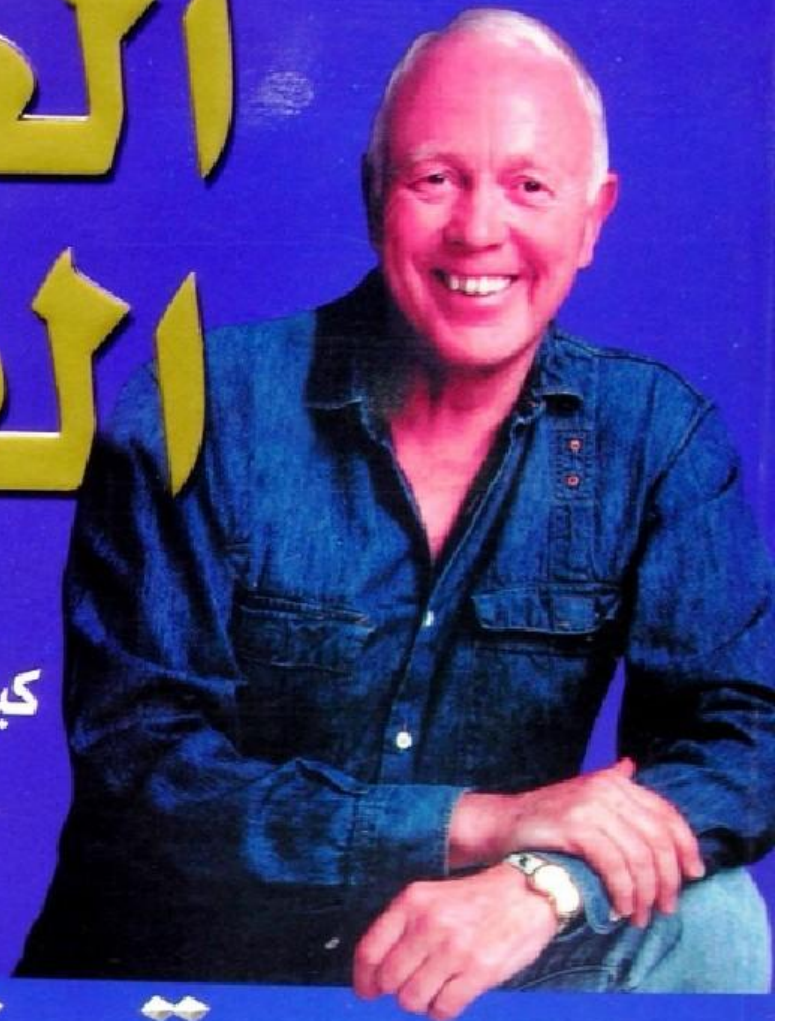


التصدير للسير «ستيف ريد جراف» الحاصل على الجائزة الملكية البريطانية

العقل القوي

كيف تُصبح لائقاً بدنياً وذهنياً

مبادئ قوية لتطوير العلاقة
التي تربط العقل بالجسد



توني بوزان

مؤلف أكثر الكتب مبيعاً والذي تجاوزت مبيعاته ملايين النسخ

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

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	مركز فريسي المكتبة العربية السعودية
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب. ٣٩٩٦
		الرياض ١١٤٢١
		المعارض فريسي المكتبة العربية السعودية
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣٩٤٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠	تليفون	الحيطة مول
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	طريق الملك عبدالله (بني الحمر)
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	الشارع الشمالي (مخرج ١٧/٥)
		القصيم المكتبة العربية السعودية
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان
		قطيف المكتبة العربية السعودية
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	مجمع التراث
		الدمام المكتبة العربية السعودية
		الشارع الأول
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الأحساء المكتبة العربية السعودية
		السور طريق الظهران
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	جدة المكتبة العربية السعودية
		شارع صاري
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٣٧	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة ملأ)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	مكة المكرمة المكتبة العربية السعودية
		أسواق المحاجر
		القصية المنورة المكتبة العربية السعودية
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	خوار مسجد القبلتين
		الموسبة أبوة نيرا
+٩٧٤ ٤٤٤٠٣١٢	تليفون	طريق سوي - تقاطع رماة
		أبو ظبي الامارات العربية المتحدة
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	مركز الفهد
		الكويت أبوة الكويت
+٩٦٥ ٣٦١٠١١١	تليفون	العوني - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublishings@jarirbookstore.com

إعادة طبع
الطبعة الأولى ٢٠٠٧

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع
محفوظة لمكتبة جريب

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title "Head Strong".
Copyright © 2001 by Tony Buzan. Tony Buzan asserts the moral right to be identified as author of this work. Mind Maps ® is a registered trademark of the Buzan.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2006. 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.

المحتويات

١	التصدير للسير "ستيفن ريدجرف" "الحاصل على الحائزة الملكية البريطانية"
٢	مقدمة : أنت وجسدك وعقلك

الجزء الأول : عقلك المدهش

١	عقلك وجسمك والحفز المذهل
٢	جسمك وعقلك ، أعلى وأسفل - الأمام والخلف ، واليمين واليسار
٣	شريحة عقلك الحيوية الفائقة : خلية العقل

الجزء الثاني : مهارات تفكير العقل والجسد

٤	ما وراء التفكير الإيجابي
٥	التفكير الإبداعي والشمع - استخدام عقلك لكن تحسن جسمك

الجزء الثالث : العقل السليم في الجسم السليم

٦	صيغة النجاح الرائعة - تفكاس
٧	جسمك - كيف تتعبه وتستخدمه جيداً
٨	غذاء الجسم والعقل
٩	قهر الضغوط والتعافى وما هو أكثر ...

أنت وجسدك وعقلك

مع نهاية القرن العشرين توصل الإنسان إلى اكتشاف مذهل ، هو أن العقل متصل فعلا بالجسد ! على عكس الاعتقاد السائد على مدى القرنين الماضيين ، حيث دأب العلماء على الفصل التام بين الأنشطة البدنية والأنشطة العقلية والنظر إلى كل منهما على أنه أمر مختلف تماما عن الآخر . إن كتاب *العقل / القوى* يعيد تجميع أجزاء الصورة الممزقة ويظهر مدى القوة المتولدة عن اتصال الجسد بالعقل .

هل كنت تعرف ؟

• لقد حدثت " المعجزة " وحقق بعض الأشخاص الشفاء من بعض الأمراض الخطيرة مثل مرض السرطان وغيره ، فقط عن طريق أعمال الإرادة وتقيل سيطرة العقل على الجسد .

• يمكنك أن تؤثر على العمليات الجسدية " اللاإرادية " ، مثل درجة حرارة الجسم وخفقان القلب والصحة الجسدية ومستوى الأداء الرياضى ، فقط من خلال قوة الأفكار . فى عام ١٩٧٠ : نجح لاعب اليوجا " ساومى راما " فى تغيير درجة حرارة منطقتين تفصل بينهما بوصتان فقط فى يده اليمنى فى اتجاه معاكس . تغير معدل درجة الحرارة قدر ٢ درجة مئوية (٤ درجات فهرنهايت) تقريبا فى الدقيقة ، وقد نجح فى الحفاظ على هذا التغيير إلى أن وصل الاختلاف فى درجة الحرارة إلى ٥ درجات مئوية (أى ١٠ درجات فهرنهايت) .

• تعد لاعبة التنس " بيلى جين كنج " لاعبة لا تقهر من وجهة نظر منافسيها ، لأنها كانت قد برمجت عقلها على الفوز بالرغم من أنها لم تكن فى واقع الأمر تتميز بأى تفوق على زملائها من الناحية الفنية .

من خلال كتاب *العقل القوي* سوف أطلعك على القوة الفريدة والقدرات التي يتمتع بها جسدك وعقلك .

إنه الكتاب الذي يتناول تفكير الجسد . وهو يركز على تنمية مهارات التفكير الذهني التي سوف تحافظ على صحة جسدك (وليس عقلك !) فضلا عن تقديم بعض النصائح الصحية والتدريبية ووسائل التكيف المصممة لبلوغ أقصى حد من الذكاء البدني والذهني .

ويطرح الكتاب ستة موضوعات أساسية :

- ١ . يعرفك الكتاب بـ " جسم " عقلك : وبقدرته المذهلة والقدرات السحرية لخلايا العقل .
- ٢ . يعرفك بخمسة مبادئ أساسية خاصة بالعقل :

- مبدأ الحفز (التدأوب)

- مبدأ المعرفة

- مبدأ الحقيقة

- مبدأ النجاح

- مبدأ المثابرة

وسوف يساعدك هذا على فهم المزيد عن الطريقة التي يعمل بها العقل والطريقة المثلى لاستخدامه .

- ٣ . سوف يعرفك الكتاب باثنتين من مهارات التفكير الأساسية وهما ما وراء التفكير الإيجابي والتفكير المشع . مما يعد بمثابة نقطة تحول في الطريقة التي تفكر بها . إن ما وراء التفكير الإيجابي هو وسيلة سوف تعمدك بأدوات رائعة لتحقيق أهدافك . أما التفكير المشع فسوف يكشف لك عن قدراتك الخلاقة المبدعة اللامحدودة .

- ٤ . سوف يعرفك الكتاب أيضا بوصفة النجاح الخاصة بالتدريب الذهني والبدني والتي تعرف باسم TEFCAS (تيفكاس) والتي صممت خصيصا لكي تساعدك على تحويل القشل إلى نجاح . وتحقيق نجاحات أخرى .

- ٥ . سوف يساعدك الكتاب على تغذية وتنمية قدراتك البدنية وصحتك وسلامتك من خلال بعض المعلومات الأساسية عن كيفية الحفاظ على صحتك البدنية ولياقتك بشكل عام

في المجالات التالية: التوازن ، واللياقة ، والمرونة ، والقوة ، والغذاء ، والحد من الضغوط ، والاسترخاء ، والعقاقير ، والنوم ، والراحة ، والعلاقة الزوجية ، ونمط التفكير الذهني .
6. سوف يساعدك الكتاب على تطبيق كل ما سوف تتعلمه منه لكي يمنحك رؤية جديدة أكثر شمولية وإيجابية عن نفسك وكل من حولك .

سوف أقدم لك من خلال هذا الكتاب دراسة كلية للإنسان تسمى باليونانية Holanthropy وهي مشتقة من كلمة *holos* التي تعني " الكلية " وكلمة *anthropos* التي تعني " البشرية " . أي أنها دراسة النفس البشرية من كل جوانبها ، بمعنى دراسة العقل ووظائفه المتداخلة ودراسة الجسد ووظائفه المتداخلة ودراسة الوظائف المتداخلة بين العقل والجسد .

تعد هذه المقدمة بمثابة نظرة شاملة على مداخل محتوى الكتاب ؛ فهي تقدم نبذة عن كل فصل على حدة وملخصا للموضوعات المهمة التي سوف يتناولها الكتاب . ويغطي هذا الجزء أيضا بعض الخصائص الأساسية للكتاب بهدف تسهيل القراءة وزيادة الاستمتاع والقدرة على تطبيق محتواه في حياتك اليومية .

قدراتك الجسمانية . قدراتك العقلية

إن جسدك كائن سحري بالغ التعقيد ؛ مذهل القدرات . فإنك مخلوق من عدة تريليونات من الجزيئات ؛ التي تتصل ببعضها البعض من خلال أشكال مختلفة بالغة التعقيد . تتجمع هذه الشبكات المعقدة لكي تضيء على الجسد قدرا من الغموض تعجز حتى أكثر العلوم تقدما عن فهمه فهما كاملا .

وفي كل عام ؛ تتسع حدود الجسد لتثبت المزيد من الجدارة . إذ تتحقق . بلا توقع . أرقام مسجلة عالمية جديدة في كل عام في كل فرع من فروع الرياضة تقريبا ، كما يواصل الطب اكتشافاته المذهلة عن القدرات والخفايا البدنية . حتى أنه إلى الآن مازال ينظر إلى شعار " الأقوى والأسرع والأعلى " على أنه لا يعبر سوى عن جزء ضئيل فقط من المهارات الجسمانية البشرية الكامنة !

وعقلك عملاق نائم . فقد ثبت من خلال الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة في مجالات علم النفس والتعليم والأحياء والفسيفولوجيا العصبية والفيزياء أن طاقات العقل تفوق كل ما سبق تصوره في السنوات القليلة السابقة . حتى تلك العبارة التي باتت شائعة الاستخدام والتي تؤكد أننا لا نستخدم سوى واحد بالمائة فقط من قدراتنا العقلية أصبح مبالغاً فيها - حيث إن الحقيقة هي أننا نستخدم ما يقل عن هذا ! قد يبدو هذا محبطاً ولكن إن فكرت ثانية فسوف تشعر بأنها حقيقة مشجعة للغاية فهي تعني أنك مازلت تملك ٩٩ بالمائة من الطاقات المعطلة التي يمكنك أن تستغلها . وكما قال " شكسبير " :

" يا له من قطعة فنية نادرة هذا الإنسان ! كم هو نبيل في حكمه ! كم هو مطلق في قدراته ! في شكله وفي حركاته ! كم هو معبر ومثير للإعجاب ! في تصرفه ! ياله من ملاك في تصرفه ! وفي فهمه كم هو فائق ! إنه جمال العالم ! إنه ماسة المخلوقات ! "

" هاملت " : الفصل الثاني : المشهد الثاني

صمم هذا الكتاب لكي يساعدك على تنمية هذه الطاقات المذهلة التي لم تكتشفها بعد داخل جسدك وعقلك ، والأهم من ذلك العلاقة التي تربط بين العقل والجسد .

الأجزاء والفصول

ينقسم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء رئيسية : وتسعة فصول . وأنصحك أن تبدأ بتصفح الكتاب لكي تحصل على فكرة شاملة عن محتواه وشكله وتحدد المناطق المهمة بالنسبة لك . بعد الانتهاء من التصفح : حدد الأهداف التي تود تحقيقها بعد نهاية القراءة ثم اشرع في القراءة !

الجزء الأول . عقلك المدهش

إنه بحث مستفيض في المعلومات الأساسية للعقل . يمكنك أن تحقق أعلى قدر من الاستفادة من هذه المعلومات .

الفصل الأول . الحفز المدهش الذى يجمع بين العقل والجسد

يقدم لك هذا الفصل المبدأ الأول من مبادئ العقل وهو مبدأ الحفز . عندما تفهم هذا المبدأ : سوف تجد أن كل مهام التعلم قد باتت أكثر سهولة من حيث الفهم والتحقيق أو التطبيق .

إن مبدأ الحفز سوف يساعدك على فهم كل الفصول الأخرى فى كتاب *العقل القوى والاستفادة منها* . فهو مبدأ متصل بكل ما يليه . سواء فى الكتاب نفسه أو فى حياتك !

الفصل الثانى - جسم عقلك : أعلى وأسفل : الأمام والخلف ، واليمين واليسار

فى الفصل الثانى : سوف أقدم التطور والارتقاء التاريخى للعقل وأطرح الخطوات الرئيسية لهذا التطور . وسوف أعرض الأجزاء المختلفة للعقل من أسفل إلى أعلى مع تقديم وصف لكل جزء والوظائف التى يقوم بها وكيفية استخدام أو توظيف هذه المعرفة على أحسن وجه . فضلا عن ذلك سوف أطرح الجزأين الأمامى والخلفى من المخ والوظائف التى يقوم بها كل جزء وكيفية استخدامه ثم سأعطى - بكثير من التفصيل - ما يعرف باسم المخ الأيمن والأيسر (أو بتعبير أدق : شقى المخ اللذين يتمتعان بقدر فائق من التعقيد والرقى والقوة) ، أما المرحلة الأخيرة فهى التعرف على التطور أو الارتقاء الطبيعى للذكاء الحيوى .

الفصل الثالث - شريحة عقلك الحيوية الخارقة - خلية المخ

فى الفصل الثالث سوف أطرح المبدأ الثانى للمخ وهو مبدأ المعرفة . وسوف أجيب عن الأسئلة التالية :

- ما هى خلية المخ البشرى تحديدا ؟
- ما مدى قوة هذه الخلية ؟
- كم يبلغ عدد خلايا المخ ؟

- كيف تتفاعل الخلايا مع بعضها البعض ؟
- هل تماثل خلايا المخ البشري خلايا مخ الحيوان أم هي مختلفة ؟
- ما هي حدود طاقة المخ أي ما هو عدد الأفكار التي يمكن أن تتجمع داخل المخ ؛ بتعبير آخر هل يمكن أن " يمتلأ العقل عن آخره " ؟ وهل هناك حدود لما يمكن أن تكتسبه من معرفة ؟
- هل أفكارى حقيقية ؟ وهل يمكن أن أتحكم فى أفكارى ؟
- أتمنى أن تشعر بالمتعة والتحمس وربما الذهول من الإجابات .

الجزء الثانى - مهارات تفكير العقل والجسد

يركز الجزء الثانى على تفسير الطبيعة الأساسية لعمليات التفكير وخاصة الطبيعة الكلية للتفكير الإبداعى المشع . فى هذا الجزء : سوف أطرح عليك كيفية تحسين ودعم كل جوانب الذكاء .

الفصل الرابع - ما وراء التفكير الإيجابى

فى الفصل الرابع : سوف أفاжئك بمنحى ثورى حول التفكير الإيجابى . فمن خلال سلسلة من الألعاب : سوف أشرح لك كيف أن تقنيات التفكير يمكن أن تساعدك على التعلم والنجاح فى الوقت الذى يمكن أن يزيد فيه بدرجة كبيرة احتمال فشلك ! فى هذا الفصل : سوف ترى كيف أن طريقة تفكيرك يمكن أن تؤثر على جسم عقلك . مما يعنى تحديد أن الأمر يتخطى مجرد تحقيق الفشل أو النجاح إلى حد أبعد وهو حد الحياة أو الموت . ولكننا سوف نختار النجاح بكل تأكيد . وسوف نتطرق أيضا لمبدأ الحقيقة وأهميته بالنسبة لما وراء التفكير الإيجابى .

الفصل الخامس - التفكير الإبداعي المشع - استخدم عقلك لكي تحسن جسدك

في هذا الفصل : سوف أسبر معك أغوار طرق جيدة لتنمية طاقات التفكير المشع . يبدأ الفصل بلعبة خاصة بالإبداع سوف تسمح لك بتحديد مستواك ومدى إتقانك الحالي للتفكير المشع . بالإضافة إلى عقد مقارنة بين مستوى إتقانك والمستوى المتوسط العام . فمن خلال سلسلة من الألعاب الإبداعية سوف أستثيرك لكي تتخطى الحدود الطبيعية للإبداع وتصبح مفكراً إبداعياً مهيئاً !

سوف أعرض لك بعد ذلك خريطة العقلية للإبداع : وهي أداة التفكير التي توصف بأنها " السكين السويسري للعقل والتفكير المشع " . وسوف نستخدم خريطة العقل بعد ذلك لكي أريك كيف يمكنك بالتدريج أن تزيد من معرفتك بواسطة هذه الأداة ، مما سيسمح لك في النهاية ببلوغ الضالة المنشودة للمفكرين التي تمثل التحول النوعي في التفكير المشع .

ويختتم الفصل الثالث بمقدمة عن أقوى مهارات التفكير : استخدم المجاز .

الجزء الثالث . العقل السليم في الجسم السليم : صحتك وسلامتك البدنية

في الجزء الثالث : سوف أقدم لك وصفة النجاح أو TEFCAS " تيفكاس " : التي سوف تساعدك على فهم وتحسين عمليات التعلم الذهنية والبدنية وسعادتك . وسوف أقدم لك أيضا بعض المعلومات الأساسية عن رعاية الصحة والسلامة البدنية ووقايتها وتطويرها .

الفصل السادس . وصفة النجاح الثورية . TEFCAS " تيفكاس "

عندما كنت في المدرسة : أو الكلية أو الجامعة : هل سبق وتعلمت طبيعة عملية التعلم ، أي العمليات الفعلية التي يكتسب من خلالها العقل المعرفة ؟
هل سبق وتعلمت ما يمكن أن تتوقعه من خلال قراءة منحني النجاح الخاص بالتعلم في

مقابل عدد مرات التطبيق والمحاولة ؟
 هل سبق وتعرفت على طبيعة الفشل ؟
 هل سبق وتعرفت على كيفية التعامل مع الفشل ؟
 هل سبق وتعرفت على طبيعة النجاح ؟
 هل سبق وتعلمت أهم وصفة للتعلم وهي "الوصفة المثالية" الوصفة الصحيحة للتعلم ؟
 فى الفصل السادس : سوف أجيب عن كل هذه الأسئلة وسوف أقودك إلى عالم التعلم
 الذى سوف يصل بك إلى النجاح . وسوف أسوق إليك اثنين من المبادئ الحيوية للعقل وهما
 مبدأ النجاح ومبدأ المثابرة .

الفصل السابع . جسدك . كيف تنميه وتستغله جيدا ؟

فى هذا الفصل : سوف أقدم لك دليلا كاملا لجسدك وسوف أطرح السؤال الملح عن
 طبيعة العلاقة بين الجسد والعقل . وسوف أريك كيف يمكن أن تنمى وتستغل جسدك جيدا
 وخاصة فى المجالات التالية :

- التوازن
- اللياقة البدنية
- المرونة
- القوة

ومع نهاية هذا الفصل سوف تكون قد تعلمت التعريف الحقيقى للياقة وكيفية الاحتفاظ
 بقيمة اللياقة البدنية (والذهنية) .

الفصل الثامن . غذاء الجسد والعقل

يبعث الفصل الثامن أهمية الغذاء ويطرح بعض الإرشادات التي تضمن التغذية الجيدة للعقل والجسد .

الفصل التاسع . قهر الضغوط ، والتعافى ، والمزيد ...

فى الفصل التاسع : سوف أصحبك فى جولة مهمة ومثيرة للجدل لأمنحك إجابة وافية عن الأسئلة التالية :

- كيف أتعامل مع الضغوط المتزايدة وأصل إلى حالة الاسترخاء ؟
- كيف تؤثر مختلف أنواع العقاقير على جسدى وعقلى ؟
- ما مدى أهمية النوم والراحة ؟

أما الأهم من كل هذا :

- كيف تؤثر طريقة تفكيرى على صحتى ولياقتى ؟

الخصائص

يتمتع الكتاب بخصائص مميزة لكى تساعدك على تطوير فهمك لنفسك :

القصص

يحتوى الكتاب على عدد من القصص المتميزة والمسلية التى سوف تمنحك رؤية أكثر وضوحاً عن الكيفية التى يعمل بها الجسم والعقل .

الدراسات

النص مدعم بتقارير علمية واقتباسات تعد بمثابة أساس صلب للمعلومات والعمليات التي سوف تمنح التفكير فيها وتسبر أغوارها .

نجوم الجسم والعقل

سوف أقدم لك - من خلال الكتاب - السيرة الذاتية والأفكار المحفزة لمشاهير أبطال الرياضة والمفكرين الذين أبدعوا في العلاقة التي تربط بين الجسم والعقل .

الاقتباسات

الكتاب مزود بأقوال مقتبسة تلخص وتلقى الضوء على الأفكار المهمة في مجال تنمية العقل والجسد

اختبارات وألعاب سريعة للعقل

تشمل الاختبارات أحجيات وألعاباً سوف تسمح لك بتحديد مستواك الحالي في الوعي والمعرفة والمهارات وتعمل على تحسين هذه العناصر الثلاثة . وسوف نذكر الإجابات في نهاية الفصول .

الرسومات التوضيحية

الكتاب مزود برسومات توضيحية ورسوم بيانية وقوائم وجداول ومخطوطات مكملة للنص ومفسرة له لإضفاء قدر أكبر من المتعة والقيمة أثناء القراءة .

خرائط العقل

سوف تجد في الفصول التالية أمثلة لهذه الأداة المتميزة من أدوات التفكير : إنها " خرائط العقل " التي سوف تمنحك " خرائط لأرضية تفكيرك " ، حيث إنها تستطيع أن تختصر عدة صفحات من المعلومات في شكل بياني بسيط واحد مترابط داخليا مما يزيد من سهولة مهمة التعلم والتذكر والإبداع . ذلك أن خريطة العقل . كما سوف يتضح لك . تعكس على الورق الأعمال الداخلية التي تجرى في عقلك .

عوامل شحذ العقل

إنها المقولات والعبارات والتأكيدات التي سوف تسمح لك بأن تؤلف معرفتك الجديدة بشأن وظائف الخلايا العقلية وما وراء التفكير الإيجابي لكي تدعم نفسك بالمزيد والمزيد من الأفكار الإيجابية ، مما يضاعف فرصتك في النجاح .

اختبار العقل السريع رقم ١ . مشاكل العقل والجسد

دُون . بكل تفصيل . على قطعة ورق كل المشاكل التي تعاني منها في استخدام عقلك وجسدك . توخى الصدق مع النفس وعدم تجاهل أية صعوبة ، كلما وضعت مشاكلك تحت دائرة الضوء ، سهل عليك حلها أثناء تنمية قدراتك من خلال تصفحك في الكتاب !

المشاكل

مهما بلغ حجم وكم المشاكل التي دونتها : لا تشغل بالك وتثقل على نفسك بالقلق . بالرغم من أن قائمتك (والقائمة التالية التي تحتوى على مشاكل غيرك من الأشخاص) قد تبدو محبطة بعض الشيء إلا أنه مازال هناك أمل ! فكما سيتضح لك : إن عقلك وجسدك يملكان قدرة أداء تفوق المتوسط المناسب حتى في ظل الظروف الشائعة من غياب الرعاية المناسبة والتدريب والإنهاك وضغوط الحياة الطبيعية التي تقف وراء العديد من

هذه المشاكل .

إن الإجابة التقليدية لهذا الاختبار العقلي (انظر صفحة ١٦) تكشف عن أن هناك مشكلة خفية كامنة وهي أننا لم نحصل بداية على أية معلومات عن الكيفية التي تعمل بها كبشر .

يمكن أن نقارن أنفسنا في هذه الحالة بشخص سيئ الحظ يملك طائرة نفثة تفوق سرعتها سرعة الصوت . هذا الشخص يجهل مدى براعة وامكانيات وتصميم الطائرة التي يملكها : فيضع الماء في خزانة الوقود ويضع الرمل في إطارات الطائرة ثم يلقي بعد ذلك اللوم على الطائرة لأنها لا تطير !

ولكن الطائرة تطير : تماما مثلما يعمل عقلك وجسدك بشكل رائع مذهل . إن الخطأ هو خطأ في التغذية والوقود المناسب .

سوف أقدم فيما يلي مخلصا لهذه المشاكل التي تطوع بذكرها آلاف الأشخاص أثناء محاضراتي وفي " مراكز بوزان " . إن عالمية هذه المشاكل تتأكد من خلال حقيقة أن هذه الإجابات جاءت من أشخاص ينتمون إلى خمس قارات مختلفة ، كما مثلت فئات مختلفة شملت رجال الأعمال وطلبة المدارس والأطفال والسياسيين والمدرسين والأساتذة والعاملين والأشخاص من كل الأعمار . لقد بقي نمط المشاكل واحدا رغم اختلاف مناحي الحياة المختلفة التي يشغلها كل هؤلاء الأشخاص .

المشاكل الأكثر شيوعاً للعقل والجسم على مستوى العالم

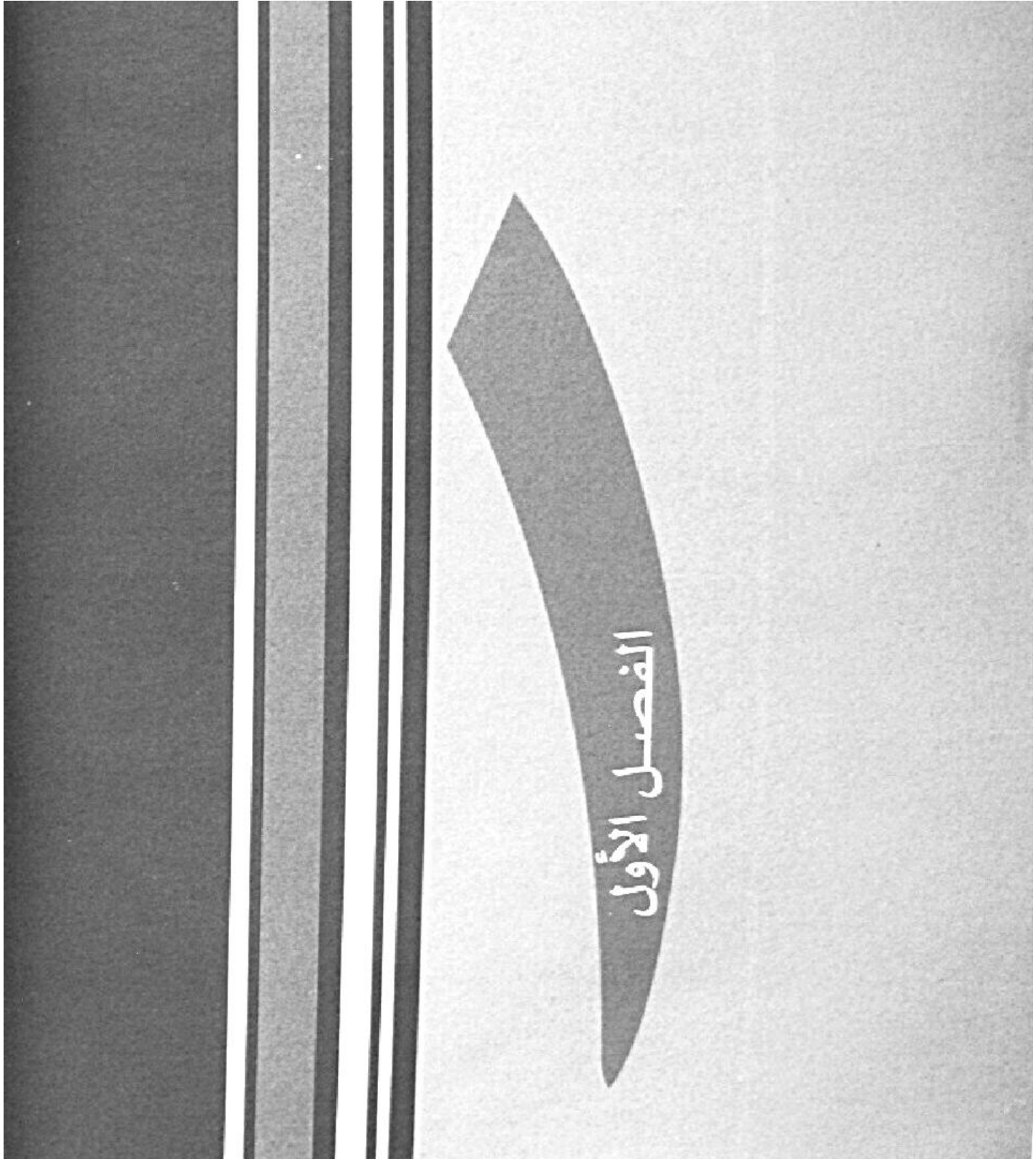
٣٠ استفتاء للرأى شمل أكثر من ٢٠ ألف شخص من خمس قارات

اليقظة	الخيال - الافتقار إليه
القلق والخوف غير المبرر	نقاد الصبر
الموهبة - الافتقار الأساس إليها	الكسل
تداعى الأفكار - القدرة على إقامة روابط	التعلم
خاصة للروابط الجديدة	الذاكرة تدهور الذاكرة
طريقة التفكير - طريقة التفكير المناسبة فى	المواثيق الذهنية
الموقف المناسب	الحافز - الافتقار إليه
الملل	التفكير السلبي
وضوح التفكير	الأعصاب
التركيز	تدوين الملاحظات - صعوبة التدوين
التوافق البدني	الهلع
التوافق الذهني	التوازن / المظهر
الحسم	الضغوط
الاكتئاب	القدرة على حل المشاكل
النظام الغذائي	الإيمان بالذات
الانضباط	الثقة بالنفس
الطاقة - الافتقار إليها	الانضباط الذاتى
التعب بشكل عام	الجنس
الخوف من الفشل	الخجل
اللياقة	النوم - عدم الحصول على قسط كاف / النوم
المرونة الذهنية	المتقطع / الافتقار إلى النوم
المرونة الجسمية	سرعة التعلم
التركيز على موضوع معين	الرياضة
الإحياء	الجلد الذهني
تحديد الأهداف	الجلد البدني
التقدم فى السن - تدهور القدرات الذهنية	القوة
والبدنية	الضغوط - زيادة الضغوط
الصحة بشكل عام	التخيل أو التصور - صعوبات التصور
	الإرادة، ضعف الإرادة

اختبار العقل السريع رقم ٢ - تحويل المشاكل إلى أهداف

الآن بعد أن تعرفت على "مشاكلك" : أعد نفسك للدرس الأول للعقل القوي وهو التفكير الإيجابي . تخصص كل مشكلة من المشاكل التي دونتها في قائمتك ثم حولها إلى هدف إيجابي . إن كنت قد دونت مثلا أنك تعاني من الافتقار إلى الإبداع : قرر أنك من اليوم بمساعدة كتاب *العقل القوي* سوف تحسن من مهارات التفكير الإبداعي لديك . أما إن كنت قد دونت أنك تعاني من مشاكل على مستوى الصحة البدنية والقوة : قرر أنك من اليوم (وأيضا بمساعدة كتاب *العقل القوي*) سوف تبدأ في اتباع برنامج ذكي لتنمية صحتك وسلامتك البدنية .

قد تفكر قائلا : " أجل ولكنني جربت هذا من قبل : وكنت قد اتخذت قرارا بفعل شيء جيد ولكنني عجزت عن تحقيق ذلك . ما الذي يدفعني إذن إلى تكرار التجربة من جديد ؟ " هناك دافع ! ولكن كل ما عليك أن تفعله الآن هو أن تتخذ قرارا بأنك سوف تتحمن . ولن نطلب منك فعل أي شيء آخر ! مع مواصلة القراءة : سوف نشرح لك كل الوسائل المهمة التي سوف تمكنك من تحويل التزامك إلى عمل حقيقي . سوف تتعلم أيضا أن مجرد اتخاذ قرار بالالتزام يعتبر خطوة ضرورية أولى في طريقك إلى الفعل والتطبيق وأن القرار في حد ذاته سوف يزيد من فرص نجاحك فيما أنت بصدد . إن كونك تقرأ هذا الكتاب *"العقل القوي"* يعتبر ضمانا جيدا مبشرا بأنك سوف تنجح في إنجاز مهمتك ! خصصت باقى الكتاب لمساعدتك على تحقيق كل أهدافك والانطلاق في رحلة الحياة الطويلة التي سوف ترتقى بمهاراتك البدنية والذهنية وحياتك بالكامل .



الفصل الأول

عقلك وجسمك والحفز المذهل

" لا يوجد هناك ما يسمى شيئاً جيداً وآخر سيئاً ؛ ولكن الطريقة التي تفكر بها هي التي تجعل الشيء نفسه إما سيئاً أو جيداً "

(هاملت : المشهد الثاني : الفصل الثاني)

سوف أقدم لك في هذا الفصل أول مبدأ من مبادئ العقل الخمسة وهو مبدأ الحفز . سوف يكشف لك مبدأ الحفز عن قدرتك اللانهائية على التفكير ومن ثم قدرتك على التحسين والنجاح مدى الحياة . سوف أدلك على سقطات التفكير أو مواطن الزلل في التفكير وأريك . مروراً بعوائق ومخاطر التفكير . سرفشل الشخص القوي بشكل خاص في بعض الأحيان .

إن معرفة العقل والعمليات التي يقوم بها واستعمالاته هي ما يسمى بالمعرفة الذهنية . إن المعرفة الذهنية . بعكس معرفة القراءة والكتابة والحساب . هي قدرتك على التلاعب والتحايل على " أبجديات " عقلك . أولاً أبجدية عقلك المادية البدنية : أي المخ العلوى والسفلى والمخ الأمامى والخلفى وشقى المخ الأيمن والأيسر . (سوف نشرح هذا باستفاضة في الفصل الثانى) . وتشمل هذه الأبجدية أيضاً معرفتك لخلايا المخ ووظائفها . أما الأبجدية الثانية فهي أبجدية سلوكيات عقلك وهي الخاصة بالتعلم والتفكير والعمليات الإبداعية والذاكرة وطريقة التفكير (ما وراء الإيجابية / التفكير السلبى) ومبادئ العقل .

يمكنك . على سبيل المثال - أن تصحب نفسك (شخص أول) وشخصاً آخر (شخص ثانٍ) ثم تشرع فى تكثيف أفكارك أو مضاعفتها . تبعاً للشخص " الآخر " الذى وقع اختيارك عليه ؛ يمكنك أن تعيش فى أحلام يقظتك عن نفسك وهذا الشخص " الآخر " طوال اليوم أو طوال الأسبوع أو طوال الشهر أو طوال السنة أو ربما طوال العمر كما يحدث لبعض الناس ! يمكنك أن تستخدم المسرح اللانهائى لخيالك وإمكانياته اللانهائية لتصور أفزع قصص الرعب التى تقشعر منها الأبدان وأحزن المأسى التى يمكن أن يتعرض لها إنسان ، أو أروع الأعمال الكوميديّة المرحّة أو الرومانسية أو الروايات الخيالية أو الدينية . إن أعظم أعمال " هيتشكوك " و " سبيلبرج " لا تكاد تقترب مما يمكن أن يصل إليه خيالك .

من خلال البحث الذى قام به " سبيرى " : ومن خلال العديد من الأمثلة مثل أحلام اليقظة ؛ وغير ذلك من المصادر العديدة (و التى سوف نتعرف على بعضها من خلال هذا الكتاب) : يمكن أن نؤكد فى ثقة أن قدرة العقل البشرى (أى عقلك أنت) على توليد الأفكار لانتهائية بالفعل .

أنت مهندس عقلك

إن نتائج ما خلصنا إليه بالغة الأهمية : لأنها سوف تغير الطريقة التى تفكر بها ؛ طريقة تفكيرك والتفكير فى نفسك وفى الآخرين مدى الحياة . وهو المقصود بأن عقلك ذاتى الإبداع . إن كل فكرة ترد إليك هى فكرة فريدة خاصة بك أنت وحدك وهى تلائم شبكة من الأفكار والتداعيات الأخرى التى لم يكن لها أى وجود من قبل والتى لن يكون لها وجود بعد ذلك أبداً اللهم إلا داخل عقلك أنت . وسوف تتوالى أفكارك وتتكاثر بعد ذلك داخل الشبكة الخاصة الواسعة لذكرياتك المتنامية وخيالاتك وطريقة تفكيرك وأحلامك . أنت بالفعل شخص متفرد تماماً وبشكل لا محدود !

ولعل ما يضاف على هذه المعلومة التى خلصنا إليها المزيد من التشويق والإثارة هو أنك بينما تخلق المزيد والمزيد من مجرات وأكوان التفكير تزداد معها بالفعل الروابط المادية داخل عقلك . أى أنك بالفعل سوف تزيد من تعقيد حاسبك العنقى الحيوى الفائق وسوف

تجعله أكثر رقيًا وتقدما وقوة ونجاحا .

بعبارة أخرى : العقل الذى تقرأ به هذه المادة الآن ليس نفس العقل الذى كنت تملكه بالأمس ولن يبقى نفس العقل غدا .
أنت مهندس ومصمم جسمك العقلى وأكوان الأفكار التى تكمن بداخل هذا العقل .

سر التعلم

لكى نشعرك بمدى جودة هذه المعلومة : سوف نطرح عليك فكرة سوف تقضى على العديد من المفاهيم العالمية الخاطئة عن عقلك وجسدك وكل ما يخص عمليات التعلم والتقدم فى السن .
كلما أدى عقلك فعلاً مميّناً ولنقل الفعل " أ " بكفاءة عالية، أصبح هذا الفعل أكثر سهولة فيما بعد .

ماذا يعنى ذلك ؟ إن كان (أ) يعنى الذاكرة على سبيل المثال : فكلما استعملت ذاكرتك بالشكل المناسب وبطريقة جيدة : سهلت عليك مهمة الحفظ فى الذاكرة . أما إن كان (أ) يعنى الإبداع فهذا يعنى أنك كلما مارست الإبداع بالشكل الصحيح ازداد التفكير الإبداعى سهولة بالنسبة لك . وكلما استخدمت جسدك جيداً : تحسن مستوى أدائك . وينطبق نفس المبدأ . على ما يبدو . على التعلم وتنمية كل المهارات الذهنية والبدنية .
إن مبدأ العقل الحافز يشير إلى أن المعتقدات الشائعة بأن الإبداع يخمد مع التقدم فى السن وأن المهارات البدنية والذهنية يصيبها بالضرورة التدهور والانتكاس : تعد مفاهيم خاطئة خطيرة .

ما زالت الأنباء سارة إلى الآن . فدعنا نلق فيما يلى نظرة على شعار قائم على الجنس التصحيفى : اقتبسناه من عالم الذكاء الصناعى : GIGO
GIGO هو أحد مصطلحات لغة الحاسب الآلى التى تستعمل للتعبير عن أن " المدخلات الخاطئة تؤدي إلى نتائج خاطئة " ! أى أنك إن أدخلت معلومات خاطئة إلى الحاسب فلن تحصل إلا على معلومات خاطئة أيضاً

وكما هو الحال بالنسبة لبطلتنا الرياضية : ينطبق ذلك على كل شيء نفكر فيه أو نقوم

به .

إن كانت صيغ تفكير عقلك وجسدك صيغاً صحيحة : فسوف تقودك هذه الصيغ إلى التفكير الإيجابي وسوف يدفعك العقل ذاتي الإبداع إلى الحافز في طريق من النجاح المتواصل .

أما إن استعملت الصيغ الخاطئة : فسوف تسقط في هوة حفز التدمير الذاتي . (انظر الشكل رقم ١ : صفحة ٢٥)

أعتقد أننا اعتمدنا في مجال التعليم والأعمال والرياضة والسياسة على صيغ بدت صحيحة : تماماً مثل البطلة الرياضية . غير أن التجربة تثبت يوماً بعد يوم أن هذه الصيغ لم تكن كما ظننا . إن الطريقة التي نعلم بها أبناءنا كيف يفكرون تساعدنا على النسيان بالتدريج : والطريقة التي نعلمهم بها كيف يفكرون تؤدي إلى ضعف تفكيرهم : والطريقة التي نتفاعل بها مع إبداعهم تقتل هذه القوة الدافعة لديهم : والطريقة التي ندرّب بها أجسامهم تقودهم إلى المرض أو الإصابة أو الخمول والطريقة التي نحثهم على التفكير بها تقودهم إلى السلبية والمرض وليس إلى الصحة والإيجابية .

سوف أصحبك من خلال الكتاب في جولة في عالم الفكر والجسم مبيّنا الصيغ الصحيحة اللازمة للتفكير الإيجابي بدلاً من التفكير السلبي : واللازمة للإبداع والصحة البدنية والسلامة على كل المستويات والنجاح المتواصل ونمو الجسم والعقل والروح . وتبدأ المغامرة ببعض الاكتشافات المذهلة حول الطبيعة المدهشة للعقل والجسد أي الهيكل المادي لبرنامج التشغيل الخاص بالتعلم والتفكير والإبداع والبدن .

عوامل شحذ العقل

١. عقلى متحفز وهو يسمح لى بأن أبتكر عدداً غير محدود من الأفكار والتداعيات .
٢. إنتنى بصدد بناء هياكل تفكير حافز إيجابى داخل رأسى .
٣. أفكارى الإيجابية الحافزة تزداد قوة يوماً بعد يوم .
٤. التفكير الحافز الجيد سوف يدفعنى بشدة إلى تغيير وتحسين بنيتى الجسدية وقوتى العقلية وقوة عقلى .

الفصل الثاني

جسم عقلك ، أعلى وأسفل ، والأمام والخلف ، واليمين واليسار

يسيطر العقل على كل وظائف الجسم ؛ فهو يتحكم فى السلوك الأولى مثل تناول الأكل والنوم والتدفئة فضلا عن أنه مسئول عن كل الأنشطة المعقدة مثل خلق الحضارات والموسيقى والفنون والعلوم واللغة . إن كل أماننا وأفكارنا ومشاعرنا وشخصياتنا تكمن . فى مكان ما . داخل هذا العقل . وبعد آلاف من السنين قضاها العلماء فى هذه الدراسة ؛ هناك كلمة واحدة فقط هى التى يمكن أن تصف بها العقل وهو أنه " مدهش " .

البروفيسور " آر . أورنستين " ؛ مؤلف كتاب :
The Psychology of Consciousness

المقدمة

أظهرت الدراسات التي أجريت مؤخراً في معظم بلدان العالم أن ٥٠ إلى ٧٠ بالمائة من الناس يعرفون أن هناك جزءاً "علوياً" وجزءاً "سفلياً" و"جانباً" أيمن" و"جانباً" أيسر" للمخ . ومع ذلك يشير استطلاع الرأي إلى أن ما بين ١٠ إلى ٢٠ بالمائة فقط هم الذين يعرفون بعض المعلومات الأساسية المشوشة عن هذه الأجزاء في المخ ، وأن أقل من واحد بالمائة هم الذين قاموا بعمل شيء لتحسين مهاراتهم الذهنية وسلوكياتهم ومن ثم حياتهم بفضل هذه المعرفة الخاصة بقولهم .

كما قال " شكسبير " : " هنا تكمن المشكلة " . إن معرفة أن هناك وجوداً للمعلومة يعد خطوة بالغة السهولة . كما أن معرفة المحتوى الفعلي للمعلومة يعتبر بدوره أمراً بالغ السهولة أيضاً . ولكن الخطوة من المعرفة إلى التفعيل الحقيقي تعد خطوة كبيرة وهي الخطوة التي تحقق التغيير والتطور الإيجابي في الحياة والأفعال . إن هذه الخطوة الثالثة العملاقة . التي تفصل بين المعرفة والفعل . هي الخطوة التي سوف ينصب عليها هذا الفصل بالتحديد وباقي فصول الكتاب لمساعدتك على أدائها .

في هذا الفصل سوف نعرض لك تاريخ معرفتنا للعقل والأبحاث التي تقدم معلومات أساسية عن "الجزأين العلوي والسفلي للعقل" و"الشقين الأيمن والأيسر" : مما سوف يعمل بكل تأكيد على تحسين مهاراتك في التفكير بدرجة هائلة . يخلص الفصل إلى بعض الحقائق المدهشة عن العقل مقارنة بأفضل أجهزة الحاسب الآلي في العالم وبعض الإرشادات التي سوف تساعدك على تحسين مستوى أدائك على أساس من المعرفة الجديدة .

اختبار العقل السريع . رقم ٤ . حصة العقل !

إليك أحجية سريعة سوف تمنحك فكرة مبسطة مبدئية عن معرفتك الحاضرة في هذه الأجزاء الأساسية في العقل ووظائفه . بينما تقرأ هذا الفصل : سوف تبدو لك الإجابات واضحة . (إن كنت تريد أن تتعرف على الإجابات مباشرة : انظر صفحة ١٥١)

- ١ . تخضع مستويات التفكير العليا لسيطرة الجزء السفلي من العقل . صواب / خطأ ؟
- ٢ . يتحكم جذع المخ في أنظمة التفكير العلوى في العقل . صواب / خطأ ؟
- ٣ . من حيث الارتقاء : سبق الجزء الأمامى الجزء الخلفى . صواب / خطأ ؟
- ٤ . المخيخ هي كلمة أخرى تطلق على " القشرة المخية " . صواب / خطأ ؟
- ٥ . يشار إلى المخ السفلى بمصطلح " العقل الزاحف " . صواب / خطأ ؟
- ٦ . الجهاز الحوفي هو الجهاز الذى يحافظ على . ويعمل . الهيئة وينسق حركة العضلات في أطراف الجسم . صواب / خطأ ؟
- ٧ . القشرة المخية هي جزء من المخ يشار إليه عادة بـ " شقى المخ الأيمن والأيسر " . صواب / خطأ ؟
- ٨ . الشق الأيمن للقشرة المخية للمخ هو المسئول عن الجانب اليداعى . صواب / خطأ ؟
- ٩ . الشقى الأيسر للقشرة المخية هو المسئول عن الجانب الدراسى والفكرى . صواب / خطأ ؟
- ١٠ . يملك العقل تصميماً قائماً بالفعل : أى أنه لا يمكنك أن تغير من قدراته كثيراً . صواب / خطأ ؟
- ١١ . تفوقت أجهزة الحاسب الأكثر تقدماً على العقل البشري من حيث الإمكانيات الأساسية ؟ صواب / خطأ ؟

المعرفة الارتقائية للعقل المتطور

على الرغم من أن العقل الذى نعرفه قد بدأ ارتقاءه منذ ما يقرب من ٥٠٠ مليون سنة : فإن معرفة العقل بالعقل البشرى تقل كثيرا عن هذه المدة الزمنية الطويلة . منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ سنة فقط لم يكن الجنس البشرى يعلم شيئا عن العقل وما يقوم به من أعمال . حتى أنه قبل عهد اليونانيين القدماء : لم يكن ينظر إلى العقل باعتباره جزءا من الجسم البشرى : وإنما كان الفكر السائد هو أنه أحد أشكال البخار أو الغاز أو الروح التى لا تسكن داخل الجسد .

ولعل من المدهش أن نعرف أن اليونانيين لم يقطعوا شوطا طويلا فى هذا الصدد حتى أن " أرسطو " نفسه . أشهر مفكر وفيلسوف مؤسس للعلم الحديث . قد أكد - بعد أبحاث مستفيضة - أن القلب هو مركز الحس والذاكرة !

ومع ذلك فقد لا تبدو هذه الفكرة شديدة الغرابة . تصور أنك مفكر يونانى كبير وأنت لا تملك معرفة العلم الحديث أو أى من أدواته (المجاهر الإلكترونية : أشعة المخ : التصوير الدماغى الإلكتروني ... إلخ) : كيف ستجيب إن سألك أحد الأشخاص عن مركز حواسك وعواطفك ومشاعرك مثل القوة والطاقة ؟ ما هو الموضع المنطقى الذى تفترض وجود كل هذه الأشياء فيه ؟ سوف تفكر على الفور فى مركز جسدك : لأن المركز هو المنطقة النشطة التى تحس بها عندما تعتريك المشاعر أو عندما تبذل جهداً : إنه موضع " نبض الحياة " وهو نفس المكان الذى سوف تكون واثقا من أنه سوف يودى بحياتك إن اخترقه سهم من السهام القاتلة . أما بالنسبة للرأس : فيبدو أنه لن يتعرض للكثير من الضرر إن أصيب بسهم أو سلاح . أى أنك لن تموت بالضرورة وإنما قد يصيبك بعض التغير ليس إلا !

منذ عهد اليونانيين وحتى بداية عصر النهضة فى أواخر القرن الرابع عشر لم يطرأ أى تطور بالمرّة فى التعرف على العقل . أثناء عصر النهضة : حدث تقدم ثقافى عظيم . حتى أنه اكتشف أخيرا أن مركز الفكر والحس الواعى هو الرأس . على الرغم من أن العقل نفسه بقى لغزا .

لم تحدث الطفرة الهائلة في مجال معرفة العقل إلا في القرن العشرين : وفي الوقت الذي مازال الكثيرون يرون أن هذه الطفرة حدثت في النصف الأول من القرن ، فأنا أرى على العكس أنه فيما بين الثلاثينات والأربعينات من القرن العشرين : كان ينظر إلى العقل بوصفه آلة بسيطة تعمل بطريقة أشبه بطريقة عمل أجهزة الحاسب البدائية حيث تقتصر مهمته على تلقي الرسائل الأساسية ووضعها في الأماكن الصحيحة المخصصة لها وأن هذا هو كل ما في الأمر . لقد كان هذا النموذج السائد عن العقل في المفهوم الأساسي لعلم النفس والنصوص التعليمية حتى نهاية الخمسينات من القرن العشرين .

إن الثورة الحقيقية في مجال معرفة وفهم العقل لم تحدث إلا في وقت متأخر . حيث تطور الفهم تطوراً مذهلاً أطاح بعبادئ وأسس علم النفس والتعليم والأعمال وركز على حقيقة بالغة الأهمية استشعرها الكثيرون ولكنها بقيت مستحيلة الإثبات وهي أن العقل البشري العادي يملك قدرات أكثر مما نتخيل .

هناك عدد من النتائج الجديدة المتفردة بأهميتها ودلالاتها .

ولعل أهم هذه التطورات هي إدراك العقل نفسه لذاته . فكم في التالي :

أكدت الأبحاث التي أجريت مؤخراً بـ " تلسكوب هابل " أن عمر الكون يصل إلى ما يقرب من ١٣ بليون سنة أما عمر كوكب الأرض فهو يصل إلى ٥ بلايين سنة : أما الحياة نفسها فهي تصل إلى ٤,٥ بليون سنة . وظهرت أول عقول بدائية منذ ٥٠٠ مليون سنة . أما الظهور الأول للإنسان فقد كان منذ ٣ ملايين سنة . أما العقل الحديث (أي العقل الذي تقرأ به هذا الكتاب) فقد مر بمراحل ارتقاء منذ ٥٠,٠٠٠ سنة أما الحضارة فعمرها - على أقصى تقدير - ١٠,٠٠٠ سنة . أما موضع العقل البشري في الرأس فقد تأكد منذ ٥٠٠ سنة كما أن ٩٥ بالمائة من الجنس البشري لم يكن يدري شيئاً عن الأعمال الداخلية التي يقوم بها العقل حتى ١٠ سنوات مضت !

و هذا يعنى أن الجنس البشرى بصدد نقطة تحول خطيرة فى الارتقاء : حيث إننا وجدنا أنفسنا فجأة أمام حقائق مذهلة عن عقولنا (عقلك !) كما أننا ندرك أن الحاسب الحيوى الذى نملكه جميعا ونعمله بين أذنيننا يملك قدرات تفوق كثيرا كل ما تصورناه .

١٣,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠	الكون
٥,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠	الأرض
٤,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠	الحياة
٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠	العقول البدائية
٣,٠٠٠,٠٠٠	الإنسان
٥٠,٠٠٠	العقول الحديثة
١٠,٠٠٠	الحضارة
٥٠٠	موضع العقل
١٠	٩٥ ٪ من معرفة أعمال العقل
٩	المستقبل
٩٩	
٩٩٩	

فضلا عن هذا الاهتمام الجديد الثورى المذهل عن ذكائنا : هناك ثلاثة أو أجزاء تتسم بأهمية خاصة وهى " الجزء العلوى والسفلى للمخ " و " الأمامى والخلفى " و " الأيسر والأيمن " .

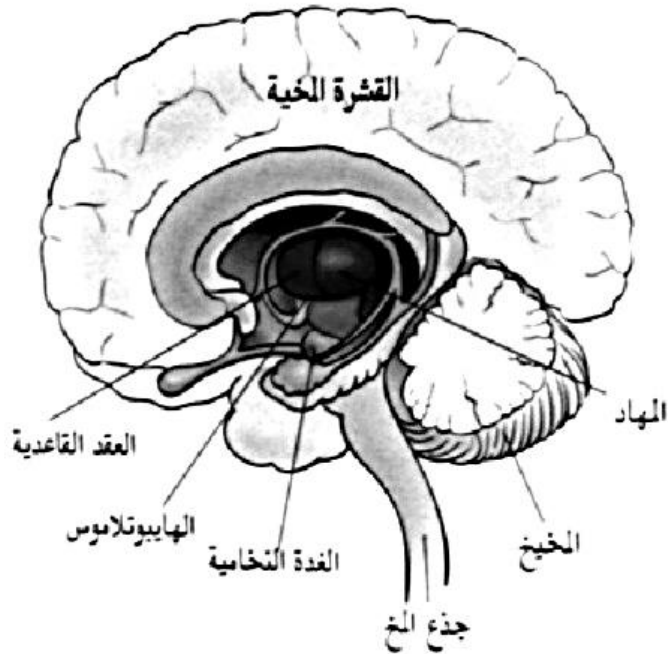
الجزء العلوى والسفلى والأمامى والخلفى للعقل

ربما ترامى إلى سمعك بعض القصص الغامضة والغريبة عن العلاقات الداخلية التى تربط بين الجزأين العلوى والسفلى للعقل . فى هذا الجزء الأول من الكتاب سوف أقدم لك وصفا حقيقيا لهذه الأجزاء وكيفية ارتباطها ببعضها البعض .

ارتقى العقل البشرى منذ أكثر من ٥٠٠ مليون سنة : وقد تطور فى وقت متزامن من أسفل إلى أعلى ومن الخلف إلى الأمام (انظر الشكل ٢) . لقد ارتقى عقلك وفق الترتيب التالى : أولا : جذع المخ : ثانيا : المخيخ : الذى كان يمثل المخ الخلفى : وثالثا : الجهاز الحوفى المتقدم قليلا فى موضعه والذى يشمل المهاد والغدة النخامية والهايبوتلاموس . والعقد القاعدى والمخ الأوسط وأخيرا القشرة المخية التى تغطى باقى المخ وتتقدم بشكل ملحوظ فى موضعها : إنها تحفة الارتقاء البشرى .

دعنا نتناول كل هذه الأجزاء بمزيد من التفصيل مع التركيز على موضع

كل منها فى تاريخ الارتقاء والوظائف الأساسية لكل منها . واصل القراءة وسوف تتدهش من مدى التعقيد والإبهار الذى تتمتع به !



الشكل ٢ : المخ

جذع المخ

الارتقاء	٥٠٠ مليون سنة
الاسم	العقل الزاحف ؛ أو العقل البدائي .
الموضع	فى أعماق المخ يمتد من الحبل الشوكى .
الوظائف	داعم أساسى للحياة ، يتحكم فى التنفس وضربات القلب ، ويتحكم فى المعدل العام لليقظة ، وينبه الإنسان إلى المعلومات أو الإشارات الحسية الواردة ، ويتحكم فى حرارة الجسم ، ويتحكم فى عمليات الهضم ، ويرحل المعلومات الواردة من القشرة المخية .
حقيقة مهمة: تشير الأبحاث التى أجريت مؤخرا إلى أن هذه المنطقة من العقل قد تكون أكثر ذكاءً أكثر مما كنا نتصور فى وقت سابق .	
أظهرت الدراسات التى أجريت مؤخرا على الزواحف العملاقة مثل التماسيح التى يمثل جذع المخ فيها المخ بالكامل ؛ أن هذه الكائنات تتمتع بسلوك اجتماعى شديد الارتقاء وعلاقات عائلية واجتماعية متطورة وبمشاعر أيضا .	
فى المرة القادمة عندما ترى أحد هذه الكائنات - سواء فى أحد الأفلام أو فى الواقع - دقق النظر فيها لكى تشاهد تفعيلها حيا لجذع المخ !	

المخيخ

الارتقاء	منذ ما يقرب من ٤٠٠ مليون سنة .
الاسم	العقل الصغير أو العقل الخفى .
الموضع	ملتصق بمؤخرة جذع المخ . يعتبر جزءاً من المخ السفلى .
الوظائف	يتحكم فى وضع الجسم والتوازن ، ويضبط الحركة فى الفضاء ، ويخزن المعلومات فى الذاكرة لأغراض التعلم ، وينقل المعلومات الحيوية عبر جذع المخ إلى المخ .
حقيقة مهمة: زاد حجم المخيخ فى العقل البشرى أكثر من ثلاث مرات عنه منذ مليون عام .	

الجهاز الحوفي

الارتقاء	ما بين ٣٠٠ و ٢٠٠ مليون سنة .
الاسم	العقل الثديي أو العقل الأوسط .
الموضع	ما بين جذع المخ والقشرة المخية .
الوظائف	يضبط ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم ومعدل السكر في الدم . ويتحكم في مهارات الإبحار بالعقل . ويعتبر من الأجزاء بالغة الأهمية بالنسبة لعملية التعلم والذاكرة قصيرة وطويلة الأمد وتخزين المعلومات الخاصة بالخبرة الحياتية داخل الذاكرة . ويحافظ على الاتزان البدني (البيئة الثابتة) داخل الجسم . ويلعب دورا في المشاعر المرتبطة بحب البقاء مثل الرغبة الجنسية وحماية الذات .

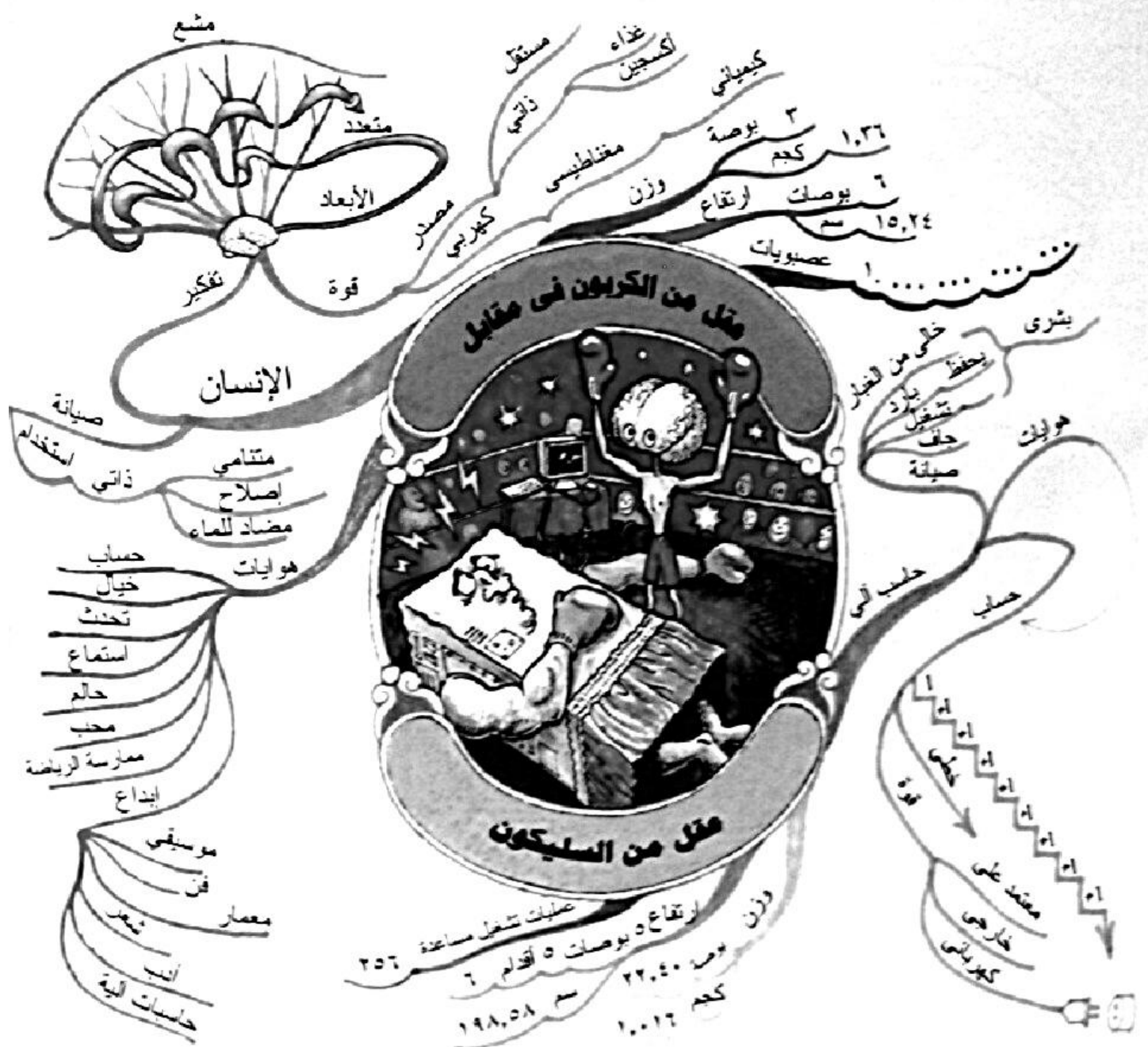
حقيقة مهمة:

١. يقول البروفيسور " روبرت أورنستين " : " هناك وسيلة لتذكر وظائف الجهاز الحوفي وهي أربع وظائف خاصة بالبقاء هي : التغذية والمقاومة والانسحاب والتناسل " .
٢. يضم الجهاز الحوفي " هايبيوثلاموس " ما تحت المهاد " الذي ينظر إليه عادة باعتباره الجزء الأكثر أهمية في " العقل الثديي " . وهو يطلق عليه عادة اسم " مخ " المخ . وعلى الرغم من ضآلة حجم ما تحت المهاد (ما يقرب من نصف مكعب سكر) وأن وزنه لا يتعدى أربعة جرامات : فهو يضبط الهرمونات والرغبة الجنسية والعواطف وتناول الطعام والشراب وحرارة الجسم والتوازن الكيميائي والنوم والمشى بينما يعمل في نفس الوقت على توجيه الغدة الرئيسية في العقل وهي الغدة النخامية .

٣. ويعتقد - وهو الاعتقاد الذى يتأكد يوما بعد يوم - أن ما تحت المهاد هو موضع التعلم والذاكرة . وهو يبدو . من حيث الشكل . أشبه ما يكون بفرس بحر صغير .

وهناك منطقتان أساسيتان أخريان فى العقل الأوسط وهما يشملان المهاد الذى يقوم بتصنيف مبدئى للمعلومات الخارجية التى تصل إلى المخ والذى يمرر المعلومة إلى القشرة المخية عبر ما تحت المهاد . إن ما تحت المهاد هو الجزء المسئول فى العقل عن تقرير كل ما ينبغى أن تلتفت إليه وكل ما لا ينبغى أن تلتفت إليه ؛ فهو - على سبيل المثال - الذى يقرر فى أى وقت يجب أن تلاحظ أن الغرفة قد بدأت تزداد دفئا أو أنك قد بدأت تشعر بالجوع وهكذا !

العقد القاعدية أو الكتلة القاعدية التى تقع بين جانبي الجهاز الحوفي (وهو ما ينطبق أيضا على المخيخ) ؛ هى المسئولة عن التحكم فى الحركة وخاصة المبادرة بالحركة أى بداية الحركة . لقد تطورت هذه الشبكات فى العقل البشرى (عقلك أنت) وازدادت اتساعا ونموا على مدى المليون سنة الماضية .



خريطة العقل رقم ٤

المخ " الأيسر والأيمن " المخ (القشرة المخية)

الارتقاء	منذ ما يقرب من ٢٠٠ مليون سنة .
الاسم	المخ الأيمن والأيسر .
الموضع	يقف " كفلاف تفكيرى " عملاق يغطى المخ بأكمله : ويمتد بطول منطقة الرأس الأمامية .
الوظائف	التنظيم ، الذاكرة ، الفهم ، التواصل ، الإبداع ، اتخاذ القرار ، التحدث ، الموسيقى . وبعض الوظائف المحددة الأخرى التى تشمل النطاق الكامل لمهارات القشرة المخية أى شقى المخ الأيمن والأيسر هو ما سوف نتناوله بالشرح فى صفحة ٤٦ .

حقيقة مهمة :

١. المخ هو الجزء الأكبر على الإطلاق فى العقل
٢. يغطى المخ طبقة متطورة سحرية مجمدة يبلغ سمكها بوصة من الخلايا العصبية تعرف باسم القشرة المخية . إن طبيعة هذه القشرة تحديدا هى التى تميزنا كبشر .
٣. يتصل شقا المخ بواسطة شبكة بالغة التعقيد من الأنسجة العصبية يطلق عليها اسم الجسم الصلب : يتولى هذا الجسم المؤلف من ٣٠٠ مليون نسج عصبى مهمة نقل المعلومات ذهابا وإيابا بين شقى المخ .

فى الخمسينات والستينات من القرن العشرين : قام البروفسور " روجر سبيري " - الحاصل على جائزة نوبل - بعمل بعض التجارب المذهلة على القشرة المخية : بالتعاون مع البروفسور " روبرت أورنستين " . حيث قام الاثنان بإجراء عدة اختبارات متنوعة خاصة بالوظائف الذهنية على الطلبة عندما قاما بقياس موجات المخ عند ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الذهنية مثل أحلام اليقظة والحساب والقراءة والرسم والتحدث والكتابة وتلوين الأشكال والاستماع إلى الموسيقى .

جاءت نتائج الأبحاث بمثابة كشف . تقسم القشرة المخية - بصفة عامة - الوظائف إلى فئتين أساسيتين وهما الفئة اليمنى والفئة اليسرى (انظر الشكل رقم ٣) . تشمل مهام الشق الأيمن الإيقاع والإدراك المكاني والجسثالت (رؤية الصورة الكلية) والخيال وأحلام اليقظة والألوان والأبعاد . أما الشق الأيسر فهو يشمل التحدث والمنطق والأعداد والتسلسل والمهارات الخطية والتحليل وإعداد القوائم .

وقد أكدت الأبحاث المتواصلة أن الشخص الذي تدرب على استخدام أحد شقى المخ يميل إلى استبعاد الشق الآخر بمعنى أنه يميل إلى اكتساب عادات سائدة تفضل الأنشطة التي يتحكم فيها الشق المدرب من المخ . سوف يميل هذا الشخص أيضا إلى وصف أو توصيف نفسه في إطار هذه الأنشطة .

هناك ألفاظ شاملة ظهرت لكى تجمع أنشطة كل شق وهى : " أكاديمى " و " ثقافى " و " تجارى " بالنسبة لأنشطة الشق الأيسر ، و " فنى " و " إبداعى " و " بديهى " لأنشطة الشق الأيمن . ولكن هذا لا يعطى إلا نبذة عن أعمال شقى المخ .

وقد كشفت أبحاث البروفسور " أورنستين " أن القوة المتواصلة والضعف المتواصل لمهارات القشرة المخية لدى شخص معين ترجع بشكل أساسى إلى عادة اكتسابها وليس إلى خطأ فى تصميم المخ الأساسى (انظر الفصل الرابع : صفحة ٨١) .

ولعل ما أكد ذلك هو أنه عندما كان الشخص الذى يعانى من نقطة قصور معينة يتدرب على يد خبراء : كانت مهاراته وقوته فى هذه النقطة تتحسن بشكل واضح : بل كان مستوى أدائه فى بعض المهارات الأخرى يتحسن ويقوى فى نفس الوقت ! أى

أن تلقى شخص يفتقر إلى مهارات الرسم تدريجيا على الرسم والألوان : فسوف يتحسن



الشكل رقم ٣ :

مهام نصفى المخ الأيمن والأيسر

مستواه الأكاديمي بشكل عام وخاصة في المواد ذات الصلة بهذه المهارات مثل الهندسة حيث يعتبر التصور والخيال من الأدوات المهمة .

هناك مثال آخر وهو مهارة أحلام اليقظة التي تعتبر من المهارات الأساسية من أجل بقاء المخ . إن أحلام اليقظة هي التي تمنح الراحة لأجزاء العقل التي تحمل الجانب الأكبر من الوظائف التحليلية والمتكررة ؛ وهي بالتالي تدرب التفكير الخيالي وتمنحك فرصة للتكامل والإبداع . يعمد معظم كبار العباقرة إلى توظيف أحلام اليقظة بشكل مباشر لحل المشاكل وابتكار الأفكار وتحقيق الأهداف العظيمة .

وقد خلص عملي في مجال الإبداع والذاكرة وخرائط العقل إلى نتائج مماثلة في هذا الصدد : فقد ثبت أن الجمع بين عناصر شقى المخ الأيمن والأيسر يزيد بدرجة هائلة من القدرة العامة للأداء .

في القرن العشرين ؛ قدمت الأنظمة التعليمية على مستوى العالم . للأسف . مهارات الشقى الأيسر . الرياضيات واللغات والعلوم . على الفنون والموسيقى وتعليم مهارات التفكير وخاصة مهارات التفكير الإبداعي . إن التركيز على مهارات شق واحد فقط من شقى المخ سوف يخلق . وهي نتيجة منطقية . نصف ذكاء فقط !

ومع ذلك ؛ فإن حقيقة الأمر أسوأ من ذلك . لأن العقل ؛ كما تعلمت الآن من خلال مبدأ الحفز (انظر صفحات ٢٤ إلى ٢٩) يميل إلى المضاعفة .

يقوم شقى المخ الأيمن والأيسر بنقل الرسائل ذهاباً وإياباً فيما بينهما ؛ مما يخلق صيغة الحفز في التفكير والنمو . إن استبعاد هذه الخاصية أى النمو المطرد المضاعف ؛ لن يخلق نصف ذكاء وإنما سوف يخلق واحداً بالمائة من الذكاء فقط !

إن هذا هو ما يفسر نتائج البحث الخاص بكبار العباقرة أو العبقریات العظيمة . لقد أثبتت هذه الدراسات أن كل هؤلاء العباقرة . بلا استثناء . كانوا يستخدمون " شقى المخ " . كتاب " العقل القوي " يشجعك على استخدام " شقى المخ الأمامى والخلفى " وكذلك " جزأيه العلوى والسفلى " ومن ثم اكتشاف وتنمية عبقريتك الذاتية .

أعلى وأسفل الدَرَج . بعض الاكتشافات والقصص المذهلة

سبق ورأينا بالفعل فى قصة خبير اليوجا الهندى " سوامى رام " كيف أن الجزء العلوى من المخ يتحكم فى الوظائف " التلقائية " للجزء السفلى مثل التحكم أو السيطرة على بعض الوظائف الحيوية فى الجسم .

فى العديد من الحضارات البدائية ؛ كان ينظر إلى مثل هذه القدرات على أنها أمر مسلم به على الرغم من أنهم بالطبع لم يربطوا بينها وبين الجزء العلوى والجزء السفلى للعقل . إن القبائل البدائية فى استراليا . على سبيل المثال . كانت تتمتع بنظام قضائى يفوق بعض النظم الغربية الحديثة . كان عندما يقترب أحد أفراد القبيلة ذنبا مستحقا لعقوبة الإعدام من وجهة نظر هذا الشخص نفسه ومن وجهة نظر باقى أعضاء القبيلة ؛ كانت القبيلة تعتمد أولا إلى التشاور فى الأمر حتى تصل إلى اتفاق بالإجماع . إن وافق الشخص المدان على قرار القبيلة ؛ كان يذهب إلى منطقة مسطحة بالقرب من المكان الذى تعيش فيه القبيلة ويجلس مشبكا ساقيه وكانت القبيلة تجتمع فى دائرة واسعة حوله وتشعر فى غناء بعض الأغاني القبلية . أثناء الغناء ؛ كان الشخص المدان يعتمد إلى توظيف قواه العقلية فقط فى إيقاف كل الوظائف الحيوية فى جسمه إلى أن يتوفى من تلقاء نفسه .

هناك أمثلة شبيهة لقدرات العقل المذهلة ظهرت أيضا فى المجتمعات الغربية . عندما يموت شخص شديد الصلة بشخص آخر . على سبيل المثال . ويكون هذا الشخص الآخر فى أتم صحة ؛ قد يعرب الأخير بمنتهى الوضوح عن رغبته فى " الرحيل مع شريكه " . المثير هو أن هناك عددا لا يحصى من القصص يؤكد رحيل هذا الشخص الآخر فى غضون يوم أو اثنين حيث ترسل القشرة المخية أمرا إلى كل أنظمة المخ الأخرى بالتوقف فيموت الشخص الحى من شدة الحزن وهو ما أصبح يطلق عليه الآن اسم " تأثير الصدمة العاطفى " على المخ .

