

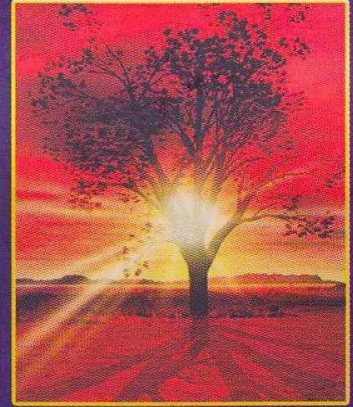
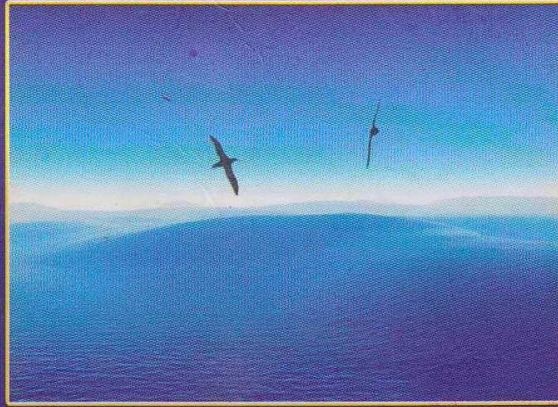
FARES\_MASRY  
www.ibtesama.com

# التتفيس



اعداد وترجمة المدربة  
أ. نورة الشهيل

تأليف  
د. جوديت كرافيتز



## أسلوبٌ لحياةٍ جديدة

FARES\_MASRY  
www.ibtesama.com



الدار الوطنية الجديدة

# التنفس اسلوب لحياة جديدة

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# التنفس اسلوب لحياة جديدة

بامكانك تغيير حالتك الصحية  
والنفسية بتغيير نمط تنفسك

تأليف

جوديت كرافيتز

اعداد وترجمة المدربة

نورة الشهيل



# Breathe Deep, Laugh Loudly

## التنفس أسلوب حياة جديدة

تأليف

جوديت كرافيتز

اعداد وترجمة المدربة

نورة الشهيل

حقوق الطبع محفوظة للناشر ©

**دار الوطنية الجديدة**

المكتب الرئيسي: الخبر 31952 ص.ب. 3354 المملكة العربية السعودية  
تلفون: 8640040 (3 خطوط) - فاكس: 8981304



للطباعة والنشر والتوزيع

بناية يعقوبيان بلوك ب طابق ٢- شارع الكويت  
المنارة - بيروت - 2036 6308  
لبنان - تليفاكس: 009611-740110

E-mail: alkhayal@inco.com.lb

التنفيذ الفني **الخيال** للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الثانية 2004

طباعة مطبعة منيمنة

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل  
من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم  
الالكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي  
والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها  
دون إذن خطي من الناشر.

## إهداء

إلى كل إنسان يتجه بفكره نحو الوعي  
الشامل للوجود والارتباط بالخالق  
سبحانه وتعالى.

لم يكن لقائي بالدكتورة جوديت كرافيتز صدفة بل نعمة من نعم الله الكثيرة؛ فلطالما تساءلت عن وسيلة وبحث عن سبيل أتوصل بهما إلى الرضا بالحياة. وكل ذلك أصبح حقيقة واقعة دائمة بعد لقائي بها. لقد أتاح لي هذا اللقاء الاجابة عن أسئلة كثيرة في علم النفس الحديث ومنحني الشجاعة والجرأة في اتخاذ القرار خلال دقائق معدودة للقبول بالتدريب لتتحول حياتي إلى متعة متجددة وفرح دائم وعمل متواصل مرتبط بإيمان غير محدود بالله سبحانه وتعالى. إن ما تحصده في جلسة تنفسية واحدة يفوق الوصف، حيث اختصر هذا العلم وهذه التقنية الانسانية ببساطتها عدة أمور أهمها عدم الحاجة إلى الحديث عن مشاكلك للمعالج وإنما تتراءى لك أثناء الجلسة التنفسية الصور المخزنة في ذاكرتك وفي عقلك الباطن والتي لا تعي حقيقتها وثقلها على جسدك المتعب. هذه الصور تظهر أمامك كشريط سينمائي، تتنفس وأنت تعي مشاكلك من خلال تنفسك، حينها تفادرك الصور المقلقة مع الزفير بعد ان طفت على السطح وتترك أماكنها خالية لأفكار بناءة ايجابية.

إن اتباع تقنية التنفس لا تنتهي فوائده عند تلك الجلسة فقط، بل يزودك بسلاح دائم تواجه به أي مشكلة حياتية وما يرافقها من توتر وقلق.

فلا تتركها تتراكم...!

تنفسها إلى الخارج حالاً لتجعل عقلك مستعداً لاستقبال حلولاً جديدة كان القلق قد حجبتها عنك.

فكر فقط بالتنفس بعمق خلال القراءة وجرب التمارين وبارك الله لك في أنفاسك.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## مقدمة

### التنفس وصحتك الجسدية والنفسية

هل دار بخلدك يوماً أن الأكسجين الذي يطلق في جسدك الطاقات الكامنة ويجعل الصحة تشع في جسدك هو نفسه الذي يساعدك على اطلاق مواهبك ويبلور أفكارك.

قد لا تخفى عليك حقيقة أنك لا تستطيع البقاء على قيد الحياة من دون أكسجين لأكثر من دقائق أربع، ولكن ما لا تعلمه حتماً أنك نادراً ما تستخدم من جهازك التنفسي ما يربو على ٤٠٪ من طاقاته.

من البديهي أن الانسان العصري يتعرّض إلى مجموعة من الصدمات النفسية تبدأ منذ اللحظة التي ينقطع فيها حبله السري فينتقل من كائن يعتمد على غيره إلى كائن مضطر للإعتماد على نفسه كي يستمر على قيد الحياة.

ومنذ تلك اللحظة تتراكم المشاكل والصدمات النفسية وتتعاظم شيئاً فشيئاً وتتعاظم معها ردّات الفعل ومنها، لا بل أكثرها شيوعاً، تلك التي تؤثر على جهازنا التنفسي فتجعلنا نستخدمه على نحو سيء، ولا يعتقدنّ أحدٌ أن في الأمر مبالغة: ففي الولايات المتحدة الأمريكية وُجد أن ٩٠٪ من الناس لا يستخدمون خلال تنفسهم سوى ٢٠ إلى ٤٠٪ فقط من طاقة جهازهم التنفسي، أي أن ٦٠ إلى ٧٠٪ من طاقة هذا الجهاز تعتبر معطلة. إن الأمر يبدو كمن تتاح له فسحة كبيرة ليتحرك فيها كما يشاء، فيحصر نفسه في دائرة ضيقة ضمن هذه الفسحة، فهو غير قادر على الخروج منها من جهة وغير قادر على التحرك الطليق من جهة ثانية. وهذا بالضبط ما نشعر به في حال عدم استخدامنا لقدراتنا التنفسيّة بكاملها. فعندما نحرم



أنفسنا من ٧٠٪ من طاقة جهازنا التنفسي تصعب علينا الحلول بحيث تبدو الظروف وكأنها متحكمة بنا، وأن حقوقنا مهضومة، و..و..الخ. والواقع أن حلّ هذه المشاكل متوفر كما يُظهر لك هذا المؤلف، وذلك من خلال جلسات التدريب على التنفس وهو تدريب يأخذ في الاعتبار مراحل يتبعها بدقة خلال الجلسات المتتالية.

تبدأ التدريبات في جعل المريض يسترجع تدريجاً النسبة المعطلة من الطاقة التنفسية. إن تفاصيل التجارب المؤلمة التي جعلت ردّات الفعل التنفسية تأخذ هذا المنحى قد لا تكون عالقة بالوعي، ولكن آثارها باقية حتماً، ويحمل بصماتها كلُّ من الجسد والمشاعر والعقل؛ فهي تحجز عن المريض مشاعر الحب، وعن عقله الأفكار الإيجابية وعن جسده الصحة والعافية. إن زحزحة هذه الحواجز النفسيّة، وصولاً إلى إسقاطها، هي هدف هذه المرحلة من التدريبات. إنك عندما تتنفس بكامل طاقتك، تخلق مجالاً كهرومغناطيسياً من جرّاء تنالي الشهيق والزفير بشكل مستمر؛ وفي خلال عشر دقائق يفتح عقلك الباطن ويحرّك أول مجال حُجز عنك. ومن الممكن إذ ذاك أن ترى التجربة نفسها التي مررت بها. فإذا أنت رأيتها عقلياً استطعت أن تقارن ردات فعلك بأفكار صحيحة وجديدة تجعلك قادراً على اختيار طرق مواجهة عقلانية لهذه التجربة؛ وإذا رأيتها المأ جسدياً استطعت أن تتحرر منها لأن ٧٠٪ من الأمراض الجسدية ذات طبيعة نفسيّة، وإذ رأيتها عاطفياً تحررت من مشاعرك التي تدفع بك للإعراض عن الحياة... وهكذا ترى أيها القارئ العزيز، أن التنفس لا يعتبر بحدّ ذاته علاجاً للإنسان المريض، إنما هو تقنية متطورة تذهب بنا إلى خلف حدود العقل الواعي... إلى مملكة اللا شعور، حيث يتم العلاج الصحيح. غير أن التنفس الصحيح يؤمن لنا التخلص من التوتر اليومي والضغط الدائم الذي يؤثر على سلوكنا بشكل غير إدراكي.

## المؤلفة جوديت كرافيتز Judith Kravitz

هي إستشارية تحمل شهادة دكتوراه في علم الماورائيات. وقد كرس جوديت كرافيتز ما يزيد عن عشرين عاماً من حياتها لتربية اولادها وتطوير تقنية المعالجة الذاتية العميقة المعروفة اليوم على نطاق واسع باسم («التنفس التحوّلي» Transformational Breathing). في العام ١٩٧٩، تبين من خلال التشخيص أن جوديت تعاني من نمو ورم سرطاني في عنقها. واختارت جوديت أن تعالج هذا الورم من دون اللجوء إلى العقاقير الطبية أو الجراحية، فتمكنت من تحقيق الشفاء عن طريق التنفس الواعي وغيره من تمارين التقوية الذاتية التي باتت تشكل أساس التدرّب على التنفس التحوّلي. وها هي اليوم أمّ لثمانية أولاد ومربية لولديّ زوجها (من زواج سابق)، وهي تتمتع بصحة مشرقة وتنعّم بوجود حفيديها.

وكانت جوديت كرافيتز شريكة أصلية في تأسيس معهد التنفس الدولي (الذي كان يعرف من قبل باسم معهد التنفس الكوني)، ثم أنشأت مؤسسة التنفس التحوّلي، وهي منظمة مستقلة غير ساعية لتحقيق الربح ومركزها نيوهامبشير New Hampshire.

وتقوم جوديت برحلات لا تعدّ ولا تحصى حول العالم لتشارك الآخرين قوة التنفس من خلال تقنية التحول المدهشة هذه. وقد درّبت منذ العام ١٩٨٠ أكثر من ٣٠٠٠ منسّق و١٠٠ مدرب من حملة الشهادات في هذا المجال.

وقد نسّقت بنفسها جلسات تنفسية فردية وجماعية لأكثر من ١٠٠ ألف شخص وتعرف جوديت باسم «معالجة النجوم بالتنفس» سيما وأن قائمة مرضاها تشمل على أسماء العديد من المشاهير وبعض زعماء عصرنا المحترمين.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

## المحتويات

المقدمة .....	٧
تمهيد .....	١٣
<b>الباب الاول</b> .....	١٧
١- ها قد آن الأوان .....	١٩
٢- مقدرتنا الفطرية على الشفاء الذاتي .....	٢٧
٣- رؤية داخلية مع شخص يتنفس .....	٣١
٤- جلسة تنفس .....	٤١
٥- شخصيتك من خلال طريقة تنفسك .....	٤٩
التنفس حول العالم .....	٥٨
<b>الباب الثاني</b> .....	٦٣
٦- التنفس جسداً وفكراً وروحاً .....	٦٥
٧- المستوى الأول: حقائق علمية طبية .....	٦٩
٨- الجسم المغنطيسي الكهربائي .....	٧٥
٩- المستوى الثاني: تحرير العقل .....	٧٩
١٠- المستوى الثالث: استعادة طبيعتنا الحقيقية .....	٨٧
<b>الباب الثالث</b> .....	٩١
١١- الحب والقوة والفرح .....	٩٣
١٢- الجنس والحميمة في العلاقات .....	٩٩
١٣- فن الولادة .....	١٠٣
برنامج ابداعي لما قبل الولادة .....	١١١
تجربة كارول .....	١١٣
ولادة كالب .....	١١٤

١١٧.....	١٤- الأولاد أيضا يتنفسون
١١٩.....	الطفولة في زمن الحرب
١٢٠.....	اضطراب النقص في الانتباه
١٢١.....	الاعتداء الجنسي غير المكتشف
١٢٢.....	سليمان يتذكر
١٢٣.....	تيدي الصغير يتنفس
١٢٤.....	شاب محكوم عليه بالسجن
١٢٥.....	مدربون على التنفس في سن المراهقة
١٢٩.....	١٥- الأعوام الذهبية
١٣٥.....	١٦- التنفس التحويلي كعلاج للربو
١٣٩.....	ما هي عدد الجلسات المطلوبة
١٣٩.....	تلطيف عوارض الربو
١٤٠.....	حياة ماندي الجديدة
١٤١.....	الشفاء التام من الربو
١٤٢.....	مراهق يتخلي عن أدوية الاستنشاق
١٤٣.....	١٧- النشوة الطبيعية
١٤٩.....	١٨- العلاج النفسي أم البروزاك أم التنفس
١٥٠.....	المعالجة النفسية الداخلية
١٥١.....	طبيب من بوسطن يحصد نجاحا باهرا
١٥٣.....	بروز شخصيات متعددة
١٥٥.....	التحرر من مضادات الكآبة
١٥٦.....	نوبات القلق تخمد
١٥٦.....	الكآبة الجنونية
١٥٧.....	الميول الانتحارية
١٥٨.....	الكآبة الطويلة الأمد
١٥٨.....	اضطرابات الأكل
١٦١.....	١٩- التنفس في السجون
١٦٥.....	قبل في التنفس التحويلي

## تمهيد

يشكل «التنفس التحوّلي» فناً متناغماً وعلماً  
يمكن أن يتعلمه ويعلمه كل من يهتم بالمعالجة  
الذاتية والتدريب الصحيح.

طوال السنوات الخمس والعشرين التي قضيتها في ممارسة مهنتي والعمل مع أكثر من ١٠٠ ألف شخص بشكل فردي أو جماعي، كانت لي تجربة مع مجموعة متنوعة من المقاربات الخاصة بالمعالجة الشاملة. ولم يحدث أن وقعت خلال أي من رحلاتي على طريقة علاجية تضاهي التنفس التحوّلي في قدرته على أن يحررنا من جراح الماضي وظروفه السلبية على نحو فوري وفعال وباعث على الفرح، بحيث يمنحنا هذا التنفس المقدرة على أن نعيش حياة ملؤها الصحة والحيوية والحب. وقد عشت تجربتي الأولى مع التنفس الواعي في أواسط السبعينات عندما كنت أعمل مع معلم في إقليم سونوما Sonoma في كاليفورنيا. والتعليم الروحي هو عملية يستخدم فيها التنفس الواعي المتواصل خلال جلسات تنفسية مدة كل منها ساعة كاملة، وذلك من أجل تحرير الشخص من الجراح التي تراكمت منذ الولادة. ووجدت أن لهذه العملية دوراً فعالاً في حياتي الخاصة، إذ بدا لي أن التعليم الروحي يعود بي في الزمن الى الوراء ليمحو المعتقدات التي تقيّد ذاتي والتي تبلورت في وقت مبكر وربما منذ ولادتي. وبعد مشاركتي في عدة جلسات من التجديد الروحي، اقترح مدرّبي أن أدرج التنفس الواعي في العمل العادي الذي كنت أقوم به. فبدأت أخضع زبائني للتعليم الروحي في أواخر السبعينات، فانتقلت بعلمي كإستشارية الى مستوى أكثر عمقاً وأكثر منفعة في الحالات كلها تقريباً. ومباشرة بعد أن عرّفت زبائني على العملية التنفسية، جاءني الالهام حول طرق ترسخ هذه العملية التنفسية وتزويدها فعالية وقوة. وإذ ذاك رحلت أوظف المعلومات التي كانت تصلني لخدمة هذه العملية، وكانت أخبار نجاح زبائني مدعاة للسرور. وإنما لم يعد تعريف التجديد الروحي ينطبق على عملي. فقد طرأت عليه تغيرات هامة من حيث الشكل والوعي والتقنيات والغاية. عندها بدأت أطلق على عملي اسم التنفس التحوّلي.

وما كادت تمر سنة واحدة، حتى تبين أنني مصابة بسرطان في حلقي. وقد صدمت عندما تلقيت الخبر لأنني كنت آنذاك امرأة في التاسعة والعشرين من العمر وأماً لولدين تحاول اتباع الارشادات الصحية قدر المستطاع. يومها نصحني الأطباء بالخضوع لعملية جراحية بغية إستئصال الورم السرطاني. لم تعجبنى هذه الفكرة بالرغم من أن عدم إجراء العملية الجراحية كان يبدو لي امراً مخيفاً. فصليت وطلبت من الله أن ينير طريقي ويرشدني الى القرار الصواب وكان الجواب الذي تلقيته ينطوي على تحدٍّ هام. فقد أيقنت من خلال معرفتي بالتنفس والماورائيات أن بمقدوري الشفاء من الورم السرطاني ومن دون جراحة أو أدوية. وأدركت أن كافة الطرق العادية التي تعلمتها على مرّ السنين قد قادتني إلى تلك الحالة كي أتمكن من معالجة نفسي، إن أنا تمتعت بالشجاعة الكافية للمضي في هذا السبيل.

ورحت أبذل مزيداً من الجهود في العمل على التنفس وأكتشف كل يوم حقائق جديدة. وفي إحدى جلسات التنفسية، «أيقنت أنه من الضروري أن أغيرّ طريقتي في الأكل». وإذ ذاك بدأت أخفف من نظامي الغذائي، فركزت أكثر على الفواكه والخضار الطازجة وانقطعت عن تناول اللحم الاحمر. وفي أثناء جلسات التنفسية المتكررة، بدأت نوبات الغضب التي كانت تتابني تتبدد. وإذا بالمشاعر التي تراكمت في دخيلتي منذ الطفولة ولم أتمكن يوماً من التعبير عنها تتجلى وتتبدد مع الطاقة المنبعثة من أنفاسي. وأحسست ايضاً بموجات من التسامح تولد من فسحة مقدسة وتمطرني برذاذ من البهجة والعرفان بالجميل.

وإذ راح شعوري بالصفاء والثقة يتعزز عبر التنفس، أدركت أنه من الضروري ألا أحصر اهتمامي بأعراض المرض، وأن أعرف مقدرتي الفطرية وأؤكد عليها. وهكذا مرّنت نفسي على ألا أراقب الورم الناتئ من عنقي في المرأة، وأن أهتم عوضاً عن ذلك بالنواحي الإيجابية التي يمكن أن أعرفها عن ذاتي. وذات يوم، وبعد مرور عدة شهور على بدئي رحلة الشفاء الذاتي، وفيما كنت أضع الغسول على جسمي، اكتشفت حين بلغت منطقة العنق أن الورم قد اختفى. عندها أدركت أنني أشهد معجزة تتخطى حدود تجربتي الانسانية. وبعد مرور سنوات عديدة على شفائي من داء السرطان، شعرت بحاجة ماسة لمغادرة كاليفورنيا، فقد كان من المهم أن ينشأ أولادي الصغار في بلدة تتميز بمحيط نظيف وصحي. آنذاك، كان يبدو لي أن اولادي يكبرون بسرعة. فانتقلت في اوائل الثمانينات بأولادي الستة (وكنت حاملاً بالولد السابع) الى بلدة صغيرة في ماين.

وكانت ماين تبدو مقارنة بكاليفورنيا أشبه بكوكب آخر. وكان الإنتقال من مركز حركة الصحة الشاملة الى بلدة ريفية عدد سكانها لا يتجاوز خمسمائة نسمة أشبه بصدمة ثقافية. فمعرفة سكان هذه البلدة بالمعالجة الذاتية والتنفس الواعي والعيش الشامل كانت جدّ ضئيلة. وكنت في كثير من الأحيان اتساءل يائسة. «ما الذي أتى به الى هنا؟» فأنا كنت أرغب ان اشارك أكبر عدد من الناس في نعم التنفس التحوّلي. وكنت أعلم أن الأجوبة المتأصلة في التنفس تسير في أعماق الروح البشرية. وكانت السكينة تمد جذورها في قلب كل شخص يعتنق التنفس التحوّلي.

وإذ هدأت وبدأت اصغي إلى الصوت المنبعث من ذاتي، أيقنت أنني قد انتقلت إلى ماين كي أستمر في تطوير العملية التنفسية بمزيد من الإرشاد الداخلي وعلى نحو يتضاءل معه التأثير الخارجي. وكان من الضروري أن أبذر بذور التنفس في قلوب أولئك الطيبين الخصبة. فبدأت أعطي دروساً في اليوغا والتأمل في المدرسة الثانوية المحلية وأولف مجموعات تتمرن على الوعي للذات. ورحت أعلم التنفس لكل من يبدو منفتحاً ومستعداً كفاية لتجربته. وسرعان ما تجلت الرغبة الكافية لدى مجموعات من الاشخاص لجهة التدريب على العملية التنفسية بهدف مساعدة الآخرين في الجلسات التنفسية، وإذ ذاك، بدأ التدريب المهني المختص ينتشر في أنحاء نيو إيفلند.

في أوائل التسعينات، التقيت بالطيبين طوم وكارون Tom & Caron Goode في معرض للصحة. واكتشفت أننا، طوم وأنا، نتقاسم العديد من التجارب، ولا سيما سنوات عديدة من الوساطة العادية والتدريب على التجديد الروحي والارشاد القوي لتطوير التنفس. وإذ ذاك، وحدنا هو وأنا جهودنا وبدأنا ننظم جلسات تنفسية مكثفة ليوم واحد. وقد لقيت هذه الجلسات شعبية كبيرة.

وسرعان ما بدأنا نجوب أنحاء البلد فيما يهتم كارون بتلقي الاتصالات في مكتبنا. وشهد برنامجنا التدريبي مزيداً من الازدهار، وتزايد تجاوب الناس مع العمل التنفسي. وأصبح مكتبنا يشكل واحدة من جمعيات التنشيط الذاتي الأسرع تطوراً في البلاد. ومع نهاية العام الثالث، كنا قد دربنا ما يزيد عن ٥٠٠ مساعد و٣٠ مدرباً حاملاً لشهادة.

وفي ربيع العام ١٩٩٥، انتقل طوم وكارون إلى كولورادو. أما أنا، فأسست جمعية التنفس التحوّلي وابتكرت برنامجاً جديداً أكثر تعمقاً من أجل التحول الذاتي والتخصص المهني في



هذا المجال. ومنذ ذلك الحين، استتمت بتدريب العديد من الأشخاص في إنكلترا وروسيا وإيطاليا وطبعاً في مدن عديدة من الولايات المتحدة.

واليوم يشكل «التنفس التحوّلي» فناً متناغماً وعلماً يمكن أن يتعلّمه ويعلمه كل من يهتم بالمعالجة الذاتية والتدريب الصحيح. وأن هذا التنفس التحوّلي يتجاوز حدود مؤسسات ليوناردو أور للتجدد الروحي، وهي المؤسسات التي عزّفت الناس في الجزء الغربي من الكرة الأرضية على التنفس الواعي. فضلاً عن ذلك يتقاسم التنفس التحوّلي بعض المبادئ الأساسية مع العمل التنفسي للدكتور ستانيسلاف غروف. ولا شك في أن شهادة الدكتوراه التي حزتها في علم الماورائيات والخليط الفريد لتجربتي وتدريبتي على يوغا كونداليني Kundalini Yoga والمعالجة العميقة والتخطيط الجسمي وغيرها، قد ساهمت في جعل التنفس التحوّلي يحتل موقعاً رائداً في ساحة العمل التنفسي اليوم. ولكنني في الواقع أشعر بأن التنفس التحوّلي هو هبة من الله إلى العالم وأنا لست سوى معلم.

وأنا لا أزال أشعر بالدهشة من مقدرة هذا التنفس التحوّلي على إضفاء جو من الحب والقوة والبهجة على حياة أولئك الذين يعتمدونه ويلهون معه. وهو متاح للجميع بغض النظر عن العرق والعقيدة والدين والمهنة والجنسية والمعتقدات السياسية والميول الجنسية والحالة الجسدية والثقافة واللغة. فلا تمييز في التنفس التحوّلي، وهو فرصة للإستمتاع منقطعة النظير.

وفي تحديد لنوعية النجاح ومقدار السرور الدائم الذي يطلبه كل فرد، يمكنني أن أشير إلى عامل فعلي واحد هو الإختيار. فالكل يرغب في النجاح والسرور، ولكن أحداً لا يختارهما فعلياً.

تنفسٌ بعمق واضحك ملء شديك، وعش حياتك معافى. فإن نمط الحياة، الذي تختاره يتعلق بنوعية تنفسك، فكم سيكون مقدار السرور الذي تختاره؟

جوديت كرافيتز

صيف ١٩٩٩

# الباب الاول

«أنتم تسألونني عن الأدوات  
وأنا أقدمها لكم.  
تنفسوا،  
خذوا نفساً عميقاً وطويلاً،  
تنفسوا في الفراغ العذب للحياة،  
المفعم بالطاقة والنابض بالحب.  
هي محبة الله انكم تتنفسون،  
تنفسوا بعمق وستشعرون بذلك.  
تنفسوا حتى أعماق أعماقكم،  
وسيجعلكم الحب تذر فون الدمع.  
ستبكون فرحاً،  
ستبكون لأنكم قابلتم ارواحكم»

*Conversations with God*: حوار غير مألوف

الكتاب الثالث، من تأليف

نيل دونالد والش

*Neale Donald Walsch*

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 1 ها قد آن الأوان

قلّة من الناس أدركت قوى الشفاء  
والإبداع الخارقة التي يمكن للمرء  
أن يتمتع بها إن هو تعلم كيف  
يتمدد ويتحكم بنفسه.

فيما يبحث كثيرون متّاً عن سبل جديدة للصحة وطول العمر والسلام والإزدهار، نتغاضى في العادة عن أهم نشاط يمكننا أن نقوم به من أجل أنفسنا. أي التنفس. فأشخاص كثيرون يقضون حياتهم بأكملها من دون أن يعوا أهمية التنفس الصحيح ومن دون أن يعيروا أي اهتمام لكيفية تنفسهم.

وإنما في عالمنا المعاصر والمعقد، بات التنفس بفعالية يشكل حاجة ضرورية، سيّما وأن الوقت يبدو المتحكم بحياتنا، وكثيرين متّاً على عجلة من أمرهم، والهواء الذي نتنفسه في غالب الأحيان غير نقيّ، أضف إلى ذلك أن المدن المكتظة بالسكان والأوقات الصاخبة تشكل أسباباً رئيسة للإصابة بحالة الضغط النفسي المزمنة. ولكن تنفس الإنسان لم يكن يوماً ما مقيّداً إلى هذا الحد.

وإن القدرة التنفسية للكثيرين متّاً معوقة تماماً. فجراء ذعرنا اللاواعي من البقاء وحيدين في مواجهة ما يعرف «بالعالم الكبير»، نعامل بعضنا البعض بعجرفة وازدراء، ونبذل قصارى جهدنا لنحول دون تدفق مشاعرنا على نحو طبيعي. وعندما تعترض الانفعالات

طريقنا، نرفض الإحساس بها، فنخفق تدفق أنفاسنا، وبالتالي نعيق تدفق طاقة الحياة، هذه الطاقة التي تحرّكنا في الأصل.

