

السماح بالرحيل؛ كيف تدفع الغيمة السوداء المحيطة بك إلى الانحسار؟

على التنفس مع مراقبة الشعور واسمح له أن يكون. هنا كل ما تفعله هو التنفس وتقبل الشعور بداخلك. لا يهم أين أنت؟ (المنزل ، العمل ، القيادة ، تناول القهوة مع صديق) فقط انتقل من التنفس اللا واعي إلى الوعي. قد تكون الأحاسيس غير مريحة للغاية، هذا جيد. فقط تنفس واسمح للمشاعر أن تكون في مكانها. اترك الحاجة إلى تسمية الشعور. يمكننا استخدام الكلمة العامة: الأحاسيس. قد تلاحظ أن هذه الأحاسيس تبدأ في مكان محدد في جسمك وقد تكتشف أنها موجودة في كل مكان. ببساطة تنفس واسمح.

٢ - تنفس في الأحاسيس واسمح لها أن تكون : استمدادك لتقبل الأحاسيس قد يكتشفها، هذا جيد. استمر في التنفس والسماح، الأفكار ليست مطلوبة. مع أنفاسك، ضع النية لقبول ما يحدث بداخلك. التنفس في الأحاسيس يحرق مقاومتك. المقاومة هي التي تسبب لك الألم، إن أفكارك حول الألم هي التي تجعلك عالقاً وغير راغب في تركه. استمدادك للتخلي عن الأفكار المتلاحقة وتقبل ما يحدث هو تذكرتك للحرية الداخلية. في كل مرة تشعر فيها باضطراب في الداخل ، اخفض صوت الأفكار (أو افضل التيار) وتنفس في الأحاسيس واسمح لها بأن تكون. هذا هو كل ما عليك القيام به للسماح بالرحيل، بسيطة. يأتي التحدي في توكي اليقظة مع ترك كل السلبية - بلا استثناءات. بما في ذلك جرحك المفضل الذي تتلوه مراراً وتكراراً في المقابلات. تلك القصة التي تجلب لك الانتباه، قد يخبرك عقلك أنك قد لا تكون مثيراً للاهتمام بدون تلك القصة أو ذلك الجرح. من الضروري أن تتخلى عن اللذات الصغيرة التي تجعلك تتمسك بالمشاعر الهدامة، والتي تعطيك شعوراً زائفاً بالقبول الاجتماعي.

٤ - كرر عند الضرورة : من أجل المتعة ، تخيل عالماً قد سمح فيه كل الناس برحيل المشاعر الهدامة. أنت محاط بأصدقاء مهيجين ومبدعين ومحيين وحقيقيين للغاية. لا أحد يعاني من انقطاع الاتصال أو تدني احترام الذات. عندما تمنعهم الحياة بصوت، يتعلمون الدرس بدلاً من الشكوى. عندما يتخطون أزمة، كل ما يبقى في الداخل هو عبارة ختامية غير ضارة ، "حسناً ، لقد حدث هذا وقد تصرف جيداً" هذا العالم من الناس بلا عبء، يعيشون بلا خوف. إنها مليئة بالطاقة. (ملاحظة: إذا شعرت بأي مقاومة حول تخيل هذا العالم حيث ترك الناس ، توقف عن القراءة واتركه الآن). كل ما يتطلبه الأمر لإنشاء عالم كهذا هو أن يكون شخص واحد على استعداد للسماح بالرحيل. عندما تفعل ذلك، سيشعر الآخرون بشجاعتك وستكون مصدر إلهام لهم لفعل الشيء نفسه. إن عملية السماح بالرحيل فعالة بشكل لا يصدق رغم بساطتها، وعندما يبدأ الشخص في السماح بالرحيل يكتسب الأمر قوة وسرعة فيصيح السماح بالرحيل أسهل. وشيئاً فشيئاً تبدأ الغيمة السوداء المحيطة بك بالانحسار، ويوماً بعد يوم تشعر بالخفة والهدوء والسلام، وتصبح الحياة أخف وأكثر بهجة.

