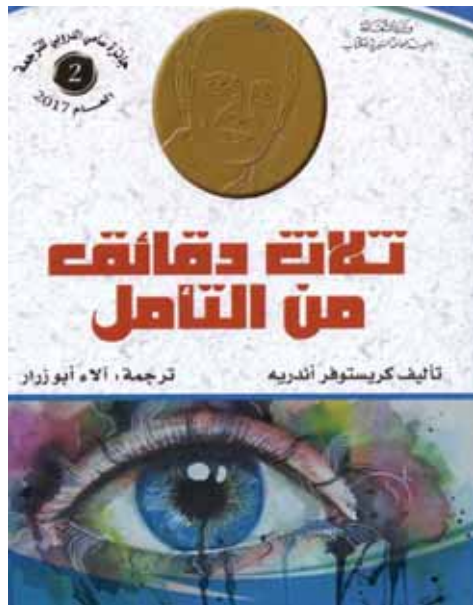


ترجمت إلى العربية بلغة شائقة سلسة «ثلاث دقائق من التأمل» حازت جائزة سامي الدروبي للترجمة



هبة الله الغلابيني

صدر عن (الهيئة العامة السورية للكتاب)، كتاب (ثلاث دقائق من التأمل)، تأليف كريستوفر أندريه وقد حازت الجائزة لعام 2017، المترجمة من اللغة الفرنسية (آلا أبو زرار)، حيث نقلت ما كتبه (كريستوفر أندريه) إلى العربية بلغة شائقة سلسة، ما جعلها جديرة بهذه الجائزة. كريستوفر أندريه طبيب نفسي مختص باضطرابات القلق والاكتئاب، بدأ اهتمامه بالتأمل في نهاية العام 1990 كطبيب وكمارس. يشار بتعليم كيفية الوصول إلى سانت أن الوعي التام وأصبح بدءاً من عام 2004 أحد أوائل الأطباء الذين اقترحوا هذه الوسيلة على مرضاهم في إطار البروتوكولات العلاجية، وكان ذلك ضمن خدمته في الشفى الجامعي سانت أن في باريس.

ألف العديد من الكتابات التي حظيت بمبيعات عالية مثل (التأمل يوماً بعد يوم).

ما أظهرته الدراسات حول التأمل

إن فوائد التأمل كثيرة من الناحية الصحية، فهو ذو تأثير بيولوجي محبب حيث إنه يرفع المناعة ويقلل من مستوى الالتهاب، ويبدو أنه يحد من شيخوخة الخلايا ويغير من شكل الجينات المرتبطة بالشيخوخة النفسية. وهذا أمر مهم لأنه من بين العوامل التي تؤثر في صحتنا هناك عوامل سببية خارجية كالوراثة ودرجة نظافة أو تلوث الهواء والماء والغذاء، كما أن هناك عوامل متعلقة بنا كالتمارين الرياضية والتغذية والتأمل! تقوم الفائدة الثانية المباشرة لهذه الممارسة على توازن الانتباه، فهذا الأخير هو عبارة عن ملكة لا بد منها لضمان الحد الأدنى من الاستمرارية في أعمالنا وأفكارنا وعميق طريقة تفكيرنا وهذا ما نسميه التركيز. ويعد التأمل أيضاً وسيلة لتعميق معرفتنا لذاتنا، فهو يساعد على الملاحظة بشكل أفضل، وعلى فهم آلية عمل دماغنا، ومن ثم فهو يساعدنا على رؤية أفضل للحياة والموت على الصعيد الفكري والعاطفي والتأثير القوي الذي تمارسه هذه الأفكار والمشاعر في تصرفاتنا واندفاعاتنا. هذا أمر أساسي لأن الكثير من ألامنا

