

## الفصل ١٢

### تدريب كامل للياقة العقل من أجل توازن العقل والروح

#### لياقة العقل للعقل كلياقة الجسم للجسم

في الفصل الثالث قدمنا نصيراً سريعاً للياقة العقل. دعنا الآن ننظر إلى جلسة أطول في الصحة العقلية. ولكن أياً كان ذلك الطول فإن تدريب لياقة العقل للعقل الداخلي له نفس الخطوات الرئيسية الثلاث مع بث الحفز الدافئ في البداية والمعرفة التأملية الذاتية في النهاية. تذكر أنه لا يوجد طريقة خاطئة وطريقة صائبة للتمرين على لياقة العقل. ومضمون برنامج كل إنسان سيكون متسماً بشخصيته وبشكل يناسب ظروفه وملامح شخصيته وأهداف حياته.

#### عشرون دقيقة - أكثر أو أقل

تستطيع أن تؤقت نفسك بوضع ساعة منبه أو ساعة مؤقتة أو يمكنك أن تترك الجلسة تنتهي نهاية طبيعية.

الهدف أن تتقدم صاعداً في طريقك نحو عشر أو خمس عشرة دقيقة إلى عشرين دقيقة مريحة في النهار تمضيها في تفكير مؤثر فعال. يبدو أن عشرين دقيقة هي الزمن المناسب تماماً لمعظم الناس

يصرفونها على تدريب لياقة العقل يومياً. في أقل من ذلك الوقت يبدو الأمر صعباً ريثما يتم الالتزام والحفز. وفي أكثر من ذلك الوقت يبدو الانتباه بالتشتت.

وكما هو الأمر في اللياقة البدنية فإن تدريب عشرين دقيقة يومياً يعتبر كافياً للحفاظ على الصحة. أكثر من ذلك قد يكون أفضل ولكنه ليس جوهرياً. اخبرني رجل مال وأعمال ناجح أن «الدقائق الأربع الأخيرة هي الأفضل» فهي الأكثر سلاماً بالنسبة له، وهكذا عاير المنبه على عشرين دقيقة وعندما رن عايره بزر الاغفاء أربع دقائق أخرى.

المهم هو أن تبقى حساساً لإيقاعك الخاص. احكم نفسك كم من الوقت تحتاج أنت شخصياً وتريد أن تستغرق فيه. ربما تجد نفسك في آخر الأمر تتقدم تدريجياً إلى زمن أطول حين يسمح لك برنامجك بذلك. وعندما تسترخي في الهدوء تصبح لياقة العقل أمتع أوقات نهارك. لياقة العقل سهلة مرخية تجدد الشباب.

## لياقة العقل هي الطريق إلى الصحة العقلية الخالية

### من الإرهاق والقلق.

شجع نفسك لتتحرك نحو وقت منتظم للتركيز الداخلي يومياً أو عدة مرات في الأسبوع. ليست الخطة هنا أن تجعل نفسك تشعر بالذنب لأنك أغفلت يوماً أو تدربت خمس دقائق في أحد الأيام. ليس هذا سلاحاً تضرب به نفسك، إنه برنامج للصحة العقلية يساعدك أن تعيش حياتك اليومية بأقل شكل كارب. إنها استراتيجية لمواجهة المشكلات

أعطها إذن فرصة للعمل. النحو المثالي للمبتدئين هو أن تكون جاداً بشكل كافٍ حول نفسك لكي تتعهد تدريبك الداخلي بضعة أيام في الأسبوع على الأقل في أول الأمر.

أنا أقول لِنفسي إذا تعهدت لياقة عقلي خمسة أيام من سبْعٍ وعِشرٍ إلى عشرين دقيقة كل مرة فقد أحسنت العمل.

حدّد هدفك الواقعي في حياتك المفعمة بالعمل، ثم ابق أميناً له. وبتلك الطريقة تصبح لياقة العقل جزءاً من حياتك اليومية «الحقيقية» لا أمراً إضافياً منفصلاً. تذكر أن عليك أن تجعل من هذا التوجه في تفكيرك جزءاً منك حين يندمج في حياتك مثل الأمور الصحية الوقائية الأخرى: كتنظيف أسنانك بالفرشاة، وأخذ الفيتامين أو تغسيل يديك.

### من التمدد الجسمي إلى التمدد النفسي

قبل أن تحاول الجلوس وتبقى ساكناً تماماً لمدة من الزمن، خصص دقيقة أو أكثر لتقوم ببعض التمدد الأساسي والتصور. الجسم والعقل مترابطان لذلك هييء كليهما من أجل تمرين لياقتك العقلية حين تتصور وتؤكد مع كل تمرين.

