

الناس يبحثون...

تعاليم معرفة الذات

الترجمة: محمود عباس مسعود

البشر لديهم فوارق ظاهرية بيّنة، سواء من حيث تركيبتهم السيكلوجية أو العاطفية أو الأدوار التي يلعبونها في الحياة أو الأعمال والنشاطات التي يمارسونها أو الرغبات التي يحسّ بها كل منهم.

لكن تحت كل هذه الفوارق يكمن شيان اثنان يريد هما بل ويحتاجهما كل إنسان دون استثناء. أحدهما هو التحرر من كل صور التألم والعوز. أما الشيء الآخر فهو السعادة التامة والدائمة.. الرضاء الكلي حيث السلام والحب والحكمة والفرح.

في الحقيقة إن ما يسعى البشر لبلوغه هو الله سواء استعملوا تلك التسمية أم لم يستعملوها. الحكماء يقولون أن الله هو جوهر الغبطة وروح السعادة. ولن يشعر الإنسان بالرضاء التام ما لم يستق مباشرة من ينبوع الكوني. وتلك نقطة محورية لفهم الحالة البشرية.

ولكن أين يبحث الناس عن ضالتهم المنشودة؟

يبحثون عنها في الأمور الدنيوية فقط: في الممتلكات والظروف الخارجية والعلاقات مع أشخاص آخرين. إنما مستحيل العثور على ذلك الكمال في أي شيء أو في أي شخص أو في أي ظرف في هذا العالم نظراً لطبيعة الخليقة نفسها. الخليقة قائمة على مبدأ الثنائية. يستحيل الحصول على صورة بلون واحد فقط. لا غنى عن النقيض ولا محيص.

وبالمثل، مستحيل أن يوجد مظهر واحد من مظاهر الوجود بمعزل عن الازدواجية. لكن لدى تمحيص الرغبات التي تحرك الناس نجد أن كل منا يرغب فقط بالحصول على الأشياء الطيبة، الممتعة، الجميلة، والإيجابية دون أدنى رغبة في التعامل مع كل ما هو كرهه وغير مستحب. لكن ذلك من رابع المستحيلات!

في هذا العالم الثنائي لا وجود للذة دون الألم، أو للنور دون الظلام، أو للخير دون الشر، أو للحياة دون الموت.

لا يمكن فصل أحد وجهي العملة عن الوجه الآخر. وهذا يعني أن ما نتشوق إليه في أعماق أعماقنا لا يمكن الحصول عليه من بضاعة العالم.

هناك قول شرقي مأثور في هذا السياق هو:

"تلك هي الحقيقة سواء عرفتھا الآن أو بعد ألف عام."

وبعبارة أخرى هل مكتوب علينا مواصلة البحث في المكان الخطأ وبالتالي الشعور بالخيبة والإحباط نتيجة لذلك؟

الناس يبحثون.. أجل يبحثون بكل ما أوتوا من قوة لكنهم غير قادرين على العثور على ما يبحثون عنه مما يخلق في نفوسهم القنوط وفقدان الأمل.

ولا يؤدي ذلك إلى القنوط وحسب بل إلى استياء كبير و غضب عارم، وبالتالي إلى أعمال عنف.

هذا كله يحدث لأنهم لا يبحثون عن ضالتهم في المكان الصحيح، ونتيجة لذلك لا يعثرون على مُنية قلوبهم.

الناس في عصرنا هذا لا يعرفون الكثير عن ماهية الحياة وغايتها، ولذلك يعانون من الحيرة والإرباك.

الإنسان في طبيعته كائنٌ يبحث عن هدف. فإن لم يكن له من هدف في الحياة، وإن كان عقله وطاقاته وإرادته وعواطفه غير موجّهة في منحى إيجابي بناءً يتحول إلى اتجاهات مدمرة كتعاطي الكحول والمخدرات واللجوء إلى العنف وهم جراً. اليوغا تقول أن الغاية الأسمى للحياة هي معرفة الله. ومع ذلك فهي لا تعالج الجانب الروحي للحياة وحسب بل تنظر إلى الصورة من كافة جوانبها وأبعادها. إنها تعلم الإنسان إحداث توافق بين أدواره ونشاطاته الخارجية عن طريق العمل الصحيح والنظرات السليمة والمواقف الإيجابية والتصريف النافع للعواطف.

