

الفصل ٤

«قف» استرخ واستدع ما هو حدسي

الاسترخاء حاجة إنسانية - جسماً وعقلياً وروحياً

الاسترخاء

كم هي متضاربة فكرة الاسترخاء عندنا نحن الأمريكيين. نحن شعب نشيط ويسوقنا على نحو ما إرث بوريتاني (تطهيري) يشجع الفعالية المنتجة الثابتة المتواصلة.

عندما كنت أعيش في أوروبا أدركت حقاً كم هي غريبة فكرة الاسترخاء لدى الأمريكيين. كان يبدو أن الأمريكيين وحدهم هم الذين كانوا يريدون أن يعملوا على مدار الساعة ويتجهمون ضيقاً من جميع أيام العطل لدى الأوروبيين. وغداً واضحاً حينذاك أن العديد من بيننا لم يتعلم مطلقاً مهارة الاسترخاء. لم نكن نعلم كيف نتوقف ونستغل إيقاف الإنتاج الإلزامي الذي تسنه البلاد الأوروبية في تشريعاتها.

يميل الأمريكيون أن ينظروا إلى الفكرة الشرقية التي تدعو إلى عمل أمر واحد في وقت محدد أو الجلوس بهدوء على أنها فكرة مضياع. الجلوس دون فعل أي شيء؟ نحن نحاول أن نقوم بأمرين أو ثلاثة أمور معاً لنشعر فقط أننا منتجون. أية قفزة علينا أن نقوم بها إذا قلنا واعتقدنا:

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

(التأمل المذكور بخط مختلف والذي يرد في هذا الفصل يظهر ثانية في سياق كامل في الفصل الثاني عشر).

فما هو إذن هذا الأمر المحير الذي يدعى «استرخاء»؟
يعرّف قاموس ويبستر كلمة استرخاء بأنه «الراحة من العمل» أو «الاستجمام». والاستجمام معرّف بأنه «إنعاش الجسم والعقل» وفعل يستجم معناه «يرمم ينعش أو يخلق من جديد». إنك أثناء جلسات لياقة العقل تهدئ نفسك و«تتخامى» العالم الخارجي، وتسترسل في إنعاش أفكارك ومواقفك وإدراكات حياتك. إنك تبدع عقلياً أعمالاً ومواقف تتيح لك أن تسهم فيما هو متحقق في حياتك وما هو في طور الكمون. يتخذ إعادة الإنعاش جذوراً في أرض الهدوء الداخلي وفي السكون المسالم للعقل والجسم. هناك وحدة في أعماق وجودك.

الاسترخاء هو الأرض التي نزرع فيها بذور مستقبلنا
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.

تصل العلوم الطبية الآن بين التوتر الجسدي والانفعالي الطويل الأمد وبين قائمة متزايدة من الأمراض بما فيها من القرحة والربو والتشنج الهضمي (عسر الهضم). فالجسم أثناء الضغوط يفقد بعض قدرته على الوقاية من الحمّات (الفيروسات) ومن الكرب الكيماوي. لذلك صار الباحثون يزدون اهتمامهم بالطرق التي يسهم فيها الاسترخاء بالصحة. من كان يظن أن الاسترخاء والتأمل والتفكير سوف تنقلب لتصبح نصيرة للصحة؟ لقد أدركنا الآن أن الجسم والانفعال والعقل والروح ينضم بعضها إلى بعض عندما نسترخي. ذلك أنه في تلك اللحظة يستطيع الجسم أن يبدأ بشفاء واستكمال نفسه.

يحصل الاسترخاء بشكل طبيعي عندما تختبر ببساطة جريان التنفس وهو يدخل جسمك ويخرج منه، يريح الاسترخاء من التوتر ويهدئ النشاط المتواصل في جسمك وعقلك كليهما. ومن ثم يتاح لذكائك الحدسي أن يظهر بأشكال أدق من مجرد أشكال المعاناة والتفكير.

أسحبُ نفساً عميقاً وكاملاً آخر محوّلًا تنفسي من صدري إلى أضلاعي وإلى أسفل بطني. أتنفس بعمق ثانية موسعاً قفص أضلاعي 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 الأربية، فالساقين، فالقدمين، مسترخياً، مبعداً كل التوترات.

مكان هادئ

يكون الاسترخاء أسهل دائماً إذا كنت في جلسة مريحة وفي مكان هادئ. يتيح لك هذا أن تشعر بإحساس السكون والسلام الداخلي.