بوسعك أن تستعمل أي تمدد يعجبك. وفي الواقع إن تدريب عقلك الداخلي بعد تدريب جسمي يكون ناجحاً حقاً. لقد وصفتُ بعض قواعد التمدد لمساعدتك على الانطلاق ولكن الرجاء أن تشعر أنك حرٌّ في القيام بغيرها حسب اختيارك. لاحظ أنني ضمّنت في كل تمدد نصوراً صغيرة وكلمات توكيد.

## تمدد إلى فوق

ابسط نفسك بسطاً إلى الأعلى. إذا كنت قادراً حاول أن تقف على رؤوس أصابع قدميك عندما تنبسط. إذا كنت جالساً ابسط يديك إلى فوق وتمدد من فوق قفصك الصدري. تصور نفسك أنك تنمو وكأنك تصل إلى كرة علقت في شجرة. تصوّر الكرة كأنها هدف لك تركز عليه في الجلسة وحاول حقاً أن تنبسط إلى الأعلى. تمدد إلى أقصى ما تستطيع من العلو حتى تزفر كل الهواء من رئتيك. قل لنفسك: «أستطيع أن أصل إلى أي هدف وضعتة نصب عينيّ عقلي».

## الترجح اللولبي

هذا تمرين عظيم لتحرير العمود الفقري بحركة ترجح دائرية أو أفقية. قف مباعداً بين قدميك بعرض كتفيك، ودر من طرف إلى آخر متيحاً لساعديك أن يتأرجحا. بوسعك أيضاً أن تقوم بهذا وأنت جالس، وتدور عند الخصر. حاول أن تنظر وراء ظهرك عندما تدور من طرف إلى آخر متيحاً لعمودك الفقري أن يتحرر. أدر رأسك مع جسمك مراقباً يديك وهما يترجحان. ترجح من طرف إلى آخر حوالي عشر دقائق زافراً من فمك زفيراً قوياً ودفقات من الهواء. وأنت تترجح مع شهيق ضئيل سريع تصور نفسك مرناً وقابلاً للتكيف وربما قائلاً لنفسك: «أنا مرن وقابل للتكيف».

## ترنحات الكتف

هذا التمرين عظيم للتحرر من الأعباء والواجبات العقلية والجسمية . عندما تحرر كتفيك ينزح عنك مباشرة مقدار كبير من التوتر. يمكنك

في هذا التمرين أن تقف أو تجلس. حاول أن ترفع كتفيك باتجاه الأذنين وبعد أن تبقى كذلك لحظة أدرهما إلى الخلف وإلى الأسفل في حركة دائرية. بوسعك أن تقوم بذلك في أي وقت - وراء مكتبك، وأنت تقود سيارتك وأنت تنتظر في الصف - لكي تحرر كتفيك وعنقك من التوتر. ازفر مرة ثانية وأنت تقوم بذلك واشعر أن التوترات تضاءلت. تصور نفسك ناهضاً ومتلائماً مع أي حال وأكد ذلك بقولك: «أنا حر طليق ومستعد للنجاح». حاول أن تقوم بخمس ترنحات كتف من أجل تحرر جيد.

### تمدد الياقة المقلوبة

هذا التمرين جاء من الصين وهو يساعد على استرخاء الجهاز العصبي ويعزز الهدوء. يفضل القيام به في السيارة أو في مكتبك. حين تتنفس شهيقاً اخفض ذقنك كما لو كنت تحاول أن تمس به صدرك. سوف تشعر بتمدد جيد في عمودك الفقري، ابق كذلك لحظة وازفر ببطء، رافعاً ذقنك إلى مستواه وأنت تكبس كتفيك إلى أعلى نحو أذنيك كما فعلت في التمرين الثاني. توقف ثم أعد كتفيك إلى الوضع الطبيعي. اشعر بطوفان من الضغط يغادر جسمك.

تستطيع أن تقوم بهذا التمرين وأنت جالس على كرسي في أي وقت تريد أن تأخذ قسطاً من الراحة لحظة وتتنفس. تصور طائر الكركي يرفع رأسه ويخفضه وأنت تؤكد: «أنا اهدئ نفسي وأتحرر من الضغط العصبي».

