع بداخل منزل أحد المحتاجين نقوداً دون أن يراك أحد ، أو أن تدفع ضريبة مرور الطريق للعربة التى بالخلف !

## ٦ تعاون مع الآخرين

إن التعاون يدعم ويعزز التعاطف . لذلك ، ابحث عن الطرق التى تستطيع من خلالها أن تعمل وتتفاعل مع من حولك .

وحاول أن تمد يد العون بأسرع ما يمكنك وحاول أن تجد طرقاً تساعدك على الوصول إلى أهدافك المشتركة مع الأشخاص الذين يماثلونك في التفكير . فإن فعلت ذلك ، فمن المحتمل أن تحقق أهدافك بشكل أسرع وتصبح تجربتك أكثر ثراءً لأن الآخرين شاركوك في عملك . وعندما تعمل وتتعاون مع الآخرين بهذه الطريقة فسيعود عليك ذلك بالخير ؛ وذلك لأن طاقاتك وحماسك الفردي لا يكفيان وحدهما لتحقيق الهدف الكلي ، فكل واحد منكم يضاعف طاقة وقوة الآخرين من أجل خلق كيان كامل أكبر من حصيلة كل واحد منكم بمفرده .

## ٧ احترم إخوانك من البشر

كل شخص منّا يمثل إعجازاً . فمن المتفق عليه أن قصة حياة كل شخص منّا من الممكن أن تتحول إلى كتاب يحقق أعلى المبيعات ، وأنت واحد من هؤلاء الأشخاص . لذا فكر في ذلك ، وبدلاً من افتراض أشياء عن شخص ما ، أولى بك أن تتصرف مثل الصحفي العطوف وتطلب من هذا الشخص أن يحكي لك عن أمتع جوانب حياته وأكثرها مغزى . وحاول أن تكشف عن تاريخه الشخصي ، وعن أعظم اللحظات في حياته وأروع ذكرياته وأهدافه

ومعتقداته . فمهما كانت الظروف الحالية للمرء فهو يحمل بداخله كل ما قام به وكل ما حدث له في حياته . لذلك اكتشف واستمتع واحترم تلك الظروف .

## ٨ الجانب الخفي في شخصيتك

اعتبر أن وجود أي إنسان شرير يسيء إليك في حياتك موجود لغرض محدد - ألا وهو مساعدتك على تطوير مهاراتك في التعاطف ! لذلك يمكنك أن تعتبر أن هذا الشخص يعكس الجانب السيئ الخفي في شخصيتك ، وتعلم من هذه التجربة ، وتذكر :

(( إن أخطأت ، فهذه بعض سمات الخلق ، وإن عفوت ، فهذا قبس من صفات الخالق )) .

( ألكسندر بوب )

تخيل أن الأشخاص المقربين إليك والذين تتعارك معهم أو تتعامل معهم بحب ليسوا أشخاصاً منفصلين عنك ، بل هم جزء منك ، وأنت عبارة عن مزيج يتكون منك ومنهم . وبعبارة أخرى اعتبر أنك نفس كبرى .

ومن هذا المنظور الجديد ، سترى كيف سيغير ذلك من إدراكك ومشاعرك وتصرفاتك . وستكون هذه اللعبة شيقة خصوصاً عندما تطبقها على العلاقات ، أو علاقات الطالب والمدرس ، أو علاقات الرئيس مع العامل ، إلخ ...

## ١٠ ثق في إخوانك من البشر

إن الثقة في الناس تولد شعوراً طيباً أفضل مما تولده الريبة . إن كثيراً من الأشخاص الذين جرحهم وخذلهم الآخرون توقفوا عن إظهار مشاعرهم ، حتى لا يتعرضوا للجرح مرة ثانية . وعندما يفعلون ذلك يكونون قد توقفوا عن العيش والإحساس ويعانون بشكل أكبر على المدى البعيد . امنح كل من تقابله تقدير " ممتاز " ، ومع مرور الوقت ، اسمح لهم بزيادة أو إنقاص تقديرهم . وهذا التقييم هو الذى سيحدد إذا ما كنت

سترغب فى المكوث معهم وقتاً طويلاً أم قصيراً . ومن الأشياء  
الشيقة أنك إن افترضت فى الآخرين وعلاقتك بهم الأفضل - بدءاً  
من البائع الذى تقابله فى المتجر ، إلى أعر أصدقائك - فمن المؤكد  
أنهم لن يخيبوا ظنك فيهم !

(( ثق فى الآخرين وستجدهم مخلصين لك ، وعاملهم بأفضل ما يمكنك أن  
تعاملهم به وسيبدون لك أنهم يستحقون تلك المعاملة )) .

( رالف والدو إميرسون )

لو أنك طبقت مبادئ التعاطف التى تعلمتها فى هذا الفصل  
فسيكون بإمكانك إحداث تغييرات جذرية فى المجتمعات التى  
تنتمى إليها وخصوصاً مجتمع الأعمال والمجتمع السياسى  
الكبير ، والذى يكون بحاجة أكبر لمثل هذه المساعدة !  
فعندما تصبح رجل أعمال متعاطفاً مع الآخرين ، سيكون  
بإمكانك أن تساعد فى تغيير الدافع التقليدى لرجال الأعمال والذى  
يحركهم لتحقيق أفضل المكاسب وجمع الأرباح التى يحصلون  
عليها من جعل الآخرين فى خدمتهم بدلاً من تقديمهم الخدمات

للآخرين والتي تسمح الأرباح بتقديمها . وهذه الآلية تنطبق أيضاً على السياسة ، وهي تصلح بالأخص لتغيير مفهوم استخدام السلطة الخارجية للسيطرة على الآخرين ، وتحويلها إلى آلية تنبثق من التعاطف الداخلى الذى يتسرب ويتفرع إلى كل سبل الحياة الأخرى .

## محفزات الروح

- يزداد بداخلى التعاطف والفهم يوماً بعد يوم .
- أنا متعاطف مع نفسى وأركز على تنمية ذكائى الروحى .
- إننى أزداد تسامحاً وعفواً لأننى قادر بشكل متزايد على فهم الآخرين .
- فهمى العميق بإعجاز وتعقيد خلق الآخرين يسمح لعقلى بأن يزداد تفتحاً ومرونة .
- إننى أجاهد دائماً لأعامل الآخرين كما أحب أن يعاملونى .

العطاء والاستقبال -

الإحسان والامتنان بالمعروف



## الفصل الخامس



(( كن التعبير الحى عن ... العطف ، واجعله ينير وجهك وبادياً في عينيك وفي ابتسامتك وتلمسه فى ترحيبك الحار بالآخرين )) .

( الأم تريزا )

تعد فضيلتا الإحسان والامتنان توأماً روحياً ووجهين لعملة واحدة . فالإحسان هو مساعدة من يحتاج إلى المساعدة والتسامح فى الحكم على هذه الحاجة . ونحن نتعامل مع أحبائنا بمودة وعطف وكرم ونؤثرهم على أنفسنا ، وهذه هى روح الإحسان . أما فضيلة الامتنان فهى المقابل للإحسان ، وذلك عندما تشكر الآخرين على إحسانهم وتصرفاتهم التى تنطوى على الفهم والإيثار ، وأيضاً عندما تُظهر تقديرك لعطفهم وكرمهم وتعترف بجميلهم .

فالإحسان والامتنان هما وليدا التعاطف الذي عرفت عنه الكثير في الفصل السابق . فالإحسان والامتنان ، يعدان نوعاً من التنفس الروحي : فالامتنان يمثل عملية الشهيق ، حيث تستقبل الطاقة المنشطة ؛ والإحسان يمثل عملية الزفير ، حيث إنك ترد الجميل .

فعندما تقوم بالإحسان وتبدي امتنانك للمعروف فأنت بذلك تزيد من قوة ذكائك الروحي ، وتتعلم كيف تستنشق وتزفر بطريقة متناغمة بدلاً من حبس أنفاسك طوال الوقت . وهذا سوف يساعدك على أن تصبح أكثر هدوءاً وسعادةً ، وتصبح على وفاق مع كل البشر .

وكما كان الحال عندما كنت تنمي التعاطف ، سيعود عليك ذلك بمنافع لا حصر لها ، فسوف يزداد عدد أصدقائك ، وستتحسن صحتك ، وسوف تزيد ثروتك ، والتي تكون العملة المتداولة فيها هي البسمة ! وذلك بالطبع سيعود بالنفع على مجتمعك الواسع وعلى العالم ككل .

(( الشخص العظيم حقاً هو أكثر الناس إحساناً )) .

( توماس أكبس )

وقد تم إعداد القصص التالية لإمتاعك وتزويدك بالمعلومات  
ودفعك إلى الأمام وإلهامك .

## حملة " تريفور "

في عام ١٩٨٣ رأى طفل يدعى " تريفور فيريل " شخصاً مشرداً  
يعيش في شوارع " فيلادلفيا " ، وفيما بعد ، سأل هذا الولد أبويه  
عن سبب نوم هذا الرجل في الشوارع الباردة ، وعندما علم أن  
السبب هو أن هذا الرجل لا يملك منزلاً وليس له عائلة تعتنى  
به ، طلب من والديه أن يصطحباه إلى المدينة لكي يمنح الرجل  
وسادته الخاصة وبطانيته الصفراء .

وبعد ذلك التصرف الذي ينطوي على العطف والذي نبع من  
قلب خال من الضغائن لطفل عمره ثلاثة عشر عاماً - بدأت حملة  
" تريفور " . وبعد هذا العمل الإنساني الذي قام به " تريفور " ،  
بدأ المتطوعون - كباراً وصغاراً - بالتنقل بين شوارع " فيلادلفيا "  
لتوزيع الوجبات الساخنة والأغطية والملابس ، إلى جانب تقديم  
الرعاية والحب لكل هؤلاء المحتاجين ، وكل ذلك بسبب صبي

صغير . وبمرور السنين توسعت تلك الحملة وانتشرت ، وأصبح الأطفال والكبار الآن يحاكون نموذج " تريفور " - فى العطف والإحسان - فى كل مدن وبلاد العالم فى الأماكن التى يهيم فيها الجوعى المشردون .

لقد تحدث " تريفور " عن حملته فى المدارس وفى قاعات الاجتماعات وفى المجالس النيابية ودور العبادة وفى اجتماعات المدينة . وعندما سئل " تريفور " إذا ما كان قد فوجئ بتوسع حملته ونموها فقال : (( ما كنت أتوقع أبداً أن يصل عدد المتطوعين إلى ١١٠٠ متطوع ، وتخصص ثلاث شاحنات للمساعدة فى نقل التبرعات ، ويتم بناء منزل لإيواء المشردين ، فكل ما أردته هو مساعدة المشردين فى أحد الأوقات )) .

لقد تصرف " تريفور " كما كانت الأم " تريزا " تتصرف ( والتى عمل معها لفترة فى الهند ) . وعندما سئلت الأم " تريزا " عن سبب استمرارها فى هذا العمل الخيرى وفى التقاط الأطفال من الشوارع ومساعدة المحتضرين ، وقيل لها إن ما تفعله لا يعد إلا " نقطة فى بحر " مقارنة بالآلاف من المحتاجين ، فأجابت : (( فعلاً صحيح إن ما أفعله لا يعد إلا نقطة فى بحر ولكننى أرى أن تلك النقطة تزيد من حجم هذا البحر )) .

## الحلقات الدراسية لتعلم لعبة خفة اليد

في حلقات التدريس التي كنت أقدمها في جميع أنحاء العالم حول كيفية التعلم وطرق زيادة القوة الذهنية ، وكانت هناك إحدى الألعاب التي يمارسها البعض وهي تعلم كيفية اكتساب خفة اليد وهو الأسلوب الذي ابتكره " مايك جيلب " . ولعبة خفة اليد - التي يقوم فيها اللاعب بقذف الكرات في الهواء والتقاطها مرة أخرى - تعتبر فرصة ممتازة للتعلم وأداة جيدة للتدريس وذلك لأنها تعكس الطريقة التي يتعامل بها العقل مع أى مهمة تعلم جديدة . بالإضافة إلى أنها تمد المرء بالكثير من التغذية الاسترجاعية في الحال .

وأحد الجوانب السلبية لهذه الحلقات الدراسية كانت تتعلق برد فعل الطلاب على مجاملتى لهم لتقدمهم ونجاحهم . وعندما كنت أهنئهم على نجاحهم فى تقاذف ثلاث كرات فى الهواء ، أو فى أداء حيلة صعبة ومعقدة كانت ردودهم لهذه التشجيعات وصيحات التهنئة التي كنت أقول فيها عبارات مثل : (( أحسنتم )) دائماً ما تكون على هذا النحو :

(( لا ! كنت أحاول أن أصل إلى المرحلة التالية )) .

(( لا فائدة . فأنا لم أتقدم خطوة واحدة ! )) .  
(( لم أكن جيداً لهذه الدرجة )) .  
(( لن أتحسن أبداً )) .  
(( كنت أستطيع القيام بما هو أفضل من ذلك )) .

والقاسم المشترك في كل تلك الردود كان إنكار الذات .  
الشيء الممتع في هذا النوع من ردود الأفعال هو أن المرء دائماً  
ينكر تفوقه ولا يهمله كم أبلى بلاءً حسناً .  
وعندما يقوم أحدهم بتقاذف سبع كرات ودجاجة ومنشار في  
الهواء يحرز مستوى كبيراً من النجاح وعندما أقول له (( ما هذا !  
إنه نجاح لا يصدقه عقل ! )) تكون إجابته كالتالي (( هذا ليس  
حقيقياً ، وذلك لأنني كنت أحاول أن أحرز تقدماً أعلى من  
ذلك )) .

فلو كنا نُنتقد ونُعاقب لفشلنا عندما كنا صغاراً ، وعندما كنا  
نسعد بنجاحنا كانوا يعتبروننا متغطرسين فنحن نتعود أن نعاقب  
أنفسنا بشكل دائم مهما فعلنا ومهما كانت النجاحات التي  
نحققها . فنحن نرفض المدح وننكره باستمرار .

(( تكمن عظمة العقل في مساواته بين ما قام به من عمل جيد وإقراره بذلك أو الاعتراف به )) .

( سينكا )

عندما نعتقد أننا نتصرف بتواضع ، نعرض بذلك الشخص الذى قام بمدحنا للإهانة ، ويكون ذلك دون وعى ولا قصد منا . فعلى سبيل المثال ، كان الأشخاص الذين مدحتهم على براعتهم فى الأداء يردون على هذا المدح بعبارات مثل : (( أنت مخطئ يا " تونى " ! يا لك من أبله ! كيف يمكنك أن تخبرنى بأننى قمت بعمل جيد وأنا أعرف أنه ليس بعمل جيد ! )) . وهذا يبدو سلوكاً مهيناً فى باطنه تجاه شخص يحاول أن يكون حليماً ولطيفاً ومتواضعاً ! . فالدرس المستفاد من تلك القصة هو أن نقابل شكر ومدح الآخرين بامتنان ، ونحن حين نفعل ذلك نحظى بالهبات التى يمنحها لنا الآخرون ، وفى نفس الوقت نعتزف بجميلهم ونرفع من معنوياتهم .

(( الاعتراف بالجميل من صفات المتقين ))

( وليام بلاك )

## الصبى الفقير وما تعلمه من الحياة

في منتصف القرن التاسع عشر هاجر صبى اسكتلندى يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً ويدعى " أندرو كارنيجى " إلى " بتسبرج " بولاية " بنسلفانيا " . ونظراً لأنه من أسرة فقيرة فقد أُجبر هذا الغلام على العمل فى سن مبكرة ، فعمل في البداية في مصنع غزل القطن ، ثم ساعياً ينقل الرسائل التلغرافية ، ثم موظفاً بالسكك الحديدية ، وذلك قبل أن ينتقل إلى العمل في صناعة الصلب .

وكان هذا الغلام الصغير " كارنيجى " لديه ثقة غير عادية في نفسه . فقد كان يعمل بجد وإخلاص ، وكان يتعلم من أخطائه حتى سرعان ما وصل إلى القمة في مهنته . وفي نهاية الأمر قام " كارنيجى " بإنشاء شركة لتصنيع الصلب ، وأصبحت شركته أكبر شركات تصنيع الصلب في العالم ، وأصبح " كارنيجى " من أغنياء العالم .



وهناك شيئان بارزان في قصة حياته لمن يبحث عن تنمية  
ذكائه الروحي :

الشيء الأول هو أن " كارنيجي " ينسب الجانب الكبير من  
نجاحه إلى دراسته للعقل وقدراته الفائقة وذكائه الإبداعي  
والروحي ، وتطبيقه لما اكتسبه من هذه القدرات ، قال :

(( الإنسان بكل ثقافته وتعاليمه التي يفخر بها يعرف القليل أو لا يكاد يعرف  
شيئاً عن القوة غير الملموسة ( والتي هي من أعظم القوى غير الملموسة ) للفكر .  
فهو يعرف القليل عن المخ البشري وشبكة خلاياه المعقدة والتي من خلالها يتم  
ترجمة الأفكار إلى أفعال ؛ ولكن الإنسان الآن على أعتاب عصر سيلقى الضوء  
على هذا الموضوع )) .

وقد أوصى " كارنيجي " كل شخص في كل مكان بتعلم آلية  
العقل وأنواع الذكاء المتعددة !

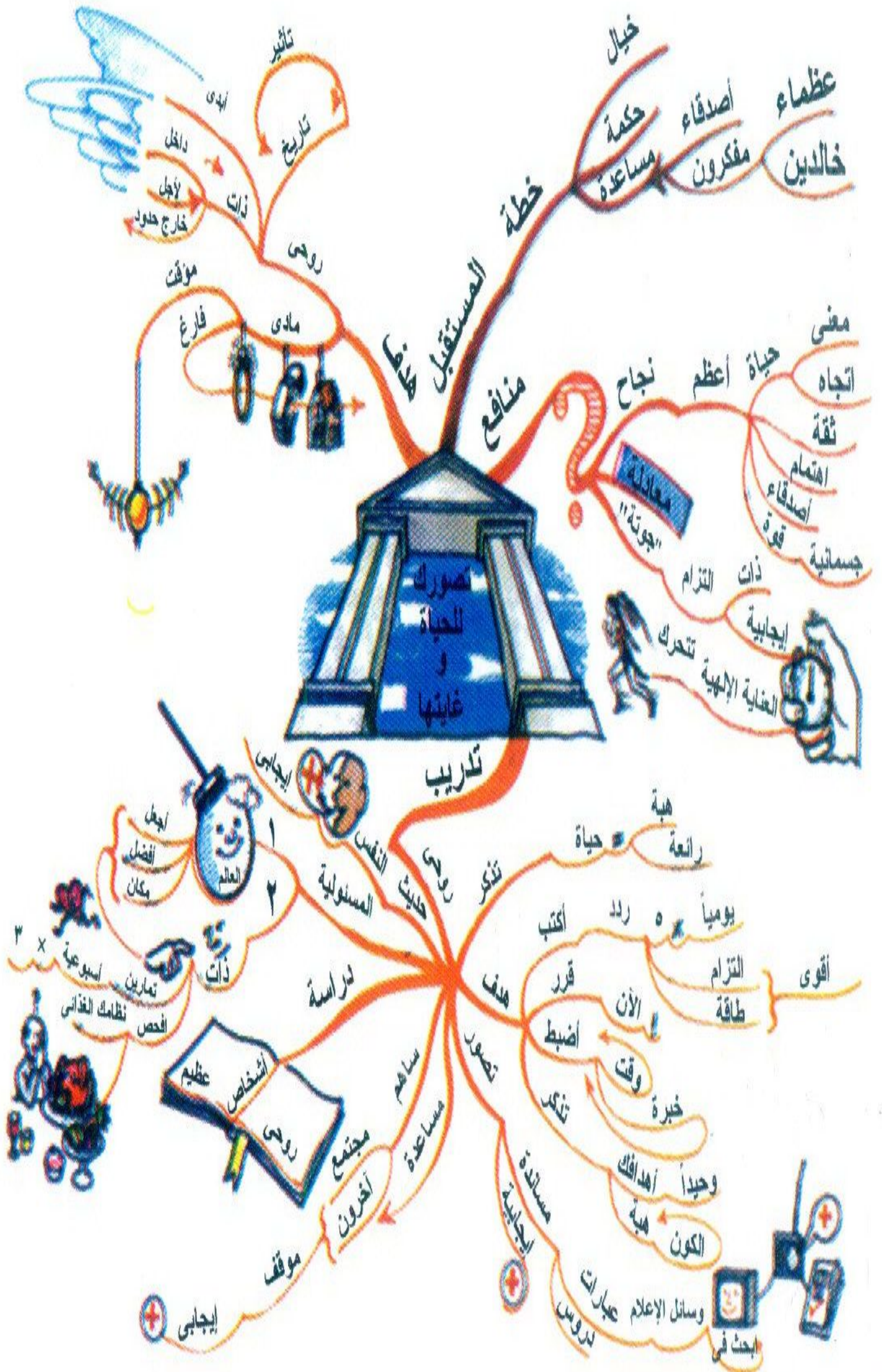
أما الشيء الثاني فهو تفكير " كارنيجي " فيما يفعله بكل تلك  
الثروة والغنى الفاحش الذي جلبه إليه عمله الشاق وذكائه  
ودهاؤه ، وكان ذلك في عام ١٩٠١ بعد تقاعده في سن السادسة  
والستين .

