

الفصل ٣

نصير سريع للياقة العقل

لو أعطيت حياتي ثانية لأعيشها لكنت سمكياً

- ألبرت أينشتاين

هذا فصل «الثلاثيات» ترصدها!

ثلاثة أشكال أساسية للياقة العقل:

- ١- منشط عقلي سريع يؤدي إلى وميض يذكّر بالنية والاتجاه.
- ٢- نصير عقلي قصير يستغرق دقائق قليلة.
- ٣- تمرين لياقة العقل مدة ٢٠ دقيقة كاملة.

يمكن أن يكتمل برنامج تدريبك الداخلي من خلال وتيرة متكررة بسيطة تستغرق من دقيقة إلى عشرين دقيقة. يصف هذا الفصل نصيراً سريعاً للياقة العقل. وسوف تجد جلسة أخرى أطول في الفصل الثاني عشر. ولقد تناولنا الحديث عن منشطات العقل خلال هذا الكتاب لا سيما في الفصل العاشر.

الرجاء أن تتذكر أن مجرد دقائق قليلة من التركيز الهادئ في عقلك وجسمك بوسعها أن تعيد مقداراً عظيماً من التوازن إليك.

إن عشرين دقيقة هي نطاق زمني جيد تبلغه، ولكن بحق السماء لا تشعر بالذنب إذا لم تستطع إلا خمس دقائق أو عشرًا! هدف الرسالة

أن تدعم صحتك العقلية والنمو النشط في حياتك. افعل ذلك على أفضل وجه يتاح لك في وقتك المحدد.

الأمر المثالي هو أن تؤدي جلسة كل يوم في نفس الوقت ونفس المكان. من أجل ذلك أقيمت الأديرة. ولكن خارج الأديرة في هذا العالم الصاخب يجدر بنا أن نقوم ببعض التعديل والتسوية.

اجعل برنامجك شخصياً، كيفه حتى يناسب إيقاعاتك وأهداف حياتك. تذكر أن هذه الأفكار هي أساس لتجعلك تتطلق. في عمل إبداع حياتك الخاصة لا شيء منقوش على الحجارة. يختلف التدريب الداخلي من شخص إلى آخر تماماً كما هو الأمر في اللياقة الجسمية. جرب مختلف التقنيات. كن مبتكراً وفوق كل شيء كن على يقين أن الوتيرة التي أنت عليها تدعو إلى التمكين وأنها مسالمة هادئة وأنها واسعة رحبة.

**أصلح سيطرتك على حياتك بأن تخصص وقتاً لتوجه شعورياً
جسمك وعقلك وروحك**

بعد أن تصبح أكثر براعة في لياقة العقل ستكون قادراً على أن تركز نفسك في أي وقت وفي أي مكان بمجرد أن تأخذ أنفاساً قليلة عميقة. ولكن في البداية أهم الأمور ببساطة هو أن تبدأ.

استعدّ لثلاثة «فحوص» سريعة

١- تمدد بسيط، تخفيف التوترات

عندما ترخي جسمك فإنك ترخي عقلك. التمدد هو أفضل الطرق لتخفيف التوتر، إنه يجلب الأوكسجين إلى داخل جسمك أيضاً.

خذ دقيقة أو دقيقتين لتمدد جسمك وتتخلص من أي تضيق في مفاصلك وعضلاتك. إن العقل والجسم يعملان معاً.

٢- تهيئة نفسك وجلستك

اجعل نفسك في وضع مريح على نحو كاف لتشرع في التمرين بدلاً من أن تبقى مركّزاً على ما يحيط بك من أمور خارجية وبدلاً من أفكارك اليومية. ربما يقتصر تهيوك ببساطة على مجرد الجلوس في مقعد مريح جلسة منتصبية قدماك على الأرض وعيناك مغمضتان.

٣- التفتح عقلياً

كن منفتح العقل للمجهول، ازح إلى الماضي أية مقاومة للإمكانات الجديدة يمكن أن تشعر بها لمجرد كون هذه الإمكانيات مازالت جديدة ومجهولة. وبعد أن تسترخي تستعمل حوارك الداخلي لتذكّر نفسك أن تكون متفتحاً لأسلوب في التفكير أرحب وأكثر تفهماً وشمولاً.

ضع الشكوك والمقاومة جانباً ليضع لحظات ودع نفسك متفتحة للإمكانيات ولو لم يكن لذلك معنى في تلك الآونة.