## تمدد رباط الأصبع

ضع يديك وكأنك في وضع صلاة واقفاً أو جالساً. أدر راحتي يديك نحو الخارج شابكاً أصابعك ومدّ ساعديك إلى أبعد ما يستطيعان أن يمتدا. اندفع حقاً وأنت تحني صدرك إلى الداخل فتعطي بذلك عضلات ظهرك تمداً جيداً. ازفر كما لو كنت تريد أن تصفر لحناً جيداً. تصور الحب والصحة الجيدة يملآن الدائرة بين ساعديك وقل مؤكداً: «أنا أعانق الصحة الجيدة». استقم بظهرك وأنت تعيد ساعديك إلى طرفيك. أدر راحة يديك إلى الداخل ثانية إلى وضع الصلاة.

## تعبئة كرة غير مرئية

قف (وهذا أفضل) أو اجلس بقدميك متباعدتين بعرض الكتف. ضع يديك على رأسك ببطء وبانتباه عظيم وكأنك تتمدد نحو السماء وتشهق شهيقاً كاملاً. وبيطء وأنت تطلق تنفسك بوتيرة ثابتة اخفض ساعديك أمامك، الراحتان إلى الأعلى حتى يصل الساعدان إلى مستوى الخصر متباعدين بمقدار ثلاثة إنشات. تصور نفسك حاملاً كرة غير مرئية. خذ نفساً وازفر ببطء في الكرة غير المرئية. وأنت تتصور نفسك ممتلئاً بالطاقة. أكد ذلك لنفسك بقولك: «أنا أملأ نفسي بطاقة إيجابية تشحن تفكيري».

## الحصول على الراحة

الاستعداد معناه أن تجعل نفسك في وضع تكون فيه مرتاحاً دون أي شيء يقاطع تلك الراحة. الأمر المثالي أن تدرب عقلك الداخلي في نفس

المكان ونفس الزمان كل يوم: هذا أمر مثالي ولكن ربما كان غير عملي لك. إذن اجلس فقط في أي مكان هادئ. ربما كان مكانك المثالي حيزاً في غرفة النوم أو مقعداً في غرفة الجلوس أو طرّاحة خاصة أو حوض الاستحمام (البانيو أو الابزن). يمكنك أن تقوم بتلك الجلسة وأنت ممتط سيارة (من مجموع السيارات) أو وأنت في قطار أو في حافلة. بوسعك أن تستلقي ولكن البراعة ألا تنام، الجلوس هو الوضع المفضل تستطيع به أن تسترخي وتكون يقظاً بهدوء.

أنا شخصياً أفضل وضعين. الأول أن أجلس متصالبة القدمين وتحتي طراحة صغيرة. أضع يدي وقدمي في الوضع ذاته عند كل تمرين في الجلسة مما يتيح لي أن أصل إلى مركز الهدوء في نفسي بسهولة أكبر. وكأن ذلك الوضع يرشد عقلي لكي أسترخي وأصرف ذهني.

والوضع الثاني هو أن أجلس على كرسي وقدماي مسطحتان على الأرض، ظهري مستقيم، ورأسي متوازن بسهولة على عنقي، هذا يصلح في المطارات وفي غرف الانتظار أو في المكاتب.

تحرر تقنيات تفكر مختلفة وأوضاع جلسات لتحدد أيها هو أفضل بالنسبة إليك.

إن وضعاً مألوفاً يجعل الوصول إلى حالة الاسترخاء والحفاظ عليها أسهل، إنك تنتقل بطريقة أسهل إلى الشعور بالهدوء وبعده إلى مشاهدة داخلية وكلمات موجّهة. أنت تبني قوة معينة موحية حول وضع جسمك مع مرور الزمن، أيّاً كان وضعك ومكانك سواء كنت وحدك أو مع مجموعة خذ بضع دقائق لتجعلها ملكك واركن إليها.

استمع إلى الموسيقى أو اجلس ببساطة في كرسي مريح بضع لحظات  
وقل لنفسك إن هذا وقتك لتتوقف وتقومّ بيوحك وتحضّر لأعمال المستقبل  
مع التوجه. إن التفكير المؤثر الفعّال يتضمن التوقف والنظر والإصغاء.

قد تريد أن تقرأ قليلاً بعض المواد الموحية. هناك كتب كثيرة متوافرة  
لها رسالات موحية. إن أفضل معين أن تجهز نفسك بقراءة بضعة  
سطور أو صفحات لكي تفتح نفسك نحو سبيل آخر في النظر إلى  
حياتك وإلى العالم. أنا أجد أن فعل ذلك يساعدني على الاسترخاء  
ويتيح لي أن أذهب إلى مكان في نفسي أعمق وأكثر معنى.