هذان المظهران لطبيعتنا: المظهر الباطني أو الروحي والمظهر الخارجي ليسا في تناقض مع بعضهما فيما لو تم فهمهما على الوجه الصحيح. بل يدعم أحدهما الآخر ويساعداننا على تنمية وتطوير قدراتنا وإمكاناتنا مادياً ونفسياً وعاطفياً وروحياً. الناس يعيشون في فراغ كبير دون حوافز فكرية أو منشطات نفسية.. يشعرون بالسأم لانعدام الغاية ولفقدان ما من شأنه أن يعطي لحياتهم قيمة ومعنى. الشخص العادي قد يستطيع العمل والتصريف كما لو كان متكاملًا من الناحيتين النفسية والعقلية، ولكن هل هو سعيد؟

الغاية الرئيسية من الحياة هي معرفة من نحن وما هي طبيعتنا الحقة. فإن أولينا الجانب الأعمق من الحياة الاهتمام الذي يستحقه لا بد أن نشعر بالسعادة لأن سعادة الإنسان مرتبطة بتواصله مع ذاته المعنوية التي لا كيان له ولا كينونة بدونها.

عجائب التنفس اليوغي (الحلقتان الأولى والثانية)

لو أن أحدهم قدم لنا شيئاً طبيعياً يضمن لنا الحصول الفوري على طاقة متجددة ونشاط متزايد وهمة وحيوية، ويخفف التوتر ويخلصنا من مشاكلنا العاطفية.. فقد نظن أن تكلفة ذلك الشيء تفوق الإمكانيات العادية.

ولو قيل لنا أن هذا الشيء الذي هو بمثابة الدواء لمعظم الأدواء هو في الحقيقة مجاني لكل من يطلبه، تماماً كالهواء الطلق، فلربما ساورتنا الشكوك حول حقيقة ذلك الشيء. مع ذلك فإن الدراسات العلمية المتزايدة تبرهن أن الهواء الذي نتنفسه يمكن بالفعل أن يحقق هذه الوعود شرط أن نتعلم الطريقة الصحيحة للتنفس الصحي.

إن البحوث العصرية التي يجريها علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء تؤكد ما قال به يوغيو الهند منذ آلاف السنين: التنفس الصحيح هو أحد المفاتيح الأساسية للصحة الجسدية والنفسية.

معظمنا نعتبر التنفس مسألة اعتيادية. نعلم أن بواسطته يتم تزويد خلايا الجسم بالأوكسجين الذي تمس له الحاجة في عملية الأيض أو الإستقلاب الضرورية لكل خلايانا وباقي أعضائنا، بما في ذلك الدماغ.

وعن طريق التنفس يتم أيضاً تنقية أجسادنا من أحد المخلفات السامة لتلك العملية: ثاني أكسيد الكربون. كل هذا يبدو بسيطاً بحيث لا نوليه اهتماماً خاصاً. لكن اليوغا تقول والعلم الحديث يؤكد أن هناك طريقة صحيحة وطريقة خاطئة للتنفس. إن من يجلس جلسة غير معتدلة ومن يسير بصدر هابط لا يمكنه أن يتنفس كما يجب. لأن هذه الأوضاع تسبب ضغطاً للحجاب الحاجز والرئتين وتحويل دون تمدد الرئتين بشكل كامل والحصول على الكمية الكافية من الأوكسجين الضروري لتنقية الدم المناسب إلى الأعضاء الحيوية.

عندما تتنفس شهيقاً، إن شعرت بتمدد في الجزء الأسفل من الرئتين فستستشق الكمية الصحيحة من الأوكسجين. كما سيتم تحويل كل الدم غير النقي إلى دم أحمر منقى كمدد جديد من الحيوية المناسبة إلى أعضاء الجسم.

لقد أثبتت بحوث العلماء أن التنفس غير الصحيح لفترة طويلة يمثل عائقاً أمام الصحة الجيدة نفسياً وبدنياً. ويقرر جراح القلب الدكتور آلان هايمس من مدرسة مينيسوتا للعلوم الطبية في مينيابولس أنه عندما نتنفس من الصدر دون السماح للبطن بالتمدد يتم سحب الهواء بشكل أساسي إلى المنطقتين الوسطى والعليا من الرئتين. لكن الجاذبية تتسبب في تجمع كمية أكبر من الدم في الجزء الأسفل من الرئتين بحيث يتعذر التخلص من ثاني أكسيد الكربون بكيفية فعالة.

