



عُدَّ ذَاكَرَتِكَ

لا شك أنك لا تحاول أن تقود سيارتك بدون وقود، أو إذا لم يكن المحرك في حالة عامة جيدة. والذاكرة القوية تعتمد قبل كل شيء على المخ الجيد، مثل العضلة يجب أن تكون في حالة جيدة إذا كان يراد لها أن تؤدي مهمتها بطريقة طبيعية.

إذا تغاضينا عن وسيلة أو اثنتين من الوسائل العلمية في تقوية الذاكرة، وهي بالتأكيد ممتعة ومشوقة، لكنها محدودة المجال جداً، فإنه لا توجد وصفة طبية سحرية لاكتساب ذاكرة مثالية. وإذا كنت تملك فعلاً ذاكرة رائعة فإن هذا الكتاب لن يفيدك إلا قليلاً.

لكن من الممكن قطعاً أن تقوى ذاكرتك إلى حد بعيد، وذلك بتقوية الذي يعولها ويدعمها.. وهو المخ.

إذا أردنا أن ندير المحرك، يجب أن نمدّه بالوقود المناسب.
فلماذا لا نتبع التطبيق العلمى نفسه مع المخ؟

آلة تحت جمجمتك

إن المخ خلية نحل حقيقية تزخر بالعمل والنشاط. ولا يُطالب إلا بأن يؤدي مهمته فى هدوء. إنه عضو مدهش، فهو «يختزن» فى كل لحظة صوراً، وأفكاراً، وانطباعات فى عدد هائل من الجزيئات. ثم يوجّه المخ هذه «التسجيلات» فى مناطق معينة، حيث تعيش مرة أخرى فى شكل ذكريات.

ونحب أن نوضح أن المخ يسجل (غالباً بدون أن نعرف) عددًا لا يحصى من الأحاسيس، والصور، والأصوات، والكلمات.. إلخ. وهذا منذ بداية طفولتنا المبكرة (وربما كانت فى شكل «تيارات كهربائية») وعلى أساس هذه الملايين من الانطباعات يجرى المخ أحكامه (صحيحة أو سخيفة)، يفكر، يُجن، يؤلف بين الأفكار، ويجادل فى أمور تافهة. ينتج الأفكار السامية أو يُنطق بالهراء.

ترى أى وقود يتزود به؟

٤٥٠ جالوناً فى ٢٤ ساعة!

هذه الكمية تزيد مرات عديدة، عما تستهلكه سيارتك فى مثل هذه الفترة وهى تجرى بأقصى سرعتها، وهو أيضاً يعمل بدون ضوضاء، وبدون تعطل وبدون إصلاح. إن ثلاثة آلاف وخمسمائة

باينت^١ من الدم تمر خلال مخك كل أربع وعشرين ساعة! وعندما تتحقق من أن جزءاً كبيراً جداً من هذا العضو الرقيق لا وظيفة له، مثل مصنع ينتظر أوامر لن تجيء، عندئذ قد تدهش تماماً عندما تتصور أية إمكانيات مذهلة سوف تتاح لـخ إنسان يعمل بكامل طاقته.

هل يكون لديه عندئذ ذاكرة كاملة تماماً يعتمد عليها؟ هل يصبح مسيطراً على المعرفة العليا؟ على إمكانية التخاطب بغير الحواس العادية (التليپاثي)؟ لا أحد يستطيع أن يؤكد هذا، إننا فقط نستطيع أن نفترضه. لكن تذكر حالة الإنسان تحت تأثير التنبؤ المغناطيسى (انظر صفحة ٥٨).

الدم والمخ

إن المخ يعمل بالدم. ومقدار الدم الذى يمر خلاله فى ٢٤ ساعة يمثل ضعف الحجم الكلى لدمنا ٤٠٠ مرة! ويستمر هذا ليلاً ونهاراً طوال نصف المليون ساعة، التى تمثل متوسط عمر الإنسان. ومهام هذا المصنع الهائل الصامت، أن تستقبل وتوجه ملايين لا تعد من الأحاسيس وتسيطر عليها، وتخترنها، ثم تقدمها لك ثانية بعد عشرين أو ثلاثين سنة. وإذا شرعنا فى بناء «مخ إلكترونى»، يمتلك إمكانيات المخ البشرى، فسوف نجد لدينا آلة تزن عشرات الأطنان.

(١) الباينت Pint : وحدة وزن تساوى $\frac{1}{8}$ جالون

إذن.. لنرى كيف يكون الدم، فى أنتى صوره، المشبع جيداً بالأوكسجين، فى خدمة أمخاخنا بصفة مستمرة.