ليزا كلارك كومبرنك هي محامية بلدة ساوثامبتون Southampton في نيويورك. وقد كانت حياتها مثلاً للقلق والتعقيد. وتقول ليزا: «أنا محامية منذ ١٤ عاماً وقد حصدت نجاحات هامة بصفتي محامية ومستشارة رئيسة لرئيس البلدية والمجلس البلدي. وإنما بالرغم من ذلك، لم يمض يوماً واحد من دون أن أسأل نفسي: «هل يستحق ما حققته هذا الضغط كله؟»

وكان أن بدأت ليزا تمارس التنفس التحوّلي عام ١٩٩٧. وبعد مرور سنتين، تغيّرت حياتها المليئة بالضغوطات تغيراً جذرياً. تقول ليزا: «لقد أنعم الله عليّ بالتنفس وبتحول مثير في السلوك، وشيئاً فشيئاً تلاشت آثار التراكم الجسدي لسنوات من الضغط النفسي ولدت عندي حالات متكررة من الإرهاق والإحباط. وها أنا اليوم أقود سيارتي من دون أن أحبس أنفاسي، لا بل في الواقع أتذكر أن أتفس وأسترخي. وقد أصبحت أوسع مقدرة على تنظيم يومي والتعايش مع المعوقات والأزمات المتكررة». وتضيف ليزا قائلة: «في أوقات الضغط، كالمرافعات الصعبة في قاعة المحكمة أو لقاءات الموكلين، أشعر بمزيد من الوضوح الفكري، لا بل وقد بدأ يتجلى لديّ حس الفكاهة حول المهنة والموكلين. واكتشفت للمرة الأولى أن بمقدوري التعايش مع مهنة المحاماة، وإنما بمقدوري أيضاً أن استمتع بممارسة هذه المهنة».

ولكن قلة من الناس أدركت قوى الشفاء والإبداع الخارقة التي يمكن للمرء أن يتمتع بها إن هو تعلم كيف يتمدد ويتحكم بتنفسه. ولن تفاجئك هذه الحقيقة عندما تدرك أن أنظمتنا التعليمية لا تعلمنا في أي من المناهج كيفية التنفس الصحيح، حتى أن صفوف تعليم اليوغا الحديثة نفسها لا تتعرض لعلم التنفس الفعّال، هذا العلم التام الذي يغيّب أيضاً عن حقول تعليم الرياضة والرقص والغناء والعناية بالصحة، وغيرها من الأنظمة التي يعدّ فيها التزود بالأكسجين ضرورياً. وبالرغم من أن هذه التدريبات كافة تعتمد أشكالاً مختلفة من التنفس الواعي، إلا أن علم التنفس الحر وغير المقيد ليس معروفاً حقيقة، ولا يشكل جزءاً من هذه الأنشطة.

وان الكثير من المعلومات الواردة في هذا الكتاب قد تبدو جديدة بالنسبة الى الحضارة

المعاصرة، ولكنها في الواقع إعادة إحياء لعلم قديم. وقد برز توجهنا نحو هذا العلم في هذا الوقت تحديداً نظراً لحاجتنا الضرورية إلى إحداث تغيير إيجابي في عالمنا. ويبدو لي أن الشفاء الذاتي والتنفس التحولي يشكلان هبة منحت للبشرية كي ننقذ أنفسنا في وقت بات تدميرنا لذاتنا أمراً ممكناً. فنحن على عتبة عصر تلوح النبوءات في آفاقه، وقد أضحي جلياً أن كيفية تجاوزنا مع التحديات الحالية من شأنها أن تحدد الحصيلة الدنيوية، بل من المحتمل أن يتغير نمط حياتنا المعاصر على نحو جذري نظراً لإفتقارنا إلى الحكمة في التطورات التقنية التي نحققها.

والتنفس الواعي يعزّز مقدرتنا على مواجهة أية ظروف محتملة بوعي ورباطة جأش. فنحن نكتسب عبر التنفس المقدر على مواجهة كل ما يطرأ على حياتنا وعالمنا بصورة إبداعية ومن دون الحاجة إلى الإنكار أو الذعر.

وفي الكتاب الشهير الذي وضعته الدكتورة نورما ميلانوفيتشي<sup>(1)</sup>، تؤكد الكاتبة على أن التنفس الواعي والشامل هو «مفتاح التحكم بالقوة الإلكترونية للكون، وهو القدرة على تجسيد البعد الخامس».

إن هذه الإفادة الفريدة من نوعها تتوافق مع المعنى العميق لما قد يعتبره الكثيرون معجزات، كالتغلب على الأمراض المهددة للحياة، والإدمان والإضطرابات النفسية، وكلها أمور خبرتها فيما كنت أمرّن الآخرين على التنفس بمزيد من الفعالية. وانطلاقاً من شفاء بيتي Betty الذي يكاد يكون فورياً من داء تنفسي نادر ومميت، ووصولاً إلى تغيير كريس Chris لوجهة نظرها حول كونها قد ولدت حولاء العينين، لم أعد أنظر إلى هذه الأحداث على أنها معجزات وقد أدركت عوضاً عن ذلك أن التحولات الصحية تشكل نتيجة طبيعية للعودة إلى جوهر الوجود. والتنفس قد يقودنا الى هذا السبيل.

---

<sup>(1)</sup> "We, The Arcturians, A True Experience" Dr Norma J. Milanovich

أطفالٌ كثيرون يولدون مصابين بالحوادث فيكبرون وتكبر معهم هذه الإصابة فعلى سبيل المثال:

**في حالة كريس** لم تبقَ عضلات عينها ضعيفة وحسب، بل أيضاً منفصلة تماماً عن مقلة العين. وقد خضعت كريس لعمليات جراحية عديدة بغية إعادة ربط العين بالعضلة. ولكن حالة عينيها كانت تزداد سوءاً على الدوام. وكانت هي تتعرض باستمرار للإستجاب والازعاج والمضايقة، الأمر الذي حملها على قضاء فرص بعد الظهر وحيدة. فهي كانت تبذل قصارى جهدها، حسبما تقول، «لتحول دون أن ينظر أي شخص إلى عينيها مباشرة» وتقول كريس: «لقد اعتدت في النهاية على فكرة التمتع بنظر مزدوج طوال الوقت، بحيث أصبح بمقدوري أن أعيش حياة طبيعية إلى حد ما. ولكن ذلك لم يخمد ثورتي على والدي والأطباء ونفسي. وتفاقم شعوري بالغضب مع مرور الوقت.

**بعد الشفاء:** وتضيف كريس قائلة: «ولكن التنفس التحوّلي قد أزال معظم الغضب والإنعزال والحزن. والواقع أنه قد ساعدني من الناحية الفكرية على إصلاح فلسفتي في الحياة. فاستطعت أن أدرك أننا كنا، الأطباء وأهلي وبالأخص أنا، أبرياء وغير مسؤولين عن إصابتي بالحوادث. فقد بذل الجميع قصارى جهدهم مستغلين ما كانوا يتمتعون به آنذاك من معرفة ومستوى إدراك. وأستطيع الآن أن أتعاطف مع الشعور الذي قد ينتاب الأهل لإعتقادهم بأنهم قد أنجبوا طفل غير كامل.

فضلاً عن ذلك، قد تمكنت من معالجة عينيّ. فأنا كنت أعاني في الأصل من قصر البصر في عين واحدة، ومن طول البصر في العين الأخرى. أما اليوم، فأنا فقط حسيرة البصر في عين واحدة. ما زلت أعاني من ازدواج الرؤية، ولكنني اليوم أعلم أن المسألة مسألة اختيار. فإن اخترت وضع عدسات خاصة، سأرى كما يرى معظم الناس. وإنما يمكنني أيضاً أن أختار نزعها من عينيّ، فأرى عندها كما اعتدت أن أرى لوقت طويل. في عرض للألعاب النارية جرى مؤخراً، أقامت بلدتان هذه الألعاب في الوقت نفسه واستطعت أنا مشاهدتها في الوقت نفسه. فبينما الكل مقيدون بطريقة واحدة لرؤية الصور البصرية، أملك أنا طريقتين. وإنما سواء أكنت سأعاني من ازدواج الرؤية لدى الحياة أم لا، أنا أشعر بالسعادة، ولم يعد الآخرون يلاحظون أي عيب جسدي في.

## كيف يعمل التنفس

إن أول ما نقوم به في التنفس التحوّلي هو تعليم الآخرين كيف يتنفسون بعمق وملء الرئيتين. ونحن نساعدهم على اكتشاف أشكال تنفسهم الخاصة والمقيدة، وعلى إعادة تمرينها. وإن هذا التمرين الذي يمارس في جلسات مدة كل منها ساعة واحدة يشكل طريقة علاجية ذاتية تستخدم فيها طاقة ذات ذبذبات عالية للقضاء على الذاكرة المقيدة ذات الشحنة المنخفضة الذبذبات.

وإن هذه الحالة ذات ذبذبات عالية وناجمة بشكل رئيس عن شكل تنفسي محدد تسمح بالإنحلال العميق لما يسمّيه الدكتور واين داير<sup>(1)</sup>. وهذا يحدث لأن الطاقة المرتفعة الذبذبات تؤدي إلى التكامل على مستويات الوجود الثلاثة أي الجسد والفكر والروح.

وإن هذا الشكل المتطور من أشكال المعالجة بالتنفس يسمح لنا بأن نستمد طاقة لامتناهية ونكتشف من نحن في أعماق أعماقتنا. وعندها، يصبح الشكل التنفسي الشامل والطلاق والمترايط الذي كان يمارس في الجلسات التنفسية جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية. وبعد إتمام بضع جلسات مع مدرب على التنفس (أو مساعد) ، يزداد مقدار الأكسجين الذي نستشقه وتزداد معه طاقتنا وحيوتنا.

**وسرعان** ما نشعر بتحرر جديد من أجل اختبار الحالات الطبيعية للفرح والحب غير المشروط والقوة المسالمة، ومن أجل التعبير عن هذه الحالات المتاحة بوفرة لكل متاً، بغض النظر عن الأحداث الخارجية، لا بل ويمكننا أن نكسب الثقة الراسخة التي نحتاجها كي نؤمن بقوة الحب في مواجهة المشاكل التي قد تعصف به.

قد يجد البعض صعوبة في تحقيق ما هو خير لهم، إذ يبدو لهم ذلك دلالة على الضعف والأنانية .. غير أن ذلك هو في الواقع دليل عطاء، لأن هذا السعي المتواصل والدؤوب في تحقيق الفائدة للذات، يزوّدك بالوعي والإدراك أن لديك الكثير لتعطيته.

(1) Your Erroneous Zones (الأخطاء السامة في التفكير)



**تأثيره على العالم:** فضلاً عن ذلك، عندما تبدأ نسبة ضئيلة من السكان بتصوير الرؤى الداخلية القوية والسليمة وتشرع في دعمها والتعبير عنها، ينتشر الوعي المماثل ليشمل نسبة أكبر من الناس ويعمّ السلام العالم.

وها أنا أدعوكم كي تساهموا في تهيئة العالم للقرن المقبل. ولعل هذا الكتاب يشكل خطوة جيدة تبدأون بها. فنحن عندما نسعى للإرتقاء بفكرنا، نساهم في نشر الوعي الذي يؤثر في العقول كافة. وإن أكثر ما يجسّد هذا المبدأ هو ظاهرة «Hundredth Monkey»، وهي ظاهرة مبنية على دراسة حول السلوك الحيواني نشرت في كتاب كين كايس الشهير<sup>(١)</sup>.

وخلاصة هذه الظاهرة أن أناساً قاموا بتعليم قردة يعيشون في جزيرة نائية أن يغسلوا البطاطس قبل أكلها، وهو سلوك لم يشهد له مثيل في المجتمعات البدائية. وبعد حين، لوحظ أن قردة أخرى راحت تقوم بالسلوك نفسه للمرة الأولى في أنحاء مختلفة من العالم. ولم يكن من سبيل لأن تقوم القردة المعزولة في الجزيرة بتعليم القردة الأخرى غسل البطاطس على نحو مباشر. وما حدث هو أن معلومة ما وراثية تعرف في غالب الأحيان «بالعقل الكوني» قد ربطت بين عقول القردة كافة.

وأذكر بيئة أخرى تؤدي بنا إلى النتيجة نفسها حول كيفية تأثيرنا على الكون الذي نعيش فيه بشكل فعّال. فالدكتور هيربرت بينسون Herbert Benson يشير في كتابه<sup>(٢)</sup> إلى أكثر من ستين دراسة سريرية تثبت فعالية الصلاة والواقع أن عنوان الكتاب نفسه ينطوي على تصريح دقيق وإيحائي. وبالإضافة إلى الأدلة القصصية كافة، لعلك قد مررت في حياتك الخاصة ببعض التجارب التي أثبتت أن جزءاً منك يتواصل مع الآخرين. وإن إحدى الطرق التي نتبعها في خلق تجاربنا تتمثل بكوننا نجذب إلى حياتنا كل ما نفكر فيه ونعتقد أنه صحيح. وكما يوضح الدكتور بينسون إن القول: «أنا أراه عندما أؤمن به» قول صحيح بالرغم من أنه يتعارض مع الأقوال الشعبية. فنحن عندما نؤمن بصلاتنا ودعائنا لله وحده نعيد توجيه وتدفق الأفكار بوعي متّ، الأمر الذي ينعكس بدروه على الكون ويؤثر بالتالي في عقول الأفراد كافة.

(١) "The Hundredth Monkey" Kin Keyes

(٢) "Timeless Healing: The Power of Biology and Belief" Herbert Benson

والواقع أن التنفس التحوّلي يقربنا أكثر من خالق الكون بحيث تزداد رؤيتنا الداخلية وضوحاً ويصبح بمقدورنا أن نتخذ التدبير الملائم في الوقت المناسب عوضاً عن أن يصيبنا الجزع في مواجهة التغيّر الوشيك. وعندها يتسنى لنا أيضاً أن نؤثر في الكون على نحو إيجابي. فتحن عندما نتقبله ونقدره، نجد في ذاتنا أماناً مطلقاً لأننا سنعلم عندها كيف نجذب ما نريده بدلاً من أن نحاول الحصول عليه.

عندئذٍ، نبدأ بتهيئة أنفسنا لخوض مغامرات مثيرة في الحياة بدلاً من أن نختبيء من الافكار المشؤومة والسوداوية. فإن هذا التغيير في الرؤيا والطاقة للاستجابة بفعالية يجعلان من المشاكل المتوقعة فرصاً يمكن الاستفادة منها. وإذ ذاك، تتجلى فكرة إنكار الظروف أو مقاومتها كنوع من التدمير الذاتي غير الضروري.

وسواء أصدقتم ما أقول أم لم تصدقوه، اعلموا أن التنفس بحرية يحرر عقولكم ويجعلكم تحددون متى وأين توجهون اهتمامكم وتقضون أوقاتكم بغية تحقيق نتائج قصوى أضف إلى ذلك أن التنفس بحرية يجعلك تعلم ما هي الغايات التي تود تحقيقها لما فيه خير لكافة المعنيين. ويبقى الأمل بأن تسمح لتنفسك التحوّلي بأن يعيد تركيز انتباهك على القوة الهائلة التي تنطوي عليها صلتك الأساسية بالله.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 2 مقدرتنا الفطرية على الشفاء الذاتي

التنفس غير الصحيح  
سبب شائع للإصابة بالمرض

د. أندرو ويل  
Dr.Andru Weil

من خلال عملي مع آلاف الأشخاص ومجموعات ومن خلال الجلسات الخاصة التي قمت بها، اكتشفت أن ٨٠٪ منهم تقريباً يعانون من أشكال تنفسية مقيّدة. وإن نسبة الهواء التي يستنشقها كلٌّ من هؤلاء لا تتعدى كمعدل وسطي ٢٠ إلى ٣٠٪ من سعة رئتيه الفعلية. وباعتبار أننا نحرم خلايانا من الأكسجين، لا ينبغي أن نتعجب لإنتشار وباء التعب والإجهاد بين الناس. فنحن، وعن غير قصد، نحرم أنفسنا من عنصر الطاقة الأكثر أهمية، ونبتعد عن إمكانية تمتعنا بالصحة القصوى.

وقد ارتبط التنفس الضحل بعدد هائل من الاضطرابات الجسدية والعاطفية والأمراض المستعصية. في الباب الثالث من هذا الكتاب، سنعطيك لمحة عن حياة أشخاص استعادوا صحتهم على نحو مثير بمجرّد أن اختاروا ممارسة التنفس الصحي.

وأودّ في البدء ان أوضح أمراً هاماً هو أنني لم أشف إلا نفسي، وقد أدركت أن الشفاء على اختلاف أنواعه هو شفاء ذاتي. ولكن إن نحن ألقينا بمسؤولية الحفاظ على صحتنا على عاتق شخص آخر كمدرب التنفس أو الطبيب، نتخلى بذلك عن مقدرتنا الفطرية على الشفاء.

وبالتالي، من المفيد أن نذكر ثانية أن التنفس التحوّلي يشكل طريقة علاجية ذاتية. فالمدرّبون يرشدونك ويدعمونك، ولكن أنت الوحيد القادر على جعل جسمك يتنفس. فشفاؤك وتحوّلك أمران متعلقان بك وحدك.

وتجدر الإشارة إلى أن التنفس الفعلي هو الأداة الأكثر أهمية التي تخولك الحفاظ على عافيتك الجسدية والعقلية والروحية.

وإنما كيف يكون للتنفس مثل هذا الدور في عالم يقوم اقتصاده على حلول تقنية من الدرجة الأولى؟

١- يشكل الأكسجين المورد الطبيعي الأساسي الذي تحتاج إليه خلايانا. فقد قيل أن الإنسان يستطيع البقاء على قيد الحياة ٤٠ يوماً من دون طعام وثلاثة أيام من دون مياه. ولكنه قد يموت في غضون ثلاث دقائق إن لم يتنفس. وبالتالي، التنفس يساوي الحياة من الناحية الفيزيائية المحضة.

٢- التنفس يحفّز العمليات الكيميائية الكهربائية لكل خلية من خلايا جسمنا (الجلد والأعضاء والعضلات والعظام والدم وما إلى ذلك). فالتنفس هو الشبكة الرئيسية التي تزوّد الخلايا بالغذاء والطاقة (الشحنة الكهربائية).

٣- التنفس العميق والبطني يقوّي ويدلّك القلب والكبد وغيرهما من الأعضاء الداخلية والعضلات، بما في ذلك الدماغ والأعضاء التناسلية. وعندما يرتفع الحجاب الحاجز، تقوم شبكة مكوّنة من ثمانية حجابات حاجزة - تصل أعضاء الجسم من الرأس إلى القدم - بتحفيّز كل جزء من أجزاء الجسم.

٤- استنشاق الأكسجين يقوّي جهاز المناعة، في حين يتم التخلّص من السموم عبر الزفير. أما الأشخاص الذين يعدّ تنفسهم سطحيّاً، فهم يسمّون أنفسهم. فأنت عندما لا تتنفس بشكل كافٍ، تبقى السموم في جسمك، الأمر الذي يزيد من إمكانية إصابتك بالأمراض.

٥- إن التنفس يساعد على تصريف الإفرازات الكيميائية البيولوجية الطبيعية التي تعزز

الحالة النفسية ووظيفة الدماغ. وبالتالي، يلعب التنفس دوراً هاماً في تحديد الحالة العاطفية والحالة العقلية اللتين تؤديان في حال تدهورهما الى الضغط الجسدي والمرض. والواقع أن طبيعة التنفس تؤثر تأثيراً بالغاً في الحدّة العقلية والمقدرة على التعلم والاستيعاب، والتركيز والذاكرة.

التنفس هو العملية الأيضية المستقلة واللاإرادية الوحيدة التي يمكن أن تصبح إرادية ما إن نتخذ قراراً واعياً بالتنفس. وبما أن الجسد يواصل التنفس على هواه إن تمّ تجاهله، لا غرابة في أن ينظر كثيرون ممّا إلى التنفس على أنه أمرٌ مسلمٌ به.

تتجلى بعض فوائد التنفس الواعي بشكل فوري، من دون أن نضطر إلى انتظار مرور سنوات من التدريب. الواقع أنه بمقدورنا أن نبدّل أشكال تنفسنا في أي وقت كان، بمجرد أن نقرر التحكم بألية تنفسنا. وعندما يصبح بمقدورنا أن نختبر حالة جسدية وعقلية إيجابية بغض النظر عن الظروف المحيطة بنا. ولعل ما أقوله يثير غضبك، سيّما وإن كنت لا تحاول الاستفادة من مقدرتك على التحكم بألية تنفسك وتفضل الخضوع للحالات النفسية التي تتناوب. وإنما أرجوك، لا ترم بالكتاب، فهو يشكل فرصة مثالية للتحقق من مقدرتك الفطرية.

واليك تمرين يمكنك القيام به كي تكوّن فكرة أولية عمّا يمكن أن يحققه ذلك التنفس الواعي ...

إبحث عن مكان مناسب، اجلس أو استلق في وضعية مريحة ثم استسلم للهدوء. فكر في ما تشعر به في تلك اللحظة في جسدك وعقلك، ضع يديك على بطنك واضغط بقوة. إفتح فمك قدر المستطاع ودع فمك يسترخي ثم استنشق قدر ما تستطيع من الهواء. تنفس عبر فمك وحسب، ودع الهواء الذي تستنشقه يدخل بطنك. ستشعر أيضاً بالشهيق يرتفع من صدرك. وعندما يبلغ الشهيق حده الأقصى وتشعر أنك ما عدت قادراً على استنشاق ذرة هواء أخرى، لا تنتظر، بل ازفر هذا الهواء عبر تنهيدة طويلة وصامتة، ثم استنشق الهواء مجدداً كما فعلت في السابق.

في تلك الأثناء، ابتسم في دخيلتك وفكر في ما كانت خلاياك ستقوله لو أنها قادرة على الكلام (شكراً لك، كذا في أمس الحاجة إلى الاكسجين). حاول أن تستحسن ما تقوم به. تنفس

خمس عشرة مرة من دون أن تتوقف بين الشهيق والزفير. وسأطلب منك الآن أن تعقد اتفاقاً مع نفسك.

عد نفسك بأن تأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومترابطة كلما شعرت بالتوتر أن تنبهت إلى أنك لا تتنفس وأنت تقرأ هذا الكتاب. وأنا أقترح أن تقوم بتمرين التنفس غير المنقطع ١٥ مرة قبل أن تبدأ بقراءة فصل جديد. وعندها تستكشف حقيقة ما أخبرك به.

# رؤية داخلية مع

«شخص يتنفس»



في الخامس من شهر كانون الاول / ديسمبر من العام ١٩٩٨، بدأت اليزابيت كومو جلستها التنفسية الاولى للحصول على شهادة في التدريب على التنفس. آنذاك، كانت اليزابيت تعاني من الإحباط الشديد حتى أنها كانت عاجزة عن تصوّر معنى كلمة «فرح». فاليأس كان المفهوم المألوف لديها، سيما وأنها وجدت نفسها أمّاً عزباء وهي لا تزال في أوائل العقد الثالث من عمرها. وفي هذا الفصل، ستستعيد ليز بوضوح وشجاعة الأفكار المخيفة والقسرية التي كانت تتتابها، والعادات المدمرة للذات التي استحوذت عليها لسنوات طويلة. رافقها في رحلتها التي دامت ٤ ساعات إلى الحدث الذي استمر ساعتين وغير مجرى حياتها في غضون شهرين. واعلم أن هذه قصة حقيقية وليست مجرد وصف منمّق. هي قصة شابة انتقلت من أعماق الكآبة واليأس إلى قمة الحب والفرح والقوة، وحمداً لله أنها ليست قصة تادرة.

«كان الشك والخوف يغشيان عقلي عندما انطلقت في تلك الرحلة الضبابية. وأي وجهة كنت أقصد؟ التنفس والفرح والسلام؟ ما هذه إلا أحلام أسطورية معتمة بالنسبة إليّ. فعمل الآخرين يختبرون الفرح، ولكنه مفهوم غريب عني. فشعوري بالفرح يبدو أمراً مستحيلًا كاحتمال فقداني للشهية. وهو بالتالي أمر لن يتحقق أبداً. وإن كانت الثلجات والشوكولا أصدقائي المفضلين، فهل يعني الفرح ضرورة التخلي عن هذه اللذات؟»



ولكنني سأذهب على أي حال لأنني وعدت أختي، هذه الفتاة التي بالكاد أعرفها اليوم. فقد ولّت تلك الأيام التي كتنا نقضيها معاً منغمسين في مآدب الطعام وخفلات السمر. أما اليوم، فقد أقلت أختي عن الهراء، وباتت تفضل أن تتنفس. فإلى من سأشكو مآسي الحياة؟ ومن أين سألقى الشفقة التي أسعى وراءها يائسة؟

لعل والدتي قادرة على توفير ما أبحث عنه، ولكن كياستها ولطفها يفضحان شعورها بالتفوق، وأنا أعجز عن تحمل ذلك. فعندما ترثي لحالي، أشعر بأنني غيبة مثيرة للشفقة.

وها هي الآن تجلس في المقعد المجاور وتتذمر من ظلم الحياة والسائقين المراوغين وزجاج النافذة المتسخ ومن أشياء أخرى كثيرة.

«ماذا تقولين يا أمي؟ نعم، أعلم أن شركة التأمين تنتقدك بقسوة، وإنما سبق وناقشنا هذه المسألة عشرات المرات... آسفة، لم أقصد أن أجرح شعورك، ولكن... ماذا؟ نعم، رأيت تلك السيارة. لا تقلقي، فأنا أسيطر على الوضع.»

ولكن هل أنا أسيطر على الوضع؟ تبادر السؤال إلى ذهني بمجرد أن خبا تذمر أمي وتحول إلى لحن رتيب وممل. وبدا لي أنه بقدر ما أناضل للسيطرة على حياتي، بقدر ما تعمّ الفوضى هذه الحياة. ولنأخذ على سبيل المثال المآسي التي عصفت بحياتي خلال السنة الماضية.

بعد حصولي على تعويض صغير عن حادث سيارة، ابتعت محلاً تجارياً لأنني كنت راغبة في التحكم بمسار حياتي على نحو أكثر فعالية. وبعد مرور ثلاثة أشهر، ابتعت منزلي الأول (فأنا لا أطيق أرباب العمل والمؤجرين) ولكن بعد مرور شهر واحد، فشلت تجارتي، فعشت أشهراً من الإحباط، وانتزعت مني سيارتي الجديدة، وخذعت وطردت من منزلي...

وفيما كنت منغمسة في ذكرياتي المؤلمة، سمعت صوت أمي تتاديني قائلة: «احترسي يا ليز...» فقد توقف سائق شاحنة سوداء كبيرة على نحو مفاجئ رغبة منه في الإلتفاف من دون أن يستخدم الإشارة الوامضة. وإذ تداركت الأمر، ضغطت على نفير السيارة مفتازة وصرخت قائلة: «تعلم أصول القيادة أيها الحقير!».

ووافقتني والدتي الرأي بقولها: «يا إلهي ... ماذا جرى لهؤلاء السائقين؟ ألا يخشون التسبب بحادث ما؟ يا له من أحمق!».

فأجبتها قائلة: «لا بأس يا أمي، لقد انقضى الأمر.» وعدت لأتذكر المحاولات الفاشلة لمعالجة الخسارة التي منيت بها. وبعد أن قضيت شهرين متشردة، عدت لأسكن في منزل مع إبني البالغ من العمر ١٠ سنوات. أنا عاجزة بالطبع عن دفع قيمة الرهن، وأتوقع حضور (عمدة البلدة) في أي يوم كي يلقي بنا في الخارج جراء حبس الرهن (حرمان الراهن حق استرجاع العقار المرهون).

أليست الحياة مبهجة؟ أعذريني يا أختي، فحقيقتي هي المهلاك واليأس، ولكنني أمتعض عندما تعبر المرأة الجالسة إلى جانبي عن هذه الحقيقة بالكلام. فأنا لا أحتاج لما يؤكد اعتقادي بأن هذا العالم كابوس مزعج. فضلاً عن ذلك، إمكانية أن يغير أحدهم هذا المعتقد عن طريق «التنفس» تبدولي سخيفة. فهل أنا مجنونة كي أقوم بهذه الرحلة الطويلة عبر نيوهامبشاير إلى فرمونت؟

ولكن ماذا عساي أفعل عوضاً عن ذلك؟ هل أمكث في البيت أشاهد برامج التلفاز المملة وأنتظر حضور العمدة وأنا أكل رقائق البطاطس بالشوكولا؟

وإذ رحنا نقرب من المعهد، بدأ الخوف يملكني. ماذا لو كانت هذه التجربة محرجة؟ ماذا لو تمكن هؤلاء الأناس السعداء من معرفة ما أنا عليه حقيقة؟ ماذا لو فشلت، بل أسوأ من ذلك، ماذا لو نجحت؟ ماذا لو أصبحت سعيدة؟ كيف ستكون عندها الحياة من دون كفاح وألم وخوف وقلق وغضب وكره للذات؟ ماذا سيبقى من حقيقتي؟ من سأكون، وماذا سأفعل؟ كان من الطبيعي أن ينتابني القلق، حتى في ما يتعلق بإمكانية الفوز بالسعادة.

