

الفصل 8



ترويض التنين كيف تصبح أكثر صحة بأن تجلس هادئاً دون أن تفعل شيئاً

السبب في أن القلق يقتل من الناس أكثر مما يقتل العمل
هو أن الناس يقلقون أكثر مما يعملون.

- روبرت فروست

في كل وكالة للسفر سوف تشاهد الشيء نفسه .

إعلان ضخّم على الجدار عن مكان بعيد حيث الشيطان
بيضاء والمياه زرقاء والحياة مثالية . وقد يكون هناك أرجوحة
وشراب تحت مظلة وردية اللون . إن المنظر يبعث على الهدوء
بشكل يدعو للدهشة والكثير منا قد نظر في وقت ما بشوق إلى
هذا المنظر وتمنى لو كان هناك مسترخياً على الأرجوحة وهو
مشبع بالشمس تاركاً ما يقلقه خلف ظهره .

ومن سوء الحظ ، فإنه لا يتوفر لدينا عادة الوقت أو المال

كي نذهب بعيداً، ولو أننا فعلنا ذلك فإن همومنا ترافقنا إليه وكأنها أمتعة غير مرغوب بها.

القلق قاتل

إن القلق قد بني داخل طريقة حياتنا.

نحن نتعرض يومياً لوابل من المشاكل ومن المواقف التي تسبب الشدة النفسية وكل من هذه المشاكل وتلك المواقف يحمل معه احتمال حدوث الشدة، وكلما كانت الشدة أقوى وأطول مدة كلما زاد الاحتمال في أن صحتنا سوف تعاني من ذلك.

ليس بإمكاننا أن نتجنب الأمر فالشدة النفسية هي جزء من حياة كل إنسان وهي شائعة مثل شيوع الأوكسجين والماء. وهكذا، وبما أننا لا نستطيع تجنبها إلا أننا قد نستطيع تعلم كيفية التعامل معها.

سوء التحكم بالشدة النفسية.

كما سبق أن ذكرنا في الفصل الأخير، فإن القليل منا يمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع الشدة النفسية المنتشرة في حياتنا، علماً بأن أكثر التقانات التي يستخدمها الأميركيون شيوعاً هي الإنكار.

يمكنك أن تخدع الآخرين بدفعهم إلى الاعتقاد بأنك مثل

قط هادئ لا تزعجك الشدة النفسية، إلا أنك لا تستطيع خداع جسدك، إذ إنك عندما تكون في حالة شدة نفسية فإن ضغط دمك سوف يرتفع ونبضك سوف يتسارع ويزداد معدل سرعة تنفسك وستبدأ الجذور الحرة بقصف خلاياك.

إننا نطلق على الشدة اسم (سوء التحكم) لأن الإنكار لا ينجح في حماية جسمك بشكل فعال ضد أنواع التخريب الذي تلحقه الشدة النفسية به، وإذا ما كنت في حالة شدة فإن جسمك سوف يدرك ذلك وستكون أنت الخاسر في نهاية الأمر، نذكر فيما يلي الطرق الأخرى التي تتصف بسوء التكيف والتي نستخدمها كمجتمع في التعامل مع الشدة:

الاستراتيجيات الخمس سيئة التكيف في السيطرة على الشدة النفسية

- الكحول.
- المخدرات.
- الإفراط في الأكل.
- الغضب.
- العنف.

كلنا لا بد أن نعرف شخصاً ما قد يكون تناول كأسين إضافيين بعد أسبوع محموم أو أنه يلجأ إلى الشوكولا أو المثلجات إذا كان متزعجاً.

المشكلة هي أن هذه الأنماط من السلوك لا تساعد الجسم على التخلص من الشدة التي يمر بها بل أنها تسبب المزيد من المشاكل لا أكثر.

من الواضح أنه لا بد من وجود جواب أفضل.