مملكتى من الكالسيوم:

إن عملية الأيض^(١) فى المخ يحكمها «الكالسيوم» و «الفوسفور» وتبعاً لهذا، يجب أن يكون غذاؤنا محتوياً على كمية ملائمة من هاتين المادتين. إننا - بالطبع - نجد مستحضرات جاهزة الصنع فى كل الصيدليات الجيدة (وهذا يدل بدهاءة على أن هناك صيدليات سيئة). وطبيبك مستعد دائماً ليخرج لك «دفتر روستاته».

لكن إذا كانت حالتك لا تحتاج إلى علاج طبي، فيمكنك أن تجد هذه المواد (الكالسيوم والفوسفور)، فى حالتيهما الطبيعية، فى أنواع معينة من الطعام. لكن.. لا تنس أن الكالسيوم والفوسفور يجب أن يكونا بالقدر المناسب، وأنت أيضاً يجب أن تتناول قدرًا قليلاً من فيتامين « د » إذا كنت تريد أن تحصل على التأثير المطلوب.

إذن فأنت تستطيع أن «تغذى» ذاكرتك بأن تلجأ إلى هذه الأطعمة:

● اللبن: هذا طعام أساسى، برغم أنه ينتج زيادة طفيفة من الكالسيوم. وبعض الناس يجدون صعوبة فى تناوله بحالته الطبيعية.

(١) الأيض Metabolism: مجموع العمليات المتصلة ببناء الخلية الحية واحتراقها فى جسم الإنسان. والتي يتم بها التمثيل الغذائى فى الجسم.

ويمكن لهؤلاء أن يستعملوا اللبن المجفف، الذى يمكن إضافته إلى طعام آخر. هل اللبن المجفف «أضعف» من اللبن السائل؟.. كلا على الإطلاق، بل إن اللبن يعطى أحسن نسبة من الكالسيوم والفسفور فى صورته الجافة.

● الجبن: هذه المنوعات من اللبن ذات التركيب الصلب، موصوفة بالذات.

● جرثومة القمح^(١): هذا طعام للمخ من الدرجة الأولى، فهو غنى بالفسفور، والكالسيوم، والفيتامينات، والمغنسيوم (وهذا الأخير مفيد بصفة خاصة فى حالة الإرهاق بالعمل الشاق، والتعب العصبى).

● السمك: غذاء ممتاز للمخ.

● البيض: يحتوى على مادة غذائية من الدرجة الأولى، وبخاصة «المخ» أى صفار البيض.

● اللوز، والجوز، والبندق.. إلخ.. لا تظن أن هذه «المكسرات» مجرد «طعام شهى» تتسلى بمضغه لتمضية الوقت فى حفلات الكوكتيل المملة، فإنها فى الواقع طعام رائع وأساسى لعمل المخ، وهو غنى جداً بالكالسيوم والفسفور، لكن احرص على هضمك! امضغها جيداً، تناولها عند بداية الوجبة، وتجنب أكل الكثير منها ليلاً.

(١) جرثومة القمح: أى جنين القمح.

الوجه الآخر من العملة

ما زلنا مع هدف، تقوية نشاط المخ تجنب الأطعمة التى تسحب الكالسيوم من الجسم، وبمعنى آخر، يجب تجنب الأطعمة الشديدة الحموضة أو شديدة القلوية.

كذلك تجنب أن تأكل كثيراً من المواد القادمة:

- اللحم الدهنى: وعموماً الأكلات الكثيرة الدسم.
- السكر: تناوله فقط بكميات متوسطة، لأنه ينتج حامض اللبنيك.
- الفواكه الحمضية: وأى شىء آخر يحتوى على حامض كثير جداً (جريب فروت، المشروبات الحمضية، الخل... إلخ).

وماذا عن المغنسيوم؟

المغنسيوم يتبع الكالسيوم والفسفور فى المرتبة الثالثة لطعام المخ. إن الذاكرة مدينة له بالكثير، و«شباب» المخ يعتمد عليه إلى حد كبير. لذلك تناول هذه الأطعمة:

- خبز الدقيق الأسمر (تجنب الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المطحون والناعم جداً).
- الملح الخام: هذا الملح ليس نقياً، ويجب أن يحل مكان الملح العادى على مائدتك.

- الخضراوات الخضراء، والفاكهة غير المطهية.
- الشيكولاته: تؤخذ باعتدال. إنها تقوى الجهاز العصبي، نظراً لما تحويه من مادة «الثيوبرومين».

