

الفصل الرابع والثمانون

جُدْ عَلَى نَفْسِكَ بِمَسَاجِدٍ مُنْتَظِمَةٍ

كلما ارتفع مستوى التكنولوجيا، كلما
ازدادت الحاجة إلى الاتصال.

جون نايسبيت، النزعات الكبرى

إن كنت من الأشخاص شديدي الانشغال باستمرار، فلا تضنّ على نفسك
بمساجدٍ منتظمة. المساجد شيء رائع، وربما يمثل إمكانية الاسترخاء الوحيدة لدى
الكثيرين. هناك أنواع مختلفة من المساجد: المساجد الرياضي، المساجد الفيزيائي
الكلاسيكي، مساجد القدم الانعكاسي، الرايكي، الضغط النقطي وغيرها.
كنتُ فيما مضى أتردد على معالجة فيزيائية بشكل منتظم، إلى أن اكتشفتُ
الرايكي. ترتخي العضلات في الرايكي من دون ذلك العجنّ الضغطي المألوف،
وهو ما أحسّ شخصياً أنه أشدّ لطفاً بكثير. ابحثْ عن مدلكّ تشعر معه أنك على ما
يرام فعلاً.

تمثل المساجد إمكانية رائعة لتقويض كرب العمل اليومي المحموم، وإلى
جانب فوائد المساجد الظاهرة للعيان، لاحظتُ فيّ تغييراتٍ أخرى. فمنذ أن خضعتُ
للمساجد بشكل منتظم، بات التأمل أسهل بكثير. (كنتُ فيما سبق أشدّ انشغالاً
من أن أمارس التأمل، وإذا ما حاولتُ ممارسته مع ذلك، لم أكن أستطيع
الاسترخاء). كما إنني صرتُ أسمع صوتي الداخلي بشكل أوضح منذ ذلك الحين.
لا يمكننا تبين وإدراك أفكارنا الحدسية من دون حدٍّ أدنى من الاسترخاء
(الفكرة رقم 57). حتى مدربي الشخصي بات أشدّ تحمّساً، ذلك أن عضلاتي
تحافظ على استرخائها حتى مع التمرين القاسي. والرياضيون المتميزون أيضاً يتقنون
بالمساجد المنتظمة. لماذا لا نحافظ على لياقتنا قدر الإمكان من أجل الحياة المهنية

أيضاً؟ ألا تتمنى لنفسك مزيداً من الصحّة والعافية والنجاح؟ إذاً، لا تظنّ على نفسك بمسّاجٍ مرة في الشهر على الأقل، والأفضل في الأسبوع.

جربْ مسّاجات علاجية مختلفة، ومدلّكين مختلفين، إلى أن تجد المسّاج الذي يناسبك. علماً بأنّ المدلّك الجيد يوظّن نفسه على احتياجات مرضاه. ولا يُستبعد أثناء المسّاج أن تتحلّ الانفعالات التي أودعتها في العضلات المتشنّجة حتى الآن. وإذا سالت الدموع ذات مرة أثناء المسّاج، فهذا أمر طبيعي تماماً، وسوف تشعر بعد المسّاج وكأنك مولود جديد جسدياً ونفسياً.

استخدمتني مديرة تسويق لأنها أرادت أن أقف إلى جانبها في اختراقها المهني. فقد واصلتُ تعليمها من أجل عملها الجديد، ودرّبتُ خلفها، ورثبتُ عملية انتقالها مع ابنتيها الاثنتين. أوضحتُ لها أن عليها أن تدلّل ثلاثة عوامل كُرب في وقتٍ واحد، لذلك لا بد لها من الانتباه جيداً إلى نفسها. كان عليها اتخاذ تدابير قصوى كي تحافظ على لياقتها الجسدية والذهنية، وقد أخبرتني أنها لا تتوق إلى أكثر من مسّاج يومي. وهذا ما جعلته مهمتها. بوصفها سيدة كاثوليكية كانت ترى في هذه الأمنية أنانية وإيثاراً للذات، ولكنها كانت مستعدة لتجريب ذلك على مدى أسبوع. وفي الأسبوع التالي أوضحت لي أنها أحسّت أن هذه المسّاجات هدية من الله، فقد كان الوقت الذي يستغرقه المسّاج هو الوقت الوحيد على مدار الـ 24 ساعة، الذي رأته أنه لها وحدها. كانت تسرح بأفكارها أثناء المسّاج، ووجدتُ حلولاً لمشكلاتٍ كانت عصية على الحلّ حتى ذلك الحين. وقد أشرتُ عليها بالاستمرار في المسّاج اليومي في الأسابيع القادمة. وبعد ثلاثة أسابيع أوضحت لي أنها قد اكتفت من المسّاج. وهي اليوم أكثر من راضية بمسّاجٍ واحد في الأسبوع.

إدوارد كان بلا شريكة منذ سنة. أوضحتُ له أن عليه الخضوع للمسّاج بشكل منتظم، لتعويض ما يفتقد إليه من التماس الجسدي. فالتماس الجسدي حاجة طبيعية، ونقصه يعرّض صحّتنا الجسدية والنفسية على السواء للخطر. إذاً، لم يظنّ إدوارد على نفسه بمسّاجٍ أسبوعي، ولم تمضِ أشهر قليلة حتى وجد صديقةً من جديد. إذ إن كل ما لا نحتاجه، نجذبّه تلقائياً (الفكرة رقم 43).

