

مؤلف الكتب الأكثر مبيعا التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

# توني بوزان

## قوة الذكاء

## الروحي

عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة  
من ذكائك الروحي

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
www.jarir.com



ومجتمعنا الكبير . فمن هؤلاء نستقى - شعورياً أو لا شعورياً -  
 المبادئ التي نقرر أن تحكم سلوكنا وحياتنا .  
 وتمثل القيم الأخلاقيات والمعايير التي نضعها لتحكم سلوكنا ،  
 وهي غالباً ما تحوى تلك المفاهيم العامة مثل : الإخلاص ،  
 والصدق ، والكياسة ، والعدل ، وما إلى ذلك . فتلجأ المعايير  
 السلوكية تكون ضرورية من أجل بقاء الأفراد والمجتمع ، وبدونها  
 تحل الفوضى والتشوش وتُعمى الحضارة في وقت قصير .  
 وعندما تنتهى من قراءة هذا الفصل ، سوف تكون قد حققت  
 أعلى استفادة من خلال اطلاعك على القيم الأساسية التي وضعتها  
 الحضارات وكبار المفكرين الروحيين عبر العصور . ومن خلال كل  
 ما سبق ، ستتمكن من اختيار مبادئ الذكاء الروحي التي تشعر  
 بأنها سترشدك في رحلة حياتك وفي سلوكك ، وتزودك بأساس  
 صلب وسريع لاتخاذ جميع قراراتك سواء كانت أخلاقية أو  
 معنوية .

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

( جارى نوكاف )

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

( الفيلسوف " بودا " )

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

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

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

تتجسد الفكرة في كلمة

ويؤكد الفعل تلك الكلمة

ويتطور الفعل إلى أن يصبح عادة

وتصبح تلك العادة من سمات الشخصية

لذلك لاحظ الفكرة ومراحل تطورها بعناية

ودعها تنبع من الحب

النابع من اهتمامك ببقية المخلوقات

( الفيلسوف " بوذا " )

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

أفكارك ليست مفهوماً مجرداً

أوضحت البحوث أن أفكارك ليست شيئاً وهمياً ليس له وجود فى عقلك ، بل إنها أشارت " كهرومغناطيسية " من الكيمياء الحيوية ، والتي تحمل الرسائل العصبية عبر شبكة خلايا المخ والتي تشبه سلسلة من الشعلات المضاءة فوق قمم التلال ، والتي يتم إشعالها واحدة تلو الأخرى فى كل أنحاء المدينة .  
والأكثر من ذلك أن فى كل مرة تمر إشارة " كهرومغناطيسية " ( الفكرة ) عبر طريق محدد ، فإنه يسهل استقبالها كثيراً ( حيث إن المرء الخاص بها قد تم إنشاؤه جيداً ) ، وتزداد احتمالية أن تلقى تلك الفكرة الأثر المرغوب منها ، وهى تشبه فى ذلك شق طريق وهمى فى غابة حتى يسهل الرجوع منه .

ويتسبب التفكير السلبي فى المزيد من السلبية ، بينما يُحسّن التفكير الإيجابى من الصحة ، والمفاهيم ، والإبداع ... إلخ .

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

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

## المدائمة

أكدت البحوث أن المخ يعمل بطريقة دؤوبة ، والذي يعنى أن عمليات التفكير تتضاعف وتتمدد مثلما يحدث عندما تسرح بخيالك أو تسبح فى أحلام اليقظة .  
على ذلك فإنك لو ملأت عقلك بالأفكار الجيدة والإيجابية فسوف تتضاعف تلك الأفكار بداخل رأسك . وهذا التضاعف الداخلى سوف يظهر فى أفعالك وسوف يبدأ فى التأثير فى كل من حولك . ولأن مخ كل إنسان يعمل بنفس الطريقة الدؤوبة ، فسوف تكون مسئولاً عن توصيل هذه القيم الإيجابية الصالحة النابعة من عقلك إلى الآخرين ، وبذلك سيتعاضم الخير ويعم الجميع . وبذلك ستكون سفيراً للقيم الإيجابية والذكاء الروحى ، وعندئذ ستكون ملاك للرحمة .

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

( القرآن الكريم - سورة النساء - الآية ٨٥ )

## الحقيقة والصدق - الحالة الطبيعية للمخ

ومن أحدى الأفكار السارة التى جلبتها إلينا معامل دراسة المخ أننا بطبيعتنا كبشر نميل إلى الصدق ونهتم بالتوصل إلى الحقيقة . فالخ ما هو إلا أداة للبحث عن الحقيقة .  
لماذا يكون لزاماً على المخ أن ينقب عن الحقائق ؟  
والإجابة يسيرة : لأننا نحتاج معرفة الحقيقة حتى نتمكن من الحياة والبقاء .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ومن بين القيم الروحانية الأكثر شيوعاً :

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

ولا شك أن بإمكانك أن تضيف أكثر من ذلك .