ماذا عن الفيتامينات ؟

ما دمنا نقصر كلامنا على الذاكرة، فسوف أذكر فقط فيتامين «ب» المركب وفيتامين «د». إن فيتامين «ب» المركب بصفة خاصة، ومن خلال أحد عناصره «ب ١٢» يساعد المخ على العمل بصفاة وإشراق. ويساعد الذاكرة على أن تصبح واضحة وباقية.

إننا نجد هذا الفيتامين المشهور في الأطعمة التي ذكرتها لك الآن:

- جرثومة القمح، الخميرة، المكسرات، اللبن الزبادى.
- وسوف تجد فيتامين «د» الذى له دور هام فى عملية التمثيل الغذائى للكالسيوم والفوسفور.
- الزبد والسمن الصناعى.

إذا كنت ستخوض امتحانا :

توجد بعض المواد التي تساعد الفرد على الحفظ والتذكر. وهذه المواد يجب ألا يساء استعمالها مطلقاً. لكنها تساعد غالباً بدرجة

عظيمة على إيقاف مؤثرات آلية معينة مما تعوق الذاكرة (الهيلاج، لعصبية.. إلخ) أشهرها الآتى:

● فيتامين ب ١٢ : فى شكل سائل (وهو يسمى أحياناً «فيتامين الذكاء»).

● حامض الجلوتامين: وهو يستعمل لتحسين حاصل الذكاء^(١) فى حالات معينة من القصور العقلى.

● المنبهات: وهى تؤخذ للحصول على مزيد من الوقت للدراسة بدون تعب. إن هذه المواد سامة دائماً. لأنها تعمل ضد المبادئ الأساسية للصحة. لهذا يجب الامتناع عن تعاطيها.

● المهدئات: ويجب ألا تستعمل فى أى وقت قريب من الامتحان. لأنها تتعارض بخطورة مع العمل الصحيح للمخ.

● المهدئات القوية (مثل لارجاكتيل، ريزربين.. إلخ) تشبه المستحضرات القوية المضادة للألم (مثل: توفرانيل.. إلخ) يجب ألا تؤخذ إلا بأوامر الطبيب، أو المعالج النفسى.

● أدوية التوازن النفسى: وهى مهدئات غرضها الأساسى هو جلب طمأنينة العقل (طمأنينة زائفة)، ومن أمثلته النموذجية عقار «الليبريوم».

(١) حاصل الذكاء: Intelligence quotient : حاصل قسمة سن الطالب العقلية

على سنه الزمنية، مضروباً فى مائة. وهذا اختبار يبين نسبة ذكاء المرء إلى سنه.

وهذا النوع من الأدوية يستعمل للتخلص من الأفكار السوداء (وليس للكآبة العصبية الخطيرة) أو لمعالجة الأمراض الجسدية الناشئة عن اضطرابات نفسية أو عقلية، والمقرونة بأعراض وهمية.

● المهدئات التقليدية، التي تكبح كل المؤثرات الجسدية للقلق، والأرق، وعسر الهضم.. إلخ. ويوجد منها نوعان أساسيان على الأقل: «هايدروكسيزين» (مهدئ) ومشتقاته (التي لا تضر فعلاً). و«هيبروبامات» ومن الواضح أنه أكثر تسمُّماً.

تعلم كيف تأكل:

في أى كتاب عن «إعادة تعليم الأعصاب»، سوف تقرأ كيف تأكل. وإذا كان قد قيل الكثير عن هذا، فلا بد أن يكون هاماً.. أليس كذلك؟

هل يجب أن تأكل كثيراً؟

كلا.. بمنتهى التأكيد. ربما كان الوالدان يؤكدان علينا كأطفال، أنه يجب أن نأكل كميات كبيرة من الطعام، حتى ولو تجاوزنا الحد الذى تشعر عنده شهيتنا بالاكْتفاء، وذلك لكى «تنمو أجسادنا». حتى لو كان هذا صحيحاً فقد نمت أجسادنا الآن، ويجب ألا نأكل أكثر من طاقتنا.

هل تعمل بعضلاتك، أو بعقلك؟. إذا كنت في المجموعة العقلية فيجب عليك - أكثر من أى شخص آخر - أن تساعد معدتك لتهمضم الطعام كما ينبغي. ولكى تفعل هذا.. امضغ الطعام جيداً. امضغه تماماً. لا تقرأ أبداً في أثناء تناولك الطعام. إن هذا التصرف غير مؤدب بالنسبة للذين حولك، أو بالنسبة لمعدتك، أو لذاكرتك. ومن الأفضل أن تأكل فى صمت، بلا كلام. وعلى أى حال تجنب المشادة والجدال مع من يظن بعض الناس أنهم يجب أن «ينعشوا» الوجبة.