يمكن أن تكون الجلسة أبسط ما تكون تحت شجرة أو في سيارتك أو في مقعدك المفضل ذي السنادتين أو على وسادة خاصة على الأرض (طراحة). تريد أن تكون في مكان تشعر فيه أنك آمن ولا يعترضك شيء.

عندما أخذ نفساً عميقاً آخر أستطيع أن أشعر بالأكسجين المتزايد يسري في جسمي وعقلي. اسأل قدرة عقلي المركزة أن تثبت على شيء واحد وتتمسك 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 السجوا لا موج على سطحها. إنها هادئة تماماً أتنشق عبيراً طبيعياً وأنا أملأ عقلي بصور تلك البركة. أصرف ذهني عن كل الأفكار الأخرى التي قد تعبر فيه، مركزة على هدوء عقلي وانفعالاتي وعلى استرخاء جسمي.

أنت بشكل أساسي تركز على الوصول إلى مكان خاص داخل نفسك، مكان الاسترخاء والبصيرة العميقة ومن هذا المكان سوف تعيد عقلياً خلق تفكيرك. يساعدك أن ترسم مكاناً عقلياً تفكر فيه عندما تسترخي بعمق. أنا عندي عدة أشكال لنقاط الاسترخاء أبدأ منها عقلياً وقت استرخائي. إحدى هذه النقاط شلال شاهدته قبل سنوات في هاواي. أحب أيضاً أن أستلقي عقلياً في أرجوحة نصبها صديقي ديف Dave

فوق العشب كما استلقيت حقاً ذات مرة قبل بضع سنين. أو أن أكون على ظهر قارب كان يمتلكه أبي وكنت أركبه وأنا طفلة صغيرة أشاهد ارتطام الموج. ثمة أمكنة ولحظات كنت بملء شعوري أحس فيها أنني مسترخية وفي سلام مع نفسي.

أحياناً أركز عقلي على تصور مرج في يوم ربيعي وفي أحيان أخرى أرى نفسي سائرة على الشاطئ والموج يداعب قدمي. أشعر فوراً بأني أكثر استرخاءً وراحة لأنني أستطيع في الواقع أن أتذكر تجربة السلام والسكون التي شعرت بها ذات مرة أو مرة أخرى.

إنني أبنى من شعور الهدوء الذي أتذكره شعوراً مجدداً بالاسترخاء والهدوء داخل نفسي.

تعلم الاسترخاء

ليس الاسترخاء والنوم أمراً واحداً. الاسترخاء يعني تحرير الجسم والعقل من توترات غير ضرورية ومن أشكال الاضطراب مما يتيح لهما الهدوء والتوازن واستعادة الطاقة والهمة مع بقاء الإنسان يقظاً ومستيقظاً. النوم هو، حسناً أنت تعرف. هو حالة من عدم الشعور. عندما نكون نياماً نكون «منغلقين» غير عالمين بأمر كثيرة من الإحساسات والحوادث الخارجية.

على خلاف ذلك حين نكون في حالة ناشطة من الاسترخاء نكون مستيقظين وبكامل التنبيه ولكن هادئين ومرتاحين في نفس الوقت.

ومهما تبدت الفكرة جديدة غريبة فإنك تريد أن تشاهد نفسك مرتاحاً. أنت مراقب لجسمك ولحالة عقلك. لا حاجة إلى القلق من أن

تفقد شعورك أو تغدو منوماً مغناطيسياً ولا بأي شكل أثناء جلسة الاسترخاء. أنت هادئ وساكن ولكنك بمنتهى اليقظة وبكامل السيطرة.

أثناء جلسة الاسترخاء كن راغباً في خلق محيط داخلي يسمح لأفكار جديدة أن ترد إليك. ومع اتساع التفكير يوجد إعادة صوغ لمشكلات قديمة ومآزق ماضية مما يتيح لنظرات ثاقبة أن تسهم في تحريك. تريد أن تثبت سكوناً في العقل والقلب سكوناً يتيح المجال لظهور تلك النظرات الثاقبة ولحظات الصفح. وقد تبدو الأحداث في حياتك وفي حياة الآخرين على أنحاء جديدة على الأغلب. وليس المهم كثيراً إضافة أمور جديدة على حياتك بقدر ما هو مهم أن تتخلى عن آرائك القديمة حول نفسك ومن تكون أنت. إنك تنمو خارجاً من فكرة لتدخل فكرة أكثر امتلاء.

