

الفصل الخامس والستون

استرخ

لا تخجل من الجلوس بي الحين والآخر
والتفكير بهدوء.

لورين هانسبري

لستُ خبيرةً في تقنيات التأمل، ولست أدري بالضبط كيف يُمارَس التأمل. إن كنتُ ممن يمارسون التأمل بشكل منتظم، فهذا حسن. أما الأشخاص أمثالي، ممن لا يجدون الوقت للتأمل، ويرون أنه لا ينجح على كل حال، فأقدم لهم طريقتي في التأمل من أجل المكرويين.

أستلقي على الأريكة، وأضع هرماً صغيراً من الملكيت على عيني الثالثة، وهي نقطة منتصف الجبين، وأحياناً أضع أسطوانة موسيقا مناسبة. أغمض عيني، ولا أفعل أي شيءٍ آخر. والحق أنني لا أغفو في تلك الأثناء أبداً. ولكن إذا غفوت، عزيزي القارئ، فلا بأس في ذلك أيضاً. ففي هذه الحالة يكون جسدك ببساطة بحاجة إلى النوم. ثم أتصور أن حواسي تفتح على الرسائل القادمة من الكون، ولا تلبث أن تتوارد في ذهني أفكار شتى، ولكنها عادةً مجرد أمور دنيوية جداً، مثل تعليق لزبونة ما أو التساؤل عما سأتناوله على الغداء. مع ذلك أحضر دفتر ملاحظات وقلماً، لتدوين الأفكار الجديرة بالاهتمام. أياً كان ما يحدث، أظل مستلقيةً على هذا النحو إلى أن ينتابني الشعور بأن علي النهوض.

زبونتي إيلين، مديرة إنتاج في شركة زيوت معدنية، لديها تقنية استرخاء شخصية تماماً. عندما تشعر أنها مكروية، تلعب على حاسوبها جولة سوليتير. قد يبدو هذا للشخص المحايد تهريباً من العمل، بيد أن إيلين تدع أفكارها تسرح أثناء اللعب، وتزود بطاقةً جديدة. وهكذا تُفلح في التركيز ثانيةً على ما هو مهم. وقد

سبق للسوليتير أن أنقذتها من اتخاذ بعض القرارات الخاطئة. فضلاً عن ذلك، فهي تهتدي في تلك الأثناء إلى أفضل الأفكار لحلّ مشكلاتها المهنية. والحق أن العديد من الشركات قد أعدت في هذه الأثناء مُستراحات من أجل موظفيها - لهذه الأسباب تحديداً، ولتوفير نفقات مستشارٍ إداري.

خذ وقتك، ودع أفكارك تسرح. أما كيفية القيام بذلك، فهو أمر متروك لك. المهمّ فقط أن تفعل ذلك.