درّب نفسك على المضغ؛

- لا تبالغ فى التدريب الأولى، لا تجعل نفسك تمضغ بدقة شديدة طوال الوجبة كلها، ومن أول يوم فوراً. فإن هذه الطريقة قد تكون متعبة ومثبطة للعزم.
- فى بداية الوجبة، قل لنفسك: «سوف أرغم نفسى على مضغ كل لقمة تماماً خمس مرات، وأدرك وأحس أنى أفعل هذا».
- بعد هذه المضغات الخمس، تستطيع أن تأكل بالطريقة «المؤسفة» التى تمارسها دائماً.
- فى اليوم التالى، ابدأ مرة أخرى. امضغ خمس مرات أيضاً، مركزاً فكري على ما تفعل.
- ثم زد - بالتدرج - عدد (وطول) مضغك المتعمد.

استمر ببطء، لا ترغب نفسك عليه. يجب أن يكون مضغك عملية ممتعة وآلية، ولا تستطيع أن تستغنى عنها. يجب ألا تعمل مجهوداً يضايقك، ربما تجد بعض الضيق في البداية. إن الذي يرغب في الغايات يرضى بالوسائل. ما هو العدد المثالي لمضغات كل لقمة؟ إنه حوالي عشرين مضغاً. فإذا بدا هذا الرقم ضخماً بالنسبة لك، فإنك لن تلبث أن تحققه إذا ما اتبعت النصيحة التي قدمتها لك الآن.

قائمة الإفطار:

يبدأ مصنع مخك عمله في الصباح. وعند هذا الوقت يجب أن «تشحن بطارياتك» من أجل الجهود المبذولة في التفكير أو الذاكرة التي يجب أن تقوم بها. لذلك تأكد من أنك «مؤنت» محركك بالوقود من الدرجة الأولى الذي يحتاجه، وهو في هذه الحالة الإفطار الملائم الكافي. إننا هنا بالطبع مهتمون بالذاكرة فقط. أي أننا نجاهد لنستفيد بأقصى ما نستطيع من هذا العضو الذي نسميه.. المخ.

لكن الوجبة «الكافية» لا تعنى وجبة ثقيلة مطلقاً! وكل مرة تترك فيها المائدة ومعدتك غير مرتاحة، تعنى أنك أكلت بطريقة غير حكيمة (مع ما تجلبه من القلق والوعكات الحتمية). ونحن في غنى عن القول بأن المضغ، والمناخ النفسى عند الإفطار من الأمور الهامة.

لا تتردد مطلقاً في أن تستيقظ مبكراً بربع ساعة، إذا كان هذا الوقت سيعطيك من أن تتفادى العجلة والاهتياج اللذين يقاسى منهما أناس كثيرون في بداية اليوم.

ماذا يجب أن يحتوى إفطارك؟

يمكنك أن تلتزم بالعناصر الأساسية التالية:

- خبز (أسمر كامل)، شريحتان أو ثلاث من الخبز والزبد. وإذا كنت تحب المربي، فخذ منها قليلا فقط.
- حبوب مطحونة (قمح، ذرة، شوفان.. إلخ): اصنع منها عصيدة وأضف إليها اللبن وقليل من السكر. وقد يفضل بيضة مقلية، أو قليل من الجبن، لتتمشى مع الخبز الأسمر والزبد.
- تناول قليلاً من الخميرة، وهى مضاد قوى للتسمم (مل، ملعقتى شاي أو ثلاث ملاعق).

وجبة الغداء:

إذا دبرت الأمر جيداً لإفطارك، فإن الوجبات الأخرى تكون أقل اهتماماً عما يُظنُّ بها عموماً. وهذا هو الأساس الذى تتبعه:

- مرتان أسبوعياً: لحم أحمر، لكنه دائماً مشويًا. ويمكنك أن تتناول سمكًا (طارجًا بالطبع، أو مسلوقًا أو مطهواً على البخار) بدلاً من اللحم فى إحدى وجباتك.
- البطاطس: تناول منها أقل قدر مكن. إن للبطاطس قيمة تقليدية فقط، وقد أصبح فى الغالب عادة آلية لنا. تناول أرزًا، أو مكرونة، أو (بودنج مخفوق)، فى أكثر الأحيان بدلاً من البطاطس.

● الخضراوات: ومن الأفضل طبخها.