وطبقاً لأخصائية التغذية الدكتور بروندا أونز فإن عدم الفعالية هذه تتسبب في عودة الدم إلى الأنسجة التي لا تزال مشحونة ببعض مخلفات ثاني أكسيد الكربون، مما يتسبب في إعاقة عملية الأيض في الخلية.

إن أصبح التنفس القصير غير الكافي عادة مترسخة على مر السنين فسيؤدي ذلك إلى تراكم السموم في الجسم مما يسبب فقداناً للنشاط والحيوية ويجعل الشخص أكثر عرضة لأمراض الجهاز التنفسي وللقلق والبلادة والإكتئاب إضافة إلى مجموعة أخرى من المضايقات النفسية والبدنية ذات الصلة.

لذلك فإن التنفس الصحي يعتمد على تكوين عادة التنفس الفعال وهذه بدورها تعتمد على الإنتباه الدقيق أثناء التنفس. من المفيد مراقبة عملية التنفس عدة مرات في اليوم للتأكد من أن التنفس عميق بما فيه الكفاية. بالإمكان وضع يدك على البطن أثناء عمليتي الشهيق والزفير. إن كان الحجاب الحاجز يعمل بالشكل الصحيح فستلاحظ حركة بسيطة لليد تهبط وتعلو مع كل تنفس. التنفس الصدري لن يسبب حركة لليد.

التنفس من الأنف بدل الفم هو أيضاً نافع. والممارسة المنتظمة لتمارين اليوغا الخاصة بالتنفس هي مفيدة جداً للتعود على طريقة التنفس الصحيحة.

التنفس اليوغي العميق يدعى أيضاً التنفس التام أو الكامل. فهو يجمع ما بين التنفس الصدري والتنفس الحجابي لملء الفصوص الثلاثة للرئتين (الأسفل والأوسط والأعلى) من خلال سحب الهواء بصورة متواصلة وسلسلة. هذا التمرين التنفسي يساعد على تمدد الرئتين بشكل كامل وبالتالي تقويتها وتنقيتها من الملوثات. التنفس الطبيعي سيصبح أيضاً أكثر عمقاً وفعالية وسيعود بفوائد جمّة من الناحيتين النفسية والجسدية. يقول خبراء الصحة أن تزويد كافة خلايا الجسم بكمية وافرة من الأكسجين – كما في التنفس اليوغي العميق – هو إحدى أبسط الطرق وأكثرها فعالية للتخلص من الإحساس بالإجهاد والتعب. وكما أن المادة الموصلة للكهرباء تتكهرب أو تُشحن بالطاقة لدى تمرير تيار كهربائي من خلالها، هكذا تُشحن بطارية الجسم شحناً كاملاً بطاقة الحياة المستخلصة من الأوكسجين لدى استنشاق الهواء النقي بكمية وافرة. عندما يكون الجسم مرهقاً فإن تنفستَ بعمق – شهيقاً وزفيراً – لعدة مرات في الهواء الطلق أو أمام نافذة مفتوحة ستشعر بالحيوية والانتعاش.

تقول الدكتورة أونز أن التنفس الحجابي العميق (نسبة للحجاب الحاجز) "يعمل أكثر بكثير من مجرد تحسين عمل الأوكسجين داخل الجسم. فهو يساعد على تقوية عضلات البطن كما تحصل أيضاً أعضاء منطقة البطن على تدليك قوي ومنعش. فالكبد والمعدة والكليتان والحويصلة الصفراوية (المرارة) والطحال والبنكرياس كلها تستفيد من التنفس الصحيح.

والأمعاء أيضاً تحصل على منبّه يستحث وينشط الحركة المعوية وهي الحركة التموجية للقولون التي تعمل على التخلص من البراز. ونتيجة لذلك تتقوى أيضاً عضلات القولون مما يقلل من احتمالية الإمساك.

