



جاء ذكر «التأمل المحب
الشفوق» كأحد تقنيات
تنظيم العواطف في مقالة
سابقة لي بنفس السلسلة
بعنوان: «معالجة القلق في
أوقات عدم اليقين - ماذا
يقول العلم. وقد وعدتك
عزيزي القارئ يومها
بمحاولة تقديم مختصر عن
هذا النوع من التأمل، وها أنا
أفعل:

التأمل المحب الشفوق

«ماذا؟ ولماذا؟ وكيف؟»

الرحمة. وخُصّ القارئون على الدراسة إلى أنه يمكن أن يفيد في علاج الألام المزمنة، وفي علاج حالات أخرى مثل اضطراب الشخصية الحدية، إلا أنهم أفرو أيضاً بالحاجة لمزيد من الأبحاث لتأكيد هذه التأثيرات.

وقد أشارت الأبحاث إلى أن تقنية التأمل هذه يمكن أن تقيد في حالات متعددة مثل إدارة القلق الاجتماعي، والخلافات الزوجية، والغضب، والتكيف مع الإجهاد الناشئ من تقديم الرعاية على المدى الطويل.

كما أشارت دراسة أخرى إلى أن التأمل المحب الشفوق يمكن أن ينشط مناطق الدماغ التي تشارك في المعالجات العاطفية والتعاطف مع الغير لتقوية الشعور بالإيجابية والتقليل من السلبية.

ومع الاحتياج لمزيد من الأبحاث لتأكيد المدى الكامل لفوائد التأمل المحب الشفوق، فإن ممارستنا له ليس فيها أي مخاطر أو تكاليف، فتجن حين نحاول هذه الممارسة التأملية لن نخسر أي شيء بل هي بضع دقائق من أيامنا.

طه عبد الباقي الطوخى كاتب ومترجم من مصر

الشفوق - بالذات علماء الاجتماع - على فهم الفوائد المتفردة التي يوفرها، مع أن معظم القارئين على دراسة هذا النوع من التأمل يقرون باحتياجهم لمزيد من الأبحاث.

عند ممارستنا للتأمل عموماً فإننا:
- نستهلك كميات أكبر من الأوكسجين
- تنتج الغدد الكظرية لدينا كميات أقل من الكورتيزول

- ينظم ضغط الدم لدينا
- يتباطأ التنفس ومعدل ضربات القلب
- يتحسن عمل جهاز المناعة
- يقل معدل شيخوخة العقل المصاحب للتقدم في العمر
- يصفى العقل وتزيد الإنتاجية
- يقل التعرق

وعلى سبيل المثال، في دراسة نشرت في «مراجعات هارفارد في علم النفس» عام ٢٠١٨، عُرضت دلائل علمية تتعلق بالتأمل المحب الشفوق وتدخلات أخرى قائمة على

التأمل المحب الشفوق هو تقنية مألوفة وممتشرة للعناية بالنفس يمكن اتباعها لتعزيز رفاهية الشخص وتخفيف الضغوط، وهو أحد التقنيات المتبعة في عملية تنظيم العواطف. ويستطيع ممارسو هذا النوع من التأمل أن يزدوا قدرتهم على التسامح، والتواصل مع الآخر، وقبول الذات، وأكثر. وهذا التأمل ليس سهلاً حيث إنك تطلب من نفسك أن ترسل رسائل من اللطف والرحمة والحب لنفسك وللآخرين أيضاً في الوقت نفسه. إلا أن التدريب على الممارسة سيسمح لنا بإتقانها في تقبل حبنا الخاص لأنفسنا وإعطائه للآخرين.

فوائد التأمل المحب الشفوق:

خلال هذا التأمل، يركز الشخص على طاقة الخير لديه نحو نفسه ونحو الآخر. وتوجد له في الواقع فوائد مؤثقة من خلال التجارب والأبحاث العلمية، لكن هذا التأمل مع التقنيات الأخرى يحتاج تدريب. وقد يكون من الصعب وأحياناً يقابل بمقاومة حيث إن الشخص المتوسط غير معتاد على استخدام هذا المستوى من منح الحب وتلقيه. وتساعد الأبحاث الجارية الخاصة بالتأمل المحب

جداً منك، قد يكون زوجتك أو طفلك أو أحد والديك أو كليهما أو صديق مقرب، إلخ. احتضن الشعور بالحب والامتنان نحوهم. استمر مع هذا الإحساس. ربما تريد أن تكرر العبارات السابقة (مع اختلاف المخاطب من النفس إلى هذا الآخر أو الآخرين) أو ما يشبهها مما يمكن أن يجلب لديك الشعور بالطمأنينة والحب والشفقة.

● بمجرد أن تحمل تلك المشاعر تجاه هذا الشخص، فكر في أشخاص آخرين مهمين في حياتك، واحداً بواحد، وتخيلهم في أفضل عافية وسلام داخلي. ثم توسّع لتشمل آخرين، وأفراد العائلة، والجيران، والمعارف. وربما ترغب أيضاً في إضافة مجموعات من الناس من مختلف بقاع الأرض

● مثل من يعانون من التفرقة العنصرية (أيًا كان أساسها: اللون أو الجنس أو الدين أو العرق أو الجنسية، إلخ.) أو اللاجئين الهاربين من الظلم و/أو الإرهاب ... إلخ. وسّع شعورك بالحب الشفوق ليشمل العالم على اتساعه، وركز على إحساسك بالتواصل والتراحم. وقد تريد أيضاً أن تضيف أشخاصاً لا تتوافق معهم مما يتيح لك مساحة من التسامح والمغفرة أو سلام أكبر.