وإذا بي أكتشف أننا ضللنا الطريق. ها نحن متأخرتان (كالعادة) وعلى مقربة من مكان وإنما تائهتان. ويا لها من مشكلة تشغلني عن الذعر الذي كان يخالجنني لإقدامي على تجربة جديدة وغريبة. وإنما كانت تلك مشكلة يمكنني التعايش معها. وقلت لأمي: «نعم أمي، لا شك في أن هذا هو المكان. سأنعطف بالسيارة. لقد أدركت الضوء الوامض.»

وأخيراً وصلنا متأخرتين ست دقائق. كنت ألهث وكان صدى الخوف مرتفعاً، يملأ رأسي بأصوات ومشاهد عن الإذلال والخرج.

هل سأعثر على المبنى الصحيح؟ كم شخصاً سأجد في الداخل؟ هل سأقابل أختي؟ وتصورت نفسي ألج المكان مختلسة الخطى فيما وجوه مستغربة ترحب بي... أقاطع احتفالياً هادئاً، فيتجاهلني كل من في الحفل. سأكون الدخيلة الوحيدة، وهم سيدركون ذلك. ولكنني على الأقل لن أكون وحدي، فوالدتي ستخوض التجربة معي. وإنما لا أحد سيشعر بألمي. سيكون عليّ أن أذوق طعم الألم وحدي.

ولكن ها هي أختي تنتظر في الخارج. الحمد لله، أنا بأمان، على الأقل مؤقتاً...

وكان دخولي إلى الغرفة أقل إثارة للتوتر مما توقعته، فالجو كان ودياً، وبدا تبادل النظرات مع الحاضرين أمراً سهلاً وطبيعياً. وتزايد شعوري بالثقة عندما جلسنا في حلقة كبيرة، وكان عدداً ربما ٤٠ شخصاً. وشعرت بوخز عصبي مؤقت عندما أدركت أنه سيكون علينا تقديم أنفسنا. ولكن الوخز ما لبث أن تلاشى عندما بدأت عملية التعارف.

وشعرت بالإرتياح إذ أدركت أن الجميع وحتى أنا، يبدو على طبيعتهم. ورحت أسترخي وأنا أصغي إلى الآخرين يعبرون عن مخاوفهم وتحفظاتهم، لا بل وأعجبت بإستعدادهم لخوض التجربة، حتى أن احترامي لذاتي تزايد حينما أدركت أنني كنت على غرارهم أود المحاولة وإذا ذلك، قررت أن أعجب بذاتي.

وعندما جاء دوري، وجدته متلهفة للتعريف عن نفسي وشعرت بالفخر وأنا أعلن عن قراري بالمجيء وسبب مجيئي، فأنا كنت قد وعدت أختي بالحضور. وعندها، بدأت أدرك لماذا جرّتني إلى هذا المكان. ولكنني لم أعلم أن هذه ليست سوى البداية.

وما إن بدأت جوديت تتحدث حتى تلاشت الصورة التي رسمتها لها في مخيلتي. فقد كنت أعتقد أنني سأقابل شخصاً بارداً خالياً من المشاعر يلقي علينا المواعظ بهمسات ملائكية. وبالرغم من أن جوديت لم تكن تشبه تلك الصورة البتة، إلا أنني علمت على الفور أنها الشخص الذي حضرت لرؤيته. كان وجهها ينضح بوهج دافئ وطبيعي جعلني أسترخي على الفور وكأننا

كنا صديقتين قديمتين. وكانت جوديت متواضعة على نحو يثير الفضول، وتتميز بأسلوب تعليمي مسلٍ وبإبتسامة مرحة. حتى أنني شعرت بأنني أشبه بصديقة أكثر منها تلميذة. وتملكني شعور بالإستغراب عندما تطوعت للخضوع لتحليل تنفسي في حضور المجموعة كلها.

وإذ مشيت متجهة نحو جوديت تورّد وجهي بوهج الإثارة والحرص، الخوف والفخر. وضجت أصوات كثيرة داخل رأسي في ما يشبه الحلم الجميل: «هيا أيتها الصديقة»، «هل هذه بداية حياة شجاعة؟»، «أنا أقوم بذلك، أنا حقاً أقوم به». وحاولت ألا أبدو سخيفة وأنا أستلقي أمام جوديت الجاثية على ركبتها. وتأكدت، فيما كنت أسمع صوتها يأتيني من بعيد، أن الجهود التي كنت أبذلها كي أبدو مسترخية كانت فعالة. وفجأة، لم أعد بحاجة لبذل أي جهد. ووضعت جوديت يدها الدافئة والقوية على الجزء العلوي من صدري. وعلى الفور سكنت الأصوات التي كانت تضح في رأسي. وراحت جوديت تطرح عليّ أسئلة محددة حول طفولتي. ولكن طريقتها في طرح الأسئلة جعلت الإجابة عنها أمام أولئك الغرباء مسألة سهلة. وفيما رحلت أتففس من دون توقف، أشارت إلى أن الجزء العلوي من صدري لم يكن يتحرك. وشرعت برفق تذكرني ببعض الحقائق المدفونة في داخلي، أنا لا أعاني من الربو، ولكن جرحاً قديماً لا يزال يؤثر فيّ نى يومنا هذا.

كانت تلك مفاجأة كبيرة، فقد مضى زمن طويل وأنا أشعر باليأس والقلق حتى أنني نسيت لأسباب الكامنة وراء شعوري ذلك. أقصد أنني كنت أعلم بوجود الأسباب ولكنني كتمت هذه معرفة واخترت أن أصدق أن لا خيار أمامي سوى أن أخفي حقيقة نفسي. فالحياء كان أمراً ثابتاً في حياتي، ولعله الثابت الوحيد بعد الألم.

وبينما أنا مستلقية على الأرض، عادت الحقائق لتتجلّى وانهمرت دموعي إذ سألتني جوديت أن أكرر في عقلي: «أنا في أمان كي أفتح قلبي وأعبر عن حبي» وكاد لهاثي نصامت يتحوّل نشيجاً لو لم أكتمه، ولكن جوديت قالت: «أنا في أمان كي أعبر عن مشاعري».

أما أنا، فكنت أفكر كيف عساي أنتحب باكية أمام هؤلاء الغرباء كلهم...

كانت جوديت تقول شيئاً ما. ثم سمعت لغو أصوات من الغرفة أعادتني إلى أرض الواقع.

كان الآخرون يتنفسون مطلقين التهيدات، فسألتنى جوديت أن أخذ نفساً عميقاً وأخذو حذوهم. في البدء، شعرت بالخوف من أن يسمعني أحد. ولكن من سيسمعني وسط هذا الضجيج كله؟ قد تكون التجربة حقاً مسلية!

عندئذٍ، أخذت نفساً عميقاً وبدأت، آآآآآآآآآآ ثم نفساً عميقاً آخر و آآآآآآآآآآ وتعبت من مقدرتي على إطلاق تنهيدة طويلة، فيما الشهيق يملؤني بمزيد من الطاقة، وبدأت أشعر بما يشبه الدوار والوخز فيما تتوالى في مخيلتي مشاهد من قصة حياتي. ورحت أنظر إلى تلك المشاهد الحيّة والمليئة بالالوان. ولكنني أحسست أن لا داعي للكلام وإعادة إحياء الألم الذي بدأ يتلاشى. كان جسمي يرتعش، إلا أن لمسة جوديت المريحة كانت تخبرني بأن الامور تسير على ما يرام.

كانت جوديت تقول: «أحسنّت، أحسنّت يا ليز. انا في أمان كي أعبّر عن إرادتي».

والواقع أن جوديت كانت تصرخ كي أتمكن من سماعها. ولكنني شعرت بها تحبني وأحسست بالأمان. وبعد أن أطلقت تنهيدات كثيرة، تابعت التنفس من دون أن أبذل أي جهد. وبدا لي أن شخصاً آخر يتنفس عني، ولكنني كنت أشعر بأنفاسي مليئة وعميقة.

وإذا بجوديت تقول للمجموعة: «ها قد بدأت ليز تنشط»، ثم سألتني: «كيف يبدو لك الأمر يا ليز؟ فأومأت لها برأسي وابتسمت. كانت أمور كثيرة تجري في داخلي، حتى أنني شعرت بأجزاء من جسمي لم أعرف من قبل بوجودها. حدث ذلك في غضون ١٠ دقائق فحسب. وإذا عدت إلى مقعدي، لم أعد أسمع سوى أصوات مشجعة ومفعمة بالأمل. حدث ذلك كله حتى قبل البدء بالجلسة، ولكن الجزء الأفضل لم يكن قد بدأ بعد.

وسرعان ما طلب منا أن ننفرد بأحد الطلاب المدربين. وجدتنى أجلس إلى جانب أليسون التي شعرت بالإنجذاب إليها. وأول ما فعلته أليسون هو التحقق من شعوري بالإرتياح، ثم شرحت لي بشكل موجز ما ينبغي أن أتوقعه وأخبرتني أنه لا مجال لإرتكاب الأخطاء خلال جلسة تنفسية.

وبينما راح الآخرون يأخذون أماكنهم في أنحاء الغرفة، استلقيت وأغمضت عينيّ

واستسلمت لما كان ينتظرني. وبالرغم من أنني كنت واعية لذاتي، سيّما وأن والدتي كانت على مقربة مني، إلا أنني لم أدع الخوف يملكني.

كان الشكل التنفسي الجديد أصعب مما توقعت، ولكن إطلاق التهديدات لطف من حدته. فالتهد شكل طريقة متميزة لطرد الحزن والغضب والألم وما شابه. وكانت الغرفة تضج بأصوات وانفعالات متنوعة وهائلة. وبدا أن أرواحنا كلها تتشابك في احتفال بالحياة والحب والفرح. وكم من المرات يشعر المرء بأنه في أمان للصرخ والتعبير عن الألم؟ الواقع أن تفجير ذاك الألم كان مدعاة للبهجة.

وأذكر أنني بكيت لبعض الوقت، ولكنني لم أكن متألماً، بل كان الألم يفارقتي. وبالرغم من أن الانسجام مع إيقاع الشكل التنفسي قد استغرق مني بعض الوقت، إلا أنني أدركت قيمته وقررت إتقانه. وبعد انقضاء نصف ساعة على بداية الجلسة، شعرت بوخز حاد في شفتي وفي أطراف أصابعي. كان ذهني صافياً والدم يجري في عروقي كما ولو أنني ركضت ميلاً. فشعرت بتوهج وجهي وبأنني على قيد الحياة.

وفجأة نبع من داخلي قرار فطري وأدركت أن هذه نعمة من الله، وسأجعل من التنفس مهنتي في الحياة. ولم أشعر يوماً بصفاء مماثل. فمنذ أن بدأت العمل وأنا في الثامنة عشر من العمر، شغلت ما يزيد عن عشرين وظيفة. ولكنني كنت دوماً أبحث عن مهنة ذات معنى عميق يرضيني. وإذ وجدت ضالتي المنشودة تلك الليلة بسرعة وسهولة، شعرت أن سنوات الكبت والنضال قد شارفت على النهاية.

وعندما خلدت تلك الليلة إلى فراشي لأنام، لاحظت بفرح أن عقلي لم يكن يطن بطنين القلق الذي خبرته في الليالي الماضية. ولكن أفكاراً مقلقة راحت تتبادر إلى ذهني. فماذا لو لم تكن التجربة التي خضتها حقيقية؟ ماذا لو استيقظت في صباح الغد لأجد أن التأثير قد تلاشى؟ ولكن هذه الأفكار لم تكن ملحة، فطردها بعيداً ورحت أنعم بهدوء ذهني لم أعرف له مثيلاً من قبل.

وفي صباح اليوم التالي، كنت مستعدة لخوض تجربة الارتياح حول حقيقة هذه «الطريقة العلاجية». كان شعوري رائماً، ولكن صوت الشك كان ينبعث من هوة عميقة في

عقلي، وأدركت متأخرة أن الشك الذي كان يغامرني ما هو إلا محاولة للتخفيف من شعوري بأنني أخون معتقداتي السلبية السابقة: «الحياة صعبة، لا بد من أن تكون صعبة وأنت تخادع إن قلت خلاف ذلك».

وإنما كيف أخدع نفسي بكوني سعيدة؟!

وعادت الحجة لتتلاعب بأفكاري: ستخدعين نفسك لأنك ستفقدين المقدرة على التواصل مع من حولك. فمعظم الأشخاص الذين تعرفينهم بؤساء وأنت ستخونينهم. ألا تذكرين حقيقة شعورك حول فرح أختك؟ الآخرون أيضاً سينتابهم الشعور نفسه تجاهك. ولكن هل عليّ أن أبقى تعيسة كي أحتفظ بأصدقائي التعمساء؟ والواقع أن لا أصدقاء فعليين لديّ، بل مجرد معارف. حسناً، قد يشعرون بالغضب أو قد يبتعدون عنك. فهل ستخاطرين بعلاقاتك؟ ولكن ربما إن غيرت مجرى حياتي سأحظى بأصدقاء جدد. وإن نعمت بالسعادة، سيرغب آخرون بالانضمام إليّ، كما فعلت أنا مع أختي.

عندما دخلت الغرفة الكبيرة في عيادة التنفس، كان الجو عابقاً بالإثارة. كان الحاضرون يشعرون بالإرتياح ويتبادلون أطراف الحديث. اخترت زاوية أجلس فيها مع أليسون، وبدأنا حركة كونداليني التي بدت محفزا فعلاً للتنفس العميق. وهذه المرة كنت مستلقية، ووسائد تسند الجزء العلوي من صدري والركبتين. وبدأت جوديت معنا ببعض الكلمات الملهمة والموسيقى الهادئة.

وإذ انغمسنا في ساعة من التنفس، تلاشت شكوكي السابقة وانتابني شعور لم أعرف له مثيلاً من قبل. أحسست بأنني في منزلي، وأنا كنت طوال حياتي أشعر بالحنين إلى المنزل، وحتى عندما أكون في منزلي الخاص أو أقصد المنزل الذي ترعرعت فيه، ينتابني شعور مقلق وعميق بأنني لا أنتمي إلى أي مكان ولا أجد مكاناً أطلق عليه اسم بيتي. فخلال السنوات الأربع عشرة الأخيرة، بدلت منزلي اثنتي عشرة مرة، وقضيت حياتي أبحث عن مكان يرضي سخطي. وإذ بي أجد هذا المكان في قاعة اجتماعات في بلدة غريبة مع شخص غريب ينحني فوقي. وأدركت عندها أن البيت ليس موقعا جغرافياً، بل هو العلاقة مع الله الذي كنت أتجاهله منذ نعوم أظافري.

والواقع أنه من الصعب تجسيد التجربة التي عشتها في كلمات، سيما وأن الأفكار التي كانت تتبادر إلى ذهني في أثناء الجلسة التنفسية لم تكن أفكاراً تقليدية يمكن تدوينها على الورق. كانت طاقة حيوية عذبة تجتاح جسدي وعقلي وروحي لتجعلها تتوحد في كيان واحد بلا حدود وبلا ألم. وكنت بين الحين والآخر أتنبه لصرخات أمي المتألمة. أكانت هي أيضاً تبحث عن النعيم الذي وجدته؟

وتجلت غريزتي الطفولية بأن أكون حارسها الأمين، فأردت أن اسرع لمواساتها. ولكنني تراجعت لأنني أدركت أن عليها أن تخوض التجربة وحدها.

وفي نهاية الجلسة، كنت أشعر بالوخز في مختلف أنحاء جسدي وأحس بنوع من النشوة.

وشعرت بالدفء يدبّ في جسدي فيما جلسنا في حلقة كي نصفي إلى قصص بعضنا البعض. ولم أتفاجأ وأنا أصغي إلى الآخرين يصفون التجارب التي غيرت مجرى حياتهم. عجباً كيف يمكن ليوم واحد أن يحدث هذا الفرق كله!

وها أنا ووالدتي في السيارة مجدداً نسلك طريق العودة إلى المنزل غير أبهين بالسائقين الطائشيين. كنت أقود السيارة وكأنني أعيش في عالم جديد وأرى الأمور من منظور مختلف. ولم تعد أمي كثيرة الشكوى كما عهدتها، بل إن ما يصلني من شكاويها وتذمراتها ما عاد يؤثر في سلباً. ولم أرغب في محو تلك الإبتسامة الحقيقية عن وجهي. وعندما بلغنا المنزل، نظرت من حولي وأدركت أنه جزء من الماضي، فشكرت الله لأنه أعطاني الفرصة كي أسير قدماً.

في شهر كانون الثاني/يناير من العام ١٩٩٩، وجدت ليز منزلاً سعيداً عاشت فيه مع ابنها أليكس البالغ من العمر ١٠ سنوات وكلبهما باستر، وبرفقة أم عزباء أخرى وولديها الصغيرين. واليوم تجد ليز متعة في مختلف الأشياء الصغيرة التي تقوم بها كطهو وجبات نباتية صحية والحفاظ على نظافة غرفتها وإدارة مصبغة صغيرة لتنظيف الملابس. وقد حصلت ليز على شهادة في التدريب على التنفس التحوّلي، وفي شهر أيار/مايو من العام ١٩٩٩، بدأ ابنها اليكس يشارك في دورات نهاية الأسبوع ويقوم بالتمارين التنفسية بنفسه كي يتغلب على داء الربو الذي يعاني منه.



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 4 جلسة تنفس

«ما أكثر شيء ترغّب بالقيام به في حياتك؟»

في المحطات الأولى من رحلة شفائي الذاتي، ذهلت لاكتشافي أن كل جلسة تنفس تتخذ شكلاً جديداً ومختلفاً عن سابقتها. ما أذهلني حقيقة أن هذا الإكتشاف لا يزال قائماً حتى بعد مرور ٢٠ سنة على مشاركتي في جلسات التنفس. وبغض النظر عن الإشارات والدورات الواضحة التي ترشد المدرب الذي يساعدك في جلسة التنفس، تكون كل جلسة فريدة بحد ذاتها، كما هي حال الفرد الذي يخضع لها. وما يتجلى خلال جلسة التنفس يرتبط على وجه الخصوص بالغاية التي يسعى إليها الشخص الذي يتنفس.

وبالرغم من أنه لا وجود لجلسة تنفس تحوّلي نموذجية. إلا أننا نستعرض في هذا الفصل للإجراءات والمكونات العامة والمشاركة بين معظم الجلسات، ونقدم لك فكرة واضحة عمّا يمكن توقعه لدى القيام بجلسة تنفسية للمرّة الأولى.

وقد تمّ إعداد مدربي التنفس التحوّلي كي يكونوا قادرين على تلقينك آليات الدورة التنفسية وأيضاً على مساندةك في التعبير عن عواطفك وانفعالاتك. وهم أيضاً يستطيعون أن يعرفوا الطرق التي تخوّلهم التعامل مع كل طارئ على أفضل وجه. ولعل أهم ما في هذه المسألة هو أن المدرب الحائز على شهادة قد خضع هو نفسه لما يكفي من جلسات التنفس التحوّلي

بحيث تجاوز الحواجز الإنفعالية لديه ليبلغ حدود الوعي الجسدي والروحاني. أضف إلى ذلك أن هذا الوعي يزيل المخاوف التي يستند إليها المدرب في حكمة ويسمح له بالتركيز على نواحي قوتك الفطرية. ويتوجب على المدرب أن يمارس جلسات تنفس عدة حتى يصبح مؤهلاً لنيل الشهادة.

في العادة، تستغرق الجلسة الواحدة ساعة ونصف الساعة وتبدأ بمقابلة قصيرة يطلب خلالها المدرب أن تزوده ببعض المعلومات الشخصية الهامة وبسجلك الطبي كي تتكون لديه فكرة ما عن المشاكل التي قد تطرأ. وقد يكون من المفيد أيضاً أن تتحدث بإيجاز عن تطلعاتك والمشاعر التي تتتابك في ما يتعلق بظروف حياتك.

ولكن المعلومات التي تقدمها للمدرب تبقى أقل أهمية من العلاقة التي تقوم بينك وبينه. فالمقابلة تسمح لكليهما بالإسترخاء وبالتعارف على بعضكما البعض كي ينشأ بينكما جو من الراحة والثقة.

ويمكنك في الواقع أن تستغل هذه الفرصة كي تعبّر عن المخاوف أو الاسئلة التي تدور في رأسك، وبشكل خاص كي تفصح عن الغاية التي دفعتك للقيام بالجلسة التنفسية. أما السؤال الذي يطرح عليك في هذا الصدد، فهو الآتي:

### ما أكثر شيء ترغب بالقيام به في حياتك؟

في أثناء الجلسة، ستستلقي في مكان مريح مليء بالوسائد والملاءات. وقد يتم اختيار موسيقى خاصة لدعم تجربتك. وما إن تشعر بالراحة والهدوء حتى يبدأ مدركك بإرشادك إلى كيفية الحفاظ على شكل تنفسي شامل ومترابط. وقد تشمل هذه العملية على إرشادات شفوية ومعلومات وإعادة تثبيت لوضعية الجسد ولس المساحات التنفسية برفق أو بقوة. إن قيمة المعلومات أو التأكيدات الإيجابية معروفة جداً. فلويس هاي مثلاً، وهي مؤلفة كتاب (1) قد طوّرت برنامجاً كاملاً للصحة يعتمد بشكل رئيس على التأكيدات، فالمعلومات التي تحرر الذات وتمنح الثقة تستبدل المعطيات السلبية بمعطيات إيجابية.

(1) " You Can Heal Your Life" Louis Hay

ولأن الدورة التنفسية تفسح في المجال أمام النشاطات الذهنية اللاواعية، تكون التأكيدات الإيجابية أكثر فعالية وسرعة في هذه الحالة عمّا إذا وجهت مباشرة للعقل الواعي. وسيقوم مدرّبك بإعطائك وصفاً واضحاً عن التنفس الشامل والمترايط، ثم سيقوم بتحليل لتنفسك. يكتشف مدرّبك الطرق المعينة التي احتجز عبرها تنفسك، يضع خطة تمكنك من تصويب عاداتك التنفسية القديمة وغير الفعّالة.

## خطوات جلسة التنفس

يوفر الدعاء نوعاً من الترايط المتبادل بين المدرّب والمتنفس والله. فمدرّبك يدعو الله كي تكون عندك القناعة بأن إيمانك بالمشيئة الإلهية سوف تقودك حتماً إلى الشفاء، وقد تختلف الكلمات المستخدمة في الدعاء من مدرّب إلى آخر، ولكنها تبقى أقل أهمية من النية بالدعاء.

وغالبا ما تقوم أسهل طريقة لبدء الجلسة بمجاراتك لمدرّبك وهو يجسد الشكل التنفسي المثالي: فهذا الشكل التنفسي أشبه بموجة ترتفع وتنخفض في حركة مستمرة، وهو يعرف بالتنفس الدائري لأن الشخص لا ينقطع عن التنفس بين الشهيق والزفير. وقد يفيدك في بعض الأحيان أن تتخيل تنفسك في هيئة دائرة من الضوء وتركز عليها.

يكون الشهيق المثالي طويلاً يملأ الجسم كله، بينما يكون الزفير قصيراً ومسترخياً. ولا داعي لأن تبذل أي جهد كي تدفع بالهواء خارج رئتيك، كما ولا حاجة إلى أن تشدّ معدتك إلى الوراء بإتجاه العمود الفقري. فأنت عندما تطلب إلى جسدك أن يسترخي في حالة الزفير، تحرر جسدك من التوتر المتراكم فيه مما يولد شعوراً بالأمان يعزز عملية التنفس التي تقوم بها.

## لماذا التنفس من الفم بدل الأنف؟

في الجلسات الأولى، نتنفس من الفم كي نسمح بدخول أكبر قدر من الهواء إلى أجسامنا. أما الأنف، فهو أضيق من أن يتسع لحجم الهواء الكبير الذي تستلزمه عملية الشهيق، وهو أيضاً عرضة للإسداد، ولا سيّما في فترات الإنفعال الشديد. أضف إلى ذلك أن التنفس عبر الفم يحرّر مراكز الطاقة السفلية المعروفة بالشاكرات.

وبالرغم من أن العديد من ممارسي اليوغا يفضلون التنفس عبر الأنف (وعبر الأنف والضم معاً في بعض الحالات)، إلا أننا نرى أن التنفس عبر الأنف يحفز الشاكرات العلوية، الأمر الذي قد يؤدي إلى نتيجة عكسية إن حدث ذلك قبل تحرير مراكز الطاقة السفلية.

ونحن لا نناوب بين التنفس عبر الضم والتنفس عبر الأنف لأن ذلك من شأنه أن يعيق دارة الطاقة الهامة جداً في عملية التنفس التحوّلي. وسرعان ما ستكتشف أنك تتنفس على نحو لم تعرف له مثيلاً من قبل. فسوف تستنشق كمية هائلة من الأكسجين تدخل إلى جسمك وتحفز لديك مشاعر وأحاسيس جديدة. وقد تشعر بالفراية والانزعاج في البدء ولكن سرعان ما يتلاشى هذا الشعور.

### لماذا الشعور بالوخز وتقلص العضلات...؟

ونذكر من أبرز الأحاسيس التي يمكن أن تتناوبك الشعور بوخز في مختلف أنحاء جسمك. والواقع أن هذا الوخز يشير إلى حركة الطاقة وارتفاع ذبذبة ترددات الطاقة. ومن الطبيعي أن تشعر بما يشبه الدوار وهو شعور لم تعتد عليه يترافق مع ازدياد كمية الأكسجين التي تبلغ الدماغ.

مباشرة بعد إحدى جلسات التنفس، كتبت ماريال. L. Maria. تقول: «شعرت في البدء بحركاتي ميكانيكية جداً، ربما لأنني كنت أبذل جهداً كبيراً. كان الأمر أشبه بوجودي في عالم آخر. واتفق أنني كنت أصارع نوبة برد وسعال، وفجأة جفت جيوبي الأنفية، وهي كانت مسدودة منذ أسابيع. وشعرت بوخز خفيف في أصابع يديّ ورجلي، وهو شعور لا أزال أختبره حتى اليوم. لم تملكني مشاعر عارمة وإنما انتابني شعور بالصفاء الكلي. وكنت أشعر بصدري متمدداً».

أضف إلى ما تقدم أنك قد تشعر بالحر أو بالبرد، وهذه ردّة فعل طبيعية يحدثها جسمك نتيجة تخلصه من السموم. وقد تتناوبك مجموعة متنوعة من الأحاسيس والانفعالات والذكريات والمعتقدات التي تتكاثر وتقوى ثم تتلاشى مع التنفس.

وقد تشعر في البدء أنه من الصعب أن تتنفس على نحو شامل ومترابط. ولكن تذكر أنك بصدد تغيير عاداتك المختلفة. والواقع أن هذا الشكل التنفسي خالٍ من أية صعوبة. ولكنه قد

يبدو لك صعباً لأن عقلك لا يزال متمسكاً ببعض المعتقدات القديمة والبالية. ولكن التنفس يحتاج في البدء لبعض الممارسة كأى شيء آخر تقوم به للمرة الاولى.

## دور المؤكّدات الايجابية:

وفي هذه الحالة، سيقدم لك مدربك تأكيدات إيجابية تدعم عقلك الباطن في عملية تخليّته عن هذه المعتقدات المقيّدة للذات. وقد يفيدك أن تردّد هذه التأكيدات بصمت ولكنه أمر غير ضروري. ولا بد من الإشارة إلى أن هذه التأكيدات البسيطة تلعب دوراً فعّالاً لجهة استبعاد المعتقدات المقيّدة للذات والمرتبطة ببعض أشكال التنفس المحدودة. فضلاً عن ذلك، قد تثير لديك هذه التأكيدات بعض المشاعر وهو أمر مفيد. أما مهمتك، فتقتصر على ملاحظة ما يحدث ومواصلة التنفس من دون توقف أو انقطاع.