والتنفس الحجابي يقوم أيضاً بتفعيل الأنزيمات الهاضمة بحيث تعمل بكيفية أفضل ويحسن الدورة الدموية. عندما ينبسط الحجاب الحاجز – كما في الشهيق – يتمدد الصدر نتيجة لذلك ويسحب الدم المشحون بالملوثات من الجسم ويعيده إلى القلب والرئتين قصد التنقية.

وعندما يعود الحجاب الحاجز إلى الوضع المريح – كما في الزفير – يساعد على دفع الدم الشرياني من القلب إلى كافة أعضاء الجسم. وهكذا فإن التنفس العميق يساعد على تحرير القلب من الإجهاد أكثر بكثير من التنفس الصدري الضحل.

النتائج الجسدية هي فقط جزء من الفوائد العميمة لهذا النوع من التنفس. فعلماء النفس والأطباء يصفون التنفس اليوغي العميق كعلاج صحي وصحيح للجسم والعقل معاً، كونه يعزز التوافق والإنسجام على المستويين النفسي والجسدي.

وفي الحقيقة فإن بعض الباحثين يعتبرون أن التنفس هو الحلقة المفقودة في العلاقة المركبة والمتداخلة التي تربط العقل بالجسم، مما يضع في أيدينا مفتاحاً يساعدنا على

التحكم بالوظائف الجسدية والعقلية التي تعتبر خارج نطاق السيطرة. مثال على ذلك عملية الأيض (تحويل الغذاء إلى مادة حية في الجسم أو استخدامه لتزويد الطاقة - قاموس أكسفورد المحيط)، وكذلك أمواج الدماغ وآليات الإجهاد، إضافة إلى الحالات العاطفية كالقلق والعصبية والغضب.

لقد أثبتت عدة دراسات حديثة العلاقة بين معدل التنفس وحالاتنا النفسية أو العاطفية. هناك دراستان أجريتا في جامعة كاليفورنيا أثبتتا أنه أثناء التنفس الحجابي البطيء يقوم الدماغ باستحداث عدد أو كمية أكبر من أمواج ألفا المقترنة عادة بالهدوء والإسترخاء، أكثر مما يفعل أثناء التنفس الصدري. وفي هذا الصدد يقول المعلم برمهنا يوغانندا:

"وهناك أمثلة عديدة يمكن إعطاؤها عن الصلة الوثيقة بين سرعة تنفس الإنسان والتغيرات في حالات وعيه. فالشخص الذي يستغرق في تتبع حوار عقلي معقد أو يحاول القيام بمجهود جسدي دقيق وشاق يتنفس تلقائياً ببطء شديد. وتركيز الانتباه يتوقف على التنفس البطيء، في حين يصاحب التنفس السريع أو غير المنتظم حالات عاطفية مؤذية كالخوف والشهوة الجنسية الجامحة والغضب. القرد يتنفس بمعدل ٣٢ مرة في الدقيقة الواحدة مقابل ١٨ مرة فقط للإنسان. أما الفيل والسلحفاة والحية وغيرها من الحيوانات المعروفة بطول العمر فإن سرعة تنفسها تقل كثيراً عن الإنسان. فالسلحفاة العملاقة مثلاً التي تعيش لثلاثمائة عام تتنفس بمعدل ٤ مرات فقط في الدقيقة."

ولأن التنفس الصدري أقل فعالية من التنفس الحجابي من حيث تنقية الدم من ثاني أكسيد الكربون، فإن الذي يستعمل التنفس الصدري يضطر أن يتنفس شهيقاً وزفيراً بوتيرة أكثر من الذي يستعمل التنفس الحجابي. ولا عجب أن العلماء قد وجدوا أن التنفس الصدري يفعل آليات الضغط والإجهاد في الجسد والعقل مما يجعل الإسترخاء صعباً على الذين يتنفسون بهذه الطريقة.

يقول مستشار التحكم بالإجهاد العالم النفساني الدكتور فيليب نورنبرغر أن "الطريقة التي نتنفس بها لها أبلغ الأثر على مشاعرنا. فإن العديد من مشاكلنا الصحية والنفسية والعاطفية سببها التنفس المغلوط. إنما لحسن الحظ يمكن معالجة الكثير من هذه المشاكل بتعلم الطريقة الصحيحة للتنفس."