الشدة النفسية قد تدمر حياتك

ما هو مدى الشدة النفسية التي تعانيها؟

فكر في الأمر دقيقة واحدة. إن الشدة موجودة في كل مكان وإنك إذا لم تبدأ في إدراك الشدة النفسية الخاصة بك فإنك لن تستطيع التخلص منها مطلقاً.

إذا لم تكن على يقين تام من أنك تعاني من الشدة أو من أن الشدة تؤثر على صحتك فإن عليك أن تجري الامتحان التالي، إذ إن الاختبار ينظر إلى المشاكل الصحية التي قد تكون في طور الحدوث بسبب شدتك النفسية.

أجب على الأسئلة وانظر إلى الموقع الذي تحتله على سلم الشدة.

إنك قد تفاجأ.

امتحان تأثيرات الشدة على صحتك

أجب على الأسئلة التالية بوضع دائرة حول حرف ن (نعم)

أو حرف ع (عرضاً) أو حول حرف ل (لا). أعط نفسك نقطتين على كل (نعم) ونقطة واحدة عن كل (عرضياً). ولا تعط أية نقطة على الجواب ب (لا).

هل تعاني من وقت لآخر من:

- التعب ن/ع/ل
- صعوبة النوم (الاستغراق في النوم أو استمرار النوم) ن/ع/ل
- العرق البارد ن/ع/ل
- التنفس السطحي المتلاحق ن/ع/ل
- تسرع النبض ن/ع/ل
- تناقص الاهتمام بالجنس ن/ع/ل
- الإسراف في الإنفاق ن/ع/ل
- سوء الهضم، الإمساك، الإسهال، الآلام البطنية ن/ع/ل
- التقلص العضلي في الفك أو الرقبة أو الكتفين أو الصدر ن/ع/ل
- الصداع المزمن أو المتواتر ن/ع/ل
- النسيان وعدم القدرة على التركيز ن/ع/ل
- الضعف البدني والإرهاق ن/ع/ل
- الطفح الجلدي ن/ع/ل
- تغير الشهية، إمّا الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية ن/ع/ل
- عدم انتظام الدورة الشهرية ن/ع/ل
- حدة الطباع أو نفاذ الصبر ن/ع/ل

- المخاوف اللاعقلانية والرهابات ن/ع/ل
- الكآبة ن/ع/ل
- تناول الكحول بشكل مفرط ن/ع/ل
- صرير الأسنان ن/ع/ل
- آلام الصدر وخفقان القلب ن/ع/ل

التقييم: لا يجب اعتبار أي من الأعراض أو المشاكل المدرجة في اللائحة أعلاه أمراً طبيعياً، وعلى أي حال فإنها قد تحدث لفترة قصيرة من حين لآخر. وإذا ما كنت تعاني من أي من الحالات المذكورة أعلاه بشكل مزمن، فإن ذلك يشير إلى أنك قد تكون معانياً لأحد الأمراض المرتبطة بالشدة النفسية. وإذا ما كان مجموع نقاطك يتجاوز النقطتين فإن ذلك يعني أن الشدة النفسية ربما تكون ذات تأثير على صحتك إلى درجة ما. وإذا كان مجموع نقاطك يتجاوز الخمس نقاط فإن ذلك يعني أن الشدة النفسية قد تكون تلعب دوراً كبيراً في صحتك وأنت معرض لخطر الإصابة بمرض خطير من الأمراض التي ترتبط بالشدة النفسية.

عتبة الشدة النفسية

كل منا يمر بأيام جيدة وأيام سيئة.

نكون في الأيام الجيدة أقوىاء متوازنين، أما في الأيام

السيئة فإننا نشعر وكأننا نتخبط في الوحل ولا نستطيع جمعه إلى بعضه. نكون في الأيام الجيدة أكثر مقاومة للشدة أما في الأيام السيئة فنكون أهدافاً سهلة.

