



اغسل دماغك بنفسك!

ربما تكون قد درست مرحلة الطفولة بأكملها وكذلك سنوات المراهقة في نظام أحمق عام، وربما كنت تضع الكثير من وقتك في مشاهدة الرسوم المتحركة والتلفزيون والأفلام التي تم تصميمها علمياً لخداعك، والكبار في حياتك ربما علموك أيضاً عادات غذائية سيئة وخاطئة والتي ثبت الآن أنها جميعاً تسبب السرطان وأمراض القلب، وهذا المرض، وذاك المرض، وطوال الوقت تظل بديناً وتعاني.

وربما تحتفل بمرور كل عام من حياتك بالتهام كميات من السكر المكرر، والزيت المهدرجة، والمزيد من الأغذية غير النافعة.

وبعد أن تمرض تُؤخذ إلى «الطبيب» الذي يقدم لك بعض الأقراص للعلاج، وتبقى كما أنت في الحقيقة مريضاً.

لقد أعطيت لعباً من البلاستيك كي تلعب بها، والمدرسون يعطونك نجماً ذهبية لاصقة دون أن يفهموك الغاية من هذه الحياة، لقد نشأت وكبرت دون أن ترى الموتى، ودون أن تفكر في الموت؛ لأن ذلك ليس مناسباً أو طبيعياً.

لقد أخبرت أن أي شخص يستطيع أن يقرر: ما هي الغاية، وما هو الهدف من حياته؟ وأنا يجب أن لا نحكم عليه ونقاضيه على اختياره!!



فعندما قال ولدا ما في الفصل أنه يريد أن يكون ممثلاً للإباحية، أو سارقاً للبنوك، فقال المدرس له: إنه لا يمكنه فعل ذلك؛ لأن هذا سيجعله غير راضٍ عن نفسه، وسيجعله يعيش حياة مملوءة بالأنانية.

وعندما تسأله: «ولكن هذا هو هدفه في حياته التي يريد بها، وعلينا أن لا نحكم عليه ونقاضيه»، فيقوم المعلم بأخذ نجمتك الذهبية لافتاً نظرك إلى ذلك الخلل في مفهوم وجودك في الحياة بدون تحديد مصدر موضوعي للأخلاق.

كنتُ كثيراً ما أفكر في أننا ينبغي لنا أن يكون لدينا هدف موضوعي للحياة.

توماس كارليل يقول:

«الرجل بدون هدف مثل سفينة بدون دفة - وهو شخص لقيط، وهو لا شيء، وليس برجل، هل لديك هدف في الحياة، حدده، واستعمل هذه القوى العقلية والعضلية التي وهب الله إياها في تحقيق ذلك الهدف».

للأسف، التلفزيون أصبح كأنه إله، وأنت وعائلتك تظنون تقبلون في «قنواته»، «وأخباره» كل يوم حتى لا تنزعجون فلا تذهبون إلى أي مكان.

الاستمناء صار جيداً تماماً وصحياً «بشرط عدم الإسراف» ما هذا الغش، والخيال، والحماقة!



تعلم كيفية السيطرة على نفسك، وكيفية التحكم بعقلك وجسمك.
إنه عقلك وجسمك، ويجب أن تسيطر عليه أو سوف يسيطر عليه
الآخرون.

تحمل المسؤولية الآن عن هذا التراب الذي غطى عقلك، واعلم أنه
يحتاج إلى أن تغسله.

ابدأ في التفكير، ابدأ في إعادة تقييم ما تعتقده، ولماذا؟
اغسل دماغك بفعل ما يؤثر فيك إيجابياً، واستمع فقط إلى ما يعطيك
النتائج التي ترغبها، واقرأ، واسأل أسئلة، وفكر في نفسك.
دع الفيسبوك واستغل ذلك الوقت في تنمية ذاتك.
اكتسب عادات صحية مفيدة وجديدة، بدلاً من العادات السيئة
القديمة.

فإن الأفكار والخلايا العصبية في الدماغ تشبه المسارات والطرق العشبية،
إذا توقفت عن المشي على المسارات أو الطرق القديمة فإن العشب سينمو
وتختفي تلك المسارات، وإذا بدأت تمشي في طرق جديدة فإن مسارات
جديدة سوف تظهر وتصبح قوية.





تفكر، ولا ستنجرف بعيداً!

التأمل = التفكير = الدراسة والبحث.

التأمل هو العثور على مكان هادئ؛ حيث يمكنك أن تأخذ وقتاً للتفكير.

هذا هو!

الطريقة الوحيدة للحصول على النتائج التي تريدها هي أن تجعل تلك النتائج واضحة جداً.

اقض بعض الوقت في التفكير فيما تريد، لماذا تريد هذا الشيء؟

وإذا حصلت عليه ففكر كيف سيبدو؟ وكيف سيكون؟

اجعل وقتاً خصيصاً للتفكير فيما تريد، اكتسب رؤية لحياتك، واجعلها واضحة.

لا يجب عليك أن تذهب إلى كهف أو أن تكون راهباً، أنا أخصص مدة ١٠ دقائق للاسترخاء بضع مرات كل أسبوع أو في بعض الأحيان كل يوم، وأبدأ في التفكير فيما أريده الآن، وغداً، وفي مستقبلي.

والسبب في أن تفعل هذا هو نفس السبب الذي يجعلك تنظر إلى الخطوط التي على الطريق عند قيادتك للسيارة، إنها للتأكد من أنك تسير في الاتجاه



الصحيح، ثم تفعل الآن ما يجب عليك القيام به للحصول على ما تريده في وقت لاحق.

هذا الوقت للتفكير من الأهمية بمكان بحيث يجب عليك أن تجعل له موعداً.

أنا أقول للناس أنا مشغول عندما يريدون رؤيتي.

لماذا؟ هم يسألون.

فأجيبهم: لأن لدي موعداً، إنه موعد مع وقت التفكير والصفاء.

إذا لم تتأمل وتتكبر، فسوف تنجرف بعيداً عن المسار.