● الخميرة، للغذاء أيضاً (ملء ملعقة شاي). يمكنك أن تتناول جرثومة القمح (ملء ملعقة شاي أيضاً) بدلاً من الخميرة.

وجبة بعد الظهر:

إن تناول وجبة طعام بعد الظهر «شاي» يعتبر عادة لا هدف لها، (وأحياناً تكون ضارة) إذا كانت الوجبات الأخرى مدبرة جيداً. مرّن نفسك تدريجياً على الاستغناء عنها. لا تبذل جهداً عالياً لقطع هذه الوجبة فجأة. حاول أن تحذفها كل رابع يوم، ثم كل ثالث يوم، ثم كل ثاني يوم. ثم أسقطها من حسابك تماماً.

إذا وجدت أن المجهود أكثر مما تحتمل.. فلا مانع من أن تستمر في تناول وجبة «الشاي».

● عصير الفواكه (أو فاكهة ناضجة وسهلة الهضم)، أو فاكهة محفوظة (كومبوت). وإذا أردت أن تأكل قليلاً من جرثومة القمح (ملء ملعقة شاي أو اثنتين).. فلا بأس.

وجبة المساء أو العشاء:

لا تتناول قط وجبة في المساء، لأنها تجعلك تشعر بالثقل. سوف تعاني ذاكرتك نتائج ذلك في اليوم التالي. تجنب تناول قدر آخر، من اللحم والبطاطس. إن مرتين في يوم واحد كثير جداً في الواقع. تناول بدلاً منها:

- خبزًا أسمر.
- قليلاً من الجبن (من حين لآخر.. بيضة مقليّة).
- فاكهة (مطبوخة أو نيئة).

قليل من التنفس الصحيح:

إن مخنا - ذلك المحرك الذى لا يتعب - يعمل بالدم. ويحمل إليه الدم عنصراً حيوياً.. هو الأكسجين. لهذا يجب أن نساعد على توفير ذلك الأكسجين. كيف؟ بإرسال هواء وفير إلى المخ، وذلك بالتنفس بطريقة أفضل بالطبع.

سوف تقرأ كثيراً فى الصحف والمجلات عن فوائد التنفس العميق. إن الحقائق البسيطة لا يمكن أن تكون محددة فى معظم الأحيان.

إن جهازنا التنفسى لا يريد أن يعمل إلا فى أفضل شئونا. لكنه كسول كما هو دائماً، ويبحث عن أيسر الطرق كالمعتاد، إننا نتنفس بطريقة سيئة، يخجل منها أى حيوان.

هل تريد أن تغذى ذاكرتك.. ومن ثم تغذى مخك؟ إذن تنفس بطريقة أفضل، وإلا فلن تحصل على أحسن ما فيه. حاول لمدة أسبوع أن تزود مخك بمدد جيد من الهواء وسوف تدهش للنتيجة. تدهش لدرجة أنك لن تستطيع مرة أخرى أن تستغنى عن التنفس بطريقة أفضل قليلاً مما تفعله الآن.

راقب نفسك وأنت تتنفس، إنها عملية آلية. لأنك تتنفس بدون أن تدرك أنك تفعل هذا. لكنه تنفس ضحل.. إنك لا تمنح رئتيك ربع ما تحتاجه. قف أو اجلس بمزيد من الاستقامة. إن تنفسك يتحسن فعلاً. تنفس بطريقة أعمق قليلاً. سوف تشعر على الفور بالهدوء والاطمئنان مما سيبدو إعجازاً. تأكد من أن ذاكرتك تعتمد على هذا.

الأسلوب العلمي للتنفس:

أولاً، إذا كنت تقرأ وأنت جالس في كرسى مريح، أو إلى مائدة، فدع الاسترخاء، واجلس معتدلاً. وإلا فسوف يقاسى مخك من وضعك الخطأ. ولكن بعد دقيقتين سوف تضطر إلى أن تعتدل في جلستك ثانية، لأن جسمك سيكون قد تراخى مرة أخرى، منحنياً.. وامتكناً على معدتك.. فتنفس بطريقة سيئة.. أليس هذا صحيحاً؟

كلنا نعلم أن التنفس غير إرادي. لكنه يمكن أن يكون إرادياً وبقصد. كل ما عليك أن تفعله هو أن «تفكر فيه». وعندئذ سوف تستطيع أن تسرع تنفسك، أو تحبس أنفاسك، وتخفّض من قوتها.. إلخ. وإذا أمكن أن يكون تنفسك إرادياً فهذا يعني أنك تستطيع أن تتحكم فيه. قد يقول البعض:

«طالما كنا نتنفس بطريقة سيئة، لأنها ليست بعمق كاف، فلنذهب إلى أقصى الطريق، و نتنفس إلى أقصى حد!» لكن إذا تنفسنا

بعمق بدون تدريب حريص، فسوف نكون أكثر توترًا مما كنا عليه عندما بدأنا.

