

# غاي جوزيف آلي

كيف تساعدك الاكتشافات الجديدة  
عن الذهن، والجسم، والطاقة، على إطالة عمرك



# بوذا واينشتاين

في المقهى

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - لين فتيح

دار الخيال

غاي جوزيف ألي

كيف تساعدك الاكتشافات الجديدة  
من الذهن والجسم، والطاقة، على إطالة عمرك



بودا واينشتاين

في المقهى

ترجمه: د. محمد ياسر حسكي - لين فتيح

دالخيال

## قيل عن كتاب

### بوذا وأينشتاين في المقهى

"لقد عرفتُ غاي مقدّمًا مفعماً بالحياة، ذكيًا وجذابًا، وأعرفه الآن كاتبًا واضحًا ومقنعًا. إنّ أسلوبه في الكتابة منعش، وخفيف، ومشرق. وإنّ النظرة الإيجابية لهذا الكتاب، والوضوح والاهتمام بالتفاصيل سوف يجعلونه يتصدّر الكثير من قوائم القراءة".

البروفيسور إيراثا دي ميل، حائز شهادة الدكتوراه، مؤلف كتاب تحسين  
الذهن اللانهائي Optimizing the Infinite Mind.

"إنّ كتاب غاي فريد من نوعه، فبعد أربعين عاماً من عملي معالجًا نفسيًا، وضعتُ أفكاره قيد التنفيذ، فأدّت إلى نتائج مذهلة. هذا الكتاب سوف يجلب بصيرة عظيمة لكلّ من سيقراه، ويضع هذه الكلمات والأفعال الحكيمة قيد التنفيذ".

د. هانز فيشجاجر، مدير معهد BEHA للدراسات النفسية

"استحوذ هذا الكتاب على اهتمامي بسرعة وفتح ذهني على الإمكانيات الكثيرة للجنس البشري، فالمستحيل ممكن! إنّهُ منعش كثيرًا وفريد في منهجه. أنا على يقين بأنّ المجلس الدولي للمعالجين المحترفين سوف يجده مثيراً للاهتمام وتعليمياً كما وجدته أنا".

هيلين بورونه، مديرة عمليات في المجلس الدولي للمعالجين المحترفين،  
ومحررة مجلة ICPT

"يبدو كتاب بوذا وأينشتاين يدخلان حانة وكأنّه مقدّمة نكتة ما، وقد اعترف غاي بذلك في المقدمة، إلاّ إنه كتاب جديّ يربط العلم الحديث بالفلسفة العميقة. إنّهُ يتحدّثُ عن المادة المعتمة، ونظريّة الأوتار

وميكانيك الكَمِّ، وأيضاً كيف أن المرونة العصبية تُتيح لأدمغتنا أن تتطوّر وتتكيف باستمرار، والأفضل من ذلك، غايي يبيّن لك كيف تُوجّه هذا التكيف بوعي وبالتالي تُصبح أكثر قدرة كل يوم على تحقيق ما تُريده في حين أنك تُخلص نفسك أيضاً من التوتر الذي هو جزء كبير من حياتنا".

سريكومار راو، شهادة دكتوراه، أستاذ في جامعة كولومبيا لإدارة الأعمال  
"متقاعد"، مؤلّف كتاب السعادة في العمل Happiness at Work

"إنّ كتاب بوذا وآينشتاين يدخلان حانة فريد من نوعه بجوانب كثيرة. يُمكن قراءته، وفهمه، واستخدامه من قبل الجميع، بمعزل عن العمر، ومستوى التعليم، أو الجنسيّة. يجمعُ بين البصائر والمعرفة القائمة على التجربة والبحوث مع التطبيقات العملية في الحياة اليومية. إنه كتاب يجب تقييمه وفق الآثار الإيجابية الدائمة والطويلة الأمد، أنا على يقين تماماً بأنّ هذا الكتاب سوف يُقيّم بدرجة عالية من جميع الناس حول العالم وخلال سنوات كثيرة قادمة".

لارس إيريك يونيستول، حائز شهادة الدكتوراه، رئيس الجامعة  
الاسكندنافية الدولية ومؤسس التدريبات العقلية المتكاملة.

بوذا و آينشتاين في المقهى

**Buddah and Einstein**  
*GUY JOSEPH ALE*

بوذا و آينشتاين في المقهى

غاي جوزيف آلي

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - لين فتيح  
تدقيق: شذى نعيم

Buddah and Einstein  
Buddah and Einstein walk into a Bar c 2018 Guy Joseph Ale. Original  
English language edition published by The Career Press, Inc.

لا يجوز نسخ أي جزء من هذا الكتاب أو إستعماله بأي شكل من  
الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية  
أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والاستجيل على أشرطة أو  
سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

**ISBN: 978-9953-65-086-9**

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر  
الطبعة الأولى © 2021

**دار الخيال**  
DAR AL KHAYAL

المنارة - رأس بيروت - بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3  
لبنان تليفاكس: 009611740110  
الرمز البريدي: 2036 6308

مركز الأعمال صندوق بريد 519251  
مدينة الشارقة للنشر المنطقة الحرة  
الشارقة الإمارات العربية المتحدة

Email: [alkhayal@inco.com.lb](mailto:alkhayal@inco.com.lb)  
[www.daralkhayal.com](http://www.daralkhayal.com)



dar.alkhayal\_



dar.alkhayal



dar.alkhayal

كيف تُساعدك الاكتشافات الجديدة  
عن الذهن، والجسم، والطاقة، على إطالة عمرك

بوذا وآينشتاين

في المقهى

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - لين فتيح

إلى تيريزا، من أجل قلبك وذهنك.

الجزء الأول

**الخلفية الشخصية**

## الفصل الأول

### الصوت الداخلي

يدخل بوذا وآينشتاين حانة، ويلتقيان في الداخل ب ألكسندر العظيم، وداروين، ولينكولن، ونيلسون مانديلا. إنه اجتماعهم الشهري. يقترح شخص في كل اجتماع موضوعاً للمناقشة. يطلب الجميع المشروبات، ولأنه دور آينشتاين في تقديم موضوع، يقول: «هناك رجل محترم في لوس أنجلوس، كاليفورنيا، يدعى غاي جوزيف آلي، الذي يبحث منذ عام 1992 في الفرضية التي تقول إننا نحن البشر نملك القدرة الكامنة كي نشعر كم من الوقت يُمكن أن نعيش. أريد منه اليوم أن يشرح اكتشافاته». أوما الآخرون برؤوسهم موافقين وقال آينشتاين: «غاي، الساحة لك».

شكراً لك ألبرت. أيها السادة. لم يكن هذا الكتاب ليُوجد لو لم أوشك على الموت بسبب حالة طارئة في أسفل ظهري عام 2007. سأشرح لكم هذا لاحقاً في الكتاب. أما الآن فسأقول لكم فقط إن اقترابي من الموت هو ما دفعني لأن أسأل نفسي: ما أكبر فهم أملكه عن نفسي وعن الحياة في هذه اللحظة؟ وكانت الإجابة الواضحة التي تبادرت إلى ذهني، أنني أعلم منذ عام 1992 كم من الوقت سوف أعيش. لقد كرّست حياتي من وقتها من أجل البحث في الجوانب العلمية، والروحية، والسلوكية والتطورية من هذا الوعي، وأثاره التي لا تُعدّ ولا تُحصى في الحياة اليومية.

إن أبسط تشبيه لمعرفة كم من الوقت ستعيش هو وجود عداد للوقود من اللحم، والدم، والعظام في مركبتك. يُمكنك المضي في الحياة من دون معرفة كمية الطاقة في خزّانك، تماماً مثلما كانت الآليات تتحرّك من دون عداد وقود في السابق. في أيّ حال، إن تطوير عدادات الوقود هذه في النماذج اللاحقة منح السائقين سيطرة أفضل على سياراتهم.

لقد أدركت يا سادة، أنكم جميعاً تمثلون أجزاء مختلفة من نفسي، والغرائز المهيمنة التي تقودني عبر الحياة. كل واحد منكم أعطاني إرشاداً على مدى الطريق. قد تختلف العبارات التي قلتوها في أوقات مختلفة، لكن كل واحد منكم قام بنقل رسالة واضحة وفقاً لما تمثله صفاته وعمله.

تكلم بوذا عن معرفة الذات: افهم ذاتك، وثق بذاتك.

قال ألكسندر: أنت تعيش مرة واحدة فقط، تستطيع فعل ذلك.

أكد داروين على الإدراك الفكري لهذا الوعي، أولاً يجب عليّ فهم هذا بمفردي، ومن ثم شرحه للآخرين.

أمّا لينكولن فقد كانت لديه تعليمات متكررة فريدة: كيف يُمكن أن يستفيد الآخرون من هذا؟

ركّز آينشتاين في المخيلة: إنَّ أيَّ شيء يستند إلى الأسباب والحقائق هو ممكن.

شدّد مانديلا على الواقعية والشعور بالمسؤولية، وعلى ما يعنيه هذا الوعي في حياتي، ورؤيته عبر اتصالات ذات نطاق أوسع.

كيف يحدث هذا الإرشاد؟ عبر طرق مختلفة. على سبيل المثال، أذهب إلى الفراش، حتى في الليلة الماضية، مثل صبي يحلم ويبلغ من العمر ثمانية وخمسين عاماً، ويطلب الدعم. إنَّ اللقب المختصر لجميع أسماؤكم «الصوت الداخلي». قد يتكلم واحد منكم أحياناً، وأحياناً أرغب في سماع صوت مجموعة.

قد أقول: «ساعدني من فضلك»، فيجيب الصوت الداخلي: «نحن نساعدك. تنفس. لا تستعجل. نحن نوجّهك».

أو قد يسألك الصوت الداخلي: «هل ستقبل بهذا العمل؟».

ليس لديّ خيار آخر، فلا يسعني إلا القيام به.

أو خلال سباحتي مرتين في الأسبوع، والتي هي جلسات تأمل عظيمة، قد نقوم بإجراء محادثة. هذه بضعة نصوص من هذه المحادثات:

مانديلا: «يبدو الأمر مستحيلًا دائماً إلى أن يتم تحقيقه. إذا كنت تستطيع الحفاظ على إيمانك بصلاية وحيوية هذه الرؤية، فستلاشي مخاوفك وقلة صبرك. سوف تكتسب منظوراً أوسع لحياتك، وسلطات ومسؤوليات أعمق لتنفيذ هذا الوعد لمدة 102 وستين «المدّة التي أشعر أنني سأعيشها». لا يُمكنك العثور على الحبّ عندما يدفك الخوف والقلق نحو قبول حياة أقلّ من تلك التي تستطيع عيشها.

ألكسندر: «فكر خارج الصندوق، لا تتبع خطى الآخرين بل اعثر على مسارك الخاص. قم بإيجاد طريقة لإنجاز ما تراه مناسباً. أنت تمتلك الرخصة».

الصوت الداخلي كصوت جماعي: «استخدم حكمتنا، ومخيلتنا، وقوتنا. هذا ممكن. ثق بذاتك».

الكسندر مجدداً: «افعل ما لا يستطيع الآخرون فعله أو لا يرغبون في القيام به. هذا ما يفعله القادة. هذه هي الطريقة التي تلهم الآخرين بها».

أو: «عزيزي ألبرت، لقد سمعتُ أن واحداً من طلابك في جامعة برينستون رأى دفتر الجيب الصغير الذي كنت تحمله وسأل: «بروفيسور آينشتاين، هل تحتفظ هنا بكل أفكارك العظيمة؟»، عندها أجبت أنت: «أفكار عظيمة؟ لم يكن لديّ سوى فكرة واحدة فقط». هذا هو شعوري حول الإحساس بالمدّة التي يمكنني عيشها، وهذه أعمق رؤية ملكتها عن نفسي وعن الحياة، في حين كل الأشياء الأخرى تفسير لهذا الوعي، والنظام الذي يضعه هذا الإدراك في حياتي.

مع كلّ التحديات العملية والفكرية من كوني على قيد الحياة، أنا أعرف في أعماقي أنّني على الطريق الصحيح، وأنني أعيش الحياة التي يفترض بي أن أعيشها. كيف عرفتُ هذا؟ لأنّ هذه أفضل نسخة منّي في عمري الحالي في الثامنة والخمسين، وهذا هو المكان الذي أتماشى فيه مع الصحة وطول العمر. لو فعلتُ أيّ شيء بطريقة مختلفة في العام الماضي، أو قبل خمسة أعوام، أو منذ خمسة وعشرين عاماً، ما كنتُ لأكون في هذه النقطة المحددة في طريقي عبر الحياة، وما كنتُ لأتمتع بالصحة كما أنا الآن. أنا أعمل من مبدأ أنّني قادر على العيش خمسة وأربعين سنة أخرى، وكلّ شيء أفعله يتناسب مع هذه الرؤية. هذا الأمر يُبقي مخاوفي بعيداً، ويملؤني بالأمل والعزم، ويُمكنني من إيجاد التوازن بين المرح والعمل.

داروين: «إذن، أنت تقترح أنّه بمجرد تكويننا لوعي أعمق بذهننا وجسدنا، يُمكننا أن نفهم مقدار الطاقة في جسدنا؟».

نعم. بطبيعة الحال، سوف تُثبت هذه النظرية أنّها صحيحة أو خاطئة فقط عندما أصل إلى نهاية حياتي وأرى كم من الوقت قد عشتُ. سأقول ما هو واضح، ليس هناك تجربة سابقة عندما نقوم بفعل أمر جديد تماماً. لقد استمددتُ قوّتي وقناعتي بهذا الاعتقاد عبر التحدّث إلى كلّ واحد منكم على مدى الطريق. أجب كلّ واحد منكم عن استفساراتي: هل هذا مُمكن؟ هل أنا على أساس ثابت؟ هل لستُ أحقّاقاً؟ ولكن عندما يُقال كلّ شيء وينتهي، يتلخّص الأمر في واقع متواضع، قوي، ساذج، وبسيط، ويتعلّق بالصيغة الأساسية للحياة: كلٌّ على نحو جيّد، نمّ على نحو جيّد، عامل نفسك والآخريين على نحو جيّد. إذا قُمتَ بفعل هذا، واستمررتَ في التنفّس بحريّة في كلّ دقيقة، فأنت بالضبط في المكان الذي تحتاج أن تكون فيه، متجهٌ بدقّة نحو الوجهة التي تحتاج الذهاب إليها.

يتكلّم آينشتاين: «ثق بحدسك، فالمصدر الوحيد للمعرفة التجربة. لم أصل إلى أيّ اكتشاف من اكتشافاتي عبر عملية التفكير العقلاني».

ينظر بوذا، رجل الدولة الأكبر في المجموعة، إلى الآخريين ويقول: «تريد لهذا الوعي أن يُحرز التقدّم. لقد أعطيناك هذا العمل لأننا نعرف أنّك تستطيع القيام به. إن الطريق موجود، وأنت على هذا الطريق. ثق بنفسك، وذهنك، وجسدك، كي تستفيد من هذا الوعي وتُفسّره للآخرين». يقوم باختتام الاجتماع: «هذه رحلتك عبر الحياة. هذا مسارك عبر الوجود. سوف تعيش 102 وستين، وأنت توازن بين العالم داخلك والعالم الخارجي. سوف تستمتع بالحياة قدر الإمكان، وأنت تقوم بأكبر مساهمة في العالم عبر ما تفكّر فيه وكيف تتصرّف. ستصل إلى فراش موتك رجلاً عجوزاً حكيماً، وبعدها سوف يُفتح الباب وستعبر منه».

عزيزي القارئ، إن الهدف من هذا الكتاب تقديم الملف الحالي الأوضح والأكثر شمولية للاكتشافات الروحية والعلمية التي تمكننا من استشعار كم من الوقت سوف نعيش، ومن أجل أن يُعطيك أدوات عملية لعيش أطول حياة وأكثرها صحّة.

من أجل مساعدتك في تحقيق هذا الإتقان الأعلى من ذهنك، وجسدك، وطاقتك، سوف نذهب في مغامرة روحية وذهنية كبيرة للأبعاد الكونية في حين أن قدميك تبقيان ثابتتين على الأرض. سوف نخرج أولاً إلى الكون الواسع ومن ثم نُعيد هذا الكون الواسع إلى جسدك.

سوف نقوم بوصف أحدث الاكتشافات في علم الكون، المرونة العصبية، نظرية الأوتار الفائقة، وعلم ما فوق الوراثة، لنُظهر أنّ الوعي الذي يُحرّك الكون يُعلم كلّ خلية في جسم الإنسان. ببساطة، عندما نصل إلى حدسنا الفطري، نصل إلى الإدراك الكوني.

بمُجرد أن يتمّ شرح النظرية على نحو واضح سننتقل إلى التمرين، لأنّ فهم كم من الوقت سوف نعيش هو الطرف الأوّل من المعادلة فقط، في حين الجزء المُهمّ الآخر اكتساب مهارات الإدارة الذاتية التي تمكننا من إدراك تلك القدرة. سوف أقدم أوصافاً خطوة بخطوة من تقنيات منظّمتي «ندوة دورة الحياة» الحائزة جوائز عدّة، بما فيها إدارة الإجهاد، والتغذية الجيدة، والراحة الكافية، ونمط الحياة النشط الذي سوف يُساعدك على عيش أفضل حياة لك.

## الفصل الثاني

### سنوات التكوين

أنا مواطن أميركي فخور حالياً، إلا إنني ولدتُ في جورجيا، التي كانت في ذلك الوقت جزءاً من الاتحاد السوفيتي، وعلى الرغم من أنني أمضيتُ ثماني سنوات فقط من أعوامي الثمانية والخمسين في تلك البلد، فإنني لا أزال أحمل هوية جورجية واضحة في داخلي. يشتهر أهالي جورجيا بكونهم مستقلين بشدة، وتلك السمة تُناسب شعوري بالفردية والحرية. تتكلمُ القصص الشعبية عن أشخاص عاشوا في جبال القوقاز بصحة جيدة أكثر من مئة سنة، إلا إن الدراسات الحديثة لا تدعم هذه الأساطير. يُوجد في العالم مناطق زرقاء، وهي المناطق حيث تُوجد أدلة موثقة عن نسبة المعمرين العالية «الأشخاص بعمر المئة سنة فما فوق»، والمعمرين جداً «أشخاص بعمر 110 سنوات فما فوق»، وجورجيا ليست واحدة منهم. هذه المناطق الزرقاء هي إيكاريا، اليونان، لوما ليندا، كاليفورنيا، شبه جزيرة نيكوبا، كوستاريكا، أو كيناوا، اليابان، وسردينيا، إيطاليا.

على الرغم من ذلك، وبسبب تاريخ جورجيا ومناخها اللطيف، وكونها مُلتقى طرق الأديان والحضارات التي مضت وأثرت في أساليب طرق العيش فيها، فإنها كانت تُعدّ سلة غذاء المنطقة بأكملها، وكان مطبخها الوافر، وثقافة طعامها المبهجة مشهورين وموضع تقدير واسع. لقد جنيتُ من عادات الطعام الصحي هذه فوائد ملدى الحياة: حبّ الفواكه والخضراوات، وفهم غريزي لمعرفة ما يُعدّ من المغذيات الجيدة، وهي بداية نقيض الوجبات السريعة.

لما كنتُ في الرابعة من عمري، انتقلتُ عائلتنا إلى أوزباكستان، في آسيا الوسطى، وعشتُ هناك حتى بلغتُ الثامنة من عمري. تتمتع أوزباكستان بمناخ صحراوي، ويُمكن لدرجات الحرارة أن تتضاعف ثلاث مرّات في الصيف. وعندما أصبحتُ في الثامنة من عمري عُدنا إلى جورجيا لمدة أربعة أعوام أُخرى. انفصل والداي، ولما كنتُ في الثانية عشرة من عمري، انتقلتُ عائلتي المكوّنة من أمي، وأختي، وجدتي وأنا، إلى إسرائيل. وبالنظر إلى الماضي، فمن الواضح أن طلاق والديّ كان عاملاً كبيراً في تمرّدي، وتجاربي في السنين التالية. لم تكنُ شخصيّة الأب موجودة في حياتي، أي الشخص الذي يقوم بوضع حدود واضحة، وكان هناك أشياء أساسية توجّب عليّ معرفتها بنفسني، الأمر الذي يخلق إحساساً بعدم اليقين من جهة، وإحساساً بالتحرّر من جهة أُخرى.

حفرتُ هذه التجارب المبكرة في بلدان وثقافات مختلفة في داخلي وعياً أنّه لا تُوجد طريقة «صحيحة» واحدة لفعل الأشياء، فالناس في جورجيا وأوزباكستان وإسرائيل وأماكن أُخرى عشتُ فيها وزرّتها يعيشون حياتهم بطرق مختلفة، وهذه الطرق كلّها مُجدية. يُعطي هذا الإدراك نفسيّاتنا إحساساً بالمرونة والاحتمالات غير المحدودة، ورُخصة للتفكير خارج الحدود. نضع نحن البشر مسمّيات على أنفسنا، إذ نُعرّف أنفسنا على أنّنا أميركيون، مسؤولو تنفيذ، نملكُ شعراً أشقراً، رياضيون سيئون، غير جيدين في الرياضيات، إلى آخره. ومن خلال هذه الصفات نضع حدوداً داخل أذهاننا وحياتنا.

### تساءل عن كلّ شيء، حتى في الحاجة إلى السؤال

#### ما من شيء مناسب لك إلا ما يقوله قلبك

وُلدتُ في عائلة يهودية، وعشتُ في بلد مسلم عندما كنتُ طفلاً، وعشتُ في مجتمعات مسيحية في غالبيتها حين أصبحتُ بالغاً. لم أشعر قطّ بأنني جزء من أيّ ديانة، بل شعرتُ بأنني برفقة الإله دائماً.

لديّ اثنتان من الذكريات فقط والمتعلّقة بوالدي من حياتي بأكملها قبل أن يُغادر عائلتنا إلى الأبد.

صورة ذهنية: عمري نحو ست سنوات، كنتُ نعيش في سمرقند، أوزباكستان. تمّ إيقاظي في منتصف الليل. يُوجد غرباء في منزلنا «رجال الاستخبارات الروسية كما اكتشفتُ ذلك لاحقاً» يقومون بتفتيش منزلنا، لأجل ماذا؟ كانوا صامتين وأكفّاء، يتنقلون من غرفة إلى غرفة على نحو دوري، تاركين وراءهم الدواليب، والجوارير، والخزائن مفتوحة. يقبلون منزلنا رأساً على عقب، يأخذون والدي معهم، ثمّ يغادرون. عمّا كانوا يبحثون؟ لم أعرف الإجابة قطّ.

صورة ذهنية: عمري ثماني سنوات في منزل جدتي في كوتايسي، جورجيا. أبي يُعنفُ أمي، ليس جسدياً بل يعنفُها نفسياً، يُوبّخها مطولاً، وأمّي تبكي. أشعر أنا بالعجز. أذهب إلى أمّي وألّف ذراعِي حولها. نحن عائلة مكوّنة من: أمي، وجدتي، وأختي، وأنا، أمّا أبي، فهو وجود مؤذٍ لا يُلائم هذه الوحدة.

هذه هي الذكريات التي خلفها أبي وراءه. إلاّ إنّنا لم نتحدّث عنه كثيراً. كان إحساسنا غير المعلن هو «لقد ارتحنا منه».

يستحقُّ منزل جدتي الذكر لأسباب عدّة، فقد كان هذا المقرّ الرئيسي لعائلتنا الممتدة، حيث كان أبناء أعمامي كلّهم، عائلتنا الصغيرة، وجميع من انجذبوا إلى سخاء جدتي عن طيب خاطر. لقد اعتبرنا نحن

الأطفال هذا المنزل أروع مكان في العالم، فقد كان مليئاً بالراحة، والسلام، والهدايا، والدفء، وقد جعلتنا هذه الأشياء نشعرُ بالانتماء والحبِّ غير المشروط على مدى حياتنا.

إنَّ إقامتنا في هذا المنزل جديرة بالذكر بسبب حدث آخر لا يُمكن نسيانه: كان المنزل يقعُ على تلةٍ تُطلُّ على نهر يُسمَّى ريوني، وترجمة اسمه الحرفية هي «نهر». عندما يكون النهر في انحسار، كما كان في معظم الأحيان، فإنَّك تستطيع العبور إلى الضفة الأخرى حيث تصل المياه إلى ركبتيك فقط. ثمَّ سترتفع المياه، الأمر الذي بدا لذهني الصغير أنَّه من دون إشعار سابق. سوف تُفتح إحدى السدود العلوية، ويتضخَّم النهر، وترى شخصاً غارقاً ينجرفُ مع التيار. تخيل أنَّك تشاهد منظراً مرعباً على نحوٍ منتظم لرأس شخص يظهر ويختفي داخل المياه وخارجها كما لو أنَّه يُغسل في مجرى المياه. تُطلُّ نوافذ غرفة معيشة جدتي على النهر، وكنا نسمع صرخات عالية مرَّة كلَّ عدة أشهر، فنندفع نحو النافذة، ونُشاهد رجلاً آخر يغرق «كانت هذه كلها أصوات رجال». كنا نرى رأساً يغرق في المياه، يظهر وهو يصرخ باختناق، ثمَّ يختفي مرَّةً أخرى. يستمرُّ هذا المشهد ما يُقارب ثلاثين ثانية إلى دقيقة في كلِّ مرَّة قبل أن يتمكن التيار من الضحية، ثمَّ يُجيم الصمت بعد ذلك. لقد استمرَّ النهر في الجريان. واستمرَّت الحياة.

## تجارب الاقتراب من الموت

كنتُ على وشك أن أقتل بدراجة نارية لما كنتُ في السابعة عشرة من عمري. ضربتُ سيارة مسرعة دراجتي من الخلف على طريق سريع وسقطتُ عنها. عادةً في حالات كهذه، تتبلور صور معينة في أذهاننا وتبقى هناك للأبد. لديّ ذكرى واضحة عن استلقائي على ظهري وسط طريق سريع ذي أربعة مسارات، ورأسَي المحميّ بخوذة مواجه السيارات القادمة. على نحوٍ غريزي، تدرجتُ نحو اليسار إلى خارج الطريق ونجوت. عندما يقع حادث مثل هذا، هناك بطبيعة الحال اعتراف متواضع بطبيعة الوجود الخطيرة. بكل ما تحمله الكلمة من معنى، كنت ستكتسب تقديراً جديداً تماماً للحياة، لأنَّك سترى كيف ستكون الحال عندما تُوشك على فقدانها.

حصلتُ تجربتي الثانية مع الموت الجسدي عام 2007، حين أُجريتُ عملية جراحية لظهري. كما أوضح الجراح، انفصل أحد أجزاء أقراص العمود الفقري في أسفل ظهري عن حافة العمود الفقري وغرَّز نفسه في القناة العصبية. كلِّما حاولتُ تحريك أطرافي تطرق شريحة العظم هذه في القناة الشوكية على النهايات العصبية وتُرسل إشارات مؤلمة إلى الدماغ. لم أستطع المشي، أو الوقوف، أو الجلوس أو تحريك جسدي في أثناء الاستلقاء من دون ألم مبرح. فهمتُ في ذلك الوقت ماذا يعني أن تكون عاجزاً تماماً.

عقب المحنة التي استمرَّت عدَّة أسابيع، لما كان يجري تشخيص طبيعة وضعي الحقيقية وتقرير العلاج المناسب لي، دخلتُ العملية الجراحية، وبعد ذلك إعادة التأهيل البدني، وخرجتُ منها كاملاً مثلما كنتُ سابقاً، والآن أملك وجهة نظر استثنائية عن الطابع الهش لجسم الإنسان.

**إذا كانت الصحة غير موجودة، فلا شيء آخر موجود.**

يُمكن أن تكون حياتك في أفضل الحالات التي يُمكن تخيلها: يُمكنك الحصول على شخص تحبّه ويحبّك، يُمكنك الحصول على عائلة سعيدة، يُمكنك الحصول على الثروة والنجاح في العمل والمجتمع. على الرغم من كلّ هذه الوفرة، فإنّ حادثاً مثل هذا يُجرّد وجودك إلى جوهره. هل أستطيع تحريك ساقَي اليسرى، هل يُمكنني أن أرفع الغطاء عن جسدي، هل أستطيع النزول من السرير، هل سأتمكّن من الوقوف؟ إنّ الأفعال البسيطة التي تُريح نفسك بها، والتي يتذكّر ذهنك أنّ فعلها من دون جهد وعلى نحو دوري، تُصبح سلسلة من التحديات الصغيرة ولكن الهائلة، مختلطة جميعها مع الآم مبرحة.

هل سأتمكّن من الاعتناء بنفسِي؟ هل سأكون قادراً على الحفاظ على كرامتي، وألاً أكون عبئاً على الآخرين؟ عندما انتهت التجربة كلّها، بدا الأمر وكأنني فقدت حياتي واستعدتها مجدداً.

بالعودة إلى سنوات مراهقتي، كانت مدينة الناصرة المكان الأوّل الذي عشنا فيه لدى وصولنا إلى إسرائيل. وبعدها عشْتُ ثلاث سنوات في كيبوتز «مستوطنة زراعية» بالقرب من الحدود الأردنية. انضممتُ بعد ذلك إلى أمّي حين انتقلتُ إلى العيش في تل أبيب، وفي الثامنة عشرة من عمري التحقتُ بالخدمة العسكرية إلى جانب جميع زملائي. بلغتُ الأمور ذروتها حين أوْشكتُ على قتل ثلاثة أشخاص من دون عمد في حادثي مرور منفصلين.

جاءَ الجحيم منادياً في سنّ الخامسة والعشرين. طرَقَ بابي للمرّة الأولى قبل أربع سنوات، وأوقعتني طريح الفراش لعدّة أشهر، إلاّ إنّني استعدتُ توازني وواصلتُ المشي، غافلاً عن الشدّة الكاملة للمصيبة. من تلك المسافة القريبة، كيف كان لي أن أعرف خلاف ذلك؟ لكنّ الأشياء المهمة أولاً.

كنتُ في الحادية والعشرين من عمري، أخدمُ في قوات الدفاع الإسرائيلية، الإلزامية لجميع النساء والرجال. كانت وحدة المظليين خاصتي متمركزة في الميدان من أجل مناورات ذخيرة حية، وفي ذلك المساء الرائع كنتُ أقودُ سيارة كبيرة مفتوحة «مركبة القيادة» في لغة الجيش، إلى قاعدة قريبة من أجل الحصول على الإمدادات. كانت صديقتي وزميلتي الجنديّة باتيا تجلس في مقعد السيارة المجاور «ليست صديقتي الحميمة بل صديقة مقربة». فُمنّا بمسح الطريق الترابي وكنا نقود على الطريق المعبّد في الغابة، منظر رائع، وما من أحد ولا حتّى سيارة أخرى حولنا. كُنّا نمزح ونضحك، وتيارات الرياح الدافئة تطيرُ شعرنا.

ينعطفُ الطريق بزواية بسيطة قبل الوصول إلى إشارة التوقف. أوقفتُ المركبة توقفاً كاملاً وأدرتُ وجهي نحو باتيا، لكنها لم تكن هناك. سحبتُ الفرامل اليدوية، هرعتُ إلى الخارج، وذهبتُ إلى جانبها من السيارة. كانت فاقدة للوعي على الإسفلت، ترتعش من دون سيطرة، كان رأسها في بركة دم متوسّعة. كانت قد سقطت من السيارة لما انعطفنا في الطريق. لم تكن الحُوذُ وأحزمة الأمان مطلوبة في سيارات القيادة في ذلك الوقت. والواقع، أنه لم يُشجّع استخدام أحزمة في المناطق المحتلة، لأنّها قد تعوّق ردك في حال تعرّضك لهجوم مفاجئ. ستكون أحزمة الأمان والحُوذُ إلزامية في جيش الدفاع الإسرائيلي بعد هذه الحادثة.

اتصلتُ بالإسعاف من طريق الجهاز اللاسلكي. نُقلتُ باتيا إلى المستشفى وهي لا تزال فاقدة للوعي، وتمّ وضعي في الحجز الأساسي لمدة أسبوعين، وفقاً لأنظمة الجيش في هذه الأنواع من الحوادث، كي يتمكن محققو الشرطة العسكرية من التوصل إلى الأطراف المعنية من دون قيود. لا حاجة للقول إنّني كنتُ منزعجاً، أمشي في السجن كما لو كنتُ وسط ضباب. لم يكن أحد يلمني، بل زارني قائد الوحدة وأوصل إليّ تحيات

من الآخرين، إلا إن الحقيقة بقيت: قمتُ بقيادة المركبة، وكانت باتيا تُصارع من أجل حياتها. استعادت وعيها بعد أسبوع لكنها ظلت في حالة خطيرة، وفي حاجة إلى الكثير من الجراحات الدماغية.

انتهت التحقيقات في وقت مُبكر، وأُفرج عني بعد عشرة أيام، مع البراءة من أي مخالفة. عدتُ إلى الوحدة غير متأكد من الاستقبال، إلا إن الجميع كانوا كرماء معي، وكان الشعور الأساسي أن الأشياء السيئة تحدث في الحياة وهذا كان واحداً منها.

تعافت باتيا بالكامل. وقد مُنحت تسريحاً مبكراً من الجيش من أجل أسباب طبيّة، عادت إلى طبيعتها المبتهجة والمفعمة بالفرح، على الرغم من وجود ندبة كبيرة على جمجمتها تُشير إلى ما مرّت به. أعدّ والداها حفلة كبيرة جانب المسبح في فندق فاخر، وتمت دعوة الوحدة بأكملها. أدركتُ جيداً أن تعافي باتيا كان من حسن حظي، وأنا أعني، من يُريد أن يمضي في الحياة مع هذا النوع من الوصمة في روحه؟

بالتقدم سريعاً إلى عمر الخامسة والعشرين. كنت قد تخرّجتُ للتو في أكاديمية التمثيل، وحصلتُ على أول دور مهني لي في مسرحية أوديسنباد، المقتبسة من قصص أوديسيوس وسندباد البحار، كجزء من مسرح الشباب والأطفال. تلك الليلة، في السادسة مساءً، كان عرض المهرجان.

كنتُ في علاقة مع ليلي الرائعة، أكثر امرأة مرغوبة قابلتها في حياتي. بدت ليلي سليل مباشر من صوفيا لورين وإنغريد بيرغمان بحسبها الشهواني، ومثل مارلين ديتريتش وغريتا غاربو بسحرهما الغامض. كانت مغربية لدى قيامها بأكثر الأفعال المألوفة. لا يستطيع أحد تفادي النظر إليها عندما تدخل إلى الغرفة. كما لاحظت بنفسها مرة، كنت أغترّ مثل الطاووس عندما نمشي في الشارع ونحن نُمسك بأيدي بعضنا.

لما التقينا لأول مرة، كانت ليلي خارجة من علاقة مدتها عشر سنوات مع حبيبها منذ المدرسة الثانوية. كانا لا يزالان يعيشان بعضهما مع بعض، إلا إنها كانت تبحث عن شقة جديدة وهي تتعامل مع الانفصال بلطف. بدا أنّها متصالحان، إلا إن ليلي كانت منزعجة على نحو واضح، ولأنني كنت مغرماً بها قررتُ أن أكون موجوداً دائماً عندما تحتاجني. كُشف لاحقاً «وأنا أشارك هذا فقط لأن ليلي اسم خيالي» أن حبيبها قام بخيانتها مع أختها، وكانت هذه الحقيقة ثقيلة وجليّة في كل مرة تجتمع فيها العائلة في منزل والديها. لم تكن ليلي تتحدّث مع شقيقتها. كان الجو كئيباً. مع محاولات مُحرّجة لتحسين الأجواء.

لهذا السبب أو لآخر كان لدى ليلي، الزهرة البرية، جانب شائك وسامّ. فعندما تُشعر بالتهديد، كان هذا المخلوق الجميل يتحوّل إلى وحش، تضربُ وتكسّر كل من يُحاول الاقتراب منها، غاضبة من كل شيء وكل شخص.

في يوم افتتاح مسرحية أوديسنباد، عند الساعة الرابعة بعد الظهر تقريباً. في مساء جميل في تل أبيب، كنّا أنا وليلي في طريقنا إلى المسرح. كانت ساعة ازدحام، مع سيارات تتجمّع وتتحرك ببطء شديد. كانت الإشارة حمراء ولما تحوّلت إلى اللون الأخضر، قمتُ بالانعطاف يميناً بسرعة تُقارب ميلاً في الساعة. كان هناك غصن على الزجاج الأمامي فجأة، توقّف محرك سيارتي من نوع أوتوبانشي، وتوقّفت السيارة. نزلتُ من السيارة وذهبت إلى جانب المقعد الآخر، حيث حدث الاصطدام. كان هناك سيدتان عجوزان مستقلقتان على الأرض، وفاقدتان للوعي وسط بركة دم متوسّعة. اللعنة.

كانتا تعبران الطريق بين السيارات، ولم أشاهدهما. ضربتا رأسيهما بالزجاج الأمامي ومن ثم على الإسفلت. أعقب ذلك ضجة هائلة. كنا في مركز التسوق في تل أبيب، وبسبب طبع الإسرائيليين الثرثار، وسرعان ما أصبحنا محوطين بحشد من الناس.

في أزمت حادة كهذه، يتحوّل نظامي إلى نظام آلي: هادئ، واقعي، تحليلي. ما حصل قد حصل، والتأثر العاطفي قد يُؤدّي إلى نتائج عكسية، تحوّل التركيز نحو أفعال محددة. اتصل بالإسعاف: لقد قام شخص بذلك. أبلغ المسرح: أخبرهم أنّك سوف تتأخر. إبق هنا وانتظر الإسعاف والشرطة. وصلت سيارة الإسعاف وأخذت السيدتين اللتين لا تزالان فاقدتين للوعي «واحدة كانت في الثانية والسبعين من عمرها، والأخرى في الرابعة والسبعين» إلى غرفة الطوارئ. وصلت الشرطة وبدأت في جمع الأدلة. ملخص الأمر أنّ العرض الافتتاحي كان يجب إلغاؤه، فلم يستطع الممثل الرئيسي من الوصول إليه، لذلك تم إرسال 700 طفل وأهاليهم ومعلميهم إلى بيوتهم.

قمنا أنا وأمي وأختي بالمناوبة جانب السيدتين في المستشفى بينما كانتا في غيبوبة. كانتا تترنحان على حافة الموت طوال عشرة أيام قبل أن تنتعشا أخيراً، إلا أنّ الأرض اهتزت تحت أقدامي لمدة أطول. بفضل الإله لم أضطر لتحمل عبء موتها في نفسي للأبد، إلا أنّي تكوّرت في «مغارتي الذهنية» وبقيت هناك لمدة ستة أشهر. لقد كان ذلك جحيماً. ماذا؟ أن تفقد السيطرة، وألا تكون مسؤولاً عن حياتك. عندما تستمرّ الأشياء، وأعني الأشياء السيئة، في الحدوث لك وأنت غير قادر على إيقافها. سوف تشعر أنّك يائس، وعاجز، وضعيف، وتحت وطأة قوّة تفوق قوّتك، وأنت تحت رحمتها كلياً.

تابعت القيام بالتزاماتي. كان هناك تأدية عرض الأداء، التمارين لبدء العرض الجديد، وعلاقتي مع ليلي، لكنني انكشيت على نفسي، مثل حيوان مُصاب يزحف إلى عرينه للعق جراحه. أُلقيت نظرة على البقايا التي تُمثّل حياتي الحالية: الآيات علاقة غير صحيّة مع ليلي، كوني مغموراً بالكامل في احتياجاتها ومُهملًا لعافيتي الخاصة، الحادثة الأخيرة هذه، الشعور بالإحباط على نحو عام، بلا هدف. كانت نتيجة هذه العملية المؤلمة الطويلة استيقاظ النمر في داخلي، والذي رفع رأسه من السبات الذي كان فيه، وتمدد بكسل خادشاً الأرض بأظافر قدميه، وأطلق خرخرة ناعمة، زادت على نحو تدريجي لتصبح زئيراً عميقاً، وقال: «كلا، لا يُعجبني هذا إطلاقاً. لقد وُجدتُ لأشياء أفضل بكثير من هذا. هذا ليس جيداً بما يكفي بالنسبة إليّ».

أصبحتُ أرى هذا الحادث بأكمله هدية. لقد تمّ أخذي إلى الهاوية وأُجبرتُ على النظر فيها، وقال الإله لي: «هل هذا ما تُريده يا بنيّ؟». استطعتُ رؤية المكان الذي أجه إليه إن تابعتُ السير في الطريق الذي كنتُ أسلكه وأنا مندفع، مُعرّض للحوادث، ولعواقب وخيمة نتيجة طيشي، مُعرّض حياة أشخاص آخرين للخطر، تعس، وأحمق يمشي في نومه.

### يقع شعور الحزن العميق والسعادة السامية بعضهما جانب بعض. وكلاهما يضربُ صميم قلبي.

تبلورت هاتان الحادثتان في رؤية واحدة للتحذيرين اللذين تلقيتُهما: لن تحصل على فرصة أخرى لتكون غيبياً. تكفيك فرصتان. ثلاث ضربات وتخرج. ماذا تفعل بهذه الهدية الثمينة التي هي وجود عينيك مفتوحتين؟ تشعر بامتنان عميق. أصبحت تعرف الآن أنّ أحد بدائل حياة جيدة هي الفوضى.

ذهبتُ إلى أكاديمية تمثيل في تل أبيب، وحظيتُ بعد ذلك بعقد مهني مع إحدى شركات المسرح. إلا أنني بعد زيارة الهاوية المذكورة أعلاه توصلتُ إلى إدراك عميق، بل إلهام في الحقيقة، أن الطريقة الوحيدة لأكون قادراً على الاستفادة من طاقتي وإعادة السيطرة على حياتي هي السعي وراء أعلى طموحاتي وحلمي المقدس. عندها فقط سأكون قادراً على استبدال مشاعر الإحباط من التفاهات اليومية إلى شيء جميل وجدير بالاهتمام. قررتُ الانتقال إلى نيويورك والسعي وراء التمثيل في الأفلام.

يذهب بعض الرجال إلى غابات الأمازون لاختبار همّتهم، وأنا ذهبتُ إلى غابة نيويورك المشوّقة، والفوضوية، والعنيفة، حيث يُمكنك أن تشعر أنك أكثر شخص وحيد في العالم وسط أكثر البلدان ازدحاماً على هذا الكوكب.

عش بلا خوف، كما لو أنّ العالم بأكمله ملك لك، لأنّه كذلك.

## التجارب والدروس المستخلصة

لقد عشت في نيويورك أجنبياً غير شرعي لمدة سبع سنوات تقريباً. عرفتُ منذ البداية أنّ الشرط الأول للعمل كان تعلّم الإنكليزية. “كنتُ طالباً سيئاً للغاية، قادمًا إلى الولايات المتحدة مع ما يُقارب خمسين كلمة إنكليزية”. لا تُفكر في هذه الضرورة الأساسية عندما نمضي في حياتنا اليومية الطبيعية، ولكن إذا انتهى بك المطاف في مدينة أجنبية مثل بكين في الصين، من دون القدرة على التواصل مع الآخرين للتعبير عن مشاعرك، واحتياجاتك، ومعرفتك، وهويتك، سوف تشعر وكأنك شيء أقل من إنسان. قد تشعر في بعض الأحيان أنّك حيوان أصمّ وأبكم محتجز داخل صمته. يتجه بعض الأجانب فور وصولهم إلى لغتهم الأساسية، اللغة الفرنسية، التركية، أو الصينية، ويتحدثون على نحو رئيسي بلغتهم الأساسية، إلا إنّ هذه لم تكن نيتي قط. أردتُ أن أصبح جزءاً من هذه البلدة وأن أتقن الإنكليزية بسرعة. قرأتُ قدر استطاعتي، في عملية أشير إليها مازحاً بـ “القصف الكاسح”. كنتُ أبحث في القاموس عن كلّ كلمة لا أعرفها. بعد بضع سنوات بات واضحاً أنّني اكتسبتُ مفردات غنيّة أكثر من المتحدث الأصلي العادي. كنتُ قد بحثتُ عن كلمات مثل “قبل الأخير” و “كاره للنساء” بقدر ما بحثتُ عن “طاولة” و “خرطوم المياه”. لم أكن أعرف مدى ندرة هذه الكلمات أو شيوعها، كانت جميعها غير مألوفة بالنسبة إلي. هكذا مرّة أخرى، تظهر الفائدة من المشكلة، فأنا الآن عاشق كبير ومُتقن للإنكليزية، مع فيض من مفردات هذه اللغة التي سأستخدمها لما تبقى من حياتي.

إنّ تجاربي في العيش كأجنبي غير شرعي لما يُقارب سبع سنوات جعلتني أصل إلى داخلي وأكتشف موارد لم أكن أعلم بوجودها. كانت الصورة كأحد المصاعد تحت الأرض يتجه إلى لأسفل. تجعلك الأزمة تغرق إلى أسفل روحك من أجل تحديد مكان القوّة في داخلك، وتشعر أنّك وصلت إلى مركز وجودك، حيث تقف على أرضية صلبة، ويُمكنك التعامل مع هذا الوضع. في أيّ حال، بعد عدّة أشهر أو سنوات، سوف يقع حادث جديد يتطلّب منك موارد أعمق، ولكن يا للمفاجأة، سوف تكتشف أنّك تستطيع الذهاب أعمق من المكان الذي شعرتُ بأنّه القاع، وما ظننتُ أنّه حدودك سابقاً.

إليك بعض الأمثال التي ظهرت خلال هذه السنين عن الإيوان، والتركيز، والمتعة.

الإيمان بنفسي.

التركيز في أهدافي.

الاستمتاع بينما أنا أسلك هذا الطريق.

لدى التفكير ملياً في المسار الذي اتخذته، من دون التقليل من أهمية الإنجاز، هل لي أن أنسى:

• المهجوم والزحف في طريقي نحو وظائف منخفضة الأجر إلى حين يتم طردي عندما يُكتشف وضعي غير القانوني؟

• عدم القدرة على تحمّل أصغر المشاكل مع القانون خوفاً من أن يتمّ ترحيلي من الولايات المتحدة إلى الأبد؟

• الصراع مع الوحدة، والعزلة، والشعور بالانتماء؟

إنّ الدرس الأهم الذي بقي من التجربة تصحيح مفهوم الذات، هل أرى نفسي كالحقائق الظاهرية التي تظهر في موقف محدد؟ وكيف يُمكن أن يراني العالم الخارجي؟ أو هل يُمكنني الحفاظ على رؤية ذاتي التي لم تظهر للعالم الخارجي بعد؟

إنّ الهدايا التي أعطيتها لنفسي هي التواضع الفخور، والفخر المتواضع، التواضع لأداء عملي، والفخر لمعرفة أن لا أحد يُضاهيني. مثلما لن يستطيع أحد أن يُعطيني الإحساس بالشرف إن لم أجده في داخلي أولاً، فإنّ أعظم "الإنجازات" في العالم لا تستطيع إنقاذي من اليأس إن لم أعرف مَنْ أكون. حين رأني العالم فقيراً، رأيتُ نفسي أميراً.

عزيزي القارئ، إنّ الهدف من هذا الوصف للأحداث الماضية إظهار أنّ كلّ إدراك مُدرج في هذا الكتاب قد حدث عبر تجارب فعلية، ومن خلال مواجهة تحديات حقيقية. كما هو الحال مع الرؤى الأخرى التي حققها أشخاص آخرون، بمُجرد دخولهم الروح الجماعية، فإنّهم ينتمون إلينا جميعاً، كذلك فإنّ بوذا ولينكولين وغاندي، والإخوة رايت، وآخرين من الذين أثاروا طرقاً جديدة في وعينا، وأصبحت اكتشافاتهم الآن جزءاً من تراثنا المشترك، متاحون بالنسبة إلى الجميع.

من أجل إرضاء الفضول الطبيعي للقارئ، وصلتُ محتتي التي قاربت السبع سنوات من وجودي غير الشرعي في نيويورك إلى نهايتها حين التقيتُ سيدة جميلة وتزوجتها.

## الفصل الثالث

### نشوء البصيرة

في عام 1992 عشت في القرية الشرقية لمدينة نيويورك، وركضت بانتظام من 6 أميال إلى 10 أميال مرتين أسبوعياً. وجدت أن الهرولة أفضل جلسات التأمل، إذ يُمارس الجسد فيها نشاطاً مألوفاً ودورياً، تضخ الرئتان، تركز الساقان، ويكون الذهن حراً في زيارة أماكن جميلة. لطالما خطرَ لي ألمع الأفكار في أثناء قيامي بنشاط التأمل هذا. كنتُ أركض من شقتي في زاوية الشارع التاسع والجادة أ، إلى شرق نهر بارك، أعبُرُ جسر الشارع العاشر، ومن ثم على طول النهر إلى جنوب شارع الميناء وبالعكس. ينعطفُ الطريق بعيداً قليلاً بعد جسر ويليامزبرغ نحو المنتزه، ولكن عندما يعود ويقترّب من حافة المياه، سوف تحصل على رؤية واضحة لجنوب مانهاتن وميناء نيويورك. وهناك في عظمته البعيدة، يقفُ تمثال الحرية، وقد كنتُ على موعد معه عدّة مرّات في الأسبوع.

#### البصيرة = النظر إلى الداخل.

في إحدى نزعات الركض الجميلة هذه، من الحرية الجسدية ورحلات الذهن، ظهرت رؤية، في مكان ما من معابر اللاوعي واللا نهاية. ظهر لي الرقم «102 وستنان»، وبصراحة، لم أعزّه اهتماماً كبيراً له في ذلك الوقت. انتهيتُ من الجري واتجهتُ نحو عملي، ولكن في اليوم التالي، والأسبوع التالي، والشهر التالي، كانت هذه الفكرة لا تزال موجودة، وحينها أصابني القلق.

ماذا عساي أن أفعل بهذا المفهوم الغريب؟ ماذا كان يعني؟ هل كان مزحة من نوع ما؟ من أين أتى، وماذا كان يُفترض أن أفعل به؟

عزيمي ألبرت، لقد قلت مرّة: «سوف يحين وقت يُصبح فيه الذهن على مستوى عالٍ من المعرفة، ولكن لن يُمكنه أبداً إثبات كيف وصل إلى هنا».

## المقاومة والشكوك

أستطيع أن أقول اليوم بكلّ بساطة أنّه كان لديّ مفهوم أنّني سوف أعيش 102 وستين منذ عام 1992، وكلما عشتُ أكثر، أمنتُ به أكثر. كان واضحاً من هذه الرؤية أن من الضروري جداً بالنسبة إليّ أن أعبُر خلال شكوك هذه البصيرة للظهور من الجانب الآخر واثقاً من تلك المعرفة. كيف يُمكنني تهدئة مخاوف الآخرين المشروعة فيما يتعلّق بصحة هذا المفهوم إذا لم أجب عن هذه الشكوك لأجل نفسي أولاً؟

**لا تخلط الشكوك بالضعف، فالحمقى فقط ليس لديهم شكوك. وإذا استطعت الإجابة عن الشكوك الخاصة بك، يُمكنك حينها أن تُقوي إيمانك.**

إلاّ أنّه من المؤكد لم يكن ممتعاً. إنّ كلّ اشتباه، وإنكار، وتساؤل قد تشعر به في البداية لدى قراءتك عن هذا المفهوم الغريب، قد عانيتُ منه بشدّة على مدى السنوات الست والعشرين الماضية في جسدي، وقلبي، وذهني وفي حياتي اليومية. كافحتُ وتصارعتُ مع هذه الفكرة في السنوات القليلة الأولى، شككتُ بها، لم أعرف ماذا أستنتج منها، كنتُ خائفاً منها، لم أثقُ بها، وحاولتُ التصدي لها، ولكن بما أنّها لم تختفي، استسلمتُ لها تدريجياً، بحثتُ عنها، فهمتها، قبلتها، وأخيراً أصبحتُ أعتمد عليها. ولكن دعونا نأخذ هذا التطوّر خطوة بخطوة.

شعرتُ بأنني لا أستطيع إخبار أحد عن هذا. سوف يسخرون منّي، أو سيعتقدون بأنني أهلوس، وأنني أفكر في نفسي كثيراً، أو أنني أملك أنا مزيفة كبيرة، أو أنّها كانت نوعاً من الأفكار الحمقاء التي تُراودك بعد شرب الكثير من الكحول. هل كانت هذه نكتة كونية من نوع ما، لتجعلني عرضة للسخرية والاستخفاف؟

في أيّ حال، أين تنطبق هذه الفكرة في حياتي؟ هل أنا غير مبال الآن بكيفية تصرّفي، ماذا أتناول وكيف أتعامل مع جسدي لطنيّ أنّني سأعيش 102 وستين؟ هل أعتقد بأنني شخص مُميز لا تنطبق عليه قواعد العلم والطب؟ هل هذه الأفكار هي نتاج مخيلتي النشطة التي تُمارس الأعياب معي؟ حتى لو كان هذا ممكناً، ما الذي ينبغي لي فعله مع هذه الفكرة؟ هل أظنّ نفسي نبياً، أو كاهناً، أو صاحب رؤية؟ هل أنا دجال أو مهرج؟ هل أدرك أهميّة هذا؟ هل هذه مجرد فكرة غيبية؟ عقب هذه المخاوف راودتني الفكرة الأمّ: ماذا لو قام أحدهم بإطلاق النار عليّ؟ في النهاية، تلك الأمور تحدث.

هناك مخاوف مظلمة ومثيرة للاشمئزاز تُحاول أن تشلّ روحي. إلاّ إنّ الشكوك ليست عكس الإيمان، بل هي جزء منه. كيف يُمكنني أن أتصرّف مع التشكيك الطبيعي للآخرين لو لم أعالج هذه التحفظات لنفسي؟ أحتاج إلى التمعّن في كل هذه الشكوك، والتعمّق بها، والإجابة عن كل واحد منهم. يجب أن أعرض تلك الفكرة تحت أشعة الشمس كي أعاينها بوضوح وأرى ما إذا كانت ستتكشم، تجفّ أو تدبل. أحتاج إلى

النظر في صلب كل واحدة من هذه المخاوف والتغلب عليها، لأنّ التين الذي تذبحه يُعطيك قوّته. وهذه هي الطريقة التي أصبح فيها أقوى وأذكى، وأفهم نفسي على مستوى أعمق.

**أنت تملك قلباً كبيراً بحجم العالم، ولكن هل هذا إيمان طفولي؟**

**هذا السؤال يُشير إلى أنه طفولي وغير ناضج، ولكن إن لم يكن هذا إيماناً طفولياً؟ فماذا يكون؟**

**لا يوجد أحد مثلك تماماً مشى على هذه الأرض، وشعر بما تشعر به، ونظر مثلك.**

**أنت فريدٌ من نوعك من خلال هذه الحقائق البسيطة.**

**عندما تكون على فراش موتك مستعداً للعبور، هل ستنظر ورائك إلى رحلتك بأكملها وتفكر لم أكن شجاعاً بما يكفي كي أثق في خالقي؟**

**ألن تعبر كامل المسافة التي عيّنها لك الإله؟**

**ألن تقبل شرف ومسؤولية هذه الرؤية؟**

**إن قال لك الإله إنك تستطيع ذلك، فهل ستقوم بإقناع نفسك بأنك لا تستطيع؟**

**علام سوف تندم أنك لم تفعله أيضاً عندما تكون مستعداً للرحيل؟**

استمرت هذه الفترة من الحرب، التشكّل، التعارض عدّة سنوات. إلاّ إنك تمضي في حياتك، ويصبح لديك إيمان. تُحاول ألاّ تفقد إحساسك بالتساؤل، تلك الغريزة الصامتة الخاصة التي تقول: «ما المانع بحق الجحيم؟»، هل هذا مخيف؟ لقد تعاملتُ مع أفكار مظلمة أكثر. كنتُ على وشك أن أقتل وعلى وشك أن أقتل. لستُ خائفاً من هذا. بالإضافة، ذات يوم زال الخوف من أن أصاب بطلق نارٍ على نحو عشوائي. ظهر توضيح جديد وجعل الأمر منطقياً جداً، وترتبت الأمور في موقعها الصحيح، إن لم أقتل قبل أواني، فسوف أعيش إلى عمر 102 وستين.

هذا ضمن المجال الذي أُسيطر عليه، سلوكي الخاص، أعتقد أنه يُمكنني الحفاظ على استمرارية الحياة في هذا الجسد لهذه الفترة الطويلة. ولا أملك السيطرة بعد ذلك، وكلّ ما يحدث هو إرادة الكون.

إنّ الحوادث الأربعة التي كنتُ على وشك الموت فيها تقريباً والتسبب بموت الآخرين، جعلتني أدرك أنني لا أملك وقتاً أضيعه، لا يوم ولا لحظة واحدة. إنّ الحياة ثمينة جداً، ويجب عليّ فعل أهمّ شيء أتخيلُه.

## **القبول وبداية البحث**

لم تُفارق الفكرة ذهني، لذلك بدأتُ في النظر إليها ببطء وصبر من زوايا مختلفة «لنرى ماذا سيحدث، وندع المجرّات تنتظم في مواقعها المناسبة». واصلتُ عيش حياتي، من وجهة نظر «إن كان هذا الأمر سيحدث، فماذا سيعني من الناحية الواقعية؟». على نحو متزايد: كيف يجب عليّ أن أفكر؟ كيف يجب عليّ أن

أَتَصَرَّف؟ كيف أَتَنَفَس؟ أمارس الرياضة؟ أكل؟ ما الطعام الذي يجب ألا أتناوله؟ «لم يسبق لي أن حرمت نفسي من أي نوع طعام، أنا أستمتع بكل شيء بحرص معتدلة».

بينما بدأتُ تدريجيًا في كشف غموض هذه الفكرة الغريبة، أدركتُ أنّ هذا تطلّب منّي وثبة إيمان، بل أكثر من مُجَرَّد وثبة، إذ تطلّب التزاماً تاماً. لأنني رجل عملي يحتاج إلى الشعور بالأرض الصلبة تحت قدمي في كل الأوقات، كان ذلك سيُشكّل تحدياً. كان من الواضح أيضاً أنّ هذا النداء الغريب يأتي من مكان مختلف في الداخل بدلاً من هويّة الممثل السطحية المُتطلّبة. كنت أسمع حقائق أعمق، وأصواتاً أكثر عمقاً وموضوعية من التي سمعتها من قبل. كانت هذه السلطة الجديدة موجودة في مركز كياني.

أدخل الآن مناطق جديدة، وتفتح آفاق جديدة في الداخل والخارج. لم أرَ هذه الفكرة بهذا الوضوح من قبل، فمدّة 102 وستين هي السقالة التي وضعها الإله في حياتي لمنعي من الأفعال اليائسة. لن أفعل أي شيء ضار للحياة. ما من حلول سريعة، ولا نوبات جنون. لا يُريدني الإله أن أكسر رقبتني. يجب عليّ أن أبقى في حالة صحة جسدياً وذهنياً كي أعيش هذه المدة.