تقرير - فدوى مجدي



كرد فعل عن وجود شعور. والخوف من الشعور بالخوف هو خير مثال على ذلك. تخلص من الخوف أو الذنب الذي ينتابك بشأن هذا الشعور أولاً ، ثم ادخل في الشعور نفسه.

عندما تبدأ في السماح بالرحيل، تجاهل كل الأفكار. ركز على الشعور نفسه وليس على الأفكار. الأفكار لا حصر لها وتمزج نفسها بنفسها، ولا تولد سوى المزيد من الأفكار. الأفكار هي مجرد تبريرات للعقل لمحاولة شرح وجود الشعور. السبب الحقيقي للشعور هو الضغط المتراكم وراءه الذي يجبره على الظهور في الوقت الحالي. الأفكار أو الأحداث الخارجية ليست سوى ذريعة يتخذها العقل.

١ - التعرف على الشعور السليبي : والآن قم بتهدئة عقلك، فالأفكار ليست مفيدة في عملية السماح بالرحيل. وهناك العديد من الطرق للقيام بذلك: كان تخيل أن الأفكار جهاز كهربائي يصدر ضوءاً وأنت تقوم بفصل التيار عنه، عندما تهدأ الأفكار ستشعر أنك أكثر انتباهاً لمحيطك، وطريقة أخرى هي أخذ الأنفاس العميقة والتركيز على النفس مع إرخاء الكتفين والمنطقة بين الحاجبين وعضلات البطن. وهناك العديد والعديد من الطرق الأخرى، جوهر الأمر هو تهدئة العقل والحضور في اللحظة الحاضرة.

٢ - امسح كل الأفكار: ركز بهدوء على الشعور، ركز

أو حتى عشرة أيام، ثم تفاجأ بأن الأمر مر كأنه لم يكن، وبأنه لم يكن الأمر يستدعي كبت الشعور كل تلك المدة. ما هي تحديداً آلية السماح بالرحيل؟ يقول ديفيد هاوكينز في كتابه (السماح بالرحيل): "يتضمن السماح بالرحيل إدراك الشعور، والسماح له بالظهور، والبقاء معه، والسماح له بأخذ مساره دون الرغبة في جعله مختلفاً أو القيام بأي شيء حياله. إنه يعني ببساطة ترك الشعور موجوداً والتركيز على تفريغ الطاقة الكامنة وراءه.

- الخطوة الأولى هي السماح للشعور بالحدوث دون مقاومته أو التفتيس عنه أو الخوف منه أو استكاره أو الوعد عنه. إنه يعني التخلي عن الحكم وأن ترى أنه مجرد شعور. الآلية هي أن تكون مع الشعور وأن تتخلى عن كل الجهود لتعديله بأي شكل من الأشكال. نخل عن الرغبة في مقاومة الشعور، المقاومة هي التي تحافظ على استمراره. عندما تتخلى عن المقاومة أو تحاول تعديل الشعور ، فسوف ينتقل إلى الشعور التالي ويصاحبه إحساس أخف. الشعور الذي لا يُقاوم سيختفي مع تبيد الطاقة الكامنة وراءه.

عندما تبدأ العملية، ستلاحظ أن لديك شعور بالخوف والذنب تجاه وجود مشاعر: ستكون هناك مقاومة للشعور بشكل عام. للسماح للمشاعر بالظهور، من الأسهل التخلي في المقام الأول عن المشاعر التي تأتي

السماح برحيل كل المعقولات الداخلية، وعكف على هذا الأمر بتركيز شديد لثلاثة شهور، بمرور تلك الفترة كان جسده قد تعافى تماماً، والأهم أنه عاش في حالة عميقة من السلام الداخلي حتى وفاته في ١٨ يناير ١٩٩٤، عن عمر ناهز الـ٨٤ عاماً ، بعد أن شارك تجربته ومعرفته من خلال العديد من الكتب والخطب، وبعد ابتكار طريقة (سيدونا) وهي أحد أقوى الطرق في تحرير المشاعر. ولكن إذا كان الأمر بتلك البساطة، لماذا لا يتم بشكل تلقائي أو يفعله جميع الناس؟

