

الفصل الخامس عشر

التأمل واليوغا

يعدُّ التأمل طريقةً مثبتةً وفاعلةً جدًّا لزيادة قدرة العقل؛ فقد أظهر مسح الدماغ عند المتأملين لمدة طويلة وبصورة مستمرة أن أجزاء من أدمغتهم قد أصبحت نشطة ولم تنشط عند أفراد آخرين، وهم أكثر انتظامًا في موجات الدماغ ألفا وبيتا الخاصة بحالات الاسترخاء من الأفراد غير المتأملين.

من ضمن المتأملين الناجحين والمشهورين الذين يستخدمون التأمل الفائق (TM) Transcendental Meditation وغيره من طرائق التأمل المشابهة: هيو جاكمان (Hugh Jackman)، وألين دي جينيريس (Ellen DeGeneres)، وروبرت مردوخ (Rupert Murdoch)، وأوبرا وينفري (Oprah Winfrey)، وكاتي بيرري (Katy Perry)، وهوارد ستيرن (Howard Stern)، وراسل براند (Russell Brand)، وجيري ساينفيلد (Jerry Seinfeld)، ومارتن سكورسيزي (Martin Scorsese) والسير بول مكارتني (Sir Paul McCartney).

يذكر ديفيد لينش (David Lynch)؛ متأمل آخر مشهور ومخرج ومؤلف أفلام أمريكي، أهمية التأمل الفائق في حياته عندما يتحدث في العلقن، وتحدث في كتابه اصطياد السمكة الكبيرة (Catching the Big Fish) عام 2006م، عن منابع الإبداع التي أتاحتها له هذا النوع من التأمل.

«التأمل هو متابعة اللاشيء، ويشبه الراحة الأبدية؛ إنه أفضل من أفضل أنواع النوم التي عهدتها في أي وقت مضى؛ إنه طمأنينة العقل، يشحن كل شيء، بخاصة تقديرك لما يحيط بك، ويحافظ على بقاء الحياة مفعمة بالنشاط». هيو جاكمان (Hugh Jackman).

قد تحمل اليوغا أيضاً إمكانية كبيرة للذكاء على الرغم من محدودية الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع المعقد حتى الآن، غطيت مجموعة من البحوث في مقال كتبه خبراء اختبار معدل الذكاء بعنوان اليوغا تعزز معدل الذكاء (Yoga Enhances IQ)، حيث يبدأ المقال بالقول: «أظهرت الاختبارات السريرية (الإكلينيكية) أن ممارسة اليوغا بصورة مستمرة يمكن أن ترفع معدل الذكاء لديك وتعزز ذاكرتك». وجدت الدراسات أن اليوغا، بالإضافة إلى أنها تحسن اللياقة البدنية، والصحة، والتنسيق، وتفاعل الزمن والذاكرة، فهي أيضاً تؤثر إيجابياً في معدل الذكاء.

«تشحن ممارسة اليوغا وظائف الدماغ في الانتباه والمعرفة ومعالجة المعلومات الحسية والإدراك البصري، وتزيد ممارسة أنواع

من اليوغا- مثل يوغا الهاثا (hatha) وهي مزيج من الوضعيات، والبراناياما (pranayama)، والتأمل وأمُ شانتنج (Om chanting) - من تغذية الدماغ بالدم، حيث يساعد ذلك على تهدئة العقل وتعزيز التركيز، ويعطي قوة الذاكرة دفعة، فضلاً عن أنه يحسن القدرة على الحفاظ على التركيز».

كان ستيف جوبز (1955-2011م) (Steve Jobs)؛ مؤسس مشارك في شركة أبل، أحد مشاهير العباقرة كغيره من المفكرين المبدعين الذين ربما أثروا في حياة عدد كبير من الناس في العصر الحديث، وعلى الرغم من أن تاريخ سيرته اللامعة في صناعة التقنية موثق تماماً في الكتب والأفلام ومقالات الأخبار التي لا تحصى، فإن قليلاً منها أدرك أن جوبز كان مهتماً جداً باليوغا.

نشرت مجلة اليوغا (Yoga Journal) مقالاً في 11 سبتمبر 2013م حول المخترع الرئيس وعلاقته مدى الحياة مع قواعد السلوك الشرقية. «سابقاً ستيف جوبز زمناً طويلاً في الأذهان بوصفه مخترعاً غيرت رؤيته الطريقة التي نتفاعل بها مع العالم من خلال التقنية، لكن ما يجهله كثير من الناس أن جوبز استرشد باهتمام مركّز بالروحانية واليوغا».