يتيح لك الاسترخاء شعورياً أن تتخلى عن التوترات القديمة والإدراكات السابقة. إنه يقدم لك تحريراً يشبه شعورك حين ينفك تشنج عضلة يدك أو قدمك. مثلما تركز انتباهك وتبدأ في تحرير تشنجات يدك أو قدمك كذلك تفتح الباب لكي تتحرر من آرائك ومواقفك التي طال تمسكك بها. ربما تكتشف ظلال مواقف لم تكن تدري بها ذلك يكاد يشبه جهلك بوجود توتر في يديك وقدميك.

إن صورتني العقلية 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 من حولي أشعر بكل جزء في جسمي ثقيلاً وكأنني تحررت من كل رغبة في الحركة ...

تمرين استرخاء العضلة

أول ما عليك تعلمه من الأمور هو أن تدرك الفرق بين عضلة متوترة وعضلة مسترخية. ابدأ بإدراك الفرق في جسمك أنت.

خصص لحظة أرح فيها يدك اليمنى على حضنك. أوح لنفسك عقلياً أن ترخي يدك اليمنى وتركز انتباهك عليها. اشعر أن العضلات تصبح أكثر ثقلاً بقليل وأنها تحررت. الآن حاول ذلك برجلك اليمنى. ركز عقلياً على إرخاء عضلات رجلك اليمنى وتخليصها من التشنجات. ركز أولاً على فخذك لتحرير عضلاته من التوترات، ثم انزل بعملك نحو الركبة والكاحل وعضلات القدم وأنت تشعر أن كل منطقة تصبح أكثر ثقلاً عندما تحررها من التوتر. الآن أرخ شعورياً يديك وقدميك. حتى تشعر أنها صارت أثقل حين تسترخي.

إعطاء أنفسنا إذناً

إن تعلم الاسترخاء شعورياً مهارة علينا نحن الراشدين أن نتعلمها ونمارسها. الاسترخاء ليس أمراً يأتي دون توقع. إنه موجود عند الأطفال الرضع. انظر فقط كيف يناغون برضى وهم بوضع مسترخ تماماً. ولكن عندما ننضج نبدأ بالاحتفاظ بالتوترات. نحن جميعاً مخلوقات نلتزم بالعادة وبالانفعالات بما فيها من احتفاظ بالتوترات. وهكذا يلزمنا لكي نرخي عضلاتنا تركيزاً عقلياً جديداً. بوسعك أن تفعل ذلك بمجرد تركيز انتباهك على جسمك موحياً إلى نفسك بإرخاء ساعديك ثم ممارسة إزاحة التوتر.

وأهم ما في الأمر أن عليك أن تعطي نفسك إذناً بالاسترخاء، ذكّر نفسك أننا في هذا العالم المعاصر الجديد الذي شهد الكشوف العلمية تعلمنا أن الراحة بضع دقائق في اليوم والاسترخاء الجسمي والعقلي فيها على نحو شعوري، هي أفضل ما يمكن أن تقدمه لنفسك صحياً.

النفس

إن النفس الذي يدخل جسمك ويخرج منه ببطء وعمق هو الوسيلة الطبيعية التي تحدث حالة الاسترخاء. جرب التأوُّب، افتح ملء فمك ودع الهواء يدخل ملء رئتيك وأنت تتنفس وتوسع إلى أبعد مدى قفص أضلاعك الصدري. وعندما يتحرك النفس إلى أسفل بطنك احتفظ به برهة أو برهتين ثم أطلق الهواء بزفير ثابت حتى تشعر كأن قفصك الصدري يتحرر. كرر هذه العملية - شهيق يملأ رئتيك يتبعه توسُّع بطيء في الأضلاع باتجاه البطن - ثلاث مرات إلى خمس وانظر كيف تشعر أن جسمك يبدأ بشكل طبيعي بإطلاق الضغوط والتوتر من عضلاته. يترك التوتر جسمك مع كل زفير.

عندما آخذ نفساً عميقاً أشعر بطوفان من السكينة يعمر كل جزء من جسمي. أتخيل ضوءاً ذهبياً بلون العسل ينسكب على قمة رأسي. أشعر أنني تحررت عندما يمس النور عينيّ مديباً كل التوتر وينزل النور نحو وجنتي وإلى فمي وحلقي وعنقي يدعوني أن أستسلم لدفعه وأن أحل الضيق الذي يعتصر كتفيّ وساعدي ورؤوس أصابعي.