هل تساءلت يوماً عن السبب في كونك أكثر احتمالاً لأن تصاب بالشدة في الأيام السيئة؟ إن السبب في ذلك هو أن عتبة الشدة النفسية لديك تكون أكثر انخفاضاً وبالتالي فإنك تكون أكثر عرضة للشدة، أما في الأيام الجيدة فإن عتبة الشدة النفسية تكون أكثر ارتفاعاً وتكون أكثر مقاومة للشدة.

الأمر كله يعود إلى مقدار الشدة الذي تستطيع عتبتك تحمله في تلك اللحظة المحددة من الزمن.

إذن ما هي عتبة الشدة النفسية؟

إن عتبة الشدة النفسية هي المقدار من الشدة الذي يمكن لك تحمله قبل أن تتكون لديك الأعراض. وهذه العتبة تتغير من يوم لآخر وتتغير في بعض الأحيان من دقيقة إلى أخرى. ومن المحتمل أن تتعرض في وقت ما إلى العديد من المواقف الباعثة للشدة دون أن يكون لها أثر سيئ، بينما قد يمر وقت يكفي فيه مصدر قلق واحد أو مشكلة واحدة للسيطرة عليك.

إن الذي يحدّد عتبة الشدة النفسية هو كل ما سبق أن

حدث لك في الماضي وكيف كان شعورك في تلك اللحظة وما حدث لك من أمور أخرى خلال اليوم. إن العتبة تتوقف بشكل كامل على حالتك العقلية والعاطفية والبدنية في تلك اللحظة.

ولكي تزداد مقاومتك للشدة النفسية عليك أن ترفع من عتبتك.

عتبة الشدة النفسية

هي مقدار الشدة الذي يمكن لك تحمله في يوم محدد دون أن تحدث لك تأثيرات عقلية وبدنية غير ملائمة.

الهدوء الآن!

إن مفتاح السيطرة على الشدة ورفع عتبتها هو الحصول على الهدوء.

الهدوء.

زعيق أبواق السيارات! ازدحام السير! صياح الأولاد! صراخ الرئيس في الوجه، تأخر رحلات الطيران، غضب القيادة على الطرقات!

أين الهدوء؟

إن الوتيرة المسعورة للحياة الغربية تضع أمامك العائق بعد

الآخر، والهدوء متعارض مع نظام الحياة الغربي بمثل تعارض الصدق مع السياسيين.

إلا أن الأمر لا يجب أن يكون كذلك.

لقد تمت دراسة الهدوء منذ آلاف السنين في الشرق الأقصى حيث يعتز بها هناك بصفقتها من الفضائل. وقد كُرست مدارس فكرية كاملة من أجل إيجاد الطرق التي تحقق الهدوء للإنسان.

تسهيل الشرق

لقد أخذنا أفضل ما هو موجود بين تلك الممارسات الشرقية التي تؤمن الهدوء وقمنا بتضمينها داخل برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة).

سوف نبين لك في الصفحات التالية كيف يمكن لك استخدام هذه التقانات لمساعدتك على الحصول على الهدوء. وهذه التقانات سهلة التعلم وستنسجم بشكل مريح ضمن نظام حياتك وسوف تساعدك على مكافحة الشدة النفسية وعلى تقوية الدفاعات المناعية الطبيعية في جسمك وستحسن صحتك.

إن هذه الثقافات ستساعدك على تجاوز المواقف الباعثة على الشدة بسهولة وكياسة.

إذن لتتابع ولنر ما الذي نستطيع عمله لتهذئة شدتك النفسية.

إجلس ساكناً دون أن تفعل أي شيء

إن حجر الزاوية في برنامج التحكم بالشدة الخاص بـ (بواعث الطاقة الثلاثة) هو ممارسة بسيطة يسهل القيام بها ويعرفها الجميع وتدعى بـ (التأمل).