- العار، والذنب، والأسى، وغيرها هي مشاعر مؤلمة للغاية، لا أحد يرغب في أن يتألم، فتلجأ الغالبية العظمى من الناس إلى دفن المشاعر أو الهروب منها أو التعبير عنها (كإخبار أحد الأصدقاء أن قام بتكسир شيء ما) وجميعها طرق تزيد من المشكلة ولا تحلها. معظم الناس يخافون من أن يعيشوا مشاعرهم، ويشعرون بالذنب تجاهها، ويظنون خطأ أنهم لو بدأوا بالبكاء فلن ينتهوا أبداً. لا يدركون أن الشعور مجرد شكل من أشكال الطاقة كذلك التي في البطارية، لها قوة طالما أنها محبوسة، ولكن عندما يتم تفريغها تفقد قوتها بالكامل ويحل محل تلك الطاقة شعور عميق بالسلام والبهجة الهادئة والبصيرة. كل ما في الأمر هو السماح للمشاعر بالتعبير عن نفسها وأخذ مجراها دون ربطها بفكرة، ودون مقاومة، والسماح للألم أن يحدث، قد يستغرق ذلك ٢٠ دقيقة، أو ساعة،

تخيل أن لديك قوة خارقة، تجعلك ترى ما لا يراه الآخرون. تنظر فترى أشغاصاً يمشون وحولهم غيمة سوداء، تحيط بهم بالكامل، تتقلعهم وتغرقهم بشكل مستمر، ويرون من خلالها أن كل شيء يشويه السواد، أنت فقط من ترى تلك الغيمة، هم لا يدرون بوجودها لأنهم لم يجربوها الحياة بدونها فقل، فيظنون أن هناك حقيقة واحدة وهي أن الحياة ثقيلة ويشوئها السواد، وليست جميلة ومبهجة ومليئة بالألوان كما يدعي بعض الناس. تنظر فترى أن الغالبية العظمى من الناس محاطون بغيوم سوداء، تتفاوت كثافتها من شخص لآخر، يبتسمون ويعملون ويحتفلون ويفعلون كل شيء وكان كل شيء على ما يرام، فهم لا يدرون ما الخطيئة. ثم تنظر في المرأة فترى أنك أيضاً محاط بغيمة سوداء.

تلك الغيمة ما هي إلا الكثير والكثير من المشاعر المدفونة، مشاعر كالعار، والذنب، والشفقة، والخوف، والأسى، والرغبة، والغضب، والفخر (نعم الفخر شعور سام). هي محض مشاعر تراكمت خلال حياة الشخص ، ولم تأخذ مكانها أو يتم التعبير عنها كما يجب، فتبقى مخزنة في جسد الشخص في انتظار فرصة للخروج، ولكن الأمر ليس بهذه البساطة، فوجود تلك المشاعر وتراكمها له ضرر بالغ، وكلما زاد الاحتفاظ بها كلما زاد ضررها.

أول الأضرار أن كل شعور تنتج عنه آلاف الأفكار من نوعية الشعور نفسها، وفي الغالب لا يكون لتلك الأفكار أي أساس من الصحة ولا تكون منطقية، ولكنها تمنع الشخص من أن يرى الحياة كما هي ويستمتع بجمالها، كما أنها تمنعه من حال الطمأنينة والسلام والسكون والبهجة. ويمتد أثر تلك المشاعر للتصرفات واختيارات الحياة (يأخذ الشخص بلا وعي قرارات تبقى في نفس مستوى المشاعر أو تزيد منها)، وكذلك رؤية الشخص للحياة فيرى أن الحياة محدودة وفقيرة ومثيرة للغضب والمعاناة، كما أن تأثير تلك المشاعر بالغ الخطورة على الصحة، فهي السبب الرئيسي في نشوء أمراض القلب وغيره من الأمراض المزمنة، ولها تأثير مدمر على المناعة مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بمختلف أنواع العدوى، وكذلك نشوء أمراض المناعة الذاتية (أي أن جهاز المناعة يبدأ في مهاجمة الجسد).