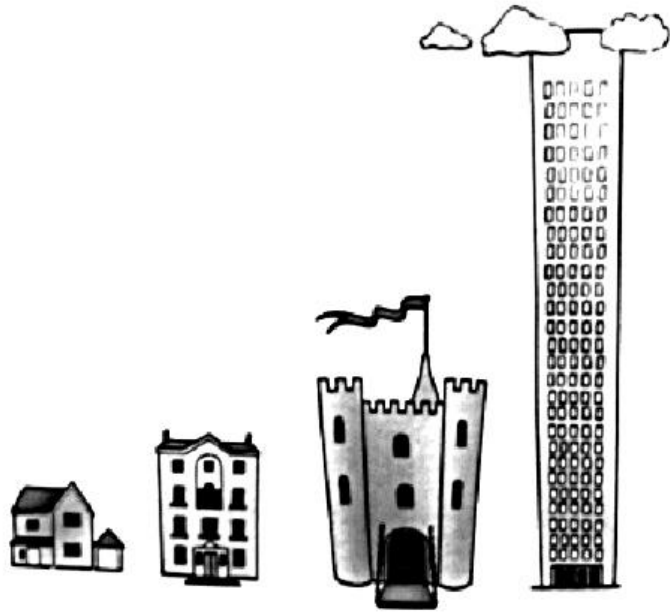
قوة العقل مقابل قوة الحاسب الآلى

كم تبلغ إذن قوة شريحة الحاسب الحيوى الذى تملكه داخل رأسك مقارنة بالعقول الإلكترونية الجديدة ؟

فى ضوء ما تعلمته عن الحاسب وعن عقلك : جرب اللعبة التالية :
إن كان حجم أقوى جهاز حاسب ظهر فى العالم عام ٢٠٠٠ قد تجسد فى حجم منزل من طابقين : فكم سيبلغ ارتفاع المبنى الذى يجسد قدرات عقلك الذاتية :

- (أ) حجم منزل لعبة .
- (ب) حجم منزل الدمية أو العروسة .
- (ج) حجم منزل مؤلف من غرفة واحدة .
- (د) حجم شقة .
- (هـ) حجم منزل من طابقين .
- (و) حجم منزل كبير .
- (ز) حجم قصر .
- (ح) حجم ناطحة سحاب من مائة دور .
- (ط) حجم يفوق كل الأحجام السابقة .

لكى تعرف الإجابة : اقرأ الفصل التالى عن
شريحة المخ الحيوية : التى هى خلية المخ .



إعمال العقل

١. ارتقاء العقل

لكي نمثك المزيد من الفهم والإدراك لأهمية هذه النقطة في التاريخ البشري لارتقاء المخ ومعرفة المخ : عد إلى صفحة ٢٨ ودون تنبؤاتك من خمس إلى عشر دقائق على كل من ١٠ : ٥٠٠ : ١٠,٠٠٠ : ٥٠,٠٠٠ : ٣ ملايين سنة قادمة : إن المستقبل هو عكس الهرم التاريخي . هذا التمرين يعد لعبة رائعة يمكنك أن تشترك فيها مع أصدقائك وتستمتع بها على مدى أمسيات من الأحاديث الشيقة المتبادلة !

٢. استخدم شقى المخ

شجع نفسك - تماما مثل كبار العباقرة - على استخدام شقى عقلك . راجع المهارات المتنوعة لقشرتك المخية المذهلة وتعرف على الشق الأقوى والشق الأضعف ثم وظف مهاراته القوية لتنمية المهارات الضعيفة . في الفصول الباقية من الكتاب : سوف نقدم لك العديد من التقنيات التي سوف تساعدك على تحقيق هذا الهدف .

٣. استخدم عقلك العلوى للسيطرة على عقلك السفلى

كما فعل " سوامي رامانا " : ابدأ في استخدام عقلك العلوى للتحكم في عقلك السفلى . إن أبسط مثال على ذلك هو تقنية العد إلى عشرة لتهديئة نفسك في ثورات الغضب . كلما شعرت بأنك بدأت تفقد أعصابك : استخدم قشرتك المخية والتقط ١٠ أنفاس عميقة : تتخذ خلالها بشكل إرادي قرارا بأنك سوف تستعيد السيطرة على الموقف بدلا من أن تترك لثورتك العنان !

٤. تعلم كيف تحب حاسبك الشخصي !

إن الخوف الذى يشعر به الكثير من الناس حيال الحاسب يعتبر خوفا مبررا ولكنه ليس

خوفا ضروريا . إن عقلك يستطيع ببساطة أن يتعامل ، بل ويتفوق على أى جهاز كمبيوتر . لا تنظر إلى الحاسب باعتباره عدوا ولكن باعتباره صديقا يريد أن يساعدك وخاصة عندما تتفهم ذكائه المحدود ولكن المفيد في نفس الوقت .

عوامل شحذ العقل

- ١ . عقلى تحفة فنية رائعة ! بدأت معرفتى وفهمى له تتزايد يوما بعد يوم وكذلك طريقة استعمالى له .
- ٢ . فى المواقف العاطفية سوف أشجع الجزء العلوى والسفلى لعقلى على العمل بشكل متناسق لكى أحقق أفضل النتائج .
- ٣ . أنا أنمى القوة الحافظة والمهارات التى يتمتع بها شقا مخى الأيمن والأيسر .
- ٤ . فى كل يوم يزداد إعجابى بالرقى الجسمانى لعقلى وقدراته الذهنية المذهلة .

إجابات اختبار العقل السريع رقم ٤

- ١ . خطأ
- ٢ . خطأ
- ٣ . خطأ
- ٤ . خطأ
- ٥ . صواب
- ٦ . صواب
- ٧ . صواب
- ٨ . صواب وخطأ !
- ٩ . صواب وخطأ !
- ١٠ . خطأ
- ١١ . خطأ

الفصل الثالث

شريحة عقلك الحيوية الفائقة : خلية العقل

أنت مصمم للعبقريّة
" تونى بوزان "

مقدمة

الآن وقد حصلت على صورة واضحة عن " الصورة الكبيرة " للعمليات التى يقوم بها الجزء العلوى والسفلى والأيمن والأيسر للعقل : أنت الآن بصدد الإبحار فى مغامرة مثيرة فى هذا الكون المجهرى الصغير . فى هذه المغامرة : سوف أعرض لك تاريخ المعرفة الخاص بتلك الشريحة الحيوية المذهلة التى تملكها داخل عقلك : إنها خلية المخ .

سوف أعرفك بقدراتها الفائقة وطبيعتها وبنيتها وعدد الخلايا التى تملكها وحقائق أخرى تخص نسبة الفاقد فيها والطريقة التى تعمل بها بشكل مستقل : والطريقة التى تعمل بها مع باقى خلايا المخ والطريقة التى تتوارد بها الأفكار وتتداعى .

ومع نهاية الفصل : سوف تتعرف على اختلاف البنية بين خلايا مخ الحشرات والحيوانات والإنسان ، وسوف أقدم لك اثنتين من الحقائق المدهشة عن أفكارك وإمكانية ورود أى فكرة لك .

اختبار العقل السريع رقم ٥ . المعرفة الخاصة بخلية العقل

اختبر مستويات المعرفة الخاصة بخلية عقلك (الاجابات صفحة ٧٨) ١

١. يصل عدد خلايا المخ فى العقل البشرى إلى :

(أ) ١٠,٠٠٠ خلية ؟

(ب) مليون خلية ؟

(ج) ١٠ ملايين خلية ؟

(د) ١٠٠ مليون خلية ؟

(هـ) ١ بليون خلية ؟

(و) ١ تريليون خلية ؟

٢. يحتوى عقل حشرة مثل النحلة . على سبيل

المثال . على مليون خلية عقلية .

صواب / خطأ ؟

صواب / خطأ ؟

٣. عدد " سكان " عقلك من الخلايا يفوق عدد سكان كوكب الأرض .

٤. تمكن العلماء من التقاط صورة فوتوغرافية ثابتة للخلية العقلية بينما

عجزوا عن تصوير الخلية العقلية الحية .

صواب / خطأ ؟

٥. عظماء وعباقر التاريخ مثل " ليوناردو دا فنشى " و " إسحاق نيوتن "

و " ماري كورى " و " ألبرت آينشتاين " قد وصلوا إلى قمة القدرات العقلية .

صواب / خطأ ؟

٦. يصل متوسط الفاقد العظمى إلى ما يتراوح بين ١٠ آلاف إلى مليون خلية عقلية يوميا .

صواب / خطأ ؟

٧. تناول جرعة متوسطة من الخمر يوميا سوف يفقدك ما بين ١٠٠٠ إلى ١٠٠,٠٠٠ خلية عقلية فى الرشقة !

صواب / خطأ ؟

٨. يمكن أن تتكون روابط جديدة بين خلايا العقل مع التقدم في السن ولكن الخلايا لا يمكن أن تولد خلايا جديدة تماما .
٩. عدد أنماط التفكير في عقلك يساوى عدد ذرات :
- (أ) الجزيء ؟
- (ب) دار عبادة ؟
- (ج) جبل ؟
- (د) القمر ؟
- (هـ) الأرض ؟
- (و) النظام الشمسى بما فى ذلك الشمس ؟
- (ز) المجرة بنجومها حيث يبلغ عددها عشرة تريليون نجم ؟
- (ح) لاشيء مما سبق ؟
١٠. تكرار الأفكار يزيد من احتمال أو فرصة ؟
١١. هناك أفكار ليست "واقعا" قياسا بواقعية الكتب التى تقرأها . صواب أم خطأ ؟
١٢. دُونَ كل الأشياء التى يمكن أن تقوم بها النحلة .

والآن واصل القراءة لكى تتعرف على الإجابات .

خليتك العقلية . تاريخ معرفتنا

على مدى قرون بقى العقل البشرى مجرد ثلاثة أركان من اللحم الرمادى عديم البنية والسمات ، ثم بدأ بعد ذلك اللغز المحير . مع ظهور المجهر المتطور : اكتشف العلماء أن الطبقة الخارجية المنفضنة للمخ أكثر تعقيدا مما عرف عنها من قبل . كما وجد أن العقل كان مؤلفا من آلاف من أنهار دماء دقيقة ومتشابكة تمر خلال العقل لكى "تغذيه" .

ثم جاء بعد ذلك الاكتشاف الثورى الذى كشف عن وجود مئات الآلاف من النقاط الدقيقة متناهية الصغر فى المخ ومع ذلك بقيت طبيعة وظائف هذه النقاط لفترة من الزمن لغزا يحير العلماء . ثم مع زيادة قوة المجهر ؛ وجد أن هناك المزيد من هذه النقاط العديدة أى أن عددها يفوق ما كان قد تم اكتشافه من قبل ؛ كما ظهر أيضا أن كل نقطة منها لها امتداد ينبع منها . كان هذا بمثابة فتح علمى شبيه بالفتح الذى حدث فى مجال علم الفلك حيث قاد اكتشاف التلسكوب إلى اكتشاف النجوم والنظام الشمسى والمجرات ومجموعات المجرات ومن ثم أصبح المجهر أو الميكروسكوب توأما للتلسكوب ولكن فى ثبر سبر أغوار العقل البشرى .



الشكل رقم ٥ :

إحدى خلايا المخ والروابط الموجودة بها

مع ظهور المجهر فائق الحساسية ؛ اكتشف العلماء أن كل خلية فى العقل مكونة من ملايين من الخلايا متناهية الصغر يطلق عليها اسم الخلايا العصبية . كما وجدوا أن جسم كل خلية عقلية بالغ التعقيد فضلا عن أنه يملك مركزا أو نواة وعددا هائلا من الفروع التى تتبع من المركز فى كل اتجاه. بدت الخلايا وكأنها أشجار جميلة بالغة التعقيد وقادرة على إخراج غصون أو فروع فى كل اتجاه حولها ؛ فى أبعاد ثلاثية ! (انظر الشكل ٥) .

عدد خلايا عقلك

المرحلة التالية تشير إلى أن هذا الكشف العظيم فى الكون المجهرى للعقل كان بالفعل مثيرا للدهشة . فى النصف الأخير من القرن العشرين ؛ اكتشف العلماء أن عدد خلايا العقل لا يقتصر على بضعة ملايين فقط وإنما هو مليون مليون خلية ! لكى تقدر القيمة الحقيقية لهذا العدد بدلا من التفكير فى الرقم بوصفه " رقما ضخما للغاية " ؛ فكر فى هذا العدد باستخدام شقى عقلك ؛ " الشق الأيسر " المسئول عن المهارات العددية

و " الشق الأيمن " المسئول عن التخيل والمهارات المكانية . وقد قُدر عدد سكان الكرة الأرضية مع بداية القرن الواحد والعشرين بستة مليارات شخص .

عدد خلايا العقل : ١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠

عدد سكان الأرض : ٦,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠

أى أن عدد خلايا العقل فى رأسك يفوق عدد سكان كوكب الأرض بـ ١٦٦ مرة !
لك أن تتخيل مدى انبهار العلماء بهذا الكشف المذهل ! حيث إنهم شعروا أيضا بمدى تفوقهم العقلى

إن دلالة هذا الرقم هى فى الواقع دلالة مذهلة حتى إن كانت كل خلية من خلايا العقل تقوم بأداء مهمة أساسية فقط . ولكن إن كانت كل خلية عقلية تملك قوة هائلة : فإن دلالة هذا العدد سوف تقود العلماء إلى عوالم وآفاق لا نهائية خارقة . هذا يعنى أنك مسئول فى واقع الأمر عن قيادة وتغذية وتحمل مسئولية حياة ونشاط وتوجه ملايين وملايين من الكائنات الذكية . التى يعتبر كل منها بمثابة عبقرية ! أى أنك تضاهى عظمة أى إمبراطور يدير العالم !

قبل أن نتفحص مدى قوة كل خلية من خلايا العقل : دعنا نتخلص بداية من بعض المعتقدات الخاطئة الخطيرة بشأن فقدان خلايا العقل .

ثوابت عقلية عالمية

من خلال المحاضرات التى قمت بها فى كل أنحاء العالم على مدى الثلاثين عاما الماضية : طرحت السؤال التالى على آلاف من المستمعين : " ما الذى يحدث لخلايا العقل عندما تتقدم فى العمر ؟ " (إن ما آدمشنى بالفعل هو مدى استمالة الناس لهذه الحقيقة وهم يعربون عنها !)

كان السؤال التالي بالطبع هو : " إن كان الحال كذلك : فكم تبلغ حجم الخسارة اليومية ؟ "

تتراوح الخسارة بين الآلاف والملايين .
كانت الإجابة معادلة أيضا عند طرح سؤال عن الفاقد في خلايا العقل مع تناول كل وحدة من وحدات الكحول حيث تراوحت الإجابة بين " الألف " و " مئات الآلاف !
فكر - للحظة - في هذه الثوابت العقلية المكتسبة : فكر في أن كل شخص يعرف ويضع في اعتباره هذه " الحقائق " المؤسفة المؤلمة . في كل صباح : يستيقظ بلايين البشر ، تشرق الشمس : يعم الحب عالمهم ودنياهم : وتسقط على وسادة كل منهم ملايين من الخلايا العقلية .

فاستمع بوقتك !

إن هذا الفهم يسبب حالة من الحزن العميق الشامل : إن كل شخص يعرف أنه في كل يوم يفقد مركز قوة ذكائه ومشاعره وتصوره وكيانه الشرائع الحيوية التي تمده بالحياة والاستمرارية : ويفقدها بالآلاف .

إن رد الفعل الطبيعي في هذا الموقف هو الاستسلام للأقدار والتمسك بأي نمط سلوكي ثبت نجاحه وجدواه : والنتيجة الطبيعية لهذا الفهم هي التوارى والانزواء أمام السلاح المملاق (أمام الغزاة الطفافة) أمام تلك العقول الصغيرة الواعدة التي تملك المزيد من العناد والقوة المتمثلة في خلاياها العقلية !

والآن حان وقت الأنبياء السعيدة !

حتى إن كنت بالفعل تخسر مليون خلية عقلية يوميا : فسوف يبقى هذا العدد هينا نسبيا إذا ما نظرت إلى الكم الهائل للخلايا العقلية التي تملكها بالفعل . انظر إلى العملية الحسابية التالية :

عدد أيام السنة	٣٦٥
العدد الأكثر تشاؤماً لفائده الخلايا العقلية يوميا	١,٠٠٠,٠٠٠
متوسط الفاقد في دورة الحياة على مدى ١٠٠ عام	(٣٦٥ يوما X ١,٠٠٠,٠٠٠ يوميا)
متوسط عدد الخلايا العقلية	٣٦,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠
متوسط النسبة المئوية لفائده الخلايا العقلية على مدى مائة عام	١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠
(٣٦,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠ / ١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠)	٠,٠٣٦٥
يساوي	٣,٦ بالمائة !

بحساب الفاقد السنوي للخلايا بناءً على هذه العملية الحسابية : سوف نصل إلى رقم لا يكاد يذكر وهو ٠,٣٦ بالمائة أي أقل من ١ بالمائة سنوياً . إنه رقم ناهه وخاصة إن وضعت في اعتبارك قوة النسبة المتبقية التي تصل إلى ٩٩,٦٤ بالمائة .

فضلاً عن أنه وجد . عكس الفكر السائد . أن تناول وحدتين إلى ثلاث وحدات من الكحول وخاصة مع الوجبات لا يسبب أي فاقد في خلايا العقل . إذ يبدو أن ما يحدث بالفعل أنه تحت سطوة الكحول : تعتمد خلايا العقل إلى " التضاؤل " أي " التقلص " داخل نفسها كوسيلة دفاع ذاتية ضد الكحول . فقد أظهرت الأشعة التي أجريت على مدمن الكحول في المراحل الانسحابية للتعاظم أن خلايا المخ قد تمددت لكي تقترب من الحجم الطبيعي بعد تقلصها : عندما أدركت الخلايا أن الخطر لا يلوح في الأفق : بدأت تسمح لأجسامها بالاسترخاء لكي تستعيد حجمها وامتدادها الطبيعي .

هناك المزيد من الأخبار السارة : إن كل الحسابات السابقة لم تكن ضرورية : ولم تكن كذلك سوى وسيلة لتوضيح فكرة معينة .

لماذا ؟

لأن الأبحاث التي أجريت مؤخراً أثبتت أن العقل الطبيعي الصحيح (أي العقل الذي يسكن جسماً صحيحاً لاثقاً بدنياً والذي يستعمل بطريقة جيدة) لا يصاب بأي فاقد يذكر في

خلاياه ؛ وإنما بنمو في الروابط الداخلية ومن ثم مضاعفة نسبة الذكاء داخل هذا العقل ! ومازال هناك المزيد من الأنباء السارة !

مع نهاية القرن العشرين ؛ توصل علماء الأحياء في جامعة " برينستون " إلى اكتشاف أطلق عليه اسم " اكتشاف العام " (إن لم يكن اكتشاف العقد بل القرن !) وهو أنه لأول مرة في التاريخ ؛ وجد العلماء أن هناك أجزاء من العقل البشري قادرة على توليد آلاف من الخلايا العقلية / الجديدة يوميا

الآن وقد تسلحت بهذه المعرفة وأدركت أنك تملك عدداً ضخماً من الشرائح الحيوية الفائقة الخارقة التي لا تموت بل تمنحك دفعات جديدة بالآلاف يوميا ؛ دعنا نتفحص هذه الخلايا .

قوة الخلية العقلية !

عند التحقيق في قوة خلية العقل البشري ؛ يجدر بنا بداية أن نحلل قدرة عقل حشرة مثل النحلة . لماذا ؟ لأنها . لدعشتنا . (هي وغيرها من الحيوانات الأليفة بما في ذلك الحيوانات المنزلية المعروفة مثل سمك الزينة الذهبي والأرانب والكلاب والقطط) تملك نفس الشريحة الحيوية الفائقة التي تملكها أنت . ولعل هذا هو سر التواصل القوي الذي يشعر به الكثيرون مع حيواناتهم المنزلية ؛ ذلك أن كلا منهم ينظر إلى الآخر . وهم يملكون عقولا قائمة على نفس وحدة البناء الأساسية .

وكما هو الحال بالنسبة لعقولنا ؛ فقد اكتشفنا أن عقول الحيوانات أكثر تعقيدا وقوة مما كنا نعتقد سابقا وأن مملكة الحيوانات تضم عدداً من العبقريات تفوق ما كنا نتصوره ! إن كان عقل النحلة الضئيل متناهي الصغر يحوي بعض شرائح الحاسب الحيوية التي تشبه الشرائح التي نملكها نحن البشر ؛ فيمكننا أن نحصل على صورة بالغة الوضوح عن مدى قوة هذه الشريحة بتحليل القدرة العقلية لهذه الحشرة الصغيرة . كم يبلغ عدد خلايا

العقل التي تمكن النحلة من " إصدار " كل هذه السلوكيات ؟ ليس بضعة ملايين كما يتوقع الكثيرون وإنما بضعة آلاف فقط .

لنفرض مثلاً أن النحلة تملك ١٠,٠٠٠ خلية عقلية ؛ دعنا نقارن بين هذا الرقم كنسبة مئوية بعدد الخلايا التي نملكها نحن :

عدد خلايا عقل النحلة	١٠,٠٠٠
عدد خلايا عقل الإنسان	١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠
النسبة المئوية لعدد خلايا عقل النحل مقارنة بعدد خلايا عقل الإنسان	١٠٠,٠٠٠,٠٠٠ / ١
يساوي	٠,٠٠٠٠٠١ بالمائة !

بيضع آلاف من الخلايا العقلية أى بنسبة ١٠٠ إلى مليون مقابل حجم الخلايا البشرية ؛ ما الذى يمكن أن تفعله النحلة ؟ (لاحظ إجاباتك الخاصة على هذا السؤال المطروح فى صفحة ٥٥)

لعبة النحلة ما الذى يمكن أن تفعله النحلة ؟

بيضة آلاف من الخلايا العقلية ؛ تستطيع النحلة أن :

١. تعتبر النحلة واحدة من أعظم مهندسى المعمار فى عالم الحشرات ؛ فهي تبنى أكثر البيوت تعقيدا وصعوبة " وارتفاعا " ؛ وهي البيوت التي تتسع لنزوى مجتمعات كاملة .
٢. تعتنى النحلة بصغارها .
٣. تجمع اللقاح والمعلومات .
٤. يتواصل النحل مع بعضه البعض عن طريق الحركة والصوت والهيئة . ويستطيع أن ينقل لبعضه البعض معلومات بالغة التعقيد والصعوبة عن أماكن النباتات وأنواع الزهور .
٥. تستطيع النحلة الحاسبة أن تحدد مكان أهدافها المختارة من خلال تذكر عدد الأشياء

- أو العلامات المميزة التي مرت بها في رحلتها للهدف .
٦. الرقص : عندما تعود النحلة إلى خلية النحل تؤدي رقصة معقدة لتحديد لزملائها المعلومات الخاصة باكتشافها الجديد وطريقة الطيران أو الوصول إلى هذا المكان .
٧. تميز النحل الآخر من بعضه البعض .
٨. تتناول الطعام .
٩. تحارب : ليس هذا فقط وإنما تحارب بضراوة وتركيز وسرعة وتناسق مع باقي النحل مما يجعل أعظم أفلام الكارتيه تبدو رتيبة ومثيرة للشفقة مقارنة بحركاتها .
١٠. تطير : فقط تخيل العمل الذي يؤديه هذه الخلايا الألف في إنجار هذا الهدف الصعب !
١١. تسمع : تماما مثلنا .
١٢. تتعلم : انظر النقطة ٤ و ٥ .
١٣. تعيش في مجتمع منظم وتؤدي وظيفتها بمنتهى الدقة (قارن هذا بمستوى أدائنا نحن البشر) .
١٤. تتخذ قرارات . يمكن أن تتخذ النحلة قرارا بتغيير درجة حرارة الخلية : ونقل أو عدم نقل المعلومات : والهجوم والهجرة .
١٥. تبهر فوق أشياء متناهية الصغر : إن النحلة تماثل أكثر الطائرات تعقيدا وتطورا . تصور محاولتها للهبوط (وهو ما تفعله النحلة بالفعل) فوق ورقة متطايرة وسط العواصف العاتية .
١٦. تنتج العسل .
١٧. تضبط درجة الحرارة . عندما تصبح الخلية شديدة السخونة : تعمل مجموعة من النحل بشكل متناسق " لإعادة ضبط " درجة حرارة الخلية حتى عشر الدرجة المئوية بواسطة أجنتها التي تستخدمها كمروحة عملاقة تضرب بها الهواء البارد في الخلية إلى أن تصل إلى درجة الحرارة المطلوبة .
١٨. تتذكر . لا تستطيع النحلة أن تحسب وتتواصل وتواصل بقاءها إن لم تكن قادرة على التذكر !
١٩. تتكاثر .

٢٠. ترى بما فى ذلك الأشعة فوق البنفسجية .

٢١. تشم .

٢٢. تحتشد فى تجمعات هائلة يفوق عددها تجمع الطائرات المقاتلة .

٢٣. تتذوق .

٢٤. تفكر .

٢٥. تلمس .

اكتشفت الأبحاث التى أجريت مؤخرا فى علم الحشرات أن إحدى خلايا عقل النحلة تقرر بشكل عشوائى إلى حد كبير أن تصبح " إمبراطورة خلية العقل " . بالرغم من أن هذه الخلية لا تختلف من حيث التركيب والشكل عن باقى خلايا العقل ؛ إلا أنها ببساطة هى التى تقرر أن تتولى مهام هذا المنصب وأن تقوم بمراقبة وتوجيه النظام كله . لذا تكون هذه الخلية الوحيدة هى المسئولة بالفعل عن ضبط كل الأنشطة التى يقوم بها عقل هذه الحشرة المذهلة !

إن كانت النحلة تستطيع أن تقوم بكل هذا بواسطة بضعة آلاف من الخلايا العقلية ؛ فهل وصلنا نحن إلى أقصى ما يمكن أن تقدمه لنا خلايانا العقلية التى تقدر بملايين الملايين كلا ؛ على الأرجح !

إن كنت أيها القارئ مدرسا أو أبا أو تتعامل بأى شكل من الأشكال مع الأطفال ؛ فإن لعبة النحلة تعتبر لعبة رائعة يمكنك أن تمارسها مع الأطفال . عندما يدرك الطفل مدى كفاءة الخلية الواحدة وعندما يدرك مدى عظمة الإنجازات التى تقوم بها النحلة الصغيرة ؛ سوف يشعر بالفخر بنفسه وبالطبيعة التى حباه الله بها ؛ وسوف يكتسب المزيد من التقدير والاعتزاز بالذات .

الملايين والملايين من النسخ المطابقة لك

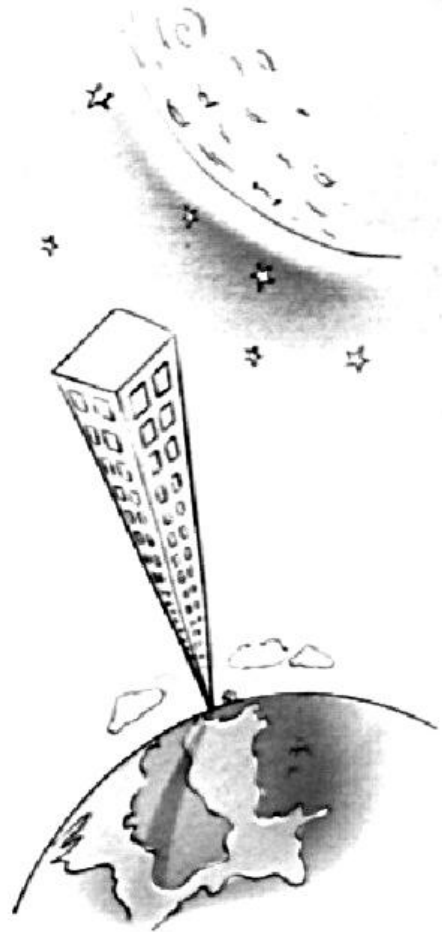
بالإضافة إلى المهارات التى أشرنا إليها سابقا ؛ فإن كل خلية من ملايين الخلايا التى يحتوى عليها عقلك تحمل نفس الشفرة الوراثية المطابقة لك ؛ لكى تقرر نسخة مادية طبق

الأصل منك . لذا تبدو صورة الـ ١٦٦ كوكباً التى تضم ٦ بلايين كائن بشرى أكثر ملاءمة :
حيث إنها تتجسد بالفعل داخل خلايا عقلك !

خليتك العقلية والحاسب الآلى

الآن أصبح من الواضح تماماً بالنسبة لك أن قدرة خلاياك العقلية تفوق قدرة الحاسب الآلى الشخصى :
لذا فإن الإجابة عن سؤال اختبار العقل فى صفحة ٥٥ هى رقم (٢) وهى أن عقلك يفوق كل الأحجام السابقة فى السؤال ! إننا إن كنا . فى واقع الأمر . نمثل قوة وقدرة أكبر حاسب خارق فى العالم بمنزل من طابقين فإن قدرة عقلك وإمكاناته سوف تفوق كثيراً ناطحة سحاب من ١٠٠ طابق . إن قوة وقدرة عقلك يمكن تصويرها بناطحة سماء تضرب قاعدتها الأرض وتعلو لى تناطح القمر ! وكما قلنا : اسمح لعقلك أن يتعامل مع الحاسب على أنه صديق متواضع على استعداد لتقديم يد المساعدة : هذه هى حقيقة الأمر بالفعل . والآن فكر فى الإمكانيات الحقيقية لعقلك . فهو مؤلف ليس فقط من مليون مليون شريحة حاسب آلى حيوى خارق وإنما كل من هذه الشرائح تمثل فى ذاتها شريحة حاسب حيوى خارق ! إن هذه الخلايا تترابط داخل عقلك بطرق متوازية عديدة تتركز أرقاماً تفوق حتى أكثر الأرقام العملاقة تعقيداً .

دعنا نتناول فيما يلى المزيد من الاكتشافات التى تعرف عليها المسافرون فى هذا الكون المجهرى عن مدى تعقيد خلايا جسم العقل .



البنية المعقدة لخلايا العقل

بواسطة أدوات أكثر قوة : اكتشف العلماء باستخدام المجهر الإلكتروني أن كل فرع من آلاف الفروع في كل خلية من خلايا المخ تملك امتداداً ذاتياً خاصاً بها . ويبدو هذا الامتداد أشبه بقطع عش الغراب الصغيرة . ومع تطور المجهر الإلكتروني وقدرته على سبر أغوار العقل والخلايا العقلية اكتشف العلماء أن كل زر من هذه الأزرار الصغيرة . كما هو الحال بالنسبة للنقاط الصغيرة التي كان قد تم اكتشافها في القشرة المخية . يضم عالماً مثيراً . يحتوى كل زر على مئات آلاف الملايين من الحويصلات متناهية الصغر : ويحتوى كل واحد منها على مجموعة من المواد الكيميائية تحمل كل منها بدورها شفرة خاصة في انتظار التفعيل (انظر الشكل ٥ : صفحة ٥٦) .

ينطبق نفس الشيء على نواة الخلية التي تعدو كونها مجرد "مركز لخلية العقل" لتعمل "عقل" الخلية ، أى أنها . بناءً على ما تعلمناه عن عالم النحل . العقل الصغير الضئيل الذي يملك قوة رائعة . إن هذا يعنى تعاماً أن النواة بمثابة عقل داخل عقل : داخل عقلك أنت ! ثم : مع نهاية القرن العشرين : ظهر الاكتشاف المذهل حيث قام معمل "ماكس بلانك" - للمرة الأولى في تاريخ البشرية - بتصوير خلية عقلية حية . تم استخراج هذه الخلية من عقل حى لتوضع في قناة مستطيلة الشكل داخل سائل العقل في طبق تحت المجهر الإلكتروني . أظهر هذا الفيلم . الذى قلب حياة كل من شاهده . هذا الكائن الصغير المدهش وقد أثبت أنه يملك ذكاءً ذا استقلال تام . بدأت الخلية التى تملك مئات من الأيدي الصغيرة أشبه بأيدي الطفل الرضيع مثل الأميبا : تتمدد وتقلص وتحسب كل تحركاتها بعمق الدقة والتركيز سعياً لبلوغ كل ذرة من ذرات الفضاء في عالمها الجديد الضيق : بحثاً عن التواصل . كان الأمر أشبه برؤية أكثر الكائنات حساسية وذكاءً ودقة من العالم الخارجى .

آراء عن خلية العقل

عندما سئل أشخاص من مختلف أنحاء العالم عن تدوين الكلمات التي تواردت إلى عقولهم عند مشاهدة هذا الذكاء الصغير الأخاذ ؛ كانت الكلمات التالية هي الأكثر شيوعاً :

القدرة	الجمال
النشاط	التواصل
التكيف	الإبداع
المغامرة	حب الاستطلاع
الذهول	الانضباط
الانبهار	الحيوية
المهابة	الاكتشاف
التفوق	التألق
الافتتان	البحث
الروعة	القدرة النظامية
العبقرية	عدم التعب
القدرة الخارقة	التفرد
الذكاء	العالمية
السحر	الإصرار
الحركة	شدة الحساسية
المثابرة	الدهشة
المرح	العجب
القوة	لفت الأنظار

لقد أحدثت مشاهدة هذا الكائن الضئيل وهو يتحرك ، حالة من الذهول والانبهار كانت بمثابة نقطة تحول في تاريخ الارتقاء البشرى . كان الأشخاص الذين شهدوا هذا الحدث هم أول من رأى الذكاء الحى ؛ كانوا أول أذكىاء راقبوا الذكاء الحى . إنه رد فعل رائع ومشجع لأنه جاء من أشخاص فى مختلف الأعمار والأصول والأمم والمستويات التعليمية والديموغرافية . وبالرغم من كل هذا الاختلاف فقد كان رد الفعل واحدا ؛ كان الكل منبهراً من روعة ما يشاهده .

إن هذا الوصف المبهر الذى قرأته هو التعبير الذى استخدمه بنو البشر فى وصف . ربما دون أن يدروا . /نفسهم .

أنت !

نحن !

إن القاسم المشترك الذى يجمع بين كل هؤلاء الأشخاص . فضلا عن تقديرهم الموحد وشبه المماثل . هو وحدة الذكاء التى يملكونها جميعا ؛ تلك الوحدة التى أذهلتهم بتقربها وجمالها . (تذكر أن هذه الكلمات تنطبق عليك أنت ؛ وفكر فيها خاصة عند قراءة " ما وراء التفكير الإيجابى " فى الفصل الرابع) .

كيف - إذن - ترتبط كل خلية من هذه الخلايا العقلية المدهشة بغيرها من الخلايا ؟

الخلية العقلية وأصدقائها

تعمل خليةك العقلية من خلال تشكيل روابط رائعة التعقيد مع عشرات الآلاف من جيرانها وأصحابها . تُشكل هذه الروابط بداية عندما يقوم الفرع الأساسى والأكبر من الخلية (المحور العصبى) بعمل آلاف الروابط مع الأزوار الصغيرة فى عدة آلاف من العديد من الفروع فى عدة آلاف من الخلايا العقلية الأخرى (انظر الشكل ٥ : صفحة ٥٦) . تعرف كل نقطة اتصال باسم نقطة الاشتباك . عندما تندفع الرسالة الكيميائية الحيوية الكهرومغناطيسية (النبض العصبى) إلى المحور العصبى ؛ تمر عبر زر نقطة الاشتباك الذى يرتبط بزوائد شوكية . وهناك مساحة ضئيلة تفصل بين الاثنين .

يشغل (النبض العصبى) مئات الآلاف من الكرات التى يطلق عليها اسم حويصلات عبر الفجوة التشابكية والتى تبدو فى العالم المجهرى أشبه بشلالات " نياجرا " . تنطلق هذه الحويصلات فى رحلتها بسرعة البرق عبر الفجوات التشابكية وتتعلق - مثل ملايين من ناقلات الرسائل - بسطح الزوائد الشوكية . الزوائد الشوكية بعد ذلك عبر فروع الخلايا العقلية المستقبلية إلى المحور العصبى لهذه الخلايا الذى يقوم بدوره فيما بعد بنقل الرسالة عبر فروعه إلى خلايا عقلية أخرى وهكذا وهكذا دواليك : مما يخلق الممر المعقد الذى تمر فيه الفكرة .
والآن بعد أن تعرفت على مدى تعقيد العملية الفيزيائية الحيوية الكيميائية التى تتحرك بها فكرة واحدة فقط من بلايين الأفكار التى تطرأ على بالك يوميا : يمكنك أن تدرك مدى أهمية الحرص على إمداد عقلك بأفضل أنواع الغذاء والأكسجين والمعلومات والرعاية .

للمرة الأولى فى تاريخ البشرية : نجحت إحدى تقنيات التصوير الأكثر تطورا فى مراقبة خلية بشرية حية وهى تفكر . إن مشاهدة عقلك فى حالة عمل لن يمنحك فقط المزيد من التقدير للذكاء البشرى وما يمكن أن يصل إليه وإنما سوف يكشف لك مدى أهمية التعلم بطريقة صحيحة .

مجلة Networker : عدد يناير / فبراير ١٩٩٩

مبدأ العقل رقم ٢ - العقل الباحث عن المعرفة (المتعطش للمعرفة)

وصلنا الآن إلى المبدأ الثانى من مبادئ العقل وهو العقل الباحث عن المعرفة . أى آلية البحث داخل العقل . كما سبق ورأينا الآن : تعتبر المعلومة أحد الشروط اللازمة لبقاء العقل والخلايا العقلية . ولعلك أدركت من خلال الطريقة التى تعمل بها خلايا العقل أن الخلايا العقلية بحاجة دائمة إلى غذاء من البيانات والمعرفة لكى يتم تفعيلها : لكى تجد سببا وهدفا يدفعها إلى استخدام الغذاء والأكسجين الوارد إليها وهو ما سوف نطرحه فى الفصلين السابع والثامن .

من الأنماط المختلفة - يكون الحاصل عملاقاً ، حيث وصل في منتصف القرن الماضي بالفعل إلى رقم ١ وبجانبه مائة صفر . أى أنه رقم فلكى .

غير أنه اكتشف بعد ذلك أن هذا الرقم كان خاطئاً ؛ أى أنه صغير للغاية وبحاجة إلى مراجعة . إن كان الرقم بعد المراجعة زاد بقدر صفر واحد فقط لكان قد اعتبر بمثابة زيادة فلكية هائلة . ولكن الرقم لم يزد صفراً واحداً بعد مراجعته وإنما زاد سبعة أصفار دفعة واحدة أى بعبارة أخرى أصبح ١ وبجانبه سبعمائة صفر ! لمزيد من التوضيح لهذه الصورة فإن هذا الرقم يمثل عدد الذرات في الكون .

عمل البروفسور " أنوخين " . أكثر طلاب عالم النفس العظيم " بافلوف " اجتهداً ونبوغاً ، والذي أصبح فيما بعد هو نفسه أكبر علماء العقل في روسيا . في هذا المجال لعدد من السنوات وخرج برقم يفوق حتى هذا الرقم الهائل العملاق الذى يحمل ثمانمائة صفر . لقد توصل إلى أن قدرة العقل على صنع الأنماط لا تساوى ١ متبوعاً بمئات من الأصفار . ١ متبوع بثمانمائة صفر . وإنما بعشرين ونصف مليون كيلومتر من الأصفار !!! هذا يمكن أن يغطى ورقة تمتد لكى تصل إلى القمر وتعود منه ١٤ مرة !

وقد ذكر " أنوخين " أنه . من الناحية الميكانيكية والحيوية . لم يسبق لأحد حتى أعظم المباقرة أن اقترب من استخدام الإمكانات الأساسية للعقل البشرى . لقد صرح بأن هذه الإمكانات لانهائية .

فكر جديد عن الأفكار والأنماط الجديدة

الاكتشاف الكبير التالى عن الخلية العقلية وأنماط تفكيرها هو أن التكرار يقلل من المقاومة الحيوية الكيميائية لهذه الفكرة عند تكرارها ثانية .

وهناك مثال جيد يمكن أن نسوقه في هذا الصدد وهو الغابة البكر . تصور أنك مزود بمنجل وأنتك تناضل من أجل شق طريقك داخل هذه الغابة من طرف إلى نهاية الطرف الآخر . فى المرة الأولى التى سوف تمر فيها عبر الغابة (فى أول مرة سوف تطرأ لك الفكرة) سوف تواجه الكثير من عوامل المقاومة فى طريقك . ولكن هب أنك بما أن تصل

إلى نهاية الطرف الآخر : رفعتك إحدى الطائرات المروحية وعادت بك ثانية إلى نقطة البداية : وطلب منك أن تقطع نفس المسيرة ثانية : ما الذى سوف يقابلك فى الطريق ؟ سوف تقل المقاومة على الأرجح : بسبب الطريق الذى شققته فى رحلتك السابقة . وفى كل مرة تعبر فيها : سوف يبدو الطريق أكثر اتساعا قليلا وسوف تقل المقاومة . إن سرت أنت وغيرك فى الطريق : سوف يتحول إلى مسار ثم إلى طريق صغير ثم إلى طريق أكبر ثم إلى شارع رئيسى ضخم فى النهاية .

هكذا عقلك . فى كل مرة تطرأ لك فكرة معينة ثم تكررha : تقل المقاومة . هذه الحقيقة بالغة الإيحاء سوف تقودنا إلى حقيقة أكثر إيحاءً من حيث فهم السلوك والعادات والتعلم والتطور العام لإمكاناتك .

اختبار العقل السريع رقم ٦ . احتمالات التفكير

مع تكرار الفكرة تقل المقاومة : ثم يعمل التكرار بالضرورة على زيادة احتمال أو فرصة حدوث شيء آخر فى المقابل . ما هو هذا الشيء ؟ بسرعة دوّن فكرتك أو أفكارك .

الإجابات الأكثر شيوعا عن هذا السؤال هى :

- الذاكرة
- التعلم
- النجاح
- التحسن
- الإبداع
- الذكاء
- النمو
- القدرة الذهنية

والإجابة عن كل إجابة سابقة هي "ربما" "ربما" "ربما" "ربما"
 اطرح على نفسك هذا السؤال : ما الذى يتحقق بالممارسة أو التكرار ؟...
 " المثالية ! " إنها الإجابة الطبيعية (المعتادة !)

ولكن هل الممارسة والتكرار سيقودانك فعلاً إلى المثالية ؟ افترض أنك تمارس شيئاً خاطئاً .
 هناك شيء واحد فقط سوف يزداد مع الممارسة على الأرجح وهو :

تكرار الفكرة يزيد من فرص.... النجاح !

إن كل شيء تقوله أو تفعله أو تشعر به سوف يزيد من فرصة قيامك بنفس الشيء ثانية :
 أو قوله ثانية : أو التفكير فيه ثانية ، أو الشعور بنفس الطريقة ثانية . إن كنت تؤدي الأشياء
 جيداً : أو تتحدث وتفكر بطريقة إيجابية وتشعر بالرضا عن نفسك والآخرين والعالم
 والكون فسوف تزيد فرصة مواصلة العمل بطريقة أفضل والتحدث والتفكير بطريقة
 أفضل والشعور بطريقة أفضل . وأنت تملك بالفعل قدرة لانتهائية على فعل ذلك وعلى أن
 تكون كذلك . وهذا واقع .

ومع ذلك : فأنت (وهنا يكمن الوحش الذهني الخفى) إن كنت تفكر بطريقة سلبية
 وتتصرف بطريقة سلبية وتمارس حياتك بطريقة غير مناسبة وتشعر دائماً بعدم الرضا
 عن نفسك والآخرين والعالم والكون : فهذا يعنى أنك مع كل مرة تفكر أو تتصرف فيها
 سوف تزيد من احتمال مواصلة السقوط فى هذه الهوة المحبطة . إن أنماط التفكير السلبى
 هى واقع بالفعل . كما أن قدرتك على خلق هذا التفكير لانتهائية .

أى أنك بصدد ملاذ إيجابى متقائل لانتهائى أو هوة سلبية سحيقة لانتهائية والاختيار
 يرجع إليك أنت والاختيار الطبيعى لعقلك المذهل هو بالطبع السيناريو الإيجابى . فقط
 عندما يتلقى العقل بيانات خاطئة وصيغاً غير مناسبة : تعمل هذه الأشياء . وهو أمر مفاير
 لطبيعة العقل . على الاستحواذ عليه وجذبه إلى الهوة السحيقة (انظر مبدأ العقل
 الحافز : صفحة ٢٤) .

إن فهمنا الجديد للعقل وخباياه الغامضة قد سمح لنا بالكشف عن الصيغ الصحيحة للتفكير الصحيح . وكما يمكن أن تتوقع : فإن هذه الرؤى الجديدة القائمة على المعلومات التي عرضناها عليك للتو تخص القدرة الهائلة لخلايا العقل . إن هذه القدرة تفوق كل التقنيات التقليدية للتفكير الإيجابي وتعلو بك إلى مستوى عالم سحري وهو عالم ما وراء التفكير الإيجابي .

هذا هو الأساس الذي سوف نبني عليه الفصل التالي وننتقل منه إلى الجزء الثاني من هذا الكتاب .

إعمال خلية المخ

١. اعتن بخلايا عقلك !

الآن بعد أن تعرفت على التعقيد والذكاء الخارق الذي تتمتع به كل خلية من خلايا عقلك والتي تقدر بملايين الملايين من الخلايا : الزم نفسك بالعناية بها وتغذيتها على أكمل وجه . بينما تواصل قراءة الفصول التالية من الكتاب: نقب بدقة عن كل المعلومات التي سوف تساعدك على العناية بخلايا عقلك .

٢. احتف بخلايا عقلك !

انقل هذه الأنباء السارة إلى أفراد عائلتك وأصدقائك . أخبرهم بالإحصاءات الخاصة بالخلايا العقلية وبعدد هذه الخلايا الذي يقدر بملايين الملايين : أخبرهم بأننا لا نفقد بالضرورة خلايا العقل بل إننا . وعلى عكس ذلك . نكتسب المزيد من الخلايا التي تقدر بألف خلية جديدة يوميا !

٣. ذكر نفسك بقوة عقلك

تذكر النحلة . فى كل مرة ترى (أو تسمع !) فيها نحلة : تذكر لعبة النحلة . استخدم الجزء العلوى من عقلك لتفكر للحظة فى مدى روعة ذكاء هذه الحشرة الضئيلة . ثم راقب وتأمل قوتك وإمكاناتك . استخدم الجزء السفلى من عقلك لكى تستشعر مدى تفرد المشاعر التى سوف تعتريك فى هذه اللحظة . مارس لعبة النحلة مع أبنائك كلما أمكن .

٤. تخير أفضل أفكار خيلتك العقلية من صفحة ٦٨

ضع هذه الأفكار فى منزلك أو المكان الذى تستذكر فيه دروسك أو فى مكان عملك بحيث تستخدمها كتذكيرة دائمة لمدى روعتك وإبهارك . فى الفصل التالى سوف تكتشف المزيد عن مدى أهمية مراجعة هذه الكلمات بشكل دائم والتأثير الإيجابى القوى الذى تملكه هذه الكلمات عليك .

٥. تذكر الصيغة السحرية

"التكرار يزيد من فرص النجاح ."

عوامل شحذ العقل

١. إننى أمتلك ملايين الملايين من الخلايا العقلية ، كل خلية منها بمثابة عبقريّة مصغرة . وأنا قائد هذه الخلايا ومسئول عن إرشادها وتوجيهها .
٢. تفوق قوة عقلى قوة أى حاسب آلى فى العالم بملايين المرات .
٣. إننى أستمع باستخدام الحاسب الآلى فهو صديق مفيد .
٤. بما أن التكرار يزيد من احتمال وفرص النجاح : فسوف أغذى عقلى بالأفكار الإيجابية الصحية .
٥. أنا كائن (املأ الفراغ بأفضل خمس أفكار لديك لتغذية خلايا عقلك) .

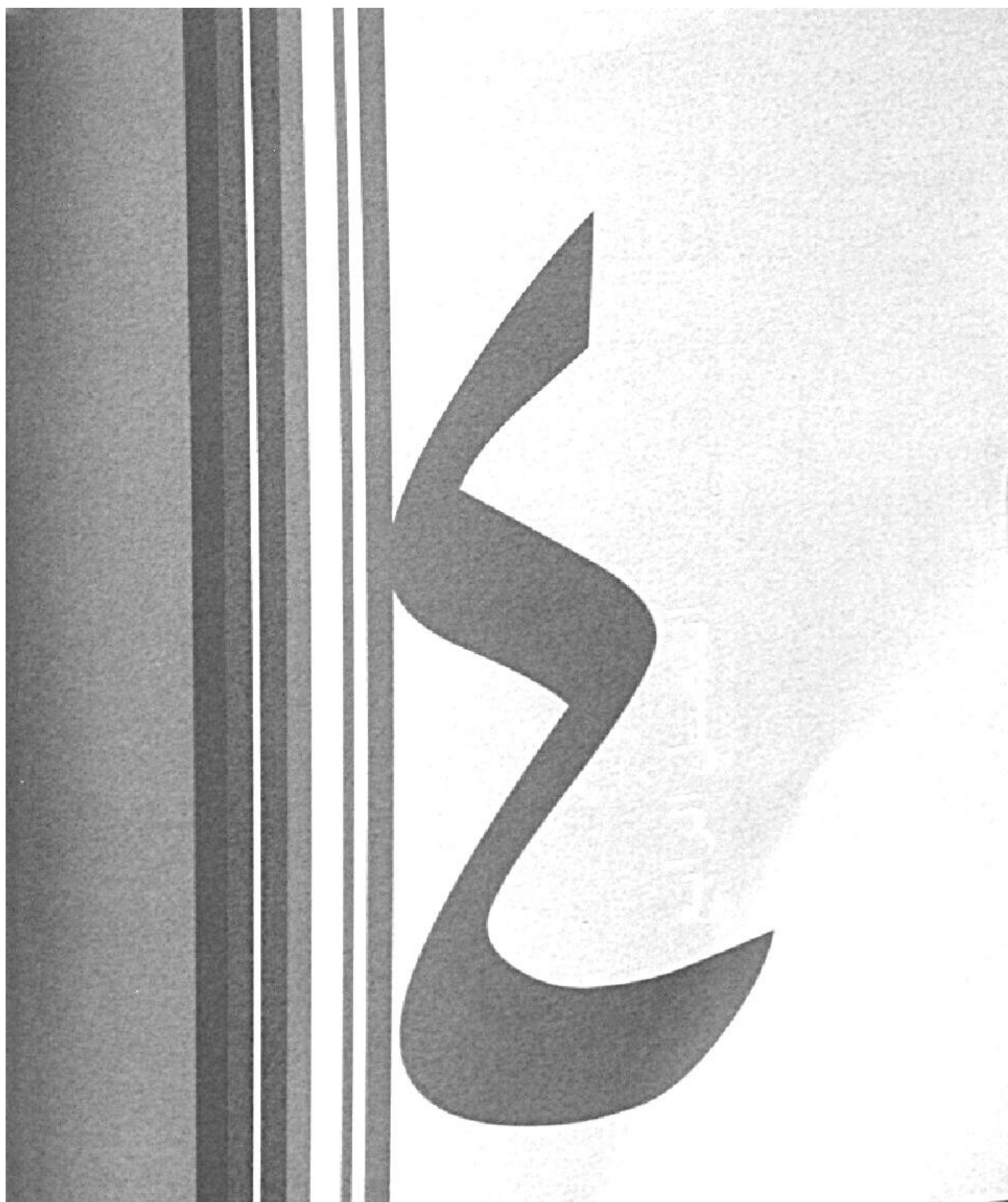
إجابات اختبار العقل السريع رقم ٥

- ١ . (و)
- ٢ . خطأ - يحتوى على بضعة آلاف فقط
- ٣ . صواب
- ٤ . خطأ
- ٥ . خطأ
- ٦ . خطأ
- ٧ . خطأ
- ٨ . خطأ
- ٩ . الإجابة هي (ح) لاشئ مما سبق
- ١٠ . التكرار
- ١١ . خطأ

الجزء الثاني

مهارات تفكير العقل والجسد

ما وراء التفكير الإيجابي
التفكير الإبداعي والمشع



ما وراء التفكير الإيجابي

" أعتقد أن العقل هو أقوى سلاح يمكن أن تمتلكه ؛
ونحن إما أن نستخدمه لصنع المعجزات وإما أن نسمح له
بتدميرنا . وقد اخترت منذ عدة سنوات الطريق الأول ."
" ميرلين أوتى " : بطلة العالم فى العدو على مدى العشرين عاما الماضية

مقدمة

فى هذا الفصل سوف تفعل ما نصح به " ألبرت أينشتاين " كل شخص لكى
يدرب وينمى قدراته الذهنية . معى : سوف تمارس لعبة وسوف تستخدم وتنمى
عضلاتك الذهنية . وسوف يغير هذا من الطريقة التى تفكر بها ، وتنفرد فى
التفكير : إلى الأبد .
سوف تترك هذا الفصل بعد أن تكون قد حصلت على معرفة متكاملة شاملة عن
كل التقنيات الأساسية للتفكير الإيجابى ونقاط ضعف ونقاط قوة هذا التفكير .

سوف تتعرف على الطريقة التي يفكر بها عقلك وما يحدث لأنماط خلايا العقل عندما تفعل ذلك . كل هذا سوف يحدث في طريق اكتشافك لصيغة ما وراء التفكير الإيجابي النهائية الصحيحة . في طريقك نحو هذا الكشف : سوف تتعلم كيف أن الأبطال الأولمبيين يمكن أن " يخطئوا " أو " يصيبوا " ! وسوف تعرف كيف أن ثالث مبدأ من مبادئ العقل هو المبدأ الذي سوف يحميك طوال العمر .

هل سبق وسعيت لإنقاص وزنك : أو شرعت في اتباع نظام رياضي ثم منيت بالفشل ؟ لقد فشلت لأنك . في يقيني قد ركزت على جسمك وليس على عقلك ! يستحيل أن تغير عاداتك بدون تصويب طريقة تفكير عقلك وجسمك . إن هذا التضافر بين العقل والجسد سوف يشكل جبهة لا تقهر . لكى أثبت لك صحة ما أقول : دعنا نلعب هذه اللعبة . سوف أجعلك مدربى الذهنى والبدنى : وسوف توظف خلاصة خبرتك الحياتية بالإضافة إلى كل شيء تعلمته إلى الآن عن العقل وخلاياه وكيفية عملهما لمساعدتي .

لعبة التفكير الإيجابي للعقل

لعبة العقل التي سوف تتخيلها هي كالتالى :

- ١ . أنت مدرب تفكير إيجابي .
- ٢ . أنا صديقك المقرب .
- ٣ . لدى مشكلة تهدد حياتي . فإننى أزن ٣٠٠ رطل كما أن وزنى فى زيادة مطردة . وقد اكتشفت أن المشكلة الأساسية التى تسبب لى هذه الزيادة هي شغفى بالشيكولاته وقد اكتسبت هذه العادة منذ أكثر من ٢٠ عاما حيث دأبت منذ ذلك الوقت على تناول علبتين من الشيكولاته يوميا .
- ٤ . أذهب إليك : أنت صديقى الحميم : وأطلب منك . بصفتك مدرباً للتفكير الإيجابي أن تساعدنى . وأطلب منك شيئا يمكن أن أكرره لنفسى خمس مرات يوميا لبناء عقلى وفق

نمط تفكير إيجابي مناسب سوف يغير حياتي إلى الأفضل .

٥. أنت توافق !

٦. تفكر في أفضل طرق التفكير الإيجابي وتنتقى الأفضل من بينها وتقرح على عبارة تحمل صيغة التفكير المثالية التي سوف تنفذ حياتي .

دعنا ، أولاً ، نبحث الموقف الذي سوف يواجهنا من قبل خلايا العقل وعادات التفكير التي اكتسبتها . على مدى ٢٠ عاماً : تحولت إلى خبير ومدمن للشيكولاته ! تعرفت على كل أنواع الشيكولاته واختبرتها . سواء المعدة باللبن أو أنواع الشيكولاته السوداء . وتناولتها في كل الأشكال بدءاً من المسكرات التي تحمل نكهة الشيكولاته وحتى كريمة الشيكولاته مروراً بأنواع المارزيبان والشيكولاته الجامدة . وكنت أتناول يومياً كميات وافرة منها ! هل يمثل كل تصور من هذه التصورات والمقارنات والتحليلات والمذاق المرتبط بالشيكولاته فكرة ؟

نعم !

على مدى عشرين عاماً : اكتسبت عادة عملاقة داخل عقلي . وهي العادة التي تعرف باسم عادة كبيرة سيئة ! (انظر الشكل ٨ : صفحة ٨٦) . ولقد حضرت إليك طالبا المساعدة بعد أن قررت أنني بحاجة إلى التغيير . فهل هذا القرار الذي اتخذته بوجوب التغيير يعتبر فكرة ؟ من الواضح أن الإجابة هي "نعم" ! وثانية : هل هذه الفكرة حقيقة ؟ وثانية : من الواضح أن الإجابة هي "نعم" ! هذا يعني أنني باتخاذى قراراً بوجوب التغيير وبحضوري إليك : أكون قد كونت بالفعل نمطاً جديداً من أنماط التفكير في عقلي : أي احتمال أو فرصة جديدة لتغيير السلوك .

اختبار العقل السريع رقم ٧ - هل سينجح : أم لا ؟ !

من خلال هذه اللعبة تصور أننا في اللقاء الأول حيث أقوم بطرح مشكلتي عليك وقد وافقت على تطبيق بعض الطرق لمساعدتي : تصور أن هذا اللقاء الأول كان قصيراً لذا قررنا أن نتقابل في اليوم التالي . بعد لقائنا مباشرة أعود أنا إلى منزلي . وأدخل غرفة

المعيشة وهناك أجد في انتظاري : علبة تزن رطلين من أفضل أنواع الشيكولاته السويسرية !
ما الذى تظن . يا مدربي العزيز . أنتى سوف أفعله ؟

- (أ) لن أشعر حتى برغبة فى تناول الشيكولاته بسبب قرارى الجديد .
- (ب) أشعر بالرغبة فى تناول الشيكولاته ولكنى لا أتناول أياً منها .
- (ج) أشعر برغبة فى تناول الشيكولاته فأتناول قطعة واحدة .
- (د) أشعر برغبة فى تناول الشيكولاته : فأتناول عدداً قليلاً منها .
- (هـ) أشعر برغبة فى تناول الشيكولاته : فأتناول معظم الكمية وأترك القليل منها بسبب قرارى الجديد .
- (و) أكل كل كمية الشيكولاته !

الإجابة هى : أنتى على الأرجح سوف أكل كل الكمية ! لماذا ؟ فقط انظر إلى الشكل ٨
ثانية . على مدى عشرين عاماً : كنت أدرّب بكل جهدى حتى بلغت مستوى بطولى فى تناول
الشيكولاته . أحطت نفسى (من الخارج والداخل) بالشيكولاته . وأحمل فى رأسى عشرات
الملايين من الأفكار عن الشيكولاته . وتحولت عادتى الكبيرة السيئة إلى عادة جسيمة : وكلمة
جسيمة تملك فى هذا السياق دلالة كبيرة وهى احتمال مواصلة ممارسة هذه العادة . تذكر :
أن التكرار يزيد فرص النجاح : ولقد دأبت على تناول الشيكولاته وكررت هذه العادة مع سبق
الإصرار على مدى عشرين عاماً بالتعماد والكمال .
ثم فجأة تظهر فكرة جديدة : أشبه بسمكة ضئيلة وليدة . إنها عادة جديدة متناهية
الصغر تسعى لسحق العادة الكبيرة السيئة العملاقة .
لن نتجع بأى حال من الأحوال !

لذا : أتناول العلبة كاملة وبعد الانتهاء : أتذكر أنتى كنت قد اتخذت قراراً بالتغيير .
برأيك ما هو الشعور الذى سوف ينتابنى عندما أفكر فى أنتى قد التهمت لتوى رطلين من
الشيكولاته ؟ دون الأفكار الخمسة الأولى التى سوف تتوارد على ذهنك .

قارن أفكارك بالأفكار التالية الأكثر شيوعاً والتي خلصت إليها الاستفتاءات على مدى ٢٠ عاماً من طرح هذا السؤال :

- الإخفاق
- الخوف
- الخجل
- السوء
- فقدان الحافز
- الاكتئاب
- الإحباط
- الشعور بالذنب
- الشعور بالعجز
- عدم السعادة
- اليأس
- الضعف

عندما تعتريني هذه المشاعر : فهل تعد هذه المشاعر بمثابة أفكار ؟

أجل : بالطبع هي أفكار !

وهل هي أفكار حقيقية ؟

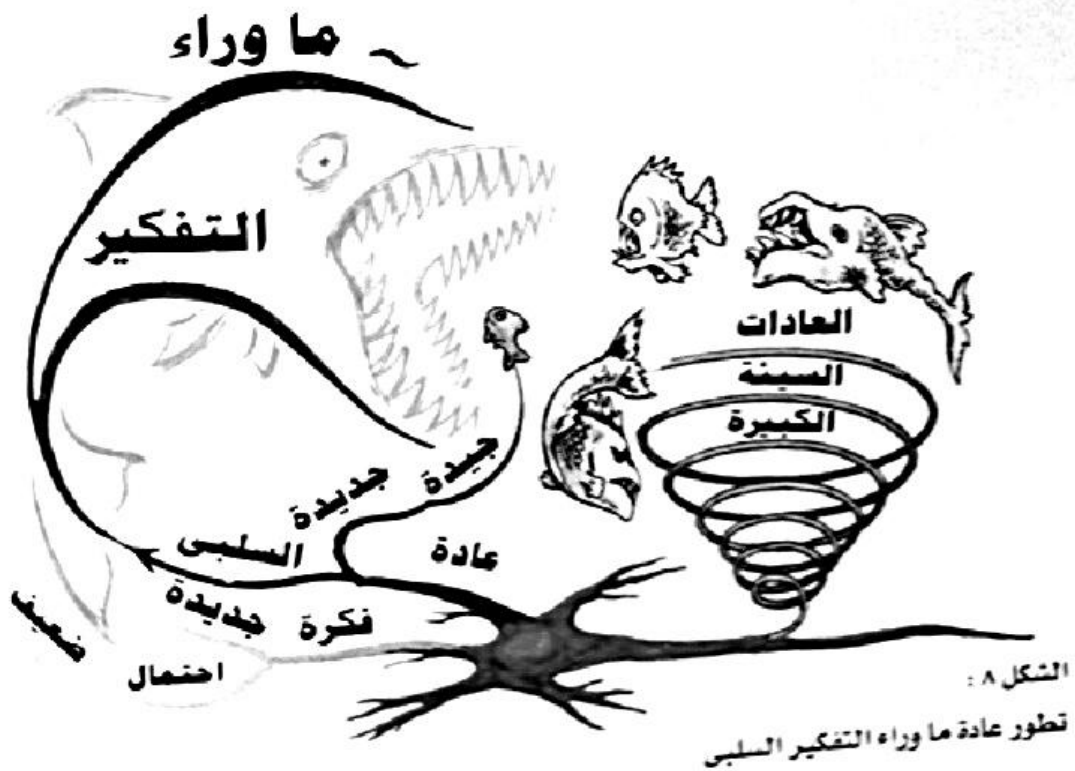
أجل : إنها بالتأكيد كذلك .

إنني أفكر فيها : دون أن أدري : أبني "فكا مفترساً" في عقلى - عادة عملاقة ضخمة تجعل العادة السيئة الكبيرة تتضاءل وتبدو وكأنها عادة صغيرة . إنها عادة العادات : التي تطيح بكل العادات السيئة الكبيرة التي أحملها في رأسى . إن عادة العادات هي ما يعرف باسم ما وراء التفكير والتي هي في هذه الحالة ما وراء التفكير السلبي .

ما وراء التفكير السلبي

يقدر مكتب إحصائيات العمل الخسارة التي تكبدها الشركات الأمريكية سنوياً من جراء العادات والسلوك السيئ في العمل بثلاثة بلايين دولار أمريكي . يتحدث " جاري توبيك " : متحدثاً باسم جمعية الإدارة الأمريكية : قائلاً :

فضلا عن أن مكان العمل أصبح مكانا يخيم عليه الضيق ؛ فإن مكان العمل يؤثر بطريقة سلبية على المحصلة النهائية للعمل؛ فهو يؤثر على الإنتاجية وهامش الربح وزيادة العوائد وزيادة التغيب وزيادة شكاوى العملاء . لقد أصبح ذلك من القضايا الخطيرة .



فى عيد رأس السنة يحتفل الفك المفترس المتمثل فى ما وراء التفكير السلبي ببداية موسم التغذية الكبير! فقط فكر فى كل أنماط التفكير الصغيرة الرائعة الطازجة الجديدة التى تظهر فجأة فى ملايين من العقول. إنها ثورة عيد رأس السنة الجديدة.

تبقى هذه الأنماط الفكرية الجديدة. المفعة بالإقناع والحماس. على الرغم من ذلك، ضئيلة مقارنة بالعادات السيئة الكبيرة: وتبقى أكثر ضالة أمام عادة ما وراء التفكير السلبي، ومن ثم تكون شبه محكوم عليها بالزوال. ولعل هذا هو ما يفسر سر نكت الكثيرين للعهود التى قطعوها على أنفسهم مع بداية العام.

كما أن هذا يفسر أيضا سر إحجام عدد كبير من الناس (والذين يمثلون على الأرجح الغالبية الآن) عن اتخاذ أى قرارات جديدة بمناسبة العام الجديد. لماذا؟ لأنهم أدركوا بالخبرة أنهم سوف ينكثون عهودهم ولن يقوا بها بأى حال من الأحوال "إذن ما ضرورة الإقدام على ذلك؟" فضلا عن أن عدم الالتزام بقرارات جديدة فى السنة الجديدة سوف ينجيهم من هوة الشعور بالذنب التى سوف يشعرون به عند الفشل وفقدان الحافز والتراجع.

هل هذا هو الحل والتصرف المناسب؟

كلا بالطبع!

الآن وقد عرفت أن هذا ليس هو الحل: توقف للحظة وفكر: قبل أن تواصل القراءة:

لماذا؟

بعد أن اكتسبت هذه المعرفة الجديدة عن كيفية بناء المخ لأنماط التفكير واحتمال التكرار عن طريق الفكر والفعال: فكر فيما يعنيه عدم اتخاذ قرار: فكر فيما يفكر فيه هؤلاء الأشخاص الذين امتنعوا عن اتخاذ قرار:

" لن أتخذ أية قرارات مع بداية العام الجديد لأننى إن فعلت : فسوف أرجع فى قرارى . " سوف تتكرر هذه الفكرة : بطرق متنوعة : على مستوى الشعور واللاشعور : " لن أتخذ أى قرار مع بداية العام الجديد لأننى من هذا النوع الذى ينكث عهده : لن أتخذ أى قرار مع بداية العام الجديد : لأننى عندما أفعل : سوف أرجع فى قرارى : ليس هناك أى جدوى فى أن يتخذ شخص مثلى قرارا مع بداية العام الجديد أو أى قرار آخر لتحسين النفس لأننى من هذا النوع الذى عندما يقدم على قرارات جيدة لا يلتزم بها . لن أتخذ أى قرار مع بداية العام الجديد لأننى عندما أفعل أتراجع عن قرارى لأننى لست قويا بما يكفى . كما أنتى لا أملك السيطرة الكافية لكى ألتزم بتحقيق ما قطعته على نفسى ... "

كما ترى : فإن عادة ما وراء التفكير السلبى تعد كارثة : فهى كلما تنمو : تعمل بالفعل على الحد من فرص واحتمال تحقيق القرار بالتحسن فى أى وقت . إن عادات ما وراء التفكير السلبى سوف تقنع صاحبها بأنه مع كل يوم يفقد المزيد من السيطرة والتحكم فى جسمه وعقله وأن الضعف المتزايد والتدهور الكامل هو أمر لا مفر منه .

كل هذه الأفكار بعد تناول قطعة شيكولاته تعد إشارات إلى وجود قصور بالغ فيما وراء التفكير السلبى ! كما أن هذه السرعة المتزايدة فى تدمير الذات قد حدثت من جراء فكرة ليس إلا ! إن نمط ما وراء التفكير السلبى يمكن أن ينمو إلى الحد الذى يحوله إلى محرك يقود حياة الشخص بأكملها .

ولعل الأمر المثير للسخرية فى هذا الصدد هو أن العقل البشرى بطبعه آلية نجاح (انظر صفحة ١٥٨) لذا يتحول الفشل إلى نجاح . إن مثل هذا الاستحواذ من قبل شبح ما وراء التفكير السلبى سوف يحيل الأمر وكأنك تحضر دروسا لكى تفشل فيها لكى تثبت أن الأشخاص الذين يسعون لتشجيعها على خطأ : وأن شبح ما وراء التفكير السلبى الذى يحملونه فى رؤوسهم على صواب (هذا هو المقصود بالنجاح) . سوف يركز أصحاب ما وراء التفكير السلبى أيضا وبنفس الطريقة على كل ما هو سلبى فى البيئة المحيطة بهم : فسوف يركزون على سوء الحظ : وسوف ينسجون أساطير عملاقة عن اللعنة التى أصابتهم بسبب سوء الحظ وسوف ينجحون دائما فى كسب تعاطف الأشخاص الذى يصدقون ما يروونه من أقاصيص خيالية ويحملونها على محمل الجدبة ويتعاملون معها على أنها حقيقة

خالصة : فى الوقت الذى تكون فيه هذه الأقاويل مجرد تصورات منحازة لا أساس لها من الصحة .

غالباً ما يكون هذا " النجاح السلبى " خادعاً ومؤذياً ؛ لأنه يفرق صاحبه فى شعور خاطف وجيز من الإنجاز لأن رأيه السلبى قد تحقق بالفعل بينما يحكم عليه مدى الحياة بواقع غير مثمر ومحبط ومدمر للذات ؛ وهو ما يتزايد بمرور الوقت .

العادات والبقاء

كل العادات ، بما فى ذلك العادة الكبيرة السيئة وعادة ما وراء التفكير السلبى ليست حقيقية فحسب وإنما هى عادات حية ! وتما ما مثل كل شيء أو كائن حى ؛ سوف تناضل من أجل البقاء والنمو . أنت الآن ترى عقلك وهو مكتظ ومعبأ بملايين من الكائنات الحية ؛ يناضل كل منها من أجل بقائه ويسعى كل منها لاكتساب حلفاء من نفس النوع . أنت بحاجة إلى النوع الإيجابى فى عالمك الداخلى . وإن وضعت فى اعتبارك وتذكرت دائماً أن عقلك حافظ ؛ وأن قدرته على التفكير لانهائية ؛ فسوف تدرك الآن بمنتهى الوضوح كيف أن العادات السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبى يمكن أن تودى بحياتك . فهى تملك قدرة وقوة لانهائية لتحقيق ذلك ؛ ما لم نعمل على توليد أنماط تفكير أكثر قوة وقدرة بحيث تنجح فى السيطرة على الأفكار السلبية .

عودة إلى " تونى " الذى يزن ٣٠٠ رطل

باعتبارك صديقى ومدرسى الخاص للتفكير الإيجابى ؛ أنت الآن أكثر إدراكاً لمدى خطورة وتعقيد الموقف . إنه أكثر خطورة مما بدا لك فى بادئ الأمر . ليس فقط لأننى الآن أزن ٣٠٢ رطل (تذكر اللعبة الطازجة التى التهمتها لتوى !) ولكن لأنك تعرف الآن أن لدى عادة سيئة كبيرة مازالت آخذة فى التنامى والزيادة فضلاً عن عادة ما وراء التفكير

السلبى التى تفوق المشكلة الأولى ضراوة (والى تغذت جيدا مؤخرًا) والى اكتسبت المزيد من القوة .

تعرف أيضا أن عادة ما وراء التفكير السلبى سوف توظف كل طاقتها وقوتها لى تناضل وتقاوم بقدرة لانهاية على الإبداع أية أفكار جديدة صغيرة يمكن أن تهدد بقاءها . إن ما يعنيه ذلك هو أن كل ما سوف نتصحنى باستعماله من أفكار إيجابية أكررها على نفسى خمس مرات على الأقل يوميا لن يصمد فى التصدى لاتحاد مقاومة تناول الشيكولاته الكبيرة وشبح ما وراء التفكير السلبى فضلا عن قدرة الإبداع اللانهائية للعقل التى لن تجد وسيلة للتغلب على التفكير الإيجابى حفاظا على بقاء العادات السيئة وما وراء التفكير السلبى . إن هذه القدرة الفائقة على البقاء وتدمير العادات الجديدة الحسنة سوف تزيد من قدرة العقل على الإطاحة بأى صيغ فكرية للإصلاح وتجنبها .
وهنا يبدأ البحث

فى التدريب التالى سوف تكون أنت بمثابة الشخص القائم على حمايتى لأننى سوف أقوم بتقمص شخصية الشخص الذى تسيطر عليه العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى التى تسعى للبقاء . يجب أن تكسب المواجهة !

ابحث عن صيغة فكرية للإصلاح

المسرح معد الآن . لقد جئت لمقابلتك لى تدريبى على ما وراء التفكير الإيجابى . أذن الآن ٢٠٢ رطل . تطورت عادتى السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى وأصبحت أكثر قوة وسوف تناضل بضراوة ضد كل ما سوف نتصحنى به . هدفك هو العثور على تأكيدات للفكر الإيجابى : سوف تعمل مع التكرار على تنمية العادة الجيدة الجديدة . إن تكرار هذه الصيغة الإصلاحية يجب أن يبنى عادة جديدة جيدة قادرة فى النهاية مع تطورها على قهر العادة السيئة المسيطرة . وفى نفس الوقت : يجب أن يتجنب تكرار التأكيد الجديد بشكل نهائى تغذية العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى .

هأنذا . من خلال لعبتنا الخيالية . قد وصلت إلى منزلك بحثا عن تدريب للفكر الإيجابي . أنت قد أعددت نفسك من خلال الاطلاع على كتب التفكير الإيجابي واستشارة الخبراء واستقاء المعلومات من مصادرها على شبكة الإنترنت . وقد توصلت إلى ٣١ تأكيداً ممكناً . وقد حصلت عليها وقد تم استخدامها بالفعل (وهو ما حدث بالفعل) من قبل مدربين رياضيين ومدربين في مجال التفكير الإيجابي . كما أنها طبقت على أبطال أولمبيين في مجال الرياضة ولاعبين في مجال الرياضات العقلية .

اختبار العقل السريع رقم ٨ . البحث عن صيغة

تفحص القائمة التالية التي جمعناها بمساعدة أصحاب التفكير الإيجابي وعلماء النفس وفريق التجديف النسائي الإنجليزي (الذي استخدم ما وراء التفكير الإيجابي لكي يصل لأول مرة في تاريخه إلى النهائيات الأولمبية) . أقدم جزيل الشكل لهم جميعاً !
تفحص القائمة جيداً وتخبر من بينها العبارات التي تراها مجدية في مساعدة " توني " ذى الأرتال الـ ٣٠٠ واستبعد كل ما هو غير مجد . ضع علامة " نعم " أو " لا " وعلل سبب اختيارك في كلمة واحدة . ثم رتب العبارات بأولوية الأهمية .

عبارات تأكيد للتفكير الإيجابي لمساعدة " توني " ذى الـ ٣٠٠ رطل :

نعم / لا السبب الترتيب

- ١ . يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .
- ٢ . سوف أكف عن تناول الشيكولاته .
- ٣ . لا أشعر بالذنب لأننى أتناول الشيكولاته .
- ٤ . سوف أستمع بتناول الشيكولاته .
- ٥ . أنا لست بحاجة إلى الشيكولاته .