وفي أثناء الجلسة، قد يطلب مدربك بين الحين والآخر أن تطلق بعض التنهدات وأكثر ما يتطلبه الأمر هو أن تحدث صوتاً مرتفعاً قدر المستطاع تطلقه في أعلى حد للشهيق المقبل وتستمر في إحداثه خلال الزفير. وقد يشاركك المدرب التنفس كي يزيل أي ميل واعٍ للذات وإنما من غير الضروري أن تلتزما ببطيئة الصوت أو درجة النغم نفسها. ومن الضروري ألا تسعى للتحكم بالصوت الذي تحدثه بأي شكل من الأشكال. فكل ما عليك فعله هو أن تجعل حنجرتك تسترخي وتحدث أعلى صوت ممكن. وعندما تشعر بالحاجة إلى التنفس، استنشق الهواء من دون توقف وأصدر تنهيدة أخرى.

## لماذا التنهد؟

وبالرغم من أن مدربك قد يقترح عليك التنهد من حين إلى آخر، إلا أنه بمقدورك أن تتنهد من دون انتظار إشارته كلما أحسست بأن التنهد سيفيدك. والواقع أن التنهد قد يساعد على تعزيز تدفق الطاقة لدى الإحساس بأي ارتباك. أضف إلى ذلك أن التنهد يشكل بديلاً فعّالاً عن البكاء بإعتباره يجعل الطاقة تتحرك بسرعة أكبر.

وتجدر الإشارة إلى أن الصوت هو شكل من أشكال الطاقة الخام التي يتم التعبير عنها

على درجة تردد مرتفعة. فإن سمحت لجسمك بأن يحدث الصوت الذي يرغب في إحداثه، فإنه سيطلق على الدوام الصوت المطلوب لعملية الشفاء. ولا بأس إن كان الصوت غير محبب للأذن، بل تابع التنهد إلى أن يصبح الصوت متناغماً. وقد تشعر بالذبذبة في بعض أنحاء جسمك حيث تتم عملية الشفاء.

### لماذا اللمس؟

وفي كثير من الأحيان، قد يستخدم مدربك تقنية اللمس، وذلك لأسباب عديدة. فاللمسة القوية تستخدم لإراحة عضلات الجهاز التنفسي ولتوجيه التنفس إلى المساحات المغلقة من الرئتين فعلى سبيل المثال، الضغط بقوة على العضلة الواقعة تحت القص يسمح بوصول النفس إلى الجزء العلوي من الصدر، وهو أيضاً يساعد على تهدئة الزفير.

أضف إلى ما تقدم أن اللمس يستخدم لإكتشاف وتحرير الطاقات المحتجزة بفعل العواطف المكبوتة وإن مدربي التنفس الذين يستخدمون التقنية المعروفة بتخطيط الجسم يكتشفون الترابط القائم بين نقاط توتر معينة في الجسم وبين العواطف المكبوتة المتعلقة بها. وإذا ضغط المدرب على إحدى هذه النقاط وهو يعطيك التأكيدات الملائمة، يشجعك على التعبير عن العاطفة المكبوتة بحرية ومن دون خوف.

وفي الواقع، من الضروري أن تعلم مدربك إن كان ثمة أمر يزعجك أو يعيق تجربتك. ويمكنك أيضاً أن تطلب ما تريد وتخبره إن كان من وسيلة تجعل الجلسة أكثر فعالية.

في أثناء الجلسة، وفي العادة خلال الدقائق الخمس عشرة الأولى، ستنشط وتشعر بأن التنفس قد أصبح فجأة غاية في السهولة. وبالرغم من أنك لا تبذل أي جهد يذكر، إلا أن التنفس سيستمر لا بل سيكون أقوى مما كان عليه عندما كنت تعتمد التنفس. والتنشيط يشكل مرحلة غامضة وفعالة وهي تستحق بذل أقصى جهد، ولاسيما وأنها المرحلة التي يتم فيها الشفاء العميق والتحول. قد تستغرق هذه المرحلة من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة أو أكثر، وإنما قد يبدو لك أنها لم تدم سوى دقائق معدودة، وذلك بسبب تحولك إلى مستوى أعمق من حالات الإدراك خلال التنفس العميق. والمثير للدهشة هو تدفق النفس وتحركه خلال التنشيط. وكأن النفس يعلم أين يتجه وماذا يفعل. ولم لا طالما أنه طاقة الحياة نفسها!

وفي أثناء التنفس العميق، ستشهد تغيراً في أشكال الطاقة أو في جسدك ومشاعرك. فعلى سبيل المثال، قد تشعر وأنت تتنفس ببعض التوتر في مؤخرة عنقك وبشيء من الغضب. فإن تابعت التنفس وأنت تركز اهتمامك على هذه المنطقة متقبلاً المشاعر التي تنتابك، ستلاحظ أن الأحاسيس ما هي إلا شكل من أشكال الطاقة. وكلما تابعت التنفس، كلما نجحت في تغيير هذه الأحاسيس ولن تلبث أن تشعر بالتوتر يتلاشى.

**تجربة:** إيليس فريمان، وهي مستشارة في مجال التسويق خضعت للتدريب، تصف هذه التجربة قائلة: «كان التوتر في ذراعيّ ورجليّ قوياً إلى درجة أنه بدأ يؤلمني. ولكنني تذكرت ما قالته لي مدرّبتني عن أن ما أشعر به مجرد انفعالات قديمة في طريقها إلى الاندماج والزوال. فابتسمت وتنهدت ورفضت ولكمت كما اقترحت عليّ. وسرعان ما تحول الألم إلى موجات نابضة بالمتعة. فشعرت بجسدي وعقلي يمتزجان في بحر من الذهب، وتملكتني نشوة لم أعرف لها مثيلاً من قبل. وغالباً ما يتحوّل الغضب إلى حب أو فرح، فيما تحل الطمأنينة والضحكات المرحة محل الأسى والحزن. وأن هذه التحوّلات تشكل دلالة واضحة على تحوّل الشكل التنفسي الأصلي. وبلوغ الغاية المرجوة، والتحوّل المطلوب يستلزم الاستسلام لعملية التنفس وتقبل الأحاسيس التي يختبرها الجسد عوضاً عن مقاومتها. وعندما تحفّز مشاعرك، من الضروري أن تستمر في التنفس الدائري إلى أن تبلغ الجانب الآخر. من هذه المشاعر وعندما تندمج الأحاسيس، يحلّ الإيجابي منها مكان السلبي.

وقد رأيت أشخاصاً يمرّون بأكثر من ٢٠ دورة اندماج (التخلص من العواطف المكبوتة) في جلسة تنفس واحدة. ولكن في بعض الجلسات، لا نشهد أكثر من دورتين. والواقع أن عدد دورات الاندماج يتفاوت مع كل جلسة، وهو مرتبط بالأشكال التي تطرأ وباستعدادك للاستسلام لها.

## ما يحدث أثناء جلسة التنفس

والواقع أن اندماج الآلام المكبوتة لا يستوجب ذكريات واعية حول مكان نشأتها. وقد يحدث في بعض الأحيان أن يختبر المرء الاندماج في هيئة إحساس جسدي محض لا ترافقه أي ذكريات أو انفعالات. فعلى سبيل المثال، قد يشعر المتنفس بوخز خفيف في الفك والوجه وبدفق متغير من أحاسيس أخرى متنوعة. وبالرغم من أنه قد لا يختبر أي انفعالات أو ذكريات ترافق التحوّلات الفيزيائية، إلا أنه يختبر بلا شك اندماج الغضب المكبوت والمحتجز في الفك.



ومن الضروري ان تشعر بما ينتابك من أحاسيس، وإنما أيضاً أن تعبر عن هذه الأحاسيس، بحرية. وقد يتخذ التعبير عنها أشكالاً عدة كالسعال والضحك والصراخ والبكاء والحركة. ولكن لا داعي للقلق، واعلم أن أشكال التعبير هذه صعبة ومقبولة تماماً. أضف إلى ما تقدم أن مدربك سيكون على أتم الاستعداد لمساعدتك ودعمك من دون قيد أو شرط. فهو نفسه قد مرّ بهذه التجربة ورافق آخرين في خوضها. أما غايتنا، فتتمثل بالتعبير عن الانفعالات والمشاعر التي تتجلى لأن آخر ما نسعى إليه في جلسة التنفس هو كبت هذه المشاعر والانفعالات. وسيكون مدربك حاضراً ليشهد تقدمك ويتممه. فما تمرّ به سيشكل تجربة ممتعة بالنسبة له هو أيضاً.

**وتتحقق أفضل النتائج بنجاح عندما تقرر أنت نفسك القبول بكل ما قد يحدث من دون أن تصدر حكماً بأنك لا تقوم بالعمل المطلوب على وجه صحيح. وتذكر أن كيفية تفاعلك مع التجربة أو استجابتك لها ليست بمسألة هامة سيّما وأنت تستنشق قدراً من الأكسجين أكبر من القدر المعتاد وهو أمر مفيد لجسمك وعقلك وروحك. وبالتالي، لا يمكن أن تفشل. وإن شعرت بأنك تصدر الأحكام على نفسك تذكر أن هذه حياة أخرى وأنت إن لم تستطع تصحيح الشكل التنفسي في هذه الجلسة، فلا شك في أنك ستنجح في جلسة لاحقة. وإن تقبلت مشاعرك سيصبح الأمر أشبه بركوب بحر من الانفاس. وفي لحظة ما خلال الجلسة، سيهدأ تنفسك شيئاً فشيئاً، بالرغم من أنه سيبقى مترابطاً وشاملاً. وسيتلو مدربك عندها دعاء آخر سعياً وراء دلالة واضحة على ارتباطك بالله. وبعد أن يلحظ المدرب تحوّلاً ما في حالتك الذهنية، سيسألك أن تتقبل أي نعمة يهبك إياها الله في تلك اللحظة، ثم سيدرك بضرورة أن تركز على الغاية التي تسعى إليها من وراء هذه الجلسة. فتخيل أنك تتنفس هذه الغاية عندما تستنشق الهواء، وتجعلها تصل إلى كل خلية من خلايا جسمك.**

أما المرحلة النهائية في الجلسة التنفسية، فتتمثل بارتقائك إلى مستويات أعلى من الإدراك. ويمكن بلوغ هذه المرحلة من خلال الدعاء الواعي والفراغ الحيوي الذي تولّد بفعل التنفس. ولا شك في أنك ستجد نفسك في حالة استرخاء وتأمل عميق، لا بل وقد تخوض تجربة روحانية ما، فبعض الأشخاص يكتشفون ذاتهم الحقيقية للمرة الأولى، لأنها غالباً ما تكون محتجزة تحت طبقات من السلبية والخوف. والواقع أن هذه الظاهرة تشكل إحدى النواحي المذهلة في التنفس التحوّلي.

---

ان النتائج مضمونة وثابتة في نهاية كل جلسة فهي لا تستدعي المرور بالتجربة ذاتها مرة أخرى للتخلص فقد تم ذلك خلال هذه الجلسة.

# شخصيتك من خلال طريقة تنفسك

5

إن أشكال تنفسك الحالية تقدم نموذجاً على شكل خارطة تتضح من خلالها معالم شخصيتك. ومن خلال تجسيد أشكال السلوك الواعي والسلوك اللاواعي، يعكس تنفسك معلومات حرفية ومجازية حول الطريقة التي ترى فيها ذاتك وتتفاعل مع الحياة. فالبنسبة إلى المدرب، ما تفعله بتنفسك يعكس بوضوح ما تفعله بالطاقة التي تتمتع بها.

أما الفن أو العلم الذي يختص بملاحظة وفهم العلاقة المباشرة القائمة بين تنفسك وتجاربك الحياتية، فيعرف بتحليل التنفس. وهذا العلم يخبرنا عن كيفية اهتمامك بنفسك وبحياتك، ولكنه يزودنا أيضاً بالارشادات الضرورية لإعادة توجيه تنفسك.

وفي عصر تبدو فيه الحياة معقدة وتتم معالجة أي عارض يصيب الإنسان بدواء باهظ الثمن، قد تبدو هذه المقاربة أبسط من أن تكون صائبة. وإنما بعد مشاركتك في جلسات تنفس عديدة، ستصبح هذه المسألة منطقية سيماً وأنت ستكتشف في ذاتك المقدرة على مواجهة الحياة عموماً.

ونحن عندما نحصر غايتنا بإعادة توجيه تنفسنا، نبدأ باكتشاف العلاقة المتعمدة مع قوة الحياة. وما إن نعيد إحياء هذا التدفق الإبداعي، حتى يصبح بمقدورنا أن نختر الفرح عوضاً عن الألم، والتنفس عوضاً عن العقاقير الطبية، والحب بدلاً من الخوف. وإنما لا بد في المقام الأول من تحديد ماهية هذه الأشكال بنية اتخاذ التدابير التصحيحية المناسبة ويعتبر تحليل التنفس الخطوة الأولى على طريق تحقيق مثل هذا التحسن الديناميكي في حياتك. وإذا يراقب مدربك الحركات الدقيقة التي يحدثها جسدك وأنت تتنفس، يبدأ بمساعدتك في عملية تصحيح الحركات التنفسية وبرمجتها وتحويلها إلى آلية التنفس اللاإرادي من أجل دوام التحول.

ويؤخذ عاملان بعين الاعتبار:

(١) معرفة أي المساحات من الجهاز التنفسي هي المستخدمة في عملية التنفس،

(٢) معرفة حجم الهواء الذي تستنشقه وتزفره. وتضاف إلى هذين الاعتبارين عوامل أخرى تتعلق بدفق النفس أو الهواء. وتتمثل هذه العوامل بمعرفة المكان الذي يتجه إليه الهواء أولاً ونسبة الشهييق إلى الزفير والحواجز التي تعيق تدفق الهواء. فإن كل عامل من هذه العوامل يزودنا بمعلومات مفيدة حول حالة الشخص الجسدية وميوله السلوكية والعاطفية.

## كيف يحدث المرض؟

الإنسان يخزّن في أنحاء مختلفة من جسده أشكالاً من التوتر مصدرها الانفعالات المختلفة التي تتناوبه. وعندما لا يبلغ دفق الهواء بعض أنحاء الجهاز التنفسي، يدل ذلك على كبت لبعض المشاعر والانفعالات. وفي كثير من الحالات، تصاب هذه الانحاء التي تفتقر إلى الهواء بأمراض ومشاكل فيزيائية عديدة.

## تشخيص الحالة

إن أردنا أن نحدد حركة الجسم خلال التنفس، فلا بد من أن نعرف ما إذا كان الجزء السفلي من البطن يرتفع عند الشهييق وينخفض عند الزفير. أما إن لم يحدث ذلك، فهذا دليل على ان الحجاب الحاجز لا يستخدم في عملية التنفس، وبالتالي يتم هدر العضلة الأكثر أهمية

في الجهاز التنفسي والمتمثلة بالحجاب الحاجز. وسنقوم في وقت لاحق بدراسة مفاعيل استخدام الحجاب الحاجز في عملية التنفس. وإنما يكفي في الوقت الحالي أن نشير إلى أن المساحة التنفسية السفلية هي المكان الأول الذي تبنى فيه أسس التنفس الأمثل.

**والبطن** هو في الواقع مركز ما دون الوعي، الأمر الذي يسمح للتنفس البطني القوي ببلوغ العقل الباطن وتنقيته. وقد تبين لي أن تلك الأشخاص الذين درّبتهم كانوا في الأصل لا يتنفسون على هذا النحو. أما الأمراض المرافقة لهذه الحالة، فتتمثل في غالب الأحيان بظهور مشاكل في أسفل الظهر والجهاز الهضمي والأعضاء التناسلية.

أما غياب التنفس عن الجزء السفلي من البطن بشكل كلي، فيشير إلى مقاومة باطنية قوية للجسد، وهذه حالة تعرف باستعجال الموت. فإن لم يتدرب الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة على كيفية التنفس في هذه المنطقة (الجزء السفلي من البطن) سينغمسون في أنماط سلوكية مدمرة للذات ومسببة للموت، كالتدخين والإدمان على المخدرات أو الكحول وغيرها من الأمور التي تهدد حياتهم.

**تجربة:** ويقول جين تروي : «لقد ساعدني هذا الشكل التنفسي على تجاوز حالة الرهاب من ركوب الطائرات. فأقلعت عن استخدام أدوية ضبط ضغط الدم والمهدئات ومضادات الحموضة. واليوم أشعر بأنتي أفضل حالاً مما كنت عليه في السابق، حتى أن جسدي بات أقوى وأكثر حيوية. لقد تحررت أيضاً من الكثير من الضغوطات العاطفية التي كنت أعاني منها. والأهم من ذلك كله أنني أصبحت قادراً على مساعدة الكثير من الأشخاص. وأظن أن هذه هي نعمة الحياة التي وهبت لشخصين آخرين كانا يواجهان خطر الموت المبكر. أما اليوم، فهما يرغبان في الحياة تماماً كما أرغب أنا فيها. في السابق لم تكن لدي الرغبة في العيش، ولكنني تخطيت هذه المشكلة وبت على أتم الإستعداد لتقديم يد العون للآخرين مهما كلفني الأمر. فهذه هي غاييتي وقد توضحت وترسخت بفضل التنفس التحولي الذي وضع بين يدي الوسائل اللازمة كي أؤدي رسالتي وأصبح «معالماً للأرواح».

وفي الجزء السفلي من البطن أيضاً تكمن الشخصية. وبالتالي، الأشخاص الذين يتنفسون من البطن أو الحجاب الحاجز هم أشخاص مبدعون وقويو الإرادة ومنسجمون مع

أجسادهم. ولكن بالمقابل، الأشخاص الذين لا يبلغ الهواء الذي يستنشقونه المنطقة السفلية من البطن، هم أشخاص يفتقدون إلى الإرادة الصلبة، ويكونون عرضة للاستغلال والسيطرة. وهم أيضاً يميلون إلى الحكم على الذات والشعور بالذنب.

أضف إلى ذلك أن الأشخاص الذين لا تصل انفساهم إلى أعماق البطن يشعرون في غالب الأحيان بالفراغ وعدم التركيز والابتعاد عن أرض الواقع، سيّما وأنهم لا يرتبطون بأجسامهم ارتباطاً وثيقاً. ونذكر كمثال شائع على المرأة غير المرتبطة بجسدها تلك التي تغفل عن الأحاسيس الجسدية التي تشير إلى بداية دورتها الشهرية. أما النساء اللواتي يتنفسن من البطن، فيمقدورهن الشعور بأدق الأحاسيس الجسدية كالإباضة أو الحمل. ويتم التنفس البطني من خلال التركيز الواعي على دفع النفس إلى الجزء السفلي من البطن مع القول: «أنا أشعر بالأمان، أنا أسامح نفسي». ويمكن وضع أكياس من الرمل سعة كل منها ١٠ أرطال على الجزء السفلي من البطن عند التنفس. فالضغط الناجم عن أكياس الرمل يولد ضغطاً معاكساً ويعدّ فعالاً في إعادة تدريب العضلات على المرونة. في المرحلة الثانية، نفحص الضفيرة الشمسية الواقعة في منتصف المنطقة التنفسية. فانعدام النفس في الجزء الأوسط يشير إلى انفصال ما بين القلب والإرادة، أي أن عدم التنفس في هذه المنطقة يعكس الاعتقاد بأن من يتبع قلبه لا يحقق ما ينبغي تحقيقه. والأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة يشعرون في غالب الأحيان أنهم يتأرجحون بين اتجاهين أو يعيشون حياتين منفصلتين. ومن الطبيعي أن يشعر هؤلاء بالخوف الشديد والقلق وأن تتباهم نوبات من الذعر. ولتحرير هذه المنطقة، يتم الضغط بواسطة اليد على الضفيرة الشمسية لتحرير الطاقة المحتجزة مع تكرار ما يلي: «قلبي وإرادتي واحد، ومن الأمان أن أتبع قلبي». وأن المزج بين التحفيز الجسدي والتحفيز العاطفي يحرر العضلات، الأمر الذي يؤدي إلى اندماج القلب والإرادة.

بعد ذلك نلاحظ ارتفاع الصدر إلى أعلى. فانعدام التنفس في منطقة القص يشير إلى انفلاق مركز القلب وكبت مشاعر الحب. في ما مضى، كان يتم اتخاذ قرار واعٍ أو غير واعٍ من أجل منع القلب عن الإحساس بأي عاطفة. وتشكل هذه الحالة في مرحلة الطفولة المبكرة ردة فعل على وجود أهل قويي الإرادة. فينغلق الطفل على نفسه كي يحمي نفسه عاطفياً ويحافظ على إرادته الشخصية. إن بدت منطقة منتصف الصدر منتفخة وصلبة كأنها لا تفرغ

من الهواء عند الزفير، دلت على شخص يتعرض لغضب وأسى شديدين. وعندما نكون مقيدين بمثل هذه المشاعر، نعجز عن التعبير عن الحب أو الحصول عليه. ويعتبر التهدد ورفع الجزء العلوي من الجذع بواسطة وسائل أفضل طريقتين لدعم إعادة توجيه النفس نحو الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. فالتنفس الصدري الشامل والطلاق مع تكرار ما يلي: «أنا في أمان كي أمنح الحب وأحصل عليه، أنا في أمان كي أعبر عن مشاعري»، يحرر ويفرّج مشاعر الألم المكبوتة والمحتجزة.

أما المنطقة العليا من الصدر والواقعة مباشرة فوق القلب وتحت عظم الترقوة، فهي المنطقة التي يتم فيها التعبير عن الإرادة العليا أو قمعها. ففي غالب الأحيان، رغبتنا في التعبير عن مهمتنا الحقيقية في الحياة تصبح منسية أو يتم إحباطها ولا سيما إن نشأنا في محيط يمنع علينا فيه التعبير عن مشيئتنا الشخصية. ونقصد بالمشيئة الشخصية الواقعة في الجزء السفلي من البطن ميل الإنسان إلى إشباع احتياجاته ورغباته. أما الإرادة العليا، فهي تتجاوز حدود المشيئة الشخصية، ذلك أنها مشيئة الله وهي تعكس غايتك الأسمى بالتجسد.

وإن لم ترَ الجزء العلوي من الصدر يتحرك في أثناء التنفس، فهذا يعني أن الشخص يشعر بالافتقار إلى التوجه الناشط وينوع من الارتباك في ما يتعلق بمعنى الحياة وعلّة وجوده فيها.

وإنما يمكن تحويل هذه المشاعر من خلال التركيز على ملء هذه المنطقة بالهواء عند شهيق مع تكرار عبارات التأكيد والتشجيع، كأن نقول: «نحن في أمان كي نعبر عن مشيئتنا». فهذه العملية أشبه بإعادة إيقاظ حبنا للحياة، هذا الشعور الذي كان يعالج بعضنا في مرحلة الطفولة.

عندما يكشف التحليل التنفسي لأحد الأشخاص عن حركة شاملة في كافة أنحاء الجهاز تنفسي، يكون الشخص منفتحاً على العالم والآخرين، واثقاً من نفسه وموكباً لسير الحياة.

**تجربة:** وتقول دونا ماك ليفي: «لقد حرّرت التدريب على التنفس مقدرتي على التعبير والإبداع وسمح لي بأن أحس أكثر بوجودي. أعمالتي قد ازدهرت وبت أستمتع بكل يوم وبكل تجربة جديدة يحملها اليّ. التنفس التحوّلي جعلني أعني وجود أشخاص كثيرين وأصبح أكثر

انفتاحاً على الآخرين. وفي كل لحظة أشعر بأنني في المكان الصحيح. وأنا أثق بالتنفس التحولي سيّما وأنه غير أموراً كثيرة في حياتي. وها أنا أستمتع بكوني جزءاً من هذه الحياة وأرى الأيام جميلة».

ويشكل ترتيب تدفق الهواء مؤشراً هاماً آخر. في الواقع ، ينبغي أن يملأ النفس في البدء الجزء السفلي من البطن، ثم يتدفق إلى المنطقة التنفسية الوسطى فالجزء العلوي من الصدر وختاماً الحلق. أما إن بدأ التنفس مسيرته من المنطقة التنفسية العلوية، فسيكون من الصعب عليه، إن لم نقل من المستحيل، أن يتجه نحو الأسفل. وفي هذه الحالة، ستبقى الأجزاء السفلية مغلقة. وإن بدأ التنفس من المنطقة الوسطى، دل على شخصية تميل إلى الكمال. فالشخص الذي يتنفس على هذا النحو يجد صعوبة في تفويض أموره إلى الآخرين ويظن انه وحده القادر على إنجاز مهامه وإلا فلن يتم إنجازها ابداً. وبالضغط على الضفيرة الشمسية خلال الشهيق، يتم توجيه النفس نحو الجزء السفلي من البطن. ومن المفيد في هذه الحالة اللجوء إلى عبارات التأكيد والتشجيع التي تساعد على تحويل مشاعر الثقة التي ينطوي عليها هذا الشكل التنفسي.

وفي مرحلة لاحقة، ندرس حجم الهواء الذي يتم استنشاقه، فالشهيق يجسد علاقتنا بدفق الحياة الإيجابي وكثيرون يقومون بتنقية الهواء الذي يستنشقونه إما عبر إقفال الشفتين جزئياً أو التنفس عبر أسنان مطبقة، وإما عبر سد الحلق بواسطة اللسان. وهذا يشير إلى أن هؤلاء الأشخاص يحتجزون على الأقل جزئياً الحجم الهائل من الهواء المتوفر لهم، الأمر الذي ينعكس في التجارب التي لا يحصلون فيها على ما يريدون من الحياة.

**تجربة:** يبلغ جاك من العمر ٦٥ عاماً وأبرز أولوياته في الحياة حسب قوله أولاده وأحفاده. ولكن بالرغم من تأكيده على هذه الفكرة ، إلا أنه نادراً ما يبذل أي جهد لتطوير علاقته بأولاده الأربعة الراشدين. وإن كان قد اشتكى من نقص المودة بينه وبين أولاده وأبائهم، فقليلة هي المحاولات التي قام بها بغية التقرب منهم عاطفياً أو جسدياً. وهو لم يبد يوماً اهتماماً كافياً بحياتهم، حتى عندما كان يرافقهم في أيام العطل. وبدلاً من أن يتصرف بطريقة تزيد من المودة بينه وبينهم، كان ينطوي على نفسه وبيئتهم لا بل ويتجاهل أحفاده. وبالرغم من ذلك، ظل جاك يشتكي من أن أحداً لا يأتي لزيارته، واستمر بالتساؤل لم كانت

حياته خالية من علاقات الحب التي يرغب فيها!

وقد كشف التحليل التنفسي لجاك أنه كان يقوم بترشيح تنفسه في أثناء الشهيق. و المشكلة التي يعاني منها هي بالضبط ما يمكن للمرء أن يتوقعه من شخص يعيق دفع الهواء لداخل إلى جسمه. وقد أظهر تنفس جاك أيضاً أنه يكبت مقدرته على التعبير عن نفسه، ولا سيما دفع الحميمية والتعبير عنها من خلال علاقاته. والواقع أن جاك كان مغلقاً بإحكام حتى أن الهواء كان يحدث صغيراً وهو يدخل جسمه ويغادره. وطوال جلسته التنفسية الأولى تقريباً، كان يحتاج إلى مساعدة لتلين فكه، وكانت عضلات حلقة ترتعش بتوتر، ولكن التهتد ساعد جاك على التحرر من التوتر فتمكّن من فتح فكه وحصل على ما يريده من دون صراع.

وبعد انتهاء جلسته التنفسية الأولى، أخبرتنا إحدى بناته أن والدها قام بمعانقتها وهو لم يكن قد فعل ذلك منذ سنوات. وأضافت تقول: «الواقع أنه حضنني بين ذراعيه بدلاً من أن يكتفي بالتربيت على كتفي ودفعي بعيداً». أما جاك، فأخبرنا أنه بات يشعر بمزيد من الارتياح ببات قريباً أكثر من أولاده. وباعتباره كان يعاني من داء السكر، أصبح من السهل عليه التحكم بمعدل السكر، مما يشير إلى أنه لم يعد يقاوم «حلاوة الحياة كما كان يفعل سابقاً».

وبالرغم من أنه قد يبدو لنا أن قلة من الناس فقط قادرة على فهم أمر كهذا، إلا أنه من سهل في الواقع أن نفهمه على المستوى الجسدي وإنما أيضاً على المستوى العاطفي والمستوى نروحاني. ويكفي أن نتذكر أن الأكسجين هو وحدة الوقود الأساسية التي يحتاجها الجسم كي يَعم بوظائفه. والواقع أن مختلف الأنشطة التي نقوم بها بغية الاهتمام بأجسادنا (كتناول طعام وممارسة الرياضة والتنفس وشرب المياه وتناول الفيتامينات والأعشاب) تزود جسامنا بالأكسجين. ويقوم الأكسجين بتنقية خلايا الجسم ومساعدتها على توليد الطاقة. أما ن لم يتوافر لأجسامنا ما يكفي من الأكسجين والطاقة، فعندها نصاب بالمرض. وإذا ذلك، نحول مرضنا دون وصولنا إلى ما نبتغيه، مما يجعل حالتنا الصحية تزداد سوءاً.