التأمل يرفع المناعة ويقلل من مستوى الالتهاب ويحد من شيخوخة الخلايا

كيف نتأمل؟

يحدث الكتاب عن الوعي الكامل. يقوم الوعي الكامل على جعل المرء حاضراً فيما يعيشه فيكون حضوره بكامل تركيزه بعيداً عن أي ردة فعل. في عالم التأمل يصر المعلمون على أهمية الجلسة، فوضعية الجلسة تسهل خلق الحالة التأملية. يجب ألا نستعجل خلق هذه الحالة بل يجب أن نحضر كل ما يسمح بظهورها. توجد وضعتان للجولوس مفضلتان وهما وضعية الجسد ووضعية الروح. فيما يتعلق بوضعية الجسد يكفي أن تكون جالساً بكل بساطة وتحافظ على الظهر مستقيماً والاكشاف مفرودة والأقدام مستوية والأيدي ممدودة على الأفخاذ. يمكن أن نغض العينين كلياً أو جزئياً إلا أن بعضهم يفضل أن يتأمل مفتوح العينين. ومن ثم هناك وضعية الروح التي تقوم على ألا تنتظر شيئاً ولا نريد شيئاً ولا نميز شيئاً، ما علينا سوى أن نكون حاضرين لاستقبال وملاحظة كل شيء. وهذا ليس بالأمر السهل لأنه غير اعتيادي على الإطلاق! عموماً نحن نسعى لبلوغ نتيجة جهودنا ونفضل أن نستشعر

بمصدرها أنفسنا! تعرضنا الحياة للمتاعب إلا أننا نضيف إليها جرعة جديدة من المتاعب من خلال اجترار الذكريات والشعور بالقلق واليأس وهذا ما يضاعف الألم. يسمح لنا التأمل أن نرى كيف يمكن لتفكيرنا أن يغادر أرض الواقع نحو الخيال أثناء تخيلنا. كما أنه يساعدنا على العودة إلى مواجهة المشكلات الواقعية بتجرد من أي إضافات. وقد ثبتت صحة فوائد التأمل على التوازن العاطفي، السلبية ويعد أكثر من المشاعر الإيجابية. وهذا أمر مدهش فنحن لا نطلب من متعلمي التأمل أن يشعروا بإرادتهم بل بالمشاعر السلبية بشكل أقل أو أن يشعروا أكثر بما هو إيجابي. ولكن بمجرد أن يكون المرء حاضراً في حياته، وفي سعاده، وفي حزنه، فإن هذا الأمر يدفعه بشكل طبيعي إلى إعادة التوازن. هذا أمر مهم لأن دماغنا يميل إلى تفضيل الفعل على التأمل حتى أثناء اللحظات المحيية، فهو يميل إلى الانتقال إلى اللحظة التالية بدلا من التمتع باللحظة الآتية. كما أن دماغنا يميل إلى تفضيل ما هو سلبي، كالمشكلات التي تنتظر حلولاً، على ما هو إيجابي كالأشياء الجميلة التي تنتظر منا أن نتعجب ونتمتع بها.

المحبيبة وأن نقصي تلك غير المرغوبة. أثناء التأمل مع الوعي الكامل يقوم بالأمر على نحو مختلف، فنحن نستقبل ونلاحظ بهدوء كل ما يصلنا وكل ما حولنا، والجهود لا تأتي من التحكم بالحالة، بل تأتي من حضورنا أثناء التأمل. يقول (مونتان): (عندما أرقص، فأنا أرقص حقا. عندما أنام أناام حقا، وعندما أنتزه وحيدا في بستان جميل مملوء بالفواكه، إن شردت أفكاري إلى أماكن غريبة فترة من الزمن، أقدم بعادتها للزهرة وإلى البستان وإلى رقة هذه الوحدة وإلى نفسي).

يقول الكاتب

هناك دعة معاصرة تستفزني وهي الدماغ المتعدد المهام. يحاول بعض بائعي الشاشات إقناعنا أن بيئتنا الجديدة المليئة بالشاشات وأجهزة التلفاز وبوسائل التواصل المتعددة وبغزارة الموسيقى، يحاولون إقناعنا أن دماغنا قد تطور وأصبح قادراً على القيام بعدة أمور في الوقت نفسه كالعسل أو القراءة أثناء الاستماع إلى الراديو، وكالتكم بالهاتف أثناء قيادة السيارة... الخ ربما سيحدث ذلك بعد عشرات الآلاف من السنوات ولكن هذا ليس صحيحاً الآن، فكلما فعلنا شيئاً في الوقت نفسه تكون