٦. أنا أهم من الشيكولاته .
٧. أن أكره الشيكولاته .
٨. أنا أحب الخوخ والجزر والسلطة فهي أفضل من الشيكولاته .
٩. رائع ! إنتي بدين وأنا معجب بنفسي هكذا !
١٠. إنتي نحيف .
١١. إنتي سليم صحياً .
١٢. إن بقيت على هذا الحال فسوف أزداد سمناً وسوف يظهر المزيد من البقع .
١٣. لن أموت .
١٤. مذاق الشيكولاته رديء .
١٥. إن لم أكف عن تناول الشيكولاته فسوف أموت /
أمرض / أتقيء / أشعر بالضيق / أصبح أكثر وزناً
وأكثر قبحاً / سوف أصاب بالإمساك / سوف أشعر
بالوحدة .
١٦. معظم الجنس الآخر لا يحب الشخص البدين .
١٧. كل ما هو صغير أو قليل جميل .
١٨. إنتي شخص رائع .
١٩. بدون معاناة لن أحقق أي مكسب .
٢٠. إنتي أسيطر على الوضع : وأملك زمام الأمور .
٢١. أستطيع أن أنقص وزني .
٢٢. أستحق أن أكون نحيفاً .
٢٣. أود أن أكون نحيفاً .
٢٤. إنتي ناجح .
٢٥. أستطيع أن أتخير ما يجب عمله .

٢٦. يمكنني أن أقلع العادة .
٢٧. إنني بحاجة لأن أكون أفضل .
٢٨. أريد أن أصبح أكثر جاذبية .
٢٩. أريد أن أكون عفيفاً .
٣٠. سوف أكون صريحاً مع نفسي .
٣١. سوف أحظى بجسم جميل جيد .
٣٢. سوف أتمتع باللياقة .
٣٣. لن أتناول إلا الطعام الجيد .
٣٤. سوف أحترم جسدي ؛ إن لم أفعل فسوف أموت .
٣٥. سوف أحاول أن أكون أفضل
٣٦. هذا التأكيد الأخير يستوجب الوقوف بعد خلع الملابس أمام المرأة والتحديث إلى نفسك وتكرار العبارة التالية :

" هذه ليست صورتي الحقيقية ؛ فأنا في الواقع شخص يتمتع باللياقة والرشاقة والجاذبية . " كرر هذا التدريب خمس مرات صباحاً قبل ممارستك أنشطتك اليومية ومرة ثانية في المساء قبل أن تأوي إلى فراشك .

عندما تفرغ من التحليل والاختيارات ؛ واصل القراءة .

تحليل التأكيدات

والآن سوف نتفحص التأكيدات ونحلل كل منها ؛ ونتبين ما إن كانت قادرة على قهر العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبي ونبحث عن العناصر الأساسية التي سوف نتحد لكي تمنحنا صيغة ما وراء التفكير الإيجابي .

العبارات من ١ - ٦

لن يجدى أى منها ! بل إنها فى الواقع لن تجدى فحسب وإنما سوف تزيد الوضع سوءا . لماذا ؟ لأنها تركز على الشيء الوحيد الذى يجب أن تتخلص من التفكير فيه وهو الشيكولاته . إن واصلت تكرار - على سبيل المثال - عبارة " يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته " فما هى الصورة التى أغذى بها نمط تفكيرى ؟ إنها صورة تناول الشيكولاته ! فى كل مرة أكرر فيها هذه العبارة التأكيدية سوف يقل تأثير الكلمات التى تبدأ بها العبارة وسوف تتراجع دلالتها وسوف تزداد الصورة وضوحا وظهورا .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

يجب أن أكف عن تناول الشيكولاته .

مع رسوخ صورة "تناول الشيكولاته" فى ذهنى ورأسى خمس مرات على الأقل يوميا ؛
سوف أعمد على الأرجح . إلى ماذا ؟ إلى تناول المزيد من الشيكولاته ! ومن ثم يواصل وزن
" تونى " البالغ ٣٠٤ أرطال الزيادة !

من هنا نستخلص أول نتيجة فى الصيغة المثالية لما وراء التفكير الإيجابي :

**الهدف الذى تركز عليه يجب أن يكون هدفا إيجابيا تماما . كما يجب أن يكون دقيقا ومباشرا نحو
الهدف الإيجابى المنشود**

مع مواصلة البحث : سوف نضيف : شيئا فشيئا : إلى صندوق صيغة التفكير الإيجابى :
المكونات السحرية (انظر الشكل ١٠ صفحة ١٠٦)
إن " المفكر الإيجابى " الذى يركز . انطلاقا من نيته الحسنة تماما . على ما لا يجب
عمله يعد فى واقع الأمر مفكراً سلبياً يزداد سلبية فى محاولته للوصول إلى الإيجابية . إن
هذا يمكن أن يقود إلى اضطراب كامل وإحباط وخيبة أمل . إن محاولة إيقاف أو التصدى
لأى نشاط سلبى لن يزيد الموقف إلا سوءا !
هناك قصتان يمكن أن توضحا هذه النقطة .

قصة فريق التجديف

كنت أعمل مساعدا فى تدريب فريق تجديف لإعداده للألعاب الأولمبية . كان مستوى الفريق
ضعيفا حتى أنه لم يكن قد نجح فى تحقيق أى مركز على قوائم الترتيب الدولية . عندما اختبرت
أفكار ومشاعر كل عضو من أعضاء الفريق ورأيت فى نفسه : كشفت عن نقطتى الضعف الأساسيتين
وهما الافتقار إلى القوة البدنية والعقلية - يا له من تكوين رائع ! ولقد سيطرت عليهم

هذه الأفكار نتيجة لوجودهم بشكل دائم في مراكز متأخرة بغض النظر عن كل تقنيات التحسين الذاتي التي لجأوا إليها . كانت هناك تقنية أساسية يستخدمونها لمجابهة أى فريق سبق له تحقيق الفوز عليهم وهي تكرار التأكيد التالي على أنفسهم : " لن نسمح لهم بهزيمتنا ثانية ؛ لن نسمح لهم بهزيمتنا ثانية ... "

ما هي الصورة التي كانت تتراءى لهم جميعا عند تكرار هذا التأكيد " هزيمتنا ثانية " ؟ ؛ وهو ما نجح في تحقيقه بالفعل كل الفرق التي تبارت معهم ؛
بما أن تعلم أفراد الفريق التقنيات الصحيحة لما وراء التفكير الإيجابي ؛ تغير سلوك الفريق كلية على المستوى البدني والذهني وبعد مرور ثلاثة أشهر فقط نجح في الوصول إلى المركز الرابع في الأولمبياد بعد أن كان ينظر إليه بوصفه فريقا " خاسرا " .

قصة لاعب الجولف

دأب أحد أبطال الجولف المحترفين - أكثر من مرة - على إسقاط الكرة في نفس الحفرة المائية في إحدى المسابقات .

عندما عاد في العام التالي ؛ أخذ معظم الصحفيين يحومون حوله ويسألونه إن كان سيقع في نفس الخطأ ؛ فأكد لهم أنه لن يقع فيه لأن قد تدرب على تقنيات التفكير الإيجابي أثناء السنة الماضية وكان واثقا من أن مستوى أدائه سوف يكون أفضل . وعندما وصل إلى الهدف المراد ؛ ترى ما الذي حدث له ؟

سقطت الكرة مباشرة في الحفرة المائية ؛

عندما كان يصعد التصويب ؛ كان يوسمنا أن نقرأ من لغة جسده أنه ظل ينظر إلى الحفرة المائية وعقله يكرر العبارة التالية : " هنا هو الهدف الذي سقطت فيه الكرة في العام الماضي ؛ لن أسقط الكرة ثانية في الحفرة المائية ؛ لن أسقط الكرة في الحفرة المائية التي تبعد عن يساري بنحو ١٥ درجة و ٧٠

باردة مرة ثانية ؛ لن أسقط بكل تأكيد الكرة في الحفرة المائية الثانية " بينما كان يكرر على نفسه "التفكير الإيجابي" ؛ كان بوسعك أن ترى جسده وهو ينحني لكي يسقط الكرة مباشرة في الحفرة المائية ؛

كان عقله - الذي ظل يتدرب على مدى عام وبشكل مكثف في يوم المباراة . قد خاطبه قائلاً : "حسناً يا سيدى ! هل هذه هي النقطة التي تود الذهاب إليها ؛ إذن سوف أسقط لك الكرة بداخلها ! " وهي النقطة التي توجهت إليها الكرة مباشرة ؛ بدقة متناهية تفوق العام السابق !

إن كنت تريد أن تستمتع وتتعلم هذه النقطة تحديداً أى ما وراء التفكير الإيجابي ؛ اقرأ الصفحات الرياضية في الجرائد ولاحظ كيف أن العديد من المدربين على المستوى القومى والعالمى وكذلك الأبطال الرياضيين يكررون نفس " الخطأ السلبى " فى كل مرة ؛ فقط لأنهم لم يتعلموا الآلية الداخلية وعمليات التفكير التى تقوم بها عقولهم . تذكر أنك يجب أن تدفع عقلك دائماً فيما وراء التفكير الإيجابي نحو رؤية (صورة واضحة) إيجابية .

العبارات من ٧ - ١١

هذه التأكيدات الخمسة أيضاً ليست مناسبة كما أن بعضها يحتوى على أكثر من خطأ ؛ هناك خطأ مشترك يظهر فيها جميعاً ، هل يمكنك التعرف عليه . عد ثانية وتمحص العبارات

إن الخطأ المشترك بينها هى أنها جميعاً أكاذيب ؛ فأننا لا نكرم الشكولاته بل التى أحبها أكثر من أى شيء آخر ؛ كما أننا لا نحب أن نكون بدينين . أنا لست نحفياً ولست صحيحاً .

هذا يعنى أنتى إن كررت هذه العبارات يوميا : سوف أبنى نمط تفكير أكثر سوءا وهو :
" أنا كاذب : أنا غير أمين : أنا كاذب ... "

مع ثبات هذه الأفكار فى عقلى يوما بعد يوما : كيف سيكون شعورى ؟ سوف أشعر بأننى
أتمزق وأننى غير سوى أخلاقيا وأننى كاذب ومجرم وخائف . وفى مثل هذه الحالة النفسية
المزعجة المثيرة للضيق : ما الذى سوف أعمد إلى فعله لكى أريح نفسى .
تناول الشيكولاته !

يرتفع وزن " تونى " إلى ٢٠٦ أرطال !

مبدأ العقل رقم ٣ - الحقيقة

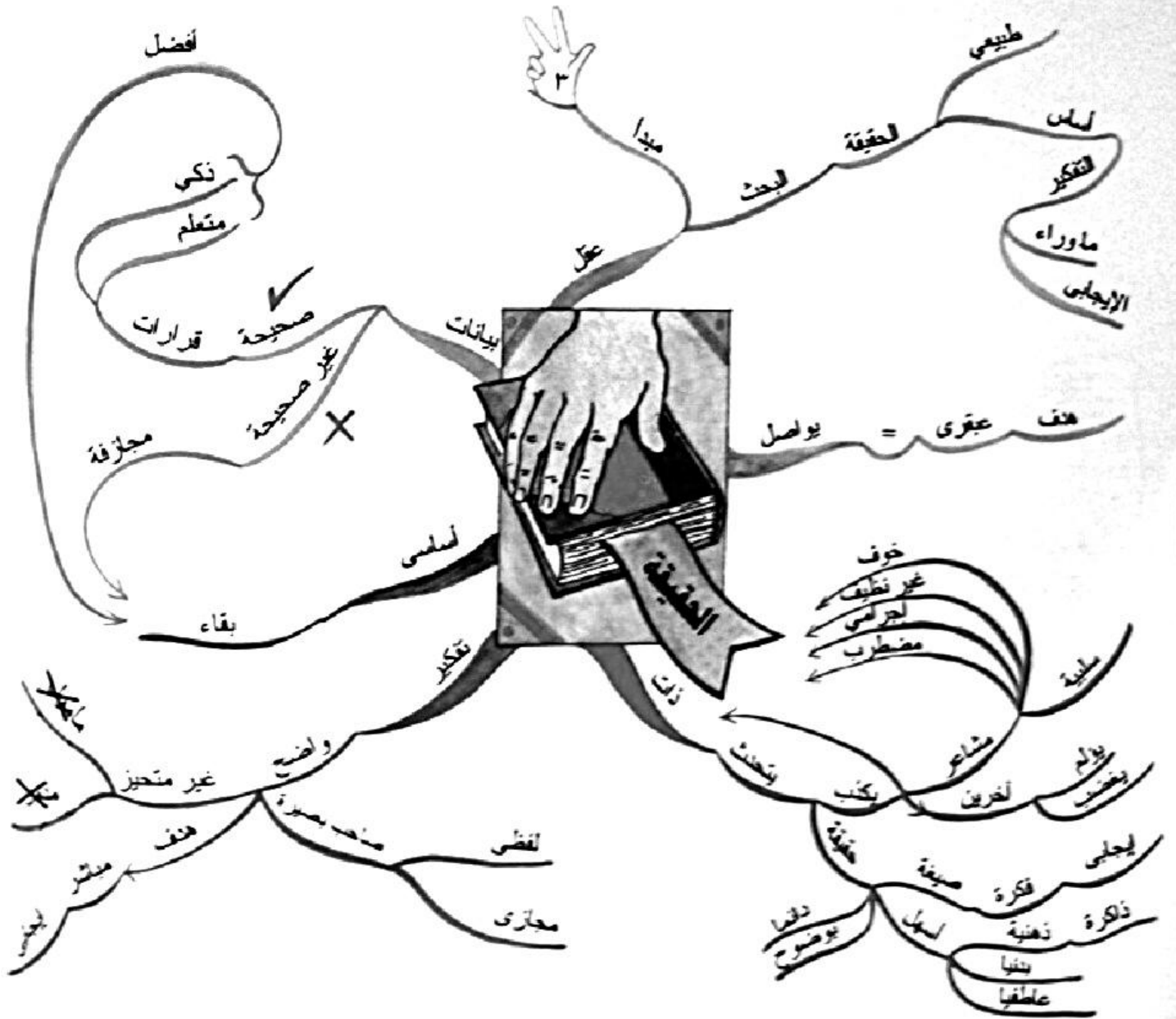
" إن الملامح المشرقة للتمسك بالحقيقة هى الملاذ الهادئ
المنعش للإنجاز "

" جون ميلتون "

" إن عظمة الوقت هى أنه يثلج صدر الملوك المناضلين
ويكشف عن الكذب ويبرز الحقيقة "

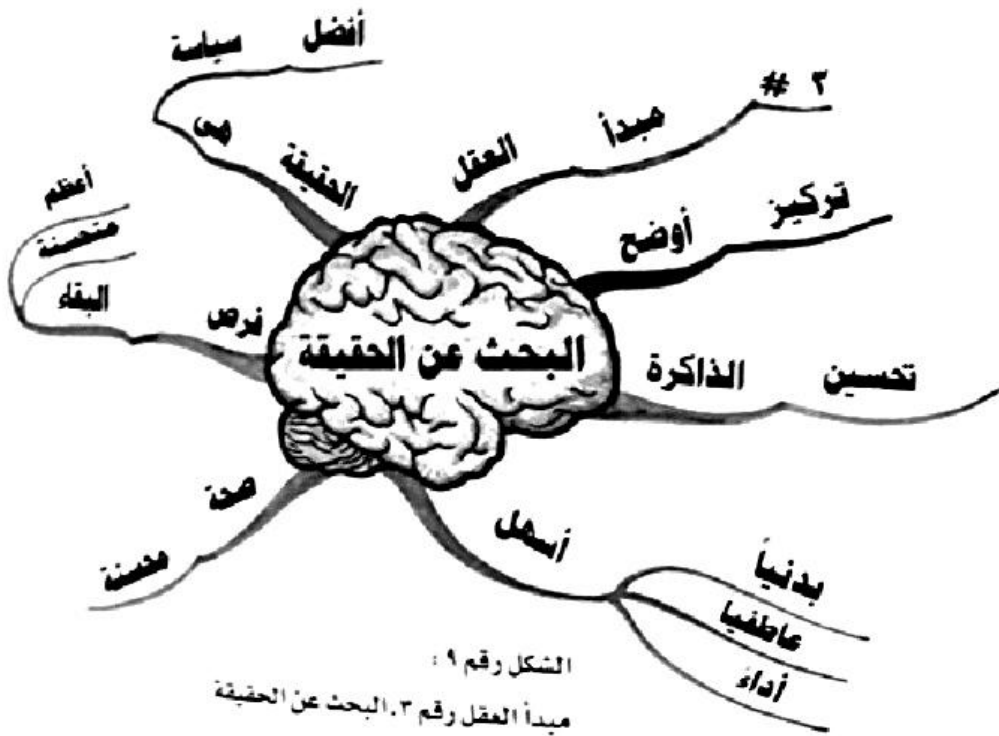
" ويليام شكسبير "

المبدأ الثالث للعقل هو مبدأ مهم ومشجع . فهو يقر . ببساطة . أن عقلك آلية تبحث عن
الحقيقة : لماذا ؟ لأن الحقيقة هى آلية بقاء أساسية لعقلك . فأنت إن حصلت على بيانات
خاطئة عن العالم من حولك : فسوف تكون كل قراراتك مبنية على بيانات خاطئة مما يعرضك
للخطر . أما - وعلى العكس - إن حصلت على بيانات صحيحة . فسوف يصدر عقلك قرارات
أكثر ذكاء وروية مما يزيد من فرصتك فى البقاء . من الضروري هنا أن نلاحظ أن عدداً
كبيراً من عظماء العباقرة قد أقروا أن هدفهم الرئيسى فى الحياة هو البحث عن الحقيقة .



خريطة العقل رقم ٨

"لدى ثلاثة أصدقاء : سقراط وأرسطو والحقيقة ."
 "إسحق نيوتن"



إن كنت لا تدرك الفرق في العلاقة بين ، على سبيل المثال ، إنسان في شبه حالة ثبات وشاحنة مسرعة تزن خمسة أطنان ، فإن مراقبتك لهذه الشاحنة سوف تكون على الأرجح آخر معلومة يحصل عليها عقلك على الإطلاق !
 إن مبدأ البحث عن الحقيقة يفسر كيف أن أسوأ الأشخاص والأطفال بشكل خاص : سلوكا وإزعاجا : سوف يشعرون دائما بالأنتم أو الثورة إن كذب أحد عليهم .

عندما تتحدث إلى نفسك ، فأنت بحاجة لأن تخبرها بالحقيقة بقدر ما تستطيع وبأوضح شكل ممكن . يصح هذا بشكل خاص بالنسبة لما وراء التفكير الإيجابي ؛ حيث إنك تكرر أفكارك عدة مرات يوميا وعدة آلاف من المرات سنويا .

العبارات من ١٦.١٢

تماما مثل العبارات من ١١.٧ : هناك خطأ مشترك في العبارات من ١٦.١٢ ؛ عد ثانية إلى صفحة ٨٨ وحاول أن تتعرف على هذا الخطأ .

التأكيدات من ١٦.١٢ تحمل سمة مشتركة وهي أنها جميعا سلبية للغاية من حيث الصور التي تزود بها العقل . فكر في الأمر : في كل يوم سوف أذكر نفسي عدة مرات بأننى بدين وبأننى أموت وبأننى أعانى من المزيد من البقع وبصورة الشيكولاته الرديئة وبالمرض والتقيؤ والألم والإمساك والوحدة . وفضلا عن كل هذا ؛ سوف أذكر نفسي بأن حياتى الزوجية فى خطر وسوف تتحطم !

وللأسف ، فإن طرق التفكير السلبى أصبحت من الأشياء الشائعة فى يومنا . فى كل أنحاء العالم هناك مئات الملايين من الأشخاص الذين يحاولون أن يسعدوا أنفسهم ويصعبوا أكثر نجاحا واستمتاعا بتحويل عقولهم . دون قصد . إلى سلة مهملات .

إذا عدت إلى " تونى " ووزنه الذى وصل إلى ٢٠٦ أرطال ؛ كيف سأشعر وأفكر إن فكرت فى هذه الأشياء على أساس يومى ؟ سوف أشعر بالرفض والاكتئاب والوحدة وعدم الكفاءة . وما الذى سوف أفعله لكى أتخلص من هذه المشاعر المفزعة ؟ سوف أتناول الشيكولاته !! لقد وصل وزن " تونى " الآن إلى ٣٠٨ أرطال ...

إن الأفكار فيما وراء التفكير الإيجابى يجب أن تكون أفكاراً جذابة للعقل . إن مجرد كلمة " جذابة " تكشف عن السبب - إن كانت الأفكار جذابة فسوف ينجذب عقلك إليها . أما الأفكار المثيرة للضيق فسوف يسعى عقلك للإفلات منها كما أنها سوف تثير التوتر والضغط فى الجسم .

هناك طريقة مثيرة للاهتمام حول هذا التناول السلبي وهو الإفراط في تناول الشيكولاته إلى أن تصاب بالمرض ومن ثم خلق مزاجية سلبية مع الشيكولاته من المفترض أنها سوف تعمل على التصدي للعادة.

إن "العلاج بالتنفير نادرا ما يجدي ، أى أنه شبه مقترن بالفشل .

إن عادة ما وراء التفكير السلبي تمتلك جذورا في كتب التاريخ : إن الرومان الذين كانوا يحبون التهام الطعام اكتسبوا عادة التقيؤ الإرادى فقط لكي يتمكنوا من إفراغه ومواصلة تناول المزيد من الطعام الذى كانوا يحبونه . أما فى حالتى هذه : فإن ما أحبه هو الشيكولاته لذا فإن هذه التقنية لن تدفعنى إلا لتناول المزيد !

العبارات من ١٧ . ٢٠

للأسف : لن يجدي أى منها أيضا . فجميعها يشترك فى خطأ وهو أنها لا ترتبط بصلة وثيقة بالموقف . إن عبارة : " كل ما هو صغير جميل ! " قد تكون بالفعل عبارة صحيحة ولكن ما الذى تعنيه . فإن التوسط أيضا يمكن أن يكون جميلا وكذلك الامتلاء وهذا يعنى أننى إن ظللت أردد على نفسى هذه العبارة : " كل ما هو صغير جميل " فسوف أتوسع فى بحثى عن أنواع الشيكولاته حتى أصل إلى الأنواع الصغيرة وأضيفها إلى مائدتى !
لقد وصل وزن " تونى " الآن إلى ٣١٠ أرطال وهو يواصل الزيادة
يجب أن يكون التأكيد ذا صلة وثيقة بالموقف الذى تسعى لمعالجة .

العبارات من ٢١ . ٢٣

تبدو هذه العبارات وكأنها عبارات جيدة . ولكنها ليست كذلك ! فهى تحتوى على هدف خفى يمكن أن يكون بالغ الخطورة يمكن أن يقود آلافا من الأشخاص إلى الموت . هل هدفنا المشترك بالنسبة لى يقتصر على أن أنقص وزنى وأصبح نحيفا ؟ كلا . يمكننى أن أنقص

وزنى يبتز جزء من جسمى أو بالجوع . إن إنقاص الوزن : يعتبر - إن صح التعبير هدفاً "هزئياً" بالنسبة لما وراء التفكير الإيجابى . كما أنه يمكن أن يحمل عواقب وخيمة كما سبق وذكرنا .

لقد تسببت حملات الدعاية العالمية للموضة لإقناع النساء (و عدد متزايد من الرجال) بأنهم يجب أن يصبحوا نحفاء فى حدوث حالات مأساوية . تقف الفتاة أمام المرأة وتكرر على نفسها التأكيد التالى: " يجب أن تكونى أكثر نحافة : يجب أن تكونى أكثر نحافة : يجب أن تكونى أكثر نحافة " فتقوم العبارة فى عقلها تستحوذ عليه وتتمولكى تتحول إلى عادة كبيرة سيئة . ما الذى سوف تراه الفتاة إذن فى كل مرة تقف فيها أمام المرأة : بغض النظر عن مدى نحافتها ؟ سوف تجد دهوناً زائدة . وما الذى يجب أن تفعله ؟ عقلها لا يكف عن إخبارها بأنها يجب أن تصبح " أكثر نحافة " . وتسقط الفتاة فى هذه الهوة تحت وطأة سطوة العقل إلى أن تتحول إلى هيكل عظمى .

تعرف هذه الحالة باسم داء فقدان الشهية المرضى : وأنا أعتقد أن سبب إخفاق العديد من مرضى فقدان الشهية وكل من يسعون لمساعدتهم فى معركتهم الشرسة (والى تنتهى للأسف فى العادة بخسارتهم) هو أن المرض لا يرجع - كما هو متعارف عليه - إلى الأسباب النفسية المعهودة .

إن الأمر يرجع على الأرجح إلى اكتساب عادة سيئة كبيرة تعمل على دعم ما وراء التفكير السلبي الذى يدعمه يومياً قطاع كبير من المجتمع بل والضحايا أنفسهم مما يزيد بدرجة هائلة من احتمال تدمير هؤلاء الضحايا لأنفسهم تدميراً ذاتياً . إنك عندما تخلق صيغة ما وراء التفكير الإيجابى الخاصة بك : يجب أن تحترس من هذا الخطر وأنت تسعى لتصميم تأكيداتك بحيث تتسم بالإيجابية الحقيقية وبحيث تخدم مصلحتك ومنفعتك العامة .

العبارات من ٢٤ . ٢٦

كما هو الحال بالنسبة للعبارات الثلاث السابقة ؛ تبدو هذه العبارات وكأنها نافعة . ولكنها تماماً مثل العبارات السابقة ليست كذلك ! فكر على سبيل المثال في عبارة : " يمكنني أن أتخير ما يمكن أن أفعله . " بالطبع يمكنك ذلك . ولكن ماذا بعد ؟ إن هذه الحقيقة المفروغ منها لن تضيف إلى خزانة معرفتك الحالية شيئاً ولن تمنحك أية وجهة يمكنك أن تسير فيها . وهو ما حدث بالضبط لصديقك المسكين " توني " ، ما الذي سوف يختاره على الأرجح ؟ تناول الشيكولاته !!
يزداد وزن " توني " ليصل إلى ٢١٢ رطلاً

إن الخطأ المشترك الذي يجمع بين هذه العبارات هو أنها لا تحتوى على أية أوامر واجبة التنفيذ ؛ كما أنها لا تحتوى على حافز . إن تأكيد ما وراء التفكير الإيجابي الجيد يجب أن يمنحك حافزاً للتحرك ويجب أن يكون مثيراً للتحرك والعمل .

العبارات من ٢٧ . ٢٩

هل هذه هي إذن العبارات الصحيحة ؟
كلا ! فكل منها يحتوى على خطأ بسيط سوف يقود إلى الفشل لا محالة . ارجع إلى صفحات ٩٣ ، ٩٤ وحاول أن تتعرف على هذا الخطأ .
بالطبع ؛ أريد أن أكون أكثر جاذبية وأكثر صحة وأريد أيضاً مليون دولار . وأريد أن تكون البيئة آمنة ، وأريد طائرة خاصة ، وأريد وأريد وأريد الكثير .
إن الخطأ المشترك في هذه العبارات هي أنها (أفكار قائمة على الأمنيات) . وهو ما يعنى تحديد التفكير في الأمنيات . فهي أيضاً لا تقدم لك أى حافز أو وجهة ، كما أن تكرارها بشكل دائم في عقلك سوف يزيد من فرص أو احتمال المزيد من التمنى والإغراق في التمنى ؛ والحد من فرص العمل والتحرك صوب الهدف والشعور بمزيد من الإحباط وخيبة الأمل . إن التفكير القائم على التمنى سوف يدير عقلك في دائرة مفرغة بلا جدوى ؛ بدون

أن تصل إلى هدف : إنه أشبه بالكلب الذى يطارد ذيله .
فى مثل هذه الحالة أنا واثق أننا . أنا وأنت . سوف نضيف إلى قائمة الأمنيات شيئاً آخر :
ترى ما هو ؟ إنه علبة شيكولاته !!!
يواصل وزن " تونى " ارتفاعه ليصل إلى ٣١٤ رطلاً ...

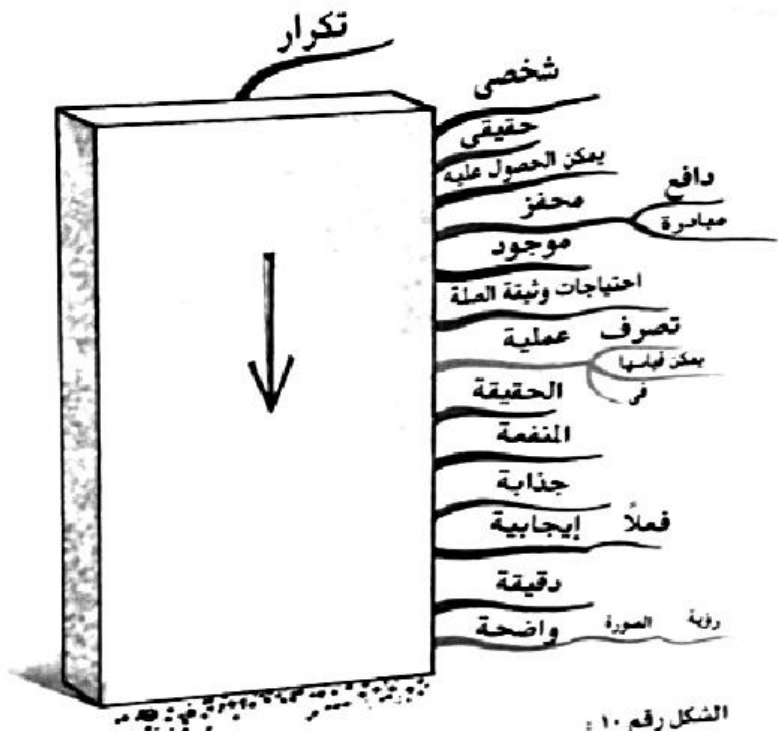
العبارات من ٣٥.٣٠

هذه المجموعة من التأكيدات تعتبر من بين العبارات الأكثر شيوعاً وشعبية فى مدارس التفكير الإيجابى : وهى يمكن بالفعل أن تقدم الإجابة : أليس كذلك ؟

نعم ! ... وكلاً !

" نعم " : لأن هذه التأكيدات سوف تقودنا إلى حقيقة مهمة وليست أخيرة بشأن ما يجب أن تعبر عنه صيغة ما وراء التفكير الإيجابى .

" كلا " لأنها تحتوى على خطأ دقيق للغاية وضار فى التفكير . إنه الخطأ الذى زج بملايين من الأشخاص من أصحاب النوايا الحسنة : الأذكىاء الموجهين لسنوات فى حالة من الإحباط وعلى ما يبدو حالة من الفشل غير المبرر . فكر فى كل هذه التأكيدات :



الشكل رقم ١٠ :

صيغة ما وراء التفكير الإيجابى

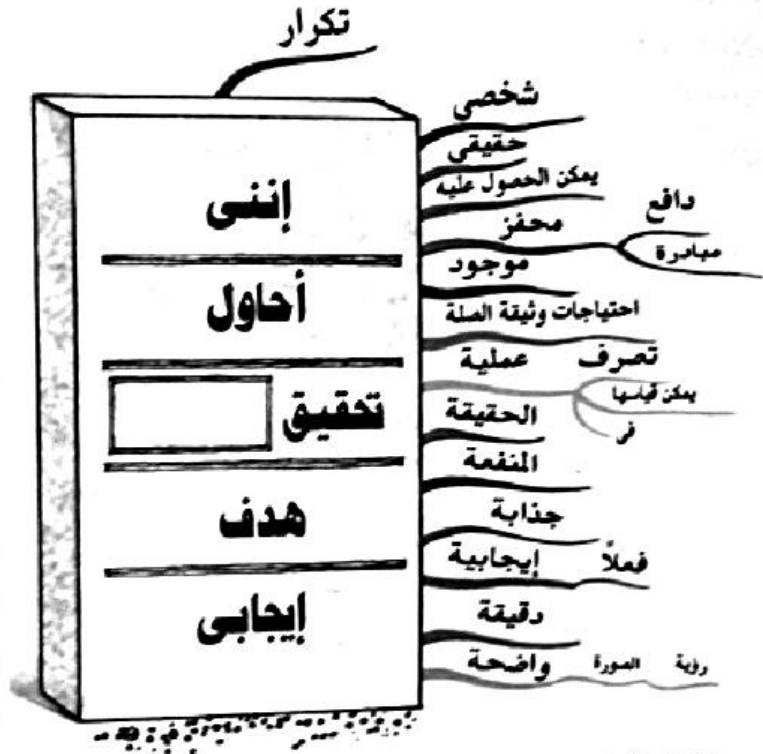
فكر في كيفية التعبير بعبارة سوف أفعل : سوف أفعل : سوف أفعل : سوف أفعل .
 إن هذا الأسلوب يوقع العقل في شباك خادعة متناهية الذكاء غير مرئية تقريباً . لأن
 العقل سقطن فريسة فكرة أنه سوف يتحسن . ولكن متى سيكون ذلك ؟ في المستقبل ! وما
 الذي ستفعله العادة السيئة الكبيرة وما وراء التفكير السلبي في هذه الفترة أي من الآن
 إلى أن يتحقق الفعل : " سوف أفعل " ؟ سوف أتناول علبه إضافية من الشيكولاته !!!
 عند تناولى علبه شيكولاته أخرى : زاد وزنى ليصل إلى ٣١٦ رطلاً لذا فقد سيطر على
 شعور ما وراء التفكير السلبي بأننى عديم الفائدة وبأننى بدين وفظيع . ما الذى سوف أفعله
 لكى أساعد نفسى ؟ سوف أكرر التأكيد : " سوف أفعل " ، مرة ثانية سوف أدفع دون قصد
 هدفى نحو المستقبل : ومرة ثانية سوف أمنع نفسى فرصة وحرية لفعل ماذا ؟ تناول علبه
 أخرى من الشيكولاته !!!

وصل وزن " تونى " الآن إلى ٣١٨ رطلاً ومازال يواصل الزيادة
 ما الذى يعنيه ذلك فى ضوء صيغة ما وراء التفكير الإيجابى ؟ . إنه يعنى بوضوح أننا
 لا يمكن بالطبع أن نصيغ العبارة فى الزمن الماضى لأن هذا سوف يفقدنا الوجهة تماماً
 وإنما ببساطة نؤكد حقيقة تاريخية . لقد اكتشفنا أننا أن التعبير عن التأكيدات فى زمن
 المستقبل سوف يزرع بنا فى دائرة الغد المفرغة " غداً ثم غداً ثم غداً " وهكذا . لن يدع لنا
 ذلك سوى خيار واحد فقط وهو أن التأكيدات يجب أن تكون فى الزمن الحاضر .
 حتى بالرغم من أن وزنى قد وصل الآن إلى ٣١٨ رطلاً : فتحن على وشك الوصول إلى
 بغيتنا !

العبارة ٣٦

هل هذه هى العبارة المحكمة الصحيحة ؟ يعتقد الكثيرون أنها بالفعل كذلك وهو سبب
 انتشار هذا الشكل من " التفكير الإيجابى " . على الرغم من أن العبارة بالفعل تبدو حافزة
 ومشجعة فإنها فى واقع الأمر كارثة حقيقية ! فكر فى الأمر من وجهة نظر خلايا عقلك
 وآلية تطوره العادة .

تقرر بعد ذلك أن تجعلنى أمام المرأة لكى أراقب ٣١٨ رطلا من الأنسجة المترهلة غير المدربة أو اللاتقة : إن كل رطل منها يمثلنى أنا ! لقد جعلتنى أنظر إليها بماذا ؟ بعينى : اللتين تحتوى كل منهما على ١٣٠ مليون مستقبل ضوئى . كل مستقبل ضوئى منها يلتقط بلايين من الفوتونات خاصة بالتقاط معلومات بصرية فى كل ثانية كما أن كل فوتون منها وكل مستقبل ضوئى منها يؤكد بمنتهى الموضوعية حقيقة واحدة وهى أن هذا الشخص الذى يقف فى المرأة هو أنا . وما الذى أقوله بينما أراقب هذه الحقيقة ؟ " هذا ليس أنا ! " .



الشكل رقم ١١ :

الصيغة النهائية لنا وراء التفكير الإيجابى

ما الذى أخبر به عقلى إذن : مع كل تكرار لعباراتى التعزيزية التى أشجع نفسى من خلالها : إن أن هذا الشخص المائل أمامى ليس فقط أنا ولكننى أخبره بكل تأكيد أن عينى تكذب . إننى بهذا أبنى داخل عقلى عادة عملاقة أخرى وهى تلك التى سوف تتوثق من خلال هذا التكرار اللاإرادى لفكرة : " عينى تكذب : إن ما تراه ليس حقيقياً . إن ما تراه ليس حقيقياً . عينى تكذب . إن ما تراه ليس حقيقياً ! "

لقد وجد أن الشخص الذى يستخدم مثل هذه التأكيدات سوف يفقد عادة بالتدريج تواصله البصرى مع الحقيقة والواقع ومع الآخرين وسوف يسمى بشكل دائماً لتحويل بصره وعدم التركيز بوضوح على أى واقع خارجى .

هذا فضلا عن أنه إن لم يكن هذا الشخص المائل أمامي في المرأة ليس أنا لأنني نحيف ولائق وجذاب وقوي ، إذن ما الذي سيدفعني إلى إنقاص وزني : ما الذي سوف أفعله بلا حافز ؟ بالتأكيد سوف أتناول المزيد من الشيكولاته !!

في المرة التالية : عندما أعود ثانية لأنظر إلى نفسي في المرأة لأرى " توني " ذا الـ ٢٢٠ رطلا سوف أؤكد لنفسي - حتى على الرغم من زيادة حجم النسخة الجديدة . أن هذا الشخص ليس أنا وأنتى مازلت هذا البطل الرياضى الرائع الجذاب : إن ما أقوله فى واقع الأمر لنفسي (هذا كذب !) لذا سوف أتناول المزيد من الشيكولاته !!
وصل وزن توني الآن إلى ٢٢٢ رطلا وهو بحاجة إلى إنقاذ سريع !

• • •

أنت تملك الآن كل المعلومات اللازمة لإنقاذى .

ما وراء التفكير الإيجابى - الصيغة النهائية الرائعة

كدنا نطبق الآن بشكل محكم على العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى ! دعنا الآن نملأ الأحجيات . نحن نعلم أن العبارة التحفيزية يجب أن تكون شخصية لأننى أتحدث إلى نفسي . كما أنه يجب أن تكون فى الزمن الحاضر لذا يجب أن نستخدم الفعل المضارع كما أننا نعلم أنتى يجب أيضا أن أوجه نفسي صوب هدف إيجابى بينما أخبر نفسي بالحقيقة . إذن فالعبارة التشجيعية هى :

" إننى " " (" " هدف إيجابى)

فى المثال الذى سوف نستخدمه فى هذا الفصل : ما هو هدفى الإيجابى ؟ هل هو أن أكون نحيفا ؟ كلا . لقد قررنا بالفعل أن هذه الرؤية أو الفطرة سوف تكون خطيرة وقاسرة . كما

أنا نعلم أيضا أنها لن تنجح في منعى من تناول الشيكولاته . لأن هذا سوف يزيد ببساطة من قوة العادة . إن الهدف الإيجابي الخفى هو أن أكون سليماً صحياً أى أن أتمتع بصحة العقل والجسم وأن أحصد الفوائد التى سوف تعود بها على هذه الصحة . سوف يشمل هذا الاتزان الأفضل والمزيد من الهمة والمزيد من الاتساق العضلى والمزيد من المرونة والقوة . إن تحديد مثل هذا الهدف سوف يجعل فقدان الوزن أمراً عارضا أى أنه سوف يحدث من تلقاء نفسه كجزء من صورة كبيرة أكثر تكاملاً وأكثر فائدة متمثلة فى الصحة بشكل عام . إن فكرة الصحة . أى التمتع بالصحة . هى بالفعل أيضاً فكرة واقعية وقابلة للتحقق وهما صفتان أساسيتان لما وراء التفكير الإيجابي .

إذن هل يمكن أن أقول : " أنا سليم صحياً ؟ " يبدو أنه لا يمكننى ذلك على الأرجح : لأن هذا يعنى المزيد من الكذب الذى يفوق ما أشرنا إليه فى بداية لعبة العقل ! إذن ما هو الجزء المتبقى الأخير الذى سوف يطيح بالعادة الكبيرة السيئة وعادة ما وراء التفكير السلبي : والذى سوف يحرر العقل ويقوده فى رحلة لانهائية لتحسين الذات ؟ ما هى الكلمة أو العبارة التى تراها مناسبة : وما هى نوعية هذه الكلمة أو العبارة من وجهة نظرك أنت ؟

إن الكلمة أو العبارة يجب أن تعبر عن عملية كاملة : أى مفهوم التحرك أو الفعل والذى يكون قابلاً للقياس والذى سوف يدفع عقلك لأن ينخرط فى العملية . لذا فإن العبارة النهائية التى تناسب ما وراء التفكير الإيجابي يمكن أن تكون أية عبارة من العبارات التالية :

" أنا بصدد أن أكون صحيحاً " .
 " أنا بصدد أن أكون أكثر صحة " .
 " أنا فى طريقى إلى مزيد من الصحة " .
 " أزداد صحة يوماً بعد يوم " .
 " بت ومازلت فى طريقى لمزيد من الصحة " .

عادة جيدة جديدة

و الآن انظر إلى ما حدث في العقل وإلى أنماط التفكير التي تتشكل عندما أكرر هذه العبارة خمس مرات أو أكثر يوما بعد يوم : " أنا بصدد أن أكون أكثر صحة " أو : " أنا في طريقى إلى مزيد من الصحة " . هل هناك أية ثغرة يمكن أن ينفذ ما وراء التفكير السلبي منها ؟

كلا !

لقد استخدمنا الزمن الحاضر : كما أن العبارة حقيقة صادقة : وهي موجهة نحو هدف إيجابى وسوف تعمل بشكل متزايد على توجيه نفسها نحو الهدف والرؤية التي هي اكتساب المزيد من الصحة . ومهما بذلت العادات السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبي جهدها لكى تبقى : فإن هذه العادة الجيدة الجديدة سوف تبقى وسوف تواصل نموها المطرد مع كل تكرار وبالتالي سوف تزيد من احتمال تحول السلوك مباشرة نحو الصحة . إن صيغة ما وراء التفكير الإيجابى لا تحمل أياً من عيوب أو زلات صيغ التفكير الإيجابى الأخرى ومع نمو العادة الجيدة الجديدة شيئاً فشيئاً : سوف تفقد العادة السيئة الكبيرة كل المصادر التي تمدّها بالطاقة أو القوة وهو ما ينطبق أيضاً على عادة ما وراء التفكير السلبي .

في مراحل معينة من تطورك : سوف تكسب العادة السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبي اليد العليا هذا في الوقت الذي ستكون فيها عادتك الجيدة الجديدة مازالت صغيرة في مهدها . يجب أن تضع في اعتبارك دائماً ، بينما تكرر على نفسك التأكيد ، أن التكرار يزيد من فرص النجاح . حتى عندما تظن أنك قد " تخسر المعركة " تذكر أن كل تكرار سوف يدعم نمو العادة الجيدة الجديدة واحتمال تحقيق الهدف الذي تصبو إليه .

في الأيام والأسابيع الأولى لنموها : سوف تبقى العادة الجيدة الجديدة ضئيلة مقارنة بالعادة الكبيرة السيئة . هل هذا يعنى أنني سوف أتناول المزيد من الشيكولاته ، بالطبع سوف أفعل . بينما أفعل ومع نمو العادة الجيدة الجديدة : سوف يكون عقلى مدركاً لحقيقة

ما وهى أنتى أنناول الشيكولاته وأنا فى طريقى لأن أصبح أكثر صحة . لذا فسوف أتكيف وأطوع نفسى ربما بتحويل نظامى الغذائى إلى شكل أكثر صحة ؛ أو ربما بالسير لمسافات أطول ، أو ربما بالاشتراك فى نادٍ صحى .

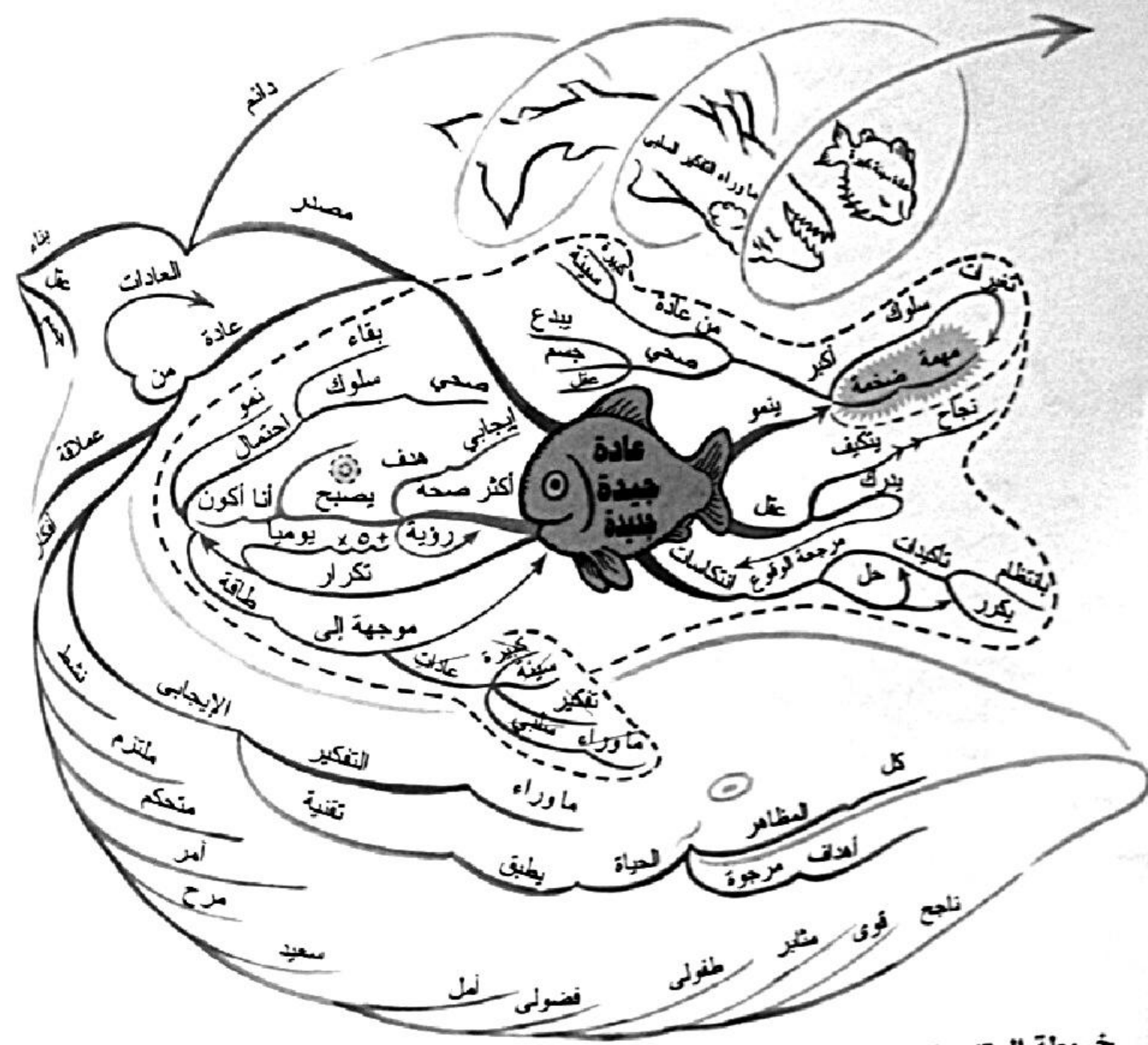
ومع مرور الوقت ؛ ومع نمو عادتى الجديدة الجديدة شيئاً فشيئاً فى الحجم والقوة ؛ سوف يواصل سلوكى تغييره إلى أن يأتى يوم سحرى تصل فيه العادة الجديدة الجديدة إلى حجم ضخم يتفوق على العادة السيئة الكبيرة . عند هذا الحد سوف أكون قد أصبحت شخصاً سليماً على مستوى العقل والجسم . إن واصلت العبارات التشجيعية ؛ فسوف أواصل تحسين صحتى .

قد تسمع فى بعض الأوقات عن أشخاص " يتغيرون بشكل مفاجئ " . تشمل هذه الأمثلة بعض الأشخاص الذين يتحولون من الفوضوية التامة إلى الانضباط والنظام العسكرى والذين يتحولون من العدوانية والانسحابية إلى الانفتاح والسعادة . ثقب أن هذه التغيرات لم تكن مفاجئة . لقد عمل كل هؤلاء الأشخاص على إصلاح أنفسهم بطرق مختلفة ولكن "التغيير المفاجئ" هو اللحظة التى تقوى فيها العادة الجديدة الجديدة على العادة السيئة الكبيرة .

ما وراء التفكير الإيجابى

بينما أبنى عادتى الجديدة الجديدة ؛ سوف أخلق شيئاً أكثر أهمية وأكثر قيمة حقيقية بالنسبة لى وهى عادة ما وراء التفكير الإيجابى .

بنفس الطريقة التى قامت بها العادة السيئة الكبيرة بتحفيز ما وراء التفكير السلبي ؛ فإن الفكرة الجديدة الجديدة سوف تعمل هى الأخرى على بناء عادة التفكير العملاقة الخاصة بها .



خريطة العقل رقم ١٠

إن هذه العادة هي نقيض عادة ما وراء التفكير السلبي ؛ وكما كانت عادة ما وراء التفكير السلبي هي عادة العادات فإن عادة كل عادات التفكير الجيد هي ما وراء التفكير الإيجابي .

تشمل الكلمات التي تتم عن عادة ما وراء التفكير الإيجابي ما يلي :

- نشيط
- ملتزم
- مصمم
- مرح
- سعيد
- أمل
- متحكم
- منفتح
- متفائل
- مثابر
- قوى
- ناجح

إن عادة ما وراء التفكير الإيجابي هي أشبه بمنجم ذهب سحري . كلما نقبت بداخله ؛ امتلكت المزيد من الذهب ! إنها تقنية تفكير يمكنك أن تطبقها على كل جوانب حياتك فضلا عن أنها أداة سوف تمكنك من تحقيق كل أهدافك المرجوة . إن الكلمات التي تصف هذه العادة سوف تنطبق عليك أنت الآخر وهي الكلمات التي أشرنا إليها أعلاه . يظهر البحث يوما بعد يوم أن هذه الأطر الإيجابية للعقل وحده يمكن أن تدعم الجهاز المناعي وصحة الجسم بشكل عام كما أنها قد تطيل عمرك . (انظر الفصلين ٧ و٨ لمزيد من المعلومات عن ذلك) . كما أن الحياة نفسها سوف تصبح أكثر سعادة !

فكر فى مدى لياقتك

أظهرت نتائج البحث الذى أجرى فى جامعة "مانشستر مترو بوليتان" فى إنجلترا عام ١٩٩٨ والذى قاده "ديف سميث" وزملاؤه أن العقل يبلغ من القوة الحد الذى يمكنه بالفعل من أن يتعامل مع نفسه على أنه فائق اللياقة .

طلب الباحثون من ١٨ متطوعاً أداء بعض التمرينات العضلية التى تعتمد على الدفع . قسم المتطوعون إلى ثلاث مجموعات فرعية . طلب الباحثون من ستة منهم تكرار التدريب مرتين أسبوعياً لمدة شهر واحد . بينما طلبوا من ستة آخرين تصور أو تخيل أداء نفس التدرّيبات ولكن بتركيز بالغ وبدون أداء حقيقى . وبقية المجموعة الثالثة بدون عمل أى شىء بالمرّة على مدى هذه الفترة الزمنية (ولكن ليس بنفس عدد مرات التكرار)

أظهرت النتائج أن المجموعة التى قامت بأداء التدرّيبات الرياضية بالفعل قد حققت زيادة فى مستوى اللياقة الخاصة بهذه التدرّيبات وصلت إلى ٣٣ بالمائة .

لم تحقق المجموعة التى لم تفعل شيئاً بالمرّة أى تحسن . أما المجموعة التى اقتصرَت مهمتها على تصور أداء الحركات الرياضية فقد تحسّن مستوى أدائها بنسبة ١٦ بالمائة .

وقد علق "سميث" على ذلك قائلاً :

"إن هذا لا يرجع إلى ما حدث فى العضلة نفسها ولكن فى العقل . إن كان بوسعك أن تحسن القدرة العصبية للعضلة : فهذا يعنى أنك يمكن أن توظف المزيد من الأنسجة العضلية وأن تبدل المزيد من القوة ."

وقد خلص فريق البحث إلى أن تصور التدرّيبات قد حرك نفس البرمجة الحركية فى العقل كما تفعل التدرّيبات الحقيقية مما حسن من المرات العصبية بين العقل والمجموعة العضلية المختارة . ومن هنا نخلص إلى أنك إن كنت تعجز بشكل دائم عن إتمام التدرّيبات ، مارس (انظر الفصل السابع الذى يضم دليلاً سوف يحقق لك لياقتك وصحتك) كل التمرينات الرياضية كاملة من خلال بعض التصور البسيط الحى ، وسوف تحصل على نتائج باهرة .

من كل ما سبق يمكن أن نرى أنك أنت الذى تبني وتشيد نفسك من الداخل ؛ وأن الأفكار التى تملكها يمكن أن تزيد من التعقيد الجسماني المادى والتطور الذى يتمتع به عقلك فى الوقت الذى سوف تضمن فيه أن الملايين من أنماط التفكير التى سوف تنشئها ستعمل بشكل متزايد على تنمية كل جوانب شخصيتك ونفسك .
و كما سبق وذكرنا فى الفصل الأول :

"... بينما تخلق المزيد من المزيد من مجرات وأكوان الأفكار سوف تعمل فى نفس الوقت على خلق روابط مادية جسمانية داخل عقلك . أنت بهذا تزيد فعليا من تعقيد حاسبك الآلى الحيوى الفائق وتضفى عليه المزيد من التطور والقوة والنجاح " .
إن ما وراء التفكير الإيجابي ؛ الذى تستقى منه كل خلية من خلايا عقلك المعرفة الجديدة والتجارب الخاصة بالتعلم ؛ هو عبارة عن دائرة حلزونية مطردة النمو وهى الوسيلة التى سوف تمكّنك من خلق بنية أكثر رفقا وتصميم أكثر تعقيدا لعقلك .

تم إلقاء الضوء والتركيز على هذه النقطة بشكل جميل وجذاب فى البحث الذى أجرى فى بداية هذا القرن ؛ والذى اهتم كثيراً بالعقل . فقد اكتشف البحث الذى قاده فريق من الباحثين فى جامعة "كوليدج" فى لندن ومعهد العلوم العصبية أن الجزء الخلفى من "قرن آمون" لدى سائقي السيارات الأجرة السوداء فى لندن (وهو الجزء الذى يتحكم . إلى جانب العديد من الأشياء الأخرى . فى مهارات الملاحة) قد ازداد حجما لكى يتواءم مع المعلومات اللازمة للملاحة أو القيادة فى كل شوارع لندن ؛ إنها "المعرفة" كما تعبر عنها لغة سائقي السيارات الأجرة . كان سائق السيارة الأجرة يقضى فى المتوسط عامين كاملين من الدراسة اليومية استعدادا لاجتياز اختبار الكفاءة الذى يعتمد على معرفة واسعة تشمل الأعداد الضخمة لكل الطرق الممكنة والأبنية والعلامات المميزة لها فى أماكن مختلفة فى مدينة لندن الواسعة . فقط بعد اجتياز هذا الاختبار العويص ؛ كان بوسع السائق أن يمنح رخصة للقيادة .

وكما علقت صحيفة "الدلي تليجراف" : " لم تكن نتيجة البحث مثيرة للمعجب حيث تميز أصحاب هذه المهنة على غيرهم من الأشخاص العاديين من حيث التفوق العصبى " و السبب ؟ لقد أدرك السائقون أن الدراسة المكثفة التى يقومون بها لا تقل من حيث حجم المعرفة عن المعرفة المطلوبة لاجتياز درجة الدراسات العليا فى الجامعة مما دفعهم - كما ذكروا - إلى تحسين وتقوية مهاراتهم الذهنية .

إن كل ما تحتاجه لكي تصبح فناناً أو عالماً أو مهندساً معمارياً لقصر أفكارك الشاهق القائم على الإبداع والذاكرة : هو أن توظف حشود خلاياك العقلية المبهرة لكي تبني مجدها وتوقها وقوتها !
ولكن - ربما ما زلت تسأل - ماذا عن هذه العادات السيئة الكبيرة وشيم عادة ما وراء التفكير السلبي ؟

إعادة التفكير في عادات التفكير السلبي

الآن وبعد أن تعرفت على طريق بناء عادات الفكر الجديد الجيد وعادة ما وراء التفكير الإيجابي : ما الذي تعتقد أنه يجب أن تفعله بشأن العادات السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبي ؟ .

- | | |
|--|-------------|
| ١. هل تحاول أن تنساها ؟ | صواب أم خطأ |
| ٢. هل تتجاهلها بشكل متعمد ؟ | صواب أم خطأ |
| ٣. هل تسعى باجتهاد لتدميرها ؟ | صواب أم خطأ |
| ٤. هل فقط تتركها لحالها ؟ | صواب أم خطأ |
| ٥. هل تستشير خبيراً لكي يخبرك بكيفية التخلص منها ؟ | صواب أم خطأ |
| ٦. هل تستشير جراح مخ لكي يستأصلها بالليزر ؟ | صواب أم خطأ |
| ٧. هل تبكر بعض التأكيدات الخاصة بما وراء التفكير الإيجابي لكي تمحوها من عقلك ؟ | صواب أم خطأ |

هل يجب أن تسعى لنسيانها ؟
كلا ! لأنك إن فعلت : كما تعرف الآن : سوف تتذكرها أكثر من أي وقت مضى . كما أن أي محاولة لتدميرها سوف تصل بك إلى نفس النتيجة تماماً .

هل يجب أن تلجأ إلى جراح لكي يستأصلها بالليزر ؟ كلا بالطبع !

إذا نظرنا إلى الأمر في ضوء ما وراء التفكير الإيجابي : فإن هذه العادات هي الآن بصدد التوارى في طي التاريخ والماضي ، تاريخك أنت ! ولذا فسوف تتحول بالتالى إلى بيانات فى بنك معلوماتك عن الحياة وسوف تجسد الكثير من تجاربك وذكرياتك . إنها جزء أساسى من مكتبة حياتك .

بصورة أوضح يمكن القول بأن العادة السيئة الكبيرة وعادة ما وراء التفكير السلبى التى ننظر إليها دائما بوصفها عادة " سيئة " أو " مؤذية " بشكل أو بآخر ؛ سوف تشرع الآن فى لعب دور أساسى فى تطوير الهدف النهائى للتفكير وهو الحكمة . أى أنها بدلا من أن تكون من بين " أعدائك " سوف تتحول إلى أفكار صديقة لأنها سوف تضىء المزيد من العمق والرسوخ لحياتك . بدلا من أن تتخلص منها ؛ يجب أن تستغلها لكي تساعدك على تحقيق المزيد من النجاح والرؤية ؛ يجب أن تستخدمها لكي تساعد نفسك وتساعد الآخرين . تصور . على سبيل المثال . أنك تعاني من إخفاق شخصى . ما الذى سوف يمنحك أكثر قدر من المساعدة من وجهة نظرك :

(أ) شخص أغلق الباب على ذكرياته السيئة وطلب منك أن تلم شتات نفسك وتهض لتواصل حياتك ؟ أم

(ب) شخص أخبرك بأنه كان فى موقف مماثل لموقفك وأعرب لك عن مدى تفهمه لصعوبة وضعك وأكد لك أنك يمكن أن تتخطى هذه الحالة لتستكمل حياتك كما فعل هو من قبل ؟

إن نظرت إلى الأمر فى ضوء ما وراء التفكير الإيجابى فسوف ندرك أن العادات الكبيرة السيئة ، ووحش ما وراء التفكير السلبى سوف تشكل جزءا أساسيا لا يتجزأ من حكمتك المتنامية .

ملخص صيغة ما وراء التفكير الإيجابي

يجب أن تكون صيغة ما وراء التفكير الإيجابي كالآتي :

١. شخصية (أى "أنا" أو "نحن" إن كنا نشكل مجموعة أو فريقاً)
٢. واقعية
٣. قابلة للتحقيق (حدد أهدافاً رفيعة قابلة للتحقيق !)
٤. مصاغة فى الزمن الحاضر (أنا (نحن) أكون (نكون))
٥. مصاغة فى شكل عملى أى خطة تشمل أفعالاً (استخدام الفعل المضارع المستمر)
٦. حقيقية
٧. حافزة . يجب أن تكون مشجعة ودافعة للعمل
٨. يجب أن تكون إيجابية وموجهة صوب رؤية أو صورة إيجابية
٩. جذابة
١٠. ذات صلة باحتياجاتك
١١. نافعة ومفيدة لك من كل الجوانب وبشكل عام

هل تذكر فريق التجديف الأوليمبي في صفحة ٩٥ ؟ إنه مثال عملي رائع " ما وراء التفكير الإيجابي " طبق في مجال الحياة الرياضية على الفريق الذي شق طريقه إلى النهائي في الأولمبياد . فقط قبل دورة " سول " الأولمبية بشهرين : كان الفريق مشتركاً في سباق " ريجاتا " في نهر " ثامس " ضد الفريق الأسترالي الذي لا يقهر .

كانت كل التوقعات تؤكد فوز الفريق الأسترالي (باستثناء الفريق الإنجليزي نفسه وأنا !) . ومنذ بداية السباق : تصدر الفريق الأسترالي السباق بفارق يصل إلى الثلثين وحافظ على هذا الفارق إلى أن أصبح على بعد بضع مئات من الأمتار من نهاية السباق . وكان من الأمور المسلم بها في اتساع نهر مثل نهر " الثامس " أن تكون الهزيمة قدراً محتوماً لأي فريق متأخر في هذه المرحلة من السباق .

ولكن فريق " ما وراء التفكير الإيجابي " رفض هذه الحقيقة . أخذ القائد يصيح عليهم ويقول إن بإمكانهم فعل أي شيء ، وفي قفزة مفاجئة : أخذ الفريق الأسترالي المسترخي الذي كان على يقين من فوزه المؤكد : على غرة . وبدأ الفريق الإنجليزي يقترب ويزحف شيئاً فشيئاً وبوصة ببوصة إلى أن وصل الفريقان إلى خط النهاية بتقارب أعجز الجميع عن تبين الفريق الفائز . بقي الكل في حالة ترقب وتشويق إلى أن أعلن المذيع نتيجة السباق قائلاً : " في نهائي كأس " التحدي الأعظم " بين فريق التجديف الأسترالي الأوليمبي وفريق بريطانيا العظمى المرشح للأولمبياد : فاز الفريق البريطاني بقدّم واحدة فقط .

عندما تحدثت مع قائد الفريق فيما بعد : سألتني في دهاء وقد رسم ابتسامة مأكرة على وجهه : " ترى ما هي هذه القدم المقصودة يا " توني " ؟ " صمت لبرهة ثم طلبت منه أن يخبرني هو بالإجابة .

أجاب قائلاً : " إنها فكرة ! " .

لقد كان محقاً !

تدريب لعادة ما وراء التفكير الإيجابي

١. اختبر "حديثك الذاتي" واكشف ما وراء عاداتك الحالية (سواء السلبية أو الإيجابية المتنامية) .

٢. حدد أهداف حياتك . (ابدأ بأجزاء صغيرة)

٣. ضع هذه الأهداف في إطار تأكيدات ما وراء التفكير الإيجابي وكررها لما لا يقل عن خمس مرات يوميا (كلما كررتها كانت النتائج أكثر إبهارا !)

٤. ثق بأنك بذلك بصدد تحسين حياتك !

٥. تفكر في حياتك وأعد ترتيب أوراقها . سواء بالنسبة للماضى أو المستقبل . في ضوء معرفتك للكيفية التي يعمل بها فكرك ودون كل الحكمة التي اكتسبتها من العادات السيئة الكبيرة وعادات ما وراء التفكير السلبي .

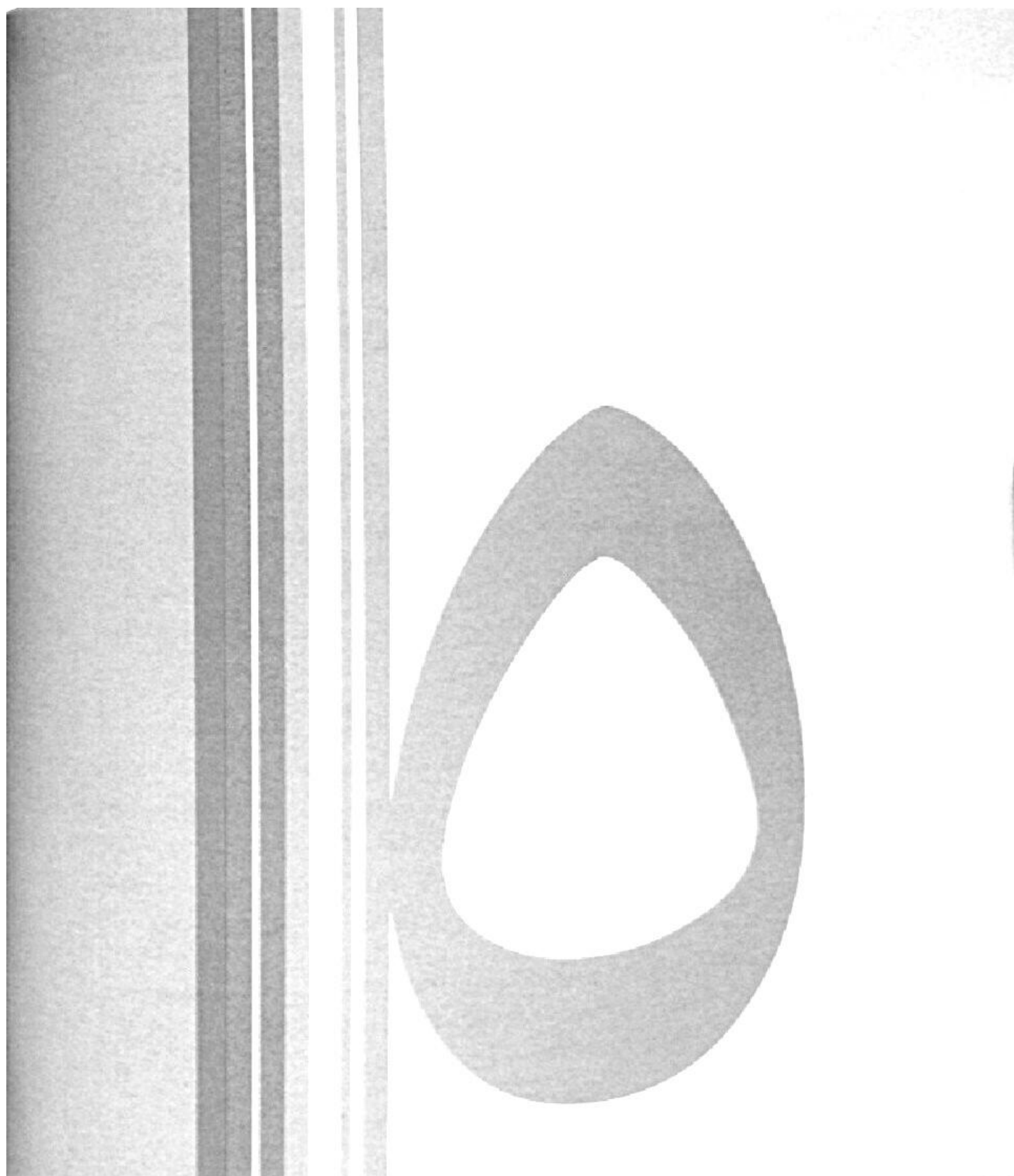
٦. اكتسب عادة الإقلاع عن العادات ! سوف يؤدي هذا إلى حدوث تحول في مجموعة الصيغ التي تتحكم في حياتك مما سوف يكون له أثر هائل عليها . عندما تفكر في الأمر : سوف تدرك أن معظم الأشخاص ما زالوا متمسكين بعادة قبيحة وهي التمسك بالعادات . سوف تطلق نفسك في عالم عادة ما وراء التفكير الإيجابي التي سوف تقودك إلى التنقيب والبحث في كل أنماط العادات التي بحاجة إلى تحسين وسوف يدفعك هذا إلى سرعة العمل والتحرك اعتمادا على ما وراء التفكير الإيجابي لكي تحقق التغير المرجو .

إن عادة الإقلاع عن العادات الخاصة بما وراء التفكير الإيجابي سوف تحررك من سطوة عادة الأفكار الكبيرة السيئة البالية المتراكمة وسوف تسمح لك بأن تجدد رؤيتك وأن تتعرف وتكيف نفسك في إطار هذه الرؤية الجديدة .

عوامل شحذ العقل

إن هذا الفهم الذى تملكه الآن عن وظائف خلايا عقلك وما وراء التفكير : سوف
يمكنك من معرفة تحديد كيفية تصميم وصنع التأكيدات الخاصة بمادات ما وراء التفكير
الإيجابى التى تتمناها . إليك باقة من بعض العبارات التى أثبتت فاعليتها معى ومع
الأبطال الأولمبيين :

١. إن مهارات تفكيرى فى تحسن مستمر .
٢. إنتى بصدد أن أصبح أكثر لياقة وصحة .
٣. فى كل يوم أزداد تحسنا بكل طريقة ممكنة .
٤. يوما بعد يوم أزداد صدقا فى كل ما يخص تعاملاتى .
٥. الأمانة هى أحد أركان حياتى .
٦. أزداد مع كل يوم قدرة على التكيف مع عاداتى القديمة واكتساب عادات إيجابية
جديدة .



التفكير الإبداعي والمشع - استخدم عقلك لكى تحسن جسمك

زعم "أرسطو" أن أكبر أمارات العقل المتقدم هي قدرته
على التفكير من خلال المجاز (أى العثور على مزاوجات
تربط بين الأشياء المختلفة أو المتباينة)

مقدمة

أنت تبدأ هذا الفصل بعد أن أدركت وتعرفت على قدرة خلايا عقلك اللانهائية
على خلق أنماط وكذلك قدرة عقلك اللانهائية أيضا على استخدام هذه الأنماط
اللانهاية لتوليد أفكار لانهاية .
فى هذا الفصل : سوف أريك كيف تطبق هاتين القدرتين اللانهائيتين فى عالم
التفكير الإبداعي الرائع . يمكن النظر إلى هذا الفصل بأكمله باعتباره تدريبا
للتفكير الإبداعي العملاق للعقل .

إن اختبار العقل السريع الذى أنت بصددہ سوف يقدم لك صورة واضحة للغاية لما وصلت إليه الآن ، حتى يعطى لك نقطة انطلاق لمستقبل أكثر إبداعية ، وبينما تسعى لتحقيق ذلك ، ستكتشف كيف أن نتائجك المبدئية تضاهى تلك النتائج التى توصل إليها أناس آخرون حول العالم .

هناك أيضا لعبة إبداع مشوقة يمكن أن تقوم بها : سوف تفتح لك شيئا فشيئا أبواب عوالم من التصور والخيال الإبداعى . ومع تفتح هذه الأبواب - الواحد تلو الآخر - سوف أساعدك على اكتشاف طرق جديدة لتحسين مستوى أدائك الأسمى . إن هذه التدريبات المسلية التى سوف تدعم مرونة الخيال والتصوير سوف تقوى عضلتك الإبداعية بدرجة هائلة .

بناءً على هذه الاكتشافات الجديدة : سوف تنمى قدرتك على التخيل : سوف أقدم لك أداة عبقرية للتفكير الإبداعى والمشع . وهى خريطة العقل وسوف أدلك على طريقة جديدة يمكنك من تنمية رؤية خيالك المبدع .

إن كل ما تتعلمه فى هذا الفصل سوف يجتمع فى صيغ جديدة لتحرير الروح الفنية بداخلك مثل كتابة الشعر : تلك الصيغ التى قام بتطويرها الشاعر الإنجليزى النابغة الراحل " تيد هوغز " وأنا نفسى .

سوف تنهى هذا الفصل بـ " جسم " عقلك والخلايا العقلية والتفكير والشكل الرائع للإبداع وسوف تكون عندها مستعدا لى تطبيق كل ما تعلمته على طريقة تفكير جسمك . قبل أن نتطرق لاكتشاف تلك المنطقة المثيرة للاهتمام وهى الإبداع : أريدك أن تجرى " اختبارا عاما للإبداع " واختبارا معياريا فى شكل لعبة لنفس الغرض أيضا . (سوف تجد الإجابات فى صفحة ١٥٢)

اختبار العقل السريع رقم ٩ - الإبداع

١. الإبداع هو صفة وراثية يولد بها الشخص ، أى أن البعض يملكها بينما لا يملكها البعض الآخر .

صواب / خطأ ؟

٢. لا يمكن تعلم التفكير الإبداعي .

صواب / خطأ ؟

٣. هناك صيغ أساسية للإبداع يمكن محاكاتها .

صواب / خطأ ؟

٤. المذكرات الخطية تعتبر من الوسائل الجيدة لحفز التفكير المبدع .

صواب / خطأ ؟

٥. ارسم دائرة على المصطلح الأكثر تعبيراً عن درجة إبداعك :

عبقري

متفوق

ممتاز

جيد جداً

جيد

أعلى من المتوسط

متوسط

أقل من المتوسط

ضعيف

ضعيف جداً

غير موجود !

٦. بناءً على مقياس يبدأ من صفر ويصل إلى ١٠٠ : حيث يمثل الصفر الحد الأدنى بينما يمثل ١٠٠ حد

العبقرية : كيف تقيم نفسك على هذا المقياس كمفكر مبدع ؟

٧. امنح نفسك دقيقتين فقط تدون خلالهما . بأسرع ما يمكن . كل استخدام ممكن يطرأ على بالك للشماعة .

أنه التدريب وواصل القراءة .

إن هدفك هو التوصل لأكبر عدد ممكن من الاستخدامات للشماعة يطرأ على بالك في دقيقة واحدة . لذا اجمع عدد الأفكار الإجمالى واقسمه على اثنين لكى تحصل على متوسط الأفكار في الدقيقة الواحدة .
سوف نحلل نتائجك بعد قليل .

الإبداع

يقوم الإبداع على استخدام النطاق الكامل للمهارات الذهنية لشقى المخ الأيمن والأيسر والذين يشملان :

الكلمات	الإيقاع
المنطق	الإدراك المكانى
الأعداد	الجستالت (إدراك الصورة الكلية)
التسلسل	التصور والخيال
التفكير الخطى	أحلام اليقظة
التحليل	الألوان
القوائم	الأبعاد

المجموعة الأولى من الكلمات . أى " مهارات الشق الأيسر من المخ " . هى التى تُقيم وتُدرس فى المدارس . ومع ذلك فإن مهارات الشق الأيمن هى الأقل تقييماً كما أن الأمر لا يقتصر على عدم تدريسها فقط وإنما إيجابتها فى المدارس .

