

شيء من الهدوء



«الهدوء أصبح مطلباً رئيسياً ومهماً للجميع. ذلك لأن ضغوط الحياة جعلت الإنسان في حالة صراخ غاضب للخارج أو للداخل.

إنّ تفاصيل الحياة العصرية، أقوى من الإنسان، تسرق منه راحة البال والسكينة. ولذلك انتشرت تجارة الراحة، كما أحب أن أسميها. فكثيرون يعرفون كم هو إنسان هذا العصر مستعد لأن يبذل كلّ ما يستطيع لأجل الإحساس بالهدوء والسلام الداخلي. وقد يكون صحيحاً أنّّه إذا كانت درجة التعب والاهتزاز النفسي والروحي عالية، فإنّ الإنسان يحتاج ليصل إلى الراحة، إلى موجه نفسي أو روحي يدرّبه على استعادة الراحة. ولكن الإنسان بيده أن يبذل مجهوداً شخصياً، إما للبحث عن الشخص أو الجهة التي تعطيه السعادة والهدوء، أو أن يقوم بذلك من تلقاء نفسه، ببعض الاختيارات الممكنة.

ما يلي بعض تلك الاختيارات المساعدة للوصول إلى درجة من الهدوء:

- 1- النشاط الرياضي، مهما يكن، بسيطاً، فإنّه يسهم في تدفق الأدرينالين، وهذا نشاط إيجابي. وهو يساعد بشكل رئيسي على تدفق هرمون "الأندروجين"، الذي يرفع الحالة المزاجية بشكل إيجابي، لأن كثيرين لا تناسبهم جلسات الصمت و"اليوغا"، بل يحتاجون إلى حركة ونشاط ومجهود يرفع درجة إفراز الهرمونات.
- 2- مرّن نفسك على أنّ العمل حدوده هي مكان العمل. لا تأخذ عملك إلى البيت، ولا تأخذ قلق عملك إلى البيت. قف وقل: هذه حدودي.
- 3- خذ وقتاً لشيء يمتعك، شيء ليس له علاقة بالعمل، مثل هواية، أو مشاهدة فيلم، أو أي شيء يخلق متعة.

- 4- خذ وقتاً حتى تنصت للطبيعة: صوت العصافير، صوت موج البحر، أزيز الحشرات ليلاً، أو أي شيء أو أصوات الطبيعة يخلق حالة هدوء داخلي.
- 5- غنّ. لقد تعلمت في الغرب أن الغناء الجميل، وليس الصارخ، يخلق حالة هدوء. أعرف بعض أصدقائي الإنجليز ينضمون إلى فرق غناء علاجي، ويكوّنون كورالاً ويرتاحون بعد الغناء. ومع أن البعض يظن أن الموسيقى الصاخبة غير جيدة وتخلق إثارة عالية في الدماغ، لكن هناك البعض الآخر، الذين تعطيهم الموسيقى الصاخبة مقداراً من الهدوء والراحة، أي ما يصح أن نسميه هدوءاً بعد العاصفة.
- 6- معظم الذين يعانون حالة عدم هدوء يعانون حزناً على خسارة ما: موت عزيز، فقدان صديق، خسارة مال.. إلخ. الأمر يحتاج إلى وقفة وقرار وسؤال: "حزنت، حسناً.. وماذا بعد؟ هل سيعود لي ما فقدت؟ لا". ويجب المضي بعدها في الحياة، بوضع أي خسارة وراء الظهر لخلق حالة سكونية.
- 7- النوم. كثير من المعالجين يستنكرون الفئة التي تعالج أزماتها بالنوم، ويسمونه هروباً. لكنني أرى أن هدوء النوم إيجابي ولا بأس به. فالنوم هو سكونية، ولا بأس به أن يكون أطول إن كان الإنسان يعاني توتراً. ولكن، إن طال الأمر أكثر من أسبوع، فإنّه يحتاج إلى إعادة نظر.
- 8- اذهب إلى مكان روحاني: حج، مكان مقدس، أو حتى مكان فيه طاقة إيجابية رائعة، يفيد في خلق هدوء وسلام داخلي.
- 9- كلنا، حين نصاب بخيبة أمل من ذواتنا أو من الآخرين، نصاب بإحساس بالهزيمة، وفي هذه الحالة لا بأس من القيام بأي عمل تطوعي يخرجنا من هذه الحالة من التأمل الذاتي.
- 10- مارس التأمل، فنحن ندرك الآن مدى تأثير التأمل في النفس الإنسانية. وللتأمل مدارس وأشكال عديدة. ولكن، وبشكل مبسط، إليك خطوات بسيطة تسهم في أخذك إلى درجة هدوء عالية:
- جد مكاناً تجلس فيه جلسة مريحة. شخصياً أفضل كرسيّاً مريحاً للظهر، وتكون فيه قدمي مستقرتين بشكل جيد على الأرض.
 - انتبه إلى وضع عمودك الفقري، وهذه أوّل نقطة تركيز، لأنّ العمود الفقري يجب أن يكون مرتاحاً، لأنّه لا يمكن أن تكون غارقاً في تأمل في وجود عمود فقري مشدود.
 - أغلق عينيك، وليكن تركيزك على نفسك. فإن حالة الوعي والمتابعة للشهيق والزفير قابلة لخلق حالة هدوء في حد ذاتها.
 - بعد متابعة نفسك، أنصح دائماً بقول "آه" بعد كل زفير.
 - بعد 20 مرة من الشهيق والزفير، افرك كفيك ببعضهما، وعاود مراقبة نفسك، ثم قم بالشهيق والزفير مع صوت "آه" عشر مرات، وستصل إلى هدوء رائع. ►