نحن ندرك أن لدى البعض منكم صورة عقلية عن معنى التأمل، وقد تخطر لك صورة معلم ديني هندوسي جالس على قمة جبل منعزل أو قد تخطر لك صورة أحد الهيبين كبار السن يرتدي قميصاً لا قبة له وهو جالس وسط بخور يحترق.

عشرة فوائد رائعة للتأمل المنتظم

- تخفيض معدل نبض القلب.
- استرخاء الأوعية الدموية.
- تخفيض ضغط الدم.
- تخفيض معدل سرعة التنفس.
- تخفيض استنشاق الأوكسجين.
- تخفيض التعرق.
- تخفيف القلق.
- تحسين الاسترخاء.
- تحسين الهضم.
- تعزيز نظام المناعة.

ومع أن هذه الصور قد تكون حقيقية في حالات معينة، إلا أن التأمل ليس عملاً من أعمال الثقافة المضادة. والحقيقة أن التأمل هي وسيلة طبية قوية تستند إلى أساس علمي، وقد أكد مقدار لا يستهان به من البحث الجيد غير المنحاز الفوائد المتعددة لبرنامج من التأمل المنتظم.

لقد تم إثبات هذه الادعاءات من خلال البحث الطبي الموثوق به، ولا يقتصر الأمر على ذلك بل إن الأشخاص الذين عملوا بالجزء الخاص بالتأمل من برنامجنا أفادوا بأن عقولهم أصبحت هدوءاً وأنهم أصبحوا أقل تأثراً بالنكسات العاطفية، كما تبين للمصابين منهم بارتفاع ضغط الدم أن ضغط دمهم قد انخفض بشكل كبير، أما المصابون بالقلق فقد وجدوا السلام كما وجد من يعانون الهموم الراحلة.

من قصص ساندي

بدأت بممارسة التأمل في السبعينيات إثر حضوري وزوجتي محاضرة حول (التأمل الفائق) في بيركلي - كاليفورنيا، وقد كان ما دفعنا لحضور تلك المحاضرة هو مجرد الفضول إلا أن ما قيل خلالها سيطر علينا حالاً.

كان ما شد انتباهي بشكل خاص هو الإشارات التي وردت إلى العمل الذي قام به الدكتور (بنسون) Benson وهو طبيب قلب في مدرسة الطب بجامعة (هارفارد) فقد عمل الدكتور

بنسون على دراسة الأشخاص الذين يمارسون التأمل بشكل منتظم فوجد أنهم قد خفضوا ضغط دمهم ومعدل نبض قلوبهم ومعدل الاستقلاب القاعدي لديهم عندما مارسوا التأمل. وقد كان أمراً رائعاً بالنسبة لي أن أرى أن كل تلك الأمور الكثيرة يمكن تحقيقها بالقيام بأمر بسيط وهو بشكل حرفي الجلوس وعدم فعل أي شيء.

كنت أشك بالأمر، إلا أنني سجلت اسمي من أجل التدريب. وقد تعلمت أن التأمل هو عملية استرخاء مركز. وقد تم إعطاؤنا أثناء (التدريب الفائق) ما يدعى بالـ (مانترا) mantra وقيل لنا إنها عبارة عن صوت فريد شخصي وخاص جداً يجب أن نستخدمه أثناء التأمل، وقيل لنا إن علينا أن لا نعطي المانترا الخاصة بنا إلى أي كائن حي آخر على الإطلاق.

بدأت الغوص في أعماق ممارسة التأمل متسلحاً بـ (المانترا السحرية)، وخلال بضعة أسابيع من التأمل لاحظت تأثيراً رائعاً، إذ إن ضغط دمي الذي كان يعتبر سابقاً مرتفع بشكل معتدل قد انخفض إلى المستوى الطبيعي. وأصبحت الأحداث التي كانت في السابق تخيفني أو تصيبني بالشدة النفسية تبدو غير ذات أثر علي وبدت حياتي وكأنها تسير بشكل أكثر توازناً.