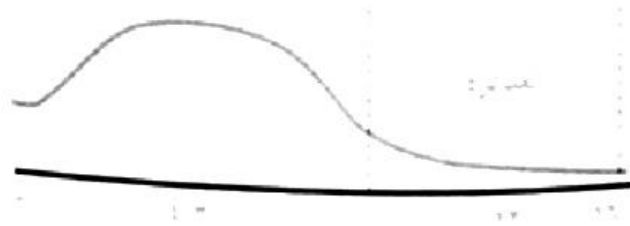
إن الطفل الصغير متفتح الذهن : الذى يعشق الرسم والتلوين والذى يلون كل الأشياء بكل الألوان : والذى لا يكف عن طرح الأسئلة والذى يملك القدرة على تخيل الصندوق

الذى كان يحمل هدية عيد ميلاده فى مجموعة من الأشكال اللانهائية بما فى ذلك تصويره على شكل طائفة أو منزل أو كهف أو صهريج أو سفينة أو سفينة فضاء ؛ سوف يتدرب بالتدريج على كتابة المذكرات الخطية واستخدام لون واحد فقط ؛ وطرح بضعة أسئلة قليلة (مع تجنب طرح أية أسئلة " غبية " والتي تمثل عادة أكثر الأسئلة أهمية) وإخماد طاقة أنسجته العضلية الحية المتعطشة للحركة على مدى ساعات ؛ وإدراك . بشكل تدريجى . مدى تدنى قدراته فى الفن والغناء والذكاء والرياضات البدنية . مع الوقت سوف يكبر هذا الطفل ويتخرج لينظر إلى نفسه بوصفه شخصاً مفتقراً تماماً إلى الإبداع تداعت قدراته مع الوقت من تصور مليون استعمال لصندوق الهدية إلى شخص آخر لا يملك القدرة على تصور أى استعمال لأى شيء !

دعنا نطرح اختبار الإبداع من خلال اختبار العقل السريع رقم ٩ ثانية .

اختبار الإبداع - متوسط النتائج العامة

تراوح متوسط الاستعمالات الممكنة للشعاع فى الدقيقة بين صفر (وهذا مع بذل قدر من الجهد ١) إلى ٤ أو ٥ استعمالات (هذا هو المتوسط العام) : أو إلى ٨ (وهذا هو مستوى عصاف ذهنى جيد) ، أو إلى ١٢ (مستوى استثنائى ونادر) ، أو إلى ١٦ وهو مستوى توماس إديسون والعبقريات المماثلة . (انظر الشكل ١٢)



أما بالنسبة للأشخاص الذين أجروا الاختبار بدون تقيد بالوقت فقد بلغ متوسط الاستعمالات الممكنة للشعاع من ٢٠ إلى ٢٠ استخداماً .

الشكل رقم ١٢ :
رسم بياني للإبداع

هناك شيء آخر يجب أن تعرفه عن هذا الاختبار وهو أن النتائج تعتبر من الناحية الإحصائية نتائج يعتمد بها . أى بعبارة أخرى . أنك إن أجريت هذا الاختبار فى أى يوم ثم أجرته بعد مرور بضع سنوات ثانية ؛ فسوف تبقى نتائجك ثابتة . يعتبر الإبداع مثل حاصل الذكاء ولون العين وطول الجسم من السمات الشخصية الثابتة التى لا تتغير . وقد بنيت النتائج الإحصائية التى أثبتت أن نتائج الاختبار يعتمد بها على عقود من البحث وآلاف من الدراسات النفسية فى الإبداع .

إن وضعت فى اعتبارك كل ما تعلمته إلى الآن فى هذا الكتاب ؛ ألا تجد أن هناك شيئاً غريباً هنا ؟

تصور أنك رجل مبيعات تسمى لإقناع عميلك بـ " شراء العقول " . توظف كل حجج وثرثرة رجال المبيعات وتخبر العميل بأنك تملك أروع منتج فى الكون . تشرح له أن كل عقل يعد بمثابة حاسب آلى حيوى خارق وأن كل حاسب يحتوى على ملايين الملايين من الشرائح الحيوية الآلية . ولا يفوتك أن تخبره بأن عدد أنماط الذكاء التى يمكن لشركة العقول التى تروج له يصل إلى ١ متبوع بعشرة ونصف مليون كيلومتر من الأصفار .

تواصل عرضك وتخبره بأن هذه العقول المتميزة يمكن أن تتذكر كل شيء طالما توظف تقنيات التذكر المميزة فضلاً عن قدرتها على ربط أى شيء بشيء آخر . كما تخبره بأن منتجك الرائع يمكن أن يفكر ويتحدث عدة لغات ويحل المسائل الرياضية ويرى ويسمع ويشم ويتذوق ويلمس ويحرك ويشغل كل أجزاء الجسم بشكل رائع .

وأخيراً تصل إلى ذروة العرض وتخبر العميل أن هذا المنتج الرائع يمكن أن يصل إلى أربعة أو خمسة استخدامات للشماعة إن فكر لمدة دقيقة واحدة وحوالى ٢٥ استخداماً إن فكر مدى الحياة ! هل انتهى أمر الصفقة ؟!

إن إضافة هذه المعلومة يؤكد بما لا يدع مجالاً للشك أن هناك خطأ جسيماً يجرى . هناك خطأ بين الطريقة التى تدربنا على استخدام عقولنا بها واختبار الإبداع السابق كمقياس حقيقى لقدراتنا على الإبداع .

المزيد من الفحص لاختبار الإبداع

عد ثانية إلى الاستخدامات الأساسية للشماعة وارسم دائرة حول الاستخدام الأكثر إبداعاً من وجهة نظرك أنت . بعد أن تنتهي من الاختيار : اذكر المعيار الذي حددت على أساسه اختيارك . أنت تختار هذه الاستخدام لأنه الأكثر ماذا ؟
و الآن تفحص قائمة الكلمات التالية وضع علامة أمام أكثرها قدرة على وصف فكرة إبداعية :

- (أ) عادية
- (ب) فريدة
- (ج) عملية
- (د) خارجة على المألوف
- (هـ) تافهة
- (و) مثيرة أو مشوقة

الإجابة الشافية هي أن الأفكار الإبداعية يجب أن تكون فريدة وخارجة على المألوف ومن ثم تصبح مشوقة .

إن توصلت إلى فكرة إمكانية استخدام الشماعة لتعليق الملابس : فإن أحداً لن يطرق بابك ! ومع ذلك : فإن فكرت في استخدام الشماعة لصنع تماثيل أو آلة موسيقية فسوف يحتفى الآخرون ليس فقط بأفكارك وإنما بك أنت شخصياً .

إن فكرت في الأمر فسوف تجد أن عظماء العباقة هم تحديد الأشخاص الذين خرجوا على المألوف . إن كان " سترافينسكى " قد ألف مقطوعات موسيقية تشبه من سبقه : لما كان أحد قد عرفه أو سمع به . وإن كان " بيكاسو " قد قلد رسومات من سبقوه بدلاً من أن يلجأ إلى أسلوبه المتميز المدهش في الرسم لما كان أحد قد عرفه هو الآخر .

إن عبقرية الإبداع تقع في النهاية العليا من منحني الإبداع ، وهو ما يفسر نظرة العامة إلى هؤلاء العباقرة باعتبارهم مجانين ، ذلك أن أفكارهم تكسر المألوف ومن ثم يصعب على أي شخص عادي لم يتدرب على التفكير الإبداعي أن يستوعب الروابط الجديدة التي تخلقها هذه العبقریات !

من الآن فصاعدا سوف نحظى بفهم أكثر عمقا لطبيعة أفكار العباقرة . أنت بصدد أن تكون عبقریا بدورك .

نظرة ثانية إلى اختبار الإبداع

إن مثل هذه الاختبارات التي تعرفت عليها لتوك قد قدمت لعشرات الآلاف من الأشخاص على مدى العقود القليلة الماضية . وقد أكد علماء النفس الذين أشرفوا على الاختبار بأنه اختبار يعتمد به ، أي أنك إن أجريت اختبارا مماثلا بعد خمسة أو عشرة أو خمسة عشر عاما من الآن فسوف تحصل على نفس النتائج التي حصلت عليها منذ صفحتين تقريبا . ولكن هل هذه هي الحقيقة بالفعل ؟ أم أن محاولة بيع عقلك قد فتحت لك آفاقا جديدة ؟

هذا هو ما حدث بكل تأكيد .

دعنا ننظر ثانية إلى السؤال . " فكر في كل استخدام ممكن للشماعة ؟ " .

يعمل العقل الذي اعتاد القوالب الجامدة إلى الإشارة إلى " الاستعمال " التقليدي المعروف للشماعة . كما أن هذا العقل أيضا سوف يميل إلى الافتراض بأن الشماعة تتمتع بحجم ثابت ومعدة من مادة واحدة ثابتة أيضا . ثابت : ثابت : ثابت يعني تفكير عادي : عادي ، عادي .

ما الذي يسعى اختبار الإبداع إلى قياسه ؟ الأفكار الخارجة على المألوف .

أما العقل المزود بالمعرفة الذهنية ومن ثم الأكثر ليونة ومرونة في التفكير فسوف يجد أن هناك الكثير من الإجابات الإبداعية الممكنة لنفس السؤال ومن ثم سوف يسعى لتوليد المزيد من الأفكار ثم المزيد من الأفكار الأكثر جودة . إن العقل المبدع المزود بالمعرفة

الذهنية سوف يوسع نطاق معنى كلمة " استخدامات " لكي تشمل العبارة التالية " ذات صلة ". كما أنه سوف يدرك على الفور أن الشماعة يمكن أن تكون في أحجام مختلفة ومواد مختلفة كما أنها قابلة للتحويل إلى أشكال أخرى .

سوف تعتمد عبقرية الإبداع بالتالي إلى كسر كل الحدود التقليدية وسوف تبتكر قائمة بالاستخدامات المستغربة البعيدة (التي تخرق المؤلف !) مثل " صهر خمسة أطنان من الشماعات المعدنية وتحويلها إلى جسم سفينة " .

كما ترى : فإن العقل المزود بالمعرفة الإبداعية الذهنية يملك بشكل طبيعي القدرة على الوصول إلى قدرات العقل الأساسية الأصيلة التي تصل إلى واحد وبعائنه عشرة ونصف مليون كيلومتر من الأصفار من الروابط .

أى أن مجرد ٢٠٠٠ استخدام لأى شىء تقع عليه عينك لن يمثل بالنسبة لهذا العقل سوى البداية !

اختبار العقل السريع رقم ١٠ . لعبة الإبداع

لاختبار هذا المفهوم ومدى صحته بالنسبة لك . أى أنك أنت وأى شخص آخر يمكن

أن يتعلم التفكير الإبداعى ويعمل على تحسينه . جرب اختبار الإبداع النالى بعد توظيف

معرفتك الجديدة عن كيفية عمل عقلك المبدع .

إليك ٤٠ كلمة من الكلمات التي تم اختيارها بشكل عشوائى . مهمتك (أو مهمتك أنت

وأصدقائك . إنها لعبة جيدة يمكن أن تشترك فيها مع الآخرين) هي أن تجد استعمالات

وروابط بين الشماعة وكل كلمة من كلمات القائمة .

قد تبدو بعض الكلمات صعبة فى البداية ولكنك إن تابرت وبحثت عن التفسيرات الأكثر

اتساعا فسوف تعثر على الرابطة .

مع نهاية القائمة سوف تجد أمثلة توصل إليها بعض تلاميذى وأصدقائى وأنا شخصيا .
 إن توصلت إلى أفكار "أكثر اتساعا" من أفكارنا ؛ امنح نفسك بعض التهنئة الإضافية !
 استمتع برحلتك فى عالم الخيال الإبداعى الجديد !

١. كرة الجوف
٢. الجليد
٣. القفل
٤. العضلة
٥. الصدفة
٦. الموسيقى
٧. السيرك
٨. الظهر
٩. النيات
١٠. العلم
١١. الحذاء
١٢. البطاطس
١٣. الغليون
١٤. القلم
١٥. المجموعة الشمسية
١٦. السكن
١٧. المال
١٨. الساعة
١٩. الثلج
٢٠. الحيوان
٢١. إناء الحساء

- ٢٢. مصباح الإضاءة
- ٢٣. الملح
- ٢٤. الشعر
- ٢٥. التواصل
- ٢٦. شفاط الشرب
- ٢٧. الشجرة
- ٢٨. السمكة
- ٢٩. الثور
- ٣٠. الألعاب البهلوانية
- ٣١. الشيكولاته
- ٣٢. البجعة
- ٣٣. البالون
- ٣٤. العملاق
- ٣٥. الميكروب
- ٣٦. الخروف
- ٣٧. القمر
- ٣٨. الفك
- ٣٩. النظارة المعظمة
- ٤٠. السفينة

الروابط والاستعمالات الممكنة لـ " قائمة الأربعين كلمة " :

- ١. كرة الجولف . يمكن استخدام الشماعة لاستخراج كرة الجولف من البرك وقتوات الصرف غير المستحبة . يمكن صهر الشماعة كبيرة الحجم وتحويلها إلى مضرب جولف إضافي يستخدم في حالات الطوارئ .

٢. الجليد. يمكن أن تحول الشماعة بعد لفها بالجلد إلى حذاء للجليد . وبإضافة المزيد من الأشياء الصلبة يمكن تحويلها إلى " نافذة " مثلثة تستخدم كزلاجة بدائية .
٣. القفل . يمكن أن تكون الشماعة بمثابة مفتاح مثالي لفتح الأقفال (وهو ما يلجا إليه بالفعل للصيادون الذين يسطون على السيارات !) .
٤. العضلة . يمكن استخدام الشماعة المصنوعة من مادة سميكة لزجة مثل السيلكون أو المطاط المقوى كأداة متساوية القياس لتدريب العضلات .
٥. الصدفة يمكن أن تكون الشماعة أداة مثالية لفتح الصدفة واستخراج ما بها من لحم .
٦. الموسيقى الشماعة هي بالفعل مثلث جاهز الإعداد !
٧. السيرك . يمكن استخدام الشماعة كطوق تقفز الحيوانات من خلاله . ويعتمد حجم الشماعة على حجم الحيوان .
٨. الظهر . حك الظهر .
٩. النبات . تستخدم كعصا يتسلق عليه النبات .
١٠. العلم . تستخدم الشماعة كقطب لحمل العلم . يمكن استخدامها لتثبيت العلم في موضعه .
١١. الحذاء . تستخدم كلبسة للحذاء .
١٢. البطاطس . وسيلة مثالية لتثبيت البطاطس المشوية على النار المشتعلة .
١٣. الغليون . تستخدم كأداة تنظيف !
١٤. القلم . تستخدم الشماعة لحفر الرسائل على الصخر ؛ لكتابة الرسائل على الفخار كما يمكن إعادة تشكيل طرف الشماعة واستخدامها كقلم تقليدي بعد غمسها في الحبر .
١٥. المجموعة الشمسية استخدم الشماعة لتعليق نماذج للشمس والكواكب السيارة في الفصل الدراسي لكي تمنح الأطفال بعض المعلومات الكونية .
١٦. السكين . يمكن أن تتحول الشماعة بسهولة إلى أداة قطع .



١٧. المال - تُستخدم الشماعة لكي تقايض بها إن كان هناك شخص ما في أمس الحاجة إلى الشماعة ، أما إن كانت الشماعة مصنوعة من الذهب يمكنك أن تقايض بها أي شيء تريده !

١٨. الساعة - بتثبيت الشماعة في وضع مستقيم على الأرض : يمكنك أن تستخدمها كساعة شمسية بمعنى أنك يمكن أن تتعرف على الوقت بانعكاس ظلها على الأرض .

١٩. الثلج - يمكن استخدام الشماعة شديدة البرودة في إعداد الثلج .

٢٠. الحيوان - يمكن استخدام الشماعة كلعبة لمداخية الحيوان أو تحرير حيوان محبوس .

٢١. إناء الحساء - يمكن تحويل الشماعة إلى شكل مسطح ومن ثم إعادة تشكيلها في شكل إناء للحساء .

٢٢. مصباح إضاءة - يمكن استخدام الشماعة كخيط إنارة داخل المصباح .

٢٣. الملح - تعتبر الشماعة أداة مثالية لتفتيت الملح داخل الملاحه أو الفصل بين جزيئات الملح المتكتلة .

٢٤. الشعر - يمكن استخدام طرف الشماعة كفرشاة شعر بدائية وبسيطة . يمكن استخدام الشماعة ككل أيضا كقطعة لتصميم بعض تصفيفات الشعر المستحدثة !

٢٥. التواصل وسيلة مثالية لاستعمال شفرة " مورش " .

٢٦. شفاط الشرب - يمكن حفر نفق بداخل الشماعة واستخدامها كشفاط .

٢٧. الشجرة - تستخدم الشماعات لصنع دعائم للأشجار !

٢٨. السمكة - صنارة .

٢٩. الثور - خاتم للأنف أو سلاح للمصارع .

٣٠. الألعاب البهلوانية - إن كان اللاعب يستطيع أن يدير الكرات والثيران المشتعلة والمسدسات والدجاج لم لا يستخدم الحمالات !

٣١. الشيكولاته - أداة رائعة لتقليب الشيكولاته ، كما يمكن صنع شماعة من الحلوى وتنظيفها بالشيكولاته .

٣٢. البجعة - تعد الشماعة أداة مثالية لمساعدة أي طالب مبتدئ في مجال الرسم في التعرف على الأشكال الأساسية الأولى لهذا الطائر الأنيق .

٣٣. البالون - خرق البالون ! أو حملة وتعليقه .
٣٤. العملاق - يمكن أن يستخدمها هذا العملاق كإبرة حياكة أو إبرة تقليدية أو دبوس .
٣٥. الميكروب - على المستوى المجهرى ؛ سوف يكون سطح الشماعة ممتلئاً بالكهوف أى أنه سوف يمثل بيوتاً مثالية للميكروبات .
٣٦. الخروف - أداة لتعليق فرو الخراف !
٣٧. القمر - يمكن تحويل الشماعة العملاقة إلى سفينة فضاء .
٣٨. الفك - يمكن استخدام الشماعة كأداة لإصلاح الفك المكسور .
٣٩. النظارة المعظمة - يمكن أن تستخدم ثيايا الشماعات الزجاجية (والتي لا يتوافر إلا القليل منها فقط) لعكس الضوء وتكبير الصور .
٤٠. السفينة - مرساة ، دفة ، مثبت للملاحة ، أداة متعددة الأغراض . (إياك أن تبهر بدون واحدة !)

يمكنك أن تتعلم مجموعة من الدروس من هذا التدريب :

١. إن الطريق لحفز خيالك الإبداعي ليس فى قضاء الوقت بحثاً عن الاستخدامات أو الروابط الممكنة ، لأن هذا أشبه بالبحث فى الظلام الحالك . إن الطريقة الصحيحة هى أن تمنع عقلك أى عنصر آخر . مع وضع الشئتين أو العنصرين مقابل بعضهما البعض سوف يعمد عقلك تلقائياً إلى "خاصية حفز الروابط" وسوف يعثر . لا محالة . على رابطة من أى نوع تصل بين الشئتين .
 ٢. إن طبقت الصيغة الصحيحة الثانية : فإن عقلك يمكن أن يربط أى شئ بأى شئ آخر . لقد أثبت هذا التدريب قدرة عقلك اللانهائية على خلق مزاجات توليد أفكار إبداعية .
- من الضروري هنا أن نشير إلى نصيحة "ليوناردو دافنشى" وهى أن الإنسان هو أعظم عبقرية إبداعية ظهرت على الإطلاق . وقد ذكر "دافنشى" أن أحد المبادئ الذى يستخدمها لتشغيل وتوليد أفكار إبداعية خاصة به هى ملاحظة الحقيقة التالية وهى أن :

" كل شيء يرتبط بشكل أو بآخر بكل شيء آخر " .

هذا يعنى أن " دافنشى " . وهو أمر غير مثير للدهشة . كان يطبق مبدأ العقل العاقل ؛ أى أنه كان يوظف العشرة ونصف مليون كيلومتر من أنماط الأفكار فى خلق احتمالات لانتهائية !

٣ . تعلمنا أيضا من التدريب السابق أنك عندما تمنح عقلك مفردات للربط سوف يسعى

العقل لربطها ومزاوجتها بسرعة فائقة . إن عقلك قابل للتدريب لكي يحسن من قدرته !

٤ . لاحظت . فضلا عن ذلك . أنك كلما استخدمت تقنية " الروابط الزوجية فى التفكير

الإبداعى ؛ زادت غرابة وتفرد الأفكار التى سوف تخرج بها . وفى سياق الإبداع ، ما

الذى تعنيه كلمات " غرابة وتفرد " ؟ إنها تعنى إبداعاً جيد المستوى !

٥ . هناك ملحوظة أخرى يمكن أن نستقيها من النقطة السابقة وهى أن التفكير الإبداعى

يقود إلى الدعابة ويفتح مجالاً للمزيد من الدعابة ! إن الدعابة هى إحدى العلامات

المميزة للعقل الإبداعى ؛ نعم حكمتك وسوف تحسن قدرة ذكائك الإبداعى .

٦ . أما آخر ملحوظة توصلنا إليها فقد نبعت من محاولات سابقة فى بيع العقل: آخر جزئية

من حديث رجل المبيعات التى يجب أن تحت العميل على شراء العقل تقول : " هذا المنتج

المدهش يمكن أن يتوصل إلى أربعة أو خمسة استعمالات للشعاع فى دقيقة واحدة

وحوالى ٢٥ استعمالاً آخر إن فكر مدى الحياة ! " كيف يمكن أن تكون نتيجة اختبار

الإبداع ثابتة ومعتداً بها فى الوقت الذى برهنت فيه لتؤكد أنه يمكنك ببساطة أن تدون

٢٠ إلى ٣٠ استخداماً فى دقيقة واحدة ، كما يمكنك أن تحافظ على هذا المعدل لباقي

حياتك ؟ !

إن أكثر ما يثير الحيرة هو أن الاختبار يعتبر اختباراً معتداً به بالفعل . إنه اختبار

يعتد به فى قياس القدرة الظاهرية لمادة ما وراء التفكير السلبي ؛ وهى العادة التى

نمت وكبرت ليس فقط فى معظم العقول البشرية وإنما فى العقول بشكل عام ؛ إنها

عادة " أنا لست مبدعاً " وأن " الإبداع هو موهبة نادرة لا يتمتع بها سوى شخص واحد

من بين كل ١٠ ملايين شخص .

إنها عادة بلغت من القوة أنها استحوذت على بلايين البشر على مدى مئات السنين وسجنتهم داخل اعتقاد وزعم خاطئ بأنهم لا يملكون سوى القدرة على التفكير في بضعة استخدامات قليلة للشئ في الوقت الذي يستطيع فيه كل هؤلاء الأشخاص . في واقع الأمر . في التفكير في عدد لانهاثي من الاستخدامات إن فتحوا لأنفسهم المجال وتحرروا من سجن الفكر الذي يزعم أن هناك بضعة حلول قليلة فقط لعدد لانهاثي من المشاكل بينما الحقيقة هي أن هناك عدداً لانهاثياً من الحلول لعدد قليل نسبياً من المشاكل . إن هذه المعرفة الجديدة تمنحنا صورة أكثر إشراقاً عن المستقبل . إن التسلح بها يعتبر تدريباً آخر يمكنك أن تقوم به لكي تبرهن على قدرات تفكير عقلك اللانهائية وفي نفس الوقت تنمية أداة التفكير الإبداعي العظيمة بطريقة ذاتية .

خريطة العقل الإبداعية . أداة التفكير الإبداعي العظيمة

فرضت وسائل العصف الذهني التقليدية أن يتولى شخص واحد مهمة طرح الأفكار التي توصل إليها فريق العمل أو البحث .

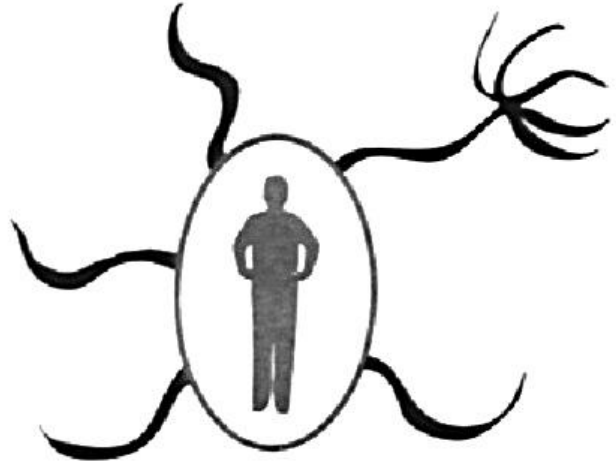
من خلال معرفتك لقدرة العقل على حفز الأفكار وقدرته اللانهائية على شق طرق مادية أو جسمانية قائمة على الترابطات : وقدرته الإبداعية في خلق روابط وصلات في كل اتجاه : سوف تدرك أن وسائل التفكير الخطي وإعداد القوائم هي أسوأ وسيلة يمكنك أن تتخبرها لتشجيع عقلك على الإبداع ! إن السطور والقوائم تسجن عقلك داخل القضبان الحديدية التي تعمل بشكل نظامي على قطع الروابط والصلات بين كل فكرة والأفكار الأخرى . إنها أشبه بمقص يقطع الروابط التي تصل بين خلايا عقلك .

إن ما يحتاجه عقلك هو أداة التفكير الإبداعي التي تعكس الطريقة الطبيعية التي يعمل بها . التي سوف تسمح له باستخدام كل صورته وروابطه بطريقة إبداعية متفجرة قائمة على شبكة العمل التي هي وسيلته الطبيعية في العمل والتي يعمل بها داخلياً بشكل دائم والتي يجب أن تمنحه فرصة لكي يعتاد عليها من جديد .

إن أداة التفكير هذه هي التي يطلق عليها اسم خريطة العقل . وهي القائمة على مبدأ التكامل بين كل الأشياء التي تعلمتها إلى الآن من هذا الكتاب .

فيما يلي سوف نعرض على خريطة عقل مبدئية . تحتوي الخريطة على صورة أساسية أو كلمة أو مركز أساسي . وهي تعمل على حفز قدرتك على التصور أو التخيل الإبداعي . من هذه الصورة الأساسية تخرج فروع أساسية من الأفكار مرتبطة بالصورة الأساسية . سوف تجد أن هذه الفروع تسير في شكل منحنيات لأن العقل يفضل البنية العضوية الطبيعية وليس الأشكال الجامدة المستقيمة ، كما أن الخطوط عريضة لأنها تعكس أهمية الأفكار .

يمكنك أن ترى من هذه الصورة أن عقلك ليس أداة تفكير خطية ، إن عقلك عضو تفكير مشع . إن الروابط والإشعاعات التي تخرج من صور التفكير المركزية تعكس من حيث بنيتها خلايا عقلك (انظر الشكل ٥ : صفحة ٥٦) . لذا فإن خريطة العقل . بدورها . تعكس هذا أيضا .



الشكل رقم ١٣ :

خريطة عقل أساسية

اختبار العقل السريع رقم ١١ . تدريب على رسم خريطة العقل الإبداعية

تعمل خريطة العقل في هذه الصفحة صوريتها المركزية وهي صورة الإنسان . انقل الصورة بنفسك إلى قطعة كبيرة من الورق . وعلى كل فرع من الفروع الأساسية للخريطة دون بوضوح أول خمس كلمات تطرأ على بالك عندما تفكر في مفهوم أو كلمة " الإنسان " . نتصيحك بطبع هذه الكلمات لأن الكلمة المطبوعة سوف تمنع عقلك تغذية مرتدة مباشرة :

واسمح لعملية الإبداع بأن تدور بمعدل أكثر سرعة .
 عندما تنتهى من إنجاز هذه المهمة : عد إلى الفرع الذى يحمل خمس " تقريرات "
 إضافية وبدون أول خمس أفكار تتوارد إلى عقلك بعد ربطها بالفكرة الأساسية أو التى سوف
 تزيدها الكلمات الخمس الجديدة ازدهارا ووضوحا . بينما تقوم بعمل هذا التدريب : لاحظ
 الطريقة التى يعمل بها عقلك .

تحليل اختبار العقل السريع رقم ١١

إن ما برهنت عليه من خلال خريطة العقل الإبداعية هو . مرة ثانية . أن قدرتك على
 التفكير الإبداعى لانهائية . فى كل مرة تضيف فيها كلمة على خريطة العقل : سوف تعمل
 هذه الكلمة تلقائيا على خلق روابط جديدة . إن هذه الروابط الجديدة تحمل فى طياتها
 روابط الذاتية التى سوف تتضاعف وتتكاثر لخلق المزيد من الروابط وتستمر الحلقة
 الإيجابية وتتواصل إلى حد لانهائى .

ولكن هذا أيضا ليس هو الحد الفهاى ! فأنت إن نظرت إلى خريطة عقلك المتنامية
 ثانية سوف تدرك أنك يمكن أن تواصل بشكل لانهائى فى أى اتجاه من الدرجات الـ ٣٦٠
 لخريطة عقلك مما يسمح لك بمزيد من الاكتشافات . هناك شيء أكثر من ذلك وهو أنك
 إن وضعت صورة دائرية فى مركز خريطةك العقلية سوف يكون يوسعك أن تواصل خلق
 الروابط بشكل لانهائى وخطوط إشعاعية لانهائية أيضا !

إن عقلك أداة تفكير إبداعى تحمل قدرة لانهائية على خلق أفكار إبداعية لانهائية .
 يقودنا هذا بالضرورة إلى حسابات البروفسور " أنوخين " لعدد الأنماط المادية
 الجسمانية للأفكار التى يؤكد البروفسور أنها لانهائية . لقد تأكدت بنفسك ثانية (أولاً من
 خلال لعبة الإبداع والآن من خلال تدريب خريطة العقل) أن هذا صحيح بالفعل .

إعداد خريطة العقل الإبداعية المتطورة. إحداث تحول فى النموذج

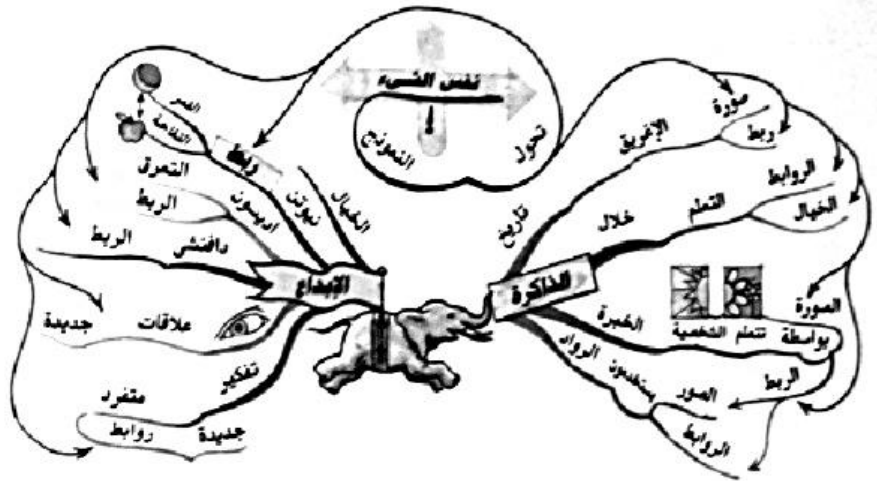
عندما تسبر أغوار أى موضوع بواسطة خريطة العقل الإبداعية : سوف يكون يوسعك أن ترى أن الكلمات التى بدت فى بادئ الأمر غير ذات صلة بارزة بالأمر تقودك فى أفاق خارجية للفرع الأول ثم إلى فرع ثانٍ ثم ثالث .

إن ظهرت هذه الكلمة مرتين : فقط اكتف بوضع خط تحتها فى كل مرة : لكى تبينها بمجرد النظر إلى الخريطة . فإن ظهرت الكلمة مرة ثالثة فهذا يعنى أنها تستحق أن تحيطها بصندوق صغير حيث إن هذا ينم . فى الغالب . عن مدى أهمية هذه الكلمة واستحقاقها لأن تحظى بمزيد من التركيز الذى يفوق الكلمات الأخرى التى لا تظهر سوى مرة واحدة فقط . فى بعض الأوقات سوف تجد أن هناك كلمة واحدة تظهر على أربعة فروع أو أكثر : أو حتى فى كل الفروع من خريطة عقلك الإبداعية . إن حدث ذلك : ضع هذه الكلمة فى صندوق ثلاثى الأبعاد .

فى هذه المرحلة يمكنك أن تستخدم مهارات قشرك المخية الخاصة بالأبعاد والجشائك (أى قدرة عقلك على رؤية الصورة الكلية) لكى تساعدك على إحداث تحول رئيس وتحرز تقدما فى طريقة تفكيرك فى الموضوع . أولا يجب أن تضع المفهوم الأساسى فى صندوق ثلاثى الأبعاد . ثم قم بربط الصناديق ببعضها البعض لكى تشكل صندوقاً عملاقاً ثم تضيف عليه أبعاداً ثلاثية .

إذن ما هو شكل المسكن الذى تقطنه خريطة عقلك العقلية الأساسية ؟ إنه إطار عمل جديد . بعبارة أخرى : يمكن القول إن عقلك قد أدرك أن شبكة العمل الأساسية التى تضم الأفكار تكمن فى إطار عمل أكثر اتساعاً وأن الكلمة أو المفهوم الذى تصورت فى البداية أنه كان ضئيلاً هو . فى الواقع . ضخم ومتسع إلى الحد الذى يسمح بتفحص الموضوع وتخلله كما أنه يمكن أن يمثل مركزاً جديداً لخريطة عقلية إبداعية تالية حول هذا الموضوع .

هذا هو ما يسمى بحدوث تحول في نموذج التفكير، وهو هدف كل كبار المفكرين. إن نموذج "بيتهوفين" قد أحدث تحولاً في تقديرنا للعواطف والموسيقى. كما أحدث نموذج "سيزان" تحولاً في تصور كل الفنانين من بعده كما أن نموذج "ماجلان" قد حول الأرض المسطحة إلى كوكب كروي، أما نموذج "كوبرنيكوس"



الشكل رقم ١٤ : خريطة العقل للذاكرة

فقد أحدث ثورة، وقلب العالم رأساً على عقب كما حول نموذج "أينشتاين" تصوراتنا بالنسبة لطبيعة الكون.

إن خريطة العقل للتفكير الإبداعي هي أداة تفكير صممت لكي تعجل بظهور مثل هذه التحولات في النماذج ومن ثم زيادة النتيجة الإجمالية للتفكير الإبداعي. استخدم هذه الطريقة لكي تدعم إبداعك الذاتي وكأداة تذكرك دائماً بالقدرات اللانهائية لتفكيرك الإبداعي.

هناك مثال أخير للخريطة العقلية وتحول النموذج من خلال التفكير الإبداعي وهو المثال الذي سوف أسوقه من عملي على الذاكرة. الشكل رقم ١٤ هو نسخة مبسطة للغاية من خريطة العقل التي كانت - في الواقع - عملاقة والتي استغرقت سنوات في إعدادها وتطويرها. خريطة العقل هي عبارة عن ملخص واكتشافات في عالم الذاكرة المثير.

كلما سبرت أغوار هذا العالم تبينت أن كل منطقة من مناطق الذاكرة سواء كانت هذه المنطقة هي الخاصة بكيفية التذكر أثناء التعلم أو كيفية التذكر بعد التعلم أو سبب النسيان أو تقنيات الذاكرة التاريخية أو الطرق التي كان يستخدمها عظماء الحفظ في الذاكرة . تبينت أن هناك كلمتين تتكرران بشكل دائم في كل هذه الأمور .

ربطت بينها وصفتها في إطار على خريطة العقلية . ثم توصلت بعد ذلك إلى تحول في النموذج ؛ بعد أن ركزت على كل شيء يمكن أن نتعلمه عن الذاكرة ووجدت أن هناك مبدئين أساسيين وهما : أنك إن أردت أن تحسن ذاكرتك فيجب أن تدرب خيالك كما يجب أن تزيد من قدرتك على خلق الروابط . وغير ذلك كثير ، سنورده فيما بعد !

عكفت في نفس الوقت على دراسة الإبداع وبناء خريطة عقل عملاقة معائلة . وكما عرفت وتعلمت الآن من خلال هذا الفصل ؛ ما هما أداتا الإبداع ؟ إنهما الخيال والربط بين الأفكار !

إن خرائطي العقلية . التي طورتها بصفاتها أدوات تفكير قائمة على الربط بين الأفكار والخيال . قادتنى إلى تغيرات في النماذج . ثم قادنى هذان العاملان بعد ذلك إلى ما وراء تحول النموذج وهو أن الإبداع والذاكرة ما هما - في واقع الأمر - سوى عمليات عقلية متماثلة ولكن الفارق بينهما هو أن كلا منهما يخدم غاية مختلفة عن الآخر . يكشف ما وراء تحول النموذج أن خريطة العقل هي بداية أداة تفكير متغيرة أى أنها بطبيعتها تشجع على التفكير المغاير في المستوى التالى . هذا من شأنه أن يحفز التفكير المغاير وهكذا بشكل متواصل

من هنا نخلص إلى حقيقة مبهجة (وفى نفس الوقت موفرة للوقت !) :

عندما تدرب إبداعك ؛ سوف تدرب ذاكرتك بشكل تلقائى .
عندما تدرب ذاكرتك ؛ سوف تدرب مهارات التفكير الإبداعى بشكل تلقائى !

بينما كنت تتعمى مهارات التفكير الإبداعي في هذا الفصل ؛ كنت - بدون أن تبذل أى جهد إضافي - تتعمى قوة ذاكرتك . أنت بذلك تكون قد انخرطت بالفعل فى دائرة من الإيجابية الحافزة التى سوف تواصل تحسين تفكيرك الإبداعي وذاكرتك طوال حياتك .
إن خرائط العقل الإبداعية - التى تلخص أجزاء مهمة من هذا الكتاب - يجب أن تكون قد اكتسبت المزيد من الدلالة والفاعلية بالنسبة لك الآن !
دعنا نطبق عمليا ما تعلمناه بشأن التفكير الإبداعي ؛ دعنا نكتب الشعر .

الشعر . استخدام خرائط العقل الإبداعية

كان " تيد هوغز " : الشاعر الإنجليزي العظيم الذى حصل على الجائزة التقديرية للشعر فى القرن العشرين ؛ شغوفا وشديد الإيمان بما كان يطلق عليه " مقاتلو العقل " . وقد طور تقنية رائعة لتنمية الإبداع والتفكير المجازى استخدم خلالها أنظمة خاصة بالذاكرة مثل خرائط العقل . يمكنك أن تتصور هذا الأمر .

بداية كان يعتمد إلى تعليم تلاميذه بعض نظم الذاكرة البسيطة لكى يثبت أن استخدام قوة الترابط والخيال سوف ينمى ذاكرتهم إلى حد مثالية الأداء . اعتاد " هوغز " أن يركز على حقيقة مهمة وهى أنه كلما زادت غرابة (أى الخروج على المألوف) الصور قويت الذاكرة .

بعد أن حطم " هوغز " القوالب العقلية الجامدة فى خيال تلاميذه ؛ أخذ يشجعهم على إضفاء المزيد والمزيد من الغرابة على الخيال ؛ فكان يعلمهم من خلال تدريبات شديدة الشبه بالتدريب الذى قمتم به عند ربط مفهوم " الشماعة " بأربعين شيئا مختلفا .
وكان يمنح تلاميذه زوجا من الأشياء التى تبدو متباينة تماما وغير مترابطة ويطلب منهم أن يطبقوا تدريب خريطة العقل . وهو التدريب المماثل للتدريب الذى قمتم به على " الإنسان " . على كل شيء من هذه الأشياء .

عندما كان يتوصل لتلاميذه إلى عشر كلمات لكل مفهوم ؛ كان " هوغز " يطلب منهم أن يأخذوا كلمة واحدة من كل مفهوم ويعثروا على روابط لهذه الكلمة مع الكلمات العشر للمفهوم الآخر . ثم كان ينتقل بعد ذلك إلى الكلمة الثانية من المفهوم الأول ويطلب منهم أن يعثروا على عشر روابط لهذه الكلمة من المفهوم الآخر وهكذا إلى أن يعثر على روابط للعشر مع العشر . وقد اتسم العديد من هذه الروابط بالغرابة وجموح الخيال والتشويق والإثارة والتحريك .

كانت المهمة التالية للتلاميذ هي اختيار أفضل أفكار من بين كل الأفكار . وبناءً على ذلك يبتكرون عبارات إبداعية أصيلة وكذلك ينظمون الشعر .

كان من بين تدريبات " هوغز " المفضلة هو أن يضع شخصاً واحداً إلى جانب حيوان واحد . أما أسلوب التدريب فيبقى واحداً وهو تدوين عشر أفكار مشعة من الكلمة الأولى وعشر أفكار أخرى من الكلمة الثانية ثم العثور على أفضل الروابط بينها .

ولمتمتلك الشخصية وضعت لك قائمة بـ " الأضداد " لتلعب بها في خيالك الإبداعي . ويمكنك ببساطة أن توجد على الأقل رابطتين بين كل منها ، أو تطبق عليها تدريب خريطة العقل لكتابة الشعر ، وأن تكتب أبياتك الشعرية الإبداعية الخاصة بها .

- سرعة . هدوء
- رهن . ثروة
- نظير . رفيق
- نجم . نزع
- اذهب . حائط
- ضجر . طاولة
- ملكة . ملك
- بشر . حواسب
- نور . بريد إلكتروني
- شمس . بحيرة

لقد طبقت طريقة " تيد هوغز " في الشعر على موضوع هذا الكتاب وهو الجسم والعقل . نظرت إلى كلمات المفتاح الأساسية وأخذت ألهم بها وأرتبها بحيث أولد من كل كلمة العديد من المعاني والروابط (انظر الشكل ١٥) . أتمنى أن تستمتع باللهم بها تماما مثلما فعلت !

النتيجة هي هذه القصيدة الشعرية الموجودة بصفحة ١٥٢ ؛ والتي تعتبر أيضا بمثابة ملخص مصغر لهدف هذا الكتاب !

تدريب الإبداع

هذا الفصل في حد ذاته يعد تدريباً للإبداع بالنسبة لك ؛ لكي تواصل تنمية قدرة عضلة الإبداع لديك ؛ جرب التالي :

١. واصل استخدام النطاق الكامل لمهاراتك الذهنية .
٢. اسع بشكل دائم إلى توسيع نطاق تفكيرك بحيث يتخطى كل ما هو مأثوف .
٣. اسع للتغيير في كل مرة تمارس فيها لعبة الإبداع وذلك بشكل دائم ، تخير أي شيء وزاوج بينه وبين أكبر كم ممكن من الأشياء الأخرى تماما مثلما فعلت مع الشماعة .
٤. نمّ حس الدعابة الخاص بك !
٥. استخدم خرائط العقل في أي نوع من أنواع التفكير الإبداعي . ثم فكر بشكل مبدع في الاستخدامات الأخرى لخرائط العقل !
٦. راجع خرائط العقل في كتاب هذا الكتاب ودون أكبر كم ممكن من الأفكار التي سوف تتوارد إليك من خلالها مما سوف يساعدك على تنمية إبداعك الذاتي في إعداد ورسم خرائط العقل .
٧. ابحث بنشاط عن تحولات النماذج في طريقة تفكيرك . كن شجاعا وابحث بنشاط عن فرص لتغيير تصوراتك ومعتقداتك الراسخة .

٨. اجعل نظم القصائد الشعرية جزءا لا يتجزأ من شخصيتك الجديدة .

عوامل شحذ العقل

١. إننى بطبيعتى مفكر مبدع .
٢. قدرتى على عمل روابط بين الأفكار لانهائية .
٣. أستخدم شيئا فشيئا قدرتى على تحسين ذاكرتى وقدرتى الإبداعية .
٤. أوظف شيئا فشيئا قوة الخيال والروابط لتنمية حس الدعابة .
٥. تفكيرى بطبعه مشع ، وإننى أوظف هذه الطبيعة لتوليد الإشعاع والتصور والتنظيم وتوليد الأفكار .
٦. إننى شاعر بطبعى ، حيث أطلق لمعرفتى الجديدة بعقلى وتفكيرى العنان لكي تساعدنى على توليد أفكار إبداعية لانهائية تتوق إلى التحرر .

إجابات اختبار العقل السريع رقم ٩

١. خطأ
٢. خطأ
٣. صواب
٤. خطأ
٥. يقيم الشخص العادى نفسه فى هذا الاختبار بأقل من المتوسط وهو أمر مثير للاهتمام .
٦. تماماً مثل السؤال السابق : يقيم معظم الأشخاص أنفسهم بأقل من المتوسط .

جسمي :

عقلي

مخي

غذائي : طعام

هواء

معرفة

حب

أنا .

طبيعة التغذية

بنية عقلي

كنز عقلي

وهذا يخلق

لي شعورا

جيذا

بنية عقلي

كنز عقلي

ذهب

ملكى ١

ملكى ١١

ملكى ١١



الشكل رقم ١٥ :

خريطة العقل للجسم والعقل

في الجزء الثالث من الكتاب ؛ سوف أعرفك بأداة
سحرية وهي جسمك وسوف أعرفك بالعلاقة القائمة على
الحفز والحميمية التي يمكن أن تربط بين جسمك وعقلك
. سوف أعرفك أيضا بالصيغة الثورية للتدريب الأولي
التأجج وهي صيغة " تيفكاس " كما أنتى سوف أمنحك بعض
النصائح الخاصة بالصحة والتدريب مما سوف يصل بقدرة
عقلك وجسمك على التفكير إلى الحد الأقصى .

العقل السليم فى الجسم السليم

صيغة النجاح الرائعة . تيفكاس
جسمك : كيف تنميه وتستخدمه جيدا
غذاء العقل والجسم
قهر الضغوط : والتعافى وما هو أكثر من ذلك ...

الفصل السادس

٦

صيغة النجاح الرائعة . تيفكاس TEFCASS

" إن كنت تريد أن تنجح ضاعف معدل الفشل . "

" توماس واستون ؛ مؤسس شركة " IMB "

" إن لم تكن قد منيت بالفشل فهذا يعني أنك لا تسير
في الطريق الصحيح . وإن لم تكن تسير في الطريق
الصحيح فهذا يعني أنك لن تحقق النجاح . "

" لويس لير ؛ المدير السابق لشركة " 3M "

صمم هذا الفصل لكي يمنحك صيغة محكمة للتعلم والنجاح . على مدار الفصل
سوف أعرفك بمبدأي العقل الجديدين اللذين يمثل أحدهما فحوى هذه الصيغة
نفسها بينما يعتبر الثاني وسيلة لمساعدتك على رفع مستوى همك ونشاطك .

سوف نركز في هذا الفصل عليك أنت باعتبارك وحدة *التعلم* وسوف تتعلم أن أهم مهارة من مهارات التعلم هي *تعلم كيفية التعلم* . إن نفس النظرية والتطبيق التي تنطبق عليك تنطبق بنفس الدرجة على أى مدرسة أو هيئة تعليمية (وهو ما يشير إلى دلالة متزايدة في قرن العقل الذى نحياه) أو كوكب التعلم .

• • •

هل سبق ومنيت على مستوى حياتك الأكاديمية والبدنية والشخصية والاجتماعية والمهنية والروحية بإخفاق ذريع ؟

نعم أم لا ؟

هل منيت بأكثر من فشل واحد ؟

نعم أم لا ؟

هل سبق وكررت نفس الخطأ مرتين ؟

نعم أم لا ؟

هل ستسعد إن علمت أن كل من سبقك قد أجاب بـ " نعم " عن كل الأسئلة السابقة .
إن سر تعلم صيغة كيفية التعلم قد بدأ ينجلي

" إن الفشل هو فى أحد جوانبه الطريق السريع إلى النجاح . إن كل اكتشاف حاصل سوف يقودنا ويبحثنا على البحث الحثيث عن الاكتشاف الصحيح كما أن كل تجربة جديدة تنطوى على قدر من الخطأ سوف تدفعنا إلى تجنب هذا الخطأ بمنتهى العناية فى المرة القادمة .

" جون كيتس "

تعلم كيفية التعلم - الهدف الأعظم

فى أى موقف تعليمى - سواء على مستوى الرياضة أو العزف على آلة موسيقية أو مهارات الاتصال أو الرياضيات إلخ ، هناك بعض المتغيرات المشتركة وهى تلك التى تشمل :

- ١ . درجة النجاح .
- ٢ . الوقت المستغرق فى التعلم والتطبيق .
- ٣ . عدد المرات التى تقضيها فى الممارسة أو الدراسة . هذا هو ما يطلق عليه اسم " محاولات التعلم " . من المفيد أن تفكر فيها باعتبارها " محاولات " لأنها تمثل عدد مرات المحاولة والممارسة والتعلم فى إطار التطور التعليمى .
- ٤ . هناك هدف خفى كامن داخل كل أنواع التعلم : سواء أكنتم فى محاولتكم الثانية أو المحاولة رقم ١٢٥ أو رقم ٩٠٩٩٩ : ما هو الهدف الخفى ؟
- دون كل ما يرد إلى ذهنك : ما هو " هدف الأهداف " . بعبارة أخرى : عندما تبدأ تجربتك التالية : ما الذى سوف تسعى لعمله ؟
- على مدى ٣٠ عاماً طرح أساتذتى وطرحنا أنا هذا السؤال على مئات الآلاف من الطلبة فى أكثر من ١٠٠ دولة .
- و كانت النتيجة مذهشة . بغض النظر عن سن أو جنس أو أصل أو بلد الشخص أو المستوى التعليمى أو اللغة الأساسية : جاءت الإجابة واحدة متفقاً عليها بالإجماع . أكثر من ٩٩ بالمائة من العقول على مستوى العالم توصلت واتفقت على إجابة واحدة - إنها عالمية غير مسبوقه فى مجال العقل !
- الإجابة ؟
- " أن يزداد مستوى تحسنا مع كل تجربة " .
- هل تتفق مع باقى العالم أم أنك سوف تتشكك عنه ؟

إن اخترت طريق الانشقاق ؛ فأنت محق ! إن الحقيقة المربعة لكون "مستواك يزداد تحسناً مع كل تجربة" لا تقتصر على الصيغة الخاطئة فقط وإنما على شيء بالغ الخطورة يخفى في طبيعته بذور تدمير الذات من خلال الطاقة الحافزة الأولية لمادة ما وراء التفكير السلبي . إن أكثر من ٩٩ بالمائة من سكان العالم يستخدمون صيغة مدمرة وخاطئة في كل موقف تعليمي !

بل إنني أستطيع أن أؤكد بما لا يدع مجالاً للشك أنه لا يوجد أحد - بما في ذلك أنت وأنا - استطاع أن يطبق هذه الصيغة الخاطئة بنجاح . كما أن أحداً لا يستطيع أن يفعل ذلك سواء الآن أو في المستقبل .

ما هي إذن الصيغة الصحيحة ؟

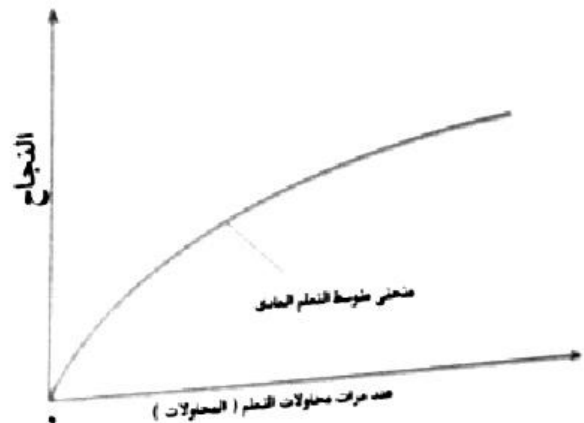
لنستكشفها معاً ...

فيما يلي سوف تجد رسماً بيانياً يشير إلى معدل النجاح مقابل عدد مرات المحاولة على مدار الوقت . إن التحرك لأعلى من نقطة الصفر هو إحدى السمات المتعارف عليها في منحنى التعلم . بل هو الهدف الأسمى لعملية التعلم ؛ وهو ما يتنافس عليه ٩٩ بالمائة وأكثر من سكان العالم .

ما هي المشكلة إذن ؟ إنها حقيقة أن هذا المنحنى هو المنحنى المتعارف عليه . إن المنحنى

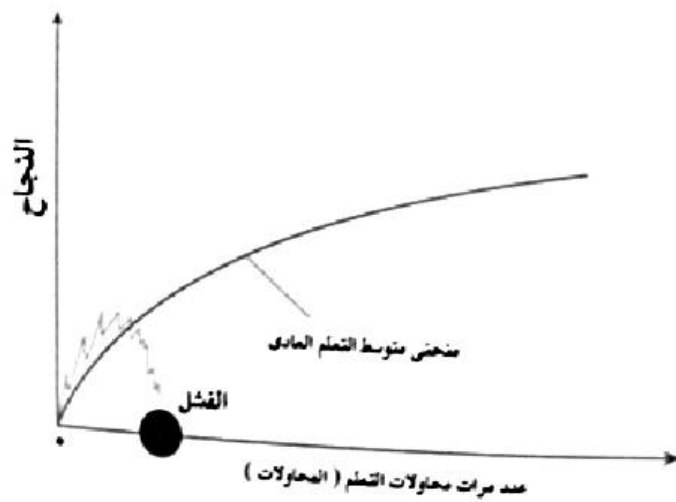
المتعارف عليه هو العرف الشائع بين كل المنحنيات الفردية . إن كل منحنى شخصي يجب أن يتسم بالفردية والنفرد . يجب أن يكون له نمطه الذاتي . كما أنه سوف يميل لأن يكون صغيراً للغاية كما هو المنحنى الموضح في الرسم البياني .

و لكنني أرى أن كل شخص - بما في ذلك أنت - قد مر بمراحل مختلفة تماماً عند "زيادة مستوى التحسن بعد كل محاولة" . لنبحث ما الذي يحدث في واقع الأمر ؛ وبينما نتفحص هذه البيانات ؛ نتحصها في ضوء تاريخك في التعلم .



لنتصور أنك بصدد تعلم شيء مألوف بالنسبة لك . سوف يفوق مستوى ذكائك في هذه الحالة المستوى المتوسط . سوف تشرع في التعلم ثم تحاول وتحاول إلى أن تصل إلى ٢٧ محاولة وسوف يظل مستواك أفضل من المتوسط أى في مقدمة المنحنى . في المحاولة رقم ٢٧ سوف تصاب بتراجع بسيط ؛ ولكنك تملك من الشجاعة ما يمكنك من التعامل مع هذا التراجع ، ومن ثم تواصل المحاولة والتطور عبر التجربة ٣٠ ... ٤٠ ... ٥٠ ... ٦٠ ... ٧٠ ... ٨٠ ... ٩٠ وسوف تواصل نجاحك على مدى التجارب ٩١ و٩٢ و٩٣ و٩٤ و٩٥ ... إلخ .

التجربة ٩٦ هي تلك النقطة السوداء الضخمة التي تظهر في الرسم البياني المقابل على اليمين . وهي تمثل النقطة السوداء الفلكية العملاقة للفشل ! هذا هو نوعية الموقف الذي سوف تقع فيه عندما تخضع لاختبار حيوى مثل خسارتك الفادحة في إحراز الهدف النهائى في مباراة الجولف التي كنت بصدد الفوز بها أو تعرضك للهزيمة في الجولة الأولى أو إفساد علاقة ما كنت تغتنز بها أو نكت كل المجهود التي قطعتها على نفسك مع بداية العام الجديد .



هل يعنى كل شخص يمثل هذا الفشل ؟ بالطبع . وهل يتكرر الفشل أكثر من مرة في حياة الشخص الدراسية والبدنية والاجتماعية والمهنية والروحية ؟ بالطبع . وهل كل شخص يمكن أن يقترب في وقت ما نفس الخطأ مرتين ؟ بالطبع ! فماذا عنك أنت ؟ !!

الاستجابات اللفظية للفشل

من الضروري أن نشير عند هذه النقطة ثانية إلى أنه ، بغض النظر عن بلدك أو لغتك ؛ فإن الاستجابات اللفظية لكل شخص في مواجهة الفشل تبقى واحدة . هناك فئتان أساسيتان : الفئة الأولى هي التي تشمل نوعية "آه ؛" (يمكنك أن تملأ الفراغ بما يحلو لك) والفئة الثانية هي الأكثر خطورة وهي التي تبدأ بالضمير "أنا" حيث يملأ الفراغ هنا بكل ما هو سلبى .

أنا :

" أتوقف "

" أستسلم "

" لا أستطيع "

" لن أفعل "

" لا أعيا "

" لم أكن أرغب فى فعل ذلك ثانية "

" أتراجع "

" خاسر "

" لم يكن ليحب أن أقوم بهذا "

" لا أملك الموهبة لذلك "

" لن أنجح أبدا "

" إنسان ليس إلا "

(بعد كل ما قرأت إلى الآن فى هذا الكتاب ؛ يجب أن يبدو لك هذا التعبير الأخير مثيرا للاستغراب !) .

إن هذه الاستجابات فى مواجهة الفشل هى استجابات سائدة عالمية . كما أنها تعبير عن مشاعر عميقة تحيط بكل تجربة فشل .
دون الكلمات أو العبارات الأكثر استخداماً فى التعبير عن تلك الاستجابات العاطفية أمام الفشل الكبير .

الفشل - الاستجابات العالمية

من خلال أسفارى : جمعت أكثر الكلمات شيوعاً التى سمعتها كرد فعل للفشل ، وسوف أوردتها فى القائمة التالية . اقرأها سريعاً وتعرف على الكلمات التى شعرت بها أنت شخصياً عندما منيت بأسوأ أنواع الفشل فى حياتك إلى الآن . بينما تقرأ القائمة : فكر فى كيفية ارتباطها بعادة ما وراء التفكير السلبي وما وراء التفكير الإيجابي . صنف الكلمات وفكر كيف أثرت هذه الكلمات على الأشخاص ، وكيف يمكن أن تؤثر فيهم ، وفى المدارس ، والمنظمات ، وفى مختلف أنحاء العالم .

- | | |
|----------------|-------------|
| • غضب | • عدم تحفيز |
| • كرب | • استنكار |
| • قلق | • اكتئاب |
| • إثارة الشفقة | • قنوط |
| • شعور بالخزي | • يأس |
| • سوء | • جزع |
| • هزيمة | • تدمير |
| • لوم | • تحطيم |
| • انهيار | • تضائل |
| • ضعف | • خيبة أمل |
| • موت | • إثباط همة |

- فناء
- وهن
- تخلف
- عدم دفاع
- عدم أخلاق
- كآبة
- إحراج
- فراغ
- فقدان للطاقة
- إجهاد
- تعب
- سطحية
- جنون
- عيب
- ذنب
- ثقل
- فقدان الأمل
- هوان
- جروح
- غباء
- عدم كفاءة
- عدم قدرة
- عدم ملاءمة
- تدنى
- عدم أمان
- غيظ
- شعور بالغيرة
- سخرية
- فضح
- اشمئزاز
- وهم
- عدم رضا
- حزن
- فقدان للسيطرة
- ألم
- إثارة للألم
- عدم قيمة
- سلبية
- ندم
- رفض
- إثارة للسخرية
- تعاسة
- تشكك في النفس
- فقدان للتقدير الذاتي
- خجل
- مرض
- رفض اجتماعي
- ضياع
- ضغط
- شلل
- بله
- انتحار
- توتر
- فظاظة
- تهديد
- صدمة

- | | |
|--------------|-----------------|
| • ضعف | • فقدان للكرامة |
| • وحدة | • غضاضة |
| • خسارة | • عدم استقرار |
| • بؤس | • انهزام |
| • كره | • انعدام القيمة |
| • اشمئزاز | • غضب |
| • سلبية | • عدم النفع |
| • بلا مستقبل | • ضعف |
| • نبذ | • تقاهة |

كل الكلمات والمفاهيم السابقة تتم عن سلبية مفرطة . فهي تمثل ما وراء التفكير السلبي . إنه " الفك المفترس " الذي سيلتهم كل آمالك ؛ إنه التقيض لهدفك المرجو : ما وراء التفكير الإيجابي .

إن تفحصنا بعض هذه الكلمات ؛ فسوف نجد أنها تزيد من نسبة التسمم في تفكيرك الذي بدا مسعما بالفعل منذ البداية :

- ١ . مفضوح . هذا يعنى أن الفضل قد ذهب بمكانتك . تذكر أن هذا الشعور سوف يسلمك لهذه الحقيقة .
- ٢ . فاقد الكرامة . ليس فقط مكانتك وإنما أيضا كرامتك قد سلبت .
- ٣ . تافه . أى أنك أصبحت أقل وأصغر وأضعف مما كنت .
- ٤ . خجل أى مغمم بالخجل . هذا التأكيد لا يترك مجالا لأى شيء آخر .
- ٥ . واهم . أى أنك فقدت رؤيتك وبصيرتك .
- ٦ . واهن . أى أنك فقدت قدرتك .
- ٧ . انهزامى أو فاقد للشجاعة . أى أنك فقدت شجاعتك وسقطت في هوة الخوف والتقهقر .
- ٨ . فاقد للحافز . إن الحافز هو القوة الدافعة في الحياة . إنها الطاقة التي سوف تمكنك من العمل والتحرك . لقد دفعك الفضل إلى التضحية بهذه القيمة الغالية .

٩. فقدان الأخلاق . كما هو الحال بالنسبة للقوة الدافعة للحياة : لقد فقدت أخلاقك ؛ فقدت أمانتك وأخلاقياتك . سوف أفقد (مع التكرار) سوف أفقد
(مزيد من التكرار) ... لقد فقدت بالفعل !

إن لدغة الثعبان في ما وراء التفكير السلبي سوف تولد لديك خوفاً هائلاً وغامراً . وما هو/الخوف الخفى ، إنه الخوف من الفشل . إنه الخوف من الفشل في المدرسة والجامعة ، والخوف من الفشل في الحب ، والخوف من الفشل على مستوى الأداء الرياضى ، والخوف من الفشل في العمل ، والخوف من الفشل في الحياة ، والخوف من الحياة نفسها !

" إن الخوف يحوم في كل مكان : يسلب الناس عزتهم ... ويسلبهم كل فرصة للمشاركة في الحياة . "

" دبليو إدوارد دمينج "

إن هذا الخوف هو السبب الأساسى للضعف التى هي بدورها سبب ٨٠ بالمائة من الأمراض ؛ وهى نسبة مذهلة . يمكننا أن نحلل هذه الكلمة كما فعلنا مع الكلمات الماضية : كلمة مرض هى الحالة التى يكون فيها العقل والجسم تحديداً في الوضع المناقض لما يجب أن يكون عليه لكي يحافظ على توازنه وصحته .

إن هذا الخوف السائد من الفشل يمكن بالتالى أن ينظر إليه بوصفه سبباً أساسياً للمرض والصحة . وقد وجد مؤسس حركة الجودة الذى أحدث انقلاباً في عالم الأعمال في الجزء الأخير من القرن العشرين : " دبليو إدوارد دمينج " : أن الخوف يعتبر من بين أكثر العوامل تدميراً لطاقة الشركات والحالة النفسية والمكسب حيث إنه يقضى على أكبر حوافز ودوافع النجاح في الشركات والمنظمات . لم يكن " إدوارد دمينج " أول القادة المؤثرين الذى توصلوا إلى ذلك .

" لكى يزيد عدد أصحاب الشركات ؛ يجب أن نغير من الطريقة التى ننظر ونتعامل بها مع كل من يفشل . "

" لى كان يو " ؛ رئيس الوزراء الأسبق لسنغافورة

فى مواجهة مثل هذه السلبية والألم الفعلى الناجم عن الفشل ؛ يبدو من المنطقى أن يتراجع صديقنا الباحث عن التعلم . بل سوف يتراجع بالفعل ويتوارى فى ضوء مفهوم وسياق هدف التعلم الذى ينص على أنك يجب أن يزداد مستواك تحسنا مع كل تجربة ؛ ما هو هدف مواصلة المحاولة حتى التجربة رقم ٩٥ فقط لكى تسقط سقوطا مدويا فى التجربة رقم ٩٦ ؟

إن أى شخص فى مثل هذا الموقف سوف يستسلم فى العادة وسوف يبحث عن مجال آخر يمكن أن يواصل فيه هدف " زيادة مستوى التحسن مع كل محاولة " على نحو أكثر نجاحا . وعند نقطة معينة سوف يصل هذا الشخص لا محالة إلى النقطة السوداء الكبيرة للفشل فى المجال الجديد أيضا ، وسوف يخلص ثانية إلى أن هذا المجال لا يناسبه بدوره ، وسوف يبقى على هذا الحال بحثا عن حلم مستحيل .
إنه حلم مستحيل لأن العقل البشرى ليس مصمما لأن يزداد تحسنا مع كل محاولة أو تجربة !

إن العقل مصمم لبلوغ نموذج رائع ؛ وهو النموذج الذى يمرف باسم صيغة النجاح أو " تيفكاس " . عندما تفهم صيغة " تيفكاس " ؛ سوف تدرك طبيعة التعلم والطبيعة الحقيقية للفشل ؛ كما أنك سوف تدرك أكبر الكيفية التى يعمل بها ما وراء التفكير الإيجابى فى الحياة الواقعية وسوف تكون قادرا على تطبيق هذه الصيغة على مهامك البدنية والذهنية المتواصلة للعمل على تطويرها ؛ كما أنك سوف تملك الصيغة الصحيحة التى ستمجى بنجاحك .

صيغة النجاح - تيفكاس TEFCAS

تيفكاس TEFCAS هي الحروف الستة الأولى من ست كلمات أساسية تحدد الخطوات الأساسية التي يجب أن يتخذها عقلك أثناء تعلم أى شيء :

Trial	المحاولة
Event	الحدث
Feedback	المردود
Check	الاختبار
Adjust	الضبط
Success	النجاح

" تيفكاس " هي صيغة بدنية أكثر منها نفسية ، فهي تقتضى خطوة بخطوة . الخطوات التي يجب أن يتخذها عقلك أثناء التعلم في العالم المادى أو البدنى : والقوانين التي يجب أن تتبع وتطبق لتحقيق أفضل النتائج .

يمكن النظر إلى صيغة النجاح تيفكاس باعتبارها تطبيق العقل وتكييف أو تطويع الطريقة العلمية . الطريقة العلمية هي قاعدة وأساس كل الاكتشافات العظيمة في العلوم كما أنها تمثل بنفس الدرجة : كما أكد " نيوتن " . أساسا للهو ولعب الطفل العادى ! أنت في الطريقة العلمية تبدأ بطرح سؤال أو افتراض . ومن خلال سلسلة من التحقيقات تراقب *التغذية المرتدة* التي تحصل عليها من خلال التجارب ثم تقوم باختبار النتائج . يتم اختبار النتائج ثانية في ضوء السؤال الأسمى وكذلك الافتراض . ويتم التوصل إلى نتائج سواء عن طريق إثبات صحة أو خطأ الافتراض أو الإجابة عن السؤال المطروح . بناءً على هذه الطريقة ، سيقوم الطفل بتعديل التدفق المستمر للمعرفة (النجاح) ويعيد المحاولة ، من المتوقع أن يقوم العقل من خلال آليته الداخلية الذاتية الهادفة إلى البقاء (تيفكاس) بابتكار طريقة لتفحص العالم الخارجى الذى يعكس بمنتهى الدقة وطاقته الداخلية الذاتية .

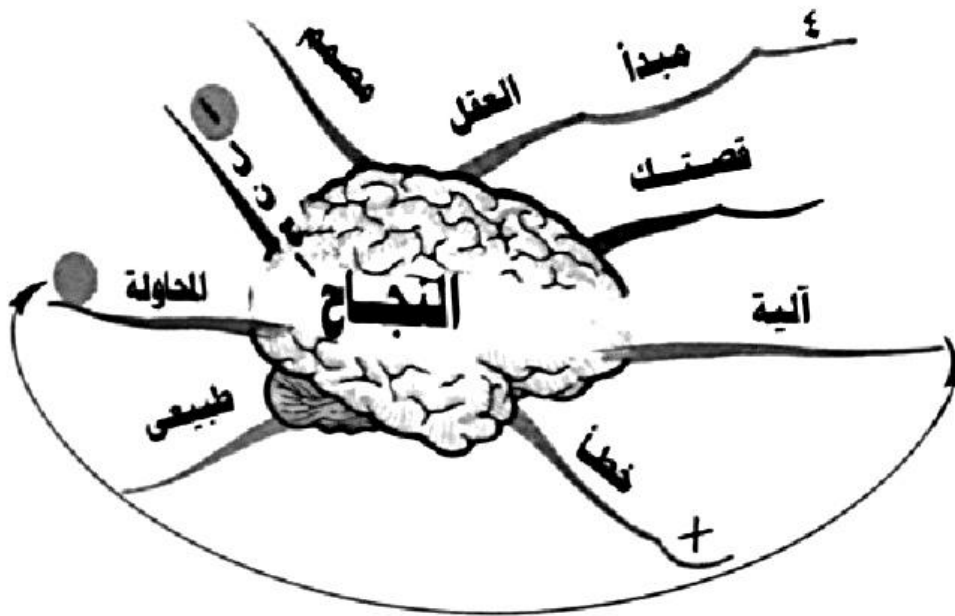
لنتفحص كل خطوة من خطوات صيغة النجاح بشكل منفصل :

" أخطاء الإنسان بوابة الاكتشاف "

" جيمس جويس "

المحاولة

مهما تتعلم ؛ فإن شيئاً لن يتحقق أو يحدث إلا بعد أن تشرع في المحاولة . عدد المحاولات هو ما سوف يحكم تطورك وترقيك في التعلم . عندما تتعلم كيفية اللعب بالأطواق أو إدارة الأطباق أو الكرات يجب أن تتعلم أولاً كيف تقذف الكرة ؛ عندما تتعلم الرقص ؛ يجب أن تتعلم كيفية أداء الخطوة الأولى ؛ عندما تتعلم الرياضيات ؛ يجب أن تسعى لتعلم النظرية



الشكل رقم ١٨ : مبدأ العقل رقم ٤

آلية النجاح

الجديدة التي تحكم المسائل : عندما تتعلم الكتابة يجب أولاً أن تخط أول كلمة أو علامة .
عندما تحاول : سوف تتحول بالقطع إلى :

e الحدث

أثناء اللعب بالكرات قد يكون الحدث هو أن تقع الكرة على الأرض أو فوق رأسك أو في يدك أو في قذح قهوة زميلك ! لا يهم ، ولكن مواصلتك أو استمرارك في المحاولة يعني أن هناك حدثاً . وهذا الحدث سوف يمنحك الآتي لا محالة :

f المردود

سواء أردت أم أبيت : سوف يمدك العالم من حولك أو البيئة من حولك بمجموعة كبيرة من المعلومات عن المحاولة والحدث مما سيكون بمثابة مردود لكل حواسك . لعل هذا هو أحد الأسباب التي تشير إلى أهمية وجود عقل صحيح وجسم صحيح : حتى تتمكن حواسك من أن تمنحك المزيد والمزيد من المعلومات . سوف يمتص عقلك هذا المردود على المستوى الواعي وغير الواعي . بالنسبة للعب بالكرات سوف يشمل هذا المثال بشكل خاص الرؤية والسمع والإحساس بالكرات المتحركة . كما يمكن أن يشمل أيضاً مردوداً بشأن زملائك إن سقطت الكرة في قذح قهوة أحدهم ! مع كل هذه المردودات الواردة : سوف يعمد عقلك إلى :

c الاختبار

سوف يحدث هذا بشكل تلقائي وواع وسوف يتم وفقاً لأهدافك . نواصل التطبيق على مثال اللعب بالكرات : سوف يختبر عقلك الطاقة المبدولة في المحاولة ومدى مناسبتها

وارتفاع ومسار الكرة في ضوء هدفك : وتنفسك وتوازنك وهيئتك ... إلخ ، وبعد أن يتم ذلك سوف يقوم عقلك بـ :

الضبط a

سوف تقارن مستوى أدائك في ضوء هدفك وسوف تتخذ كل خطوات التصحيح اللازمة لكي تطور نفسك في المحاولة التالية . بينما تضع في اعتبارك عنصر الضبط : يجب أن تضع في اعتبارك دائماً أيضاً الهدف الخفى . بغض النظر عما تتعلمه : فإن الرؤية التي توجه جهدك صوبها هي رؤية :

النجاح S

مهما كان ما تقوم به : إن هدف عقلك هو النجاح في أدائه . فالنجاح هو غاية عقلك الأساسية سواء اقتصررت المهمة على مجرد إعداد كوب من الشاي أو تمتثل في مهام أكثر تعقيداً وصعوبة في الحياة .

• • •

قد تبدو صيغة النجاح تيفكاس للوهلة الأولى وكأنها لا تحمل أى إمكانية للفشل ومع ذلك فيجب أن نشير إلى أن هناك خطراً أولاً . يكمن هذا الخطر في طبيعة الهدف الذي وقع اختيارك عليه . إن كان لدى هدف سلبي . مثل ضربك أو إيدائك بأى شكل من الأشكال . فهذا يعنى أنتى مازلت أسعى للنجاح . ولكن مفهوم المفلوط عن النجاح سوف يقودنى إلى مردود يتنافى مع مصالحى !

لذا فإنه من الضروري أن توجه أهدافك في إطار صيغة النجاح صوب نجاح إيجابى . هذا هو المقصود تحديداً بما وراء التفكير الإيجابى .

إن هذا العنصر الأخير من صيغة النجاح " تيفكاس " يبلغ من الأهمية الحد الذى يعلو به إلى مستوى المبدأ الرابع من مبادئ العقل .

مبدأ العقل رقم ٤ - النجاح

ينص المبدأ الرابع من مبادئ العقل على أن عقلك آلية نجاح .
فى العقود الأخيرة من القرن العشرين وصف علماء النفس والمفكرون . مثل المعماري العظيم " بوكمنستر فولر " . العقل بأنه آلية تجربة وخطأ . إن هذه العبارة تعنى أن العقل يتعلم فى المقام الأول من التجربة غير أنها تحمل فى طياتها ما وراء فكرة سلبية خطيرة وهى أن العقل موجه صوب الخطأ . إن كان العقل . كما توحى العبارة . يمثل آلية تجربة وخطأ لكنت منذ لحظة ميلادك قد حاولت ثم منيت بالخطأ يليه الخطأ يليه الخطأ يليه الخطأ يليه الخطأ وفى غضون بضع دقائق ليس أكثر لكان قد انتهى أمر كل شيء !

إن حقيقة الأمر هى أنك ولدت لكى تحاول ثم تنجح : وتنجح : وتنجح : وتنجح : وتنجح : ثم تخطئ ! (حالة طوارئ !) اختبر المردود وتفحصه واضبط المحاولة ! أعد توجيه الأهداف صوب النجاح !) حاول ثانية ! نجاح : نجاح : نجاح : نجاح : نجاح : نجاح : نجاح ثم خطأ ! (اختبر المردود واضبط المحاولة وأعد توجيه نفسك صوب النجاح ثم حاول ثانية) نجاح : نجاح : نجاح : نجاح : نجاح : نجاح وهكذا لباقى العمر .

لقد كانت حياتك سجلاً للنجاح حتى فى أحلك المواقف . أنت - بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى - قصة نجاح !

لكى نختبر مدى دقة والتأثير النفسى لما وراء هذا التفكير فى ضوء هذه النتائج التى خلصنا إليها : كرر على نفسك على مدى دقيقة عبارة " الشحذ العقلى السلبى " التالية : " أنا آلية تجربة وخطأ أنا آلية تجربة وخطأ : أنا آلية تجربة وخطأ : أنا آلية تجربة وخطأ " . ما هو شعورك الآن ؟ وكيف بدأت تؤثر هذه العبارة على حالتك النفسية وعلى

جسمك وتوازنك ؟

والآن كرر التأكيد التالي : " أنا آلية نجاح أنا آلية نجاح ؛ أنا آلية نجاح ؛ أنا آلية نجاح " . وثانية كيف يستجيب عقلك وجسمك من الناحية البدنية لهذا التأكيد .
عندما نكرر التأكيدات السلبية ؛ تشرع هذه التأكيدات في تحطيم والحد من الموارد البدنية . بمعنى أن هيئتك سوف تتعنى وتتهدل وسوف يزداد شعورك بالخوف ويسود التوتر ويرتفع معدل ضربات القلب والصفوط . وهو ما يتنافى مع الصعة الطبيعية للإنسان .
عقلك آلية نجاح . عندما تكون ناجحاً ؛ يكون جسمك وكل حواسك منفتحة كما يزداد جهاز قلبك الوعائى كفاءة وتتحسن هيئتك .
أنت مصمم لإحراز النجاح !