هل أملك الانضباط الكافي لمساندة نفسي في أيام مُضجرة مثل اليوم، والتعامل مع هذا العمل المُخدّر للذهن من الوجود. هذا الخوف القديم، بأنني سوف أستيقظ في الثامنة والخمسين من عمري وأنظر إلى حياتي وأقول: «ماذا فعلتُ بحقّ الجحيم؟»، هذا لن يحدث، لأنّ من المستحيل أن أستيقظ فجأة في عمر الثامنة والخمسين لو لم أكن نائماً طوال الفترة الماضية. من أجل ذلك، استمر في فحص حياتك، واطرح على نفسك دائماً الأسئلة القاسية حول سبب قيامك بما تقوم به، ولكن احرص على الاستمتاع أيضاً. تُستخلص حكمة العصور في هذه الدقيقة، اذهب واجلب وعاءً من الفاكهة لنفسك.

بوذا: «هذا هو سرّ الوجود. آمن بنفسك، وبالعالم وبحقيقة أنّك إذا استمررت في فعل الأشياء الصحيحة بينما تستمع إلى إيقاعك الخاص، فأنت تُبلي جيداً. لا يتوجّب عليك تحقيق أي شيء، ولا داعي لأن تذهب إلى أي مكان. في هذه اللحظة هنا، وجهتك هي نفس واحد في كلّ مرة. لقد وصلت».

لدى التفكير في الإلهام. من أين تأتي هذه الرؤى؟ لا يتسنى لنا اختيار رؤانا. لا نستيقظ في يوم ما ونقول: «اليوم سوف يكون لديّ فكرة رائعة عن الحياة!» تنشأ هذه الرؤى بطبيعتها في الذهن المُطلق وتُقدّم نفسها في أرواحنا في لحظة معينة من الزمن.

لقد فهمتُ غريزيّاً أنّ ظهور هذه الرؤية الآن لم يكن محض مصادفة، وليس قبل ألف سنة أو بعد. لم نستطع الصعود إلى القمر قبل أن يطير أورفيل أو ويلبور رايت لأول مرة، كما أنّ الاكتشافات العلمية عن المستقبل سوف تقوم على أسس استنتاجاتنا الحالية. نحن حلقة في سلسلة من التطور في جنسنا، وفي المعرفة وفي الوعي العالمي.

توجّب على عالمي الداخلي أن يلتحق ويتكيّف تدريجياً مع ما كان يكتشفه ذهني عن أنّ هذا ممكن. كان عليّ السماح لهذه القدرات الجديدة بالدخول إلى نفسي، وأن أوّمن بأنني إذا أبقيتُ قدمي ثابتة على الأرض، الأمر الذي يعني أبسط الأشياء «النوم جيداً، الأكل جيداً، أن تُعامل نفسك جيداً، وتعامل من حولك باللباقة نفسها التي ترغب أن تُعامل بها»، يُمكن لهذه الاحتمالية أن تُصبح حقيقة.

**يا إلهي، امنحني القوة لخدمة هذه الرؤية،**

## وأرشدني بخطط أنقلها إلى الآخرين.

لم أستطع مقاومة هذه القوى، ولو قاومتها، سأكون في صراع مع نفسي، غير مُتزامن مع ذهني، وقلبي، وجسدي.

كانت هذه الفكرة تجذبني في اتجاهين مختلفين:

1. البحث في الصحة، طول العمر، التغذية، التطور، وعلم النفس.

2. دمج الرؤى التي كنت اكتسبها في جسدي وحياتي اليومية.

كان عليّ خلق وفاق بين العالم بأسره والعالم الذي في داخلي، وكان عليّ تنظيم طاقاتي، استقبالي، تصرّفاً وطموحاتي الشخصية بما يتلاءم مع البنية المكتشفة حديثاً في حياتي. شكّلت لدي صورة لإطار طول الفترة الزمنية التي قد أعيشها في هذا العالم. بدأت في رؤية جسدي مركباً يُسكّب فيه كمية معينة من الوقود «الطاقة»، وكان من مسؤوليتي وميزاتي أن أقرّر كيفية استخدامه. كانت هذه طريقة جديدة لرؤية الوجود بشكل عام، ووجودي أيضاً بشكل خاص، وكيف أتعامل مع الحياة، وكيف أفكر في الماضي والمستقبل، وكيف أرى نفسي في سياق أوسع من الكون.

هذه بعض التطبيقات العملية التي كانت تظهر خلال هذه الفترة وتترسّخ ضمن إطار عمل متماسك كنتُ أبدأ برؤيته في حياتي:

يُعدُّ الإيحاء عنصراً أساسياً في اكتساب هذه المهارات الجديدة، إلاّ إنّ هذا الإيحاء يستند إلى فهم واضح للذات وآلية عمل العالم.

هل كنت أعلم بأنّ هذا سيحصل؟ كلا. إنّ طبيعة «المعرفة» أنّنا لا نستطيع أن نعرف ما لم يحدث بعد. ولكن إن كان على وشك الحدوث، فسيحدث هكذا: من خلال ما نُفكّر فيه وكيف نتصرّف. إذا كان شيئاً جيداً، وأستطيع فعله، إذن يجب عليّ فعله.

لم أعطَ هذا الوعي كي أُبيّن للعالم كم أنا شخص مُميّز وذكي، بل لإثبات صلاحيته في حياتي أولاً، ومن ثمّ تعليمه للآخرين كي يتمكنوا من استخدام هذه القوّة في تحسين حياتهم.

إنّها الجودة وليست الكمية، التي تُحسب في الحياة.

بسبب التقدّم في الإنتاج الغذائي والتوزيع، وكذلك في العلاجات الطبية للأمراض المتعلقة بالتقدّم في السنّ، فإنّ متوسط عمر الإنسان في تزايد. إنّ أطول حياة بشرية قد سُجّلت 122 سنة و164 يوماً. حتى من دون حساب الزيادة المتوقّعة في العمر البشري، ضمن هذه الحدود المعروفة، فإنّ أيّ عدد معقول يُمكننا تصوّره بما يتماشى مع حالاتنا الجسدية، والذهنية، والروحية والعاطفية هو عدد صحيح.

إنّ غريزة الوجود لهذه المدة الطويلة هي قوّة الحياة في داخلي، وهي بدائية، خالدة، مع الإرادة في العيش: تنبض، تندفع وتُحقق، ووظيفتي استخدامها وإتقانها.

بما أنني مركب، تتدفق سوائل مختلفة من خلالي، تؤثر في مزاجي، وفي عملية الهضم، وفي مستويات طاقتي وصحتي العامة، فإن مسؤوليتي الموازنة بينهم.

هل أريد العيش إلى الأبد؟ كلا، سيكون ذلك مملاً وشاقاً. إن الحياة ثمينة لأنها فانية.

إذا كنتُ أعتقد بأنني أعرف كم من الوقت سوف أعيش. كيف يُفسّر هذا الأمراض والاعتلالات؟ إن الطريقة الصحيحة للتفكير في هذا أن الأمر ليس ضماناً ولا شهادة موقعة يُسلمني إياها شخص ما ويقول: «لقد وعدت بالعيش مدة 102 وستين»، ولكن يُمكن لهذه الاحتمالية أن تُصبح حقيقة إذا قمت باتخاذ خيارات معينة.

فيما يتعلّق بالأمراض، لا يعني هذا أن الأشخاص الأصحاء لا يُصيهم المرض. ولكن عندما يمرضون، يكونون قادرين على مكافحة الأمراض بشكل أكثر كفاءة، ويستعيدون صحتهم الكاملة مُجدداً لأنهم يتمتعون بصحة جيدة، وهذا يعني أيضاً المسؤولية الشخصية من ناحيتي لإبقاء نفسي في حالة ممتازة كي أتمكن من منع الإصابة بالأمراض.

كنتُ اكتشف يوماً شيئاً يستحقّ العيش من أجله، وأجدُ معنى في الأمور الدنيوية.

في رحلتي الطويلة في الوجود، هذا هو المكان الذي أوجد فيه حالياً: أرح نفسك.

هذا سيحدث فقط إذا تعلّمتُ كيفية إبقاء حالتي الجسدية، والذهنية، والعاطفية، ممتازة في كلّ جزء من هذه الرحلة، وقمتُ بترتيب حياتي كي أصبح أفضل نسخة منّي في كلّ مرحلة.

سوف يتوجّب عليّ أن أُحقّق التوازن بين الجوانب الطفولية من نفسي «واثق، حرّ، صاحب مخيِّلة، وبريء»، والرجل الناضج في داخلي «واقعي، حكيم، كفؤ، مسؤول عن أفكاري وأفعالي».

تكمّن قوتنا في إدراك أنّ حرية عافيتنا الشاملة ومسؤوليتها في تناول أيدينا.

إنّ آفاق المستقبل مفتوحة، ولا ينبغي لنا الاستمرار بالعادات السيئة فقط لأننا فعلناها في الماضي.

نحن نسعى نحو الحقائق المؤكّدة، إلّا أننا مجبورون على العمل ضمن هيكل المخاطر الواعية والآمال الحكيمة. تتكوّن الحياة كلّها من اتخاذ أفضل الخيارات بأقل عدد من المعطيات اللازمة. في أيّ حال، نحن نعرف الأساسيات: من الأفضل ألا ندخن، وألا نكون بدينين، وألا نُعاني من الإدمان، ومن الأفضل أن نبقى نشيطين ذهنياً وجسدياً.

من أجل ذلك، من رحم خواء الشكّ العظيم أصنع لنفسي إطاراً من الوعي: هذه هي المدة التي أستطيع الوجود فيها في هذا العالم، وقد دعمتُ هذا القرار بخياراتي اليومية.

هذا يعني ترتيب الأثاث الفكري في ذهني بأسلوب يكون العيش فيه ممتعاً، وألاّ أسمح لنفسي بالغرق في الاكتئاب، أو الظلام، أو السلبية، أو اليأس.

إنّ هذه الطريقة الجديدة لرؤية الحياة هديتي المميزة لنفسي، ورخصة أعلى، وتحدّ للحفاظ على الحياة المحتملة التي أشعر بها داخل جسدي لهذه المدة الطويلة.

هذا لقاء الفنّ بالعلم. هناك سبب وراء مجيء هذه الرؤية إليّ وليس إلى أحد آخر، في هذا الوقت من دون سواه، وفي هذا المكان المعين. هذا لأنني أتدرب على حلقة العضلات يومياً منذ عام 1982. «سوف نناقش حلقة العضلات لاحقاً في الكتاب». لقد ساعدتني في تطوير وعي أعمق من وجودي الجسدي، وهو ما أدى إلى اكتشاف قدرات نائمة في جسدي.

إنّ حقيقة أننا لا نعرف الكثير من الأشياء عن الكون بعد لهي من المسلمات، ولكن لا تدعوا هذه الحقيقة تشلنا عن التصرف بما نعرفه: الحكمة من أجسادنا وغريزتنا وصحتنا.

ليست هذه سوى نظرية. يجب عليّ التعايش معها. إن كنت سأفعل ذلك، فإنّ وظيفتي الأولى هي العيش في هذه الإمكانيّة. هذا يعني أنني سوف أكون ذكياً بما يكفي لفعل أبسط الأشياء، تكرار أناشيدي عن: كل جيداً، نم جيداً، عامل نفسك والآخرين جيداً. تستند هذه الأفكار بأكملها إلى قدرتي على التحقق من هذه الفرضية: أنا عيّنة البحث الأولى.

إنّ عقدي مع خالقي إدراك الإمكانيات التي أظهرها لي. تماماً مثل تعليقات الطوارئ على متن الطائرة التي تطلب منك أن تضع قناع الأوكسجين أولاً «قبل أن تلتفت إلى أحبائك»، لن أكون قادراً على مساعدة الآخرين أبداً، إذا لم أعتنِ بنفسني أولاً.

وجه الأمر بهدوء. هذه قوّة هائلة، فلا تدعها تطغى عليك.

من أجل إتقان هذه المسؤولية، أنا في حاجة إلى الاستفادة من حكمتي الداخلية، وإلى التعامل مع رحلتي عبر الحياة من وجهة النظر المعرفيّة تلك.

هنا تكمن روعة الموضوع: إنّ مهمتي الأساسية عيش هذه المدة المكونة من 102 وستين، ولن أستطيع فعل ذلك لو قتلت نفسي من القلق. كل شيء أفعله يجب أن يتجاوب مع هذه الرؤية، ويتلاءم مع الإطار العام الذي تجلبه هذه البصيرة إلى حياتي.

هذا هو مقدار الوقت المخصص لي على هذه الأرض.

إنّ فهم كم من الوقت أستطيع العيش يؤكّد طبيعة الوجود الهشّة والشمينة.

هذه أيضاً الأرض الثابتة حيث أستطيع الوقوف والرخصة بأنّها ملكي وحدي، وهي مستقلة عن أيّ شخص آخر. هذا ما أفعله عندما أكون بمفردي كلياً.

إنّ التجانس بين الإيمان والحقيقة لن يكون ممكناً من دون الإيمان الأساسي الذي أوّمنه في هذه الرؤية. في أيّ حال، يتمّ تنفيذ هذا الإيمان من خلال حقائق صعبة وعملية عن التغذية الجيدة، ونمط الحياة النشط، حيث آخذ قسطاً مناسباً من الراحة والموازنة بين الحياة والعمل.

إنّ هدفي الأساسي والمقياس الذي سوف يتمّ الحكم عليّ من خلاله، لا يتحقّق بفعل هذا الأمر أو ذاك، ولكن فعلياً بعيش هذه الفترة التي أظهرها لي خالقي.

من وجهة النظر هذه، سينصبّ تركيزي في الصحة بدلاً من إنجاز هذا الفعل أو ذاك.

كيف يُمكنني وضع نفسي جسدياً وذهنياً بحيث لا يُضحي سلوكي بصحتي؟

هذا يعني حدوث نقلة نوعية في الأولويات، وبدلاً من المكافحة للوصول إلى الهدف التالي والسعي وراء إهلاك نفسي أو جعل نفسي مريضاً، سيُصبح دافعي الحفاظ على التوازن بين ذهني وجسدي في كل خطوة من هذا الطريق.

لا يتعلق الأمر بي، فأنا أخدم هذه الفكرة.

هذه نقطة حاسمة، إذا كنت أستطيع الشعور بهذا، فيمكن للآخرين أن يشعروا به أيضاً. أنا لستُ شخصاً مميزاً، ولا أملك قوى خارقة. لقد جاءت هذه الرؤية لي، وكان لديّ الفضول والشخصية للتحري عنها وفهمها.

ما أكبر مساهمة أستطيع فعلها في الحياة؟ إنَّها مهمتي. دعني أحصل على الإيمان لأُعطي صوتاً لأفضل الأجزاء مني.

أحتاج إلى امتلاك هذه الرؤية وقبول السلطة والمسؤولية وراءها. أنا أعرف أكثر من غيري عن هذا الموضوع. أنا خبير في ذلك، ويجب عليّ فهمها وشرحها للآخرين بشكل واضح، ومنهجي، ومنطقي.

لما أكملتُ هذا البحث على مرّ السنين، أصبح واضحاً أنّ كلَّ معرفة جديدة في طبيعة الوجود التي اكتسبتها يُمكن استيعابها في ثلاثة عوامل: أولاً في ذهني، وبعد ذلك في جسدي، وأخيراً تُختبر في الحياة اليومية. ومع اتساع الأفق في العالم الخارجي، كان عالمي الداخلي يزداد ثراءً في الوقت عينه، وكانت سيطرتي على حياتي أقوى، وكانت حريتي في التفكير خارج المفاهيم المسبقة تنمو، وكانت هذه العملية تسمح لي باستمرار بالاعتراف والثوق بالعمليات الداخلية في جسدي.

بوذا: اعرف نفسك.

ألكسندر: تستطيع فعلها.

داروين: استخدم حكمتك.

لينكولن: كيف يُفيد هذا الآخرين؟

آينشتاين: ثق في تخيلاتك.

مانديلا: ابق عينيك على الهدف.

## الجزء الثاني

# الأسس العلمية والروحية

سوف ننتقل الآن إلى اكتشاف الأسس العلمية والروحية في قدرتنا على الشعور كم من الوقت سوف نعيش، وبعد ذلك إلى التطبيقات العملية لهذا الوعي، والتي تُساعدنا على عيش أطول حياة صحيّة.

نحن نعيش في فترة رائعة من الزمن. فقد أعطتنا المئة سنة الأخيرة اكتشافات علمية أكثر من تاريخ البشرية بأكملها. نحن أول جيل يعرف الشكل الهندسي وتركيبية المواد وتطور الكون.

لقد أتاح لنا التقدّم التقني لمقارِب الرصد البعيدة المدى مثل هابل وبلانك رؤية أعمق في الكون أكثر من ذي قبل، والحصول على صور واضحة لمواقع المجرات في المكان والزمان.

إنّ المجالات التي ظهرت من علم الكونيات الجديد، والمرونة العصبية، ونظرية الأوتار الفائقة، وعلم ما فوق الوراثة وكأنها أعين، وآذان، وذهن الكون تُعطي رؤية للبشرية بالكثير من الأمور التي يُمكن اكتشافها في العالم الموجود داخلنا أكثر من الكون على نحو عام.

## الفصل الرابع

### علم الكونيات الجديد

#### ونظرية الأوتار الفائقة

في 25 أيلول 2012، أصدرت الإدارة الوطنية للملاحة الجوية والفضاء «ناسا» صورة تُظهر أوضح رؤية للكون شوهدت من قبل. تُدعى الصورة «XDF» بمعنى حقل شديد العمق، وقد جرى التقاطها من قبل مقراب الرصد الفضائي هابل، وتعود إلى 13.2 مليار سنة في تاريخ الكون. يُعتقد أن الكون، في الفهم العلمي الحالي، يبلغ 13.72 مليار سنة.

يهدف علم الكونيات الجديد إلى شرح طبيعة الوجود ومنشأ الحياة من خلال تقديم الكون بصورة واضحة قدر الإمكان. ولقد كان توافق الآراء في المجتمع العلمي فيما يتعلق بالتسلسل الزمني لعلم الكونيات كما يلي:

#### تطور الكون «أعداد تقريبية»

قبل 13.72 مليار سنة: حدث ما ندعوه «الانفجار العظيم»، مما أدى إلى تحرير المادة والطاقة. لسنا متأكدين حالياً ما الذي سبق الانفجار العظيم، لكن هناك العديد من النظريات، مثل الأكوان المتسلسلة «الموجودة واحدة تلو الأخرى»، والأبعاد المتعددة «التي لا نستطيع التحري عنها في الوقت الحاضر»، أو الكثير من الأكوان الموجودة في آن، يعني الكون المتعدد. ويوجد نظرية تقول أيضاً إن الكون ظهر من العدم، الأمر الذي سنناقشه لاحقاً في الكتاب.

قبل 4.54 مليارات سنة: تشكلت الأرض من الرماد النجمي الذي تحرر خلال الانفجار العظيم. نحن البشر مصنوعون من العناصر نفسها مثل الكواكب والنجوم. تأتي كل ذرة في جسمنا من كوكب الأرض، الذي هو مصنوع بدوره من المادة والطاقة مثل كل شيء في الكون.

قبل 3.5 مليارات سنة: ظهرت الميكروبات الحية الأولى على الأرض.

قبل 2.4 ملياري سنة: توافرت الحياة النباتية والحيوانية على الأرض.

قبل 300 مليون سنة: تباين أسلافنا من أنواع الطيور ونزلوا من الأشجار.

قبل 200 مليون سنة: انبعثت الثدييات.

قبل 65 مليون سنة: ظهرت القردة.

قبل 7 ملايين سنة: انفصلت فصيلة الهومو للإنسان البدائي «شبيهة الإنسان» عن باقي القردة الأوائل «القرود الكبيرة: الغوريلا، الغيبون، الأورانغوتون، والشمبانزي»، تبعاً للتطور.

قبل 400000 سنة: كان استخدام النار المسيطر عليه من قبل أشباه الإنسان مستقيمي المشي «القردة الأوائل منتصبتي القامة» شائعاً. كانت هذه عتبة تطور مهمة، لأنها كانت تعني التغلب على البيئة، والقدرة على الهجرة، والبقاء في مناطق كانت تُعد سابقاً قاسية للعيش.

قبل 300000 سنة: ظهر الإنسان الحديث «الهوموسيبيان».

قبل 50000 سنة: نشأ الإنسان صاحب السلوك المعاصر.

في عام 1543 ميلادية: ينشر نيكولاس كوبرنيكوس كتاب عن ثورات الجرم السماوي، الذي يُقدّم إدراكاً أنّ الأرض ليست في مركز الكون، لكنها تدور حول الشمس، ويُحفّز الثورة العلمية والتنوير.

من أجل إدراك مدى الكون، دعنا ننظر إلى بعض الحقائق الرئيسية القليلة التي تعرفها. بدءاً من كتابة هذا الفصل في «تشرين الأول عام 2017»، هذا آخر ما عرفته أحدث الاكتشافات العلمية عن الكون الذي نعيش فيه. من أجل جعل الأمور بسيطة قدر الإمكان «ولكن ليس أيّ تبسيط، مع اتباع النصيحة الحكيمة من أينشتاين»، دعونا نستخدم هنا تشبيه تقشير طبقات من البصل، سوف نقرب أكثر فأكثر بدءاً من الطبقة الخارجية التي نعرفها من الكون نحو كوكب الأرض.

لا نعرف كم مساحة الكون فعلاً الآن، إذ لا يمكن للوسائل المتاحة الأكثر تقدماً أن تُخبرنا بحدود الكون. إنّ أجزاء الزمان والمكان التي نراها اليوم تسعين مليار سنة ضوئية، لكننا نعلم أنه يوجد وراءها

فضاء أكبر، ونعرف أن هذا الفضاء يتوسّع. لقد كان معروفاً منذ ما يُقارب القرن أن الكون يتوسّع وكان يحدث ذلك مباشرة بعد الانفجار العظيم. إن الكون اليوم أوسع بمقدار «1 تريليون» ضعف عما كان عليه حين كان عمره ثانية واحدة، بعد الانفجار الكبير مباشرة.

إنّ 95 في المئة من الكون غير مرئية بالنسبة إلينا لأنّها صُنعت ممّا ندعوه حالياً «الطاقة السوداء» و«المادة السوداء»، ومن الواضح أن وضع هذه التسميات على تلك القوى إشارة إلى جهلنا الحالي لحقيقة طبيعتها. هذه تسميات مؤقتة ريثما تُصبح مقاييسنا وملاحظاتنا قادرة على شرحها بصورة واضحة. نحن نفعل الآن ما نقوم بفعله دائماً بصفتنا كائنات واعية وفضولية: إذ ندفع حدود الظلام التي تُحيط بنا. نستطيع أن نتخيل أسلافنا الأوائل بسهولة قبل نحو 400000 سنة يُشعلون النار المروّضة مؤخراً بعد هبوط الظلام لتسليط الضوء على المنطقة المحيطة بهم في الحقل المفتوح، وإبعاد الحيوانات المفترسة، والشعور بالأمان، والسيطرة أكثر على بيئتهم المحيطة. نحن اليوم نتبع الغريزة نفسها من أجل عيش جنسنا لوقت أطول كونها صفات متأصلة فينا.

يُمكن وصف الطاقة السوداء بأنّها عكس الجاذبية. تجذب الجاذبية الأشياء بعضها إلى بعض، في حين أن الطاقة السوداء تقوم بفصلها بعضها عن بعض. إنّ الطاقة السوداء مفهوم جديد نسبياً «جرى اكتشافها عام 1999»، وتُسبب تسريع توسّع الكون. تُشير معظم الملاحظات الأخيرة أن الطاقة السوداء تُمثل نحو نسبة 96 في المئة من الكون.

بعد علماء الفيزياء أصل الطاقة السوداء وطبيعتها اللغز الأكبر الذي يُواجه مجالهم في الزمن الحالي. ليس لدى علماء الكون وعلماء الفيزياء أدنى فكرة عن نشوء الطاقة السوداء، والافتراض أنّها تعود بطريقة ما إلى أصل الكون. وتُوضح هذه الحقيقة مرّة أخرى أنّه على الرغم من أنّنا قطعنا شوطاً كبيراً في فهم أنفسنا والكون، فإنه ما زال أمامنا طريق طويل جداً نمضي فيه. وعلى الرغم من أنّنا نبدو متطوّرين ومتقدمين بالنسبة إلى أسلافنا منذ 10000 و1000 سنة مضت، فإنه بالنسبة إلى البشر الذين سوف يعيشون بعد 1000 و10000 سنة منذ الآن، سوف تبدو هذه الفترة في تطوّرنا مثل الرضيع الذي يأخذ خطواته الأولى في هذا العالم.

تشمل المادة السوداء نحو 26 في المئة من الكون. إن المادة السوداء ليست مصنوعة من الذرّات والجزيئات مثلنا نحن، لأنّ الذرّات والجزيئات تُمتص وتُشع، وتتفاعل مع الضوء، لكنّ المادة السوداء هذه لا تفعل ذلك. إنّ قوّة جاذبيتها هي المسؤولة عن موقع المجرّات في الكون.

ما تبقى من الكون المعروف، أي المادة العادية المصنوعة من الذرّات، والأشياء التي تُشكّل النجوم والمجرّات والكواكب وكلّ شيء مرئي، يُمثّل جزءاً صغيراً نسبياً وهو خمسة في المئة من الكون.

تمّ جمع بيانات جديدة في تشرين الأول عام 2016 من قبل مقراب الرصد الفضائي هابل تكشف أنّ هناك ما لا يقل عن عشرة أضعاف المجرّات في الكون المرئي أكثر ممّا ظنّ علماء الفلك سابقاً، الأمر الذي يرفع التقديرات السابقة من 200 مليار مجرّة إلى العدد الحالي الذي هو تريليونين. يعني اكتشاف المجرّات غير المعروفة سابقاً هذا أنّ تسعين في المئة من المجرّات المعروفة في الكون يجب دراستها اليوم.

إن متوسط المسافة بين كل مجرة هو حوالي ثلاثة ملايين سنة ضوئية. يسافر الضوء بسرعة 186000 ميل كل ثانية، وتعد سرعة الضوء هي السرعة المحددة في الكون.

تتحرك المجرات بعيداً بعضها من بعض بسرعة متزايدة، مما يؤدي إلى استنتاج أن المجرات في المستقبل سوف تنحسر بعيداً منا بسرعة أكبر من سرعة الضوء، هذا الأمر سوف يجعلها غير مرئية بالنسبة إلينا. ولأن سرعة الانحسار عنا سوف تكون أكبر من سرعة الضوء، فإنها سوف تكسر حاجز السرعة وتختفي عن أفقنا. إن هذا يظهر مجدداً أننا نعيش في كون حيوي دائم التغير حيث نكون نحن «أذهاننا، أجسادنا، وطاقاتنا» في تغير مستمر. وما نحن عليه اليوم مختلف عما كنا عليه سابقاً. وسوف نشرح هذا بالتفصيل في الفصل التاسع، لكنك في السنة الواحدة تقوم بإعادة تصنيع 98 في المئة من المادة في جسمك. غداً، وفي السنة القادمة، وبعد عشرين سنة منذ الآن، سوف تكون الشخص الذي أنت عليه اليوم، لكنك في تكوينك جديد كلياً.

يُعد الانفجار العظيم بداية الكون كما نفهمه اليوم. ولقد تمكن علماء الكون من تحديد أن الانفجار الكبير قد حصل منذ 13.72 مليار سنة بسبب إشعاع خلفية الموجات الدقيقة الكونية «CMBR». إن CMBR هو الشفق من الضوء والطاقة المنطلق عند الانفجار العظيم. وبما أن مقاربتنا للرصد ذات القدرة العالية تمكننا من رؤية أبعد وأبعد في الكون، وهذا يعني أبكر وأبكر من تاريخ وجودها، لأنه كما ذكرنا، فإن المسافة في الكون تُقاس بالسنين الضوئية. وعندما نرى المزيد من المجرات والنجوم البعيدة فنحن نرجع بالزمن إلى الوراء، لأن الضوء يستغرق وقتاً أطول في الوصول إلينا يُقدر بملايين السنين الضوئية.

من أجل إضافة حقائق مذهلة أكثر إلى هذا النقاش، وجدت الدراسات الحديثة نجومًا أكثر بثلاثة أضعاف في الكون مما كان يُعتقد سابقاً. إن العدد التقريبي الجديد للنجوم هو 1 مع 23 صفر.

ماذا كان يوجد قبل الانفجار العظيم؟ أفضل إجابة علمية متاحة الآن أنه كان هناك إمكانية للفضاء، والوقت، والطاقة، والمادة وكل شيء قد يحصل في المستقبل. بالطبع، لأننا لم نصل بعد إلى نهاية الوقت، فإن هذه الرحلة من التطور واكتشاف الاحتمالات التي ينتهي بها الأمر بكونها ظاهرة ملحوظة سوف تستمر على مدى حياتنا. إن لم يستمر الوعي البشري في الكون بالوجود، فهذا يطرح سؤالاً فلسفياً عما إذا كان أي نوع من أنواع الوعي سوف يبقى موجوداً، كما في الأحجيات القديمة، إذا سقطت شجرة في الغابة ولم يكن هناك شيء لتسجيل هذا، فكيف يمكننا التيقن بأنها أحدثت صوتاً؟

كان الانفجار العظيم انفجاراً من الطاقة والضوء الذي حدث في كل مكان دفعة واحدة. إن البشرية أكثر أشكال الحياة تطوراً من القوى التي تحررت عند الانفجار العظيم. وإن دماغ الإنسان هو الآلة الحسابية الأكثر تعقيداً والتي عُرف وجودها في الكون، والفكر البشري هو الناقل الرئيسي المعروف للوعي في الكون.

نحن سلالة المستعرات العظمى، ونحن مصنوعون من غبار النجوم، إذ لا يمكن للكربون، والأوكسجين، والنيتروجين والحديد في أجسامنا أن تُخلق في الكون بأي طريقة عدا انهيار وانفجار نجم ما. أيضاً، من المحتمل أن الذرات في سائقك جاءت من نجوم مختلفة عن تلك التي في يديك. إن أجسامنا أجسام سماوية مصنوعة من الأشياء نفسها التي صنعت منها الكواكب والنجوم.

تخوض النجوم دورة الولادة والموت كي تسمح بولادة البشر، فنحن تجسيد أعمق للنجوم، ونحن جزء لا يتجزأ من هذه العملية التطورية: تماماً مثل قطرة واحدة في محيط يحتوي بداخله طابع المحيط بأكمله،

كذلك فإنَّ كلَّ شخصٍ مِنَّا يحمل في مورثاته معلومات كاملة عن الوجود، فكلُّ شيءٍ موجود كاحتمال في خلايانا.

إنَّ جلبة هذه الأحداث البعيدة تعيش في أجسامنا، وفي تركيبنا الوراثية، وفي مجرى دمائنا، فالكون موجود في كلِّ واحدٍ مِنَّا. يُريد الكون أن يأتي إلى الوعي الذاتي والبشرية ويكون أعينها، أذنانها، معالجاتها الذهنية، وسائل تواصلها، وأدواتها للمزيد من التطور.

ومن أجل توضيح هذا التعقيد في الكون الذي أنتج الجنس البشري، أنظر كيف أن الشمس تبعد من الأرض 93 مليون ميلاً، ولو كانت أقرب بنحو قدمين فسوف نحترق، ولو كانت أبعد بقدمين فسوف نتجمد. نحن نتاج لهذا التوازن الكوني الدقيق الذكي، وسواء كان الشخص يعزو هذا إلى يد الإله، أو العلم، أو مبادئ التنظيم الذاتي، أو الروح، أو مجال الوعي الموحد، فمن المستحيل تخفيض الذكاء المنظم الإبداعي الذي جعل هذا كله ممكناً.

لا يزال اكتشاف الوعي في الكون قائماً منذ 13.7 مليار سنة الماضية بعد الانفجار العظيم، ونحن البشر، المجرى الأكثر تقدماً من الوعي في الكون، ولم نصل في المرحلة الحالية من التطور بعد إلى هيئتنا النهائية. إن إدراك مدتنا الزمنية خطوة طبيعية في تقدّمنا المستقبلي.

وعلى حدّ تعبير الكيميائي لوثر شافر: «إنّ التطور ليس عملية تكيّف الأجسام مع البيئة، بل هو تكيّف أذهاننا مع أشكال أكثر تعقيداً في الاحتمالات الكونية. فالتطور هو تطور أذهاننا وليس أجسادنا».

إذن ماذا نكون كوننا بشراً؟ نحن الحلقة الأكثر تطوراً من سلسلة الكون التطورية. إنَّ أسلافنا هم أسلاف عائلتنا، وقبل هذا كانوا أسلافاً مشتركين للبشرية، وقبل ذلك أسلافاً من الحيوانات، وأسلافاً من الميكروبات، وكلّ الطرق تُؤدّي مرة أخرى إلى حدوث الانفجار العظيم. نحن نحمل في خلايانا 13.7 مليار سنة من المعلومات، وكلّ التصورات المحتملة للمستقبل أيضاً.

من وجهة النظر هذه، ما الوجود؟ إنّه الوعي، وحالة أن تكون واعياً في سعي مُستمر نحو المعرفة. نحن البشر في طليعة التطور، نُحرّك الكون إلى الأمام بأفكارنا وأفعالنا. تماماً كما حطّم كوبرينكوس النظرة العالمية التي كانت موجودة منذ خمسة قرون تقريباً بأن الأرض مركز الكون، ونحن نواجه اليوم صفائح ذهنية سريعة التحول حول طبيعة الوجود. إذا قمنا بإيقاف عملية الاستكشاف هذه فسوف نتوقف عن النمو ونموت، والواقع أن هذا خوف وهمي، فما دمنا على ما نحن عليه، فلا نستطيع التوقف عن الاستكشاف، فقد خلقنا على هذا النحو. إن التحقيق والذهاب أبعد ممّا نحن عليه يكمن في مورثاتنا. إن قبلنا هذا، فإنّ دورنا المُخصص ضمن هذا الإطار المُحكم هو إيقاظ الكون نحو وعي أكبر.

دعنا نقم ببعض التمارين.

ملاحظة عامة: بالنسبة إلى التمارين المُدرجة في هذا الكتاب، قُم بقراءة كلِّ واحد منها أولاً بصوت عالٍ كما لو أنّك تقوم بتسجيل صوتك، ثم العبها مرة أخرى. بهذه الطريقة، لن تكون في حاجة إلى حمل الكتاب لاتباع الإرشادات.

هل تتذكّر مؤشرات التطور في بداية هذا الفصل عن البدائيات، والثدييات، والكائنات الحية الأولى القادمة إلى الوجود؟ دعنا نعدّ بالزمن إلى الانفجار العظيم. اجلس مرتاحاً في كرسيك وركّز في أنفاسك، فالتنفس هو المدخل الرئيسي لدخول عالمك الداخلي. خذ شهيقاً، زفيراً، شهيقاً، زفيراً. أنشئ إيقاعاً ثابتاً، عميقاً وغير مجهد من الأنفاس.

الآن فكّر في القريب الأكبر سنّاً ضمن عائلتك، في أوائل الأسلاف الذين تعرفهم، حتى لو ماتوا قبل ولادتك. فكّر بهم بصورة واضحة خمس ثوانٍ.

حسناً، الآن دعنا نرجع إلى الوراء أكثر نحو أسلافنا البشر المشتركين. دعنا نقيم زيارة قبيلة من رجال ونساء الكهوف وهم يجلسون حول النار. دعنا نبقّ هنا خمس ثوانٍ. انظر حولك عبر عينيك الذهنية، انظر إلى الحقل الذي تجلس فيه، ولا حظ ما إذا كان بارداً أو دافئاً، ما إذا كان صباحاً أو ليلاً.

دعنا الآن نرجع أكثر إلى الأمييا أحادي الخلية، ومن هناك نقفز إلى الوراثة حيث ظهر كوكب الأرض إلى حيز الوجود من حطام النجوم التي كانت تطفو في الفضاء قبل نحو 4.54 مليار سنة.

دعنا الآن نقفز على طول الطريق إلى لحظة حدوث الانفجار العظيم، الانفجار الكبير من الضوء والطاقة الذي حدث دفعة واحدة. دعنا نبقّ في هذا المكان الذهني مدة خمس ثوانٍ.

الآن سوف نبدأ تدريجياً في العودة إلى الحاضر. دعنا نذهب إلى تشكّل كوكب الأرض، ونتخطّ الميكروبات الحية الأولى، نحو رجال ونساء الكهوف، ونعدّ ببطء إلى اللحظة الحاضرة. احرص على التنفّس بثبات وحرية. كن مرتاحاً في جلستك ودعنا نواصل.

لقد زرنا لتونا 13.7 مليار سنة من التطور. هذا هو الماضي الذي نحمله في مورثاتنا. أنت نتيجة لهذا التاريخ برمته. كما أشار كارل ساجان، إذا كنت تريد أن تُحصّر فطيرة تفاح من الصفر فعليك أن تبدأ من الانفجار العظيم.

بالنظر إلى المستقبل، لأننا لم نصل بعد إلى نهاية الزمن، فإننا لم نصل إلى نهاية إمكانياتنا. نحن ببساطة لا نعرف ما هي لأن الوجود يعني التغيير الدائم، والتحول، والتقدّم. عندما نكتشف المزيد عن الكون بصورة عامة، نفهم المزيد عن العالم الذي في داخلنا، والعكس صحيح، في اعتماد متبادل بين التطور العلمي والوعي الروحي.

كما سنناقش بالتفصيل أكثر في هذه الصفحات، أنّ العالم في الداخل والخارج مترابط ومتكاتف. لسنا نحن البشر كياناتاً أجنبياً جرى إلقاؤه عشوائياً في هذا الكون من الخارج، بل نحن مصنوعون من أحجار بناء الطاقة والمادة نفسها التي صنّعت منها الكواكب والنجوم.

تأتي كلّ ذرة في جسمنا من كوكب الأرض، الذي صنّع بدوره من العناصر التابعة للرماد المجريّ، الذي نجم عن حدوث الانفجار العظيم. نحن جزء من هذه الاستمرارية الحيوية الدائمة التغير، ونحن نربط في هيئتنا الحالية الماضي البعيد مع المستقبل، وينكشف الطريق الذي نمشي عليه عندما نتقدّم فيه.

إننا نتحرّك عبر الفضاء مع الأجرام السماوية الأخرى، الطاقة نفسها التي تحركها تقوم بتحريكنا أيضاً. نحن أكثر ذكاءً متطوراً موجوداً في العالم إلى حيث العثور على العكس.

## نظرية الأوتار الفائقة

كما رأينا سابقاً، أظهرت أكثر التقديرات دقة التي تُوفرها أدواتنا الفضائية أن نحو 69 في المئة من الكون المعروف هو ما يدعوه علماء الكون «الطاقة السوداء»، وهي قوّة غامضة تتحدّى الجاذبية، ومسؤولة عن تسريع معدّل توسع الكون. وما يُقارب 26 في المئة من الكون هو من المادة السوداء، التي لا تتفاعل مع الضوء. إنّ الوحدة الأساسية للمادة هي الذرّات، إلّا إنّنا لا نعرف بعد ممّا صُنعت هذه المادة. نعلم أنّ هذه ليست مسألة أرض أو نجوم، بل إنّها شيء جديد كلياً لم يُجده العلم بعد. إنّ العالم المرئي الذي يُقارب 5 في المئة هو المادة العادية المصنوعة من الذرّات: النجوم، المجرّات، والكواكب.

بناء على هذه الفرضية، حاول علماء الفيزياء الحديثون إيجاد نظرية موحّدة قد تشرح طبيعة الكون بينما تحسب كلّ أجزائه المتحركة. لقد صاغ إسحاق نيوتن مبادئ الجاذبية الكونية قبل نحو ثلاثة قرون، في حين أنّ النظرية النسبية التي قام أينشتاين بتطويرها في بداية القرن العشرين، تناولت المستويات الكليّة من الكواكب، والمجرّات، والكون بصورة عامة.

لقد جرى وضع النظرية الكميّة من قبل «سُميت على اسم المقرب نفسه» وضعها ماكس بلانك وزملاؤه بالتزامن وبعد قليل من ظهور النظرية النسبية، تدرس هذه النظرية المجال الصغير للذرّات والمستويات دون الذرية. ونظرية الأوتار الفائقة، التي تتبع ميكانيك الكم، وهي إطار نظري تمّ تطويره على مدى الثلاثين سنة الماضية يهدف إلى فهم الهيكل الأساسي للكون. بالطبع، تُبنى كلّ نظرية علمية على تلك التي جاءت قبلها، ولذلك تُعدّ الإشارة إلى نشوء نظرية الأوتار الفائقة في الثمانينيات اعتبارية قليلاً، إلّا أنّها بداية الفترة التي دُرست فيه هذه النظرية وجرّت مناقشتها بجديّة.

تزوّدنا نظرية الأوتار الفائقة بهذه المفاهيم عن الوجود:

- كلّ شيء مصنوع من الجسيمات.
- تحتوي الجسيمات على ذرّات وجزئيات.
- تحتوي الجزئيات على ذرتين أو أكثر.
- تحتوي الذرّات على بروتونات، نيوترونات، وإلكترونات.
- تحتوي البروتونات والنيوترونات على الكواركات.
- لا تحتوي الكواركات على المزيد من المادة، بل على أوتار من الاهتزاز، أي الطاقة الخالصة.

ننتقل من الجسيمات الفيزيائية النيوتنية للأجسام الصلبة الملموسة إلى المستوى الذريّ، ثمّ إلى دون الذريّ، ثمّ إلى النووي، ومن ثمّ النووي دون الذريّ. وعندما تُقسّم الجزئيات إلى عناصرها الأصغر لاكتشافها مما صُنعت، يبقى لنا خيوط من الاحتمالات، اهتزازات من الإمكانيات. إنّ المادة تتشكّل من اللاشكل، ومن التجريد. نكتشف أنّه لا يوجد شيء نلمسه أو نحمله، وأنّ هذه الحياة في جوهرها طاقة خالصة ومعلومات. هذا هو مصدرك ومصدر الكون.

تُظهر النظرية الكميّة لنا في مستوى ما يُدعى مقياس بلانك، والذي هو أصغر بعشرات الملايين من النواة الذرية، أن الوعي هو أساس الكون، وأنه مصدر الطاقة، والمعلومات، والفضاء، والوقت، والمادة. في هذا المجال الموحد من الوعي، يُوجد كل شيء كاحتمال. ولأننا مصنوعون من أحجار بناء النجوم والكواكب نفسها، فإن الوعي الذي يُبلّغ الكون يقوم بإبلاغ أجسامنا أيضاً.

يُقدّم ميكانيك الكمّ الجسيمات كوحداث للطاقة «الكمّ يعني الوحدة» مع خواص تُشبه الأمواج، التي تُعدل تصرفاتها وفقاً لمن يُراقبها، والتجربة التي تجري. ويُظهر ميكانيك الكمّ أنّ أفكار الفرد فعلياً تُحفز ردّة فعل على المستوى الكميّ. إنّ توقعات تُسبب المُجرب نتائج التجربة، وهذا يعني أنّ لدينا تأثيراً واضحاً في العالم حولنا. فأفكارنا تُؤثر في العالم المادي الذي نعيش فيه، ويُقيد وعينا الذاتي الواقع الموضوعي في مكان على المستوى الكميّ.

إنّ أيّ احتمال هو مُجرّد احتمال حتى نقوم أنا وأنت بتحويله إلى واقع، نُقدّمه إلى الوجود من خلال ملاحظات وتطبيقات. تبدأ الجسيمات كاحتمال صافٍ يهتزّ كسلسلة من الاحتمالات، تتفكك بعدها لتبدو جسيماً حقيقياً فقط عندما نُوجّه اهتمامنا إليها. وعندما يتم تقييد الواقع في مكان من قبل الوعي، فلا يُمكن أن يتحرك، في حين أن عندما لا يُراقب الوعي شيئاً ما، فإنّه يتواجد في حالة بلا شكل محدد من الإمكانيات.

دعونا نستخدم مرة أخرى هنا صورة تقشير بصلة الوجود، فكلّ طبقة نقشرها تُقربنا أكثر من جوهرنا، وعندما نُجرّد هذه الطبقات من الوجود، ونصل إلى داخلنا بقدر ما يسمح لنا علمنا الحالي، ونأتي إلى هذا المجال الموحد، فسوف نكتشف أنّنا نحن والكون، لسنا سوى طاقة خالصة، وإمكانيات صافية في انتظار أن تُدرّك، وفقاً لقوانين الطبيعة.

في هذا المجال الموحد، نُعدّ نحن البشر أفضل تجسيد للكون، لأننا مصنوعون من أحجار بناء الكون نفسها. إنّ جسم الانسان كوكب مستقل صغير واع بطاقة الكون والذكاء. كما قال ميشيو كاكو، أستاذ الفيزياء النظرية في جامعة نيويورك ومركز CUNY للدراسات العليا: «يُمكن لجسم الإنسان أن يُفكّر، يعزف على البيانو، يقتل الميكروبات، يُزيل السموم، ويُنجب طفلاً دفعة واحدة. بمُجرد أن يفعل ذلك، فإنّ إيقاعاتك الحيوية تعكس في الواقع سيمفونية الكون».

إنّ كلّ فكرة، عاطفة، إحساس، وشعور في جسمك صُنعت من الطاقة، فكلّ فكرة لها توقيع كهربائي مميّز خاص بها، وقوّة حيوية فاعلة ذات طاقة هائلة. لا يُوجد واقع في غياب المراقبة، والمراقبة تُخلق الواقع. هذا يعني أنّك بصفتك مراقباً فأنت تُخلق الواقع الشخصي الذي تُراقبه. في هذا الحقل الموحد حيث كل شيء مُحتمل، فإنّ أيّ شيء قد يُحسّن حياتنا هو أمر مرغوب. نسأل أنفسنا في هذا الكتاب، ما الجيد في معرفة كم من الوقت سوف تعيش؟ إنّ الإجابة البسيطة أنّ هذه المعرفة تُعطينا وعياً ذاتياً، وتُمكننا من المُضي في الحياة بقيادة كاملة من مواردنا الداخلية.

لربط هذه اللحظة بين الماضي والمستقبل، دعونا نتذكّر اقتباس بوذا قبل 2600 سنة: «إنّ الذهن هو كلّ شيء. سوف تُصبح ما تُفكّر فيه».

إنّ أحد المبادئ الأساسية لما يُسمّى «غراية الكمّ»، أنّ أيّ شيء غير محظور من قبل القوانين الأساسية للطبيعة، يُمكن أن يحدث وسوف يحدث. وإنّ أيّ شيء يُمكن حدوثه، سوف يحدث في النهاية. إنّ قدرتنا

على الإحساس كم من الوقت سوف نعيش تَوجد حالياً في حالة من دون شكل محدد من الاحتمالات بين احتمالات لا متناهية أخرى في الكون وفي مورثاتنا. نحن نُجمدها إلى واقع، ونعزلها في الوجود، من خلال توجيه انتباهنا ونبتنا إليها.

هذا هو ما نحن عليه في جوهرنا: فكرة، رأي، وحدة من الطاقة، والواقع أننا نُفسر هذه الأفكار عبر الخيارات التي نتخذها في حياتنا اليومية.

## الفصل الخامس

### المرونة العصبية وعلم ما فوق الوراثة

دعنا نبدأ هذا الفصل أيضاً بتقديم رؤية أوسع عمّا يعرفه علم الأعصاب حالياً عن الدماغ حول موضوعنا، ومن ثمّ ننتقلُ تدريجياً إلى تركيزٍ أقوى موضوع بحثنا.

لقد عرف العلماء معلومات عن دماغ الإنسان في السنوات العشر الماضية أكثر من كلّ الفترات الزمنية الأخرى مجتمعة. فأدمغتنا تحتوي على ستة وثمانين إلى مئة مليار عصبون، أو خلية عصبية، التي تحتوي تريليونات من الارتباطات أو نقاط الاشتباك العصبي. تتصل كل خلية عصبية بما يصل إلى 10000 خلية عصبية أخرى، الأمر الذي يعني أنّ عدد الاشتباكات العصبية في دماغنا تراوح ما بين مئة تريليون وكودريليون.

يتمّ حمل الإشارات بين الخلايا العصبية في دماغنا من خلال مواد كيميائية تُدعى «الناقلات العصبية». لا يعرف علم الأعصاب اليوم ببساطة حدود إمكانيّات الدماغ مع تريليونات الاتصالات التي تُطلق على نحو مستمر من أجل استيعاب ومُعالجة المعلومات ومعالجتها. بتأكيد هذه النقطة التي سبق أن ذكرناها في هذه الصفحات، فإننا لم نصل بعد إلى نهاية أنفسنا ونهاية العالم.

إنّ المرونة العصبية هي قدرة الدماغ على التكيّف الدائم مع الظروف المتغيرة عبر الحياة. تُشير **neuro** «عصبي» إلى **neuron** «الخلية العصبية»، وهي الخلايا الموجودة في أدمغتنا وجهازنا العصبي، وتُشير **plasticity** إلى **plastic** «المرن»، بمعنى السلس والمتقلّب.

إن المرونة العصبية تمكّن الدماغ من تشكيل مسارات اتصالات جديدة على نحو منتظم بين هذه الخلايا وإعادة تشكيل الموجودة منها بصورة مستمرة. تمكّنتنا هذه العملية من اكتساب مهارات مختلفة، وحفظ معلومات جديدة والتكيف مع الوجود عموماً عبر التجربة.

كان الاتفاق السائد في الطب العام أنّ الدماغ يستكمل نموه على نحو كبير عند نهاية مرحلة الطفولة. ولقد اعتقد علماء الأعصاب أنّ عملية التجدد العصبي «تشكيل خلايا جديدة وخلق ارتباطات جديدة» توقفت، وأنّ بنية الدماغ كانت ثابتة و«مبرمجة» في ذلك الوقت. في أيّ حال، فقد أظهرت البحوث منذ بداية القرن الحادي والعشرين أنّ الوصلات العصبية في الدماغ لم تصل قط إلى نمط ثابت لا يمكن أن يتغيّر أكثر، بل على العكس، فإن الدراسات الحديثة تظهر أنّ الدماغ يتغيّر باستمرار، رداً على التعلّم، والمرض، والتمرين، وحوافز أخرى، خلال فترة حياتنا بأكملها. وتدعى هذه العملية «تكوين الخلايا العصبية»: ويبقى الدماغ ينتج خلايا عصبية جديدة حتى يوم موتنا.

تحمل هذه المرونة الفطرية المفهومة حديثاً عن دماغ الإنسان عبر فترة حياته، آثاراً هائلة على صعيد المجالات الشخصية، والاجتماعية، والطبية، والتنموية. وهذا يعني من الناحية العلمية المتصلة بموضوعنا، أنّه يمكن للشخص أن يبقى نشيطاً ومنحرفاً في الحياة مادام أنّه يتبع أسلوب حياة يُحفّز الجسم والذهن معاً.

بسبب رؤى علم الأعصاب، حصل انفجار في الفهم عن كيفية مشاركة الدماغ في كلّ جانب من جوانب الصحة. توقّف لحظة وانظر إلى هذا: إذا كان الدماغ يستطيع تغيير نفسه، فهذا يعني أنّ طريقة تفكيرنا بالحياة حول كلّ شيء يمكن أن تتغير. ويُمكنك تغيير الطريقة التي تنظر بها إلى نظامك الغذائي، صحتك، علاقاتك، وكيف تفكر في نفسك وفي مكانك ضمن العالم. باختصار، ريثما تتعرّف نفسك والكون أكثر، يُمكنك تطبيق هذه المفاهيم الجديدة لتحسين حياتك. إنّ الغد ليس مثل البارحة، ومستقبلك كلّه أمامك، مفتوح، وغير مكتوب، وجاهز كي تفعل به ما تتمناه.

نحن نُعيد تشكيل الشبكات العصبية في أدمغتنا مع كلّ فكرة وشعور لدينا. وكلّما تحسّنت نوعية أفكارنا، تحسّنت الحياة التي نخلقها. ولو نظرت إلى الأمر على نحو صحيح، يُمكن أن تكون أفضل سنوات حياتك في انتظارك. إنّ جسدك يتغيّر ولا يُمكنك فعل ما كنت تفعله في سنّ الثامنة عشرة عندما تُصبح في الخامسة والأربعين من عمرك. وفي أيّ حال، لقد نضج فهمك لطبيعة نفسك، ولست مضطراً لتكرار أخطاء الماضي، ويُمكنك اتخاذ القرارات التي تُوازن بين كلّ جوانب ذهنك، وجسدك، وروحك.

إنّ المرونة العصبية مجال واسع واعد يكشف عن احتمالات غير عادية سواء على المستوى الفردي أو على مستوى فصائلنا جميعها. على سبيل المثال، فإن الدراسات الحديثة تظهر أنّ الدماغ يستطيع إعادة تنظيم نفسه استجابة للظروف غير المتوقعة والصدمات. إحدى التوضيحات البارزة لذلك هي البديل الحسي، الموجود عند الشخص الذي فقد بصره، وهي منطقة في الدماغ مُخصصة لمعالجة الرؤية، تُصبح الآن لمعالجة السمع واللمس المُعدّلين.

فضلاً عن ذلك، يُمكن أن تبدأ الأجهزة الأخرى في جسمك في العمل عبر طرق جديدة تماماً، مثل الرؤية من خلال لسانك. قد يبدو هذا غير منطقي، ولكن كما كتب ديفيد إيجلمان، أستاذ مساعد في قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية في جامعة ستانفورد، في كتابه لعام 2015، الدماغ: القصة الخاصة بك «The Brain: the Story of You»: «صع في الحسبان أنّ الرؤية لا شيء سوى إشارات كهربائية تتدفق

إلى داخل مجتمك. يحدث هذا عادةً من طريق الأعصاب البصرية، ولكن لا يوجد سبب يمنع المعلومات أن تتدفق عبر الأعصاب الأخرى بدلاً من ذلك. وكما يبين البديل الحسي، فإن الدماغ يأخذ أيّ معلومات تأتي ويكشف ماذا يمكن أن يُشكّل منها».

أنا أقوم بإدراج سنوات نشر هذه الكتب المطروحة ضمن هذه الصفحات في قسم الملاحظات في الكتاب، لكي يتمكن القارئ من تقدير معدّل الاكتشافات السريع الذي نشهده باستمرار حول عوالمنا الداخلية والخارجية.

كُشِفَت مِيزةٌ أُخرى مؤخرًا في المرونة العصبية وهي أنّ الدماغ يُعَيِّر تركيبته وفق أفكارنا. تُحدّد نوعية أفكارنا نوعية أدمغتنا، وبمعنى أوسع، نوعية حياتنا. في حلقة استمرار الذات، يخلق ما نفكر فيه ونقوم به نتائج معينة، وتؤثّر هذه النتائج بدورها في ردود أفعالنا عليها، وبالتالي في بُنية دماغنا. وكما سنرى لاحقاً، فإن أدمغتنا حقول طاقة تُرسل موجات الجسيمات على شكل أفكار وتوقعات. ونحن نخلق النتائج التي نتوقّعها إلى حدّ كبير على الرغم من الحوادث العشوائية التي تحصل. هذا هو السبب وراء أهمية أن نكون مُدرّكين للطريقة التي نفكر بها حول أنفسنا وحول العالم، لأننا إن كنّا نرى الأشياء السيئة ونتوقّع حدوثها، فستكون الأشياء السيئة عُرضة للحدوث. وعلى العكس، إذا كنّا نرى الأشياء إيجابية وتؤكد أهمية الحياة، ودعّمنا لأفعالنا بالبصيرة، والصبر، والحكمة، والوعي، فإن عالمنا والمكان الذي نعيش فيه سوف يتأثر وفقاً لذلك.

من منظور البشرية كونها عيون وذهن الكون، تؤدي المرونة العصبية دوراً أساسياً في قدرة الكون على التكيف، والتطور، وترسيخ الوعي الذاتي عبر فصيلة الإنسان.

بوذا: اعرف نفسك.

أليكساندر: أنت تستطيع فعلها.

داروين: كُن ذكياً.

لينكولن: كيف يُساعد هذا الآخرين؟

آينشتاين: ثق بنفسك.

مانديلا: كُن مسؤولاً.

## وضعية الجسد

تُعدّ وضعية الجلوس الوضعية الأكثر راحة لتمارين الذهن والجسد من دون الحثّ على النوم.

إنّ وضعية الجلوس طريقة مريحة للقيام بتمارين التأمل لسهولة فعلها في أيّ مكان تقريباً. يُمكنك القيام بهذه الوضعية في المنزل، في وقت استراحة قصير في العمل، أو في الحديقة، أو في المطار، أو حتى في الحافلة.

إنّ وضعية الاستلقاء مثالية للقيام بعمل جسديّ تأملي عميق.

يُمكن استخدام هذه الوضعية في كلّ تمرين مُدرج في هذه الصفحات. إذا رأيتَ نفسك تغطّ في النوم، وجدول أعمالك يسمح لك بأخذ قيلولة، فهذا جيد، لأنّ هذه علامة على أنّ جسدك يحتاج إلى الراحة. كما سوف نناقش في الفصل العاشر، يُوجد الكثير من الفوائد الصحية للنوم التجديدي، إذ إنّ الجسم يستعيد من خلاله توازنه الفطري. في جلسة التأمل، إذا وجدتَ نفسك تنام من دون قصد، انتقل إلى وضعية الجلوس، وواصل تركيزك في هذه الوضعية. إذ إنّ القرار النهائي لأيّ وضعية تختارها يرجع إليك. استمع إلى جسدك واختر الوضعية التي تُشعرك باسترخاء وراحة أكثر.

فضلاً عن ذلك، سوف تُساعدك على بدء النظر داخل ذهنك، وجسدك، وطاقتك كوحدة فردية، وكلّ جزء يؤثّر في الأجزاء الأخرى ويعتمد عليها لضمان عافيتك العامة في الحياة.

## تمرين: تحرير وحدات الطاقة في جسدك

يُساعد هذا التمرين على توليد تدفق حرّ من الطاقة وتنقية جسدك من السموم. يُمكنك استخدامه على نحو مستقل من أجل هذه الأسباب، ويُمكن دمجها أيضاً مع نمط الاسترخاء.

من الأفضل أن تقوم بهذا التمرين في وضعية الاستلقاء، حيث تكون ساقيك ممتدتين على الأرض بطولهما الكامل. يُنصح باستخدام سدادة الأذن هنا أيضاً، لقطع الضجة الخارجية، والانجذاب إلى السلام الداخلي. خصص عشرين دقيقة على الأقل لهذا التسلسل.

إذا كنت تتعامل مؤخراً مع مرض معين، تقع على عاتقك مسؤولية اكتشاف ما إذا كان هذا المرض يستدعي تدخلاً طبياً، وفي هذه الحالة يجب أن تحصل عليه من دون تأخير.

كتعليقات عامة للقيام بهذا التمرين، إذا رأيتَ أنّ الوقت ينف قبل انتهائه، فمن الأفضل أن تتوقّف عند أيّ منطقة من جسدك، ويُمكنك ببساطة في المرة القادمة استكمال التمرين من حيث توقّفت. ومن الأفضل أن تكون دقيقاً بدلاً من استعجال العملية.