**لياقة العقل طريقة مركزة عميقة تساعد الشعور أن يتركز على  
الجسم والعقل والروح على أسس منتظمة.**

**درجة ١ : الاسترخاء المركز - يجمع العقل والجسم**

المفتاح إلى الاسترخاء: هو أخذ استراحة قصيرة بالمعنى الحرفي للكلمة.

إن تنفسك هو المفتاح، اجعله ثابتاً وناعماً، تنفس بملء صدرك  
أنفاساً عميقة تدخل منطقة أحشائك. ركّز على تنفسك واشعر وأنت  
واع به يدخل جسمك ويخرج منه. ربما يكون ذلك بأن تعدّ كل شهيق وكل  
زفير. اتح لشعور بالسكينة أن يأتي إليك. قل لنفسك إنك في الدقائق  
القليلة التالية ستعطي نفسك إذناً لترخي جسمك وعقلك تماماً. جرّب  
كيف يبدو ذلك الشعور الغامر بالسلام مع نفسك.

قد يخطر لك أن تدندن قليلاً لترتكز بهدوء تفكيرك وتنفسك. وعندما  
تغدو معتاداً لطريقتك الشخصية في الشعور بالاسترخاء جسماً وعقلياً

يكون أسهل عليك أن تسترجعها في أوقات أخرى أثناء النهار. إنك نعلم نفسك شيئاً جديداً. تعلمها مهارة يمكن استعمالها في عدة أوضاع مختلفة.

إن المؤلف تهيش نهات هانه Thich Nhat Hanh ينصح تمريناً بسيطاً لتركز نفسك وتكسب معرفة أعمق.

عندما تزفر قل: «تسكين الجسم والعقل» وعندما تشهق ابتسم قليلاً. وفي الشهيق التالي قل «لحظة حاضرة» ومع الزفير قل «لحظة فقط» فيتم الأمر على النحو التالي:

«تهدئة الجسم والعقل -

(نصف ابتسامة)

لحظة حاضرة -

فقط لحظة»

أنا شخصياً أستمتع كثيراً جداً بممارسة هذا التفكير التأملي. وما أظن هذا المؤلف يجد بأساً إن أنا نقلت قولتي هذا إليك. لقد كتب العديد من الكتب ونصح من كل قلبه أن نبحث عنها. إنها كتب بسيطة في القراءة وحكيمة جداً ومنبجسة من القلب في كتابة شعرية.

### ادع ما هو حدسي

يحصل الاسترخاء بشكل طبيعي عندما تجرب ببساطة كيف يتدفق تنفسك داخلاً خارجاً داخلاً خارجاً. النقطة الأساسية في الاسترخاء

أنه يخفف التوتر ويوقف العمل في الجسم والعقل. فإذا تتبعته وحدة العقل والجسم هذه حصلت على أدق أشكال التجريب والتفكير في ذكائك الحدسي.

### يتيح الاسترخاء لصوت حدسك الداخلي أن يسمع

بعد أن حررت شعورياً توترات عضلاتك وتنفسك ركّز عقلك من أجل الانفتاح على الحدس. افتح نفسك لصور البصيرة الحدسية وإضاءاتها وللحكمة التي يمكن أن تأتي بطرق غير متوقعة وفي موضوعات غير متوقعة. الحدس لا يصرخ. وصوته الناعم الرقيق يحتاج إلى هدوء يلاطفه فيظهر. إنك تنمي الذكاء الحدسي بأن توليه وقتاً وانتباهاً. إذا لم يأتك طارق منه فاسترخ ببساطة واستمتع بوقت هادئ لا تشعر فيه بالضغط. دع جانباً الأفكار مثل: «كان علي أن أفعل...» أو «كان علي أن أكون أكثر...». أنت تفعل تماماً ما هو الأفضل من أجل صحتك الشاملة وصلاحك. استرخ وركز بهدوء على جسمك وعقلك معاً. تذكر أنك تنجز تماماً ما ذكر هذا البحث أن عليك فعله، وهكذا قاوم إغراء الحكم على نفسك بتوقعات مرتبة ترتيباً سابقاً وتتضمن عملاً موجّهاً.

فكر في هذا كما لو أن طبيباً يصف لك عطلة قصيرة تستطيع أن تسافر فيها ذهنياً إلى أي مكان. وحيث يمكن أن يحدث أي شيء.