هدف التعليم الأساسى . الصيغة الصحيحة

في ضوء كل ما سبق ؛ دعنا نتفحص ثانية الهدف الأكثر شعبية الذى هو " إحراز تحسن مع كل محاولة " . هل يمكنك أن تتعرف على موضع الخطأ فى هذا التأكيد ؟
إن هذا التأكيد يعتبر شبه صيغة صحيحة ؛ ولكن ثمة مغالطة فائكة تشوبه وهى كلمة " كل " . لأنه . كما تدرك أنت الآن . يستحيل أن تتعلم شيئاً فى هذا العالم المادى بدون تجربة . وأنت عندما تجرب تعرض نفسك للمجازفة ؛ وعندما تعرض نفسك للمجازفة ما الذى سوف يصيبك لا محالة فى مرحلة ما ؟ اعتراف الأخطاء ؛ لذا فإن تحديد هدف مثل إحراز المزيد من التحسن مع كل تجربة يعنى أننا قد حكمنا على كل البشر فوق كوكب الأرض بالفشل الحتمى . إن كل محاولة لبلوغ النجاح تحمل فى طياتها تلك الفكرة السلبية الحافزة التى تحكم عليهم بالتدنى إلى مستوى يقل كثيراً عن مستوى توقعاتهم .

" نحن نفقد قدرتنا على المنافسة بعدم قدرتنا على تحمل الأخطاء ... إنك لن تتعثر إلا عندما تنهض وتتحرك " .
" روبرتو جوبزيتا " : شركة كوكاكولا

إن الصيغة غير الصحيحة سوف تزيد من وطأة خوفك من الفشل وسوف تثير بداخلك
عادة ما وراء التفكير السلبي المعوقة المخيفة .
لا بد أن هناك طريقاً آخر
إن لم يكن بوسعنا أن " نزداد تحسناً " مع كل محاولة ؛ فماذا يجب أن يكون الهدف
الجديد ؟

يجب أن نتعلم مع كل محاولة

إن هذا الهدف هو الهدف الذي يتناسب تماماً مع طريقة العمل الطبيعية لعقلك والكون
من حولك . وقد أكد هذه النتيجة التي خلصنا إليها الكثير من كبار العلماء وقادة العمل في
العالم . هناك مقولتان غاية في الأهمية :

" الفشل هو الطريق الوحيد للبدء من جديد على نحو أكثر ذكاءً . "
" هنري فوردي "

" الشخص الذي لم يقترب خطأ ؛ لم يقدم على تجربة أي شيء جديد . "
" ألبرت أينشتاين "

بعد التسلح بمعرفتنا لصيغة النجاح تيفكاس والهدف الجديد للتعلم من كل محاولة ؛
دعنا نلق نظرة ثانية على صديقنا المسكين الذي يسعى للتعلم والذي تركناه متعثراً في بؤرة
نقطة الفشل السوداء الكبيرة عند التجربة الـ ٩٦ .



انظر لهذه التجربة فى ضوء صيفة النجاح تيفكاس وسباق التعلم : هل هذه المحاولة تعد فشلا ؟ كلا : إنها ليست كذلك ! إذن كيف نصفها ؟ إنها مجرد حدث آخر . وهل لابد من وقوع هذه الأحداث ؟ أجل لابد من وقوعها . وهل تشكل جزءا من عملية التعلم ؟ أجل بالطبع . وهل تتناسب مع مفهوم صيفة النجاح تيفكاس والتعلم والتجربة ؟ نعم هى كذلك .

إن كانت هذه الأحداث هى جزء من عملية التعلم الطبيعية فى عقلك : وإن كان لابد من وقوعها : فهل يجب أن نخاف منها ؟ بالطبع لا . عندما تحدث ، هل يجب أن نلجأ إلى السب والتوعد والهذيان والسقوط فى هوة ما وراء التفكير السلبى ؟ وثانية : نكرر كلا بالطبع . نحن بذلك نجد أنفسنا فجأة بصدد تحول نموذج خاص بالطريقة التى تفكر بها فى التعلم حيث ندرك أن الاستجابة العامة الإجمالية الناجمة عن ما وراء التفكير السلبى للفشل والخوف والضعف ، والمرضى المصاحب لهذه الاستجابة ما هى إلا نتاج فكرة . فكرة قائمة على صيفة غير صحيحة تماما عن الكيفية التى يتحرك بها العقل صوب أهدافه ، ومن ثم الكيفية التى يجب أن يتعلم من خلالها .

تحليل خطأ عالمى فى التفكير

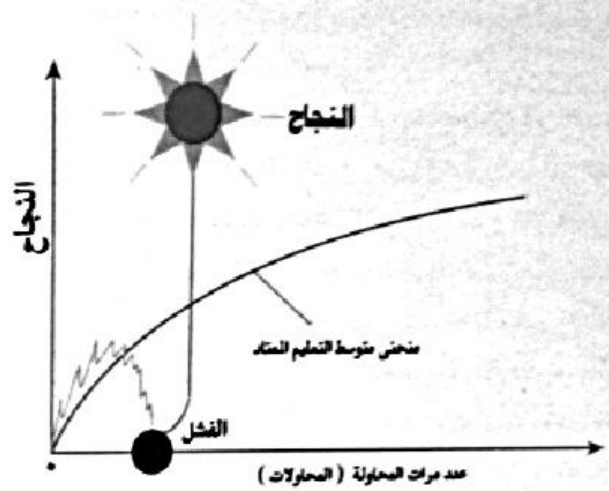
بعد فهمنا الجديد لصيفة النجاح تيفكاس وصيفة التعلم : فإن موقفنا " الفوضوى " الحالى فى تاريخ التعلم العالمى بشأن أنفسنا ، يمكن أن يعتبر فى حد ذاته بمثابة ثغرة سوداء كبيرة فى التعلم والتى يمكن أن نحللها الآن من خلال نموذج صيفة النجاح . تمثلت المحاولة فى فكرة " ازدياد التحسن مع كل تجربة " . وتمثلت الأحداث فى التضاعف السريع المطرد لبلايين من النقاط السوداء مما أعطى المردود الخاص بمزاوجات ما وراء التفكير السلبى . وقد اختبرنا ذلك وكشفنا عن نقاط القوى والضعف وضبطنا الآن مع نموذج التعلم الجديد وهو نموذج صيفة النجاح والهدف الجديد الذى هو " التعلم من كل تجربة " أثناء تقدمنا نحو النجاح المحقق .

إذن كيف يجب أن نتفاعل مع المحاولة الـ ٩٦ ؟ بدلا من أن نسقط في هوة الكآبة ؛ يجب أن نكيف استجابتنا اللفظية ونستبدل كل عبارة عديمة الفائدة بعبارات أكثر إيجابية وحضرا . " كم هو مدهش ! " . سوف يجعلنا هذا أكثر انفتاحا وتقبلا للتجربة وسوف يسمح لنا بأن نحصل على المردود الكامل والقيم لهذا الشيء الذى أطلقنا عليه ذات مرة اسم " الفشل " والذى نتظر إليه الآن ببساطة بوصفه مجرد حدث ليس إلا .

هناك العديد من الأشخاص الذين يذكرون أنه . بعد مرور وقت على ثغرة كبيرة سوداء . أدركوا أن هذا الحدث هو ما منحهم البصيرة النافذة والقوة . هل هذا ينطبق عليك ؟

بعد أن اختبرنا المردود الخاص بالثغرة السوداء الكبيرة ؛ ما الذى يجب علينا أن نفعله فى الخطوة التالية ؟ الضبط نحو هدف النجاح الإيجابى وتكرار المحاولة . مع مواصلة تطبيق صيغة النجاح تيفكاس ؛ سوف تنهض لا محالة وسوف تسقط مع تقدمك . ولكنك مع ذلك . إن واصلت المحاولة ؛ فسوف تحقق فجأة . لا محالة أيضا . نقيض هذه الثغرة السوداء الكبيرة ، أى نجم النجاح العملاق .

غير أن المثير للدهشة هو أن النجاح نفسه يحمل فى طياته قدرا من الخطورة . إذ يتشبث البعض بهذا الانتصار الناجح مما يجعلهم يحجمون عن تكرار المحاولة ثانية خشية الإخفاق فى التوصل لنفس المكانة ثانية . كما أن البعض قد يضع لنفسه أهدافا متواضعة وقصيرة المدى مما يمكن أن يحبسهم . فجأة . ولصدمتهم المدمية فى مساحة ضيقة لا تترك لهم مجالا للتحرك وتحقيق أى هدف .



الشكل ١٩ : رسم بياني يوضح النجاح الحتمى بعد تعلم كيفية التعامل مع الفشل وكذلك التعامل مع الخوف من الفشل .

لعل أحد الأمثلة البارزة على ذلك هو ما حدث في اليوم قبل النهائي للأولمبياد حيث نجح أحد العدائين في الوصول إلى نهائي ٤٠٠ متر عدو . وعندما سُئل من قبل إحدى القنوات التلفزيونية العالمية عن شعوره بعد السباق : أجاب في حماس : " هذا مذهش ! هذا رائع ! طالت أودت أن أصل إلى نهائي الأولمبياد ! إنه حلم تحقق ! " وأخذ يفرز في سعادة .

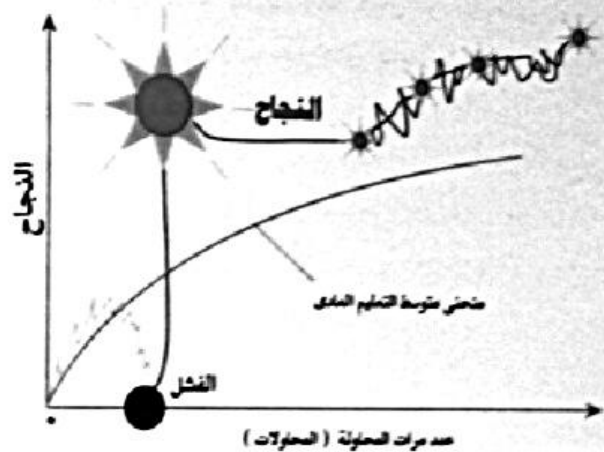
ما الذي تعتقد أنه حدث بعد ذلك في النهائي : لقد حقق اللاعب المركز الأخير : كانا . لأن عقله وجسمه كانا قد حققا بالفعل ما طلب منهما : لقد أوصلاه إلى النهائي . لقد تحقق الهدف بالفعل . إنه بما أن وصل للنهائي كان قد حقق هدفه أي أنه أصبح لا يعبأ بما يفعله - حتى أنه كان يمكن أن يسير بدلا من أن يعدو فقط لأنه وصل إلى النهائي . في النهائي : كان كل ما لديه من حافز قد نفذ .

ما الذي تنص عليه صيغة النجاح تيفكاس بعد تحقيق نجاح كبير ؟ الاحتفال : نعم بكل تأكيد ثم تقول لنفسك كما هو الحال بالنسبة لكل محاولة : " كم كان هذا مذهشا " ثم تختبر النجاح وتجمع كل المعلومات القيمة التي يمكن أن تحصل عليها من خلال التجربة ثم تضبط المحاولة لأهداف أعظم وتحاول ثانية .

مستوى الاستقرار في التعلم

عند حد معين من العمل وفق صيغة النجاح تيفكاس : سوف تصل إلى مستوى من الاستواء الظاهر . سوف تحاول وتحاول وتحاول وتبفر . لسبب ما . في نفس المستوى . يمكن لهذا الحال أن يدوم على مدى أسابيع أو شهور أو حتى سنوات . وهو ما يحدث بشكل دائم لأبطال الرياضة والرياضيين وفي المواقف الأكاديمية حيث يعتاد الشخص . على سبيل المثال . على الحصول على تقدير " جيد " في اللغات . و " ممتاز " في العلوم . و " مقبول " في التاريخ .

إن المحاولة الدائمة المقترنة بعدم تحسن دائم سوف تقودك إلى الشعور باليأس والعجز . ومن ثم سوف تشرع ثغرة سوداء صغيرة في التشكل وبعض ما وراء الفكر السلبي مثل " لقد بلغت ذروتي " ، " ما الداعي للمواصلة ؟ " ، " لن أصل أبدا إلى مستوى جيد في ذلك " . سوف تشرع كل هذه الأفكار في الزحف على تفكيرك . لا تقلق !



الشكل رقم ٢٠ : رسم بياني يوضح حتمية استمرار النجاح إذا استمرت في تطبيق صيغة النجاح تيفكاس

إن ما تمر به هو مرحلة شائعة ومعروفة تسمى بسهل التعلم . تماما مثل الثغرة السوداء الكبيرة ونجم النجاح فإن سهل التعلم هو جزء طبيعي ومتوقع من عملية التعلم . أثناء مرورك بهذه الفترة في سهل التعلم : لن يكون عقلك (عكس المتوقع) خاملا . وإنما سوف يكون بصدد القيام ببعض الأشياء مثل العمل على استجماع والربط بين كل الأشياء التي تعلمتها حتى هذا الحد ودعم المعرفة والتطبيق الجديد . ثم تعمل على فرز وتنظيم كميات هائلة من البيانات التي تم اكتسابها على مدى تجربة التعلم ثم أخيرا - وهو أمر مهم نتطلع إليه جميعا - الحصول على قسط من الراحة والنفاضة اللازمة . إن الخطأ الذي يقع فيه الناس عند هذه الثغرة السوداء الصغيرة هي أنهم ينظرون إلى المستقبل في ضوءها ويشرعون في الشبذ المغلوط الذي يوقعهم في دائرة السأم .

إنهم يبحثون في الاتجاه الخاطئ !

إن ما يجب أن يفعلوه هو أن ينظروا إلى الخلف : ينظروا إلى النقطة التي بدأوا عندها . لأنهم إن فعلوا ذلك فسوف يلاحظون شيئا غير عادي بشأن منحنى التعلم : سوف يلاحظون أنه لأول مرة في تاريخ تعلمهم أصبح هذا المنحنى مستقيما .

ما الذي يعنيه ذلك ؟ إنه يعني بمنتهي الوضوح أنك بعد محاولات عديدة كثيرة لم تسقط تحت مستوى الاستقرار . لقد توصلت إلى معيار جديد - لقد توصلت إلى مستوى

أساسي جديد . إن هذا الأساس الجديد سوف يمدك بقدر هائل من الاستقرار وسوف يسمح لك باستخدامه منصة انطلاق ولوحة وثب نحو آفاق جديدة لمزيد من النجاح .
(انظر الشكل ٢٠)

عندما تصل إلى الثغرة السوداء الصغيرة : ما الذي يجب أن يقوم به عقلك وفق تعليمات صيغة النجاح تيفكاس ؟ يجب أن يحصل على مردود ! في هذه المرحلة يجب أن تكثف أنظمة التعلم والمردود وسوف يكون بوسعك أن تقوم بالعديد من الأشياء لكي تساعدك في ذلك مما سوف يدفعك لمزيد من النجاح .
يمكنك أن :

١. تشترك في ناد لتنمية خبراتك .
٢. تشترك في برنامج تعليمي متقدم .
٣. تشترك في المجالات المتخصصة في مجال خبرتك .
٤. تمنح أصدقاءك أكبر كم ممكن من المعلومات وتنتظر مردودهم .
٥. تقرأ المزيد من الكتب حول الموضوع .
٦. يمكنك - إن أمكن - أن تصور نفسك بكاميرا الفيديو لكي تحلل مستوى أدائك .
٧. تبحث في دائرة أصدقائك وأقاربك وزملائك عن خبراء يمكن أن يقدموا لك العون والاستشارة ، وحاول إقناعهم بأن يعرفوك هؤلاء الخبراء . إن أي شخص تقريبا سوف يشعر بالفخر عندما يسعى أي شخص آخر للتقرب منه مدفوعا بإعجابه وسعيا للحصول على المساعدة والتصيصة .

بعد أن تكتسب كل هذه المردودات الرائعة : طبق صيغة النجاح تيفكاس ثانية .
استوعب كل المردودات الجديدة ثم حاول ضبط جهودك صوب هدفك الواضح المحدد الذي هو النجاح ثم المحاولة ثانية .

عندما تواصل تطبيع صيغة النجاح وتثابر على التجربة سوف تنجح بكل تأكيد في خلق المزيد والمزيد من النجاحات . إن نظرت إلى الرسم البياني رقم ٢٠ : سوف تجد أنه يذكرك على الأرجح بعدد من المقولات المأثورة التقليدية الخاصة بالنجاح والتي توارثها الأجيال .

النجاح يولد النجاح .

هذا لا يعنى أنك عندما تنجح سوف تكتفى بالاستلقاء على ظهرك قائلاً : " حسناً ! لقد نجحت ! إذن سوف ألهو وأدع النجاح يولد نجاحاً ! " إن ما تعنيه هذه المقولة هو أنك بما أن تحرز نجاحاً ! إن واصلت بذل الجهد سوف يزداد النجاح سهولة وطبيعية .

لا شيء يمكن أن يحوز نجاحاً مثل النجاح نفسه .

كما بدأت تدرك بشكل متزايد : لا شيء يفوق النجاح في إحراز النجاح . تذكر أن التكرار يزيد من فرص النجاح . إن عقلك آلية نجاح !

إن لم تنجح في بادئ الأمر ، حاول وحاول ثم حاول ثانية .

من الضروري أن نتذكر أن مقولة : " إنك إن لم تنجح في بادئ الأمر : فيجب أن تحاول ثانية ! " ، هي مقولة خاطئة . هناك فارق دقيق يجب أن نميز به بين " المحاولة " و " المحاولة ثم المحاولة ثم المحاولة " . وهو فارق أدركه كبار السن بحكمة السنين : إنه الفارق الذي أدركوه بعمق بين النجاح والفشل . إن " المحاولة " في حد ذاتها - أي مجرد المحاولة - تفتقر إلى أهم مكوناتها وهي ما وراء التفكير الإيجابي أي أنها لن تحمل في هذه الحالة في طياتها سوى تكرار المحاولة بدون أي وعد بالنجاح . إنها هوة سحيقة يجب تجنبها .

" إن المحاولة ثم المحاولة ثم المحاولة " تعنى أن تحاول بالطبع وأن تواصل المحاولة ... " .

" لا تحتقر الشخص الذي يحاول ثم يفشل وإنما الشخص الذي يعجز عن المحاولة . "

" توماس هنري هوكسلي "

إن هذه المقولات الخاصة بالنجاح : ونموذج تيفكاس الكامل : يفترض في إطار وجود جودة ذهنية : وجود مبدأ لا يقل أهمية عن مبدأ النجاح وهو مبدأ المثابرة : أحد مبادئ العقل الأخرى .

مبدأ العقل رقم ٥ - المثابرة

" إن لم تكن من النوع الذي يستسلم أبدا فأنت فائز . "

" جون أخواري " : الأخير في الماراثون الأولمبي في مدينة " مكسيكو سيتي " عام ١٩٦٨ : بعد أن كافح بسبب إصابة خطيرة وإنهاك بالغ لكي ينهي السباق .

المثابرة هي أحد الأمور التي لا ينظر إليها عادة بوصفها إحدى سمات الذكاء ؛ وإنما إحدى سمات فقيض الذكاء . إن الشخص الذي يتسم بالمثابرة يوصم دائما بأنه شخص " عنيد " و " غير مرن " ولديه عقل يوصف بأنه : " عقل خنزير ... " ، " عقل ثور ... " ؛ " عقل غبي ... " ، " عقل متحجر ... " .

غير أن هذا مناف للحقيقة ؛ لأن الحقيقة هي العكس تماما .
إن المثابرة في واقع الأمر هي محرك التعلم والذكاء . إنها محرك ووقود كل الجهد الإبداعي وكل العبقريات . إنها تمثل . وهو الجانب الأهم . المحاولة في صيغة النجاح .
إن أهمية المثابرة هي ما توصل إليه وأثبتته أعظم العقول الإبداعية على مدى الـ ٢٠٠٠ سنة الأخيرة ؛ خاصة " توماس إديسون " الذي يحمل أعلى رقم في براءات الاختراع المسجلة . وكما اشتهر " توماس إديسون " باختراعه للمصباح الكهربائي (وغيره من الأشياء الأخرى) فإن شهرته في العبارات الماثورة عن العبقرية لا تقل شهرة :
" العبقرية هي ١ بالمائة إلهاماً ، و ٩٩ بالمائة تحفيزاً . "

التحفيز يعني المثابرة !

ولعل أعظم الأمثلة التي يمكن أن نسوقها عن المثابرة التي تمثلت في الانضباط واحترام الطقوس والتي أثمرت عن مولد أعظم مستوى أداء عقلي جسدي في التاريخ ؛ هو قصة " سير ستيف ريدجراف " وميدالياته الذهبية الخمس . اقرأ القصة في ضوء كل مبادئ العقل القوي التي نجح " ستيف " في تطبيقها جميعاً .

المثابرة و " أعظم بطل أوليمبي على الإطلاق "

في أولمبياد " سيدني " عام ٢٠٠٠ : برز أحد الأبطال الرياضيين ليثبت تفوقه وجدارته بين كل الأبطال ؛ ليس فقط أبطال سيدني وإنما أبطال الأولمبياد على الإطلاق ؛ إنه " ستيف ريدجراف " .

لماذا ؟

لأنه وظف كل قوته وبصيرته والتزامه ومثابرته في التدريب ليحقق " المستحيل " .
عندما كان " ريدجراف " صغيراً ؛ لم يكن يُنظر إليه بوصفه طفلاً متميزاً بشكل خاص ؛
حتى إنه لم يمنح سوى فرص قليلة لكي يترك بصمة واضحة له أمام العالم . ومع ذلك ؛
فقد نجح في " اكتشاف " التجديف .

يعتبر التجديف . على مستوى القمة . أحد أصعب أنواع الرياضات لأنه يفرض التزاماً
شديداً بالتدريبات وطقوس التدريبات ومستوى المهارة واللياقة الفائقة المطلوبة . وبخلاف
العديد من أنواع الرياضات ؛ فإن التجديف يتطلب لياقة من ثلاثة أنواع ؛ على مستوى المهمة
والنشاط ؛ ثم المرونة ثم القوة . لذلك فإن التدريب والحفاظ على هذه الأنواع الثلاثة من
اللياقة يتطلب قدراً هائلاً من التقاني .

إن التدريب . على سبيل المثال . ليوم واحد (تذكر أن هذا يجب أن يتم على مدى ٣٦٠ يوماً
على مدار العام !) يشمل الاستيقاظ في الخامسة صباحاً ثم ممارسة التجديف في النهر
على مدى ساعتين . بعد تناول الإفطار والحصول على قسط قصير من الاسترخاء ؛ يخصص
ساعتين للمراجعة والتخطيط . تليهما فترة تدريبية ثانية في صالة الألعاب أو على أجهزة
التجديف يتبعها الغداء وفترة راحة واسترخاء ؛ وفي المساء كان ينزل في الماء ثانية لممارسة
التجديف طويل المدى لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات أخرى .

مع بلوغ الثانية والعشرين من عمره ؛ كان " ريدجراف " قد عكف لمدة أربع سنوات على
هذا الالتزام بالطقوس اليومية وفاز بأول ذهبية في أولمبياد " لوس أنجلوس " .
وبعد أربع سنوات أخرى ؛ في أولمبياد " سول " في " كوريا " - من التقاني في
التدريب - فاز بالذهبية الثانية .

وفي عام ١٩٩٢ في دورة الألعاب الأولمبية في " برشلونة " ؛ كان قد أمضى أربع
سنوات في التدريب (أي ١٢ عاماً من العمل الدؤوب !) وفاز بالذهبية الثالثة .
لقد أصابك الإنهاك بالفعل من مجرد التفكير في كل هذا الجهد الذي بذله ؛ أليس

كذلك ؟

بحلول عام ١٩٩٦ : كان " ريدجراف " قد واصل التزامه على مدى أربع سنوات أخرى (أى ١٦ عاماً فى الإجمالى ١) وفاز بالذهبية الأولمبية الرابعة .
مع بلوغ هذه المرحلة : كان العديد من الناس بالفعل ينظرون إلى " ستيف ريدجراف " باعتباره أعظم بطل أولمبى على الإطلاق : حيث لم يسبقه أحد فى إحراز أربع ذهبيات أولمبية متتالية فى مثل هذا النوع من الرياضات التى تتطلب جهداً كبيراً ومثابرة . ولكن كل هذا لم يكنه .

بعد بعض التأمل : قرر أن يواصل نفس هذا التدريب المكثف لمدة أربع سنوات أخرى (أى ٢٠ عاماً فى الإجمالى ١) لكى يحرز الذهبية الخامسة فى أولمبياد " سيدنى " . ولكن المهمة بدت فى هذه المرة أكثر تعقيداً . فقبل الأولمبياد بعام واحد أصيب " ريدجراف " الذى كان قد بلغ السابعة والثلاثين من عمره (وهى السن التى تعتبر بالنسبة للتجديف " سنّاً متقدمة " للغاية) بمرض السكر الحاد ووجد نفسه مطالباً بالالتزام بتناول حقن الأنسولين ست مرات فضلاً عن التدريب المعتاد .

حمل " ستيف " على عاتقه هذه المسئولية الإضافية وتحمل المزيد من الطقوس اليومية وذهب إلى أولمبياد " سيدنى " ليفوز بالذهبية الخامسة ١

ولكن ما يتم تجاهله عادة على مدى عشرين عاماً من الالتزام الفائق الذى يفوق التصور بالتطلع إلى الامتياز والبرنامج التدريبي المكثف : هو أنه على مدى كل هذه الفترة وعلى مستوى المسابقات المحلية والبطولات الوطنية والإقليمية والعالمية والمناسبات العالمية وكل البطولات التى شارك فيها سواء فى التصنيف أو الأدوار ما قبل النهائية أو النهائية كان " ستيف ريدجراف " بطلاً لا يكاد يقهر ١ وما هو أكثر من ذلك : أنه فى كل دورة أولمبية : كان ينافس فى مراكب مختلفة مع أطقم مختلفة ولكنهبقى هو وحده عامل النجاح ١

هناك شعار معروف فى عالم التجديف : يعرفه كل لاعبو التجديف : وهو : " الأميال تصنع الأبطال " وهذا يعنى أن المثابرة والممارسة المستمرة فى الماء وخارج الماء هي " الصيغة أو الوصفة السرية " التى تقود إلى ذهبية الأولمبياد .

"ستيف ريدجراف" هو المثال البارز النابغ لهذه المناظرة وهذه الرؤية الحياتية الواضحة الصحيحة التي تملك القدرة على تحويل طفل عادى إلى "أعظم بطل أولمبى على الإطلاق" وإلى شخص يقف كنموذج وقوة مبهرة تجسد كل مبادئ العقل القوى . وتقديرا لكل جهوده وقدراته البدنية والذهنية الخارقة وتفوقه وهمته ؛ استحق "ريدجراف" أن يحصد عددا كبيرا من شهادات التقدير بما فى ذلك جائزة الفرسان .

تدريب صيغة النجاح

سوف تدرك الآن أن صيغة النجاح تيفكاس فضلا عن الانعكاس الأمل للطريقة العلمية فى الدراسة وطريقة الطفل فى التعلم ؛ تعد أيضا انعكاسا أمل لشبطين آخرين وهما :

- ١ . خلايا العقل والطريقة التى تتجمع بها وتتصور وتتعلم بها
- ٢ . ما وراء التفكير الإيجابى

لذا فإن كل التدريبات التى سبق وأشرنا إليها فى هذا الكتاب هى بمثابة تدريبات يجب أن تتواصل ممارستها باستخدام صيغة النجاح .
من هذه اللحظة فصاعدا ؛ ركز فى تعليمك وأفعالك على نقطة مهمة أساسية وهى أن تترك وراءك خوفك من الفشل وأن تطبق مبدأ المناظرة الذى هو أحد مبادئ العقل على كل ما تفعله وأن تتعلم من كل تجربة .
إن التدريب العملى الخاص بصيغة النجاح الذى استخلصته من هذا الفصل هو أن تطبق كل ما تعلمته على مدى الفصول الثلاثة التالية !

" من الأفضل كثيرا أن تملك شجاعة الإقدام على الأمور العظيمة والفوز بالانتصارات المشرفة حتى إن كانت محفوفة بالمخاطر بدلا من أن تبقى قابعا وسط النفوس الضعيفة التي لا تستمتع كثيرا أو تعاني كثيرا لأنها تعيش في غياهب الظلال الرمادية التي لا تعرف النصر أو الهزيمة . "

" ثيودور روزفلت " : الرئيس السادس والعشرون للولايات المتحدة الأمريكية

عوامل شحذ العقل

١. إتنى مصمم على المحاولة والنجاح .
٢. أحفز النجاح لكي يثمر المزيد من النجاح .
٣. عندما يكون اسم اللعبة المثابرة فإن المثابرة هي اسمى .
٤. عندما أتعلم : أسمى بشكل دائم لاختبار أحداث هذا التعلم .
٥. إتنى أكنز المردودات التي تمنحني إياها حواسي وأناضل لكي أحافظ عليها صحية ومتنبهة ومتيقظة .
٦. أركز أهدافي بشكل متزايد صوب النتائج الإيجابية
٧. إتنى مصمم على إحراز النجاح !

الفصل السابع



جسمك . كيف تنميه وتستخدمه جيدا

"الصحة الجيدة هي حجر الأساس الذي يقوم عليه أى تقدم اجتماعى . إن الأمة التى تضم أناساً أصحاء يمكن أن تفعل أى شيء يجعل الحياة ذات قيمة ومع ارتفاع مستوى الصحة ؛ تزداد فرصة الوصول إلى السعادة ."

"مارك لالوند " : الوزير الكندى الأسبق للصحة والسلامة القومية

"قبل أن أقدم على جراحة فى القلب ؛ أتحمس فخذ المريض . إن كان فخذة قويا أوقن أن الجراح سوف يعثر على قلب قوى عندما يصل إلى الداخل . أما إن كان الفخذ مترهلا فإن القلب لن يختلف عنه كثيرا ."

دكتور "بول دودلى وايت " : إخصائى أمراض القلب ، طبيب الرئيس "أيزنهاور"

مقدمة

هل سبق وتساءلت، بل ربما تهكمت على الادعاءات الخارقة التي تدعيها كتب ومجلات الصحة واللياقة ؟ إنهم يعدونك . على مستوى الصحة النفسية . بأنك سوف تحقق كل ما يلي إن أصبحت شخصا صحيحا:

- سوف تحقق قفزة هائلة على مستوى الثقة بالذات والاحترام والدعم الذاتى .
- سوف تجتذب المزيد من الأشخاص .
- سوف تحسن من علاقاتك العامة .
- سوف تكتسب احترام أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك والناس بشكل عام .
- سوف تثرى علاقتك الزوجية الحميمة .
- سوف تزيد من فرص حصولك على عمل أفضل .
- سوف تقلل من الضغوط والتوتر العصبى .

أما على مستوى الصحة الجسدية أو البدنية : فهم يكررون وعدهم بأن النظام الجيد للعناية بالصحة واللياقة سوف يحقق التالى :

- عضلات أقوى .
- عظام أكثر قوة وصلابة .
- المزيد من الصحة والنمو للأوعية الدموية الصحية .
- تحسين جودة الرئتين .
- الحد من خطر الإصابة بالأمراض مثل مرض السكر وهشاشة العظام والتهاب المفاصل والسرطان .
- الحد من احتمال الإصابات البدنية .
- تقوية ودعم القلب .

كيف يمكن أن يعد الخبراء بمثل هذه المثالية المبالغ فيها ؟
لأنها ببساطة /الحقيقة : إنها الحقيقة التي يجب أن نصدقها !

على مدى العقود القليلة الماضية من القرن العشرين : وعلى مدى أول عامين من القرن الواحد والعشرين : قطع العلماء شوطا كبيرا في اكتشاف وفهم كل من وظائف الجسم وطريقة تدريب هذه الوظائف سواء داخليا أو خارجيا للحصول على الحد الأقصى للصحة . في هذا الفصل : سوف أقدم لك وعيا كاملا لجسمك وكيفية العناية به واستخدامه جيدا . سوف أعرفك على الدعائم الأربع للصحة واللياقة البدنية : الاتزان واللياقة البدنية والمرونة والقوة العضلية . سوف أصف لك وأمنحك تعريفا مفصلا عن كل دعامة من هذه الدعائم الأربع من خلال تدريبات للفهم والتأسيس سوف تساعدك على التحرك صوب النجاح في كل عنصر من العناصر الأربعة .

العلم الجديد للجسم والعقل

مع بزوغ فجر القرن الجديد والألفية الجديدة : تؤكد كل أبحاث واكتشافات الصحة الطبية والنفسية أن الشخص الصحيح بدنيا يحقق نتائج أفضل بشكل عام في كل اختبارات المهارات الذهنية عن الأشخاص الذين يفتقرون إلى اللياقة البدنية . أنت إن اختبرت مهاراتك الذهنية عندما تكون غير لائق : ثم قمت باختبارها ثانية بعد أن تصبح أكثر لياقة فسوف تجد أنك قد أحرزت تحسنا عاما كبيرا . وقد أكدت أبحاث مشابهة أن العكس أيضا يعتبر صحيحا . أي أن الطفل الذي يحقق نتائج أفضل على مستوى المهارات الذهنية يكون . في المعتاد . أكثر لياقة وصحة وتواؤما نفسيا وتكيفاً وسعادة من الطفل الذي لا يحقق سوى نتائج ذهنية ضعيفة المستوى . لكي نبلور هذه الأنباء السعيدة : وجد أن أصحاب العبقرية الإبداعية كانوا على عكس الرأي السائد المتوقع عنهم ، أي أنهم كانوا جميعا أقوىاء بدرجة ملحوظة ومنظمين ونشطاء ، وأصحاب لياقة بدنية وقوة . فضلا عن أنهم كانوا يتمتعون بهمة بدنية وذهنية رائعة . لقد اكتملت الصورة الآن : لقد صدق الرومان واليونانيون عندما قالوا :
" العقل السليم في الجسم السليم " .

لقد بدأنا ندرك شيئا فشيئا أن دراسة العقل باعتباره عضوا منفصلا عن الجسم . والجسم منفصلا عن العقل هي دراسة معوقة . حيث إن تطبيق مثل هذه الطريقة سوف يفقدنا العلاقة الحافزة التي تربط بينهما . فالفصل بينهما في دراستنا هذه سوف يكبدنا خسارة هائلة تصل إلى ٩٩ بالمائة من الفوائد المرجوة (انظر الجزء الخاص بهذا الموضوع في مبدأ الحضرة للعقل : من الصفحات ٢٤ . ٢٩) . لذا فإنه من الأمور الأساسية : أن ندرس كلا منهما سواء العضو ذاته أو طبيعته الحيوية أو وظيفته : في ضوء علاقته بالطرف الآخر . سوف نتجح بذلك في الجمع بين الدراسات النفسية والحيوية والتشريحية والفسولوجية في إطار منظومة متكاملة شاملة للإنسان من جميع جوانبه . والتي أدخلت للمرة الأولى من خلال هذا الكتاب . إنها الدراسة الخاصة بك أنت !

في الصفحات التالية : سوف تتعرف على بعض الحقائق المذهلة عن نفسك وسوف تدرك التواصل الداخلي الرائع الذي تحمله بين عقلك وجسمك .

دعنا نبدأ بطرح هذه الحقائق المذهلة .

في الفقرة التالية سوف أورد بعض الحقائق فقط عن جسمك وعقلك وما تم اكتشافه مؤخرا : وهي الحقائق التي تؤكد أنك معجزة تمشي على الأرض !

- كل إنسان مخلوق من حيوان منوي واحد من بين مئات الملايين من الحيوانات المنوية التي ينتجها الأب وبويضة واحدة فقط من الأم . مع العلم بأن هذه البويضات متناهية الصغر حتى أن ملء كوب واحد يتطلب ٢ مليون بويضة .
- منذ بدء الخليقة : ظهر ما يقرب من ٧٠ بليون إنسان : كل منهم يختلف بشكل مذهش عن الآخر .
- بهذا الاختلاف الوراثي المتعدد داخل كل حيوان منوي وبويضة : هناك إمكانية لوجود ٣٠٠ تريليون كائن بشري لكل منهم طبيعة وراثية فريدة .
- تحتوي كل عين بشرية على ١٣٠ مليون مستقبل للضوء . يستطيع كل مستقبل منها أن يتلقى ما لا يقل عن ٥ فوتونات (وحدة الكم الضوئي) في الثانية الواحدة . يقدر معمل " سيرن " في " سويسرا " أن تقليد عين واحدة من عينيك يمكن أن يتكلف ٦٨,٠٠٠,٠٠٠ دولار أمريكي .

- تحتوى كل أذن بشرية على ٢٤,٠٠٠ نسيج من الأنسجة القادرة على تتبع نطاقات هائلة والتمييز الدقيق بين جزيئات التردد في الهواء .
- تستطيع حاسة الشم أن تميز بين المركبات الكيميائية للأشياء المختلفة في جزء واحد من تريليون جزء في الهواء .
- لتقوية حركة الجسم والحساسية الحركية والبيئية : يملك كل شخص منا ٢٠٠ بناية من البنايات العضلية بالغة الدقة و ٥٠٠ عضلة متسقة تماما مع بعضها البعض وما يبلغ طوله سبعة أميال من الأنسجة العصبية .
- يصل عدد دقات القلب في المتوسط إلى ٣٦,٠٠٠,٠٠٠ مرة سنويا : وهي تعمل على ضخ ٦٠٠,٠٠٠ جالون من الدم كل سنة عبر ٦٠,٠٠٠ ميل من الأنايب والشرابين والأوعية والشعيرات .
- تتألف الرئة البشرية من ٦٠٠,٠٠٠,٠٠٠ فص من الفصوص شديدة الحساسية للبيئة المناخية من حولها .
- يحتوى الدم الذى يجرى في الجسم البشرى على ٢٢ تريليون خلية دموية . تحتوى كل خلية دموية منها على ملايين من الجزيئات ويحتوى كل جزيء منها على ذرة تنقلب بمعدل أكثر من ١٠ ملايين مرة في الثانية .
- هناك ٢ مليون خلية دموية تموت في كل ثانية ، وهي تستبدل على الفور بما يفوق عددها بـ ٢ مليون خلية أخرى .
- يحتوى العقل البشرى على تريليون جزيء بروتينى .
- يصل عدد "خرائط الفكر" الداخلية التى يملك العقل القدرة على إنتاجها إلى رقم ١ متبوع بـ ١٠,٥ مليون كيلومتر من الأصفار .
- يحتوى الجسم البشرى على أربعة ملايين بنية من مستقبلات الألم .
- هناك ٥٠٠,٠٠٠ من المجسات الخاصة باللمس داخل الجسم البشرى .
- هناك طاقة ذرية كامنة داخل الجسم البشرى تكفى لبناء أكبر المدن في العالم عدة مرات .
- تثبت الأبحاث الجارية بشكل متزايد أن قدرة العقل على الإبداع والذاكرة هي قدرة لانهائية .
- يعتبر فمك أكبر المعامل الكيميائية تعقيدا وتطورا على ظهر كوكب الأرض . فهو يملك القدرة على التمييز بين بلايين من المذاقات المختلفة وذلك بواسطة مجموعة من الحواس الخاصة بالملح والسكر والمر .

كيف تعتنى بكائن بشرى ؟

تصور - مع بلوغ الخامسة عشرة - أنه يتم منح كل كائن بشرى على وجه الأرض علبة تحتوى بداخلها على أجمل تمثال على الإطلاق للكائن البشرى والتي تحوى بداخلها أيضا التعليمات الآتية :

هذا التمثال هو الحبل السرى للحياة والصحة والسعادة . وهو بالفعل الخط الذى يربطك بالحياة . إن تمثالك مصنوع من مادة بالغة الحساسية ولكنها فى نفس الوقت خارقة القوة . هذه المادة تتطلب ٣٠ دقيقة يوميا فقط لكى تصونها وتحافظ على الحد الأقصى لكفاءتها لمدة ١٠٠ عام ، فإن بقيت هذه المادة فى أفضل حالاتها فسوف تبقى أنت كذلك فى أفضل حالاتك . إن أى تدهور أو خلل فى هذا التمثال سوف يسبب تدهورا فوريا وممائلا فى جسمك أنت . تمثالك السحرى يفوق كل قيمة ، كما أنه لا يوجد بديل عنه : إن فقدته أو دمرته فسوف تموت .

كيف سيكون رد فعل أى إنسان والطريقة التى سوف يتعامل بها مع هذا التمثال : من وجهة نظرك أنت ؟

سوف يحافظ عليه ويتعامل معه بوصفه أعظم وأغلى ما يملك على وجه الأرض : سوف ينبهر بقوته الفريدة : سوف يقضى الساعات وينفق الثروات لحمايته وسوف يعامله بالمستوى الذى يليق به ويستحقه .

إن كان جسمك هو الراعى والحامى ونظام النقل والمغذى والقائم على رعاية شئون عقلك ، حافظ عليه كما لو كنت ستحافظ على هذا التمثال وسوف يحافظ هو بدوره عليك . اعمله أو استغفده وسوف ببساطة . يهلك هو الآخر ويستنفد ذاك السحرية .

تعرض الصفحات التالية مختلف أوجه الصحة وتقدم إرشادات ونصائح لمساعدتك على صيانة وتحسين صحتك من خلال أكثر الطرق إمتاعا وفاعلية .

ولكن قبل أن تدخل "صالة الأثواب" : دعنا أولا نتخلص من بعض المعتقدات الشعبية الخائفة -

قهر الأساطير

الأسطورة : " التفوق الذهني يعنى عدم اللياقة واللياقة تعنى الغباء "

الحقيقة : أولا : دعنا نؤكد أن هذه أسطورة هي إدعاء لا أساس له من الصحة : وأصبحت شائعة اليوم : وهى قائمة على تفكير بقى سائدا على مدى قرنين من التاريخ البشرى : عمد - بشكل تلقائى - على الفصل بين العقل والجسم ! إن ما تستشعره من هذه المقولة هو ليس فقط أن الجسم والعقل منفصلان وإنما متباينان أى أن الشخص الذكى كان ضعيفا والشخص القوى يجب أن يكون بالضرورة غبيا !

ظل هذا الاعتقاد شائعا حتى نهاية القرن العشرين إلى أن توصل الخبراء إلى حقيقة شافية وهى أن العقل مرتبط فعلا بالجسم ! وليس مرتبطين فقط بل إن كلا منهما يكمل الآخر وأنهما يشكلان ثنائيا مجتمعا لا يتفصل - أى أن ما يؤثر على أحدهما سوف يؤثر على الآخر : كما سوف ترى بنفسك على مدى الفصلين التاليين .

تذكر أنك إن كنت تدرب عقلك فسوف تؤثر بشكل إيجابى على جسمك وإن كنت تدرب جسمك فسوف تؤثر بشكل إيجابى على عقلك . وهذا يعنى أنك إن حدث وقابلت بطلا رياضيا فائق اللياقة وشعرت إنه ليس متميز الذكاء فكأن واثقا من أنه إن لم يكن رياضيا لكان ذكاؤه أقل من هذا المستوى !

الشخص الجذاب قوى والشخص القوى أكثر جاذبية !

الأسطورة : " التدريبات البدنية الخالصة هي كل ما تحتاجه لكى تحافظ على لياقتك " .
الحقيقة : " نعم أنت بالطبع بحاجة إلى التدريبات البدنية (انظر صفحة ٢٢٠) . ولكن بحاجة أيضا إلى الاتزان والمرونة والقوة لكى تتمتع بلياقة حقيقية " .

الأسطورة : " إن كنت تمارس الرياضة فهذا يعنى أنك يجب ألا تشغل بالك بما تتناول من طعام " .
الحقيقة : " عندما تمارس الرياضة تكون بحاجة - فى واقع الأمر - إلى مزيد من التركيز

على ما تتناول من طعام .

إنها قاعدة بسيطة وواضحة . عندما تمارس الرياضة : فأنت بذلك تكبل جسمك بمزيد من الأعباء وتفرض عليه المزيد من المطالب . إن كنت تكلف جسمك بمطالب إضافية فهذا يعني أنك يجب أن تعده تماما لبذل كل هذه الطاقة المطلوبة . وهذا يعني أنك إن كنت تحصل على تغذية غير مناسبة فلن يتمكن جسمك من الاستجابة للتحديات التي تفرضها عليه الرياضة مما يمكن أن يعرضه - في ظل هذا الاستنفاد - إلى خطر الإصابة أو التلف .

أنت تحتاج إلى نظام غذائي متكامل وصحي لكي تمارس الرياضة جيدا وتحصل على أفضل النتائج .

الأسطورة : " ممارسة الحياة الزوجية الحميمة قبل الرياضة يقلل من مستوى الأداء وفوائد الرياضة " .

الحقيقة : لحسن الحظ : ليس هناك دليل علمي يثبت ذلك !

الأسطورة : " كلما زادت فترة التدريب زادت الفوائد " .

الحقيقة : " لكي تجني أفضل الفوائد : يجب أن تتراوح فترة التدريب بين ٢٠ دقيقة وساعة واحدة . إن تعدى هذا الحد كثيرا يمكن أن يكبل جسمك وعقلك بضغط أنت في غنى عنها " .

الأسطورة : " إنه جسمك الذي لا يمكنك الهروب منه : ما الذي يدفعك إذن إلى محاولة تغيير شكله ؟ " .

الحقيقة : " بالطبع لقد ولدت بنوعية وشكل جسم معين ولكن مستوى اللياقة والصحة لا يسعى لتغيير النوعية وإنما لتنمية الجسم وبناءه وتشكيله : " يمكنك أن تحول جسمك !

إن النتائج السعيدة التي توصلت إليها الأشكال شديدة الاختلاف ونسج السمربات

البدنية والمثابرة تشير إلى مدى قدرة الجسم على التكيف . فكر في مصارع السومو وعداء الماراثون ولاعب كمال الأجسام ومريض فقدان الشهية والشخص الخامل والرياضي والمهرج . إن كل نموذج من النماذج السابقة قد أثبت أن الإرادة والمثابرة يمكن أن تشكل الجسم وتصل به إلى الشكل المرجو (وأحياناً إلى الشكل غير المرجو . كما في مثال " توني " الذي وصل وزنه إلى ٣٠٠ رطل !) إن الجسم أشبه بقطعة رخام بل هو أكثر مرونة منه . إن جسمك قابل للتكيف والتطويع ؛ إنه فقط ينتظر عنايتك المناسبة ورغبتك في تطويره .

" مستوى اللياقة البدنية المرتفع بشكل عام يحرر الجسم من الأمراض بالطبع ويحقق الصحة النفسية أيضاً . ولكن هناك عوامل أخرى ذات أهمية وهي تشمل التنمية العضلية الجيدة والمرونة الوظيفية للمفاصل والقدرة الحيوية للريثتين وقدرة القلب والأوعية الدموية والهمة والنشاط . إن المقصود بالهمة والنشاط في هذا السياق هو القدرة على تحمل الجهد والنشاط البدني المضني مما يعكس صحة جهاز القلب والنظام التنفسي " .

الجنرال " ريتشارد بوهانون " : جراح عام ؛ في القوات الجوية الأمريكية

اللياقة البدنية العامة

هناك أربع دعائم أساسية لبناء قلعة لياقتك البدنية :

- الاتزان
- التمرينات البدنية
- المرونة
- القوة

١. الاتزان

يعرف الاتزان بأنه المشية الوقورة /التيقة التي تعكس الاتزان والرصانة ورشاقة الحركة . إنه الحالة التي تعكس اتزان الشخص أي توازنه .

يعتبر كل جانب من جوانب اللياقة البدنية المتمثل في الاتزان والمرونة والتمرينات البدنية والقوة ، بالغ الأهمية . ومع ذلك فإنك إن مارست أى جانب من الجوانب الثلاثة بدون اتزان فسوف تضرك أكثر مما تفيدك . أما إن مارست أى جانب منها باتزان فسوف تعود عليك بفائدة جمة !

كان الاعتقاد السائد عن الاتزان في وقت من الأوقات هو أنه ميزة يتمتع بها عدد قليل فقط من " المحظوظين " ! ولكننا بدأنا ندرك شيئاً فشيئاً أن الاتزان عبارة عن حالة طبيعية ، أو ميزة طبيعية يمكن أن يتمتع بها أى شخص . ولقد توصلنا إلى هذه الحقيقة أول ما توصلنا إليها من خلال " ماتياس ألكسندر " الذى قدم إلى العالم " طريقة ألكسندر " . الخاصة بالحركة والهيئة والذى ينظر إليه باعتباره أعظم عقول القرن العشرين . إن قصة " ألكسندر " تعتبر إحدى القصص المثيرة للدهشة والحيرة . بينما تقرأها ؛ فكر فى كل ما توحى به النتائج التى توصل إليها ومدى تأثيرها على حياتك وجسمك .

قصة دافعة

ولد " ماتياس ألكسندر " عام ١٨٦٩ فى " تاسمانيا " . وكان مهتماً بأعمال " شكسبير " وبعد دراسته للدراما والتمثيل بدأ يقدم عروضاً فردية من خلال أعمال " شكسبير " . كان مستوى أدائه ممتازاً ؛ وبدأت شهرته تزدح بسبب قوة صوته وقدرته على تجسيد الشخصية ومستوى أدائه وحضوره على المسرح بشكل عام . ثم بدأت ثمة مشكلة ما تتسلل إلى جسده

عندما كان يصل إلى منتصف العرض كان صوته يشرع فى فقدان قوته ليتحول شيئاً فشيئاً إلى صوت أجش إلى أن يشعر بإنهاك شديد بالغ مع نهاية العرض . كانت هذه الحالة تمثل عاملاً مهدداً لحياته المهنية . ففكر فى طلب الاستشارة من قبل مدرسيه ومدرسى الصوت والأطباء . فتصعود بتناول بعض المستحضرات المعدة وأنواع الفسول والحبوب والمراهم وب تغيير الهواء والحصول على قسط من الراحة . لجأ " ألكسندر " إلى كل أنواع العلاج التى وصفها له المتخصصون ولكن الحالة لم تتغير إذ ظلت نفس الحالة تعتريه فى نفس التوقيت أثناء العروض .

وفي النهاية لاحظ أحد أهم العروض في الأفق واقترب موعدنا : فعمد " ألكسندر " إلى استشارة أكبر طبيب في هذا المجال فتصحه الطبيب بإراحة جسمه وصوته راحة تامة قبل العرض بأسبوعين وهو ما التزم به التزاما تاما .
وما الذي حدث أثناء العرض ؟

في نفس التوقيت أصيب بنفس الحالة وبدأ صوته يصبح أجش ويفقد قوته . فتأثرت ثورته وواجه طبيبه بهذه الحقيقة فتصحه بالحصول على مزيد من الراحة . ولكن " ألكسندر " أدرك عند هذا الحد أن ثمة أمراً خفياً أغفله كل هؤلاء الخبراء وقرر أن يكون هو طبيب نفسه وأن يسعى لتشخيص حالته .

لاحظ " ألكسندر " أنه أثناء حديثه مع أصدقائه وزملائه كان يوسع أن يتناقش ويتجادل ويرفع ويخفض حدة صوته على مدى ساعات ممتدة بدون أن يصاب بأي ضعف في صوته من أي نوع . فكر " ألكسندر " وخلص إلى أن هناك بالتأكيد خطأ ما يفعله بنفسه وبأحباله الصوتية أثناء العروض .

أخذ يحاول ويحاول : عاش الحدث فأصبح صوته أجش . فحصل على مردود مهم هو أن الخبراء لم يفيدوه ، وأن الأمر يرجع إلى خطأ ما يقوم هو به أثناء العروض وأن هذا الخطأ هو ما يسبب له المشكلة . فقرر عندها أن يختبر الأمر بنفسه ، اشترى " ألكسندر " لنفسه مرآة بحجم الجسم وابتكر الاختبار الذاتي التالي . بداية أخذ يتحدث ويثرثر مع نفسه في المرآة وكأنه يخاطب أحد أصدقائه وبينما كان يتحدث أخذ يراقب كل ما كان يفعله بكل جزء من أجزاء جسمه وخاصة العنق والحلق والرأس والصدر والبطن والظهر . ثم أخذ يؤدي بعض مسرحياته ، وأخذ ثانياً يراقب بمنتهى الدقة الطريقة التي يحرك بها جسمه وكيف كان " يستخدم نفسه " وهي العبارة التي استخدمها للتعبير عن ذلك . هنا لاحظ فروقا هائلة بين الحالتين ، لاحظ الأمور التالية عندما راقب التدريب وفكر في الافتراضات التي كان يحملها في عقله عن مستوى الأداء الجيد والهيئة الجيدة :

١ . كان يدفع صدره إلى الخارج ويبقيه على هذا الحال طول فترة العرض .

٢ . كان يثبت رقبته مما كان يدفع رأسه إلى الخلف وإلى أسفل .

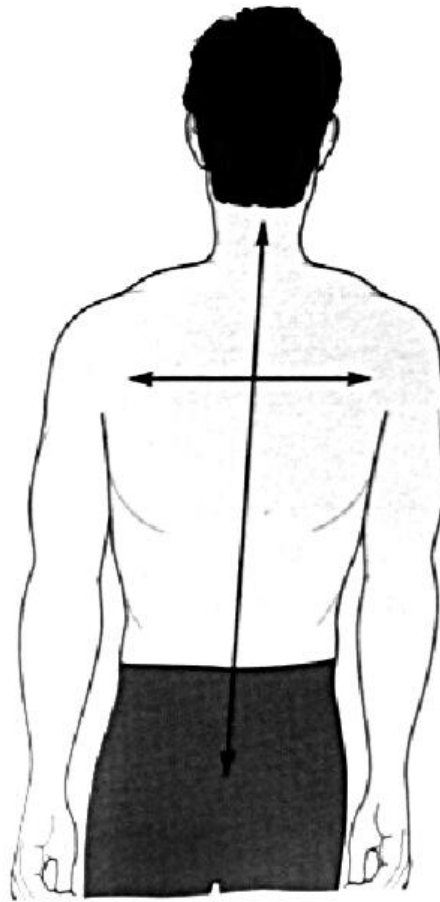
٣ . كان يضغط ويقلص أحباله الصوتية .

٤. كان يتنفس بتوتر وبسرعة .
٥. كان يميل إلى إصابة مفاصل كاحله ، وركبتيه ، وفخذه ، وأكتافه بالتوتر والشد .

لقد كان بلا أدنى شك يؤذى نفسه !
اندهش " ألكسندر " من النتيجة التي توصل إليها والكيفية التي يؤثر بها تدريبه وأفكاره واتزانته وتحركاته البدنية على مستوى أدائه ؛ فاقتنى المزيد من المرايا وبدأ يتدارس نفسه بمزيد من التكثيف . لاحظ أن مجرد تحرير الرقبة قد جعلها أكثر حرية في الحركة مما سمح لرأسه بالتحرك إلى الأمام والخلف ولظهره بالاستواء طولا وعرضا . وقد توصل إلى كل هذا فقط من خلال قوة الفكرة . وقد أطلق " ألكسندر " على هذا الكشف " السيطرة المبدئية " .



الشكل رقم ٢٢ : الوضع السوء



الشكل رقم ٢١ : " السيطرة المبدئية "

حرر عنقك بحيث
تتمكن من تحريك
رأسك إلى الأمام
والخلف وتثبيت
ظهرك طولا
وعرضا .

عندما نجح " ألكسندر " فى التوصل إلى هذا الوضع لاحظ أن أحباله الصوتية قد باتت أكثر استرخاءً وتحسنت وأنها أصبحت يتنفس بطريقة أكثر سهولة وحرية وأن مفاصله أصبحت أكثر استرخاءً وقدرة على الحركة .

ولكن الأهم بالنسبة له هو أن نوعية صوته قد تحسنت بدرجة كبيرة . بعد أن طبق " ألكسندر " معرفته المتنامية عن أهمية الاتزان على مستوى الأداء ؛ عاد يمتحن الهمة إلى عمله على المسرح . وقد أثارت نوعية صوته وقدرته الهائلة تعليقات مذهلة واجتذبت إعجاباً متزايداً حتى اشتهر باسم " الصوت " .

" إن كل من يؤمن بأن القوة فطرية ... سوف يتشبث بهذه الفكرة وينطلق دون تردد ليصحح نفسه فى الحال ويقف فى شموخ ويأمر أوصاله بأن تتحرك ويصنع المعجزات . "

" رالف والدو إيمرسون "

بدأت الناس بعد ذلك تتوافد على " ألكسندر " طلباً لتلقى دروس فى الاتزان ومن بينهم مجموعة من الأطباء كونت شركة خاصة لتعليم المهارات المسرحية . بعد أن لاحظ هؤلاء الأطباء تأثير تعليمات " ألكسندر " على أنفسهم وخاصة فى مستوى الأداء ؛ وبعد أن لاحظوا أيضاً المنطق العميق الذى يقف وراء هذه الطريقة فى التعامل مع الجسم واللياقة ؛ بدأ الأطباء يرسلون بعض مرضاهم إلى " ألكسندر " لتلقى دروس وخاصة أصحاب الأمراض المزمنة مثل مشاكل التنفس والمفاصل والضعف وآلام الظهر والإصابات المستمرة . وقد حقق " ألكسندر " نجاحاً منقطع النظير فى علاج عدد هائل من هؤلاء المرضى بتلقينهم كيفية عمل تناسق بين الجسم والعقل .

أثناء الفترة الممتدة التى قام خلالها " ألكسندر " بتفحص ذاته ؛ توصل إلى اكتشافات كبيرة . هناك نوعان بالأخص تربطهما صلة وثيقة بالعقل القوي :

١. الطريقة التى استخدم " ألكسندر " بها نفسه كانت فى الواقع عادات للسلوك البدنى (كانت غالباً عادات سلوك بدنى سيئ كبير ١) ولذلك تحولت هذه العادات السلوكية إلى

أمر عادى ثم طبيعى بالرغم من أنها كانت فى الأصل عادات غير مناسبة .
 بمباراة أخرى اكتشف " ألكسندر " أننا كثيرا ما نشعر بأننا على صواب ولكننا نكون
 فى واقع الأمر على خطأ !! قد نشعر . على سبيل المثال . بأننا نقف فى اعتدال واستقامة
 بينما نكون فى الواقع غير متوازنين ؛ وقد نشعر بأننا نمشى أو نجرى فى توازن بينما
 نكون فى الواقع مائلين صوب جانب أكثر من الآخر .
 لقد أدرك " ألكسندر " أننا بحاجة إلى الكثير والمزيد من الموضوعية بشأن أجسامنا

وحالة التوازن والاتزان الصحيح .
 ٢. بعد أن قرر " ألكسندر " بناء على ملاحظته ومراقبته . أن هناك بعض العادات
 الجسمانية البدنية الخاصة بالهيئة التى تعتبر أفضل وأكثر طبيعية من غيرها ؛ قرر أن
 يغير العادات القديمة .

ولكنه اكتشف أنه لا يستطيع ذلك ؛ لقد وجد أن أنماط العادة الكبيرة السيئة العملاقة
 التى رسخت بداخله أثناء التدريب المسرحى عندما كان يتعلم كيف يقف وكيف يمشى
 ويؤدى على المسرح ؛ أصبحت شديدة السطوة .

ولكن ما اكتشفه " ألكسندر " بمبقرته أن العادة السيئة الكبيرة سوف تستحوذ على
 العادة الجيدة الجديدة بسبب تفوقها البالغ الذى يرجع إلى عاملى المدة الزمنية والحجم .
 وبناءً على ذلك قرر أن يبدأ فى تطوير طرق لتنمية العادة الجيدة الجديدة بشأن الاتزان
 الجيد .

بدأ " ألكسندر " يلاحظ أن درجة اتزان الآخرين وهيئتهم وأنماط تحركاتهم تحدد فى
 الغالب وتشير إلى نوعية المشاكل التى يعانى منها هؤلاء الأشخاص . إن كان الشخص الآخر
 - على سبيل المثال - عداءً ولاحظ " ألكسندر " أنه كان يسير دائما ويعدو متقلبا من جانب
 إلى آخر ولكن مع تحميل الرأس قليلا صوب الجانب الأيسر ؛ فهذا يعنى على الأرجح أن
 هذا الشخص يعانى من مشاكل فى الفخذ الأيسر أو الركبة أو الكاحل . لماذا ؟ لأنه إن كان
 الرأس التى يصل وزنه إلى ٢٠ رطلا يميل قليلا عن المركز صوب اليسار ؛ فعلى أى جانب
 من الجسم سوف يقع عبء الوزن الإضافى أثناء تحرك الشخص وخاصة أثناء العدو ؟
 بالطبع على " المفاصل الحاملة " للجانب الأيسر للجسم .

" أجسامنا هي سيرتنا الذاتية "

" فراتك جيليت بورجيز "

إن كنت تفكر في الحالات الأكثر خطورة ؛ فإن أهمية الاتزان سوف تبدو أشد وضوحاً .

الاتزان الصحيح

إن كنت تجلس . كما يفعل الكثير من الناس . لمدة ست ساعات يومياً في وضع متدلٍ قليل الاستقامة ؛ فكر فقط لما يحدث لجسمك المذهل :

١. كل أعضاءك الداخلية سوف تُسحق وتُعرض للشد بسبب تلك المساحة المحدودة التي حبستها بداخلها . سوف يؤثر ذلك بشكل مباشر وفوري وسلبى على الوظائف الحيوية لكل عضو من أعضاء الجسم للحفاظ على قوة وتوازن جسمك .
٢. سوف تقل قدرة الرئتين بدرجة بالغة . مما سوف يجبرك على التقاط أنفاس قصيرة سريعة ومن ثم الحد من نسبة الأكسجين الواصلة إلى جسمك وعقلك .
٣. جهاز القلب/الدعائى . فى الوضع المتدلى معظم الأوعية والشرابيين الدموية سوف تنقلص . إنه أشبه بوضع عدة كلابات على " الأنابيب " الرئيسية على خطوط الإمداد الدموى . هذا أيضا من شأنه أن يضع المزيد من الجهد والتوتر على القلب مما يدفعه إلى الخفقان بدرجة أكبر وجهد أعلى لكى يدفع الدم عبر الجسم .
٤. أعصابك . كما بالنسبة للدم ؛ فإن الوضع المتدلى المتقلص سوف يضغط على الأعصاب وسوف يبطئ من انتقال " المعرفة العصبية " الأساسية وعادة ما سوف يسبب الألم (عرق النسا . آلام أسفل العمود الفقرى وأسفل مؤخرة الساقين والتي تتجم فى العادة عن الوضع المائل غير المتزن) .
٥. عضلاتك سوف تبذل جهداً أكبر لكى تحافظ على توازنك إن " لم تكن متوازناً " . وهو ما يحدث أيضا عندما يكون جسمك فى حالة عدم توازن أثناء ممارسة أى نشاط بدنى مما سوف يقودك على الأرجح إلى الإصابة والشعور بعدم الراحة . يصح ذلك على أى رفع أو جذب أو دفع أو أى نشاط أو رفع أوزان تقوم بها العضلات .

ولكن هذا لا يعنى أن الإصابات الخطيرة لا تنجم عن الاتزان غير المناسب أثناء بذل النشاط ولعل ارتداء الكعب العالى هو أبرز الأمثلة على ذلك ! إن هذا الوضع غير الطبيعى سوف يسبب التغيرات غير المستحبة التالية :

١. الحوض - جسمك مصمم لكى يحقق التوازن بناءً على قاعدة ثابتة وهى القدمين . إن دُفع هذا التوازن إلى الأمام (القاعدة) سوف يعوض الجسم ذلك بإمالة الحوض على نحو غير طبيعى .

٢. العمود الفقري عندما تكون نقطة توازن الجسم بعيدة عن الاستقامة ؛ يمكن أن يفقد العمود الفقري مع الوقت . استقامته الطبيعية .

٣. الظهر - إن انحراف العمود الفقري عن الاستقامة يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة أسفل الظهر وهى إحدى المشاكل الشائعة التى يعانى منها الكثير من النساء اليوم .

٤. الربلة (سمانة الساق) - تتوتر عضلات الربلة وتقتصر عند ارتداء الكعب العالى وتصبح أقل قدرة على أداء وظيفتها .

٥. الركبة - عند توتر وضيق عضلات الربلة وبسبب الوضع المدفوع إلى الأمام للجسم ؛ تكبل باقى الساق بضغط إضافي كبيرة وخاصة فى مفصل الركبة مما يفتح مجالاً للإصابة .

٦. القدم - القدم هى أحد أرق وأروع أجزاء جسمك تصميمياً . إن الكعب العالى يشرع فى تدمير القدم بكل ما تحمله كلمة تدمير من معنى . إن ارتداء كعب يصل إلى بوصتين يدفع بـ ١٥٠ بالمائة من وزن المرأة مباشرة على ضربة القدم ومع ارتداء كعب ثلاث بوصات ، فإن ضعف وزن المرأة سوف يدفع على ضربة القدم ! هذا من شأنه أن يكبل أوتار القدم بتوتر هائل مما يحول دون استقرار الكاحل . كما أنه يضر ضربة القدم وأصابع القدم مما يزيد الجلد خشونة ويسبب تشنج العضلات والألم وتشوه العظام .

الاتزان إذن من الأمور المهمة !

هذه القصة المثيرة عن عداء الماراثون العنيد سوف تلقى الضوء على هذه النقطة وتكون مثالا رائعا ونموذجاً يحتذى به بالنسبة لك .

"باول كولينز" عداء الماراثون و"قدمه الدامية"

فى عام ١٩٥٢ : كان عمر "باول" ٢٦ عاما : سجل الرقم العالمى فى الماراثون الكندى واشترك فى ماراثون نيويورك وأصبح بطل الماراثون الكندى القومى وصاحب الرقم المسجل وتأهل لأوليمبياد "هيلسنكى" فى نفس العام . اشتهر "باول" بأنه أحد نوابغ الماراثون كما اشتهر أيضا بجلده ومثابرتة وقدرته على قهر وتحمل كل أشكال الألم الذى يعتبر من الصعوبات المألوفة التى تواجه كل عدائى الماراثون .

كان ماراثون "هيلسنكى" عام ١٩٥٢ يشكل تحديا خاصا وكانت المنافسة شرسة بالنسبة لـ "باول" . ومع بداية النصف الثانى من السباق بدأت قدمه تتقرح وعضلاته ومفاصله تؤلمه . ولكنه واصل العدو رغم الألم .

ومع وصول السباق إلى مراحله الأخيرة : كان "كولينز" فى مجموعة الطليعة وكان يناضل بضراوة . ولكن كل عضلاته ومفاصله كانت تصرخ من شدة الألم وبدأت قدمه تتزف . ولكنه ظل يدفع نفسه إلى الأمام .

فى آخر ميلين من السباق كان الألم غير محتمل تقريبا ولكن "كولينز" تحمل ، وأخذ يتحامل ويتحامل على نفسه وبدأت طاقته تنفذ لطول المسافة التى قطعها والألام المبرحة التى يشعر بها وفقد الدم الذى سببه نزيف القدم والتى كانت قد تحولت فى هذا الوقت إلى بركة من الدماء . ولكن بما أن "كولينز" هو "كولينز" الذى لا يستسلم : فقد واصل السباق . أما المركز الذى حققه فهو المركز التاسع عشر .

ثم حان وقت العواقب الوخيمة التى تكشف بعد السباق فى الأيام التى أعقبت الحدث : بدأ جسم "كولينز" تدريجيا يئن ألما . وأخبره الأطباء بأنه قد أنهك نفسه بدرجة بالغة خطيرة حتى أنه أصاب ساقيه وأوتاره ومفاصله وعضلاته بأضرار وخيمة سوف تعوقه عن العدو مدى الحياة فضلا عن أنها حولته إلى شخص قعيد تقريبا .بقى هذا الحكم مستحوذا على "كولينز" على مدى سنوات حتى أنه كان يجد صعوبة فى صعود الدرج والسير فى وضع مستقيم . حتى مجرد النهوض من فوق الكرسي كان بمثابة تجربة مؤلمة بالنسبة له .

ولكنه خلص فى النهاية إلى قناعة معينة وهى أن "صعوبة" السباق لم تكن سبب هذه الحالة المزمنة التى انتهت إليها . ثم : أخبرنى أنه فى أحد الأيام اكتشف حقيقة غيرت مجرى حياته . لقد

أدرك أن العدائين الثمانية عشر الذين سبقوه في أوليمبياد "هيلسنكي" قد واصلوا اشتراكهم في منافسات لا تقل مستوى وقوة عن الأوليمبياد . كما أنهم جميعا كانوا قد تفوقوا من حيث السرعة والقوة ! هذا يعنى أن سرعة السباق وقوته لم تكن سبب الإصابة ؛ لابد أن هناك شيئا آخر . وهذا الشيء الآخر يمكن أن يكون الطريقة التى جرى بها فى السباق ؛ الطريقة التى استخدم بها نفسه أثناء السباق (أو التى اكتشف فى النهاية أنها الطريقة التى أساء بها استخدام نفسه)

بدأ "كولينز" . مثل "ألكسندر" . يختبر الطريقة التى يستخدم بها جسمه ووجد - بما لا يدع مجالا للشك - أن كل الإصابات التى منى بها يمكن أن تكون مرتبطة بالطريقة التى جرى بها ؛ أى باتزانة السيئ وعدم قدرة عقله على استخدام جسمه مما أضر بأجزاء من جسمه عند بذل جهد بالغ . واصل "كولينز" دراساته المكثفة بما فى ذلك دراسة تقنية "ألكسندر" ودرب نفسه على السير بمزيد من الأناقة والشموخ . ومع بلوغ الخامسة والثلاثين من عمره ؛ بدأ يسير لمسافات أطول . وبعد بضع سنوات بدأ بلطف يمارس رياضة العدو ثانية بتطبيق العادة الجديدة الجيدة لتحسين درجة استقامة جسمه . وبعد مرور عامين آخرين نجح فى العدو مسافة ١٠ أميال ، وبعد بضع سنوات قليلة أخرى اشترك فى أول ماراثون "متزن" له .

بعد أن اكتسب خبرة فائقة فى هذا المجال ؛ بدأ "كولينز" ينمى قدراته ويتطلع إلى آفاق الماراثون الأكبر . ومن الخامسة والخمسين وحتى الستين من عمره ؛ سجل أرقاما عالمية فى مجموعته السنوية فى الـ ٢٠٠ و ٣٠٠ و ٤٠٠ ميل عدو كذلك ٢٠٠ و ٣٠٠ و ٤٠٠ كيلومتر عدو فضلا عن تحقيقه لأرقام مسجلة فى سباق الثلاثة والأربعة والخمسة والستة أيام فى السباق السنوى الثالث للستة أيام فى "نوتينجهام" فى إنجلترا .

ومع بلوغ الستين ؛ اشترك فى سباق الأربع وعشرين ساعة (حيث يقوم العداء بالجرى قدر استطاعته ثم يحصل على قسط من الراحة ثم يواصل لمدة ٢٤ ساعة ويتم قياس المسافة التى قطعها بواسطة حكام مضمار العدو) .

وفى سباق الـ ٢٤ ساعة . بما فى ذلك فترات الاستراحة . كم برأيك المسافة التى نجح "كولينز" فى قطعها ؟

لقد حقق رقما جديدا غير مسبوق فى المملكة المتحدة بعد أن نجح فى قطع مسافة ١١٧ ميلا أى مسافة ما يقرب من خمسة سباقات ماراثون دفعة واحدة !

ومع نهاية كل سياق من مثل هذه السباقات الكبرى يكون خط النهاية محتشدا بالأطباء وأخصائيي العلاج البدني والمدلكين وكل أصناف البشر لتدارك أية عواقب قد تنجم عن هذا الجهد البدني البالغ والضغط التي تحملتها أجسام المتنافسين . وقد كانت من الأمور المثيرة للضحك أن "كولينز" وأب على إجابة واحدة عند طرح السؤال التالي عليه فور وصوله إلى خط النهاية وهو مازال محتفظا بتوازنه الرائع : "هل تريد شيئا ؟ أجل كوبا من العصير من فضلك !"

هناك نقطة أود الإشارة إليها في قصة "باول كولينز" وهو أنه قد ساعدني في محل عملي ! بسبب افتقاري إلى "اللاتزان السليم" : أصبت في أفضل ظهري في صالة الألعاب عندما قمت بحمل بعض الأوزان الثقيلة . أخبرني العديد من الخبراء (كما كان الحال بالنسبة لصوت "ألكسندر") أنه ليس هناك علاج شاف لهذا لأنه المزيج الرائع لثلاثي قد أصبت ظهري بضرر غير قابل للشفاء .

ثم نصحتني البعض بعدها بالذهاب إلى "باول كولينز" الذي كان يعطي في هذا الوقت دروسا في الاستقامة واللاتزان وكيفية التحرك والتعود بتطبيق تقنية "ألكسندر" . بعد أن كشف لي عن بعض العادات البدنية السيئة الكبيرة المربكة التي كنت قد سمعت تهيئتي بالاعتناء عليها : وشرح لي كيف أن معضته ما أخبر به من أنه كان يرجع في هذا الضغط المتواصل الذي كنت أكبل به جسمي . وبمساعدي على استعادة هيئتي المستقيمة ثانية : قادني "كولينز" إلى التحرر التام من كل آتية واستغيت بذلك مناطق الجسم الذي بقي متوقفا علي مدى عام كامل .

وخلاصة القول هي : كما رأينا أن اللاتزان المثالي هو التوازن الكامل للجسم مع كل الأنظمة الهيكلية والعصلية والعصبية للجسم في حالة استقامة صحيحة . فبالنسبة حافسة يجب أن نوليها للرأس والعنق والعمود الفقري والمعدة . يمكن أن يكون اللاتزان لانقيا من القاحية البدنية والروية . والعصلات . ولكن بعض الناس يفسدوا اللاتزان للتوازن . ولعل هذا هو السبب الذي جعل الأثر في إني دمجته ففعلت هذا .

إن الاتزان السليم هو الذى يسمح برشاقة الحركة والتدفق الطبيعى لكل الطاقات فى كل أنظمة الجسم . هذا هو ما يوصف عادة بـ "حالة الراحة المتوازنة" وهو الوضع الذى يسمح للجسم . بغض النظر عن وضعه . أن يبقى متيقظا ومستعدا للنهوض النشاط والتحول إلى وضع الحركة من وضع اللاحركة والانتقال من أى نشاط إلى أى نشاط آخر ؛ مهما كان هذا النشاط .

هناك مثال آخر للاتزان السليم أثناء الحركة وهو البطل الرياضى الممارس البدنى . إن مثل هؤلاء الأشخاص الذين ينتمون إلى هذه الفئة يوصفون عادة بـ "الشموخ" و "الأناقة" و "الطبيعية" و "التحرر" و "الرقى" . إن هذه الكلمات هى انعكاس للاستجابة الطبيعية للعقل فى رؤية هذه الحالة /الطبيعية للاتزان .