ولكن الخبر السعيد هو أن الحل لكل تلك المشاكل بسيط للغاية، يستطيع المرء أن يتخفف من تلك الغيمة السوداء شيئاً فشيئاً، فيشعر أنه أكثر خفة وسلاماً وبهجة، ويرى أن الحياة وفرة وعطاء وفرص وليست تنافساً وعقبات، والحل هو السماح برحيل تلك المشاعر، كما فعل أحد أهم رواد ذلك العلم، وهو الأمريكي ليستر ليفينسون. بدأ الأمر في ١٩٥٢، عندما كان ليفينسون، الفيزيائي ورائد الأعمال الناجح، في عامه الثاني والأربعين. كان يعاني الاكتئاب، وتضخم الكبد، وحصى الكلى، ومشاكل الطحال، وفقرط الحموضة، والقرح التي خرقت معدته، وبعد أن أصيب بانسداد الشريان التاجي للمرة الثانية، قال له الأطباء أن يذهب إلى المنزل وينتظر الموت. ولكن ليفينسون لم يستسلم، وبدأ بالبحث عن الإجابة داخله، ووجد أن الوسيلة الجوهرية في النمو الشخصي هي

فوائد التفكير الإيجابي وكيفية القيام به طبقاً للعلم

الفكاهة والامتنان والحديث الإيجابي مع النفس وقضاء الوقت مع أشخاص إيجابيين يساعدك على رؤية الجانب المشرق

من ضائقة خطيرة مستحيلة. خلال هذه الاوقات، من المهم أن تزيل الضغط عن نفسك للتوتر على الجانب المشرق. لا يتعلق التفكير الإيجابي بدفن كل فكرة أو عاطفة سلبية لديك أو تجنب المشاعر الصعبة. غالباً ما تكون أدنى النقاط في حياتنا هي تلك التي تحفزنا إلى المضي قدماً وإجراء تغييرات إيجابية. عندما تمر بمثل هذا الوقت، حاول أن ترى نفسك كما لو كنت صديقاً جيداً بحاجة إلى الراحة والمشورة السليمة. ماذا كنت ستقول له؟ من المحتمل أن تقر بمشاعره وتذكره بأن لها كل الحق في الشعور بالحزن أو الغضب من موقفه، ثم تقدم الدعم بتذكير لطيف بأن الأمور ستتحسن.

الآثار الإيجابية للتفكير السليبي
التفكير السليبي والمشاعر المعقدة التي يمكن أن تصاحبها، مثل التشاؤم والتوتر والغضب، يمكن أن تسبب عدداً من الأعراض الجسدية وتزيد من خطر الإصابة بالأمراض. يؤدي الإجهاد والمشاعر السلبية الأخرى إلى العديد من العمليات في أجسامنا، بما في ذلك إفراز هرمون التوتر والتمثيل الغذائي والوظيفة المناعية. تؤدي قترات التوتر الطويلة إلى زيادة الالتهاب في الجسم، والذي يرتبط أيضاً بعدد من الأمراض الخطيرة. تتضمن بعض أعراض التوتر ما يلي: - صداع الراس - آلام الجسم - غثيان - أعباء - صعوبة النوم - وقد تم ربط السخيرية والتوتر والغضب والمساء بزيادة مخاطر: أمراض القلب ، التوبة القلبية ، السكتة الدماغية ، المرض العقلي.

متى تطلب المساعدة الطبية
إذا كنت تشعر بأنك غارق في دوامة من الأفكار السلبية وتواجه صعوبة في التحكم في عواطفك، فاستشر الطبيب. قد تستفيد من المساعدة الطبية، مثل علم النفس الإيجابي أو العلاج، كما يمكن أن تحدث الأفكار السلبية المستمرة بسبب مشكلة نفسية مضمرة تتطلب العلاج.