استلقِ براحة في مكانك المفضّل، ومدّد جسدك على الأرض، واتبع أنفاسك نحو مركزك.

أنشئ نمطاً حرّاً، سهلاً، وثابتاً من الأنفاس.

قُم بإجراء قائمة مراجعة ذهنية لأطرافك، كيف تشعر ذراعاك، وساقاك، وعنقك، وبطنك.

قُم بتقييم الأنظمة المختلفة في جسدك: ضربات القلب، الهضم، حالتك العاطفية الحالية، وشعورك الجسدي على نحو عام. هل تشعر بالحمول، والإرهاق، والتوتر، أو القلق؟

لاحظ أيّ جزء من جسدك يبدو مرتاحاً، وأي جزء هو الأقلّ راحة. إنّ الهدف من هذا التمرين التركيز في هذه المنطقة المضطربة من جسدك من أجل فهم ما الذي يُسبب الشعور بعدم الراحة وحلّه.

من المهم إدراك أن العوائق التي جرت مناقشتها في هذا التسلسل ليست كتلاً واضحة تستطيع اكتشافها بأصابعك «على الرغم من أنه يُمكن لهذا أن يكون صحيحاً أيضاً في الحالات القصوى»، ولكن من المستحسن أن نُفكر فيها على أنها «عقد» من الطاقة في حالة سائلة. إن هدفك هو الإفراج عن هذه العراقل في جسدك من خلال تركيز انتباهك فيها، بحيث يُمكن غسلها في مجرى الدم لتذوب مثل الملح في الماء.

يُمكن أن يكون هذا الانسداد الذهني نتيجة لسوء تدفق الدم في هذه المنطقة. نشط هذه المنطقة من طريق توجيه التركيز النظيف والدافع فيها، وبحكمة من دون أن تُؤذي نفسك، مسد هذه العقد بأصابعك بلطف لإذابتها في جسمك وتفكيكها.

إحرص على عدم إحداث ألم غير مقصود في أجزاء أخرى من جسدك عندما تُوجّه تركيزك إلى إذابة هذه العقد.

استرح، تنفّس بعمق، تمدّد على طولك الكامل، واستمع إلى جسدك.

من المحتمل أن تشعر بالحاجة إلى إعادة التأقلم مع الأرض، أو أنك تُريد تحريك أطرافك، وهذه إشارات على أن جسدك يُعيد تنظيم نفسه مع تدفق حرّ من الطاقة.

من المُفيد أن تبدأ التفكير في هذه العملية على أنها تحدث في الزمان والمكان معاً. وهذا يعني الاستماع إلى إيقاعات جسدك الداخلية واحترامها، إذ يملك جسمك وتيرته الطبيعية التي لا يُمكن استعجالها أو تقصيرها.

الآن وببطء، قُم بإنهاء هذا التمرين. إحرص على أن تتنفس بثبات وسهولة. استدر إلى جانبك، قُم عن الأرض من دون جهد، وتابع يومك مجدداً.

---

ملاحظة: هنا وفي مكان آخر في الكتاب سوف نُؤكد على حاجتك إلى إيجاد منطقة راحتك، روحك المرحة، عندما تقوم بهذه التمارين، لأنّها امتيازك وحرّيتك في عيش حياة سعيدة وصحية. لن تفعل هذا لفترة قصيرة، مثل بعض الناس الذين يتبعون حمية غذائية مدة ستة أشهر، ويخسرون الوزن، ويظنون أنّهم حققوا أهدافهم، ثم يعودون إلى عاداتهم القديمة، ويستعيدون وزنهم. إن هدفك هنا الحصول على عادات بسيطة ومفيدة مدى الحياة وتطبيقها في الحياة اليومية، التي سوف تُشعرك بالحيوية والصفاء بدياً وذهنياً، ومتمركزاً في ذهنك وجسدك.

## علم ما فوق الوراثة Epigenetics

تعريف القاموس:

Epi: فوق، وراء.

Genetics «علم المورثات»: تركيبة كائن حيّ أو مجموعة من الكائنات الحية.

إن علم ما فوق الوراثة مجال علمي ظاهر يتجاوز الفكرة القديمة «الطبيعة ضد الطبيعة»، عبر إظهار أنه بدلاً من تحريض هذين الجانبين بعضهم ضد بعض، فإن هذين العنصرين كليهما يؤديان أدواراً مهمة في تشكيل وجود كامل على مدى حياة الشخص.

لقد تمّ تطوير علم ما فوق الوراثة على مدى العقود القليلة الماضية، وأصبح نموذجاً مركزياً في علم الأحياء الجديد، وهو يدل على أن الحمض النووي وخلافاً للمعتقدات القديمة، ليس العنصر المحدد في جودة حياة الشخص وكميتها، بل هو شيء يُمكن العبث به وإرضاخه بحسب رغباتنا. يعمل الحمض النووي كمخطط للحياة التي ننبئها من خلال أفكارنا وأفعالنا.

يُصِف عالم الأحياء بروس لبيتون علم ما فوق الوراثة في كتابه الشهير في عام 2006، علم أحياء الإيمان *The Biology of Belief*، أنه «علم جديد للتمكين الذاتي». بحسب لبيتون: «إن الفكرة القائلة بأن الجزيئات الفيزيائية وحدها يُمكنها التأثير في فيزيولوجيا الخلية هي فكرة بالية. يُمكن التحكم بالتصرفات الحيوية عبر قوى خفية، بما فيها الأفكار، كما يتمّ التحكم بها عبر الجزيئات الفيزيائية مثل البنسلين».

ليس محض مصادفة أن النمط الذي نراه في نظرية الأوتار الفائقة للحياة في جوهرها، كونها وحدة من الإمكانات النقية المتأثرة في القوى الخارجية، يُشبه مبدأ الوجود الذي نراه في الخلايا الحيوية، حيث وكما قال لبيتون أيضاً: «يتمّ تشكيل عمليات الخلية على نحو رئيسي من خلال تفاعلها مع البيئة، وليس من خلال الشيفرة الوراثية.»

إن فهم أن البيئة مسؤولة بصورة رئيسية عن مصير الخلية مباشرة، يتعلّق بالنقطة التي جرى طرحها سابقاً في هذا الفصل، وهي أن الفرد يُمكن أن يبقى بصحة جيدة في سنّ متقدّمة عبر اتباع أسلوب حياة «على سبيل المثال، تهيئة البيئة» الذي يُحفّز الجسم والذهن معاً.

يكشف علم ما فوق الوراثة أن وعينا يُنظّم تركيبتنا، إذ تُؤثّر أفكارنا في مورثاتنا وليس العكس. تحمل المورثات معلوماتنا الخاصة، لكنّها ليست ثابتة ونهائية. إنّها ليّنة ومتأثرة بما نُفكّر وكيف نشعر ومتأثرة ببيئتنا. يتحكّم الذهن بالجسد. بينما تخلق الأفكار، المعلومات الجديدة، أشكالاً جديدة. إن علم ما فوق الوراثة يضع القدرة على ضبط مخططك الوراثي بين يديك. إنّ أفكارك ونواياك تُلائم صحتك أكثر من الأدوية، لأنّ الطاقة تكون أكثر فاعلية في التأثير من المواد الكيميائية.

كيف يُؤثّر الذهن في الجسد؟ ما الآلية الحيوية التي تتخذ هذه العملية مكاناً عبرها في داخلنا؟ كما يشرح نورمان دودج، أستاذ في قسم الطبّ النفسي بجامعة تورنتو، في كتابه عام 2007، الدماغ الذي يُغيّر نفسه *The Brain that Changes Itself*، تؤدي المورثات التي وُلدنا بها دورين متميزين. الأول «دور النموذج»، الذي يُشير إلى قدرة المورثات على نسخ نفسها ونقل المعلومات إلى الجيل التالي من المورثات، وهذه عملية ذاتية خارجة على سيطرة وعينا. أما الدور الآخر فهو «دور الاستنساخ». تحتوي كل من خلايانا على جميع مورثاتنا، وفي أيّ حال، لا يتمّ تنشيط جميع هذه المورثات أو الإعراب عنها طوال الوقت. فعندما يتمّ تنشيط مورثة ما، فإنّها تصنع البروتين الذي يُغيّر تركيبية وعملية الخلايا. يتأثر دور الاستنساخ هذا بما نُفكّر فيه أو نفعله، وهذه هي الطريقة التي تُؤثّر بها الأفكار في أذهاننا فيما يحدث بأجسادنا.

أظهرت دراسات طبية حديثة أن العلاقة بين المورثات وخيارات أساليب الحياة في مجال تحديد طول ونوعية حياتنا هي من 30 إلى 70 في المئة لصالح خيارات أساليب الحياة. بمعنى آخر، إنَّ كَيْفِيَّةَ تفكيرنا حول أنفسنا، العالم، والصحة، وطول العمر، ونهجنا الشامل في الحياة تؤدي الدور الحاسم في نوعية وكمية بقائنا على هذه الأرض.

كما لاحظنا في الفصل الرابع، نحن نعيش في كون تشاركي، ونُبدي النتائج التي نتوقعها. إنَّ أدمغتنا هي حقول الطاقة التي تُرسل موجات الجزئيات على هيئة أفكار وتوقعات. وعندما نُركّز انتباهنا في عدد السنين التي نشعر أننا نستطيع عيشها في هذا الجسد على نحو معقول، فنحن نجعل الجسد يُكيّف نفسه مع هذا الوعي الجديد.

إنَّ حقيقة أنَّ المفهوم يتحكّم في علم الأحياء تؤدي إلى إدراك أنَّ أكثر شخص مسؤول عن عافيتنا بأكملها هو أنفسنا. هاك التغيّر الفكري: أنت لست في حاجة إلى رؤية صحتك متدهورة أكثر كلّما كبرت في السنّ. بدلاً من ذلك، أنت تصنع القرارات التي قد تمكّنك من أن تكون أفضل نسخة من نفسك في الأعمار كلّها.

بدلاً من الوسيلة غير المقصودة التي ورثتها، سوف تكون سيد الوعي في رحلتك عبر الحياة، وتقوم بتحديد مصيرك عبر كَيْفِيَّةَ تفكيرك وتصرفاتك.

## تمرين: قُم بتوصيل أنفاسك إلى مركزك

إنَّ النَّفس هو الطريقة الأسهل لدخول عالمك الداخلي، كي تُوازن نفسك وتعيد جمعها وتُرَكّزها.

خصص عشرين دقيقة على الأقل لهذا التمرين. اختر بيئة مريحة «غرفتك المفضلة، غرفة الدراسة، أو أيّ جزء آخر هادئ في منزلك». حدد الظروف المفضلة لديك في هذه الغرفة «الستائر منسدلة أو مفتوحة، درجة حرارة لطيفة، وما إلى ذلك». ارتدِ ملابس فضفاضة تُساعدك على الاستلقاء أو الجلوس من دون الشعور بالضيق. يُعدّ السروال الرياضي والملابس الواسعة ممتازة لهذا الغرض.

من المُستحسن في البداية استخدام سدادات الأذن لأنّها تُساعد على عزلك عن العالم الخارجي وتركيز انتباهك نحو الداخل. سوف تُساعدك أيضاً على تخفيض الضجّة الخارجية بحيث يُمكنك الاستماع بحرية أكبر إلى الإيقاعات والتيارات المتدفقة في جسدك.

من المُستحسن الاستلقاء للقيام بهذا التمرين، ولكن إذا أصبحت تشعر بالنعاس، إنتقل إلى وضعية الجلوس.

إستلقِ أو اجلس في مكان مرتّب ومستقل حيث تكون قادراً على التقلّب إن أردت ذلك. ابقِ نفسك مرتاحاً. مدّد أطرافك وحركها. احرص ألا يكون رأسك، ورقبتك، وأكتافك مشدودة، وإن كانت كذلك، أدر رأسك بهدوء عدّة مرّات نحو اليمين واليسار، مع شعور بالراحة دائماً وليس بالقوة أو بالضغط.

هزّ يديك بينما تُصدر صوتاً «هاه، هاه، هاه، هاه» لطرّد التوتر من جسدك. إِفعل هذا ما دام يُشعرك بالراحة، إلى أن تشعر بأنك مستعد داخلياً لسماع دقات قلبك وأنفاسك. يسمح لك تركيز اهتمامك في دقات قلبك وتنفسك بالحصول على أقرب تواصل مُمكن مع جسدك وفهم إيقاعه الطبيعي.

خذُ شهيقاً وزفيراً بعمق عدّة مرّات وأنت في وضعية الجلوس أو الاستلقاء من دون محاولة التحكّم بأيّ شيء. دع جسدك ببساطة يفعل ما يقوم به على نحو طبيعي بينما تُراقب أنفاسك.

لا تتوقع أو تترقّب أيّ اكتشاف مُهمّ في هذه المرحلة. فقط استمع لدقات قلبك. إنّ الهدف من هذا الفعل الاعتيادي هو البدء في تطوير الوعي بتدفّق الطاقة في جسدك. إنّ جسدك هو المركبة التي تعيش فيها، وهو منزلك الأول الأكثر أهمية.

تابع تنفّسك ودقات قلبك على هذا النحو لمدة خمس دقائق، وقم بمراجعة ذهنية حول ما تشعر به في باقي أجزاء جسمك «الكتفين، الصدر، البطن، الفخذين، الركبتين وما إلى ذلك».

فكّر الآن في حقيقة أنّ دقات قلبك وأنفاسك مترابطة ومعتمدة بعضها على بعض مثلما جسدك وذهنك هما أجزاء لا تتجزأ من كيّانك.

تأمّل في تنفّسك عبر هذه الأسئلة:

\* هل نفسي سطحي أم عميق؟

\* هل بطيء أم سريع؟

\* هل أشعر بصعوبة أو استياء بينما أتنفّس؟

\* هل ينبض قلبي باعتدال أو أسمع إيقاعاً غير منتظم؟

\* هل أستطيع الشعور بالدماء وهي تُضخّ في قلبي؟

\* هل هناك ضيق في جسدي؟

\* هل أشعر بالتعب أم بالحيوية؟

\* هل أشعر بالتعب أم بالانتعاش؟

\* هل يشعر جسدي بالنور؟ الثقل؟ اللياقة؟ المرونة؟

\* هل أشعر بنفاد الصبر؟ الانزعاج؟

\* هل أنا مستمتع بينما أنا مستلقٍ بهذه الوضعية وأتابع تنفّسي ودقات قلبي؟

أنت لست في حاجة إلى إطلاق أحكام على أيّ من هذه الظروف، لأنّ الهدف حالياً هو ببساطة تطوير ووعي العمليات التي تجري ضمن جسدك.

إِسترح، دع الأمور تجري، وانتقل تدريجاً إلى نهاية التمرين. عندما تنهض ببطء، سوف تشعر بالاسترخاء، والتركيز، والانتعاش.

---

كانت هذه خطوة مهمة في إمكانية وصولك إلى عمليات جسدك الداخلية. قُم بإعادة هذه العملية كلما رغبت في ذلك. سوف تكون بوابة عبورك إلى عالمك الداخلي بسبب طريقتها السهلة والبسيطة. ومن المفيد عندما تبدأ بالتمرينات المستقبلية أن تستخدم هذه المانترا الشخصية: أفود أنفاسي إلى مركز كياني.

كما يُظهر لك هذا التمرين الممتع، لا ينبغي لك توقع مفاجآت عظيمة عندما تستلقي أو تجلس في هذا النشاط الهادئ. إنَّ الممارسة التي تقوم بها هي ممارسة دقيقة وخاصة نوعاً ما، وتصل إلى أعماقك، وتتطور عبر الزمن. من الأفضل التفكير في هذه التمارين على أنَّها ليست مثل الألعاب النارية، لكنَّها تُمكنك من الاستفادة من رواسب الحكمة المُخزنة في جسدك، والتي تمَّ تمريرها إليك عبر أجيال كي تحصل على أفضل أدوات مثالية من الوجود الذي أنت عليه اليوم. عندما تُطبِّق هذه التمارين البسيطة باستمرار، سوف يستعيد جسدك توازنه الأصلي، وتبدأ في الوثوق بالرسائل التي يُوصلها جسدك إليك على نحو دائم. إنَّ خطواتك التالية هي تخلق ظروفًا في حياتك حيث يكون جسدك وذهنك في أفضل أحوالهما ويعملان بسلاسة لإعلام وتقوية بعضهما بعضًا.

## الفصل السادس

### الفترة المثلى من الوجود

يُكمن الأساس البيولوجي في قدرتنا على الإحساس كم من الوقت نستطيع العيش في الحقيقة الوراثية أن كل كائن حيّ لديه مدّة مثلى للوجود. هذه هي عدد السنوات المتوقّع عيشها عند العيش في ظلّ ظروف مثالية. على سبيل المثال، الزّبابه «حيوان من الثدييات»، وهي تعيش عادة لمدّة سنتين، والحيتان التي يصل مُعدّل عيشها إلى ثمانين سنة، كلتا الفصيلتين تملك ما يُقارب المليار ونصف المليار نبضة قلب في حياتها. «هناك فصيلة واحدة من الحيتان تستطيع العيش لمدّة 200 سنة تقريباً وهي حيتان مقوّسة الرأس، وتعدّ هذه الفصيلة غير نموذجية فيما يتعلّق بمتوسط أعمار الحيتان».

يملك هذان الحيوانان المختلفان كمية الطاقة نفسها المناسبة مع جسديهما، إلاّ إنّهما يعملان وفق ترددات مختلفة. يدقّ قلب الحوت في إيقاع ثابت ومنخفض بنحو ست نبضات في الدقيقة، أي نبضة واحدة كل عشر ثوانٍ، في حين أن قلب الزّبابه ينبض بوتيرة أسرع بكثير، بما يُقارب 600 نبضة في الدقيقة، أي عشر نبضات في الثانية الواحدة. حيث تقوم بحرق طاقتها بسرعة أكبر.

كذلك الحال عند البشر، إنّ مُعدّل ضربات القلب السريع يعني أنّ القلب يعمل بجهد أكبر. في أيّ حال، وعلى عكس المخلوقات البرية التي هي أداة عمياء لحمضها النووي، نملك نحن البشر إمكانيّة فهم كمية الطاقة في جسدنا، ونقوم باستخدام هذه الطاقة بالطريقة التي نختارها. يصل متوسط مُعدّل نبضات قلب البشر إلى مليارين ونصف المليار نبضة قلب في حياتهم.

193	سلحفاة غالاباكوس البرية	73	البيغاء الرمادي الإفريقي
15	المامنز	56	التمساح الأميركي
400	قرش الأرض الأخضر	123	سلحفاة الصندوق الأميركية
25	فرس النهر	15	دودة الأرض
30	الحصان	3	النملة الملكة
8	الكوالا	1/2	النمل العامل
35	الأسد	24	الوطواط
12	النمس	20	الدب
4	الفأر	40	القندس
20	الثور	5	النحلة الملكة
10	خلد الماء	1	النحل العامل
20	القنفذ	200	الحوت مقوس الرأس
7	طائر السمان	28	الثور
9	الأرنب	50	الجلج
22	أفعى الجلجلة	100	سمك الشبوط
40	وحيد القرن	25	القطط
15	الخروف	14	الدجاج
57	السلحفاة الهاشة	22	البقر
22	النمر	26	الغزال
18	الذئب	22	الكلاب
15	الومبت	45	الحمار
15	القارض	70	الفيل
22	بطة الخشب	14	الثعلب

تُشير الفترة المثلى للوجود إلى أقصى عدد من السنوات التي يستطيع الكائن الحي الاستمرار فيها في ظل أكثر الظروف المحبذة. يبيّن الجدول التالي العمر المتوقع للفصائل الحيوانية المختلفة.

يعدّ قرش الأرض الأخضر الأطول عمراً في الكوكب. تماماً كما هي الحال مع حياة الإنسان، فإنّ العمر الفعلي لحيوان محدد يُمكن أن يكون أقصر بكثير من الأعداد المثلى الموجودة في الجدول عندما يكون النظام

الغذائي والبيئة المحيطة غير ملائمين.

تزايد مُعدّل العمر المتوقع للإنسان حول العالم باستمرار منذ 200 سنة إلى الآن. يرجع هذا أساساً إلى التحسينات في التعليم، والإسكان، والصرف الصحي، ممّا يُؤدّي إلى انخفاض في مُعدّلات الوفيات المُبكّرة والمتوسطة، التي كانت تحدث أساساً بسبب حالات العدوى. إنّ التطور الكبير في اللقاحات، والمضادات الحيوية، والانخفاض الأخير في وفيات المراحل المتقدمة من العمر، ساهمت جميعها في هذه الظاهرة من زيادة العمر المُتوقّع، الذي ارتفع مؤخراً إلى نسبة تُقارب سنتين كل عقد.

كما نرى، ترجع هذه التحسينات في الأصل إلى التغييرات في أسلوب الحياة، بدلاً من أيّ عمليات تكيف وراثية في جنسنا. هذه وجهة نظر أخرى في دراسات أخيرة جرت مناقشتها سابقاً في الكتاب وهي أنّ خيارات أسلوب الحياة تؤدي الدور الأساسي في طول عمر الإنسان. إنّ التقدم في مستويات المعيشة الذي حصل بسبب الانتقال إلى ظروف معيشية حديثة ليس مفاجئاً، حيث أدّت سهولة الوصول إلى المأوى، والطعام، واللباس، والدواء إلى خفض مُعدّلات الوفيات، وتسببت في رفع العمر المتوقع في أرجاء العالم كافة. كتوضيح صارخ، فإن نسبة التحسينات في متوسط أعمارنا التي حصلت في القرن الماضي فقط هي أكبر من التحسينات التي حصلت خلال تاريخ التطور من الشمبانزي إلى الإنسان بأكمله.

نحن نعيش فترة أطول في كلّ دولة من العالم. فمتوسط العمر العالمي المتوقع نحو إحدى وسبعين سنة إلى تسعين سنة في موناكو، حيث يعيش الناس مدة أطول من أيّ بلد آخر وفقاً لكتاب الوقائع العالمية لوكالة الاستخبارات الأمريكية. وتُنسب أطول مدة عيش مُسجّلة لإنسان إلى الراحلة جيان لويز كليمنت، التي عاشت في فرنسا إلى عمر 122.4 سنة.

إنّ مُعدّل طول عمر الإنسان في الولايات المتحدة اليوم هو تسعة وسبعين سنة، وتعني الزيادة المستمرة في طول العمر أنّ ما يُقارب 10000 شخص يبلغون الخامسة والستين سنة يومياً، وأنّ واحد من أصل خمسة أميركيين سوف يتجاوز عمر الخامسة والستين مع حلول عام 2030.

دعونا نميّز الفرق بين طول العمر والمدى العمري. يُشير «طول العمر» إلى مجالات البحوث المتنامية التي تنظر في إطالة عدد السنوات التي يعيشها الإنسان. يعني طول العمر حياة طويلة ويُحدد عند البشر عندما يعيشون إلى ما بعد سنّ الخامسة والثمانين. يُشير «المدى العمري» من الناحية الأخرى إلى عدد السنوات التي يعيشها الإنسان، سواء كانت قصيرة أو طويلة. من هذا المنطلق فإنّ «المدى العمري» مصطلح محايد، يصفّ مدة عيش الإنسان على نحو عام.

وجدت دراسة نُشرّت في الصحيفة الطبية لانسييت في أيلول 2009، أنّه إذا استمرّت ظواهر العمر المتوقعة الحاليّة، فإنّ معظم الأطفال الذين ولدوا في القرن الحادي والعشرين في كندا، فرنسا، ألمانيا، إيطاليا، اليابان، المملكة المتحدة، والولايات المتحدة الأميركيّة، وبلدان متطورة أخرى صاحبة مُعدّلات معيشة طويلة، سوف يعيشون مئة عام على الأقل.

كتب الأستاذ كار كريستينسن وزملاؤه في جامعة جنوب الدانمارك في الدراسة نفسها أنّ نصف الأطفال الذين ولدوا في المملكة المتحدة عام 2007 سوف يعيشون إلى سنّ 103 سنوات، ونصف الأطفال المولودين في اليابان في السنة نفسها سوف يعيشون إلى أن يصبحوا في سنّ 107 سنوات على الأقل.

تنبأ تقرير المنتدى الاقتصادي العالمي الذي نُشر في أيار 2017 أن عدد الأشخاص حول العالم الذين تبلغ أعمارهم خمسًا وستين سنة فما فوق سوف يتجاوز المليارين مع حلول عام 2050.

لأننا سوف نعيش مدّة أطول، سوف نُناقش في الفصول القادمة أدوات بسيطة وعملية تُساعدنا على البقاء في صحة جيدة وخالين من العجز في عقودنا الطويلة، بمعنى آخر، كيف يُمكننا الحفاظ على صحّتنا خلال فترة بقائنا.

تذكّر ما تُمثّله أنت من الإمكانيات اللامحدودة من الوجود. إنّ الطاقة والذكاء المتشربين في الكون يُعلمان كلّ خلية في جسدك.

## الفصل السابع

### تطورّ الذهن

فيما يلي ثلاثة من أمثلة لا تُحصى في تاريخ البشرية، تُوضّح الطبيعة المتغيرة لما نعتقد أنّه ممكن خلال فترة معينة من الوقت:

الأول: قبل أن يُصبح روجر بانيستر أول إنسان يكسر حاجز الميل في أربع دقائق عام 1954، كان الاعتقاد السائد أنّه لا يستطيع أيّ إنسان أن يركض مسافة ميل في أقل من أربع دقائق. وكان يُعدّ من المستحيل جسدياً بالنسبة إلى البشر أن يركضوا بهذه السرعة. لقد ركض بانيستر في أولمبياد هلسنكي لعام 1952 وانتهى في المركز الرابع في تخطيه 1500 متر «أقصر من الميل بقليل». كان هذا الأداء دون المستوى المطلوب خيبة أمل بالنسبة إلى بانيستر، وقد قاده هذا الشيء إلى تطوير نظام تدريب خاص به من جلسات تدريب قصيرة ومكثفة لتُمكنه من كسر علامة الأربع دقائق.

في 6 أيار 1954، في أكسفورد، إنكلترا، ركض بانيستر مسافة الميل في ثلاث دقائق و59.4 ثانية. بعد هذا الإنجاز غير المسبوق تتمّع بانيستر بالتميّز لفترة تقلّ عن سبعة أسابيع كونه الإنسان الوحيد الذي قطع الميل في أقل من أربع دقائق. وأنهى جون لاندي الميل في ثلاث دقائق و58 ثانية في 21 حزيران 1954، وركض ستة وثلاثون شخصاً آخر مسافة الميل في أقل من أربع دقائق مع حلول عام 1956. في السنوات التسع التالية، قام أكثر من 200 شخص إضافي بفعل الشيء نفسه. ماذا حدث؟ لقد جرى تجاوز حاجز نفسي واضح، فلم يُعدّ يُعدّ هذا مستحيلاً، وجرى تصنيف الأمر داخل جدران أذهاننا الآن على أنّه قابل للتنفيذ.

جرى تحديد الرقم القياسي العالمي الحالي من قبل هشام الكروج عام 1999، الذي بلغ 3:43:13. إن ما كان يُعتقد أنه مستحيل إنسانياً قبل ستّ وأربعين سنة، المدة التي تبدو عبر المنظور الكوني وكأنها رفة عين، جرى تخفيضه الآن بنسبة سبعين ثانية، والتي تُعدّ مدّة هائلة في الركض التنافسي لهذه المسافة. هنالك حدود واضحة، ولكن أين هي؟

الثاني: بعد أن بدأت طائرات أورفيل وويلبر رايت البدائية في التحليق مع بداية القرن العشرين، كان الكثير من الناس خائفين من ركوب الطائرة شخصياً، إلاّ إنّ الكثير منهم أيضاً قاوموا هذه الفكرة وفق مبادئ فلسفية: لقد كان شيئاً لم يكن من المفترض أن نفعله نحن البشر.

كانت حجّتهم أنّنا مخلوقات أرضية وينبغي لنا البقاء على الأرض. ولكن بعد سنة واحدة فقط، أصبح هذا التفكير يُعدّ تخلفاً بوضوح.

الثالث: قد يندهش القراء فوق سنّ الخمسين بالابتكارات التقنية للحواسيب التي يُمكن ارتداؤها، الروبوتات شبه البشرية، والكتب الإلكترونية المحسّنة، ولكن بالنسبة إلى لأشخاص الذين تقلّ أعمارهم عن العشرين، فإن هذه المعدّات تُعدّ التجربة الوحيدة التي يعرفونها. تتضاعف قوّة معالجة رقائك الحواسيب كلّ ثمانية عشر شهراً تقريباً. إنّ الجهاز الذكي الذي تحمله الآن بين يديك يملك قدرات حاسوبية أكثر من مركبة أبولو 11 الفضائية، التي هبطت على القمر في تموز 1969 وتضمّنت أول خطوة على سطح القمر من قبل نيل آرمسترونغ وباز ألدراين. كانت هذه ذروة براعة الإنسان آنذاك، والآن تستطيع حملها في جيبك. يُولد أطفال اليوم في هذه الحقيقة، وهذا شيء طبيعي بالنسبة إليهم. من أجل ذلك، فإنّ الحال مع أيّ معلومات جديدة هو: في نقطة معينة يُصبح الأمر الخارق شيئاً اعتيادياً ومن ثمّ شيئاً بالياً.

إسأل نفسك: أيّ نوع من الحدود أضعه لتفكيري الخاص؟ ما الذي افترضت منذ البداية أنني غير قادر على فعله؟

كما وضحنا في الفصل الرابع، تُظهر نظرية الأوتار الفائقة جوهر الكون على أنه مصنوع من حزم سلاسل احتمالات مهتّرة، وأمواج من الإمكانيات، وترددات من المعلومات. نُجمّد نتيجة واحدة من حدث في الوجود خارج احتمالاته المختلفة من خلال نوعية نيتنا الداخلية وتركيز اهتمامنا الخارجي مباشرة نحو هذا الشيء. بدأت هذه العملية في أذهاننا، وتبلورت في أفكارنا، وظهرت إلى الواقع من خلال أفعالنا.

كما أشرنا في الفصل الخامس، نحن نعيش في كون تشاركي. هناك طريقة أخرى للنظر في هذا الموضوع وهي أنّنا لسنا مشاركين في حياتنا فحسب، بل نحن مبدعون في حياتنا. إذا شرعنا في القيام بشيء ما وكنا نعتقد أنه مستحيل، سوف يكون لدينا احتمال ضئيل في إنجاز هذه المهمة. من ناحية أخرى، إذا أمنا أنّ هناك شيئاً ما يمكننا تحقيقه، فإنّ بذور النتائج الناجحة تكمن في هذا الإدراك العميق. إنّ المصطلح الرياضي لهذا هو نظرية الوجود: تزداد فرص إيجاد الحلول على نحو كبير من خلال معرفة أن الحلول موجودة.

**إنّ أعمق معرفة يُمكنك التوصل إليها في هذا الوجود الواعي الذاتي. عندما تفهم نفسك، تستطيع فهم العالم.**

عندما ننظر إلى تاريخ الإنسان من وجهة نظر واسعة بما يكفي، سوف نرى أنّ هذه التحوّلات في مفاهيم تصوّر ما هو ممكن بالنسبة إلينا في وقت معيّن هي تقدّم طبيعي للمعرفة. إنّ العالم الذي نعيش فيه

اليوم مختلف بصورة واضحة عن العالم الموجود منذ 300 و3000 و3 ملايين سنة، فالتغيّر والتطوّر والمزيد من الاستكشاف سمات متأصلة في الوجود. إنّ القدرة على الشعور كم من الوقت يُمكن أن نعيش قدرة كامنة فينا، وغير معروفة حالياً، مثل استحداث النار، واختراع الطيران، واكتشاف موجات الراديو التي كانت موجودة قبل أن نكشف عنها.

## تحوّلات الوعي

دعنا نلعب قليلاً لعبة الذكاء ونسافر عبر الزمن إلى إنكلترا عام 1545. دعنا نجعل منك شخصاً ناجحاً ومُهماً: أنت عضو في محكمة الملك هنري الثامن. أنت شخص مُطلع وتحظى بالاحترام، ويسأل الناس عن رأيك في الأمور الدنيوية.

يصل مبعوث في يوم ما إلى المحكمة مع أخبار بأنّ كتاب قد كتبه العالم نيكولاس كوبرينكوس يقول إنّ الأرض ليست مركز الكون بل تدور بطريقة ما حول الشمس. أنت تعتقد أنّها فكرة سخيفة. مَنْ سوف يُصدق هذا؟ اشنق الزنديق، أو الأفضل من ذلك عدّبه إلى أننا يتراجع. في هذا الوقت أنت لست شخصاً جاهلاً، لكنك مُقتنع فقط بأنّ هذه الفكرة محض هراء. مَنْ يستطيع لومك؟

يعدّ تحوّل الوعي أنّ هذه المعلومات الغريبة مطلوبة. كانت ألمع العقول على الأرض تعتقد أنّ الكواكب والنجوم كلّها تدور حولنا. كان النهار نهاراً، وكان الليل ليلاً. كانت النجوم عالية في السماء، وكانت الشمس تُشرق في الغرب وتغرب في الشرق، ويأتي القمر بعد الظلام، وكان هناك نظام في العالم.

لقد سافرنا أقل من 500 سنة إلى الوراء فقط. دعنا نرجع في الزمن إلى قبل 500000 سنة. ماذا نرى؟ حياة صعبة وظروف قاسية. الآن دعنا نقفز إلى الأمام عدد السنين نفسه. إنّ هذه المساحة كلّها وأكثر لوحتك الذهنية، إذ تُوجد المعلومات التطورية في مورثاتك.

لقد استغرق الأمر 13.7 مليار سنة بالنسبة إلى الكون كي يتطوّر منذ لحظة الانفجار العظيم إلى الوقت الحالي الذي تقوم فيه بقراءة هذه الجملة. إلّا إنّ احتمالات هذه اللحظة، الوعد والمنطلق، كانت موجودة هناك في لحظة الانفجار العظيم. وبين حقيقة الانفجار العظيم وحقيقة أنّك تقرأ هذا الكتاب يُوجد 13.7 مليار سنة من العمليات الكيميائية، والفيزيائية، والحيوية، من محاذاة الكواكب، وتعديلات درجة الحرارة، والتحوّلات المستمرة للوعي.

يفصل بين هذين المشهدين من الزمن، من الماضي «الفراغ الماضي» منذ بداية الكون، والحاضر وهو العالم «المنظم»، مليارات من السنين التطورية. لقد عدّنا في الوقت 13.7 مليار سنة. دعنا الآن نتقل المدة نفسها إلى المستقبل. ماذا نستطيع أن نرى؟ هل من المُتصّف القول أن لا أحد منا يستطيع التنبؤ بدقة عن مستقبل العالم من محطتنا الحالية؟ يُؤكّد هذا الاعتراف البسيط حقيقة أنّ العالم الذي تُراقبه اليوم ليس ثابتاً ونهائياً، بل يحدث التطور في كل وقت، وكلّ المسائل، بما فيها أنا وأنت، في حالة تغيّر مستمرة.

إنّ المستقبل ليس كالماضي، والوقت لا يتوقّف، ولا «الحياة»، ولا عمليات التغيّر، والتكيّف، والتحوّل، والتجديد. يتألّف الوجود من عملية الأيض، التي هي مضمون المادة، والامتصاص، والتحويل،

الذوبان، والبدايات الجديدة. هذا هو النشاط الذي يحدث في جسمك في هذه اللحظة، وتحت سطح كل شيء آخر.

نحن نستطيع أن نرى أنفسنا عبر القوانين الكونية نفسها التي تحكم الوجود كله في الكون لأننا نتيجة القوى الكونية عينها التي أنشأت الكون الذي نعيش فيه. ومن الجدير تكرار أن ميكانيك الكم «quantum mechanics» استمدت اسمها من رؤية الكون على أنه يتألف من وحدات فردية غير قابلة للتجزئة «الكميات quanta، جمع كمية quantum» من الطاقة والمادة، التي تضبط سلوكها وفقاً لمن يُراقبها وبحسب نيته. تُوجد هذه المرونة الفطرية والتنوع في مركزنا أنا وأنت، وفي جوهر الوجود بعينه.

احتجتُ أنا شخصياً إلى اختبار أي فكرة وهمية امتلكتها في واقع الحياة اليومية دائماً، وسوف أفعل هذا تماماً هنا: جالسا على هذا الكرسي، أكتب هذه الجملة، أنا هذا الشخص السمين، صبي بريء تعرض للضرب في سن العاشرة وهو عائد إلى منزله من المدرسة، إلا أنني لستُ هذا فقط. بسبب أن أكثر حياة أعرفها هي حياتي، فسأستخدمها هنا من أجل التوضيح. لقد مررتُ بمرحلة كنت فيها صبيّاً شقيّاً، وبعدها جندياً، ومن ثمّ مُحققاً خاصاً، وممثلاً محترفاً، وأصبحت بعدها مواطناً أميركياً «وخلال هذه المراحل كلها بقيتُ ابناً محبوباً وأخاً»، والآن أنا رئيس حلقة لايفسبان، ونائب رئيس جمعية آسيا والمحيط الهادئ لعلم النفس. أنا مزيج من هذه الأشياء كلها وأكثر. ولا يزال عليّ عيش مستقبلي، والذي سينتهي به الأمر أيضاً بكونه جزءاً من قصصي الشاملة. لماذا تسمح لحدث ماض واحد أن يُعرفك؟ لماذا تدع تصوراتك عن نفسك تتجمّد عند نقطة معينة قبل أن تُنهي رحلتك بأكملها؟

لا يتوقّف الكون عن التطوّر، ولا أتوقف عن تجربة أشياء جديدة، لذلك لماذا يجب عليّ أن أُجمّد هويتي في عمر العاشرة، أو عمر الثلاثين، أو في أي نقطة متوسطة في رحلتي؟ إن الحياة مستمرة وتؤثر بك دائماً.

على المنوال نفسه، تحتوي مورثاتي على المعلومات الوراثية من خلية أميما الوحيدة، والتي رافقتني طوال طريقي التطوري، ولكن ليس هذا فقط. لماذا تُثبتُ نظرتك عن نفسك فقط في ماضيك وحاضرك؟ لقد جعلك ما أنت عليه، إلا إن هذا ليس كل ما أنت عليه. لماذا ينبغي لك أن تراه كمجموع كليّ لوجودك؟

إنّ هذه علامات وهويّات مفهومة نفترضها في الدورة الطبيعية للحياة. إنّ الطريقة التقليدية للنظر في هذا الانتقال من مرحلة إلى أخرى هو إعادة اكتشاف ذاتك، إلا إنّ هناك رؤية أكثر دقة قادمة إليك كي تعرف نفسك أكثر. وسوف تكتشف حقيقة ذاتك عبر المرور خلال هذه الأشكال المختلفة، وسوف تُقشّر الطبقات الخارجية كلها من وجودك عبر هذه التجارب كافة كي تصل إلى جوهرك. ما الذي يتوافق معك أكثر؟ ما الذي تعجز عن القيام به؟ كيف تُعرّف نفسك؟ من الأنا التي تحببك عندما تقوم بمخاطبة نفسك؟

ما جوهرك؟ إنّ جوهرني هو كوني مستكشف عن ذاتي وعن الحياة، مع توسيع الحدود الفاصلة بين ما يعنيه كوني على قيد الحياة وكوني إنساناً. إنّ واجبي الأساسي هو عيش مدة 102 وستين التي جرى إظهارها لي، وإمضاء هذا الوقت في أفضل استخدام له. ما الاستخدام؟ إنه فهم الاحتمالات الهائلة وغير المحدودة عن الوجود وعن قوانا الفردية اللانهائية، وتوصيل هذا إلى الآخرين في طريقة يُمكنهم استخدامها لتحسين حياتهم الخاصة.

إليك التحديّ الذهني الحقيقي: هل تستطيع امتلاك رؤية عن نفسك تشمل فترة وجودك بأكملها؟ هل تستطيع التراجع إلى الخلف وامتلاك رؤية عن حياتك تشمل ما كنت عليه في الماضي، وما أنت عليه في الحاضر، وكل وعود مستقبلك أيضاً؟ هل يُمكنك رؤية الإمكانيات الهائلة الكامنة في مورثاتك وجعلها حقيقة؟

لا تخف أن تكون مَنْ أنت قادر على كونه. لف

## أنفسنا المستقبلية

كما رأينا في بداية هذا الفصل في مثال روجر بانيستر الذي كسر حاجز الأربع دقائق للميل، تحدّث إنجازات باستمرار على مدى تاريخ البشرية يجري فيها تجاوز عتبة سابقة، ويتبعها تشكيل مفهوم جديد عن الواقع. تتجلّى ظاهرة مشابهة في كل مرة يظهر فيها خصوصاً رياضي موهوب على الساحة. لقد حوّل مايكل جوردان المفاهيم الحالية للقدرات البشرية وراء لعبة كرة السلة. لقد كانت مُشاهدته وهو يحوم في الهواء في طريقه نحو تسجيل نقطة تجربة مُلهمة. تُساعدنا رؤية إنسان آخر يُؤدّي إنجازاً رائعاً في تحديد الإمكانيات نفسها في أنفسنا. ومن الواضح أنّها ليست على المستوى نفسه من الكفاءة والتنفيذ، إلا إنّ تجربة من هذا النوع قد تفتح نافذة ذهنية في أنفسنا عن صفات خاصة لم نكن نعلم بوجودها. لقد أصبح الأمر الذي كان يُعدّ مستحيلاً مقبولاً وممكناً الآن، كمؤشّر جديد يُمكن من خلاله قياس نشاطات أخرى مُندجة في وعينا الجماعي. لقد صعق يوسين بولت وهو يجري في أولمبياد بكين ولندن الجمهور واستدعى السؤال عينه من جديد عن أين يُمكن أن تكون حدود القدرات البشرية.

هذا ما فعلناه دائماً نحن البشر وما سنستمر في فعله من منظورنا التطوري: استكشاف أذهاننا وأجسادنا من أجل القوى الخفية في مورثاتنا.

إنّ تعريف الخفية في المعجم:

- 1- موجودة وقادرة على أن تُصبح غير مرئية ونشيطة.
- 2- القوة أو النوعية التي لم تظهر بعد إلا إنّها قد تظهر وتتطوّر.
- 3- «التحليل النفسي» موجودة ولكن غير مُعبّر عنها: موجودة في اللاوعي ولكن غير مُعبّر عنها بوعي.

4- «علم الأحياء» في سبات عميق: غير مُتطوّرة إلا إنّها قابلة للتطوّر طبيعياً في ظلّ ظروف ملائمة.

يتطلّب الأمر منك نقلة في الوعي كي تكون قادراً على تحديد وعي مدّتك المثلى في ذهنك وجسدك. كونك فرداً، فأنت نتيجة لكلّ شيء فعلته حتى هذه اللحظة، وكلّ شيء فكّرت فيه، وكلّ عمل قُمتَ به وامتنعت عن فعله. على المستوى الجماعي، أنت سليل الإنسان الذي اكتشف أولاً كيف يتمّ ترويض النار، وتدجين الحصان والكلب، وأنت المرحلة الحالية من التطوّر بسبب مساهمات كوبرينكوس، غاليليو، نيوتن، وأيضاً ستيف جوبز، وإيلون موسك.

## أنت ثمرة كل شيء جاء قبلك، ويوجد فيك وعد لكل شيء قادم.

كل شيء يُمكن أن يفعله أيّ واحدٍ فينا، يستطيع كلٌّ منّا فعله على نحوٍ كاملٍ. نحن عبارة عن مظاهر فردية للكون بأكمله، إذ يتغلغل الوعي في الكون. تتألف شخصياتنا من المكونات نفسها في أبعاد مختلفة. يملك بعض منّا شجاعة أكبر، أو مهارات رياضية أوسع، أو قدرة جسدية أكبر كجزء من تركيبته الموروثة، إلّا إنّنا جميعاً نملك هذه المكونات بدرجات متفاوتة. وسيكون في إمكاننا تعزيز قدرة معينة ومضاعفتها إن قمنا بتوجيه انتباهنا إليها. عندما تجري إضافة قدرة جديدة إلى المفردات المشتركة من وجود الإنسان، فإن الاحتمالات تصبح متاحة لكل فرد من الكائنات.

منذ مئة عام فقط، اعتقد العلم الأكثر تطوراً في ذلك الوقت أنّ الكون يتألف من مجرّة وحيدة، وهي درب التبانة، في وسط مساحة فارغة، واسعة، داكنة، ولا نهائية. هذا ما استطعنا رؤيته في المقارِب الأكثر تطوراً في ذلك الحين. بعد قرن واحد، ساعدتنا مقارِبنا الأخيرة على فهم أنّنا نعيش في كون واسع، نستطيع أن نرى نسبة خمسة في المئة منه، في حين أنّ طبيعة الكون الـ 95 في المئة الباقية خارج إطار معرفتنا الآن.

بيّنت هذه الحقيقة مرّة أخرى أنّ التطوّر لا يتوقّف أبداً، إنّهُ يأخذ مكانه الآن وهنا، حيث أنا وأنت. إنّ الوجود يعني التطور. ومادمنّا نحن والكون موجودين، فسنبكون قادرين على المضي في عملياتنا الحيوية من النمو، والهبوط، والاستقلاب، والاكتشاف، والتعلم، وسيمضي الكون في عملياته الكونية من تشكيل النجوم وموتها، المواءمة الكوكبية، وتعديلات درجات الحرارة. بالطبع، إنّ الانفجار العظيم بنفسه وما سوف يحدث في نهاية العالم هو جزء أيضاً من عمليات التطوّر هذه. يعني التطوّر، في معناه الأنقى، الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

لقد فصل لورنس كراوس، الأستاذ في مدرسة الأرض واكتشاف الفضاء في قسم الفيزياء بجامعة ولاية أريزونا، في كتابه لعام 2013 كون من لا شيء *A Universe from Nothing*، الاكتشافات الأخيرة في علم الكون والفيزياء بصفته الكون وهو يظهر من «العدم» قبل الانفجار العظيم، إلى مدّة مُمكنة بعده بتريليوني سنة حيث لا يكون لدى علماء الفلك في المستقبل البعيد أدنى فكرة عن الوجود السابق لأربعمئة مليار مجرّة في عالمنا المرئي الحالي، لأنّ الدلائل سوف تختفي. وسوف يمتد كوننا الواسع إلى أن تُصبح هذه المجرّات البعيدة غير مرئية.

هذا هو الكون الفاني الذي نشغله حالياً. في أيّ حال، فإنّ الهدف من هذا الكتاب ليس علم الكون بل مساعدتك في عيش حياتك الطويلة والصحية. نحن نتقبّل عدم الثبات الخارجي الذي يُحيط بوجودنا ويُقدّم مركز الثبات الذي نستطيع أن نعتمد عليه في حياتنا الفردية. أين يوجد هذا المركز؟ في داخلي، وفي داخلك، وفي معرفة ما الذي يجعل جسدك يشعر بالصحة وبحال أفضل، وفي معرفة ما يُعطيك المعنى، والرضا، والبهجة، ومعرفة الحُبّ، والعاطفة، والوفاء. وفي خضم هذا الغموض كلّهُ، نحن لسنا تائهين، ولسنا عاجزين. نحن نقبل الطابع المؤقت لوجودنا، ونتحمّل مسؤولية رفاهيتنا الخاصة. إنّ هذا الأمر ليس عديم المعنى، بل يصنع حياة كاملة وجيدة.

هناك سؤال مفتوح آخر في علم الأعصاب، والفلسفة، والطب وغيرها من فروع العلوم في الوقت الحاضر، وهو تعريف الفكر الذي يُمكن قبوله عبر مختلف التخصصات. تماماً مثل تعريف الوعي الواضح والشامل الذي لا يزال عملاً مستمراً. وعلى الرغم من اتفاق معظم الباحثين على أنّ المكان الأكثر قابلية في

الجسم للبحث عن الفكر هو الدماغ، فإن دراسات حديثة أظهرت أن هذا لا يمكن أن يكون المكان الوحيد الذي يقع فيه الفكر. إن فكرك يوجد في كل خلايا جسدك. إن الجسد كله بمنزلة الفكر، ككيان يشعر، ويحس، ويجمع، وينقل المعلومات.

إنّ تعريفنا العملي للفكر الذي ظهر هو أنّه عوضاً عن كونه شيئاً مادياً وتقييده في منطقة معينة من الجسم، من الأفضل أن نعدّه عملية تحكّم بتدفق الطاقة والمعلومات عبر الجسد.

لقد أظهرت أحدث بحوث علم الأعصاب أنّنا نملك شبكات عصبية مُعقدة، وبتكيفة، وعملية، أو «أدمغة» في قلوبنا وقنواتنا الهضمية. يُدعى «دماغ القلب» الجهاز العصبي القلبي، و«دماغ القناة الهضمية» يُدعى الجهاز العصبي الداخلي. وتُظهر هذه الأنظمة العصبية التكيفية قدرات استثنائية لذاكرتنا وذكائنا البدهي. فضلاً عن أن هناك أدلة متزايدة بأنّ هذه الأدمغة الموجودة في قلوبنا وقنواتنا الهضمية تؤدي دوراً أساسياً في المعالجة الجسدية والوظائف الذهنية.

لقد رأينا مسبقاً في الفصل الخامس أنّ الذهن، وهذه العملية الذهنية، يتحكّمان بالجسد، ونحن نستطيع استيعاب هذا الوعي الجديد حيث يُنظم الذهن توزيع الطاقة في جميع أنحاء الجسد. وهذا يعني فهم كمية ونوعية الطاقة التي يحتويها جسدك، ومن ثمّ اتخاذ قرارات واعية عن كيفية استخدام هذه الطاقة في مسار الحياة الذي اتخذته لنفسك.

## الفصل الثامن

### حكمة الجسد

**إنَّ جسدك يحتوي على الكون بأكمله. المعرفة ليست «في الخارج»، إنها هنا.**

رأينا في الفصول السابقة غالبية الاكتشافات الحديثة التي قدّمها العلم الحديث إلينا حول كيفية عمل أذهاننا. دعنا ننظر الآن إلى جسم الإنسان لرؤية كيفية عمله بالضبط. إنَّ جسمنا آلة مصممة على نحو جيد للعيش مع آليات مُدمجة للشفاء الذاتي والتصحيح الذاتي، شرط ألا نُؤذيه عبر العادات السيئة.

إنَّ جسم الإنسان أيضاً هو المختبر الدوائي الأكثر تطوراً في هذا الوجود. إذ يحتوي الجسم على أربعين مليار خلية عصبية تعمل في توافق رائع للحفاظ عليه في أفضل حال، عبر التطور الطويل، أتقن الجسم قدرته على محاربة الأمراض وموازنة عملياته الداخلية. إنه يفعل هذا من خلال حالة طبيعية تُدعى «الاستقرار الداخلي»، أو التنظيم الذاتي، تُحافظ على العمليات الحيوية، والاستقرار الهرموني، ودرجة الحرارة الداخلية ضمن النطاق الأمثل. تعرف غريزة الجسد كيف تُحافظ على نفسها. فعلى سبيل المثال، نحن نتعرق لكي نُبرّد أنفسنا خلال أيام الصيف الحارة، ونرتعش لنولّد الحرارة خلال أشهر الشتاء الباردة.

هكذا، فإنَّ الإجابة عن السؤال الطبيعي «كيف تعرف المدة التي تستطيع عيشها؟» هي: أنَّ الجسد يعرف تماماً مثلما نعرف متى نجوع، ونتعب، ونشعر بالبرد، وعندما نقوم بتطوير وعي مرتفع عن حالتنا الذهنية والجسدية، نتمكّن حينها من الوصول إلى الحدس في الجسم، والذي هو الحكمة العمرية المتأصلة في مورثاتنا.

إن جسم الإنسان جسم سماوي، مُطلع على الوعي الكوني. عندما تصل إلى الحدس في جسمك سوف تصل إلى الذكاء العالمي.

إنّ بحث رودولف تانزي الأخير، أستاذ علم الأعصاب في جامعة هارفارد، أشار إلى أنّ الحدس هو الجزء الكبير التالي من الدماغ الذي يتطور، من حيث صلته بالذهن، فالدماغ الغريزي يتبعه الدماغ العاطفي، ومن ثم الدماغ البديهي. انطلاقاً من هذا الفهم، فإنّ الحدس ليس مجرد سلوك انعكاسي تكيفنا معه، كما كانت المرحلة الغريزية المبكرة لدماغنا، بل تنويج جميع صفاتنا من الذكاء، والرؤية، ومعرفة الذات، والمعرفة عن العالم، والذهن، والجسد، والروح.

رأينا في الفصل السابع أنّ تفكيرنا مسؤول عن تنظيم أجسادنا، وهو جزء من أجسادنا أيضاً. يشعر جسدنا بأكمله، يحسّ، يفكر، يجمع، وينقل المعلومات. يوجد أيضاً حلقة مفرغة مستمرة بين الجسد والدماغ، وهذه سمة أساسية من التفاعل بين الذهن والجسد: يُرسل الجسم إشارات إلى الدماغ عن احتياجاته وحالاته الأخيرة. وتُدعى المنطقة الموجودة في دماغنا فوق محاجر العيون بالقشرة الأمامية المدارية، والوظيفة الرئيسية لهذه المنطقة في الدماغ هي دمج الإشارات المستمرة القادمة من الجسم عن الحالات التي يكون فيها، في حال كان متحمساً، أو جائعاً، أو عطشاناً، أو مُرحباً، أو سعيداً.

تؤثر حالتك العاطفية في حالتك البدنية، والعكس صحيح. فبدلاً من رؤية الانقسام بين الذهن والجسد، هذا مكان جيد لبدء النظر في هذه العملية على أنّها عملية موحّدة بين الذهن، والجسد، والطاقة. هذا هو جسدك الواعي بأكمله. كما كتب نورمان دويدج في الدماغ الذي يُغيّر نفسه *The Brain that Changes Itself* :

لطالما رأينا حياتنا الخيالية بنوع من الرهبة المقدسة، نبيلة، نقية، غير مادية، ومنفصلة عن دماغنا المادي. ولا يُمكننا التأكد الآن أين نرسم الخط الفاصل في ما بينها. كلّ شيء يتخيله ذهنك «اللامادي» يترك آثاراً مادية. وكلّ فكرة تُغيّر الحالة المادية للاشتباكات العصبية في دماغك على المستوى المجهرى. وفي كلّ مرّة تحرك فيها أصابعك على المفاتيح كي تعزف على البيانو، فأنت تُغيّر اللولبية في دماغك الحيّ.

تأخذ معظم الأنشطة الذهنية في الجسم مكاناً في الدماغ، والذي هو مركز التحكم في نظامك بأكمله. يتصل الذهن بالدماغ، الذي هو جزء من الجسد. إنّ جسدنا المادي يتغيّر طوال الوقت على الرغم من أنّنا لا ندرك هذه الظاهرة في حياتنا اليومية. نقوم بإعادة تصنيع 98 في المئة من المادة في جسدنا خلال السنة الواحدة، وفي غضون أقل من سنتين يقوم جسدنا بإعادة بناء نفسه تماماً. وكلّ خلية في جسدنا تموت وتحلّ محلها خلية جديدة. يبني جسدنا هيكلًا عظيمًا جديدًا كلياً في ثلاثة أشهر، ويقوم دماغنا بإعادة بناء نفسه في سنة واحدة. كذلك فإن الكبد تعيد خلق نفسها مرّة أخرى كلّ ستة أسابيع، وتُعيد بشرتنا تشكيل نفسها في سنة واحدة. كما أنّ دماغنا يتجدّد في أربعة أشهر، وتُعيد بطانة معدتنا بناء نفسها خلال خمسة أيام، ويُجدّد حمضنا النووي بأكمله نفسه كلّ شهرين.

هناك وعي مهم يجب أخذه من هذه الحقائق وهو العيش في هذا الجسد عينه الذي نملكه حالياً: نفهمه، نتصالح معه، ونتحمّل مسؤوليته. لا نحاول أن نكون كما كنا عليه منذ 10 سنوات أو السنة الماضية، لأنّ ذلك غير ممكن، ولكن يجب أن نخلق الحالات الجيدة لهذا الجسد هنا والآن. يعيش بعض الناس أساساً في

أذهانهم ويهملون الاعتراف بأجسادهم. وبما أننا مصنوعون من اللحم والدم والعظام، فإن الحياة ليست مجرد تجربة ذهنية، بل هي أولاً وقبل كل شيء تجربة جسدية.

## تمرين: وعي الجسد

ملاحظة: كما ذكرنا سابقاً، أنصحك بقراءة كل تمرين أولاً بصوت عالٍ كما لو أنك تقوم بتسجيل صوتك، ثم تطبيقه. لن تحتاج بهذه الطريقة إلى حمل الكتاب لاتباع التعليمات.

استلقِ أو اجلس في مكانك المفضل، وكن مرتاحاً ومسترخياً.

خذ موقعك وركّز في أنفاسك. احرص على كونها ثابتة وحرّة. استنشِق، أخرج زفيراً على نحو لطيف، وسهل، وعميق، ومتساوٍ ومن دون جهد. إن التنفّس مفتاح جسدك، الباب الذي تعبر منه إلى عالمك الداخلي. خصص وقتاً لإنشاء نمط ثابت من الأنفاس.

لا تستعجل التسلسل التالي أو تترقب أي نتيجة. قم بزيارة كل جزء في جسدك ببساطة كما لو أنك بدأت قائمة مراجعة ذهنية، وأعطِ اهتماماً كبيراً لكل جزء تزوره. ابدأ بالأطراف الأبعد عن رأسك:

**كيف تشعر أصابع قدمي؟**

**كيف يشعر كاحلي؟**

**ربلتا ساقي؟ ساقاي؟ الركبتان؟ الفخذان؟**

واصل التحرك إلى أعلى جسدك حتى تصل إلى رأسك.

حرّك فكك ولاحظ ما إذا كان ضيقاً أو طليقاً. إذا كنت تشعر بأنه ضيق، تنفّس من هذه المنطقة، ونشّطها من خلال تدليكها بخفة بينما تحرر ذهنياً التوتر المخزّن في تلك البقعة.

تابع مع أجزاء أخرى:

**كيف تشعر أذناي؟ جبهتي؟ أنفي؟**

دلك فروة رأسك بلطف باستخدام يديك.

انتقل إلى الأسفل وقم بتدليك وجهك، وذقنك، وخديك.

بينما تفعل هذا، استمع واشعر بالإيقاع الكامن لجسدك. هذا هو المحرك الداخلي الخاص بك: نبضات قلبك، وأنفاسك، وتوسّع رئتيك وتقلّصها.

ما تفعله بهذه الأنشطة محاولة معرفة منزلك الأساسي، وجسدك، من خلال الطريقة الأكثر مباشرة. وبمجرد أن تُنشئ نمطاً أنفاس ثابتاً، متساوياً، ويُشعر جسدك بالاسترخاء، ابدأ التأمل في المواضيع التالية:

أنا مثل أيّ قطرة في محيط الوجود الكوني لأنّ هذا المحيط بأكمله موجود في داخلي. يحتوي حمضي النووي على طاقة الكون ومعلوماته، كل شيء حدث ويحدث الآن وسوف يحدث لاحقاً.