بوسعك أن تتخلص من أي تضيقٍ مفرط على العضلات بواسطة التنفس العميق في أي وقت كان بسرعة ودون جلب انتباه خاص إلى

نفسك. حاول ذلك وأنت تنتظر تغير إشارة المرور الحمراء أو وأنت تنتظر في صف طويل أو وأنت في المصعد أو وأنت تنتظر استئناف مخابرة هاتفية وقد وضعت على خط الانتظار.

إن حالة الاسترخاء تحول انتباهك من العالم الخارجي إلى ينبوعك الداخلي وتصلح توازنك النفسي وتوازنك الفيزيولوجي كليهما وتعطيك فرصة للراحة.

أتح لنظم تنفسك أن يتباطأ ويتعمق حين تبعد شعورياً التوتر من كل أجزاء جسمك. وعندما تهدئ لغو أفكارك وتحرره ستشعر بالهدوء والسكون والصفاء. في سلامك مع نفسك ومع العالم. لقد غدوت مستمعاً إلى نفسك وناظراً إليها. هذا حيز القدرة حيث تستطيع أن تجرب شعورك الحدسي وحيث تكون صورك أكثر ما تكون نجوعاً. إذ تغدو في أفضل استطاعة للتأثير فعلياً في ما يجري في حياتك.

في حالة الاسترخاء اليقظة والمريحة في آن معاً أنت أكثر انفتاحاً لفهم النماذج الكبرى في حياتك. ويقود هذا إلى استماع أعمق ورؤية أوضح. هذا يحدث أفكاراً بصيرة وحدسية. صار الآن بوسعك أن تنمو على نحوٍ ما كنت تستطيعه عندما كنت تستجيب للضغوط الخارجية. إنك الآن لا تتحرك وتدور للقيام بأمور. عينك مغمضتان عادة. وانتباهك مركز على داخلك على الأجزاء التخيلية والشاعرة في أعماق نفسك.

ويشبه الموقف هنا ما يمكن أن تقوله لطفل يريد أن يروي لك قصة فتقول له: «انتظر ريثما أجلس حتى أنصت لك حقاً» فأنت تحتاج أن

تُخرج الزمن وتسترخي شعورياً لكي تحس بطاقتك وتؤمن بنفسك. هذا وقت للجلوس في الواقع والإنصات لحديث الروح الكبيرة إذا شئت. وحين تشعر بذاك السكون الداخلي حينئذٍ تستطيع أن تستعمل ملكاتك العقلية في التصور والتثبيت لتوضح وتطبع نموذجاً أوسع للحقيقة في عقلك الشعوري.

يجعلك الاسترخاء تجرب شعورك الحدسي الأوسع

الشعور الحدسي

عندما تجمع شمل أطفالك في آخر لحظة لتضعهم في السيارة، أو عندما تبحث بهياج عن مكان لصف سيارتك أو عندما تحتال للحصول على موقع ممتاز في طاولة مؤتمر، نادراً ما تكون في مثل هذه الأحوال على صلة بشعورك الحدسي. الحدس يتكلم همساً - إنك تحتاج بعض السلام والهدوء كي تسمعه.

قال لي فريق من الناس: «الحدس؟ أنا لا أشعر بأي شيء من هذا القبيل!».

«أصوتاً؟ ما هو الصوت الداخلي؟»

الصوت الداخلي هو حديثك مع نفسك الذي يأتي من شعورك الحدسي، من مشاعر في مستوى أحشائك، من أحاسيسك الباطنية، من بصائرنا النافذة، لا بد أننا جميعاً شعرنا بتلك الأحاسيس الباطنية الآتية من أعماق أحشائنا والتي تشجعنا على فعل هذا الأمر أو ذاك. إن حدسك هو رادارك الشخصي الداخلي.

يتحصل فهم ممتلئ حافل من انضمام العقلين الشعوري واللاشعوري، وينسج هذا نموذجاً كاملاً من التمييز والمعرفة. إنه ذكاء يدرك صورة أشمل مما تأتي به الحواس الخمس مجتمعة. إن صوتك الداخلي يشتمل على إدراك كلي. لا تحدّه المطالب اليومية أو المعتقدات الشخصية. إنه إحساسك الشخصي بما هو إلهي. إن الفهم الممتلئ الحافل لدى معظم الناس يعمّق ميلهم الطبيعي نحو الترابط والكمال. ترد إلينا أحياناً حكمة مجهولة. إما في وميض دون تفسير وإما على نحو أبطأ كنمو الشعور بالكمال والحكمة. يبدو أن هذا الذكاء المتزايد يرفد حين تكون جميع الحواس الخارجية هادئة ومركزة.