تقرير - فدوى مجدي



عادة أن تبدأ كل يوم بشيء إيجابي وإيجابي، إليك بعض الأفكار: (أ) قرر أن هذا اليوم سيكون رائعاً وأنتك لن تسمح لأي شيء أن يفسد ذلك. (ب) اقرأ لأشخاص ملهمين أو شاهد فيديوات إيجابية وملهمة. (ج) استمع المحتمل أن يكونوا قادرين على تقديم بعض الرؤى. قد يلاحظ زميل في العمل أنك تميل إلى أن تكون سلبياً في العمل. قد تلاحظ زموتك أنك تصبح سلبياً بشكل خاص أثناء القيادة. تعامل مع منطقة واحدة في كل مرة، - ابداً كل يوم بملاحظة إيجابية ، اصنع

جرب «سأحاول مرة أخرى بطريقة مختلفة». - حدد مناطقك السلبية ، ألق نظرة فاحصة على المناطق المختلفة في حياتك وحدد المناطق التي تميل إلى أن تكون فيها أكثر سلبية. غير متأكد؟ اسأل صديقاً أو زميلاً موثقاً به، من المحتمل أن يكونوا قادرين على تقديم بعض التغيير بسيط في الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك يمكن أن يؤثر على قدرتك على تنظيم مشاعرك وأفكارك وسلوكك تحت الضغط. وإليك مثالا على الحديث الإيجابي عن النفس: بدلا من التفكير في «لقد أقسدت ذلك حقاً» ،

وأن تكون أسوأ منتقدينا. بمرور الوقت، قد يتسبب ذلك في تكوين رأي سلبى عن نفسك يصعب التخلص منه. لإيقاف هذا، يجب أن تكون على دراية بالصوت في رأسك والررد برسائل إيجابية. تُعرف أيضاً باسم الحديث الذاتي الإيجابي. تظهر الأبحاث أنه حتى إحداث تغيير بسيط في الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك يمكن أن يؤثر على قدرتك على تنظيم مشاعرك وأفكارك وسلوكك تحت الضغط.

تدريب على الحديث الإيجابي مع النفس ، نحن نميل إلى أن نكون الأصعب على أنفسنا

هل أنت شخص يركز على نصف الكوب الفارغ أم النصف الممتلئ؟ لقد أثبتت الدراسات أن كليهما يمكن أن يؤثر على صحتك الجسدية والنفسية وأن كونك مفكراً إيجابياً هو الأفضل من الاثنين.

تأملت دراسة حديثة ٧٠,٠٠٠ امرأة من ٢٠٠٤ إلى ٢٠١٢ ووجدت أن أولئك الذين كانوا متفائلين لديهم مخاطر أقل بكثير للوفاة تأثراً بالعديد من الأمراض الرئيسية للوفاة، مثل: أمراض القلب، السكتة الدماغية السرطان ، بما في ذلك سرطان الثدي والمبيض والبرحة والقولون والمستقيم ، العدوى ، أمراض الجهاز التنفسي. وتشمل الفوائد المؤكدة الأخرى للتفكير الإيجابي ما يلي: نوعية حياة أفضل ، مستويات طاقة أعلى ، صحة نفسية وجسدية أفضل ، التعافي بشكل أسرع من الإصابة أو المرض ، عدداً أقل من نزلات البرد ، انخفاض معدلات الاكتئاب ، قدرة أفضل على مواجهة التوتر ومهارات تأقلم أفضل ، وعمر أطول التفكير الإيجابي ليس سحراً ولن يجعل كل مشاكلك تختفي ، ولكنه سيجعل المشكلات تبدو أكثر قابلية للحل ويساعدك على التعامل مع الصعوبات بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية.

يمكن تحقيق التفكير الإيجابي من خلال بعض الأساليب المختلفة التي أثبتت فعاليتها، مثل الحديث الذاتي الإيجابي والصور الإيجابية. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على البدء في تدريب عقلك على كيفية التفكير بشكل إيجابي:

- ركز على الأشياء الجيدة ، فالواقف الصعبة والعقبات جزء من الحياة. عندما تواجه أحدها، ركز على الأشياء الجيدة بغض النظر عن مدى صغرها أو صغر تأثيرها. إذا بحثت عنها، يمكنك دائماً العثور على اللؤلؤة في فم السمكة - حتى لو لم تكن واضحة على الفور. على سبيل المثال ، إذا قام شخص ما بإلقاء المخلط ، فركز على كيفية توفير الوقت للمتابعة برنامج تلفزيوني أو أي نشاط آخر تستمتع به.