ولكن حتى الشخص المريض يمكن أن يتلقى تدريباً حول كيفية التنفس الصحيح فيبدأ - استنشاق مزيد من الأكسجين. وعندها سيعرفون مزيداً من الإيجابية في حياتهم.

ولكن بالمقابل، الشهيق السطحي يدل على الشعور بالتفاهة أو رفض الذات. وفي بعض



الأحيان، لا يمكن تمييز هذه الصورة السلبية للذات، إلا على مستوى ما دون الوعي. ففي أوقات الإدراك الواعي اليومي. قد نشعر بالحيوية والانفتاح على الآخرين والاستعداد للتلقي. ولكن عندما يكون التنفس سطحياً، جزءاً منا يقاوم ما نريده ويحول دون تحقيقه.

وإن تصحيح هذا الشكل التنفسي يستلزم بذل بعض الجهد للتنفس بشكل شامل وعميق. ومن الضروري في هذه الحالة أن نتذكر أن التنفس يمثل صالحنا (أي ما نرغب فيه في أعماق أنفسنا). وكلما زادت كمية الأكسجين التي تدخل أجسامنا، كلما شعرنا بمزيد من الراحة في حياتنا. وعندما يتم التحرر من الشكل التنفسي القديم ليحل محله شكل جديد، لا نعود بحاجة لبذل أي مجهود.

وتشكل عبارات التأكيد، أمثال «أنا أستحق الوفرة والنعيم» و«أنا أقبل ما فيه خير لي» عوامل تغيير قوية في العقل الباطني، ولا سيّما إن قمنا بتكرار هذه العبارات بصمت ونحن نتنفس بعمق.

أما الزفير، فيتوافق مع الرغبة في التخلص مما لم نعد نحتاجه وهو يبيّن لنا ما يمكن للمرء أن يفعله عموماً بالسلبية. فعلى سبيل المثال، عندما يكشف التحليل التنفسي عن النفخ بقوة لدى الزفير، يدل ذلك على محاولة دفع السلبية بدلاً من جعلها تتلاشى أو تغيب عن إدراكنا. والواقع أن النفخ يدل على شخصية محاربة.

فالشخص الذي ينفخ في أثناء الزفير هو محارب يريد محاربة السلبية، والمشكلة التي ينطوي عليها هذا النمط الحياتي وهذا الشكل التنفسي تكمن في كوننا نجذب إلى حياتنا كل ما نركز انتباهنا عليه. وبالتالي، فإن محاولتنا دفع السلبية يمنحها مزيداً من الأهمية والقوة. وما يحدث أيضاً عند النفخ هو أننا نولد نوعاً من الخلل غير الطبيعي في ميزان الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون داخل أجسامنا. وفي معظم الأحيان يعاني هؤلاء المحاربون من القلق وأحياناً من فرط التنفس.

ونذكر من أشكال التنفس الأخرى التحكم بالشهيق من خلال شد العضلات في الضفيرة الشمسية والزفير بشكل تدريجي. ويعكس هذا الشكل التنفسي الميل إلى التشبث بالسلبية، وهو قد يكشف أيضاً عن شخصية مسيطرة أو ربما عن شخص يميل إلى التحكم

بالناس والظروف بدافع الخوف وانعدام الثقة. والمشكلتان متطابقتان بإعتبار أن التعلق بالأفكار والمشاعر السلبية يتجسد بسهولة في الميل إلى السيطرة على العالم الخارجي بغية الحؤول دون ظهور المزيد من الأحداث السلبية. والعامل المشترك في ذلك كله هو التركيز على المشاكل.

ولكن عندما يتعلم المرء كيف يزفر الهواء بهدوء وصمت، تنشأ بينه وبين الحياة علاقة خاصة تمكنه من التعامل مع الدفق السلبي بطريقة صحية. فالسماح للدفق السلبي بأن يغادر الجسم بسرعة وبرفق من دون السعي للسيطرة عليه أو دفعه يتحول إلى الشعور براحة البال. وإن الاسترخاء لدى الزفير يهدئ من وظائف الأعضاء ويصوّر للعقل الباطن أنه من الآمن التخلص من القلق والغضب وخيبة الأمل.

ويتمثل أحد مفاتيح اكتساب التبصر من خلال التحليل التنفسي بمراقبة نسبة الشهيق إلى الزفير. فالأشخاص الذين تكون فترة الشهيق لديهم أطول من فترة الزفير يميلون إلى التركيز على النواحي الإيجابية في الحياة. أما الأشخاص الذين تكون فترة الزفير لديهم أطول من فترة الشهيق، فيركزون على النواحي السلبية في الحياة. ومن الطبيعي أن نركز على 'شهيق' إن كانت غايتنا تلقي المزيد مما نعتبره خيراً وإيجابياً. وفي جلسة التنفس التحوّلي، نسعى إلى تحقيق ما نسبته ١:٢ (أو حتى ١:٣) من الشهيق إلى الزفير.

ولكن عندما ينسد مجرى التنفس لدينا، يتوقف تدفق الحياة في أجسادنا، وإنما يمكن التغلب على الأشكال التنفسية التي تقيّد حياتنا كما يمكن تغييرها في غضون بضعة جلسات تنفسية فقط. لا شك في أنه من الصعب تغيير العادات، سيّما بالطرق التقليدية المعهودة. وإنما التنفس التحوّلي يعنى بالعقل الباطن، حيث يتجرّد الزمن من أي معنى هام. وفي هذه الحالة، يمكن إعادة برمجة المعتقدات في لحظة، حتى وإن كان المعتقد يقول إنه من الصعب تغيير العادات.

## التنفس حول العالم

اعتقدت لسنوات طويلة أن وباء الخلل في التنفس كان ظاهرة ثقافية، سيّما وأنني بدأت العمل في الولايات المتحدة فحسب. آنذاك، بدا لي أنه من المنطقي أن تكون الظروف الثقافية التي حلت محل المبادئ الأساسية للعيش (بفضل التطور التقني والثراء المادي والتوليد التكنولوجي والجمال الجسدي) قد أخدمت مقدرتنا على التنفس بفعالية.

ولكن منذ سبع سنوات، عندما بدأت بنشر التنفس التحوّلي خارج الولايات المتحدة، اتضح لي أن التنفس المقيد لا يقتصر على الشعب الأميركي وحسب. وبات جلياً أنه بالإمكان التعرف على الميول والظروف المتفاوتة للثقافات المختلفة من خلال الأشكال التنفسية التي تتميز بها شعوبها.

ومنذ ذلك الحين، سافرت إلى الهند والمانيا وروسيا وإنكلترا وإيطاليا وأنا اليوم أخطط لزيارة إسبانيا وهولندا والشرق الأوسط وتركيا وبلجيكا، وفي كل بلد جديد أقصده، تتجلى بعض الميول المشتركة بين المشاركين في الجلسات التنفسية. أما التجارب الأكثر عمقاً التي يمكن تسجيلها، فحدثت خلال مؤتمرات روسيا وبرامج التدريب المهني في إنكلترا وإيطاليا.

كنت قد دعيت لتقديم ورش عمل في المؤتمر الدولي للمتنبسين بحرية عام ١٩٩٧ في موسكو، وأيضاً عام ١٩٩٨ وإثر لقاءاتي وعملي مع الشعب الروسي، لاحظت نوعاً من التوازن الفريد بين ثقافتنا. وأحسست أن الأميركيين والروسيين يكملون بعضهم البعض في نواح عديدة.

وكان يبدو لي أن الشعب الأميركي والشعب الروسي وجهان مضادان لعملة واحدة.

والواقع أن الروس كانوا مدربين على الوحدة أو الوعي الجماعي، الأمر الذي يعلّمهم أن يتخلوا عن رغباتهم الشخصية لما فيه خير المجموعة، وإنما في الوقت نفسه هو أمر يحول في غالب الأحيان دون تمجيد الأهداف والحقوق الفردية والغاية الأسمى. أما في الولايات المتحدة، فكان التركيز موجهاً أكثر نحو الحفاظ على حرية الفرد وحقه في التعبير. أضف إلى ذلك أن رغباتنا الشخصية أشد قوة، إلا أن معظمنا عاجز عن تكريس خير الجماعة وحتى غير عاجز على التمتع بالحس الجماعي. وإن سلوكنا هذا ينعكس في أشكال تنفسنا.

في الولايات المتحدة، لم أقع على أي شكل تنفسي مهيمن، بل تتعدّد أشكال التنفس تنعكس خليطاً من الثقافات المختلفة. ولكن بين النساء والرجال الأميركيين بعض الفوارق الثقافية الجديدة بالذكر والتي تتجلى في غالب الأحيان من خلال التحاليل التنفسية.

فعلى سبيل المثال، النساء تعلّمن أنه من الضروري التمتع بمعدة مسطحة، الأمر الذي يدفعهن إلى شد المعدة وارتداء ملابس تقيّد التنفس، ولا سيّما في منطقة البطن مركز الرغبة شخصية. أما الرجال، فقد تعلّموا أيضاً أن يشدّوا بطونهم وأهم من ذلك أن يشدوا صدورهم كي يبدوا وسيمين وأقوياء. ولكن شد الصدر يحول دون ارتفاع منطقة الصدر وانخفاضها، علماً بأن منطقة الصدر هي المنطقة التي يتم فيها تحفيز المشاعر القلبية بفعل تدفق الأنفاس.

أما في روسيا، فقد عملت مع أكثر من ٤٠٠ شخص، ووجدت أن ٩٠٪ منهم كانوا يتنفسون بشكل صحيح في الجزء العلوي من الصدر فقط، مما دفعني إلى التركيز خلال فترة تدريب، على أهمية التنفس البطني. وقد خبر المشاركون تحديات حقيقية وهم يحاولون تنفس عبر الأعضاء السفلية من الجهاز التنفسي أي حيث تكمن الرغبة أو المشيئة الشخصية. وقد أدت تلك الجلسات التنفسية إلى تعزيز رغباتهم الشخصية التي شرعوا يعبرون عنها بعزيم من الوعي في ما يتعلق بهويتهم وطبيعة الحياة التي يعيشونها. فعلى سبيل المثال، صديقتي الصحافية ماريان أخبرتني أنها باتت تستيقظ في وقت أبكر منذ جلستها التنفسية الأولى، وأن تلك الجلسة قد أوحى إليها بمشروع كتاب جديد لم يلبث أن نشر في أبرز الصحف الروسية.

أما فيكتور، فقد عانى من نوبات قلق وخوف خمدت نهائياً بعد مشاركته في بضع

جلسات. وقد شعر فيكتور ايضاً أن التنفس لعب دوراً هاماً في موضوع ترفيعه إلى منصب جديد في الحكومة الروسية. وكان يشعر بفرح عامر لأنه سيتمكن من الذهاب في رحلة عمل خارج الأراضي الروسية.

ولكن أذهلني أن أكتشف أن هؤلاء الأشخاص الذين كنا نظنهم أعداء لنا كانوا في الواقع محبّين. وكانوا معظمهم من أصحاب الاختصاص أي معالجين وأطباء وقابلات متلهفين لنقل معرفتهم وتجربتهم إلى مرضاهم. وإن الروس والأميركيين لديهم الكثير مما يمكن أن يقدموه لبعضهم البعض سيّما وأن قواهم وعيوبهم الشخصية متتامة. والواقع أن ثقافتنا تشبهان إلى حدّ ما الين واليانغ. فنحن نملك المعرفة والرغبة في تجسيد المعلومات والأفكار والتعبير عنها، وهنا يكمن الطابع الذكوري أو اليانغ للتفاعل. أما الروس فيتمتعون من جهتهم بميل من نوع الين لجهة التلقي والفهم على المستوى الانفعالي، ومعاً نحقق التوازن.

إن الكثير من الحريات ووسائل الرفاهية يعتبر حقاً مسلماً به بالنسبة للأميركيين، في حين أنه لا يزال يشكل حلاً بالنسبة للروس. وإنما عندما يمنح الروس فرصة الانفتاح على أرواحهم بفضل التنفس التحوّلي، يتفاعلون مع هذه الدعوة بكثير من المحبة والتقدير. وبعد انتهاء ورش العمل، اجتمع الروس من حولي ليخبروني عمّا عناه لهم التنفس، حتى أنهم طلبوا مني صوراً وتواقيع وعبّروا عن شعورهم بالحب والعرفان الأبديين تجاهي. ولم يسبق أن عبّر أحدهم عن تقديره لعملي بمثل هذا الإنفعال النابع من القلب.

أما في انكلترا، فالناس يظهرون بعض التحفظ لجهة التعبير عن انفعالاتهم. ولكن الجلسات التنفسية منحتهم فرصة الدخول إلى أعماقهم، لا بل إن هذه الجلسات قد كشفت في معظم الحالات عن عواطف مكبوتة. ولأن الانكليز متحفظون ومكبوتون عاطفياً، فإن توفير فسحة آمنة لهم كي يعبّروا عن مشاعرهم بحرية قد شكل نقطة بالغة الأهمية.

أضف إلى ما تقدم أن التنفس البطني هو الشكل التنفسي السائد في انكلترا، وهذا يدل على نظرة قوية وواقعية إلى الحياة. وكانت حالات معظم المشاركين تستدعي التركيز بشكل خاص على تحرير الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. وكان هذا الأمر يبدو منطقياً، سيّما وأن تحرير مجرى طاقة الحب والقلب سيؤدي إلى تحرير الميول العاطفية المكبوتة.

فعلى سبيل المثال، قصدنا في أحد الأيام حوض سباحة حار للمياه للقيام بجلسة تنفسية تحت الماء بواسطة قناع وشنركل (أنبوب طويل للتنفس أثناء السباحة تحت الماء) وبدأ أن تلك التجربة قد أثارت مشاعرهم على نحو لم يسبق له مثيل. في العادة، يتحرك المشاركون بشكل لطيف ويصدرون أصواتاً خافتة. أما الإنكليز، فكانوا يرفسون في المياه وكأنهم دلافين تتعلم السباحة. والواقع أن المحيط المائي يثير في غالب الأحيان الذكريات الأولى عن التواجد في الرحم، وهي في الواقع ذكريات مجهددة عاطفياً.

وفي إيطاليا اكتشفت مجموعة فريدة من الأشكال التنفسية والمميزات المرتبطة بها. فقد لاحظت أن مجرى النفس في الجزء السفلي من الجهاز التنفسي مسدود أو شبه مسدود لدى معظم الايطاليين الذين قابلتهم، مما يشير إلى عيب في الأرضية الفيزيولوجية وإلى نقص في نمو الارادة الشخصية. وإن أخذنا بعين الاعتبار البيئة السياسية والبيئة الدينية في إيطاليا، لأمكننا القول أنه قد تم التخلي عن جزء كبير من الرغبة أو الإرادة الشخصية لصالح الكنيسة والدولة.

في العادة، يمكن لشخص واحد من كل مائة مشارك أن يتقياً خلال الدورة التنفسية، وهي حالة تعكس في غالب الأحيان بعض العواطف المكبوتة أو إعادة تفعيل عملية التخلص من السائل عبر الرئتين مباشرة بعد الولادة. ولكن هذه الحالة كانت أكثر شيوعاً في إيطاليا. وفي بعض الاحيان كان عدد الأشخاص الذين يعانون من ثورات عاطفية أو جسدية على حد سواء يبلغ ١٠ أشخاص أو أكثر في الجلسة التنفسية نفسها.

وإذ تتسع دائرة انتشار التنفس التحوّلي عبر أنحاء العالم كافة، أشعر أنه من الفتنة أن أكون شاهدة على المعاني الرمزية لأشكال التنفس الثقافية، وأنه لأمر مثير أن أرى كيف تتغير هذه الاشكال التنفسية بسهولة تامة.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# الباب الثاني

«إن كان بمقدورنا ان نجمع شعوب العالم كافة  
في غرفة واحدة وجعلنا جوديت كرافيتز  
تمنحهم التجربة التي اختبرتها مع التنفس  
التحوّلي،  
لكان العالم أفضل حالاً»

نورمان لير، منتج تلفزيوني



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 6 التنفس جسداً وفكراً وروحاً

ومن المثير للسخرية أن هذه الفوارق الثقافية التي تفرقنا في غالب الأحيان هي التي تولّد التوازن في العالم. وإن التنفس التحوّلي قد جعل الكثيرين يدركون أن التوازن نفسه قائم في ذاتهم.

لقد بتنا نسمع مؤخراً الكثير عن الترابط بين الجسد والعقل والروح. ولكن ما هو المقصود بكل من هذه المظاهر البشرية الثلاثة وكيف تؤثر على بعضها البعض؟ لعله من المستحيل أن نقدم جواباً يرضي الجميع، إنما من المنطقي أن نناقش بعض المسلّمات التي تنطبق على موضوع التنفس. ما هي الروح؟ لعلّ أبسط تعريف للروح يكمن في القول إنه جوهر ما نحن عليه، وهو الطاقة العقلانية التي تنشط أجسادنا.

هل تنبّهت يوماً لما تقوله عندما تتحدث عن جسدك؟ يقول صديقي وزميلي الدكتور ديباك شوبر : «أنا لست كائناً جسدياً يمرّ بتجربة روحانية عرضية، بل أنا كائن روحاني يمر بتجربة جسدية عرضية». ويعمل التنفس التحوّلي على مستويات ثلاثة هي الجسد والعقل والروح. والواقع أن هذه المستويات تمثل مراحل مختلفة يمرّ بها المرء في أي جلسة تنفسية، وتتوافق مع أشكال المنفعة المختلفة التي تنتج عن الجلسة التنفسية، في حين أنه من المفيد التعرّض لكل مستوى على حدّ، إلا أن المستويات الثلاثة ليست منفصلة عن بعضها البعض تماماً بل هي تشتمل على كيان متداخل هو الإنسان. ولا بد من الإشارة إلى أن مستويات الكيان الثلاثة تتأثر بكل نفس إرادي أو لا إرادي تستنشقه، سيّما وأن التنفس بوعي يؤدي إلى الشفاء التام والشامل وإلى الاندماج.

ونقصد بالاندماج اتحاد عناصر الجسد والعقل والروح من أجل تحقيق التوازن

والانسجام. وإن لم تعمل هذه العناصر مع بعضها البعض، نفقد توازننا.. ولكن عندما تندمج مظاهر الذات هذه، يصبح الحفاظ على الاندماج الشامل أمراً سهلاً، سيماً وإننا نكون مجهزين أكثر للتعبير عن حقيقتنا من دون خوف. وعندها يصبح فرحنا الفطري والحب الذي نسعى لتقاسمه مع الآخرين قادرين على النفاذ إلى حياتنا.

أما الجسد، فيمكننا أن نرى فيه مركبة بالغة التطور من الناحية التقنية، نقودها نحن، أي الأرواح التي تسكن في الأرض، كي نعيش حياتنا في إطار أكبر من الإبداعية، والواقع أن كل خلية من خلايا أجسامنا تعبر عن ذكائنا الفطري. ولكن المشكلة تكمن في أننا عندما نرتبط بأجساد نولد فيها، يفتننا تعلم قيادة هذه المركبة بحيث ننسى أننا السائقون وليس المركبة نفسها وإنما عندما نفهم أسس القيادة والحفاظ على مركبتنا، تبدأ الرحلة التي نتذكر معها أننا السائقون ونعيد خلق أنفسنا. وإن الخطوة الأولى التي نقوم بها على هذا الطريق تتمثل بإعادة تقييمنا وتعلمنا لوظائف الجسم الرئيسية.

ويبقى أن نعرف ما هو العقل؟ الواقع أن العقل هو الأداة التي نستخدمها كي نوجه الجسم ونسيّره. وهو أيضاً أشبه بسلسلة رقاقت الكمبيوتر التي تتحكم بالعديد من وظائف المركبة وتكشف عن طرق جديدة للتواصل عبرها. فالعقل يحلل المعطيات الواردة إليه ويقرر وسيلة التعبير عن المعطيات الصادرة عنه، ذلك أن العقل يجمع المعلومات ويخزنها لديه كي يستخدمها في وقت لاحق، ثم يخرجها من مخبئها عندما تدعو الحاجة. وبالتالي، العقل هو السكرتير التنفيذي الذي يضبط عملية القيادة وينظم الترابط بين السائق والمركبة (أي بينك وبين جسمك).

ونميّز بين مظهرين أساسيين للعقل هما **العقل الواعي** وهو الجزء الذي يعي عملية التفكير، و**العقل الباطن** الذي يشكل وحدة التخزين المخبأة والتي لا يكون العقل الواعي مدركاً لها في العادة. ويمكننا أن نشبه العقل الواعي بمستخدم الكمبيوتر الذي يستخدم هذه الآلة لاهداف محددة فينتقل بين البرامج كي ينجز العمل المطلوب. أما العقل الباطن، فهو أشبه بنظام تشغيل الكمبيوتر، وهو نظام قلماً يتنبّه له المستخدم، وإنما لا يمكن للبرامج أن تعمل من دونه.

وفي ما يتعلق بالإنسان، تنشأ المشاكل عندما يصرّ أي من العناصر الثلاثة (الجسد والعقل والروح) على أن ظاهرة خارجية ما أكثر أهمية من الحفاظ على التوازن بين هذه العناصر. وشيئاً فشيئاً يتحوّل الخلل والتنافر إلى نزاع ومرض.

ولكن التنفس التحوّلي قادرٌ على إعادة تحقيق التوازن المطلوب بين الجسد والعقل والروح. فالواقع أن تنفسنا يخوّلنا التحكم بالعقل الباطن. وإن لم يكن من ضابط للعقل الباطن، سيتحوّل هذا الأخير إلى القوة التي تتحكم بحياتك وسينتهي بك الأمر وأنت تتساءل كيف وقعت في مثل هذا المأزق. ولأنك تعلم أن خياراتك الواعية ليست السبب في ما أصبحت عليه، ستبدأ بالبحث عن شخص أو شيء تلقي عليه اللوم. وعندها تتخرط في سباق لامتناهٍ بلوغ خط نهاية وهمي.

أما التنفس الواعي، فيشكل طريقة موثوقة لإعادة الإمساك بزمام الأمور، وعندها يصبح بمقدورك أن تحقق ما تريده في الحياة بدلاً من أن تسمح لعقلك الباطن بأن يعيد حياء تجاربك الماضية. وبالتالي، فإن التحكم الواعي بألية التنفس هو النقطة الأقوى التي ينبغي الانطلاق منها لتغيير الأشياء.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 7

## المستوى الأول

### حقائق علمية طبية

إن أجسامنا، مثلها مثل سيّاراتنا، تتطلب صيانة واهتماماً خاصين. وإن أردنا أن نقدم لأجسامنا ما تحتاج إليه كي تخدمنا جيداً، علينا في المقام الأول أن نحزّر أشكال التنفس المقيّدة أو المغلقة. ويعتقد الكثيرون أنهم يتنفسون بشكل صحيح طالما أنهم يستنشقون الهواء ويزفرونه مرة كل هنيهة. وإنما الحقيقة هي أن أجسامنا لا تحصل على الأكسجين الضروري للتمتع بصحة جيدة إلا أن كتنا نتنفس بشكل عميق وشامل ومتواصل. ولسوء الحظ، إن بعضنا لا يستنشق ما يكفي من الأكسجين للحفاظ حتى على أدنى مستويات الصحة. وفي الواقع، إن هذه الظاهرة توضح الكثير من أمراض مجتمعا. إن الحاجة إلى الأكسجين ماسة وجوهرية بحيث لا يسعني أن اكتب عنها كفاية. فإن جميع العمليات الفيزيائية والكيميائية في الجسم تتطلب توافر الأكسجين، وكلّ خلية من خلايا الجسم تحتاج إلى ذخيرة دائمة من الأكسجين، وإلا تعطلت وظائف الجسم كلها. ومن الجلي أن استخدامنا لأعضاء الجهاز التنفسي كافة يوفّر لنا مقداراً أكبر من الأكسجين. أما إن كان مقدار الأكسجين الذي نستشقه غير كافٍ نتيجة للعادات التنفسية السطحية وغير الفعالة، فعندها تطرأ التغييرات والاضطرابات على مستوى الخلية.

وتجدر الإشارة إلى أن الجهاز العصبي يتأثر سلباً بالتنفس غير الملائم. فعندما يفتقر الدم إلى الأكسجين، يضعف الدماغ والنخاع الشوكي والمراكز العصبية والأعصاب كلها، وتصبح عاجزة عن توليد الدفعات العصبية. وبالتالي فإن، الأكسجين يعتبر عنصراً أساسياً في إنتاج الطاقة الكيميائية الخلويّة.

أضف إلى ما تقدم أن أمراضاً عديدة تنجم بشكل مباشر أو غير مباشر عن النقص في

الأكسجين. ويذكر نثانيال ألتمان في كتابه<sup>(١)</sup> أكثر من ٥٠ مرضاً وداءً واعتلالاً منيعاً تتم معالجتها بنجاح في روسيا وكوبا والمكسيك وألمانيا من خلال علاجات متعددة بالاكسجين. ويعتبر التنفس الواعي والشامل الطريقة الطبيعية الفعالة المتوفرة اليوم وبكلفة معقولة.

ويشرح ألتمان قائلاً: «إن التأثير الرئيس للتنفس على الجسم هو التأكسد. والتأكسد عملية طبيعية يتفاعل الأكسجين مع مادة أخرى، الأمر الذي يحدث تغييراً في التركيبة الكيميائية للمادتين. ويتجلى التأكسد بتفاعل احتراق في الجسم عندما يقوم الأكسجين بتحويل السكر إلى طاقة. فضلاً عن ذلك، يستخدم جسمنا التأكسد كخط دفاعي أساسي في مواجهة البكتيريا الضارة والجراثيم والخمائر والطفيليات، فالجزيئات المتأكسدة تهاجم الخلايا المرضية وتغادر الجسم عبر عمليات الصرف الطبيعية.

وبعد التأكسد، يشكل التشبع بالأكسجين الوظيفة الأكثر أهمية للتنفس، ومثال على هذه الظاهرة إشباع الدم بالأكسجين في الرئتين. ولكن عندما يكون الافتقار إلى الأكسجين مزمنًا، تضعف مقدرة جهاز المناعة لدينا على مواجهة الجراثيم، مما يجعلنا عرضة لسلسلة من الأمراض المختلفة».

وإن كانت أعضاء الجسم وخلاياه كلها تتغذى بالدم الفني بالأكسجين، فإن نوعية الدم نفسها تعتمد إلى حد بعيد على تشبع الرئتين بالأكسجين. وبالتالي، إن لم تكن الرئتان مشبعتين بالأكسجين على نحوٍ كافٍ، يختلط الدم بالكثير من الشوائب، بما في ذلك أكسيد الكربون الأحادي السام والذي يسمم الخلايا ويضعف جهاز المناعة. وإن بقيت هذه السموم في الدم ولم يتخلص منها الجسم بالطرق الطبيعية، أدت إلى الإصابة بالمرض.

في الواقع، تحتاج أجسامنا من ٦ إلى ٨ باوندات من الأكسجين يومياً. وفي العادة، ينبغي أن يشتمل الهواء على نسبة ٢٠٪ من الأكسجين على الأقل. ولكن معدل الأكسجين قد انخفض في بعض المدن إلى ١٠٪ نتيجة لتلوث الهواء الناجم بشكل رئيس عن دخان المصانع والسيارات وعن ظاهرة التصحر. وقد تحقق علماء الآثار من استنفاذ الأكسجين من الجو

" Oxygen Healing Therapies For Optimum Health and Vitality" <sup>(١)</sup>

عندما اكتشفوا أن فقاعات من الهواء، عالقة في كهربان قديم وفي قطع جليدية مصدرها المناطق القطبية، تحتوي على ضعف نسبة الأكسجين التي يشتمل عليها الهواء اليوم.

### هل يمكن للأكسجين أن يشكل مادة مضادة للسرطان؟

أثبت الدكتور أتو واربورغ، الذي نال جائزة نوبل مرتين، أن الخلايا السرطانية تعيش بالتخمّر. وهي في الواقع خلايا لا هوائية (أي قادرة على الحياة من غير أكسجين) وبالتالي تتكاثر فقط حيث الخلايا تفتقر إلى الأكسجين. ولكنها تؤثر أيضاً في الخلايا المحيطة بها نظراً لطبيعتها المسببة للانحلال. ويشير الدكتور واربورغ إلى أن أي خلية ممكن أن تتحوّل إلى خلية سرطانية إن حرمتها من نسبة ٦٠٪ من الأكسجين الذي تحتاج إليه. ولا بد من الإشارة إلى أن هذا الاكتشاف بات مستخدماً في العلاجات الأخيرة لداء السرطان وغيره من الأمراض الخبيثة.

