

التفكير المرن

تقودنا القدرة على الانفتاح والتفكير بمرونة إلى أن نكون أكثر قبولاً وتفهماً، وأن نقلل من شعورنا بالإحباط والحزن.

"العقول مثل مظلات الهبوط - تعمل فقط عندما تُفْتَح."
توماس ديوار



شجرة البلوط العظيمة

ثابتة، جامدة، مغلقة، غير حسيية.

شجرة البلوط أقوى من شجرة النخيل. إنها كبيرة وقوية وصلبة وقاسية. إنها غير مرنة، وهي أكثر عرضة للكسر والهدم بسبب الرياح القوية.



شجرة النخيل المتمايلة

منفتحة، مرنة، قادرة على التحمل، قابلة للتكيف.

شجرة النخيل أصغر حجمًا ومرنة. تنحني مع الريح العاتية في العاصفة، قبل أن تقف مرة أخرى وتستمر في عيشها بعد مرور العاصفة.

الصلب والجامد سوف ينكسر. اللين والمرن سوف يبقى.
داوديجنغ

هذا هو الحال مع عقولنا. العقل الثابت والمتصلب يعني أن يكون منغلَقًا جدًّا وأقل صِحَّة بكثير من العقل المنفتح والمتسامح والمرن. يسمح العقل المنفتح والمرن بالنمو والتعلُّم والتقدم.

مثلما لا تؤثر حالة الجوِّ الخارجيّة على هويتنا، ومعتقداتنا الأساسيَّة، وقيم حياتنا، فإنَّ أفكارنا ليست سوى حالة الجوِّ في عقولنا.

سيبدو الأمر وكأننا في إعصار، ولكن في النهاية، ستنفذ طاقة الإعصار.

قد نتكيف ونفعل الأشياء بشكلٍ مختلفٍ على الرغم من حالة الجوِّ. لدينا أيام هادئة ومُشمسة، ويوجد أيام عاصِفة، ولكن لا يزال لدينا خيارات حول كيفية تفاعلنا مع حالة الجوِّ، وما سنفعله.

يمكننا أن نتعلم أن نلاحظ متى نكون مثل شجرة البلوط الجامدة، وأن نصبح أكثر مرونة وانفتاحًا من خلال السماح لرياح الأفكار والصور والكلمات والمشاعر بالمغادرة والمرور.

"العقول مثل مظلات الهبوط - تعمل فقط عندما تفتح."
توماس ديوار

شجع المرونة: انظر إلى الصورة الأكبر.
التفكير المرِن.