● عندما تحس بأنك قد استكملت عملية التأمل، افتح عينيك. وتذكر أنك تستطيع زيارة تلك المشاعر و/أو خلقها لديك في أي وقت خلال اليوم.

أفكار أخرى لمزيد من ممارسة التأمل المحب الشفوق:

عندما تبدأ في ممارسة التأمل المحب الشفوق، استخدم نفسك كموضوع أو هدف وحيد في التأمل. وكلما شعرت بارتياح أكبر مع الصور وعبارات الحب والعطف المذكورة تلك، ابداً في إضافة تصوّر عن أشخاص آخرين وإدخال هذا التصور في الممارسة. وأخيراً، وُجّه تأملك المحب الشفوق تجاه الناس صعب المراس في حياتك. وهذا السلاح الأخير من أسلحة التأمل المحب الشفوق سيعزز أحاسيس التسامح لديك ويساعدك على تجنب الاجترار ويزيد شعورك بالسلام الداخلي.

وعندما تطوّر ممارستك المنتظمة لهذا التأمل، ربما يفيدك أن تضبط المنبه على وقت محدد إذا وجدت أنك تقضي وقتاً طويلاً في التركيز.

وفي الأخير، تذكر أنك يمكن أن تمارس هذا النوع من التأمل بطرق مختلفة. وما ذكر عاليه هو مجرد عينة أو مثال لما يمكن أن تختار كبدية. ربما تتوصل إلى طريقة خاصة بك للتأمل المحب الشفوق يمكن أن تكون أفضل. وطالما أنك تركز على انتباهك بطريقة تزيد مشاعر الحب والشفقة لديك، يمكنك أن تتوقع اكتساب فوائد هذه الممارسة. والله أعلم.

كيف يمكن ممارسة التأمل المحب الشفوق؟
توجد عدة طرق لممارسة هذا النوع من التأمل لكن أي اختلاف بينها يستخدم نفس العملية النفسية الأساسية. وأثناء التأمل فأنت تحدث لديك وتولّد نيات حسنة تجاه أهداف محددة تشمل نفسك كما تشمل آخرين. وفيما يلي طريقة بسيطة وفعالة لمحاولة ممارسة التأمل المحب الشفوق:

● اقتطع بعض الوقت الهادئ من يومك (حتى ولو بضع دقائق) واجلس بارتياح. أغلق عينيك وارخي عضلاتك وخذ نفساً عميقاً عدة مرات.

● تخيل نفسك في أفضل حالة جسدياً وعاطفياً وسلاماً داخلياً. تخيل شعورك بالحب الكامل، وحمد الله على كل شيء، وشكر نفسك على ما أنت عليه الآن، والتأكيد لنفسك أنك على حق تماماً .. تماماً كما أنت عليه الآن. وركز على الشعور بالسلام الداخلي، وتخيل أنك تتنفس التوتر والضعف خارجاً وتتدفق الحب داخلياً.

● تمتع للحظات قليلة بالشعور بالدفع والشفقة بالذات

● كرر بينك وبين نفسك ثلاث أو أربع عبارات إيجابية مطمئنة عدة مرات، من مثل: - الله معي دائماً وأبداً في كل وقت وفي كل مكان.

- هل لي أن أكون سعيداً
- هل لي أن أشعر بالأمان
- أتمنى أن أطمئن وأكون بصحة جيدة وأن أكون قوياً.

● هل لي أن أعطي وأتلقى التقدير اليوم وإذا تغير انتباهك أو انصرف لأي سبب، أعد توجيهه إلى مشاعر الاطمئنان والحب والشفقة هذه، ودعها تحتويك.

● يمكنك أن تختار إما أن تظل على تركيزك لفترة التأمل أو أن تبدأ في نقل تركيزك على من تحبهم في حياتك. ابداً بشخص قريب

بعض الفوائد الأخرى المدهشة للتأمل المحب الشفوق:

- زيادة العواطف الإيجابية وخفض العواطف السلبية.

- تحسن فيزيولوجي في العصب المبهم vagus nerve في الدماغ، ويسمى أيضاً بالعصب القحفي العاشر.

ملاحظة: العصب المبهم هذا هو أطول وأعقد الأعصاب القحفية ويمتد من الدماغ إلى البطن عبر الوجه والصدر وهو يحتوي على ألياف باراسيمبثاوية، ووظيفته الأساسية جلب المعلومات من الأعضاء الداخلية للإنسان مثل القناة الهضمية والكبد والقلب والرئتين إلى الدماغ، مما يشير إلى أن هذه الأعضاء الداخلية هي مصدر رئيسي للمعلومات الحسية للدماغ. وسبحان الله العظيم .. الخالق البارئ المصور.

- تخفيف الصداع النصفي (الشقيقة)
- تخفيف الآلام المزمنة
- تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة

- تخفيف أعراض اضطرابات الفصام
- تنشيط المسارات العاطفية في الدماغ
- زيادة المادة الرمادية في المخ

ملاحظة: المادة الرمادية في المخ تتكون أساساً من أجسام خلايا عصبية ومحاور غير مملوءة، ووظيفتها معالجة المعلومات في المخ. والبني في المادة الرمادية هذه تعالج الإشارات المولدة في الأعضاء الحسية.

إبطاء عملية الشيخوخة البيولوجية
- زيادة الرحمة لديك
- زيادة مشاعر التعاطف
- زيادة انفتاح القلب
- تقوية التواصل الاجتماعي

