

## التأمل والفكر السعيد



إنّ تنبّهتَ إلى تلك التجربة أو لا، وإن اعتبرتها روحية أو لا، فقد مرتت بلحظاتٍ، أو بدقائق في حياتك، أحسست خلالها بالسكون، بالصعود فوق العادي، وبالوجود الإلهي، حينها، بدا لك العادي بديعاً ورائعاً ولامست حالةً من السلام العميق، والسعادة من دون عناء. عندما تمرّ بمثل هذه التجربة، اغتبط بها، إنّها تعكس طبيعتك الحقيقة. سري سري رافي شانكار، معلّم روحي ومصلح اجتماعي لا تقتصر فوائد التأمل على الارتياح والغبطة اللذين يشعر بهما الفرد في أثناء ممارسته له، بل تتعدّاه إلى التأثير الجيّد على الحياة في كلّ وقت. أثبتت مئات من الدراسات، خلال السنوات الأربعين المنصرمة، فوائد التأمل على الجسم والعقل والمشاعر. لقد برهنت إحدى أوائل هذه الدراسات، التي قام بها د. روبرت كيث والاس، أنّ التأمل وبخاصةً التأمل الصعودي (Meditation Transcendental)، يفيد في تخفيف مشكلات ضغط الدّم وحالة الكآبة، ويحسن عمل جهاز المناعة. ولقد تلت هذه الدراسة، دراساتٌ أخرى عديدة على جميع أنواع التأمل، حتى أصبح التأمل إحدى الطرائق المعتمدة طبيّاً في العالم أجمع، لتفادي المشكلات النفسية الناتجة من ضغوط الحياة. تتعدى فوائد التأمل تفادي المشاكل الناتجة من ضغوط الحياة، إلى تطوير نشاط مناطق في الدّماغ مرتبطة بمشاعر السعادة والرّأفة. تقول بيغلي، في كتابها "درب تفكيرك، تغيّر دماغك" إنّ تأثير التأمل على الدماغ يعود إلى قدرة الدماغ على تغيير مسالكه العصبية. "إنّ المسالك في الدماغ التي تحمل المشاعر السلبية تضعف، وتلك التي تحمل المشاعر السعيدة والمحبة

تقوى". إذا كنت من المبتدئين في ممارسة التأمل، لا تظننّ أنّك لن تجني فوائده إلا بعد ثلاثين سنة. فقد أكّد د. دايفيدسون أنّ الذين لم يمضِ على ممارستهم التأمل أكثر من ثلاثة أشهر، وهم يمارسونه لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة يوميا، أظهروا هم أيضا تغييرا فيزيولوجيا في الدماغ انعكس مزيّداً من السعادة والصحة. إذاً، ولحسن الحظ، ليس شرطاً أن تتأمل خلال ثلاثين سنة من أجل جني الفوائد. المصدر: كتاب السعادة من دون عناء (7 خطوات نحو سعادة حقيقية)