إنك إذا أغمضت عينيك فقط يمكنك السماع على نحو أفضل. وتشعر أنك أكثر حساسية وتتذوق بشكل أكمل.

أنا أخذ 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، هذا هو 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.

أثناء هذا الوقت دع نفسك تفكر في الأهداف المثالية والإمكانات. أتح لأفكارك ورؤاك أن تذهب وراء الحدود إلى مستويات أوسع من تبادل الاتكال والاتصال. بإزالة حواجزك يستطيع الحس المثالي الذي يدرك الصحيح والحقيقي أن يلقي صدًى في عقلك. وقد يمكن «لألمعيتك

الداخلية» أن تجيب عن مسائل عويصة بوميض البصيرة. وأجوبتها لا يتصدرها كلمة «يجب». لقد درج الناس الآخرون ودرجت ثقافتك أيضاً أن ينبئوك بما «يجب» فعله في موقف معين. ولكن في مصطلحات أهداف الحياة الشخصية، يساعد ذكاؤك الحدسي على تزويدك بما تريده أنت وما تحتاجه من أجل كمالك الشخصي. هذا الفهم المليء الحافل يأتي من مكان عميق في الداخل لا من منابع وتوقعات خارجية.

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.

في حالة الاسترخاء وأنت تنصت إلى نفسك الداخلية قد تصل فجأة إلى حل مشكلة كنت تفكر فيها ملياً بعض الوقت في حالة عقلك العادية أشار رولومي Rollo May في كتابه الكلاسيكي المعنون «شجاعة الإبداع» The Courage to create إلى أن هذه الحلول غالباً ما تأتي مباشرة بعد أن تكون ركزت على المشكلة بشدة في عقلك الشعوري ثم أهملتها ببساطة. وعندما تضع جانباً شدة بحثك الحثيث وتبدأ بالتحرك نحو حالة الاسترخاء مع ما يرافقها من عمق الإنصات والنظر غالباً ما يتفتق حل المشكلة فجأة في عقلك مثل فقاعة تظهر على السطح.

أخذ نفساً عميقاً آخر، أستطيع أن أشعر بالأكسجين المتزايد يسري في جسمي وعقلي. أسأل قدرة عقلي المركز أن تثبت على شيء واحد وتتمسك بتلك النقطة. أنا سأركز على صورة بركة هادئة، بركة على

ضفتها شجرة ظليلة كاملة الأوراق وحولها نبتت أعشاب التيفا البركية وأعواد القصب. البركة ساجية كل السجو، لا موج على سطحها إنها هادئة تماماً، أتنشق عبيراً طيباً وأنا أملأ عقلي بصورة تلك البركة. أصرف ذهني عن كل الأفكار الأخرى التي قد تعبر فيه مركزاً على هدوء عقلي وانفعالاتي وعلى استرخاء جسمي.

غالباً ما يسأل الناس: «كيف لي أن أعلم إن كان هذا شعوري الحدسي الحقيقي، أو لعله مجرد فكرة طيبة يدركها (الأنا) عندي؟». أفضل علامة هي أن البصيرة الحدسية تكون عادة هادئة. إنها تهمس بدلاً من أن تصرخ (إلا في حال الطوارئ).

صوت الأنا مدو متكرر دفاع، الصوت الحدسي

هادئ لطيف متبصر

يمكن أن تعمل مدى الحياة في سبيل أهداف يملئها عليك الآخرون ومع ذلك تنجز مقداراً عظيماً من النجاح في العالم. ولكنك لن تكون سعيداً حقاً ولا مستوفياً إلا إذا وصلت إلى ما كنت تصبو إليه فعلاً واكتشفت ما تريد فعله حقاً نابعاً من تعبيرك الشخصي وإسهامك الخلاق.

ركز نياتك في حالة الهدوء هذه لتوضح كيف تعيش حياتك، وكيف تحل مشكلاتك، وكيف تسهم أفضل إسهام في إيقاع نفسك وسعادتك ورفاهيتك.