### درجة ٢: التفكير التصوري. أعط نفسك خريطة طريق

التفكير التصوري يعني أن ترى بعيني عقلك صوراً واضحة، وكما هو الأمر في عدسة التزويم (السينمائية التلفزيونية) يستطيع عقلك أن

يعدل بؤرة لقطة (مأخوذة عن قرب) أو يأخذ منظراً من عدسة متسعة الزاوية الأولى تحليلية والثاني قريني (أي مقترن بسياق المنظر). وفي أي شكل منهما أخرى بك أن تركز على تصور أهدافك ومثلك من أن ترى المخاوف وأشكال القلق.

تذكر أنك تفتح على شعورك الحدسي . متيحاً لهمساته وأحاسيسه الباطنية أن تقود تفكيرك . إذا كنت تتوق إلى أن تكون أكثر صبراً مع عضو من أعضاء أسرتك ابتدع مشاهد صغيرة في عقلك تلعب فيها دوراً أكثر صبراً، وصور أعمالك الصغيرة كما تصور الشعور الشامل لصبرك . ركز على أكثر مشهد مثالي ومتسامح تستطيع أن تتخيله . إذا كنت تسعى إلى هدف محسوس مثل شراء منزل فخذ وقتاً لكي ترسم نفسك وقد حصلت على منزلك المثالي بتصور الخطوات اللازمة التي توصلك إلى ذلك . تخيل بيتك بوضوح . أعمل خيالك بشكل مؤثر فعال لترى صوراً مشيدة ومشاهد نابضة بالحياة .

إذا حاولت أن تركز على أشياء أكثر مما يجب فإن طاقتك سوف تتبعثر وتفكيرك التصوري لن يكون واضحاً وناجحاً .

تذكر أنك عندما توسع وجهاً واحداً من وجوه معتقداتك حول نفسك تؤثر في بقية وجوه نفسك . إنك تزرع بذرة مواقف المستقبل وأعماله التي هي أكثر اندماجاً وتوحداً .

❖ شاهد نفسك تتدبر الوضع إن كنت تريد أن تتدبره .

❖ انظر واشعر واسمع وجرب نفسك كيف تستجيب لشخص كان دائماً مشكلة بالنسبة إليك .

❖ انظر واشعر وجرب نفسك وأنت تنهض من فراشك في الصباح متخذاً موقفاً من نوع يطابق تماماً الموقف الذي ترغب أن تكون فيه أثناء اليوم.

❖ انظر واشعر وجرب نفسك تنتقل ناشطاً خلال يومك وأنت تهتم بواجباتك اليومية مع إشراقة وإحساس بالفكاهة.

أعط نفسك خريطة طريق حول ماذا تحب أن تشعر وتفعل بشكل مثالي ثم انفصل عن النتائج وأتح للعملية أن تحدث.

إذا تسرب أيٌّ من عوائق الطريق أو ذهبَ الشك إلى تفكيرك التصوري فتوقف، تعرّف تلك العوائق ثم غير ما يلزم تغييره. وعلى الأغلب يكون ما يحتاج إلى التغيير هو سلوكك. جرّب شعور تقدير الذات لكي تستنزف وقتاً وجهداً وتحرر نفسك من المواقف المحدودة وتتعلم طرقاً في التفكير والعمل جديدة وأكثر تأييداً للذات. أتح لذكائك الحدسي أن يقودك إلى تعليم نفسك.

المفتاح هو أن تملأ صورك المتخيلة بالتفصيلات والمشاعر. اجعلها تأنيك حياة. كن المعياً في خيالك! اجعل تلك المشاعر والتفصيلات حياة كأنها حقيقية بقدر ما تستطيع. تخيل السياق والأعمال والصفات الشخصية التي يمكن أن تعمل بشكل أفضل لك كي تتمي أهداف حياتك وعلاقاتك الشخصية.

تستطيع أن تغدو ما تتخيل، اطبع صورة لنفسك.

درجة ٣: قدرة الكلمة الموجهة. إفصاح الكلام / التأكيد

صغ في كلمات نيتك البيئة واتجاه اختيارك، تستطيع أن تختار في

هذا الشأن: إما التأكيد ثم التصور وإما التصور ثم التأكيد.

ليس ترتيب ذلك مهماً بشكل خاص ولكن المهم هو ضم اللغة التصويرية والسمعية معاً.

تحمل الكلمات المحددة كمية كبيرة من القدرة إلى داخل عقولنا الشعورية، لذا استعملها بعناية وتركيز. نعم إن التأكيدات سوف تبدو مثالية بل سخيصة في بعض الأوقات. لاتدع هذا يوقفك. إنها بيانات هدفك وكأن كل شيء محتمل ويمكن الحصول عليه.