قد قمنا بهما بشكل أسوأ وتكون من جهة أخرى قد اتعبنا أنفسنا وتعرضنا للشدّة النفسية. المعادلة بسيطة: المهام المتعددة تؤدي إلى خطر الوقوع بالخطأ وخطر التعرض للشدّة النفسية. مما لا شك فيه أن هذا هو السبب الذي جعل، في كل عصر، كحماء مثل مونتانا أو مثل القادة الشرقيين، يشجعون الممارسة المنتظمة ل(لا شيء سوى): لا شيء سوى الأكل، لا شيء سوى المشي، لا شيء سوى القراءة، لا شيء سوى القيادة. وعلى عكس ما يبدو عليه الأمر فإن (لا شيء سوى) هو أمر صعب. فنحن نجدنا يوماً أن نعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه كالأكل أثناء القراءة أو قراءة البريد أثناء الحديث على الهاتف، أو فعل شيء أثناء التفكير بشيء آخر مثل أخذ حمام أثناء التفكير بالنهار المملوء بالعمل، أو الجلوس على طاولة الطعام مع العائلة أثناء الانشغال بالهجوم. عندئذ تكون قد قمنا بكل شيء بشكل ناقص وبلا وعي كامل. نتعب أنفسنا وترتكب أخطاء وننسى أموراً ولهذا السبب يفضل أن تمارسوا تمرين (لا شيء سوى).

نصائح

- تؤكد الدراسات العلمية حالياً أننا نشعر أفضل بكثير عندما نكرس أنفسنا كلياً للنشاطات الدائمة مهما كانت هذه النشاطات من عمل أو تسلية. فالقاعدة إذا بسيطة: حضورنا كلياً لما نفعله يعزز من حائتنا الجيدة، أما تصرفنا بشروء فيقلل من هذه الحالة الجيدة. - نقوم هذه الأعمال بجمع مطالب جميع التقاليد الفلسفية والروحانية الكبيرة التي تقول: كن حاضراً بأفضل ما يمكنك في كل عمل تقوم به. - لنعد قليلاً للمهام المتعددة التي تثير الشدة النفسية وترهق، ولنعد أكثر فلسفة (لا شيء سوى): لا شيء سوى غسل الأطباق، لا شيء سوى إخراج القمامة، لا شيء سوى العيش بتركيز. لا شيء سوى رؤية الحياة كم هي جميلة. فنلاحظ كل ما يجري عندنا نقرر فعلياً أن نكرس أنفسنا لما نفعله ولنقدر ما سيفعله ذلك بنا. - في مواجهة ما يؤمنا يمكننا أن نفتح مساحة تفكيرنا وأن نوسع مساحة وعينا... علينا أن نتنفس ونوسع، ونوسع، ونوسع في كل مرة ينسحب فيها الألم ينسحب، ينسحب... فلنتنفس من جديد. - بقيامنا بالحمل في كل مساء بثلاث لحظات سعيدة مرت بيومنا، بقيامنا بتسجيلها بعق أكبر في فكرنا وفي جسدنا، نقوم عندئذ بتقوية قدراتنا على رؤية هذه اللحظات الصغيرة من السعادة بوضوح. سندرب أنفسنا على ألا ننسى ما هو جيد في حياتنا أيضاً. - نحن البشر مساكين لكون ذهننا يتجه فوراً وبسرعة نحو كل ما هو سئ في يومنا أو في اليوم الماضي أو في اليوم التالي، سواء أكان أمراً قد حصل أم سيحصل. لذلك علينا جميعاً أن نستذكر اللحظات السعيدة التي مرت بنا فيناك الكثير منها لم نذكر به بعد.

كلها متقاطعة

عمودي:	أفقي:
1- والدتي- أداة هندسية- تعبي.	1- من خطباء العرب.
2- عطاء- تريباق- سقاية.	2- شاعر فلسطيني.
3- ملابس- أساس- نصف أدور.	3- شاعر مصري راحل (م).
4- عاصمة أوروبية- أجوبة.	4- حيوان مفترس.
5- في العيون (م)- طريق.	4- يحبه (مبعثرة)- معدن ثمين.
6- نرمفهم- جدما في سهل- متشابهان.	5- يقتحم- أستقي.
7- جدما في متصاحبان- منشأ- نهض (م).	6- حب- اسم موصول- وجعي.
8- حضارة سورية (م)- أعلم.	7- يوضع في المعصم- والد (م).
9- جدما في الغفلة- حروف متشابهة- عمر (م).	8- أحجز- يصفه (م).
10- ممثل مصري راحل- عائلات.	9- متشابهان- بهاء ورفعة (م).
11- حرف عطف- سهم- عطر وعيق.	10- أضع السم- في الوجه (م).
12- مشي- شرح- حروف متشابهة.	11- أخلص لوالدي.