● لا تبدأ التنفس بالشهيق، بل بالعكس، ابدأ بالزفير. فإتاك إذا بدأت بالشهيق سوف تضيف الهواء الذى استنشقتة إلى الهواء الفاسد الموجود فى رئتيك من قبل. لهذا، قبل كل شىء. أفرغ رئتيك بالزفير.

● عندما تنتهى من الزفير، لا تظن أنه يجب أن تستنشق شهيقًا كالمجنون، لأن فى هذه اللحظة تكون فرصتك للاستفادة من خلو رئتيك من الهواء الفاسد مواتية. استنشق الهواء بهدوء لا بعمق.

إن سلسلة التدريبات القصيرة القادمة ذات فائدة كبرى، ليس فقط للمخ، ولكن أيضًا للصحة العامة والتوازن. وهذه التمرينات ليست شاقة مجهدة. بل صعوبتها تجيء فقط من أنها تتعارض قليلا مع عاداتك المألوفة. ولأتك - لهذا السبب - قد تنسى أن تمارسها.

بعض هذه التمرينات تعتبر جزءًا من تدريبات «اليوجا»، والتي هى أساس لها. لكن لننس «اليوجا» مؤقتًا، فهى ليست هدفنا الحالى. إن هدفنا هو أن نحفظ مخك منظمًا حسن الترتيب ونغذى ذاكرتك.

التنفس الواعى

هذا التعبير ذو نبرة عالية، مما قد يصدك وينفرك. نحن نعلم أن تنفسنا يكاد يكون آليًا دائمًا، وبالتالي فهو يتم بدون وعى. فماذا علينا أن نفعل لنجعله واعيًا؟

إن كل ما نحتاج إليه هو أن نفكر فيه. لهذا عليك أن تتبع
الآتي: تنبه إلى أنك تتنفس. كن واعياً بحقيقة أنك تتنفس شهيقاً
وزفيراً. سوف تميل إلى أن تسحب الشهيق بمزيد من العمق، وأن
تلفظ الزفير بطريقة أفضل. لكن لا تبذل جهداً زائداً في إتمام هذا.
ومن الأفضل أن يتم الشهيق والزفير بطريقة آلية.

أعود فأكرر: مجرد أن تركز انتباهك على حقيقة أنك تتنفس
شهيقاً وزفيراً. حاول أن تشعر وتتخيل عمود الهواء صاعداً إلى
منخريك، وهابطاً إلى رئتيك (والطريق الآخر العكسي عندما تطلق
الزفير من رئتيك). وإذا أردت أن تحقق الهدوء النفسي ورباطة
الجأش، فإني أوصي بهذا التدريب.

متى تستطيع أن تقوم به؟ وقتما تشاء، وقتما يخطر في بالك. قم
به لمدة دقيقة أو اثنتين على الأقل كل صباح أمام نافذة مفتوحة
بحيث يكون جسدك منتصباً، لكنه مسترخ.

كم مرة خلال اليوم؟ بقدر ما تستطيع. العقبة الوحيدة هي في
تذكرك للقيام به من وقت لآخر، بحيث تستعويض عن تنفسك الآلي
بتنفس متعمد. حاول أن تقوم به كثيراً عندما يكون انتباهك مشغولاً
بالنشاطات المختلفة في حياتك اليومية.

من الواضح أنه - بأي حال في البداية - لن تتمكن من أن تتنفس
عن عمد وأنت تتكلم. لكنك تستطيع ذلك في حين يتكلم الآخرون
معك. ها هي «لعبة صغيرة» تستطيع أن تمارسها مع نفسك، شيء

تستطيع أن تذكر نفسك به مرارًا وتكرارًا، وسوف تذهل من النتائج بعد شهر واحد.

التنفس الإيقاعي المنتظم

يمكنك أن تمارس هذا النوع من التنفس فقط بعد فترة من التمرين على التنفس المتعمد. لا تبدأ بهذا الأسلوب العلمي إلا بعد أن تصل إلى مرحلة التنفس المتعمد بناء على التعليمات الصادرة من مخك فحسب. في التنفس المتعمد يبقى إيقاع تنفسك كالمعتاد. لكن عدم الانتظام يكون قد اختفى، وتحصل على إيقاع بطيء وعميق إلى حد ما. إن ما ستفعله الآن هو أن تنوع هذا الإيقاع بطريقة إرادية.