فماذا كان قراره ؟

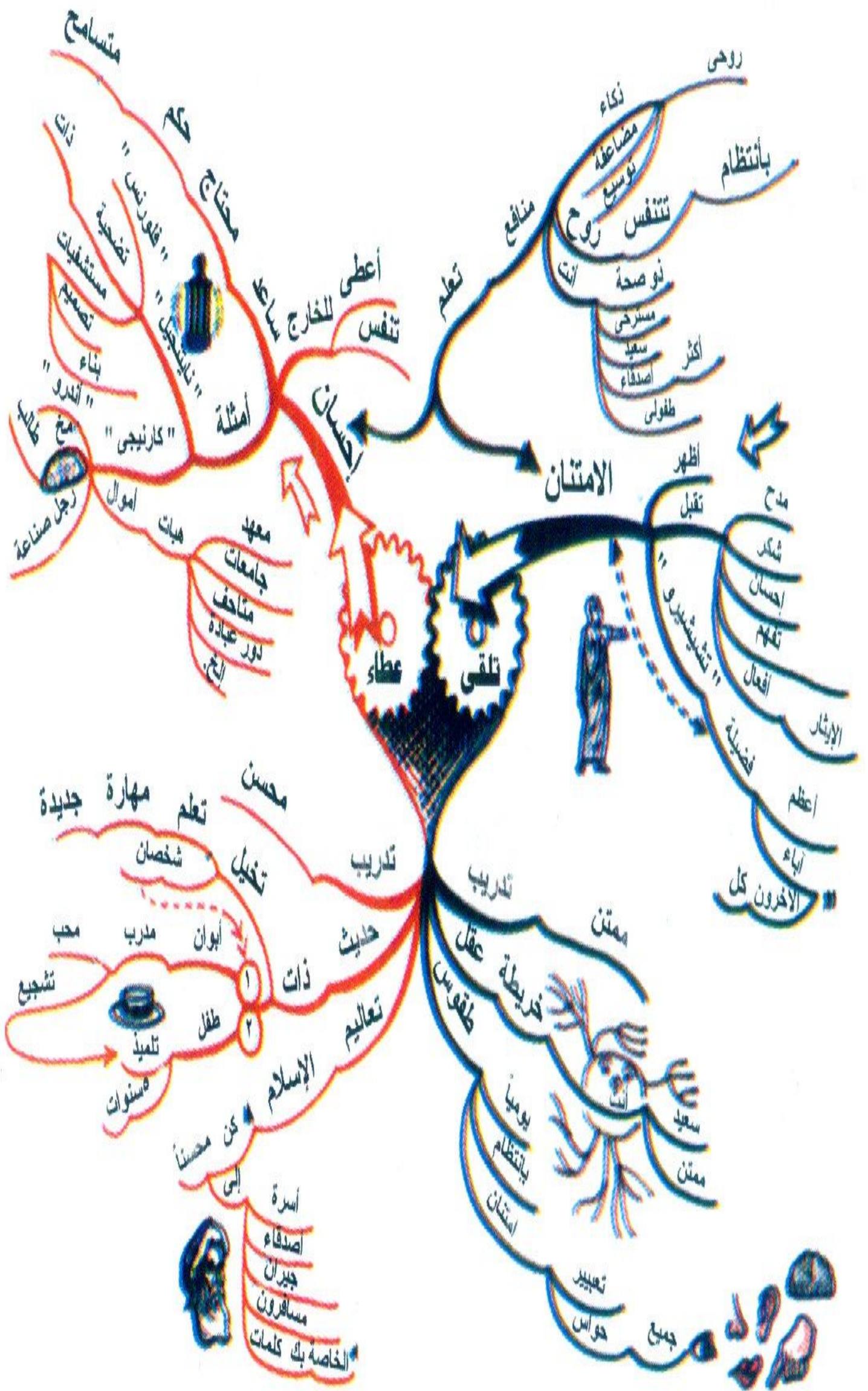


ملخص خرائط العقل : الفصل الأول





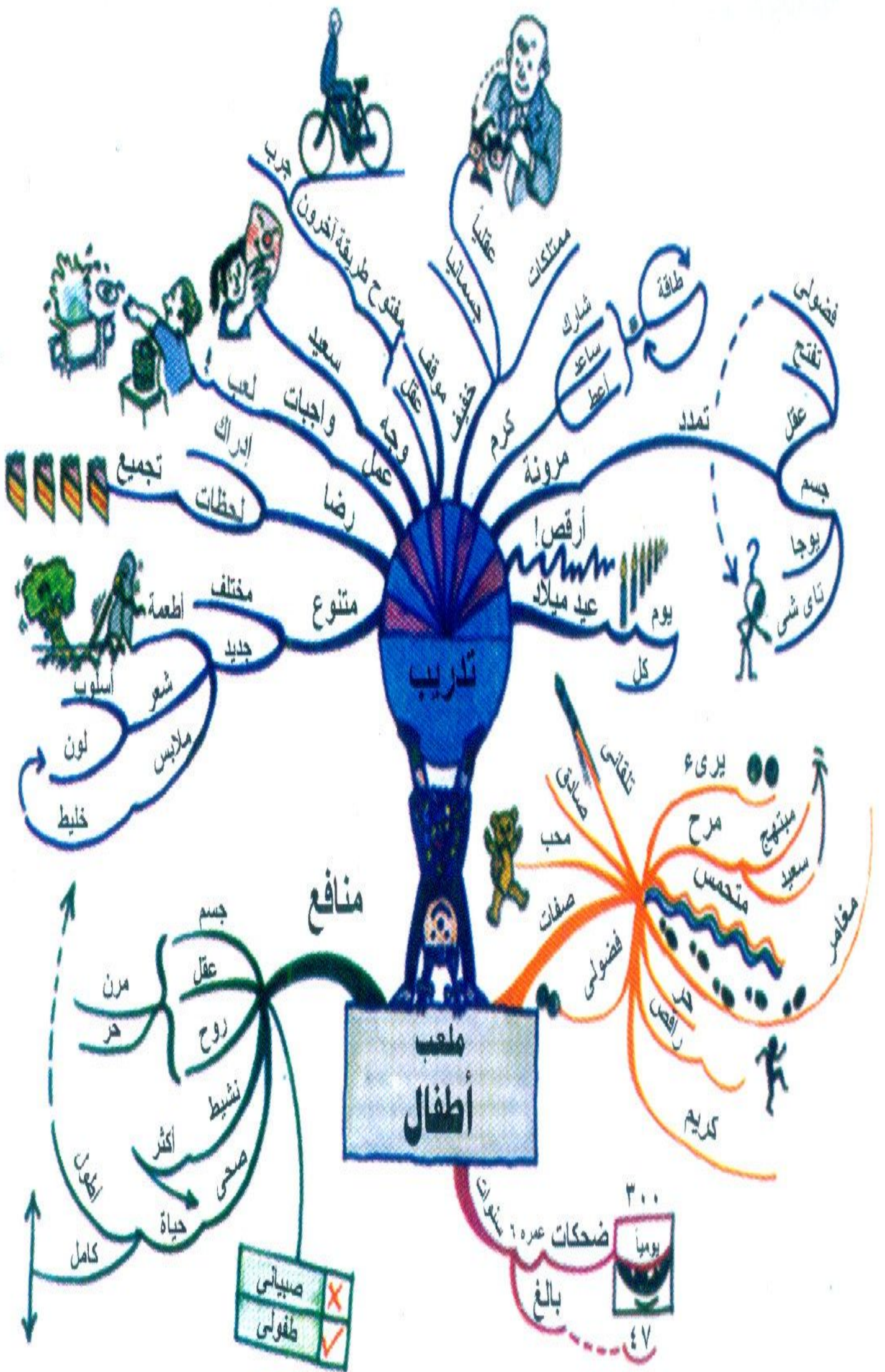












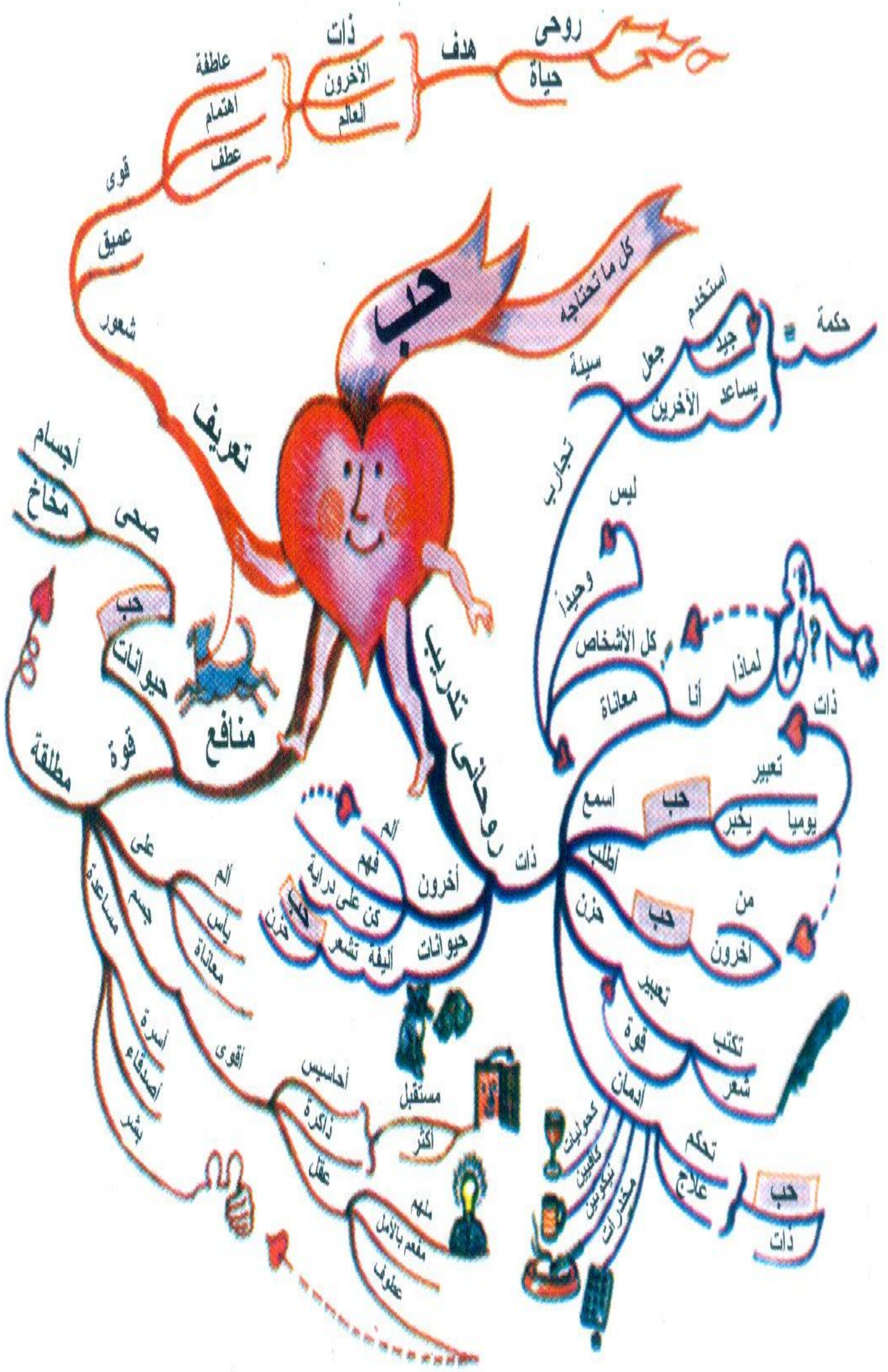












ملخص فرانسيس بيكون: الفصل العاشر

لقد قرر أن يهب كل ثروته !

ولكن لمن ؟ أو لأى غرض ؟

التعليم والتعلم .

وبمعايير الوقت الحالى ، قام " كارنيجى " بتوزيع أكثر من مائة مليون دولار على التعليم في جميع أنحاء العالم ، وعلى المكتبات العامة ، والجامعات الأمريكية والاسكتلندية ، والمتاحف ، والمعارض الفنية ، ودور العبادة في أنحاء أوروبا ، وإلى مؤسسته " مؤسسة كارنيجى " والتي كرست عملها إلى النشر الثقافى للملايين سنوياً .

فلقد حوّل " كارنيجى " نفسه من أكثر رجال الأعمال الصناعية الناجحين في العالم إلى أكبر رجال العالم تصدقاً وإحساناً على التعليم . لقد وهب أضخم ثروة على مر التاريخ بغرض الارتقاء بمستويات التعليم وهياً فرص التعليم لأقرانه من البشر .

## تحويل الجحيم إلى نعيم

يعود الفضل إلى " فلورنس نايتنجيل " في جعل مهنة التمريض مهنة جديرة بالاحترام ، ويعود إليها الفضل أيضاً في تشجيع الملايين ممن جاءوا من بعدها حتى يحذوا حذوها .

فقد كانت تعمل بشكل متواصل وبالتزام تام وتضحية شخصية مطلقة لإنقاذ حياة الآخرين وتخفيف آلام ومعاناة الذين يعانون من أهوال الحرب المفزعة .

فكانت " فلورنس نايتنجيل " شعاع أمل لهؤلاء الجنود الذين كانوا يتحملون الرياح والأمطار والثلوج ، وكادوا يعانون من شبه مجاعات ، بالإضافة إلى جروحهم المقترحة في هذه الظروف غير الصحية ، وأعمالها الخيرية كانت تمتد كل من يشعرون باليأس بالإيمان والإلهام .

وبعد الحرب كرس " فلورنس نايتنجيل " كل طاقتها لتقديم المساعدة والرعاية إلى الآخرين . فقد قامت بثورة لتغيير أسلوب التمريض والمستشفيات ، وهي السبب في إنشاء المستشفيات بالتصميم الذي يضمن وجود حجرات جيدة التهوية والإضاءة . ومن أحد نماذج أعمالها مستشفى " سانت توماس " المشهور في " لندن " .

إن أعمال الأشخاص العظماء ذوى الذكاء الروحي من أمثال " أندرو كارنيجى " ، و " فلورنس نايتنجيل " تمثل حجر الأساس لتركيز العالم الحديث على المؤسسات الخيرية . ففي بداية القرن الواحد والعشرين خصصت آلاف المنظمات مبالغ ضخمة للأعمال الخيرية في جميع أنحاء العالم وخصصتها لتحسين أحوال البشر .

ومع ذلك فهذا ليس معناه أن الأعمال الخيرية الضخمة هي فقط التي تُحتسب ، فالأعمال الصغيرة مثل : الزكاة ، والتصدق بمبالغ صغيرة من المال ، وإبداء العطف ، والتصدق بالوقت ( الذى يبدو أكثر أهمية في هذا العالم الذى يتزايد انشغاله ) كل ذلك يمكن أن يقدم الكثير أيضاً ويؤدى نفس الغرض .

.... إن أفضل جزء في حياة المرء

هو ذلك الجزء الذى يشمل الأفعال الخفية

والتي ينساها المرء والتي تدل على عطفه وحبه للآخرين ....

( وليام وردسورث )

## التدريب الروحاني

أنت تنتمي لجنس يميل بطبعه إلى الإحسان ويعيش على كوكب كريم وسخي ! وبما أنك تتمتع بميزة الحياة على هذا الكوكب ، فأنت في وضع يسمح لك بالقيام بأعمال خيرية لكثير من الأشخاص ممن يكونون في حاجة شديدة لعطفك . لذلك ، يجب أن تحافظ على نزوعك الفطري إلى الإحسان وتدعمه وتقويه دائماً !

### ١ من يجب أن نساعده ؟

إن أردت أن تعرف فقم بعمل ما أمر به الله (جَلَّالاً) في القرآن الكريم :

( وأعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً وبذي القربى واليتامى والمساكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل وما ملكت إيمانكم إن الله لا يحب من كان مختالاً فخوراً )

( القرآن الكريم - سورة النساء - الآية ٣٦ )

وحقيقة يعد إخراج الزكاة إحدى الممارسات الأساسية في معظم الأديان المنتشرة في أنحاء العالم . وهو أحد الأركان الخمسة في الإسلام ، وجزء مركزي في عقائد كل من اليهود والنصارى ، وأيضاً البوذيين والهندوس .

(( تصدق على المحتاجين ولا تسأل عن سبب حاجتهم ))

( قول مأثور ألماني )

## ٢ حديث النفس

أفحص وأعد النظر في حديث نفسك ، كما فعلت في الفصل الثالث ، ولكن في هذه المرة بأسلوب مختلف . مارسه من منظور الإحسان لنفسك وحاول أن تفعل ذلك من خلال التدريب التالي :

تخيّل أنك كلما تعلمت شيئاً جديداً تنقسم إلى شخصين : أولهما أنت في دور الأب ، والثاني أنت في دور طفل صغير عمره خمس سنوات .

فالأب الذى تقوم بدوره هو المدرب الفذ : والطفل الذى تقوم بدوره هو الشخص الذى يتعلم . اجعل الأب يتعامل مع الطفل كما يفعل أى أب حنون وعطوف مع ولده . زوده بعبارات تشجيعية مثل : (( نعم ، لقد نجحت )) ، (( أحسنت )) ، (( سوف تصبح رياضياً عظيماً ، أو عازف جيتار عظيم )) ... إلخ ، أو عندما يخطئ تقول له : (( لقد كان هذا الخطأ بسيطاً وسوف تتعلم منه ! )) ، أو (( حاول مرة أخرى ولا تيأس )) أو (( أنت قادر على القيام بذلك )) أو (( لقد أبليت بلاءً حسناً )) .

وعندما تُحسن إلى نفسك بهذا الشكل ، سوف تجد متعة هائلة وتصبح متحمساً للتعلم ، وسوف تجد أيضاً أن الطفل الذى تتقمصه يتعلم بصورة رائعة ، وسوف يمطر بك بالحب والامتنان !

### ٣ خريطة العقل

حاول أن تضع خريطة عقلية لكل الأشياء التي تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك - لا تجعل كل تركيزك على الأشياء الواضحة فقط - مثل الأصدقاء والعائلة والصحة - وفكر أيضاً في الأشياء الصغيرة مثل : الشعور بحرارة الشمس على وجهك ، أو بنسيم الهواء اللطيف على جلدك ، وحاستي الشم والتذوق والطريقة التي تستمع بها إلى الآخرين ، ومشاركتك لهم في الحديث وهكذا .

(( عندما تتأمل وتمعن نظرك في الجزء الداخلي من الزهرة سترى سحاباً وشمساً مشرقة ومعادن وزمناً وكوكب الأرض وكل شيء آخر في هذا الكون . فبدون السحاب لن تسقط الأمطار ، وبدون الأمطار يستحيل وجود الزهرة )) .