الخطوات الرئيسية الثلاث في جلسة لياقة العقل

١- استرخاء مركز: إبعاد التوتر والقلق، توحيد العقل والجسم.

٢- تفكير تصوري: إعطاء نفسك خريطة طريق ابتغاء نتائج مثلى ترافقها خطوات عمل.

٣- التأكيد: اللفظ بوضوح نظرتك إلى النجاح بقوة كلمة موجّهة.

الخطوة ١: الاسترخاء المركز. توحيد العقل والجسم

يشبه الاسترخاء تهيئة الأرض لزرع البذور بذور نموك وصحتك.

تخيل إزالة صخور المقاومة الكبيرة من حديقتك ثم غرس بذور البصيرة والإرشاد من أجل حياتك.

اغمض عينيك نصف إغماضة، وركز تركيزاً بطيئاً على تنفسك واشعر بدفء الاسترخاء يسري في جسمك. تخلّ شعوراً عن جميع التوترات إن كنت مدركاً لها. تحرك عقلياً ضمن جسمك. تصوّر وأرّخ أصابع قدميك، قدميك، ريلتي الساقين، الفخذين، الردفين، البطن، الصدر، الكتفين، الساعدين، اليدين، الفك، الوجه، جلدة الرأس. استبدل بكل ضيق تشعر به أفكاراً دافئة وانتظاماً في تنفسك، انتبه لأنفاسك حين تلج في صدرك وحين تخرج منه.

انفتح على شعورك الحدسي. تتألف الوظيفة الحدسية من نموذج رقيق خفي من التفكير والإحساس معاً. والوظيفة التنظيمية للحدس تعمل على نحو أفضل حين تكون مسترخياً. ربما تشعر لأول وهلة أن الجلوس فقط وعدم فعل أي شيء جسمي أمر صعب يجلب الكرب. قد يكون عقلك ضجراً قلقاً سريع الهياج يتقلب من حديث نفسي إلى آخر ويثب كالكرة من تداع إلى تداع ومن إحساس إلى إحساس.

ربما تشعر أن صوت حدسك الداخلي ليس لديه ما يقوله اليوم، ذلك حسن جداً، فكّر في هذا مرة كل يوم لتحول انتباهك من العالم الخارجي إلى عالمك الداخلي، العالم المحسوس حدسياً، ولكي تتيح للأشياء أن تتخذ أشكالها الذاتية.

إنك تتيح للهدوء أن ينساب إلى نفسك وبذلك تستطيع أن
تجرب أية أفكار أو مشاعر قد تطرأ

الخطوة ٢: التفكير التصوري . إعطاء نفسك خريطة طريق

إذا استرخيت وسما بك حدسك إلى نظرة أشمل استطعت أن
تضيف صوراً مرئية وكلمات. إن اختيارك الشعوري للصور والأفكار يتيح
لك أن تستعملها في متابعة خطوات جديدة وأن تتبصر مشاكلك تبصراً
جديداً كما يتيح لك أيضاً احتمالات جديدة.

بوسعك أن تعتمد تخيلاً هادفاً في واقعك الداخلي لما تريد أن تجربه
في واقعك الخارجي تماماً، بما في ذلك من سلوك ومواقف ترغب في
أن تبتكرها من أجل وضع محدد. يمكنك مثلاً أن تتصور نفسك هادئاً
عالملاً كأنك تعيش ذهنياً ضمن حياتك لحظة فالحظة. يمكنك أن تتخيل
ختام ما تحصل عليه طوال سعيك لبلوغ أهدافك.

حاول أن تبدع أفلاماً ذهنية، أن تكتب أشعاراً أو صلوات. فكر في وضع
خريطة طريق تمتد من المكان الذي أنت فيه الآن في حياتك إلى حيث تريد
أن تذهب. تخيل نفسك وقد حصلت أهدافك بتمامها مع موقف تقدير لما
أنجزته من قبل. كن لوعياً مع عقلك. اتخذ أفكاراً جذرية.

سوف يكون أحياناً لديك نصب هدف خاص تطلبه وسوف تعرف
نتائج البصرية التي تريد تخيلها. قد يكون هذا هدفاً يتعلق بالصحة أو
بالبحث عن علاقة ما أو بتعلم مهارة جديدة أو باتخاذ موقف معين. مع
نصب الهدف الخاص هذا تصوّر العواقب المثلى بأكبر قدر ممكن من

الحيوية وانظر إلى الثمرة الموجودة في الحاضر لا في المستقبل. في أوقات أخرى سوف تدع إحساسك الطبيعي يأخذك. استعمل صورة خريطة الطريق التي تدلك على درب له غاية مقصودة وأيضاً تزودك بخيارات للوصول إلى تلك الغاية.