كما وجد الدكتور هايمز أن التنفس الحجابي العميق هو طريقة فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية والإجهاد الجسدي. ويضيف قائلاً: "حاول هذا التنفس في المرة القادمة عندما تكون غاضباً أو منزعجاً وستندهش من التغير الذي يحدث لنظرتك ولتعاملك مع الظروف، كما أنك ستلمس مدى الهدوء الذي سيرافق عملية تفكيرك."

فالفكر الهادئ والجسم المعافى الذي يفور نشاطاً وحيوية، والإنسجام على كل المستويات ممكن بواسطة التنفس الصحيح.

بالممارسة المنتظمة للتنفس العميق يمكننا بلوغ حالة من الراحة والانتعاش هي في الأصل حالة طبيعية للجسم والعقل.

(ملاحظة للمترجم:

منذ سنوات عديدة وأنا أمارس هذا النوع من التنفس ويمكنني التأكيد – من خلال التجربة الذاتية - على صحة المعلومات الواردة هنا.)

والآن إلى هذا التمرين التنفسي:

(للحصول على أفضل النتائج حاول تطبيقه سبع مرات على دفعة أو دفعتين يومياً)

تنفس شهيقاً ببطء عن طريق الأنف وفي نفس الوقت قم بالتمديد التدريجي وبحسب التسلسل لكل من الأجزاء التالية:

البطن

الجزء الأسفل من الصدر

الجزء الأعلى من الصدر.

تنفس زفيراً ببطء عن طريق الأنف محاولاً في نفس الوقت التنفيس التدريجي –

بتسلسل عكسي - لكل من الأجزاء التالية:

الجزء الأعلى من الصدر

الجزء الأسفل من الصدر

البطن.

الرئتان تتمددان (تنتفخان) وتهبطان (يتم تنفيسهما) تدريجياً عندما يتم ملئهما بالهواء المضغوط ثم تتركان ليحصل التنفيس تلقائياً.

المراحل الثلاث للشهيق والزفير غير منفصلة عن بعضها البعض بل تمتزج طبيعياً وتتابعياً أحدها في الأخرى. لا يوجد توقف عند نهاية الشهيق أو نهاية الزفير.

نقاط هامة:

يجب أن يكون البطن في حالة استرخاء (راحة) أثناء التنفس العميق. التمدد البطني

في المرحلة الأولى من التنفس العميق يتم بدفع الحجاب الحاجز إلى أسفل وليس

باستعمال عضلات البطن. كما ينبغي عدم الممارسة أثناء لباس الثياب الضيقة أو

مستلزمات الثياب (كحزام الخصر أو عقدة الرقبة) التي قد تحول دون التمدد الصحيح

للبنين ولأعلى الصدر وصولاً إلى الرقبة.

التنفس اليوغي العميق يأتي بأفضل النتائج لدى ممارسته أثناء الجلوس باعتدال بحيث يكون العمود الفقري منتصباً، والكتفين مدفوعين قليلاً إلى الخلف والصدر مدفوعاً للأمام بعض الشيء. إنما ليس كثيراً.

التنفس التام ليس تنفساً بالقوة (حيث لا هزات ولا رجات ولا جذبات فجائية) من أي نوع. ولا هو تحدياً ذاتياً لمعرفة كمية الهواء التي يمكن احتجازها في الرئتين. يجب عدم رفع الكتفين عند الإنتهاء من الشهيق وعدم تقليص عضلات البطن لدى الإنتهاء من الزفير. ويجب عدم وجود أي إحساس بالمضايقة أو الإجهاد.

التنفس اليوغي العميق هو عملية دقيقة تحتاج إلى التعامل بدقة من قبل الرجال والنساء. لقد اكتشف الباحثون أن معظم الرجال يتنفسون عادة باستعمال الجزء الأسفل من الصدر في حين تستعمل معظم النساء الجزء الأعلى من الصدر. ولذلك ينبغي على الرجال أن يتعودوا على التحضير لعملية التنفس (شهيقاً عن طريق أسفل الصدر) بتفعيل الشهيق الحجابي. وعلى النساء أن يتعودن على التحضير لعملية التنفس (شهيقاً عن طريق أعلى الصدر) بتفعيل الشهيق الحجابي والشهيق عن طريق أسفل الصدر.