( ثيتش نات هان )



## ٤ قَدْرُ الأشياءِ الصغيرة ، وأعلن ذلك !

تأكد من أنك تقدر كل الأشياء على مدار اليوم . قَدْرُ الذين يعملون ويعيشون معك وحتى الذين تمر عليهم بشكل عابر . فسوف ترى كم ستؤثر عبارة شكر أو مجاملة في أى شخص وتجعل يومه سعيداً . وتذكر أن كل البشر بحاجة إلى التعاطف والتقدير . فقم بتقدير هؤلاء الأشخاص الذين يخدمونك ويساعدونك - بدءاً من بائعى الصحف ، ونادلى المطاعم ، وجامعى القمامة ، ومن يكنسون الشوارع ، والأشخاص الذين ينظفون المكاتب ، وسائقى الحافلات ، وخصوصاً مَنْ يقومون بالأعمال الكريهة والتي بدونها تكون الحياة غير مريحة . امنح التقدير لأصدقائك وزملائك ، وأيضاً لمديريك ورؤسائك ، فالشئ المثير هو أن هؤلاء الأشخاص الذين يعتلون السلم الوظيفى ، أو أى مقام رفيع ، يتلقون القليل من المدح ، على عكس ما يعتقد معظم الناس ، وذلك لأن الكل يفترض أن جميع الأشخاص الآخرين يمدحونهم ويحاملونهم .

## ٥ ساند مجتمعك المحلي

وذلك بأن تتبرع بالملابس التي ليس لك بها حاجة إلى أماكن جمع الصدقات ، أو التبرع بها إلى المدرسة ، أو أن تتصدق ببعض وقتك في التطوع لمساعدة الآخرين الذين هم بحاجة لذلك . أو يمكنك أن تعتني بطفل جيرائك لبضع ساعات ، أو تنصح صديقاً لك في العمل ، فالأعمال الخيرية لا حصر لها .

## ٦ ساند المجتمع العالمي

دائماً ما تحدث الكوارث الطبيعية مثل : الزلازل ، والفيضانات والمجاعات ، ونحن غالباً ما نسمع عنها في الأخبار ، وتمتلئ صفحات الجرائد وقنوات التلفاز بصور الأشخاص الذين يمرون بتلك المحن والكوارث . فحاول أن تتبرع بالأموال والملابس أو الوقت من أجل إغاثة هؤلاء الناس ، وحاول بذل كل جهدك للتخفيف عن هؤلاء الأشخاص في هذه الأحوال الطارئة . فتلك الأعمال القليلة والهيينة عندما تتراكم وتضيف الكثير من المساعدة تخفف من معاناة الآخرين .

لا نستطيع الجزم بتأثير أحد الأشياء على حياتنا سواء كان هذا الأثر سلبياً أو إيجابياً ، لذلك يجب أن نعتبر أن كل ما يحدث لك هو نعمة .

فهناك قصة صينية قديمة عن مزارع ضل حصانه وأتى إليه كل جيرانه والتفوا حوله لمواساته . وقالوا (( ياله من حظ سيئ )) ، فكانت إجابة المزارع : (( هل تعتقدون ذلك ؟ )) . وفي اليوم التالي عاد الحصان وبصحبه حصان آخر ، فجاء جميع الجيران إلى المزارع ليهنئوه وقالوا : (( ياله من حظ رائع ! )) . فرد عليهم المزارع قائلاً (( هل تعتقدون ذلك ؟ )) . وفي اليوم التالي حاول ابن المزارع أن يمتطى ظهر هذا الحصان فوق وكسرت ساقه ، فأتى جيران المزارع ليواسوه قائلين : (( إنه حظٌ عاثر )) . وكان رد المزارع كالمعتاد : (( هل تعتقدون ذلك ؟ )) . وفي اليوم التالي جاء جيش الامبراطور إلى القرية ليقوموا بتجنيد بعض شباب القرية لخوض الحرب ، وتم تجنيد كل شباب القرية ما عدا ابن هذا المزارع الذى كسرت ساقه !

## محفزات الروح

- أنا شخص خير وأحب أن أكون معطاء .
- أنا سخي بفطرتي أقوم بتقوية هذا الجانب في شخصيتي .
- أنا شخص أعتنى بالآخرين ، ودائماً أرحب بتقديم يد العون إليهم .
- أحب أن أتلقى المساعدة والعناية والهدايا من الآخرين ، وأفعل ذلك على الملأ وبكل حماسة - فقبولى لكل هذه الأشياء يسمح للآخرين بتقديم المزيد .
- العطف هو مبدئى فى الحياة .
- أنا شخص عطوف ولطيف ودائماً أنظر إلى احتياجات الآخرين .
- العطف هو مبدئى فى الحياة .



قوة الضحك



# الفصل السادس

(( اضحك وسيضحك العالم معك )) .

( إيلا ويلر ويلكوكس )

إنه شيء حقيقي ! فعندما تضحك سيضحك العالم معك !  
فروح الدعابة تعد من إحدى الصفات المميزة للذكاء الروحاني .  
ومن فوائدها تخفيف القلق والتوتر ، وتحسن الصحة بشكل عام ،  
وتكوين صداقات بشكل أكبر ( مع أصدقاء أكثر سعادة ) .  
وسيقودك ذلك إلى حياة أكثر سعادة ومرحاً وأكثر رُقياً .  
إن روح الدعابة تساعد على تهدئة الأمور ووضعها في نصابها .  
فالدعابة هي طريقة رائعة لإزالة التوتر وتوحيد الأشخاص من  
شتى بقاع الأرض . فالدعابة تربط بين البشر جميعاً .

لقد عايشت تجربة تعتبر مثلاً مثيراً على الدعابة في السبعينات من القرن الماضي . فقد قام بعض الطلاب بعمل مظاهرة خارج السفارة الأمريكية في " لندن " . ولم يكن عدد الطلاب كبيراً ولكنها فجأة تحولت إلى انتفاضة كبيرة انضم لها المزيد والمزيد من الناس حتى وصلت أعداد المتظاهرين إلى الآلاف ، وتكدسوا جميعاً في الميدان الصغير المقابل للسفارة .

وقد كنت أمشي في هذا الميدان بوجه الصدفة ، وفجأة وجدتني قد حوصرت في مقدمة تلك الصفوف المتظاهرة حيث كانت قوات الشرطة التي تمتطى الخيول تحاول تهدئة الجموع الغاضبة وإبعادها عن السفارة وأصبح الحال في غاية السوء وبدأ الناس يشعرون بالذعر .  
وفجأة - قرب مقدمة الصفوف - صعد أحد الطلاب على أكتاف زملائه وبدأ يمتع الجمع المتزاحم بتعليقاته وملاحظاته الطريفة حول ما كان يحدث ، وكان يؤدي بعض المواقف التي يشبه فيها الممثل الكوميدي الذي يؤدي أحد العروض الحية فلقد لفت أنظار الجميع إليه بما في ذلك المتظاهرين الذين كانوا في المنطقة الخطرة وأيضاً رجال الشرطة ، وانبهر الجميع بأدائه الكوميدي ، وعندها



وجدت أن التوتر العام قد هدأ ، وُخمد الغضب ، وتلاشت المخاوف  
تملكت الجمهور المتزاحم حالة من الراحة . واستمر هذا الشاب في  
ملاحظاته الظريفة لأكثر من نصف ساعة مستخدماً السلاح الفَتَّاك -  
الدعابة - ليحمي أصدقاءه من الجروح الخطيرة التي كان من المتوقع أن  
تحدث لهم .

## قوة الدعابة

(( الضحك هو أكثر أنواع الموسيقى تحضراً في هذا العالم )) .

( بيتر أو ستينوف )

الدعابة شأنها شأن المشاعر والفن والموسيقى دائماً ما يتم  
تفسيرها على أنها إحدى المهارات الذهنية الضعيفة ، ولكنها في  
الحقيقة من إحدى المهارات القوية . لذا ضع في اعتبارك ما يلي :

## الضحك هو قوة دافعة للحياة

الضحك في الحقيقة أفضل دواء والدليل على ذلك يتضح من مثال الكاتب المشهور " نورمان كزنس " الذى علم أنه قد أصيب بسرطان مميت ، ولكنه رفض هذا الحكم المطلق ، وسعى في إيجاد أفضل الأدوية والعلاجات والتي اختار من بينها السلاح الفتاك ، ألا وهو " الدعابة " ! .

فقد أحاط نفسه بكتب الرسوم المتحركة والأفلام الكوميديية وكتب النكات والأصدقاء الظرفاء . وبذلك لم يجد مرض السرطان فرصة للتنفس أمام القذف المتوالى والضربات العنيفة التي كان يلاقىها من الضحك النابع من داخله . وغادر المستشفى وهو في حالة صحية جيدة وأكثر سعادة .

## الضحك والعلاقات العاطفية

من المسلم به أن روح الدعابة تعمل على توطيد العلاقات وخاصة العلاقات العاطفية ، وذلك لأن الضحك هو مفتاح كل من العقل والقلب ، وهما الشرطان الأساسيان لإقامة أية علاقة عاطفية !

## الرسوم الكاريكاتورية

ثبت أن الرسوم الكاريكاتورية التي تظهر يومياً على صفحات الجرائد والمجلات تعد من أكثر الأشياء التي يفضل الناس قراءتها ومطالعتها في جميع أنحاء العالم . فبعض كبار محرري الجرائد القومية سيخبرونك بأنهم سيفقدون عشرات الآلاف من المشتركين إن لم تنشر إحدى تلك الرسوم المعتادة . فعندما تبتسم أو تضحك يرسل عقلك إلى جسدك إشارات لإفراز هرمونات صحية . وتمثل تلك الرسوم الكاريكاتورية وجبة فكاوية يومية تماثل التفاحة التي يقيك تناولها يومياً من زيارة الطبيب !

## الدعابة في الحرب

إن أقصى الأسلحة الفتاكة التي تستخدمها الجيوش هي الدعابة . ففي أثناء فترات الحرب تنفق الجيوش ملايين الجنيهات من أجل جلب البسمة والمرح إلى نفوس الجنود والتي تمدهم بالطاقة الدافعة . ومن أشهر الأمثلة على ذلك جولات الممثل الكوميدي " بوب هوب " في جميع أنحاء العالم للترفيه عن الجنود الأمريكيين .

والآن هناك العديد من القوات المسلحة والتي تمتد أفراد الجيش  
بـ " تدريبات السعادة " وذلك لحمايتهم في حالة أسرهم .

## الأحمق الحكيم

يعد " شكسبير " من أكبر الكتاب تبصراً في كل العصور ،  
وذلك لأنه أدرك أن الدعابة من أعظم أشكال الذكاء . ولهذا  
السبب كان يجعل الشخص الغبي في مسرحياته ليس فقط أكثر  
الشخصيات المضحكة ، وأعقلهم بل أكثرها حكمة أيضاً . وقد قال  
هذا بوضوح في مسرحية " الليلة الثانية عشرة " :  
( ( هذا الفتى ذكى بدرجة تكفى لأن يلعب دور الأحمق ؛ لأن  
القيام بهذا الدور يحتاج إلى نوع من الحكمة ) ) .

## الفنانون الكوميديون هم أنجح النجوم على مر العصور

على مر العصور ، كان نجوم الكوميديا ذوى تأثير ضخم على  
الثقافات الشعبية ، فانظر تأثير كل من " شارلى شابلين " ،  
و " داني كاي " ، و " لوريل وهاردى " ، و " بوب هوب " ،  
و " تونى هانكوك " ، و " لوسيل بال " ، و " فيل سيلفرز " ،  
و " نورمان ويزدوم " ، و " الجونز " ، وفريق " موني بايثون " .

فالملايين من الناس يندفعون أفواجاً إلى العروض الكوميديّة  
ويشاهدون البرامج التلفزيونية والأفلام التي يقومون بتمثيلها ،  
وذلك لأنها تقدم لهم وجبة فكاهية دسمة تغذى المخ : ألا وهى  
الضحك . فهؤلاء الفنانون الكوميديون العباقرة استخدموا ذكاءهم  
الروحانى لتحفيز ذكاء الكثيرين ، فهم يساعدون الآخرين على  
تخفيف قلقهم وتوترهم . وعندما نضحك من تلك الأعمال  
الكوميديّة ، فنحن بذلك نعزل أنفسنا عن كل ما يشغلنا ، وننظر  
إلى المواقف بشكل أكثر هدوءاً ، تتحسن صحتنا وتطول أعمارنا  
ونزداد سعادة !

## الضحك يهزم الألم

تعلن المستشفيات بشكل منتظم عن أن كمية الشكوى من الألم  
تقل عند المرضى الذين يتم تسليتهم وإمتاعهم من قبل الأشخاص  
الذين يثيرون ضحكهم . وأوضحت الدراسات الفسيولوجية أيضاً  
أن الضحك يزيد من إفراز الهرمونات التي تمنع الشعور بالألم ،  
كما أنه في نفس الوقت يزيد من قوة الجهاز المناعى للجسم .

## شق طريقك نحو حياة أسعد وأطول وأكثر صحة بضحكاتك

وجد د. " ميتشيل ميللر " مدير مركز الوقاية من أمراض القلب بجامعة " بالتييمور " دليلاً قاطعاً على أن روح الدعابة تساعد على منع الإصابة بأمراض القلب ، فقد أثبتت الدراسة أن الأشخاص الذين يضحكون دائماً ، وبصوتٍ عالٍ ، ويرون الجوانب المضحكة للأشياء تقل فرص إصابتهم بالأزمات القلبية عن هؤلاء الذين لا يضحكون أو يبتسمون ويتصرفون دائماً بشكل جاد .

وكان الباحثون يقومون بطرح أسئلة على المتطوعين للتأكد من استمتاعهم بمباهج الحياة ، والذي يحميهم من الأزمات القلبية الحادة أو الخفيفة ، أو من أمراض القلب عامة . وكان الباحثون يسألون مجموعة المتطوعين عن مدى استجاباتهم ورد فعلهم للمواقف اليومية مثل أن يجد المرء شخصاً آخر يرتدى نفس زيّه في إحدى الحفلات التنكرية ، أو أن يسكب النادل في المطعم الحساء على ملابسه عن غير عمد .

وكان نصف أفراد عينة الاستفتاء قد أصيبوا بأزمات قلبية أو تم علاجهم من انسداد الشرايين . وقد قورنت إجاباتهم بإجابات

الأشخاص الذين كانوا في مثل عمرهم ولكنهم لم يصابوا بأى اضطرابات أو أمراض قلبية . وكانت النتائج كئيبة بالنسبة لهؤلاء الذين لا يتمتعون بروح الدعابة : حيث وجد أن الأشخاص الذين يتسمون بروح الدعابة - وخصوصاً في مثل المواقف التي ذكرت آنفاً - يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب عن هؤلاء الآخرين بنسبة تصل إلى ٦٠٪ .

ويعتقد الأطباء أن الضحك يحفز إنتاج الهرمونات والتي تدعم الصحة وتقوى جهاز المناعة . وقد أكد الأطباء أن هناك صلة بين الضحك وبين الأجسام المضادة التي تساعد على طرد البرد من الجسم .

فإن أردت أن تختبر مدى تأثير الضحك على صحتك إليك بعض الأسئلة التي كان يستخدمها د. " ميللر " في عمل بحوثه .  
فإن اخترت لإجابة أى سؤال الاختيار رقم ( أ ) فأعط نفسك نقطة ، وإن اخترت ( ب ) فأعط نفسك نقطتين وإن اخترت " ج " أعط لنفسك ثلاث نقاط ، وإن اخترت " د " أعط نفسك أربع نقاط ، وإن اخترت " هـ " أعط نفسك خمس نقاط ، وكن أميناً مع نفسك فهذا سوف يعينك على جعل حياتك أكثر صحة !

١ إذا كنت تشاهد برنامج تليفزيونى مع أصدقائك وكنت تشعر بأن هذا البرنامج مضحك ، ولكنك لا تجد أحداً يوافقك في الرأى . فكيف كنت ستتصرف ؟

(أ) كنت سأتوصل إلى أننى لم أفهم البرنامج بشكل صحيح .

(ب) كنت سأبتسم بداخلى ولن أجعل ابتسامتى تظهر على شفتى .

(ج) كنت سأبتسم بشكل واضح .

(د) كنت سأضحك بصوت عال .

(هـ) كنت سأنهار من الضحك .

٢ أيقظك اتصال تليفونى من أحد أصدقائك في وقت متأخر من الليل ، وهذا الصديق اتصل ليسلم عليك حيث إنه عاد إلى المدينة ، وصديقك هذا كان في حالة مزاجية مرحة ومعنوياته مرحة ، ويقوم بإلقاء النكات . كيف كنت ستتصرف ؟

(أ) كنت سأشعر بالغضب من تلك المكالمة .

(ب) كنت سأشعر بالسعادة ولكننى ما كنت لأضحك .

(ج) كنت سأضحك على أحد الأشياء المضحكة التى

يقولها صديقى .



- (د) كنت سأكون قادراً علي الضحك وأقدم ردوداً مرحة .  
(هـ) كنت سأضحك كثيراً ومن كل قلبي مع صديقي هذا .

٣ كنت تتناول الطعام مع أصدقائك بأحد المطاعم وسكب النادل المشروب المثلج على ملابسك ، كيف كنت ستتصرف ؟

- (أ) كنت سأشعر بالغضب .  
(ب) ما كنت لأغضب ، ولكنني بالتأكيد ما كنت سأظهر ذلك .

- (ج) كنت سأبتسم .  
(د) كنت سأضحك .  
(هـ) كنت سأضحك بشدة .

٤ ماذا لو حدث نفس الموقف السابق ولكن مع الفارق أن النادل سكب المشروب المثلج على أحد أصدقائك . فكيف كنت ستتصرف ؟

- (أ) كنت سأغضب .  
(ب) ما كنت لأغضب ، ولكنني لن أظهر ذلك .  
(ج) كنت سأبتسم .  
(د) كنت سأضحك .  
(هـ) كنت سأضحك بشدة .

كلما قلت نتائجك ( أو إجمالي النقاط التي تحصل عليها ) ،  
زادت نسبة خطورة إصابتك بأمراض القلب . وكلما زادت نتائجك  
قلت نسبة خطورة إصابتك .

## قصص أسرى الحرب

وهناك اكتشاف مشابه تم الكشف عنه من خلال مجموعة  
البحوث التي تمت في جميع أنحاء العالم حول أسرى الحرب  
الذين نجوا من معسكرات الأسر .

بدت تلك البحوث مثيرة للدهشة في البداية ، لكن مع تزايد  
معرفتنا أصبحت شيئاً متوقعاً إلى حدٍ ما ، تشير تلك البحوث إلى  
أن الأشخاص الذين رأوا الجانب البائس والمفزع لموقفهم أقل  
أحتمالاً للبقاء على قيد الحياة ممن كانت لديهم القدرة على رؤية  
الجانب المضحك لموقفهم . فالفريق الثاني كانت فرص بقائهم على  
قيد الحياة أكبر .

ويوضح ذلك أن الهرمونات التي تحفز الجسم يتم إنتاجها  
بشكل متزايد عند الشعور بالسعادة والبهجة ، ويقل إنتاجها عند  
الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب .

(( يبقى الشخص سعيداً مادام اختار أن يكون سعيداً )) .

( ألكسندر سولجنيتسن )

## حكايات الضحك

دائماً ما اعتبر المسألة الروحية عملاً جدياً ، وأن الضحك  
والدعابة ليس لهما أى دور في الحياة التى توجهها الروحانيات .  
ولكن من حسن الحظ أن العكس هو الصحيح .  
فقد جاء هذا الاعتقاد الخاطئ من الحقيقة التى تقول إن  
الأشخاص الذين يقومون بالتأمل أو بأداء الصلاة غالباً ما يكونون  
في حالة من الجدية ، بالإضافة إلى أن التعاطف والتفهم والإحسان  
كلها صفات مرتبطة بالمشكلات المهمة التى تتعلق بأوجاع  
الآخرين وحرمانهم ومعاناتهم .  
فنحن نعلم إلى الاعتقاد بأن الشخص الروحاني هو شخص لا  
يخشى مواجهة المعاناة والآلام والموت . إن مواجهة تلك الأشياء  
ومحاولة تخفيف تلك المعاناة - هى ما تجعل الشخص ذا الذكاء  
الروحاني يميل إلى الضحك .