إذا كانت غايتك المقصودة التحرر من مرض فإنك بلا شك سوف تركّز على بعض الصور الصحية. مثلاً: يمكنك أن تتخيل نفسك تسير متحرراً من الألم أو أنك تتناول عشاءك مع أسرته حول المائدة تتبادلون النكات والضحك أو أنك تتسلق هضبة مشرفة على منظر جميل أو تتخيل جميع هذه الأمور معاً. لا تتطلب الرحلة الداخلية سوى دراية العقل.

الخطوة ٣: التأكيد. النطق وقدرة الكلمة الموجهة

تعمل قدرة الكلمة مباشرة مع التفكير التصوري. اللغة أداة جبارة تخلق شعوراً داخلياً وخارجياً معاً. إن نطق الكلمات يضيف قدرة وصيفة. فهو يأخذ الصور ويترجمها بحيث تصبح الصور ذات دلالة في حيز لغتك الموجهة. أنت تضيف حبكة القصة إلى صور صحتك العقلية. ذلك تسلسل مراحل العمل باتجاه هدف ما. وفي موازاة العمل أنت أيضاً تختار حواراً داخلياً جديداً من أجل نفسك حواراً مستنداً إلى مبدأ حرية الإرادة. وكلما أطلقت اسماً على ما تبعد جعلته أكثر واقعية.

التأكيدات هي تصريحات عن نياتك وأهدافك. هي بيانات موجهة إلى عقلك الشعوري بأن الأشياء التي تتصورها ممكنة لك فعلاً. إنك تريد أن يقع الشعور بها عاطفياً لتساعد على تغذية البذور التي زرعتها في عقلك.

أنت تعطي نفسك لغة داخلية إيجابية لتبين بوضوح اتجاهك
ومراحل عملك والموقف الذي ترغب فيه.

ابدأ بالتأكيد في أثناء تخيلك الفعلي. وأنت ما تزال في التفكير
التصوري، ألّف كلمات وجمالاً تشف عن ملء طاقتك وتعطيك اتجاهًا.
وتذكر أنه، أثناء تركيزك على أن تعيش حياة لها معنى، من الحكمة أن
تضمّن مثالياتك الشخصية وأهدافك وقيمك. لا مثاليات الآخرين
وأهدافهم وقيمهم. هذه هي خرائط طرقك اللفظية تشير إلى الاتجاه الذي
تتطلق فيه والممكن الذي تريد أن تحققه. وحين تحتفظ بتلك الكلمات
والصور في عقلك اعلم أن وراءها قدرة عقلك الشعوري والحدسي.

سوف تضيف قوةً إلى اتجاهك المرغوب وخريطة طريقك العقلية
بابتكار رسم بسيط أو رمز تصوري (تذكر ببساطة الدائرة والمربع والسهم).
حين نزاوج بين الكلمات والصورة أو الرمز نتذكرها بصورة أسهل.

اختتم التمرين باعتراف بسدادك

عد من السكون إلى العالم الخارجي بفتح عينيك. اعترف لنفسك
بأنك تباطأت في تخصيص وقتك وطاقتك من أجل نموك الشخصي
وحل مشكلتك ومن أجل صحتك وصلاحك. ذكر نفسك أنك في تدريب
تتحرك قدماً نحو الأعلى والأفضل مما عليك أن تقدمه في حياتك.
إنك اخترت أن تتغير وتتمو ومنحت نفسك وقتاً كي تستعيد التوازن
وتركز على الهدف والاتجاه.

اعلم أنك تواجه العالم بموارد وتبصر أغزر مما كان لديك

قبل بضع دقائق

هل يعني هذا أن جميع مشاكلك في العمل والمنزل سوف تنتهي؟ كلا ولكنك تعمل حسب مهارتك لتدبر هذه المشاكل بأفضل موقف وشعور تستطيعهما حول نفسك. إنك في تدريب عقلي. وأملك أن تحيا بإبداع وإنجاز شامل ولو أنك ربما كنت في الواقع تتشبت بقدر ما تستطيع بوضع صعب على الخصوص.

إذا كانت الحالة هكذا كن إذن لطيفاً مع نفسك فربما كان التشبث ومواجهة المصاعب أكثر المهام الممكنة إبداعاً وبطولة في تلك اللحظة.