تمتلك الطاقة القدرة على تحريك الأشياء.

إنّ المعلومات بيانات وحقائق.

من خلال الوثوق بحدس جسدي، أثق بالذكاء العالمي.

إنّ جسدي بنية مستقلة بذاتها في الزمان والمكان.

إنّ نبضات قلبي فرع من نبض الكون، ويحمل مجرى دمي قوّة الحياة التي تقود الأشياء كلّها التي في الكون.

إنّ الجسد الذي أعيش فيه، والجلد، واللحم، والعظام، هو مجال مستقل داخل بيئة أكبر. إنّ القوى الكونية نفسها التي تؤثر في أحداث الكون تحكم جسدي أيضاً.

أنا ساعة رملية من القدرات، سفينة سُكبت فيها مختلف الخصائص، والمهارات، والقدرات، والسمات.

أنا أيضاً ساعة رملية في الزمان والمكان، نتاج كلّ شيء حدث في الكون قبل أن أُولد.

يسكن جزء من الوقت ويمرّ عبر جسدي، يدخل الماضي عندما ولدتُ، يبقى في الواقع الحالي طالما أنا على قيد الحياة، ويتحرّك إلى المستقبل عندما أنتقل.

أنا أت من مصدر الحياة، وسوف أعود إلى مصدر الحياة عندما أكمل دورة حياتي.

إنّ الماضي خلال دورة الحياة والتقدم بالعمر ليس ضاراً بل إنّهُ عملية طبيعية مثل الطقس الموسمي، ويُمكنني الاقتراب منه مع السلوك نفسه. وبما أنّني لا أستطيع تجنب واحد أو آخر، فما أستطيع فعله التكيّف وتعلّم كيف أكون أفضل نسخة منّي في كلّ عمر مع الخيارات التي أتخذها في حياتي اليومية.

---

إبق في هذا الإدراك بينما تتنفس بطريقة ثابتة وحرّة، واحرص على أن يكون جسدك مسترخياً ومرتاحاً.

استخدم هذه المانترا لترى كيف تتناسب أفعالك اليومية مع الإطار الأكبر: اتخذ خيار واحد في كلّ مرة، والقيام بفعل واحد في كلّ مرة، وقبل أن تُدرك هذا حتى، ينتهي به المطاف بكونه حياتك.

الآن وببطء قم بإنهاء هذا التمرين. انفض من على الأرض مع أقل قدر من الجهد وتابع يومك.

وصفنا في الفصول السابقة أيضاً التركيبة الأساسية للكون ورأينا أنّ جسم الإنسان مصنوع من العناصر نفسها مثل كلّ شيء آخر في الكون. ورأينا أنّ الوعي الذي يتخلل الكون هو قوّة الحياة نفسها التي تقود أجسادنا. لقد عدنا بالزمن إلى الوراثة مليارات السنين إلى الأصول المفهومة الحالية من العالم في الانفجار العظيم، وتأمّلنا بعيداً في المستقبل كي نتصوّر مدى التطور كاملاً.

في سبيل المضي قدماً، سوف نجلب هذا الإحساس في العالم بأكمله إلى عالمنا الداخلي من خلال تعرّف العمليات التي تحدث داخل أجسادنا، وهذا يعني أن نعرّف ونثق في حدس الجسم، ونعتمد على الإشارات التي يرسلها الجسد إلينا باستمرار بشأن ما نفعله من أجل حياة صحية ومثالية. سوف نبدأ في التعلّم عن كيفية خلق الظروف في حياتنا اليومية بحيث نشعر بأننا في أفضل حالاتنا البدنية، والذهنية، والعاطفية. وسوف نرى أيضاً كيف تقيس جودة الطاقة وكميتها التي تجري في جسدك وكيف تستخدمها بالطريقة التي تختارها.

**إنّ جسدك ليس ثابتاً على الإطلاق، وليس محددًا بصورة لا تتغيّر.**

**إنّه يُواجه التحوّر، والتطور، والتقدم، مثل الكون نفسه.**

**إنّ الحكمة الموجودة داخل جسدك هي حكمة العالم.**

الجزء الثالث

## إتقان الذهن والجسد

وعي الجسد = الوعي الكوني.

في جسدك، يتم احتواء الكون بأكمله. إنَّ جسدك يعلم.

## الفصل التاسع

### أساليب وعي الجسد

#### الوعي التام

من أجل الوضوح والبساطة، دعنا نَقَم أولاً بتعريف مصطلح «الوعي التام». يعني الوعي التام على نحو رئيسي العيش بانتباه، وعدم فعل الأشياء دون تفكير أو على نحو طائش. أن تكون واعياً وحاضراً في اللحظة، وأن تكون مسؤولاً عن أفعالك، ومعرفة سبب فعلك للأشياء التي تقوم بفعلها بدلاً من المشي نائماً عبر حياتك.

على الرغم من أن الوعي التام قد أصبح موضوعاً ساخناً في السنوات القليلة الماضية، وأصبح يُمارس في الجامعات، والشركات، والسجون، والفرق الرياضية، والمدارس الثانوية، فإن الكثير من الناس لا يزالون يُفكِّرون فيه على أنه ممارسة شرقية غامضة لها علاقة بالجلوس بوضعية مصالبة الساقين والترنيم.

عوضاً عن وجود دورات مجدولة من الوعي التام في أوقات محددة، فإن الوعي التام شيء تختبره في كل وقت: أنت تمضي حياتك في حالة من الوعي التام. يفتح هذا الأمر عينيك على الوجود، ويُعطيك المسؤولية والسلطة على حياتك، ويُساعدك على اتخاذ قرارات واعية. أنت تعيش حياة يقظة، ماضياً في المسار الذي وضعتَه لنفسك.

إن الوعي التام يعني أيضاً حالة وجودك في انسجام مع ذهنك، وجسدك، والكون. إنها طريقة كي تتعرّف نفسك، وعندما يفهم الذهن نفسه يفهم العالم. لقد أصبح هذا الذهن يعرف الآن ما يمكنه التحكم به وما هو خارج سيطرته، لأن مُحاربتَه مضيعة للطاقة، والطاقة مثل الوقت، سلعة ثمينة محدودة.

مع أساليب الحياة العصبية التي يُواجهها معظمنا، هناك الكثير من المعلومات الجيدة والسيئة التي تعتدي على حواسنا طوال الوقت. فمنذ فجر العصر الرقمي، تقلّصت مدّة الانتباه البشري من اثنتي عشرة ثانية إلى ثمان ثوانٍ فقط. إن التأمل هو أسلوب يُساعدك على تحقيق الوعي التام. وإن الطريقة نحو الوصول إلى جوهرك تهدئة الضوضاء حولك. في التأمل، عندما تهدأ الضوضاء في الدماغ تقوم بفتح قنوات الحدس، أليتك الفطرية لتمييز الصواب من الخطأ، البصيرة والحكمة.

## التأمل

سُئل بوذا مرّة، «ماذا كسبت من التأمل؟» أجاب: «لا شيء، في أيّ حال، سوف أخبرك ماذا خسرت: لقد خسرت الغضب، القلق، الاكتئاب، عدم الأمان، الخوف من الشيخوخة والموت».

سوف نبدأ أساليب الوعي مع التأمل لأنه تمرين سمع عنه معظم الناس حتّى وإن لم يطبقوه. لقد عرفت التقاليد الشرقية الروحية فوائد التأمل منذ آلاف السنين. وفي العقود القليلة الماضية، أضافت العلوم التي يقودها الغرب أبحاثاً عن هذا الفهم تُوثق التأثيرات الواضحة التي يُضيفها التأمل على صحتنا الشاملة، وإليك أقصر طريقة لوصف كيف يُحسن التأمل رفاهيتنا: إن التأمل يُهدئ الذهن، وبالتالي يُهدئ الجسد، الأمر الذي يُتيح له أن يستعيد توازنه.

على الرغم من أنّ الذهن والجسد لا ينفصلان لإنشاء نمط حياة صحيّ، فإننا سنوجّه تركيزنا في هذا الجزء من الكتاب على تطوير الوعي الذي يوجد في الجسد بالأصل، وسوف نُغطّي في الأجزاء التالية المهارات العملية وأدوات التصوير الذهني التي يجري إثارتها في الذهن على نحو رئيسي.

من الجدير بالذكر، أنّ كلمتي «دواء» (medicine) و«التأمل» (meditation) مرتبّتان في جذريهما، ومُشتقتان من اللغة اللاتينية: «المعالجة». تحمل الكلمات أيضاً معاني القياس، كما في تقويم حالتنا الداخلية وفهم ذهننا وجسدنا.

من المهمّ النظر في تعريف هاتين الكلمتين عن التأمل في المعجم، لأنّهما سوف تُساعداننا على التوصل إلى أنفسنا عبر البوابات التي نعبر من خلالها إلى مفهوم أعمق لعالمنا الداخلي:

الذهن الفارغ أو المُركّز: من أجل تفرّغ الذهن من الأفكار، أو تركيز الذهن في شيء واحد، بغية المساعدة في النمو الذهني أو الروحي، والتفكير أو الاسترخاء.

فكر ملياً في شيء ما: التفكير في شيء ما بعناية، هدوء وجدية لبعض الوقت.

تشمل الطرق الأكثر عمقاً التي يُؤثر فيها الوعي التام والتأمل في رفاهيتك:

- زيادة النشاط في مناطق مختلفة من الدماغ بما فيها تلك المسؤولة عن تنظيم العاطفة، والتعلم، والذاكرة، ورؤية الأشياء من منظور أوسع.
- التخفيف من حدة الظروف النفسية مثل القلق، والرهاب، والأرق، والاضطرابات الغذائية.
- تحسين الوظائف النفسية من التركيز، والرحمة، والانتباه، والتعاطف.
- تعزيز جهاز المناعة. تحسين الحالة الصحية مثل أمراض القلب الوعائية، والربو، ومتلازمة ما قبل الحيض، وداء السكري من النوع الثاني، والآلام المزمنة.

## إرشادات عامة لمساعدتك على الاستفادة من تمارين التأمل بأكبر قدر ممكن

اختر مكاناً لن يتم إزعاجك فيه ويُمكنك التحكم بالبيئة المحيطة بك، وكمية الضوء، ومستوى الضوضاء، ودرجة الحرارة المفضلة لديك وهكذا. فالهدف هو خلق الظروف التي تكون فيها مسترخياً ومُركّزاً قدر الإمكان. وكلما أصبحت أكثر كفاءة مع هذه التمارين، سوف تكون قادراً على أدائها كأنك تمضي في حياتك اليومية في كل بيئة، حتى في الأماكن المزدحمة والصاخبة. في أي حال، من المهم في البداية إنشاء أكثر الظروف المناسبة من أجل أن تُتقن سريعاً هذه الأساليب.

خصّص لنفسك من عشرين دقيقة إلى أربعين دقيقة على دفعات عندما تبدأ بهذه التمارين. إن هدفنا هنا إزالة الغموض عن جلسات التأمل هذه. إن الناس الآخرين يفعلون ذلك، وأنت تستطيع فعله بدورك، بالإضافة إلى المتعة والمرح. يجب أن تُخصّص عشرين دقيقة على الأقل لكل جلسة من أجل أن يُطوّر الارتباط الجسدي الذهني لديك الاستجابة والوعي. إذا استطعت أن تُدرج أربعين دقيقة للجلسة في نمط حياتك اليومي، فهذا أمر مُوصى به من أجل التحسّن الكبير، ولكن لا تقلق إن لم تستطع فعل ذلك. فجلسة العشرين دقيقة يومياً ستؤدي إلى منافع كبيرة.

تذكّر: ليست كلّ التمارين مناسبة لك، ولن تتجاوب مع كلّ واحدة منها. سوف يأتي إتقانك الذاتي المتزايد من البدء في تحديد ما يُناسبك، ثم دمج هذه التمارين في نمط سهل من حياتك اليومية، بطريقة تتناسب مع طاقتك وجدولك الزمني.

لا تُكن شديد القسوة على نفسك إن لم تكتشف أيّ تغيير ملحوظ في جسدك وذهنك على الفور. فمن الأفضل في هذا السياق استخدام التشبيه من التانغو: خطوتين إلى الأمام وخطوة واحدة إلى الوراء، والذي هو الخط البياني للتعلم الطبيعي لكل مهارة جديدة. استمر في إخبار نفسك أن هذه هي العادة الدائمة التي سوف تعود عليك بالنتيجة على مدى الحياة. سوف تبدأ في التساؤل في نقطة معينة كيف كان الأمر ممكناً في السابق من دون هذه الأفعال الاعتيادية الممتعة.

بمجرد أن تُصبح متألّفاً أكثر فأكثر مع كلّ تمرين على حدة، فمن المحتمل جداً أن تطوّر مجموعتك الشخصية من التمارين غير تلك المذكورة في هذا الكتاب، والتي سوف تتألف بسهولة مع إيقاعك الفردي

ونمط حياتك. ثِقْ بهذه العملية وبجسدك، فجسدك يحمل مكاناً واسعاً من الحكمة، وسوف يكشفها لك عندما تُصبح أكثر ثقة وانتباهاً لاحتياجاته.

إنَّ السبب الأهمَّ وراء تخلي الناس عن قراراتهم في العام الجديد أنهم يشعرون بإحساس من العبء والقيود المفروضة على حياتهم. ومن أجل أن تستوعب العادات الصحية الجديدة في حياتك كحالة دائمة، فإنَّ تحوُّلك الأهمَّ عدم القيام بها وكأَنَّها عمل اعتيادي بل افعلها كخيار.

سوف تُطبِّق هذه التمارين ليس لأنَّ شخصاً ما أخبرك بها، بل لأنَّها سوف تُشعرك بأنَّك أفضل، وتُمكنك من أن تُصبح في أفضل حال في أيِّ مرحلة عمرية، الأمر الذي سيكون أفضل هدية تُهديها لنفسك.

**يُوجد سلام وسط الفوضى وعدم اليقين. هذا السلام يكمن في داخلك.**

## تمرين: التأمل بالوفرة

استلقِ أو اجلس في مكانك المفضل، أرح نفسك، وانشئ نمطاً ثابتاً، مستقراً، وعميقاً من الأنفاس.

قُم بمراجعة ذهنية سريعة من خلال أطرافك لتقييم الشعور العام لجسدك.

انظر في ما إذا كنتَ في حاجة إلى ضبط جسمك، أو التمدد، والتثاؤب، أو لف كتفيك للاسترخاء.

عندما تشعر بتدفق حُرٍّ من الطاقة يسري في جسدك، ابدأ في توجيه انتباهك إلى كلِّ طرف منفصل. ابدأ بالأطراف الأبعد عن رأسك. حرِّك أصابع قدمك اليسرى عدة مرَّات لإتاحة الحرية والسهولة. قُم بالمثل مع أصابع قدمك اليمنى.

الآن أنقل تركيزك إلى كاحليك. تخيِّل في ذهنك كاحلك الأيسر وكأنَّه مفصل مرن يتحرَّك بسهولة من دون إعاقة.

قُم بإعادة هذه العملية مع كاحلك الأيمن.

بمجرد أن تُحدِّد ما إذا كانَ كاحلك مرين، أنقل انتباهك نحو الأعلى شيئاً فشيئاً إلى ربليتي ساقيك «اليسرى أولاً، ثم اليمنى»، وبعدها إلى الساقين والركبتين، كرِّر الإجراء نفسه في كلِّ مكان وخذ وقتك، لا تتعجَّل في أيِّ مرحلة.

تحركَّ بهذه الطريقة في جميع أجزاء جسدك صعوداً نحو حوضك، وبطنك، وصدرك، وكتفيك.

الآن اذهب إلى ذراعيك، ومرفقيك، ويديك.

حرِّك أصابع يدك اليسرى بلطف لترى ما إذا كانتَ تحمل أيِّ عقد توتر. اِفعل المثل مع يدك اليمنى. هز كلتا يديك بخفة، وازفر بصورة متزامنة لتحرير الرواسب المتبقية من الضيق.

الآن تحرك ببطء في اتجاه رأسك. توجه إلى مركزك واسأل نفسك:

- هل أنا مرتاح في هذه الوضعية؟
  - هل أحتاج إلى التحرك قليلاً نحو اليمين أو اليسار كي أشعر بحال أفضل في جسدي؟
  - هل أستطيع تحسين شيء ما الآن كي أشعر بمرونة أكبر؟ حرية أكثر؟ وراحة أكبر؟
- إذا كانت الإجابة نعم، فافعل ذلك فقط.

الآن انتقل إلى ذقنك ورقبتك وادخل في تجويف صدرك للوصول إلى قلبك.

احرص أن تكون أنفاسك ثابتة، وسلسلة، ووافرة.

أشعر بالهدوء وسط قلبك بينما تتنفس بعمق وهدوء وعلى نحو متساوٍ.

تخيّل الآن شمساً متوهّجة تجلس وسط قلبك. إنّها تملؤك بأشعة دافئة من الضوء والسرور. أشعر بها تنتشر في الاتجاهات كلّها عبر صدرك، وضلوعك، وظهرك، وتغرق كلّ منطقة بالضوء والطاقة الحيوية لأنّها تتحرك عبر كلّ طرف. كما تُضيء شمس الصباح بحدة أكثر عندما تُشرق في السماء، تصل هذه الحرارة إلى أبعد من ذلك عبر جسديك، على طول الطريق من أصابعك إلى ربتيك، وأصابع قدميك، وكتفيك، وقمة رأسك.

الآن هناك طاقة سائلة وفاعلة تتدفق عبر كلّ جزء من جسديك. إبق في هذا التوهج لعدة دقائق، واستمتع بحالة من الاسترخاء والليونة وهي تعبر جسديك بأكمله.

تأمل في هذا الشعور من الوفرة، واعترف بالنعمة الموجودة في حياتك في الوقت عينه. قم بعدها في ذهنك. ما الأشياء التي أنت مُمتنّ لها:

علاقة حُبّ؟

صحتك وصحة من تُحبهم؟

عملك؟

منزلك؟

لاحظ كلّ عنصر مُهمّ في حياتك يجعلك تشعر بالسعادة والأمان.

استرخِ وسجّل هذا الشعور بالامتنان وهو يسري في كلّ منطقة من جسديك.

عليك الاحتفاظ بهذا الإحساس من النور، والسلام، والغنى، وأنت تنهي هذا التمرين ببطء لتعود إلى نمط حياتك اليومي.

عندما تُطبّق هذا التمرين على نحو منتظم، فإنّ هذا الشعور من الترف، والأمان، والرفاهية، سوف يُصبح تدريجياً الحالة الافتراضية في حياتك.

يُساعدك نمط التأمل هذا على تطوير تصوّر جديد لوجودك بأكمله، فيُصبح جسدك أكثر استجابة، توافقاً، وحيوية. وسوف تكتشف مفاهيم وحكماً جديدة في جسدك، وأنت تكتشف المزيد من الرخص والمسؤوليات عن نفسها لك، للقيام فقط بما يتوافق مع صحتك، وعدم فعل أيّ شيء يُؤذي عافيتك. سوف تكتشف إحساساً من الترتيب والارتباط بين الأجزاء المختلفة من جسدك، وسوف تبدأ في رؤية أنّك هذا الجسد: إن الشخص الذي أنت عليه والحياة التي تملكها انعكاس واضح لوجودك الجسدي.

يدعك التأمل تصل إلى ذاتك العليا أيضاً: أفضل سماتك، قدراتك، ونواياك. إنّه يقوم بإيقاظ أفضل ملامتكتك. لقد أعرب بوذا عن فكرة مشابهة منذ 2600 سنة حين قال: «إنّ التأمل طريقة لتغذية الألوهية في داخلك وازدهارها».

بمجرّد أن تُصبح متألّفاً بصورة تدريجية مع التأمل سوف تستطيع استخدامه لتحسين نهجك في كلّ جانب من جوانب وجودك: العمل، الصحة، العائلة، الأمور المالية، والعاطفية. إنّ جلسات الاسترخاء العميقة هذه هي الوضع المثالي لتخيّلاتك، ووجدسك، ومهاراتك في حل المشاكل التي تظهر وتُطبّق في حياتك اليومية.

إليك مانترا مفيدة: تمهّل، لا تستعجل. أوجد شيئاً تستمتع به في هذه اللحظة.

## نقاط الضغط

إنّ نقاط الضغط أدوات قوية ومناسبة في اكتساب الوعي والسيطرة على الجسد، فضلاً عن مساعدة الجسم على التخلص من التوتر وإعادة تنظيم نفسه. تُعدّ نقاط الضغط بوابات مباشرة للوصول إلى شبكات الجسم العصبية. وهناك أكثر من سبعين نقطة ضغط في جميع أنحاء جسم الإنسان، وأكثر واحدة يسهل الوصول إليها هي في جبهتك، تحت شحمتي أذنيك، في محجري عينيك، وفي الشبكات بين أصابعك.

يتكوّن نظامنا العصبي من شبكة عصبية تربط بين الأجزاء المختلفة في الجسد. وعندما يكون هناك عقدة أو كتل طاقة في مكان ما في هذه الشبكة تُسجل على أنّها كتل صغيرة في نقاط الضغط على وجهك، وفي رأسك، وفي راحتي يديك، تستطيع تخفيفها عبر تدليك نقاط الضغط هذه التي يُمكن الوصول إليها بسرعة باستخدام أصابعك، الأمر الذي سوف يُحرر هذه العوائق لاستعادة التدفق الحر للطاقة في جسدك.

تُوجد نقاط الطاقة الطبيعية هذه على طول خطوط الطاقة أو المسارات التي تتقاطع في الرأس، والذراعين، والساقين والجذع. خطوط الطول هذه هي القنوات التي تتدفق من خلالها طاقة الجسد «ما يدعوه الطب الصيني تشي، قوّة الحياة، أو الطاقة الحيوية» عبر الجسد. وعندما يكون تدفق هذه الطاقة الحيوية منخفضاً أو محددًا، يُصبح الجسد غير متوازن، ممّا يُحمد جهاز المناعة.

كتوضيح لتمرکزها في الجسد، وأن نقاط الضغط هذه بوابات مباشرة إلى الجهاز العصبي، فإن فنانی الدفاع عن النفس الذين درسوا مواقع نقاط الضغط عبر الجسد استطاعوا بسرعة شلّ المهاجمين عبر استخدام ضربات بسيطة ولكن مركزة في نقاط الضغط في الرأس، والرقبة، أو في الجذع.

إنّ جسدك مستودع لكلّ ما تختبره: النشوة، الحزن، الخيبة، الخوف، الألم، الحُبّ، الكره، الإرهاق، البهجة والضغط. يُمكن أن يُعرّف الضغط على أنّه أيّ شيء يجعل جسدك يخرج على إيقاعه الطبيعي. يرتبط كلّ شيء يحدث في الذهن مع الجسد. هذا التخزين المنتظم من المعلومات الذهنية في الجسد يحدث بوحي ومن دون وعي. فالروح تحمي نفسها عبر قمع النوبات غير السارّة في العقل الباطن، ويُمكن أن تطفو هذه الحوادث غير المرغوب فيها عندما يقوم حدث مُشابه حاضر باسترجاع الذاكرة الدفينة الماضية. وقد يحتفظ الجسم بالضغط والألم إلى حدّ أنّه في بعض الأحيان قد تُحجب منطقة بأكملها في الجسد ممّا يُؤدّي إلى تقييد حركتها.

يوجد نوعان أساسيان من العوائق في الجسد: العوائق الذهنية والعوائق الجسدية. النوع الأول قد يكون بسبب الحالات السلبية المكبوتة، والآخر بسبب الإصابات الجسدية والجروح. يُمكن أن يُسبب كلا النوعين عوائق في تدفق الطاقة. وقد تُساعدك نقاط الضغط في الإفراج عن التوتر الذي يتراكم في جسدك على نحو منتظم طوال اليوم، وهذا ما يُؤدّي إلى تدفق حرّ من الطاقة في الجسد، ويُمكنه من استعادة توازنه.

## تمرين: نقاط الضغط

ابدأ في الضغط على جبهتك السفلى فقط فوق الحاجبين باستخدام الإبهام، السبابة، والأصبع الوسطى. ذلك منتصف جبهتك على نحو خفيف، في حين تقوم بتوجيه أنفاسك إلى المكان حيث تلمس أصابعك بشرتك. قد يُؤدّي هذا إلى تنهدات عميقة، وهي إشارة على أنّ جسدك يُحرر الضغط ويُعيد ضبط نفسه. عندما تشعر بالراحة في هذا النشاط، أغمض عينيك وواصل فعل هذا لمدة ثلاثين ثانية. ابقِ أنفاسك ثابتة، ومتساوية، وحرّة، واعطِ انتباهاً إلى ردود الفعل الناجمة في جسدك. قد يدفعك هذا إلى تمديد كتفيك وتدوير عنقك، أو الشهيق والزفير بعمق. إن هذه إشارات طبيعية بأنّ جسدك يقوم بإعادة تنظيم نفسه. افعل هذا مادامت تجده مريحاً.

بعد ذلك، باستخدام طرف السبابة فقط، قُم بالوخز بهدوء تحت شحمتي أذنيك في التجويف حيث يلتقي الفك والرقبة. هذه الحفرة الصغيرة هي واحدة من أكثر المناطق حساسية في الجسم، وهي وصول مباشر إلى نظام الجسد العصبي. يُمكنك إغلاق عينيك وفعل هذا لدقيقة أخرى أو أكثر إن كنت راغباً في ذلك، كما يُمكنك التخلّص من أيّ توتر قد يكون في جسدك. ركّز في أنفاسك لتحرص على أنّها ثابتة وحرّة، وانظر ما إذا كنت تُريد إعادة تكييف نفسك بتحريك كتفيك، أو رقبتك، أو فكك بلطف.

الآن باستخدام الإبهام والسبابة فقط، ابدأ في الضغط على الزوايا العليا لمحاجر عينيك، على جانبي جسر الأنف، تحت الحاجبين مباشرة، حيث يلتقي الأنف بالجبهة. افرك هذه المنطقة بحركة دائرية لطيفة. يُوجد انخفاضات صغيرة على جانبي جسر الأنف، هذه هي النقاط التي تُريد أن تضغط ضغطاً خفيفاً عليها

باستخدام أطراف إبهامك وسبابتك. وبمجرد قيامك بهذا، وجه أنفاسك إلى المكان الذي تلمس فيه أصابعك جلدك، واحرص مجدداً على أن تكون أنفاسك ثابتة، وحرة، وعميقة. أغمض عينيك وافعل هذا لمدة دقيقة أو أكثر إن كنت راغباً في ذلك. من المحتمل أن يدفعك التخلص من التوتر في جسدك الذي أحدثه هذا النشاط إلى مواصلة فعل هذا لعدة دقائق. يحتمل أن تكون فوائد نقاط الضغط هذه فورية ومهمّة.

بعد هذا، باستخدام الإبهام والسبابة أقرص الشبكات بلطف بين الخنصر والبنصر على يدك الأخرى. افعل هذا لفترة من الوقت، ثم انتقل إلى الأعلى قليلاً واكتشف المسافة بين أصابع يديك عبر تدليكها بلطف والشعور بالكتل المحتملة. وعندما تحدّد موقع واحدة من هذه الكتل، ابدأ في الضغط عليها بواسطة إبهامك وسبابتك. قد يدفعك هذا أيضاً إلى التنهّد عميقاً أو الزفير، وهو إشارة إلى أن جسدك يُحرر الطاقة المكبوتة والضغط فالجسم يُخزّن التوتر على نحو منتظم في هذه البقع، وما تفعله الآن هو تحرير عقد الطاقة هذه.

استخدم الآن السبابة والإبهام لفحص الشبكات الأخرى بين أصابعك لرؤية ما إذا كان هناك أيّ كتل. يحتمل أن تشعر في بعض الأحيان وكأنّ هناك ألماً خفيفاً أو حساسية موضعية في هذه المنطقة. عندما تكتشف كتلة ما، ابدأ في تدليكها بلطف باستخدام إبهامك وسبابتك لتفريق هذه الطاقة المكبوتة في الجسد. يُمكنك الضغط قدر ما تشاء، والتعمّق كما تُريد، ولكن من دون التسبب بالألم أو عدم الراحة.

بعد ذلك، اذهب إلى مركز راحة يديك واستكشف بلطف سطح كفك وخلفية يديك بأكملها لرؤية ما إذا كان هناك أيّ عقد طاقة. يُمكنك استخدام إبهامك أيضاً، وسبابتك، وأصبعك الوسطى، إن كان ذلك يُريحك أكثر، كما هو ظاهر في الصورة في الصفحة التالية. بعد هذا، انزل إلى جوانب أصابعك واقصر الجلد بلطف بواسطة إبهامك وسبابتك لرؤية ما إذا كنت تشعر بأيّ عقد. ذلك المنطقة بأكملها بأصابعك وتذكّر أن تتنفس بعمق.

انتقل إلى اليد الأخرى وكرّر العملية. يُمكن أن تكون بعض هذه الكتل صعبة حقاً. ويحتمل أن تشعر المكان نيئاً ورقيقاً إذا كان هناك توتر كبير مُخزّن في تلك البقعة، وقد يُسبب ألماً خفيفاً عندما تقوم بتدليكه. يجب عليك الضغط بالمقدار المناسب لتحرير هذه العقد من دون التسبب بأيّ ضرر. إنّ الألم المعتدل الذي تستطيع تحمّله إشارة إيجابية إلى أن التوتر في هذه المنطقة بدأ في الذوبان رويداً رويداً كلما دلّكت هذه الكتلة ببطء وبحركة دائرية.

انتقل إلى اليد الثانية وواصل فعل ذلك لدقائق قليلة أخرى. احرص على أن تتنفس بثبات وحريّة، ولاحظ ردود الفعل المتولّدة في جسدك. يتمّ تحرير كتل الطاقة هذه الآن ببطء وإذابتها في مجرى الدم مثل الملح في الماء.

الآن، قُم بإنهاء هذا التمرين. لقد منحك شعوراً جيداً أليس كذلك؟ لقد قُمتَ للتو بتحرير بعض الضغط المكبوت الذي كان متراكماً في جسدك.

---

كما تُظهر هذه الأعمال النمطية، فأنت تستطيع تطبيق نقاط الضغط هذه من دون استدعاء الانتباه غير الضروري لنفسك وأنت تمضي في حياتك اليومية. يُمكنك الوصول إلى مواقع نقاط الضغط الخمس هذه في معظم الظروف في أعمالنا الاعتيادية اليومية. يُمكنك فعلها وأنت تمشي، تقود، جالس في مقعدك، في الحافلة،

في استراحة غدائك، وأنت جالس أمام التلفاز. إنَّها مثالية لتخفيف الصداع، وتنظيم نبضات قلبك، وتُساعد على استعادة تدفق دم أفضل عبر الجسد، وتُساعد أيضاً على التعامل مع القلق والحالات العصبية.

## العضلات الحلقية

يحتوي جسم الإنسان على نظام من العضلات التي تُنظِّم الوظائف الأساسية للوجود. وتُدعي العضلات الحلقية بهذا الاسم لأنَّها مستديرة وتقع حول كل فتحة في الجسم، سواء داخلياً أو خارجياً. إنَّ النمط الطبيعي للعضلات الحلقية من الانكماش المتزامن والاسترخاء، مسؤول عن عملية متناغمة للجسم بأكمله.

تُدعى العضلات الحلقية بالعاصرات أيضاً، وهي في جوهر كلِّ شكل من الحياة الحيوانية، من أبسط أميبيا إلى جسم الإنسان الأكثر تعقيداً. إنَّها واحدة من أقدم الأنظمة الموجودة في أيِّ كائن حي، وقد انضمت إلى الجزء البدائي لدماغ الإنسان، والحبل الشوكي الذي هو الهيكل العصبي للجسم. تتحكَّم العضلات الحلقية بالتكاثر وحماية الذات، وتنظيم القلب، والدورة الدموية، وعملية الهضم، والتصفية، ومعدّل التنفس، وكامل التنسيق العضلي المتبقي عبر الجسد.

تعمل هذه العضلات معاً عندما نُولد، تنكمش وتتمدد في الوقت عينه. هذه هي الحالة الطبيعية للجسم، وهذا هو السبب وراء قبضة الطفل المشدودة. وكلِّما تقدمنا في العمر، نُطوِّر عادات سيئة. نتباطأ ونحن نمشي، ندع بطوننا تتدلى، نجلس في وضعيات سيئة، وهذه السلوكيات كلُّها تُعطلُّ إشارات التواصل بين الأنظمة المختلفة في الجسم وتُزعزع انتظامه، الأمر الذي يُلحق الضرر بعمليات الهضم، تدفق الدم، وجهاز المناعة. تُعزز عضلات الحلقة جهاز المناعة في الجسم لأنَّ التقلُّصات والتمددات الدورية تُحفِّز تدفق الدم وإمدادات أوكسجين أفضل للجسم.

على الرغم من وجود أكثر من خمسين نوعاً مختلفاً من العاصرات في جسم الإنسان «بما فيها التي حول العينين، والأذنين، وفتحتي الأنف، والفم، والإحليل، وفتحة الشرج»، فإنَّ العاصرات الأكثر أهميةً للعمليات المثلى للجسم هي العضلات العاصرة السفلى: العضلة العاصرة الأمامية «الإحليل» والعضلة الخلفية «الشرج». إنَّ العضلة العاصرة الأمامية تنشط لأداء وظائف الجسم لأنَّها تقع في مركز الجاذبية من الجسم، القسم الأوسط، وتدعم دورات الانكماش والاسترخاء عند كلِّ حركة نقوم بها. يُفتح فمنا ويُغلق في أثناء الشرب وتناول الطعام. وتُفتح أيدينا وتُغلق للإمساك والترك. وينقبض قلبنا ويرتاح ليضخ الدم عبر الجسم. وتنقبض المعدة وترتاح لاستقلاب الطعام.

هذا النمط من الانكماش والاسترخاء في أجسادنا جانب من المبادئ الأساسية من الازدواجية الكامنة وراء كلِّ الحياة في الكون. الضوء والظلام، الولادة والموت، الذكر والأنثى، الين واليانغ، وهي طريقة أخرى تحكِّم فيها القوانين الطبيعية للكون جسم الإنسان.

تعمل كلُّ العاصرات معاً في الجسم الصحي، إذ تنكمش وتسترخي في الوقت عينه. إنَّ العضلات الحلقية هي المسؤولة في نهاية الأمر عن حالة جميع العضلات الأخرى وجميع أعضاء الجسم لتعمل على نحو

متناغم. ومن الجيد ألا ننسى أن جسم الإنسان هو نظام مصمّم بطريقة جيدة ومبرمج على الشفاء والتصحيح الذاتي، شرط ألا نلحق الضرر به بالعادات السيئة ونسمح للعمليات الطبيعية أن تعمل من دون عرقلة.

إنّ بعض العاصرات مرئية للعين المجردة، في حين يُمكن رؤية بعض منها باستخدام المجهر فقط. كما لوحظ أنّها تضبط عمليات الجسم المتكاملة والوظائف المحلية الأساسية:

• تتحكّم العضلة العاصرة المجهرية بتدفّق الدم في الشعيرات الدموية كجزء من نشاط التمثيل الغذائي في الجسم.

• تمنع العضلة العاصرة المريئية السفلى «العضلة العاصرة للقلب في المعدة العليا» المحتويات الحمضية في المعدة من التحرك صعوداً إلى المريء.

• تسمح عضلة أودي العاصرة للإفرازات بالمرور من المرارة، والكبد، والبنكرياس إلى المعى الاثني عشر، والقسم الأول من الأمعاء الدقيقة.

• تحدّ العضلة اللفائفية العضوية «عند مفترق الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة» من عودة محتويات القولون إلى الدقاق، وهو الجزء السفلي من الأمعاء الدقيقة.

• إنّ بعض العضلات الحلقية إرادي، ما يعني أنّنا نستطيع تنشيطه بإرادتنا، وبعضها الآخر لا إرادي، أي إنه جزء من الجهاز العصبي الذاتي للجسم، حيث لا يُمكننا التحكّم به. نبدأ تمرين عضلات الحلقة مع العضلة العاصرة التي نملك سيطرة أولية عليها وهي تلك التي في الفم.

## تمرين: العضلات الحلقية

يُعيد التمرين المذكور هنا التوازن الغريزي للجسم عبر إعادة تأسيس التنسيق الأصلي للعضلات الحلقية المختلفة تدريجاً. ومن طريق الشروع في إجراء تقلّصات وتمديدات للعضلات العاصرة، تقوم بدفع العضلات الحلقية إلى استعادة نشاطها الموحد عبر الجسم، الذي يُعيد الجسم بأكمله إلى توازنه الأصلي.

في البداية، خصّص عشرين دقيقة لهذه الجلسة. وبينما يُطوّر جسدك الوعي بهذه العملية، وتبدأ في ملاحظة تحسينات في اتساق جسدك، ودورة الهضم لديك، وتدفّق طاقة أفضل في جسدك، سوف ترغب في زيادة مدة التمرين إلى ثلاثين دقيقة في كلّ مرة، لسبب بسيط وهو أنّها تُشعرك بالتجديد، والتوازن، وبحال أفضل.

في كلّ مرة تقوم فيها بهذه التمارين يُنجز عملٌ في جسمك وذهنك. إنّ قرارك الواعي بالعناية برفاهية جسدك تُترجم بوضوح في ميدانك الذهني، وأنت تجني فوائد واضحة من معرفة أنّك تفعل كلّ شيء يُمكنك فعله لخلق ظروف تستطيع أن تكون فيها بأفضل حالاتك. هذا هو كل ما تستطيع فعله، وهو شيء كثير.

تذكر بينما تبدأ بهذه التمارين أن جميع العضلات الحلقية لديك سوف تعتل في النهاية بانسجامها الأصلي. نحن نبدأ عملية استعادة هذا الانسجام الأساسي في جسمك عبر الوصول إلى النظام من طريق الفتحة الأسهل، وحيث يكون لديك سيطرة أكبر: من خلال فمك.

## الجلسة الأولى

استلقِ على ظهرك وأحضر ساقيك إلى الأمام باتجاه صدرك، كما لو أنك تدعم نفسك عبر إغلاق كفيك على ركبتيك، أو على ساقيك، من أجل البقاء على هذه الوضعية على نحو مريح بأقل جهد ممكن. احرص على عدم وجود أيّ توتر في رقبتك، أو فكك، أو كتفيك. إذا كنت تشعر بتوتر في أيّ منها، تنفس بعمق في ذلك المكان، ودع الضغط يذهب.

استدر من جنب إلى آخر من أجل تهوية أسفل ظهرك من الأرض، ممّا يُحرر الضغط بين الفقر في قاع حبلك الشوكي، ويضمن بقاء الحبل الشوكي مرناً وصحياً للسنوات القادمة. اذهب إلى مكان حيث تستطيع البقاء مرتاحاً في هذه الوضعية مادمت تُريد ذلك.

بمجرد أن تكون مرتاحاً، ابدأ في إبرام فمك: إبرام «ضمّ الشفتين»، ضمّهما، انتظر، أطلقهما، ضمّهما، انتظر، أطلقهما. افعّل هذا لخمس مرّات ثم ارتح.

افعلها الآن عشر مرّات ثم ارتح.

ضمّهما ببساطة، انتظر، وأطلقهما، ضمّهما، انتظر قليلاً وأطلقهما.

لا تنتظر أو تتوقع أيّ تطوّرات كبيرة في هذا الوقت. اعطِ لجسدك الوقت الذي يحتاجه كي يُعيد نفسه إلى توازنه الطبيعي.

استرح، وقم بمجموعة ثانية من عشر مرّات.

إفرد ساقيك على الأرض واسترح في هذه الوضعية المريحة عدة دقائق. هذا جزء مهمّ من التمرين لأنك تسمح الآن بهذا الوعي الجديد بالتوزّع في جميع أنحاء جسدك.

إنّ ما بدأته من طريق تحريك العضلات الحلقية في فمك يُسجّل الآن في أجزاء مختلفة من الجسم.

قد تُلاحظ تنهدات عميقة، أو رغبة في تمديد ذراعيك، أو تحريك أصابع قدميك، أو شعور بتغيير المواءمات عبر جسدك، وهذا كلّه يعني أنّ جسدك يتخلّص من التوتر المتراكم. لا تضغط على أيّ شيء. استوعب ببساطة هذا الشعور الجديد في جسدك.

بمجرد أن تأخذ هذه المرحلة مجراها، أحضر رجليك إلى الأمام، واسندهما بوضع راحتي يديك على الركبتين أو الساقين.

ابدأ في ضمّ شفتيك وعينيك الآن أيضاً، مع الحركة نفسها، عقد «ضمّ» الشفتين والضغط على العينين في الوقت عينه.

ضمّها، إبق قليلاً، أطلقها.

كرّر ذلك مع كلّ من الفم والعينين خمس مرّات.

استرح.

إفعل الشيء نفسه خمس مرّات أُخرى.

استرح.

قمّ بالمجموعة نفسها عشر مرّات. واحرص على إبقاء أنفاسك ثابتة وحرّة.

إفرد ساقيك على الأرض واسترح.

سوف يختتم هذا جلستك الأولى. استدر من اليسار إلى اليمين، وارجع لتشعر بتدفّق كبير من الطاقة في جسدك، وارتفع بعد ذلك ببطء من الأرض مع أقلّ جهد ممكن.

عندما تنتهي تماماً، قف بهدوء في مركزك. لاحظ الآن كيف تشعر الأجزاء المختلفة من جسدك: الساقان، منطقة الفخذ، البطن، الصدر، الظهر، والرأس. تقدم الآن إلى الأمام ببطء وارجع إلى أفعالك اليومية.

من أجل الحصول على الفوائد الأكبر من هذا التمرين، من الأفضل أن تفعله مرتين أسبوعياً على الأقلّ. سوف يكون جسدك بهذه الطريقة قادراً على الاستفادة من التقدّم الذي حققته في الجلسة الأخيرة، من دون أن تنقضي أيام كثيرة بينها.

إذا كنت تستطيع تخصيص ثلاثين دقيقة للجلسة، فإنّ جسدك سوف يُقدّر هذا حقاً. إلاّ إنّ خمس عشرة دقيقة إلى عشرين دقيقة مرتين أسبوعياً سوف تُشعرك بكثير من التحسّن.

## الجلسة الثانية

استلقِ على ظهرك فوق الأرض وادفع قدميك للأمام، وساعد نفسك من طريق وضع راحتي يديك على ركبتيك أو ساقيك، من أجل أن تبقى مرتاحاً في هذه الوضعية مادمت تريد ذلك.

ابدأ في عقد فمك وعينيك بلطف في الوقت عينه: ضمّها، انتظر، أطلقها. ضمّها، انتظر، أطلقها.

كرّر هذه العملية خمس مرّات، وحافظ على أنفاسك متساوية ما تستطيع.

استرح.

إفعل المجموعة نفسها عشر مرّات.

إسترِح.

أعدّها عشر مرّات أُخرى.

إفرد ساقيك على الأرض واسترِح.

بمُجرّد أن تأخذ مرحلة الاسترخاء والاستيعاب هذه مجراها، أحضر قدميك إلى الأمام، وادعمهما بوضع راحتي يديك على ركبتيك أو ساقيك.

إبدأ الآن في ضمّ شفّتيك وعينيك وأضف إليهما فتحتي أنفك أيضاً، كلّها في الوقت عينه: أعقد «ضمّ» شفّتيك، واضغط عينيك، وفتحتي أنفك في الوقت عينه.

ضمّها، انتظر، أطلقها.

كررها خمس مرّات.

إسترِح.

إفعل مجموعة أُخرى من خمس مرّات.

إسترِح.

إفعل المجموعة نفسها عشر مرّات. إحرص على إبقاء أنفاسك ثابتة ومستقلة.

بينما تستمرّ في القيام بهذه التسلسلات، سوف تُلاحظ أنّ أذنيك أيضاً انضمتا إلى النشاط. أنت تملك سيطرة أقل على أذنيك من العاصرات الثلاث الأولى التي تستخدمها، ولكن كما يُستعيد جسمك انسجامه الأصلي، يتمّ سحب أذنيك ببساطة إلى الدورة.

كرّر مجموعة أُخرى من مجموعة التقلّصات والتمديدات.

إفرد ساقيك على الأرض واسترِح.

سوف تختم هذه الجلسة بطريقة الجلسة الأخيرة نفسها: ترتفع عن الأرض مع أقل جهد ممكن. عندما تقف على قدميك، قف في مركزك، وأدر رأسك بلطف، إلى اتجاه واحد أولاً ثم إلى اتجاه آخر. أنت مستعد الآن لمتابعة يومك.

قمُ بفعل مزيج الفم، والعينين، وفتحتي الأنف، والأذنين عدة مرّات. عندما تشعر أنّك مستعد للتقدّم، سوف تُضيف إلى هذه المجموعات عضلاتك العاصرة الأمامية والخلفية.

## الجلسة الثالثة: العضلة العاصرة السفلى

من أجل فهم آلية العمل في هذا التمرين، هناك عضلة الإحليل الخارجية التي نستطيع السيطرة عليها، وعضلة الإحليل الداخلية التي لا نستطيع التحكم بها. عندما نبدأ في تقليص العضلة الخارجية وتحريرها، فإن هذا يمتد إلى عمل التقلص والتمدد الموحد للعضلة الداخلية أيضاً.

تتحكم عضلة الإحليل في المثانة البولية لمجرى البول، الأنبوب الذي يُصرف البول من الجسم. يُوجد عضلة شرج خارجية وداخلية مثل عضلة الإحليل، نستطيع التحكم بالأولى، وتكون الثانية جزءاً من الجهاز العصبي الذاتي، خارجة على إرادتنا، ولكن يتم سحبها إلى النشاط الكلي للتقلص العضلي من طريق العضلات الأخرى التي نبدأ بها.

استلقِ على ظهرك وأحضر ركبتيك في اتجاه صدرك، وساعد نفسك من طريق وضع راحتي يديك على ركبتيك أو ساقيك، من أجل البقاء مرتاحاً في هذه الوضعية طالما تُريد ذلك.

ابدأ في ضمّ فمك، وعينيك، وفتحتي أنفك، وأذنيك بلطف في الوقت عينه: ضمّها، تمهل، أطلقها. ضمّها، تمهل، أطلقها.

كرّر هذا خمس مرّات، استمر في التنفس على نحو متساوٍ وأنت تفعل ذلك.

استرح.

أضف عضلتك العاصرة الأمامية الآن، وقم بشدّها في الوقت عينه الذي تشدّ فيه العضلات الأخرى، والمعنى أن تعمل العضلات الخمس معاً بلا جهد.

قد تشعر أنك تمنع نفسك من الذهاب إلى المرحاض عندما تستخدم العضلة الأمامية لأول مرّة في هذا التمرين. هذا شيء طبيعي وإشارة إلى أن عضلاتك تُشارك الآن في الانسجام الأصلي مع العضلات الحلقية الأخرى في جسمك.

شدّها، تمهل، أطلقها.

كرّر هذه المجموعة خمس مرّات.

استرح، واحرص أن تبقى أنفاسك ثابتة وحرّة.

كرّر المجموعة نفسها عشر مرّات.

انزل قدميك واسترح دقائق قليلة.

أرجع قدميك إلى وضعهما، وأضف الآن عضلتك العاصرة الخلفية إلى التمرين أيضاً، إتبع حدس جسّدك بلطف.

إنّ فمك، وعينيك، وفتحتي أنفك، وعضلاتك الأمامية والخلفية تنكمش وتحرّر في الوقت عينه.

كرّر ذلك خمس مرّات.

استرح.

كرّره عشر مرّات.

إفرد ساقيك على الأرض ولا حظ سلسلة ردود الأفعال في جسدك. قد يتضمّن هذا تنهدات عميقة مثل قبل، والتي تُشير إلى التوتر والمتحرّر، ورغبة في تحريك أصابع قدميك، وشعور بتحويل المواءمات. سجّل هذه التطوّرات، ولا تُجبر نفسك على أيّ شيء. استوعب هذا الوعي الجديد ببساطة في جسدك.

عندما تشعر أنّ دورة إعادة التنظيم هذه قد أخذت مجراها، إبدأ في إنهاء هذه الجلسة، واتبع النهاية نفسها كما فعلت في الجلسة السابقة.

إرتفع عن الأرض بأقلّ جهد ممكن. عندما تقف على قدميك، قف في مركزك، وأدر رأسك بلطف من جهة لأخرى. عندما تشعر بالتمحور والارتكاز، تحرك ببطء إلى الأمام وتابع يومك.

يُمكن أن يكون تمرين العضلات الحلقية أساسك الصلب لصحة حياتك بأكملها. إنّ التقلّص والتحرير للعضلات الحلقية يُرخي عقد الطاقة التي تتراكم في جسدك على نحو اعتيادي خلال اليوم. وإن القيام بهذه المجموعات على نحو منتظم يُساعد على إبقاء جسدك مرناً وسريع الاستجابة. وبمُجرد أن يستعيد الجسم توازنه الأصلي، فإنّه يتحد على نحو طبيعي لمحاربة الغزاة الأجنبي مثل العدوى، والبرد، والرضوض، والمزيد من الاعتداءات الخطيرة على جهاز المناعة. يعرف الجسم كيفية القيام بكلّ هذا بصورة طبيعية، فقد تمّت برمجته على تصحيح الذات والإصلاح الذاتي، ويُمكن أن يعمل بالطريقة التي خلق فيها إن لم نقم بتعطيل شبكاته بالعادات السيئة وإبقائه في ظروف جيدة.

## محفّزات اللمس

إنّ محفّزات اللمس أجهزة نفسية لتسجيل الوعي الجديد في جسدك بطريقة تُمكنك لاحقاً من تذكّر هذه المعلومات في الحال. إن محفّزات اللمس تعمل من خلال الجمع بين العملية النفسية «الذهنية» مع الاستجابة البدنية «الجسدية» لإيداع ذاكرة جديدة في نقطة معينة في جسدك، وسوف تكون قادراً على استرجاع هذه المعلومات المفيدة لاحقاً عبر لمس هذه البقع في جسدك.

كما ذكرنا في قسم نقاط الضغط، فإنّ جسدك يحتفظ بذكريات كلّ ما تختبره، سواء كان جيداً أو سيئاً. إنّ الفائدة الفريدة لمحفّزات اللمس هي أنّها تُمكنك من زرع وعي جديد وذاكرة جديدة في جسدك لخلق تغيير مرغوب دائم في حياتنا.

يُمكن أن تكون محفّزات اللمس أيّ نقطة اتصال في جسدك. وتُعدّ محفّزات اللمس الأكثر فائدة هي تلك التي يُمكن الوصول إليها بسهولة والتي لا تستدعي الكثير من الاهتمام بنفسها، مثل قرص شحمة أذنك، أو تمشيط قمة رأسك، أو فرك إبهامك وسبابتك معاً.

كما رأينا في الفصل الخامس، يتحكّم الذهن بالجسد، وتخلق الأفكار، والمعلومات الجديدة، أشكالاً جديدة. إنّ السمة المميزة لمحفّزات الاتصال أنّها تُعزز تجربة جسدية مع عمليات ذهنية لتسجيل حالة جديدة

## تمرين: محفزات اللمس

استرخ وأنشئ نمطاً مستقلاً، ثابتاً، وغير مُجهد من الأنفاس. فكّر الآن في مشكلة حقيقية تُقلقك هذه الأيام. يُمكن أن تكون أيّ شيء تُواجهه في الوقت الحالي: مسألة صحية، علاقات أسرية، أمور مالية، أو تحديات في العمل. إبدأ في فرك سبابتك وإبهامك معاً بينما تُخبر نفسك بهدوء: «أنا ذكي وقوي بما يكفي، وأملك الأدوات اللازمة لحل هذه المشكلة». كرّر هذا التأكيد عدة مرّات بينما تفرك السبابة والإبهام، وأول اهتماماً للإحساس الذي يخلقه هذا الاحتكاك في جسدك. في إمكانك أن تُغلق عينيك في هذه النقطة لأنّ هذا سوف يُساعدك على التركيز في التمرين. إنّ ما تفعله هنا هو زرع الوعي في هذه البقعة بحيث يُمكنك التعامل بكفاءة مع هذه الحالة، وهذا كل ما تحتاج إلى فعله. استمر بفعل هذا لدقيقة أخرى وأنت تُردّد لنفسك: «أنا ذكي وقوي بما يكفي، وأملك الأدوات اللازمة لحل هذه المشكلة». الآن سوف ننهي هذا التمرين ببطء. لقد تمّ زرع هذا الوعي الجديد الآن في تلك البقعة من جسدك.

دعنا نقوم بتمرين محفزات لمس آخر. سوف نُودع معلومات مختلفة في مكان آخر في جسدك.

إفرك بلطف الجزء الخلفي من يدك الأخرى في حركة دائرية باستخدام أطراف سبابتك وأصبعك الوسطى.

يُمكنك استخدام طرف سبابتك فقط إذا كنت تُفضّل ذلك، إضغظ على نحو خفيف في وسط يدك. تنفّس في البقعة حيث يلمس إصبعك بشرتك وأنت تُخبر نفسك بهدوء: «استنشق الحرّيّة، وإزفر الخوف». كررها مرّة أخرى بهدوء: «استنشق الحرّيّة، وإزفر الخوف». بهذه البساطة. يُمكنك أن تُغلق عينيك، وتواصل فرك الجزء الخلفي من يدك، والتنفّس مع التركيز فيها، وإخبار نفسك بهدوء: «استنشق الحرّيّة، وإزفر الخوف». إفعل هذا عدة دقائق أخرى. سوف نُنهي هذا التمرين الآن. افتح عينيك عندما تكون مستعداً ودعنا نواصل.

إنّ محفزات اللمس هذه فاعلة جداً لأنّها بسيطة وسهلة التطبيق. قمتَ بزرع معلومات مفيدتين في جسدك، ويُمكنك تذكّرهما عندما تكون في حاجة إلى هذا الدعم عبر لمس هذه البقعة في جسدك. يكمن جزء من فاعلية محفزات اللمس بكونها سهلة التطبيق. وسوف تكون قادراً على تكرار هذه التسلسلات خلال يومك العادي بعدد المرّات التي ترغبها، لأنّك تستطيع فعلها من دون جهد مثل باقي أعمالك الاعتيادية اليومية.

كلّما قُمتَ بهذه التمارين أكثر، يُصبح هذا الوعي الجديد في حياتك أقوى. ويُمكنك أن تُودع معلومات أخرى، مع تأكيدات أخرى، في أماكن أخرى في جسدك.

بمُجرد أن أنفوّق على نفسي سوف أنفوّق على العالم.

## الفصل العاشر

### مهارات الإدارة الذاتية

كما نوهتُ سابقاً، تُساعدنا أساليب الوعي الجسدي على تطوير وعي أجسادنا والوثوق بغريزتنا، التي تُؤدِّي إلى استشعار مدّتنا المثلى في الوجود داخل أنفسنا. ومع ذلك، فإنّ فهم كم من الوقت يُمكننا العيش في أجسادنا على نحو معقول هو الطرف الأوّل من المعادلة فقط. إنّ اكتساب مهارات الإدارة الذاتية هو الجزء المُهمّ الآخر الذي قد يُمكننا من إدراك هذه الإمكانيات. تُساعدك مهارات الإدارة الذاتية في خلق ظروف حيث تستطيع من خلالها عيش حياة أطول وأكثر صحّة في هذا الجسد الذي مُنح إليك.

تدخل الكثير من السمات الشخصية المهمة في صنع حياة ناجحة، ومن بينها الإبداع، الانضباط، الإيمان، الحكمة، الصبر، والشجاعة. و أيّ حال، يُركّز هذا الكتاب في مساعدتك على تحديد مدّتك المثلى في نفسك ضمن الوجود، ويُساعدك على أن تكون في أفضل حالاتك خلال كلّ سنّ. يملك الأشخاص المختلفون احتياجات مختلفة، ولذلك ليس هناك استراتيجية تُناسب الجميع. في جميع الأحوال، هناك متطلّبات أساسية تخلق الظروف التي نعيش فيها حياتنا الأطول والأكثر صحّة. يُغطّي هذا الفصل مهارات الإدارة الذاتية الأساسية الأربع التي تُؤدِّي إلى حياة أفضل، والتي يُمكن أن نبني على أساسها كلّ الخصائص الأخرى المفيدة للحياة.

تصف الدراسات الطبية الأخيرة العلاقة التي تلعبها المورثات ونمط الحياة في تحديد طول عمرٍ الشخص بنسبة نحو 30 إلى 70 في المئة لصالح خيارات نمط الحياة. كما وضحنا في الفصل الخامس، فإنّ الخطة الوراثية التي نرثها هي احتمال، وليست مصيراً. إنّ تاريخ العائلة هو عنصر مهم في تحديد مدّة حياتنا

التقريبية، لكنّ سلوكنا هو العامل الأهمّ في التأثير على نوعية حياتنا وكميتها. على سبيل المثال، يبلغ متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة الأميركية 79 سنة. في أيّ حال:

• يُسبّب التدخين مدى الحياة أمراض القلب التاجية، سرطان الرئة، وسرطان الفم، الحنجرة، المثانة، والكلى، ويُمكن أن يُقصر المدى العمري بمعدّل عشر سنوات.

• تُسبّب السمنة مدى الحياة السرطان، أمراض القلب، السكتة الدماغية، داء السكري، أمراض الكبد، والكلى، ويُمكن أن تُكلّفك سبع سنوات.

• يُسبب الإجهاد المُزمن السكتات الدماغية، ويرفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، ويُؤثر في مستويات الجلوكوز في الدم، التي تُنظّم الاستقلاب والتوازن في الجسم، ويُمكن أن يُقصر كلّ ذلك ثماني سنوات من العمر.

• يُوقف الخمول البدني عملية الاستقلاب، ويزيد في خطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية، داء السكري، السكتات الدماغية، أمراض القلب، سرطان الثدي، وسرطان القولون، ويُمكن أن يكلّفك هذا تسع سنوات.

• كونها حميتك الغذائية العادية فإنّ تناول المأكولات السريعة، المليئة بالسعرات الحرارية من السكريات المكررة والدهون المهدرجة، وذات نسب الصوديوم العالية جداً، والتي تفتقر إلى الألياف الغذائية والفيتامينات الأساسية، قد تُقصر من مدّة حياتك بمقدار عشر سنوات.

• تُظهر الدراسة الكندية المنشورة في أيلول 2017 التي تابعت آلاف البالغين على مدى تسعة وخمسين عاماً أنّ الاكتئاب على المدى الطويل يُمكن أن يُقصر المدى العمري بمتوسط عقد أو أكثر.

تماماً كما رأينا في نظرية الأوتار الفائقة أنّ الطاقة والمادة عناصر غير قابلة للتجزئة في الوحدة المركزية للوجود، فمن الجيد أن تُفكّر في ذهنك وجسدك على أنّهما جزءان لا يتجزآن من حالة رفايتك العامة. إنّهما يعتمدان بعضهما على بعض ويُجبر بعضهما بالعمليات الصحيّة للوحدة بأكملها والتي هي أنت.