## ” مهاريشى ” والضحك

في أوائل السبعينات من القرن العشرين كان ” بيتر روسيل ” ،  
من جامعة ” كمبريدج ” يعد أول شخص أكاديمى يقوم بدراسة  
أساليب التأمل وتأثيره على كل من العقل والجسم . وكان  
تركيزه الأساسى على التأمل الوجدانى ( والذى يرجع فضل  
شعبيته الحديثة إلى فريق الـ ” بيتلز ” ) .

لقد ذكر ” بيتر ” شيئاً غريباً وكان عكس جميع التوقعات ،  
وهو أن ” مهاريشى ” - المعلم الروحى وقائد مدرسة التأمل  
الوجدانى - كان يضحك أكثر ممن حوله ! وفي الوقت الذى كان  
يحاول فيه الجميع التوصل إلى السر ، كان يجسد ما يرغبون  
التوصل إليه ثانية بثانية !

وكان يوضح أن المرء لو قام بتجريد روحه ، فإنها سوف  
تستطيع أن تفعل الأشياء التى تحبها ، وأحد تلك الأشياء هو  
الضحك !

ومن المثير للاهتمام أننا عندما نصف شخصاً بأنه مفعم  
بالحيوية . فإننا نعتبره ملئاً بالمباهج ، ويعيش في حالة مستمرة  
من النشاط والبهجة ؛ لذلك يجب أن نحفظ بهذا الجانب

الإيجابي لذكائنا الروحي في أعلى مرتبة داخل الجزء الخاص  
بالبهجة في عقولنا .

## اللعب أمام الحاسوب الفائق الإمكانيات

واجه " ماريون تينسلي " بطل العالم في لعبة " الدامة " ،  
والذى يبلغ من العمر خمسة وستين عاماً تحدياً غريباً في عام  
١٩٩٢ في بطولة العالم لهذه اللعبة ، ولم يخسر " ماريون " سوى  
خمس مباريات طوال أربعين عاماً ، كان هذا التحدى هو لعبة  
أمام حاسوب تمت برمجته على القيام بمليون نقلة في الثانية  
الواحدة في لعبة " الدامة " .

وكان د. " تينسلي " يتسم بالهدوء والثقة في كل المقابلات  
الإعلامية التى سبقت المباراة ، وكان يضحك ويلقى النكات على  
تلك الماكينة وإمكانياتها - والتي يعتقد الجميع أنها لا تُهزم .  
ففي هذه المباراة التى استغرقت عشرة أيام ظل د. " تينسلي " متسماً  
بروح الدعابة والضحك المتواصل مما جعل الجمهور والمذيعين يقعون في نوبات من الضحك المتواصل .

وعندما هزم الماكينة " التي لا تقهر " ، فاز بالمباراة ونهض  
من على مقعده وعلى وجهه ابتسامة عريضة ورفع يديه إلى السماء  
وقال : (( إنه انتصار الروح البشرية )) !  
والآن حان الوقت للنهوض بروحك عن طريق التدريب  
الروحي .

## التدريب الروحي

في هذا التدريب الروحي ستتعلم كيفية إضفاء البهجة والسرور  
على حالتك الذهنية وعلى طاقتك الروحية . وسوف تخرج منه  
بشعور رائع بالانتعاش الروحي ، وستمتلئ بروح الدعابة والمرح .

### ١ اسع لمصادقة من يمتلكون روح الدعابة

تأكد من أن تحتوى دائرة أصدقائك على اثنين على الأقل ممن  
يملكون روح الدعابة ويمتلكون القدرة على إضحاكك ، واصحبهم  
في كل مناسباتك الاجتماعية ، وداوم على البحث عن أصدقاء  
جدد تكون صحبتهم مسلية وممتعة .

## ٢ اذهب إلى السينما أو المسرح

اذهب إلى دور العرض لمشاهدة الأفلام والمسرحيات الكوميدية أو اذهب إلى النوادي التي تقدم العروض الكوميدية الحية واستسلم للضحك الصاخب مع باقي الحاضرين ، وسوف يمثل ذلك جرعة دوائية منتظمة تتعاطها .

## ٣ ابتسم وستبتسم لك الحياة

جرب تدريب التقاط أنظار الناس خلال مرورهم بك في الطريق وابتسم في وجوههم ، وستجد أن أكثر الوجوه جدية ستبادلك الابتسام .

## ٤ تعلم من أسرى الحرب

حاول أن ترفع من روحك المعنوية حتى في أحلك المواقف . فإن فعلت ذلك سترتاح من آلامك وستقل معاناتك وتزيد من فرص اجتيازك للمحن .

تخيل أنك تحكى أحد المواقف بصورة فكاهية - مثل : موقف مخرج مع من تُحب ، أو التعرض للإهانة علناً بسبب شيء مثير

للإحراج قام به أحد أطفالك ، أو خطأ فادح في عملك - وكأنك  
تحكى أحد الأفلام الكوميدية .

(( من يفقد ثروته ، يخسر كثيراً ؛ ومن يفقد أصدقاءه ، يخسر أكثر ؛ ومن يفقد  
روحه ، يخسر كل شيء )) .

( قول ماثور أسباني )

## ٥ كن " طيب الضحك "

ولأنك عرفت أن الضحك مفيد لصحتك فعليك استخدام قواك  
النامية الجديدة المؤلفة من التعاطف والتفهم والإحسان لمساعدة  
الآخرين في الحفاظ على صحتهم وذلك من خلال دفعهم إلى  
الابتسام والضحك . امنح أصدقاءك وزملاءك فرصاً للمتعة  
والضحك ، ومارس فن إلقاء النكات والتقليد والكوميديا بنفسك .  
وتأكد من أنك تستخدم هذا الدواء لنفسك ! وتعلم أن تضحك  
على نفسك ، وسوف يساعدك ذلك على رؤية نفسك بمنظور  
جديد ، وسوف يضيف أبعاداً جديدة إلى شخصيتك بالإضافة إلى  
تعزيز قوتك الإبداعية .



## ٦ كتب الضحك

ساعد نفسك في القيام بالتدريب السابق عن طريق شراء كتب الرسومات الكاريكاتورية والنكات والكتب الهزلية . وسوف تعد هذه وكأنها فترات راحة رائعة وخفيفة في أثناء النهار ، أو في خلال فترة القراءة الليلية . وسوف تساعد تلك الكتب أيضاً على رفع روحك المعنوية ، ويمكنك أن تقدمها لأصدقائك أيضاً حتى تُدخل عليهم البهجة وترسم البهجة على شفئك وعلى شفاههم .

## ٧ اجعل حياتك أكثر سهولة !

يتطلب العبوس مجهوداً عضلياً أكثر بكثير من الابتسامة ! فالعبوس الطبيعي يتطلب مجهوداً من العضلات أكثر مما تتطلبه ابتسامة عريضة طبيعية . لذا اختر الطريق الأسهل وابتسم !

## ٨ أى قناع تريد أن ترتدى ؟

جرب العبوس في وجه طفل صغير ، ثم حاول أن تبتسم ، وسترى رد فعل هذا الطفل الصغير يعكس تعبير وجهك . فرد فعل

هذا الطفل الصغير ليس مقتصرًا على الأطفال ؛ لأنه إحدى السمات الطبيعية للبشر .

لذا اتخذ قراراً واعياً تحدد به أى وجه تريد أن تديره إلى العالم ، وما النتائج التى تأمل أن تجنيها من هذا القناع ( الوجه ) ؟

## ٩ تدرّب على الضحك

عندما تضحك فى المرة التالية تفحص ما يحدث لجسمك عندما تضحك . وتأمل كيفية تنفسك فى أثناء الضحك وراقب العضلات المستخدمة فى ذلك ، وستجد أنك قد قمت بأكمل التمرينات الجسدية !

ومن الآن فصاعداً استخدم الضحك كأحد أنواع التمرينات الجسمانية وكتدريب للحفاظ على الصحة .

## ١٠ افعل شيئاً مرحاً

قم بدراسة مهارات المرونة التى يستخدمها لاعبو السيرك ؛ أو تعلم أحد أنواع الرقص ؛ أو تعلم التزحلق على الجليد ، فأیما

قررت أن تتعلم عليك أن تجعله شيئاً مختلفاً ومثيراً . والأفضل أن تجرب ذلك مع مجموعة من الأصدقاء !

## محفزات الروح

- أنا شخص سعيد بشكل متزايد ، وأبتسم عندما أجد الفرصة مناسبة .
- إننى أرى الجانب المضحك من الأشياء بشكل دائم . وأنشر ذلك الإحساس إلى عائلتى وأصدقائى .
- غالباً ما أكون مبتهجاً وأجلب هذه الروح المرححة الخفيفة إلى حياتى وحياة الآخرين .
- إنا أتطلع إلى مستقبل مشرق لى نفسى وللعالم .
- الأحداث المفاجئة والنتائج غير المعتادة دائماً ما تبهج روحى . فكل هذه الأشياء ترسم البسمة على وجهى وتجلب البهجة إلى قلبى .
- أحب أن أكون فى صحبة جيدة ومرحة ، وأن أشاطر أصدقائى الضحك .

إلى الأمام نحو ملعب الأطفال



## الفصل السابع

” لن يدخل الجنة إلا من كان في قلبه طهارة قلوب الأطفال ” .

( نبي الله ” عيسى ” )

الأطفال هم الدلائل الطبيعية على الذكاء الروحي ولكي نقوى  
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 ، وأن نعيد 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 المتزايدة 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 .. إلخ ) 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 ؟ وتكمن الإجابة في أن معظمنا - لحسن الحظ - كانت  
طفولته وكأنها جنة روحية . فقد كنا نحيا خلالها في عالم جديد  
ومدهش بالنسبة لنا كأطفال ؛ وكنا نقضى 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 نعلم 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 فى الجو البارد

ذهبت عائلتان فى إجازة شتوية بكل أفرادهما - صغارا وكبارا - إلى شاطئ البحر . فقرر الأطفال صيد سرطان البحر وجمعوا أدوات الصيد وزودوها بالطعم وألقوها من فوق أحد الجسور المائية فى الماء . وكان الجو بارداً ومليئاً بالرياح . وبينما الأطفال يصطادون الأسماك ، كان آباؤهم يتنزهون على الشاطئ الذى كانت الرياح تعصف به . وكان أحد الآباء - والذى يعمل مديراً بإحدى الشركات - يشتكى بشكل مستمر من برودة الجو ، وكان دائم الشكوى بشكل عام .

وعندما مر الآباء أمام ذلك الجسر ، تساءل هذا الأب - كثير الشكوى - عما يفعله الأطفال . فلما علم أنهم يصطادون سرطان البحر قرر أن يلقي نظرة عليهم لأنه لم يقم قط بمثل هذا الشئ فى صغره . ثم صعد إليهم وطلب منهم أن يشرحوا له ماذا يفعلون . ورأى طفلة تشد صنارتها التى تمسك بأربعة سرطانات بحر تأكل الطعم بنهم .

وقتها قال الأب : (( رائع ! إننى لم أقم بمثل ذلك أبداً فى حياتى

فهل لى أن أحاول عمل ذلك ؟ )) .

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

## ليس الولى بالأشياء جنوناً

وإليك قصة عائلية أخرى تحكى عن مجموعة من الأفراد قاموا  
بعمل رحلة فى إجازتهم . وكانت لعبة " الـيوىو " فى ذلك الوقت  
تعلق بقلوب وأذهان الآلاف من الأطفال ، لذا كان لدى الأطفال الستة  
الموجودون فى تلك المجموعة لعبة " يوىو " جديدة .

وكان أحد الآباء الموجودين فى هذه المجموعة يعمل مديراً  
لإدارة أحد البنوك الدولية . وكان حينما يذهب إلى أى مكان ، مهما  
يكن ، يصطحب معه حقيبة أوراقه الخاصة . وفى يده الأخرى  
هاتفه المحمول الذى كان لا يفارقه فى أى مكان . حيث كان الهاتف

المحمول مبرره للاستئذان منصرفاً عن المكان بحجة أن هناك أموراً دولية يتحتم عليه معالجتها تواً .

وفى ظهيرة اليوم الأول من الإجازة أخرج الأطفال لعب " الـيويو " وحينما رأى هذا الرجل لعبة " الـيويو " 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 . واتضح فى النهاية أنه كان بطل تلك اللعبة عندما كان صغيراً فى المدرسة .

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

لقد اكتشف ، مثل الأطفال ، الأشياء المهمة فعلاً فى الحياة !

فنحن جميعاً نعرف سبب شراء الآباء بعض الألعاب لأطفالهم ، لكى 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 سأله أحد الصحفيين عما يشعر به المرء عندما يكون  
في التسعين من عمره .

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

وشرح ذلك قائلاً : إنه عندما كان يستيقظ فى صباح أى يوم ، كان يرى ذلك اليوم ميلاداً جديداً له ، لذلك قام بحساب أيام ميلاده فى أثناء حياته فوجدها ٣٢,٨٥٠ يوماً وذلك هو حاصل ضرب ٩٠ × ٣٦٥ = ٣٢,٨٥٠ .

ولأنه كان يعد كل يوم من عمره هبة من الله ، لذا فقد كان يقدره حق قدره معتقداً بأنه فرصة لكى يتأمل فى العجائب والفرص التى يمنحها له هذا اليوم .

فى سن التسعين شعر " روبنشتاين " بأنه أشبه بالطفل مثلما كان يشعر طوال حياته !

وفى قصة أخرى يتضح بشكل هائل نظرة " روبنشتاين " الإيجابية والطفولية للحياة .

عندما كان " روبنشتاين " فى آخر سنوات عمره اكتشف أنه يفقد بصره ببطء . فسأله أحد الصحفيين الجدد عن مدى تأثير ذلك على عزفه للبيانو ، وتوقع الصحفى أن تكون إجابته بها نبرة من الحزن . وعلى عكس توقعات الصحفى 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 كان يعتقد - على رؤية أصابعه بطرف عينيه وهي تنتقل بين مفاتيح لوحة البيانو .

وبدلاً من أن يشعر بالاكئاب والحزن لما حدث له ، كان " روبنشتاين " يشعر بالنشوة .

وشرح للصحفي كيف أتاح له وضعه الحالي فرصة الدخول إلى عالم جديد . فقد 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 والعبقرى فى كل شىء تقريباً ، وكان مشهوراً بقدرته على رؤية الأشياء برؤية جديدة . حيث غير الطريقة المعتادة فى رؤية الطقس وكوكب الأرض والنجوم .

لقد كان يدعى بسعادة طفولية أن الرياح لا تهب من الجنوب  
الغربي ولكنها تسحب الهواء من الشمال الشرقي ! وبنفس طريقة  
الأطفال المرحة 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 إيمرسون )

" 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 بشيء مختلف - فيجب أن أعيد تشكيل 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 أجتزأ حزاني ، ولهذا السبب أنا سعيدة دائماً ! )) .

## بعض الدراسات المزعجة عن السعادة

ركزت الدراسات التي قام بها د. " مايكل ميللر " في  
" فلوريدا " سنة ١٩٩٠ على الربط بين الميل إلى الضحك والعمر .



ولقد توصل إلى نتائج محببة ومزعجة وهى أن معدل ضحك الطفل العادي في سن السادسة يصل إلى ٣٠٠ مرة يومياً ، بينما يصل معدل ضحك الشخص البالغ العادي إلى ٤٧ 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 عشرة . 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 التى تعبر عن الذكاء الروحى - كل هذه الصفات تختفى وتضمحل وتتحطم بمرور السنين .

وقد خُصص التدريب الروحى التالى لمساعدتك على الفكك من قيودك الروحية وإحياء الصفات الطفولية بداخلك مرة ثانية :

لقد سُئل بوذا : (( هل أنت إله ؟ )) .

فأجاب " (( لا ))

إن أنت ملاك ؟

(( لا ))

قديس ؟

(( لا ))

إنن ماذا تكون ؟

فأجاب بوذا : (( أنا يقظ روحياً )) !

## تدريب روحى

عندما تبدأ فى ممارسة هذا التدريب الروحى ، ضع فى 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 .

### ١ التنوع هو بهجة الحياة

يعد إدخال التنوع فى كل جوانب حياتك طريقة ممتازة لتنمية حماسك الطفولى للأشياء والحفاظ عليه . فاحرص على أن تجرب

كل الأشياء على الأقل مرة واحدة - مثل الأطعمة الجديدة والهوايات الجديدة والأماكن الجديدة التي تزورها . حاول أن تكون خبيراً في جميع المجالات . وعليك بالدنو 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 !

## ٢ اغتنم اللحظات السعيدة في حياتك

يجب أن تغتنم اللحظات السعيدة وتعترف بها وتقدرها . وانظر 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 بالملعقة داخل كوب عصير . فابدأ في خلق لحظات السعادة الخاصة بك ! راقب تلك اللحظات التي تجد فيها فنان الشاي الخاص مناسباً في الشكل والمذاق ، أو عندما تلتقي عينك 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 فى أجواء السماء المليئة بالضوضاء . قم بتجميع تلك اللحظات ، فالحياة تتألف من تلك اللحظات الجميلة التى تشبه الجنة . ويعود إليك الأمر لكى تستمتع بتلك اللحظات .

### ٣ قم بإضفاء المرح على كل ما تفعله

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

تأمل كيف يكون الطفل سعيداً عندما يتعلم ثم يسمح له بالمساعدة فى الأعمال المنزلية وتلك الأعمال الخاصة بالحديقة . إن ما يجعله سعيداً فى 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 انكشيت وأصبح عندك 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  
ومجهدة ، وسيتاح لعقلك رؤية العجائب وستتفتح أمامه فرص  
كثيرة لاكتساب الخبرة .

(( أنا لا أعرف سوى نوع واحد من الحرية ؟ وهى حرية العقل )) .

( أنطوان دي سانت أكسبرى )

#### ٤ كن مبتهجاً

مهما تكن مسببات الحزن فى حياتك سيكون لديك لحظات  
يمكنك فيها أن تختار أن تكون مبتهجاً . ولكى تبدأ فى  
ذلك ( وهو ما يبدو صعباً إلى حد ما ) حاول أن تضع قناع البهجة

وارسم الابتسامة على وجهك ، أو حرك وجنتيك ( فهذا يحفز  
المخ للشعور بأنك سعيد ، وبالتالي ينتج هرمونات السعادة التي  
تجعلك سعيداً ) فابدأ وستأتى البقية بسهولة .

## ٥ كن منفتح العقل

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

## ٦ 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 كانت أفكاراً قديمة أو طرقاً فى التفكير -  
وحدد كيف ستتخلص منها .

وخلال تدبرك فى الأفكار والمقترحات التي جاءت فى هذا  
الكتاب وتطبيقك لها ، ستكون قد بدأت تتطور ذهنياً . وهذا ليس

معناه ألا تبالى بالأشياء ، ولكن لا تجعلها تثقل نفسك وتحزنها .  
فمعظم ما يقلقك ويثير غضبك لا يحدث . فياله من مضيعة  
لوقتك ! وإذا وقع ما كان يقلقك فما ينفعك القلق ولكنه سيجعلك  
أقل قدرة على اتخاذ حلول سريعة . لذا فانظر ماذا تحتاج إلى  
القيام به - وافعله - ولكن لا تثقل نفسك بالهموم وابتهج .