هناك مثال بارز يمكن أن نسوقه فى هذا السياق وهو مثال بطلة العدو السريع الجامايكية "ميرلين أوتى" . شاركت هذه البطلة فى المسابقات الإقليمية القومية والبطولات العالمية والأولمبية لأكثر من ٢٠ عاما فى نوع من أنواع الرياضات التى يكون عمر البطل الرياضى فيها محدودا للغاية . وبخلاف غيرها من البطلات ؛ بقيت هذه البطلة بلا إصابات تقريبا طوال فترة ممارستها لهذه اللعبة وهو أمر مثير للدهشة . لماذا ؟ لأنها واحدة من القلائل الذين يجرون باستقامة رائعة فى الجسم مما يحد بدرجة كبيرة من احتمالات الإصابة فى كل تدريب أو بطولة .

يبدو من الواضح هنا أن "ميرلين" قد اكتسبت شهرتها ليس فقط بسبب أناقتها وشموخها أثناء العدو وإنما أيضا بسبب تفكيرها الإيجابي . هناك علاقة متبادلة حميمة تربط بين هذين العنصرين كما سوف يتبين لك من خلال تدريبات الاتزان .

إن الاتزان الجيد هو مفتاح أساسى للحفاظ على اللياقة والصحة البدنية وتمييزها .



الشكل رقم ٢٣ :
الوقوف الصحيحة

كما أنه يعمل في ميّاته إحياءات اجتماعية أكثر انشاعاً .
يكشف " مايكل جى . جيلب " . أحد خبراء العالم في الاتزان وأحد معلمي تقنية
" ألكسندر " . عن البحث التالي المثير للاهتمام عن الاتزان وأثره على الآخرين .

طُلب من مجموعتين من الأشخاص ؛ إحداهما تشمل عدداً من النشالين المحكوم عليهم بالسجن
والأخرى تشمل مدرسي رقص واتزان ؛ مراقبة أفلام لأناس يمشون في شوارع " نيويورك " .
طلب من النشالين منح هؤلاء المشاة درجات تتراوح بين صفر و ١٠ . صفر هي إشارة للشخص الأكثر
سهولة في التشل حتى أن النشال لن يتوانى عن سرقة حتى إن كان قد أقسم ألا يعود للتشل ثانية .
أما رقم عشرة فهو إشارة إلى الشخص الذي سيكون بمثابة مهمة تحمل الكثير من المجازفة بحيث لن
يجرؤ النشال على الاقتراب منه حتى إن كان يتضور جوعاً هو وأفراد أسرته جميعاً .
وطُلب من مدرسي الرقص والاتزان تصنيف الأشخاص بناء على نفس المقياس من صفر إلى
عشرة بحيث يشير رقم صفر إلى الشخص الأكثر فقداً للتوازن والاستقامة بينما يشير رقم ١٠ إلى
الاتزان الفائق .
عند مقارنة النتائج مع بعضها البعض ؛ وجد أن هناك علاقة متبادلة إيجابية تتعدى الـ ٨٠ بالمائة
بين الشخص الأكثر سهولة في التشل والأكثر فقداً للاتزان والتوازن ؛
بغض النظر عن قوة ومظهر وحجم أو وزن الشخص ؛ كان النشال ينظر إلى الشخص الأكثر توازناً
بأنه الأخطر بغض النظر عن أية متغيرات .

الآن بعد أن أصبحت أكثر إدراكاً لأهمية الاتزان الكبيرة وتأثيرها على ليافتك اليومية
الشخصية وصحتك ؛ كيف يمكن أن تصون هذا الاتزان وتحسنه ؟ اكتشف ذلك من خلال
تدريبات الاتزان !

تدريبات الاتزان

١. التفت إلى اقترانك

نم إدراكك والتفاتك إلى مدى جودة اتزانك أثناء مزاولة الأنشطة اليومية مثل السير والمدو والجلوس والوقوف والانحناء والرفع وتناول الطعام وغسيل الأسنان والتحدث في الهاتف والاستماع وقيادة السيارة وخاصة أثناء كل أنواع التمرينات البدنية . اطرح كل الأسئلة التالية في عقلك :

- هل أنا منحني ؟
- هل عنقي متجمد ؟
- هل ألقى برأسي إلى الخلف أم أحنيه إلى الأمام ؟
- هل أرفع كتفي بلا داع ؟
- هل أغلق أية مفاصل ؟
- هل أدفع فخذي إلى الأمام وترقوة ظهري إلى الداخل ؟
- هل أتنفس بعمق وحرية وانتظام أم بطريقة ضحلة ومتهدجة وضيقة ؟

كلما لاحظت أنه بوسعك أن تحسن من استقامة قامتك : لا تسع إلى تطويع نفسك مباشرة بواسطة عادات التفكير القديمة . توقف للحظة ثم طبق تقنيته " ألكسندر " المبدئية في الهيئة واحرص على تحرير رقبتك ثم رفع رأسك إلى " أعلى " ثم ظهرك بحيث يبقى مستقيما ومتسما . عندما تطبق التحكم المبدئي يجب أن تركز بشكل خاص على مناطق التوتر التي هي مفاصلك وأنفاسك .

تذكر . فكر في جسمك !

٢. ابحث عن نماذج الاتزان الجيد

ابحث دائما عن أمثلة للأشخاص والحيوانات التي تعكس الاتزان الممتاز . اطبع هذه الصور بشكل دائم في عقلك وابن عادة جديدة جيدة خاصة بتصوير ورؤية الاتزان . اسمح لنفسك بأن تكون متزنا ؛ تماما مثل هذه النماذج .
قد تجد أنه من المفيد أن تلتقط بعض الصور لهؤلاء الأشخاص وهذه الحيوانات مثل كبار الراقصين والقطط الكبيرة وأن تعلقها بحيث تبقى تذكرة دائمة لنوعية الاتزان التي تهدف إليها .

٣. طبق صيغة تيفكاس للنجاح

قلد " ألكسندر " : وقف أمام المرأة وانظر إلى هذا الشخص الذي يقف أمامك . اسع بموضوعة إلى اختبار ما تراه أمامك في المرأة . هل رأسك مستقيم تماما أم أنه منحني في أي اتجاه آخر فوق عمودك الفقري . هل هناك كتف أعلى من الكتف الآخر (وهو ما ينطبق عادة على معظم الناس) هل ذراعاك متساويتان عند الجانبين . هل هناك مفصل " متيبس " ؟
عندما تحصل حواسك على هذه الاستجابات ويقوم عقلك باختبارها ؛ توقف واسمع . كما فعل " ألكسندر " . لاتزانك المثالي الطبيعي أن يعيد تقديم نفسه إليك .

٤. اكتسب هواية الاتزان الجيد

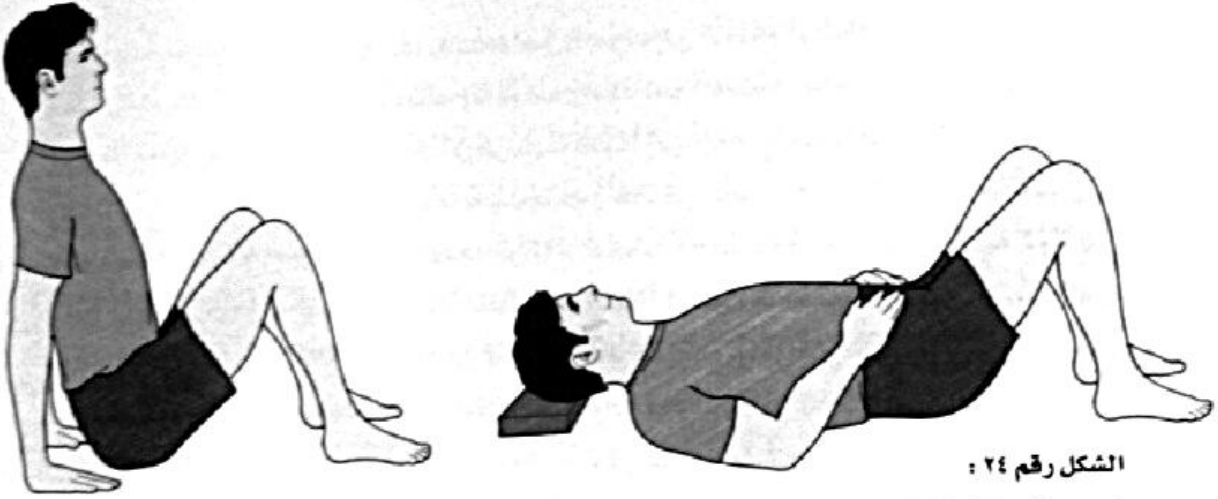
فكر في اكتساب هواية أو هوايات جديدة وهي تشجيع الاتزان الجيد . هناك عوامل مساعدة يمكن أن تفيدك كثيرا في هذا الصدد تشمل اليوجا والرقص والأيكيديو وخاصة تقنية " ألكسندر " .

٥. تدريب الصوت والاتزان

تدرب - ثانية - أمام المرأة واقراء لنفسك ، أنصت بإمعان إلى نغمة صوتك الذاتى ، واصل القراءة بينما تحرك رأسك فى كل الاتجاهات ؛ قلص أو حرر عضلات عنقك وحلقك ثم انتها ثم قف منتصباً فى جمود ثم التقط أنفاساً قصيرة واستشعر فى كل وضع تأثير هذا التغير على هيئتك . استمتع بهذه اللعبة وتسل بها . فى كل هذه الأوضاع ؛ استمع إلى التغير الذى يطرأ على صوتك وثانية طبق صيغة النجاح تيفكاس واحصل على المردود واختبره بشكل دائم واسع للضبط وسر نحو النجاح . إنه تدريب رائع يمكنك أن تمارسه مع أفراد أسرتك وأصدقائك .

٦. استغل الجاذبية لكى تمنحك دفعة

استخدم الجاذبية الأرضية على أساس يومى باعتبارها مقوما لعمودك الفقرى ومدرسا لتقنيات " ألكسندر " ، ومدربا وقائدا للاسترخاء . مارس تدريب الاستلقاء الأرضى الخاص بالاتزان الذى صمم اعتمادا على مساعدة الجاذبية لتقوية وتقويم أى اعوجاج أو ثنيات نشأت بسبب الافتقار إلى الهيئة الصحيحة أثناء ممارسة الأنشطة اليومية . إن كل ما تحتاجه هو القليل من التدريبات فى مكان هادئ نسبيا وأرضية مريحة وكتاب يصل سمكه إلى بوصة أو بوصتين وفترة زمنية من خمس إلى عشر دقائق . وهذا التدريب يجرى كالآتى :



الشكل رقم ٢٤ :

تدريب الاستلقاء للآقزان

(أ) ابدأ بوضع الكتاب على الأرض . قف بعيدا عن الكتاب مع ترك مسافة تساوى طول جسمك وباعد بين القدمين مسافة كتلك التى تفصل بين الكتفين . ضع يديك بلطف فى اتجاه جانبيك مستشعرا وزن الجاذبية وانظر أمامك فى استقامة . توقف لبضع دقائق لتختبر اتزانك وتنفسك واسترخاء كل مفاصلك .

(ب) فكر فى التحكم الأولى وحرر عنقك بحيث يتحرك رأسك إلى الأمام والخلف وبحيث تسمح للجذع بالتحرك طولاً وعرضاً . تنفس بحرية واستشعر تواصل قدميك بالأرض ولاحظ . خاصة إن كنت واقفاً أمام المرأة . المسافة بين قدميك وقعة رأسك . أبق عينيك مفتوحتين ومتيقظة وأنصت إلى الأصوات التى تحيط بك .

(ج) تحرك بسهولة وأناقة واثناً كاحلك ومفاصل ركبتيك وفخذك بينما تنحنى إلى أسفل لكر تجلس على الأرض . تنفس الزفير بينما تفعل ذلك . ادعم نفسك بثبيت يديك خلفك : ضع قدميك على الأرض أمامك مع ثنى الركبتين . بينما تواصل التنفس بسهولة . هناك طريقة أخرى للوصول إلى الأرض وهى أن تضع إحدى ساقيك إلى الخلف ثم تننى الركبة بحيث تكون جالسا فوقها . انطلاقاً من هذا الوضع : تحرك برفق إلى وضع الجلوس واستمر .

(د) حرك رأسك بحيث تواصل التحرك إلى الأمام وإلى أعلى لكي تتأكد من أنك لا تصلب عضلات عنقك ولا تجذب رأسك نحو الخلف . ثم حرك عمودك الفقري برفق إلى الخلف بطول الأرض شيئاً فشيئاً إلى أن تضع رأسك فوق الكتاب . يجب أن يكون الكتاب موضوعاً بحيث يدعم رأسك في الموضع الذي سينتهى عنده عنقك ويبدأ عنده رأسك . إن الهدف من وراء استخدام الكتاب هو أن تسمح للجاذبية شيئاً فشيئاً بأن تعمل على إطالة عنقك أثناء استلقائك في هذا الوضع . احرص على ألا يكون الكتاب بالغ الارتفاع حتى لا يشد عنقك على نحو يمكن أن يضر به ولا تتحرك ببطء شديد بحيث تحرم عنقك من فرصة التمدد .

في هذا الوضع يجب أن تبقى قدماك مثبتتين فوق الأرض على أن تشير الركبتان إلى السقف بينما تبقى اليدان مثبتتين برفق فوق الصدر . حمل كل وزن جسمك على الأرض بحيث تدعّمه تماماً .

(هـ) بما أن تصل إلى هذا الوضع : فإن كل ما تحتاجه هو أن تسمح لمعلمك ومرشدك والجاذبية أن يؤدي كل منهم عمله . بينما تحصل على الراحة سوف تقوم الجاذبية بإطالة عمودك الفقري وسوف تسمح لأعضائك بأن تستمتع بالمساحة الكاملة لجذعك وسوف تعيد تصويب استقامة الجذع وتزيد من سهولة التنفس شيئاً فشيئاً وتعمل على استقامة الكتفين وتمدد العنق وتحرره .

(و) اختبر كل جزء من أجزاء جسمك . يجب أن تلتفت بشكل خاص إلى الأرض التي تدعّم ظهرك بالكامل بينما " ينصهر " الاثنان في حالة من الإطالة والانساع .

(ز) أثناء القيام بهذا التدريب : يمكنك أن تكرر على نفسك بعض عوامل شحذ العقل واستغلال هذه الفرصة لبناء ما وراء التفكير الإيجابي الجديد الجيد وعادات الهيئة السليمة . أثناء التدريب يكون أيضاً من الأفكار الجيدة أن تبقى عينيك مفتوحتين : حيث إن هذا سوف يبقيك متيقظاً وسوف يحول دون تحولك عن الهدف ! ومع ذلك : إن شعرت برغبة في إغماض عينيك : فافعل ما يحلو لك .

(ح) بعد أن تحصل على قسط من الراحة وبعد أن تشعر بأن جسمك قد أصبح أكثر استقامة ؛ تكون بذلك على استعداد للنهوض ثانية . يمكنك أن تفعل ذلك بشكل شامخ وأنيق أيضا ؛ احرص أثناء العودة إلى وضع الوقوف على الحفاظ على الوضع المستقيم المفتوح الذى ساعدتك الجاذبية على استعادته .

لكى تنتقل انتقالا سلسا بين هذا التدريب ووضع الوقوف ؛ أولا قرر التوقيت الذى سوف تتحرك فيه ثم تحرك برفق إلى الأمام محافظا على حركك الجديد للتكامل والتمدد والاتزان . تحرك بسهولة ويسر نحو وضع الزحف ثم على ركبة واحدة على أن يكون الرأس قائد الحركة ثم عد إلى وضع الوقوف .

لا تهرع ثانية إلى عاداتك القديمة وهيئتك السابقة ؛ تمهل للحظة ؛ وفكر فيما يجب أن تفعله . وثانية ؛ استشعر قدمك على الأرض وراقب المسافة التى تفصل بين قدميك وأعلى رأسك . قد تتدهش إن علمت أن المسافة قد ازدادت اتساعا ؛ اختبر استقامة هيئتك الجديدة ونظم نفسك . بينما تتحرك فى شموخ لمزاولة أنشطتك اليومية الطبيعية ؛ فكر فى الحفاظ على هذا الاتزان وهذه الهيئة التى ساعدتك صديقتك الجاذبية على استعادتها فى " موضعها السليم " .

٧. الخيال وجسمك

لكى نبرهن بشكل صريح على تأثير المزاج والتفكير الإيجابى أو السلبي على الهيئة ؛ مثل ووظف كل قدراتك فى تخيل المشهدين التاليين :

(i) اجلس أمام المرأة وتصور أن اليوم كان أسوأ أيام حياتك . مع تصور كل شيء مفرع من الأشياء التالية ؛ مثل وجسد هيئة أى إنسان عند تلقى كل خبر من الأخبار المؤسفة التالية . فى هذا اليوم تكتشف :

- (i) أنك أفلست .
- (ii) أنك مصاب بمرض وسوف يعوقك عن الحركة لمدة عام كامل .
- (iii) أن الشخص الذى تحبه لا يبادلك الحب .

(iv) أن صديقك الحميم قد كذب عليك وخانك .

(v) أنك فصلت من عملك .

(vi) أن فريقك المفضل خسر فى النهائى .

(vii) أن التوقعات الجوية مريضة !

عندما تصل إلى هيئتك النهائية : فكر فى كل هذه الأحداث المريضة وتصورها وكأنها حقيقة واقعة : اترك لهيئتك العنان ودعها تتفاعل وتتدهور مع الأحداث ثم اختبر خطوة بخطوة كل جزء من جسمك . استشعر كل جزء من جسمك ومدى قدرته على العمل بكفاءة فى ظل الوضع الجديد . اختبر أيضا معدلات طاقتك ورغبتك فى الإبداع وحل المشكلات . يجب . فى هذه الحالة . أن تكون مكتئبا بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ . لقد أحدثت أفكارك تحولا كاملا فى كل جزء من أجزاء جسمك . إن أفكارك هى تعبير لما وراء التفكير السلبى . لقد استحوذت عليك تماما وأثرت على اتزانك البدنى والذهنى .

(ب) تصور أن اليوم هو أفضل أيام حياتك . مع تصور كل خبر من الأخبار السعيدة المتتالية : جسد استجابة جسمك مع كل تصور :

(i) علمت لتوك أنك قد كسبت فى مسابقة كبرى

(ii) يخبرك طبيبك أنك تتمتع بصحة طيبة تفوق أى وقت مضى فى حياتك وأنت

من بين أفضل ١ بالمائة على مستوى اللياقة

(iii) يخبرك الشخص الذى تحبه والذى لم تكن واثقا من حبه أنه يبادلك حبا

بحب وأنه كان يخفى هذا الحب على مدى سنوات . إنه يرى أنك أعظم

شخص قابله فى حياته

(iv) يؤكد لك صديقك المقرب من خلال مجموعة من الأفعال والتصرفات أنه

متفان فى صداقته ومساندته لك

(v) تحصل على ترقية طالما تمنيتها فى مجال عملك

(vi) يفوز فريقك الرياضى المفضل بالكأس

(vii) تشير النشرة الجوية إلى أن التوقعات على المدى القريب والبعيد تتوافق مع كل ما تتمناه !

مع نهاية هذا التدريب : إن كنت مازلت جالسا : سوف تجد نفسك على الأرجح تهب واقفاً في سعادة وأنت في حالة من الانشراح البدني والعقلي وسوف تجد كل حواسك في حالة تأهب . إن كنت قد مثلت جيداً فسوف تبدو أشبه بشخص فاز ببطولة العالم لتوه وسوف تجد ذراعيك مفتوحتين وكل جزء في جسمك منتقضا إلى أعلى في استقامة !

إنه ما وراء التفكير الإيجابي !

من هذا التدريب يمكنك أن تتبين أن أحد أهم عوامل تطوير الاتزان المثالي هو الحالة الداخلية للتفكير . فكر تفكيراً سلبياً وسوف تجد أن اتزانك قد تأثر سلبياً بهذا التفكير ؛ فكر جيداً وسوف تجد اتزانك يزدهر بشكل طبيعي .

إليك فيما يلي بعض عوامل شحذ العقل التي سوف تساعدك على اكتساب عادات تفكير جيدة جديدة سوف تساعدك بشكل تلقائي على تحسين اتزانك . إنها عوامل شحذ مزدوجة الأثر حيث إنها تشمل بعض الأفكار التي تحفز ما وراء التفكير الإيجابي وتعمل بشكل مباشر على تحسين استقامة الجسم .

عوامل شحذ العقل

١. أوضاع جسمي وتحركاتي تزداد استقامة وشموخاً ويسراً وسهولة .
٢. أحرك عنقي في حرية بحيث أتمكن من تحريك رأسي إلى الأمام والخلف وطولاً وعرضاً .
٣. أنفاسي مسترخية وعميقة ومنفتحة وحررة . فأنا أقف بانتظام هؤلاء الأشخاص . والحيوانات التي تتمتع بالاتزان الجميل .
٤. أنا دائماً في حالة من الإدراك والتركيز المسترخي .

٢. التدريبات واللياقة البدنية

في بداية القرن الحادى والعشرين ؛ اشترك ١٤,٠٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ٨ و١٢ عاما فى دراسة لبيان أثر التمرينات على الأداء الدراسى . وقد خلصت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم كانوا الأفضل فى المهارات التعليمية الثلاث أى القراءة والكتابة والحساب . حيث حقق الأطفال الذين يمارسون الرياضة أو أى نشاط بدنى قوى ثلاث مرات أسبوعيا نتائج جيدة فى الاختبارات .

هناك نتيجة أخرى كشفت عنها الدراسة وهى أن ٧٩ بالمائة من الأطفال الذكور الذين حققوا نتائج تفوق المتوسط فى الاختبارات الإنجليزية القومية كانوا يمارسون الرياضة ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا . أما الأطفال الذين حققوا نتائج تقل عن المتوسط فقد وجد أن ٢٨ بالمائة منهم فقط هم الذين يمارسون الرياضة بنفس القدر . وتعلق " أنجيلا بلدينج " التى قادت هذه الدراسة قائلة :

" هناك علاقة وثيقة تربط بين ممارسة الرياضة النشطة ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا والتقدم الدراسى . ترى الأبحاث الجارية على نشاط العقل أن السر قد يكمن فى أن عقول مثل هؤلاء الأطفال النشطاء تحصل على نسبة أكبر من الأكسجين بفضل هذا النشاط . لذا تكون عقولهم أكثر استعدادا لتقبل واستقبال المزيد من الأشياء الجديدة . "

مجموعة متنوعة من الدراسات المتعلقة بالتدريبات والصحة

* أظهرت الأبحاث التى أجريت فى جامعة " كوين " فى " بلغاست " ، وجامعة " جلاسكو " أن شخصا من بين كل ثلاثة أشخاص يكون عرضة للأزمات القلبية بسبب عدم ممارسة ما يكفى من تدريبات تشييط الدورة الدموية فى القلب .

* وجدت إحدى الدراسات التى أجريت على ١٣ ألف شخص على مدى ثمانى سنوات فى " جمعية القلب الأمريكية " أن الأشخاص الأقل لياقة من بين الثلاثين رياضيا

يتمتعون بحالة نفسية تفوق الأكثر لياقة بثلاث مرات .

- قام مستشفى النساء في " بريجهام " في " بوسطن " و " ماساشوسيتس " بدراسة ٨٥ ألف سيدة على مدى ١٤ سنة . وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يومياً تقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدي بما يزيد على ٢٠٪ .
- وجد الباحثون في جامعة " تشانج جانج " في " تايوان " أن الرجال الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم تقل لديهم فرص الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٨٢ بالمائة أقل من الرجال الخاملين .

" ثبت أن الرجل الذي يمارس الرياضة خمس مرات أو أكثر أسبوعياً تقل لديه فرص الإصابة بالسكر بنسبة ٤٢ بالمائة أقل من الشخص الذي يمارس الرياضة بقدر أقل . "

مجلة التايمز : السبت ، نوفمبر ٢٥ : ٢٠٠٠

اكتشاف اللياقة الجديدة !

في النصف الثاني من القرن العشرين توصل الباحثون إلى اكتشاف جديد عن طبيعة اللياقة البدنية الحقيقية .

ترجع القصة إلى طبيب شاب نابغ وهو الدكتور " كينيث كوبر " . كان الطبيب نفسه رياضياً كبيراً وعداءً وكان قد تخرج في كلية طب " هارفارد " للصحة العامة وكان يعمل في كلية سلاح الطيران في قسم طب الفضاء في " تكساس " . وفي منتصف الستينات من القرن العشرين : بدأ الدكتور " كوبر " بجري تحقيقاته وأبحاثه حول " حقيقة اللياقة والصحة البدنية " وشملت الدراسة التي قام بها أكثر من ٢٥ ألف شخص كان من بينهم الموظفون ورجال الطيران والطيارون ورجال الفضاء والأبطال الرياضيون وغير الرياضيين والنشطاء وغير النشطاء والأصحاء وغير الأصحاء والرجال والنساء . كان البحث من بين أكبر المشاريع البحثية على الإطلاق في مجال الصحة البدنية .

قدمت الدراسة معلومات غزيرة وبيانات غير مسبقة عن كيفية ممارسة الرياضة ونوعية التدريبات وكيفية تأثير الممارسة أو عدم الممارسة الرياضية على الجسم البشري . وقد أظهر البحث أن الأفكار التقليدية الخاصة بالجسم الصحي اللائق كانت تقتقد مركبا حيويا وهو *التدريبات البدنية* ، وهي أى تدريب يحفز وينشط القلب والرئة لمدة زمنية تكفى لإحداث تغيرات ملحوظة ومفيدة فى الجسم . تشمل التدريبات البدنية التقليدية المشى والعدو والسباحة وركوب الدراجات والتجديف .

إن التدريبات البدنية تبنى همتك ومثابرتك لأنها تجبر قلبك على ضخ المزيد من الأكسجين المانع للحياة والذي يحمل الدم إلى كل عضلات وأعضاء الجسم بما فى ذلك العقل .

واللياقة البدنية هى اللياقة العامة التى يطلق عليها عادة اسم " لياقة المثابرة " أو " القدرة على بذل الجهد " أى قدرتك على أداء عمل ممتد بدون الشعور بتعب . وهو ما يرتبط على نحو ما بالقوة العضلية للجسم ويرتبط بدرجة أكبر بالصحة العامة للجسم وصحة القلب والرئة وجهاز القلب الوعائى بشكل عام وغيره من الأعضاء بما فى ذلك العضلات .

تأثير التدريب

عندما تمارس التدريبات البدنية : يعمل التدريب على إحداث تغيرات فى عدة أجهزة وأعضاء فى الجسم . وهو ما يطلق عليه اسم " تأثير التدريب " . يجب أن يكون التدريب مكثفا وممتدا إلى الحد الذى يجبر الجسم على إحداث تغيرات للتعامل مع الجهد الإضافى الذى تفرضه عليه .

إن التدريبات البدنية تحدث تأثيرا بيزيد من قدرة الجسم على استخدام الأكسجين .

١ . فهى تحسن من حجم وقوة وكفاءة ضخ القلب . هذا يعنى أنه مع كل دفقة من دقات القلب : يندفع المزيد من الدماء فى كل أجزاء الجسم . مما يحسن من قدرتك على نقل الأكسجين الواهب للحياة من الرئة إلى القلب ومن ثم إلى باقى أجزاء الجسم كله .

٢. تقوى عضلات التنفس . مما يعمل على الحد من مقاومة تدفق الهواء ويسهل التنفس ومن ثم يسهل التدفق السريع للهواء داخل وخارج الرئة .
٣. تضبط العضلات في كل أنحاء الجسم . مما يحسن الدورة الدموية بشكل عام ويقلل من ضغط الدم وجهد العمل على القلب .
٤. تزيد من الكم الإجمالى للدم في الدورة الدموية داخل الجسم ويزيد من كفاءة الدم في حمل ونقل الأكسجين .

يمكن أن نجمل كل ما سبق في أن الجسم من الداخل هو الذى يجب أن يكون لائقا وهو ما يمكن إنجازه بزيادة قدرة الجسم على الحصول على كم أو نسبة أكبر من " وقوده " الأساسى الذى هو الأكسجين .

يختلف الأكسجين تمام الاختلاف عن غيره من مصادر الطاقة البدنية الأساسية الأخرى ؛ أى التغذية والغذاء لأنه . بخلاف الطعام . ليس قابلا للتخزين . ولذا فتتجرب حاجة دائمة إلى تجديد الوارد من الأكسجين وهو ما يفسر سبب استنشاقنا وزفيرنا للهواء في كل دقيقة من حياتنا قد تفكر في أن كل ما تحتاج إليه إذن للحصول على مزيد من الأكسجين هو ببساطة أن تزيد من عدد مرات التنفس ولكن هذا ليس صحيحا . إن كان جسمك غير صحى وقاصرا فتن يملك ببساطة القدرة على الحصول على ما يكفى من الأكسجين لتلبية الاحتياجات الضرورية لكل أجزاء الجسم . تلك المناطق والأطراف اللانهاية في جسمك التى يخزن فيها الطعام . عندما يلتقى الأكسجين بالغذاء المخزن ؛ يتحد الاثنان معا لتوليد الطاقة اللازمة لصحتك ولياقتك وبقائك .

حتى عندما يكون جسمك في أقل معدلات نشاطه ؛ أى أثناء النوم مثلا ؛ فهو لا يتوقف عن نقل الأكسجين لكي يساعد على حرق الغذاء الذى يمنحك الطاقة اللازمة للبقاء أثناء الليل . فأنت عندما تكون نائما تبقى حتى في هذا الوضع بحاجة إلى طاقة لكي يواصل قلبك خفقانه ، ودورتك الدموية وظائفها المتواصلة في الصيانة والإصلاح . وجهازك الهضمي عمله فضلا عن الحفاظ على كل التوازنات الكيميائية التى تحافظ على استقرار درجة حرارة الجسم وعمل الرئة التى ربما تكون حتى بحاجة إلى مزيد من الطاقة لكي تحافظ

على كل هذه العمليات الحيوية (التي تمتلك أنت شخصيا !!) وتبقيك على قيد الحياة .
 أنت في هذه الحالة تعمل وفق الحد الأدنى للمتطلبات . بالنسبة للشخص الخامل ،
 تقترب المتطلبات الدنيا كثيرا من القدرة القصوى !
 أما بالنسبة للشخص اللائق بدنياً فإن الجسم يستطيع ببساطة أن يلبي المتطلبات
 الدنيا كما يمكن أن يتعامل بنفس البساطة مع الأنشطة البسيطة نسبيا التي تصبح أكثر
 إجهادا بمرور الوقت .
 كيف إذن تصل إلى مستوى اللياقة البدنية الفائق ؟ وهل هناك صيغة لتحقيق ذلك ؟
 أجل هناك صيغة !

الصيغة البدنية الصحيحة

هي صيغة بالغة البساطة والسهولة من حيث التطبيق وسوف تحقق لك تحسنا شاملا
 ملحوظا وهائلا على مستوى الصحة والحيوية .
 لكي تصبح وتبقى لائقا بدنياً (أى لائق أكسجينيا) أنت بحاجة لممارسة الرياضة أربع
 مرات أسبوعيا فقط لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة في كل مرة (أى حتى أقل من الوقت الذي
 كان يجب عليك أن تقضيه للعناية بتمثالك السحري !)
 أما أشكال التدريبات التي سوف تساعدك على بلوغ مستوى اللياقة المطلوب والتي
 سوف تشعر عند ممارستها جيدا بالمتعة والسعادة فهي تشمل السباحة والمشي السريع
 طويل المدى والعدو والتزلج والرقص والتجديف والعلاقة الزوجية الحميمة واستخدام
 نطاق واسع متزايد من أجهزة التدريب التي تحاكي هذه الأنشطة .
 يجب أن تبدأ كل جلسة تدريبات بخمس دقائق إحماء يليها ٢٠ دقيقة من تدريبات اللياقة
 العنيفة يليها خمس دقائق من التبريد يليها خمس دقائق استراحة . أما فترة الإحماء فهي
 تحقق هدفا حيويا وهو إيقاظ الجسم وتبنيه للتدريبات القادمة . وفترة التبريد تضمن
 الانتقال السلس من مرحلة التدريبات العنيفة إلى النشاط العادي .
 عندما تواصل أداء التدريبات العنيفة لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة : هناك إشارة يتم
 إرسالها إلى المخ تحذروهم من خطورة نفاد الأكسجين . إنها إشارة تهدد الحياة ! والنتيجة هي

إشارة " إنذار بالغ الخطورة " يتم إرسالها إلى كل أنظمة وأجهزة الجسم تقضى بضرورة العمل الدؤوب " للتواؤم مع المتطلبات المتزايدة . لذا فإن ممارسة النشاط لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة يعتبر من الأمور بالغة الأهمية . لأنك إن تدرت لمدة ١٥.١٠ دقيقة فقط في الجلسة الواحدة ؛ فإن عقلك وجسمك سوف يقولان عبارة أشبه بالتالية : " إن الأمر يسير ولن يدوم طويلا ، إذن ليس هناك داع للتعبير " .

إن هذه القدرة التي تتمتع بها أجهزة جسمك على التكيف مع الضغوط هي التي تمثل أساس تدريبات اللياقة كما سوف ترى من خلال الجزء الذي يتناول بناء القوة في هذا الفصل وتدرجات تنمية العضلات .

أثناء فترة التدريبات العنيفة ؛ يجب أن يحافظ قلبك على معدل نبض يتراوح بين ١٢٠-١٨٠ دقة في الدقيقة الواحدة (تبعا لسنتك وحالتك البدنية الحالية) . يفضل ممارسة تدريبات اللياقة مرة واحدة يوما بعد يوم كما يجب المناوبة فيها بين تدريبات الاتزان والمرونة والقوة .

عندما تمارس تدريبات اللياقة ؛ فإن الجدول التالي سوف يكون بمثابة مرشد عام يعرفك بمعدلات النبض التي سوف تصل إليها مع زيادة تكليف الجهد :

معدل النبض

ميزان الجهد

أقل من ٩٠

١- خفيف إلى أقصى حد

٩٠

٢- خفيف للغاية

١٠٠

٣- خفيف

١١٠

٤- خفيف إلى حد معقول

١٢٠

٥- وسط بين الخفيف والعنيف

١٣٠

٦- عنيف نوعا ما

١٤٠

٧- عنيف

١٥٠

٨- عنيف للغاية

١٦٠

٩- عنيف إلى أقصى حد

إن تأثير الحد المعتدل المتوسط في الرياضة على الجسم والعقل يعتبر مذهلا .

تدريب الجسم يساوى تدريب العقل

توصل "رودنى سواين" وزملاؤه في جامعة "ويسكونسين" في "ميلووكى" إلى بعض النتائج المدهشة بشأن سرعة تكيف العقل على نحو إيجابى مع التدريبات بغض النظر عن السن .

أثبتت الدراسات التى أجريت سابقا أن صفار الحيوانات تنبت أوعية دموية فى العقل بعد ممارسة التدريبات العنيفة . حامت الشكوك حول إمكانية حدوث ذلك فى وقت متأخر عن هذه المرحلة العمرية (أى السن المبكرة) . فتواصل البحث لإثبات ذلك وقام "سواين" وزملاؤه باختبار عقول فئران متوسطة الأعمار : كان بعضها يقوم والبعض الآخر لا يقوم بتدريبات اللياقة البدنية الخاصة بالفئران .

وجد أن الفئران التى لم تمارس التدريبات لم تحقق أى تغير فى العقل . أما الفئران التى مارست تدريبات اللياقة البدنية فقد حققت تغيرا وزيادة هائلة فى كثافة الأوعية الدموية فى بعض مناطق فى العقل المرتبطة بهذه التدريبات . ولكن الشيء المذهل فى هذه النتائج هو "أن كل التطورات حدثت فى الثلاثة الأيام التالية لبدء ممارسة تدريبات اللياقة البدنية" . كما ذكر "سواين" : "إن هذا يثبت أن العقل يمكن أن يصنع تغيرات سريعة فى الوارد الأكسجيني" .

يرى "سواين" أن رفع الخلايا العصبية للقشرة المخية لمعدل نشاطها حتى ولو بنسبة بسيطة للتواءم مع التدريبات المبدولة هو ما يزيد من الحاجة للعناصر الغذائية والأكسجين . إن إدراك هذه الحاجة هو ما يدفع المخ إلى استخدام فائض الطاقة الناجم عن تدريبات

اللياقة البدنية لخلق المزيد من المشعيرات الدموية لتوصيل العناصر الغذائية والأكسجين الإضافى إلى مناطق العمل الجديدة فى المخ .

ولعل من المثير للاهتمام - خاصة فى سياق هذا الكتاب - أن تشير إلى أن " سولين " يعتقد أن التدريبات الإدراكية (أى أنشطة الرياضة الذهنية والتفكير) سوف تعمل على الأرجح على تنشيط تكون أوعية دموية جديدة فى " مناطق التفكير " فى المخ .

والحقيقة المشجعة هى أن الحيوانات التى شهدت هذه الزيادة بدأت تجرى ثلاث مرات أكثر يوميا مما يوحى بأن العقل والجسم كانا يتعاونان لضمان إمداد المزيد من هذا " العقار " الجديد الذى هو الدم الصحى !

قوى وبارز

أكدت الأبحاث المثيرة والجديدة التى نشرت فى يناير عام ٢٠٠١ والأبحاث الممتدة التى أجريت فى وقت سابق وجود علاقة إيجابية تجمع بين التدريبات والكفاءة الذهنية . وقد خلص الدكتور " جيمس بلوماثال " وزملاؤه فى مركز طب جامعة " ديوك " فى " نورث كارولينا " إلى أن ممارسة تدريبات اللياقة البدنية على مدى نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا يعتبر كافيا لتحقيق زيادة ملحوظة فى القدرة الذهنية . وقد تأكد من خلال التجربة أن مثل هذه التدريبات يمكن أن تحفز الذاكرة وتساعد على مقاومة مظاهر التقدم فى العمر ، أى الشيخوخة ، وقد لوحظ هذا التحسن ذهنى ومستوى الأداء العام بشكل خاص فى مرحلة منتصف العمر والمراحل المتقدمة من العمر .

وقد لاحظ الباحثون أن هناك تحسنا فيما يسمى بـ " الوظائف التنفيذية " للعقل والتى تشمل التخطيط والتنظيم والقدرة على التحكم فى الكرات عند ممارسة بعض الأنشطة الذهنية فى نفس الوقت . (وقد لوحظ أن قصور أحد هذه الأجزاء يعتبر سببا رئيسيا للضعف)

هناك ميزة أخرى خلصت إليها التجربة وهي أن هذا التحسن في مستوى الأداء جاء
فورياً ومعتداً .

كيف يمكن أن تحول تدريبات اللياقة البدنية ذاتك الداخلية تأثير أنشطة اللياقة البدنية على عقلك

إن أول فائدة سوف تجنيها من وراء اللياقة البدنية هي عقلك . تذكر أن العقل السليم
في الجسم السليم !

مع كل دقة من دقائق قلبك سوف تضخ الدماء مباشرة إلى عقلك . إن وضعت هذه
الحقيقة في اعتبارك وهي أن عقلك يزن فقط ما بين ٢ إلى ٣ بالمائة من وزن جسمك وأن
العديد من الشعيرات الدموية التي تحمل الدماء إلى العقل متناهية الصغر : كم تبلغ - من
وجهة نظرك - نسبة الدماء الواصلة إلى عقلك مباشرة مع كل دقة من دقائق قلبك :

هل هي أقل من ١ بالمائة ؟

٢-٣ بالمائة ؟

٤-٦ بالمائة ؟

٧-٩ بالمائة ؟

١٠ بالمائة ؟

١٠-١٤ بالمائة ؟

١٥-٢٠ بالمائة ؟

٢٠-٤٠ بالمائة ؟

٤٠-٨٠ بالمائة ؟

والإجابة هي ٢٠ . ٤٠ بالمائة: نسبة مذهلة ؟ أليس كذلك ؟

هذا يعنى أن كل أجزاء جسمك الباقية سوف تحصل على ما يزيد قليلا من مصادر الدم المتبقية ! أى أن الطبيعة تعتبر عقلك أهم جزء فى جسمك على وجه الإطلاق . سوف يتجلى ذلك بشكل لافت فى وقت الأزمات الحادة الخطيرة . عندما تكون أحد الأوصال الرئيسية فى جسم الإنسان بحاجة إلى تغذية فإن الافتراض الأرجح هو أن معظم الدماء التى يضخها الدم مع كل دقة سوف تتدفق من هذا الوصل . ليس هناك شيء بعيد عن الحقيقة . فى اللحظة التى يتم فيها تغذية هذا الوصل : فإن العقل بالكامل وكل أنظمة وأجهزة الجسم سوف تعلن حالة التأهب القصوى العامة . كل الأوعية الدموية الخاصة بهذا الوصل سوف تنقلص فى الحال لكى تقلل من فاقد الدماء . وفى الوقت نفسه سوف يعمل القلب على إمداد العقل بالمزيد من الدماء إلى حد يفوق المتوسط العادى ! لماذا ؟ لأنها مسألة حياة أو موت . إن العضو الوحيد الذى يملك القدرة على إنقاذ حياتك هو عقلك . لذا فإن الطبيعة توفر للعقل أعظم مصادر للطاقة .

سوف تحسن تدريبات اللياقة البدنية جودة النوم الذى تحصل عليه وسوف تقلل من عدد ساعات النوم التى تحتاج إليها .

فى دراسة تطويرية مشابهة : أجراها الدكتور " كوبر " على مجموعتين من الأشخاص . أبقى الدكتور " كوبر " المجموعتين فى وضع استلقاء مستقيم على الظهر لمدة ثلاثة أسابيع كاملة . كانت المجموعة الأولى تمارس الرياضة ثلاث مرات يوميا على الدراجة الثابتة بعد تثبيتها بالأسرة . أما المجموعة الثانية فقد بقيت بلا أى رياضة .

والنتيجة ! حظيت المجموعة التى كانت تمارس الرياضة بأنماط نوم عادية طوال مدة التجربة التى تراوحت بين سبع إلى ثمانى ساعات يوميا . بينما كانت المجموعة الثانية - التى لم تمارس

الرياضة - تنام بشكل متقطع من آن إلى آخر دون فترات نوم متصلة مما أصابها بأرق مزمن . وفى اكتشاف يبدو مناقضا لما هو شائع (ولكنه سوف يبدو لك منطقيا إن كنت تدرك طبيعة العقل والجسم) : فإن المجموعة التى لم تمارس الرياضة كانت تشعر برغبة فى النوم لفترات أطول . كما كانت هذه المجموعة تبدو أقل نشاطا مقارنة بالمجموعة الثانية عند استيقاظها من النوم . أما المجموعة التى كانت تتدرب فقد كانت أقل ميلا للنوم وأكثر يقظة طوال اليوم .

عندما تكون لائقا بدنياً سوف تمنح عقلك قسطا أكثر عمقا وأحسن نوعية وتكاملا من الراحة لربع أو ثلث اليوم . أما النسبة المتبقية من اليوم والتى سوف تتراوح بين ٦٦ إلى ٧٥ بالمائة من اليوم فسوف تقضيها فى حالة من اليقظة الحسية والذهنية والإدراكية المرتفعة .

الآثار النفسية لتدريبات اللياقة البدنية

نظرا للدراسات التى تتناول الإنسان من جميع جوانبه ، والرابطة التى تصل بين العقل والجسم ؛ يمكن النظر إلى اللياقة البدنية الآن باعتبارها مساوية للياقة الذهنية من عدة جوانب .

"هناك علاقة أكيدة تم اكتشافها تربط بين اللياقة البدنية واليقظة الذهنية والاستقرار العاطفى . إن تطور مستوى المثابرة فى الأداء ، فى المقام الأول - سوف يجعل الجسم أقل شعورا بالتعب مما يحد بالتالى من نسبة الأخطاء سواء الذهنية أو البدنية . وسوف يكون بوسعك أن تحتفظ بمستوى أدائك لفترة أطول بدون الحاجة للكثير من فترات الراحة .

دكتور "كينيث كوبر" : كلية الطيران الأمريكية - قسم الطب الفضائى

يرتبط هذا بشكل مباشر بنوعية طاقة وهمة ومثابرة المبحريات العظيمة .

قام الدكتور "أبليتون" والدكتور "كويز" في الأكاديمية الحربية للولايات المتحدة في "ويست بوينت" بإجراء دراسة تعقد مقارنة مباشرة بين الطلاب العسكريين ودرجة نجاحهم الأكاديمي . وعلى مدى أربع سنوات ؛ لوحظ أن الطلاب العسكريين الذين كانوا يتمتعون باللياقة قد شعروا بمعدل انهماك يقل بمقدار النصف عن زملائهم الأقل لياقة . أما معدل التسرب من الكلية فقد ارتفع بشكل لافت بين غير الرياضيين الذين وجدوا أنفسهم عاجزين عن استيعاب المنهج الدراسي فقط لأنهم كانوا يفتقرون إلى اليقظة والهمة اللازمة لبذل الجهد الذهني المطلوب .

أظهرت اختبارات مشابهة أن هناك ارتباطا وثيقا يربط بين مستوى الأداء البدني والمهارات الأكاديمية ومواصفات القيادة . وقد كشفت الاختبارات أيضا عن وجود علاقة وثيقة بين الصحة البدنية والنظرة أو الرؤية الذهنية . إن الشخص الذي يتمتع بلياقة جيدة يميل إلى الاعتزاز بالنفس ويكون أكثر تقاؤلا وتصميما ويكون بصفة عامة أكثر شغفا بعمله ومهنته وأكثر طاقة وإقبالا على الحياة .

"...توالت بعد ذلك الأبحاث (التي تناولت "عامل الشعور بالارتياح" الناجم عن الرياضة) وأثبتت أن التدريبات الرياضية تسهم في الشعور بالسعادة والهمة والهدوء والسكينة لمدة تتراوح بين بضع دقائق و ٢٤ ساعة .

تدريبات اللياقة البدنية والسلامة النفسية

أجريت دراسة في هذا المجال في مستشفى سانت جورج التابع لكلية الطب في لندن في نهاية القرن العشرين. عمل "أندرو ستيتو" وزملاؤه على ١٠٩ أشخاص بالغين خاملين تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى أربع مجموعات. منحت كل مجموعة نظاماً رياضياً مختلفاً عن المجموعة الأخرى :

١. المجموعة الأولى قامت بعمل تدريبات لياقة بدنية مكثفة ثلاث مرات أسبوعياً .
٢. المجموعة الثانية فعلت نفس الشيء .
٣. المجموعة الثالثة . بدلا من تدريبات اللياقة البدنية . قامت بأداء بعض تدريبات الاستطالة الهادئة .
٤. المجموعة الرابعة لم تفعل شيئا .

بعد مرور ١٢ أسبوعاً حققت المجموعة التي مارست تدريبات اللياقة البدنية تحسناً ملحوظاً على مستوى الصحة النفسية ، حيث تراجع معدل شعورها بالقلق والاضطراب والتوتر فضلاً عن زيادة في تصور قدرتها على التكيف مع المواقف المثيرة للتوتر .

تأثير تدريبات اللياقة البدنية على جسمك

تأثير التدريب البدني الجيد على جسمك هو أنه يزيد من حجم وقوة العضلة الأكثر أهمية في الجسم وهي عضلة القلب . عندما يكون القلب قوياً وصحياً تزداد كفاءته وقوة خفقانه وقدرته على ضخ الدماء مع كل دقة بدون بذل الكثير من الجهد . وكلما قويت عضلة القلب زادت قدرتها على تغذية نفسها بعناصر غذائية أفضل جودة متمثلة في الدم والأكسجين مما يضاعف من قوة القلب ويزيد كفاءته من الناحية البدنية وقدرته على الحصول على عناصر غذائية أفضل . وهكذا دواليك تتوالى الدورة الحافزة للصحة .

عندما يكون القلب سليماً صحياً سوف يصل متوسط عدد دقاته فى الدقيقة الواحدة إلى ٦٠ دقة أو أقل ، أما عندما يفتقر إلى اللياقة فسوف تصل عدد دقاته إلى ٨٠ دقة أو أكثر فى الدقيقة الواحدة .

" يزيد معدل وفيات النساء والرجال الذين يزيد معدل نبضات القلب لديهم فى الدقيقة الواحدة على ٩٢ دقة فى فترات الراحة أربع مرات أكثر من الأشخاص الذين تقل معدل ضربات قلوبهم عن ٦٧ دقة فى الدقيقة . "

د. " لورانس مورهاوس " : بروفيسور التدريبات النفسية ؛
جامعة " كاليفورنيا " فى " لوس أنجلوس "

إن القلب الذى لا يمارس الرياضة يكون أقل حجماً وأكثر ضعفاً . تماماً مثل العضلة التى لا تمارس الرياضة . كما أن غرفه التى يتدفق فيها الدم ويضخ منها تكون أقل حجماً . يتضح مما سبق أنه إن كان قلبك أكثر ضعفاً وأقل صحة فسوف تقل بالتالى كمية الدم التى يقوم بضخها وجودة هذا الدم كما أنه سيفرض عليه المزيد من الجهد عن القلب الذى يتمتع بصحة جيدة . وعلى النقيض : أنت كلما أجهدت قلبك فى التدريبات : عن طريق برنامج تدريبات لياقة بدنية صحى : قل الجهد الذى يبذله القلب لأداء عمله .

إن قدرة رئتيك على أداء وظائفهما وإمداد جسمك بكمية الأكسجين اللازمة تعتمد كلية على " لياقة التنفس " التى تتمتع بها عضلات القفص الصدرى والحجاب الحاجز . إن هذه " العضلات المتتنفسة " لن تصل إلى مستوى اللياقة إلا عن طريق تدريبات بدنية كما أنها سوف تعمل بشكل أفضل . على الأرجح . كلما زاد انزاعها البدنى !
إن الإحصاءات الخاصة " باللياقة " مقابل " عدم اللياقة " تعد إحصاءات كاشفة إذ إن الشخص اللائق بدنياً يمكن أن يعالج ضعف كمية الأكسجين التى يعالجها الشخص المقتدر إلى اللياقة فى أى وقت . عندما تكون الرئة صحيحة : سوف تزيد قدرتها على طرد السموم والفضلات من الجسم بكفاءة أعلى . يتضح لنا بناءً على ذلك أن تدريبات اللياقة البدنية تملك آثاراً ملحوظة على كمية وجودة الدم ونوعية الأوعية والأوردة والشعيرات التى

تغذى كل أجزاء وأعضاء جسمك .

كلما ازداد القلب صحة وحجما ؛ زادت قدرة الجسم المدرب على إنتاج المزيد من الدم ومن ثم زادت نسبة الهيموجلوبين الحامل للأكسجين ونسبة خلايا الدم الحاملة للهيموجلوبين ونسبة البلازما الحاملة لخلايا الدم . فضلا عن كل هذه الفوائد ؛ فإن اللياقة البدنية ؛ سوف تزيد من الإمداد الدموي في الجهاز القلبي الوعائي بدرجة كبيرة .

وقد أظهرت الدراسات أن الرجل متوسط الحجم عندما يمارس الرياضة سوف يزيد حجم الدم في جسمه وعقله بنسبة تصل إلى الربع . كما أن نوعية هذا الدم وجودته سوف تتحسن حيث سيحتوي كل باينت من الدم على المزيد من خلايا الدم الحمراء مما يعنى أن كثافة الأكسجين في الدم سوف تكون أعلى . إن هذه الزيادة في الهيموجلوبين سوف تسمح بحمل المزيد من الأكسجين إلى كل أجزاء جسمك (خاصة عقلك) مع طرد المزيد من النفايات والفضلات .

وبما أن تدريبات اللياقة البدنية يعمل خلالها الجسم بأكمله ؛ فإن عضلاتك سوف تستفيد بدورها . فضلا عن زيادة سرعة العضلة وقدرتها على التحمل فإن الاتساق العضلى أيضا سوف يتحسن . عندما تتمتع العضلات باللياقة البدنية تكون أكثر مرونة ولياقة وطولا من العضلات غير المدربة . يرجع ذلك إلى تشكل شعيرات دموية إضافية حول كل نسيج من الأنسجة العضلية فضلا عن طرد المزيد من السموم والدهون غير الضرورية .

أنت عندما تتمتع باللياقة البدنية ؛ سوف تزيد من ضبط معدل الأكسجين والتنظيف داخل جهازك الهضمى . وسوف تتراجع تبعا لذلك بعض الحالات وتخف وطأتها مثل الحموضة الزائدة فضلا عن تحقيق التوازن الهرمونى . والنتيجة هي معالجة أكثر فاعلية لكل العناصر الغذائية في الجهاز الهضمى .

إن تدريبات اللياقة البدنية عالية الكثافة . خاصة عند الجمع بينها وبين تدريبات القوة - سوف تقوى عظامك أيضا ، لأننا عند تواصلنا مع "العظام الميتة" نميل إلى الوقوع تحت تأثير عادتتين من عادات ما وراء التفكير السلبى بشأنها وهى :

١. أنها عظام هشّة .

٢. أنها سوف تزداد ضعفا ووهنا مع التقدم فى السن .

إن عظامك . فى الواقع . خارقة المرونة أشبه بالسيليكون فائق القوة . أى أنها سوف تثبت طويلا وتقاوم أعتى الضغوط وأشدّها قبل أن تكسر . وهذا يعنى أنك إن دربتها على ممارسة التمرينات البدنية وتمرينات اللياقة بالأوزان فسوف تبقى صحيحة وقوية مدى الحياة . يرجع ذلك . على ما يبدو . إلى أن تدريبات القلب الوعائية التى تقترب من الحد الأقصى تحفز زيادة إنتاج هرمونات النمو البشرى . وهذا من شأنه أن يدعم بدرجة كبيرة من وظائف الخلايا ويساعد على تخليق البروتين ويزيد من حجم العضلة وقدرتها على أداء وظائفها فضلا عن دعم نمو العظام .

٣. المرونة

المرونة هى الدعامة الثالثة من دعائم قلعة الجسم البشرى . إنك عندما تتمتع بالانزان واللياقة سوف تزيد من مرونتك فى نفس الوقت . تعتبر تدريبات المرونة وسيلة إحماء وتبريد ممتازة .

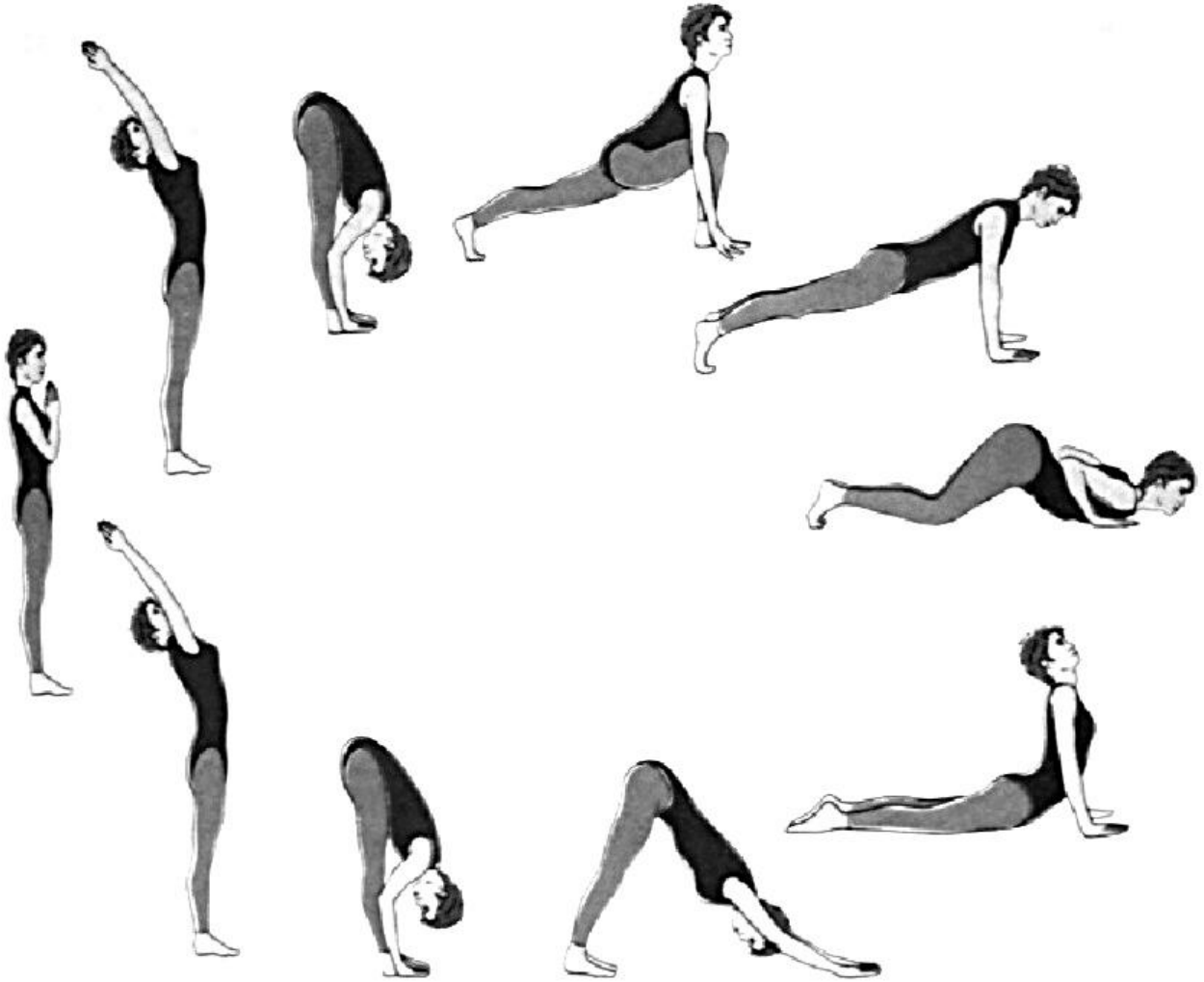
والمرونة هى قدرة مفاصل الجسم على التحرك بحرية فى كل الاتجاهات وهو ما صمم الجسم البشرى من أجله . إن كنت تود أن تشاهد عرضا متكاملًا يثبت لك مدى مرونة هذه المفاصل : فقط راقب أى طفل رضيع . هذه هى الحالة التى كان عليها جسمك فى يوم من الأيام . إن تطبيق الصيغ الخاطئة وحفزها فضلا عن العادات الكبيرة السيئة هو ما يؤدى إلى تراجع المرونة وانتكاسها .

عندما يتمتع جسمك بالمرونة : سوف تكون عضلاتك قادرة على التمدد إلى أقصى حد مما يزيد من ليونتها ويبعد عنها وعن الهيكل العظمى خطر الإصابة بأية أضرار أو تلف . عندما يتمتع جسمك باللياقة : سوف يتجعد جهازك العصبى فى إرسال رسائله على نحو أكثر سلاسة إلى كل جزء من أجزاء جسمك بدون أن يتعطل أو يتوقف بسبب المناطق المصابة بالصلابة أو التوتر . فضلا عن أن الأكسجين سوف يتدفق بحرية أكبر عبر المفاصل والأوعية الدموية والشعيرات لأنها سوف تكون مفتوحة بدرجة أكبر . والمرونة هى ضرورة متأصلة وأساسية . ويتجلى ذلك فى الانعكاس القائم على الاستطالة

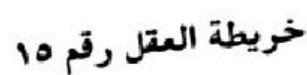
- الرغبة التي كثيرا ما نشعر بها ونشعر بها الحيوانات في ممارسة الاستطالة (لقد فعلت هذا لتوى بشكل تلقائي أثناء كتابة هذه السطور) . إن الاستطالة في كل الاتجاهات هي أفضل تدريبات للمرونة على الإطلاق كما يمكن أداؤها بشكل طبيعي وسهل على أساس يومي . ولعل أفضل المدربين في هذا المجال من اللياقة البدنية هو لياقة القطه ! هناك تدريبات أخرى صممت خصيصا لزيادة المرونة وهي تشمل الرقص واليوجا والجمباز والفنون العسكرية اليابانية " الأيكيدو " وأدوات " الاستطالة البدنية " .

من بين أفضل " أسرع وأسهل " تدريبات للاستطالة تدريبات " تحية الشمس " التي طُوِّرت في الهند . أما اليوجا . والتي تعنى " الاتحاد " فهي تتميز بفاعليتها الخاصة في تنمية مرونة كل من الجسم والعقل ! يمكن ممارسة تمرينات " تحية الشمس " في أقل من خمس دقائق . في خلال هذه الدقائق الخمس : سوف تنجح في استطالة المجموعات العضلية الكبرى في جسمك . فهي تتألف من سلسلة من الأوضاع التي تحرك العمود الفقري بعدة طرق ويزيد من مرونة الأطراف . كما أنه ينظم التنفس ويزيد من تركيز المخ ! (انظر الرسومات الموجودة في الصفحة التالية) .

وأيضا كنت تؤدي أية تدريبات قوية أو لياقة بدنية ، ينبغي أن تكون تمارين المرونة جزءاً أساسياً دائماً في عملية الإحماء والتبريد .



الشكل رقم ٢٥ : تحية الشمس



كما سوف تدرك الآن : فأن من الأمور الضرورية في كل تدريبات الاستطالة : أن تحافظ على الاتزان السليم . إن الاستطالة التي تفتقر إلى التوازن يمكن أن تشد العضلات بدون داع وتمزق الأربطة والأوتار . قبل أن تشرع في ممارسة أى تدريب تعهل برهة ؛ وتتحص جسمك واحرص على تحرير عنقك ومفاصلك بحيث يبقى رأسك متوازنا بشكل صحيح فوق جسمك كما أن ظهرك وجزءك يجب أن يكونا في أقصى حد من الاتساع طولا وعرضا .

٤. القوة

القوة العضلية هي جزء مهم من صحتك الكلية ، فهي تشير إلى قدرة عضلاتك وجهازك العضلى على الرفع والجذب والدفع والدوران .
تتمتع تدريبات القوة بعدد من المزايا :

١. تعمل على ضبط اتساقك العضلى (تذكر : أن كل نسيج عضلى من أنسجتك العضلية يعد بمثابة " قلب مصغر ") .
٢. تقوى عظامك .
٣. توسع بشكل عام قدرتك على أداء الوظائف .
٤. تمنحك قوة أكبر لأداء أى نشاط بدنى في حياتك اليومية .
٥. تمنحك قاعدة صلبة لأى رياضة أو نشاط رياضى .
٦. تقلل من احتمال إصابتك .
٧. تساعدك على حماية أعضائك الداخلية .
٨. تزيد من ثقتك بذاتك .
٩. تجعلك على احترام الآخرين .
١٠. تجعلك تبدو في شكل أفضل .
١١. تشعر أنك في حال أفضل !

هناك أيضا عدد من الأساطير التي نسجت حول تدريبات بناء العضلات وتقويتها :

الأسطورة : " تنمو العضلات بينما تمارس التدريبات " .

الحقيقة : إن المثير للدهشة هو أن العضلات تقل في الحجم قليلا أثناء ممارستك للرياضة . وهذا يرجع إلى أنك عندما تمارس تدريبات الوزن بشكل صحيح (انظر صفحة ٢٤٢) : تجهد عضلاتك بالجهد الذى تضعه عليها . هذا الجهد الزائد على العضلات ينبه العقل إلى ضرورة تحريك " فريق الإصلاح والبناء " وإصلاح أى تلف وتقوية العضلة وزيادة حجمها من أجل إعدادها بدنيا وذهنيا لتحمل مثل هذا الجهد ثانية .

يمكن القول هنا إن جسمك يعد نفسه . شأنه شأن أى بطل رياضى محترف . " للمنافسة " المقبلة التى سوف تفرض عليه . وهو ما يحدث بشكل تلقائى : بعد كل تدريب . فسوف تخرج هذه الطاقة من مخزن الدهون فى جسمك ؛ وسوف تستخدمها فى " بناء جسمك وتقويته فى الفترات التى تفصل بين التدريبات .

إن الوقت المثالى لهذا التدريب الذاتى والبناء هو ٤٨ ساعة . لذا فإن تدريبات الوزن والقوى وبناء العضلات هى عملية تدوم على مدى ٢٤ ساعة ؛ وبالتالي يفضل ممارستها فى المتوسط مرة واحدة كل يومين (انظر صفحة ٢٤٨) .

الأسطورة : " تعرف التدريبات باسم تدريبات رفع الأثقال لأن الرفع هو ما يؤدي إلى نمو العضلات " .

الحقيقة : إنها أسطورة نصف حقيقية . إن رفع الأثقال وإنزالها هو ما يحفز نمو العضلات .

أنت عندما ترفع الأثقال : تنقلص العضلة ، وعندما تنزلها أو تخفضها ، تتمدد العضلة . هناك مثال جيد على ذلك وهو مثال الانتفاخ الثنائى . فأنت عندما تحمل الثقل : تشعر بتقلص العضلة الثنائية . بل وتراه فى واقع الأمر . ومن ثم تنتفخ . أما عندما تخفض الثقل : يمكنك أن ترى العضلة الثنائية وهى تتمدد ومن ثم يختفى الانتفاخ .

إن كلتا المرحلتين فى منتهى الأهمية بالنسبة لنمو الرسائل التى تبعثها العضلات لحفز العقل وهذا يعنى أن عضلاتك يجب أن تواجه تحدى التقلص والتعدد .

الأسطورة : " عندما ترفع المرأة الأوزان ؛ يزداد جسمها تكتلا و عظامها حجما تماما مثل الرجال " .

الحقيقة : يستجيب جسم المرأة لتدريبات الأوزان واللياقة بنفس الطريقة التى يستجيب بها جسم الرجل . وهذا يعنى أن ثقل الأوزان وعدد مرات التكرار (أى عدد مرات رفع الأثقال) هما اللذان يحددان مدى تكتل أو عدم تكتل العضلات . ومهما يكن اختيارك ؛ فإن نسبة الدهون سوف تقل بالتالى .

عندما تمارس المرأة تمرينات رفع الأثقل ؛ سوف تقوى عضلاتها ولكنها لا تنتفخ بنفس الطريقة التى تنتفخ بها عضلات الرجل . لأنها تتمتع بطبقة دهون أكثر سمكا تحت الجلد تعمل على تسوية شكل السطح مما يسمح للجسم بالحفاظ على محيط شكله . بل إن أية تدريبات تشمل أسفل الظهر والمعدة والأفخاذ والمؤخرة سوف تعمل . فى واقع الأمر . على تخصيص هذه المناطق .

• • •

بينما تستعد لتدريبات القوى (وتدريبات اللياقة البدنية أيضاً) ينصح باتباع إرشادات الكتاب . فهى مصممة لزيادة فرص إنجاح برنامجك التدريبى وحمايتك من كل أنواع الإصابة وإضفاء المزيد من المتعة على برنامج تدريبات اللياقة والصحة .

- * حدد أهدافك العامة بشأن بالصحة واللياقة .
- * دُونها . إن مجرد تدوينها سوف يكون بمثابة التزام سوف يمنع العادة الجيدة الجديدة بداية ممتازة وسوف يزيد من فرصتك فى ممارسة التدريبات بنسبة تصل إلى ٥٠ بالمائة .
- * احرص على عمل فحص شامل عند الطبيب أو المدرب الرياضى أو إخصائى التغذية لكى تصلح لياقتك ومستويات صحتك . سوف يكون هذا بمثابة مرشد جيد للمستويات التى يجب أن تبدأ من عندها .

- واضبط على تصور أحلامك . سوف يكون هذا بمثابة حافز لتقوية العادة الجيدة الجديدة مما سوف يزيد من فرصتك في النجاح .
- أعد نفسك من خلال انتقاء الملابس والأدوات المناسبة (إن اختيار أفضل الملابس والأدوات سوف يشعر بك بأنك في حال أفضل وسوف يحسن من مستوى أدائك) .
- احرص على انتقاء أجواء التدريب بحيث تساندك في تحقيق أهدافك .
- كلما أمكن : وحد قواك مع غيرك من الأشخاص الذين يناضلون من أجل تحقيق أهداف مماثلة .
- أعد خطة لياقة قصيرة ومتوسطة وطويلة الأمد . دون الخطة واتبعها وقم بإجراء التعديلات اللازمة كلما تطلب الأمر .
- سجل تطورك . سوف يساعدك هذا على تنمية العادة الجيدة الجديدة وسوف يمنحك مكافأة عند بذل الجهد وسوف يشجعك في كفاحك لتحقيق ما تصبو إليه .
- احرص على أن يمنحك غذاؤك أقصى حد للمساندة في بذل الجهود .
- أثناء التدريبات : احرص بشكل منتظم على تكرار عوامل شحذ العقل الأكثر مناسبة وملاءمة . وسوف يساعدك هذا ثانية على بناء العادة الجيدة الجديدة وسوف يكون بمثابة حافز دائما . سوف تعمل هذه العوامل وكأنها مدرب شخصي داخلي فائق يدفعك نحو الأمام .
- كناعدة عامة : يجب أن تحرص على إخراج الزفير أثناء بذل أي جهد عضلي .
- ذكر نفسك دائما وبشكل مشجع أثناء التدريب بوجوب الحفاظ على اتزانك ووضعك السليم . ارسم في رأسك صورة للاتزان الممتاز أثناء ممارسة التدريبات .
- احرص على الإحماء والاستطالة مثل القطة !
- احرص على الاسترخاء جيدا .
- راقب نبضك وسجل " مساره " .
- استمتع !

صيغة قوة بناء العضلة

أجرى الباحثون في جامعة " توفتس " تجربة قام فيها سكان إحدى دور الرعاية الذين تتراوح أعمارهم بين ٨٦ و ٩٦ عاما بالاشتراك في برنامج من ثمانية أسابيع من رفع الأثقال تحت إشراف متخصصين . أظهرت النتائج أنه حتى مثل هذه البرامج التدريبية القصيرة قد أحدثت زيادة هائلة في قوة وتوازن هؤلاء الأشخاص . وقد أكدت الدراسات المتواصلة أن رفع الأوزان سواء بواسطة الأوزان الحرة أو الأجهزة قد ساعد على إصلاح الكثافة العظمية المفقودة كما قلل من آلام المفاصل في الركبة ورفع درجة الاستجابة للأتسولين لدى النوع الثاني من مرضى السكر .

وكما هو الحال بالنسبة لتدريبات اللياقة البدنية : فإن صيغة اكتساب المزيد من القوة العضلية تعتبر من الصيغ البسيطة . ومرة ثانية نريد أن نشير إلى أن التدريبات يجب أن تكرر على مدى أربع مرات أسبوعيا وأنها يمكن أن تستغرق ما بين ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة تبعاً لعدد العضلات والمجموعات العضلية التي تريد أن تقويها .
داخل صيغة الأربع مرات أسبوعيا نكمن صيغتان بسيطتان أخريان لتحقيق أقصى حد من الفوائد لتدريبات رفع الأثقال .

صيغ ٣ × ٥

هذا يعني أن تعثر على وزن يناسب المجموعة العضلية التي تدربها بحيث تتمكن من رفع هذا الوزن أو دفعه أو تدويره بعد أقصى خمس مرات . أي أنك بعد التكرار الخامس سوف تعجز . بسبب الإجهاد الشديد . عن إتمام العدة السادسة .
هناك مثال يمكن أن نسوقه على ذلك : افترض مثلاً أنك تقوم بعملية رفع بسيطة أو (التفاف) للعضلة الثانية . التي هي عضلة الجزء العلوي من الذراع التي تمكنك من رفع الأشياء والتي يتباهى بها الرجال عادة عند استعراض قوتهم العضلية .

إن صيغة ٢ X ٥ تعنى أنك سوف تكرر التدريب ثلاث مرات وأنتك فى كل مجموعة من هذه المرات الثلاث سوف ترفع الوزن خمس مرات . فى المجموعة الأولى من هذه المجموعات الثلاث : ارفع الوزن خمس مرات ثم استرح لمدة دقيقة واحدة (والتى سوف تحتاجها لا محالة إن كنت قد رفعت الأوزان بشكل صحيح) . أثناء فترة الراحة سوف يتدفق الدم فى عضلاتك التى مارست التدريبات لتوها (وهنا سوف تساعدك تدريبات اللياقة البدنية) وسوف " تتفخ " العضلات : استعداداً للمجموعة الثانية المؤلفة من خمس رفعات .

المجموعة الثانية يجب أن تؤدى بنفس الطريقة : بالرغم من أنها يجب أن تكون أكثر سهولة من المجموعة الأولى حيث إن العضلات عندها تكون قد استعدت تماماً وانتفخت . وبعد ذلك استرح لدقيقة أخرى لكى تمنح عضلاتك ذات الهيئة الرائعة الآن فرصة لتجديد طاقتها وقدرتها على المواصلة .

المجموعة الثالثة من التكرار سوف تكون الأصعب : لأن عضلاتك عندها سوف تكون قد أعبت واستطالت إلى الحد الأقصى من جراء الجهد السابق . وآخر رفعة من الرفعات الخمس يجب أن تكون الرفعة التى توصلك إلى أبعد مدى والتى سوف تقوى بالكاد على أدائها .

أنشاء التكرار الثالث للرفعات الخمس : سوف يدرك جسمك . كما كان الحال بالنسبة لتدريبات اللياقة البدنية . أن عضلاتك ليست على مستوى المهمة المطلوبة وأنتك بحاجة لبذل جهد فائق لإنجاز المهمة . سوف تتمثل الاستجابة الفورية فى زيادة حجم وقوة العضلة ومن ثم سيمنحك ذلك طاقة متأججة لبناء أنسجة عضلية جديدة أثناء أيام الراحة ومن ثم زيادة حجم وتكتل وقوة العضلات التى مارست التدريبات . وعندما يصبح الوزن أكثر سهولة : وهو ما سوف يحدث - أضف ببساطة المزيد من الوزن تبعاً لصيغة ٢ X ٥ .

إن زيادة عدد مرات التكرار - أى رقم من ٦ إلى ٢٠ . سوف تعمل بالتدريج على زيادة اللياقة البدنية للعضلة وسوف يجعلها أكثر مرونة بدلاً من أن تكون أكثر تكتلاً . إن مثل هذه التدريبات سوف تفرض عليك " قوة طاقة " أقل و " قوة همة " أعلى .

صيغة ١٢-١٠-٨-٦

فى هذه الصيغة البسيطة الثانية : ابدأ بحمل وزن أقل ، وكرر التدريب لمدة ١٢ مرة . هذا شكل من أشكال الإحماء القوى . بعد أن تسترح لفترة وجيزة : أضف المزيد من الوزن ؛ وكرر التدريب عشر مرات . وبعد الاستراحة لدقيقة : أضف المزيد من الوزن وكرر التدريب لمدة ثماني مرات . سوف تشزع عضلاتك عند هذا الحين فى الشعور بالمزيد من الضغوط . بعد الاستراحة لمدة دقيقة سوف تماثل المجموعة الأخيرة المؤلفة من ستة تكرارات (أو خمسة إن أردت) تماما المجموعة الأخيرة من صيغة ٥X٢ .

إن كل صيغة من هاتين الصيغتين تعتبر بالفائدة . انتق برنامجك التدريبى وتخير الطريقة التى سوف تخدم غرضك على النحو الأمثل .