يمكن أن تثار الوظيفة الحدسية بأسئلة تأملية لا يمكن الإجابة عنها بين عشية وضحاها. قد تكون الأسئلة مثلاً:

- ❖ ماذا أرى وأشعر حول الخطوة التالية في حياتي؟
 - ❖ ما الشيء الذي أشعر أنه مهم حقاً لي وأنا أعيش حياتي اليومية؟
 - ❖ هل لي هدف أو قَدْر في الحياة؟ ما هو إيقاع روحي؟
 - ❖ كيف حال علاقاتي الشخصية؟ هل هي حية؟ هل هي راكدة؟ هل هي مرحلة؟ هل تجعل تفكيري يمتد إلى مقربة من ملكاتي؟
 - ❖ هل يوجد أية مناطق لم يتم شفاؤها تؤثر في صحتي؟
 - ❖ كيف أستطيع شفاء تلك المناطق؟
 - ❖ كيف أستطيع أن أعفو عن إنسان أغضبني؟ هل يوجد طريقة لأصوغ ثانية موقف غضبي الراهن؟
 - ❖ كيف أستطيع أن أكظم غيظي؟ ماذا أحتاج كي أنمو؟
 - ❖ هل ثمة إمكانيات أعظم فيّ أريد أن أظهرها؟
 - ❖ ما هي الدروس التي يفترض أني كنت أتعلمها؟ ما الذي يظل يعرض على بساط البحث؟
- أعرف رجلاً كان لامعاً في مهنة المحاماة ولكنه لم يكن سعيداً في روحه وأعماقه على الإطلاق ولا كان في سلام مع نفسه. إلى أن بدأ يعزف الموسيقى بعض الوقت كل يوم. غدت تلك الموسيقى ينبوع تعبيره الشخصي العميق وسروراً ينجزه بطريقة غنية ذات معنى. كانت الموسيقى جزءاً من وشائج العلاقات الأعمق والأغنى التي همست له، وهكذا أصبح يشعر بشكل حدسي أنها جزء من نفسه.

الفكرة الرئيسية في هذا العمل هي إعطاء الإذن للذكاء الحدسي وذلك بتحديد أوقات خاصة توقف فيها جميع النشاطات الأخرى وتسترخي ببساطة في جو الهدوء.

أخذ نفساً عميقاً آخر وأصرف 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.

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

تمرين: أسئلة التركيز

حين الشروع بإرساء تدريب لياقة العقل لديك يساعدك أن تسمع شريطاً مسجلاً عن جلسات «حديث النفس» في هذا الكتاب. وأنت تستطيع أن تسجل شريطك الخاص بأن تقرأ هذه الفقرات بصوت عال. ثم تستمع إليها في جلساتك الأولى القليلة. يمكنك أن توقف الشريط في أية نقطة فقط لتبقى في صمت وتركز على صوتك الداخلي. وعما قريب ستحفظها عن ظهر قلب.

اسمع (أو اقرأ) جلسة لياقة العقل الأساسية من أجل الاسترخاء. خذ أنفاساً عميقة قليلة وابدأ بالاسترخاء. اشعر بعضلاتك وهي تتحرر من توتراتها. اشعر بمعنى السلام يتدفق عليك. استمتع بالسكون.

بعد أن استرخيت وأصبحت في سلام عقلي فكر في بعض المسائل التالية ذات التركيز المفتوح النهاية. إن التركيز الجيد أو السؤال الموجه يتطلب منا أن نجيب بأكثر من مجرد القول السريع «نعم» أو «لا» إنه يتطلب تفكيراً أكثر وتفحصاً للذات. قد تقرر أن تفكر في هذه الأسئلة مدة شهر متيحاً لها أن تتردد على شعورك جيئةً وذهاباً.

- ❖ ما هو مهم عندي؟ ماذا أقدر من قيم؟
- ❖ ماذا أريد أن أحقق في الواقع؟
- ❖ ما الذي أظنه ممكناً في الواقع؟
- ❖ ما الذي أظنه غير ممكن في الواقع؟
- ❖ ما هي حدودي إن كان لي حدود؟
- ❖ ما هي منابع الداخلية والمهارات التي أظن أنني أحتاجها؟
- ❖ ما الذي أحتاجه غير منابع الداخلية والمهارات
- ❖ هل أستطيع أن أتخيل أمراً يؤثر في النتيجة النهائية؟
- ❖ ما هي النتائج التي يمكن أن تنجم عن هذا إن كان هناك نتائج؟
- ❖ هل يوجد جانب أدنى؟ ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟
- ❖ أمتهيئُ أنا لأرتكبَ أخطاءً وأستمر بعدها؟
- ❖ كيف أتدبر هذه الأخطاء بشكل عام؟
- ❖ ماذا تعلمت من الأخطاء؟
- ❖ بعد أن حصلت على النجاح ماذا تعلمت؟

ملاحظات إلى نفسك

obeikandi.com