أهمية ممارسة التمارين الرياضية

في هذا العصر، حيث استعُضَ عن العمل اليدوي بالآلة في معظم نواحي الحياة، أصبح الإنسان خاملاً جسدياً، مكتئباً نفسياً وفي أمس الحاجة إلى التمرين المنتظم. كل صباح ومساءً يجب المشي بانتباه عميق وبهمة وحماس، والجري أو القيام بتمارين أخرى – بحسب ما تتحمله البنية – حتى يعرق الجسم.

تمارين المشي والجري تساعد على احتفاظ المرء بشبابه وعلى إبقاء القلب قوياً. هناك دليل طبي متزايد يربط التمرين اليومي المنتظم بالقلب السليم المعافى. فالتمارين النشيطة المنتظمة يمكن أن تقلل لدرجة كبيرة من احتمالية حدوث النوبات القلبية. وطبقاً لتجربة أجراها الدكتور رالف بافنبارجر من جامعة ستانفورد على سبعة عشر ألف من الطلاب، استغرقت خمسة عشر عاماً، لاحظ أن الذين قاموا بتمارين رياضية نشيطة على أساس منتظم كانوا أقل عرضة للنوبات القلبية من الطلاب الذين لم يمارسوا الرياضة أبداً. فماذا عسى أن يكون السبب؟

عندما يصبح القلب قوياً يضخ كمية أكبر من الدم مع كل "دقة" من دقاته. ونتيجة لذلك يتمكن من نقل نفس كمية الدم بمجهود أقل.

وبما أن أفضل التمارين هي تلك التي تقتضي استهلاك أكبر كمية من الأكسجين وتضطر الجسد لمعالجة ذلك الأكسجين وتوزيعه فإن الدكتورين كوبر وبافنبارجر يوصيان بالقيام بنشاطات نشطة تستدعي جهداً وهمة كالجري (هرولة) ولعب كرة اليد وركوب الدراجة الهوائية والسباحة. ولكن يجب توخي الحذر وعدم الإنخراط الفوري في مثل هذه النشاطات المجهدة قبل التحضير المناسب لها.

على الراغب في اتباع برنامج رياضي كهذا أن يقوم أولاً باستشارة طبيبه والحصول على موافقته والعمل بمشورته. كما أنه من المفيد الإطلاع على معلومات بهذا الخصوص من أخصائيين في اللياقة البدنية.

إن كانت حالة الشخص الصحية أو بُنيته لا تسمح بهذا النوع من التمارين النشطة فبإمكانه ممارسة الرياضة التقليدية السهلة: المشي. إذ أكد الدكتور وليام هاسكل أستاذ الطب المساعد في جامعة ستانفورد أن المشي مفيد لمرض القلب الإحتباسي (ضيق الشرايين) عند المتقدمين في السن. ولا يساعد المشي على منع الأمراض التاجية *coronary* وحسب بل يمكنّ الجسد أيضاً من الاستفادة إلى أقصى حد من الأكسجين مثلما يساعد على حرق السعرات الحرارية وتقوية العضلات وشدها. وله القدرة أيضاً على إبهاج خاطر ورفع المعنويات والاستمتاع بالبيئة والطبيعة أكثر بكثير من التمتع بها بمعابقتها من نافذة السيارة أو الطائرة.

هناك العديد من الأغاني التي تشيد بالمشي وتحت عليه بما معناه "بفرح عميق أمشي على الطريق" و "المشي على الدروب مُبهجٌ للقلوب" التي تذكرنا بأغانينا القديمة المحببة مثل: "صَبَحْنَا وَطَلَّ النور يواكب خطوتنا.." و "يا محلا (المشي) بكير والديني صوت عصفير.."

ذكر ول ديورانت مؤلف كتاب (قصة الحضارة) أن "صحة الأمم أهم من ثروتها." لكن الأمم بدأت تعي أنه بالإمكان جمع الإثنين معاً. فالمؤسسات العصرية على سبيل المثال اكتشفت أن ثروتها المالية تعتمد على الصحة البدنية للعاملين لديها، وهذه بدورها تعتمد على مدى التمارين الرياضية التي يحصل عليها العمال والموظفون. ونتيجة لذلك فإن أصحاب العمل يقومون باستحداث برامج رياضية تلقى قبولاً حسناً وحماسياً، لا سيما في اليابان والولايات المتحدة. وهناك في الولايات المتحدة آلاف المؤسسات التي تتيح للعمال والموظفين الفرصة لممارسة الرياضة على أساس يومي. وسواء نظرنا إلى التمارين الرياضية من وجهة نظر قومية أو مؤسسية أو فردية أو قمنا بممارستها لاعتبارات جسدية أو نفسية أو روحية.. فإنها استثمار ناجح وراجح على أية حال.