### الأكسجين وتوازن كيمياء الجسم:

ويمكن في الواقع علاج هذه الامراض بشكل فعّال من خلال إرساء عادة التنفس الشامل وغير المقيد. فبالإضافة إلى أن هذا الشكل التنفسي يرفع من مستويات الأكسجين في الدم على نحو مفيد، هو يسمح بإفراز هرمونات مفيدة في أجسامنا، كألانسولين والأدرينالين، الأمر الذي يؤدي إلى بلوغ مستوى رفيع من الوضوح الذهني والعاطفي.

أما عوارض المرض (الناجمة عن انخفاض مستويات الأكسجين في الدم) فتتبدى بتشكّل، فتشكل مرسلات من الجسم أو العقل بغية تنبيهنا إلى حدوث خلل ما. وعندما يتلقى العقل الواعي المرسله ويفهمها، تزول العوارض في بعض الأحيان بشكل تلقائي. وفي غالب الأحيان، يؤدي فهم المرسله إلى تغيير في السلوك وإجراءات علاجية ضرورية لحل المشكلة. ولكن إن حدث وتجاهلنا هذه المرسلات، تسيطر أمراض أكثر خطورة على حياتنا.

وإن التنفس بوعي يجعل رؤيتنا للأمور أكثر وضوحاً، ممّا يمكننا من فهم ظروف المرض وتبديده في الجسد والعقل وفي تلك الاثناء، يقوم دفق الأكسجين الوفير بوظيفته لجهة إعادة لتوازن إلى الكيمياء الإحيائية الفيزيائية.

وأبرز منافع تحرير الأشكال التنفسية واستبدالها بأشكال أخرى جديدة معالجة المشاكل



التنفسية والشعبيات القصبية. فالنسيج الرئوي المعافى يقاوم المرض، والطريقة الوحيدة للتمتع بنسيج صحي تكمن في استخدام الرئتين بشكل صحيح.

وبالإضافة إلى المنافع الواضحة للتنفس البطني الشامل والمتمثلة بتقوية العضلات التنفسية وجذب المزيد من الأكسجين لمعالجة النسيج الرئوي (وأجزاء الجسم الأخرى) يعمل التنفس البطني الشامل على تنشيط منطقة الرئتين حيث الأسناخ<sup>(1)</sup> تنتظر الأكسجين.

والأسناخ هي أكياس مجهرية تمتص الأكسجين وتوزعه على كريات الدم الحمراء في أثناء مرورها عبر الجسم مع كل نبض قلبي. وإن لم نستخدم في تنفسنا، العضلة التنفسية الأكثر أهمية، أي الحجاب الحاجز، لا ندفع ما يكفي من الأكسجين إلى أعماق الرئتين، فنحول دون إفادتهما من برنامج التبادل الذي تتمتع به أجسامنا. وقد يساعد التأؤب على حل هذه المشكلة إلى حد ما، ولكن لم لا نتعلم كيف نستخدم الأسناخ الفعالة؟

### داء القلب

وتجدر الإشارة إلى أن الدراسات قد أثبتت أن الأشخاص الذين يعانون من داء القلب يحققون تحسناً ملموساً في صحة قلوبهم عندما يتعلمون أصول التنفس عبر الحجاب الحاجز، في حين أثبتت أبحاث أخرى أن التنفس الواعي يساعد على التخلص من القلق و من فرط ضغط الدم. وهذه حقيقة مثيرة للاهتمام، سيّما وإن أخذنا بعين الاعتبار عدد الأشخاص الذين يتوفون سنوياً في الولايات المتحدة نتيجة إصابتهم بداء القلب المترافق مع فرط ضغط الدم. فالتنفس عبر الحجاب الحاجز والمترافق مع تمارين استرخائية قد أدّى إلى تحقيق نتائج مؤثرة في معالجة حالات القلق في أكثر من دراسة واحدة. أضف إلى ذلك أن هذه الطريقة العلاجية تخلو من أي تأثيرات جانبية محتملة كالتى تشتمل عليها الأدوية.

الحجاب الحاجز عبارة عن شقة أفقية من العضل تتحرك خلال التنفس. واستناداً إلى هذا التعريف، نتبين أن الجسم يحتوي على أكثر من حجاب حاجز واحد. في الواقع، يتضمن الجسم ثمانية جِوابج حاجزة، وتتصل هذه الشرائح الأفقية من العضل ببعضها البعض

(1) الأسناخ: هي أكياس هوائية موجودة في الرئتين

بواسطة شرائح عمودية. وإن هذه الشبكة المترابطة تجعل الحواجب الحاجزة تتحرك بصورة متزامنة مع التنفس. وبما أن أعضاء الجسم كلها تقريباً تتدلى من حجاب حاجز أو تستند إليه، تتحرك كلها وترتفع وتنخفض مع كل نفس تستنشق، مما يعزز تدفق السوائل عبر الأعضاء. وهذا يعني تحسين كافة أشكال نقل السوائل، بما في ذلك النقل الشراييني والوريدي واللمفاوي والعصبي واللاخلوي. وإذا تحسن نقل السوائل، ترتفع كمية المغذيات المنقولة إلى الأعضاء. وأيضاً كمية الأقدار التي يتخلص منها الجسم.

### ارتفاع ضغط الدم

وفي العديد من الجلسات الخاصة التي رافقتُ خلالها مرضى يعانون من ارتفاع ضغط الدم، كنت أقيس لهم ضغط الدم قبل الجلسة وبعدها. وفي كل حالة، كنت ألاحظ بعد انتهاء الجلسة التنفسية انخفاض ضغط الدم بمعدل ١٠ نقاط على الأقل. ويتم في الوقت الحالي تطوير دراسات خاضعة للرقابة حول تأثيرات التنفس التحوّلي على الجهاز الرئوي.

### التخلص من سموم الجسم

أضف إلى ما تقدم أن التنفس الصحيح يلعب دوراً هاماً في تخليص الجسم من السموم. ففي الواقع، يمكن للجسم أن يتخلص من السموم المختزنة فيه، وأيضاً من نسبة ٧٠٪ من السموم التي تدخل إليه يومياً، وذلك عبر التنفس. وإن أي طبيب قد يؤكد أن رائحة النفس الكريهة تنجم في غالب الأحيان عن سموم تغادر الجسم عبر الزفير. ولكن هل هذا يعني أن تبقي فمك مغلقة كي لا تسبب الرائحة المنبعثة منه بنفور جيرانك وأصدقائك وأحبائك؟ طبعاً لا. فإن جلسات التنفس العلاجية تخلص جسمك من السموم وتحفزك على اتباع عادات غير سامة. ومثال على ذلك أن العديد من الأشخاص الذين يتنفسون بوعي يجدون أنه من السهل لإقلاع عن التدخين وشرب الكحول والإدمان على المخدرات، ويميلون أكثر إلى تناول أطعمة صحية.

ومن هنا، يتبين لنا أن التمتع بالصحة والحيوية يرتبط ارتباطاً مباشراً بتحسين فعالية آلية التنفس. وفي غالب الأحيان، يتحقق الشفاء الذاتي خلال جلسات التنفس، إذ يتم تحرير لعقل والجسد من الضغوط المسيطرة. وبالإضافة إلى أن التنفس التحوّلي يشكل أداة علاجية

فعّالة، هو يدعم ويقوّي الأشكال والطرق العلاجية الأخرى.

### المنافع البيولوجية للتنفس الشامل

دعونا نوجز المنافع البيولوجية للتنفس الشامل. الواقع أن زيادة معدلات الأكسجين الحيوي في الجسم تساهم في تخفيض فرط ضغط الدم وتخليص الجسم من السموم وتعزيز جهاز المناعة ورفع مستويات الطاقة. وهي فضلاً عن ذلك تعزز الذاكرة وعملية الأيض ونشاط العضل والنسيج الوعائي (ولا سيّما الحجابات الحاجزة)، وتدعم الصرف للمفاوي ودفق الدم عبر الشرايين.

# ٨ الجسم المغنطيسي الكهربائي

وفي الواقع، يجد البعض صعوبة في التفكير في الحد الفاصل بين العالم الفيزيائي وعالم الطاقة غير المرئي. ولكن من يعلم حقاً ما مدى حقيقة هذا الحد؟

لقد سبق وذكرنا أن ٧٥٪ من الطاقة الفعلية التي تحتاجها أجسامنا مصدره التنفس. فإن طاقة الحياة تدخل أجسامنا عبر التنفس والتعرض لأشعة الشمس واستهلاك المياه والأطعمة النيئة. وفي غضون ٢٤ ساعة، يستهلك الذكر الراشد من ٧ إلى ٨ باوندات من الأكسجين و٤ باوندات من الطعام و٢ باوند من المياه كحد وسطي. وبالرغم من أن نوعية ومقدار طاقة الحياة المتوفرة في الطعام والمياه على قدر كبير من الأهمية، إلا أن هذه الطاقة ليست كبيرة مقارنة بتلك التي نحصل عليها لدى استنشاقنا الأكسجين.

وفي مرحلة لاحقة، يتحوّل الأكسجين إلى وقود خلوي كي يتم استخدامه في العمليات البيولوجية. ولكن الطاقة التي نلقاها لدى استنشاقنا للأكسجين لا تستخدم في العمليات

الكيميائية الإحيائية فحسب، بل أيضاً في العمليات المغنطيسية الكهربائية. وتعد كريات الدم الحمراء مسؤولة عن تزويد الجسم كله بالأكسجين. وإن بعض المغذيات الأخرى المستخرجة من الأطعمة ضرورية لتحويل هذا الأكسجين إلى طاقة.

الفيزيائية الألمانية جوانا بادونغ Dr. Johanna Budwig قامت بدراسات أثبتت التفاعل بين القوة الكيميائية الإحيائية والقوة المغنطيسية الكهربائية داخل الجسم، وقدمت أيضاً حقائق مثيرة للإهتمام حول دور بعض المغذيات في هذا المجال. وتقول الدكتورة بادونغ إن كريات الدم الحمراء الموجودة في الرئتين تتخلى عن ثاني أكسيد الكربون وتمتص الأكسجين إلى مركز خلوي حيث تفرغ حمولتها من الأكسجين في البلازما. والواقع أن هذا الأكسجين يجذب إلى الخلايا بفعل الشحنة الكهربائية التي تتميز بها الأحماض الدهنية. وإن تقارير الدكتورة بادونغ والتي تعود إلى العام ١٩٥١ قد أوضحت بعبارة علمية صرفة أن «الشحنة الكهربائية للمغذيات تلعب دوراً هاماً في أنزيمات التنفس التي تشكل أساس التأكسد الخلوي».

وفي الواقع، يجد البعض صعوبة في التفكير في الحد الفاصل بين العالم الفيزيائي وعالم الطاقة غير المرئي. ولكن من يعلم حقاً ما مدى حقيقة هذا الحد؟ فلفل تدفق الأكسجين في أجسامنا يكون مماثلاً لتدفق قوة الحياة أو البرانا Prana . والبرانا لمصطلح سنسكريتي قديم مستخدم في النصوص الفلسفية الشرقية التي تشكل المصادر الكتابية الأصلية لتعاليمنا حول التنفس. ويتحدث ممارسو اليوغا عن وجود قوة الحياة أو البرانا في الهواء وهم يقولون أن هذه القوة متوافرة في كل مكان. ويؤكد سوامي رامانا على أن «البرانا» هي الرابط الحيوي بين العقل والجسد، والنفوس هو مركبة البرانا. فالبرانا تضخ الحياة في المادة، وهي الطاقة الأولية، ذلك أن {pra تعني أولي وna تعني طاقة}. أما الترجمة الأقرب إلى معنى البرانا، فهي طاقة الحياة.

وفقاً لألبرت إنشتاين Albert Einstein «ما من شيء مادي بالمطلق»، ذلك أن الأجسام الصلبة والسوائل والغازات مكوّنة من جسيمات مجهرية تفصل بينها فراغات كبيرة نسبياً مقارنة بحجمها، وأن الفراغات التي تفصل بين جسيمات الغازات أكبر من تلك التي تفصل بين جسيمات الأجسام الصلبة لأن جزئيات الغاز تحدث ذبذبات مرتفعة التردد. وأكبر هذه

الجسيمات هي البروتونات والإلكترونات والنيوترونات، وهي تتكوّن من جسيمات دقيقة تتصل ببعضها البعض بواسطة الطاقة وتصل بينها مساحات كبيرة نسبياً.

وبالتالي، نحن نتكوّن من فراغ يشتمل على جسيمات مذبذبة. أما مصدر الذبذبة، فهو الجذب والدفع الناجمان عن الطاقة المغنطيسية. وبالرغم من أن هذه الطاقة غير مرئية، إلا أن تأثيرها قويّ جداً. لاحظ مثلاً قدرة المغنطيس على الجذب. هل يمكنك أن ترى أو تشعر بما يجذب المعدن إلى المغنطيس؟ بالطبع لا، وإنما لا يمكنك أن تتكر هذه الظاهرة.

الواقع أن كل خلية من خلايا الجسم مشحونة بشحنة كهربائية كأنها مغنطيس صغير، لا بل إن أصغر ذرّات الخلية مشحونة هي أيضاً كهربائياً. فالبروتون يحمل شحنة موجبة، فيما الإلكترون يحمل شحنة سالبة. أما النيوترونات فمتحايدة. أضف إلى ما تقدم أن كلاً ممّا يمتلك حقلاً مغنطيسياً كهربائياً خاصاً به هو عبارة عن مجموعة متنوعة من أشكال الطاقة المترددة.

ومنذ زمن بعيد، أثبت علماء الفيزياء انه كلما بدت الأشياء كثيفة، كلما كانت ذبذبة ذرّاتها بطيئة. ويعرف معدل الذبذبة بالتردد. ويمكن القول أن الاصوات والألوان والأفكار والأعمال والبلاستيك والآجر والبالونات والطاباط والأشخاص والدلافين والأفاعي كلها تعمل بالطريقة نفسها على المستوى الابتدائي. سيّما وأنها كلها مكوّنة من العناصر نفسها أي الطاقة والالكترونات والبروتونات والنيوترونات. ولكن ما يحدث هو أنها تذبذب على موجات تردد مختلفة، فيتولد عن ذلك مجموعات مختلفة من المميزات والصفات. ودعونا الآن نطبق هذه المعلومات كلها على موضوعنا المحدد أي التنفس التحوّلي. هل سبق ولاحظت الإحساس بالثقل والكثافة الذي يرافق في العادة المشاعر البغيضة كالحزن أو الاحباط أو الاستياء؟ قد يبدو الأمر وكأنك تسعى يائساً لإزاحة ثقل كبير عن كتفك. الواقع أن المشاعر هي أيضاً أشكال من الطاقة. فالأحاسيس والمشاعر البغيضة مكوّنة من اشكال من الطاقة تحدث ذبذبات ترددها أقل انخفاضاً من تردد الذبذبات التي تحدثها المشاعر السارة كالحب والفرح والفكاهة. تذكر مثلاً الشعور بالخفة الذي ينتابك عندما تهقه ضاحكاً أو حتى عندما تشهد ولادة طفل أو تتذوّق طعم القبلة الأولى. ولاحظ كيف أن مجرد التفكير بهذه الأحاسيس يجعلك تشعر بالخفة أو بالثقل. وهذا يعود إلى كون المشاعر البغيضة تتواجد في اجسامنا وعقولنا في هيئة أشكال من الطاقة المنخفضة التردد، بينما المشاعر السارة تجسد اشكالاً من الطاقة مرتفعة التردد.

وإن كنت لا تزال تجد صعوبة في تصديق أن الأحاسيس تتواجد في جسدك في هيئة طاقة، ففكر بالفحص الطبي القائم على قياس ترددات الطاقة الكهربائية والمعروفة بموجات الدماغ. ولاحظ كيف أن كاشف الكذب يثبت أن الأفكار والأحاسيس تقاس باعتبارها طاقة في الجسم. وعندما يقول الشخص الخاضع للفحص الحقيقة، يكون تردد الطاقة مختلفاً عما هو عليه في حال الكذب.

وفي الواقع، يقول المبدأ العلمي إنه عندما تحتك طاقة مرتفعة التردد الايجابية بطاقة منخفضة التردد السلبية لبعض الوقت، تزيد الطاقة المنخفضة التردد من معدل ذبذبتها كي تشبه بالطاقة المرتفعة التردد. والتنفس يجذب طاقة الحياة (البرانا) ذات الذبذبات المرتفعة التردد الايجابية.

ولا بد من الإشارة إلى أن التنفس الطليق والشامل والمتواصل يوِّلد تياراً مغلقاً من الطاقة المرتفعة التردد في الحقل المغنطيسي الكهربائي الخاص بنا. فتحفز هذه الطاقة مشاعر الفرح والحب والعرفان بالجميل والشكر لله. وهي مشاعر يمكن أن تجعل من الجلسة التنفسية تجربة ممتعة. ولكن تماماً كما هي الحال مع قطبية المغنطيس والتي تقول بأن الأضداد تتجذب إلى بعضها البعض، إن شعورنا بهذه المشاعر الخفيفة أو الطاقات المرتفعة التردد يجعلنا ندرك أيضاً المشاعر الثقيلة أو البغيضة. وفي حين تبقى أشكال الطاقة المنخفضة التردد، كالغضب أو الحزن أو الكراهية أو الشعور بالذنب، محاطة بأشكال من الطاقة المرتفعة التردد، تميل إلى الطاقة المرتفعة التردد. ونحن لا نتخلص من الطاقة المنخفضة التردد نهائياً، فهي لا تغادر الجسم بل تتحوّل إلى طاقة مرتفعة التردد نختبرها من خلال الشعور بالخفة الذي ينتابنا. وتجدر الإشارة إلى أن هذا الشعور يزودنا بطاقات نستخدمها في تحقيق ما نريد. والواقع أن التنفس الصحيح يترجم بطاقة مرتفعة سيّما وأن مصدر الطاقة هو الذبذبة المرتفعة. للبرانا أو قوة الحياة، وايضاً تشبّع خلايانا وأنسجتنا بالأكسجين. وليس غريباً أن يؤدي تعديل واحد في الشكل التنفسي إلى زيادة مستوى الطاقة والحيوية. فعلى سبيل المثال، يمكن معالجة الشعور الدائم بالارهاق عبر إعادة توجيه الشكل التنفسي وإعادة تمرين العضلات التنفسية. ونشير أخيراً إلى أن توافر الأكسجين يعزز الصحة وطول العمر، في حين أن أشكال الطاقة المنخفضة الذبذبات والمتجسد، في عواطف مكبوتة وأفكار سلبية هي التي تؤدي في بعض الأحيان إلى الإصابة بالمرض.

# 9 المستوى الثاني

## تحرير العقل

إن مفتاح السعادة هو سيطرتك على أفكارك الخاصة. واعلم أن الأفكار هي شكل من أشكال الطاقة الخام، وهي النقطة التي يبدأ منها كل شيء، أي بمعنى آخر، الأفكار هي البذور التي ينمو منها كل شيء في حياتك. وإن كانت حياتك لا تشبه ما تريده، قد يكون السبب في ذلك أنك لم تكن تعتني بحديقة أفكارك. فمن كان يقوم بهذه المهمة بدلاً عنك؟ هل هم أهلك أم شخصيات تظهر في التلفاز أم أصدقاؤك أم مذيعو الأخبار أم الجيران أم أساتذتك؟ إن كنا نسمح للآخرين بأن يزرعوا ويبدروا في حديقتنا الخاصة بذوراً من اختيارهم، فلا عجب أن تتفتح هذه البذور لبلاباً ساماً لا وروداً، ذلك أننا قد منحنا شخصاً آخر المقدرة على إنبات أفكارنا كي نتحاشى تحمّل المسؤولية.

وبالتالي، إن أردنا أن نزرع الحديقة التي نريدها حقاً، علينا أن نوليها اهتمامنا الخاص، وعلينا أن نأخذ على عاتقنا مهمة اختيار البذور التي نودّ زرعها. وأفكارنا هي البذور، وعلينا أن نزرعها ونسمدها بالأكسجين ونقتلع الأعشاب الضارة التي تهدّد قدرتنا الذاتية على التعبير.

ولا شك في أن ما أقوله يشكل مفهوماً جديداً بالنسبة إلى أشخاص كثيرين، سيّما وأننا نشأنا منذ ولادتنا على القبول بمعتقدات وأفكار أهلنا وأساتذتنا وما إلى ذلك. أضف إلى ذلك أن نبرة السلطة التي يتحدث بها مذيعو التلفزيون والإذاعة تجعلنا نفتنح بأقوالهم. وإنما يتوجب علينا كراشدين أن نكتشف قوتنا وقيمنا الداخلية. ولا بد في المقام الأول من أن نزيل الحواجز العاطفية التي تقف في وجه ذكائنا الفطري. وفي مرحلة لاحقة، علينا أن نستخدم مهارتنا في التنفس الواعي بشكل يومي كي نحافظ على قوتنا وتناغمنا، وهنا يتجلى التنفس التحوّلي.

والتنفس هو المفتاح إلى معالجة صحتنا العقلية. فيمكننا وبوعي منا أن نغيّر تركيبتنا



الكيميائية وأن نغير أيضاً سلوكنا أو موقفنا، إن نحن أجرينا بعض التغييرات على عمق تنفسنا ووتيرته ومعدله. وإذا نجري هذه التغييرات بشكل واعٍ، تتبدل مواقفنا وتصبح أكثر إيجابية، الأمر الذي يمنحنا إحساساً أفضل بالعافية.

وإن الدكتور ويلهالم رايش Wilhelm Reich الذي وضع مقاربة رايش الشهيرة للمعالجة النفسية، كان أول طبيب نفسي يشدد على «إمكانية تغيير الحالات العاطفية والجسدية من خلال تغيير الأشكال التنفسية».

وإن هذه الظاهرة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنشاط الحواجب الحاجزة الثمانية التي سبق وتحدثنا عنها. فوفقاً للدكتور سكوت كوياتكوسكي المتخصص في المعالجة بتقويم العظام، «غالباً ما يتجمع التوتر العاطفي فوق الحجاب الحاجز أو على مقربة منه، فيقيّد التنفس. وبالتالي، من الضروري أن تتحرك الحواجب الحاجزة كلها بحرية وبطريقة متزامنة مع التنفس، من أجل التمتع بالصحة الجسدية والنفسية. ولا بد من الإشارة إلى أن التوتر المخزن يصبح جزءاً من العقل الباطن.

يمكن في الواقع تشبيه العقل الباطن بنباتات معمّرة مزروعة فينا منذ زمن. ونقصد أفكارنا ما دون الوعي تلك التي تتبادر إلى أذهاننا على الدوام من دون أن نبذل أي جهد. ومهما حاولنا أن نزرع نباتات جديدة مكانها. ستبقى جذور الأفكار المعمّرة هي المسيطرة. وما نحتاجه حقاً هو محراث دوراني كبير يسحق هذه الجذور ويحوّلها إلى مهاد نستخدمه لتخصيب نمو جديد. واعلموا أن التنفس التحوّلي قادر على حرث التربة.

ولأن الولادة هي أول تجربة نخوضها على المستوى المادي، فإن ما نخبره لحظة ولادتنا يشكل القاعدة الباطنية للعديد من مشاعرنا ومواقفنا وسلوكياتنا اللاحقة. وتتراكم هذه الأخيرة فوق بعضها البعض طوال سنين حياتنا ما لم تتم إعادة صياغة سماتنا الأصلية.

وتخزن مثل هذه المعتقدات الرئيسية في العقل الباطن الذي ينقسم إلى مستويين أحدهما ما دون الوعي، وهو المستوى الذي يشتمل على الجسد العاطفي وعلى العقل ما دون الوعي أي غير المدرك. وإن كل ما نخبره في الحياة يخزن في هذا المستوى كأنه ملف كمبيوتر من دون أي تمييز بين المعلومات. فمهمة ما دون الوعي تقتصر على تلقي المعلومات وتسجيلها

سواء أكنّا متيقظين ومدركين لها أم لا. ولا عجب في أن هذا المستوى يشتمل على طبقات من السلبية الكبوتة والتي ينبغي تحريرها.

أما المستوى الآخر من العقل الباطن فهو ما يعرف بما فوق الوعي. وإنما هو لا يزال يشكل لغزاً كبيراً بالنسبة إلى الكثيرين ولما يتم بعد فهمه بشكل تام.

أضف إلى ما تقدم أن العقل الباطن بجزئيه يمثل قسماً كبيراً من نشاطنا العقلي من الأحلام إلى الحدس إلى الوظائف الفيزيائية الآلية. وبالرغم من أن اشخاصاً كثيرين يجهلون حقيقة العقل الباطن ويبقون غافلين عن تأثيراته على الجسم والفكر، إلا أن جهلهم هذا لا يقودهم إلى السعادة.

ولحسن الحظ أن تجربة الولادة المؤذية وأصداها هي في العادة أولى المسائل التي تبرز إلى السطح في جلسات التنفس الواعي.

أما طبيعة أو وظيفة العقل ما دون الوعي، فتمثل بمساعدتنا على البقاء من خلال إنكارنا للمشاعر والأفكار التي يصعب علينا تقبلها. وعندما تطرأ هذه الأحداث المؤلمة أو البغيضة، نبعد دائرة وعينا عنها ونكبت الطاقة الناجمة عن بعض الإفرازات كالأدرينالين أو نقمعها.

ودعونا نتوقف للحظة عند الفرق بين القمع والكبت، وكلاهما واقعان في ما دون الوعي. فالقمع يتعلق بالمشاعر أو الإنفعالات التي نتخذ قراراً واعياً بإرسالها إلى «البرج المحصن». ومثال على ذلك أنك تعض على شفتيك وتبقي فمك مغلقاً فيما يعمد رئيسك في العمل إلى توييخك مع العلم أنك ترغب في مهاجمته وشمته. ولكنك في لحظة كهذه تختار واعياً أن تقمع مشاعرك.

أما الكبت، فيرتبط بالأحاسيس والإنفعالات التي لم تر النور يوماً، إذ يتم إرسالها إلى 'برج المحصن بصورة آلية ومن دون محاكمة. وفي غالب الأحيان، يكون مصدر الإنفعالات تجارب يعيشها المرء في سن الطفولة كالفزع الذي قد ينتابه في اليوم المدرسي الأول. فقد تعلمنا أن بعض المشاعر غير آمنة، وأصبحنا لا شعورياً ماهرين في إنكارها.

ولكنني سأعمد إلى التبسيط وأستخدم كلمة «كبت» للإشارة إلى المشاعر أو الأحاسيس

المكبوتة والمقموعة على حدّ سواء.

وتجدر الإشارة إلى أن المشاعر المكبوتة تترك أثراً قوياً على حياتنا. ولكي نحول دون فرار هذه الأحاسيس المحتجزة، لا بد لنا في العادة من أن نقيّد جهازنا التنفسي ونحتجزه، الأمر الذي يتطلّب مقداراً كبيراً من الطاقة ويولد حالة مزمنة من التوتر ولا سيما في العضلات التنفسية. وإذ نحرم أنفسنا من مصدر الطاقة الرئيس، لا نحصل على ما يكفي من الأكسجين حتى لسدّ حاجتنا الجسدية الأساسية. وعندها نفقد الصلة بأجسامنا وفي بعض الأحيان نفقد الإحساس بالمشاعر السارة. ويترجم هذا كله إلى حالة مزمنة من الضغط. فالمرض يصتّع إذاً في برج الإنكار المظلم.

وبالرغم من أن حبس الأنفاس يعطلّ الأحاسيس، إلا أن المشاعر والذكريات لا تختفي لأننا ننكرها متعمّدين. ونحن عندما نكبت الذكريات والعواطف كي نتحاشى التعامل معها، نستأجر لها مكاناً في العقل الباطن حيث يتم تخزينها. ولكن قيمة الإيجار مرتفعة جداً والعملية التي نستخدمها لسداد هذه القيمة هي الفرح. وإن لم تستطع أن تتذكر كيف يكون الشعور بالفرح غير المشروط، فهذا معناه أنك قد أفلست والبعض يعرفون هذه الحالة بالإفلاس العاطفي.