بعد وقت قصير من انسحابه من الكلية عام 1974م، سافر جوبز إلى الهند بوصفه رحالة، ومكث في شبه القارة مدة سبعة أشهر، اكتشف في أثنائها أولاً اليوغا وبدأ بممارستها، واستشهد بالخبرات

التي اكتسبها من لقائه مع أساتذة اليوغا في المعابد في سائر أرجاء الهند بوصفها من بين الأحداث الأكثر تأثيراً في حياته.

عاد وكان له من عمره تسعة عشر عاماً إلى الولايات المتحدة شخصاً مختلفاً تماماً، وشارك بعد سنتين في 1976م، في تأسيس أبل (مع زميله المنسحب من الكلية ستيف وزنيك Steve Wozniak)، بعد أن تكونت لديه الفكرة الثورية عن الحوسبة الشخصية للجمهور.



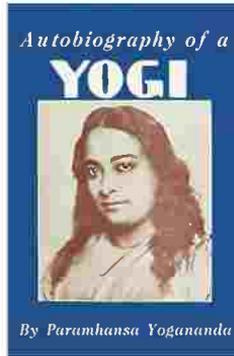
جوبز يكشف عن اختراعه الهاتف الذكي (iPhone 4).

يقول بعض المهتمين إن مقولة جوبز الآتية: «عندما كان عمري (23) عاماً، كانت ثروتي تزيد على (1,000,000) دولار أمريكي، وفي سن (24) كانت تزيد على (10,000,000) دولار، وفي سن (25) زادت على (100,000,000) دولار، ولم يكن ذلك مهماً؛ لأنني لم أفعله أبداً من أجل المال»، كانت مستوحاة مباشرة من الفقرة الآتية من الكتاب الهندي المقدس البهاغافاد غيتا (Bhagavad Gita): «الحكماء يتخلون عن التعلق بثمار العمل، وهم دائماً قنوعون ومستقلون (عن المكافآت المادية)، ولا يؤدّون أي عمل مرتبط بها حتى في خضم الأنشطة».

سواءً أصحیحًا ذلك كان أم لا فهو أمر متروك للحدس، لكن ذُكر أن الكتاب الوحيد الذي تم تحميله على هاتفه الذكي هو السيرة الذاتية ليوغي (Autobiography of a Yogi) بقلم باراماهاانسا يوغاناندا (Paramahansa Yogananda).

وفي مقابلة مع موقع (CNET.com)، قال مارك بينيوف (Marc Benioff) شريك تجاري سابق وصديق مقرب من جوبز، إن ضيوف حفل تأيین مبدع الهواتف الذكية (iPhone/iPad/iPod) «قد أعطى كل منهم نسخة من الكتاب الكلاسيكي السيرة الذاتية ليوغي وفقًا لرغبة جوبز».

وأضاف بينيوف: «كان لديه وعي لا يصدق؛ لأن حدسه كان أعظم هدية له، وأنه احتاج إلى أن ينظر إلى العالم من الداخل إلى الخارج».



كتاب ستيف جوبز المفضل.

ربما ترتبط تقنيات اليوغا في تسريع التعلم بموضوعات أخرى عن الدماغ أدرجت في مكان آخر من الكتاب، ومنها الجسيمات فائقة السرعة، وموجات الدماغ وتشيط غدد الدماغ الكامنة، وبالإضافة إلى التأمل، فإن التنفس ووضعية الجسم هما بالطبع مكونان رئيسان في معظم أنظمة اليوغا.

قد يبدو الربط بين وضعية الجسم والذكاء أمرًا منطقيًا، وعلاوة على ذلك يبدو أن من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، تأدية مهمات عقلية معقدة في أثناء الاسترخاء، ومعظم الناس يجلسون أو يقفون منتصبين بصورة آلية أو بلا وعي عندما يواجهون بتحديات فكرية. يمكن أن تعني وضعية الجسم الجيدة وحدها تسجيل (10-5) نقاط أعلى في اختبار معدل الذكاء؛ لذا من المنطقي أن يظل العمود الفقري عموديًا في الأوقات جميعها.

ربما يكون لطرائق التنفس العميق في زيادة نشاط الدماغ بعض الصحة العلمية؛ فقبل كل شيء، كلما ازداد الأكسجين الذي تستنشقه، ازداد دخوله إلى مجرى الدم ليعمل بكفاية، حيث تزيد طرائق التنفس في اليوغا (تسمى براناياما) من وصول الأكسجين إلى الدماغ، الأمر الذي يعزز بدوره الذاكرة والتركيز.

«يصبح الشخص راسخًا في الممارسة فقط بعد المواظبة على اليوغا لمدة طويلة، دون انقطاع وبموقف يتسم بالإخلاص».

قاعدة اليوغا 1.14