ف	ح	ي	ث	ك	ن	ت	ن	ك	ن	ذ
ي	أ	ح	ا	و	ل	ج	د	ا	ر	ل
ا	ب	م	ا	ء	ل	أ	ق	ط	ف	ي
ل	م	ن	ا	س	م	ك	و	و	ح	ا
ص	ش	هـ	ا	م	ة	ي	ح	أ	م	س
ب	م	ت	ف	ا	ح	ة	ذ	ن	ر	م
ي	ي	ا	ن	ع	ة	م	ي	ز	ا	ي
ح	و	ا	ق	د	ا	ر	و	ء	ن	ز
ة	أ	ن	أ	ت	س	ل	ق	ي	ش	هـ
ف	ي	ا	ل	ف	ض	ا	ء	ب	ك	ك
و	ت	ن	ث	ر	ي	ن	د	أ	ن	ا
ت	غ	ت	س	ل	ي	ن	ر	ذ	ا	ذ

الطقس

اليوم	الطقس	الدرجة
دمشق	☀️	١٨/٣٣
حمص	☁️	١٨/٣١
حلب	☁️	١٩/٣٢
اللاذقية	☁️	٢٣/٢٨
السويداء	☁️	١٥/٢٦
الحسكة	☁️	٢١/٣٤

من هو؟

فنانة سورية؛ إذا جمعت الأحرف.
٦ + ٥ : يابسة
١ + ٣ : من الأسماء الخمسة
٢ + ٤ : سحَب

١	٢	٣	٤	٥	٦

الرجل السابق: سلافة معمار.

الرجل السابق:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

الرجل السابق:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

برجك اليوم 11/11

كتشف اليوم بعض الخباياثات أو بعض الأشخاص غير الأكفاء وربما تخسر صديقاً، فلا تفرض أفكارك بالقوة وكن دبلوماسياً لكي لا تضخك المشاكل فأنت حزين أو قلق.

أنت نشيط وتفتح أبوابك العاطفية والعائلية للتعارف واللقاءات، وترتكز جهودك في الكلام عن مشارك لتوضيح آراؤك لأنك تعيد بناء علاقاتك على أسس سليمة.

أتمنى أن تلزم بالحوار حتى لا يقصر موقفك على غير حقيقته، كن لطيفاً في ردودك، فقد تشعر أنك مستغل وأنهم يطالبون بالميزود بشر، فلا تخلط الأمور في العمل.

تفرح الاستجابة لأفكارك كونك تتلقى دعماً وهذا يجعلك أكثر التزاماً بأمر العمل والأصدقاء، فالكواكب تدعمك لتغفر الأخطاء والعثرات التي يقوم بها الآخرون وتكون أكثر إيجابية.

لا تترك أي أزمة مفتوحة وعزز شعورك بالمسؤولية، وانتبه إلى كل الأمور بعين تبصر وعقل يسمح للنضج، واعتمد على مساعدات فحظوظك تمنحك صداقات مساعدة وداعمة لمواقفك.

وازن كلامك حتى لا تقع في إخراج، وخفف من حماسك على صعيد عملك أو علاقاتك، وربما تضايقك عراقيل أو تفرض عليك بعض الصراعات مع من حولك فالتيوم للمتعاب.

حاول أن تقي بمسؤوليتك ولا تسرح لأي من المحيطين بأن يجد من طموحاتك، فالتيوم للعمل الكثير والمرق ولتكت تحب العمل ولا تتضايق حتى لو كان أكثر من اللازم.

اليوم جيد ليعطيك الكلمة العليا مع من حولك فتصبح أكثر تعبيراً عن نفسك بصراحة، وستصبح قادراً على وضع النقاط على الحروف في أغلب علاقاتك التي يشوبها الفوضى.

تشعر اليوم أنك كلما اقتربت من الآخرين خطوة تتباعد خطوات، لذلك أنصحك بالدبلوماسية، ولا تتبع العقل فقط فميزان العقل وحده لا يكفي لأن التوازن مهم.

حان وقت القطاف العملي أو الشخصي، فأنت تمر بمرحلة تصاعديّة تحمل لك الودود لأنك واثق من نفسك، فاسمع آراء المحيط وتقمم احتياجاته فقد يحتاج إلى عطفك ونصائحك وحضانة ومحبتك.

قد تشغلك قضية مهنية جيدة ومهمة لها علاقة بأحداث أو أوضاع عامة مهنية أو مالية، وربما تميل إلى صرف الأموال على الثياب أو على الأمور الشخصية فاهتم بالأناخار.

دراما عاطفية تعيشها هذا الشهر وصوت جميل جاء ليقول لك: إنك في الشهر الأفضل لتباعد ولتعرف على أصدقاء جدد ولتصالح من حولك ممن تحب وتصيح مجدداً للمعرفة.