أضف إلى ما تقدم أن لهذه الطاقة المخترنة مظاهر جسدية ومظاهر فكرية على حد سواء. فلكل خلية من خلايا الجسم ذاكرة، والفرع والسلبية يخزنان حتى على هذا المستوى الجسدي الخلوي. وإن لم نتمكن من تحويل هذه الطاقة المخترنة في ما دون الوعي، ستشكل على الدوام مصفاة للإدراك الحسي تؤثر في مقدرتنا على إدراك تجاربنا الحياتية بشكل واقعي وواضح.

ولاحظ أن الناس يميلون في غالب الأحيان إلى حشر مشاعرهم ويتجنبون المشاعر المؤلّة المبنية على أفكار مخيفة. ألا تذكر كيف أنك لم تكن تلقى التشجيع للتعبير عن مشاعرك إلا نادراً؟ ألم يطلب منك مراراً أن تحافظ على الهدوء وألا تخف؟ أضف إلى ذلك البرامج الإعلامية والشعارات الثقافية المقيّدة أمثال «النساء يعجزن عن تحقيق ذلك» و«أشعة الشمس تسبب داء السرطان» و«٩٪ ممّا سيصابون بالزكام هذا العام». وبالتالي، من السهل أن نلاحظ

كيف يتم ترسيخ المعتقدات المقيّدة للذات. ولا عجب في أننا قد أفسحنا مجالات فسيحة من اللاوعي في عقولنا كي تتسع لهذه المعتقدات كلها.

ومن الجلي أن هذه السلبية المتراكمة تثقل مستوى ذبذبات الطاقة لدينا ممّا يوّلّد حالة من الثقل المتزايد في عقولنا وأجسادنا، الأمر الذي يجعلنا نعيش مزيداً من التجارب المؤلمة. وإنما ولحسن الحظ بمقدورنا أن نستخدم التنفس للوصول إلى عالمنا الباطن وإزالة أو تحرير هذه الأحاسيس والذكريات المكبوتة من دون الاضطرار إلى تحليل أو إدراك كل منها.

ويمكننا أن نشهد التجدد الخلوي ونحرر تلك الذكريات الماضية، على المستوى الخلوي، عبر التحويل الترددي. فعندما تتم عملية التحويل، يعبر في غالب الأحيان عن الطاقة المكبوتة، وأحياناً يتخذ التعبير عنها شكل البكاء. أضف إلى ذلك، أن الدموع تخرج معها السموم من الجسم وتنظف الشبكة فتصبح الرؤية بعدئذٍ أفضل أو أكثر وضوحاً. هل سبق ولاحظت كيف أن الاطفال الذين يسمح لهم في العادة بالبكاء من دون الشعور بالخجل يشعرون بالراحة ما إن يهدأ بكأؤهم؟ ولعلك تذكر أنك في أحد الأيام أجهشت بالبكاء ولم تحاول كظم بكائك. فهل تذكر أيضاً الشعور بالخفة والصفاء الذي انتابك بعد أن جفت دموعك وهدأت أنفاسك؟

الواقع أن الانبعاث الطبيعي للصوت والنفس يساعد على التخلص من طاقة الألم ومن فائض الأدرينالين والإفرازات الأخرى. ولكن لسوء الحظ، حضارتنا الحديثة تحظر أو على الأقل لا تشجع هذه العملية التنظيفية الطبيعية. ولا شك في أنك قد قلت مرات عدة لطفل أو صديق أو حبيب ما: «لا تبك». ولا ننسى أنه وفقاً للمعتقدات المتوارثة، البكاء يشكل وصمة عار بالنسبة إلى الرجال. وكثيرة هي الأقوال التي نسمعها في هذا الإطار أمثال: «البكاء ليس للرجال» و«الصبية الذين يكون هم أشبه بالفتيات». ولهذا السبب ربما يبدو لنا أن الرجال قلماً تتحرك مشاعرهم. أما النساء، فيسمح لهن بالبكاء، بالرغم من أن الرجل قد يعيب مثل هذا التصرف من قبل المرأة. فعندما يرى الرجل امرأة أو طفلاً يبكي، قد تتبادر إليه مشاعره الدفينة وهي تحاول أن تشق طريقها عبر حلقة كي تعبر عن نفسها. ولكن الرجل قد تدرب على كبت هذه المشاعر وبدلاً من أن يسمح لنفسه بالبكاء، يتحوّل إلى الغضب وهو انفعال ذكوري مقبول، ويطلب إلى الطفل أو المرأة التوقف عن البكاء.

ولأننا نتعلم أن البكاء تصرف غير مقبول، نبدأ بحبس أنفاسنا عندما يطرأ ظرف مسبب للقلق أو الضغط النفسي لأننا إن لم نضبط تنفسنا في مثل هذه الحالة، فقد يؤدي بنا إلى البكاء أو الصراخ. وبالتالي، نحن نتعلم أن نحبس أنفاسنا كي نتفادى الإحساس بكل ما يسبب الألم أو الانزعاج لنا أو للآخرين من حولنا.

فكر بما كان ليصيب صحتك لو أنك رفضت أن تفرغ مثانتك البولية عندما دعت الحاجة إلى ذلك. البكاء هو أيضاً وظيفة جسدية طبيعية أخرى، الغاية منها طرد السموم، ولكن مجتمعنا قد أرسلها إلى عالم المحظورات.

في الواقع، الضحك بصوت مرتفع يشكل طريقة أخرى لجعل طاقة التنفس تتحرك في أجسامنا، وإنه لمن الممتع أن تنفجر بالضحك بصوت مرتفع، سيما وأن الضحك من الأعماق فعال كالبكاء، فالشهيق العميق الذي يتبعه زفير يحرق التوتر ويطرد السموم ويمرّن العضلة البطنية أو الحجاب الحاجز. وبالتالي، إن فيسيولوجيا الضحك والبكاء متشابهة ولكن التجربة الواعية لكل منهما هي التي تختلف، علماً بأن النتيجة النهائية لكليهما هي اختبار مزيد من البهجة.

ومن غير المثير للغرابة أن تكون دراسات عديدة قد أثبتت القدرة الشفائية للضحك. وأنا أعتقد أن شفاء نورمان كوزينز كان المحرض على بعض تلك الدراسات حول مقاربتة الشهيرة للتعامل مع مرض عضال. وهو يصف في كتابه «تحليل لمرض» كيف أنه كان يشاهد أفلاماً هزلية ويقهقه بالضحك إلى أن تماثل للشفاء.

وبفضل التنفس التحوّلي، يبدأ معظم الناس باختبار تدفق انفعالات الطفولة المبكرة مجدداً. وعندها يتوقفون عن الحكم على أنفسهم ويتقبلون مختلف أشكال التعبير عن الإنفعالات. واذ نشعر بالراحة والسكينة، يصبح الأهل أكثر تسامحاً وانفتاحاً على حاجة أولادهم إلى الضحك والبكاء، فيصبح الضحك بصوت مرتفع أمراً مقبولاً يقود إلى السعادة والفرح.

" Anatomy of An illness" Norman Cousins (1)

# 9

المستوى الثاني: تحرير العقل

---

وإن هذا التحوّل سيوفر لكم مزيداً من المتعة والعافية، سيّما وأن الإحساس بانفعال ما صحيّ أكثر من كبته. ومن خلال التنفس الشامل وغير المقيد، نستعيد انفعالنا كافة من البكاء إلى الضحك وما بينهما، ونتحرر من تأثيرات الماضي التي تطاردنا كي نعيش حاضرننا بحرية من دون أن نسترجع تاريخنا العاطفي كي يُملي علينا ردة فعلنا تجاه أي تجربة جديدة.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 10 المستوى الثالث

## إستعادة طبيعتنا الحقيقية

ما هي طبيعتنا الحقيقية؟ كثيرة هي الكتب التي تناولت هذا الموضوع وناقشته. ولطالما كان اكتشاف الأبعاد الخفية وغير المرئية للحقيقة مصحوباً بخوف شديد. ولعل ذلك مردّه إلى الخوف من المجهول الذي تمت برمجته في عقولنا ونحن لا نزال صغار السن لأسباب ملزمة في غالب الأحيان على ما يبدو. والتحوّل يعني الانتقال إلى شيء آخر. ولكننا في التنفس التحوّلي لا ننتقل إلى عوالم أخرى، بل ندخل عالمنا الذاتي حيث نجد طبيعتنا الحقيقية ونكتشف الجانب الخفي من الحياة.

وما إن نقوم بتحرير الأحكام المقيدة للذات والانفعالات الناتجة عنها حتى يصبح بمقدورنا أن نخبر حالات الحب والسلام والفرح وكلها أقرب إلى طبيعتنا الحقيقية. والواقع أن هذه الحالات موجودة على الدوام في مخيلتنا وإنما غالباً ما يطفى عليها تأثير الطاقات المكبوتة والمعتقدات البالية. وإذ تقوم الطاقة المرتفعة التردد للتنفس التحوّلي بفصل هذه المشاعر القديمة، نبدأ باختبار طبيعتنا الروحية اللامتناهية بمزيد من الحيوية.

وإذ ذلك، يصبح بمقدورنا أن نتصل بالروح، مما يعزز مقدرتنا على اختبار الذات ما فوق الوعي وعلى إكتشاف المظاهر الفوقية الأبعاد للوجود. وهذا في الواقع، يجعلنا نعيش تجربة روحية ونتمتع بإلهام شديد، ويعزز أيضاً إدراكنا للترابط العميق بين كافة المخلوقات. وإن هذه التجارب تغيّر رؤيتنا على الدوام كما تغيّر علاقتنا بالحياة. وإن روس دونهو يصف هذه الظاهرة بطريقة مثيرة، فيقول: «كانت حياتي تسير ببطء وعلى نحو ضبابي. كنت كمن يسير عبر حقل من الأعشاب الطويلة. لم يكن الأمر مزعجاً ولكنني لم أكن أستطيع أن أرى أين أنا أو إلى أين أذهب. وعندما بدأت جلسات التنفس، شعرت أنني حُملت على متن قطار سريع يتجه نحو أفق منير.



وكانت تجربتي الأولى بالانعتاق من حياتي القديمة تجربة قوية وجميلة، بحيث أدركت أنني على الدرب الصحيح. وبعد أن اعتدت على هذا الإدراك الجديد وأيقنت أنني ذاهب في رحلة، اكتشفت أن عليّ القيام بعمل ما. آنذاك، خشيت القيام بتلك المهمة التي بدت أشبه بتنظيف خطوط السكة الحديدية فيما القطار يمر فوقها. وتنازعتني انفعالات وأحكام لم أتعامل معها من قبل.

وكان في دخيلتي صوت يدعوني إلى إطلاق هذه الانفعالات والتوكل على الله. وهذا ما صنع الفرق في العالم. وشيئاً فشيئاً، باتت عملية التكامل والاندماج أسهل وأسرع. وكنت في بعض الأحيان لا أزال أرتاب في قوة الله الكامنة في داخلي وفي أي شخص آخر. أما الآن وقد عرفت من أكون حقيقة ووطأت هذه المساحة، أصبح بمقدوري أن أرتفع فوق العشب الطويل، أو أغطس فيه لأساعد الآخرين. وأصبحت على الدوام أتمتع بالسكينة والبهجة اللتين اخترتهما.

في الواقع، إن مقدرتنا على بلوغ مستويات أسمى من الإدراك تتعزز عندما نفهم أن لكل منا عدداً من الأجسام (راجع الرسم ١). ففي المستوى الأكثر عمقاً نمتلك جسداً مادياً نختبره بواسطة حواسنا الجسدية وهو ما يعرف في بعض الأحيان بالجسد ذي البعد الثالث، لأن العالم المادي ثلاثي البعد. (الصورة في الكتاب أو على شاشة التلفاز ثنائية البعد).

أما المستوى التالي، أي الجسد الذهني والعاطفي، فيقع داخل الجسد المادي عند معدل أعلى من الذبذبات. ويقع العقل الواعي في الجسد الذهني، أو جسد التفكير. ويتمثل الجسد



الرسم ١

الرباعي البعد بما فوق الوعي الذي يتضمن العقل الواعي والعقل الباطن والجسد العاطفي. وبالرغم من أن هذا الجسد أو المستوي غير مرئي، إلا أنه يعبر عن الإزدواجية (الخير والشر، العتمة والضوء، وما إلى ذلك).

وعند مستويات أعلى من الذبذبات. تقع مستويات طبيعتنا الروحية، انطلاقاً من روحنا ووصولاً إلى الفكر المطلق، أي البعد الخامس وما فوق. وإذ يزداد وعينا لما نحن عليه عند هذه المستويات السامية. يتجلى ارتباطنا الواعي بالله، وتسبح لنا الفرصة كي ندمج قوة هذا الوعي في عالمنا المادي. وعندما يصبح إدراكنا لله الواحد حقيقياً، لا يعدو بمقدورنا إلا أن نتفاعل مع الآخرين بصورة مختلفة، ذلك أننا عندما نتحول إلى حالتنا الوجودية الأصلية، يبدو لنا العالم الذي يحيط بنا مختلفاً تماماً.

ولا بد من الإشارة إلى أن التنفس هو الأداة الأكثر أهمية وديناميكية للتحكم بوعينا. فالمرشدون عاجزون عن إنقاذنا من أنفسنا وعن تحويلنا إلى كائنات حيّة الضمير. فهذه مهمة تتجزأ بنفسك وما من طريقة أخرى لتحقيقها. فنحن قمصنا في الشكل البشري كي نعزز مقدرتنا ككائنات روحية من خلال تعلمنا كيفية التحكم بهذه الحياة، ولكي نسد الهوة بين شخصيتنا البشرية ووعينا السامي.

وبالتالي، فإن التنفس مركبة ملموسة من خلالها تتجلى الطاقة الروحية في العالم المادي. ويمكن أيضاً النظر إلى الطاقة الروحية على أنها قوة الحياة الأولية، أو الطاقة القدسية التي تمنحنا نعمة الحياة. وترتبط هذه الطاقة بعملية التنفس ارتباطاً وثيقاً، لأننا كلما استنشقتنا مزيداً من الهواء، كلما امتلأت أجسامنا بهذه الطاقة. وهذه هي في الواقع عملية البصيرة، أي ارتفاع معدل تواتر الذبذبة لدينا إلى حد يجعلنا مدركين تمام الإدراك لذاتنا الروحية أو نفسنا السامية. فالبصيرة يحملنا إلى السعادة ويجعلنا قادرين على اختيار العالم الروحي والعالم ما فوق المادي. ولكن هذا الإدراك وحده لا يكفي لحل مشاكلنا الدنيوية، بل علينا أن نتنقل إلى الفعل. فالمشاكل لا تختفي، ولكننا نتعلم كيف نستقبل المدّ ونركب الأمواج. فعندما نعيش على هذا النحو تتحول كل مشكلة إلى فرصة نستعيد من خلالها تحديد إحساسنا بالفرح.

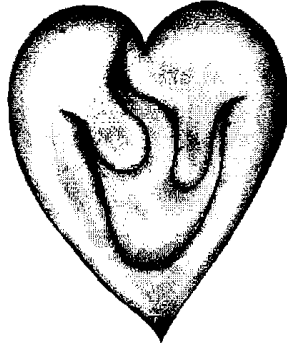
***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# الباب الثالث

هل يمكنك أن تتخيل الشعور بالفرح طوال الوقت؟ كيف عساك تشعر بالثقة وبالرضى عن كل ما قد يطرأ في حياتك اليومية أو بأنك تنشر الحب بدلاً من أن تكون بحاجة إليه؟ في هذا الباب، قلة من آلاف الأشخاص الذين وجدوا أجوبة لهذه الأسئلة سيشاطرونك تجاربهم الخاصة في الحب والقوة والفرح.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# الحب والقوة والفرح 11



إن ألسنة الشعلة الثلاثة التي تتوسط شعار منظمة التنفس التحوّلي ترمز إلى هذه التعابير الثلاثة التي تتجلى وتستمر في هذا العمل أي الحب والقوة والفرح. في الواقع أن أولئك الذي يمارسون التنفس يعتبرون هذه الكلمات مرادفاً للتنفس التحوّلي.

ومن المضحك أن الحب والقوة و الفرح هي أهم كنوز يسعى البشر إلى كسبها. وإنما معظم الناس لم يختبروا أيّاً منها بالمعنى الحقيقي فهم يعيشون بالحب على أنه غيرة وعوز وعبث وألم وشعور حصري أو مقيد أو هش أو مشروط. وفي حين تعتبر القوة حالة مؤقتة من الإكتفاء الذي ينجم عن التأثير على معتقدات شخص آخر أو أفعاله، ينظر إلى الفرح على أنه نزوة مبعثرة في السماء أو شيء غير حقيقي لا يدوم لأكثر من بضع دقائق بعد هزة الجماع أو الانتشاء بالمخدرات.

دعونا نتحدث عن الحب، فهو القوة الأعظم في الكون. وكثيراً ما أسمع الناس يقولون أن التنفس التحولي هو أهم تجربة حب اختبروها، فهو يحمل محبة الخالق إلى كل شخص معني في الجلسة وهو النفس الذي يشعل نار الحب المقدس في كل قلب.

وإن مفهوم الحب هذا يختلف اختلافاً تاماً مع شكل الحب الشائع الذي نعيشه كل يوم والذي تجسده الفكرة التالية: «سأظل أحبك طالما أنك تعطيني ما أريد» وفي غالب الأحيان لا يستمتع الناس بالحب الحقيقي لأنهم يأخذون بالمعتقدات الشائعة ومنها أن «لكل الأشياء الجميلة نهاية لا محال» و«الحب يجرح القلب». وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأفكار تشكل واقعاً بسيطاً في حياة العديد من الأشخاص. ولكن الحب الأصيل يظل ينمو من دون أن يستلزم تحقيق بعض الشروط. وبالرغم من أن الحب غير المشروط هو القوة الشفائية في الكون، إلا أن قلّة منا فقط اختبروه حقيقة. فمعظمنا حظي بمحبة أشخاص يريدون الحصول على شيء منا. أما الحب غير المشروط، فهو فعلاً غير مشروط ولا ينتظر أي مقابل منا، بل يتقبلنا على ما نحن عليه وينظر إلينا على أننا كاملين. وإن هذا الإدراك ينمو في وعي أولئك الذين تدرّبوا على التنفس التحولي ويمارسونه، وهو جزء من التوسع الروحي الذي ينجم بصورة طبيعية عن بلوغ مراحل سامية من الوعي خلال كل جلسة تنفسية.

ولا بد من الإشارة إلى أن الهوة بين الحب المشروط والحب غير المشروط سحيقة، وهي تشبه الوادي الكبير. وإنما يمكن تقليص هذه الهوة أو ردمها عبر التنفس التحولي باعتباره بمنحنا تجربة الحب الذي يحرك الجبال ويهز العالم.

ودعونا الآن نتحدث عن القوة أو المقدرة. فعندما يتخلى العالم عنك، قد تعتقد أنك لا تتمتع بما يكفي من القوة وأن الآخرين يتغلبون عليك. فإن أثارت قوة العالم ارتعاشاً خفيفاً في أمعائك ورسمت ابتسامةً عابثةً على شفئك، فهذا يشير إلى أنك لا تؤمن بأنك تتمتع بما يكفي من القوة. فتحاول في غالب الأحيان أن تستمدّها من الآخرين.

أما إن كانت ردة فعلك تجاه مفهوم القوة تتسم بالراحة والفرح، فأنا أراهن على أنك واحدٌ من الأشخاص الذين يتنفسون بوعي.

والقوة بحد ذاتها ليست خيراً أو شراً، فهي أشبه بشعلة نار قد تبقيك دافئاً خلال سهرة

نار أو تدمر الغابة بأكملها. فما يحدد دور القوة في حياتنا هو كيفية اكتسابنا واستخدامنا لها. وأن كيفية استخدامنا لهذه القوة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمحط اهتمامنا والغاية التي نسعى إليها. وعلى مستوى شخصي أكثر عمقاً، هي كيفية رؤيتنا لمصدر القوة التي تحدد سعادتنا. فإن كانت غايتك على الدوام محاولة كسب بعض القوة، فاعلم أن ما تخلقه في حياتك هو الحاجة إلى مزيد من القوة ونميز بين نوعين من القوة الشخصية هما القوة المغلوطة المبنية على الخوف، والقوة الحقيقية المبنية على جوهر الحب. فتحن إذا ما استخدمنا مخططات قوامها التحكم والخوف، يمكننا أن نسعى إلى انتزاع ما لدى الآخرين والادعاء بأنه ملك لنا. وقد أوضح جايمس ريدفيلد هذا المفهوم على نحو رائع ومميز في كتابه<sup>(١)</sup> فجسدت قصصه حول السيطرة طريقتنا في استمداد الطاقة من بعضنا البعض عبر استخدامنا أنماطاً سلوكية تفوي الآخرين وتحملهم على تحقيق مخططاتنا نحن بدلاً من مخططاتهم الخاصة ولكن هذا الشكل من القوة مبني على الضعف، وهو على غرار انتهاك الأرض وشن الحروب المدمرة سعياً وراء النفوذ، ينضب بسهولة، ويؤدي إلى مزيد من الخوف والدمار.

أما القوة الحقيقية، فتقوم على الحب والإبداع. ونحن نعثر على هذه القوة بصورة طبيعية عندما نفتح أذرعنا للقوة السامية والسماوية التي تدعونا يوماً تلو الآخر إلى استقبالها. وإن هذه القوة لا تنضب مطلقاً، وهي تقود إلى مزيد من الحب والإبداع، حتى لكانها أشبه بالشمس التي تمنحنا أشعتها من دون قيد أو شرط.

ويخبرنا المراقب والمغامر أن الهواء المنعش الذي تستنشقه يمدّه بالقوة، أو يمنحه القوة ليفوز بقلب امرأة فاتنة أو يبدع في مقابلة لئيل وظيفة. والواقع أن هذه القوة لا تتبعث من النفس العذب الرائحة الذي يشتمل عليه معجون الأسنان، مثلها مثل الحب الحقيقي كما تحاول أن توهمنا الإعلانات التجارية المثيرة جنسياً، فخلافاً للمعتقد الشائع، القوة الحقيقية تتبع من داخلنا. ولو أننا كنا، على صعيد المجتمع ككل، نتنفس بوعي، لكانت حاجتنا إلى القوة أقل لأننا سنعلم عندها ان الخير اللامتناهي ينبع من داخلنا.

ولكن إن رحنا نبجل ما يجري خارج أنفسنا أكثر مما نبجل ما يجري في داخلنا، نصبح

<sup>(١)</sup> " The Celestine Prophecy" James Redfield



أسرى الفوضى. وإن كنت أركز مجمل اهتمامي على حقائق الآخرين، كيف لي أن أخلق حقيقتي الخاصة وأعبر عنها؟ كيف لي أن أعرف من أنا حقيقة؟ لسوء الحظ، يطارد الكثيرون صوراً لاعداء ولا حصر لها عن حقائق عشوائية، بدلاً من أن يركزوا اهتمامهم على خلق حياتهم الخاصة.

والواقع أننا ننغمس حتى العمق في التعلق للآخرين والتصارع معهم والتجاذب السياسي والثرثرة وترداد الشعارات الرياضية ومشاهدة الأفلام السينمائية وما إلى ذلك، حتى إن الكثيرين منهم يعرفون عن المشاهير الذين يحتلون الشاشة الصغيرة أكثر مما يعرفون عن أنفسهم. وأنا لا أقول أن هذه الأمور سيئة، ولكنني أطلب منكم أن تنظروا إلى حياتكم عن كثب بقدر ما تهتمون بهذه الأمور الصغيرة. فهذه هي الوسيلة التي وضعت بين أيديكم كي تتمتعوا بالقوة الحقيقية والمقدرة الحقيقية على خلق ذاتكم والتعبير عنها.

واعلموا أنكم تكسبون مزيداً من القوة مع كل نفس تستنشقونه. وكلما كان النفس عميقاً، كلما أصبحت هذه القوة راسخة في أعماقكم. وإن لهذه القوة أسماء عديدة. فأنشتاين يدعوها الطاقة Energy، وممارسو اليوغا يسمونها قوة الحياة Life Force والهندوس يطلقون عليها اسم برانا Prana. أما في الحضارات الشرقية، فتعرف هذه القوة تحت اسم الطاقة الحيوية Ki. وفي حين يقول العلماء الغربيون أنها الأكسجين.

الكلمة اللاتينية التي تجسد التنفس هي Spiritu وتنفسنا يمثل كيفية حصولنا على القوة من الله، ويمثل أيضاً كيفية استقبالنا للوحي وتوقنا إلى الأعالي. وبفضل التنفس التحويلي، سرعان ما ندرك أصالة أنفسنا الروحية. فنعبّر عنها بحرية وطلاقة. وهذه هي في الواقع القوة الكونية القصوى.

أما الفرح، فكلنا نريده، ولكن بعضنا لا يعرف ما هو أو كيف يشعر به، لا بل إن البعض يخاف الفرح لأنه يشعر أن حقيقته تصبح مهددة إن لم تكن محفوفة بالمشاكل المأساوية. وتتوالى عندها الأسئلة أمثال «ماذا لو لم يتحطم قلبي جراء فشل علاقتي العاطفية الأخيرة؟ وماذا لو لم تكن خسارتي لوظيفتي أمراً بالغ الأهمية؟» وقد سبق ورأينا في الفصل الثالث كيف أدركت ليز أن الشفقة حالة تخلصنا من الشعور بالمسؤولية.

ماذا لو لم نمض كل دقيقة من حياتنا نقلق بشأن أولادنا وأهلنا وأصدقائنا وحيواناتنا الأليفة وسياراتنا والفواتير التي علينا تسديدها؟ لقد تدرّبنا على إعطاء الأولوية لمشاكلنا حتى باتت هوياتنا متصلة بهذا الشكل، فزحف الخوف إلى أعماقنا وشكل مبرراً لتأجيل الشعور بالفرح.

ولكن ما غاب عن بالنا هو أن الفرّح يقودنا إلى عالم حقيقي من القوة الشخصية والحب غير المشروط. والتنفس يجلب معه الفرّح، فيمكننا من تجاوز كافة الأسباب التي تمنعنا من الحصول على ما نريد. وقد قال المعلم Vywamus «الفرّح طاقة عندما تنشط تسمح لك بأن تكون ما أنت عليه وبأن تسترخي وتصبح مهياً للطاقت التحوّلية الأخرى التي أثرتها وأنت تسعى إلى معرفة حقيقتك. وأنت عندما تتنفس، تشعل ذبذبة الفرّح التي تختبرها عبر جسّدك المادي وجسّدك العاطفي. فالفرّح لم يضع يوماً منك، ولكنك أنت قررت ألا تشعر به. فدع الفرّح ينمو في جسّدك وأنت تتنفس».

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# الجنس والحميمية في العلاقات

# 12

«خوفنا الأقصى لا ينبع من ضعفنا، بل  
من تجاوزنا حدود القوة. نحن نخاف  
من الضوء وليس من العتمة. وإذ بنا  
نسال أنفسنا: «من أنا لأكون لامعاً  
ووسيماً وساحراً وموهوباً؟»  
ولكن من أنت حتى لا تكون على هذا  
النحو؟»

ماريان ويليامسون  
(Marianne Williamson)

إن العلاقات المتمحورة حول الذات أو الأنا، تقوم على الحاجة. فنحن عندما نبحث عن نصفنا الآخر، نسعى إلى الحصول على شيء ما من شخص آخر. والمشكلة هنا تكمن في أننا ننجد ما نريده إلا في داخلنا.

والواقع أن علاقات الأنا بمعظمها تبوء بالفشل لأن تركيزنا على الخارج ينحرف بنا عن مسار رحلتنا الداخلية حيث الحقيقة والنفس السامية. ولكن التنفس يعيد توجيه تركيزنا على كياننا الداخلي وبالتالي يفسح في المجال أمام إقامة علاقة قدسية مع الآخر.

في وقتنا الحاضر، باتت فكرة الحميمية مرادفاً للعلاقات الجنسية. وإنما ليست لعلاقات الجنسية كلها حميمية، وليست العلاقات الحميمية كلها جنسية. فالجنس والحميمية

لا يترافقان على الدواء، ولكنهما عندما يفعلان، يشكلان ذكرى حلوة لاتحادنا الأصلي مع الآخرين.