## ٧ تذكر سخاءك الطفولى

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

## ٨ حافظ على مرونتك

هل يمكنك أن تضع أصبع قدمك في فمك ؟ نعم ، كان بإمكانك  
القيام بذلك عندما كنت فى المهد ! وهناك نوعان من المرونة :  
مرونة جسمية ومرونة ذهنية . فعلى المستوى الجسمى يكون  
حفاظك على مرونة وليونة جسدك هو سر الشباب الأبدى ، فهو  
يحميك من الإصابة بالجروح ، ويجعل الطاقة تتدفق بداخلك

بسهولة . فحاول أن تتبع برنامجاً تدريبياً سهلاً مثل الالتحاق  
بفصل اليوجا أو الـ " تاي شى " والتي تُعد من أفضل الطرق  
لجعلك أكثر ليونة .

والعقل المرن يضمن لك أيضاً " الشباب الأبدى ! " . فأنت  
بالفعل تستكشف تفتح الأفكار والفضول ، فاربط بين ذلك  
والمرونة . ابحث عن البدائل ، وجرب الأشياء بطرق أخرى ،  
وسيجعلك هذا نشطاً وسيجعل الأشياء جديدة بالنسبة لك  
وسيجلب لك المتعة وسيمنحك فكرة كاملة جديدة - " فالحاجة أم  
الاختراع " . وتزيد مرونة التفكير من ذكائك ، وبذلك تجنى  
مكاسب كثيرة .

## ٩ مارس الرقص !

(( يجب أن يكون الرقص هو التعبير المقدس عن الروح البشرية )) .

( إيسادورا دانكن )



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

## ١٠ عش حياتك لحظة بلحظة

كن مثل " آرثر روبنشتاين " واعتبر كل يوم من عمرك ميلاداً جديداً لك واحتفل به . وتذكر أنك لو عشت مائة عام ( وهو ما أصبح أكثر حدوثاً فى أيامنا الحالية ) ، سيكون لديك ٣٦,٥٠٠ يوم ميلاد لتحتفل بها .

## محفزات الروح

- أنا سعيد بصفاتى الطفولية الإيجابية وسأستمر فى تعزيزها .
- أنا مرح وأحب المخاطرة .
- أنا شخص سعيد ومتحمس ، وأنشر تلك السعادة والحماسة بين الآخرين .

- أحب الرقص ، وأتحرك بمرح وبهجة وحماسة .
- أحب حواسي واستخدمها فى رؤية الأشياء المألوفة بطرق جديدة .



قوة الطقوس



# الفصل الثامن

(( ألا يشعر الرجل بسمو نفسه حينما يبجل من هو أعلى منه مقاماً ؟ )) .

( توماس كارلايل )

تعنى كلمة " الطقوس " في اللغة اللاتينية العادات أو الطرق المعتادة في عمل الأشياء .

وغالباً ما يكون للطقوس شكل ، حيث إنها محكومة بزمان ومكان ، وتتطلب خلق مكان خاص بها أو بيئة مقدسة حيث يمكن ممارسة تلك الطقوس أو الاحتفالات الطقوسية ، ويتم أداء الطقوس بترتيب موصوف تتناقله الأجيال . ويمكن أن تكون الطقوس سرية أو شخصية أو فردية ، فعلى سبيل المثال : يحدث

ذلك عندما تتوقف لبعض الوقت وتتعجب من جمال منظر تراه كلما مررت فوق أحد الجسور .

ويمكن أن يتم الاحتفال بالطقوس مرة واحدة ، أو يمكن أن تصبح عادات وتقاليد مجتمعية تتناقل عبر العصور ( بدءاً من الاحتفال بتقلب فصول العام ، إلى الشعائر الدينية ، أو اعتياد طهو أحد الأطعمة المميزة في الأعياد ) . فنحن جميعاً نشارك في ممارسة الطقوس سواءً أدركنا ذلك أم لم ندركه . فلو أنك حضرت حفل زواج أو احتفلت بعيد قومي أو إحياء ذكرى ، أو أرسلت بطاقة تهنئة في أحد الأعياد فبذلك تكون قد شاركت فعلياً في هذه الطقوس .

وتعد الطقوس أمراً غير مقصور على شخص بعينه ، إذ إنها تربطنا بالأحداث الماضية وبأشياء أكبر منا كبشر ، سواء كانت إحدى القوى الطبيعية ، أو حدثاً اجتماعياً ، أو شيئاً مقدساً . ومن أحد الأمثلة على ذلك الاحتفال بـ " عيد الحب " ، الذي كان يحتفل به الرومانيون كإحدى شعائرهم الدينية التي تتعلق بالخصوبة ، ولكنه أصبح الآن يستخدم للتعبير عن الحب الرومانسي والمشاعر الرقيقة .

وفي شكله الأصلي ( أى عند الرومان ) كان يمثل ذلك اليوم احتفالاً بشيء أعظم من العاطفة المجردة - فقد كان احتفالاً

بالحياة الجديدة وتبجيلاً لقوى الحياة ، وكان يمثل احتفالاً لبقاء  
واستمرارية المجتمع .

وتربطنا الطقوس أيضاً بأعماق النفس وتربط بين بعضنا  
البعض .

وهذا الفصل سوف يوضح لك الأثر الإيجابي الهائل للطقوس  
في ذاتك وعقلك وحياتك ؛ وسوف تكتشف طرق تعزيز ذكائك  
الروحي ( وذكائك الكلي ! ) عن طريق قوة الطقوس .

## الطقوس المجتمعية

### طقوس الاحتفال باجتياز مراحل معينة في العمر

يعد الاحتفال باجتياز مراحل معينة والدخول إلى فئات  
مجتمعية معينة طقوساً عامة مألوفة لدينا - مثل الزواج ،  
والاحتفال بمرور أسبوع من ميلاد الطفل ، والتخرج ، والانتقال  
إلى منزل جديد ، والجنائزات ، وأعياد الميلاد ، أو الذكرى  
السنوية - فهذه الطقوس سواء كانت مبهجة أو جادة ( أو  
كليهما ) تعتبر مناسبات مهمة في حياتنا .

فهذه الطقوس تربطنا بأصولنا وجذورنا ، وتجعلنا نشعر بأننا  
ننتمى إلى المجتمع الكبير .

ومن الأمثلة الرائعة على ذلك مجتمع الـ " Amish " والذي  
يحيا حياة بدائية ويعيش على زراعة الحبوب وتربية الأغنام ،  
ففي هذا المجتمع تجد القرية بأكملها تتجمع لبناء منزل جديد  
لأى خطيبين على وشك الزواج . وهناك طقوس أخرى مثل طقوس  
" البلوغ " ، أو " الانضمام إلى فئات مجتمعية خاصة " ، فهذه  
الطقوس خصصت لتسجل الانتقال من الطفولة أو المراهقة إلى  
الرشد ، ولكي تحدد حقوق ومسئوليات الراشدين .

## أيام الراحة

بعض الناس يقضون أيام الراحة في دور العبادة  
ولكنني سأقضيها ماكتاً ببيتي  
استمع إلى طائرى المغرد  
وأأمل جمال حديقة منزلى

( إيملى ديكنسون )



وهناك طقوس في تقويمنا ألا وهي الإجازة الأسبوعية التي تأتي في نهاية أسبوع العمل أو الدراسة . وبذلك يكون لديك يوم في الأسبوع تطرح فيه كل أعمالك جانباً ، وتقضى يوماً هادئاً وتشعر بصفاء ذهنك وسلامة صحتك الجسمانية .

ولكن المتعارف عليه في ثقافتنا أن يلتقى الأهل والأصدقاء في يوم الإجازة ويتجمعون معاً على موائد الطعام ، ويتنزهون في الحدائق ، أو يقومون بأداء الطقوس الدينية .

## إحياء الذكرى

(( إن ذكرى المتوفى لا تشغله ، ولكنها تشغل الأحياء بعده )) .

( توماس مان )

يعد يوم إحياء ذكرى موتى الحرب العالمية الأولى - الذى يُقام في جميع أنحاء العالم في أحد أيام شهر نوفمبر - من الطقوس الخاصة بإحياء الذكرى .

وقد كان هذا اليوم في البداية يعد طريقة لتبجيل وتوقير وتذكر الملايين من الموتى في الحرب العالمية الأولى في شتى بلدان العالم ، ثم أصبح الآن يوماً لإحياء ذكرى موتى الحروب والصراعات الأخرى في جميع البلدان .

وعلى الرغم من أن طبيعة يوم إحياء الذكرى تكون علنية إلا أن معظم الناس يحتفلون به بشكل شخصي ، حيث يعتبرونه وقتاً لتذكر أحبائهم بغض النظر عما إذا كانوا قد ماتوا في الحرب أم لا ، وقد تتضمن الطقوس الخاصة بإحياء ذكرى الموتى وضع بعض الأزهار على قبورهم في الذكرى السنوية لموتهم .

وليس من الضروري أن يكون أحبائنا موتى لكي نقوم بطقوس تذكيرهم ، وقد يكون إرسال بطاقة أو خطاب هو شكل من أشكال ذكر الأحياء من الأحياء الذين تبعدنا عنهم المسافات الطويلة .

## قم بتعزيز قواك الداخلية

تتسم حياتنا العصرية بالإيقاع السريع والفوضى المتزايدة وثورة المعلومات الهائلة ، وكل هذه العوامل تؤدي إلى إبعادنا عن الأفكار

والأنشطة الروحية ، وفي نفس الوقت تجعلنا نتوق لمثل هذه الأفكار والأنشطة .

وحتى منزلك يمكن أن يكون مكاناً غير مريح ومزعج ، وذلك بسبب الأعمال المنزلية المتزايدة ، وأطفالك الذين يطالبون بالمزيد من وقتك وطاقتك . وبالطبع لا يمكنك الاسترخاء أمام التلفاز المليء بأخبار تجعلك تتشاءم من الحياة !

فكيف تهرب من هذا الزحام الشديد ؟

وأين تجد الانتعاش والسلام الروحي ؟

وأين تجد الملاذ ؟

ستحقق كل ذلك من خلال الطقوس !

فالطقوس هي المأوى الذى تلجأ إليه للدفع والراحة والتجديد ، وهى بطبيعتها تمدك بالنظام والاستقرار والأمن وتجعلك تشعر باليقين عندما تضطرب الأمور من حولك . وسيهدأ عقلك وتطمئن روحك عندما تعلم أن الطقوس تقلل من احتمالية اضطرابهما .

ففى الحيز الذى توفره لك تلك الطقوس يمكنك أن تصبح أكثر انهماكاً فى الأفكار والأنشطة التى تسمو بروحك .

والأكثر من ذلك أن الطقوس هى جزء موروث فى الطبيعة البشرية والروحية - فكل قبيلة أو مجموعة أو أمة لديها طقوس

ثابتة تمثل جزءاً من بنية المجتمع . فهذه الطقوس دائماً تتضمن التفكير في ، أو التلطف بالمفاهيم الروحية ، والتأمل ، والاندماج في الطبيعة .

ففي كل الأحوال ترتبط الطقوس بأشكال متنوعة من السمو حيث يكون الناس - فرادى أو جماعات - قادرين على التغلب على الآلام والمعاناة والأحزان التي كانت تسيطر عليهم ، ويتمكنون من إضافة طاقات الآخرين والعالم الذي يحيط بهم إلى طاقتهم الشخصية .

ومن الملاحظ أن المجتمعات عندما تزداد المحن فيها يقوم الناس باللجوء إلى الطقوس على اعتبار أنها شكل من أشكال الدفاع الذي لا يُقهر ، فهم يولعون بتنظيف الأشياء وتنظيف أجسامهم ، ويولعون أيضاً بترتيب البيئة المحيطة بهم باعتبارها ملازمهم الأخير ضد المشكلات التي تجثم على أرواحهم .

وتعد الطقوس إحدى طرق تطهير العقل من التلوث الضوضائي . وحتى النشاطات البسيطة والمنتظمة - مثل اصطحاب الكلب للتمشية ، أو العمل في حديقة المنزل ، أو الحصول على قسط من الراحة - فمثل هذه الأنشطة من الممكن أن تمدنا بالنظام والاستقرار اللذين يحجبان الشدائد والمتطلبات التي تحيط بنا من

كل جانب ، ويسمحان لنا بالتواصل مع أنفسنا ، ومع الآخرين ،  
ومع الطبيعة بصورة أكثر رقياً .

وهناك عدد متزايد من الأشخاص ممن يحاولون اكتساب الذكاء  
الروحي يقومون بتخصيص " أركان " محددة في منازلهم يجعلونها  
أركانهم الروحية . وهم يلونون بتلك الأركان لاستعادة توازنهم بعد  
اختلاله خلال ساعات اليوم السابقة .

فإحدى صديقاتي جعلت حوض الاستحمام ركنها الروحي !  
فهي عادة تستحم مرة يومياً بماء دافئ مضاف إليه بعض الزيوت  
العطرية وتعتمد في إضاءة الحمام على الشموع فقط . وهي تصف  
ذلك كالتالي :

بمجرد أن تطأ قدمي حوض الاستحمام تتلاشى ملايين الأصوات التي تصرخ في أذني لجذب اهتمامي ويعلو صوت واحد فقط - ألا وهو صوتي الداخلي . وبمجرد جلوسي داخل حوض الاستحمام والمياه المعطرة تغمرني ، حتى شعرت بأن حجابي الحاجز بدأ يتمدد وهدأ تنفسي وأصبح أكثر عمقاً وانتظاماً ، وهدأت سكنات جسدي بأكمله وشعرت بالسلام يغمرني كلياً .

وحينما أغوص في حوض الاستحمام فليست المياه الدافئة والزيوت والعطور هي وحدها التي تغمرني ، ولكن تغمرني أيضاً القوة التي يمنحها لي التأمل في ذاتي .

إنه وقت خصوصي وثمرتي ، إنه وقتي الخاص ، إنه الوقت الذي أقضيه مع نفسي .

وكلما تعمقت في كتاب " قوة الذكاء الروحي " ستكتشف أن الكثير من الأشخاص ينضمون إلى طريق الروحانيات .

## دروس مستفادة من المعلمين الروحيين

يعد مدربو " اليوجا " الهنود أكثر القادة والمعلمين الروحيين الموقرين في العالم . فقد اكتشف مدربو " اليوجا " القوة الهائلة الكامنة في الطقوس الروحية والبدنية ، وذلك قبل ظهور الحضارة الحديثة بزمن بعيد . وقد استخدموا تلك الطقوس في تدريب أجسامهم وعقولهم في أثناء التماسهم للتنوير الروحي . وبالمثل يستخدم مدربو فنون القتال الآسيويون - مثل : " الكونغ فو " ، و " الكاراتيه " ، و " التايكوندو " - طقوس التأديب لتدريب عقولهم وأجسامهم في طريقهم نحو التنوير الذي يعتمد على ضبط النفس .

### خلايا مخك تحب الطقوس !

تم مؤخراً إجراء بحث مثير في مركز الأخبار السارة : مركز المخ ! الذي يتعلق بقيمة الطقوس ، وقد أثبت هذا البحث أن مقولة " الممارسة تؤدي إلى الإتقان " صحيحة مائة في المائة ( على

الرغم من أنها تصبح غير ذات فائدة إذا كانت الممارسة خاطئة ،  
فذلك لن يزيد الأمور إلا سوءاً .

وأراد الباحثون معرفة سبب صحة هذا التعبير وقد توصلوا  
خلال العشرين عاماً الماضية إلى أغرب اكتشاف . وكما رأينا في  
الفصل الثاني أن كل فعل تقوم به في حياتك يتخذ مسلكاً خاصاً  
به في مخك ، فإن هذا المسلك يزداد قوة ووضوحاً كلما كررت  
النشاط أو الفكرة مرات عديدة .

وهذا ينطبق على طقوس التدريب البدني ، ولكنه ينطبق أيضاً  
على الطقوس المتكررة للصلوات والتسابيح والتأمل ، وينطبق كذلك  
على الطقوس المتكررة من العادات والتقاليد مثل الوجبات  
الخاصة ، أو الاحتفالات الأسرية .

وتكرار الطقوس والنشاطات يحولها إلى عادات .

عندما تقوم باختيار الطقوس الصحيحة سوف يزيد احتمال  
قدرتك على التغلب على الصعاب وتجاوز المحن وتحمل  
الصعوبات بروح أكثر ابتهاجاً واحتمالية أكثر للنجاح .

والآن حان الوقت لتدريبك الروحي !



## التدريب الروحي

نظراً لأنك تعرف أن الطقوس الإيجابية تغرس العادات الحسنة داخل عقلك ، وتمدك بالقوة اللازمة لمواجهة صدمات الحياة وصراعاتها فبإمكانك إدماجها في حياتك بأشكال شتى .  
فإذا أردت أن تعد نفسك لتطوير وزيادة أدائك للطقوس التي تقوى بها روحك فعليك أن تكون على دراية بأن الطقوس تعتبر طريقة شديدة الفعالية في تحسين ذاتك وفي دعم ذكائك الروحي . فهي تغنيك عن إهدار الوقت الذي تحتاجه في البدء في كل شيء من جديد . وبإمكانك أن تتخذ من تلك الطقوس ملاذاً تلتمس فيه الدفء الروحي ، واجعلها كمعطفك الذي تلتمس فيه الدفء الجسدي .

وإليك - فيما يلي - بعض التمرينات التي تساعدك على ترسيخ طقوسك الخاصة التي ستساعدك خلال يومك العادي .

### ١ خريطة العقل

ارسم خريطة عقلية لكل أجزاء حياتك التي يمكنك استخدامها الطقوس لتدعيمها روحياً وبصورة كلية . وعندما تنتهي من رسم

تلك الخريطة العقلية تأكد من أنك لا تمارس الطقوس لتجعل حياتك قاسية ، وإنما كن على وعى بالميزة التي توفرها لك تلك الطقوس ، ألا وهي عدم إهدار وقتك . وتذكر أنك تؤدي الطقوس لتوسع من خبراتك في الحياة وتزيد الاستفادة منها وتجعلها أكثر مرونة وأكثر نجاحاً .

## ٢ قم بأداء طقوس الشكر في أوقات تناول الوجبات

قبل تناولك للطعام بدقيقة أو اثنتين قم بأداء طقوس الشكر . واشكر كل الأشخاص الذين ساهموا في وصول تلك الوجبات بين يديك على مائدة طعامك بدءاً ممن قاموا بالزراعة ، إلى من قاموا بالحصاد ، ومن قاموا بتعبئته ، ثم بنقله ، والذين قاموا ببيعه ، ومن قاموا بإعداده ؛ ثم اشكر جسمك الذي سيقوم بهضم هذا الطعام ليضمن لك بقاءك حياً وبحالة صحية جيدة .

## ٣ طقوس الفجر

كل يوم يُعد بداية جديدة ! قم بأداء الطقوس لتعد نفسك وروحك لليوم الحاضر . ابدأ أيامك بالاستماع إلى الموسيقى الهادئة ، أو اقض خمس دقائق في التأمل لتعد نفسك للقيام

بالمهام ، أو تمدد وابتسط جسدك حتى توقظ جسدك وعقلك . لقد كنت أبدأ يومى بالاستماع إلى الموسيقى الهادئة عندما كنت فى بدايات العشرينات من عمرى ، ولقد داومت على ذلك لمدة أربع سنوات - فقد كان ذلك يجعل الشمس تشرق فى ذهنى مهماً كان الجو غائماً فى الخارج !

صباح كل يوم ، كن مدركاً وشاكراً للهبات والنعمة الدائمة مثل : الحب والصدقة ، والسلام ، والحكمة ، والطبيعة ، والحياة التى تحياها ، تدثر بتلك النعم مثلما تتدثر بملابسك ، واحملها معك أينما ذهبت طوال اليوم .

#### ٤ طقوس اللقاء / والتحية

تعد المقابلة الأولى بين الأشخاص ذات أهمية قصوى لك وللآخرين . فالعقل لا ينسى تلك المقابلة الأولى لك مع أى شخص آخر ، ويتذكر كل ما جرى بها تلقائياً أكثر من المقابلات التى تليها .