لقد أثارني هذا التحول (السحري) إلى حد بعيد كما أثار معظم زملائي في دراسة التأمل، وعند انتهاء التدريب قمنا بتبادل

(المانترا) بين بعضنا كطريقة لتبادل خطنا الجيد. وقد كان ذلك عندما اكتشفنا مفاجأة مروعة، إذ إن المانترا التي أعطاها لنا مدربونا لم تكن فريدة حيث إن أي عدد من الناس كانت لديه نفس المانترا تماماً.

اعتقد كثير من الأشخاص بعد أن علموا بذلك أنهم قد خدعوا ووهنت عزيمة القليل منهم وتركوا التأمل.

إلا أنا، فإن كشف النقاب عن الشراكة في المانترا كان له تأثير معاكس علي، إذ إنني أدركت أنه ليس في التأمل شيء من «السحر» وليست هناك من حاجة إلى مانترا خاصة. إن التأمل هو مجرد وقت نقضيه في الاسترخاء المركز يحتاجه جسم كل منا من أجل مكافحة الشدة النفسية التي نواجهها في حياتنا اليومية.

البداية

إن كل شخص بحاجة إلى وقت من أجل السلام الداخلي، عليك أن تقوم بالتأمل يومياً وسوف ترى نتائج مذهلة. وإن التأثيرات المفيدة لمجرد الاسترخاء كبيرة إلى درجة أنك سوف تتطلع قريباً إلى المرة القادمة التي يمكن لك فيها أن تجلس ساكناً وأن تختار هدوءك الداخلي.

إن أسهل طريقة لتبدأ بها هي أن تستخدم شريط التسجيل

الخاص بالاسترخاء الموضوع من قبل (بواعث الطاقة الثلاثة) والذي يتوفر في موقعنا على الإنترنت، www.trienenetics.com. ليس هناك من شيء تتعلمه أو تحفظه عن ظهر قلب عليك فقط أن تأخذ دقائق قليلة من برنامج يومك المزدحم كي تجلس بهدوء وتركز على نفسك وتستمع.

التأمل لوحدهك

إذا لم يكن شريط التسجيل في متناول يدك فلا تقلق. إن بإمكانك إيجاد الجو المهدئ الخاص بك.

نقترح عليك أن تجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد وأن ترتدي ثياباً مريحة فضفاضة وأن ترخي حزامك. ومعظم الناس يحبون إطفاء الأنوار أو تخفيفها، ولكن عليك أن تفعل ما تشعر أنه ملائم لك. كما أن بعض الناس يستمتعون بالروائح الرقيقة مثل (اللافندر) أو رائحة (الصندل) من أجل تنظيف الهواء والمساعدة على الاسترخاء، إلا أننا نكرّر القول بأن الاختيار يعود إليك.

عندما تجد المكان الملائم عليك أن تجلس ولا يطلب منك أن تصالب ساقيك أو أن تجلس على وسادة وأنت في وضعية زهرة (اللوتس)، عليك فقط أن تجلس بشكل مريح على كرسي أو على الأرض وأن تحافظ على ظهرك ورأسك على مستوى واحد من الاستقامة. لا تنحن إلى الأمام أو إلى الخلف بل اجلس منتصباً بشكل مريح.

الضوء الشافي

إن تأمل الضوء الشافي هو تقانة فعالة تساعدك على الاسترخاء، ولكي تمارس هذه التقانة البسيطة عليك أن تتخيل شعاعاً من النور الساطع الدافئ ينير جسمك، وإذا ما لاقيت صعوبة في تخيل الضوء، عليك ببساطة أن تركز اهتمامك على جسدك مركزاً على الشعور بإحساسات الدفء والراحة.

ركز الضوء على قمة رأسك وتحسس دفء هذا الضوء وهو يربت بلطف على فروة رأسك، تحسس الضوء وهو يعمل على استرخاء عضلات فروة رأسك ويجعلها دافئة وناعمة، تحسس كيف يتلاشى التوتر، تحسس كيف تبدأ العضلات بالوخز الحفيف.