تتألف الحكمة الأعظم من الوجود في بعض الأحيان في أصغر الخيارات: كُل جيداً، نم بصورة جيدة، وعامل نفسك والآخرين على نحو جيد.

## التنفس

إنّ التنفس أساس كلّ شيء، إذ يبدأ كلّ شيء بالتنفس، وهو المقياس الحقيقي حيث تستطيع قياس حالتك الذهنية، الجسدية، والعاطفية، ومستويات القلق، واللياقة البدنية، وضعف النشاط، والراحة أو الضغط. تُشير نوعية التنفس إلى مدى توازن واتساق الأنظمة المختلفة في جسدك في أيّ وقت معين.

تفرض قوّة الحياة التي تجوب جسدك نفسها من خلال أنفاسك.

نحن لا نُولي الكثير من الاهتمام لهذا النشاط ونقوم به تلقائياً بما يُقارب 22000 مرّة في اليوم، ولكن كما أشار المنشور الساخر «البصل» بصورة صحيحة عام 2017: «لقد وجد تقرير صادر عن المعاهد الوطنية للصحة أنّ التنفّس يُمكن أن يُطيل عمر الشخص لمدة عقود، إذ يُعزّز الاستنشاق الثابت لدى اقترانه بالزفير بأجزاء متساوية من وظائف الدماغ الصحيّة. وفي المقابل، فإنّ فقدان التنفّس ولو ليوم واحد يُمكن أن يقلّل كثيراً من العمر المتوقع للشخص السليم».

لقد بدأنا مهارات الإدارة الذاتية مع التنفّس، لأنّه عندما نتعلّم كيف نُتنقن أنفاسنا يُمكننا حينها أن نُسيطر على كلّ حالة في الحياة. تمتلئ أنشطتنا الاعتيادية اليومية بالمضايقات الصغيرة والكبيرة، والأسباب المحتملة من القلق، وعندما نجد أنفسنا في «موقف صعب»، يميل الجسد على نحو طبيعي إلى التصلّب، ويُصبح التنفّس سطحياً ومُقيّداً. هذه هي الاستجابة الوراثية لآلية البقاء لدينا: القتال، الهروب، أو تجميد الغريزة.

إنّ تعلّم كيفية فعل العكس هو الحلّ لحالات مشابهة: التنفّس بعمق وبالتساوي. وما يجب عليك حمله معك طوال الحياة الفهم الواضح أنّ تنفسك هو نطاقك الشخصي، ولا يستطيع أحد غير مدعو دخول هذه المساحة الخاصة. إنّ قلعتك، والأساس الثابت الذي يُمكنك الوقوف عليه بغضّ النظر عن مدى خطورة موقف معيّن. يُمكننا دائماً أن نغوص في الداخل، نركّز أنفسنا، ونُنظّم أنفاسنا، لتُصبح عميقة، ثابتة، ومستقلة، مهما كانت الظروف السلبية التي نُواجهها.

إليك بعض المانترات المفيدة لتحفظها في مجموعة أدواتك الذهنية كي تُردّها بصمت لنفسك عندما تُواجه موقفاً صعباً:

• تكمن قوتي في أنفاسي.

• عندما أتحمّك بأنفاسي، أتحمّك بحياتي.

• إنّ الأوكسجين في العالم بأسره متاح لي.

إنّ الفكرة الأخيرة على الأخص مفيدة لك. أدرك أنّك لا تُعاني أبداً من نقص في الأوكسجين. هناك دائماً الكثير من الهواء حولك ملء رثتيك بكامل طاقتها، لذلك لن تشعر أبداً بأنك محروم من النفس أو حريص على المساحة أو الأمان. فيما يلي تمرين بسيط سوف يُساعدك على تطوير إتقانك للتنفّس.

ملاحظة تحذيرية: إذا كنت حاملاً، احرصي على أنّ حالتك تسمح لك بفعل تمارين التنفّس العميقة هذه.

## تمرين: التنفّس المُدرك

إنّ ميزة المجموعة التالية أنّه يُمكن القيام بها في أيّ مكان وزمان، وأنت واقف، وجالس، بينما أنت تمشي، أو إن كنت مستلقياً على الأرض. كما سوف نرى الآن، يُمكنك أيضاً تقسيمها أجزاء صغيرة، وفعل

حِصص منها ريشما تمضي في نشاطاتك اليومية.

إِسترح وركّز في أنفاسك. إحرص على أنّها ثابتة، متساوية، وحرّة.

إِستنشِق الآن وأنت تعدّ إلى الرقم خمسة.

أُخرج زفيراً من دون عد.

إِستنشِق مجدداً مع العد إلى الرقم خمسة.

أُخرج زفيراً دون عد.

كرّر هذا التسلسل ثلاث مرّات.

إِستنشِق الآن من دون العد، وأُخرج زفيراً وعدّ إلى الرقم خمسة.

كرّر هذا التسلسل ثلاث مرّات.

إِستنشِق الآن مع العد إلى الرقم عشرة. «قد يُساعدك استخدام أصابعك هنا كتذكير بصري، كي لا تُجهد نفسك ذهنياً وأنت تُركّز على أنفاسك».

أُخرج زفيراً من دون العد.

كرّر هذا التسلسل ثلاث مرّات.

إِستنشِق الآن من دون العد، وأُخرج زفيراً مع العد إلى الرقم عشرة.

كرّر هذا التسلسل ثلاث مرّات.

إِستنشِق الآن ببطء مع العد إلى الرقم خمسة عشر، استخدم أصابعك للعد. إذا كان الوصول إلى الرقم خمسة عشر عسيراً للغاية، لا تقلق حيال ذلك، سوف تتماشى مع هذا تدريجاً. استبدله بالعد إلى الرقم اثني عشر.

أُخرج زفيراً من دون العد.

كرّر هذا التسلسل ثلاث مرّات.

إِستنشِق الآن من دون العد، وأُخرج زفيراً مع العد إلى الرقم خمسة عشر أو اثني عشر.

كرّر هذا التسلسل ثلاث مرّات.

سوف نُنهى هذه المجموعة الآن، يُمكنك تكرارها كما يجلو لك مثلما تقوم بأفعالك اليومية.

---

إنّ الفوائد الكبيرة من هذا التمرين الصغير أنّها تُظهر لك أنّك تستطيع السيطرة على أنفاسك. حقيقة أنّك قادر على مضاعفة أنفاسك بالعدّ فوق الرقم خمسة، ثمّ عشرة، واثني عشر، أو خمسة عشر، إشارة

واضحة إلى أنك جعلت أنفاسك نشاطاً واعياً يُمكنك إدارته. لم يُعد يحدث شيء ببساطة، فقد صنعت الآن حدثاً مقصوداً يُمكنك مراقبته وتنظيمه في كل حالات حياتك.

لأنه يُمكنك إتقان أنفاسك في البيئة المحدودة في هذا التمرين، فكلما تدربت على هذه المجموعات أكثر، صرت مسؤلاً عن أنفاسك في كل الظروف التي تُواجهها. يُمكنك التركيز في أنفاسك عندما تُواجه أزمات من النوع الذي يُهدد بالخروج على السيطرة، لأن هذا شيئاً يُمكنك التحكم به، حيث تدع أنفاسك تنقلك إلى بر الأمان.

## التغذية السليمة

تفيض الأسواق بنصائح التغذية المعقدة، والمسيرة للشائع، والمتناقضة، والتي تُرعب الناس بجعلهم يعتقدون أن الطعام عدو يجب السيطرة عليه أو تجبّبه. في هذا القسم، نرغب في البوح عن كل الأسرار فيما يتعلّق بالتغذية الجيدة، وتزويدكم بخيارات بسيطة ومعقولة سوف تمكّنكم من الاستمتاع بالأطعمة وضبط وزنكم مدى الحياة.

من أجل شرح الأمر ببساطة، فإن ما نأكله يُصبح جسدنا. إن جسدنا يقوم باستقلاب «يُحوّل» ما نأكله إلى طاقة ومُغذيات، وهناك رابط مباشر بين ما نضعه في جسدنا وحالته. يزن دماغنا نحو 2 في المئة فقط من كتلة جسمنا إلا أنه يستهلك ما يقارب 20 في المئة من الأوكسجين والمُغذيات التي نستهلكها.

أظهرت الإحصائيات الصحيّة الأخيرة أنّ مُعدّلات السمنة العالمية ترتفع باستمرار، مع مشاكل صحيّة مُصاحبة تشمل آلام المفاصل الحادة، ارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، والسكتات الدماغية، وأمراض القلب، وارتفاع الكوليسترول وتوقف التنفس في أثناء النوم. إنّ اتجاهات السمنة المتزايدة صحيحة في البلدان الصناعية خصوصاً، مثل الولايات المتحدة، والمملكة المتحدة، ونيوزيلاند، وكندا. إلا أنّ الكثير والكثير من البلدان الأخرى تنضم إلى هذا النادي غير المرغوب فيه.

من المهم أن نعرف منذ البداية أنّ من الصعب على معظم الناس تغيير عاداتهم الغذائيّة لفقدان الوزن والمحافظة على رشاقتهم لمدة طويلة. إنّ الغالبية العظمى من الحميات الغذائيّة تكون فاعلة لفترة قصيرة من الوقت لأنّها تعتمد على اقتصار استهلاكنا الغذائي على عناصر معينة فقط. يُسبب هذا تمرّد أجسادنا بعد فترة من الزمن. يتفاعل الناس مع الشهية، التي تخلق نظام إعادة تدوير الوزن، أي اكتساب الكثير من الوزن، أو فقدان الكثير من الوزن، وهذا يضرّ الجسد. إنّ تعلّم القواعد الأساسية للتغذية الصحيّة هو النهج الأفضل والأطول أمداً، ثم تناول كل ما تريده على نحو معتدل. لن تشعر بهذه الطريقة أنّك تحرم نفسك من الأطعمة التي تُحبّها، وهي النقطة السلبية في كل نظام غذائي.

على العموم أنت لا تحتاج إلى إرشادات مُعقّدة لتوقّر طاقة جيدة لجسمك. ابق الأمر بسيطاً، واحصل على معظم مُغذياتك من الخضراوات، والفواكه، والمكسرات، ومصادر البروتين الخالية الدهون مثل الدجاج، والسّمك، ومنتجات الصويا، والبقول، والبدور، وإرضاء جميع رغباتك بطريقة مسؤولة.

إبق بعيداً من الأطعمة المعلّبة والمعالجة قدر الإمكان، فلا شيء يأتي على هيئة حبوب أو مسحوق سيكون أفضل ممّا هو موجود في الطبيعة. تجنّب السكر المكرّر «الأبيض»، والخبز الأبيض، وابق بعيداً من المواد الحافظة، والإضافات الكيميائية، والدهون المهدرجة. سوف تضمن لك هذه الخيارات البسيطة مدى الحياة أن تتعامل مع الطعام كمصدر للمرح والطاقة النقية ولن يكون شيئاً تتجنّبهُ أو تخافهُ.

من الأفضل الحصول على الفيتامينات والمُغذيات من مواد طبيعية قدر الإمكان بدلاً من استهلاكها من المكملات الغذائية المُصنّعة، من حيث تنشأ هذه المُغذيات. يتطلّب هذا أيضاً تحوّلاً في تفكيرنا من معالجة الأمراض بعد حدوثها إلى عادات وقائية صحيّة، ومن لعبة اللحاق بالأشياء إلى كوننا إستباقيين، ومن ردع المتاعب إلى عدم حدوثها. انطلاقاً من جعل المبادئ التوجيهية للتغذية بسيطة قدر الإمكان، تذكّر فقط أنّ من الأفضل الحصول على الفيتامينات من الفواكه بدلاً من حبوب الدواء.

إنّ سكان المناطق الزرقاء، وهي مناطق في العالم مع نسب عالية موثّقة من المعمرين «أناس يصل عمرهم إلى مئة سنة فأكثر» والمعمرين للغاية «أناس يصل عمرهم إلى 110 سنوات فما فوق»، يمتلكون عادة رئيسية وهي أنّهم نادراً ما يأكلون شيئاً مُغلّفاً بالبلاستيك.

دعنا نكن واقعيين، إذا كنت تعيش في تولسا، أو أوكلاهوما، أو أوكالافا، أو فلوريدا، فإنّ بيتك ستكون مختلفة جداً عن تلك الموجودة في سردينيا أو أوكليناوا «منطقتين من المناطق الزرقاء في العالم». إنّ الطعام ذا المُغذيات الجيدة ليس رخيصاً ولا يُمكن العثور عليه بسهولة في كلّ مكان. من الناحية الأخرى، يقضي الكثير من الأشخاص في أنشطة تافهة وقتاً أطول بكثير إذا قورن بالتسوق من أجل حصولهم على أطعمة صحيّة. ما الأكثر أهمية بالنسبة إليك؟ هل تعدّ أنّ التغذية عملية سريعة وطائشة تفتح فيها الثلاجة وتُمسك أيّ شيء وتُلقي به في الفرن الكهربائي وتلتهمها بينما تُشاهد التلفاز؟ هذا جسدك ومنزلك في هذه الحياة. نحن نحدّد جودة وكمية حياتنا عبر القرارات الصغيرة التي نتخذها في أفعالنا اليومية الاعتيادية.

ترتبط كلّ الأنظمة المختلفة في جسدنا «العصبي، الحوفي، الهضمي، جهاز المناعة، الجهاز التنفسي، الغدة الدرقية، الهيكل العظمي، الناقل العصبي، التناسلي، والغدد الصماء» بعضها ببعض، وتؤثر عملية أيّ نظام في جميع الأنظمة الأخرى. هذا حافز إضافي آخر للحفاظ على أجسادنا في حالة جيدة، فكما لاحظنا في الفصل الثامن، أنّ تصميم جسدنا قد جرى على نحو طبيعي لتنظيم نفسه وشفائها إن لم نضره بالعادات السيئة وأبقيناه في ظروف مناسبة حيث يتمكّن من فعل ما هو مبرمج على فعله.

من المُسلّم به، أنّ إيجاد الخضراوات والفواكه الطازجة قد يتطلّب التزاماً شخصياً، إلّا إنّ هذا الجهد يعود بالنفع على المدى الطويل في الصحّة، والثروة، والاستمتاع بالحياة. إليك الحلقة المفرغة: يفقد الناس صحّتهم بهدف الحصول على الثروة، ومن ثمّ ينفقون ثروتهم المكتسبة بشقّ الأنفس في محاولة استعادة صحّتهم. في أيّ حال، إنّ هذه حالات أحيائية لا يُمكن عكسها، بسبب العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم. لقد استمرّ الضرر والإهمال في معظم الحالات لفترة طويلة من الزمن، وجرى ترسيخ العادات السيئة بعمق، حيث إنّ التحسينات الكبيرة في الصحّة عموماً لم تُعدّ مُمكنة. إنّ النهج الأكثر فاعلية هو عدّ الصحّة على أنّها الثروة الحقيقية، ونرتّب حياتنا اليومية بحيث نستطيع أن نكون أفضل نسخة من أنفسنا في كلّ مرحلة.

سوف يُساعدك إبقاء الفواكه والمكسرات المُفضّلة لديك في متناول اليد عندما تبدأ في تطوير عادات التغذية الجيدة لديك. تحتوي الأسواق الصغيرة حتى على الفواكه المُعلّبة إن لم تتوافر الفواكه الطازجة، إنّها ليست جيدة بمقدار المنتجات الطازجة، لكنّها أفضل من الوجبات الخفيفة المُصنّعة. لم يسبق لبعض الأشخاص أن تذوقوا الفواكه المُجفّفة مثل التين، والتمر، والبابايا، والكرز، والمانجو. إذا كنت واحداً من هؤلاء الأشخاص، قم بتجربتها، وسوف يُقدّر جسدك هذا حقاً. تُعدّ الفواكه حلوى طبيعية ومليئة بالمواد المُغذية. كان التين، والتمر، والعنب، والتوت من الحلويات المُفضّلة لأفراد العائلة المالكة على مدى آلاف السنين. نحن نُعطي أجسادنا طاقة جيدة ونقية عندما نأكل الفواكه بانتظام.

عندما تكون في الخارج، احمل معك موزة، أو تفاحة، أو إجاصة، أو كيساً من الزبيب لتأكلها بين الوجبات بدلاً من شراء وجبة خفيفة سريعة من آلة البيع. بمُجرد أن تقوم بهذا لبعض الوقت، فسوف تُلاحظ فارقاً ملحوظاً في نقاء وآلية عمل جسدك. إن الفواكه تعادل استخدام غاز الأوكتان الأعلى في خزان سيارة الفيراري بدلاً من ملء جسمك بالوقود غير المرغوب فيه.

إن تناول عشر حصص يومية من الخضراوات والفواكه هو إجراء جيد آخر يُمكن اتباعه. ينبغي طرح نقطة مُهمّة هنا وهي أنّه من أجل الحفاظ على هذه العادة مدى الحياة، عوضاً عن اتباع نظام غذائيّ عدة أشهر، ثمّ العودة إلى الطرق القديمة، استمتع بهذا النهج الجديد وتناول الفواكه والخضراوات التي تُحبّها، ليس لأنّ شخصاً ما أخبرك ذلك، بل لأنّها لذيذة، وأنت تعلم أنّك تُعالج جسدك بأفضل مصدر للطاقة هنا. هذه هي كيفة عيش حياة طويلة وصحيّة.

**تستطيع أن تُلخّص قواعد التغذية الجيدة في عبارة جذابة واحدة: 70 في المئة من الفواكه والخضراوات، و30 في المئة ممّا تشاء.**

## الراحة الكافية

تُعدّ الراحة عنصراً أساسياً في الإطار العام للعافية، إذ لا يستطيع الجسم والذهن إكمال دورتهما الطبيعية من التنقية، والمداواة، وإعادة التهيئة من دون الراحة الكافية، ولا يُمكن أن يعمل على نحو مناسب إن لم يتمّ تزويدهما بفترات استرخاء كافية.

عند النظر في مجتمعنا الحديث عن كثب، ليس مفاجئاً أنّ الدراسات الأخيرة وجدت أنّ ثلث البالغين الأميركيين لا يحصلون على قدر كافٍ من النوم بصورة منتظمة، وأنّ هذا النوم غير الكافي يعود بعواقب سلبية على المستوى الشخصي والوطني. وهو ما دفع مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها «CDC» إلى إعلان النوم غير الكافي «مشكلة صحيّة عامة».

لقد ظهر أنّ النوم المختصر، والذي هو أقل من سبع إلى ثمان ساعات كلّ ليلة، عامل فيما يُقارب من نصف الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة الأميركية، بما فيها الحوادث، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، وأمراض القلب الوعائية. كما وجد بحث جرى عام 2016 من قِبل مجموعة راند أوروبا غير الربحية، أنّ الاقتصاد الأميركي يخسر ما يُقارب 411 مليار دولار في السنة «2 في المئة من الناتج المحلي

الإجمالي» بالنظر إلى النوم غير الكافي، وهو ما يُعادل 1.2 مليون يوم عمل. في مكان آخر من هذه الدراسة، خسر الاقتصاد الياباني ما يصل إلى 138 مليار دولار في السنة.

هناك إحصائية أخرى واقعية أنّ الأشخاص الذين ينامون بمعدل أقل من ست ساعات في اليوم لديهم ارتفاع خطر الوفاة بنسبة 10 في المئة، أكثر من الأشخاص الذين ينامون من سبع إلى ثمان ساعات.

تملك كلّ الكائنات الحية على الأرض ساعة حيوية للدورات الاعتيادية، الأمر الذي يُنظّم إيقاعاتك الأساسية في الهضم، والإخراج، ومُعدّل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وأنماط النوم، ودرجة حرارة الجسم، ومستويات توازن الطاقة.

مُنحت جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء أو الطب في أيلول 2017 إلى جيفري هول ومايكل روسباش ومايكل يونغ لمساعدتهم في شرح تكيّف النباتات، والحيوانات، والبشر مع إيقاعهم الحيوي حيث يجري مُزامنتها مع ثورات الأرض. لاحظت لجنة نوبل أنّ ساعتنا الداخلية تتكيّف بدقة مُتناهية مع علم وظائف الأعضاء لدينا على مراحل مختلفة جداً خلال اليوم. تعمل الساعة على تنظيم الوظائف المهمة مثل السلوك، ومستويات الهرمونات، والنوم، ودرجة حرارة الجسم، والتمثيل الغذائي.

يتطلب كلّ من جسدنا ودماعنا إيقاعاً ثابتاً على مدى 24 ساعة من أجل الحصول على صحّة مثالية. إذا حاولنا تحديّ إيقاعاتنا اليومية في عالم اليوم المنكَبّ على العمل على مدار الساعة، فستتجاوز حتماً الحدود الحيوية لساعتنا الداخلية. إذ تتأثر عافية الجسد عندما يكون هناك اختلال بين ساعتنا الحيوية الداخلية والبيئة الخارجية. وعندما يكون هناك توازن بين نمط حياتنا وساعتنا الداخلية، فإن هذا يُؤثر في التمثيل الغذائي في الجسم/ وتنظيم الهرمونات، ويُمكن أن يُؤدّي إلى عدد من الأمراض، مثل داء السكري، والسرطان، والزهايمر.

هناك مثال واضح على أنّ ساعتنا الحيوية الداخلية غير متزامنة مع ساعة الأرض وهي مواجهة اضطراب الرحلات الجوية الطويلة بعد السفر عبر مناطق زمنية متعددة. وكما لوحظ فإنه يُوجد لدى كلّ منا ساعة حيوية داخلية تُنظّم الإيقاعات الحيوية اليومية لدينا. تتزامن هذه الساعة الداخلية الرئيسية مع دورة 24 ساعة الخارجية ليلاً نهاراً، لأنّها تحصل على إشارات عند التعرّض للضوء. عندما نقفز فوق مناطق زمنية متعددة بسرعة عبر السفر بالطائرة، يجعل هذا ساعتنا الحيوية الداخلية تتأخر عن الساعة الخارجية، ممّا يعني أنّ إيقاعاتنا اليومية تتزامن مع موقعنا الفعلي. قد يستغرق الأمر لدينا عدة أيام اعتماداً على عدد المناطق الزمنية التي تخطيناها للتعافي من الشعور بالدوار، والتشويش، وارتفاع أو هبوط الشهية، وحالة عامة من الشعور أنّك أنكأ لست في مكانك. إن إرهاق السفر هو انقطاع الإيقاعات الاعتيادية لجسدنا.

يُمكننا أن نرى هنا أيضاً تشبيهاً بين الكمية المحدودة من الطاقة التي يحتويها جسدنا وكمية الوقت المحدودة في دورة 24 ساعة ليلاً نهاراً. هذان هما الإطاران اللذان يجب احترامهما والتكيّف معهما إذا كنّا نريد عيش حياة صحيّة طويلة.

إنّ أعمق تأمل يُمكن أن يحدث هو خلال النوم. يقوم الدماغ في أثناء النوم بترتيب الأثاث الذهني الذي تراكم لديه خلال اليوم، ويتخلّص من الحطام غير الضروري، ويُخزّن ملفات المعلومات بعيداً في

اللاوعي لاستخدامها لاحقاً، ثم يُنظف ويستعد لليوم التالي. هذا أيضاً ما هو مقصود بالخروج من الجسم والسماح له بإعادة ضبط توازنه.

إنّ دماغ الإنسان عضو كهروكيميائي، ونشاط الدماغ الطبيعي يُرسل إشارات على شكل موجات تتردّد ضمن نطاقات مختلفة. هناك خمس مراحل من نطاق الترددات: جاما، بيتا، ألفا، ثيتا، دلتا. يشرح القائمة البيانية التالية الحالات المختلفة لنشاط الدماغ، من المستوى الأعلى من ذروة الأداء إلى المستوى الأدنى من النوم العميق، كما يصف الدور المهم الذي تؤديه كل حالة في الصحة العامة.

## ترددات الدماغ

لم "EEG" تعد موجات جاما اكتشافاً حديثاً نجم عن تطوير آلات تخطيط كهربية الدماغ. تتكّن تسجيلات آلات تخطيط كهربية الدماغ سابقاً من قراءة موجات الدماغ في تلك الترددات العالية. ترتبط ترددات جاما بزيادة الوعي الذاتي والبصيرة، وتوجد عادة لدى ممارسي التأمل على المدى الطويل. تشير موجات جاما إلى ذروة الأداء الذهني والبدني، عندما تكون الحواس حادة للغاية، في ظروف استثنائية مثل المشي على حبل، أو "وجودك في نطاقك" في حدث رياضي أو فني. تنفيذ موجات جاما ضمناً وضوحاً أكبر من الأفكار وتحسين الحدس.	موجات جاما	هرتز < 30 100
ترتبط ترددات بيتا بكونك في حالة استيقاظ تام، أو تركيز، أو تفكير، أو يقظة، أو الانخراط في أي شكل من أشكال النشاط، مثل قراءة هذه الجملة. هذه هي الحالة التي يكون فيها الناس معظم النهار.	موجات بيتا	هرتز < 12 30
تحدث موجات الدماغ ألفا عندما يكون الشخص مسترخياً أو عندما يبدأ بالشعور بالنعاس لكنه في حالة استيقاظ كاملة. هذه الحالة بين النوم واليقظة، ومن خلال هذه الحالة يكون الشخص مستيقظاً لكنه يستريح. تنقسم أنماط الدماغ ألفا إلى ألفا العميقة، حالة من الاسترخاء الكامل "حالة شفق بين النوم والاستيقاظ"، وألفا العليا، حالة أكثر تركيزاً، لكنها لا تزال حالة استرخاء. يكون الدماغ في موجات ألفا ماصاً جداً للمحفزات، منفتحاً على برجة العقل الباطن، متعلماً جيداً للمواد الجديدة، والتنويم المغناطيسي الذاتي.	ا	هرتز 8 < 12
إنها حالة النوم، "REM" تُعرف حالة ثيتا بأنها الحالة التي يحدث فيها نوم حركة العين السريعة والحلم، والتأمل العميق الفاعل. ينتج الدماغ في حالة ثيتا عدداً من الفوائد المهمة، ومن بينها تعزيز الذاكرة على المدى الطويل، نظام مناعة أفضل، انتباه مستمر مع مرور الوقت، زيادة الإبداع، تقبل الأفكار الجديدة، فضلاً عن حل المشاكل الأكثر حدة. كجزء من آلية التصحيح المدججة في الجسم، عندما يتباطأ الدماغ إلى الأنماط السفلى لحالة ثيتا، فإنه ينتج الإندروفين المريح الذي يذهب لضغط الجسم طبيعياً.	موجات ثيتا	هرتز 4 < 8
تحدث موجات دلتا عندما نكون في نوم عميق ومعروف أنها تسبب بإطلاق هرمون النمو والتي هي الطريقة الطبيعية للجسم في إصلاح نفسه. وهذا هو سبب أن "HGH" البشري ساعات النوم الطويلة مفيدة عند الشفاء من الأمراض أو الإصابات. ترتبط موجات دلتا أيضاً بحالات التأمل العميقة جداً. يجدد الجسم على مستوى دلتا طاقته، ويتخلص من التوتر، وينعش الجهاز المناعي. وتنعش حالة دلتا أذهاننا، وأجسادنا، وأرواحنا. عندما تكون الموجة السائدة لدى الشخص دلتا، فإن الجسم يستعيد نفسه ويعيد ضبط ساعته الداخلية.	موجات دلتا	هرتز < 0.5 4

نحن نختبر مجموعة من الترددات المختلفة في الجدول خلال مسار يوم نموذجي، ولكن تبعاً للمهمة التي نُؤدّيها في الوقت الراهن سوف نُظهر تردداً معيناً على الآخرين.

كلّما كبرنا في السنّ، يتضح تناقص كمّيّات هرمون النمو البشري في الجسم في أشكال مختلفة، مثل انخفاض قوّة العضلات، وزيادة الوزن، وفقدان القدرة على التحمّل، وتجاعيد الجلد التي تفتقر إلى الملمس والدرجة الجيدة، وخفض سعة الذاكرة. يتمّ إنتاج هرمون النمو البشري طبيعياً من طريق الغدّة النخامية، التي تقع في مركز الدماغ. عندما يكون الشخص في نوم عميق بلا أحلام على مستوى موجات دلتا، يتمّ تحفيز الغدّة النخامية على إنتاج المزيد من هرمون النمو، وهذا سبب شعورنا بالانتعاش والتجديد بعد ليلة نوم جيدة.

فكّر في النوم العميق على أنّه علاج وقائي: يُفرز الاسترخاء على مستوى دلتا هرمون النمو البشري، الذي يُحفّز خصائص مكافحة الشيخوخة التي يستخدمها الجسم لتنشيط نفسه. إنّ الإطار الشامل للنظام الغذائيّ الصحي، ونمط الحياة المتوازن، وحالة الهدوء الذهني والعاطفي، تساعد الجسد على توليد هرمون النمو.

كيف تحصل على المزيد من النوم الجيد؟ إليك بعض الأفكار:

- حافظ على ساعات منتظمة في الاستيقاظ والذهاب إلى السرير، لكي يستطيع جسدك تطوير إيقاع مألوف.
- اجعل بيئتك مناسبة للاستغراق في النوم. هذا يعني الحدّ من الضوضاء، وجعل غرفتك مظلمة قدر الإمكان.
- تجنّب الكافيين والكحول لدى الاقتراب من موعد نومك.
- اشرب شاي الأعشاب الذي لا يحتوي على الكافيين، مثل شاي البابونج. فمن المعروف عن البابونج أنّه يُساعد على النوم.
- تناول وجبتك الأخيرة قبل ساعتين على الأقل من خلودك إلى النوم من أجل أن تُساعد جهازك الهضمي.
- اقرأ كتاباً أو مقالاً جيداً. فهذا سوف يُساعدك على وضع يومك في طيّ النسيان والانتقال بصورة طبيعية إلى النوم.
- قد تُساعدك أشياء أخرى على تحسين نومك وهي تجنّب التدخين، والقيام بنشاط بدني بصورة منتظمة، واستخدام تقنيات استرخاء قبل خلودك إلى النوم مثل اليوغا والتأمّل.

استمع إلى تدفق الحياة في داخلك، استمع إلى قوة الحياة في داخلك. استمع إلى إيقاع جسدك، واستمع إلى إيقاع العالم.

## أسلوب الحياة النشط

أريد أن أبين لكم بعبارات واضحة وبسيطة في هذا الفصل أن اتخاذ الخيارات الصحية في حياة المرء أمر ممتع، وأن التخطيط الذكي قد يكون مناسباً في أفعالنا الاعتيادية اليومية. هذا ليس سهلاً فحسب، بل العكس صحيح. يُؤدّي إهمال أجسادنا من خلال العادات المستقرّة، والخمول، وعدم الانتباه، إلى حالة نشعر فيها بالتباطؤ، والاستنزاف، والإرهاق. على العكس من ذلك، تُؤدّي العادات البسيطة والسليمة، مثل الطعام والمُغذّيات الجيدة، وممارسة النشاط البدني بانتظام، وتوازن أسلوب الحياة، إلى شعور بالحيوية، والطاقة، والقوّة، والثقة بأننا نعيش أفضل حياة ممكنة.

يحتاج الجسم البشري إلى تمارين لمساعدة العظام، والعضلات، ووظائف القلب على العمل على نحو مثالي، إلا إنّ الناس يصبحون أقلّ نشاطاً شيئاً فشيئاً حيث يقضون المزيد من الوقت في السيارات وأمام أجهزة الكمبيوتر. ولقد أظهرت دراسة نُشرت في مجلة لانسيت في تموز 2012 أن الخمول عامل خطير في الوفيات إذا ما قورن بالتدخين أو السمنة. فالأسباب الثلاثة الرئيسية للوفاة في هذا الوقت هي التبغ، والنظام الغذائي الفقير، ونقص النشاط الجسدي.

يُؤدّي الخمول إلى حالة بدنية سيئة، والتي تُؤدّي بدورها إلى العلل والأمراض، لأنّ عمليات التعافي الطبيعية للجسم أثبتت بسبب حالته السيئة، ممّا يُديم البقاء في هذه الحلقة المفرغة، ولأنّ الجسم ليس في حالة جيدة فهو أكثر عرضة للإيذاء، وبسبب هذا الشكل السيئ لا يُمكنه محاربة هذه الأمراض بفاعلية. ومن ناحية أخرى، فإنّ الجسم السليم يتجنب الأمراض قبل حدوثها، وعندما تحدث يقوم بمحاربتها بسهولة أكبر. إنّ الأمر ليس أنّ الناس الأصحاء لا يمرضون، ولكن عندما يحدث ذلك، فإنّهم سرعان ما يستعيدون صحتهم الكاملة بسبب قدرة أجسادهم على العمل كما تمّ تصميمها.

إنّ التمرين الجسدي عامل أساسي في الحدّ من داء السكري والأمراض الأخرى لأنّك عبر تقوية عضلاتك وتوفير إمدادات ثابتة من الأوكسجين لرتبتك وقلبك تقوم بتعزيز جهاز المناعة لديك وإبقاء جسدك في حالة صحّة جيدة، كما هو مُبرمج للعمل.

**مادام جسم الإنسان مصنوع من اللحم، والدم، والعظام، فما كان صحيحاً بالنسبة إلى أوائل البشر سوف يبقى صحيحاً بالنسبة إلينا، فالصحّة هي الثروة الحقيقية.**

تذكّر أنّ الدماغ جزء من الجسم، وأنّ النشاطات التي تكون مفيدة للجسم يُمكن أن تصقل دماغك أيضاً: فالتمرينات البدنية تحسّن من التكوين العصبي، والنمو المستمر للخلايا العصبية في الدماغ، الأمر الذي يُعزز الجهاز المناعي. في إمكانك المحافظة على هذه العملية بصورة جيدة في عقودك الطويلة عبر الحفاظ على كل من جسدك وفكرك سليمين.

إنّ النشاطات البدنية أساسية لصحتنا الجسدية والذهنية لأنّ الذهن يقع في الدماغ، وكما ذكرنا أنّ الدماغ يتطلّب 20 في المئة من الأوكسجين والمغذيات التي نستهلكها.

كيف يُحسّن التمرين من وظيفة الذهن والجسد؟ تُسبّب النشاطات البدنية إنتاج الجسم للمواد الكيميائية التي تُدعى الإندروفين، وهي مخدّرات طبيعية يصنعها الجسم للحدّ من إدراك الألم، وهذا يُمكن أن يُشعرنا بالابتهاج. هذا هو سبب وصولنا إلى شعور «نشوة العداء»، والشعور العام بالرفاهية والتوازن في الجسم. وهو بدوره يخفّض الضغط الذهني ويُعزّز احترامنا لذاتنا، مع العلم أنّنا مسؤولون عن العافية الخاصة بنا، والقيام بما يجعلنا نشعر وكأنّنا في أفضل حالاتنا.

دعنا نُزل الآن الغموض عن النشاط البدني، فلا أحد يتوقّع منّا أن نُصبح رياضيين أولمبيين. وبدلاً من ذلك، نحن نتحدّث عن نشاطات بسيطة ومعقولة يُمكن أن تنسجم بسهولة مع أفعالنا الاعتيادية اليومية:

- المشي لمدة ثلاثين دقيقة عدّة مرّات في الأسبوع.
- استخدام السلم عوضاً عن المصعد عندما يكون الأمر ممكناً.
- المشي لمسافات معقولة عوضاً عن ركوب السيارة كما جرّت العادة للذهاب مسافة قصيرة فقط.
- ركوب الدرّاجة.
- النهوض والتمدّد في استراحة الغداء لتوليد تدفق دم أفضل في جسدك.
- المشي في عطلة نهاية الأسبوع.
- ترتيب نمط حياتك حيث تستطيع أن تكون نشيطاً قدر الإمكان خلال يومك العادي.

يملك الناس فكرة خاطئة عن ممارسة الرياضة بصقتها كلّ شيء أو لا شيء، وأنهم إن لم يذهبوا إلى النادي عدّة مرّات في الأسبوع، فقد سقطوا عن المسار الصحيح. هذا أمر خاطئ ويُؤدّي إلى نتائج عكسية. إنّ النهج الأفضل بكثير هو أن هناك شيئاً أفضل من لا شيء. تُؤدّي التعديلات الصغيرة في الحياة اليومية إلى حياة صحيّة.

من الواضح أنّ اللياقة البدنية لا تعني زيادة في الحجم، إذ يقضي رجل مفتول العضلات ساعات في نادي الرياضة يرفع الأثقال، ولا تملك المرأة التي تُفرط في التمرين والعمل وقتاً للاسترخاء، إلا إنّ نمط الحياة المتوازن الحقيقي يتألّف من فهم أنّ جسم الإنسان يحتاج إلى نشاط بدني ليقى صحياً، ويتضمّن خيارات عملية، ودائمة، ومريحة في أفعالنا الاعتيادية اليومية.

مانترا مفيدة: يُطهر العرق أماكن لا يُمكن أن يصل إليها الماء أبداً.

## الحفاظ على اللياقة البدنية في العقود العُليا

ركزنا لغاية الآن في نطاق الصحة الجسدية. دعنا نستعرض الآن نطاق صحة الذهن وكيفية بقائنا مفعمين بالحيوية كلما تقدّمنا في السن. كما رأينا في الفصل الرابع في مرونة الدماغ، فإن تكوين الخلايا العصبية يعني نمو خلايا عصبية جديدة، وخلافاً للاعتقاد السابق، أظهرت الدراسات أن الدماغ يُنتج خلايا عصبية جديدة حتى اليوم الذي نموت فيه. وهذا يعني ببساطة أن الدماغ قادر على تعلّم أشياء جديدة مادّنا على قيد الحياة.

إنّ واحدة من هذه السمات الرئيسية التي ظهرت من هذه المفاهيم الجديدة للمرونة العصبية هي مبدأ «استخدمه أو افقده». إن لم تُقَمِّ بإجراء التمارين للخلايا العصبية في دماغك، فإنّها سوف تضمر وتموت مثل أيّ عضلة أخرى تضعف من قلة النشاط.

إنّ مفتاح بقائنا مفعمين بالحيوية وصحيين دماغياً في عقودنا العليا، هو ممارسة الأنشطة التي تُحفّز كلّ من أجسادنا وأذهاننا، واستغلال الجوانب المختلفة من وجودنا: الفكرية، والبدنية والعاطفية. وكلّما كانت المهمة أكثر تعقيداً، يتمّ إنشاء المزيد من نقاط الاشتباك العصبي «صلات جديدة» في دماغك. اجعل هذا النشاط مليئاً بالتحديات قدر الإمكان، ولكن ليس تحديات كبيرة جداً فتصبح عملاً اعتيادياً. يجب عليك إبقاء شعور الفرح والإبداع، وأفضل النشاطات التي تُبقي كلاً من أذهاننا وأجسادنا مُشاركة في عقودنا العليا هي:

- تعلّم لغة جديدة، بعيدة من اللغة الأم. يعني هذا عائلة مختلفة من اللغات، مع أحرف أبجدية غير مألوفة ومفردات غير شائعة. على سبيل المثال، إن كانت لغتك الأساسية اللغة الإنجليزية، جرّب تعلّم اللغة الصينية، أو اليابانية، أو الأردية، أو العربية. ولكن إن كان هذه اللغات لا تروق لك فلا تقلق، وتعلّم اللغة الفرنسية أيضاً أو الألمانية التي سوف تُحفّز مناطق جديدة في ذهنك.

- تعلّم رقصة جديدة. يُحفّز الرقص مهاراتك الذهنية والحركية، مع فائدة إضافية للتفاعل الاجتماعي الذي يقوم بتعزيز طول العمر.

- السفر إلى أماكن جديدة لاستيعاب الثقافات المختلفة، والتقدّم، والطعام، والعادات.

- التعلّم على آلة موسيقية جديدة.

- لعب الألعاب اللوحية الصعبة.

- البقاء على اتصال اجتماعي مع الأصدقاء والعائلة. فهو يُساهم في حياة أطول وأكثر صحّة، لأنّه يزودنا بالمسؤولية في مواقفنا وأفعالنا، ويُعطينا شبكة أمان يُمكننا الاعتماد عليها في حالات الطوارئ، ويُضيف عموماً نكهة في حياتنا في معرفة أنّنا محبوبون وذوو قيمة.

إنّ هذه النشاطات مفيدة لإبقاء جسدك وذهنك في حالة ممتازة لأنّها تتطلب تركيزاً شديداً. فالتركيز جزء أساسي من صحّة الدماغ لأنّه يعني أنّ الدماغ منشغل بالكامل. تستخدم هذه الأنشطة بأكملها جوانب مختلفة من وجودنا، مثل المهارات الحركية، والمهارات الذهنية، والتنسيق بين الذهن والجسم. وهذه طريقة جيدة أيضاً لمنع الاكتئاب، وزيادة الوزن، وإبعاد الأمراض مثل الزهايمر والخرف.

يقتبس نورمانن دويدج في كتاب الدماغ الذي يُغيّر نفسه *The Brian That Changes Itself*، مايكل ميرزيتش، الذي بدأ بحثه الرائد في نهاية القرن العشرين والذي وضع أسس علم المرونة العصبية، يقول: «كل ما يُمكنك رؤيته يحدث في الدماغ الصغير يُمكن أن يحدث في الدماغ الأكبر، والطلب الوحيد أن يملك الشخص ما يكفي من المكافآت أو العقوبات، للحفاظ على التركيز من خلال ما يُمكن أن يكون جلسة تدريبية مملة». إذا كان الأمر كذلك، يقول ميرزيتش: «يُمكن أن تكون التغيّرات في كلّ جزء بروعة التغيّرات لدى حديثي الولادة».

إنّ الحياة هدية مميزة لأفضل تجربة يُمكن اختبارها بإحساس من المرح والمعنى. وإنّ الإرشادات المذكورة في هذا الفصل ليست قيوداً تُقيّدنا ضمن حياة محدودة بل هي إطار معقول لحياتنا بأكملها. إذا كنت ترغب في تساهل عرضي، وشريحة لحم، وكعكة، ومشروب كحولي مُحبّه، أو أيّ شيء آخر، فأذكي شيء يُمكن فعله هو إرضاء هذه الرغبة، مع العلم أنّك سوف تعود بعد ذلك إلى الهيكل الصحيّ العام الذي تُوفّره المبادئ في هذا الفصل.

هذه هي الحالة التي تُسمّى التجديد: قدرة الجسم الغريزية على إعادة نفسه إلى صحّة جيدة، ولا يستطيع أحد سواك أن يُعطيه هذا.

## الجزء الرابع

# تطبيقات يومية

أنت إنسان فرد وتعبير عن إمكانيات الكونية اللانهائية.  
يُمكنك خلق كل شيء تتصوّره.

## الفصل الحادي عشر

### وسائل التصوّر الذهنية

يسرد هذا الجزء من الكتاب عددًا كبيرًا من وسائل التصوّر الذهني التي يُمكن استخدامها من أجل التعامل بمهارة مع حالات الحياة المختلفة. يُعالج العقل الباطن المعلومات، ليس من حيث الكلمات والأعداد بل من حيث المشاهد والصور. إن تقنيات التصوّرات الذهنية هي قنوات اتصال فاعلة للجهاز العصبي اللاإرادي في الجسم، وهي جزء من الشبكة العصبية التي تُنظّم الوظائف الأساسية، مثل مُعدّل ضربات القلب، وضغط الدم، وعملية الهضم. كذلك تُساعدك وسائل التصوّر الذهني على إدارة رحلتك عبر الحياة من خلال طريقة مُختصة، في حين أنها تُساهم في الوقت ذاته في عملية تناغم جسدك. بمعنى آخر، تُساعدك على التوفيق بين العالم الذي في داخلك والعالم الخارجي.

قد تجد أنّ بعض جوانب وسائل التصوير الذهنية المُدرجة هنا «تصبّ» في بعضها وتلوّن بعضها بعضًا. هذا أمر طبيعي بالنسبة إلى تقنيات التصوّر الذهني، لأنّها مرنة وسلسلة بطبيعتها. وتُضيف ميزة التصوّر الذهني هذه فوائد إضافية إليك، كما تُدرّب ذهنك على التفكير بطريقة مُبدعة ومن دون قيود.

إنّ السمات المميّزة للإبداع هي مرونة الإدراك، والاستعداد لتجربة أشياء جديدة، وشعور متطوّر للغاية من الحدس، وتحمل الغموض، والمجازفة النفسية، والفكر والحكم المستقل، والقدرة على رؤية شكل واضح وسط الفوضى. ومن الواضح تمامًا أنّها ليست فقط أنواع إبداعية، بل يستطيع كلّ شخص الاستفادة من تطوير هذه السمات لتصبح رحلة مُمتعة وناجحة عبر الحياة.

سوف يُساعدك القيام بتقنيات التأمل «ارجع إلى الفصل التاسع»، كي تمنع التركيز عندما تقترب من تسلسل التصوّر الذهني لأول مرّة.

**إخضع لقوانين الطبيعة واتبع تخیلاتك.**

## التصوّر

### نظرة عامة

إنّ التصوّر أداة حسية فاعلة للغاية تُستخدم كأساس لعدد كبير من تقنيات التخیل المختلفة. تحتوي كلّ وسيلة تخیل ذهنية مُدرجة في هذا الكتاب على جوانب من التصوّر. من المفيد تذكّر أنّ كلمتي خيال Imagery وتخیل Imagining هي مُرادفات للتصوّر Visualization.

إنّ يستخدم التصوّر القوى النظرية للذهن من أجل خلق صور ذهنية للحالات، والأماكن، والمهمات، والذكريات، والمشاعر أو أيّ شيء آخر ترغب في الوصول إليه من خلال حواسك وخيالك.

هناك نوعان من التصوّرات، الماضي والمستقبل. يُدعى الماضي «الذاكرة الحسية»، لأنّه يعتمد بصورة أساسية على حواسنا الجسدية لتذكّر حدث مضى ضمن أكثر الصور حيوية، أمّا المستقبل فيُدعى ببساطة «التصوّر»، لأنّه يستخدم بصورة أساسية قوى التخیلات كي يُنشئ في أذهاننا رؤية واضحة لحدث نرغب في أن يُصبح حقيقة.

كُن مُحدّداً وواقعياً قدر الإمكان عند تطبيق أسلوب التصوّر في كلّ من الماضي والمستقبل، واستخدم قدر ما تستطيع من حواسك: الشمّ، السمع، الرؤية، اللمس، والذوق. وسوف يرسم هذا صورا دقيقة ثلاثية الأبعاد للتجربة التي تودّ خلقها.

أنت تقوم بخلق مشاركة متعددة الأبعاد ومتعددة الحواس عندما ترسم صورة واضحة من حدث تُريد أن يتجسّد في الحياة، بما فيها ذهنك، وجسدك، ومبتغاك، وخيالك، وتضعه وسط حركة من سلسلة كاملة من الخطوات الصغيرة التي تذهب بك إلى الصور التي خلقتها. كي نكون واضحين، هذا لا يعني أنّ تلك الصور سوف تظهر ببساطة في يوم من الأيام، بل يعني أنّك وضعت حملة ذهنية جسدية واعية تماماً قيد التنفيذ. لقد بدأت سلسلة ردود الفعل التي يُمكن أن تحصل من النتيجة التي تخیلتها.

يتدرّب الرياضيون المميزون على هذه الممارسات الذهنية على نحو مُمنهج كجزء من تكيّفهم. تتصوّر العداءة طلقة إعلان بداية السباق في سباق المئة متر، وانطلاقها في المضمار من الزاوية المثلى مع التركيز الذي تدرّبت عليه مراراً وتكراراً في الدورات التدريبية. رأت نفسها تُحقّق سرعتها الكاملة في نحو أربعين متراً. كانت مُستعدة لاستخدام كلّ ذرّة طاقة ونفس في جسدها، وتخیلت نفسها تعبر خط النهاية من خلال دفع الجزء العلوي من جسمها إلى الأمام.

إنّ التصرُّور وسيلة قويّة للإتقان والأداء لأنّه يُوجد فارق بسيط بين تخيّل حدث ما وفعله بناء على علم الأعصاب. وتوضّح عمليات مسح الدماغ أنّ التخيّل أو التمثيل يُنشّط العمليات الحركية والحسيّة نفسها في الدماغ. ومن خلال التدرّب في أذهاننا على تسلسل الأحداث التي نُريد أن نُطلقها، نستطيع التحكّم بالمنطقة المسؤولة في الدماغ عن هذا النشاط، ولذلك فهي مُستعدة لتكرار الخطوات نفسها عندما نتحرّك فعلياً.

## تطبيقات الماضي: الذاكرة الحسيّة

قد ترغب في تذكّر ذكرى حسيّة عن حدث مررت به في الماضي لمساعدتك على وضع نفسك في الإطار الصحيح للذهن وإعدادك للتحدّي الحالي. على سبيل المثال، إذا كنت ذاهباً إلى مقابلة عمل غداً، سوف يُساعدك استحضار حدث سابق لما كنت في أفضل حالاتك: ذكياً، قادراً، وناجحاً. إنّ حالة كونك جيداً تضمن لك الظهور في الاجتماع غداً في أفضل شكل يمكنك أن تكونه.

هناك مثال آخر وهو إن بدأت في مواعدة شخص جديد، وترغب في التعامل مع هذه المرحلة الأولى مع المزيج الصحيح من الإتقان، الأناقة، الثقة، والهدوء، ففي هذه الحالة، سوف ترغب في تذكّر علاقة سابقة أو حالة سابقة شعرت فيها بالتقدير لكونك أنت، من دون الحاجة إلى دفع أيّ شيء، ومن دون الشعور بالاحتياج.

إنّ الطريقة التي تعمل بها آلية استرجاع الذاكرة إعادة تذكّر تفاصيل مُحدّدة مُختلفة من تلك التجربة التي تقوم فيها بفتح شبكة كاملة من الروابط المُعلّقة بهذا الحدث. وهذا يخلق صورة مُفصّلة لتلك التجربة الماضية في ذهنك ويجعل تصوّر هذا الشعور الماضي مُمكناً في أحداث مستقبلية. ليس هناك فارق فيما يتعلق بالقشرة البصرية، بين رؤية وردة حمراء وتخيّلها، فالجوهر الأحمر موجود في كليهما.

## نظام الماضي: الذاكرة الحسيّة

كُن مُرتاحاً، مُسترخياً، ومُركّزاً في أنفاسك. احرص على أنّها ثابتة، وعميقة، وحرّة. دعنا نستخدم مثال أنّك ترغب في تحضير نفسك لموعد مهمّ غداً، مثل مقابلة عمل، من خلال التركيز في حدث ماضي شعرت فيه بأفضل حالاتك. «بمجرد أن تُصبح بارعاً في هذه التمارين، سوف تكون قادراً على فعلها مُغمض العينين، ممّا سوف يُساعدك على تركيز ذهنك في الصور التي تخلقها».

ابحث في مخزن ذاكرتك عن تجاربك السابقة، وابتحث عن موقف كنت فيه حيث تُريد أن تكون تماماً غداً. لا تُكرّر هذه العملية، ولا تُفكّر كثيراً. ثق بغرائزك. إنّ أوّل حدث مُناسب يخطر في ذهنك من المرجح أنه الحدث الصحيح.

زد هدوءك الآن، وأعد النظر في هذه الحلقة في ذهنك. كلّما زادت التفاصيل المُحدّدة التي يُمكنك تذكّرها، سوف تتمكّن من استخدام هذه الوسائل على نحو أفضل:

• أيّ يوم من الأسبوع هذا؟

- هل أنت في المنزل، في الخارج، في أيّ مدينة، وهكذا؟
- أيّ وقت من اليوم هذا؟
- هل أنت وحدك أم معك أحد؟
- ماذا ترتدي؟
- هل هو فصل الربيع، أم الصيف، أم الخريف؟
- ما الأحداث التي أدّت إلى هذه النقطة المحدّدة التي شعرتَ فيها بأفضل حال؟
- تذكّر بالضبط ما فعلته كي تشعر بهذا الإحساس العظيم:
- كيف اكتسبتَ هذا؟
- ما التحديات، إن وُجدت، التي يتعيّن عليك التغلّب عليها؟
- ما الذي جرى بعد هذا الحدث؟

سجّل الآن في ذهنك وجسدك ما شعرتَ به بالضبط: حالة تقدير، كفاءة، إنجاز أو ثقة بالنفس.

استرخ في هذه اللحظة، وضع كلّ هذا في داخلك. استوعب هذا الإحساس القوي والرائع في جسدك. قُم الآن بإضافة لمسات «انظر في الفصل التاسع»، مثل فرك الإبهام والسبابة معاً، أو فرك شحمة الأذن، إلى المشاعر المحددة التي تختبرها في هذه اللحظة. سوف تضع هذه الذكرى المفيدة عن كونك في أفضل حالاتك في ذلك الحدث الماضي على هذا المكان المحدّد من جسدك «على سبيل المثال، الإبهام والسبابة، أو شحمة الأذن، أو أيّ موقع ملائم آخر» بحيث تستطيع الوصول إليها غداً بسهولة وأنت تقوم بتحضير نفسك للمقابلة، أو عندما تكون جالساً على الكرسي قبل الموعد، مُستعداً للذهاب.

هذا كلّ ما في الأمر. لقد قُمتَ بتذكّر حدث شخصي حيث كنتَ بأفضل حالاتك، أحضرتَه إلى ذهنك، جعلته مُتاحاً للاستخدام في المستقبل، وقُمتَ بزراعته في مكان يسهل الوصول إليه في جسدك حيث تستطيع استخدامه في أيّ وقت تشاء.

### تطبيقات للمستقبل: التصرّ

في هذه المجموعة، يجب عليك تكوين صورة واضحة في ذهنك عن شيء تُريده أن يحدث في المستقبل. يُمكن أن يكون أيّ شيء معقول يتوافق مع قوانين الطبيعة، وهذا يعني عدم وجود تصوّرات لا معنى لها مثل «أريد أن أمشي على المريخ»، أو «أريد أن أودع مليون دولار في حسابي المصرفي»، إذا لم تكن على استعداد للقيام بالعمل الذي تطلبه هذه الرؤية.

كما رأينا سابقاً في هذه الصفحات، فإنَّ أيَّ شيءٍ يحترم القوانين الأساسية في الطبيعة يُمكن أن يُصبح واقعاً. تتهز هذه الاحتمالات المُمكنة حالياً كوحدة من الإمكانيات بين عدد لا يُحصى من الاحتمالات الأخرى العائمة في أثير الوجود. أنت الآن الشخص الوحيد الذي يرى هذه الصورة في ذهنك، وعملك، كونك الشخص الذي يُريد تجميد هذه الاحتمالات في الوجود، هو الانخراط في سلسلة من النشاطات التي تُؤدِّي إلى جزء صغير من الواقع يستطيع كلَّ شخص أن يراه ويُجربَه.

يُبلِّغ الخيال والحدث بعضهما بعضاً بعدة طرق مختلفة، لأنَّه كلُّما استطعتَ تحيّل شيء على نحو أسرع استطعتَ فعله بطريقة أسرع.

## نظام المستقبل: التصرُّور

كما هي الحال مع الطريقة التي استخدمناها لتذكّر الحلقة الماضية المناسبة، كلُّما كنت قادراً على ملء هذه الرؤية بتفاصيل أكثر، سيكون لديك فرص أفضل لمشاهدتها على الواقع.

يجب عليك تذكّر تلك التجربة بوضوح لجعلها متاحة للاستخدام في المستقبل.

استرخ: أنشئ أنفاساً ثابتة، وعميقة، وغير مُجهدة، وركّز في الحالة التي تُريد خلقها. دعنا نقل إنك تُريد أن تُصبح رئيساً «لقسمك أو قسمك الإقليمي».

أرسم صورة واضحة في ذهنك:

• أين يقع مكتب الزاوية هذا؟ في أيِّ طابق؟ كم تبلغ مساحته؟ هل تدخل إليه أشعة الشمس؟ هل هناك أضواء فلورسنت لامعة، أو المزيد من الأضواء الهادئة؟

• هل ستحصل على المكتب وهو مفروش مسبقاً، أو أنّك ستقوم باختيار المكاتب، والكراسي، والرفوف، وأجهزة الحاسوب التي تستخدمها؟

• هل يُوجد مكتب واحد أو أكثر؟

• هل سيكون لديك سكرتير، أو مساعد، أو نائب في منصبك الجديد هذا؟

• ما مسؤولياتك بالضبط في هذا المنصب الجديد؟ وكم من الوقت سوف تقضي في العمل؟

• كم سيكون راتبك؟

• أين سوف تعيش عندما تحصل على هذا العمل؟

• كم المسافة التي ستقطعها بين منزلك والعمل؟

• هل لديك عائلة في هذه المرحلة من الحياة؟

• إن كان لديك أولاد كم سيكون عددهم؟

• هل لديك أي حيوانات أليفة؟

لماذا تُريد تحقيق هذه الرؤية؟ هذا السؤال ليس لإصدار حكم أخلاقي على أمنيتك، ولكن كلما استطعت خلق صورة أكثر شمولاً عن هذا المستقبل في خيالك، زادت الفرص التي تحتاجها لرؤيتها تتحقق في الحياة الواقعية.

فكّر في الأمر على أنه ممارسة ذهنية وجسدية من أجل زيادة جذب هذه الرؤية إلى الواقع. هذا يعني أن ترى نفسك، وتسمع نفسك، وتشعر بوجودك في هذا المنصب الجديد، وتهتمّ بمسؤولياتك بطريقة مُختصة، وتحظى بالاحترام من قبل موظفيك، والتقدير من قبل رؤسائك.

## فوائد الذاكرة الحسية الماضية

- المعرفة المتزايدة بالنفس واحترام الذات: معرفة أنك تملك الوسائل داخلك لجعل نفسك في موقع حيث تشعر أنك تستطيع مواجهة أي تحدّ بأفضل طريقة ممكنة.
- تطوّر الإبداع والتفكير المكاني لديك.
- تُعني حياتك الداخلية، حيث تُدرك الموارد الهائلة المُخزّنة في مصرفك الذهني.

## فوائد تصوّرات المستقبل

- وضع أهداف واضحة في ذهنك، الأمر الذي يُعدّ مُهمّاً للتركيز وتسخير طاقاتك ضمن مهام محددة.
- معرفة أنه يُمكنك إنجاز ما حَضرت قلبك وذهنك على القيام به.
- الشعور بأنك مسؤول عن مصيرك الخاص في الحياة.

## مفترق طرق

### نظرة عامة

نصل بين الحين والآخر في الحياة إلى مفترق طرق كما يقول المثل، ونحتاج أن نُقرر أيّ مسار نتبع. إنّ الهدف من هذا التمرين اختيار أفضل خيار مُتاح لك في هذا المنعطف عبر رؤية أكبر قدر مُمكن من المسارات المختلفة التي تُواجهها.