إن الهدف من وراء المجموعة الأخيرة من تدريبات الأوزان هو أن تصل إلى أقصى معدل للجهد : وأن تبلغ أقصى حدود الكثافة التى يمكنك أن تصل إليها . إن كنت تمارس الرياضة على أحد الأجهزة الرياضية : فسوف تدرك أن الكثافة تبدأ بطيئة للغاية ثم ترتفع لتصل إلى ذروتها قبل انتهاء التدريب . وعندما تصل إلى أقصى معدل أو حد للكثافة ، فأنت بذلك تعد نفسك بأكبر فرصة لإحداث تغير إيجابى . المجموعة الأخيرة من التكرار هى تدريب الأوزان الذى يعاثل تأثير التدريب فى تدريبات اللياقة البدنية . بدون هذه المجموعة الأخيرة : يكون معدل النمو والتغيير أبطأ كثيرا ، وقد لا يحدث على الإطلاق . عند هذا الحد : أريد أن أركز على أمر مهم وهو أن رفع هذه المجموعة الأخيرة هو . فى الأساس ، تدريب ذهنى . أى أنك يجب أن تستحضر كل قدرتك على التصور والالتزام والتفانى والتركيز والكثافة لكى تحمل جسمك وتدفعه إلى الحد الأقصى . إن التدريب البدنى ليس فقط مجرد " تدريب للجسم " كما رأينا ، وإنما هو فى الأساس تدريب للعقل والعمل على زيادة قوته .

و انطلاقا من مبدأ العقل السليم فى الجسم السليم : نشير إلى قصة أعظم لاعب شطرنج فى التاريخ وهو " جارى كاسباروف " الذى ذكر أن السبب الرئيسى فى تمتعه بهذه اللياقة البدنية والعقلية الرائعة هو ما يحدث قبل دورة جرانند ماستر (إحدى كبريات المسابقات الدولية) من شعوره بأنه أكثر قوة بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى أثناء أية

مباراة ذهنية .

إذن ما هي تحديدًا التدريبات التي يجب أن تقوم بها لكي تنمي قوتك العضلية بشكل عام ؟

والإجابة بسيطة إلى حد مثير للتعجب .

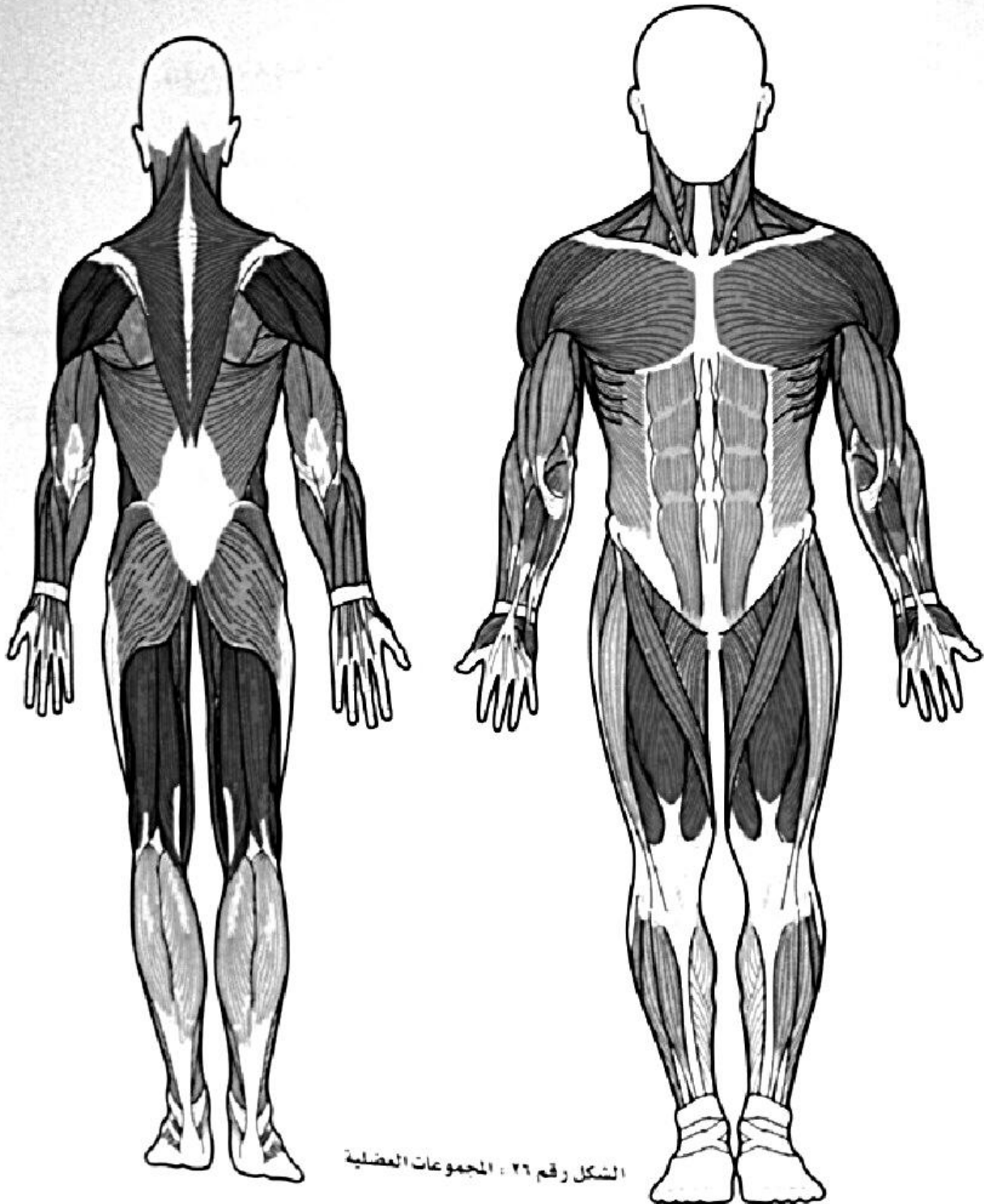
تدريبات الحد الأقصى لقوة الجسم تبعاً لكتاب العقل القوى

تنقسم المجموعات العضلية في جسمك إلى بضع مناطق قليلة يجب أن تحرص على تدريبها وإعمالها : (انظر الشكل ٢٦)

- الكتفين
- الصدر
- الذراعين
- الظهر
- الجذع (المعدة)
- الساقين

لكي تحصل على تدريب عضلي كامل يجب عليك تدريب كل مجموعة عضلية .
فلنكن ندرّب ذراعينا أنت بحاجة لتنمية العضلة الأمامية (الشائبة) والخلفية (الثلاثية) . أما بالنسبة للساقين ، فأنت بحاجة لتنمية الفخذ الأمامي والخلفي (العضلة الرباعية وأوتار المأبض) وظهر الساق السفلية (الربلة أي بطن الساق) .
وهذا هو كل ما في الأمر !

لكي تمارس تدريباً متكاملاً لتقوية الجسم : أنت لذلك بحاجة إلى ممارسة تدريبات عضلية أساسية باستخدام الحد الأدنى من المعدات . سواء أجهزة الدمبلز البسيطة أو معدات رفع الأوزان التقليدية أو فقط استخدام نفسك !



الشكل رقم ٢٦ : المجموعات العضلية

هناك تسعة تدريبات أساسية ؛ تغطي كل هذه المجموعات العضلية والتي تشمل :

- الرفع الجانبي بواسطة الدمبلز لتقوية الكتفين
- الضغط على الثقل أو رفعة لتقوية الصدر
- " التجديف " بواسطة الدمبلز ؛ مع اتكاء نصفى على الركبة وتحريك كل ذراع على حدة من أجل تقوية الظهر
- الالتفاف للعضلة الثنائية والدفع بالعضلة الثلاثية لتقوية الذراعين
- جلوس القرفصاء ثم الدفع بقوة بواسطة الدمبلز لتقوية الفخذين (العضلة الرباعية وأوتار المأبض)
- رفع الريلة بزاوية بواسطة الدمبلز لتقويتها
- الشئ الأرضى (أى الجلوس ثم الدفع) لتقوية عضلات البطن

تذكر : احرص على إخراج الهواء أثناء بذل الجهد واستشاقه أثناء فترات الاسترخاء .
ومارس تدريبات ٣ X ٥ أى كل مجموعات من المجموعات الثلاث خمس مرات مع الاستراحة لمدة دقيقة واحدة بين كل تكرار !

تدريبات الوزن وتدريبات اللياقة البدنية

كما ستفهم الآن : إن أفضل شيء هو أن تناوب بين التدريبات أى أن تمارس تمرينات الوزن وبناء الجسم فى يوم ثم تدريبات اللياقة البدنية فى اليوم التالى . سوف يحقق ذلك أقصى تأثير أو أثر للتدريبات على جسمك وعضلات قلبك وعضلات الهيكل العظمى .
ولكننى أسمعك الآن وأنت تقول : ولكننى لا أملك وقتا لكل ذلك ! هل هناك تدريبات يمكننى أن أقوم بها تجمع بين الاتزان واللياقة البدنية وتدريبات المرونة والقوة ؟
نعم هناك !

تدريبات كتاب العقل القوى الخارقة الشاملة

السباحة

السباحة هي أفضل تدريب شامل للجسم ، فهي تعمدك بتدريب لياقة بدنية تلقائي وتساعد على تنمية المرونة وتحفز النمو العضلي وخاصة إن كنت تحرص على السباحة السريعة في الحوض بانتظام والتي تعتبر بمثابة "تمرين رفع الأثقال المائي" ! إن السباحة تتمتع بميزة إضافية وهي أنها لا تشكل أى ضغط على الجسم أى أنها تقل بدرجة كبيرة هائلة من فرص الإصابة الناجمة عن أى ضغط بدني .

العدو

يشترك العدو مع السباحة في الكثير من المزايا : حيث إنه يحرك كل عضلات الجسم ويعتبر بمثابة صورة متكاملة لتدريبات اللياقة البدنية كما أنه يعمل على تنمية قوة العضلات أيضا . من الأمور بالغة الأهمية أثناء ممارسة العدو أن تتمتع باتزان ممتاز حيث إن هذا يحد بدرجة هائلة من فرص الإصابة .

إن ميزة العدو عن السباحة هو أنه " يتنافس " مع الجاذبية الأرضية . أى أنك تبذل طاقة أكبر (أى تفقد المزيد من السعرات الحرارية !) في كل وحدة زمنية . وهذه الميزة تعد . بالرغم من ذلك . عيبا في نفس الوقت لأنها تفرص على الجسم اتصالا دائما مع الأرض .

إن العدو سوف يجعلك أكثر نحافة وليونة ورشاقة ولكن إن أردت أن تدرج بعض التمرينات لبناء العضلات في برنامج العدو عليك بممارسة العدو السريع .

المشى

لكى يكون تدريباً شاملاً جيداً يجب أن تحرص على ممارسة المشى السريع ! عندما تمشى سريعاً يكون المشى فى هذه الحالة معائلاً للعدو ويبقى الفرق الأساسى هو أنك توظف طاقة أقل فى كل دقيقة كما أن هذا من شأنه أن يقلل من الأثر المبدول على المفاصل ومن ثم يقلل من فرص إصابة الكاحل والركبة والفخذ .

التجديف

يتطلب التجديف لياقة بدنية هائلة وفى نفس الوقت يتطلب مرونة وقوة عضلية مرتفعة . ويعمد الاتزان أحد العوامل الأساسية وكذلك توازن الرأس الذى يزيد بدرجة هائلة من قوة الجذب والدفع بالنسبة للبطل الرياضى .
وتعتبر أجهزة التجديف الثابتة أحد أكثر الأجهزة شيوعاً فى صالات الألعاب الرياضية : وهى من بين الأجهزة التى نوصى بشدة باستخدامها . من بين مزايا هذا الجهاز هو أنه سوف يمنعك تقريراً دورياً عن مستوى الجهد الذى تبذله مما سوف يسهل لك كثيراً مهمة تسجيل ما تحرزه من تقدم . وكما هو الحال بالنسبة للعدو والسباحة فإن تدريبات التجديف توظف كل مجموعاتك العضلية بدون أى احتكاك مما يقلل من فرص الإصابة أثناء التدريب .

الرقص

يعتبر وسيلة طبيعية للتعبير عن الذات وفى نفس الوقت تدريباً شاملاً جيداً وخاصة عندما تشمل الرقصة العديد من الحركات المتنوعة . إن الرقص يدعم الاتزان الرائع ويتطلب قدراً كبيراً من القوة العضلية ، والتى تعتبر من أفضل وسائل اكتساب المرونة وكذلك من بين أفضل أنواع تدريبات اللياقة البدنية عند ممارستها بسرعة . وبدون توقف لمدة تصل إلى أكثر من ٢٠ دقيقة فى المرة الواحدة .

كما أنها تدريبات ممتعة أيضا وسوف تشعرك بالسعادة وتقلل من معدلات الضغوط وتنطوي على تقنح للحواس .

فعندما تلوح لك أية فرصة اجتماعية أو أية مناسبة للاختيار بين عدة أنشطة من بينها الرقص ، فاختر الرقص على الفور !

الفنون القتالية . أيكيدو

يقوم هذا الفن القتالي على الاتزان والتوازن وقراءة الإشارات الصادرة عن جسم المهاجم وتوظيف اليقظة الحسية والمرونة وأعلى حد من كفاءة استخدام القوة . وقد أصبحت هذه الرياضة من بين الرياضات الأسرع تطورا للحركات البدنية والصعبة في العالم .

تتوافق مبادئ هذه الرياضة تماما مع مبادئ أو دعائم صيغة النجاح تيفكاس وما وراء التفكير الإيجابي وسوف تمنحك صورة كلية للإنسان (أى تدريباً للجسم والعقل معا) . طورت رياضة الأيكيدو على يد رجل ياباني يدعى "موريهي يوشيبا" . منذ ما يقرب من قرن ونصف قرن مضى ؛ حيث شاهد هذا الطفل في صباه عندما كان مازال صغيراً وضعيفاً وقد رأى والديه وهما يضربان على يد زمرة من اللصوص في بلدته ووقف آنذاك مذعوراً من هول ما يرى . لم يستطع وقتها أن يقدم على فعل شيء ؛ بقى عاجزاً ولكن التجربة أصابته بصدمة فقرر أن يصبح أقوى رجل في اليابان وأن يجعل هؤلاء اللصوص يدفعون ثمن فعلتهم .

وقد بقى متمسكاً بهدفه . وبمرور الوقت أصبح "يوشيبا" في سن المراهقة واشتهر بأنه من بين أقوى الرجال في اليابان . وقد ذكر أنه كان عندما يحيط بأسلحته جذع الشجرة كان يوسمه أن يقتلها من جذورها .

وقف "يوشيبا" مبهوراً ومذهولاً من تأثير التدريب الخارق على جسمه وصحته فشرع في دراسة فن الجو . جيتسو العسكري والكاراتيه . وعلى مدى سنوات ؛ نجح في تطوير كل

مهاراته مجتمة ليصبح الأقوى في اليابان وكذلك الأكثر براعة في الفنون القتالية . وأنشأ مدارس للتدريب ، وبقي بطلاً لا يقهر وحقق مكانة مرموقة في اليابان وحصد لقب " كنز اليابان القومي " وهي الميزة التي لا يحصل عليها إلا كل من أسهم بشكل فائق في تطوير الفنون الذهنية والبدنية في البلاد .
هل تظن أنه اكتفى بذلك ؟ كلا !

في نهاية الخمسينات من عمره ؛ أدرك " يوشيبا " أن الفنون القتالية التي كانت شغله الشاغل تؤذى جسمه شيئاً فشيئاً . حتى عندما كان يفوز على خصومه ؛ كان يعاني من الإصابات والآثار السلبية التي بدأت تتراكم مع مرور الوقت .
ففكر في أنه لابد من وسيلة أخرى .

فقرر " يوشيبا " الذي يعمل بطبيعته إلى التمحيص والتفحص الذاتي لعملياته الذهنية والبدنية . تماماً مثل " ماتياس ألكسندر " . أن يصطحب أفضل تلاميذه إلى مكان معزول لمدة أربع سنوات حتى يتوصل إلى " طريقة جديدة " .
ونجح . وأطلق على الطريقة الجديدة اسم " الأيكيدو " أي " طريقة الانسجام " .

سلوك عادي مضاد للتدريب الأوليمبي

الآن بعد أن عرفت كيف تكتسب أقصى حد للياقة البدنية ؛ دعنا نفحص الصورة المتناقضة !

لاكتساب المزيد من المعرفة والتصور الممتع عن طبيعة اكتساب وتطوير الصحة البدنية ؛ سوف نفحص السلوك الطبيعي غير الصحي من وجهة النظر الأوليمبية .
تصور أنك تريد أن تتطلق من حيث أنت . من وضعك البدني الحالي إلى مستوى لياقة الأوليمبياد ؛ أي أنك تريد أن تبلغ القمة . تستأجر مدرباً صاحب صيغة غريبة الأطوار بعض الشيء . فيمنحك القواعد التالية لكي تنمي وتطور جسمك نحو أعلى مستوى للياقة :

١ . يجب أن تستيقظ في وقت متأخر قليلاً لكي تضيف على نظامك الصباحي قدراً من

"الإسراع"

٢. يجب أن تتناول على الإفطار كوباً من القهوة باللبن وملعقتين من السكر وقطعة خبز أبيض مغطاة بالزبد والجيلي .
٣. يجب ألا تسير أو تعدو أو تتركب الدراجة أثناء ذهابك إلى العمل ، وإنما يجب أن تقود سيارتك يومياً (إن كان لديك سيارة والوسيلة مواصلات) .
٤. يجب أن يكون عملك هادئاً ، يجب ألا تغادر مقعدك في العمل الذي يدوم لمدة ثمانى ساعات يومياً لأكثر من ساعتين .
٥. هواء مكتبك يجب أن يكون مكيفاً أعد تجديده أو معالجته ، ولا يشترط أن يكون جديداً .
٦. مصدر الإضاءة في مكان عملك يجب أن يكون متوهجاً مع القليل من الضوء الطبيعي إن أمكن .
٧. يجب أن يتألف غذاؤك من الشطائر أو أى طعام سريع مصحوب بما لا يقل عن مشروب واحد .
٨. يجب أن تتناول على مدى يوم عملك ما لا يقل عن ثمانية أكواب من القهوة : أو تستبدل القهوة بأى مشروب خفيف محلى . يمكن أن تتناول مع هذا المشروب الشيكولاته أو الفطائر أو البسكويت .
٩. مع نهاية يوم عملك : يجب أن تقود سيارتك ثانية . أى أكرر أنه لا يجب أن تسير أو تعدو أو تتركب الدراجة .
١٠. وكوسيلة للترفيه أثناء العودة من العمل : يمكنك أن تمر على أى مقهى .
١١. لا تمارس أى نوع من أنواع الرياضة طوال فترة المساء .
١٢. يجب أن تشمل أنشطة المساء أى نشاط من الأنشطة الآتية :
 - تناول مشروب بارد عند الرجوع إلى المنزل .
 - قراءة الجرائد .
 - مشاهدة التلفاز .
 - تناول ثلاث وجبات معدة جيداً مع مشروب مثلي .
١٣. بعد العشاء ينصح أن تمارس الأعمال المكتبية لما لا يقل عن ساعة إضافية .

١٤. ثم تأوى إلى فراشك !

وبصفة عامة أنصح بممارسة القليل من الرياضة ، وهناك استثناء واحد لذلك وهو أنه بوسعك أن تشارك (مرة كل أسبوعين أو ستة أسابيع) فى مباريات عنيفة وقوية مثل مباريات كرة القدم أو السلة .

إن سعى أحد المدربين إلى إقناعك بهذا الشكل من أشكال السلوك تحت ستار أنه يسعى لمساعدتك لكي تصبح سعيدا وصحيا ؛ فهل كنت ستوافقه وتعتبره مدربا حقيقيا ؟ إن أطلعت ؛ فقط تخيل العواقب

ومع ذلك يبقى النظام الذى أشرنا إليه بالفعل وهو النظام الذى يتبعه عشرات الملايين من الأشخاص فى كل أنحاء العالم فى حياتهم اليومية وفى حياتهم بشكل عام .

بما أن هذا السلوك تحول إلى عادة كبيرة سيئة ؛ فقد أصبح شيئا عاديا ، إن هذا التطبع أصبح ذا عواقب وخيمة ؛ كما حدث تماما فى تجربة الضفادع . فقد وضعت الضفادع فى وعاء ضخم ممتلئ عن آخره بالماء . وبالتدريج البطئ بدأت درجة حرارة الماء ترتفع مع الوقت ؛ وتوقع الخبراء أن تقفز الضفادع من الماء الذى أصبح شديد السخونة . ولكن لدeshتهم وتعجبهم لم تقفز الضفادع ! وإنما بقيت تعوم فى الماء وأخذت تتصرف بشكل طبيعى بينما أخذ معدل نشاطها يقل شيئا فشيئا . ومع مواصلة درجة الحرارة ارتفاعها ؛ بدأت الضفادع بالتدريج توقف كل أنشطتها إلى أن غليت حتى الممات .

هذه صورة مشابهة تماما لذيوع الصيغة الخاطئة التى تقود إلى عادة ما وراء التفكير السلبي . لأن السلوك قد يبدو طبيعيا ؛ ولأن التغيرات تبدو ضئيلة للغاية تختفى العادة وتتوارى عن التفكير الواعى فيتحول الشخص شيئا فشيئا إلى حالة اللاوعى .

لكي نقنعك أكثر بأهمية اللياقة البدنية ؛ دعنا نفحص الأعراض الطبية الناجمة عن عدم النشاط :

١. تدهور الجسم غير المستخدم بشكل عام .
٢. ضعف الرئتين وانعدام كفاءتهما شيئا فشيئا .

٣. تضائل عضلة القلب واصابتها بالضعف شيئاً فشيئاً .
٤. تصاب الأوعية الدموية بمزيد من الانسداد والجمود .
٥. تفقد العضلات قوتها وحجمها واتساقها .
٦. تشرع الأجهزة والأنظمة الناقلة للطاقة داخل جسمك فى التقلص والتراجع .
٧. تتدهور قوة الجسم ووظائفه بشكل شامل .

ونتيجة لكل ما سبق الإشارة إليه تشرع المناعة فى التدهور وتزيد حساسيتك للمرض
وتصاب بالأمراض .
حافظ على لياقتك !

" أظهرت الدراسات التى أجريت على الراشدين أن نمط الحياة الخامل
يصيب على الأرجح بأمراض القلب تماماً مثلما يفعل ارتفاع ضغط الدم أو
التدخين أو ارتفاع مستوى الكولسترول . إن الشخص الذى لا يمارس الرياضة
سوف يكون عرضة بمقدار الضعف أكثر من الشخص الرياضى للإصابة بأمراض
القلب التاجية . كما أنه يكون أكثر عرضة على نحو يفوق المعدل المتوسط للإصابة
بسرطان الثدي والسكر وهشاشة العظام . فى الولايات المتحدة وحدها يسبب
الخمول البدنى أو عدم ممارسة النشاط البدنى ٢٥٠,٠٠٠ حالة وفاة سنوياً .

مجلة New Scientist : عدد أبريل : ٢٣ عام ١٩٩٤

ملخص اللياقة البدنية العامة

لكى تصبح لائقاً بشكل عام ومتكامل أنت بحاجة إلى التركيز على الدعائم الأربع
للصحة البدنية المتمثلة فى الاتزان وتدريبات اللياقة البدنية والمرونة والقوة العضلية .
الدعائم الثلاث الأولى تتطلب بعض التدريبات والأنظمة الرياضية المحددة كما أن أفضل
طريقة لممارستها هى أن تكون ضمن برنامج رياضى عام .

أنت عندما تتدرب ! يفضل أن تحتفظ بسجل خاص . يجب أن يضم هذا السجل نوع الرياضة والفترة الزمنية والمسافة التي قطعتها والأوزان التي حملتها والمستوى الذي حققته والأرقام الشخصية التي حطمتها والوزن وحجم العضلة ومعدل خفقان القلب إلخ . إن الأفضل دائما هو أن تبتكر سجل تقدم خاص بك .

• • •

ولكن ماذا لو بذلت كل ما في استطاعتك ! ثم تعرضت للإصابة ؟
ربما تلقى قصتي التالية بعض الضوء على الطريقة المناسبة .

أثناء المراحل الأولى المبكرة والأكثر قوة من حياتي البدنية والرياضية : كنت أعانى - مثل أى رياضى - بشكل منتظم من إصابات بسيطة .

و كنت أجد أن هذا أمر محيط للغاية ومزعج فضلا عن أنه كان أخذاً فى التقاقم . فاستأت من الأمر !

و كنت عندما أعود - على وجه الخصوص - أجهد ركبتي اليسرى حتى أنتى كنت قد بدأت أكره هذا الجزء من جسمي بسبب تداخله العالم وعرقلة لكل مخططاتي فالقة التخطيط . وفى يوم من الأيام جاءني وميض من الإلهام وأدركت شيئا مهما .

لقد أدركت فجأة أن ركبتي التي تعد عبقرية هندسية خارقة - هي أحد رفقاء عمري - لقد صحبتني في رحلتي حتى قبل مولدي وكرست حياتها بشكل مطلق وبمئة الرضا وانكار الذات لي ولتلبية كل مطالبى . ولقد ساندتني (فعليا) وساندت كل أنشطتي وأحلامي على مدى ٣٠ عاما : وهي الآن تسعى لكي تتواصل معي وتتأكدني أن أساعدها .

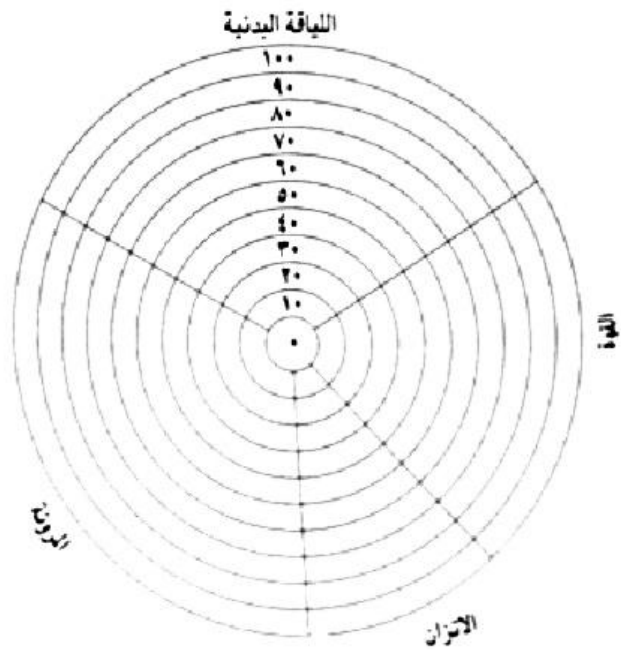
كانت تقول عبارة أشبه بالتالية " : تولى ! أرجوك ساعدني ! ! لقد ساعدتك بصبر رجب وأنت تسير وتعدو وترقص على مدى ٣٠ عاما وأنت الآن يفقدك للالتزان المطلوب تؤذيني على نحو ما ! إن بقيت على هذه الحال : لن أتمكن من تقديم المزيد من المساعدة يا " تولى " ! أنا صديقتك ! أرجوك ساعدني ! أنا أسعى لتحك مرفودا هنا " .

منذ هذه اللحظة فصاعداً بدأت أنتحصر كل أنواع الإصابات والأمراض من خلال تواصلى مع هذا الجيش الممتد من الأصدقاء والزملاء الذين أطلق عليهم اسم جسمى وعقلى الذين لا هم لهم إلا إسعادى ومساندتى . إن كان هناك أى ألم أو مرض ؛ فإن واجبى ومستوليتى هما إصلاح هذا السلوك الذى يسبب الألم والعناية بهما كما يستبان بى . أنت إن نظرت إلى هذه الصيغة الخاصة بما وراء الإيجابية ؛ فسوف تضع عقلك وجسمك تحت وطأة ضغط أقل .

لكى أساعدك على ذلك ولكى أكمل سجلك ؛ أجب عن اختبار العقل السريع التالى :

اختبار العقل السريع رقم ١٢ - أعد رسماً بيانياً لنفسك

هذا الرسم البيانى مصمم لكى يساعدك على اقتفاء أثر التحسن الذى تحرزه على المستوى اللياقى ومستوى المرونة والقوى الخاص باللياقة البدنية . فى كل جانب من هذه الجوانب امنح نفسك درجة ما بين صفر و ١٠٠ حيث يشير الرقم صفر إلى المستوى غير اللائق ورقم ١٠٠ يعنى مستوى اللياقة الأوليمبية . املأ الشكل البيانى الآن ثم املأه مرة واحدة شهرياً مع تقدمك فى البرنامج التدريبى .



الخلاصة

لكي تساعد نفسك على تطوير عقل داخل أصح جسم : فإن الخطوات التالية تعتبر بالغة الأهمية :

١. مارس تدريبات اللياقة البدنية على مدى ما لا يقل عن ٢٠ دقيقة : أربع مرات أسبوعيا .
 ٢. إلى جانب تدريبات اللياقة البدنية : حاول زيادة مرونتك .
 ٣. فضلا عن تدريبات اللياقة البدنية والمرونة : حاول تنمية قوة نظامك العضلي كاملا .
 ٤. طور وحسن اتزانك .
 ٥. استعن بمستشارين للصحة على أعلى مستوى كما لو كنت بطلا رياضيا (تذكر مدى أهمية وقيمة جسمك) . يمكن أن تضم هذه المجموعة من الاستشاريين المتخصصين والأطباء والمدربين ومعلمي تقنيات " ألكسندر " وخبراء التغذية .
 ٦. احصل على فترات راحة منتظمة على أساس يومي وأسبوعي وشهري وسنوي مدى الحياة . سوف تمنح فترات الاستراحة معنى ومذاقا مختلفا لحياتك وسوف تطيلها .
 ٧. خصص وقتا للعب ، فهو أحد أفضل أشكال التدريبات الكاملة وخاصة عندما تكون لديك فرصة للعب مع أبنائك : سوف يحيلون أي فترات لعب ممتدة في صالة الألعاب إلى فترة راحة !
 ٨. احرص على تناول طعام صحي وراقب طعامك جيدا (انظر الفصل ٨) .
 ٩. أعد خريطة عقل إبداعية ودون عليها معدلاتك البدنية الحالية وأهدافك المستقبلية .
- وقم بتنفيذ هذه الأهداف على الفور .

الفصل الثامن

غذاء الجسم والعقل

"من خلال أفكارك ومشاعرك تخلق جسمك الجيد".
د. "مايك سامويلز" مدير مركز "هيلاندز كلينيك" ؛ "كاليفورنيا"

عندما تسمح لجسمك باستقبال طاقات الكون من حولك ؛
عندما تكون منفتحا لهذه الطاقات وغير منغلق عنها ؛ عندما
تكون مسترخيا ولست متوترا ؛ عندما تكون لديك أفكار إيجابية
وليست سلبية ؛ سوف تتدفق طاقات الكون في جسمك لكي
تحافظ على سلامتك . إن استخدام جسمك لهذه الطاقات يفوق
أى عقار أو عشب ؛ يفوق أى جراح أو معالج عرفه الإنسان .
من كتاب The Well Body Book ؛ د. "هيل بيت" ؛ "لبندا بيت"
ودكتور "مايك سامويلز" .

بعد أن ألقينا نظرة على كيفية الحافظ على لياقة الجسم الخارجى والقوام : سوف نتطرق فى هذا الفصل إلى جسم الإنسان من الداخل وكيف تؤثر التغذية الجيدة والنظام الغذائى تأثيرا بالغا على صحتى الجسم والعقل وسلامتهما .

الآلة الخالدة

فى أحد الأيام عندما كنت فى منتصف العشرينات من عمرى : كنت أعانى من سلسلة من الإصابات ونزلات البرد البسيطة : ذهبت إلى الطبيب وأنا فى حالة مزاجية سيئة . لم أكن أدرك وقتها أن إصابتى قد نجمت عن سوء استخدامى لجسمى وأن مرضى قد نجم عن سلوكى المضاد للجسم : بدأت أشكو للطبيب عن مدى وهن الجسم وضعفه مقارنة بالعقل .

وكمعلم جيد اعترته حالة عابرة من الغضب : استدار لى الطبيب وفى بضع دقائق قليلة وضع الحقيقة أمامى مباشرة وحول الطريقة التى أنظر بها إلى جسمى . لقد قال شيئا أذهلنى بالفعل ، قال إنه طوال سنوات عمله كطبيب : تعامل مع عدد لا يحصى من الأمراض والإصابات مع آلاف من المرضى : ولكنبقى شيء واحد : شيء واحد فقط أثار انبهاره ولا يزال . إنه ليس ضعف الجسم وإنما قوته الخارقة : قوته الساحقة التى لا تقهر . واصل الطبيب حديثه موضعا أنه قدبقى سؤال واحد فقط مازال يثير حيرته ودهشته . إنه لا يفهم . بعد كل هذه المعرفة العميقة للجسم البشرى وطبيعته المعقدة المبهرة . كيف يمكن أن يموت !

أنت معالج قديم عمره ثلاثة ملايين سنة

ينتمى دكتور "مايك سامويلز" و "هال بينيت" إلى نفس معسكر هذا الطبيب . فهم يعتبرون الجسم البشرى آلية تعلم وبقاء وتعاف قضت ثلاثة ملايين عام تمارس صيغة النجاح تيفكاس لكى تصل إلى حد من الكفاءة والبراعة الطبية المحيرة لكل العقول ! (إن كنت تؤمن بالارتقاء : يمكنك أيضا أن تضاعف هذا الرقم إلى أبعد من ذلك بكثير : أى إلى

أربعة بلايين عام من تمرس الكون على صيغة النجاح تيفكاس لعلاجك أنت) .
 بينما تواصل القراءة : إننى واثق من أنك سوف تتفق مع آرائهم شيئاً فشيئاً .
 ألق نظرة سريعة على الفصل السابع : صفحة ١٩٤ - ١٩٥ وراجع هذا الكتيب المصور
 الرائع للأجزاء التى يتألف منها جسمك . ثم راقب بعد ذلك الـ ٦٠ تريليون خلية بدنية
 داخل جسمك وخاصة الـ ٢٢ تريليون خلية دموية وما تفعله كل هذه الخلايا من أجلك .
 إن كل خلية من خلاياك تعتبر بمثابة وحدة حياة وذكاء مستقلة ومعتمدة على غيرها
 من الخلايا فى نفس الوقت . لكى تبقى على قيد الحياة تتحد هذه الخلايا مع بعضها
 البعض فى جيش مؤلف يفوق تريليون مرة كل جيوش الأرض إن اتحدت فى جيش واحد .
 إن هذا الجيش الذى لا يضاهى يقسم نفسه إلى عدة وحدات تشمل :

- المساندين أى العظام .
- محللى الكون ، وأنظمة الإنذار والإرشاد المبكر . وهى حواسك التى تقدر بالبلايين .
- المصنعين أى تريليونات الخلايا المتقانية فى كل جانب من جوانب نموك وأمدادك
 بالطاقة .
- الناقلات التى تتألف من الخلايا التى تحمل الفضلات وتطردها ، والخلايا التى تحمل
 العناصر الغذائية إلى كل خلية من خلايا جسمك . إن المسافات التى تغطيها هذه
 الخلايا يفوق طولها بلايين المرات حجمها الطبيعى . كما أن إنجازاتها تجعل حتى بناء
 الأهرام يبدوون فى حجم ضئيل !
- عامة المساعدين . إنها تلك الجيوش الضخمة التى تخزن وتعالج وتحافظ وتضبط .
- المقاتلين . إنها مضادات الأجسام المؤلفة على أساس من البروتين . فهى تقاوم وتغمرط
 فى ملايين من المعارك مع آلاف من الجبهات يومياً مدى الحياة . كما أن معدل نجاحها
 مقابل فشلها يصل إلى موجب ٩٩,٩ بالمائة من النجاح ! إن معداتها وطرقها القتالية
 يجعل أرقى الفنون العسكرية وأعنى حروب النجوم عالية التقنية تبدو بدائية !
- نحن كثير ما ننبهر أمام صناعة وتعقيد والتنظيم الفائق لعش النمل . إن الجسم الرائع
 المعجز : الذى يعمل من أجلك وأنت تقرأ هذه الكلمات يفوقه ملايين ملايين المرات تعقيداً وإن

كل هذه العمليات والمهام التي يقوم بها جيش خلايا جسمك يحدث بدون استخدام "عقلك الواعي" (قشرتك المخية) .

هل هذا الجيش الضخم بحاجة إلى مساعدتك ؟

نعم ؛ بكل تأكيد !

أولا جسمك بحاجة لأن تتمتع باللياقة البدنية . لأنك عندما تتمتع باللياقة ، تكون كل خلية من خلايا جسمك الـ ٢٢ تريليونا أكثر لياقة وقوة وقدرة على أداء وظائفها الحيوية . كما أن قائدها المباشر - الذي هو قلبك - سوف يصبح هو الآخر أكبر حجما وأكثر قوة وأكثر استرخاءً وقدرة على مقاومة الضغوط ومقاومة التعب .

ثانيا : أنت بحاجة لأن تتمتع بالاتزان والمرونة لكي تسمح لنظام التواصل الكامل بداخلك أن يعمل بانسياب وسلاسة ، وتبقى الممرات التي تسير فيها الجيوش ذهابا وإيابا مفتوحة وممهدة وخالية من كل العراقيل .

ثالثا أنت بحاجة للتمتع بمعضلات لائقة وقوية لكي تتمكن البلايين من قلوبك الصغيرة من دعمها ومساندتها تماما .

إن كل ما سبق يشير بكل وضوح إلى مدى أهمية الحاجة إلى اللياقة البدنية التي أشرنا إليها في الفصل السابق .

هل هناك المزيد مما يمكن أن تعمله لكي تدعم هذه القوى البدنية الخارقة ؟ نعم هناك الكثير ! فضلا عن اللياقة البدنية العامة : أنت بحاجة إلى صحة بدنية عامة . جسمك بحاجة إلى نظام غذائي رائع ؛ وإلى التحرر من كل الضغوط السلبية ؛ وإلى طريقة التفكير الذهني الصحيحة ، وإلى نوم متوازن ، وإلى راحة ؛ وإلى التحرر من الإفراط في استخدام العقاقير . وكذلك إلى الحب والحنان ! أنت إن تداخلت مع أى من هذه الوظائف الطبيعية ؛ فسوف تشل بالفعل حركة جيشك الجرار . أنت بذلك تعرض كل خلية من خلايا جسديك للتعب والإجهاد والإنهاك .

سوف تدرك من ذلك أن عقلك : يجعل فكرك وروحك يعملان في تكامل مطلق مع جسمك الخارق ؛ الذي يمثل العقل عضوه الأساسي .

سوف تدرك بشكل متزايد معنى هذه المقولة : " العقل السليم في الجسم السليم " .

ويتناول باقى هذا الفصل والفصل التالى كيفية مساعدتك لى تساعد عقلك على مساعدة جسمك .

احرص على تغذية جسمك وعقلك

أجرى الباحثون فى المركز القومى للوقاية من الأمراض المزمنة وتطوير الصحة فى منتصف التسعينات من القرن العشرين فى الولايات المتحدة : استفتاء ضم أكثر من ١٠٧ ألف رجل وسيدة فى ١٩ ولاية .

خلصت الدراسة إلى أن معظم هؤلاء الأشخاص لم تكن لديهم أدنى فكرة عن كيفية اتباع نظام غذائى صحى ؛ وكان لديهم القليل من المعرفة بشأن الرياضة وشبه جهل تام بالعلاقة التامة التى تربط بين الغذاء السليم والرياضة الجيدة .

- ٣٥ بالمائة من الرجال و ٤٠ بالمائة من النساء الذين كانوا يسمون لإنقاص أوزانهم كانوا يجهلون تماما عدد السعرات الحرارية التى يستهلكونها يوميا والمحتوى الغذائى لطعامهم .
- من بين كل من كانوا يمارسون الرياضة : ٨٨ بالمائة من الرجال و ٦٣ بالمائة من النساء كانوا يمارسون - فى الإجمالى - أقل من ١٥٠ دقيقة أسبوعيا .
- معرفة العلاقة التى تربط بين التغذية والرياضة كانت محدودة للغاية .

جاءت هذه النتائج مثيرة للدهشة التامة إن علمنا أن الأمريكيين ينفقون ٣٣ بليون دولار سنويا على منتجات إنقاص الوزن والخدمات الخاصة بهذا الغرض والذى يبدو أن معظمه يذهب هباءً .

فى بحثنا عن الغذاء الصحى : يلوح أمامنا سؤالان غاية فى الأهمية . أولا : ما هو الغذاء الأساسى الذى كانت تتناوله القبائل البشرية على مدى العصور ؟ ثانيا : ما الذى يناسب الإنسان . فى الأساس . لتناوله ؟

حصاد الصيد

إن القبيلة البشرية. على مدى الثلاثة ملايين سنة الماضية التى عاش فيها الإنسان على سطح هذا الكوكب. لم تعتمد إلا نادرا إلى زراعة غذائها . لقد كان عددها ضئيلا مقارنة بمصادر الطعام بشكل عام التى كانت متسعة بحيث بدت الزراعة غير ضرورية . يبدو أن الغالبية العظمى من هذه القبائل كانت تنتمى إلى " القوارت " . أى أنها كانت تتناول فى الواقع أى شيء متوافر قابل للأكل .

كان غذاؤهم لذلك موسميا بشكل أساسى : وكان يتألف من الخضراوات والجذور والحبوب والمكسرات والشمار والفاكهة والحشرات والبيض وأحيانا الطيور والحيوانات الصغيرة إن نجحوا فى اصطيادها . أما القبائل التى كانت تعيش بالقرب من الأنهار والبحيرات والبحار . (والتي كانت تمثل الغالبية العظمى) : فقد كانت تتناول غذاءً غنيا بالقسريات والأسماك والعديد من أشكال الأعشاب البحرية .

على مدى ٣ ملايين عام : فرضت الطبيعة البيئية أن يكون الغذاء البشرى غنيا بالخضراوات والمكسرات والفاكهة مع قليل من الأسماك والدهن الحيوانى والبروتين . فضلا عن محتوى غذائهم : فتحن نعرف أن معظم طعام أسلافنا كان طازجا وناضجا .

ما الطعام المناسب لنا لتناوله ؟

سؤالنا التالى هو ما الطعام المناسب حتى تناوله ؟ . إن أبسط وسيلة للإجابة عن هذا السؤال هو تفحص جهازنا الهضمى بدءا بالأسنان والفم ومرورا بالمعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة .

يمكننا أن نحصل على فكرة جيدة عن الطعام المناسب لتناوله فقط بالنظر إلى الحيوانات التى تمثل طرفى النقيض لما نتناوله . وهى الحيوانات آكلة اللحوم والحيوانات آكلة النبات . أما الحيوانات آكلة اللحوم أى التى تتغذى على اللحوم والتى تمثلها الحيوانات المفترسة الضخمة فهى تملك أسنانا عملاقة مطولة وقوية والقليل جدا من الأسنان الخاصة بالمضغ

ومعدة وأمعاء مصممة بشكل خاص لهضم اللحوم . وفي المقابل سوف تجد الحيوانات آكلة النباتات والتي تمثلها الأبقار والخراف تملك أسناناً حادة مسطحة قاطعة وساجية من الأمام أى أنها ليست مطولة ؛ فضلاً عن أنها تملك كما متنوعة من الأسنان وجهازاً هضمياً مصمماً خصيصاً لكى بهضم الأوراق والعشب .

ماذا عن أنفسنا نحن بنى البشر ؟

تشير أسنانتنا إلى أننا نميل إلى الجانب النباتى . ولكننا نملك أسناناً قوية وجهازاً هضمياً مصمماً لهضم كل شيء تقريباً ! إننا . كما تؤكد العادة التى امتدت على مدى ثلاثة ملايين من الأعوام . نمثل هذا التصور الرائع الحر للكلمة "قوارت"

غذاء العقل والجسم

بما أننا قد اكتشفنا أننا مصممون لتناول شبه كل شيء وأى شيء . لنلق أولاً نظرة على بعض الأساطير المتداولة لأنها بمجرد أن تسقط سوف تتحسن صحتنا على نحو سريع .

الأسطورة : جسمك بحاجة إلى ملح . لذا تناول كميات من ملح المائدة فى طعامك وأضف الملح إلى اللحوم والخضراوات .

الحقيقة : جسمك ليس بحاجة إلى ملح . ومع ذلك فإن الغذاء الجيد المتكامل سوف يمدك بمعظم احتياجك من الملح . أنت بحاجة لتناول ١٠٠٠ ملجم (أى ما يقرب من نصف ملعقة صغيرة من الملح يوميا) . هذا هو الحد الأقصى للجرعة التى يجب أن تتناولها يوميا حيث إن الطعام المعالج (الذى يجب أن يؤكل على فترات متباعدة فى ظل أى نظام غذائى صحى) يكون معبئاً بالملح .

طبقاً لما نشر في عدد يناير ٢٠٠١ من جريدة "نيو إنجلاند الطبية" يفرض معظم الناس في تناول الملح مما يزيد بدرجة كبيرة من ضغط الدم وخاصة بالنسبة لمرضى ضغط الدم المرتفع. وهي حالة خادعة تزيد من خطر الإصابة بالجلطة والتوابع القلبية. وقد وجدت الدراسة أن الشخص الذي يقلل من تناول الملح إلى نسبة تصل إلى ما يقرب من ١٠٠٠ ملجم يومياً سوف يقلل من ضغط دمه حتى إن لم يكن يعاني فيما سبق من ارتفاع في ضغط الدم. وهذا يفضي النظر عن الجنس أو النوع.

الأسطورة: السكر يرفع مستويات الطاقة ولذا يجب تناول السكر قبل ممارسة أى نشاط بدنى أو ذهنى.

الحقيقة: أنت بحاجة إلى السكر ولكن السكر الطبيعى. هذا يعنى سكر الفاكهة والخضراوات الذى يحتوى أيضاً على فيتامينات وأملاح معدنية لازمة لجسمك وعمل التمثيل الغذائى الخاص بالسكر. إن السكر المكرر لا يحتوى على العناصر الغذائية اللازمة للقيام حتى بالتمثيل الغذائى الخاص به ولكى يتمكن الجسم من استخدام هذا السكر: يجب أن يسلب نفسه فيتامينات ب. إن تناول السكر المعالج سوف يمنحك دفعة مؤقتة فى الطاقة متبوعة بفقد فى الطاقة يفوق ما منحه إياك السكر الطبيعى. هذا هو ما يفسر سبب شعور المفرطين فى تناول السكر بالفتور والخمول بعد فترة وجيزة من التهام السكر وكذلك سبب تلك الدفعة العالية المؤقتة التى يشعر بها البطل الرياضى بعد أن يتناول السكر والننى يعقبها مباشرة انتكاسة وتدهور فى مستواه.

الأسطورة: الغذاء الجيد يعنى تناول ثلاث وجبات كبيرة يومياً.

الحقيقة: "الغذاء الجيد" يعنى شيئاً يختلف قليلاً عن ذلك! إن الدببة وحيوانات البيات الشتوى مصممة لالتهام كمية كبيرة من الطعام لكى تخزن كميات كبيرة من الدهون تمدها بالطاقة أثناء شهور النوم. أى أن هذه الحيوانات لها طقوسها الغذائية الخاصة التى تتغرض فيها. أما نحن البشر فإننا أشبه ما يكون بالحيوانات آكلة النباتات مثل الخراف والأبقار. وكيف تأكل هذه الحيوانات؟ بشكل شبه دائم!

بالنسبة لنا يبدو أن النمط المثالي لتناول الطعام هو المواظبة بدرجة أكبر وبصورة أخف على تناول الطعام خلال اليوم : ربما بتناول من أربع إلى ست وجبات خفيفة أى أقل حجماً يومياً : كل بضع ساعات .

أنت إن تناولت الطعام بهذه الطريقة : سوف تميل إلى حرق سعرات حرارية أعلى وسوف يعطريك شعور بالامتلاء والخمول الذى يعقب أى وجبة دسمة : لذا سوف تشعر بمزيد من الخفة طوال اليوم . إن تناول وجبات صغيرة سوف يفرض على جهازك الهضمى جهداً أقل فى العمل وسوف تمتص هذه الكميات الصغيرة من الطعام ويتم معالجتها على نحو أكثر كفاءة وفعالية .

هناك نتيجة أخرى سوف تترتب على هذه العادة وهى أن عقلك وجسمك سوف يبعثان برسالة فحواها : " هناك الكثير من ألوان الطعام مازالت بالخارج ! " مع وضع ذلك فى الاعتبار : لن يسمى الجسم إلى " تخزين " الطعام خشية نقاده .

الأسطورة : الطعام الجيد يعنى تناول إفطار كبير .
الحقيقة : نعم وكلا . الدكتور " أندرو سترينجر " الرئيس السابق لجمعية " ماكاريسون " التى تبحث التأثير الطبى للتغذية على الصحة : له رأى قاطع ومرح فى هذا الصدد .
يشير الدكتور " سترينجر " إلى وجوب النظر إلى أصل الوجبة مثل " الإفطار الإنجليزى التقليدى " المؤلف من البيض والسجق والحبوب والطماطم والمشروم والخبز المثلّى .
من أين نشأ هذا الإفطار ؟
من الفلاحين الإنجليز .

ومتى كانوا يأكلون هذا الإفطار الكبير ؟
بعد ساعتين من العمل المجهد بين الخامسة والسابعة صباحاً فى الصقيع : يقومون خلالها بالحمل والرفع والتسليق والحفر والحلب !
أى ما يعادل ساعتين من النشاط البدنى المكثف وتمارين القوى ! كانوا بعدها بحاجة إلى إفطار كبير ! إن كنت قد قررت . وهو قرار حكيم . أن تمارس التدريبات البدنية فى الصباح : إذن يمكنك على الرحب والسعة أن تتناول هذا الإفطار الكبير . أما إن كنت من بين الغالبية العظمى التى تنهض من فراشها لتتناول الإفطار بعد ذلك بنصف ساعة : فيجب

أن تتناول إفطاراً خفيفاً يكون بمثابة "وقود بداية تشغيل المحرك" كما يجب أن تواظب على تناول وجبات خفيفة أقل حجماً خلال اليوم .

الأسطورة : الدهون ضارة بالجسم . إن الدهون هي سبب مرض السكر وانسداد الشرايين والنوبات القلبية وارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم . كما أنها ترتبط بزيادة نسبة الحامض البولي في الجسم مما يسهم في تطور مرض النقرس وتصلب الأوعية والتهاب المفاصل . فضلاً عن كل هذه الجرائم البشعة ؛ فإن الدهون تلعب دوراً كبيراً في أمراض الشيخوخة والشيخوخة المبكرة . كما أن زيادة الدهون تجعلك أكثر عرضة لتصلب الشرايين والجلطات وأمراض المثانة والسرطان . وخلاصة القول هي إن الدهون تزيد من فرص العجز والوفاة في كل الأمراض تقريباً ، كما أنها تبطئ من سرعتك وتجعل حركتك غير مريحة وفي بعض الأحيان تجعلها مستحيلة وتشعرك بأنك لست على ما يرام وتجعلك تبدو بديناً !

الحقيقة : الإفراط في الدهون ضار بالجسم . إن الدهون ليست نافعة فقط وإنما هي أحد مكونات جسمك الأساسية التي سوف تموت بدونها ؛ أي أن العبارة السابقة تمثل نصف الحقيقة . إنها ليست *الدهون* وإنما *زيادة الدهون* .
والآن إليك الأنباء الجيدة .

كشف البحث الذي أجراه "سيمون كوباك" في "كلية الطب الملكية" بلندن و "ستيف أوراھيلي" أحد خبراء الأنسجة الدهنية في "جامعة كمبردج" أن الدهون تقع في قلب شبكة اتصالات معقدة واسعة النطاق . وقد خلص البحث الذي أحدث انقلاباً في المفاهيم : أن الدهون عبارة عن عضو عملاق ؛ ليس فقط عضواً وإنما تعتبر أحد أكبر أعضاء جسمك . وقد كشف البحث عن أن *الدهون أكثر ذكاءً مما كان شائعاً عنها من قبل* .
ما هو الدور الذي تقوم به الدهون كما اكتشف الخبراء ؟

إن الدهون . بخلاف أعضائك الأخرى . تنتشر في كل أنحاء جسمك في عدد من المستودعات الخاصة . فهي تغلف كل الأعضاء الداخلية لحمايتها من أي صدمة . وهي تحيط بك وتجعلك تشعر بالدفء وتحيط بالمفاصل وتزيد من قدرتها على إصلاح وصيانة نفسها . كما أنها تقلل الالتهاب وتعزز جزءاً لا يتجزأ من الهيموجلوبين (خلايا الدم الحمراء

التي تحمل الأكسجين) مما يسهل عملية انزلاقه داخل الشعيرات الدموية ومن ثم منعك المزيد من الأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة للأنسجة وبالتالي رفع معدل الطاقة .
تخزن الدهون وتصدر بمنتهى الديناميكية الكميات المناسبة من الدهون ، أى الطاقة ، فى أوقات الحاجة . وهى تحافظ على استقرار معدل التستوستيرون من بين العديد من الأشياء الأخرى التى تؤثر وتحسن قوة العضلات والتمثيل الغذائى . كما تخلق الدهون هرموناً يسمى "لبتين" ، وهو يطلع العقل على مستوى الطاقة داخل الجسم . وأخيراً فإن الدهون مع الماء تعتبر المكون الأساسى لبناء العقل ومساندته .
إن النوع المناسب من الدهون شئ لا بد منه !

الطعام غذاء للفكر

كُلْ بذكاء ومكن أكثر ذكاءً !

وجدت إحدى الدراسات التى أجريت فى معهد الأبحاث الغذائية فى "ريدنج" فى إنجلترا عام ١٩٩٩ أن النساء اللاتى يتبعن نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن (تفكير سلبي متكرر فى شكل تفكير إيجابى انظر الفصل الرابع . الصفحات من ١٠٢-١٠٥) لم يفقدن بضعة أرطال فقط وإنما فقدن أيضاً قوة الذاكرة وسرعة زمن رد الفعل وقوة الانتباه .
وقد وجدت الدراسة . التى أجريت على ٦٩ متطوعة . أن الأمر لا يرجع إلى الحمية نفسها وإنما إلى الضغوط المصاحبة للعادة الكبيرة السيئة المتنامية : التى سببت هذا التدهور فى مستوى الأداء الذهنى . وقد لخصت صحيفة "التايمز" هذه الحقيقة المؤسفة فى مقالها الافتتاحية فى العدد الصادر فى ١٧ سبتمبر عام ١٩٩٩ :

إن المرأة التى تحاول أن تكون نحيفة سوف ينتهى بها المآل إلى المرض . اطرح أى سؤال على أى شخص يتبع الحمية الغذائية وسوف يتبين لك أنه يجد صعوبة فى الإجابة عن سؤالك ... كلما زادت الحمية الغذائية أصبح الشخص أكثر بطناً ...
إن الطعام يملئ على المزاج . وكلما قل . زاد الجهد والضغط .

المزاج والذاكرة

قام الدكتور "بيفيد بينسون" في جامعة "سوانسي" بـ "ويلز" باختبار قدرة ٨٣٢ امرأة شابة على تذكر قائمة من الكلمات . وجاءت النتائج مذهلة : فقد كانت النساء اللاتي لم يتناولن إفطارا في حالة مزاجية سيئة مما أضعف ذاكرتهن أما النساء اللاتي تناولن الإفطار فقد كن أكثر سعادة وإيجابية كما تفوقن بدرجة ملحوظة في اختبار التذكر . وقد خلص الدكتور "بينسون" إلى أن زيادة نسبة السكر في الدم لدى النساء اللاتي تناولن الإفطار هو ما رفع مستوى أدائهن .

الآثار الغذائية

قاد الدكتور "مايكل كولجان" في معهد التغذية في "جامعة أوكلاند" ثلاث دراسات عن تأثير الغذاء على الهمة والقوة البدنية وحاصل الذكاء والسلوك .

الغذاء والهمة

في الدراسة الأولى اختبر الدكتور "كولجان" عدائي الماراثون من الذكور ممن تراوحت أعمارهم بين ٢٦ و ٣٥ عاما : حيث قسمهم إلى أزواج تبعا للسن وتجربة الماراثون وعدد مرات اشتراكهم في الماراثون ومستوى التدريب . كما لعبت مستويات الفيتامين والأملاح المعدنية أيضا دورا في التقسيم .

وعلى مدى ستة أشهر : أعطى الزوج الأول مكملات فيتامينية وأملاح معدنية لإمدادهم بالحد الأقصى من الصحة الغذائية . أما الزوجان الآخران فقد أعطيا دواء يعطى للمرضى لمجرد إرضائهم كان يبدو في الشكل والمذاق مثل المكملات الحقيقية ولكن بدون فيتامينات وأملاح معدنية .

ولكن كل الأبطال الرياضيين كانوا يعتقدون أنهم جميعا تناولوا المكملات الحقيقية . ولإضفاء المزيد من التشويق على التجربة : بعد مرور ثلاثة أشهر : قام الطبيب ثانية وبدون إخبارهم بمنع هذا الدواء للزوج الذي كان يتعاطى المكملات الحقيقية والعكس .

جاءت النتائج مذهشة . أظهر العداءون الذين كانوا يتناولون المكملات الحقيقية ارتفاعا شديدا في المستوى على مدى الأشهر الثلاثة الأولى . وعندما توقفوا عن تناول المكملات الحقيقية تراجع مستوى أدائهم . وفي المقابل : لم يحقق العداءون الذين تناولوا الدواء على مدى الأشهر الثلاثة الأولى سوى تقدم محدود بينما ارتفع مستواهم ارتفاعا هائلا عندما تناولوا المكملات الحقيقية على مدى الأشهر الثلاثة الأخيرة . وقد نجح أحد العدائين من زيادة رقمه المسجل في الماراثون قدر دقيقتين وثمانى ثوان في الأشهر التي تناول خلالها الدواء بينما قفز الرقم إلى ثمانى دقائق واثنين وخمسين ثانية عندما تناول المكملات الحقيقية والتغذية السليمة !

الغذاء والقوة

في الدراسة الثانية : بقى الإجراء واحدا ولكنه كان يقيس في هذه المرة مستوى أداء الأبطال الرياضيين على جهاز القوة وبعض أجهزة حمل الأثقال الأولمبية . على مدى الأشهر الثلاثة الأولى ارتفع مستوى رافعى الأثقال ممن تناولوا الدواء بنسبة تراوحت بين ١٠ إلى ٢٠ بالمائة . أما مستوى أداء من تناولوا المكملات الغذائية السليمة فقد قفز ما بين ٤٠ إلى ٦٠ بالمائة !
أثناء الشهور الثلاثة التالية : سجل الأبطال الذين حرّموا من الغذاء السليم تماما تراجعا في مستوى الأداء بينما سجل من تناولوه . أى المجموعة المقابلة . تقدما يفوق مستواهم الأولى ثلاث مرات عما حققوه في الشهور الثلاثة الأولى .

الغذاء وحاصل الذكاء

أجريت الدراسة الثالثة في جامعة " أوكلاند للأمراض النفسية " وشملت ١٦ حالة من الأطفال المصنفين سواء على أنهم يعانون من قصور بسيط في العقل أو نشاط مفرط أو بطء في التعلم . وفي كل الحالات : عدل نظامهم الغذائي بحيث يحد من مستويات السموم المعدنية في أجسامهم والوقاية من الحساسية والحد من نسبة الأطعمة المصنعة

والمشروبات الخفيفة والسكرية التي كانوا يتناولونها .

وكما ذكر الدكتور " كولجان " : " على مدى فترة تراوحت بين ثلاثة وستة أشهر : حققت كل حالة من الحالات تحسناً فى السلوك سواء فى البيت أو المدرسة أو العيادة الطبية وكذلك فى التوافق الحركى والنطق بالكلمات ومهارات القراءة " .

ولكن ما لم يكن يتوقعه الدكتور " كولجان " والذي يمثل ربما أهم نتائج الدراسة هو " تحسن حاصل الذكاء بنسبة تراوحت بين خمس نقاط وخمس وثلاثين نقطة : أى بمتوسط تحسن وصل إلى ١٧,٩ نقطة وقد خلصنا إلى أن التغيرات الغذائية كانت هى المتغير المؤثر . إن نوعية الغذاء هى التى زادت من ذكاء الأطفال واستقرارهم العاطفى " .

الحمقى !

ركزت إحدى الدراسات التى أجريت فى مركز " بايكريست " الكندى لأمراض الشيوخ فى " تورنتو " على الآثار الذهنية للغذاء الفنى بالدهون . تغذت مجموعتان من الفئران التى يبلغ عمرها شهراً واحداً على نظام غذائى متكامل . كان الفارق الوحيد بين المجموعتين هو أن المجموعة الأولى كانت تتناول ١٠ بالمائة فقط من سعراتها الحرارية من الدهون بينما وصلت هذه النسبة إلى ٤٠ بالمائة لدى المجموعة الثانية .

بعد مرور ثلاثة أشهر : أى ما يعادل مرحلة المراهقة عند الإنسان : منحت الفئران بعض المهام لاختبار قدرتها على التعلم والتذكر .

تفوقت الفئران التى تناولت الدهون الأقل بفارق هائل على المجموعة الثانية الذى جاء مستوى أدائها ضعيفاً للغاية . يقول الدكتور " جوردون وينوكور " - أحد القائمين على هذه الدراسة : " إن ارتفاع نسبة الدهون فى الغذاء يعوق مستوى الأداء فى كل الجوانب " لقد بنت الإعاقة واضحة عند هذه الفئران : إنه أمر مثير بالفعل " .

وقد خلص الخبراء إلى أن الدهون تحول دون وصول السكر إلى المخ : ربما بالتداخل مع مفعول الأنسولين الذى يساعد على ضبط معدلات السكر فى الدم . إن النظم الغذائية مرتفعة الدهون تؤدي إلى مقاومة الأنسولين . وقد وجد أن مرضى السكر البالغين الناجم عن البدانة : يكونون مصابين عادة بمشاكل فى الذاكرة .

إذن كيف تتناول الدهون بشكل صحي ضمن نظامك الغذائي؟ سوف نتناول هذا الأمر بعد قليل . ولكن دعنا ننظر أولا إلى العامل الأكثر ارتباطا بالدهون : إنها السعرات الحرارية .

السعرات الحرارية

إنها أحد الأشياء التي استحوذت على عقولنا ! ومع ذلك فهناك الكثير من الناس الذين لا يملكون أدنى فكرة عن السعرات الحرارية ! إن السعرات الحرارية هي ببساطة وحدة قياس الطاقة . إنها الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء قدر درجة مئوية واحدة .

هذا من شأنه أن يلقي الضوء على معلومات بالغة الأهمية : أولا : أن السعرات الحرارية هو عبارة عن نسبة ضئيلة من الطاقة ، وثانيا : أنه يسهل علينا ويمكننا بالفعل أن نقيس ما نتناوله وما نبذله من سعرات حرارية ، وثالثا : أن أجسامنا تتمتع بقدرة فائقة في تحويل كل هذا إلى طاقة .

لقد كشفت الإحصاءات التي أجريت على عدد السعرات الحرارية اللازمة للحياة عن حقائق مذهلة :

- ١ . للحفاظ على الحد الأدنى من الصيانة : أي الحفاظ على وظائف القلب والأوعية والتنفس والهضم ودرجة حرارة الجسم فقط بدون عمل أي شيء آخر : أنت بحاجة إلى ١٥٠٠ سعر حراري يوميا .
- ٢ . لكي تنهض من فراشك : وتقود سيارتك وتركب المصعد وتجلس على مكتبك معظم النهار وتقود سيارتك ثانية إلى البيت وتقضي معظم وقتك في مشاهدة التلفاز قبل أن تأوى إلى فراشك : أنت بحاجة - فضلا عن الـ ١٥٠٠ سعر حراري الأساسية - إلى ٨٠٠ سعر حراري آخر أي إلى إجمالي يصل إلى ٢٣٠٠ سعر حراري يوميا . (يجب أن نشير هنا إلى أن هذا يعد مقتصرا إلى اللياقة بدرجة لافتة ومضرة !) .

٣. للحفاظ على الحد الأدنى من اللياقة والحد الأدنى من الرفع والحفاظ على النشاط لما لا يقل عن ساعتين يوميا ؛ أنت بحاجة إلى ٢٠٠ سعر حراري إضافي . ليصل الإجمالي اليومي من السعرات إلى ٢٦٠٠ سعر حراري .
٤. للحفاظ على مستوى مرتفع من اللياقة من خلال ممارسة الرياضة خمس مرات أسبوعيا أنت بحاجة إلى ٥٠٠ سعر حراري يوميا ؛ ليصل الإجمالي إلى ٢١٠٠ سعر حراري .
- هل عرفت عدد السعرات الحرارية اللازمة لجسمك ؛ وعدد السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على صحتك الشخصية ؟ الجدول التالي يلقي الضوء على عدد السعرات الحرارية المستهلكة .

الفترة الزمنية اللازمة لاستهلاك ١٠٠ سعر حراري

عدد الدقائق	نوع النشاط
٧	العدو : مسافة ١٥٠٠ ياردة (بسرعة ٧,٢ ميل في الساعة)
٩	ركوب الدراجة مسافة ٢ ميل (بسرعة ١٢ ميلا في الساعة)
٩	السباحة مسافة ٤٠٠ ياردة (بسرعة ٤٥ ياردة في الدقيقة)
١٠	التزحلق المنحدر
١٤	التنس
٢٠	الجولف
٢٠	العناية بالحديقة
٢٠	السير مسافة ١٥٠٠ ياردة (بسرعة ٢,٦ ميل في الساعة)
٢٢	لعب البولينج
٢١	الفسيل والاستحمام والحلاقة إلخ
٨٠	الاستلقاء في الفراش

القوة الشافية للسعر الحراري

أظهرت دراسة دامت على مدى عشر سنوات على ١٧ ألف رجل تراوحت أعمارهم بين ٣٥ و٧٤ عاماً تحت إشراف الخبير الصحي " ليسلى كنتون " : القوة المتولدة عن استهلاك السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على سلامتك. وفي كل الفئات العمرية : وجد أن الأشخاص الذين يبدلون أقل من ٢٠٠٠ سعر حراري أسبوعياً في ممارسة الرياضة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالنيويات القلبية بنسبة فاقت الذين يبدلون أكثر من ٢٠٠٠ سعر حراري أسبوعياً بنسبة ٦٤ ٪ .

إن الفكرة في السعرات الحرارية هي أنك عندما تتناول عدداً من السعرات يفوق ما تبدله في الأنشطة اليومية : سوف تميل السعرات الحرارية الزائدة إلى التراكم مما سوف يزيد من وزنك . هناك العديد من الأمراض والعلل التي تزداد تفاقماً أو تحدث نتيجة زيادة الوزن : أما إن أردت أن تحسن صحتك : فإن أحد أفضل الطرق للشروع في ذلك هو التعرف على وزنك المثالي والسعي لبلوغه والحفاظ عليه ! هناك نقطة يجب أن تضعها في اعتبارك وهي أن الوزن هو عنصر واحد فقط من عناصر الصحة العامة . أي أن هناك شخصين يمكن أن يكونا في نفس الوزن والطول ومع ذلك يكون هناك فارق كبير في الصحة واللياقة .

عندما تشروع في اتباع برنامج للياقة البدنية العامة وتدريبات القوة : قد تشعر ، لدهشتك ، أنك لم تفقد إلا القليل جداً من الوزن . لا تشعر بالإحباط ! هناك شيء جيد على وشك الحدوث

مع استمرار ممارسة الرياضة : سوف تحترق الدهون : وسوف تكون كتلة عضلية وتكتسب المزيد من العضلات . يصح ذلك بشكل خاص في أول شهرين أو ستة أشهر من برنامجك التدريبي . وفي أثناء هذه المدة سوف تتجعد بالكاد في الحفاظ على وزنك ولنكسب سوف تغير من شكل جسمك تغييراً جذرياً . بما أن يتم الانتهاء من البناء الأساسي أو الأولى للعضلات : سوف ينعكس ذلك على الوزن ليشروع في التراجع بشكل لافت .

هناك المزيد من الأخبار السارة .

عند هذا الحد من التدريب ؛ عندما يشير الميزان إلى أنك تفقد رطلا واحدا أسبوعيا ؛ تكون في واقع الأمر قد حققت انخفاضا يفوق كثيرا فقدان رطل واحد من الدهون ! لأنك في نفس الوقت ؛ فضلا عن الزيادة الطفيفة في وزن العضلات التي سوف تواصل نموها سوف تزيد من حجم وكم الجهاز القلبي الوعائي بأكمله وسوف تزيد من نسبة الدماء بداخله . إن أوعيتك الدموية سوف تزداد حجما وقوة ؛ فضلا عن أنك سوف تضيف عدة أميال من الشعيرات الدموية الجديدة . هذه هي فائدة جيدة في الوزن سواء بالنقص أو الزيادة أو بالتعديل (لمزيد من المعلومات عن ذلك انظر الفصل السابع) .

• • •

هناك ثلاثة مصادر للطاقة هي : الدهون والكربوهيدرات والبروتينات .

" الثلاثة الكبار " - الدهون والبروتينات والكربوهيدرات الدهون الجيدة والدهون السيئة

أنت تدرك الآن بالفعل أن الدهون هي أحد أكبر أعضاء الجسم وأنها بمثابة حامى حمى كل الأعضاء كما أنها مصدر أساسى للطاقة وأنها بحاجة لتجديد مستودعاتها بشكل دائم . ولذلك ؛ أنت بحاجة ليس فقط إلى " أية دهون قديمة " وإنما إلى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ .

تتوافر أحماض أوميغا ٣ فى زيت بذر الكتان وزيت الأسماك . تحتوى هذه الدهون الصحية على مواد ضرورية لكل خلية من خلايا جسمك لكي تتجح هذه الخلايا فى أداء وظائفها ؛ ولذلك يجب أن يحتوى أى غذاء جيد صحى على هذه الدهون . إن دهون أوميغا ٣ تقلل من خطر تشكل جلطات الدم داخل الأوعية من جهة وتقلل من نسبة الدهون الثلاثية

التي هي إحدى المواد الدهنية " السيئة " داخل الدم .
تصنف الدهون الجيدة بشكل متزايد على أنها " عناصر غذائية أساسية " وتعرف
بفاعليتها الخاصة في بناء العضلات . يقول الدكتور " أودو إيراسموس " . أحد أكبر خبراء
العالم في مجال الدهون والتغذية : " إن الدهون الأساسية تزيد من قدرة المفاصل على
إصلاح وصيانة نفسها كما أنها تملك تأثيراً مضاداً للالتهاب " .
يواصل " إيراسموس " حديثه في سياق التدريبات البدنية قائلاً :

" إن أي مزيج طبيعي من زيت بذر الكتان (أوميغا ٢) وزيت دوار
الشمس (أوميغا ٣ أحد أنواع الدهون الجيدة) يعتبر من الأساسيات اللازمة
لبناء الجسم لدى كل شخص يسعى لإضفاء المزيد من القوة إلى جسمه لأن هذه
الدهون الأساسية تستنفذ خلال التدريب وتكون بحاجة إلى تجديد . وأنا أقترح
على لاعبي كمال الأجسام تناول ملعقة صغيرة من الزيت لكل ١٥ رطلاً من وزن
الجسم وهذا على أساس يومي . يمكن إضافة الزيت إلى الطعام البارد أو الدافئ
ولكن يحذر إضافته أثناء القلي أو الشوي حيث إن الحرارة المرتفعة تدمره " .

أما الدهون " السيئة " فهي تلك الموجودة في جلد الدجاج والديوك والسجق والبرجر
واللحوم المعرقة ومنتجات الألبان الكاملة والمسلى والبسكويت والكعك والأطعمة المقلية .
هذه هي الدهون التي يصعب على جسمك تحويلها والتي يمكن أن تحدث انسداداً في
أجهزة الجسم .
الدهون " الجيدة " : وخاصة تلك الموجودة في بعض الأسماك الشائعة مثل السلمون
والتونة والمأكريل والرنجة والتروته تعرف أيضاً باسم البروتين الدهني مرتفع الكثافة
HDL . يرفع الثوم الطازج أيضاً معدل البروتين الدهني مرتفع الكثافة في الدم وكذلك
التدريبات الرياضية .

هناك حشود من الأدلة تربط بين الرياضة وارتفاع مستوى البروتين الدهني
مرتفع الكثافة HDL داخل الجسم . وقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت

على النساء أن العدو يحسن من نسبة هذا البروتين الدهنى وكلما ارتفع مستوى التدريب ؛ ارتفعت نسبة هذا البروتين الدهنى .

دكتور . " جون بريفا " ؛ استشارى الطعام الجيد ؛ جريدة " ديلى ميل " .

أُكِّت الدراسة التى نشرت فى ديسمبر عام ٢٠٠٠ فى جريدة " الجمعية الأمريكية لعلوم الشيخوخة " قيمة وفائدة الدهون الجيدة . وقد أُكِّت الدراسة أن " الدهون الجيدة " تحرق الدهون " السيئة " التى تسبب الأمراض مثل تصلب مما يزيد من طول العمر .

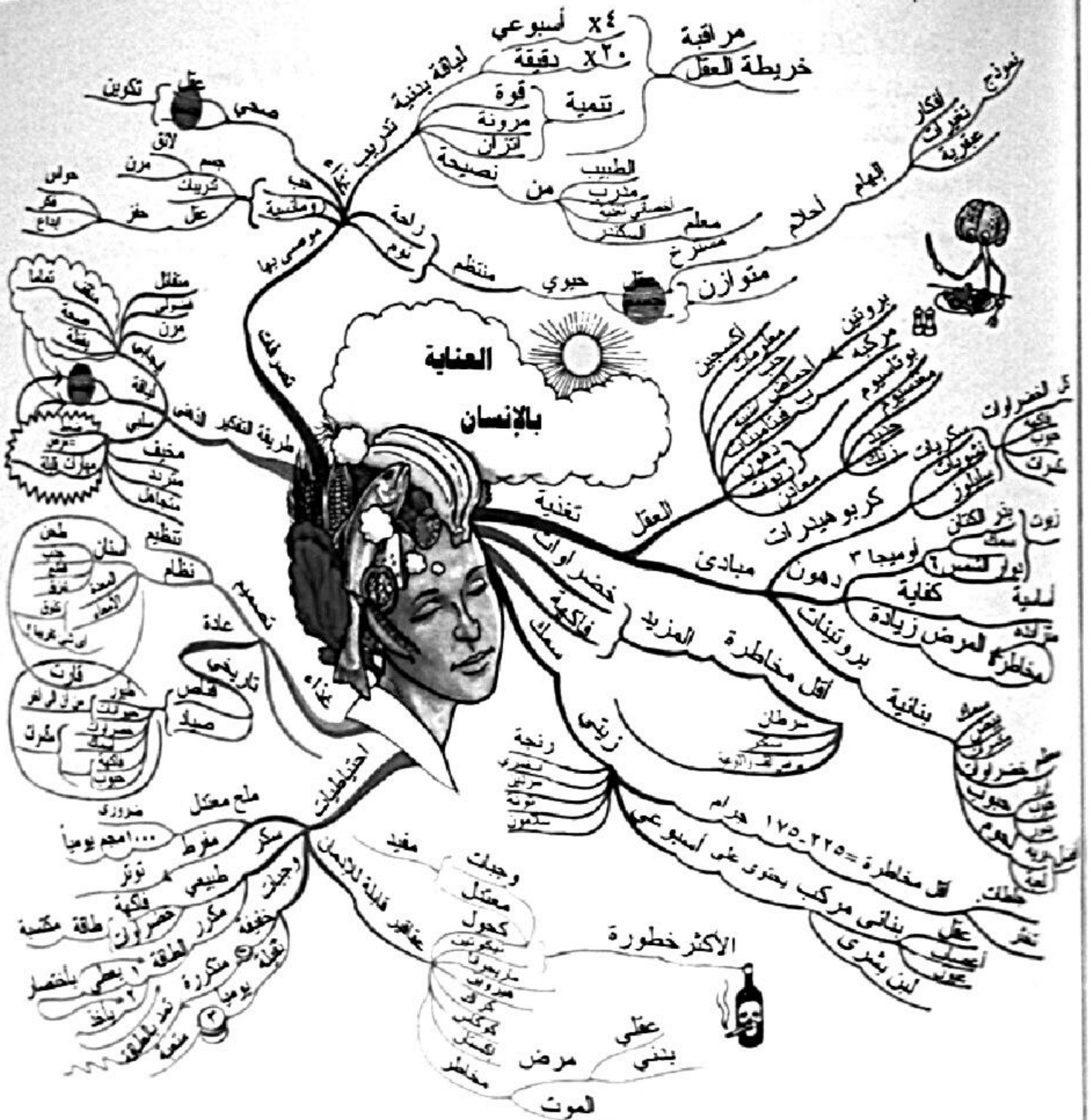
قوة البروتين

المصدر الأساسى الثانى للطاقة هو البروتين . والبروتين هو عبارة عن مركب عضوى قائم على النيتروجين يستخدم لبناء معظم المركبات الهيكلية لجسمك وأنسجته . ويعتبر البروتين جزءاً أساسياً من غذائك .