لذا عندما تلقى التحية وترحب بالآخرين تأكد من أنك قمت باللقاء التحية بأسلوب إيجابى محبب ، وتأكد من أنك تركت انطباعاً جيداً لنفسك فى عقولهم وذاكرتهم . واجعل من تلك

التحية الإيجابية طقوساً دائمة تميز سلوكك الذى ينبع من ذكائك  
الروحي .

## ٥ طقوس الرحيل / المغادرة

ومثلما يتذكر العقل أول الأشياء فهو يتذكر آخرها أيضاً ، لذا  
عليك أن تجعل رحيلك أو انصرافك عن الآخرين يتم بصورة  
إيجابية - فهو آخر شيء سيتذكرونك به . وتأكد بنفسك من  
ذلك - هل تذكر آخر مرة رأيت فيها أحب الأشخاص إلى قلبك ؟  
تعود أن تودع الآخرين وأنت مبتسم - وضع في اعتبارك أنك  
ربما لا ترى هذا الشخص مرة أخرى ، وتكون هذه هي آخر  
ذكرى بينكما . تصرف من هذا المنطلق ، واجعل لنفسك طقوس  
الوداع التى تجعلك وتجعل الآخرين فى إطار روحى راق .  
ألا يحلو لك أن تنطلق قدماك وتخطو بسعادة ويبتهج عقلك ؟

## ٦ طقوس نهاية اليوم

يُعدُّ ذهابك إلى النوم من الطقوس التى تقوم بأدائها طوال  
حياتك ! وبإمكانك أن تجعله أكثر إيجابية !

ففى نهاية اليوم وقبل أن تخلد إلى النوم يكون عقلك فى حالة استعداد للتلقى ، لذا فالأفضل أن تملأه بالأفكار والتخيلات الجيدة ، وبأشياء يمكن أن تساعدك فى نماء روحك وشخصك .  
ومن الأشياء المفيدة جداً أن تقوم بأداء طقوس " استرجاع الأحداث التى تمت فى أثناء اليوم " فى عقلك ، وتقوم بمراجعة أكبر كم ممكن من الأشياء التى مررت بها . ويمكنك أيضاً أن تستغل هذا الوقت للتفكير فى الدروس التى تعلمتها طوال اليوم ، ومحاولة تطبيقها فى حياتك الحالية والمستقبلية .  
وعلى هذا الأساس يمكنك أن تتخيل وتتصور الأهداف العامة التى تأمل فى تحقيقها فى اليوم التالى . وهذا سترك بداخلك شعوراً بالترقب بدلاً من الشعور بالإجهاد والاكتئاب وعدم الرغبة فى التفكير فى اليوم التالى ، وهى المشاعر التى غالباً ما تنتابك فى نهاية أى يوم صعب ومجهد .  
وحتى إن كان اليوم عسيراً فستجد أنه كان يحتوى على كثير من الهبات والمزايا . لذا فكر فى تلك الهبات ونم وأنت تعدد النعم التى يمكنك أن تنالها ، وذلك أفضل من أن تتخوف مما سيحدث بالغد .

## ٧ طقوس الخدمة المثالية

فى أثناء أدائك لتلك الطقوس ضع فى اعتبارك " الخدمة المثالية " كلما أمكن عند مزاولة أعمالك خلال يومك . وقم بعمل كل شىء على أكمل وجه سواء كان لنفسك أو للآخرين ، بدءاً من أبسط الأشياء ، مثل : إعداد كوب الشاى ، أو تنظيف قفص العصافير ، أو تخصيص بعض وقتك لشخص ما ، أو إعداد الطعام ، أو ترتيب السرير ، أو قيادة السيارة . فقط أتقن عملك . وافترض دائماً أنك تقوم بعمل تلك الأشياء لشخص متميز جداً ( سواء كنت أنت هذا الشخص أم غيرك ) وافعل كل شىء بحب .

فهذه الطقوس تجعلك تؤدى مهامك بطريقة أكثر إمتاعاً من ذى قبل ، وتجعل الشخص الذى يتلقى خدماتك ، أكثر سعادة ، وأكثر بهجة عما إذا كنت لم تقدره حق قدره ، أو لم تقدم له مثل هذه الرعاية .

## ٨ اجعل لطقوسك سمة مميزة

قم بتمييز طقوسك بطريقة رمزية . أشعل شمعة أو عود من بخور قبل البدء فى طقوس التأمل . أو قم بأداء طقوس الشكر لمدة



## ١٠ طقوس الراحة / التأمل

قم بأداء طقوس قصيرة في التأمل ، أو طقوس الراحة كل يوم وذلك لكي تصبح سليماً من الناحية الروحية ومن الناحية الصحية . الفصل التالي يتناول هذا الموضوع بإسهاب .

### محفزات الروح

- أنا أهين وقتاً لتسجيل الأوقات المهمة في الحياة واحتفل بها .
- أنا أقوم بأداء طقوس شخصية يومياً لمساعدتي على تحقيق التوازن والاعتدال في حياتي .
- أقوم بأداء الطقوس بشكل ثابت حتى أتمكن من تحقيق أحلامي .
- أنا ملتزم بتصوري . لذا فأنا أقوى عزيمتي من خلال أداء الطقوس ، لكي أحقق هذا التصور المستقبلي .





السلام



# الفصل التاسع

إذا صحَّ القلب ،  
استقام الخُلُق .  
وإذا ما استقام الخُلُق ،  
ساد في المنزل الانسجام .  
وإذا ما ساد في المنزل الانسجام ،  
حَلَّ النظام في الأمة .  
وإذا ما حَلَّ النظام في الأمة .  
سيعم السلام في العالم .

( الفيلسوف " كونفوشيوس " )

السلام هو حالة من السكون والهدوء لا يشوبها غضب ولا اضطراب ولا ضغوط . وربما تكون البركة أو البحيرة الساكنة التي لا يشوب سطحها أية أمواج أو تيارات هي الوصف البليغ للسلام .

السلام هو حالة ينعم بها الفرد والمجتمع والعالم ككل . وكلما زاد عدد الأشخاص الذين ينعمون بالسلام مع أنفسهم زادت احتمالية أن تعيش المجتمعات المحلية والعالمية في سلام أيضاً .

(( عندما ينادى الناس بالسلام تزداد مسببات السلام بنداائم هذا ؛ وذلك لأن روح السلام تغمرهم )) .

( جون ماكوارى )

كانت السكينة والسلوك السلمى من السمات المميزة لأعظم القادة الروحيين - بدءاً من الفيلسوف " بوذا " والسيد المسيح وصولاً إلى المهاتما غاندى - فعلى الرغم من معاناتهم وتضحياتهم الشخصية ، إلا أن هؤلاء المعلمين العظماء حافظوا على سلامهم الداخلى ، وذلك هو أكبر اختبار للبشر في الاحتفاظ بسلامهم الداخلى وتكيفهم مع الشدائد والاضطرابات .

(( لا يأتي السلام بإنشاء بيئة هادئة مثلما يأتي عندما تستسلم داخلياً لما يحدث حولك أيا كان )) .

( هيوبرت فان ذيلر )

نحن نعيش داخل مجتمع يعمل لأربع وعشرين ساعة يومياً لمدة سبعة أيام أسبوعياً ولا يسمح لنفسه بالراحة . فقد أدمن أفراد هذا المجتمع الهواتف المحمولة ، وشبكة المعلومات العالمية ، وأجهزة الحاسوب ، وشاشات العرض ، والضوضاء . فكثير من الناس يصرخون داخلياً ( بعضهم خارجياً ! ) ويقولون : (( أوقفوا هذا العالم ، أريد أن أغادره )) .

وسيوضح لك هذا الفصل كيفية القيام بذلك !  
فإن أردت أن تُرسِّخ السلام بداخلك ، وأن تصبح في حالة تشبه " البحيرة الراكدة الهادئة " ، فعليك أن تتعلم كيف تقلل الاضطراب والقلق والجزع في حياتك ، وتتخلص من الضغوط .  
وسيُسمى ذلك الهدوء والسكينة بداخل جسدك وعقلك وروحك . فمن هذا السكون الداخلي يكون بإمكانك أن تجلب السلام إلى العالم .

## السلام والتأمل

يُعرّف التأمل بأنه الوقت الذي يقضيه المرء في تركيز ذهنى لأغراض روحية ، أو كأسلوب للاسترخاء . وفي هذا الكتاب سوف نستخدم كل التعريفات الخاصة بالتأمل ومن ضمنها تأملات الذهن الصافي ، والصلوات ، والتركيز على مشكلات محددة من أجل التوصل لحلول ، وتأملات برمجة الذات ، ومناجاة الطبيعة والراحة والاسترخاء . وعندما تستوعب أهمية تزويد نفسك بالسكون الداخلى والراحة سوف تفهم قيمة أساليب التأمل التي أصبحت واسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم . فهذه الأساليب المروضة للضغط تخلصك من التشوش الذهني ، وتمنحك إحساساً جديداً بالسكينة والهدوء ، وكما يقول البعض : إن هذه الأساليب تجعلهم على اتصال بالكون .

### التأمل ، وأعظم القادة الروحيين

من الأشياء الممتعة والمحفزة أيضاً ، أن تعرف أن أعظم القادة الروحيين - دون استثناء - مارسوا التأمل وشجعوا استخدامه

كوسيلة للوصول إلى الصحة البدنية والذهنية والروحية إلى جانب أنهم استخدموه كطريقة أساسية لاكتساب الحكمة والاستبصار .  
فإن قمت بعمل فحص سريع سينال قدراً من هذا التبصر .

## ١ نبي الله موسى ( ١٣٠٠ قبل الميلاد )

اشتهر النبي " موسى " بعمق تفكيره وقضائه أوقاتاً طويلة في تأمل ذاته وروحه ، وذلك في نفس الوقت الذي كان فيه يرعى أغنام صهره في التلال . وينسب إلى النبي " موسى " اتخاذ السبت كيوم راحة ، وهذا يعنى أنه كان يدعو إلى اتخاذ يوم يُكرس فيه المرء نفسه للراحة والاسترخاء .

## ٢ الفيلسوف " ماهافيرا " ( من ٥٩٩ إلى ٥٢٧ قبل الميلاد )

جاء بعد نبي الله " موسى " بألف عام ، وكان يعيش في مكان يبعد عن " موسى " بسبعة آلاف ميل . قام " ماهافيرا " باكتشاف طريق روحى اتبع خلاله أشكالاً عديدة من التأمل . والطريق الروحى الذى بدأه " ماهافيرا " يتضمن فترات معينة للتأمل ويدعو إلى عدم إيذاء كل الكائنات ذوات الحس والمشاعر . فعلى سبيل المثال ، كان المؤمنون بهذا المذهب يرتدون أقنعة

كانت تحمل مناقير الأوز حتى لا تدخل الحشرات داخل فمهم  
ولا يقتلوها .

### ٣ الفيلسوف " بوذا " ( من ٥٦٣ إلى ٤٨٣ قبل الميلاد )

من أشهر الصور التي تعبر عن البوذية وأوسعها انتشاراً هي  
صورة " بوذا " وهو يجلس في حالة تأمل . وكلمة " بوذا " تعنى  
الشخص اليقظ ، وقد كان التأمل هو السبب فى هذه اليقظة تجاه  
كل شيء .

ويعد كل من التأمل والتركيز الصحيحين حجرى الأساس في  
تعاليم بوذا للوصول إلى حياة روحية ، ففي التأمل يجب على المرء  
دائماً أن يتعلم السيطرة على ذهنه في حالة التأمل  
الهادئ .... " وبالنسبة للتركيز الصحيح " فعندما يقوم المرء  
باتباع كل المبادئ الأخرى سيكون بإمكانه أن يصل بعقله إلى حالة  
من الطواعية ، حيث يكون بإمكانه أن يرتقى به إلى ما هو أبعد  
من التعقل ، ويصل به إلى السعادة القصوى التي تتخطى الألم .  
وعند البوذيين تعد " مرحلة السعادة القصوى " ( أو النيرفانا )  
حالة من الانفصال عن الرغبات الملحة والوصول إلى حالة قصوى  
من السكون .



#### ٤ الفيلسوف "كونفوشيوس" ( من ٥٥١ إلى ٤٧٩ قبل الميلاد )

لا يزال الصينيون يشيرون إلى " كونفوشيوس " ( كونغوفو - تسي ) على أنه " المعلم الأول " . وقد اشتهر في صغره بولعه الشديد بالطبيعة حتى أطلق عليه " طفل الطبيعة " ، وهو الشخص الذي يقضى وقتاً طويلاً في التأمل والتفكير .

وقد أكد " كونفوشيوس " في تعاليمه أن التأمل يعد جزءاً ضرورياً في تطوير الذات .

وكان من بين أقواله الماثورة التي تعلمك كيف تحيا حياة جيدة وروحية الآتى :

- العاقل من يحاسب نفسه .
- العاقل من يمارس الاستبطان .
- العاقل من يعتمد على نفسه دون خوف ، ويكون بإمكانه أن يغادر مجتمعه دون حزن .
- العاقل من يقوى من نفسه بلا حدود .
- العاقل هو من يتمتع بنعمة التبصر .

## ٥ نبي الله " عيسى " ( من - إلى ٣٣ ميلادياً )

في بداية رسالته قضى نبي الله " عيسى " أربعين يوماً وليلة في البرية وحيداً وسط الحيوانات المفترسة ، وكان يتأمل ويعد نفسه ذهنياً وروحياً لدعوته .

وفي أثناء فترة حياته كان دائماً ما يأوى إلى الأماكن المرتفعة أو يذهب إلى الريف ليقضى وقته وحيداً ليتقرب إلى الله ويصلى له ويفكر . وقد علم الناس أن هذا " الاتصال المباشر بالله " يمكن أن يقوم به أى شخص آخر في أى مكان وزمان .

## ٦ نبي الله " محمد " ( ﷺ ) ( ٥٧٠ إلى ٦٣٢ ميلادياً ) .

لقد دعا نبي الله " محمد " ( ﷺ ) إلى أكبر دين يعالج الروح ألا وهو الإسلام الذى كان ينادى بالسلام والسكينة والطمأنينة . وكان نبي الله " محمد " ( ﷺ ) يؤكد أن الصلاة من الأركان الخمسة للإسلام ، فالصلاة تدعو إلى الخشوع والتأمل والتفكير . فعلى المسلم أن يصلى بخشوع وتأمل خمس صلوات يومياً : في الفجر ( قبل بزوغ الشمس ) ، وفي الظهر ( الظهر ) وقبل الزوال ( العصر ) ، وعند الغروب ( المغرب ) ، وقبل الذهاب إلى النوم ( العشاء ) .

## خطوات عملية لتحظى بالسلام

### الراحة والاسترخاء

أثبتت العديد من الدراسات أن الحصول على فترات من الراحة ، أو الحصول على القيلولة على مدار اليوم يكون مفعولهما أسرع من الكافيين في زيادة اليقظة والحد من الإجهاد والتوتر .  
وفي إحدى الدراسات الممتعة عن العمال في الشعوب الصناعية والشعوب التي تعتمد على الصناعات غير الثقيلة ثبت أن التأمل أو الراحة ، أو الحصول على قسط قليل من النوم يمكن أن يزيد إنتاجية وإبداع ومهارات حل المشكلات عند العمال بنسبة ٩٢,٥ % . وأوضحت الدراسة أننا لسنا بحاجة إلى الحصول على فترات راحة لتناول القهوة ، ولكننا بحاجة إلى استقطاع فترات للتأمل .

وتم إجراء دراسة أخرى مشابهة على جنود أمريكيين وكانت النتائج متشابهة . وأوضحت تلك الدراسة أن الجنود الذين استقطعوا ثلاثين دقيقة من وقتهم من أجل الاسترخاء ، كانوا قادرين على اتخاذ قرارات قاطعة تعتمد على الانتباه إلى التفاصيل أكثر ممن قاموا بتناول القهوة فقط .

## طرق التأمل

هناك أنواع مختلفة من التأمل من بينها : التأمل واقفاً ،  
والتأمل متحركاً ، والتأمل جالساً ، والتأمل الوجداني ، والتأمل  
الإنشادي ، وذلك على سبيل المثال لا الحصر . فبعض أنواع  
التأمل تركز على تصفية الذهن ، وأخرى تركز على اكتساب حالة  
من اللاوعى تشبه الغثيان . وهناك أنواع أخرى من التأمل  
( خصوصاً التي تتعلق بالحركة مثل : " تاي شى " ، و " تشى  
تشونج " ) تتضمن تدريب الجسد من الداخل والخارج فى نفس  
الوقت . أيضاً هناك أنواع أخرى من التأمل مثل : تأملات بعض  
الأديان والتي تركز على الترتيل والترانيم ، وأخرى تركز على  
التفكير فى النصوص المقدسة .

ويعد النفس والتنفس نقطة البداية فى كل أنواع التأمل .  
ويمكنك أن تقوم بإحدى طرق التأمل البسيطة والسهلة وذلك بأن  
تحاول أن تجلس مسترخياً فى مكان هادئ ، وتغلق عينيك وترکز  
ببطء على تنفسك - الزفير والشهيق - بعض الأشخاص يُفضلون عدُّ  
أنفاسهم حتى يصلوا إلى رقم عشرة ، ثم يبدءون العد مرة أخرى .  
وبتلك الطريقة يكون بإمكانهم ملاحظة ما إذا كانت أذهانهم قد  
حادت عن مسارها الصحيح ، وإذا ما فقدوا تركيزهم يعودون إلى

حيثما بدءوا دون الشعور بالذنب لتشتت تفكيرهم ، ثم يدعون أفكارهم تنساب ، ثم يعاودون عد أنفاسهم .  
فعندما تركز في تنفسك فأنت بذلك تسمح للأفكار التي تتلاحق في عقلك أن تخمد ، وبالتالي تنهى تأملك بالشعور بالراحة والانتعاش واليقظة .

(( إذا ماض قلبك أو تشتت ، حاول إعادته إلى حالته الأولى بلطف ... وحتى إذا لم تحقق شيئاً في ساعتك هذه ( ساعة تأملك ) سوى إعادة قلبك إلى حالته الأولى ، على الرغم من ضلاله بعد كل مرة تعيره فيها ؛ فإن هذه الساعة عندئذ ستكون قد أدت غرضها تماماً )) .

( سانت فرانسيس دو سال )

## خبراتي الشخصية في التأمل

كانت لي تجارب تأملية في أثناء الصغر مثل معظم الناس ، مثل الجلوس على ضفاف الأنهار والبحيرات ، وكان سحر البيئة

من حولي ينقلني إلى ملكوت آخر ، التأمل في الفصل في الوقت الذي كان من المفترض أن أعير اهتمامي لشرح معلمى . وكان أول احتكاك رسمى لى بالتأمل عندما درست " اليوجا " وكنت أتأمل في أجزاء عديدة من جسدى ( فبعضها يسهل تأمله عن الآخر! ) وقمت بممارسة بعض أنواع التأمل " البوذية " التى تركز على الإنشاد والترانيم ، وكانت هذه الأنواع على وجه الخصوص تجعلنى أشعر بالهدوء والراحة والانتعاش فى نفس الوقت .

وعندما قدم فريق " البيتلز " قائد مدرسة التأمل الوجدانى " مهاريشى ماهيش يوجى " إلى العالم فى فترة الستينيات من القرن الماضى ، قام أحد أصدقائى بتعليمى هذا النوع من التأمل ، وفيه يقوم المرء بتكرار كلمات معينة مرات عديدة لى يتخلص من الأفكار التى تقنحم عقله . ويمكننى الجزم من خلال تجربتى الشخصية أن هذا النوع من التأمل سيجعلك تشعر فعلياً بالابتهاج والخلو من الهموم . وتعلمت أيضاً أساليب الاسترخاء العميق والتنويم المغناطيسى ، وقد غير ذلك حياتى ، وجعلنى قادراً على رؤية المستويات المختلفة لإدراكى فى وقت واحد ، وأيضاً أعاننى على توجيه أهوائى ونواياى بصورة قوية جداً .