### تطبيق

إنّ هذا التشبيه القديم عن مفترق الطرق تمرين ذهني مفيد لتحسين حكمتك، وتعزيز مهاراتك في التخطيط المُسبق. ومن الأفضل تطبيقه في الحالة التي تتطلّب تقويماً صحاحياً للبدائل المختلفة، إذ يُساعدك على تطوير إحساسك بالبصيرة، وكذلك إحساسك بالسلطة لتحديد أفضل خيار حاضر في ذلك الوقت ثمّ الالتزام بقرارك.

## النظام

أنت في مواجهة مفترق طرق لمسارات عدّة تُؤدّي في نهايتها إلى اتجاهات مختلفة ونتائج مختلفة، ومعضلتك هي أياً من هذه الطرق تختار.

إنّ تضييق خياراتك إلى عدد يُمكن إدارته بما لا يزيد على أربعة مسارات هو أوّل بند في العمل. هذا يعني أنّ تُحدّد الطرق الأكثر جدوى، مع أقل ضرر مُحتمل، وأكبر احتمال لتوليد النتيجة المرغوبة.

لقد اتخذت أوّل قرارات مُهمّة في عملية التصفية الأولية هذه.

أنظر الآن إلى نهاية كلّ مسار اخترته إلى أبعد مدى يُمكنك رؤيته. استخدم مُخيلتك لتصوير الفرص، والمخاطر، والعواقب.

كي نكون واضحين، هذه عملية طويلة تتطلّب الانتباه، والوقت، والجهد، إلّا أنّ النتائج أيضاً سوف تكون مساوية للطاقة التي تستثمرها لتحقيق أفضل خيار.

فم بتجميع جميع المعلومات الموجودة فيما يتعلّق بالخيارات المُختلفة التي يزوّدّها كلّ مسار، والنتائج المُحتملة التي ستولد.

اتخذ أفضل قرار في هذا المنعطف وابقَ على هذا القرار، مع العلم أنّ هذا هو القرار الأسلم الذي يُمكنك القيام به وفقاً للبيانات المُتاحة في الوقت الحاضر.

حتّى وإن لم يُعط قرارك النتائج المرجوة لاحقاً، وحتّى إن «أثبتت أنّه خاطئ»، فإنّ هذا لا يُعيّر حقيقة أنّه في هذه المرحلة كان أفضل قرار استطعت اتخاذه.

هذه هي الطريقة التي نُواجه فيها اختبارات الحياة وجهاً لوجه بأفضل طريقة مُمكنة، وننمو لنصبح أفراداً ناضجين قادرين على اتخاذ القرارات ومن ثمّ نكون مسؤولين عنها.

## فوائد

• يتطلّب أن تقوم بتطوير رؤيتك للظروف الخارجية والنظرة الثابتة في الاستجابات الداخلية، في حين أنّك تزن الخيارات التي تُقدّمها إليك الحياة إليك وكيفية توافقها مع احتياجاتك الحقيقية.

- يُحسّن من شعورك بالحذر والالتزان في حين أنك تُدرك أنّ كلّ نشاط تفعله يولّد سلسلة من ردود الأفعال.
- يزيد ثقتك في قدراتك على التعامل بمهارة مع مواقف الحياة المختلفة ومعاملة نفسك بطريقة مسؤولة.
- يُعلّمك تقويم البدائل المختلفة مع مراعاة التزامن المختلف، والعوامل المترابطة التي تُشكّل نسيجاً منتظماً للحياة.

## «أحجية الصورة المقطعة للحياة»

### نظرة عامة

تماماً مثل أحجية الصور المقطّعة هناك قطع من أشكال، وأحجام، وألوان مُختلفة تحتاج أن يتلاءم بعضها مع بعض على نحو مريح، كذلك فإنّ صورتك الأكبر في الحياة تحتوي أيضاً على أحداث، وقرارات، وعلاقات، وترتيبات يجب أن يتوافق بعضها مع بعض بسلاسة من أجل مسارك عبر الوجود بأكمله كي يُصبح لها معنى مثالياً.

### تطبيق

يتمّ استخدام هذه الصورة على نحو أفضل لتقويم إضافة عنصر جديد إلى إطار حياتك الكُلّي، إن كانت مسألة علاقات، أو شراء منزل، أو الانتقال إلى مدينة جديدة، أو تغيير المهنة.

### النظام

يجب أن يتوافق هذا المكوّن الجديد قيد الدراسة مع صورة حياتك من دون التسبّب بضرر، أو خدش، أو تغطية القطع الأخرى في لوحتك.

سوف تُفكّر في عدد كبير من العوامل إذا كنت تُفكّر في الانضمام إلى نادي أو صالة ألعاب راضية جديدة: المسافة من منزلك، نوع العضوية الذي يجلبه هذا النادي أو الصالة، ساعات العمل وما إذا كان هذا يتوافق مع أعمالك الاعتيادية اليومية والأسبوعية، وكيف سيؤثر الانضمام إلى هذا النادي في التزاماتك في الحياة، وما إلى ذلك.

### الفوائد

يُعطيك إحساساً من التناسب، ويُساعدك على تطوير تصوّرات أوسع عن كيفية أن الأحداث المختلفة وعناصر وجودك قد تؤثر، أو تُعزّز، أو تُنقص بعضها من بعض.

• تزيد في قدرتك على رؤية التصوّرات الأكبر، التي تُساعدك على الشعور بالارتياح في الوقت الحالي، مع الحفاظ على صورة واضحة لمسارك بأكمله في الحياة.

• يُحسّن قدرتك على اتخاذ قرارات واعية حول ظروفك، التي تزيد بدورها في الوعي الذاتي والتمكّن الكامل من الحياة.

## قبطان السفينة

### نظرة عامة

إنّ رحلتك عبر الحياة سفينة في هذا الوصف الذهني، وأنت القبطان المسؤول عن قيادتها نحو وجهتها، والركّاب هم الأشخاص الموجودون في حياتك وأنت المسؤول عنهم: زوجتك، وأطفالك، ووالداك، وموظفو شركتك، أو أعضاء فريق البيسبول الخاص بك.

### تطبيق

يُمكن أن يضرب الطقس القاسي محيط حياتك، تماماً مثل المياه المفتوحة، ويعود الأمر إليك بصفتك قائد سفينة الحياة الخاصة بك لقيادتها ببراعة بين المياه الضحلة، والجبال الجليدية، والتنوءات، والممرات الضيقة. سيكون عليك تجنّب المناورات المفاجئة، وعدم إزعاج ركّابك من دون داع، وعدم تحمّل أيّ مخاطر أخرى أيضاً، قد تُعرّض حياة كلّ شخص يعتمد على حكمتك للخطر.

### النظام

أنت على رأس سفينتك، تقودها نحو وجهتها. ومن مسؤوليتك أن تعرف تنبؤات الطقس، والطريق الذي سوف تُسافر به، وفق أيّ سرعة، وعدد الركّاب على متن السفينة، ووجود اللوازم، والحالة العامة لسفينتك.

إنه عملك أن تضع خط سير الرحلة الأسرع والأكثر أماناً وجمالاً نحو مينائك المُعيّن.

سوف تحتاج أن تعرف نقاط القوّة والضعف لدى كلّ شخص وكيف ستتمكّن من الاعتماد عليها في حالة الطوارئ إن كنت مسؤولاً عن طاقم البحّارة.

## الفوائد

- تطوّر لديك الشعور بالصبر، والحكمة، والمنظور العام، ومسؤوليتك حول أفعالك.
- يزيد قدرتك على التفكير بالتفاصيل والتخطيط للمستقبل.
- يُعمّق إحساسك بالثقة، والنضج ومهارات القيادة.

## الساعة الرملية

### نظرة عامة

إنّ كلّ شخص عبارة عن ساعة رملية من الإمكانيّات، وممّن جرى إعطاؤهم الكثير من المهارات، المواهب، والصفات والسمات الشخصية في نسب مختلفة، ممّا يجعلهم أفراداً مميّزين. أنت نقطة فريدة في محيط الحياة، وجزء من الكلّ أيضاً، كما أنّ قطرة الماء الوحيدة هي جزء تمثيلي عن المحيط، والطبيعة الخاصة بالمحيط بأكمله موجودة في تلك القطرة الوحيدة.

إنّ حياتك في الوقت الحاضر ساعة رملية من الزمن. أنت مجموعة الخيارات التي قُمت بها في حياتك حتّى الآن. إنّ الشخص الذي أنت عليه اليوم هو نتيجة كلّ عمل فعلته وتجنّبته حتّى هذه المرحلة، وما ستكون عليه بعد خمس أو عشر أو ثلاثين سنة منذ الآن هو مُحصّلة مباشرة للأفكار التي سوف تُفكّر فيها والأفعال التي سوف تقوم بها بدءاً من هذه الدقيقة.

### التطبيق

تمّ تصميم الأفعال الاعتيادية الذهنية لمنحك رؤية واضحة لمكانك الحالي في الكون، وطبيعة القوى الكونية التي تجوب جسدك. أنت جزء عضوي من العالم، وتؤثّر الطاقات التي تُنظّم الكائنات السماوية في السماء في الجسد السماوي الذي هو أنت أيضاً.

### النظام

كُن هادئاً، واحرص على أنّ أنفاسك ثابتة وحُرّة. أنظر في حقيقة أنّ الروح التي تُحرّك خالدة. تدخل جسدك عند الولادة، وتدفعك على طول بقاء وجودك الجسدي، ثمّ تعود وتنضمّ بعدها إلى المصدر الأبدي.

فكّر في حقيقة أنّك عند هذه المرحلة من التطوّر، تحوي مورثاتك كلّ شيء تعلّمته من العالم حتّى الآن. إنّ الشخص الذي أنت عليه، في هذا الوقت وهنا، هو نتيجة عمليات كونية، كيميائية، حيوية، وتطورية

تحدث في الكون منذ 13.7 مليار سنة منذ الانفجار العظيم. هذه هي طبيعة المعلومات، والحكمة، والفهم الذي تحمله في تركيبك الوراثية، من منظور الساعة الرملية، هذا هو الماضي الذي نجم عنه الحاضر الذي يخبّره الإنسان المحدّد الذي هو أنت في هذه اللحظة.

أسفر الماضي عن هذا الحاضر. تحوي تركيبة مورثاتك أيضاً احتمالات جميع ما يُمكن تصوّره من المستقبل: كلّ ما يتوافق مع القوانين التي تحكم الوجود في الكون.

كلّ ما سيحدث في حياتك من هذه المرحلة سوف يكون نتيجة للأفكار التي تملكها، والنوايا التي سوف تولّد هذه الأفكار، حيث تختار تطبيق اهتمامك، والأفعال التي سوف تنبع من هذه العوامل. إنّها ميزتك ومسؤوليتك أن تُقرّر التجربة التي ستحصل عليها في الحياة.

## الفوائد

- تُعطيك أُسساً قوية في الوقت الحاضر من أجل خلفية رحلتك الأكبر عبر الوجود.
  - تُمكنك من فهم العلاقات السببية للأحداث المختلفة في حياتك.
  - تُساعدك على رؤية طابع رحلتك بأكملها، وهي تتكوّن من خيارات فردية دقيقة تقوم بها يومياً.
- هذه اللحظة هي ساعة رملية في الخلود، تُمرّر حبة واحدة في كلّ مرّة، فكرة واحدة في كلّ مرّة، وفعل واحد في كلّ مرّة: يُعبر الماضي إلى المستقبل من خلال الحاضر.

## رحلة القطار

### نظرة عامة

يُساعدك هذا التسلسل على إتقان أيّ مشروع تعمل عليه حالياً من طريق وضع وسيط في المكان «محطات قطار»، والتي تُقسّم المهمة الكبيرة أجزاء صغيرة قابلة للإدارة. يُمكنك تقسيم المهمة الكبيرة حصصاً صغيرة على مدى الطريق، ويُمكنك تحويل تركيزك بعيداً من المهمّة الضخمة إلى الأجزاء الفردية على طول الرحلة.

### تطبيق

يُمكن أن يكون هذا المشروع نشاطاً تُشارك فيه حالياً «على سبيل المثال، التدريب للمهارات، العمل على الدكتوراه، توفير مبلغ مُعيّن من المال، أو فقدان الوزن».

لقد قسّمت هذه المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة مُناسبة، وتعمل على كل جزء على حدة. عندما تصل إلى المحطة التالية، تنظر إلى المرحلة التي قبلها وتُسجّل العملية، وهذا أولاً: يُعطيك إحساساً من الإنجاز، ثانياً: يمنعك من الشعور بالإرهاق من ضخامة المهمة بأكملها، ثالثاً: يُعطيك رؤية واضحة لعمليتك، التي تُعزز إحساسك بالثقة.

إنّ محطات القطار الوسيطة هذه هي أهدافك المرئية، وجهات مُتاحة في متناول يديك، يُمكن رؤيتها بعينك المجردة. وهذا يجعلك بعيداً من المكان الذي جئت منه وأقرب إلى المكان الذي تذهب إليه، في كل مرة تصل فيها إلى هدف من هذه الأهداف، ممّا يُؤكّد لك أنّ في مقدورك تغطية المسافة بأكملها.

## النظام

أنظر بوضوح في ذهنك إلى مرحلتك الحالية في هذا المشروع الذي تعمل عليه.

حدّد بدقة الوجهة النهائية من هذا المشروع.

قسّم الآن المسار الكبير أمامك أقساماً منطقية صغيرة.

دعنا نقل إنك تتدرب على سباق ماراتون، وأطول مسافة قمت بقطعها الآن كانت ستة أميال.

لقد حدّدت لنفسك أول محطة في رحلة القطار الجديدة كي تكون مسافة ثمانية أميال. يُمكنك زيادة مسافة الركض تدريجياً لتصل إلى ثمانية أميال، وعندما تصل، سوف تشعر بالراحة وتُقرّر بهذا الإنجاز، لأنّه يُعطيك شعوراً بالثقة أنّه يُمكنك التأقلم مع التحدي التالي.

تُعيّن محطاتك التالية لتكون عشرة أميال. عندما تصل هناك، أنظر إلى الخلف، اعترف بالتقدم، واستوعب هذه المرحلة الذهنية الجديدة في حياتك. لم يسبق لك ركض مسافة عشرة أميال من قبل. أنظر إلى المسافة التي قطعتها بالفعل، هذا سوف يُعطيك تعزيزاً أنّه من خلال هذه الطريقة، ومن الأجزاء الصغيرة الإضافية، يُمكنك الذهاب بعيداً جداً.

بناءً على كمية الوقت الذي لديك قبل الماراتون الفعلي، ضع محطاتك التالية كي تكون خمسة عشر ميلاً. استريح، تنظر خلفك، وتعترف بعمليتك مجدداً.

تُعيّن محطاتك التالية عند علامة العشرين ميلاً. عندما تصل إلى هنا، ترى أنّ مسافة ستة وعشرين ميلاً من سباق الماراتون الكامل تقع على بعد مسافة قصيرة.

تواصل اتباع هذه الخطة حتّى تركز مسافة ستة وعشرين ميلاً بأكملها. يُمكنك أن تكون فخوراً بنفسك، فقد جعلت هذا حقيقة.

## الفوائد

- يُساعدك على ملاحظة التفاصيل أكثر وأن تكون دقيقاً بتفكيرك.
  - تطوّر مهاراتك بالتخطيط المنطقي المنهجي.
  - يُعطيكَ إحساساً مُستحقاً بجدارة من الثقة عند معرفة أنّك مسؤول عن طريقة ومُعدّل تطوّركَ.
- يُعطيك هذا إحساساً هادئاً بالتمكّن من التحكم في أداة طاقتك الذهنية والجسدية، ويُمكنك من خلق أفضل الظروف كي تكون في أفضل حالاتك عند كلّ مرحلة من رحلة القطار عبر الحياة.

## منارة الراديو

### نظرة عامة

إنّ هذه الوسيلة تصوّرية نافعة أكثر عندما تعمل على هدف محدد وتُريد الطريقة الأقصر، والأكثر فاعلية، وأناقة كي تصل إلى هذا الهدف. في هذا التسلسل، تضع تحقيقك لهدفك، منارة راديو تنبعث منها إشارات ثابتة، في وجهتك المرجوة، ويُمكنك ضبط تقدّمك نحو الهدف وفقاً لقوّة الإشارات التي تتلقاها.

ينبعث من برج البث الموجود في نهاية هدفك إشارات راديو في جميع الاتجاهات. تملك أنت جهاز استقبال في داخلك، وكما هي الحال مع استقبال موجات الراديو التي تعبر الجبال، يكون التلقّي واضحاً أحياناً ومُشوشاً في أحيان أخرى. يُمكن لهذا الاستقبال في ظروفك اليومية أن يُترجم إلى أيّ عدد من العوائق: تشعر أنّك متوعك بعض الشيء، بطيء، مُشتت، أو غير قادر على التركيز عموماً فيما تُريد القيام به للتحرك نحو هدفك.

### التطبيق

إنّ مهمّتك هي الحصول على الاستقبال الأوضح من الإشارات القادمة من برج الراديو في جسدك وذهنك. قد يعني هذا الابتعاد عن كلّ ما تفعله الآن للذهاب وتناول شريحة لحم، أو تناول قطعة من الفاكهة، أو مشاهدة فيلم، أو الذهاب للركض، أو أخذ قيلولة. يجب عليك أن تثق في نفسك وفي جسدك. يُعدّ هذا التمرين وسيلة مثالية لضبط الرسائل التي يُرسلها جسدك إليك بانتظام. هل تشعر بالجوع، أو التعب، أو العطش، أو الحرمان من النوم أو الإرهاق؟ هذه الإجراءات النمطية هي آليّة تعريفك للإيقاع الطبيعي لجسدك وتنظيم احتياجاته. يجب عليك الوثوق بهذه العمليات وتوفير الوقت اللازم لها لإكمال دورتها. هذه هي الطريقة التي تُطوّر فيها حدس جسدك وتعلّم خلق الظروف حيث تكون في أفضل حالاتك الذهنية، والجسدية، والعاطفية في كلّ مرحلة من حياتك.

### النظام

إن تقنيات منارة الراديو تُساعد على اتخاذ القرار الذي يتطلب البصيرة، والتركيز، والوضوح، والتويم المتزامن لعدة أشياء دفعة واحدة.

دعنا نقل إنك تُخطط للانتقال إلى مدينة جديدة أو بلدة جديدة، إلا إنك لست متأكداً من الوقت المناسب للقيام بالانتقال، وما إذا كنت مستعداً لهذا الانتقال أم لا، وإن كان ينبغي لك بيع منزلك وممتلكاتك في هذه المدينة أو البلدة والبدء من جديد في موقعك الجديد. سيكون البديل الحفاظ على منزلك الحالي في هذه المدينة كشبكة أمان يمكنك العودة إليها إن لم تجر الأشياء بحسب خطتك في موقعك الجديد.

استخدم هنا الإرشادات العامة لتمارين التأمل في الفصل التاسع. اجعل نفسك مرتاحاً، زد الهدوء من حولك، وأنشئ نمط أنفاس حرة، غير مُجهد، وثابتة.

ضع منارة الراديو في المركز الدقيق للمستقبل الذي تتخيّله في الموقع الجديد. إن كنت ذاهباً إلى هناك للبدء في عمل جديد، قم بإدخال هذا العمل الجديد كجزء من الصورة الكاملة للواقع الذي تخلقه في ذهنك. وقم بإدخال منزل مريح أيضاً، أو سيارة إن كنت تُخطط للحصول على واحدة، أو دائرة من الأصدقاء، أو شبكة مهنية، وأي تفاصيل أخرى قد تجعل حياتك مُفعمة بالرضا، والصحة، والمرح، والتوازن.

إذا كنت تُريد الانتقال إلى هناك من أجل علاقة، فقم ببناء صورة ذهنية عن الموقف المرغوب حول هذا العنصر. يجب أن تحتوي إشارة الراديو على كل مكون مهم من الواقع الذي تخلقه.

أدخل إلى نفسك واذهب إلى مركزك: هنا تقع مُستقبلاتك الداخلية. إن كنت تستخدم هنا أفعال اعتيادية يومية تأملية أو أي نشاطات مُفضّلة أخرى، مثل المشي، والسباحة، أو ركوب الدراجة، من الضروري ضبط جهاز الاستقبال لديك في الموضع الذي يحصل على الإشارات الأوضح من برج البث في وجهتك.

فكر في تعليق المُتلقي الخاص بك في هذه الطريقة أو تلك، أو تحريكه للأعلى أو للأسفل، يميناً أو يساراً، تماماً كما تفعل لتحسين الاستقبال في هاتفك المحمول.

قد تكون عملية الضبط هذه عملية صعبة وتستغرق وقتاً طويلاً، لأن الحياة يُمكن أن تكون معقدة وتحتوي على الكثير من العقبات غير المُتوقّعة، ولكنك تقوم بتطوير ثقّتك بغرائزك من خلال التعرّف على الوقت الذي يكون فيه الاستقبال واضحاً بدرجة كافية لك لاتخاذ القرار، أو عندما يتطلّب منك اقتراب الموعد النهائي اتخاذ أفضل قرار مُمكن بهذه المرحلة. تُسجّل في هذه الحالة أقوى إشارات تتلقاها من جسدك وقلبك وذهنك، وتُلحق بها مجموعة من الإجراءات العملية التي سوف تقودك بطريقة مباشرة نحو وجهتك المطلوبة. إن فهم نفسك ومصادرك الداخلية يتكوّن من هذا النهج البسيط والواثق.

## فوائد

- يُعلّمك تحديد أولويات أفعالك.
- يُعزّز غرائزك ويُركّز في رؤيتك للسلوك الحكيم في الحياة.

• يُحسِّن معرفة ذاتك وثقتك بنفسك عبر إدراك أنّه يُمكنك اتخاذ خيارات جادة في حياتك بطريقة واعية، ثمّ قبول المسؤولية لهذه الأفعال، والبقاء عليها مع كامل السلطة والالتزام.

## الحبل المشدود

### نظرة عامة

تنطبق تقنية الصور الذهنية هذه على حالة أو موقف تكون فيه الحدود معروفة جيداً، وطريقة التنفيذ موصوفة بدقة. يُمكن أن يربط هذا الحبل الخيالي حدثين بعيدين، أو موقعين، أو حالات ذهنية من الوجود، والمشي الذي يقوم به الشخص على هذا الحبل يحتمل أن يدوم كذلك لأطوال مختلفة من الوقت والمسافة.

يصف الفلم الوثائقي رجلاً على الأسلاك Man on Wire كيف سار فيليب بيتيت فوق الطوابق 110 بين البرجين التوأمين في مدينة نيويورك في 6 آب 1974. لقد قام هو وطاقمه بالتلاعب بسلك بين المبنيين خلال الليل، وفي الصباح وقف بيتيت على السلك وقضى الخمس وأربعين الدقيقة التالية يمسي بين البرجين ذهاباً وإياباً. كما سجّلت الكاميرات، استراح على ظهره في منتصف الطريق بين المباني على سلك سُمكه خمسة أثمان من البوصة لعدّة دقائق مع هدوء كامل وسلام. وصف الشهود الذين قابلتهم المحطات التلفزيونية بعد ذلك ما شهدوه على أنّه عميق وجليل.

### التطبيق

تُستخدم الصورة الشائعة للشريط المشدود غالباً في مجالات مختلفة من الحياة، مثل السياسة، بمعنى «السير على الحبل المشدود الدبلوماسي بين المصالح المتضاربة لمكوناته المتنوعة»، الفنون، كما هي الحال في «حياة الفنان هي مشي على حبل مشدود»، أو الرياضة، مثل «المشي على حبل مشدود من توقعات زملائه ومُشجعيه». إن العناصر الأساسية في أثناء المشي على الحبل المشدود هي الدقة، والتوازن، والتركيز، والاسترخاء.

يمتدّ الحبل المشدود أحياناً على طول الفترة الزمنية والمسافة المحددتين، ويُمكنك إدارة الطاقة والسلوك الخاص بك وفقاً لذلك «كما على سبيل المثال، في تصوّر ركوب القطار». لا نستطيع في أوقات أخرى معرفة المدة التي قد تستغرقها مشية الحبل المشدود هذه. في هذا السيناريو، بمجرد أن نسير على هذا الحبل المشدود لفترة، نكتشف أنّ سرّ إتقان المشي على الحبل المشدود يكمن في تعلّم كيفية الاسترخاء عليه.

بدلاً من «حبس أنفاسنا» تحسباً للوصول في النهاية إلى وجهتنا كي نكون قادرين على الاسترخاء، تكون الطريقة الوحيدة الفاعلة للبقاء على قيد الحياة في هذا المشي على الحبل المفتوح من خلال جعل أنفسنا مرتاحين، الآن هنا بالضبط.

بالتالي، هذا هو ما يعنيه حقاً عيش حياة أطول وأكثر صحّة، إذ نتعلّم كيفية إنشاء أفضل الظروف في حياتنا، بغضّ النظر عن الظروف الخارجية، هنا والآن. إن الصيغة الأساسية لهذا هي: الأكل جيداً، النوم جيداً، ومعاملة نفسك والآخرين على نحو جيد. ثِقْ بغرائزك جيداً واستمع إلى جسدك، فجسدك يعرف الصحّة، والعافية، والتوازن، والتغذية الجيدة، وهو يُجبرك بما يحتاج إليه في كل وقت، ومهمّتك أن تتعلّم الثقة وتتبّع تعليماتها.

ماذا يعني الاسترخاء على الحبل المشدود؟ يعني أننا نستطيع الارتياح عليه، النوم عليه، الأكل عليه، ومشاهدة التلفاز عليه، والرقص عليه، والاستحمام عليه، وحتى استضافة أصدقاء وإقامة حفلة عليه. هذا يعني تعلّم أن يكون لديك حياة كاملة وشاملة في كل خطوة على طول الطريق.

هناك ما نترامفيدة لتحقيق هذه الحالة:

### التركيز والمرونة

### التركيز والحريّة.

### التركيز والمتعة.

دعنا الآن نُوسّع صورة هذا الحبل المشدود لتشمل مسارنا بأكمله عبر الحياة. من منظور أوسع، يُمكن أيضاً وصف مسار رحلتك عبر الوجود كحبل مشدود. إذا استطعنا تعلّم كيفية جعل أنفسنا مسترخين، وصحّيين، ومتوازنين في هذه المرحلة من مشينا على الحبل، نستطيع حينها تحمّل هذه القدرة أيضاً في حياتنا اليومية، عبر خلق الظروف التي نشعر فيها بأفضل حالاتنا في كل مرحلة من الرحلة.

دعنا نكن واضحين: هذا لا يعني أننا لن نواجه خيبات الأمل، والحزن، والبكاء، والحسرة، والألم، فلا هروب من الكآبة في الحياة. نحن نقبل هذه الأمور كمكوّنات طبيعية لما يعنيه كوننا بشراً. ومع ذلك، وضمن معايير دورات الحياة العضوية، نحن لسنا عاجزين، إذ يُمكننا ممارسة السيطرة على رفاهيتنا. فضلاً عن ذلك، نحن نُقلّل من حدوث الأشياء السيئة في حياتنا في المقام الأوّل عبر ممارسة الخيارات الصحية التي تؤكد على أهمية الحياة على نحو منتظم، وحين تحدث، كما تحدث الأشياء السيئة للأشخاص الجيدين، نستطيع التعامل مع هذه الأزمات بأفضل طريقة مُمكنة.

## النظام

مُدّ حبلك الوهمي بين المكان الذي أنت فيه حالياً، وأين تُريد أن تُصبح في النهاية. كما ذكرنا سابقاً، يُمكن أن يكون هذا وجهة مادية، أو حالة ذهنية مثل «أريد إنهاء دراسة الماجستير»، أو موقف صعب تُواجهه حالياً وتودّ التعامل معه.

حدّد بوضوح لنفسك المخاطر المُلقاة على كلا الجانبين وأسفل حبلك.

صِف السيناريو الذي سيشكّله السقوط من على هذا الحبل الرمزي، وما الخط الذي لا يُمكنك عبوره.

قيم الممتلكات، والاحتياجات، والأدوات وما إلى ذلك مما تحتاج بينها تعيش على هذا الحبل. أنظر إذا كنت ترغب في التخلص من الأشياء غير الضرورية التي تراكمت عبر السنين من دون التفكير كثيراً. تذكر أن الأشياء التي تملكها، تملكك. هذا ليس حكماً على الأشياء المادية ولكن لتشجيعك على هذه العملية الواعية. أنت تفعل هذا ليس لأن «هذا ما يفعله الآخرون» بل لأنه نابع من وعي أنك في كل خطوة من الطريق تملك خيارات لا حصر لها، وهذا هو القرار الذي اتخذته لنفسك.

تخيّل نفسك تمشي على الحبل على نحو مريح واسأل نفسك ما نوع الطاقة، والنهج، والتصرف الذي يطلبه هذا المشي على الحبل المشدود من أجل إنهاء هذا بنجاح.

• ما السرعة التي يجب عليك الحفاظ عليها؟

• ما الذي أنت قادر على فعله، وما الذي يجب عليك التخلّي عنه؟

• هل تعرف كم من الوقت سوف تستغرق للمشي على هذا الحبل؟

• ما الذي سوف تفعله إن استمرّ هذا أكثر مما تتوقع؟

• هل فكّرت في البدائل في حال الفشل؟

كما في باقي التمارين، كلّما كانت لديك إجابات أكثر لنتائج محتملة مختلفة، سوف تحصل على فرص أفضل كي تصل إلى وجهتك المقصودة.

## الفوائد

إن الفائدة الأساسية من هذا التسلسل التصوّري أنه يعلمك أن تهتمّ بنفسك على نحو رائع، الآن وهنا. يجب عليك تطوير قدرتك كي تكون في أفضل حالاتك في كلّ الأوقات، لأنك لن تعلم في كثير من الأحيان كم من الوقت سوف تحتاج للبقاء على هذا الحبل. هذا يعني أن تستمع إلى احتياجات جسدك، تزوّده بالراحة الكافية، والمغذيات الصحية، والقدرة على التنفس بحريّة في كلّ دقيقة، والتوازن الشامل لنمط الحياة الذي يُرضي المكونات المهمّة لذهنك، وجسدك، وروحك.

يجعلك هذا التسلسل تتخلّص من الأمتعة الذهنية والجسدية غير الضرورية التي كانت تُثقل كاهلك. وهذا يُمكن أن يتضمّن:

• التفكير في الممتلكات المادية على أنّها أسباب للسعادة.

• إعطاء قيمة غير ضرورية لعناصر يعدها العالم الخارجي ضرورية، لكنّ غرائزك لا تتقبّلها.

• الإدراك الذاتي الخاطئ للأشياء التي تعتقد أنّك تستطيع أو لا تستطيع فعلها.

إنّ هذه لحظة مثالية، لن يكون هناك لحظة مثالية أكثر من هذه أبداً.

إن لم أستطع تعلم كيف أكون سعيداً في هذه اللحظة، فلن أعرف السعادة أبداً في حياتي.

## جوهرك

### نظرة عامة

تملك حياتك نقطة بداية، ونقطة نهاية، وعدد كبير من النقاط الواصلة بينها. في هذا التسلسل الذهني، تمدّ خطأً وهمياً يربط جميع هذه النقاط على طول حياتك، وتُلاحظ نوع الطاقة والنهج الذي أوصلك من نقطة إلى أخرى. هذا هو جوهرك.

### تطبيق

يجمع هذا التركيب الذهني بين المكوّنات الروحية، والجسدية، والفلسفية، والعاطفية كي يُساعدك على اكتساب صورة واضحة عن نفسك، ونوعية الطاقة التي تدفقت خلالك عبر مسارك في الحياة.

عندما ترى خطأً واضحاً يصل بين المحطات المختلفة من حياتك، تعرف أنّك تعيش وجوداً حقيقياً، وتُسافر المسافة التي يفترض بك أن تسلكها. من ناحية أخرى، إذا تعرّج المسار الذي تُلاحظه وكان فيه بعض العقبات، قد يكون هذا إشارة على أنّ قرارات الحياة المهمة من جانبك قد تكون منتظمة.

### النظام

سوف تبدأ باستحضار أوائل ما تتذكره من طفولتك، ثمّ سوف تتذكّر ذكرى مميزة من كلّ عقد من عمرك. سوف تنتهي بتخيّل نفسك في آخر مرحلة من حياتك. سوف تصل هذه النقاط المختلفة على مدى حياتك بعضها ببعض، وتُراقب هذا المسار من بعد كي تفهم الروح التي دفعتك خلال رحلتك بأكملها.

إجعل نفسك مرتاحاً، وركّز في أنفاسك. احرص أنّها ثابتة، ومتساوية، وحُرّة.

تذكّر أقدم ذكرى تملكها عن نفسك. كلّما كنت قادراً على جمع تفاصيل أكثر، كانت آثار هذا التمرين أكبر:

- كم عمرك؟
- أين حدث هذا؟
- هل كنت في المنزل، أو في منزل شخص آخر؟

• مَنْ كان حولك؟

• كم كان عمرهم؟

• في أيّ سنة حصل هذا؟

• ماذا حصل في هذا الحدث الذي تذكره؟

تذكر كيف شعرت في هذه المناسبة: هل كنت سعيداً، أو مضطرباً، أو جائعاً؟

سجّل في ذهنك ألوان وشخصية هذه التجربة.

تذكر الآن الحدث الأوضح الذي تملكه في سنّ المراهقة، واتبع الأسئلة نفسها التي استخدمتها لإنعاش ذاكرتك الطفولية من أجل رؤية هذه الذكرى بأدق التفاصيل.

استرجع ألمع ذكرى لديك من عشرينيات عمرك، وأجب عن كلّ من الأسئلة في الأعلى لمساعدتك في خلق صورة قوية وواضحة. افعل المثل لذكرى الثلاثينيات من عمرك. اتبع هذا التسلسل حتى تصل إلى اللحظة الحاضرة، الشخص الذي أنت عليه اليوم.

توقّف هنا لحظة لتستوعب المسار الذي قطعته كي تصل إلى هنا: ماضيك وحاضرك. أنت ذلك، لكنك لست ذلك فقط. ما تبقى من أيامك أمامك، وحياتك لا تتوقف اليوم. تتضمن هويتك الكاملة الإمكانات التي لم تتحقّق بعد أيضاً.

الآن، أبعده رؤيتك إلى اليوم الأخير من حياتك وتتبع خطواتك من هناك. لا تتردّد. حدّد بالضبط كيف تُريد لحياتك أن تنتهي «على سبيل المثال، محوط بالناس الذين يجبنونك، بعد أن أنجزت هذا وهذا، أو في هذا الموقع أو ذاك».

أنظر إلى أكثر الأشياء التي تفتخر بها وستتركها خلفك. كن دقيقاً قدر استطاعتك. تختلف هذه التفاصيل من شخص إلى آخر وكلها صالحة، شرط أن تؤكّد أهمية الحياة.

دع روحك الآن تخرج من جسدك. تحوم فوق جسدك كما في «تجربة خروج الروح من الجسد». قم بتوصيل جميع النقاط التي تذكرتها من حياتك، وانظر إلى نفسك وأنت تمشي المسار الذي حدّدته في ذهنك بين الماضي، والحاضر، والمستقبل.

• مَنْ الشخص الذي يسير؟

• مَنْ اتخذ هذه الخيارات اليومية لما يجب ارتداؤه، ماذا تأكل؟ المكان الذي تذهب إليه، كيف تصل إلى هناك؟ متى تستيقظ؟ ومتى تخلد إلى النوم؟

• مَنْ اتخذ قرار عرض الزواج، الجامعة التي التحقت بها، والمهنة التي تمارسها؟

• مَنْ اتخذ هذه القرارات الصغيرة والكبيرة التي لا حصر لها، والتي أوصلتك إلى هذه اللحظة الحالية؟

• ما الطاقة، والشعور السائد لديك من نقطة إلى أخرى؟

هذا هو الجوهر الخاص بك، والروح التوجيهية التي تدير حياتك بأكملها. حتى لو كان هناك الكثير من التحوّلات في هذا المسار، والتغيرات الجذرية في الاتجاهات، أنت تأخذ نظرة واسعة بما يكفي لتشمل حياتك بأكملها بحيث تستطيع رؤية مجمل خطك. أنت تحتوي على عدد كبير من الجموع، إلا إن المسار الأساسي عبر كل هذه النقاط يكمن في جوهرك. إن الصورة التي تتوافق مع هذه الرؤية هي المثل العربي: مكتوب، ويعني «كُتب من قبل». ومن هذا المنظور، كل شيء في الوجود محدد مسبقاً. عندما ننظر في حياتنا سابقاً، كل شيء يقع في مكانه، وكل شيء يبدو منطقياً. إن الحكمة من عيش حياة جيدة إلى الأمام تتألف من التراجع وتسجيل رحلتنا بأكملها على نحو دوري ريثما تنكشف في الزمان والمكان.

## الفوائد

- يُتيح لك وجهة نظر أكبر لوجودك لأنه يرفع روحك من الحياة اليومية الدنيوية إلى تصوّر مرورك بأكمله عبر الحياة.
  - يُعمّق فهمك للذات ويفتح خيالك ليشمل كل شيء يمكنك أن تكونه وتفعله.
  - يُمكنك من اختيار نوع الرحلة التي تُريدها خلال حياتك كما يُظهر لك أن حُرّيّة ومسؤولية اتخاذ قرار طبيعة هذه الرحلة تكمنان فيك.
- إنّ حياتك هي اللوحة التي تقوم برسمها كل يوم، ومن الجيد التراجع من حين إلى آخر من أجل أخذ نظرة شاملة.

## الهندسة العكسية | جذب المستقبل

### نظرة عامة

تتخيّل في هذا الإطار الذهني حدثاً مستقبلياً تُريد رؤيته في حياتك، وتدع هذا المستقبل يسحبك نحو ذلك. يُمكن أن يكون هذا الحدث أيّ شيء ترغبه «على سبيل المثال، الفوز بجائزة، أو الحصول على منصب أفضل في العمل، أو تحطيم رقم قياسي في الرياضة، أو تعلّم العزف على البيانو، أو كتابة كتاب، أو مقابلة شخص أحلامك أو شراء منزل جميل».

### تطبيق

إنَّ أسهل طريقة لفهم هذه الرؤية وضع نفسك في وجهتك المقصودة، والنظر إلى الوراء، وتتبع الخطوات المهمة التي أوصلتك إلى هذا المكان. عندما تقترب من هذا التسلسل، أنظر في مفهوم أنه لا يوجد عقوبات أو مكافآت في الطبيعة، بل هناك عواقب فقط. يخلق كل فعل سلسلة من ردود الأفعال ويولد نتيجة مناسبة.

كما لاحظنا في الفصل الرابع، فإن الحياة في جوهرها طاقة نقية وذكاء. يهتز كل شيء في الكون كوحدة من المعلومات، وموجات من الاحتمالات العائمة في أثير الوجود. وبمجرد أن نوجه انتباهنا، ونوايانا، وتأثير أفعالنا في إمكانية معينة، يُتيح هذا المجال لوضعها في مكان في الواقع الثلاثي الأبعاد.

## النظام

دعنا نقل أن الهدف من هذا التمرين أنك تريد أن تصبح مدير فرع البنك الذي تعمل فيه حالياً كإداري صغير.

اجعل نفسك مرتاحاً، زد الهدوء والتركيز، وأنشئ نمط أنفاس عميقاً، متساوياً، وغير مُجهّد.

أنظر إلى نفسك الآن بوضوح في منصب مدير الفرع، أنت تجلس على كرسي مصنوع من الجلد في المكتب، تجري المكالمات وتتفقد الأسواق المالية، تُساعد الآخرين على إنجاز مهماتهم، تحل المشاكل، أنت بمنزلة ثروة للبنك، تُحبّ عملك الجديد، أنت ناجح وسعيد.

لاحظ ألوان الجدران في المكتب، ما إذا كان هناك أيّ رسومات على الجدران، والشكل ومنظر السجاد على الأرض.

المس مكتبك، في ذهنك، ولاحظ العناصر المهمة التي تملكها على مكتبك عندما تكون مدير الفرع. كن دقيقاً قدر استطاعتك.

• ما الصور، إن كان هناك أيّ منها التي تملكها فوق مكتبك؟

• هل لديك قلم مُفضل؟

• هل تستخدم الحاسوب المتنقل، أم الحاسوب اللوحي، أم الحاسوب المكتبي؟

• كم عدد الناس الذين يعملون لديك في الفرع تقريباً؟

• هل لديك اجتماعات أسبوعية؟

• إلى من تُقدّم التقارير، ومن يُقدّم التقارير إليك؟

أنت هنا، في وجهتك المرغوبة، والثابتة، والقوية، والناجحة والآمنة. أنظر إلى الخلف. كيف وصلت إلى هنا؟ استرجع ذهنياً الخطوات الرئيسية التي قادتك إلى هذه المرحلة في الواقع.

سجّل من أين بدأت: كيف كانت خطة عملك ونهجك؟ كيف تصرّفت مع زملائك في العمل؟ ما الذي كان عليك تعلّمه كي تتقدّم شخصياً وتُصبح مؤهلاً لهذه الترقية، كيف استطعت النمو والتطور لتكون مديراً كفوّاً؟

## الفوائد

- يُعطيكَ رصي­داً بالمصادر الداخليّة من القوّة، والكفاءة، والخيال الذي تحمله في داخلك.
- يُعلّمك الانضباط القيّم للتخطيط المُفصّل والتنفيذ الدقيق.
- يُظهر لك أنّ الشخص المسؤول في نهاية المطاف عن إنجازاتك هو أنت.
- يُساعدك على إدراك أنّك مثلما تحيّل نفسك في مكانك المرغوب وخلقّت الظروف كي تصل إلى هنا، يُمكنك بالطريقة نفسها تهيئة الظروف حيث تستطيع أن تكون في أفضل حالاتك البدنية والذهنية في كلّ يوم في حياتك.

## قلب العاصفة

### نظرة عامة

يستخدم هذا التسلسل الصورة الذهنية من العاصفة الهائجة ذات المركز الهادئ والساكن. لا يهتمّ ما إذا كانت الظروف خطيرة وصاخبة حولك، فقلب العاصفة لديك مُسالماً، ثابتاً، وآمناً.

### التطبيق

يُستخدم هذا المفهوم الذهني بصورة أفضل في الظروف العصيبة من أيّ نوع «العمل، العائلة، خطر جسدي، منافسة رياضية» بحيث يكون من المُهمّ بالنسبة إليك أن تُحافظ على مشاعر الرضا والهدوء لحلّ هذه الأزمات بطريقة إيجابية.

### النظام

أنت تتعامل مع حدث غير سار لا يُمكنك التحكّم به، وتواجه قوى أكبر منك بكثير. إنّ هدفك الأساسي في هذا الموقف الخروج من هذا الحدث من دون أيّ أذى جسدي أو ذهني.

تراجع، ووجه أنفاسك نحو مركزك. حول تركيزك الذهني من العاصفة التي تدور حولك إلى مكان آمن في داخلك.

إنّ مركز العاصفة الذي تشغله حالياً، عالمك الداخلي، هو أكثر الأماكن التي تتواجد بها. إنّه راسخ ومزروع في الواقع. يُمكنك أن تشعر به تحت قدميك كأساس صلب يُزودك بدعم مستقر.

اتخذ الآن خياراً وركّز في أنفاسك. هذا سوف يكون تحوّلك الذهني كي تنقل انتباهك من الحدث السلبي، إلى حدث إيجابي يُمكنك التحكم به، حيث تستطيع المراقبة والتنظيم. هذا هو طريقك لبدء استعادة سلطتك وقوّتك في هذا الموقف: من خلال أنفاسك.

إليك عبارة مفيدة لتستخدمها: الشيء الوحيد الذي يُمكنني التحكم به هو سلوكي الخاص، لكنّ هذا كثير.

أنظر إلى نفسك عبر صورة ذهنية أنّك شخص هادئ ومستقر يعبر خلال هذه العاصفة من الحياة ويظهر على الجانب الآخر بطريقة صحيحة.

اتبع أنفاسك الحرّة المتساوية كي توصلك إلى النهاية الآمنة في هذه المرحلة.

## الفوائد

- يُساعدك على تحديد شعور الانضباط في نفسك.
- يُعطيك رؤية واضحة عن رحلتك في الحياة، فيما يتعلّق بما هو خاضع لتأثيرك وما هو خارج على سيطرتك.
- يمنحك الثقة بأنك قادر على الصمود أمام عواصف الحياة الكبيرة بطريقة تحترم الذات. إنّ حقيقة أنّك بقيت مُتمركزاً وهادئاً خلال العاصفة، تعني أنّك قادر على الاستفادة من قوّتك الداخلية.
- إنّ تدريب ممتاز على أزمات المستقبل ووسيلة لتطوير إحساس التمكّن في كلّ مرحلة من حياتك.

## لعبة الشطرنج

### نظرة عامة

تستخدم تقنيّات التصرّور الذهني تشبيه لعبة الشطرنج لمساعدتك على اتخاذ القرارات في حياتك بدقّة، وفتنة ودهاء تكتيكي بارع.

## التطبيق

فكر في نفسك كخبير استراتيجي يرى ويُخطط تحركاته لعدة خطوات مُسبقاً. أنت لا تُريد أن تجعل نواياك واضحة للآخرين لأنك ترغب في الحفاظ على عنصر المفاجأة. أنت تُريد أن تُصبح الشخص المتحكّم، وتصنع الأحداث بدلاً من أن تستجيب لها. سوف تستخدم مهارات التكتيك من البصيرة لديك، والحكم، والتخطيط الدقيق لوضع سلسلة من الأفعال التي سوف تنتهي بنتيجتك المطلوبة.

## النظام

يُستخدم هذا التصوّر الذهني للتعامل بكفاءة مع الحالات الصعبة حيث تكون البصيرة الاستراتيجية ضرورية. على سبيل المثال، تُريد ترك عملك وترغب في القيام بهذا في أفضل الظروف المناسبة لك:

- يجب ألا تترك أيّ جسور مكسورة خلفك.
  - يجب أن تُغادر مع تعويض إنهاء الخدمة.
  - يجب عليك تأمين مراجع جيدة.
  - يجب أن تضمن انتقالاً سلساً إلى منصبك التالي.
- يجب عليك التفكير في عدة خطوات قبل كلّ خيار مُتاح لك مثل الاستراتيجية الماهر في لعبة الشطرنج.

## الفوائد

- تعلّمك أن تكون هادئاً، رصيناً ومنهجياً في اتخاذ القرارات حول الأحداث المهمّة في حياتك.
- تُعزّز مهاراتك في التحليل المنطقي، والصبر، والانضباط.
- تزيد في وعيك وإتقان مواردك المتاحة، سواء كانت قطع شطرنج على اللوح، أو الكمية المحدودة من الطاقة الموجودة في جسمك.
- تُحسّن من إدارتك المالية، وقدرتك على التخطيط للمستقبل، وإدراكك للقوى التي تملكها. إذا كان في إمكانك تقييم كلّ موقف بطريقة منهجية لاتخاذ القرار الأفضل في الوقت الحالي، يُمكنك أيضاً تهيئة الظروف التي تُمكنك أن تكون في أفضل حالاتك في كلّ مرحلة من الحياة.

## التنقل في شبكة الحياة الثلاثية الأبعاد

## نظرة عامة

إنَّ الهدف من هذه الصورة الذهنية تعزيز وعيك عن الطبيعة ثلاثية الأبعاد للوجود.

## التطبيق

تعمل تقنية الصور هذه بمنزلة تذكير أنَّ مرورنا عبر الحياة يتكوّن من التقلّب عبر مسار فيه اعتبارات مُختلفة، واهتمامات، وعوامل، وتحديات، وفرص متاحة، وخطر يكمن في الأسفل، والأعلى، في اليسار، واليمين، وفي كلّ اتجاه آخر حولنا، وكما يقول المثل في تحليقنا عبر الفضاء المفتوح في الوجود.

من المفيد هنا أيضاً استخدام تشبيه ممّرات طيران الرحلات الجوية. يتمّ تعيين خطوط طول وعرض مُختلفة للطائرات المُختلفة من أجل رحلاتها، ولذلك في أيّ وقت من الأوقات يكون هناك طائرات أخرى تطير في الأعلى والأسفل بزواوية خمس وأربعين درجة إلى اليسار والأعلى، أو بزواوية ستين درجة إلى اليمين والأسفل.

هذه الطائرات المجازية في حياتك قد تكون مصالِح الآخرين: لوائح اللعبة الرياضية التي تُمارسها، أو رمز أخلاقيات مهنتك «إجراءات القانون، أو البروتوكول الطيّب، أو التقيد بإرشادات البحث العلمي»، أو احتياجات المشمولين بالرعاية، أو قواعد المرور التي يجب أن تُطيعها وما إلى ذلك. هذه كلّها معايير لا يُمكنك انتهاكها من أجل مرور آمن في حياتك لنفسك والأشخاص المحيطين بك. يجب علينا أن نحترم قوانين الطبيعة الأساسية من أجل رحلة آمنة ورفيعة عبر مخطط الحياة.

## النظام

تخيّل نفسك تطير في الجو، محوطاً من الجوانب كافة بالجهات والأجسام على كامل نطاق 360 درجة: في الأعلى، والأسفل، واليمين، واليسار، والدرجات المختلفة من الزوايا بينها.

على سبيل المثال: أنت تجلس في سيارتك في حركة المرور الصباحية عند الساعة السابعة صباحاً. متجهاً نحو العمل.

- يُوجد فوقك بائع المتجر الوقح الذي أعطاك كوب القهوة قبل ثلاثين دقيقة.
- يُوجد أسفلك مدفوعات الرهن العقاري الذي يعينك، ويجب عليك دفعه في نهاية الشهر.
- يُوجد أمامك الحادث المروري الذي سوف يُؤخّر عن عملك.
- يُوجد خلفك نقاشك مع زوجتك في الليلة الماضية الذي ما زال يُزعجك لأنّه لم ينتهِ بطريقة مُرضية.
- تدهور صحّة والدتك إلى يسارك.

• هناك وجع أسنانك إلى يمينك، والذي تأمل ألا يتطوّر إلى حالة طوارئ حقيقية.

ما أكثر مسار يُؤكّد على أهمية الحياة في هذه الحالة؟

**قُم بالتوفيق بين الطاقات في داخلك مع تلك الموجودة في الخارج، حتّى تتمكن من العبور في الحياة مع أقل قدر من الخلافات.**

ما الذي يعنيه هذا من الناحية العملية؟ يعني الاستماع إلى جسدك وقلبك لفهم ما يشعران به تماماً، وما الذي يجعلك تشعر بهذه الطريقة، ثم إيجاد الحلول التي سوف تضعك في موقع تشعر فيه بالراحة ذهنياً، وجسدياً، وعاطفياً. هذا يُمكن أن يكون مهمّة صعبة وتستغرق وقتاً طويلاً، إلا إنّ هذا جزء من كونك على قيد الحياة أيضاً.

نحن نُحدّد جودة وكمية حياتنا كما قلّت مسبقاً عبر الخيارات الصغيرة التي نتخذها كلّ يوم، فطريقنا الممتع والمؤدّي عبر الوجود شيء لا يُمكن لأحد أن يعطينا إياه سوانا. تقع هذه الرخصة والمسؤولية في داخلنا، كهدية نُعطيها لأنفسنا.

## أن

### الفوائد

• تُعزّز إدراكك للطابع المعقّد الرائع للحياة وتُحسّن قدرتك على العمل بدقّة ومهارة.

• تُعطيك فهماً أفضل لموقفك الفردي في إطار الوجود الأكبر.

• تُحسّن وعيك بالعلاقة المتبادلة والترابط في العالم الذي يكمن في داخلك مع العالم الخارجي.

لن تكون كلّ تقنية تصوّر ذهني هنا صحيحة بالنسبة إليك، ولن تكون مُناسبة لكلّ تحدّد تواجهه. في أيّ حال، كلّما زادت مجموعة الأدوات التي تحملها في معدّاتك الذهنية، سوف يتوافر لديك حلول أكثر للمشاكل المختلفة في الحياة.

تُظهر العلوم العصبية الأخيرة أنّ الذهن الواعي مسؤول عن أنشطتنا بنسبة تُقارب 5 في المئة من الوقت، في حين العقل الباطن مسؤول عن 95 في المئة من تجارب حياتنا. إنّ طريقة عمل العقل الباطن أنّ هناك حدث مُحدّد في المستقبل سوف تُواجهه سيُحفّز ذكرى واحدة من التصورات الذهنية الثلاثة عشر التي اكتسبتها هنا، وسوف تضعك أمام نفسك. في هذه المرحلة، سوف تكون قادراً على تذكّر النظام المعين لوسائل الصور الذهنية هذه، وسوف يُساعدك هذا على التعامل مع الموقف الذي تُواجهه بطريقة مُرضية.

**إستمع إلى تدفق الحياة في داخلك، إستمع إلى قوّة الحياة في داخلك.**

**إستمع إلى إيقاع جسدك، إستمع إلى إيقاع العالم.**

## الفصل الثاني عشر

### استشعار مدتك المثلى

حدّدنا حتى الآن في الكتاب أنّ قدرة استشعار كمية الطاقة التي يحتويها جسدنا تُوجد بوضوح في وعي الكون وفي تركيبنا الوراثة. لقد فحصنا الأسس العلمية لهذا التصوّر. نظرنا إلى الوراثة إلى أصل الحياة كما نفهمه حالياً، وتطلّعنا إلى الأمام للتطوّرات المستقبلية المحتملة للبشرية على هذا الكوكب. تأملنا حافة الكون لرؤية علاقات المجرات، والكواكب، والنجوم، وجليبنا هذا الكون الكبير إلى داخل أجسادنا كي نرى أنّ هذه الأجسام السماوية من اللحم، والدم، والعظام مصنوعة بصورة أساسية من الطاقة والذكاء نفسها، وتحكمها القوانين الطبيعية نفسها التي تُنظّم الحياة في الكون.

كما ذكر في الفصل العاشر، تصف أحدث الدراسات الطبيّة العلاقة التي تمارسها المورثات وخيارات نمط الحياة في تحديد طول عمر الشخص بما يُقارب 30 إلى 70 في المئة لصالح نمط الحياة. إن تاريخ عائلتنا عنصر أساسي في تحديد مدانا العمري التقريبي، لكنّ العامل المهمّ الذي يؤثر في جودة وكمية حياتنا هو تصرّفاتنا. قد يكون والدك عاش مئة سنة ووالدتك عاشت 105 سنة، فإن لم يكن لديك أمراض رئيسية، فلديك احتمالية عيش هذه المدّة نفسها. في أيّ حال، إذا كنت تُدخّن، وتأكّل طعاماً غير صحي، أو تُضرر جسدك بطرق أخرى، فأنت تقوم بتقصير هذه الاحتمالية بصورة كبيرة.

دعنا أيضاً نذكّر بالفارق بين طول الحياة والمدى العمري. يُشير طول الحياة إلى الجهود المستمرة لزيادة كمية السنين التي يعيشها الإنسان، إذ يزداد مُعدّل طول العمر بنسبة تُقارب الستين في كلّ عقد، ويعني

طول العمر حياة طويلة. من الناحية الأخرى يُشير المدى العمري، إلى كمية السنوات التي يعيشها الشخص سواء كانت قصيرة أم طويلة، فالحياة مصطلح محايد، يصف المدة بأكملها من حياة الإنسان.

## إن المعرفة الأكبر التي يُمكنني اكتسابها في هذا الوجود هي الوعي الذاتي، فعندما أفهم نفسي أفهم ذاتي.

يكتب مايكل ميرفي، المؤسس المشارك لمعهد «إيسالين»، الذي كان مبشراً مبكراً في الستينيات لتقاليد الحكمة الشرقية في الولايات المتحدة ورائداً في حركة القدرة البشرية، في عمله الضخم «786 صفحة»، مستقبل الجسد The Future of the Body:

عندما يكون لدينا بصيرة روحية ترفعنا إلى يقين لم نخبره من قبل، أو عندما نُفاجئ أنفسنا بفعل بعض الأفعال الاستثنائية، يُمكننا القول إنَّ «شيئاً ما أتى إلينا»، حيث «انخرطنا كثيراً». وينعكس الاعتراف بسلطات الأنا المتعالية في مصطلحات دينية في لغتنا الشائعة. إنَّ الاعتراف بشيء ما في الماوراء كما أقترح أنا، بناء على عدم قدرتنا على تحديد عملياتها فينا، يُشير إلى نوع جديد من التطور البشري. نحن لا نعلم من أين تأتي رؤانا، أو الحب، أو المتعة، أو كيف أثّرنا في أفعالنا الرائعة، وذلك بالتحديد بسبب أن بعض الأشياء ليست مألوفة، ولأنَّ التأمل الخاص بها يتعلّق بشيء ينشأ في داخلنا.

كان ذلك منذ ستة وعشرين عاماً، في إمكاننا الآن أنا وأنت التحدّث عن قدرتنا الكاملة في استشعار كم من الوقت يُمكننا العيش بفضل البصيرة، والاكتشافات الموجودة فيها، والكتب التي أتت قبل هذا. هذه إشارة واضحة أخرى عن التطور، وتطور أذهاننا، والعلم، والكون.

كيف نعرف بوجود أيّ شيء؟ عبر تجربته من خلال أحاسيسنا. نحن نرى، نسمع، نشعر، نلمس، نتذوّق، وعبر هذه التجارب نعرف ذلك الشيء. كيف نشعر؟ ما الآلية التي نتبعها كي نلمس، دعنا نُقل، قطعة قماش مخملية بين أيدينا، وما الذي يُترجم هذا الحدث في معرفة النعومة والإحساس بها في ذهننا وجسدنا؟ إنَّ المستقبلات الحسية لدينا «العينين، الأذنين، الفم، الأصابع» هي البوابات التي تدخل من خلالها التجربة إلى أذهاننا، والتي تخدم مركز المعالجة. يكتب نورمان دويدج في الدماغ الذي يُغيّر نفسه The Brain that Changes Itself: «تُترجم كلُّ مستقبلاتنا الحسية أنواعاً مختلفة من الطاقة من العالم الخارجي، ولا يُهم المصدر، إلى أنماطنا الكهربائية التي يتم إرسالها إلى أعصابنا. هذه الأنماط الكهربائية هي لغة الكون «المحكية» داخل الدماغ، فلا يُوجد هناك صور مرئية، أو أصوات، أو روائح، أو مشاعر تتحرّك داخل خلايانا العصبية».

نحن ندرك الآن خمس حواس: الشم، الرؤية، اللمس، السمع، والتذوّق. يكتب دويدج: «نحن نملك أحاسيس لا نعرف أننا نملكها إلى أن نخسرها، والتوازن إحساس يعمل بسلاسة وعلى نحو جيّد، وليس مُدرجاً بين الحواس الخمس التي وصفها أرسطو وتمّ تجاهله لعدّة قرون بعد ذلك». بالإضافة إلى الأحاسيس الرئيسية من الرؤية، والسمع، واللمس، والشم، لدينا أيضاً أحاسيس مُكتشفة حديثاً من درجة الحرارة، والتوازن، والاهتزاز.