يمكن أن يتوافر البروتين فى الأسماك واللحوم والبيض والحبوب الكاملة والتى تشمل الأرز وحبوب القطنى والحبوب والبقول والمكسرات كما يتوافر بكميات قليلة فى معظم أنواع الخضراوات .

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هى عبارة عن مجموعة كبيرة من المركبات وهى تحتوى على تلك العناصر الحيوية اللازمة للبقاء التى هى الكربون والهيدروجين . وتشمل السكر والنشا مثل البطاطا وكل أنواع الخضراوات والحبوب والمكسرات والفاكهة . ولكنها لا تتوافر نهائياً فى البيض أو الأسماك أو اللحوم .



يفضل أن تتناول الكربوهيدرات في الشكل الطبيعي قدر الإمكان أي أن تكون طازجة .
فكلما عولجت ؛ حرمت من مكوناتها الطبيعية أي الفيتامينات والألياف والأملاح المعدنية
وغير ذلك من مصادر الطاقة الأساسية الحيوية لصحتك . إن أي غذاء قائم على
الكربوهيدرات الطبيعية الطازجة يعتبر من العوامل القوية الداعمة للصحة والتي وجد
أنها تلعب دورا وقائيا في الحماية من أمراض الشيخوخة مثل مرض التصلب والتهاب
المفاصل والسرطان .

فضلا عن أنه "غذاء الجسم" فإن حبوب الكربوهيدرات مثل القمح والأرز والشوفان
والذرة والجاودار والحنطة السوداء تعتبر من أنواع الغذاء الجيد للعقل . فهي تزيد من
إنتاج السيروتونين ، وهو أحد ناقلات الرسائل المهمة التي تساعد على دعم الوظائف
والمهارات الذهنية والتفكير .

الفيتامينات

تعتبر أحد المكونات الحيوية للغذاء الصحي . إنها مانحة وداعمة للحياة . وهي أساسية
للتمو الطبيعي والتغذية وحماية وتقوية الجهاز المناعي . إن ما يميزها هي أننا نكون بحاجة
إلى كميات صغيرة فقط منها ضمن الغذاء وبخلاف العديد من المنتجات الأخرى ؛ فإن
الفيتامينات تعتبر من المواد غير القابلة للتخليق من قبل الجسم ، أي أنك يجب أن تحصل
عليها عن طريق التغذية الخارجية .

تتوافر الفيتامينات بشكل أساسي في الفاكهة والخضراوات ولكن يمكن أن تتوافر أيضا
في البيض والكبد والحبوب والسمك . إن أي نظام غذائي جيد متوازن سوف يمدك بكل
حاجتك من الفيتامينات ولكنك قد تكون بحاجة إلى دفعة من خلال تناول المكملات التي
تحتوى على فيتامينات عديدة إن كنت مرهقا أو على غير ما يرام .

ما تأكله يؤثر عليك بشكل مباشر!

هل تؤثر نوعية الطعام الذي تتناوله على صحتك البدنية وقوتك وقدرتك العقلية بشكل خاص؟ نعم؛ بكل تأكيد؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك؛ إن أي نظام غذائي داعم لصحة العقل والجسم يجب أن يتألف من الغذاء الذي يحمل قيمة خاصة للقلب والأوعية والجهاز الهضمي والعقل والجهاز العصبي. وقد اكتشفت بعض المبادئ الغذائية على مر القرون. التي ترسي أساسيات الغذاء الصحي والصحة البدنية.

مبادئ عامة

تناول الغذاء الطازج كلما أمكن. يمتاز الطعام الطازج بأنه "كامل" بمعنى أنه يحتوي على كمية من الفيتامينات والأملاح المعدنية تفوق ما تحتوي عليه الأطعمة المخزنة أو المعبأة. *تناول غذاء غنياً ومتنووعاً*. إن الغذاء المتنوع سوف يسمح لجسمك بانتقاء كل ما يشبع احتياجاته الخاصة في أي وقت من الأوقات من نطاق أكثر اتساعاً. إن الاقتصار على تناول نوعية معينة من الطعام بشكل دائم أو نفس الطعام في أيام محددة سوف يزيد من احتمال الزيادة المفرطة في بعض العناصر الغذائية مقابل تراجع أو استفاد بعض العناصر الغذائية الضرورية الأخرى.

انظر إلى نفسك. احرص بشكل دائم على الوقوف عازياً وانظر إلى نفسك من الأمام والجانب في المرآة. انظر إلى نفسك بمنتهى الموضوعية وانظر إن كنت تمنع بالشكل اللائق والصحي الذي يجب أن تكون عليه. إن لم تكن كذلك؛ احرص على تناول الغذاء المناسب، بالإضافة إلى الإجراءات التي يجب أن تلتزم بها. أما إن كنت راضياً عن مظهرك واصل ممارستك الجيدة؛ ابدأ بعادة جديدة جيدة. "اصغ" إلى نفسك. إن معظم سلوكياتك في تناول الطعام لا تعدو كونها عادة. نحن كثيراً ما نقول "نعم" لكل وجبة خفيفة أو عابرة؛ "نعم" لكل كوب من الشاي أو القهوة. "نعم" عند النظر إلى أي مفرد من مفردات قائمة الطعام الذي تحبه. عند انتقاء الطعام وخاصة في وجود صحبة؛ تصور أنك جالس بمفردك؛ وحرص على انتقاء الطعام والشراب الذي كنت سوف تخيره إن كان أمامك أكبر كم من

الاختيارات والذي تتوق في حقيقة الأمر إلى تناوله .

عندما وضع أطفال في الثانية من أعمارهم في غرفة مزودة بكل أنواع الطعام المتاح : شعر الباحثون بقلق بالغ عندما أقدم طفل صغير في اليوم الأول على تناول كمية كبيرة من الشيكولاته بينما تناول طفل آخر عشر ثمرات من الموز . غير أنه مع نهاية الأسبوعين : حرص كل طفل على انتقاء طعام متوازن تماما . دع جسمك يوظف مصادر ذكائه الطبيعي في انتقاء الطعام الذي يشعر بأنه بحاجة إليه .

التوصيات التالية تمثل قاعدة جيدة للغذاء لكل من جسمك وعقلك . يمكنك إجراء التغييرات التي تناسبك فالأمر متروك لك . احرص على انتقاء الأنسب والأكثر فائدة وقيمة لجسمك .

الخضراوات والفاكهة

يجب أن تمثل الخضراوات القاعدة الأساسية لأي طعام صحي . فهي غنية بالعناصر الغذائية وتحتوى على كمية وفيرة من الألياف اللازمة لتنقية الجهاز الهضمي والحفاظ على صحته العضلية ومرونته . وهي سهلة وسريعة الهضم كما أنها . إن تم تناولها بشكل لائق . سوف تمثل غذاءً كاملاً . يجب أيضا أن تحرص على تناول الفاكهة ضمن أى نظام غذائى متوازن .

نشر "جلادير بلوك" من جامعة كاليفورنيا في بريكلي مؤخراً دراسة ضخمة شملت أكثر من ٢٠٠ دراسة غذائية . جاءت النتائج واضحة تماماً : وهي أن الأشخاص الذين كانوا يواظبون على الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة بمعدل يفوق المتوسط، قلت فرص إصابتهم بنطاق واسع من أنواع السرطان أربع مرات عن غيرهم بما في ذلك سرطان الثدي والرئة والقولون . كما أنهم كانوا أقل إصابة بمرض القلب أيضاً .

في دراسة أخرى امتدت على مدى ١٠ سنوات : وجد أن النباتيين كانوا أقل إصابة من غير النباتيين بنسبة ٢٤ بالمائة في الإصابة بأمراض القلب بما في ذلك النوبات القلبية .

المكسرات والبذور والحبوب الكاملة

كل هذه مصادر مركزة " لغذاء العقل " . بما أنها تحتوي على كل المعلومات الوراثية اللازمة لحياة النبات يمكن اعتبارها عقل النبات .

الأسماك

عرفت منذ القدم بأنها " غذاء العقل " . وقد أكدت الأبحاث التي أجراها البروفيسور "مايكل كراوفورد" مدير "معهد كيمياء العقل والتغذية البشرية" هذا الافتراض . يتألف ٦٠ بالمائة من العقل من دهون خاصة (الليبيد) أو السوائل التي لا يمكن تخليق معظمها داخل أجسامنا أي أننا يجب أن نحصل عليها عن طريق الغذاء . وتعد الأسماك المصدر الأساسي لهذه الدهون الأساسية . ويذهب "كراوفورد" إلى أبعد من ذلك حيث يرسم نظرية خاصة بتطور الذكاء والعبقورية البشرية ويفترض أنها ترجع بشكل أساسي إلى تطور المجتمعات التي تعيش حول البحيرات والأنهار والسواحل حيث يتوافر هذا العنصر الغذائي الأساسي للعقل .

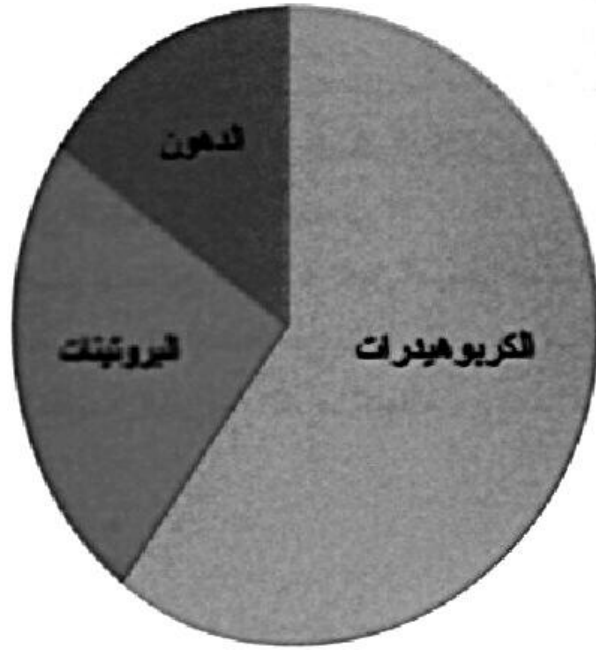
في دراسة أطلق عليها اسم "أطفال التسعينات" : طلب العلماء في جامعة "بريستول" في إنجلترا من ١٣٥ سيدة حُبلى كتابة صحيفة يومية مفصلة عن نوعية الطعام الذى تناولته كل منهم أثناء الحمل . وبعد مرور ثلاث سنوات : قام فريق الباحثين باختبار مدى قدرة الأطفال على التعرف على عمق الأبعاد الثلاثية للصورة الذى يعتبر أحد القياسات الأساسية لنمو العقل .

جاءت النتائج قاطعة لتثبت أن أطفال الأمهات اللاتى كن يتناولن الأسماك مرة واحدة على الأقل كل أربعة أيام أثناء الحمل قد حققت أفضل نتائج . " تفوق أطفال الأمهات اللاتى كن يتناولن الأسماك على أطفال الأمهات اللاتى لم يتناولن الأسماك مرة ونصف المرة فى تصور الأبعاد الثلاثية . " هذا ما أكدته " كاثى ويليامز " إحدى العلماء المشاركين فى البحث . وتذكر " ويليامز " أن هذا المكون السحري هو الحامض الدهنى DHA المتوافر فى زيوت الأسماك . يعد هذا الحامض أحد المكونات البنائية الأساسية للعقل والأنسجة وأنسجة العين كما أنه يلعب دورا حيويا فى مراحل النمو المبكرة والنمو المتواصل لكل هذه الأعضاء . ومن الضرورى هنا أن تشير إلى أن هذا الحامض يتوافر بغزارة فى لبن الأم .

هناك دليل آخر يثبت أهمية الأسماك وهو الدراسة التى صدرت فى يناير ٢٠٠١ فى " جريدة الجمعية الطبية الأمريكية " . وقد خلصت الدراسة إلى أن النساء اللاتى يتناولن ٢٢٥ جراماً من السمك أسبوعياً يقل احتمال إصابتهن بالجلطة بمقدار النصف .

اللحوم

"لحوم" فى إحدى العناصر الغذائية الغنية على أن يقتصر تناولها مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً على الأكثر . إن خطورة العديد من أنواع اللحوم تكمن فى أنها يمكن أن تكون مصابة بعناصر كيميائية معلقة لذا يفضل تناول اللحوم العضوية واللحوم البرية قدر الإمكان .



الشكل رقم ٢٧ : التوازن الغذائي الأمثل لبلوغ ذروة اللياقة الذهنية والبدنية

غذاء العقل

معظم أنواع الطعام التي أشرنا إليها تمثل أساس النظام الغذائي الصحي وهي تحتوي على عناصر عديدة نافعة للعقل (وما ينفع العقل ينفع الجسم) إن العقل والجهاز العصبي يتغذى بشكل خاص على بعض الأحماض الأمينية (مكونات البروتين) وفيتامينات (ب - B) المركبة والدهون الأساسية التي تتوافر بفرازة في الأسماك وبعض الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والزنك . إن أي طعام صحي يجب أن يحتوي على هذه العناصر الغذائية الأساسية .

كلما زادت لياقة جسمك البدنية : زادت قدرة جهازك الهضمي على هضم الطعام وزادت فعالية وكفاءة الدم في حمل ونقل العناصر الغذائية لكل جزء من أجزاء الجسم والعقل .

الحمية الغذائية الذكية

إن الحمية الغذائية الذكية تحتوى بطبيعتها على كميات مناسبة من أنواع السكر والملح . ولذلك فليس هناك ضرورة لإضافة المزيد من الملح أو السكر للطعام فضلا عن أن الملح يمكن أن يكون ضارا في الكثير من الأوقات (انظر صفحات ٢٦٧ ، ٢٦٨) . ينطبق ذلك بنفس الدرجة على أى طعام مُصنّع أو معالج حيث إنه يكون أصعب هضما وقد يحتوى على عناصر ضارة للصحة العامة . يجدر بنا . فضلا عن ذلك . الحد من منتجات الألبان والقمح حيث إن الجهاز الهضمي للإنسان ليس معداً تماما للتواءم مع هذه المنتجات .

• • •

رأينا الآن كيف يلعب الغذاء دورا كبيرا في صحة الجسم والعقل ؛ في الفصل التالي سوف نرى كيف يمكن أن تؤثر الضغوط ونمط النوم على جسم الإنسان وسوف نتناقش آثار العقاقير والعادات الذهنية على الجسم والعقل .



الفصل التاسع

قهر الضغوط والتعافى وما هو أكثر...

" لكى يستوعب المرضى مفهوم قدرتهم على التأثير ذهنيا على آلية المناعة فى أجسامهم ؛ أدركوا فى النهاية أن عقولهم وعواطفهم وأجسامهم تعمل وكأنها وحدة واحدة لا تتفصل ... لقد أدركوا أن هناك تأثيرا ذهنيا ونفسيا فضلا عن التأثير البدنى على تطور المرض . "

دكتور " و. كارل سيمونتون "

بعد أن رأينا كيف يمكن الحفاظ على لياقة الجسم الخارجية وشكله وكيفية تغذية العقل والجسم بشكل صحيح ؛ فى هذا الفصل ؛ سوف نرى كيف تؤثر لياقة العقل على لياقة الجسم وكيف تؤثر لياقة الجسم على لياقة العقل ؛ سوف أثبت لك كيف أن الضغوط ونمط النوم يؤثر على الجسم والعقل وسوف أطرح عليك بعض تقنيات الاسترخاء المضمونة لتهدئك وشفائك .

الجسم والعقل - الضغوط

إن الصحة الجيدة . سواء الذهنية أو البدنية . لا تعتمد فقط على التغذية الجيدة والغذاء الجيد أو التدريبات ، وإنما تعتمد على عقولنا . إن الطريقة التي نفكر ونشعر بها تؤثر بدرجة كبيرة على ما نشعر به على المستوى البدني كما أن مستوى لياقتنا البدنية يؤثر بدرجة كبيرة على لياقتنا الذهنية .

هناك علاقة متبادلة تربط بين طريقة التفكير الذهنية وكل من الصحة النفسية واللياقة الذهنية . إن كان ما يستحوذ على عقلك هو الخوف والتردد والتجاهل والجمود والسلبية فسوف يؤدي كل ذلك إلى شعورك بالضغوط والمرض والتدهور العام للمهارات الذهنية . وقد أظهرت الدراسات التي أجرتها الجمعية الطبية البريطانية والجمعية الطبية الأمريكية أن ٨٠ بالمائة من الأمراض يرجع إلى طريقة التفكير الذهني السلبية .

أجرى البروفيسور "جون مكلود" من جامعة "أبيري" في "دندي" دراسة على ١٠ آلاف عامل في القطاع الخاص في بريطانيا لقياس معدل الضغوط لديهم . وقد خلص تقريره . الذي قدمه للجمعية البريطانية للاستشارات والتحليل النفسي " في يناير ٢٠٠١ إلى أن الضغوط في مقر العمل بدأت تخرج على نطاق السيطرة . كانت معدلات الضغوط مرتفعة للغاية حتى أن العديد من الموظفين كانوا على شفا الانهيار .

وقد أشار التقرير إلى أنه في معظم الوظائف يعاني ما يصل إلى ١٥ بالمائة من العاملين في مشاكل ذات صلة بالضغوط . ولكن الأخطر من ذلك هو أنه وجد أنه في بعض الأعمال الحيوية مثل التدريس والعمل الاجتماعي والشرطة ، يعاني موظف واحد من بين أربعة موظفين من ضغوط هائلة .

وقد قال البروفيسور "مكلود" : " إن حالة الأشخاص الذين تظهر أنهم بحاجة إلى استشارة نفسية في مجال العمل لا تقل خطورة عن حالة المرضى النفسيين في العيادات الخارجية " .

وقد أكد أن المشاكل الناجمة عن ضغوط العمل لم تعد مقصورة على شريحة المديرين وإنما تعدتها لتشمل موظفي المكاتب والحرفيين بنفس الدرجة . وقد ذكر في تقريره أيضاً أن حالات القلق والضغوط الخفية (أي التي لم يتم تشخيصها) تزداد الآن وزاد نسبة الغياب في العمل أكثر من الصداع ، ومشاكل المعدة .

لقد أصبحت الضغوط في عالمنا المعاصر ؛ أكثر أنواع المخاطر المتزايدة التي تهدد حياة الأشخاص يوماً بعد يوم . إن استجابتك النفسية للضغوط هي استجابة حيوية كيميائية . كما أن هذا التغير الكيميائي يؤثر على كل عضو من أعضاء جسمك ومن ثم ينعكس على كل خلية من خلايا جسمك . مما يعني بالتالي أن الضغوط الحادة والجهد المتواصل سوف ينعكس لا محالة على صحتك البدنية ويسبب لك الأمراض الذهنية .

وفي المقابل ؛ فإن الذهن المفتوح والالتزام والمرونة وحب الاستطلاع والتعاؤل والإقبال سوف تجعل جسمك أكثر خلواً من الضغوط وسوف تجعل عقلك أكثر يقظة وقدرة على التعامل مع " اختبارات الذكاء " الدائمة التي تفرضها تحديات الكوكب الذي نحيا فيه على عقولنا في كل ساعة من ساعات كل يوم .

ولكن الأنباء السارة هي أن الضغوط تعد أساساً ظاهرة عقلية . وبعد هذا بمثابة خبر سار لأن أي ظاهرة عقلية . كما تعلم الآن . قابلة للتوجيه والسيطرة . قبل أن ننطلق ونشرع في دراسة وسائل وطرق السيطرة على الضغوط الكبيرة غير الضرورية وإشاعة حالة أكثر هدوءاً واسترخاءً في نفسك ؛ دعنا بدايةً نختبر " حالة الضغوط الجارية " .

اختبار حالة الضغوط

هناك ثلاثة مجالات أساسية يمكنك أن تختبر من خلالها معدل الضغوط الجارية لديك : الصحة البدنية ؛ والصحة السلوكية ؛ والصحة النفسية .
اقرأ الاستبيان التالي ثم اختبر النتائج . أجب بـ " نعم " إن كانت الإجابة تنطبق بشكل عام عليك ، وأجب بـ " لا " إن كانت العبارة خاطئة ولا تنطبق عليك .

لا	نعم	
		الصحة البدنية أعاني من سرعة النبض بشكل منتظم أعاني من دقات قلب سريعة بشكل منتظم أعاني كثيرا من عدم القدرة على النقاط أنفاسي أعاني من آلام وأوجاع بشكل عام بدون أي سبب واضح أعاني من ألم دائم في الظهر أعاني كثيرا من نزلات برد أو أي أمراض بسيطة مشابهة قد تصيبني بالدوران أعاني من مشاكل دائمة في الجلد عادة ما تكون يدي ندية أعرق كثيرا أشعر كثيرا بضيق وألم في الصدر بدون أي سبب واضح ؛ قد تشزع عضلاتي فجأة في الانتفاض أتعلم كثيرا أعاني من عسر هضم دائم أعاني كثيرا من الإسهال أو الإمساك أعاني من الصداع الكلي أو الصداع النصفي أشعر بشكل عام بأنتى متعب ومنهك أشعر كثيرا بالضعف والوهن في ركبتي في الصباح أشعر بتقل شديد في جسمي عند النهوض من الفراش

رقم	م
	الصحة السلوكية أجز على أستانى دائما أطبق على قبضة يدي بشكل دائم إننى إما أن ألتهم كميات كبيرة من الطعام لكى أشعر بالراحة أو أفقد شهيتى بدون سبب واضح نومى متقطع ويشويه القلق والتوتر أتعجل الأشياء وخاصة الأكل والحديث أشعر بأننى منشغل إلى الحد الذى يعجزنى عن استقطاع وقت للاسترخاء أدخن أكثر من العادة استهلاكى للمنبهات فى زيادة مطردة أصبحت أكثر عصبية وخاصة مع الآخرين ، وفى التعامل مع المواقف البسيطة إدارتى للوقت ضعيفة وشبه معدومة كفاءتى فى العمل والمشاريع ليست فى قمته أميل إلى الانسحاب والتفوق أصبحت أكثر عدوانية أصبح سلوكى أكثر عنفاً أصبحت حركاتى أكثر سرعة وتشنجا نادرا ما أستطيع أن أركز انتباهى على أى شيء لأكثر من بضع ثوانٍ

لا	نص	
		الصحة النفسية يمكن أن أصف نفسي بشكل عام بأنني إنسان كئيب ومحبط أشعر عادة وأنا مع الآخرين بالحرج والخجل وبأنني "أقل منهم" أشعر بشكل عام بالضعف والعجز أشعر بأن الآخرين هم الذين يسيطرون على أكثر مما ينبغي أعاني من تقلبات مزاجية دائمة: تكون عادة مفاجئة وعنيفة أعاني من أحلام مزعجة توقظني من نومي أعاني من بعض الأفكار الانتحارية تركيزي ضعيف كثيراً ما أشعر بالقلق والخوف تفتري واعتزازي بنفسى قليلة أشعر بالتشاؤم بشكل عام فيما يخص مستقبلي ومستقبل العالم بشكل عام أشعر بشكل عام بالعجز ومن ثم أعود إلى التهمك أصبحت أكثر غضباً وانفعالاً من الناحية العاطفية أعاني بشكل متزايد من أفكار انتهازية

التحليل

إن جاءت إجابتك بـ "نعم" أكثر من إجابتك بـ "لا" في الجوانب الثلاثة فهذا يعني أن معدل الضغوط لديك يفوق المتوسط . إن جاءت إجابتك بـ "نعم" أكثر من ١٠ مرات فهذا يعني أنك تعاني من ارتفاع خاص في معدل الضغوط .

يجدر بك أن تختبر إجابتك بحثاً عن السبب الكامن وراء كل إجابة بـ "نعم" . لكي نساعدك في إجراء هذا التحليل : اقرأ الجدول التالي الذي كان قد صممه دكتور "سيلي" أحد الخبراء السويسريين المتخصصين في مجال الضغوط وأثرها على استجابات الجسم . لقد أدرك الدكتور "سيلي" أن بعض أحداث الحياة المؤسفة الشائعة يمكن أن تدفع الجسم إلى إفراز "كيمياء الضغوط" . فعمد إلى عمل مقياس للضغوط سوف يمكنك بسرعة من اختبار وقياس معدل الضغوط التي تعاني منها والعمل مع هذا الكتاب على تكييف وتطويع سلوكك بالشكل المناسب .

مقياس إعادة التكيف مع الضغوط الاجتماعية

الحدث	القيمة
موت الزوج	١٠٠
الطلاق	٧٣
الانفصال عن الزوج	٦٥
حكم قضائي بالسجن	٦٣
موت أحد أفراد الأسرة	٦٣
إصابة أو مرض شخص	٥٣
الزواج	٥٠
فقدان العمل	٤٧
التصالح الزوجي	٤٥

٤٤	تغيير في صحة أى فرد من أفراد الأسرة
٤٠	الحمل
٣٩	الصعوبات العاطفية
٣٩	زيادة أفراد الأسرة
٣٩	إعادة التكيف في العمل
٣٨	تغيير في الحالة المادية
٣٧	موت أحد الأصدقاء المقربين
٣٦	تغيير في طبيعة العمل
٣٥	تغيير في عدد مرات المشاكل الزوجية
٣١	دين أو رهن كبير
٣٠	حبس الرهن أو الدين
٢٩	تغيير في حجم مسئوليات العمل
٢٩	ترك الابن أو الابنة للمنزل
٢٩	مشاكل قانونية
٢٨	إتجاز شخص رافع
٢٦	بداية أو نهاية عمل الزوج
٢٦	بداية أو إنهاء المدرسة
٢٥	تغيير في ظروف المعيشة
٢٤	مراجعة العادات الشخصية
٢٣	مشاكل مع المدير في العمل
٢٠	تغيير في عدد ساعات أو ظروف العمل
٢٠	تغيير في مكان الإقامة
٢٠	تغيير المدارس
٢٠	تغيير في العادات الترفيهية
١٩	تغيير في الأنشطة الدينية
١٩	

١٨	تغير في الأنشطة الاجتماعية
١٧	دين أورهن صغير
١٦	تغير في عادات النوم
١٥	تغير في عدد مرات التجمعات العائلية
١٥	تغير في العادات الغذائية
١٣	العطلات
١١	انتهاك بسيط للقانون

الآن بعد أن تعرفت على معدلات الضغوط الخاصة بك وأسبابها المحتملة ؛ دعنا نتطرق
بداية في العلاقة التي تربط بين الضغوط واللياقة البدنية ثم في بعض العادات الجيدة
الجديدة التي يمكنك أن تكتسبها لكي تضيف المزيد من الاسترخاء والهدوء والسلام
والإنتاجية على حياتك .

أكدت إحدى الدراسات التي أجراها " دين أورنيس " - رئيس " معهد أبحاث الطب الوقائي " في
" ساراتوجا " في كاليفورنيا أن ارتفاع معدلات الضغوط الناجم عن السلوك المشائم والاضطراب
العاطفي يمكن أن يولد استجابات بيولوجية سلبية تسبب أمراض القلب التاجية . وفي عام ١٩٨٠
قام الدكتور " ريدفورد ويليامز " - إخصائي الطب السلوكي في " جامعة ديوك " - هو ومجموعة من
زملائه بتفحص السجلات الطبية الخاصة بـ ٢٢٥ طالباً من طلاب كلية الطب والتي كان قد تم
جمعها منذ ٢٥ سنة سابقة . وقد وجد أن الطلبة الذين يعانون من ارتفاع في المشاعر العدائية وفق
مقياس يسمى بـ " مقياس حدة العدوانية " كانوا عرضة لأمراض القلب أو الوفاة ٧ مرات أكثر من
غيرهم عند سن الخمسين .

" أعتقد أن العقل هو المصدر الذى يبدأ من عنده مرض القلب لدى العديد من الأشخاص " .
هكذا يقول الدكتور " أورنيس " : الذى تمكن - بناءً على هذه النتائج - من تطوير برامج للحد من الضغوط ومن ثم التصدى لأمراض القلب . ما هى طريقته إذن ؟ إنها ممارسة التدريبات التى تشمل التأمل واليوجا من أجل إعادة تشكيل العواطف والسلوك واتباع نظم غذائية صحية والحد من تعاطى المخدرات وخاصة التدخين .

بتطبيق هذه الطريقة : يؤكد الدكتور " أورنيس " أن معظم مرضاه ممن كانوا يعانون من أمراض خطيرة فى القلب نجحوا بالفعل فى إزالة انسداد أوعيتهم المريضة .

اللياقة البدنية والضغط

اللياقة البدنية تؤثر بشكل واضح على معدلات الضغط فهى تحد منها بدرجة هائلة .
فأنت عندما تقتدر إلى اللياقة البدنية : يخفق قلبك الواهن الأقل حجماً بإيقاع متوتر وعصبى ومعدل يصل إلى ٨٠ دقة أو أكثر فى الدقيقة الواحدة . ومع كل دقة ضعيفة يزداد احتمال مواصلة الأوعية والأوردة والشعيرات الدموية لتقلصها مما يحد من الطاقة الواردة إلى الجهاز الهضمى والرتين وهى الطاقة اللازمة لأداء الوظائف الحيوية : وهو ما يؤثر على باقى أنحاء الجسم وخاصة العضلات والعقل حيث تقل جودة الوقود الواصل إليها .
أما القلب الذى يتمتع باللياقة البدنية فهو يتمتع بإيقاع وتأثير مختلف تماماً فهو يدق بشكل قوى ومع كل دقة عملاقة يتدفق الوقود فائق الجودة لكى يغذى وينظف الرئة والجهاز الهضمى ويعيد تشغيل الأجهزة العضلية العصبية ويغذى العقل ويمده بالطاقة المتأججة .
ومع كل دقة من دقات قلبك ينتفخ جهاز قلبك الوعائى ثم يتقلص . وعندما تتمتع باللياقة البدنية : سوف يمنحك قلبك ودمك المتدفق رسالة داخلية باعثة على الراحة والانسباب ٦٠ مرة فى الدقيقة ! إن اللياقة البدنية هى إحدى أسرع وأكثر الوسائل طبيعية للحد من الضغط وإشاعة الشعور بالاسترخاء والهدوء والسلامة البدنية والنفسية .
ففى أى من هذين الجسدين تفضل أن تتواجد ؟

قهر الضغوط !

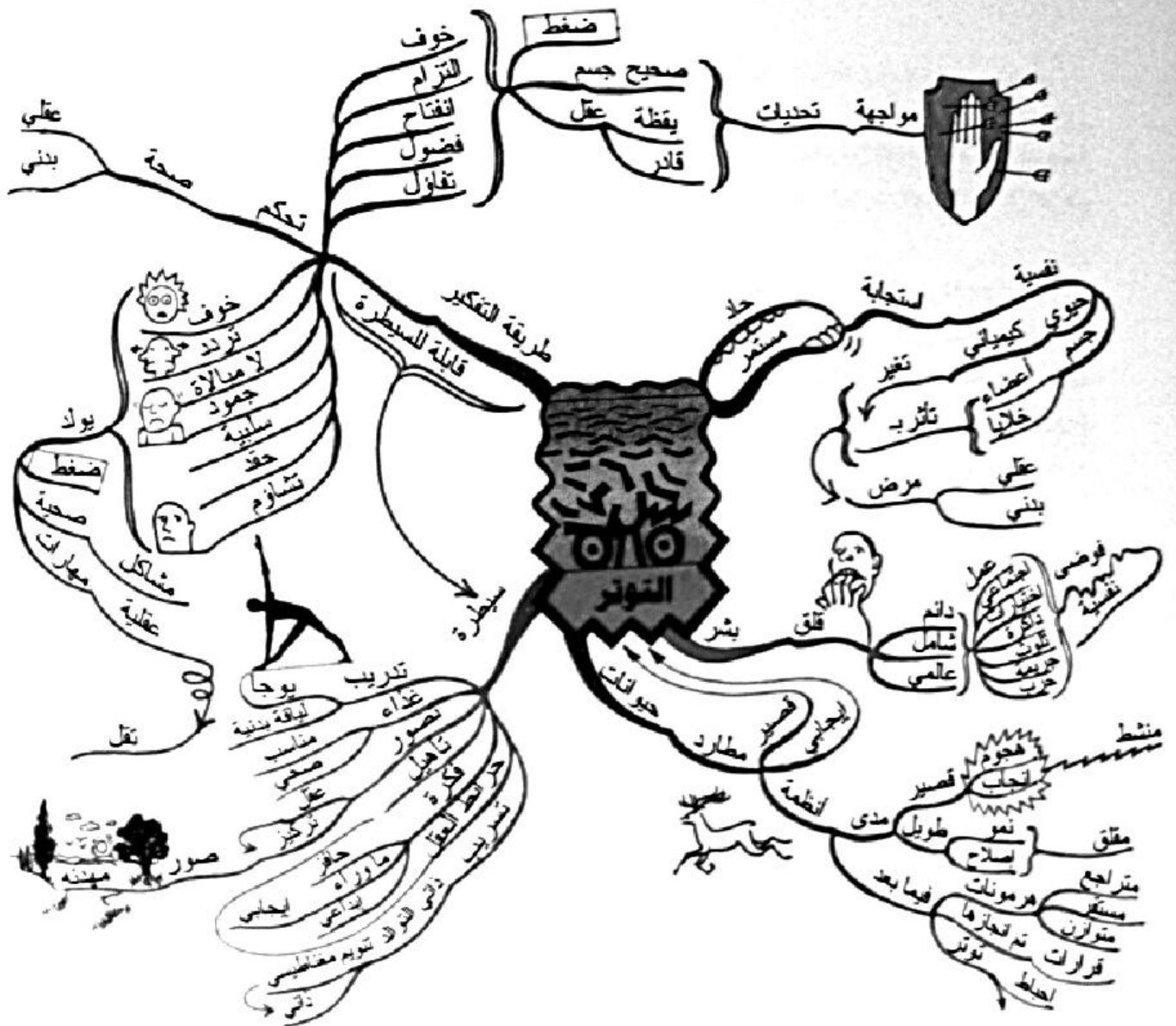
ما هو سر معاناة بعض أنواع الحيوانات وبعض بنى البشر من الضغوط أكثر من غيرهم ؟
 لم لا تشعر الحيوانات وخاصة تلك الحيوانات التى تتعرض للمطاردة مثل الفيلان
 بالضغوط ؟

والإجابة هى أنها بالفعل تشعر بالضغوط ولكن بضغوط إيجابية وقصيرة المدى . عندما تقع
 الغزالة تحت وطأة التهديد : يتدفق داخل جسمها مجموعة متنوعة من المركبات الكيميائية
 التى تمددها بالطاقة واليقظة فى كل أنحاء جسمها . تندلع فجأة كميات ضخمة من الطاقة
 وتحثها على التحرك المباشر . ينجم عن ذلك نوع من أنواع الاستجابة المعروفة وهى " الكر أو
 الفر " وهى إحدى الاستجابات التى يرمج عليها الإنسان أيضا .

أثناء هذه الفترة باللغة الضغوط والتوتر والتحرك والتصرف : تترك كل أنشطة النمو المستمر
 طويلا المدى وأنشطة الإصلاح وتتوقف مؤقتا . وبمجرد أن تنتهى المطاردة : تقل الحيوانات التى
 بقيت على قيد الحياة من معدل النشاط الهرمونى وتستقل إلى حالة التوازن النفسى المستقر
 طويلا المدى .

إن مشكلة الإنسان فى الحياة المعاصرة تكمن فى أنه يميل إلى القلق الدائم : إنه
 يقلق بشأن العلاقات الاجتماعية والاختبارات والأمور المادية والمكانة الاجتماعية والتقدم
 الوظيفى والتلوث والجريمة والحالة العامة للعالم من حوله
 هذا من شأنه أن يكبل الإنسان بضغوط دائمة تؤثر على كل أنظمته الداخلية مما يضعه
 دائما فى حالة " يقظة " ويسبب فوضى نفسية تقوده فى النهاية إلى الانهيار .

" إن الضغوط المتواصلة أو حتى الضغوط القوية قصيرة المدى سوف
 تؤثر على الجهاز المناعى الذى تعمل قواته الحاشدة على الفتك بأى كائن
 معتد أو سرطان معتد . إن الشخص الذى يعانى من تدهور فى المناعة سوف
 يسقط فريسة أى مرض أو عدوى خبيثة . وقد ذكر سبر " ويليام أوجيلفى " -
 أحد الجراحين المشهورين فى شبابه أنه بالنظر داخل غرفة الاجتماع أو مائدة



خريطة العقل رقم ١٧

اللجنة كان بوسعه أن يقيم حدة الضغوط التي تؤثر على زملائه ومن ثم تخمين المرشحين من بينهم للإصابة بالمرض في المستقبل ."

دكتور "توماس ستاتافورد" : استشارى طبي : مجلة التايمز

ولكن النبأ السار هو أنك بما أن تدرك كم الضغوط التي تؤثر على جسمك وعقلك ؛ سوف يكون بوسعك السيطرة عليها !

لقد قدم لك كتاب "العقل القوي" بعض التقنيات التي نجحت بالفعل في إصلاح وتعديل معدلات الضغوط التي تكن منها على نحو إيجابي وهي تشمل التفكير الحافز وما وراء التفكير الإيجابي وخريطة العقل والتفكير الإبداعي والتدريبات البدنية والتغذية السليمة.

هناك ثلاث تقنيات إضافية يمكنك استخدامها سوف تعمل بشكل خاص على الحد من معدلات الضغوط لديك . وهي تشمل التخيل والتدريب ذاتي التوالد والتأمل . سوف أقدم فيما يلي تدريبات للتحكم في الضغوط ، والتي سوف يكون لها تأثير عظيم على حالتك النفسية والبدنية والسلوكية .

" لقد انفردنا . فى ظل حياتنا المتميزة . بذكاء نجح فى ابتكار عوامل مثيرة للضغوط النفسية وبلغ بنا الجنون الحد الذى جعل هذه العوالم تسيطر على حياتنا .

إننى أومن إيماناً يقينياً بأننا كأفراد نملك القدرة على التحكم فى استجابتنا للضغوط وخاصة تلك الضغوط الناجمة عن جموح الخيال وتجسيده للأحداث المستقبلية ."

" بارى كيفرين " : مدير قسم السلوك الحيوانى : جامعة "كمبريدج"

تقنيات الحد من الضغوط التخيل

هو إحدى التقنيات التي يركز فيها العقل على الصور الإيجابية الباعثة على الهدوء والتي سوف تتغلبك من وطأة "الموقف الضاغط" الذي يستحوذ في العادة على عقلك .

لممارسة تقنيات التخيل بشكل فعال ؛ احرص على أن تكون في حالة من الراحة كما يفضل أن يكون جسمك في حالة من الاسترخاء المعقول . عندما تكون في هذه الحالة ؛ حاول أن تطبق التخيل التالي وأن تصحب نفسك بالتدريج عبر المراحل الخمس التالية . بالنسبة للممارسات القليلة الأولى ؛ خصص فقط خمس دقائق أو ما يقرب من ذلك وركز على أول مرحلتين . ومع تقدمك ؛ انتقل إلى المرحلة الثالثة فالرابعة فالخامسة مع تخصيص أي فترة زمنية تراها مناسبة .

المرحلة الأولى

أغض عينيك وحرك مقلة العين إلى أعلى صوب الداخل كما لو كنت تنظر " داخليا أو من الداخل " إلى مركز مقدمة رأسك . هذا الوضع . لأسباب مازالت إلى الآن تخضع للبحث . يشيع حالة من الاسترخاء وارتفاع الحالة المعنوية بينما يعد عقلك للتصور الداخلي .

المرحلة الثانية

بعد تثبيت عينيك في هذا الوضع العلوى ؛ تغير اللون المفضل لديك وحاول أن تشبعه في نطاق بصرك الداخلي وتفاعل معه . تبعا لمزاجك وتفضيلك ؛ يمكنك أن تختار ما بين الأزرق والأخضر معا سيمتحك شعورا جيدا أو الأحمر والبرتقالي والأصفر والبنفسجي التي تعد جميعها من الألوان الأكثر دفئا .

بمجرد أن تتقن هذه المرحلة يمكنك أن تشرع في ممارسة تصور بعض الأشكال الهندسية مثل الدوائر والمثلثات والمستطيلات مع إضفاء لون معين على كل منها تبعاً لنفوسك الخاص. الخطوة التالية هي أن تحيل خيالك إلى ملعب رائع يموج بحركة هذه الأشكال التي تشرع في التمايل والاستدارة والارتفاع مما يزيد من رحابة عالمك الداخلي الملون. بينما تتخبط في ذلك سوف يكون عقلك وجسمك في حالة من الاسترخاء والراحة المتزايدة.

المرحلة الثالثة

المرحلة التالية هي تصور الشيء " المفضل " لديك . في هذه المرحلة سوف تختار شيئاً ما يطرأ " تلقائياً " على عقلك الداخلي والذي يثير فيك بشكل خاص شعوراً بالبهجة . التركيز في هذه المرحلة سوف يكون على تصور هذا الشيء بعنقه الوضوح وبأعلى قدر ممكن في عقلك ولأطول فترة ممكنة . لا تبعاً بتأرجع هذا الشيء داخل وخارج وعيك لأن هذا سوف يحدث ، فالهدف من هذا التدريب هو الحفاظ على وجوده لأطول فترة ممكنة .

المرحلة الرابعة

في هذه المرحلة سوف تنتقل من تصور شيء محدد إلى تصور أشياء مجردة بعد أن تحيلها إلى صور مختلفة ودقيقة . يمكنك - على سبيل المثال - أن تتصور بعض الأفكار المجردة مثل الجمال والحرية والسعادة والعدالة . يمكنك أن تبدأ في هذه المرحلة فقط بتصور الكلمة ثم ترتق إلى مرحلة سماعها سواء بنطقها أو استدعائها في الذاكرة . ومع ارتقاء التصور : جسد الجمال في بعض الرموز الأنيقة التي يمكن أن تعكس معناه . ثم واصل ارتقاءك لكي تؤلف قصصاً رائعة وصوراً مجازية عن الشيء الذي تتصوره . هناك تصور ذو أهمية خاصة في هذه المرحلة وهو ابتكار خريطةك الداخلية الذاتية (على أن تكون ثلاثية الأبعاد) بشأن الموضوع الذي وقع اختيارك عليه .

المرحلة الخامسة

المرحلة الخامسة من التصور هي ابتكار تجليات بصرية تعكس المشاكل الإجمالية العملاقة للسلام والسلامة التي تشعر بها . تصور كيف سيكون شعورك عندما تقف على قمة جبل "إفرست" وأنت تنظر إلى "الهيमالايا" . ثم اخلق هذا التصور ، واستدع الطبيعة إلى شاشتك في هذه المرحلة المتقدمة واستخدم بعض المشاهد الإلهامية مثل غروب الشمس أو صورة الكواكب أو أي مشهد طبيعي عملاق لكي يضيف على خيالك رحابة وسعة . إن تصور نفسك وأنت تطير في هذه الصور يمكن أن يكون مفيداً في هذه المرحلة .

لقد وجد أن مرضى السرطان الذين يمارسون الاسترخاء والتنويم المغناطيسي إلى جانب العلاج الكيميائي التقليدي يمكن أن تطول أعمارهم مرتين ونصف أكثر من المرضى الذين يخضعون للعلاج الكيميائي فقط . وهذه هي النتائج التي توصلت إليها الدراسة التي قادتها "ليسلى ووكر" في جامعة هول في إنجلترا على ٦٣ مريضاً من مرضى سرطان الغدد الليمفاوية والذي يعرف باسم مرض "هودجكين" . وجدت الدراسة التي بحثت أعمار ٦٣ مريضاً في اسكتلندا أنه بعد انقضاء ١٣ عاماً من تشخيص المرض : أن المرضى الذين تلقوا تدريباً على ممارسة بعض تقنيات الاسترخاء البسيطة المتمثلة في إغماض العينين وتذكر الأوقات التي كانوا يشعرون فيها بالسعادة والأمان قد تمتعوا بمعدلات حياة أعلى من غيرهم بدرجة ملحوظة .

التدريب ذاتي التوالد

التدريب ذاتي التوالد أو التنويم المغناطيسي الذاتي هو عبارة عن تقنية للاسترخاء الذاتي ويرمجة ما وراء التفكير الإيجابي والتي سوف تعد قشرك المخية بقدره خارقة للتواصل بشكل مباشر مع عقلك السفلي (انظر الصفحات من ٣٩ إلى ٤٨) .
احرص على الاستلقاء على ظهرك في مكان دافئ ومريح (يفضل أن يكون أريكة أو سريراً) أو الجلوس بشكل مريح للغاية فوق مقعد وثير يسمح لك بإرخاء كل أوصالك وعضلاتك .

بما أن تستقر فى هذا الوضع ؛ خذ عشرة أنفاس طويلة وعميقة واستشعر الاسترخاء المتزايد وخاصة مع كل زفير .

بعد أن تستكمل الأنفاس العشرة ؛ أغمض عينيك ، ثم حركهما ثانية إلى أعلى بحيث تنظر إلى داخل مقدمة رأسك .

وأنت فى هذه الحالة ؛ قم بجولة لطيفة بداية من أطراف أصابع قدمك وحتى قمة رأسك . ركز فى جولتك على التصور الداخلى لكل جزء من أجزاء جسمك على التوالى . وعندما " تصل " إلى كل جزء ؛ أصدر له تعليمات رقيقة بأن يكون هادئا ومسترخيا وأمنا وداقتا وساكتا واستشعر كل عضو وهو يطيع أوامرك . بينما تقوم بذلك ؛ استشعر هذا الجزء المحدد من جسمك وهو يفوض بحرية فى فراشك أو أريكته أو مقعدك .

بعد أن تنتهى من قدمك ؛ تحرك صوب الكاحل ثم الساق السفلية ثم الركبة ثم الفخذ ثم أصل الفخذ ثم المؤخرة ثم أسفل الظهر ثم وسط الظهر ثم أعلى الظهر ثم المعدة ثم النقص الصدرى ثم الحلق ثم العنق ثم الأكتاف ثم أعلى الذراع ثم المرفق ثم مقدمة الذراع ثم راحة اليد ثم الأصابع ثم عقل الأصابع ثم العينين (احرص على الشعور بالثقل فى الجفون) ثم الفك ثم الفم ثم اللسان .

عندما يشيع الاسترخاء فى كل جزء من أجزاء جسمك ؛ اسع بعدها للتواصل عن طريق عقلك السفلى وعقلك العلوى باستخدام أهم أو أفضل عامل لشحن الذاكرة لديك . بينما أنت فى هذه الحالة من التواصل سوف يزداد شقى مخك كفاءة حيث إن كل الأنشطة المثيرة للتشويش والمتمثلة فى النشاط الطبيعى للأفكار والحواس سوف تتوارى . إن ميزة هذا التدريب هى أنه لا يستغرق سوى بضع دقائق فقط كما أنه تدريب مجدد للطاقة ومثير للانتعاش لباقى اليوم . تتراوح " الجرعة " المثالية للتدريب بين ثلاث إلى أربع مرات يوميا .

إن لم تكن هناك عبارة شاحذة مفضلة لديك بشكل خاص ؛ تغير الأنسب من بين القائمة التالية :

" فى كل يوم من الايام أزداد تحسنا فى كل جانب من الجوانب " .

لأن هذا يوحى لجهازك العصبي العملاق القوى التلقائي (أى الذى يعمل بشكل طبيعى) بأن يزيد نشاطه لكى يحسن صحتك البدنية والذهنية .
 أثناء فترة التدريب ؛ واصل تكرار عبارة شحذ العقل ما بين ٢٠ إلى ١٠٠ مرة .
 لأنك . كما تعلم . أثناء قيامك بهذا ؛ سوف تكون بصدد تأسيس عادة جيدة جديدة وعادة ما وراء التفكير الإيجابي . إن التدريبات ذاتية التوالد والتنويم المغناطيسى هى أفضل طرق يمكنك استخدامها لعمل ذلك .

التأمل

التأمل هو ببساطة تدريب تجريبى يعتمد على تركيز الانتباه . إنه ليس أحد الطقوس الدينية ؛ بالرغم من أن معظم المدارس الروحانية للفكر توصى بشدة بتطبيق هذا الفن من فنون التفكير .

أثناء التأمل ؛ ينفصل العقل عن الواقع التقليدى ويدخل فى حالة من الإدراك الهادئ والسكينة تسوده موجات ألفا (يفتح العقل أو يستقبل موجات هادئة) .

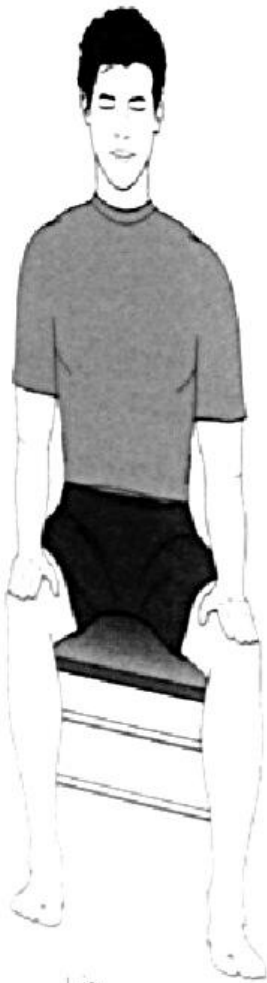
و قد أدرنا ذلك من خلال نتائج الدراسة التى قام بها اثنان من الأطباء النفسانيين اليابانيين وهما الدكتور "كساماتسو" والدكتور "هيراى" اللذان قاما عام ١٩٦٦ بدراسة موسعة مستفيضة على أربعة من المتعلمين لإحدى الطوائف الدينية .

- بدت موجات ألفا سائدة فى مخطط كهربائية الدماغ لدى هؤلاء الأشخاص .
- استبعد الدوار كأحد الأسباب التى يمكن أن تسبب هذه الحالة من الاسترخاء العميق ؛ حيث تم بحث هذا الاحتمال من خلال مخطط كهربائية الدماغ بدون أن تظهر أية إشارة تدل عليه .
- توالى موجات ألفا حتى بعد أن فتح هؤلاء الأشخاص عيونهم (وهى الحالة التى يستحيل على الشخص العادى أن يحافظ عليها وهو مفتوح العينين) .

• لم تكن هناك أى أوجه للتشابه بين المنتمين إلى تلك الطائفة الدينية والأشخاص الذين يمارسون التدريبات ذاتية التوالد واليوجا .

كلما زادت سنوات تدريب أصحاب الطائفة الدينية ؛ زادت التغيرات الإيجابية التى انعكست من خلال مخطط كهربائية الدماغ .

فى تقييم منفصل لمهارات التأمل لهؤلاء الأشخاص من قبل أشخاص منتمين إلى نفس الطائفة وجد أنها ترتبط بشدة بعدد موجات ألفا التى ظهرت فى سجلات المتأملين .



الشكل رقم ٢٨ : هينات الجلوس الخاصة بالتأمل

يمكن ممارسة التأمل من خلال العديد من الأوضاع بالرغم من أنه يفضل وضع الجلوس الطبيعي . بالنسبة للمتأملين الأكثر تقدما يمكن ممارسة التأمل بعد الاستلقاء على الأرض وتشبيك الساقين ؛ كما أنه يمكن ممارسته بالجلوس على كرسي . وعند ممارسة التأمل يجب أن يكون ظهرك مستقيما ومسترخيا (الاتزان !) كما يجب أن يكون الرأس موجها إلى الأمام وإلى أعلى .

بخلاف التدريبات ذاتية التوالد التي تفرض وجود " أثاث مريح " في البيئة المحيطة ؛ يجب ممارسة التأمل فوق سطح مريح ولكن " جامد " إلى حد كبير . وفي أي وضع من الأوضاع ؛ يجب أن تكون الساق مسترخية والقدم موضوعة بارتياح على الأرض أو تكون إحدى القدمين على الفخذ (انظر الشكل ٢٨)

هناك شكلان من أشكال التأمل : الشكل الأول يركز الانتباه على مادة داخلية للتأمل مثل النفس . بينما يركز الشكل الثاني على مادة خارجية للتأمل مثل الزهرة . يعتبر التأمل الفائق أحد الأمثلة الجيدة للنوع الأول . في هذا الشكل من أشكال التأمل ؛ سوف تتخير أحد الأصوات مثل صوت " ميمم " ثم تركز على تكرار هذا الصوت بشكل دائم لنفسك . بينما تقوم بذلك ؛ سوف تشرع كل مصادر التشويش والضوضاء في الاختفاء من حولك وسوف يطفو ويحوم عقلك في حرية تامة . يمكنك أن تمارس هذا النوع من التأمل لمدة قصيرة لا تتجاوز بضع دقائق يوميا وسوف تؤثر تأثيرا عميقا على معدلات الضغوط التي تشعر بها وتزيد من قدر ما تشعر به من استرخاء . إن الفترة الزمنية المثلى لممارسة التأمل هي ٢٠ دقيقة بالرغم من أن بعض الأشخاص يحبون أن يواصلوا التأمل حتى ساعة كاملة فقط بسبب الأثار المهدئة التي يشيعها التأمل في عقولهم وأجسامهم . في النوع الثاني من التأمل ؛ سوف تكتفى ببساطة بالجلوس في وضع مشابه ولكنك سوف تبقى عيناك مفتوحين .

في هذا الوضع من اليقظة التصورية ؛ سوف تعتمد إلى التركيز على شيء ما أثناء التأمل . من الأشياء الجيدة التي يمكن أن تركز عليها ؛ شمعة ؛ أو زهرة ؛ أو تحفة . أو أي شيء آخر تسر برؤيته .

أثناء فترة التأمل : سوف تركز انتباهك وعقلك فقط على هذا الشيء لأطول فترة ممكنة . إن الهدف من وراء هذا التأمل ليس فقط رؤية الشمعة أو رؤية الزهرة ، وإنما أن تستوعب لب هذا الشيء أى أن تقوص فى أعماق جماله ومعناه . وكما هو الحال بالنسبة للتأمل الفائق فإن الوقت المستغرق يمكن أن يدوم بين خمس دقائق إلى ساعة كاملة (بالرغم من أنه قد يسيطر عليك أحيانا شعور بالخلود)

الراحة والنوم

اختبار العقل السريع رقم ١٣ - حالات العقل والجسم

فى أى موقف من المواقف التالية سوف تقجر . فجأة . باقة من الأفكار الخلافة : طوفانا من الذكريات : أو تخرج بحلول لمشاكل كنت تسعى لحلها ؟

- فى الحمام
- أثناء الاستحمام
- أثناء الحلاقة
- أثناء وضع مساحيق التجميل
- فى الفراش
- أثناء النوم والحلم
- أثناء التنزه فى الريف
- أثناء القيادة
- أثناء العدو أو السباحة

• أثناء الرسم العبثي

• أثناء الاستماع إلى الموسيقى

معظم الأشخاص يتخيرون عبارة واحدة على الأقل من العبارات السابقة بينما يتخير معظم الأشخاص معظم العبارات السابقة . ذلك أن الراحة هي جزء مهم من الوظائف الذهنية والبدنية على حد سواء . إنها أشبه بالتنفس الذهني حيث يكون الشهيق مرادفاً للتنفس واستيعاب المعلومات بينما الزفير مرادفاً لتخزين وتكامل المعلومات .

هناك عامل مشترك يجمع بين الراحة والاسترخاء والعزلة وهو أنها جميعاً من المواقف التي تثير القدرة على الإبداع وتداعى الذكريات . إن هذه الأوقات هي التي تم التوصل فيها إلى التفاحة وقانون الجاذبية الأرضية والأجسام والماء وأشعة الشمس وبنية الكون وأي فكرة عظيمة قد تتوارد إليك .

بعبارة أخرى : يمكن القول إن عقلك لكي يصل إلى أعلى مستوى لكفاءته : يحتاج إلى فترات راحة منتظمة وكذلك إلى فترات نشاط منتظمة . إن لم تسمح لنفسك باقتطاع هذه الفترات : سوف يفرض عليك عقلك ذلك بأية طريقة . قد تطلق أنت على هذه الفترات اسم " فقدان التركيز " أو " التوتر العصبي " أو (في الحالات الأكثر تطرفاً) " انهيار عصبي " ولكنها جميعاً الفترات التي يصر فيها عقلك على اقتطاع فترة من الراحة والتوازن .

النوم

النوم . أحد أشكال الراحة الأكثر عمقا . هو فترة يقوم فيها عقلك بمعالجة التجارب اليومية واستيعابها حيث يسمى للفصل والفرز والحفظ في الملفات وحل المشاكل . تعتبر الأحلام جزءاً لا يتجزأ من هذه العملية وهي بمثابة أعظم مصادر الإلهام لعبارة الإبداع والفكر .

فى دراسة أجريت فى جامعة "بريتيش كولومبيا" فى بدايات عام ١٩٦٠ . قام بعض الطلبة فى تسجيل أسمائهم فى فصل دراسى نفسى عن الأحلام . مع بداية العام . قام الطلبة بأجراء عدد كبير من اختبارات الشخصية وطرق التفكير وبدأوا يجرون الدراسة . غير أن ما أثار حيرتهم هو أن كل ما كان يسأل عنه أساتذتهم فى الفصل هو إن كانوا قد شاهدوا أى أحلام بين الفصل والآخر مع مطالبتهم بوصف الحلم بالتفصيل . كان المعلم يعتمد بعد ذلك إلى إجراء مناقشة حول الأحلام مع الطلاب .

و مع تقدم العام الدراسى ؛ بدأ الأساتذة يطرحون بشكل منتظم اختبارات لقياس القدرات العقلية على الطلبة بينما بقيت الإجراءات المتبعة داخل الفصل ثابتة لا تتغير . ومع نهاية العام . ارتفع عدد الأحلام من عدد محدود مقتصر على بعض الطلبة إلى عدد كبير شمل كل الطلبة . لقد عملت اختبارات القدرات العقلية على دعم الصورة الذاتية معارف مستوى الإبداع والكفاءة الدراسية والقدرة على التعبير عن الذات بدرجة فائقة . كما اكتسب الطلاب أيضاً عدداً من الهوايات الجديدة .

وقد خلصت الدراسة إلى أن تركيز الانتباه على الحلم يزيد بدرجة كبيرة من السلامة العامة والفكر الإبداعى . ولقد تأكد ذلك بالفعل بالنظر إلى حياة كبار المبدعين حيث كان الحلم والخيال مرتعاً للأفكار العظيمة الجديدة وتحول النماذج .

الجسم الذى يحصل على غذاء جيد وتدريب جيد ؛ سوف يعطى بساعات نوم عميقة سوف تعمل على شفاء جسمه وإثراء خياله وإبداعه لتكون مصدراً لإنهايات الخلق .

المخدرات والإدمان

تتطوى كلمة "مخدرات" على الكثير من المخاوف والشعور . وهذه حقيقة لا مراء فيها حيث إن المخدرات مثل الهيرويين والكوكايين والماريجوانا وكراك وايكستازى كلها تسفر عن - بصفة عامة - آثار سلبية جسيمة على الجهاز العصبى البشرى . تشمل هذه الآثار الجانبية المحتملة فقدان الذاكرة والهديان والتلف العصبى وعدم القدرة على التكيف الاجتماعى والاكتئاب والوفاة . غير أنه يمكن تناولها فى بعض الأحيان فقط تحت إشراف

طبيب متخصص . ومع ذلك فهناك اثنان من أنواع المخدرات وصفتها هيئة الأمم المتحدة بأنها الأشد خطورة وهى النيكوتين والخمور التى تستخدم على نطاق واسع وبشكل مشروع مع أن كلاً منها يملك آثاراً سلبية خطيرة على كل من العقل والجسم .

النيكوتين

فى كل مرة تستشق فيها النيكوتين ؛ تتشكل طبقة من الزيت البنى المصفر تخنق بدخانها ٦٠٠,٠٠٠,٠٠٠ فص من فضوص الرئة مما يصعب انتقال الأكسجين عبر مجرى الدم ومن ثم يحرم العقل من المصدر الذى يمدّه بالطاقة الحيوية . يعمل التدخين على زيادة فرص الإصابة بأمراض الجهاز التنفسى العلوى وجهاز القلب الوعائى ؛ مع زيادة احتمالات الإصابة بالأمراض الأكثر خطورة بدرجة كبيرة مثل مرض السرطان وأمراض القلب التاجية والحد من متوسط عمر الشخص .

الخمور

هناك طريقة جيدة يمكن النظر بها إلى الخمر وهى تصور " مارتيان " واختبار آثار الكميات المختلفة من هذا السائل على المخ والجهاز العصبى والعضلات . إن الاستخدام الممتد يسبب فاقداً هائلاً فى الذاكرة ، وتدهوراً فى حالة الأعضاء الحيوية ، فضلاً عن أنه يؤثر على الحصيلة اللغوية ، ويعوق الحديث ، ويصيب بتدهور فى العضلات ، وفى النهاية يحدث فاقداً فى الخلايا العقلية ، وفقداناً للتوازن ، والتوافق ، وتراجع المتوسط العمرى المتوقع بنسبة تصل إلى ثلاثين عاماً .

وكما سبق وقدمنا النصيحة بشأن الغذاء ؛ يجب أن نشير ثانية إلى أن الإصغاء إلى متطلبات جسمك الحقيقية يعتبر من الأمور بالغة الأهمية . بالنسبة لأى شخص يتطلع إلى الإنجاب ؛ يجدر الإشارة إلى أن الخمر يعتبر أحد أنواع المخدرات الأساسية التى يدمنها الجنين أثناء فترة الحمل . يرجع ذلك فى أحد الجوانب إلى أن الخمر هو أكثر مخدر متألف من الماء والدهون القابلة للذوبان ومن ثم يحتاج جسم وعقل الطفل .

إن عقلك وجسمك ما هما إلا أنظمة بيئية بالغة التعقيد والدقة ؛ فهما يعملان للحفاظ على توازنك واستقرارك وامداد حياتك بالطاقة . إن المخدرات بكل أنواعها . سواء أكانت طبية أم غير طبية . سوف تحدث تغيرات معقدة فى جسمك وعقلك . فتعامل معها ومع جسمك وعقلك بمنتهى العناية .

سوء الاستخدام . مشكلة تفكير

فى التعامل مع مشكلة الإدمان بشكل عام ؛ طور الإنسان ولا يزال عادة خطيرة لما وراء التفكير السلبي بشأن مفهوم " سوء الاستخدام " .
إن أى شخص يتعاطى مخدراً غير قانونى مسبباً للإدمان سوف يعرف بأنه شخص يسيء استخدام العقار أو المخدر . إن تعاطى المخدر يسمى بسوء استخدام المخدر . هناك جيش من الأطباء والموظفين الاجتماعيين والسياسيين والمدرسين يناضلون فى كل أنحاء العالم ضد هذه اللعنة العالمية .
إن هدفهم نبيل .

ولكن طريقة تفكيرهم خاطئة بشكل خطير .
إن مجرد استخدام مصطلح " سوء استخدام المخدر " يشمر المتعاطى بأنه غير متورط فى توصيف النشاط الذى يمارسه ؛ إنه المخدر الذى يساء استخدامه وليس المستخدم نفسه ؛ وما الذى يضيرك أنت إن وضعت أمامك بعض عينات من الهيروين والكوكايين وشرعت فى إلقاء السباب عليها ؛ إن عدل المصطلح ليكون " سوء استخدام الذات بواسطة المخدرات " ؛ فإن أنماط التفكير والاستجابة النفسية لمتعاطى المخدرات والمجتمع سوف تتغير ؛ وسوف يراقب الوضع فى ضوء أكثر واقعية . كما أن الوضع سوف يزداد خطورة إن أدرك كل شخص الكيفية التى تضر بها هذه المادة كلاً من عقله وجسده .
هناك خطر كبير آخر فى التفكير الخاص بالمخدرات والمتمثل فى العبارة الشهيرة التالية : " بما أن تصبح ... سوف تكون ... مستديماً " يمكن أن تملأ العبارة بكلمات عديدة مثل " مدخن " أو " مدمن " أو " مدمن كحول " إلخ .

إن عادات ما وراء التفكير السلبي هذه تعتبر جميعها مضللة وغير صحيحة ؛ إنها لا تمثل الحقيقة . الحقيقة هي أن مدمن الخمر الذي يتوقف عن تناول الخمر هو شخص لا يتناول الخمر ولكن صاحب فرصة أكبر . على المستوى البدني والنفسي في تعاطي الخمر . إن أدرك كل شخص . المدخن السابق ومدمن الخمر اللذان انتكسا مؤقتا . ذلك لما كان قد سقط في هوة سوء استخدام الذات والهزيمة واليأس ؛ وهو ما يحدث في العادة - لكان كل منهما قد أدرك أنه قد منى فقط بحدث مؤقت انحرف به عن هدفه الأساسي . إن هذه الطريقة في التفكير سوف تسهل عليه مهمة العودة إلى الطريق الصحيح . (انظر الفصل السادس : صفحة ١٥٧) .

تشير خبيرة الصحة والاسترخاء الدكتور " ليملى كينتون " في بحثها في الولايات المتحدة والذي شمل ٢٠٠٠ طالب تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٢٣ عاما إلى تعلم الطلبة ممارسة التأمل بشكل منتظم وأنهم اضطبوا على ممارسة التأمل لفترات تراوحت بين بضعة أشهر إلى عامين . وجاءت النتائج العظيمة كالتالي : تراجعت أتمام العادات السلبية مثل تعاطي المخدرات (أو كل من العقاقير المثبهة والحافزة للعقل) والكحول والدخان بشكل هائل . هناك أيضا نتيجة إحصائية رائعة تم التوصل إليها وهو أن عدد المدخنين قد تراجع قدر النصف خلال الستة أشهر الأولى من التأمل . ثم انخفض الرقم بعد عام واحد ليصل إلى الثلث فقط . إن النقطة الموحية في هذه النتائج هي أنه قد حدث تراجع في تدمير الذات وقد جاء هذا التراجع بشكل تلقائي تماما . خلال فترة الدراسة لم يطرح القائمون عليها أية مقترحات أو أية تعليمات بشأن التأمل والاسترخاء وأثرهما في إحداث تراجع لأي من العادات السلبية أو عادات الإدمان .

غذاء العقل

يمكنك أن تدرك من المادة التي قرأتها إلى الآن على مدى الفصول السابقة أن عقلك بحاجة إلى أربعة متطلبات أساسية للحفاظ على بقائه وسلامته وهي التي يطلق عليها "غذاء العقل":

١. الأكسجين . إنه أول مصدر لطاقة عقلك وهو أحد العناصر التي لن تتوافر بالكميات المطلوبة إلا في ظل لياقة وصحة بدنية مناسبة .
٢. التغذية . عقلك بحاجة إلى مدد متواصل من الفيتامينات والأملاح المعدنية المناسبة وغيرها من العناصر الغذائية . إنها جميعا من العناصر الأساسية للحفاظ على معمل الكيمياء العملاق الذي يقف وراء أعلى مستوى لكفاءة عقلك . احرص على أن يكون غذاؤك ممتازا .
٣. المعلومات . عقلك بحاجة إلى تدفق مستمر من المعلومات التي يجب أن يحصل عليها من خلال حواسه ومهاراته الذهنية . احرص على يقظة حواسك واندماج بعلماس في كل أنواع التعلم مدى الحياة .
٤. الحب . بدون الحب سوف يتوارى عقلك . احرص على التزود بالكثير من الحب!

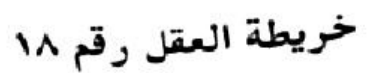
المملخص والخاتمة

أنت على وشك التخرج من مدرسة العقل القوى ! سوف
تكون بذلك من بين الأشخاص المحظوظين من السلالة
البشرية الذين يملكون معرفة متكاملة وفهماً للعلاقة التي
تربط بين العقل والجسم البشري إنه فرع المعرفة الذي
يطلق عليه اسم الدراسة الكلية للإنسان .

إن " هذه المعرفة " وتطبيقها (و هنا يحين وقت ما وراء خلاصة العقل
القوى !) تشمل :

- حقيقة أن العقل البشري حافظ وأنه يملك قدرة لانتهائية لتوليد الأفكار ، أي
التفكير الإبداعي وإيجاد حلول لكل المشاكل .
- قدرة العقل العلوى على السيطرة والتحكم فى كل أجزاء العقل .
- " أصابع ذكائك المتعددة " فى فصى المخ الأيمن والأيسر والتي يمكن أن تضاعف
مائة مرة من قدراتك الذهنية العامة وكفاءتك إن حافظت على انسجامها .

- معرفة أن العقل هو من الناحية الإجمالية أقوى وأذكى من أعظم أجهزة الحاسب في العالم والتي يمكن توظيفها لدعم ومضاعفة الذكاء البشرى متعدد الجوانب .
- المعرفة الخاصة بالخلايا البشرية وعدد خلايا العقل والقدرة المذهلة لكل خلية وحدود قدرتها اللانهائية إن تم تفعيلها في توافق وتناسق .
- التمكن التام مما وراء التفكير الإيجابى وصيغة ما وراء التفكير الإيجابى بما فى ذلك فهم كيفية استغلال العادات الكبيرة السيئة وعادات ما وراء التفكير السلبى لبناء الحكمة وخبرة الحياة .
- معرفة عميقة لعمليات التفكير الإبداعى والقدرة المتمرسه على إعمال شعلة الإبداع وخلق روابط عديدة بين الشيء وأى شيء آخر .
- الفهم الكامل للطبيعة الإحداثية العديدة للكلمة والتفرد المذهل لكل كائن بشرى وقدرته اللانهائية على خلق روابط وتطبيق هذا الجانب من الثقافة الذهنية على فهم الذات وفهم الآخرين .
- اكتساب فكرة عامة عن أداة التفكير الرائعة التى هى خريطة العقل وتطبيق "السكين السويسرى للعقل" على التفكير التحليلى والاستراتيجى والثانوى والمشع والشامل فى كل شكل من أشكال هذه الطرق الفكرية .
- التطبيق الكامل لصيغة النجاح تيفكاس فى التعلم على كل جوانب الحياة .
- قبول وتطبيق مبدأ النجاح الذى هو أحد مبادئ العقل وذلك من خلال تطبيقه على كل فرد وكل أشكال التواصل بين الجماعات وكل الأنشطة والمشاريع .
- المثابرة على تطبيق مبدأ العقل للمثابرة !
- الفهم الكامل لبنية وطبيعة الجسم البشرى بما فى ذلك معرفة بعض الإحصاءات المذهلة عن خلق مكوناتها الأساسية .
- التمكن من استيعاب مفاهيم اللياقة البدنية العامة وتطبيق وتطوير الاتزان والمرونة واللياقة البدنية والقوة .



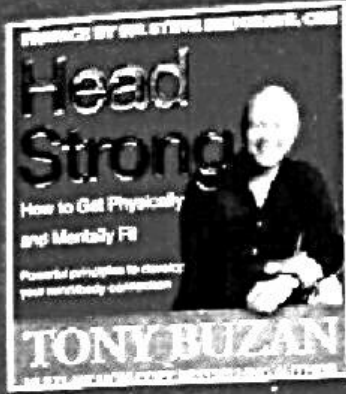
• التمكن المماثل من فهم كل المعلومات التي تخص أفضل وأكثر العلوم ملاءمة للحفاظ على الجسم والعقل .

بعد التسلح بكل هذه المعرفة : سوف تجد أن الحياة قد باتت أكثر تشويقا وأكثر إثارة للتحدي الإيجابي وأكثر إثارة ومردودا .

إن كل هذه الصيغ والمبادئ التي تعلمتها أثناء قراءة كتاب *العقل القوي* سوف تكون بمثابة معيار يقودك إلى مزيد من التوازن والتركيز والتوجه طوال حياتك .

أنت تنتمي إلى سلالة جسم التفكير *الخارق* ! أنت واحد من أعضاء جسم التفكير الخارق !

(لتزدهر خلايا عقلك !) .



يُعد توني بوزان واحداً من القلائل الذين قابلتهم ويدركون حقاً أهمية العقل لأي رياضي أو رياضية. كما يُعد هذا الكتاب اكتشافاً رائداً لأي إنسان يرغب في الانطلاق والفوز، ولأي إنسان يرغب في أن يكون أكثر لياقة، وصحة، ونجاحاً في الحياة..

المسير «ستيف ريدجراف» الحاصل على الجائزة الملكية البريطانية، والفائز بخمس ميداليات ذهبية أولمبية.

هل حدث وحاولت إنقاص وزنك الزائد، أو بدأت اتباع برنامج رياضي، ولكنك فشلت؟ إن السر وراء ذلك يكمن في تركيزك على جسمك، لا عقلك.

كما يعرف أي رياضي عالمي، فإنك لكي تحقق النجاح، فأنت في حاجة لتدريب عقلك وجسمك، وكما يعرف أي شخص لديه قدر هائل من الذكاء والمبرقية، فهناك حقيقة ثابتة متمثلة في القول المأثور: «العقل السليم في الجسم السليم».

في كتاب «العقل القوي» يعرض خبير التعلم الشهير، ومخترع خرائط العقل «توني بوزان» طرقاً بسيطة وفعالة لتنمية القدرة الهائلة والمذهلة لجسمك وعقلك. والأهم من هذا تنمية العلاقة التي تربط بينهما. كما يعرض الكتاب خطة لياقة كاملة متكاملة للعقل والجسم، هذا بالإضافة إلى التمرينات وخرائط العقل الملونة. استكشف في هذا الكتاب ما يلي:

• كيف تتخلص من العادات السيئة، وترسخ عادات صحية جديدة.

• صيغة النجاح السرية التي يمكنها مساعدتك في تحويل أخطائك إلى انتصارات.

• كيف تبتكر خرائط عقل خاصة بك تمكّنك من تحقيق أهدافك.

• خطة بسيطة لتنظيم غذائتي ورياضتي لزيادة الحد الأقصى لذكائك.

• كيفية التغلب على آثار الضغوط على جسمك أو عقلك.

«توني بوزان» هو مؤلف كتابي «Head First» و «Use Your Head» اللذين حققا أعلى نسبة مبيعات. وهو يلقى محاضرات في جميع أنحاء العالم، كذلك تنشر مؤلفاته في مائة دولة بثلاثين لغة مختلفة. كما أنه يعمل مستشاراً للرياضيين المشاركين في الدورات الأولمبية، والشركات متعددة الجنسيات، والهيئات الحكومية.

مكتبة جروب
AL BOOKSTORE
011 439 4070



Tharsons