عليك بعدها أن تتخيل الضوء وهو يتحرك ببطء نحو أسفل جسمك، تحسسه على جبينك وصدغيك يبعث الدفء فيها ويعمل على استرخائها، تحسس كيف أن صدغيك قد بدأ فيهما وخز خفيف مع تزايد الإحساس بالدفء فيهما ثم حرك الضوء عبر وجنتيك ثم إلى فكك وأنت تشعر بالدفء كل الوقت، تحسس كيف يسترخي فكك وينفرج منفثاً قليلاً تحسس كيف يتلاشى التوتر.

حرك الضوء ببطء نحو عنقك وهو يعمل على استرخاء عضلاته الأمامية والخلفية وبعث الدفء فيها ويدلكها بقوته

الشافية. تحسّس استرخاء عضلات عنقك وتليّنها. وكيف يزداد الدفء فيها.

كيف تقوم بتأمل الضوء الشافي

- اجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد.
- ارتد ملابس مريحة فضفاضة.
- اطفئ الأنوار.
- إجلس بشكل مريح على كرسي أو على الأرض.
- حافظ على استقامة ظهر على أن يكون رأسك منتصب الوضع على كتفيك.
- تخيل شعاعاً من الضوء المهدئ وهو يغمر الجسم.
- ركز الضوء على قمة رأسك.
- تحسّس دفء هذا الضوء وهو يربت على فروة رأسك ويبعث فيها شعور الدفء والنعومة.
- تخيل الضوء وهو يتحرك ببطء نحو أسفل جسمك.
- تحسّس الضوء على جبينك وصدغيك وهو يبعث فيها الدفء والاسترخاء.
- حرك الضوء نحو الأسفل عبر وجنتيك ثم إلى فكيك وأنت تشعر بالدفء طيلة الوقت.

- حرك الضوء ببطء نحو عنقك، تحسّس كيف تسترخي عضلات عنقك وتلين.
- حرك الضوء نزولاً نحو كتفيك وذراعيك ويديك وصدرك وبطنك وحوضك وساقيك وركبتيك وربلتي ساقيك وقدميك وأصابع قدميك.
- خذ من الوقت ما يكفي لاسترخاء كل عضلة لوحدها.
- ركز انتباهك على دفء الضوء وهو يقوم بتبديد التوتر.
- تحسّس كيف يستدفي جسمك بأكمله بهذا الشعاع الرائع الدافئ من الضوء وتحسّس كيف يسترخي جسمك ويلين.

ثم حرك الضوء نزولاً نحو كتفيك وذراعيك ويديك وصدرك وبطنك وحوضك وساقيك وركبتيك وربلتي ساقيك وقدميك وأصابع قدميك وخذ من الوقت ما يكفي لاسترخاء كل عضلة لوحدها. ركز انتباهك على دفء الضوء وهو يقوم بتبديد التوتر.

وأخيراً تحسّس كيف يستدفي جسمك بأكمله بهذا الشعاع الرائع الدافئ من الضوء وتحسّس كيف يسترخي جسمك ويلين.

تحسّس كيف يبعث الدفء والشعور بالوخز الخفيف.

يمكنك القيام بنفس هذا التمرين وأنت تتخيل شلالاً من

الماء الدافئ ينسكب بلطف عبر جسمك نحو الأسفل وفي أي من التخليين الذي تختاره، فإن الهدف هو تركيز عقلك على استرخاء جسمك.

تنفس بشكل مستمر

إن الطريقة التي تتنفس بها أثناء ممارستك التأمل هي على درجة بالغة الأهمية، وسوف يبحث الفصل التالي تقانات التنفس الأساسية لتحقيق الاسترخاء، إلا أنك لست بحاجة إلى قراءة ذلك الفصل من أجل أن تبدأ.