وكانت أعلى درجات وصولي في التأمل عندما كنت في " المكسيك " في العام الأخير من الألفية السابقة . وكان ذلك في يوم خريفى مشمس حينما دعانى مجموعة من الفنانين والكتاب والطلاب المكسيكيين الذين يتمتعون بالذكاء الروحى لأزور معبد الهرم العملاق بـ " تاوتى واكان " . وقمنا بالصعود إلى ارتفاع شاهق حتى وصلنا عند قمته وشاهدت منظر المدينة التى يعود تاريخها إلى ما قبل حضارة " المايا " من فوق المعبد .

وبينما كنا ننزل ظهر أمامنا مرشد لا نعرف من أين أتى وسألنا إذا ما كنا نحب أن نزور حجرة التأمل ، وهى ميزة لا يبالها إلا السائحون مثلى .

وقبلنا الدعوة بشوق ونزلنا عبر البوابة السرية إلى نفق تحت الأرض ، والذى كان صغيراً جداً لدرجة أننا مشينا على أقدامنا وأيدينا لكى نسلك طريقنا . ولم يكن يضىء طريقنا سوى ضوء المشاعل ، ووصلنا أخيراً إلى حجرة التأمل : التى كانت فتحة دخولها ٢٠ قدماً تحت الأرض التى كانت تبعد بمئات الأقدام أسفل الهرم . لقد كنا في قلب قاعدة الهرم !

وطلب منا المرشد أن نقف على شكل دائرة ونمسك بأيدي بعضنا

البعض ونغلق أعيننا ونتأمل في هدوء ونستشعر قوة هذه البقعة  
السحرية والتي كانت حجرة خاصة للصلاة والتأمل لكهان هذا المعبد  
الرائع .

وكنا نشعر بالهدوء والقوة وشعرنا بالتوحد مع كل الأشياء ولم  
يكن أحدنا يرغب في مغادرة هذا المكان أبداً !

## التدريب الروحي

### ١ اكتشاف القوة والطاقة الكامنتين في الصمت والتأمل

من السهل جداً ممارستها ، ومن الرائع أن تجربهما مع  
عائلتك أو أصدقائك ، والشيء العظيم في الصمت والتأمل أنه  
يمكنك أن تمارسهما في أى مكان ، ولا يتطلب منك ذلك أية  
أدوات إضافية !



## ٢ أفسح السلام !

انضم إلى الآخرين واجعل العالم يرى سلامك الداخلي . واعزم على أن تنضم إلى الآخرين من حولك لتنشر السلام والهدوء أينما تذهب .

## ٣ ابدأ يومك بداية هادئة

يستيقظ معظم الناس في عجلة من أمرهم ولا يتوقفون عن هذا النشاط السريع الاندفاعي حتى يخلدوا إلى النوم مرة ثانية ! .  
ابدأ يومك بهدوء وسلام ، وبمزيد من التحكم في نفسك ، وفي مشاعرك ، وفيما يدور بذهنك . وقبل أن تنهض من فراشك حاول أن تسترجع أحلامك ( إذا استطعت تذكرها ) ، وراقب شعورك في تلك اللحظة ، وحالتك المزاجية أيضاً ، وفكر في كيفية استغلال هذه الحالة وتوظيفها على مدار اليوم . واجعل لك طقوساً في الصباح ، وذلك بأن تقوم بشد جسدك بلطف واستمع إلى الأصوات العذبة ( أصوات الطيور أو الموسيقى الهادئة التي تبعث على الاسترخاء ) وذلك لكي تُحضّر نفسك ليوم ميلاد جديد ، فكل يوم يمثل ميلاداً جديداً لك .

## ٤ ابتعد عن الضوضاء والأصوات

اتخذ دقيقة أو دقيقتين للصمت ، والأفضل أن تجعلها في وقت ثابت يومياً . ولا تدع التلفاز يدوى بصوته ، ولا المذياع ولا أية آله تصدر أى صوت ، واجعل نفسك في جو من الصمت قدر ما تستطيع . وابدأ بدقائق قليلة ثم زد الوقت ببطء . وإذا كنت تعيش في حى ملىء بالضوضاء فحاول أن تضع في أذنيك سدادات أو بعض الشرائط التي لا تجعلك تسمع هذه الضوضاء حتى يتسنى لأذنيك أن تكفياً عن السمع .

ومن التدريبات المثيرة للتحدي أن تحاول أن تجلس مسالماً هادئاً وصامتاً في إحدى المواصلات العامة أو في أى مكان مزدحم .

## ٥ لحظات توقف

حاول في منتصف الصباح أو منتصف الظهر ، أو منتصف المساء أن تتوقف لبعض الوقت عن أى شىء تفعله . فإن كان بمقدورك أن تستمع إلى بعض الموسيقى الهادئة لمدة دقيقتين ، أفعّل ذلك . وإن لم يكن باستطاعتك ، تخيل أنك تستمع إلى هذه الموسيقى . وبعد بضع دقائق عد إلى ما كنت تفعله قبل هاتين

الدقيقتين . وإن كان ممكناً ، ادعُ مَنْ حولك أن يفعلوا مثلك ،  
وبذلك ستغيرُ جو وطاقة بيئتك إلى الأفضل .

## ٦ اجعل بيئتك ملائمة الآمن

حاول أن تعتبر منزلك مركز السلام والإبداع الخاص بك .  
وافحص بيئتك ونشاطاتك في المنزل . واخلق على سبيل المثال  
منطقة خالية من التلفاز . واعزم على ألا تشاهد أو تسمع كل  
نشرات الأخبار ( هل سبق وقدمت لنا أى أخبار سارة ؟ ) .  
فإن كان لديك أبناء وإذا كان لديك أطفال ، ستعرف أنهم  
يصبحون مشاكسين ومزعجين وعاصيين ، إذا كانوا قد تعودوا على  
التنقل بين ممارسة عدد من وسائل التسلية المختلفة مثل ألعاب  
الحاسوب أو التلفاز ، أو الألعاب الإلكترونية الأخرى . ولكن إن  
تركهم يمرحون ويقرءون ويعيشون داخل خيالهم وأهوائهم  
ستجدهم أكثر سعادة وفرحاً وهدوءاً . وتأكد من أن لديهم وقت لا  
يقومون فيه بعمل أى شيء .  
واعمل بجد لكي تجعل بيئتك هادئاً وسط العاصفة .

## ٧ استكشف الأنواع المختلفة من التأمل واختر ما يناسبك

يوجد أنواع كثيرة ومختلفة من التأمل والتي يناسب بعضها أشخاصاً دون غيرهم . فالأمر يستحق أن تقضى بعض الوقت فى فحص تلك الأنواع ، واختر منها ما تجده أكثر نفعاً ومعنى لك . وستجد أن للأديان السماوية أنواعاً خاصة من التأمل - بدءاً من تلك التأملات الخاصة بالصوفية ، إلى التأمل ماشياً الخاص بالبوذية ، وأنواع التأملات المسيحية . وفى طريقك للبحث عما يناسبك ستجد أصدقاء كثيرين جدداً ومسلمين .

## ٨ تعلم من كبار المعلمين الروحيين

ابحث عن الأقوال الماثورة للمعلمين الروحانيين العظماء ، وتعلم مما قالوا واتخذهم قدوة لك . فهم يمثلون لك القدوة الحسنة ، وستقدم لك أفكارهم اختيارات وفرصاً عديدة ستساعدك فى بحثك عن الحقيقة .

## ٩ التأمل بالرقص

فى الهدوء والأمان الذى يوفرهما منزلك ، اقض بعض الوقت فى الاستماع إلى الموسيقى الإيقاعية الهادئة التى تجعلك تشعر بالهدوء والسكينة ، ودع جسدك يعبر عن نفسه كيفما يحلو له ، ودع عقلك يشرد بحرية ، أو يركز على بعض جوانب حياتك ، أو جرّب بعض أنواع الرقص المختلفة .

## ١٠ اقض وقتاً مع الحيوانات والطبيعة

تعيش بعض الحيوانات فى حالة تأمل دائمة ، ويمكنك أن تعتبر هذه الحالة عبارة عن استرخاء يقظ . اقض وقتاً معهم ، تواصل معهم ، وتعلم منهم ! إذا داهمتك مشكلة تشوش على هدوء عقلك اذهب فى نزهة طويلة إلى الريف وحدك ، أو فى صحبة صديق لك ، وحاول أن تجد لها حلاً وأنت تتنزه .

## ١١ تأمل حياتك

يمكنك تأمل أى شيء تفعله . تأمل طعامك : فلا تفعل شيئاً سوى التركيز بكل جوارحك فى قطعة الشيكولاتة أو الوجبة

الكاملة التى تتناولها . وفى أثناء استحمامك اغتسل بوعى  
وانتباه ، ولا تفعل ذلك وكأنك تنهى قائمة المهام التى ينبغى  
عليك إنجازها فى كل يوم .

(( يعد كل ممر وكل شارع فى العالم طريقاً يمكنك التأمل فيه ماشياً )) .

” ثيتش نات هان ”

## محفزات الروح

- أختار السلام لنفسى ولكل الكائنات الحية .
- أنا شخص هادئ ومعتدل ومحب للسلام بشكل متزايد .
- أنا أدخل الطقوس التأملية إلى حياتى اليومية بشكل متزايد .
- أنا شخص هادئ وصبور ولا أتعجل نتائج أفعالى .
- أنا أعالج نفسى ، وأستعيد توازنى بهدوء ، ويعمنى فى ذلك سلامى الداخلى .
- أحافظ على توازنى وثباتى عند تعقد الأمور ، وأظل واثقاً من نفسى فى أوقات المحن .

- الآن أحاول أن أجعل جسدى وعقلى وروحى فى مستوى مرتفع من الإدراك .
- بهدوء شديد ألحظ الأفكار التى تناسب فى عقلى ، وبعدها أرحب بالصمت الداخلى .
- أشعر بأننى على اتصال بالكون وعظمته وسحره وجماله بشكل متزايد .

إن ما نحتاجه هو الحب !



## الفصل العاشر



(( الحب هو الصبر والمودة ، وليس الغيرة أو الفرور أو التكبر ، وليس سوء الأدب أو الأنانية أو سرعة الانفعال . فالحب لا يحتفظ بسجلات الأخطاء ، ولا يحفل بالشر ، وإنما يحفل بالحقيقة . ولا يستسلم الحب أبداً ولا يخبو إيمانه ، أو أمله أو صبره )) .

( سانت بول )

(( انشر الحب أينما ذهبت : والأجدر بك أن تبدأ ذلك فى بيتك ، وامنح الحب لأولادك ، وزوجتك ( أو زوجك ) ، وإلى جيرانك . ولا تترك من يطرق بابك إلا سعيداً فرحاً )) .

( الأم تريزا )

(( يُعرف الحب بأنه الشعور بالعاطفة القوية والعميقة ، والاهتمام الشديد . فهو يجلب لمن يقع فيه متعة كبرى حين يهتم ويفكر في مصدر هذا الحب . والحب له القدرة على إبراء الجروح ، وعلى المواساة ، والدعم والنصر ، والإلهام . وفي مجمله فهو يمنحك الحياة )) .

(( فالحب هو القوة الوحيدة القادرة على تحويل العدو إلى صديق )) .

( مارتن لوثر كينج )

وعلى النقيض ، فإن غياب الحب يسبب القلق والإحباط والألم والمعاناة واليأس والقنوط والوقوع في حبائل المرض ، وإجمالاً إن غياب الحب يسلبك حياتك .

ويمكن القول بأن حب الذات والآخرين والعالم الذي يحيط بك يمكن أن ينظر إليه على أنه أقصى أهداف الحياة والروح .

وكلمة " Love " والتي تعنى بالعربية " الحب " مشتقة من كلمة " Leof " الموجودة في اللغة الألمانية القديمة والإنجليزية القديمة والتي تعنى بالعربية " العزيز " ، و " المبهج " ، وهى قريبة الشبه من كلمة " Life " والتي تعنى " الحياة " ! لذا يمكننا أن نقول : حقاً إن " الحياة هي الحب " ، و " الحب هو الحياة " .

وسيعرفك هذا الفصل الأخير بالقوة المطلقة - قوة الحب .  
وسأقص عليك بعض القصص حول المغامرة ، واليأس ، والموت  
والأمل ، وأرجو أن ترشدك تلك القصص لبعض طرق تخفيف  
الآلام والمعاناة واليأس . وأرجو أن تنتهي من قراءة هذا الفصل  
بروح من التفتح والفهم والتعاطف ، مستلهماً منه القدرة على  
تفعيل القوة الكامنة بداخلك من أجلك ومن أجل عائلتك  
وأصدقائك والصالح العام .

لا يريد الحب نفسه ليرضيها  
ولا ذاته يبغيتها  
وراحة الآخرين لهو معطيها  
والجنة في الجحيم يبنيها

( وليام بليك )

## الحب والخوف

إن الحب هو نقيض الحالة التي تكون تقريباً وراء جميع المشاعر السلبية - ألا وهي الخوف . فالخوف يحدث نتيجة الإحساس بالانفصال والبعد عن الآخرين وعن الحياة بأكملها . أما الحب فيحدث نتيجة الصلة الوثيقة التي تجمعنا بأقاربنا ومعارفنا . وإن كان في إمكاننا تدريب أنفسنا على استخدام قوة الحب لنهزم الخوف ، وقتها نكون قد خطونا خطوة واسعة تجاه المزيد من الذكاء الروحي .

## التلقى والعطاء

يتجه نزوعنا الفطري نحو الابتعاد بأنفسنا عن الخوف والحصول على أكبر قدر من الحب . وهذه الاستجابة مبنية على مخاوفنا الأساسية التي تتعلق بالبقاء . ففي منطقة جبال " التبت " وفي مناطق أخرى يحاول الناس اكتساب رد الفعل المضاد لذلك عن طريق ممارسة عميقة للتدريب التأملى التحويلي - ألا وهو " التلقى والعطاء " . وفيه يسعى المتأمل لمنح الآخرين

الحب بدلاً من تلقيه ، وبدلاً من الهروب من الخوف ، يقوم المتأمل بالتخفيف من مخاوف الآخرين .  
ولكى تطبق مبدأ " التلقى والعطاء " عليك أن تتخيل الحياة بعين الأشخاص الذين يشعرون بالخطر والمعاناة ( شخص يمشى في الشارع بصعوبة وبخطى ثقيلة ) ثم أظهر لهم الحب والتضامن .  
وبذلك ستحول سلبية الأشياء إلى طاقة إيجابية موجهة لمساعدة الآخرين . ورغم أنه تدريب روحى بسيط ، إلا أنه يعزز قدرتنا على توليد الحب الذى يشجعنا على إثارة الآخرين ، ويجعلنا نضع أنفسنا فى أماكنهم ويدفعنا إلى التعاطف معهم . بالإضافة إلى أنه يغير من علاقتنا بالآخرين وبالعالم ذاته .

## القوة الفعلية للحب

القصة التالية ستوضح لك التأثير القوى للحب . فاحرص على نشر صفاتها الإيجابية فيمن حولك .

## قصة السمكة الجميلة

يعرف كل من قرأ كتابي " Head First " كيف أن الأرناب التي تلقت الاهتمام والحب وهي داخل أقفاصها كانت تتمتع بصحة أفضل من التي قدم إليها الطعام والشراب على أتم وجه ولم تتلق هذا الحب والاهتمام . فهذه القصة التي تحكى عن السمكة الجميلة تؤكد كيف أن لمسة الحب يمتد تأثيرها إلى أبعد حد !

عندما كنت صغيراً كانت الطبيعة ودراسة ظواهرها الطبيعية وعجائبها موضع اهتمامى الرئيسى . وكنت أقوم بتربية الفراشات والبرمائيات والأسماك والأرناب .

ومن أجمل المخلوقات التي رأيتها في حياتى كانت ذكور سمكة " أبو شوكة " ، وهي ضرب من الأسماك الشرسة لها عدد من الشوكات الناتئة على ظهرها . فهذا المخلوق الضئيل انسيابى الشكل يجسد الأسماك فى أبداع أشكالها . وذلك لأن أجسام ذكور هذه الأسماك في موسم التزاوج تكون شفافة وغالباً ما تتلألأ بلون أزرق ممتزج بحمرة .

لقد اعتدت أن أربى تلك الأنواع الضئيلة من الأسماك في حوض صناعى ضخم صنع خصيصاً لتربيتها ، وكان لكل ذكر من تلك

الأسماك مسكن مبنى من النباتات المائية حيث يحتضن صغاره .  
وفي أحد أيام الصيف قمت باصطياد أحد ذكور هذه الأسماك  
والذى كان أكبر وأجمل ذكر رأته عيني .  
وأدخلته برفق داخل حوض الأسماك متوقفاً أن يتخذ مسكناً  
خاصاً به ( من المحتمل أن يكون أكبر من مساكن الأسماك  
الأخرى ، وذلك نظراً لحجمه وروعة منظره ) . والذى أدهشنى  
أنه لم يتخذ مسكناً كبيراً ، ولكنه سبح سريعاً حتى وصل إلى  
سطح الحوض المائى وحاول أن يتحاشى هجوم أسراب السمك  
الأخرى من الذكور .

وتوقعت أن ترعى الطبيعة نفسها ويعود التوازن الطبيعى للقوى  
في اليوم التالى . ولكنى وجدت هذا الذكر لا يزال في نفس مكانه  
حتى الصباح التالى ، وقد أصبح أقل توهجاً وبدى أنه أكثر خوفاً  
ومازال يتجنب هجمات الذكور الأخرى .

ومرت الأيام ، ووجدت أن هذا الذكر المتوهج لا يزال في نفس  
المكان ، وقل توهج ألوانه بشكل متزايد ، وازداد خوفه وازدادت  
الهجمات عليه ، وبعد مرور خمسة أيام أصبح هذا الذكر أكثر  
جنبناً وشحوباً وبدأت أخاف فقده .

الشيء الوحيد الذى استطعت أن أفكر فى عمله هو العناية به  
وإطعامه . وبدأت ألافه وأربت عليه حتى لا يشعر بأى تهديد

من جانبي ، وعندما كنت أطمعه ، كنت أتأكد منه أنه قد حصل على كمية أكبر بقليل من الأسماك الأخرى . ثم زودته ببعض النباتات المائية التي تحميه وتساعد على الدفاع عن نفسه .  
وخلال يومين لاحظت تغييراً طفيفاً في لونه ، فلقد أصبح متوهجاً قليلاً . لقد منحته كل الحب الذي أملكه وبذلك عادت إليه روحه تدريجياً .

وعاد إلى روعته خلال أسبوع ، وبدأ يشن هجمات على الأسماك الأخرى خارج منطقة سكنه . وخلال أسبوع كان قد بنى منطقة سكن خاصة داخل الحوض المائي واتخذت الطبيعة مجراها الطبيعي .

والشيء الذي أذهلني هو أن الطبيعة ترعى نفسها ، وذلك ليس بسبب الحجم ، ولا القوة ، ولا الجمال ، ولا الروعة ، فكل هذه كانت لا تعنى شيئاً بالنسبة لهذه الأسماك . فالطبيعة ترعى نفسها وأنا جزء من هذه الطبيعة ، وذلك من خلال قوة الحب .  
إنها قوة الحب التي انتصرت على كل شيء



هل تعلم أن صاحب المتجر الماهر يستطيع معرفة الشخص أو الشيء الذى تحبه - مهما حاولت جاهداً أن تخفى ذلك ؟  
كيف ؟

بالنظر إلى عينيك !

لماذا ؟

لأن عينيك تتسعان عندما تنظر إلى شيء أو شخص تحبه ! فالخ يعمل على تشغيل جميع خلاياه المستقبلية للضوء ، والتي يلزم استخدامها لكى يستطيع إدخال المعلومات التى تريد الحصول عليها عن هذا الشيء .

وهكذا يكون الحال بالنسبة لباقي حواسك الأخرى

فحينما تقع في الحب ، يزداد نشاط جسدك وجهازك الحسى مما يسمح باستقبال معلومات أكثر من العالم الخارجى . وتصبح " ذا عقل متفتح " . وعلى الفور تصبح في حالة تتحسن فيها قدرتك على التعلم ، والتذكر ، والتركيز ، والانتباه ، وسرعة البديهة ، مما يكشف عن إمكاناتك وقواك الكاملة .