كما أشرنا سابقاً، نحن لم نُكمل تطوّرنا كأنواع. مادامت الحياة مستمرة، ومادام الكون موجوداً، سوف نستمرّ في اكتشاف قدرات جديدة في أنفسنا وفي الكون. رأينا سابقاً أنّ الدماغ يثبت ويكتمل مع حلول نهاية الطفولة، أصبح علم الأعصاب ينظر إلى الدماغ على أنه عضو مرّن مُتعدد الأغراض يتكيّف مع البيئة

واحتياجاتنا الشخصية التطورية. ولأننا نحن البشر أضعف بكثير من أنواع حيوانية كثيرة تعيش في الغابة، فما كنا لنستطيع البقاء والسيطرة على بيئتنا لو لم تكن أدمغتنا مرنة وقابلة للتكيف. كما كتب دويدج: «أعطينا الطبيعة» دماغاً يعيش في عالم مُتغيّر من خلال تغيير نفسه».

كما نوهتُ مسبقاً أيضاً، فإنّ جسدك يُحزّن ذكريات كلّ شيء قُمتَ بتجربته، السيئ والجيد. عندما تُريد اتخاذ قرار، تُشير شبكة من المُحفزات الحسيّة التي لا تُعدّ ولا تُحصى في جسدك إلى ما سيكون عليه الأمر في هذا الصدد أو غيره. يحدث هذا كله بصورة لا إرادية ولا شعورية في أجزاء من الثانية. تحمل كلّ تجاربك السابقة علامات جسدية في جسدك، وعندما يأتي وقت اتخاذ القرار، تظهر هذه الذكريات فوراً على السطح. هذه مكتبتك الذهنية من الانطباعات الفكرية، والجسدية، والحسيّة، والتي تقودك عبر الحياة.

قبل أن نبدأ في تمرين الاستشعار عن مدتنا المثلى، أنت في حاجة إلى فعل شيئين:

1- قُم بتقييم جسدي كامل «معدّل ضربات القلب، ضغط الدم، والحالات الطبيّة الحالية التي قد تملكها».

2- ابحث في تاريخ عائلتك «طول العمر، الميل نحو بعض الأمراض، الحالات الطبيّة التي تحصل في العائلة، وأيّ معلومات أخرى سوف تُساعدك على فهم تركيبتك الوراثية».

سوف يزيد هذان المتطلبان في معرفتك بطاقة الذهن والجسد، ويُساعدك على تحديد كمية السنين التي قد تعيشها في نفسك بصورة معقولة في هذه الحياة. ينصبّ تركيزك في أنّ هذا الرقم معقول ومنطقي، حيث إنّهُ يتناسب مع معايير تاريخ عائلتك، ويتوافق في الوقت عينه مع حالتك الخاصّة.

تصل في التمرين التالي إلى قلبك، وذهنك، وحدثك، كما لو أنّك ذهبتَ إلى جوهرك، ولمستَ مركز وجودك. يجب عليك استخدام أكثر طريقة بسيطة ومباشرة، تجعلك متناغمًا مع جسدك، من خلال أنفاسك.

إنّ كونك متناغمًا مع جسدك يعني الاستماع إلى استقلاله وإيقاعه، وتحديد ما إذا كان تعبًا، أو جائعًا، أو عطشًا أو كسولًا. كما رأينا، هذه كلّها إشارات على أنّ الجسم يتواصل معنا بصورة مُنتظمة ومُستمرّة. يجب عليك البدء في هذا التمرين عندما يكون جسدك في حالة مثالية «عندما تكون قنوات الوصول إلى مركزك واضحة». من الجيد ذكر أنّ كلمة حدس intuition تأتي من الكلمة اللاتينية يستشعر intuir، التي تعني «المعرفة من الداخل».

## تمرين: استشعار إيقاع جسدك ومدته

اجلس مرتاحاً في كرسيك، وأنشئ نمط أنفاس حُرّ وثابت. شهيق، زفير، أنفاس لطيفة غير مُجهدة.

أنظر ما إذا كنتَ ترغب في التمدد، أو التثاؤب، أو لفّ كتفيك للاسترخاء.

إنّ هدف هذا التمرين مساعدتك في تعرّف الوتيرة الداخلية الخاصة بك، وأفضل طريقة لفعل هذا هي الاستماع إلى نبضات قلبك.

إنخفض وقم بمراجعة ذهنية لكل جزء من جسدك.

ابدأ في الأجزاء الأبعد من رأسك. لاحظ كيف تشعر أصابع قدمك اليسرى.

ثمّ إلى قدمك اليمنى.

الآن إلى كاحليك. هل تشعر بأنّهما مشدودان أم مرتخيان؟

إلى ربلي ساقيك، اليسار واليمين.

إلى ساقيك.

إلى ركبتيك.

خذ وقتك: لا تستعجل.

دعنا ننتقل الآن إلى الحوض، ثمّ البطن.

انتبه إلى كيف يشعر صدرك.

أنظر إذا كنت ترغب في تحريك كتفيك، أو رفعهما إلى الأعلى، ثمّ إنزالهما إلى الأسفل لتحرير أيّ تشنّج متبقّ.

دعنا الآن نصعد في اتجاه رأسك، اضغط بلطف على قمة رأسك.

هذا هو تاجك.

انزل الآن إلى جبهتك. في إمكانك تدليك كلّ جزء على حدته بالترتيب الذي نتبعه هنا.

إلى حاجبيك.

دعنا نذهب إلى أذنيك.

المس خديك بلطف الآن.

فكك.

ذقنك.

افتح فمك كما لو أنّك تقوم بالثأوب المريح وحرّك فكك بلطف لتحرير أيّ تشنّج موجود هنا.

انزل الآن إلى رقبتك.

وعُد إلى كتفيك.

إنزل الآن إلى صدرك، حيث سبق لك أن وضعت تلك الشمس المتوهجة في مركز قلبك.

أول اهتماماً لأنفاسك. إحرص على أمتها ثابتة وحرة.

زد الهدوء في هذا المكان واستمع إلى نبضات قلبك.

أنظر الآن في حقيقة أن كل نوع من الحيوانات له تردد فريد ونوعية من الطاقة، ويساعدنا تحديد هذا في فهم وتيرة حياتنا الطبيعية.

إسأل نفسك:

• لو كنت أنا حيواناً، أي حيوان سوف أكون؟

• هل لدي إيقاع زرافة، أم قط، أم طائر، أم كلب؟

• لو كنت كلباً، من أي سلالة سأكون؟ غولدن ريتريفر، أم روتوايلر، أم كلب صيد، أم جاك روسل؟

• لو كنت طائراً، أي نوع من الطيور سوف أكون؟ غراب، أو بجعة، أو طائر طنان، أو ربها بومة؟

• هل من الممكن أن أكون نمراً، أو حصاناً، غزالاً، أو ذئباً؟

• أي من هذه الحيوانات يعمل بالتردد الذي يشبهني أكثر؟

استمر في التنفس بثبات وحريّة، وضع في اعتبارك أيضاً أن أنفاسك ونبضات قلبك مترابطة ومُعتمدة بعضها على بعض مثلما قلبك وذهنك هما أجزاء لا تتجزأ منك.

أنت تبدأ في تحديد إيقاعك الداخلي، ومن هنا سوف نتقل تدريجاً نحو تحديد مدّتك المثلى في الوجود في نفسك.

---

اختر الآن التقنية المفضلة لديك من التقنيات التي شملناها في هذا الكتاب. من الممكن أن تكون تمرين نقاط الضغط، أو الأفعال الاعتيادية التأملية، أو وسائل التصوّر الذهني، أو لمسة الزناد، أو مزج الكثير ممّا سبق. هنا وفي كل مكان، أبق هذه العملية بسيطة: فأول تقنية تأتي إلى ذهنك غالباً ما تكون التقنية التي راقّت لك أكثر.

سوف أرشدك في كل خطوة من الطريق، سوف نُبقي أنا وأنت أقدامنا بقوة على الأرض كي أقودك إلى حيث تبدأ في تحديد مدّتك المثلى في نفسك. في نهاية هذه العملية، لن تحصل على شهادة موقّعة من سلطة حاكمة خارجية تقول: «نُعلن بموجبه أنك ستعيش لمدة 104 سنوات وخمسة وتسعين يوماً». عوضاً عن ذلك، تكمن هذه السلطة الحاكمة في داخلك. ستحدّد في نفسك رقماً وفقاً لوعي حالتك الجسدية والذهنية، وسيكون لهذا الرقم معنى بصفته المدّة التي تستطيع العيش فيها على نحو معقول في جسدك. هذا الرقم هو احتمال سوف تستطيع إدراكه عبر الخيارات التي تتخذها في حياتك اليومية.

من أجل توضيح هذه النقطة مع مثال شخصي: أنا أعمل من منطلق أنه إذا تصرّفت بطريقة معيّنة وعاملتُ ذهني وجسمي بطريقة معيّنة، أستطيع حينها الاستمرار في هذه الحياة لمدة 102 وستين. لا يعني هذا أن الحوادث لن تحصل. أنا أعرف أنّها ستحدث، وأدرك أيضاً أنه يوجد في الكون قوى أكبر منّي بكثير، وهذا يُعطيني إحساساً من التواضع وعدم التكبر، لكنني أعرف ضمن الإطار الذي أسيطر عليه وتصرفاتي الخاصة، أنني أستطيع الحفاظ على هذه الحياة في هذا الجسد لمدة 102 وستين، وسوف أكمل رحلة حياتي حتى ذلك الوقت.

يُعطيني هذا المفهوم من الطاقة في جسدي إحساساً من الثقة، والوضوح، والاستقرار، ويجعلني أدرك أنني مسؤول عن مروري عبر الحياة مع الخيارات التي اتخذها في كل يوم. كما قلنا، فإن فهم مدّتنا المثلي في هذا الوجود هي الطرف الأول فقط من المعادلة، في حين أن تطبيق مهارات الإدارة الذاتية هي الطرف المهم الآخر التي من شأنها أن تجعل هذا الاحتمال واقعاً.

يكتب لاري دوزي، رائد طبّ الذهن والجسم، في كتابه لعام 2007 قوّة الشفاء الاستثنائية للأشياء العادية *The Extraordinary Healing Power of Ordinary Things*: «تُظهر أعداد من الدراسات أن ما يُفكّر فيه المرء حول صحّته هو أحد أصدق التنبؤات لطول العمر المكتشفة» التوكيد في الأصل». يقول المنطق العام أيضاً إن المدة الأطول ليست الأفضل بالضرورة. لا تجعل إظهار الأرقام الأعلى بدلاً من المنخفضة هدفاً، فنوعية حياتنا وليست الكمية هي التي تهتم. اتبع هذه المانترا: لا تُلح. اسمح.

إحرص الآن على أن أنفاسك مُستقرّة وثابتة، ووضّع في اعتبارك هذه النقاط:

إنّ الإيمان عنصر أساسي في تحديد مدّي المثلي، لكنّ هذا الإيمان يعتمد على فهمي الواضح لنفسي وكيفية عمل العالم.

هل أعلم أنّ هذا سوف يحصل؟ كلا. إنّ طبيعة «المعرفة» هي أنّنا لا نستطيع معرفة الذي لم يحدث بعد، ولو كان لا بُدّ من أن يحدث، فسيحدث هكذا: من خلال ما أفكّر فيه وكيف أتصرّف.

كما ذكرنا مسبقاً، فإنّ أطول حياة بشرية تمّ تسجيلها هي 122 سنة. حتى من دون حساب الزيادة المتوقعة في حياة الإنسان، وضمن هذه الحدود المعروفة، يكون أيّ رقم معقول أستطيع تصوّره صحيحاً وفقاً لحالتي الذهنية والجسدية.

هل أريد العيش للأبد؟ كلا، سيكون هذا مملاً وغير مجدياً. إنّ الحياة ثمينة لأنّها محدودة.

إذا كنتُ أستطيع إدراك كم من الوقت سوف أعيش، أين ستندرج العلل والأمراض؟ إنّ الطريقة الصحيحة للتفكير في هذا هي أنه ليس مضموناً، لكنه الاحتمال الذي قد يُصبح حقيقة إذا قمتُ باتخاذ قرارات معيّنة.

سوف يحصل إذا استطعتُ خلق الظروف التي أكون فيها أفضل نسخة من نفسي في كلّ مرحلة.

دعني أطرح على نفسي سؤالاً عملياً:

• إن كان هذا سيحصل، فكيف يجب أن أتصرّف؟

• كيف يجب أن أفكر؟

• كيف يجب أن أتفكّر؟

• أتمرّن؟

• ماذا عليّ أن أتناول؟ وماذا أتجنّب؟

• كيف يجب أن أحمل نفسي عبر المسافة التي أراها؟

تكمّن قوّتي في قبول تلك الحرّيّة والمسؤوليّة عن العافية الكاملة التي تقع بين يديّ.

إنّنا نسعى إلى الحقائق المؤكّدة، لكنّنا ملزّمن بالعمل ضمن هيكل تعلّم المخاطر والآمال الحكيمّة. تتألّف الحياة بأكملها من اتخاذ أفضل الخيارات من مُعطيات أقلّ من مثالية. في أيّ حال، نحن نعرف الأساسيات: من الأفضل لنا عدم التدخين، ومن الأفضل ألاّ يزداد وزننا، ومن الأفضل عدم إدماننا على شيء، ومن الأفضل البقاء نشيطين جسدياً وذهنياً.

هكذا، نحتّ لنفسي إطاراً من الوعي خارج الفراغ الكبير لعدم اليقين، والذي يقول: «هذه هي المدّة التي سوف أبقى فيها موجوداً على هذه الأرض، وسوف أدعم هذا القرار في خياراتي اليومية».

أحرص على أن تتنفسّ بثبات وحرّيّة، ووضّع هذا في اعتبارك أيضاً: من المفروغ منه أنّني لا أعرف الكثير من الأشياء حول الكون، لكنني لن أدع هذه الحقيقة تشلّني عن التصرّف بناءً على ما أعرفه: فهم احتياجات جسدي، وخلق أفضل الظروف المناسبة له.

يعرف جسدي الصّحّة، وطول العمر، والتوازن، ويبلغني بهذا بصورة منتظمة.

أنا مصنوع من العناصر نفسها التي صنّعت منها النجوم والكواكب.

أنا أثق بذكاء الكون عبر ثقّتي بغريزة جسديّ.

أتيتُ من مصدر الحياة، وسأعود إلى ذلك المصدر عندما أكمل رحلتي الجسدية.

إنّ النمو والتقدّم في العمر ليس عائقاً بل دورة طبيعية مثل تغيير الفصول. لا يُمكنني منع أمر أو آخر، ولكن ما يُمكنني فعله هو أن أحرص على أن أكون أفضل نسخة منّي في كلّ عمر.

انتبه لأنفاسك، واحرص على أنّه لا يوجد أيّ توتر في جسدك، ووضّع هذا في اعتبارك أيضاً: إنّ الروح الموجودة فيك خالدة. تدخل جسدك عندما تُولد، وتقودك عبر الحياة، ثمّ تنضمّ مجدداً إلى مصدرها.

ماذا ستكون بعد موتك؟ ما كنتَ عليه قبل ولادتك.

إذا كنت تستطيع تصوّر ذلك الماضي، تستطيع حينها أن تصوّر ذاك المستقبل.

هل يُمكنك مواجهة الأبدية فيك؟ الجوهر الذي سيبقى بعد ذهاب جسدك؟ هل يُمكنك الاعتراف بهذه الهويّة؟ إليك مانترا تُساعدك على الوصول إلى هناك: أنا أعيش هنا، أعيش في كلّ مكان، الآن وإلى لأبد.

أنت مثل قطرة في المحيط الكوني للوجود، كما أن هذا المحيط بأكمله موجود فيك.  
تحمّل المعلومات الوراثية في جسدك ذكريات عن كلّ هيئات الحياة التي كنتَ عليها في مسارك التطوّري.

إنّ التيارات التي تتدفّق عبر جسدك ليست طاقة ومادة فقط، بل وقت ومسافة أيضاً.  
أنت تتغير وتتطوّر، تماماً مثل الكون في حدّ ذاته.  
اسأل نفسك:

- أين أرى نفسي بعد خمس سنوات من الآن؟
- بعد عشر سنوات؟
- بعد عشرين سنة؟
- هل أستطيع تخيّل نفسي في عمر الثمانين؟ التسعين؟ المئة؟
- هل أريد العيش إلى عمر الثمانين؟ التسعين؟ المئة؟
- ما الذي يطلبه الأمر كي أعيش إلى عمر الثمانين؟ التسعين؟ المئة؟
- ماذا يجب عليّ أن أفعل؟
- ما الذي يتعيّن عليّ تجنّب فعله؟
- كيف يجب أن أعامل نفسي؟
- كيف يجب أن أعامل الآخرين؟
- كيف يجب عليّ مراقبة حالتي الصحية خلال هذه المدّة بأكملها؟
- هل يوجد أيّ تغييرات يجب عليّ فعلها في نمط حياتي الحالي، أو أنّني أحبّ الطريقة التي تجري بها حياتي؟

«تذكّر: هذه حياتك، ولا يستطيع أحد أن يُملي عليك ما تفعله بها».

فكّر في خطّتك، وأحلامك، وطموحاتك في الحياة.

استمرّ في التنفّس بثبات وحرّيّة، ووضّع هذا في اعتبارك أيضاً:

إنّ الشعور بالمدّة التي أستطيع عيشها يعني أيضاً الوعي أنّني أنا، هويّتي الشخصية، تستطيع التحكّم بذهني، جسدي وروحي للمدّة التي أراها.

لقد جرى ضخ كمية محدودة من الغاز في خزان وجودي. كيف سأوزع هذه الطاقة على كامل مسافة رحلتي؟ كما في السيارة، إذا قمت بالقيادة بسرعة كبيرة، وزدت سرعتي، ثم توقفت فجأة، سوف أحرق المزيد من الغاز.

تزداد قدرتك على التحكم بمركبتك عندما يزداد فهمك لها، ولكن من دون إطلاق أحكام بطريقة أو أخرى، مادمت لا تؤذي نفسك ولا الآخرين.

عندما تعرف كمية الطاقة التي تملكها، يمكنك حينها إدارة قوة الحياة هذه مثل الصنبور الذي تقوم بفتحه وإغلاقه للتحكم بتدفق المياه.

بعد أن تنتهي من الفحص الطبي والبحث في المدى العمري لعائلتك في المنزل، ستنتهي كل هذه الأسئلة بالسؤال التالي: مع مراعاة ما تعلمته من فحصي الشامل، ومن التاريخ العمري لعائلتي، كم من الوقت أعتقد أنني قادر على عيشه في هذا الجسد بصورة منطقية؟

لا تستعجل أو تتوقع أي نتيجة. استمع ببساطة إلى ردود الأفعال التي يُولدها هذا السؤال في جسدك. عندما تبدأ بالشعور بمدتك المثلى، انظر كيف يتناسب هذا الرقم مع الإطار العام لحياتك.

من الجيد هنا إرفاق مُحفز لهذا الرقم لمساعدتك في التأمّلات المستقبلية.

تذكّر وسيلة التصوّر الذهني لسحب المستقبل. لقد وصلت إلى العمر الذي شعرته في داخلك. أنظر الآن إلى الخلف. كيف وصلت إلى هنا؟ ما القرارات التي اتخذتها كي تصل إلى هذا العمر؟ ما نوع الطاقة والنهج اللذين قاداك عبر الحياة؟

يُمكنك أن ترى موقعك الحالي في منظور رحلتك الأكبر، سوف يُعطيك هذا إحساساً بالاستقرار عبر إدراك أن محطتك الحالية في الحياة جزء عضوي من وجودك الكلي.

إسأل نفسك: الآن وقد أصبح لديّ الإحساس بالمدّة التي أستطيع عيشها، هل هذا يُخيفني لأنّه يجعل الموت أكثر واقعية، أو أنّه يُلهمني ويُنيرني، لأنّني الآن في سيطرة كاملة على وقتي في الأرض؟

يعني الإحساس بالمدّة التي سوف تعيشها أيضاً أنّ كلّ خلية ونسيج في جسدك، وكلّ شيء تفكّر فيه وتفعله أيضاً، يتوافق مع المدّة التي رأيتها لنفسك. هذا إطار ذهني، وجسدي، وعاطفي، وروحي: إنه هيكل حياتك.

إن لم يظهر لديك الرقم بعد عدّة جلسات، فلا تقلق ولا تشعر بخيبة الأمل. هذا يعني أنّك لست في المرحلة التي يستطيع الوعي أن يظهر لديك على نحو طبيعي بعد. واصل ببساطة تمارينك المفضّلة، واستمرّ في تطوير حدسك. تذكّر: هذا ليس حلاً سريعاً ولكنّه خريطة طريق.

أنت في رحلة من اكتشاف الذات، ومثل المُستكشف الجيد، تحتاج أن تكون صبوراً، حكيماً، وأن تستمتع بالرحلة.

كرّر هذا التمرين على نحو دوري، سواء كنت في فراشك، حين تمشي، أو خلال ممارسة التمارين، حتى يظهر وعي مدّتك المثلى ببطء في داخلك. تذكّر هذه المانترا: لا تُلح. اسمح. لا يتعلّق الأمر في إمكانية قيامك

بذلك فحسب، بل كيف سوف تفعله: من خلال الاستماع إلى جسدك والوثوق بما يقوله لك.  
يحتوي جسدك على معلومات الوجود بأكملها، وسوف يُعطيك كلّ الإجابات عندما تستمع. فجسدك  
يعلم.

## الفصل الثالث عشر

### إطار حياتك

الآن وقد حدّدنا في أنفسنا مُدّتنا الأمثل في الوجود، دعنا نحدّد بنية رئيسية لحياتنا، والتي سوف تُمكننا من استغلال طاقات جسدنا وذهننا واستخدامها بأفضل طريقة مُمكنة.

دعنا نُحدّد أيضاً بعض النقاط الإرشادية: إنّ الحياة مُقدّسة. تعني الحياة الجيدة أشياء مُختلفة لأشخاص مُختلفين. في أيّ حال، يجب أن تكون المكونات الرئيسية حاضرة في كلّ حياة ممتعة وهي: الصحة، معنى الحياة، الشعور أنّك شخص محبوب ومُقدّر، الظروف المناسبة للعيش، وبالنسبة إلى معظم الناس، وجود الشريك.

سوف يُرشدك هذا الفصل إلى إنشاء إطار الحياة الخاص بك، ممّا سيمنحك شعوراً بالاستقرار، والوضوح، والثقة، والمعنى، والراحة، والتوازن، ووفقاً لشخصيتك الفردية، وطموحاتك، واحتياجاتك، وأسلوبك العام في الحياة.

تخيّل هذه الصورة الذهنية: تتألّف بنيتك في الحياة من أساسات غير مرئية تحت الأرض، ومن أربعة أساسات مرئية فوق الأرض على اليسار، واليمين، والأمام، والخلف، تماماً مثل بناء جديد قيد التشييد. كلّ بند من هذه البنود الأربعة علامة إرشادية خيالية تضعها أنت لرحلتك عبر الوجود. ومن الممكن أن تكون أحلامك، وأهدافك، وعلاقاتك، ومبادئك، أو أيّ شيء آخر تعدّ ثميناً أو عزيزاً من أجل مرور مُرضٍ عبر رحلة الحياة.

كلما أردت العلو أكثر، مثل ناطحة سحاب تماماً، لا بُدَّ من أن تتعمق أكثر. بمعنى آخر، إذا كنت تضع أهدافاً كبيرة لنفسك، يجب أن تكون مُدعّمة بأساسات صلبة في داخلك. ابن أساساتك من موادك الأكثر صلابة، أي من أفضل صفاتك مثل الإيثار، الشغف، الشجاعة، الذكاء، الصبر، الطيبة، الالتزام، أو أيّ موهبة مُميّزة تمتلكها، كي تُصبح دعمك الثابت، وتُساعدك على الصمود في وجه تحديات الحياة.

من أجل بناء بنية أساسية لك في الحياة، فإنّ التعمق داخل الأرض من أجل زرع أساسيات يُمكنك الاعتماد عليها يعني أيضاً سؤال نفسك الأسئلة الصحيحة عمّا هو مُهمّ حقاً في حياتك، ولماذا. عندما تفهم الأسباب وراء ما تفعله، ستكون هذه الإجابات حجر الأساس المُستقرّ الذي ستستطيع بناء مبنى حياتك العالي والجميل عليه.

بمُجرد أن تُصبح البنية الأساسية قائمة، ستكون أساساتها المقاييس الأساسية في حياتك. لا يقتصر الأمر على أنّها لن تُقيّدك أو تربطك، بل على العكس تماماً، سوف تُخدمك كونها النقاط المُرشدة نحو المكان الذي يُمكن لطاقتك أن تجري فيه على نحو مُريح وهادف. هذه هي الخطوط الواضحة التي يتوجّه فيها انتباهك، ووقتك، وجهتك، وشغفك نحو الاتجاه المرغوب.

يُمكن أن تكون الحياة مُعقّدة ومليئة باعتبارات عدّة مُتشابكة ومُترامنة كما يتعلّم كل شخص بالغ. إنّ الأساسات الخمسة التي تختارها لبنيتك الأساسية ليست محاولة منك لتَهوّن أو تُقلّل من شأن مُعتقدات الحياة، بل إنّها طريقة لإنشاء عناصر أساسية تتموضع عليها بقيّة عوامل حياتك. سوف تُساعدك هذه العناصر الحيوية الخمسة على إعادة توجيه نفسك بسرعة نحو مسارك الحقيقي عبر الحياة في أوقات الأزمات أو عندما تحتاج إلى اتخاذ قرار كبير في حياتك.

تمنعك هذه البنية الذكية أيضاً من الأفعال اليائسة والتهوّر، حيث إنّها تُخطّط لوضع حدود حياة صحيّة وممتعة. سوف تُنشئ أساسات مرنة، ومُريحة، وصالحة للعيش، وسوف تكون لديك مساحة واسعة للتحرك والتنفس بحريّة، وسوف يحميك هذا خلال رحلتك بأكملها عبر الوجود.

من أجل مُساعدتك في الحصول على فكرة واضحة عن هذا السياق، هذا وصف عن بنيتي الرئيسية في الحياة: مهما فعلت، سوف أأخذ دائماً قرارات تُؤكّد أهمية الحياة، سأكون زوجاً مُحبّاً، وأخاً مُتفهّماً، ومثالاً جيداً لطلابي، المشاركين في ورشات العمل، والقُرّاء، من خلال الطريقة التي أعيش فيها حياتي، وسوف أهدف إلى تقديم تعبير كامل عن المهارات والمواهب التي منحني إياها خالقي. وهو ما يُشكّل بالنسبة إليّ حياة سعيدة ووافية.

نبدأ بالأساس السفلي: أساس الوجود، الذي يدعم هيكل الحياة بأكملها. ويُمكن لهذه أن تكون فلسفتك المهيمنة، وعقيدتك. تبدو هكذا في حالتني:

### الأساس السفلي: خيارات تُؤكّد أهمية الحياة

أيّ فكرة أو فعل أقوم به سوف يخدم هذه الحياة بدلاً من أن يضرّها. ويُرشدني هذا الالتزام أيضاً في المواقف اليومية إلى استعادة أنفاسي، وأن أكون حاضراً عبر الضغوطات، والازعاجات، والظروف الأخرى غير المُريحة، وألا أفعل شيئاً متهوراً قد أندم عليه في ما بعد، ولكن ببساطة أن أتُنفس وأمرّ عبر هذه اللحظة

بينما أستعيد سلامي الداخلي وصفائي. إن صخرة وجودي الراسخة هي أن الحياة مُقدّسة، وقد وُهبَتْ جزءاً من هذه الحياة لفترة، وأنا مُصمّم على الاستفادة قدر الإمكان من هذه الهدية الثمينة.

### الأساس الأيسر: زوج مُحَبّ

سوف أبقى زوجاً جيداً ومُراعياً لزوجتي أيّاً كانت الأفعال التي أقوم أو لا أقوم بها في الحياة.

### الأساس الأيمن: أخ مُتفهم

سأتصرّف بطريقة تعرف فيها أختي دائماً كم أحبّ وأقدّر الشخص الذي هي عليه.

### الأساس الأمامي: مثال جيد لطلّابي، المشاركين في ورشات العمل وقرائتي

بما أنّ عُمر الحكمة يوجّهني الآن أعلم أنّ الطريقة الجيدة الوحيدة لتعليم الآخرين هي استخدام مثالي الشخصي.

### الأساس الخلفي: تعبير كامل عن المهارات والمواهب التي مُنحت لي.

أنا أوّمن أنّ كلّ واحد منا يأتي إلى الحياة مع هدية مُميّزة، ويكمن سرّ الوجود التامّ في إدراك هذه الإمكانية من أجل فوائدها الشخصية وصنع أكبر المساهمات في العالم.

إنّ الأساسات اليسرى، واليمنى، والأمامية، والخلفية، أساسات يمتلكها كلّ بناء نموذجي، مُغلقة من الأعلى بالأساس العلوي وهو السقف. في أيّ حال، يبقى هذا الأساس العلوي مفتوحاً في بنيتك الرئيسية في الحياة. أنت تسمح للتطورات المثيرة والإيجابية الدخول إلى حياتك وإلى الحياة عموماً، لتشير إلى نموّك المُستمر، إمكانياتك غير المحدودة، ومعرفتك الواقعية أنّه من منظور اليوم لا يُمكنك رؤية ما يحمله المستقبل. إنّ ماضيك وحاضرِك ليسا حكايتك بأكملها، فمستقبلك كلّهُ أمامك.

## تمرين: إنشاء بنيتك الرئيسية

دعنا نبدأ الآن بإنشاء هيكلك الرئيسي في الحياة. من الأفضل أن تقوم بهذا التمرين باستخدام قلم وورقة، هاتف ذكي أو حاسوب لوحي، حتى تستطيع تدوين ملاحظات لنفسك عندما تبدأ.

استلقِ أو اجلس في موقعك المُفضّل في مكان مريح في المنزل أو في الخارج حيث لا يتمّ ازعاجك.

زد الهدوء وركّز في أنفاسك.

احرص على أنّها حرّة، غير مُجهدة، ثابتة، وعميقة.

أحط نفسك من خلال الذهاب إلى جوهرِك، وابدأ في القيام بمراجعة شخصية ببطء. إسأل نفسك:

• ما عناصر حياتي الأساسية؟

• ما غير القابل للتفاوض؟

• ما الاحتياجات التي يجب أن تكون موجودة في وجودي، والتي لا أستطيع العمل من دونها؟ كُن صبوراً وحقيقياً في الإجابة على هذا السؤال لأن هذا هو أساس بنيتك. في كل مرة تحصل فيها على إجابة تُصيب وترأ حساساً، اكتبها.

• ما الذي أراه لنفسي على مدى حياتي بأكملها والذي يجب أن أملكه؟ الثروة؟ الشهرة؟ الحب؟ الرضا؟ الإثارة؟ المعنى؟

• إن كانت الثروة، ما مستوى الرخاء الذي أحتمه كي أشعر بالأمان والرضا؟

• إذا كان الرضا، ما نوع الاكتفاء الذي أبحث عنه؟

• هل أريد التقدير؟ احترام الذات؟

• ما طموحاتي؟

• ما الذي أستطيع فعله لتحقيق هذه الطموحات؟

• هل أحتاج إلى عيش جميع أحلامي، ومتطلباتي، ورغباتي؟

• هل أريد راحة البال، وما الذي سوف يُعطيني راحة البال هذه حيث يُمكنني الاكتفاء بما أنا عليه الآن؟

• هل أملك الحب الذي أريده في حياتي؟

• إن كانت الإجابة كلا، فهل يوجد أي شيء أحتاج فعله من ناحية التطوير الشخصي لخلق حالة يُمكنني فيها جذب الشريك المثالي؟

• ما أهدافي المقدّسة، التي لن أشعر بأنني عشتُ حياة سعيدة من دونها؟

• إلامَ أريد أن يستند وجودي؟

• هل من المهمّ بالنسبة إليّ ترك إرث من نوع ما؟

• هل من المهمّ بالنسبة إليّ ترك ممتلكات لأحبائي؟

فكر في هذه الأسئلة، واحرص على أنك مرتاح وتتفسّر بعمق وحرية.

---

كما في كل تمرين في هذا الكتاب، كلما كانت الأسئلة التي تطرحها على نفسك أكثر تحديداً، وكلما عثرت على إجابات حقيقية عنها، سوف تُعطيك فوائد ملموسة أكثر في تمارينك اليومية. هذا بسبب أن عملية فهم ما يتوافق معك حقاً، تُساعدك على تركيز طاقاتك، اهتماماتك، ومهاراتك، ومواهبك، وجهودك في الأشياء المهمة حقاً في حياتك، وتُساعد على وضعك في مسار إنجازها.

الآن، من بين جميع الأجوبة التي كتبتها عن الأشياء المهمّة في حياتك، قم بتقليص هذه القائمة حتى تُصبح مكونة من خمسة عناصر لا تستطيع فعل شيء من دونها. سوف تكون هذه بنيتك الرئيسية في الحياة.

بعد ذلك، اختر من بين العناصر الخمسة في قائمتك العنصر المهم للغاية في وجودك. سوف يكون هذا أساسك السُّفلي، المبدأ الأكثر أهمية الذي يدعم الجميع، وأساسك في الحياة، ثم اتبعه بالأساس الأيسر، ثم الأيمن، والخلفي.

أترك الأساس العلوي مفتوحاً كرمز لنموك وامكانياتك غير المحدودة. أنت تفهم أنّ حياتك تمضي وأنت تتطوّر معها، وعندما يحين الوقت، سوف تستبدل البنية التي قمت بتشيدتها في هيكلك الرئيسي بواحد جديد منطقي أكثر في حياتك ومستقبلك. هذا جزء من طبيعة الوجود المفتوحة والمرنة لإمكانياتك الخاصة المحدودة.

عندما تقوم بوضع هذه الأساسات في مكانها، وتوضّح لنفسك الأساسات الأهم لهيكلك في الحياة، اجعل العناوين بسيطة وبارزة. قم أولاً بتشكيل نسخة مُختصرة من الأساسيات، عبارة مُختصرة تغطّي الفكرة الخالصة لمبدئك، ثم اشرحها في جمل قليلة.

سوف تستخدم النسخة المُستخلصة من دليلك الفردي كمحفز مثالي يُزرع في جسدك بحيث تستطيع تذكرها بسهولة في ما بعد. يُمكنك تشييد الأساسات الخمسة كلّها في مواقع مُختلفة، وسوف تُساعدك عملية الذهن والجسم هذه على تعميق الوعي الجديد الخاص بمبدئك المثلي في الوجود، والأساسات الرئيسية السليمة التي شيّدتها لنفسك. اجعل هذه العملية عملية وبسيطة، ويجب أن تكون قادراً على استخدامها في حياتك اليومية من دون جهد كبير.

كما قُمتَ ببناء هذه الأساسات الصلبة، احرص على أن تضع بين حجرات البناء في هيكلك في الحياة إحساساً من اللطف إزاء نفسك، وهكذا لو تقاعستَ من فترة إلى أخرى عن معاييرك الشخصية التي وضعتها لسلوكك، يُمكنك مساحة نفسك وجعلها تجربة تتعلّم منها. إنّ الإمام المتزايد بمواردك الكامنة يعني أنّك لست قاسياً على نفسك للغاية، وأنك على علم بأنك عمل قيد الإنجاز مثل الكون.

من المهمّ أيضاً إبقاء المرونة في بنيتك الرئيسية، كما هي حال ناظحة السحاب، ينبغي أن تصمد أمام الرياح العاتية والأعاصير، وبدلاً من التصدّع والتكسر، ينبغي لك التمايل بلطف مع عناصر الطبيعة القادمة. تتكوّن حكمة المرور العظيم عبر الوجود أيضاً من التكيف مع ظروف الحياة غير المتوقعة مع الحفاظ على طابعنا الداخلي.

إنّ الفائدة الأكثر وضوحاً التي يُوفّرها هيكلك الرئيسي للتعامل مع الأحداث المُجهدة التي تظهر في الحياة بانتظام هي الإحساس بشيء من التوازن ووجهة النظر. قد تقول لنفسك عندما تُواجه موقفاً صعباً: «هذا وقت عصيب. أنا في موقف حرج. أشعر بالإرهاق من ضخامة التحديات التي أواجهها. في أيّ حال، كما أعرف من بنيتي الأكبر في الحياة، أنا أملك عدداً مجهولاً من السنين أمامي، لذلك سوف أضع هذا الحادث في السياق المناسب، وأخطو بنفسني عبر رحلة حياتي بأكملها».

**بنية الحياة = الإتقان والمعنى**

## إدارة الوقت

يقول الناس أحياناً إنهم «لا يملكون وقتاً كافياً»، وإنهم «لا يعرفون أين يذهب الوقت»، أو إن «وقتهم ينسل من بين أصابعهم». في هذه الحالات، من المفيد إدراك أن الجسم مثلما يحتوي على كمية محدودة من الطاقة، فإن البنية المتفق عليها لدورة 24 ساعة يومياً تتكوّن أيضاً من كمية مُعيّنة من الوقت. ولتوضيح هذه النقطة، عندما يشعر الشخص أنه لا يستطيع إدارة وقته، فإن هذا مؤشّر على أنه غير قادر على إدارة موارده الداخلية من الطاقة، والانتباه، والتنفس، والجهد على نحو صحيح.

إنّ الحياة قيّمة لأنّها محدودة، وامتلاك بنية رئيسية سليمة في حياتنا يُمكننا من السيطرة على وقتنا، لأنّنا الآن نرى بوضوح مدّتنا المثلى في الوجود، ونستطيع اختيار كيفية توزيع طاقتنا، وأنفاسنا، وجهدنا على مدّة حياتنا بأكملها. إنّ التحكّم في وقتنا يعني التحكّم بأنفسنا على نحو أساسي.

## إدارة المال

إنّ المال شكل من أشكال الطاقة المخفيّة، وتمثيله الشائع هو على هيئة ورقة أو قطعة معدنية، ملاحظات مصرفية وحكومية، وغيرها من الوسائل المقبولة من قبل المجتمع لإسناد القيمة إلى الأشياء وسير التجارة. فعلى المستوى الشخصي، تكمن قيمته ومعناه في تمكيننا من ترجمة ما يرغب فيه ذهننا ويستحضره إلى الوجود. بالطبع، لا يستطيع المال تحقيق كل ما يُريده الذهن. هذه سمة كامنة في المال بأنّه شكل من الطاقة الساكنة، ومثلما لا يُمكن جلب كل عنصر خيالي يُريده الذهن إلى حيز الوجود، تكون طاقة المال محدودة في خلق كل النتائج.

تعني إدارة المال بكفاءة إدارة مواردنا الداخلية بطريقة واعية ومُختصة لأنّ المال شكل من أشكال الطاقة الخام. وعندما «ينفذ المال» عند شخص ما، «ولا يُمكنه تلبية غاياته»، و«تتجاوز الحياة طاقته»، تُشير هذه الحالات المؤسفة إلى افتقارهم لمهارات إدارة الذات، من حيث الشؤون المالية، والطاقة، والوقت، والجهد.

إذا كنت مُؤخّراً في حالة تشعر فيها أنّك غير مُسيطر على شؤونك المالية، عُدّ إلى البنية الرئيسية التي أنشأتها في حياتك، وغير واحدة من الأساسات الرئيسية في إطارك إلى أساس المسؤولية المالية. في هذا الأساس، سوف تُلزم نفسك بعدم السماح لوضعك المالي بالخروج على السيطرة، وهذه ليست عملية سهلة، وستطلب الكثير من الصدق، والانضباط، والنضج، والحكمة. ولكن كي نحصل على الاستقلال في الحياة، يجب علينا أن نكون مسؤولين عن أفعالنا، لأنّ هذه هي الطريقة الوحيدة التي يُمكننا من خلالها الوصول إلى مستوى إمكانياتنا الكاملة.

أخبر نفسك: قام الآخرون بفعل هذا وأنا أستطيع فعله أيضاً. إتخذ قراراً للتفكير في المال على أنّه صديقك وليس عدواً، أو غريباً، أو كياناً غامضاً لا يُمكنك فهمه. تذكر: إنّ المال هو شكل آخر من أشكال الطاقة، ولا يوجد شيء تخاف منه. إنّه وسيلة، وامتداد لطاقتك. عندما نفهم طاقتنا، نحن ببساطة نأخذ في الحسبان الأموال التي نملكها كونها واحدة من عدّة عوامل في إطارنا الشامل للحياة. أنت تملك كمية

محدودة من المال في المصرف، من الوقت في يومك، من نبضات قلبك والطاقة في جسدك. يرجع الأمر إليك في تحديد كيفية استخدامها مع الأولويات التي تُحددها في حياتك. إذا قرّرت أن امتلاك كمية كبيرة من المال أساسي في حياتك بالتأكيد، فستستطيع إنجاز هذا أيضاً كما فعل الآخرون، من طريق توجيه نيتك، وانتباهك، وأفعالك إلى هذا الغرض المحدد.

## التغلّب على المخاوف

هناك نوعان من المشاعر السائدة عندما نتعامل مع كل قرار: الإيثار والخوف بنسب متفاوتة، والدرجة التي يتغلّب بها أحدهما على الآخر، تُحدّد أفعالنا على نحو كبير.

إنّ الخوف جزء عضوي من الحياة، مثل التنفّس، والحُبّ، والكره، والفضول، والسعادة، والجوع. في معظم الحالات، عندما لا يعترف الناس بالخوف، بل يُظهرون الخوف من أن يكونوا خائفين فقط، ففي الحقيقة، هذا الجانب من الخوف هو الأكثر خُبثاً، فهو يُخيف الأفراد كي يدفنوا خوفهم عميقاً داخل أنفسهم إلى المرحلة التي يُصبح فيها سرّاً داكناً يتردّدون عن الاعتراف به. لا يُوجد شيء مُخزٍ ومُعيب في الاعتراف بأننا خائفون، فالحياة مع شكوكها الكثيرة يُمكن أن تكون عملاً مُخيفاً. في أيّ حال، يكمن مفتاح الوجود الشجاع وذو المعنى في الطريقة التي نتعامل من خلالها مع مخاوفنا الطبيعية.

من المهمّ هنا إدراك أنّ الخوف مثل الكره، أو الفضول، أو الشجاعة، لا يحدث في أيّ مكان سوى في الذهن، ومثل أيّ أفكار أخرى موجودة في الذهن، يُمكن إدارته، أو استبداله، أو تغييره. إنه غير موجود في حدّ ذاته في العالم، لكنّه مبني على الواقع الشخصي الذي نلاحظه، ويُمكننا تعديله عندما نُغيّر نظرتنا إلى محيطنا.

نحن نتغلّب على مخاوفنا من خلال الاعتراف بها أولاً، وقبولها كجزء من الشيء الذي يجعلنا الأفراد المميّزين الذين نحن عليهم الآن، واحتضان هذا الجزء من أنفسنا، ثمّ النظر إلى الخوف في عينيه مباشرة، وفهم الشيء الذي يمنحه القوّة التي يسيطر بها علينا.

لا نستطيع الالتفاف حول هذا الخوف كحلّ طويل الأمد، أو إخفاءه، أو دفنه، فسيظهر في النهاية حملاً مُعلّقاً. إلّا إنّ حلّ المشكلة يكمن في عملية احتضان هذا الخوف بالذات: سوف يختفي خوفنا وينصهر تماماً، عندما نملك الشجاعة لمواجهته بصراحة وعلى نحو كامل. إسأل نفسك: ما أسوأ نتيجة في هذه الحالة؟ ما أكثر شيء أخاف منه قد يحدث؟ بعد هذه الأسئلة، يجب أن يكون لديك قناعة كاملة بأنك سوف تقبل عواقب أيّ نتيجة قد تحصل. إنّ تملكك لمسؤولية مخاوفك يقودك إلى إدراك أنّك أكبر منها بكثير. لقد خلقها ذهنك، وفي إمكانه أن يُزيلها أيضاً. أخبر نفسك: أنا مسؤول عن أفعالي، أنا ذكيّ وقويّ كفاية لفهم هذا الخوف، أنا أصبح أقوى منه، وأمضي إلى الأمام في حياتي الصحيّة بغضّ النظر عما يفعله هذا الخوف.

بما أنّ الخوف لا يُوجد في أيّ مكان آخر سوى في أذهاننا، فإنّ التوتر نتيجة ردّ الفعل الداخلي للفرد. نحن لا نملك السيطرة على أفعال الآخرين، أو الظروف التي سوف نُواجهها، بل نملك السيطرة على ردود أفعالنا في كلّ موقف نمربّه.

إنَّ الشيءَ السَّاحِرَ في مِوَاجِهَةِ حَالَةِ مَحْيِفَةِ بِطَرِيقَةِ صَادِقَةٍ هُوَ أَنَّ الخُوفَ الَّذِي نَتَغَلَّبُ عَلَيْهِ يُعْطِينَا قُوَّتَهُ. إِذَا اسْتَطَعْنَا إِيجَادَ إِجَابَةٍ مُرْضِيَةٍ لِلْمَشْكَالَةِ الَّتِي وَاجِهْتُنَا فِهَذَا يَعْنِي أَنَّنَا أَصْبَحْنَا أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْهَا.

**مَا الَّذِي تَعْتَقِدُ بِأَنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ فِعْلَهُ وَأَنْتِ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ؟**

**تُشَكِّلُ طَاقَةَ وَذَكَاءَ الْكُونِ كُلِّ خَلِيَّةٍ فِي جَسَدِكَ.**

## اتخاذ القرارات الصعبة

**كلما تقدّمت في العمر ازدادت قوة، لأنني أفهم نفسي أكثر.**

إِذَا كُنْتَ تَشْعُرُ بِأَنَّ حَيَاتِكَ فِي الْحَاضِرِ غَيْرَ مُتَوَازِنَةٍ، وَتَحْتَاجُ إِلَى اتِّخَاذِ قَرَارَاتٍ صَعْبَةٍ وَمَهْمَةٍ لِتَحْرِيكِ حَيَاتِكَ نَحْوَ اتِّجَاهٍ أَفْضَلٍ، فَإِلَيْكَ بَعْضُ الْأَفْكَارِ الَّتِي سَوْفَ تُسَاعِدُكَ عَلَى هَذَا التَّحَدِّيِّ.

إِنَّ عَيْشَ حَيَاةٍ شَجَاعَةٍ يُمَكِّنُكَ فِيهَا فِعْلَ شَيْءٍ تُرِيدُهُ حَقًّا، يَتَطَلَّبُ جَهْدًا أَكْبَرَ مِنْ عَيْشِ حَيَاةٍ جَبَانَةٍ.

بِمَجْرَدِ أَنَّكَ فَهَمْتَ أَنَّ لَدَيْكَ وَقْتًا مُحَدَّدًا فِي هَذَا الْوُجُودِ، فَإِنَّ أَيَّ إِجْرَاءَاتٍ قَدْ تَتَّخَذُهَا سَوْفَ تَسْتَعْرِقُ الْمُدَّةَ الزَّمَنِيَّةَ نَفْسَهَا الْمُخَصَّصَةَ لَكَ عَلَى هَذِهِ الْأَرْضِ، سِوَاءَ كَانَتْ تَأْخُذُكَ بَعِيدًا مِنْ أَهْدَافِكَ أَوْ تُقَرِّبُكَ مِنْهَا.

مِنْ وَجْهِةِ النَّظَرِ هَذِهِ، يَسْتَعْمَلُ أَيَّ شَيْءٍ تَفْعَلُهُ الْكَمِيَّةَ نَفْسَهَا مِنْ وَقْتِكَ وَطَاقَتِكَ الثَّمِينِينَ. آمِنٌ فِي نَفْسِكَ وَفِي خَالِقِكَ لِمَلاحِقَةِ حَلْمِكَ الْمُقَدَّسِ.

اسْأَلْ نَفْسَكَ: مَا الَّذِي أُرِيدُهُ حَقًّا فِي الْحَيَاةِ؟ هَذَا بِالضَّبْطِ مَا يُرِيدُهُ لَكَ خَالِقُكَ. يَرْتَبِطُ الرِّضَا الَّذِي نَعِيشُهُ فِي الْحَيَاةِ ارْتِبَاطًا جَوْهَرِيًّا بِالشَّجَاعَةِ الَّتِي نَسْتَطِيعُ اسْتِدْعَاءَهَا مِنْ أَجْلِ مَوَاصِلَةِ أَعْمَقِ تَطَلُّعَاتِنَا.

**إِنَّ التَّوَاضِعَ الْفَخُورَ وَالْفَخْرَ الْمُتَوَاضِعَ: التَّوَاضِعُ مِنْ أَجْلِ آدَاءِ الْأَعْمَالِ، وَالْفَخْرُ فِي مَعْرِفَةِ أَنَّكَ لَسْتَ فِي الْمَرْتَبَةِ الثَّانِيَةِ بِالنِّسْبَةِ إِلَى أَيِّ شَيْءٍ.**

إِذَا كُنْتَ تَشْعُرُ بِالْاِكْتِتَابِ لِفَتْرَةٍ مِنَ الْوَقْتِ، فَيَجِبُ عَلَيْكَ طَلْبُ الْمُسَاعَدَةِ مِنْ اخْتِصَاصِي طِبِّيِّ لِمُعَالَجَةِ الظُّرُوفِ الْمُحَدَّدَةِ الَّتِي أَدَّتْ إِلَى هَذِهِ الْحَالَةِ. فِي أَيِّ حَالٍ، إِذَا كُنْتَ تُوَاجِهُ فِتْرَةً لَا يُمَكِّنُكَ فَهْمُهَا مِنْ عَدَمِ الْارْتِيَاكِ الْعَامِ أَوْ عَدَمِ الرِّضَا، فَمِنْ الْمُفِيدِ أحيانًا التَّفْكِيرُ فِي هَذِهِ الْمَشَاعِرِ وَكأنْهَا طَرِيقَةُ نَفْسِيَّتِنَا فِي حَفْزِنَا عَلَى إِجْرَاءِ تَعْدِيلَاتٍ فِي حَيَاتِنَا.

تَدُلُّ غَالِبًا هَذِهِ الْأَوْقَاتُ مِنْ عَدَمِ الرِّضَا عَلَى عَدَمِ اتِّزَانِ حَيَاةِ الْفَرْدِ، مِثْلَ الطَّمُوحَاتِ غَيْرِ الْمُحَقَّقَةِ، حَيْثُ تُدْرِكُ النَّفْسُ أَنَّ الْحَيَاةَ الْمَرْتَبِيَّةَ الَّتِي يَعِيشُهَا الشَّخْصُ لَا تَتَوَافَقُ مَعَ الطَّمُوحَاتِ الْدَاخِلِيَّةِ لِلْقَلْبِ وَالذَّهْنِ، أَوْ الْبَقَاءِ وَحِيدًا، أَوْ مِوَاجِهَةِ مَشَاكِلٍ قَلْبِيَّةٍ، أَوْ الشُّعُورِ بِأَنَّكَ فِي طَرِيقِ مَسَدُودٍ مَهْنِيًّا، أَوْ اجْتِمَاعِيًّا، أَوْ عَاطِفِيًّا، وَشُعُورٍ وَاسِعٍ مِنَ التَّعَاسَةِ حَيْثُ يَشْعُرُ الْمَرْءُ بِأَنَّ السَّلْبِيَّاتِ فِي حَيَاتِهِ تَفُوقُ الْإِيجَابِيَّاتِ.

مِنْ الْأَفْضَلِ تَذَكُّرُ صُورَةِ الْمَصْعَدِ، لِبَدْءِ اسْتِعَادَةِ التَّوَازَنِ بَيْنَ الْجَوَانِبِ الذَّهْنِيَّةِ، وَالْجَسَدِيَّةِ، وَالرُّوحِيَّةِ فِي حَيَاةِ الْمَرْءِ: إِنَّ الصَّعُودَ إِلَى الْأَعْلَى يَعْنِي الْوُصُولَ إِلَى الْعَوَالِمِ الْعُلْيَا مِنْ أَنْفُسِنَا، فِي حِينِ أَنْ الْهَبُوطَ إِلَى الْأَسْفَلِ

يعني الوصول إلى داخل جوهرينا. في هذا التشبيه، يُعدّ الوصول إلى أدنى نقطة في النفس موضع ترحيب، لأنّ هذا هو المكان الذي تُوجد فيه قاعدة وجودنا. هذه أرض صلبة نستطيع أن نبني عليها رفاهيتنا بأكملها. يجب علينا الوصول إلى جذورنا السُفلى، لأنّ هذا هو المكان الذي نصبُّ فيه أسس بنيتنا الرئيسية في الحياة.

من هذا المنطلق، يُمكن وصف ما يُدعى «بالاكتئاب» بصورة أكثر دقّة على أنّه «تصحيح». يُمكن أن تكون هذه الفترة من عدم الراحة، بالنظر إلى آلية التصحيح الطبيعية للنفس، فترة تعليم وتحضير للمرحلة التالية من تطوّر الشخص. إنّها فرصة للتقييم الذاتي، وإدراك حقائق عميقة عن نفس الشخص، وتعزيز سيطرة المرء على الوجود. لدى النظر إلى صورة ناطحة السحاب التي شيّدتها على أنها بنيتك، كلّما هدفتَ إلى بناء حياتك أكثر، احتجتَ أن تتعمّق أكثر في بناء الأساسات.

لا يستطيع أحد أن يكون أفضل منك. إنّ فهم ما يجعلك الشخص الفريد الذي أنت عليه هو هديتك لمدي حياتك. هذا هو مكانك المُميّز في العالم. سوف يكون لصالحك كما لصالح الكون إن استطعتَ عيش حياتك الأكثر أصالة واكتفاء.

## الفصل الرابع عشر

### تغيير العادات السيئة إلى عادات جيدة

بالنظر إلى قوى السوق من المصالح التجارية، والتأمين الصحي، والتقدم التقني في معدّات التشخيص، والحركة العامة نحو التخصص، تُركّز مهنة الطبّ اليوم في نحو رئيسي على أسباب الأمراض الجسدية بدلاً من أسباب الصحّة الجسدية. ويُركّز نهج الرعاية الصحية الحديثة إلى حدّ كبير في الأعراض وردود الأفعال بدلاً من التركيز في الوقاية والحماية. ونادراً ما يُناقش الأطباء مع مرضاهم المكونات الأساسية لحياة صحيّة ومتوازنة، مثل التغذية، والتمارين، وتغيير نمط الحياة، ويتوجهون بدلاً من ذلك إلى التشخيصات ومعالجة الأمراض. وهذا ينبع من حقيقة أنّ بعض الأطباء غير مُدربين على مُساعدة المرضى على دمج الاسترخاء، أو إدارة التوتر، أو تمرين الذهن والجسد في حياتهم اليومية، أو التمارين التي تُعزز جهاز مناعة الجسم على نحو طبيعي.

لا يهدف هذا الكتاب إلى التقليل من أهمية الدور الذي يؤديه الطبّ طوال فترة حياة الشخص، بل بالأحرى تعظيم الدور الأساسي الذي يؤديه كلّ شخص في عافيته الخاصّة. وبسبب أنّ أجسادنا منتج مشترك بين تركيبنا الوراثية، وعمليات التفكير لدينا وأنماط سلوكنا، فالشخص الأكثر مسؤولية عن عافيتنا العامة هو نحن.

عندما نُقرّر استبدال العادات السيئة في حياتنا بعادات أفضل، فمن المفيد أن نضع في الاعتبار بعض المبادئ الأساسية:

• إن أكبر عائق يُواجه مُعظم الأفراد عندما يصلون إلى التفاصيل الدقيقة لتغيير عاداتهم تطبيق ما فهمته أذهانهم على أنه صحيح ونافع، على خيارات مُحددة في حياتهم اليومية. هذا هو جوهر الاتصال بين الذهن والجسم، والنقطة الحاسمة التي يجب أن تحدث لتطبيق ما تعلمناه على أفعالنا الاعتيادية اليومية.

• كقاعدة عامة، لا يُمكن للمرء القضاء ببساطة على هذه العادة السيئة وترك مكانها فارغاً. بل يجب ملء المساحة مباشرةً بنشاط صحي جيد.

• كما رأينا في الفصل الخامس، لو استمرّ الدماغ في تغيير نفسه عبر حياتنا بأكملها، فهذا يعني أن نهجنا في الحياة وتصرفاتنا يُمكن أن تتغير أيضاً. إن دماغنا ليس شيئاً جامداً، ولا شخصيتنا أيضاً، لأننا نملك القدرة على التعلم من أخطاء الماضي، وتحسين نهجنا في الحياة كلما تقدّمنا فيها.

• تستند حياتنا إلى تصوراتنا عن العالم وعن أنفسنا. لكن يُمكن أن تكون تصوراتنا صحيحة أو خاطئة. من هذا الجانب، يُمكن وصفها بدقة أكثر على أنها مُعتقدات. نستطيع تغيير مُعتقداتنا من خلال تغيير طريقة تفكيرنا.

• تموت في كل دقيقة تقريباً مليون خلية في جسمنا ويحلّ مكانها عدد مُكافئ من الخلايا الجديدة. فخلاياك القديمة تحتوي على مُعتقدات وتصرفات سلبية، دع جسدك يذهب وسوف تستطيع أن تستبدل بها مُعتقدات وسلوكيات جديدة تلائم صحتك وعافيتك أكثر.

• دع العادات السيئة «تذهب» بدلاً من «التخلّص» منها: أدرك أن في جسدك وذهنك لا يوجد مواد مُعيّنة تحتاجها ببساطة لبقائك على قيد الحياة. يحتاج جسدك إلى الطعام والماء للبقاء، ويحتاج الأوكسجين للتنفّس، لكن المواد مثل النيكوتين والمخدرات الأخرى ليست أساسية لبقائك ببساطة.

• إن العامل الرئيسي وراء قدرة الأشخاص على تغيير عاداتهم تغيير نظرتهم إلى أنفسهم، ومُعتقداتهم حول قدراتهم على فعل الأشياء، ووعيهم الكامل في ذهنهم، وجسدهم، وروحهم.

• إنّ دماغ الإنسان مُبرمج طبيعياً على أن يتطوّر، ويتحوّل ويكون اتصالات جديدة بين مليارات الخلايا العصبية التي يحتويها خلال مدة حياتنا بأكملها. تُدعى هذه العملية تكوين الخلايا العصبية: يُنتج الدماغ عصبونات جديدة حتى يوم وفاتنا.

• يعني هذا أنه يُمكننا إبقاء ذهننا نشيطاً ويقظاً في العقود العليا من حياتنا عبر إبقاء أنفسنا مُحفّزين من مساعينا الذهنية، والجسدية، والروحية.

تذكر أنّ نظرية الأوتار الفائقة\المجال الموحد «أنظر في الفصل الرابع» تُظهر أنّ جوهر كلّ الوجود عبارة عن وحدات من المعلومات المتغيرة، وسلاسل مُهتزة من الطاقة والذكاء، التي تتصرّف في الواقع وفقاً للمُراقب والنتيجة المُرتقبة التي يتوقعها منها. نُخبرنا هذه المرونة الكامنة للكون أن لا حقائق واقعية في الحياة، بل تصورات فقط. ونحن لا نرى الأشياء كما هي، بل نراها كما علمتنا تجاربنا أن نراها. نحن نخلق عالمنا من خلال ما نُفكر فيه ونراه، ونُفسّر لأنفسنا ما نراقبه في أذهاننا، ونصل من خلال هذه العملية التدريجية إلى نهايات مُحددة عن العالم حولنا والمكان الذي نحن فيه.