إذا ما استخدمت شريط التسجيل الخاص بنا، فإنك سوف تبدأ ببضعة أنفاس عميقة مركزاً انتباهك إلى تنفسك أثناء استرخائك.

إن الأمر الهام الذي يجب أن تعرفه هو أنك وأنت ترخي عضلاتك عليك أن تتنفس بعمق. خذ نفساً عميقاً جداً ببطء من خلال أنفك واترك بطنك ينتفخ وأنت تتنفس. فكر في الهواء النقي وهو يدخل جسمك على أنه طاقة حيوية دافئة وقم بتوجيهها إلى كافة أجزاء جسمك ودعها تملأك وترخيك.

وعندما تزفر، فكر في الهواء وهو يغادر رئتيك حاملاً معه ما تعانیه من توتر. العملية هي على الشكل التالي: فكر في أن الطاقة تدخل والتوتر يخرج.

لاحظ كيف يسترخي جسمك وأنت تزفر الهواء وعندما يكون التوتر مغادراً جسمك انظر في أن تتمكن من أن يغادرك المزيد منه، إذ إن كل نفس يزفر هو فرصة لإطلاق المزيد من التوتر.

انتبه إلى تنفسك ولاحظ كيف تستنشق الهواء وكيف تفره. لا تحاول التحكم بتنفسك ولا تجعله قسراً، وقد تلاحظ أن تنفسك يصبح أكثر بطأً وسطحية كلما توالى التأمل، ويرجع ذلك إلى حقيقة أنك تصبح أكثر استرخاءً وتقل حاجتك إلى الأوكسجين لأن الاستقلاب لديك يتباطأ.

فقاعات الأفكار

إن الكثير من الناس يستمتعون بالتأمل عند البداية، إلا أنهم يبدأون بعد ذلك بالتفكير بأمور أخرى، وعندما تبدأ هذه الأفكار بالفرقة داخل رؤوسهم فإنهم يحاولون إجبارها على الخروج مما يجعلهم يفكرون بشكل أكبر. وسرعان ما يقعون تحت وابل من الأفكار حول العمل والبيت والعائلة والفواتير التي لم يتم دفعها ويصبحون متوترين من جديد.

لا تقلق من الأفكار التي تدور في ذهنك وأنت في حالة التأمل، لا تحاول طردها من عقلك، إن الأفكار سوف تراودك لأن عقلك لن يتوقف عن التفكير إلا بضع ثوان في المرة الواحدة. إن طبيعة العقل هي التفكير.

إن ظاهرة التفكير العقلي تشبه فقاعات الغازات التي تطفو من قعر الكأس إلى السطح، وتصدر الفقاعات عن الغازات بشكل دائم وكذلك الأفكار فإنها تأتي من أعماق العقل وتطفو إلى السطح إذ إن العقل لا يتوقف عن التفكير.

إنك لا تستطيع منع عقلك عن التفكير، لذلك فإن ما عليك أن تفعله هو أن تتعلم كيف تبعد عنك الأفكار، فعندما تأتيك فكرة ما عليك فقط أن تراقبها، انظر إلى الفكرة ولكن عليك أن لا تنشّد إليها. كن واعياً لأفكارك ولكن لا تكون لديك أية ارتباطات عاطفية بها، عليك فقط أن تدع الفكرة تطفو إلى سطح وعيك كما تطفو فقاعات الغازات إلى سطح الكأس. ومن ثم عليك أن تراقب الفكرة التالية وهي تطفو في وعيك تليها فكرة أخرى. ما عليك إلا أن تدعها تطفو.

لا تقلق، وكن سعيداً

إنك عندما تعمل على إحداث الحالة من الاسترخاء عليك أن لا تقلق حول مدى ما تحققه من نجاح. نظراً لأنك بمجرد أن يساورك القلق حول ما إذا كنت تسترخي كما ينبغي، تكون قد تحولت من حالة الاسترخاء إلى حالة القلق، وإذا ما لاحظت أنك أصبحت مستغرقاً في فكرة ما أو أنك تحكم على مدى تقدمك فعليك أن تعيد تحويل انتباهك إلى تنفسك وركز على التحرر من التوتر.