استعمل هذه الأفكار المؤكدة العامة واسأل نفسك كيف تشعر نحوها إن كانت صحيحة بالنسبة إليك.

- ❖ أنا شخص مزود بالبصيرة أستطيع أن أتدبر أية مشكلة قد تبرز.
- ❖ أنا موهوب بمقدرة على الإصغاء والاتصال بوضوح.
- ❖ يشعر الناس بكفايتي ويريدون أن يعملوا بصحبتى.
- ❖ أنا أثق أنني سوف أعلم ماذا علي أن أفعل في اللحظة المناسبة تماماً.
- ❖ أنا متفائل تلقاء حياتي وعلاقتي.
- ❖ أنا أتطلع بلهفة كي أرى الفكاهة في مناسبات مختلفة اليوم.

ستجد أن الكلمات تأتي إلى العقل من ذكائك العادي المألوف متبوعة بجمل حدسية أقوى. كن جريئاً كن مبتكراً مخترعاً. ما هو مثالك؟ جرب عدة جمل مختلفة حتى تشعر أو تحس أن واحدة منها مناسبة لهذه اللحظة.

هذه الجمل القصيرة الموجهة تساعدك كي تبقى عقلك مركزاً على

نياتك الشعورية.

ربما تستعيد ثانية العادات العقلية الطويلة الأمد في الإنصات داخلياً وهي غالباً رسائل سلبية مخيفة. إنك تريد أن تبقى هذه الشكوك البالية مكشوفة. سامح نفسك من أجل هذه الشكوك ثم كرر تأكيداتك المختارة وأنت شاعر لبضع دقائق بأنك مستعد ومهيأ لكي تجعل عقلك يسلك اتجاهك الجديد. نعم ذلك يشبه لعبة عقلية أنت تلعبها مع نفسك. أنت تتدرب لتسير قدماً لا إلى الخلف.

ستشعر في البداية أن تلك الجمل الواضحة للاتجاه المثالي هي جمل غريبة. توقع هذا، وقلها على أية حال. لا يكن لديك شك بأن نياتك يمكن تحقيقها حين تتعلم أن تركز عقلك وانفعالاتك بشكل بناء. ومع الزمن فإن هذه الأفكار المؤكدة ستأتي بشكل طبيعي إليك.

### اختتم التمرين باستبطان واعتراف

لا يحدث أتران العقل في تلك الأوقات الهادئة وحدها. إنك تسعى نحو إبداع معنى لاتجاه واضح كجزء من حياتك النامية المستمرة اتجاه عتيد راهن طوال النهار. قد لا تكون دائماً في مكانك الصحيح أو جلستك المثالية ، إلا أن هذا لا يعني أنك لا تستطيع أن توجه نفسك توجيهاً ذا معنى نحو شعور داخلي أو وصول إلى هدف.

واظب على جعل نفسك تسعى إلى ما تريد أن تكون في حياتك أكثر من ترك الأمور للظروف تملي عليك موقفك وحوارك الداخلي.

حين اختتام جلسة لياقة العقل قد تريد أن تتأمل في تجربتك الداخلية وتكتب بعض الملاحظات في دفتر يومياتك.

- ❖ هل كان هناك بصيرة أو علاقة جديدة أو سياق أو نموذج بادٍ للعيان؟
- ❖ هل عرضت لك جملة لها معنى تمنيت أن تركز عليها؟
- ❖ هل تستطيع أن تستدعي مشاعرك وأحاسيسك وتسميها؟
- ❖ هل كان الوصول إلى شعور الاسترخاء في جسمك وعقلك أسهل من قبل؟

❖ ماذا لاحظت حول إيقاعك الشخصي ودورات طاقاتك؟

إن الكتابة دقائق قليلة في نهاية جلستك هي طريقة قوية للحفاظ على مسلك تغيرات عقلك الداخلي. قد تحتاج أن تمنح توجيه تفكيرك الموسع حظاً كبيراً من الانتباه في البداية. فالمواقف الجديدة تحكي الأطفال ليست ثابتة وهي ضعيفة هشّة عليك أن تغذيها وتنشئها كي تصبح قوية وتستقل في ذاتها.

إنك تريد أن تكون مواقفك الجديدة التي اخترتها آلية (أوتوماتيكية) لا تأتي بعد تفكير. إن هذا الذي تصنعه هو تحول وهو يتم بالثابرة.