لكي تفعل هذا:

● اجلس منتصب القامة، تأكد من أن وزن صدرك ورأسك يستقران فوق مركز جاذبية جذعك. هذه ليست حركة صينية. إنها ببساطة ستمنع جسدك من الترنح في أي اتجاه.

● الآن.. أخرج الهواء من صدرك (من خلال الأنف) أفرغ صدرك بقدر ما تستطيع، اطرد كل الهواء من رئتيك.

● خذ شهيقًا في الحال بعد إخراج هواء الزفير. افعَل هذا بهدوء. هذا الشهيق يجب أن يستغرق ثانية واحدة أو اثنتين. لا تبذل أي مجهود. بجانب هذا، فليس ثمة سبب لكي تجهد نفسك، وإيقاع التنفس يظل عاديًا تمامًا.

● دون توقف.. أخرج هواء لزفير، لكن في ضعف الوقت الذى استغرقته في إدخاله إلى رئتيك.

● ابدأ في سحب الشهيق مرة أخرى، وهكذا. قم بهذا التمرين بضع مرات فقط في البداية، ثم زد دوام فترة تمرينك باطراد، كرره كلما استطعت خلال اليوم، حتى ولو كنت في كل مرة تتنفس زفيراً واحداً وشهيقاً واحداً. وبالطبع يجب أن يكون هذا التدريب أيضاً عن عمد، يجب أن تكون مدركاً ومتنبهاً لما تقوم به بقدر الإمكان.

● هل تقول إنك لا تستطيع أن تقوم به خلال ساعات العمل في خمس أو ست مرات يومياً. وهنا أيضاً نجد أن الصعوبة الوحيدة هي في تذكرك أن تقوم بهذا التمرين.

شهيق إلى اليسار، زفير إلى اليمين

هذا هو «التنفس المتبادل». خذ شهيقاً من خلال إحدى فتحتي أنفك واطرد الزفير من خلال الفتحة الأخرى. قد لا يبدو في هذا اختلاف كبير.. لكن بعد فترة سوف تمنحك هذه الطريقة قوة التحكم في ذاتك: مما يحسدك عليه فقراء الهنود. وأنا أعني ما أقول ولست أمزح.

وقبل أن تبدأ، من الأفضل أن تتأكد من أن كلتا الفتحتين في أنفك ليست مسدودة. لذلك عليك أن تتمخط برفق، أو ترقد على الجانب الذى فيه الفتحة المسدودة، وتنفس من خلال هذه الفتحة فقط، حتى يمر فيها الهواء. ومن الأفضل أن تنقلب على الجانب

الآخر، وتُفعل الشيء نفسه مع الفتحة الأخرى. وصدقني أن هذا التمرين يستحق فعلاً الجهد المبذول فيه.

هذه هي القاعدة

● هذه تمرينات «يوجا» متحورة. اجلس كما في التمرين السابق (الجسد منتصب، في مركز الجاذبية الصحيح).

● أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهام يدك اليمنى، خذ شهيقاً من خلال الفتحة اليسرى.. ببطة، وبلا مجهود، متبعاً إيقاعك العادي.

● بعد أن تفعل هذا، اربط فتحة أنفك اليمنى مغلقة بإبهامك. اغلق فتحة الأنف اليسرى أيضاً بأصبع السباب (سيابة اليد اليمنى) بالمثل.

● احبس أنفاسك فترة قصيرة (سوف أعدد ها لك فيما بعد). اخرج الزفير بريح (أيضاً) تكمن ماؤنثراً (هسا). دع كتفك تفسر (أن).

● ثم نسطه إبهامك على فتحة الأنف اليسرى مغلقة. ثم اخرج الزفير من خلال الفتحة اليسرى.

● خذ شهيقاً مرة أخرى. ولكن هذه المرة من الفتحة اليمنى، محتفظاً بضغط السباب على الفتحة اليسرى.

● أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهامك، احبس أنفاسك.. واسترخ!

● أخرج الزفير من خلال فتحة أنفك اليسرى.

كيف تشرع فى هذا؟

أولاً: «مرن ميزانك» إذا جاز التعبير. لا تهتم بأى شىء غير الشهيق والزفير بإيقاعك العادى، وبنظام فتحات الأنف الذى ذكرته. هذه الحركات يجب أن تصبح آلية تماماً. ثم استمر فى الإيقاع الأساسى.