اجعل طريقتك شخصية

يرى بعض الناس أن تدريبهم الداخلي هو أكثر فترة زمنية ديناميكية وإبداعية في يومهم، وبعضهم يراه أكثر الأوقات راحة. بعض الناس يحبون فترة استرخاء أطول ويرغبون في أخذ وقت إضافي للاستمتاع بذلك المكان المسالم الحدسي داخل أنفسهم. البعض الآخر يسترخي مدة أقصر ويذهب مباشرة إلى تفكير تصوري أكثر توجهاً وتأكيداً لقدرة الكلمة. يفضل فريق آخر من الناس أن يجلسوا على مقاعدهم بضع دقائق في تأمل استبطاني. أنا شخصياً أستمتع بالهدوء مخصصة معظم جلسة العقل الداخلية للاسترخاء وإضافة بعض الصور والكلمات في النهاية لتوضيح وتوكيد - اتجاهي ونياتي ومواقفي. يتعلم الناس أن ينموا إيقاعهم وأسلوبهم في التفكير. لا يوجد طريقة من هذه الطرائق «خاطئة» ولا طريقة «أصح» من أخرى.

الأمر المهم هو تعهدك اليومي بأن تتأمل ذاتك.

بعد مدة وجيزة من بدء برنامجك في اللياقة الداخلية، أظن أنك ستجد الصعوبات والكروب التي تجابهها في حياتك اليومية لا تنهك كما كانت غالباً من قبل. ستكون أكثر استعداداً لتطلق وجهة نظر جديدة وتميها. ستجد أن وضع عضلاتك أكثر تمدداً نحو قدرة أعظم مما يتيح لك أن تسدد على أهداف كانت تبدو لك في السابق خارج استطاعتك وممالك. ستشعر أنك أكثر توازناً وتمكناً. ستكتشف في داخلك أفكاراً جديدة تزهر. هذه الطريقة ليست دواء لكل الأوجاع ولكنها وعد بنظرة جديدة حية إلى الحياة.

تأمل في اللياقة العقلية من أجل السلام الشخصي

إنني أسير في حديقة جميلة. الأزهار مصقولة ببهاء مع براعم لامعة من اللون الذهبي والأزرق العميق تشكل دائرة حول أرجوحة ممتدة بين شجرتي بلوط ضخمتين. الهواء دافئ ويهب نسيم خفيف. أمشي في ممر صغير بين الأزهار الزرقاء والصفراء وأصعد الأرجوحة واضطجع فيها متمدداً وأنا بمنتهى الثقة والراحة.

أأرجح نفسي بلطف إلى الخلف وإلى الأمام وأشعر في الاستغراق عميقاً، تنفس كامل وبهجة غامرة وسلام. أسمع العصافير تشدو أناشيدها بفرح. ومع كل نفس أغدو أكثر سلاماً مع نفسي ومع الأشياء المحيطة بي. الهواء الدافئ النظيف يسري فوقني ويتفرق ضمنني أنا في غاية الصفاء والسكون وفي سلام كامل.

تمرين نصير للياقة عقلك

❖ خصص بضع لحظات الآن لتلقي نظرة خاطفة على جلسة اللياقة العقلية.

❖ استعد للقيام بالتمطي بتمددات سريعة قليلة.

❖ اتخذ وضعاً مريحاً بأن تجلس أو تضطجع باستقامة.

❖ انضم إلى روحك الحدسية بأن تكون متفتحاً للهدوء الداخلي.

❖ استرخ، تخلّ عن التوترات العقلية والجسيمة، بأخذ نفسين عميقين طويلين. ركّز روحياً لتصبح متفتحاً لشعورك الحدسي.

❖ تخيل صورة أنت فيها تماماً كما تريد أن تكون في العالم اليوم. أية قيم تعتبرها مهمة؟ ماذا تفعل؟ من يحيط بك من الناس؟ مدد خيالك حتى ترى المثال المطلوب.

❖ ثبت بالكلمات أن بوسعك أن تتجز هدفك بأن تقول «أنا أبتكر ذلك الآن».

❖ اختم التمرين في لحظة مع اعترافك بسدادك. اشكر لنفسك أنك أمضيت لحظات قصيرة محاولاً صنع شيء جديد.

في الفصل التالي سأفصل الشرح عن كيفية استرخاء الجسم والعقل وعن طبيعة الشعور الحدسي.

ملاحظات إلى نفسك