### المقاومة

قد تشعر في الأوقات القليلة الأولى من اعتيادك الرتابة بالحرَج وعدم الراحة. يشعر معظم الناس بمثل ذلك. تبدو مقاومة التدريب على الأغلب بالشكل التالي: «لن يساعدني هذا الهراء في شيء». إنها لعبة عقلية وسخف». وقد تأتي المقاومة من عدم الإلفة مع هذه العملية منضمماً إلى خوف التغيير. وخاصة من تغيير نفسك. إن خلق نموذج تفكير جديد يستغرق وقتاً. اعلم فقط أن هذا الشعور سوف يتضاءل

وعما قريب تشعر كأنك تعيش بما ينسجم واللحظة الراهنة. وما أن يبدأ وعيك للنتائج المترتبة حتى تصبح عملية الخلق أشد إثارة من التغلب على الصعاب.

يوجهك التمرين باستمرار كل يوم من العادات البالية المخربة إلى نماذج تفكير جديدة مؤكدة للحياة.

لقد بدأت تجرب التغييرات في حياتك وفي طريقة شعورك نحو نفسك ونحو الآخرين. يفضل مثالياً أن يغدو كل يوم مغامرة من أن يكون يوماً تجرّه بملل وضجر، تريد أن تعيش بتقدير متزايد وإبداع أياً كانت نشاطاتك اليومية لتشعر بعاطفة وشغف نحو حياتك. وستبقى بعض نشاطاتك صعبة إلا أنك تسعى على العيش بإدراك - متعرفاً تلك الصعوبات لا قاطناً فيها.

اسع أن تمضي لحظات الحياة الصعبة بوعي عارف وبروح نشطة.

### نص وقفة واسترخاء

إن التأمل الهادئ التالي يجمع الأقسام التي عُرضت سابقاً. هذا النص المكتوب يمكن أيضاً أن تجده في كتاب:

The up side of being down, healing personal negativity (ISBN: 0-7388-3377-0)

بعنوان: الجانب الأعلى للهبوط، شفاء السلبية الشخصية.

لقد وجدت في هذا الكتاب فائدة جلى لتحريك الجسم والعقل نحو حالة استرخاء متينة. قد تجد بمجرد القراءة بعض الوقت فيه أنه

يعطيك إحساساً طيباً بالمشاعر وبحديث النفس لتركز عليها. تذكر أنك دليل نفسك، فقل ذلك لنفسك بطريقة تراها معقولة. إنني أشجعك على قراءة أية نصوص مكتوبة تقدم إليك في هذا الكتاب وتسجيلها أو الاقتصار على مجرد القراءة. سوف يرشدك هذا إلى صور من أجل استرخاء هادئ كما يحرض كلماتك الخاصة من أجل لياقة العقل.

أنا آخذ وقتاً لأجلس وأسترخي الآن لأنني أعلم أن ذلك جيد لي. إنه أمر لا يجلب لي السرور وسلام العقل وحسب بل إنه أمر مهم لجسمي أيضاً. عندما أسكت عقلي، يصبح تنفسي أعمق وأكثر امتلاءً، ويخفق قلبي بإيقاع بطيء وأستطيع أن أشعر بعضلاتي تلين وترتخي وتصل إلى مكان السلام الداخلي.

أنا آخذ وقت التفكير التأملي هذا كل يوم لأحسن صحتي ورفاهيتي ولأرحب بأفكار جديدة ومشاعر مفيدة تنفعني. هذا هو الوقت الذي أستطيع فيه أن أملاً عقلي بأفكار الكمال والامتلاء المستمدة من أحلامي عن نفسي وعن العالم. إنه أيضاً الوقت الذي يستطيع فيه عقلي أن يأخذ قسطاً من الراحة في الهدوء الذي يجلب البصيرة النافذة والأفكار الخلاقة المبدعة. على شكل صور وأحاسيس أو كلمات. عندما آخذ نفساً عميقاً أشعر بطوفان من السكينة يعمر كل جزء في جسمي. أتخيل ضوءاً ذهبياً بلون العسل ينسكب على قمة رأسي. أشعر أنني تحررت عندما يمس النور عيني مذبذباً كل التوتر وينزل النور نحو وجنتي وإلى فمي وحلقي وعنقي يدعوني أن أستسلم لدفعه وأن أحلّ الضيق الذي يعتصر كتفيّ وساعدي ورسغيّ ورؤوس أصابعي.

اسحب نفساً عميقاً وكاملاً آخر محولاً تنفسي من صدري إلى أضلاعي وإلى أسفل بطني. أنتفس بعمق ثانية موسعاً قفصي الصدري حين أحتجز الهواء في بطني بضع لحظات ثم أدعه يخرج ببطء. أشعر بغنى اللحظة الحية في أعماقي. أتيح للهدوء أن يتحرك في صدري وظهري ومعدتي وأدنى أمعائي ثم يسري إلى الأسفل إلى الأريئة فالساقين فالقدمين مسترخياً، مبعداً كل التوترات.