الإيقاع الصحيح

هذا الإيقاع - فى حد ذاته - سهل تماماً ما لم ترد أن تمارس «اليوجا» وهذا هو التمرين الذى سنتبعه:

- خذ شهيقاً : من الفتحة اليسرى ، لمدة ثابنتين
- احبس أنفاسك : كلتا الفتحتين مغلقتين ، لمدة ست ثوان
- أخرج الزفير : من الفتحة اليمنى ، لمدة أربع ثوان
- خذ شهيقاً : من الفتحة اليمنى ، لمدة ثابنتين
- احبس أنفاسك : كلتا الفتحتين مغلقتين ، لمدة ست ثوان
- أخرج الزفير : من الفتحة اليسرى ، لمدة أربع ثوان

من الواضح أنه يجب أن تكتشف لنفسك مدى طول فترة الشهيق والزفير المثالى بالنسبة لك. لكن فى أى حالة يكون الإيقاع المتبع كالاتى:

شهيق	: الوقت :	س ثانية
حبس الأنفاس	: الوقت :	٣ أضعاف س ثانية
الزفير	: الوقت :	ضعفاً لـ س ثانية

كم مرة في اليوم؟

على الأقل مرة واحدة. في الصباح إن أمكن (قبل الأكل عندما تقوم من النوم، أمام نافذة مفتوحة)، أو قبل النوم (بشرط ألا تكون قد تناولت طعامًا قبلها مباشرة). وإذا كنت تستطيع أن تكرر هذا التمرين خمس أو ست مرات في اليوم، جالسًا إلى مكتبك، فذلك أفضل كثيرًا. والشرط الوحيد هو أن تكون هادئًا، ويجب ألا توقف التمرين فجأة.

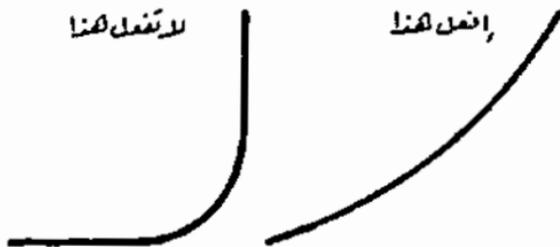
هذا التدريب ليس للعابثين. فإذا لم تستطع أن تمارسه إلا مرة واحدة في الأسبوع، عندما تتذكره مصادفة، فإني أنصحك بأن تذهب إلى السينما وتنسى حكاية تحسين تنفسك. وإذا أردت تغييرات حقيقية في طباعك وسيطرتك على نفسك، فعليك أن تنفذ برنامج التدريب هذا.

هل تشكو من الأوجاع والآلام؟ اطمئن إذن، فسوف تتخلص منها.

هل أنت إنسان قلق؟ هذا القلق سوف يختفي.

هل مزاجك عصبى؟ سوف تكون هادئًا مسترخيًا.

وفي اعتقادي أن ذاكرتك سوف تستفيد فائدة لا حد لها.

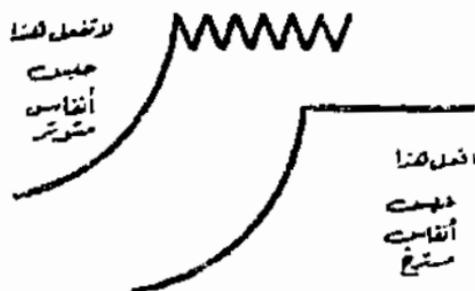


مزيج من النصائح

● في أثناء تنفسك الشهيقي، اسحب الهواء إلى رئتيك برفق وبالتدريج لا تتعجل. ولا تستمر بكل قوتك. وليكن تنفسك منتظماً غير متقطع.

● عندما تكون حابساً أنفاسك، احتفظ بهدوئك. لا تتوتر كما لو كنت تخفقت.

ومن الأفضل أن تغلق عينيك، وأن تركز تفكيرك فيما تفعل.



تمرين مختلف

وهذا أيضاً تمرين على فتحات الأنف المتهدلة. أَسْن بدون أي إيقاف خاص، أو حبس لأنفاسك:

● أغلق فتحة أنفك اليسرى، واسحب شهيقاً من خلال فتحة أنفك اليمنى، حتى تمتلئ رئتاك.

● افتح فتحة أنفك اليسرى فوراً، أطلق زفيراً، وأفرغ رئتيك. ثم
افعل نفس الشيء مع الفتحة الأخرى لأنفك.. وهكذا.
هذا تدريب بسيط للاسترخاء، يمكنك أن تمارسه من وقت لآخر
مع برنامج التدريب السابق. فليس له إيقاع يتبع، وليس به حبس
لأنفاسك.