الجلسة الصحيحة:

العمود الفقري هو ممر حيوي لأعصاب متخصصة يتم بواسطتها نقل الطاقة أو قوة الحياة *life force* وتوزيعها على كافة خلايا الجسم. تلك الممرات العصبية هي في منتهى الدقة وتؤدي وظيفتها على أكمل وجه عندما تكون سالكة دون عائق. لذلك فإن وضع الجلوس الأنسب هو الجلوس باعتدال بحيث يكون العمود الفقري منتصباً. عندما يكون العمود الفقري في هذا الوضع لا يتم تسليط أي ضغط على الأعصاب الناقلة للطاقة الحيوية فتسري من خلالها بحرية وتصل إلى حيث ينبغي لها الوصول. سنضرب مثلاً لتوضيح هذه النقطة الهامة:

تصوروا رجلين اثنين جالسين في نفس الغرفة بالقرب من بعضهما. أحدهما جالس بوضع متهالك، متكئ، أو مترهل والآخر جالس باعتدال وظهره قائماً. ستلاحظون أن (المنجعي) لا يوحى مظهره بالنشاط والحيوية بل وقد تشعرون بهبوط في مستوى حيويته لمجرد رؤيته، في حين أن منظر الشخص الآخر يبعث في النفس العزيمة وكأن تياراً حيوياً يصدر عنه بفعل جلسته المعتدلة تلك.

السبب المنطقي هو أن وضعية جلوس الشخص الأول أعاقت انسياب الطاقة الحيوية لأنه بوضعه ذلك قد "قرص" الأعصاب الناقلة لطاقة الحياة فأعاق جريان المدد الحيوي. أما الشخص الثاني فقد سمح لانسياب النشاط في أعصابه بكل حرية، والإنطباع الإيجابي الذي يحدثه مظهره هو في الحقيقة انعكاس لذلك الفيض الحيوي المناسب عبر أعصابه إلى أنسجة وخلايا جسده.

علاوة على ذلك فإن وضع الجلوس الصحيح والمريح يبعث على التفاؤل في نفس الشخص وكل من حوله. لذلك من المفيد الجلوس باعتدال قدر الإمكان وستلاحظون الفرق بأنفسكم.

طبعاً هناك فترات للراحة والاسترخاء، لكن الجلوس بترهل و"انجعاء" ليس الطريقة الصحيحة لذلك. بل يمكنني القول أن نوعية الجلوس تلك فيها من الإرهاق أكثر مما فيها من الراحة.

وليس بعيداً عن هذا السياق نقتبس الفقرة التالية من الموسوعة العربية الميسرة: "تعد القامة معتدلة والقوام حسناً إذا كانت أجزاء الجسم كلها في أوضاع تسمح بأداء العمل في راحة ويسر، فلا يشعر بعضها بالتعب أو الإرهاق قبل غيرها من الأجزاء. وتحقيق هذا الهدف يحتاج إلى التدريب... والمثابرة على استعمال الوضع الصحيح المناسب... وإهمال التدريب أو الخطأ في تنفيذه يؤدي إلى التشويه وسوء القامة، مما يتسبب عنه بعض العلل، مثل تفلطح القدم وسوء المشية وأوجاع الظهر." وسواء كان الشخص واقفاً أو جالساً فإن جلسته تتحدث عن حالته النفسية بفصاحة. طبعاً المرونة مطلوبة ويجب إعطاء كل وقت حقه. إنما أنصح بصورة خاصة المتقدمين إلى وظائف أن يراعوا الوضع الصحيح للجلوس أثناء المقابلة – بحسب ما ذكرناه أعلاه – لأن الوضعية الصحيحة تعطي انطباعاً جيداً عن المتقدم للعمل وتترك أثراً إيجابياً في نفس الشخص الذي يقوم بإجراء المقابلة.

مع أطيب التمنيات بصحة جيدة للجميع.