عندما آخذ نفساً عميقاً آخر أستطيع أن أشعر بالأكسجين المتزايد يسري في جسمي وعقلي. أسأل قدرة عقلي المركزة أن تثبت على شيء واحد وتمسك بتلك النقطة. أنا سأركز على صورة بركة هادئة، بركة على ضفتها شجرة ظليلة مليئة بالأوراق وحولها نبتت أعشاب التيفا البركية وأعواد القصب. البركة ساجية كل السجو، لا موج على سطحها، إنها هادئة تماماً. أتشوق عبيراً طيباً وأنا أملأ عقلي بصور تلك البركة. أصرف ذهني عن كل الأفكار الأخرى التي قد تعبر فيه، مركزاً على هدوء عقلي وانفعالاتي وعلى استرخاء جسمي.

أعلم أنني حين أركز على البركة وهدوئها سوف يتوقف عقلي عن الدوران وسيأتي ويستريح في مركز ذاتي. أعلم أنني أستطيع أن ألبى كل حاجاتي بأسهل ما يمكن بعد استرخائي وسلامي.

آخذ نفساً عميقاً آخر واصرف ذهني عن أية توترات ما زال جسمي يحتفظ بها. أفكر ثانية بالبركة وبهدوئها، جمال انعكاس الماء امتلاء الشجرة الخضراء، لطافة القصب الذي نما بالقرب من حافة الماء.

إن صورتني عن جسمي المسترخي هي صورة قطة مستغرقة في النوم وفي سلام مع العالم تماماً. تخرخر وهي غاية في الرضى وليس فيها عضلة مقيدة في أي مكان (من جسمها).

أصبح جسمي كجسم قطة رخواً ليناً مندمجاً تماماً في العالم حولي أشعر بكل جزء في جسمي ثقيلاً وكأنني تحررت من كل رغبة في الحركة.

ذلك أني من مكان الهدوء هذا في عقلي وجسمي بوسعي أن أشعر بإحساس الحدس يبدأ ليشكل درايتي.

أشعر بذاك الحضور للكمال والجمال والهدوء الشامل، أشعر بفقاعات الروح تلك تنهض وتضفي معنى جديداً على كل شيء كان يقلقني في النهار. تلك الفقاعة الواضحة التي أتخيلها هي شعور هادئ في نفسي يبدو كأنه يوحد جسمي وعقلي وقلبي.

أسأل حالة الهدوء تلك لترشدني كيف أعيش حياتي، وكيف أحل مشكلاتي وكيف أستطيع أن أشارك أفضل مشاركة.

(استراحة لتسمح لحدسك أن يُسمع)

أنا أخذ نفساً عميقاً آخر وأعلم أنني خصصت زمناً للتفكير التأملي من أجل أن أغذي نفسي وأصل جسمي بروحي. أعلم أن هذا الزمن الداخلي يساعد جسمي على الشفاء وأن عقلي وانفعالاتي تصل إلى نقطة وضوح وأن روحي تلامس نبع الحياة.

أشعر أنني أفقت على الواقع من حولي. بدأت أهزّز أصابع يدي وأصابع قدمي. أخذت نفساً عميقاً وأفتح ببطء عيني وأشعر بالانتعاش والوحدة بين جسمي وعقلي وقلبي عالمة كل العلم أنني قمت اليوم بأمر جيد لنفسي.

### تمرين: تدريب لياقة العقل

قم بصياغة رتابة كاملة لعقلك الداخلي «طريقة بدون جهد»:

- ❖ تمدد لكي تتحفز وتحرر توترات العضلة.
- ❖ هيء نفسك واجلس جلسة تكون فيها هادئاً ومرتاحاً.
- ❖ تنفس واسترخ حين تهدئ عقلك وجسمك.
- ❖ افتح شعورك الحدسي بأن تركز على أن تكون منفتحاً هادئاً مسترخياً.
- ❖ تصور هدفك كيف تريده أن يتحقق تحقّقاً مثالياً.
- ❖ أوضح نيتك وثبت هدفك المبين.
- ❖ اجعل ختام ذلك اتخاذ وضع عقلي واضح متأمل. اشكر لنفسك أنك اتخذت وقتاً لإنجاز أمر مفيد عقلياً وروحياً لها.

ملاحظات إلى نفسك

obeikandi.com