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

## ٣ ارسم خريطة عقل لقيمك

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

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

#### ه ناقش تلك القيم مع الآخرين

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

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

( بنيامين فرانكلين )

#### ٤ طبّق تلك القيم في حياتك

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

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

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



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

### ٨ تخلّص من أية معوقات روحية

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

### ٩ القدوة الحسنة

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

### ٦ ثق في نفسك

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

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

( الفيلسوف " زارديشت " )

### ٧ تذكر أن أفعالك ذات أهمية

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

## تصورك لحياتك وأهدافك

# الفصل الثالث

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

## حفزات الروح

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

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

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

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

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

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

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

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

## معادلة التصور الروحي

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

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

فهؤلاء الأشخاص يُنقون ذكاهم الروحي وعندما يتزايد وعيك ، سوف تدرك أنه كلما تعاطم هدفك في الحياة ، ازداد احتمال تأثيرك على كل من حولك وعلى التاريخ كله . فأهداف الأنبياء وأعظم الزعماء الروحيين - مثل أنبياء الله موسى ، وعيسى ، ومحمد ( ﷺ ) ، ومثل الفيلسوف " لاوتسو " ، والفيلسوف " كونفوشيوس " ، والفيلسوف " بوذا " - كانت أهدافاً لانهائية وأبدية . فأعمالهم وتأثيرهم اليوم أعظم مما كان خلال حياتهم .

في هذا الفصل سوف تجد " معادلة التصور " والتي قد أعدتها لمساعدة الرياضيين والطلاب وكل ذي عقل يرغب في تعلم استخدامه وتحقيق النجاح . وهذه المعادلة سوف تضيف إلى حياتك معنى واتجاهاً ، مما يدعم ثققتك ويزيد من اهتمامك بالعالم من حولك ، وتتمكن من تكوين الصداقات بطريقة أكثر سهولة ، وسوف تمدك أيضاً ب ذخيرة هائلة من الطاقة والقدرة على التحمل .

" أنا أبحث عن الحقيقة "

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

والآن حان وقت التدريب الروحي !

## التدريب الروحي

### ١ حدد لك هدفاً في الحياة

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

وهذا يعني أنك عندما تنفخ تصورك ، الذي أوشتك على تكوينه ، فهذه الغاية الجديدة سوف تبدأ على الفور في التأثير في سلوكك وتصرفك ، وسوف تغير من اهتماماتك اليومية ، وتجعل لحياتك اتجاهاً جديداً يجذب الناس إليك ويلهمك أفكاراً جديدة ، ويمدك بأشكال جديدة من الطاقة .

وتتكون معادلة خلق هدف فعال في الحياة من ثلاثة عناصر :

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

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

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

### ٣ ساعد الآخرين

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

( ألبرت شفايتزر )

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

فلا رخش الاقتباس من الآخرين ، وإن أردت أن تبدأ فيمكنك  
اختيار " اسحاق نيوتن " مثلاً أو أى شخص آخر يتمتع بقوة  
الذكاء الروحى واقتبس من أفكاره ما تشاء .  
وعندما تختار تصوراً وغاية وتلتزم بهما ، عليك أن تقوم  
بتدوينهما وترديدهما لنفسك على الأقل خمس مرات يومياً . فهذا  
التكرار سوف يجعل التزامك أقوى وسوف يزيد من احتمال  
نجاحك .

### جعل تصورك خاصاً بك وحدك

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

فهذه القصيدة التى كتبها " هنرى هنلى " والتى استشهد بها  
مارتن بوث فى كتابه " Industry of Souls " سوف تكون أداة  
مثالية ثابتة لتذكيرك :

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

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

### ٥ المسئولية الثانية : اجعل جسدك أكثر صحة !

(( المسئولية ضريبة العظمة )) .

( وينستون تشرشل )

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

### للمسئولية الأولى : اجعل من العالم مكاناً أفضل

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

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

#### ٨ ترقب التصريحات التي تدعم تصورك .

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

حاول أن تصيح مثل " تايجر " ؟

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

عمل الآخرين مصدر إلهام لك

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

قُب " حديث النفس "

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



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

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

ويلسون )

تر نفسك بأن حياتك هبة

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

ات الروح

- عندما تنتهي حياتي سوف أكون قد قمت بعمل الكثير من الأشياء الجيدة والإيجابية التي تفيد هذا العالم .
- إن ذكائي الروحي يتحسن ويتزايد في كل يوم وفي كل حال .
- أنا شخص إيجابي انقل قوتي الإيجابية إلى الآخرين .

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

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

ويلسون )

تر نفسك بأن حياتك هبة

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

ات الروح

- عندما تنتهي حياتي سوف أكون قد قمت بعمل الكثير من الأشياء الجيدة والإيجابية التي تفيد هذا العالم .
- إن ذكائي الروحي يتحسن ويتزايد في كل يوم وفي كل حال .
- أنا شخص إيجابي انقل قوتي الإيجابية إلى الآخرين .