تشكّل أنظمة مُعتقداتنا حول العالم وحول أنفسنا من حدود ما نعتقد أنّنا نستطيع فعله أو لا نستطيع. تبدأ هذه العملية في أذهاننا، وهذه الحقيقة بالذات هي المفتاح الرئيسي لإطلاق إمكانيّاتنا الكامنة. لأنّ عالماً ينشأ في أذهاننا، ونحن نُشكّل وجودنا من خلال نوع الأفكار التي نسمح لها بالسيطرة على وعينا. من خلال استدعاء الصفات العليا فينا، نُوجّه أنفسنا نحو النجاح عبر إدراك قوانا الفريدة، ومهاراتنا، ومواهبنا، وقدرتنا المُعطاة إلينا. من خلال اتخاذ أفضل الخيارات التي يُمكن أن تتخيّلها أذهاننا وقلوبنا عمداً، نضع أنفسنا في الوجود الهادف ذي المعنى المُتاح لنا في هذا الجسد المُحدّد لهذا الوقت المُحدّد.

### إنّ أفضل جزء من النمو أن تعرف نفسك، وتُدرك أنّك لم تُعد في حاجة إلى تكرار أخطاء الماضي.

عندما نتعلّم مهارة جديدة ونُواصل ممارستها، فإنّ خلايا الدماغ لدينا تُنشئ روابط تُقوّي الأنشطة الجديدة في ذاكرة عضلاتنا وفي أجسادنا. هكذا يُمكننا القيام بذلك النشاط لاحقاً على نحو مُتكرّر من دون الاهتمام به. من جانب آخر، كي نستطيع التخلّص من عادة أُصبحت مُتأصلة فينا، يجب علينا أن نهدم تلك الشبكة من الاتصالات بين خلايا أدمغتنا لتدريب أذهاننا وأجسادنا على نشاطات أفضل. وفق هذا المبدأ، فإنّ عملية اكتساب العادات الجديدة تعني أنّه يجب علينا أن نُولي اهتماماً كبيراً، ونكون حريصين جداً على تكرار هذه المهارة الجديدة قدر الإمكان حتى تُصبح «مطبوعة» في أذهاننا وأجسادنا «هذه هي ذاكرة العضلات». نقوم بإحداث تغييرات في لدائن أدمغتنا بهذه الطريقة التي تُساعدنا على إعادة تجديدها «إعادة تنظيم» نفسها.

إنّ الطريقة الأكثر فاعلية واستدامة لفعل هذا البدء في ممارسة نشاط جديد يُعطينا المتعة. يُمكن أن تكون هذه مُتعة بدنية أو مُتعة ذهنية يُعترف بها كششاط إيجابي مُفيد بالنسبة إلينا.

عندما نشرع في استبدال العادات القديمة بعادات جديدة، فمن المُهمّ بناء بيئة إيجابية ومُمتعة قدر الإمكان حول هذا النشاط الجديد المُقيّد. وهذا يُساعد على خلق نظام بيئي جديد بالكامل لهذا النشاط الإيجابي الجديد كي يتمّ زرعها في أذهاننا وأجسادنا. كما أنّها تُطلق الدوبامين، وهي مادة كيميائية مُكافئة في الدماغ، تُحفّز الحماس والمشاعر الجيدة. يُدعى الدوبامين جهاز إرسال المكافأة لأنّنا عندما نُنجز شيئاً ما، على سبيل المثال، الركض والفوز في سباق، يُقوم دماغنا بإطلاقه. نحصل على زيادة في الطاقة، والمتعة، والثقة، ممّا يُعزّز هذا الوعي الإيجابي الجديد أكثر في نظام الذهن والجسد بأكمله. لقد أُصبحت تعرف بهذه الطريقة هذه العادة الجديدة على مستويات عدّة: جسدياً، لأنّك وضعت دارات جديدة في دماغك وهذا يجعل جسدك يشعر بحالة جيدة، وذهنياً لأنّك تُدرك أنّك تفعل شيئاً جيداً بالنسبة إليك، وعلى نحو عام، لأنّك ترى أنّك تستبدل عادة سيئة قديمة بأخرى جيدة ستدوم لبقية حياتك.

للتأكيد ما هو واضح، لا يُمكن استعجال هذه العملية. تذكّر هذا: عندما تختصر الأمور، فأنت تختصر نفسك.

قد يُرسل إليك المجتمع والثقافة الشعبية إشارات بأنّك في الخمسين، والستين، والسبعين، وبأنّك طاعن في السنّ، ويفترض ألا تكون قادراً على تغيير عاداتك، ولكن كما رأينا مراراً وتكراراً، فذلك النوع من التفكير قديم وخاطئ.

إنَّ أحدَ أهمِّ الدروس التي يُمكنك استخلاصها من هذا الكتاب أنَّك تملك خياراً. يُمكنك اختيار أن تكون صارماً، ومُتمسكاً بأساليبك، ولا تقبل وجهات نظر الآخرين، أو حتَّى لا تقبل فرضية أنَّك تملك الخيار. أو تستطيع رؤية نفسك مرناً، ومُنفتحاً ذهنياً، وشخصاً مُبدعاً يستطيع أحد أن يكونه كما تُظهر المرونة العصبية بوضوح.

إنَّ المستقبل واسع، ومفتوح، ومرن، وإذا نظرتَ إليه بصورة صحيحة، فإنَّ أفضل سنوات حياتك تنتظرُك في المستقبل. هذه حقيقة بسيطة، إذا جعلناها كذلك.

تكشف دراسات المرونة العصبية أنَّ كلَّ نشاط نُمارسه على نحو مُنتظم، سواء كان جسدياً أو ذهنياً أو يجمع بين كليهما، يُغيِّر كلَّ من أدمغتنا وأذهاننا. ذهنياً، يؤدِّي التكرار والتركيز العالي في هذا النشاط إلى نمو الدماغ، وترسيخ الروابط بين خلاياه إلى المرحلة التي يُصبح فيها «طبيعة أخرى» بالنسبة إلينا، ونكون قادرين على ممارسة هذا النشاط من دون جهد. ويُطوِّر المكوّن المادي لهذه الآلية ذاكرة العضلات في الجسم في الوقت عينه، إلى المرحلة التي نُصبح قادرين فيها على فعل هذه النشاطات من دون التفكير كثيراً في فعلها. يتذكَّر الجسم كيفية القيام بهذا. يعرف السباحون والعدّائون العاديون هذا النظام جيداً. وبمُجرد أن تبدأ في النشاط، يبدأ «الطيَّار الآلي» بتوليِّ القيادة، وتُجَدِّف الأذرع، وتضخُّ الرئتان، وتركل الساقان، ويُمكنك المضي في هذه الطريقة للمدَّة التي يسمح بها تكيِّفك.

أظهرت فحوصات الدماغ أنَّ كلَّ مهارة جديدة نتعلَّمها تُعدَّل على نحو كبير كلاً من بنية الدماغ وسلوكه. في كل مرة نُدرِّب دماغنا نُطوِّر فيها قدرة جديدة. وتُخلق أنشطتنا الحالية في الأساس الدماغ الذي سوف نملكه في المستقبل. هذه نتيجة مرونة الدماغ عبر حياتنا بأكملها، وأساس قدرتنا على استبدال العادات القديمة وإحلال محلها عادات جديدة. ولا تتوقَّف قدرة دماغنا على إعادة تنظيم نفسه في العشرينيات من عمرنا أو الثلاثينيات أو الستينيات، بل يفعل هذا مادماً على قيد الحياة.

## الإقلاع عن التدخين

إنَّ الخطوة المُهمَّة الوحيدة التي تستطيع اتخاذها لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين هي أن تُقرَّر أنَّك على استعداد للتوقُّف عن التدخين الآن. قد يبدو هذا التصريح واضحاً ظاهرياً، لكنَّه يحتوي في داخله على حقيقة أساسية حول التغلُّب على إدمان النيكوتين: تتكوَّن عادة التدخين الطويلة الأمد من التعلقين الذهني والجسدي كليهما، وتحتاج عملية تحرير نفسك من هذا الإدمان أيضاً إلى تطوير ذهنك وجسدك أيضاً. يجب عليك أن تكون في مكان سئمتَ فيه مما يجعلك التدخين تشعر فيه، رائحتك، ومظهرك، وتكون مُستعداً لإجراء تغييرات كبيرة في سلوكك البدني وأعمالك الاعتيادية اليومية.

هذا مكتوب عن تجربة شخصية: تركتُ عادة خمسة عشر عاماً من التدخين قبل ثمانية وعشرين عاماً وهي تدخين علبة إلى علبة ونصف يومياً. توقَّفتُ في البداية عن الإدمان وبقيتُ بعيداً عن التدخين لمدة ثمانية أشهر. في تلك المرحلة، حين ظننتُ أنني تركتُ الإدمان، أشعلتُ سيجارة، ثم دَخنتُ المدَّة ستة أشهر إضافية، وقد جعلني هذا أشعر بخيبة أمل حقيقية في نفسي، وفي ذلك الوقت أقلعتُ عنه مرَّة أخرى. في أيِّ حال، كنتُ أرغب في إشعال سيجارة كلِّ ستة أشهر أو ما يُقارب ذلك مع شراب، بعد وجبة، أو في مناسبة

اجتماعية، وبعد النفخات القليلة الأولى يبدأ رأسي في الدوران وأشعر بالتشويش، وهذا من شأنه أن يُذكرني لماذا أفلعتُ عن وضع هذا السِّمِّ في جسمي. لم أشتهِ سيجارة منذ أكثر من عقد، لكن ذلك يرجع أيضاً إلى نمط الحياة النشط والصحي الذي أمارسه، والذي يُساعدني على إبقاء الإدمان بأنواعه بعيداً.

نستخدم في هذا الفصل مصطلح «تخلُّ»، لأنَّ هذا هو ما تُريد القيام به، تحرُّر من اعتمادك على السجائر في جسدك وذهنك عبر إدراك أنَّك لا تحتاج إليها كي تتمكّن من العيش. يحتاج جسدك إلى الغذاء والسوائل من أجل البقاء لكنّه لا يعتمد على النيكوتين. هذه الحاجة ليست جزءاً من برنامجنا الوراثي عندما نُولد، ولأنَّ النيكوتين ليس مادة حيوية في حياتك، فسوف تتعلّم كيفية إطلاقه من جسدك وعدم الاعتماد عليه طوال حياتك.

الآن، تُعدّ مخاطر التدخين راسخة ومعروفة على نطاق واسع. كما لاحظنا في الفصل العاشر، تدوم عادة التدخين عادةً إلى عشر سنوات في فترة حياة الشخص المُحتملة. من الجانب الآخر، حتى لو كنت مدخناً شرهاً لسنوات، فإنَّ فوائد الإقلاع عن التدخين هائلة وفورية. فبعد شهر واحد، تهدأ أسوأ أعراض الانسحاب، وتبدأ الدورة الدموية في الجسم في التحسّن بثبات. وبعد ثلاثة شهور من الإقلاع، تتحسن وظائف الرئة، وبعد سنة واحدة من الإقلاع، ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية إلى نحو نصف خطر الإصابة عند المدخن. وبعد خمس سنوات، ينخفض مُعدّل الوفيات بسرطان الرئة لدى الشخص الذي يُدخن علبة في اليوم بمقدار النصف تقريباً. وبعد عشر سنوات، يتناقص خطر الإصابة بسرطان الفم، والحنجرة، والمثانة، والكلى بصورة كبيرة، وينخفض مُعدّل الوفيات بسرطان الرئة إلى مُعدّل يُشبه غير المدخنين. بعد خمس عشرة سنة، يُصبح خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية مُشابهاً للأشخاص الذين لم يُدخنوا مُطلقاً.

إنّ نقاط الضغط، والعضلات الحلقية، ومُحفزات اللمس، هي وسائل فاعلة للبدء في إطلاق التعلّق الذي يُنمّيه النيكوتين في جسدك. إنَّ تمارين العضلات الحلقية سوف تُعيد العملية الموحّدة الأصلية للأنظمة المُختلفة في جسدك، ممّا سوف يُمكنّ الجسد تدريجياً من طرد هذا الدخيل الغريب، وسوف تُساعدك إجراءات نقاط الضغط على نزع فتيل الرغبة الشديدة التي سوف تشعر بها عندما تتخلّص من التدخين، وسوف تُمكنك مُحفزات اللمس من زرع إدراك جديد في جسدك وهو أنَّك لا تحتاج إلى النيكوتين في حياتك.

## تمرين: استخدام الوسائل النفسية الجسدية للإقلاع عن التدخين

تُحفّز انقباضات وإطلاقات العضلات الحلقية في الجسم من التدفّق الأفضل للدم في الجسم. يُعزّز هذا بدوره الحيوية الشاملة لجسمك، ويُرخي الجذور التي تتأها النيكوتين في نظامك. «أعد زيارة الفصل التاسع لتحديث ذاكرتك عن الآثار التي تُحدثها نقاط الضغط، ومُحفزات اللمس في مساعدة جسمك على العمل بأفضل حالاته».

كما أن أنفاسك مسار مستقيم إلى داخل جوهرك، فإن نقاط ضغط جسدك بوابات مباشرة إلى شبكتك العصبية. كذلك تُساعد نقاط الضغط على طرد الاعتماد على النيكوتين من جسدك عبر تنقية الممرات بين المراكز العصبية المختلفة في جسدك. يُعيد هذا الجسد إلى حالته الأصلية من عدم الحاجة إلى النيكوتين لعمله بطريقة أساسية.

بالإضافة إلى العضلات الحلقية، فإن تمارين نقاط الضغط، ومُحفزات اللمس، وتمرين التنفس خلال اليوم تُساعدك على التعامل مع الرغبة الشديدة في تدخين السجائر، وتنظيم طاقة جسدك، عبر تحويل تركيزك بعيداً من التدخين نحو المركز الصحي والنظيف الذي تُنشئه في نفسك.

في البداية، من المُحبذ أن تُخصّص ثلاثين دقيقة على الأقل يومياً لهذا التمرين. كلّما زاد وقتك واهتمامك بهذه العملية شعرت بأنك تُسيطر على تجاوز إدمان النيكوتين.

استلقِ أو اجلس في جلسة العضلات الحلقية في مكانك المُفضّل، وابدأ نمطاً ثابتاً من الانقباض والتحرّج.

إحرص على أن تكون أنفاسك حُرّة، غير مُجهدة، وعميقة.

بمجرد أن تُنشئ أفعالاً اعتيادية مُريحة للعضلات الحلقية، سوف تُضيف نقاط الضغط إلى هذا التمرين.

ابدأ في الضغط بلطف على جبهتك السفلية فوق الحاجب مباشرة باستخدام إبهامك، والسبابة والأصبع الوسطى. ذلك على نحو دائري ببساطة مُتصف جبهتك، وأنت تتنفس بعمق في المكان الذي تلمس فيه أصابعك بشرتك. لاحظ كيف أن أنواع التوتر تبدأ في الهروب من جسدك وأنت تستمر في فرك جبهتك بهدوء.

بعد تدفق طاقتك، يُمكنك الانتقال من جبهتك السفلية إلى محجريّ عينيك، وتحت شحمتي أذنيك، حيث يلتقي فكك ورقبتك. هذه الأماكن مناطق حساسة للغاية في جسمك لأنها جزء من شبكتك العصبية. من طريق تنشيط المحولات الشبكية، فإنك تُرخي العقدة التي شكّلها النيكوتين على طول مساراتك العصبية. تستطيع مساعدة هذه العملية من طريق الزفير بعمق حيث تُخفّف هذه الرواسب السامة من سيطرتها على جسدك. وكلّما شعرت بالرغبة في التدخين، وأنت تمضي في يومك، تستطيع إزالة هذه الرغبة عبر سلسلة من نقاط الضغط.

---

يُمكنك أيضاً إضافة مُحفزات لمس لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. على سبيل المثال، فرك رقبتك أو أي بقعة أُخرى يُمكنك الوصول إليها في جسدك، من خلال إخبار نفسك: «أنا لا أحتاج إلى هذا السمّ في جسدي، لا أحتاج إلى هذا السمّ في جسدي». بهذه البساطة. عندها تزرع هذا الوعي في هذه البقعة من جسدك بأنك لست في حاجة النيكوتين للبقاء. هذه أداة أُخرى من مجموعة أدواتك لمساعدتك على التخلص من التدخين، وكلّما كان لديك أدوات أكثر، كان لديك فرص أكبر في الإقلاع عن التدخين.

إنّ تمرين تنفس الذهن «في الفصل العاشر» أداة جيدة أيضاً لاستخدامها خلال اليوم، لأنّه يُساعدك على إدارة المشاعر غير المرغوبة التي قد تُواجهها في بداية الانسحاب. ويُساعدك أيضاً على توازن جسمك وتوافقه

مع التدفق الحر للطاقة.

يُمكنك فعل هذه التمارين إلى أن تشعر بالثقة بأن النيكوتين قد خفّف سيطرته على نظامك. في أيّ حال، وكما قلنا عن التخلّي عن العادات السيئة واكتساب أخرى جيدة، لا نستطيع ترك فراغ في أعمال جسدنا وذهننا الاعتيادية، ونمط الحياة حيث كانت هذه العادات السيئة، بل يجب ملء هذه المساحة بنشاطات جيدة وصحيّة.

رأينا في الفصل الخامس أنّ وعينا يُنظّم طبيعتنا الحيوية. تُؤثّر أفكارنا في مورثاتنا وليس العكس، إذ يتحكّم الذهن بالجسد، وتخلق الأفكار نقاط الاشتباك العصبي، أي وصلات جديدة بين خلايا الدماغ، وعبر تكرير هذه المشابك الجديدة مثل فروع الشجرة القويّة، تنمو في مسارات أكثر سمكاً بين نقاط الاشتباك العصبي المعيّنة هذه، والتي تُترجم إلى سلوك متطوّر يُصبح عادة في ما بعد.

إن كانت ظروفك تسمح بذلك، فإنّ اختيار الأنشطة البدنية الشاقة في البداية، مثل الركض، السباحة، أو التنس سوف تكون مفيدة أكثر، لأنّها سوف تساعد جسدك على تطهير رواسب النيكوتين من رتبتك على نحو أسرع، وهكذا فإنّ أيّ نشاطات جسدية تفعلها سوف تُساعدك على استبدال بقايا النيكوتين القديمة في جسدك بوعي عافيتك الجديد.

أما يتعلّق باختيار نمط الحياة، فسوف يتطلّب هذا منك البدء في تغيير تصرّفاتك القديمة المرتبطة بالتدخين، مثل الشرب، ومشاهدة التلفاز، أو التدخين بعد وجبة طعام، إلى عادات صحيّة جديدة تُبقي جسدك وذهنك بعيدين من الحاجة إلى التدخين. وسوف يُساعدك هذا على استبدال كلّ عادة سيئة وإحلال محلّها أخرى جيدة على نحو مريح وممتع. كُن مبدعاً: ماذا عن القفز على الحبل لمدة خمس إلى عشر دقائق بعد كلّ وجبة لإخماد حاجتك إلى سيجارة؟ ربّما تمشي حول المبنى أو أبعد قليلاً في حيّك؟ إذا كنت قادراً على ذلك، فربّما تُؤدي مجموعة من تمارين الضغط أو تمارين القفز؟ أكرّر، إنّ الفكرة فعل نشاطات بسيطة من دون الحاجة إلى الخروج على راحتك. يُمكنك الانضمام إلى النادي، لكنّ هذا ليس أساسياً للإقلاع عن التدخين ولأنّ تكون في حالة جيدة. يُمكنك فعل هذا في هذا الزمان والمكان، في بيئتك المباشرة.

من المهمّ ألاّ تكون قاسياً جداً على نفسك خلال هذه العملية. تذكّر منحني التعليم الطبيعي الذي ناقشناه، حيث تكون الجولة العرضية في العادة القديمة شيئاً طبيعياً. تذكّر تشبيه رقصة التانغو: خطوات إلى الأمام وخطوة إلى الخلف. إنّ فائدة اكتساب عادات جيدة بدلاً من العادات السلبية القديمة، أنّه بمُجرّد تكرار هذه التصرفات الجديدة بما يكفي، سوف تُصبح معياراً جديداً لدينا، إذ تخلق أنماط اتصال جديدة في أذهاننا مكان القديمة، وتُصبح هذه العادات الجديدة المعيار الجديد.

إنّ الأمر ليس سهلاً لكنّه قابل للتنفيذ. لقد أفلح الكثير من الأشخاص عن التدخين وأنت تستطيع فعل ذلك. كُن جيداً مع نفسك وعالج هذه العملية مع زيادات صغيرة تدريجيّة «يُعدّ تسلسل التصوّر الذهني في رحلة القطار مثلاً رائعاً»، وأدرك أنّ كلّ يوم تعيشه من دون تدخين يُبعدك عن إيذاء جسدك وتقصير حياتك، نحو حياة أطول وأكثر صحّة.

## الفصل الخامس عشر

### خلق السعادة

تماماً كما يعلم الكون كيف يُوجد، فإنّ جسمنا يعلم كيف يكون صحيحاً. ومهمتنا هي ألا نُؤذي جسمنا بالعادة السيئة، التي تُضعف قدرته على شفاء نفسه.

يحتوي جسدنا على كمية محدودة من الطاقة. لقد أنشأت إلى الآن بنية رئيسية في حياتك، وإطاراً يُمكنك من خلاله معرفة المُدة التي يُمكنك عيشها إذا اتخذت الخيارات الصحيحة. وملأت هذا الهيكل بفلسفتك الغالبة في الحياة، وعقيدتك. واندججت في أهدافك، وأحلامك، وطموحاتك، ومبادئك، وقيم أساسية أُخرى تُعجبك. تُوجد كلّ الأحداث المستقبلية الجميلة التي تتخيلها لنفسك ومُحبّيك في هذا الهيكل الذهني أيضاً.

أنت مُسيطر الآن، ومُتجه في الاتجاه الذي وضعته لنفسك. ضَع في الحسبان أنّ الوصول إلى وجهتك ليس الكأس المقدّسة لمغامرتك. وبدلاً من ذلك، يجب عليك أن تصل إلى محطتك، أيّاً كانت، وفي أفضل حال يُمكنك أن تكون في تلك النقطة: لا تلتقط أنفاسك بصعوبة، مرهقاً، ومن دون أصدقاء، بل في حالة صحة، سعيداً، ومُحوطاً بالأشخاص الذين يُحبّونك. إنّ ذلك يُشابه تسلّق جبل إيفرست، وهو إنجاز عظيم، ولكنّ عملك لم ينتهِ بعد، فأنت تحتاج إلى النزول حياً ومن دون أيّ ضرر كي تنتهي هذه المهمّة بنجاح.

هنا يبدأ إتقان جميع مواردنا المتاحة. إنّ مواردنا هي أصولنا المُختلفة: الذكاء، الشجاعة، القلب، الطاقة في أجسادنا، مواهبنا المميّزة، علاقاتنا العائلية، الثروة المالية، الصحة الجسدية، وكلّ سمة أُخرى تجعلنا هذا الشخص المميّز. تفرض حكمتك المُتنامية نفسها في طريقة إدارة وتوزيع كميتك المحدودة من الطاقة في إطار حياتك بأكملها: كيف تُتقن مشاعرك، تتغلّب على مخاوفك، تُسخّر نقاط قوتك ومواهبك، وتتنقل عبر شبكة الحياة الصعبة بطريقة أنيقة. ضَع في اعتبارك أنّ تكمن المتعة الأكبر في الحياة تكمن، في بعض الأحيان، في

فعل شيء بسيط ظاهرياً «تناول وعاء من الفاكهة، أو الاستحمام، أو قيادة السيارة قليلاً، أو مشاهدة فيلم، أو أخذ قيلولة». سوف تفتقد هذه الأشياء أيضاً عندما ترحل.

تُقاس عافيتنا بأكملها بالتوازن الذي نخلقه بين ذهننا، وجسدنا، وروحنا. إنَّ جسم الإنسان نظام مُصمَّم على نحو جيد مع آليَّة تصحيح مُدمجة لتصحيح ضبط نفسه وإعادته إلى حالته المثلى. ومن المُفيد أن تفكّر في عملية العيش على نحو صحيّ على أنّها ببساطة الابتعاد عن طريق الجسم لتركه يقوم بعمله، بدلاً من محاولة تعزيز عمليّات الجسم الطبيعيّة بالجراحة أو المُكمّلات الطبيعيّة، من خلال عدم تلويثه بالمواد الضارّة مثل الأدوية والمواد الحافظة أولاً، وثانياً من خلال خلق الظروف المثالية للراحة والتغذية الجيدة، حيث يُمكن للجسم أن يعمل بالطريقة التي صُمِّم عليها.

## وجود ذو معنى

سوف يشعر معظم الناس أنّ وجودهم أقلّ من مثالي إن لم يشعروا بمعنى وجودهم في الحياة حتّى لو كانت أجسادهم تعمل على نحو مثالي. ومن الممكن القول إنّنا نحن البشر في منتصف الطريق بين الحيوانات والملائكة. يميل بعض الناس نحو اتجاه أكثر من الآخر، لكنّ نفس الإنسان تحتوي على قدرات الاثنين. إنّ البحث عن معنى وإيجاده في الوجود يفصل البشر عن أشكال الحياة الأخرى. إنّ عنصر مُهمّ في حين أن معظم الناس يُعدّونه حياة تستحقّ العيش.

كلّ حياة فريدة، وإيجاد معنى في وجود أحدهم مسؤوليّة وامتياز شخصي لكلّ فرد في نهاية المطاف. إذا كنت تشعر بأنّ حياتك الحالية غير متوازنة، فهذا يعني أنّك تحتاج إلى اتخاذ قرارات مُهمّة تُعيدك إلى المسار الصحيح. جرّب أن ترى هذا على أنّه فرصة للنمو وتعلّم أشياء جديدة حول نفسك. اختر نشاطك الاعتيادي المُفضّل للاسترخاء وبيئة سليمة لا تشعر فيها بالانزعاج، أجب أدوات كتابة «قلم وورقة، هاتفك الذكي، أو الحاسوب اللوحي»، كُن مُرتاحاً، إتبع أنفاسك إلى مركزك، واطرح أكثر الأسئلة خصوصية وصدقاً على نفسك:

- لماذا لستُ سعيداً؟
- ما الذي أفقدته في حياتي؟
- لماذا أشعر بأنني غير مُتوازن؟
- لماذا لا يوجد هناك معنى وإحساس بالرضا في حياتي؟
- ما الشيء المُهمّ حقاً والعميق بالنسبة إليّ في الحياة؟
- لماذا هو مُهمّ؟
- ما الذي أحاول إنجازَه عبر هذا؟
- هل أفعل حقاً ما أريد فعله؟

• هل أنا الشخص الذي حلمت أن أكونه؟

• ما الذي يُثيرني ويجعلني أشعر بأنني أعيش حياة أصيلة تُحفزني على أن أكون في أفضل حالاتي؟

• ما الشيء الذي أستطيع فعله بحيث يُبرز أروع الصفات التي أملك؟

إسأل نفسك هذه الأسئلة الخاصة وغيرها من الأسئلة، وعندما تُجيب عنها، أكتبها عندك. أعطِ الأولوية لهذه الإجابات بالترتيب التنازلي لأهميتها: ما المُهم للغاية في حياتك، الشيء الثاني الأكثر أهمية، الثالث وهكذا. إن الهدف من هذا التحقيق الشخصي الصادق تحديد مصادر الضيق، وهذه خطوة أساسية تُمكنك من تصحيح الموقف. هذه ليست ممارسة سهلة، وتتطلب الصدق، والتواضع، والشجاعة، والصبر، إلا إن هذه العملية أيضاً تحمل في داخلها وعداً هائلاً لك بالكشف عن موارد واسعة من القوة والحيوية في نفسك، والتي سوف تُساعدك في حياتك المستقبلية.

**يُمكن أن يكون التواضع أعظم قوة لديك. يُرشح روحك إلى جوهرها.**

عندما يتم منحك طموحاً يتم منحك أيضاً الوسائل لإنجاز ذلك. هذه هي الطريقة التي يعمل بها الكون من خلالك. ومهما كانت الطريقة التي ترى فيها خالقك، في حال كان إلهاً دينياً، أم آليات علمية ذاتية التنظيم، أو مصدراً روحياً، فهو يُريد منك أن تتمتع بتجربة الوجود الأكثر إرضاءً، وهذا هو سبب خلقه لك. فضلاً عن ذلك، لقد أعطاك هذه الأحلام المُميزة لأنه يُريد جلب هذه الرؤى إلى العالم. هذه الأحلام هي مهمتك الفردية في الحياة، وقد جرى إعطاؤك هذه المهمة المعينة لأنك تملك الأدوات اللازمة لرؤيتها.

عندما نتماشى مع هدفنا، ينسجم جسدنا مع الصحة، والطاقة، والحياة، ولسوء الحظ فإن العكس أيضاً صحيح. لقد أشارت دراسة حديثة قام بها مركز التحكم بالأمراض والوقاية منها أنه يُوجد مكون عاطفي في 85 في المئة من الأمراض. وعلى الرغم من أن من المهم الاعتراف بالمزايا المشروعة للأدوية في معالجة الأمراض، وأن ذلك يوازي حيوية أن ندرك في ثقافتنا السريعة التي تُحركها المصالح المالية «لشركات الأدوية الضخمة»، فإن التحديات والمحن الطبيعية في الحياة «القلق، والحزن، والأسى والخوف» قد تم تصنيفها ضمن الاضطرابات المرضية. لقد خلقت صناعة المستحضرات الصيدلانية اختلالات وظيفية، في حين كانت الطبيعة تأخذ مجراها ببساطة سابقاً. لقد توصلوا إلى تسمية للحالة وبدأوا في الترويج عن حلولهم لهذا «الاضطراب»، وجرى تحويل تجارب الحياة الطبيعية إلى أمراض ذهنية وجسدية بهذه الطريقة «على سبيل المثال، فترة انتباه قصيرة، وزيادة الوزن، والألم الدائم، والقلق، وعملية متعلقة بالعمر لدى الرجال أو الانتصاب بحسب لغة الأدوية».

يؤدّي هذا إلى رؤية أمراض جسدية وذهنية حيث يُوجد صراع بشري طبيعي. يُمكن أن نُصبح متأثرين جداً بغسل دماغنا بتأثير الإعلانات والتسويق حيث نبدأ بالتفكير أن مواجهة التحديات في حياتنا ببساطة إشارة إلى وجود عيب ما فينا. لا حاجة للقول، أن كل دواء له آثار جانبية، الأمر الذي يُزعزع التوازن الطبيعي للجسم. إن دورة الإسراف في الاعتماد على العقاقير هذه في كل حالة، وسهولة الوصول إلى الوصفات العلاجية، أدّت إلى وباء إدمان المواد المُخدّرة الحالي في أميركا، وقتل ما يُقارب 64000 شخص في عام 2016، وهو أكثر من حوادث السير والأسلحة.

إن الحياة ليست إعلاناً للجمعة، حيث يكون الجميع سعيدين ومُثيِّرين طوال الوقت. ومن الممكن أن تحتوي الحياة على الصعوبات، والألم، وخيبات الأمل، وهذا جزء من كونك على قيد الحياة أيضاً، وإذا أردنا الحفاظ على صحَّتنا وتكيِّفنا، فيجب علينا قبول هذه الحقائق واحتضانها. نحن لا نستطيع الحد من الوجود في توقُّع أنه سوف يكون مُريحاً وهانئاً دائماً. فالنمو الحقيقي يحدث من خلال التحديات فقط. وإذا درسنا هذا بعمق، نرى أنه لا يُمكن أن يكون الأمر خلاف ذلك. لا تطلب الحياة منا البحث عن نقاط القوى الخفية، عندما نعيش وجوداً قنوعاً ويسيراً، بل نحن فقط نمشي مع التيار. بينما عندما نواجه تحدٍ غير متوقَّع، نضطرُّ هنا للبحث عن قوى غير عادية. هذا هو الوقت المناسب كي تكتشف موارد الحكمة والقوة في داخلك.

يُمكنك فعل أيِّ شيء تُريده، وأيِّ شيء تفعله له عواقب. أنت تتخذ خيارات لا تُعدُّ ولا تُحصى كلَّ يوم، وهذه الخيارات تُحدِّد هويتك. وكما رأينا في المرونة العصبية، يكمن سرُّ رفاهيتنا في طريقة تفكيرنا، إذ يُحدِّد تفكيرنا كلَّ جانب من جوانب حياتنا، الكبيرة والصغيرة. ومن المفيد والممتع أن يكون لديك مانترات صغيرة في ذهنك تستخدمها كنقاط توجيه في حياتك اليومية. وبدلاً من «الذهن يتغلب على المادة»، فكِّر في «الذهن في تناغم مع المادة». وهذا يعني فهم أذهاننا وهذا الجسد المُحدِّد الذي نملكه في الوقت الحالي، وخلق الظروف اليومية التي نكون فيها في أفضل حالاتنا الجسدية والذهنية.

عندما نفهم ما نحن عليه، نرى أن لا حدود لنا، وعندما نفهم ونحترم القواعد الأساسية للطبيعة، يُمكننا فعل أيِّ شيء نرغب فيه.

## صيغة السعادة

لتأكيد نقطة أشرنا إليها مسبقاً، فإنَّ كلَّ شخص هو فرد مُتميِّز، ولا يُوجد تقريباً صفات تُناسب الجميع عندما يصل الأمر إلى شؤون الإنسان. في أيِّ حال، هناك مفاهيم تُظهرها الأبحاث تنطبق على الغالبية العظمى من الأفراد. ولقد طوّر علماء الاجتماع الذين درسوا السعادة الصيغة التالية:  $H = S + C + V$

V 3

$$H = \text{السعادة}$$

$$S = \text{نقطتك المُحددة}$$

$$C = \text{الظروف المعيشية}$$

$$V = \text{الإجراءات الطوعية}$$

$$S = \text{النقاط المُحددة في أدمغتنا}$$

يملك الناس غير السعداء مجموعة نقاط مُنخفضة بسبب تربيتهم وأحداث حياتهم الماضية، وهذا ما يؤثر في كل تجربة، إذ يرون الجانب السلبي من الأشياء بغض النظر عن الحالة التي تواجههم، يشكون، ينتقدون، ويرون أنفسهم كضحية دائماً. أما الناس السعداء فيتبعون المثل الصيني الذي يقول إن كل أزمة فرصة مُحتملة.

هل نستطيع تغيير مجموعة نقاطنا؟ نعم.

في كل مرة نرى فيها تحدياً أو مشكلة، نسأل أنفسنا: «ما الفرصة هنا؟».

إنّ التأمل طريقة جيدة أيضاً لتغيير مجموعة نقاطنا. لدى الرجوع خطوة إلى الوراء ورؤية الأحداث من مسافة بعيدة، نستطيع أن نرى كيف يُمكننا التعامل مع الوضع بطريقة مختلفة.

إنّ كونك واعياً يُعَيِّر أيضاً من مجموعة النقاط عندك، وهذا يعني عدم التصرّف بطريقة مشروطة مُسبقاً، وطريقة بلا تفكير، ولكن بدلاً من ذلك نسأل أنفسنا، لماذا أريد هذا؟ لماذا أفعل هذا؟ إلى أين سوف يقودني هذا؟ تُشكّل النقاط المُحددة نحو 45 في المئة من تجربة السعادة لدينا.

## C = الظروف المعيشية

إذا كنّا فقراء جداً، فإن هذا يُؤثر في مستوى سعادتنا لأننا حينها سوف نُفكر في المال طوال الوقت. تجدر الدراسات أن ما يشترك فيه أفقر الناس وأغناهم أنّهم يُفكرون في المال باستمرار. من الناحية الأخرى، فإنّ كونك غنياً جداً لا يضمن لك السعادة. تُظهر الأبحاث أنّ مستوى السعادة لدى الناس الذين فازوا في اليانصيب يرتفع مباشرة ويبقى نحو ستة أشهر، ومع حلول نهاية العام يعود الناس إلى مستوى السعادة الأصلي. إن الظروف المعيشية مسؤولة عمّا يُقارب عشرة في المئة من السعادة.

إنّ خبيري الاقتصاد دانيال كانيمان، الحائز جائزة نوبل لعام 2002، وأنجوس ديتون، الحائز جائزة نوبل لعام 2015، اللذين بحثا عن العوامل الاقتصادية للسعادة، وجدوا أنّ الدخل السنوي المكوّن من \$75000 علامة مثالية للسعادة. ولن يُوجد مال كافٍ لقضاء الوقت في القيام بالنشاطات المُفضّلة مع الأصدقاء من دون هذا المستوى، ولا يُوجد فارق ملحوظ في مستوى السعادة فوق هذا الحدّ من الدخل.

## V = الإجراءات الطوعية

يعتمد 45 في المئة ممّا تبقى من مستوى سعادتنا على الخيارات الطوعية التي نتخذها كل يوم. وتندرج هذه تحت نوعين أساسيين من الخيارات التي يتخذها الناس عادة. الأول هو للمتعة الشخصية، والتي هي التسوّق، والطعام، والشرب، والتسلية، والجنس، في الولايات المتحدة الأميركية. وتجعل هذه النشاطات الناس سعداء، لكنّ هذه السعادة تدوم لأيام قليلة فقط، ثمّ يعود مستوى السعادة إلى مجموعة نقاطه الأصلية.

إن الخيارات التي تجعل الناس سعداء على المدى الطويل هي تلك التي تمنح الرضا، والمعنى، والهدف لحياتهم، عندما يكونون قادرين على التعبير عن إبداعهم، وعندما يستطيعون إسعاد شخص ما. إن أسهل طريقة لفعل هذا هي عبر إعطاء الشخص ثلاثة أشياء: الاهتمام، المحبة، والتقدير.

إنها حياتنا نحن والخيارات التي مُنحنا إيّاها، وسواء كنّا نستمع بهذه اللحظة أم لا، فهذا يعود إلينا. نحن نُقرّر ما نفعله حيال ذلك، وإذا قرّرنا أن نجعلها مُمتعة، فإن هذا القرار يحمل في طيّاته السعادة لنا وللناس حولنا.

## كلمة ختامية

يقوم هذا الكتاب باكتشافات من الكتب المذكورة في هذه الصفحات والكثير غيرها، فالبصيرة في تلك الكتب ألهمت الأفكار في هذا الكتاب، الذي هو جزء من سلسلة مُتصلة من الاكتشافات عن أنفسنا وعن الكون. ونتساءل نحن البشر ما إذا كنا في كون من مليارات فوق مليارات من النجوم والكواكب، والذي يتوسّع بمعدّل مُتسارع، هل من الممكن أن تكون الحياة الوحيدة في مجرّة صغيرة تُدعى درب التبانة، والتي هي واحدة من نحو 400 مليار مجرّة أخرى في الكون المرئي، في كوكب صغير يُدعى الأرض. إنّ أبسط إجابة أنّنا لا نعلم. ووفقاً لمعرفتنا الحالية، فالبشر يمتلكون الذكاء الأكثر تقدماً في العالم من دون تعصّب الرضا الذاتي.

إنّ ذهن الإنسان هو قناة الوعي في الكون، وحتّى إشعار آخر، يعمل الذكاء البشري بمنزلة ذكاء الكون. وتكشف النظرية الموحّدة أنّ ما يُوجد في الخارج موجود أيضاً هنا: فهيكّل العالم الكبير مُطابق لهيكّل العالم المصغّر. إنّ جسم الإنسان مصنوع وفقاً لقوانين الطبيعة وخاضع لها. وكلّما فهمنا أنفسنا أكثر، فهمنا الكون، والعكس صحيح. ينطوي التطوّر على وعي مُتزايد عن أنفسنا وعن الكون.

لو كان هذا الكتاب مكتوباً منذ خمس سنوات، لما استطعنا مناقشة الكثير من الأشياء التي ناقشناها في هذه الصفحات، إذ لم تكن الاكتشافات الحديثة ببساطة موجودة، ولو التقينا بعد خمس سنوات من اليوم، فسنبكون قد عرفنا الكثير عن أنفسنا «على سبيل المثال، بصيرة أكبر حول كيفية عمل أدمغتنا»، وسيكون لدينا نظرة أفضل عن الحواف البعيدة من الكون، بفضل منظار جيمس ويب الفضائي أيضاً، والذي من المتوقّع إطلاقه في ربيع 2019 كجزء من برنامج المنظار الفضائي للجيل القادم من ناسا. إنّ التطوّر لا يتوقّف أبداً.

لقد غطينا في هذا الكتاب الحدود القصوى التطورية التي تخطّأها الجنس البشري منذ الانفجار العظيم حتّى الوقت الحاضر، وإلى أين قد نمضي من هنا. لا يُمكننا منطقيّاً القول إنّنا وصلنا إلى نهاية تقدّمنا كفضيلة. إنّ تحديد تصوّر المدّة الأمثل في أنفسنا خطوة مهمّة صغيرة أخرى في استكشافنا المستمر لوسائل ذهننا، وجسدنا، وروحنا المذهلة. إذا كنا نهدف إلى أن نكون أقلّ من قدرتنا أن نكون، فمن المحتمل ألا نكون سعداء أبداً.

ما الذي يعنيه استشعار مدّتنا الأمثل في هذا الكون في النهاية؟ إنّه مثل تثبيت عدّاد الوقود في مركبتنا المكوّنة من اللحم، والدم، والعظام. إن الإحساس بمدّتنا المثلّي في الوجود طريقة أُخرى من القول إنك فهمت كمّ الوقود الذي تملكه في خزّانك. هذا يُعطيك سيطرة أكبر على مركبتك ووجهتك، ويُمكنك من المضي في الحياة مع المعرفة.

إن كانت المعرفة هي القوّة، فإنّ الافتقار إلى المعرفة افتقار القوّة. هل يُمكننا البقاء من دون هذا التصرّو الكامل كما فعل أسلافنا قبل ترويض النار أو اختراع الطيران، وكما مشّت السيارات القديمة من دون عدّادات الوقود؟ هل تُحسّن هذه المعرفة حياتنا اليومية؟ هذا واضح، لأنّه يُعطينا فهماً أكثر عن أنفسنا وعن الوجود. دعنا نُخصّ التطبيقات الأكثر مُباشرة من هذا الوعي في حياتنا اليومية. استشعار مُدّتنا المثلّي:

• يُزوّدنا بإطار كامل لحياتنا. عندما نكون قادرين على رؤية بنية حياتنا بأكملها فسنكون قادرين على التعامل مع التحدّيات اليومية التي تُواجهنا بصورة أفضل.

• يُعطينا مسافة نفسية صحيّة يُمكن من خلالها التعامل مع العقبات الدورية. في رحلتك الأكبر من الوجود، هذا هو المكان الذي تُوجد فيه حالياً. أرح نفسك.

• يُعطينا إحساساً من الوضوح، لأننا رأينا معالم حياتنا.

• يُعطينا الاستقرار، ومعرفة ما يُمكننا التحكّم به «أفكارنا وأفعالنا»، وما هو خارج على سيطرتنا، حتّى لا نُضيع طاقتنا في القلق منها.

• يُعطينا الثقة في معرفة أنّ السيطرة على مصيرنا ووجهتنا في الحياة تقع بين أيدينا.

• يقود إلى إحساس من التوازن والسلام الداخلي، لأنّ هذا يُساعدنا على فهم الجسم الذي نعيش فيه وعلاقاته المناسبة مع ذهننا وروحنا.

إنّ رؤية وقتنا المُحدّد في العالم، تُحفّزنا على اكتشاف القيم المُميّزة في كلّ يوم من الأيام المُتبقية.

وتمكّننا من التغلّب على الخوف من الموت، لأننا رأينا غنى حياتنا.

وُساعدنا على إدارة القلق وتجنّب الأفعال اليائسة، لأننا نستطيع رؤية عقباتنا الحالية في المنظور الصحيح.

أخيراً، تمكّننا رؤية مشهد رحلتنا بأكمله من تحقيق كامل إمكانيات حياتنا.

أنت عبارة عن كلّ شيء يعرفه العالم حتّى هذه النقطة. أنت نتيجة العمليات التطوّرية التي أخذت مكاناً في العالم منذ 13.7 مليار سنة منذ الانفجار العظيم. هذه هي المعلومات التي تنبض في مجرى دمك وتُنشّط نبضات قلبك.

تماماً كما تُظهر نظرية الأوتار الفائقة فإنّ الكون مصنوع من رزم لا حصر لها من سلاسل الاحتمالات المُهتزة التي تتجمّد في وجود معيّن، وفقاً للمُراقب ونوع النية الموجهة نحوها، ولذلك هناك أشكال عدّة

لكل فرد موجود كاحتمالات مختلفة، ونأتي إلى حيز الوجود في أفضل نسخة من أنفسنا عبر الخيارات المميّزة التي نتخذها في حياتنا اليومية.

إنّ قدرتنا على إستشعار مدّتنا المثلى تُعطينا طريقة مُحسّنة لإدارة حياتنا. في أيّ حال، كما هي الحال مع القدرات الكامنة الأخرى التي نملكها بصورة فردية، مثل امتلاك موهبة على آلة موسيقية، أو براعة في اللغات، أو أن تكون موهوباً في رياضة معيّنة، فإنّ القدرة الكامنة وعود العظمة فقط: إذ تحتاج إلى الرعاية عبر الاهتمام والممارسة.

يسرد هذا الكتاب الكثير من التطبيقات العملية «تقنيات الوعي الجسدي، مهارات الإدارة الذاتية، وسائل التصرّ الذهني» لمساعدتك في التعامل بكفاءة مع سيناريوهات الحياة المُختلفة، وقد أوصيت أن تختار من بينها الأساليب والإرشادات التي تُناسبك أكثر من غيرها، كي تحملها في مجموعة أدواتك الذهنية بسهولة الوصول إليها لاحقاً مع الأيام.

كلّما أصبحت متألّفاً وواثقاً أكثر بهذه التمارين، سوف تكون قادراً على دمج بعض منها في أفعالك الاعتيادية الشخصية، على سبيل المثال، التأمل في أثناء المشي، الركض، السباحة، ركوب الدراجة، القيام بمُحفزات اللمس في طريقك إلى البقالة كما تستخدم تصوّر الذهنى للساعة الرملية كي تتعامل مع تحدّ تواجهه حالياً، القيام بتمرين نقاط الضغط لإزالة القلق حين تكون في مكتبك في العمل، مشاهدة التلفاز في المنزل، أو فعله بصمت في أثناء ركوب الحافلة، القيام بتمارين التنفس بالمزج مع مُحفزات اللمس عندما تستلقي في فراشك وأنت تقرأ، أو صعود السلالم وأنت تُنظّم أنفاسك، وتستخدم نقاط الضغط في الوقت عينه. إنّ الفكرة هي أنّك تقوم تدريجياً بتنظيم مجموعتك الخاصة من التمارين التي تتناسب مع حياتك اليومية، وتجعلك تشعر بالصحة، والحيوية، والتوازن. بعد فترة سوف تُصبح هذه التمارين حالتك الطبيعية في الوجود. وسوف تخلق غريزياً الظروف التي تمكّنك من عيش أطول حياة وأكثرها صحة، وفقاً للمبدأ ذاته: إستمع إلى جسّدك وثق به، فجسّدك يعلم.

كتب الفيلسوف العظيم سقراط في القرن الخامس قبل الميلاد الكثير من الأشياء الحكيمة لكنّه كان مُخطئاً حين قال: «أعرف شيئاً واحداً، وهو أنّي لا أعرف أيّ شيء». يُمكننا أن نفترض أنّه كان يقول هذا مجازياً لأنّه يُمكننا رؤية أنّ هذا البيان خاطئ بوضوح من شكله، لماذا؟

هل تعرف الألم؟ هل تعرف ما الذي يجعلك مذعوراً، غير سعيد، قلقاً؟ بالطبع. كما تعرف أيضاً أنّك لا تُحبّ الألم، ربّما تعلّمت كيف تتجنّبه، وهذا ليس أمراً ضئيلاً. نحن نعرف الكراهية ونُفضّل الحُبّ، نعرف الفتنّة ونُفضّل السلام، نعرف الفوضى ونختار النظام، نعرف الوحدة ونُفضّل صحبة الأحاب، وهذه ليست أشياء تافهة، بل إنّها أحجار بناء حياة جيدة ذات معنى.

نحن لسنا قادرين على كلّ شيء. نحن نعلم أنّه يُوجد في الكون قوى أكبر منّا بكثير، لكنّ هذا ليس سبباً كي نشعر بالعجز. لأنّنا نعرف الألم نعرف المتعة أيضاً، ولأنّنا نعرف المرض نعرف العافية أيضاً. أنت تعلم ما يعنيه أن تكون في حالة صحة، وما الذي يجعلك سعيداً، وأنت تعرف شعور أن تُحبّ شخصاً ما ويُحبّك. أنت تعرف الرحمة، والإثارة، والفضول، والوعي الذاتي، والوفاء «كيفما تعرّفهم لنفسك»، وهذه ليست قضايا تافهة. إنّها بنية وأساس الحياة التي تستحقّ العيش، وهي بين يديك.

من بوذا إلى سقراط إلى هيغل إلى آينشتاين إلى الاكتشافات الحالية في علم الأعصاب وعلم الكون، نحن نفعّل الآن ما فعلناه دائماً: ندفع حدود الظلام، والجهل، والاتكال، من أجل الحصول على المعرفة، والوعي، والسيطرة على حياتنا ومُحيطنا.

من الجيد تذكّر أنّ أفكارنا تؤثر في مورثاتنا وليس العكس. لا ينبغي لك رؤية نفسك وصحتك تتدهور كلما كبرت في العمر. بدلاً من ذلك، أنت تتخذ خيارات تُمكنك من أن تكون أفضل نسخة من نفسك في كلِّ عمر.

**إنّ جوهرنا أبديّ، ولكن بينما نحن في هذه الحياة، فإنّ تحكّمنا بمدتنا المثلّي يؤدي إلى وجود أجمل.**

## شكر وتقدير

ظَلَّ هذا الكتاب 32 سنة قيد الإعداد، وخلال هذه الفترة كان هناك الكثير من الناس الجيدين الذين تبرَّعوا بوقتهم، وانتباههم، ونصائحهم، للمساعدة في نشره.

أدين بالامتنان الكبير لوكيلة أعمالي القديرة ذات الذهن المُنتَاح مارلين آلين، التي استمأني فضولها الطبيعي منذ مُحادثتنا الأولى، سألتني: «ما العضلات الحلقية؟»، وزميلتي العزيزة إرانا دي ميل، التي تجري طاقتها الحكيمة والطيبة عبر كل صفحة في هذا الكتاب.

أشكر فريق المهنيين في مهنة الصحافة\كتب صفحة جديدة، الذين رحَّبوا بهذا الكتاب في قوائمهم: مايكل باي، لطيبته، وثقته وإرشاداته الحكيمة، آدم شوارتز، الذي رعى الكتاب منذ خطواته الأولى في عملية النشر، جيف بياسكي، الذي ومن خلال اتجاهه الفني ومهاراته في التواصل، خلق الشكل الجميل لهذا الكتاب، مُصمِّم الغلاف الموهوب إيان كوفياك، الذي صوّر الجوهر الروحي والعلمي للمخطوطة، المحرِّر الموهوب جداً جودي براندون، التي من دونها ما كان الكتاب ليكون بهذا الوضوح والفتنة. أريد أيضاً أن أشكر لوري كيلبي، التي أضافت التوازن الشامل لهذا الكتاب.

أشكر إرين كارتر إيتون وبوني هاملتون، اللذين أعطيا بسخاء معرفتهما وخبرتهما للترويج لهذا الكتاب. لقد كان من دواعي سروري وشر في العمل مع كلٍّ منهما. أنا مدين بالشكر الخاص لأوي كايند، الذي ألهمني في كل يوم بكيفية عمله وحياته. صديقتي العزيزة إيف إيليتوك، التي أعطتني بسخاء واستمرار وقتها الثمين وتوجيهاتها. جريج كوربين، الذي جعلت ملاحظاته الصادقة والسخية هذا الكتاب أكثر حكمة ووضوحاً. والفريق الهائل من سكوت هورستين وأنتونيا جلين، لتعليقاتهم الدقيقة والمُحفزة. كما يجب توجيه شكر خاص إلى رودولف تانزي، الذي قدّم رؤية قيمة من بحثه عن الحدس وألهم عنوان الكتاب الذي يُرضي القراء.

أنا مُمتن للغاية تجاه إستي هين، أليك أستوتسكي، زيفا سيمهي، جون كامير، رالف بروديان، ناتالي هين، ستيفان مايكلز، جوي دانيولت، أندريا تشيس، وإسرائيل هين، بسبب تشجيعهم المُحبِّ، وتجاه النساء

القويّات في حياتي، سارا، هانا ومانا، اللواتي من دونهن ما كان أيّ من هذا ممكناً.  
أخيراً، والأهمّ من هذا كلّهُ، زوجتي تيريزا، التي جعلت هذا الكتاب عملياً أكثر، ببساطة من خلال دعمها العاطفي والفكري.

## نبذة عن الكاتب

إنّ غاي جوزيف آلي هو الرئيس المؤسس لندوة طول العمر، ونائب رئيس رابطة آسيا والمحيط الهادئ لعلم النفس. يشغل منصب الأمين العام لغرفة العلماء السلوكيين المعتمدين، وعضو المجلس الموقر في المجلس الدولي للمعالجين المحترفين.

اكتسب غاي شهرة بصفته صاحب رؤية في مجال فترة حياة الإنسان. حصل على جائزة البارزين في العلوم النفسية في المؤتمر الدولي لعلم النفس 2011 «تقديرًا لمساهمات لا تُقدَّر بثمن في مجال عمر الإنسان». حازت ندوة عمر الإنسان جائزة الأفضل في بيفرلي هيلز في ورشات الصحة والعافية، وجائزة لوس أنجلوس للتميّز عن فئة مدرب الحياة. يُعدّ غاي في هوليوود معروفًا ضمن مُحيطه على أنّه «مدرب حياة للنجوم».

يُلقى غاي ويدير ورشات العمل في الولايات المتحدة، وأوروبا، وآسيا.

لمعرفة المزيد زوروا موقع: [www.LifespanSeminar.com](http://www.LifespanSeminar.com).

193	سلحفاة غالاباكوس البرية	73	البيغاء الرمادي الإفريقي
15	الماعز	56	التمساح الأميركي
400	قرش الأرض الأخضر	123	سلحفاة الصندوق الأمريكية
25	فرس النهر	15	دودة الأرض
30	الحصان	3	النملة الملكة
8	الكوالا	1/2	النمل العامل
35	الأسد	24	الوطواط
12	النمس	20	الدب
4	الفأر	40	القدس
20	الثور	5	النحلة الملكة
10	خلد الماء	1	النحل العامل
20	القنفذ	200	الحوت مقوس الرأس
7	طائر السمان	28	الثور
9	الأرنب	50	الجل
22	أفعى الجلجلة	100	سمك الشبوط
40	وحيد القرن	25	القطط
15	الخروف	14	الدجاج
57	السلحفاة النهاشة	22	البقر
22	النمر	26	الغزال
18	الذئب	22	الكلاب
15	الومبت	45	الحمار
15	القارض	70	الفيول
22	بطة الخشب	14	الثعلب

لم "EEG" تعد موجات جاما اكتشافاً حديثاً نجم عن تطوير آلات تخطيط كهربية الدماغ التي تمكن تسجيلات آلات تخطيط كهربية الدماغ سابقاً من قراءة موجات الدماغ في تلك الترددات العالية. ترتبط ترددات جاما بزيادة الوعي الذاتي والبصيرة، وتوجد عادة لدى ممارسي التأمل على المدى الطويل. تشير موجات جاما إلى ذروة الأداء الذهني والبدني، عندما تكون الحواس حادة للغاية، في ظروف استثنائية مثل المشي على حبل، أو "وجودك في نطاقك" في حدث رياضي أو فني. تنفيذ موجات جاما ضمناً وضوحاً أكبر من الأفكار وتحسين الحدس.	موجات جاما	هرتز < 30 100
--	------------	------------------

هرتز < 12 30	موجات بيتا	ترتبط ترددات بيتا بكونك في حالة استيقاظ تام، أو تركيز، أو تفكير، أو يقظة، أو الانخراط في أي شكل من أشكال النشاط، مثل قراءة هذه الجملة. هذه هي الحالة التي يكون فيها الناس معظم النهار.
هرتز 8 < 12	1	تحدث موجات الدماغ ألفا عندما يكون الشخص مسترخياً أو عندما يبدأ بالشعور بالنعاس لكنه في حالة استيقاظٍ كاملة. هذه الحالة بين النوم واليقظة، ومن خلال هذه الحالة يكون الشخص مستيقظاً لكنه يستريح. تنقسم أنماط الدماغ ألفا إلى ألفا العميقة، حالة من الاسترخاء الكامل "حالة شفق بين النوم والاستيقاظ"، وألفا العليا، حالة أكثر تركيزاً، لكنها لا تزال حالة استرخاء. يكون الدماغ في موجات ألفا ماصاً جداً للمحفزات، منفتحاً على برحة العقل الباطن، متعلماً جيداً للمواد الجديدة، والتنويم المغناطيسي الذاتي.
هرتز 4 < 8	موجات ثيتا	إنها حالة النوم، "REM" تُعرف حالة ثيتا بأنها الحالة التي يحدث فيها نوم حركة العين السريعة والحلم، والتأمل العميق الفاعل. ينتج الدماغ في حالة ثيتا عدداً من الفوائد المهمة، ومن بينها تعزيز الذاكرة على المدى الطويل، نظام مناعة أفضل، انتباه مستمر مع مرور الوقت، زيادة الإبداع، تقبل الأفكار الجديدة، فضلاً عن حل المشاكل الأكثر حدة. كجزء من آلية التصحيح المدججة في الجسم، عندما يتباطأ الدماغ إلى الأنماط السفلى لحالة ثيتا، فإنه ينتج الإندروفين المريح الذي يذهب لضغط الجسم طبيعياً.
هرتز < 0.5 4	موجات دلتا	تحدث موجات دلتا عندما نكون في نوم عميق ومعروف أنها تسبب بإطلاق هرمون النمو والتي هي الطريقة الطبيعية للجسم في إصلاح نفسه. وهذا هو سبب أن "GH" البشري ساعات النوم الطويلة مفيدة عند الشفاء من الأمراض أو الإصابات. ترتبط موجات دلتا أيضاً بحالات التأمل العميقة جداً. يجدد الجسم على مستوى دلتا طاقته، ويتخلص من التوتر، وينعش الجهاز المناعي. وتنعش حالة دلتا أذهاننا، وأجسادنا، وأرواحنا. عندما تكون الموجة السائدة لدى الشخص دلتا، فإن الجسم يستعيد نفسه ويعيد ضبط ساعته الداخلية.