ولا تكمن القوة الحقيقية في القدرة اللحظية على فرض إرادتك على شخص آخر أو عدة أشخاص - فمثل هذه القوة لا يمكن ضمانها لأجل طويل ، ومع مرور الوقت ستتغير ( وتضعف ) أيضاً .

كما أن القوة الحقيقية ليست في امتلاك جسد قوى يجعلك تسيطر جسدياً على الآخرين . فالزمن كفيل بتغيير تلك القوة أيضاً ، وذلك لأن كل هذه القوة الجسمانية مؤقتة ، وإن كنت تعدها دعامتك الأساسية ، فهذا سيصيبك بحالة من الخوف وعدم الشعور بالأمان عند غيابها أو فقدانها .

القوة الحقيقية تكمن في " قوة الحب " ، وكان ذلك واضحاً وجلياً في سير بعض الفلاسفة والأنبياء العظماء مثل الفيلسوف " بوذا " ، والنبى " عيسى " عليه السلام ، والنبى " محمد " صلى الله عليه وسلم .

لقد ذهبت ذكرى الجيوش الجرارة والزعماء الدنيويين الذين عاصروهم أدراج الرياح ، ولكن ذكرى هذه الأرواح العظيمة التى حاربت بقوة الحب لا تزال يفوح أريجها داخل أرواح أعداد متزايدة من البشر .

ويمكن أن يحرك هذا الحب الجبال ، ويحث الناس على الإقدام على القيام بأعمال بطولية - كتلك الأم التى ترفع سيارة

لإنقاذ ولدها الذي كان محصوراً أسفل السيارة ، أو ذلك الأب  
الذي يحفر بيديه دون أية أدوات مساعدة ليحرر ابنه الذي  
تعثرت قدمه تحت منحدر طيني .

## المعاناة من فقدان أحد الأحبة

يعد فقدان الحب من أعظم الآلام التي يمكن أن نعاني منها في  
الحياة ، وخاصة عند فقدان فرد عزيز من العائلة ، أو صديق  
مقرب .

فالفقدان هو شعور مدمر ولا يمكنك تحمله .  
ومع ذلك يمكن لهذا الألم ولتلك المعاناة أن تهون عن طريق  
فهم " الصورة الكاملة " وذلك عن طريق إدراكك للآخرين وظروفهم  
الخاصة . ويظهر هذا جلياً في قصة من حياة الفيلسوف " بوذا " .

في أحد الأيام جاءت سيدة تدعى " كيسا جوتامى " إلى الفيلسوف " بوذا " وهى تبكى قائلة : (( أيها العظيم ، لقد مات ولدى الوحيد وسألت الجميع أليس هناك دواء يمكن أن يعيده إلى الحياة )) ؟ فأجابونى : (( لا يوجد دواء ، ولكن اذهبى إلى العظيم " بوذا " . فربما يستطيع مساعدتك )) .

(( فهل يمكنك أيها العظيم أن تمنحنى دواء يعيد إلى ابنى الحياة ؟ ))

فأجاب " بوذا " وهو ينظر إليها بتعاطف " لقد أحسنت صنعاً بمجيئك إلى هنا لطلب الدواء . اذهبى واجلبى لى بعض حبات من جذور " الخردل " من كل البيوت التى لم يتوف فيها أب ولا طفل ولا قريب ولا خادم )) .

فذهبت " كيسا " وهى فرحة لكى تجلب أكبر عدد تستطيع الحصول عليه من تلك الحبات ، وأخذت تبحث باهتمام من منزل إلى آخر طيلة اليوم ، وكان يقال لها فى كل مرة : (( ما أكثر من ماتوا فى هذا البيت )) .

وأخيراً قالت " كيسا " وقد اعتراها التعب : (( يا ولدى العزيز - لقد ظننت أنك الوحيد الذى أخذه هذا الشيء الذى نسميه الموت ، ولكنى الآن أرى أنك لست الوحيد ، وأن هذا القانون يسرى على كل البشر )) .

فالمعاناة أمر طبيعي يحدث لنا جميعاً . وحين تعاني من مثل هذا فقدان في الحب ، حاول بجد ألا توجه " طاقة فقدان " في اتجاه سلبي ، كالشعور بالأسف والإحباط ، بل وجهها في اتجاه إيجابي من الفهم والتعاطف والاهتمام .  
وهنا نسوق قصة سيدة استطاعت أن تستثمر طاقة فقدانها للحب وكان لديها المقدرة على استخدام هذه المعرفة الصعب إدراكها في مساعدة الآخرين الذين يعانون من مواقف مشابهة .

## الموت لفقدان الأحبة

لقد قابلت ذات مرة سيدة كانت ، تحتضر بسبب فقدانها للحب ، فقد كانت على متن مركب لعبور أحد الأنهار بصحبة زوجها ، وتعرض ذلك المركب لحادث غرق مما تسبب في خسارة فادحة في الأرواح . وكانت هذه السيدة أحد الناجين ولكن مات زوجها .

ولم تتمكن هذه السيدة من مواجهة الموقف لمدة عشر سنوات ، أو بمعنى أكثر دقة ، لم تتمكن من تحمل فزع الذكريات الأليمة التي ما برحت تجتاحها كلما همَّ عقلها بالراحة .

ظلت تذهب طيلة عدة أعوام إلى " المعالجين المتخصصين " في محاولة للتخلص من مثل هذه الذكريات . وأوضحت لها أنه من المستحيل التخلص من تلك الذكريات إلا إذا " استأصلت جزءاً من مخها " ، وأن الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الجزء بنجاح هي احتضانه والانتفاع به .

وطلبت منها أن تتشجع وتعيد النظر فيما حدث ، وإن فعلت ذلك ستتمكن وقتها من التعامل بنجاح مع هذه المأساة واستغلالها لنفعها الدائم على مدار حياتها بدلاً من التقوقع داخل ذاتها . وكانت السيدة شجاعة وملتزمة ، وفي فترة قصيرة استطاعت التعايش مع الحدث .

وتذكرت أن السفينة حينما بدأت في الغرق ، كان زوجها يغني مقطوعة أيرلندية ومرحة وكان يقول بفرح : (( يا لها من طريقة رائعة للموت ! )) ، في حين أن الجميع من حولهم كانوا مذعورين ويصرخ الكثير منهم قائلين : (( إنها النهاية )) ، (( يا إلهي لقد انتهت حياتنا )) ، (( سنموت )) ، و (( لم يعد يتبقى لنا أمل )) . ولكنها كانت تريد الحياة فقالت لزوجها : (( هيا )) ، ولكنه لم يأت ، ثم شقت طريقها نحو أقرب مخرج .

وعلى الرغم من الفزع والحيرة ، اتجهت مباشرة إلى مكان قوارب الإنقاذ الطافية ، وغطست تحت الماء وانطلقت نحو

أحدها . وبعد مرور ساعة من تلك اللحظة الكثيرة لاحظت أن جميع الذين نجوا كانت لديهم رغبة قوية في البقاء على قيد الحياة . وأنهم كرسوا أنفسهم للنجاة بأنفسهم والآخرين أيضاً . ولاحظت أن كل مَنْ ماتوا في تلك الحادثة كانوا قد استسلموا للموت في لحظاتهم الأخيرة . وبإعادة معايشة فظاعة ما حدث لها ، لاحظت أن زوجها لم يكن خائفاً من الموت . وأنها نجت من هذا الموقف المرعب الذى كان يهدد حياتها بفضل روحها الاستثنائية المتميزة ورغبتها في الحياة .

وفي النهاية استطاعت الاستفادة من بصيرتها في مساعدة الآخرين ، وفي تفهم مخاوفهم الخاصة والتغلب على أحداث الحياة الصعبة . وأدى هذا في المقابل إلى إكسابها بعض السلام والسكينة وتزويدها بهدف تتطلع إليه فى حياتها .

## قصة المساجين المحكوم عليهم بالإعدام

في نهاية القرن الماضى قامت إحدى المحققات الصحفيات بأمريكا بعمل دراسة استطلاعية فوق العادة : فقد طلبت من أمناء

مكتبات سجون الولاية بإفادتها بنوعية الكتب التي كان يقرأها  
المساجين المحكوم عليهم بالإعدام في العام الذي يسبق تنفيذ  
الحكم .

من بين قائمة الموضوعات التالية ، اختر الكتاب الذي تظن أنه  
الأكثر رواجاً بينهم .

■ الكتب السماوية وبعض الكتب الدينية

■ كتب القانون

■ قصص المغامرات

■ الكتب الإباحية

■ الشعر

■ الفلسفة

■ السير الذاتية

■ كيفية كتابة خطابات الحب والشعر

■ الفلك

■ الهروب العظيم

■ كتب الرسوم الكاريكاتورية

■ كتب الفكاهة

■ كتب عن الاتصالات



وبخلاف توقعات أى شخص ، كانت الكتب الأكثر رواجاً هي الكتب الخاصة بكيفية كتابة الشعر وخطابات الحب .  
ففى أحلك لحظات الحياة وحتى بالنسبة لهؤلاء الذين ينعنون بصفات مثل " الحيوانات " و " حثالة المجتمع " ، كان الحب لديهم فى بؤرة الانتباه ، وأرادوا التعبير عنه فى آخر لحظات الحياة كآخر تصور لها .  
والآن جاء دورك لتمارس القوة الروحانية الخالدة للحب .

## تدريبات روحية

### ١ امنح نفسك الفرصة لتحب

فى عصرنا ( عصر المعلومات ) الذى تلاعصر الصناعة ، حيث يعتبر المال هو القوة ، وتعد الحياة الصاخبة والمزدحمة هى علامة النجاح ، ويتم اعتبار الحب والمشاعر أشياء واهنة وتافهة فنحن نميل فى هذا العصر إلى الانحدار بأنفسنا والعيش والتفوق داخل تلك الحالة .

والآن بعدما أدركت أن القوة الحقيقية والبطولة لا تكمن في القوة  
المادية أو العضلية ، وإنما في الحب الروحي والمودة . إذن عليك  
أن تركز على تعزيز هذا الجانب في قواك الشخصية وسيجلب لك  
هذا المكافآت الخالدة .

## ٢ عبّر عن حزنك

مثلاً يعتبر إظهار الحب والمودة في المجتمع المعاصر ضعفاً ،  
فإن التعبير عن الحزن يعد كذلك . وهذا من الخطأ . لأن التعبير  
عن الحزن يعد علامة قوة .

نحن جميعاً نشعر بالألم ، وكتمان تلك المشاعر ليس من القوة  
في شيء ، فهذا شيء سخي وغير مثمر ! فاصرخ بأعلى صوتك  
ولا تخف من إظهار ألمك وحزنك .

ومن أكثر الطرق التي أجدها مناسبة للتعبير عن الحزن والألم  
هي الكتابة ، وخصوصاً كتابة القصائد القصيرة . فمثل هذه  
الكتابات القصيرة تخدم هدف التعبير وإظهار لحظات " الحب في  
الألم " ، وهكذا فهي تمكنني من الاستمرار والمضي قدماً .

### ٣ انتبه لمعاناة الآخرين

كما رأينا في قصة " كيسا جوتامى " فالكل يعانى ، وكلما تقدمت في السن ، زاد احتمال مرورك بتجارب مأساوية وآلام ومعاناة في حياتك - مثل مرض أو وفاة الأحباب .  
زد من قدرة " محرك التعاطف " بداخلك ، وانظر بطريقة فاحصة في عيون رفاقك على كوكب الأرض . وحين تفهم بعمق قصص حياتهم سيتسنى لك أن تعانقهم بطريقة أكثر تفهماً وأكثر حبا .

لا يعطى الحب شيئاً سواه  
ولا يأخذ سواه  
ولا يملك الحب ، ولا يُملك  
فالحب يكفيه الحب

( خليل جبران )

## ٤ كُنْ أَكْثَرَ فَهْمًا لِمَعَانَاتِكَ الْخَاصَّةِ

حينما يمر بأحدنا موقف صعب أو حدث مأساوي ، نجده عادة يصيح شاكياً : (( لماذا أنا ؟ )) ، (( هذا ليس عدلاً ! )) ، (( دائماً ما يحدث لي ذلك )) ، (( يلزمنى سوء الحظ دائماً ! )) .  
إن الحقيقة البسيطة في هذه التعبيرات أن الجميع تقريباً يتلفظون بها ! بمعنى آخر أنت لست الوحيد .

فالجميع تحملهم نفس السفينة ، ويمرون بما تمر به .  
فأنت تنتمي إلى مجتمع العالم .  
وبدلاً من تركيزك على يأسك وسوء طالعك ، استخدم ذلك لكي تصل للملايين الذين يعانون مثلك .

## ٥ قم بتحويل تجاربك السيئة إلى أشياء مفيدة

كل ما حدث لك في حياتك أو ما فعلته لهو جزء من تاريخ وقصة حياتك . وتذكر قصة السيدة والقارب ، ولاحظ أن جميع تجاربك السيئة والسلبية تعتبر أحداثاً خاصة وفريدة بالنسبة لك . ويمكنك استخدام هذه التجارب في مساعدة الآخرين سواء في تجنب نفس الأخطاء والمآسى التي مرت بك ، أو في معالجتها .

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

## ٦ أحب نفسك

أحب نفسك . فلن يكون بإمكانك أن تحب وتحترم الآخرين  
إلا إذا تعلمت كيف تحب وتحترم نفسك .

ترجع غالبية المشكلات التي يقع فيها الأشخاص إلى نقصان  
الحب - حب النفس . ويمكن إدراج إدمان بعض المواد الضارة  
مثل : الكافيين ، أو النيكوتين ، أو الكحول ، أو العقاقير  
الأخرى ضمن هذا النقصان لحب النفس .

وإن كنت تناضل للإقلاع عن إحدى العادات السيئة ،  
فاستحضر قوة الحب لديك وركز على روعتك وتفردك ، وتصورك  
الخاص وإمكاناتك غير المحدودة ، وزد من هذا الحب بشكل  
يومي . وستتخلص مساحة الإدمان تدريجياً وسيتحرر جسدك  
وعقلك مثلما يجب أن يكون .

## ٧ اجعل للحيوانات مكاناً في حياتك

احرص على أن تحيا وتلعب مع الحيوانات وتحبها .

فالحیوانات ، وخاصة الفقاریات العلیا ، تمر بتجارب الألم والحزن والحب مثلنا تماماً . وقد وجد الباحثون أن من یُربى الحیوانات الألیفة یحیا حیاة مستقرة عاطفياً وسعیة بدرجة كبیرة . لذا فکرفی الفرحة العارمة والعاطفة التی یبديها کلب یقابل سیده العائد بعد غیاب طویل ، وتعلم من کیفیة إظهاره للحب ، وکیف ستعبر عنه بنفسک .

## ٨ انشر الكلمة !

احرص یومیاً علی إخبار أى شخص بأنک تحبه ، وعبر عن حبک للآخرین بطرق مختلفة .

## ٩ استفد من الآخرين

إلیک تجربة حیاة لتعزیز حبک وحب نفسك . تخیل شخصاً ما کان یحبک فی الماضی ، واستعد شعورك بأنک شخص مقبول کلیاً کما أنت . وقد یكون هذا الشخص أحد أفراد عائلتک ، أو أحد أصدقائک ، أو أحد الأشخاص الذین وقعوا فی حبک سابقاً ، أو شخصاً تقياً . وتخیل هذا الشخص وهو ینظر

إليك بحب ، ودع هذا الشعور يتخلل جسدك . واسمح لنفسك  
بتقبل الحب ، وانعم بهذا الشعور لمدة خمس دقائق .  
وحينما تنتشى وتعود إلى أرض الواقع فى عالم اليوم ستشعر  
أنه لزام عليك أن تشارك الآخرين هذا الحب .

## ١٠ التأمل بمحبة ومودة

اجلس فى بقعة هادئة ومريحة واسترخ واستنشق الهواء ، ثم  
تخيل أعز أحبائك ودع مشاعر الحب تتدفق بداخلك .  
وتذكر روعتهم واشعر بالامتنان لوجودهم فى حياتك .  
فربما يكونون أشخاصاً من ماضيك أو حاضرك ، أو أحياء ، أو  
أمواتاً . كن على اتصال بإحساسك بهذا الحب العظيم لدقائق  
قليلة .

ثم وجه مشاعرك نحو الأشخاص الذين تفضلهم . فربما  
يكونون زملاءك أو جيرانك أو معارفك ، وحاول أن تزد من حبك  
واهتمامك بهم واجعلهم يتساوون مع أعز أحبائك .  
ولاحظ أنهم مثل المخلوقات الأخرى ، يريدون تحقيق السعادة  
والسلام ، ودع هذه المساحة الفارغة داخل قلبك تمتلئ بمشاعر  
الحب والاهتمام ليزداد معارفك .

ثم وجه مشاعرك نحو من تشعر بحيادية تجاههم . فربما يكونون أشخاصاً تقابلهم في القطار ، أو في طريق عملك ، أو ربما تراهم في السوق . ومرة أخرى حاول أن تزيد من مشاعر الحب لديك ، وضع في اعتبارك أنهم يبحثون عن السعادة والراحة من المعاناة ، وأن أصدقاءهم وعائلاتهم يفعلون نفس الشيء . فافعل ذلك لبعض الوقت .

وأخيراً ، والأكثر صعوبة ، تخيل أعدائك : الشخص الذى طعنك في ظهرك في العمل ، أو شريك حياتك السابق الذى تصرف معك بطريقة غير لائقة ، أو الشخص الذى عامل طفلك بعنف . حاول أن تنظر إليهم كأشخاص مثلك يريدون أن تنتهى معاناتهم وأن يشعروا بالسعادة . وحاول أن تزيد من مشاعر الحب تجاههم واستمر في التدريب . فالشخص المثالى هو من يستطيع أن يمنح نفس مشاعر الحب والاهتمام لكل الأشخاص .



## محفزات الروح

- أنا شخص محب .
- الحب هو دليلى .
- أستفيد من معاناتى الخاصة حتى أصير أكثر حكمة ورحمة وبرا بالآخرين .
- أنا شخص هادئ وشجاع في مواجهة المحن .
- أخبر المقربين إلى بشكل مستمر كم أحبهم وأقدرهم .

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



MULTI-MILLION COPY BESTSELLING AUTHOR

TONY BUZAN

## The Power of Spiritual Intelligence

10 ways to tap into  
your spiritual genius

«إن إسهامات «توني بوزان» بالنسبة للعقل تعادل إسهامات «ستيفن هوكنج» بالنسبة للعالم». مجلة «التايمز»

هذا الكتاب وما يحتويه من تدريبات عقلية وخرائط للعقل، سوف يساعدك على التعلم من أعظم القادة الروحانيين على مر التاريخ، إلى جانب عمالقة التأمل والمدارس الروحانية الحديثة. وإذا قمت برسم خريطة عقلية لتصورك في الحياة، فسوف تصبح شخصاً أفضل مما أنت عليه، وسوف:

- ❖ تتواصل بعمق مع العالم من حولك وستكتسب رؤية شاملة.
- ❖ تتعرف على نفسك وعلى الآخرين بدقة.
- ❖ تنمي شعورك بالتعاطف وتجعله إتجاهك العام في السلوك.
- ❖ تتعرف عن كثب على أعظم القادة والمفكرين الروحانيين في تاريخ العالم وتفهم مبادئهم.
- ❖ تكتشف أساليب لإنعاش روحك وزيادة طاقتك يومياً.
- ❖ تستخدم حسك الفطري للدعابة لكي تصبح أكثر شفافية وروحانية.

«توني بوزان»: هو مؤلف كتب «Head First» و«Use Your Head» الأكثر مبيعاً، وهو يحاضر في جميع أنحاء العالم، ونشرت مؤلفاته في مائة دولة وبثلاثين لغة.



**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامه

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore ...



  
Thorsons



بصريات



[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)