تخيل الضوء الدافئ الشافي من جديد.

تذكر أن عقلك سوف يتجول وهذا ليس بمشكلة، عليك فقط أن تمارس إعادة تركيزك على نفسك، راقب أفكارك بهدوء، وعندما تفعل ذلك فإنك تدرب به عقلك على أن يصبح مدركاً وسوف ينتقل هذا الإدراك الجديد إلى حياتك اليومية.

هل تقوم بالـ (مانترا) أم لا تقوم بها

يمكنك إذا شئت أن تختار أية كلمة أو أي صوت ترغب، والهدف هو إيجاد شيء ما يثير فيك أحاسيس سارة ويساعدك على الاسترخاء. وإذا ما وجدت كلمة تحب أن تستخدمها فعليك أن تكرر هذه الكلمة لنفسك وفي داخل عقلك مرات ومرات. خذ نفساً عميقاً وكرر الكلمة مع كل زفير متلاحق ودع الكلمة تمضي بك إلى حالة الاسترخاء بشكل أعمق فأعمق.

من الأمثلة على الـ (مانترا) هي كلمة (مرج) التي تثير لدى معظم الناس صوراً من الهدوء، إلا أن عليك أن تفتش عن الكلمة التي تناسبك.

إنك غير ملزم باستعمال الـ (مانترا)، إذ إن هناك الكثير من الأشخاص يركزون على أنفسهم فقط، ولكن ليس من المهم ما الذي تختار، عليك فقط أن تستمتع بالعملية.

عشرة دقائق في اليوم من أجل تحويلك إلى شخص جديد

إن ممارسة الاسترخاء تختلف عن التدريب القلبي الوعائي إذ إنه يصعب التجديد الدقيق للمدة التي يجب أن تستغرقها وأنت جالس تمارس الاسترخاء. ولكن من بعض النواحي، فإنه كلما استطعت ذلك لمدة أطول كلما كان ذلك أكثر خيراً لك وعلى أي حال فإن جلوسك لمدة لا تقل عن عشرة دقائق في اليوم يعتبر هدفاً معقولاً بالنسبة لك.

ليس هناك من غنى عن الممارسة من أجل تحقيق التقدم، ومن المهم أن تمارس التأمل مرة واحدة في اليوم على الأقل وعليك أن تخصص هذا الوقت من أجل ذلك.

تذكر أن هدفك الوحيد هو أن تجلس وتسترخي، وسوف يبدو لك أحياناً أن كل ما تفعله هو مطاردة عقلك واللاحاق بأفكارك. لا تدع ذلك يشبط من عزيمتك. إذ إن تجاوب الاسترخاء يحدث داخل جسمك في أغلب الأحوال. وسوف تلاحظ أنك تشعر بهدوء أكبر قبل وقت طويل من إدراكك بأنك تمارس التأمل والأهم في الأمر فإنك سوف تعمل على تخفيف الشدة النفسية وعلى تدريب نفسك على السيطرة على الشدة في حياتك.

هناك المزيد لاحقاً

إننا على ثقة بأن برنامجنا الخاص بالتمارين المنتظمة

والتأمل المنتظم سوف يؤدي إلى اختلاف كبير في الطريقة التي تشعر بها والطريقة التي تتجاوب بها مع الشدة في حياتك، إلا أنه ما زالت هناك مسألة هامة يجب بحثها وهي عبارة عن شيء أنت بحاجة إليه في كل دقيقة من حياتك. إنه التنفس.

إذن لنتابع طريقنا إلى الفصل التالي لنرى كيف يمكن أن يكون للتنفس تأثير هائل على حياتك.