

والزفير وأنت بالطبع لم تعتد على هذا التدريب اعتماداً على تلقائية التنفس ولهذا نجد أنه لا يمكن ممارسة رياضة « اليوجا » ممارسة سليمة دون تواجد نظام تنفسي سليم وهي تغير الشخصية وتتلاشى القلق .



كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك القدر

قال شوبنهاور « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم » .

ولعل أصدق الأمثلة لتفسير رأي شوبنهاور ما صدر عن رئيس جامعة أمريكية سابق هو « دوايت » عندما وجد متعة لا تعادلها متعة في اتهام شخص مرشح لرياسة الولايات المتحدة الأمريكية .

فكتب في إحدى الصحف يحذر الناس من انتخاب هذا المرشح بقوله :
« لو أن هذا الرجل انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك اعراضهن ولالفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ولأصبحنا طريدي العدالة ، أعداء الله والإنسانية » .

ولم يكن في واقع الأمر هذا المرشح سوى « توماس جيفرسون » صاحب الشهرة العريضة ومحرر « وثيقة الاستقلال » وأبو الديمقراطية وأشهر من عرفتة الولايات المتحدة في ميدان العدالة والمساواة .

وثمة مثال آخر يلقي الضوء على الطبيعة البشرية فالأدميرال بيرى الذي أذهل العالم كله بوصوله يوم 6 أبريل 1909 إلى القطب الشمالي .

ذلك الهندي الذي لم يستطيع من سبقوه تحقيقه بل ماتوا دون أن يبلغوه
وقد أوشك بيرى نفسه أن يموت برداً وجوعاً .

إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطره ذلك إلى بترها وثارث ثائرة رؤسائه
حيث أن الصحف والناس أخذوا يتناقلون أخباره يوماً بيوم واتهموه بأنه
جمع المال بهدف الاستكشاف العلمي لكنه بدده في رحلة عقيمة إلى القطب
الشمالي .

وكان هدف رؤسائه تحطيمه وإذلاله والقضاء على كبريائه حيث أن بيرى
لم يستطع مواصلة الرحلة إلا بأمر من « ماكيفلي » رئيس الجمهورية .

والحكمة التي يمكن أن تخرج بها أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمني
بقدرتك وأداء بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك .

ويجب أن يرتفع الإنسان فوق مستوى النقد بل يجب أن يكون عصياً
على النقد لأن الإنسان الذي يضيق بالنقد الموجه إليه ويثور لأتفه الأسباب .

ولا سيما ما يمس الكرامة والكبرياء لهو خليف أن يعيش حياته في قلق
مستمر وأن يحقق ناقدوه الهدف من نقدهم وهو الرغبة في تحطيمه وفي هذا
المجال .

يقول أحد رجال الأحزاب أنه فوجئ في أحد الأيام بمقالة ضده في
إحدى الجرائد اليومية كلها أكاذيب وهدفها تحطيمه والقضاء على سمعته
وتلويث شرفه .

فما كان من هذا الرجل الحربي إلا أن ثار لكرامته ورفع سماعة التليفون

وطلب رئيس تحرير الجريدة وعنفه على هذا المقال الذي سمح لأحد المحررين السفهاء بتحريره في جريدته .

ولم تهدأ عاصفته إلا بعد أن هدد رئيس التحرير برفع قضية على الجريدة ثم وضع سماعة التليفون جانباً بعد أن طلب من رئيس التحرير أن يذكر الحقائق فقط وأن يتأسف لنشر هذه السخافات التي وردت عنه ويقول كنت قد انتويت أن أعمل ضجة كبيرة في الصحف على هذا المحرر غير الأمين ويكمل حديثه .

فيقول إنه قد أسف بعد ذلك على هذه الزوبعة التي أثارها لأنه :

(بعد مضي عدة سنوات) أدرك أن نصف الذي قرأوا الصحيفة لم تقع أنظارهم على المقال إطلاقاً .

وأن نصف الذي قرأوه أخذه على أنه دعاية بريئة .

وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماماً خلال أسابيع معدودة لأن الناس لا يشغلهم في زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات .

لأنهم مشغولون في أنفسهم بل أن صداً خفيفاً يصيبهم يمكن أن ينسيهم حتى خبر موت أقرب الأقربين إليهم .

فالإنسان بطبيعته عاجز عن اعتقال السنة الغير حتى لا يطلقوا أمثال هذه الأخبار الكاذبة ظلماً وعدواناً .

ونكن يجب علينا تجاهل لوم الناس ونقدهم ولا أقصد بذلك النقد

البناء وإنما أهدف إلى النقد الظالم المغرض والمطلوب منك الآن تركيز كل
جهدك في عملك المنتج الخلاق وصم أذنك عن كل ما يصيبك من لوم
اللائمين .



أمراض القلب

كتب الدكتور « أكليس كاريل » الحائز على جائزة نوبل في الطب
يقول :

« إن رجال الأعمال والأطباء والزوجات الذين لا يكافحون القلق
يموتون في سن مبكرة » كما يقول :

« إن في استطاعة 70٪ من المرضى الذين يتوجهون إلى الأطباء بهدف
علاجهم هم قادرون على علاج أنفسهم ولست أقصد بذلك أن أمراضهم
وهمية .

بل على العكس فهي أمراض حقيقية مثل عسر الهضم وقرحة المعدة
والأرق والصداع وبعض أنواع الشلل واضطرابات القلب .

ولكن قصدت إلى التنبيه أن الخوف يدفع إلى القلق والقلق يسبب توتر
الأعصاب ويؤثر على المعدة فيحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات
سامة التي تؤدي إلى قرحة في المعدة .