ولعل هذا هو السبب الحقيقي الذي يجعلنا نسعى الى الحميمية ونهابها في الوقت نفسه. فالحميمية هي الإحساس العميق بالاتصال بالآخر. وهي تجسد انتهاء المقاومة التي تبديها تجاه معرفتك بأن هذا الآخر جزء منك وبأنك جزء منه. فنحن نرغب في أن نعيش تجربة التوحد مع الآخر، ولكننا نخشى أن نفقد فرديتنا.

والواقع أننا على المستوى الأكثر عمقاً، متصلون بالآخرين على الدوام. وسعيانا إلى تحقيق الحميمية في العلاقة ما هو إلا سعيانا إلى أن نعيش بعقلنا وبيجسدنا المادي ما نعيشه على مستوى الروح. فأرواحنا تنتظر أجسامنا كي تشعر بالمزيد وتختبر المزيد وتعيد خلقنا في هذا العالم الثلاثي الأبعاد.

وإن عودتنا إلى إدراك اتصالنا الروحي ينطوي على محاولة غامضة للإفصاح في المجال، أمام التعبير عن الحميمية عبر العقل والجسد. وتبدأ هذه المحاولة في بعض الأحيان في هيئة استكشاف لإمكانات التوافق على المستوى الفكري، كي يتسنى لنا أن نقرر ما إذا كنا نتمتع بما يكفي من أوجه الإهتمام والقيم المشتركة كي نسير نحو علاقة حميمية. وفي مرحلة لاحقة، نبدأ بالتشارك في النواحي الذهنية الإنفعالية. وفي ما بعد، قد يتجسد بحثنا عن الحميمية في علاقة حب جسدية أو في علاقة جنسية.

ولكن إن أردنا أن نشعر بالأمان وبأن الآخر يرحب بنا، من الضروري أن نقوم ببعض المجازفات المتصاعدة ونبحث عن أرض صلبة نبني عليها علاقتنا. والمجازفة تعني أن ننزع الأسلاك الشائكة التي نحصن بها أنفسنا، وأن نظهر ضعفنا ومخاوفنا ورغباتنا الأكثر عمقاً.

في غالب الأحيان، تساوي القابلية للإنجراح بالضعف. وإنما في الواقع، تعبيرنا عن قابليتنا للجرح هو المفتاح إلى تقبلنا لذاتنا وتغلّبنا على الخوف من الحميمية. فنحن عندما نختبر طبيعتنا الحقيقية على أنها نفس سامية نرى في قابليتنا للإنجراح وسيلة لمعاودة الاتصال بالكل. وإن التنفس التحولي يمكننا من إدراك طبيعتنا الحقيقية المحاطة بمحبة الله غير المشروطة. وانطلاقاً من هذا المنظور للحقيقة القصوى، نختبر الحب والأمان المطلقين في

داخلنا. وعندها لن نجهد لخلق الحميمية مع الآخرين لأن تجربتنا الداخلية تنبسط نحو الخارج في هيئة تجربة الأمان والحب مع شريك آخر. وأنداك، يتلاشى الحكم الذاتي الذي قادنا يوماً إلى الكبت، في حين تزهر مقدرتنا على بناء الحميمية.

وبالإضافة إلى منافع الشفاء الداخلي، يشكل التنفس العميق والواعي برفقة شخص آخر تجربة لا ينبغي تفويتها. ويمكن في الواقع عيش هذه التجربة كنوع من التواصل الحميم وغير الجنسي بين الأصدقاء. وتنفس الشريكين معاً في أثناء ممارستهما للجنس يشكل تجربة أكثر عمقاً، فهو يولد إحساساً عميقاً بالاتصال يتجاوز حدود الكلمات فامتزاج الجسدين والعقلين والروحين يحملك إلى الكيان الواحد متجاوزاً حدود الانا!

وكلما كان تنفسك أكثر عمقاً خلال الاتصال الجنسي، كلما ازداد شعورك بالاسترخاء والاستمتاع بالمقدرة على الأخذ والعطاء، واختبار شكل أكثر تكاملاً من التواصل. فعندما يقع درع الجسد، وتتداعى الجدران العاطفية، تصبح لمسة الشريك وحدها باعثاً على النشوة. وجلّ ما يتطلبه الأمر لتحقيق ذلك هو التركيز الإرادي على ما يجمع روحينا، أي التنفس.

فهذا النوع من العلاقات يدوم إلى الأبد لأنه مبني على أساس خالد. وفي مثل هذا الاتحاد، نجد التطور والدعم المتبادل، لأن الشريكين يتشاركان في تسجيلهما لقدسية الحياة وبالإضافة إلى العلاقة القدسية الحميمية التي نعيشها، توفر لنا قوة تنفسنا العلاقة الحقيقية الأمثل التي يمكن أن نجدها، أي علاقتنا مع أنفسنا، هذه العلاقة الكاملة والشاملة التي تنعكس في كل ما نراه.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 13 فن الولادة

بما أن الإنجاب هو أسمى عمل إبداعي نقوم به، هو بالتالي أعظم صورة تجسد قوة الحياة فينا. فعندما يتكوّن الجنين، يشكل تعبيراً أصيلاً عن قوتين متناقضتين هما الين واليانغ، المذكر والمؤنث، الرجل والمرأة. ويولد من اتحاد الاثنين تعبير جديد وفريد عن الحب.

وخلافاً للمعتقد الشائع، الطفل ليس كائناً صغيراً. فالمولود الجديد الذي يتكون ربما بنسبة ١٥% من جسد مادي و٨٥% من روح أو قوة حيوية، يملأ المكان بطاقة الإدراك النقية. وإن المقدرة على الخلق تبقى سامية في مختلف الأوقات سيما وأن إدراكنا يتمازج لينسكب في أجساد أولادنا. وينمو الجسد المادي أمام أعيننا مستمداً قوته من الحقل الكهربائي المغنطيسي لقوة الحياة أي من الإدراك النقي.

ولكن إمكانية الخلق لا تتحقق ما لم نقدر على نحو واع هذه الفرصة العميقة للتعبير الخلاق.

فلو أن ليوناردو دافينشي مثلاً كان أسير فرشاة رسم واحدة ولونين اثنين، أما كتنا لنفتقد الكثير من مقدرته الإبداعية؟ فالألوان وضربات الفرشاة جسدت قوته الحيوية، ذلك أنه وهب حياته للرسم واللوحات الزيتية، فشكّلت هذه العناصر معاً حياةً بأكملها. واذ تبناها عاشق الفن، أصبح تقدير الرسومات يتم بشكل مستقل استناداً إلى تأثيرها على حياة الناس.

وبالتالي، نحن لا ندرك مقدرتنا على الإبداع، ولا نعي أن الانجاب هو الفن الأكثر قدسية إلا عندما نقدر قوتنا الحيوية. ولا يخيم السلام على الأرض إلا عندما يدرك الوالدان أن عملية الانجاب كلها تمثل مقدرتهما الإبداعية المقدسة. هل يمكن لأي شخص يملك لوحة أصلية لليوناردو دافينشي أن يعلقها متعمداً على حائط في مدينة تقع ضمن منطقة الحرب؟ وبالرغم



من ذلك، نرسل أطفالنا إلى ساحات القتال. وإن هذا لا يعني أن الطفل أشبه بلوحة فارغة، بل على العكس، يولد كل طفل متمتعاً بشكل فريد وبمواهب ومؤهلات وضعها الله فيه كي يحقق من خلالها غاية فريدة. وإنما على غرار أي فنان، واجبنا نحن الأهالي أن نعدّ الأولاد وندعمهم ونحررهم ما إن يصيروا على أهبة الاستعداد لبناء حياة قيمة من صنع أيديهم. ويتوجب علينا بالتالي أن نوفر لهم ما استطعنا من ألوان وأدوات يرسمون بها حياتهم، وذلك من خلال قوة الحياة الوفيرة التي نمنحهم إيّاها. وكما هي حال قناع الأكسجين على الطائرة، علينا في البدء أن نوفر هذه القوة لأنفسنا. ومن ثم نحرص على توفيرها لأبنائنا.

واعلموا أن أي انسداد في وجه تدفق قوة الحياة الضرورية قد يحول في بعض الأحيان دون إمكانية الإنجاب. وغالباً ما يكون العقم ناجماً عن تعذر بلوغ دفق طاقة الأعضاء التناسلية التي تشكل مركز الخلق وعلى مر السنين، اكتشفت نساء كثيرات كتأعاجزات عن الحمل أن الحل يكمن في التنفس. وقد بدأ الأمر مصادفة مع امرأة قصدتني بغية اتباع جلسات تنفسية لسبب مختلف تماماً. وبعد عدة جلسات، اكتشفت أنها حامل وأن حياتها الزوجية قد شهدت تحسناً ملحوظاً منذ أن بدأت تتابع العلاج التنفسي. وانتشرت قصتها، وبات من الشائع أن تقصدي نساء كثيرات تحفزهن الرغبة في الإنجاب. كانت جوني فوستر روبنسون تحاول الإنجاب عندما بدأت تتابع دوراتنا التدريبية بغية تعزيز تمارينها العلاجية وقد كتبت جوني تقول:

«أستعيد في مخيلتي صورة جلستي التنفس الثانية والثالثة، وأتذكر التشنج الفظيع في الجزء السفلي من بطني. كان الأمر مربكاً ولكنني بذلت قصارى جهدي كي أتحرك منه. وبعد الجلسة الثالثة، تلاشى هذا الشعور. وفي الشهر التالي حملت ليس طفلاً واحداً، بل اثنتين.

وقد شعرت ببهجة أن أكون حاملاً للمرة الأولى خلال جلسة التنفس في المياه. واتساءل ما إذا كانت الطاقة المحتجزة في بطني هي ما كان يمنعني من الإنجاب. وأنا على يقين تام من أن التنفس التحوّلي هو ما جعلنا نستقبل الروحين الصغيرتين في حياتنا. هي في الواقع معجزة لن انساها يوماً وسأظل أشكر الله عليها كل يوم.

وأنا أعتقد أن الكثير من مشاكل العقم سببه التنفس البطني غير السوي (والذي يحول

دون التشبع بالأكسجين) وبالتالي الانفعالات المكبوتة (أي الطاقة غير المتدفقة). ولكن المعجزة قد تكمن في جلسة تنفس ليس إلا.

ومن المظاهر المثيرة الأخرى في هذا العجل، التنفس مع الحوامل وعائلاتهن. فالتنفس التحولي ينطوي على إمكانية إحداث ثورة في عملية الإنجاب، وذلك بشكل مباشر من خلال جعل مرحلة المخاض والوضع عملية أكثر بهجة وأقل ألماً بالنسبة إلى الطفل والأم، وأيضاً بشكل غير مباشر من خلال معالجة صدمة الولادة التي تصيب الأهل. وإذا يعالج التنفس التحولي محنة الأولاد، يفسح في المجال أيضاً أمام توثيق الروابط الروحانية بين الأهل والأبناء.

وتقول جوني: «لقد ساعدني التنفس خلال فترة الحمل على نحو مذهل. فكنت حاضرة على الدوام مع إسحق وتريستان، أصغي إليهما وأدعم حركتهما في أحشائي. ولا شك في أن إنجاب توأم ينطوي على بعض التحديات، ولكنني تغلبت على هذه التحديات بالتنفس ولا أزال أفعل الشيء نفسه في ما يتعلق بتحديات الأمومة.

ولا بد من الإشارة إلى أن الأم المستقبلية التي تلتزم بمعالجة حياتها وتنفسها، تؤثر على حياة الكثيرين. فهي ستكون أكثر استعداداً للاستمتاع بلحظة الولادة وطفلها سيحصل على المزيد مما يحتاج إليه في تلك العملية. فضلاً عن ذلك ستكون مهيأة لمواجهة تحديات الأمومة لا بل وللحفاظ على علاقة حب متميزة مع والد الطفل.

وبعد أن يشهد الأب التغيرات الإيجابية التي تطرأ على الأم، سيرغب هو أيضاً في أن يبدأ رحلته التحولية. وإن كان في العائلة أطفال آخريين، فسيستفيدون هم أيضاً من مقدرة والديهما وحبهما المتزايد. وأخيراً، في ما يتعلق بالمولود الجديد، تسمح جلسة التنفس لشكل قوة الحياة الجديد بأن يزدهر وينمو من بذور الحب غير المشروط. وعندها تتزايد إمكانية عائلة سعيدة ومعافاة. وإن معظم الأشخاص لا يدركون إلى أي حدّ قد تكون عملية الولادة مؤذية، وهم يسيئون فهم مستوى الإدراك لدى المولود الجديد، ويظنون أنه غير قادر على الإحساس أو الإدراك. وإنما لا عجب في ذلك، سيما وأن الذكريات المرعبة والمبكرة تكون مكبوتة في أعماق العقل الباطن. ولأننا لا نذكر ما حدث لنا، نفترض أن الأطفال يفقدون إلى الإدراك.

ولكننا في الواقع قد ننع على العديد من الحجج التي تدعم قولنا بأن حديثي الولادة يتمتعون بالوعي والإدراك بالرغم من أن لهم أجساماً هشة يصعب عليهم التحكم بها. فبالإضافة إلى البرهان العلمي، يؤكد آلاف الأشخاص الذين عاشوا تجربة ولادتهم ثانية خلال جلسة تنفسية على صحة هذا الواقع. والواقع أن الأطفال يكونون أكثر حساسية تجاه الأفكار والحوافز الخارجية من معظم الراشدين. وإنما لسوء الحظ، يتم إنكار حساسيتهم المرهفة في تجربة الولادة الجسدية الحديثة. فالعديد من أساليب الوضع يكون وحشياً وموجعاً ويترك آثاراً سلبية على البنية الرئيسة لعقل الطفل. ومعرفتنا أن المولود الجديد يتمتع بالوعي الكامل ربما منذ لحظة تكوُّنه الجنيني يحفزنا على أن نكون حساسين قدر المستطاع لكل ما يحدث خلال فترة الحمل. فمن الضروري والجائز أن نجعل الجنين يعيش تجربة إيجابية ملؤها الحب. ويتوجب على الأم والأب أن يعتنيا بجسديهما، وإنما أيضاً أن يكونا واعيين لكافة الانفعالات والعواطف التي تعتمل في داخلهما.

وخلال فترة الحمل، من الضروري أن يظهر الوالدان الحب والرفقة لبعضهما البعض وللجنين أيضاً وقد يساعدهما على ذلك التحدث مع الطفل الذي لم يولد بعد، بحيث يعبران له عن حماسهما وفرحهما بقدمه ويخبرانه بمدى حبهما له. وعندما يحين موعد الولادة، يمكننا أن نخفف من وقع الصدمة على أطفالنا بحيث نجعلهم يشعرون بمدى احترامنا لهم وترحبينا بهم. ويمكننا في الواقع أن نضفي مزيداً من الوعي والرفقة على الجو المسيطر في حجرة الولادة إن أخبرنا الأطباء والقابلات القانونيات والأهل وغيرها بإمكانية إصابة المولود الجديد بصدمة ما. فضلاً عن ذلك، يمكننا أن نعلم الأهالي كيف يعالجون اضطرابهم في تلك اللحظات عبر جلسات التنفس. فقد أن الاوان لكي نحول لحظة الولادة المرعبة إلى حدث يستحق الاحتفال.

وخلال عملية الوضع نفسها، يمكننا أن نمنح أطفالنا انطباعاً أولياً إيجابياً. وإنما لا بد في المقام الأول من أن نعلم أن الطفل يعيش رحلة نزوله عبر قناة الولادة ويشعر بها بشكل كامل. فبشرته الجديدة تحس بكل شيء، وعقله الباطن يسجل كل ما يحدث، وروحه تلاحظ أدق المشاعر والانفعالات في الغرفة. وإن كل ما يحدث خلال المخاض، بما في ذلك حالة الأم الذهنية، يشكل وميض الحياة الأول في جسد المولود الجديد. ومن الأمور المفيدة التي يمكن

القيام بها خلال المخاض، وضع الإحساس بالانقباضات في إطار إيجابي. وبدلاً من أن يكون كل انقباض مدعاةً للخوف نرى في كل انقباض فرصة للاسترخاء والاستسلام إلى قوة الخلق. والواقع أن هذه العملية تصبح أسهل مما تبدو عليه بفضل الإيمان الداخلي الذي يترافق مع ممارسة التنفس التحوّلي.

وقد بدأ استخدام تقنيات التنفس التحوّلي على نحو فعال خلال المخاض بغية التخفف من حدة الانقباضات، بل إن التنفس التحوّلي يشكل أداة أكثر شمولية من طريقة لاماز Lamaz التنفسية الشائعة.

والواقع أن تقنية لاماز التنفسية قد تسبب فرطاً في التهوية نتيجة لشكل الزفير القوي والإجباري، الأمر الذي يولد خللاً في نسبة ثاني أكسيد الكربون إلى الأكسجين، فينجم عن ذلك حالة قلووية غير مرغوب فيها من الناحية الطبية، وبالرغم من أن هذه التقنية تلهي الأم عن آلام الانقباض، إلا أنها لا تساعد عملية الوضع نفسها في شيء. وإن الزفير القسري خلال الولادة يحدث انكماشاً عضلياً في الضفيرة الشمسية والبطن، الأمر الذي يعيق تدفق التنفس والطاقة عبر الجسم. وبالتالي، فإن تقنية لاماز لا تعزز الاسترخاء الضروري لتدفق طاقة الحياة التي تكون شديدة القوة خلال الانقباضات، بل إن هذه التقنية تقيم حاجزاً في وجه هذه الطاقة فتزيل من حدة الألم خلال المخاض.

أما في التنفس التحوّلي، فيتركز اهتمامنا على الشهيق الذي يمدّنا بالأكسجين الضروري للقيام بهذه المهمة الشاقة. وإذا تسترخي عضلاتنا مع كل زفير، لا نصاب بفرط التهوية أو بالقلاء، ونسمح للطاقة بأن تتدفق بحرية عبر الجسم. أما الأعراض الجانبية الوحيدة التي تترافق مع هذه الحالة، فتتمثل بكون التنفس التحوّلي يسمح باسترخاء العقل والجسد واستقبال الطاقة الحيوية، ويزوّد الأم وطفلها بحاجتهما من الأكسجين.

وما إن يحل الاستسلام (الذي يقوم على الإيمان) محل المقاومة (التي تستند إلى الخوف) حتى يخفّ الألم، لا بل ويتحوّل ربما إلى متعة.

فضلاً عن ذلك، من الضروري أن نتذكر أن الطفل مولود جديد في هذا العالم ويحتاج إلى أن نعامله بلطف ونوليه الرعاية القصوى. ويتمتع المولود الجديد بحساسية بالغة تجاه

الضوء والصوت، سيما وأنه كان يعيش في رحم أمه المعتم والدافئ والهادئ. وبالتالي، من المفضل أن يكون الضوء باهتاً وخافتاً في غرفة الولادة، كي لا نبهر بصر الطفل ببريق الأضواء الكشافة.

ومن الضروري أيضاً أن نكون متيقظين لكل ما يقال ولنبرة الصوت وحدّته. فالكلمات وحتى الأفكار التي لا يتم التعبير عنها بالكلام تختزن في عقل الطفل الباطن والمتعطش، فتؤثر في كل تجربة يعيشها منذ تلك اللحظة. فالضحيج مثلاً يخدش أذني المولود الجديد ويضّر بجهازه العصبي الدقيق. ولكن بالمقابل قد يفيد الإصغاء إلى موسيقى هادئة أو إلى ترانيم تتناول جمال الطفل وروعته، كما قد يفيد أن نكرر على مسمعه أن الكل متحمس وفرح بقدمه.

ومن الممارسات الشائعة في المستشفيات وضع قطرات من نترات الفضة في عين الطفل للحؤول دون إصابته بالعدوى في حال كانت الأم تعاني من مرض تناسلي. وما لا يتنبه له معظم الناس هو أن هذه القطرات تسبب ألماً وعمى مؤقتاً. أفلا يكون من الألف أن يخضعوا الأم لفحص بسيط بغية التحقق من إصابتها بأي مرض؟

في أيامنا هذه، يصف الأطباء عملية الوضع على أنها حالة طبية طارئة وهذا يشكل واقعاً محزناً في مجتمعنا، إلا أن المهزلة الحقيقية تكمن في كيفية التعامل مع الطفل، ذلك أن أية عملية جراحية أخرى قد تولي مزيداً من الإهتمام لراحة المريض.

لنضع أنفسنا ولو للحظة مكان الطفل. من الضروري أن نتذكر أن كل ما يشعر به الطفل مبالغ فيه بسبب حدائته بالنسبة إلى الطفل. وهذا ما يؤكد آلاف المتدربين على التنفس والذين يستعيدون ذكريات ولادتهم بصورة حية. فعلى سبيل المثال، الجراح قد يحدث ضغطاً مؤلماً على صدغي الطفل ويسبب له الكثير من الألم والأذى وربما أيضاً الإعاقة الجسدية. والواقع أنه من الممكن تفادي الحاجة إلى دفع الطفل خارجاً من خلال الاستسلام إلى عملية الوضع الطبيعية والمبدعة من دون أن تكون الأولوية للوقت والمال.

تصف لويس، إحدى مدربات التنفس الساعات الست التي قضتها في وضع طفلتها الوحيدة أنجلا، فتقول: «لقد استمتعت بهذه التجربة على نحوٍ مذهل إلا في ما يتعلق بالدقائق الخمس والأربعين التي قضيتها وأنا أدفع الطفلة خارجي. كنت كلما تنفست، أبتسم وأجعل عنق

رحمي يسترخي. وكنت أشعر بتوحيدي مع الطفلة فيما نخوض هذه التجربة معاً. لقد كانت في الواقع التجربة الأثمن في حياتي، وأنا أعلم أنني ما كنت لأختبر هذه التجربة على هذا النحو لولم استسلم لقوة الحياة عبر تنفسي».

وقد أدركت القابلات القانونيات العلاقة الفيزيولوجية المباشرة القائمة بين الفك والحوض. فعندما نجعل الفك يسترخي، كما هي الحال عند الزفير، تسترخي في الوقت نفسه أرضية الحوض. تقول سوشيل شويرن من ماساشوستس وهي أم لخمسة صبية وقابلة قانونية محترفة منذ ثلاثة وعشرين عاماً: «الضم المرتخي والحلق المفتوح يؤديان إلى ارتخاء عنق الرحم».

وتضيف سوشيل قائلة: «إن للتنهد دوراً رائعاً في توجيه طاقة الانجاب على نحو إيجابي بحيث أنه يساعد على الإنسجام مع قوة الوضع بدلاً من مقاومتها». ولكنها توضح أنه من الأفضل إغلاق الحلق خلال مرحلة الدفع بغية دعم القوة المتجهة نحو الأسفل. ومن المفيد أيضاً هنا التمتع بحجاب حاجز قوي، الأمر الذي يمكن تحقيقه عبر التنفس البطني الشامل.

إذا ولد الطفل وحبله السرّي ملتفّ حول العنق يمكننا التأكد أنه من السهل التنفس وأن الأمور على خير ما يرام، وفي الوقت نفسه تحرير الحبل بدلاً من الإرتباك وزيادة حدة الصدمة. أما إن كان الحبل ملتفّاً حول العنق بإحكام فقد يشير ذلك إلى أن الطفل لا يزال يستمد الأكسجين من رحم الأم عبر الحبل السرّي.

ومن الأمور الأخرى التي تساعد على تخفيف حدة الصدمة عدم قطع الحبل السرّي في وقت مبكر، إذ يتوجب علينا أن نمّح المولود الجديد الوقت ليتأقلم مع طريقة جديدة في الحصول على الأكسجين، وأن نسمح للرئتين بأن تنفتحا وفقاً لقوانين الطبيعة. في العالم الحيواني، نشهد انتقالاً تدريجياً من مرحلة الحصول على الأكسجين من الأم، الى مرحلة التنفس بشكل مستقل، ذلك أن النبض يستمر في الحبل السرّي الذي يظل يزود المولود الجديد بالأكسجين مدة ساعة كاملة. وقد كانت هذه العملية شائعة أيضاً في المجتمعات الإنسانية قبل أن تبدأ ظاهرة الإنجاب في المستشفيات. وتقول لويس: «عندما وضعت صغيرتي أنجلا على صدري، كان حبلها السري لا يزال متصلاً بي. ورفعت رأسها الصغير لتلاقي عيني وكانت

التحية الأولى بيننا، وبقيت عيناها معلقتين في عينيّ لعدة ثوانٍ بدت كأنها دهرٌ كامل، ثم ابتسمت وأراحت وجنتها على صدري. آنذاك ذهلت الممرضات لأن الطفل في العادة لا يستطيع أن يرفع رأسه إلا بعد مرور بضعة أيام على ولادته».

في الواقع، إن الفترة الإنتقالية تسمح للصغير بأن يتكيف مع الحرارة وحدة الضوء ولمسة البشرة الأولى والحماسة في الغرفة والوميض الأول في عينيّ والده ووالدته. وهي أيضاً تساعد على اختفاء بقايا السائل الذي ملأ الرئتين طوال تسعة أشهر بشكل طبيعي عوضاً عن سحبها على نحو قصري.

تقول لويس: «إنهمرت دموع أنجلا الأولى عندما بدأت ممرضة تدخل حقنة في حلقها كي تسحب المخاط، فأوقفتها وأنا أستشيط غضباً ولكن الأذى كان قد وقع. وهو حادثٌ تذكرته في إحدى جلسات التنفس وتذكرت معه خوفاً من حقنة المخاط. ولكنني تمكنت بفضل الجلسات التنفسية من معالجة هذا الخوف بحيث لم أعد أعاني منه».

وإن احترام القانون الطبيعي يضمن عدم ترافق نفس الطفل الأول في الحياة مع مشاعر الخوف والذعر المشابهة لنوبات القلق التي يعاني منها الكثير من الأشخاص اليوم. فالإحساس بالإختناق الذي ينجم عن نقص الأوكسجين يؤدي إلى الصراع الأول من أجل الحياة وهو صراع قد يطارد الطفل في مختلف مظاهر حياته. أما إن بقي الحبل السري على حاله حتى تزول الحاجة إليه نهائياً، عندها فقط، يترافق الشهيق الأول مع إحساسٍ بالراحة والأمان فيقبل طفلك قوة الحياة بشكل صحي.

ولا ينبغي فصل الطفل عن والديه إلا في حالات طارئة. ففي كثير من الأحيان، يتم إبعاد الطفل عن أمه مباشرة بعد ولادته فيوضع في حوض بلاستيكي صغير حيث لا أحد يعانقه أو يطمئنه. ولكن هذه مجرد ممارسة تقليدية لا مبرر لها.

وبالرغم من أن برامج الإنجاب الطبيعي التي يتم من خلالها المخاض والوضع والتماثل إلى الشفاء في غرفة واحدة قد أصبحت شائعة، إلا أن التقليد القديم لا يزال مسيطراً. فمن الضروري أن يبقى الطفل مع والديه مباشرة بعد الولادة لأطول فترة ممكنة. فاحتضان الطفل والتودد إليه وإرضاعه كلها أمور يسهّل العملية الإنتقالية وتسمح للطفل بأن يشعر بالأمان

والدلال في محيطه الجديد. ويمكن للأم ما لم تكن مخدرة أن تنام إلى جانب طفلها وهي مطمئنة لأن غريزة الأم لن تسمح لها بأن تؤذي ابنها.

## برنامج إبداعي لما قبل الولادة

عندما اكتشفت جوديت تاش قوة التنفس التحولي، تركت مهنة التمريض التقليدية التي ظلت تمارسها مدة خمسة وعشرين عاماً، وبدأت تشارك الآخرين ما تعلمته عن المقاربات الشمولية للصحة والعافية.

ومنذ العام ١٩٩٤، انحصرت اهتمامها بتقديم خدمات تحويلية شخصية في أنحاء نيو إنغلند وتكساس. وقد بدأت مؤخراً تركز اهتمامها على العمل مع الحوامل من أجل تسهيل واغناء تجارب الحمل والوضع والتربية الأبوية.

في مرحلة مبكرة من الحمل، يتم تشجيع الأمهات وأزواجهن على المشاركة في ورشة عمل مدتها ساعتان تحت عنوان «رعاية طفلك قبل أن يولد» وتتضمن هذه الجلسة المسائية تعريف المشاركين على التنفس التحولي والتحدث عن المخاوف التي ترافق فترة الحمل وتصوير مرحلة الولادة. تقول طبيبة نفسية شاركت في برنامج جودي: «شعرت بأنني نفسي مجدداً أي قوية ومتمتعة بالصحة وواثقة من نفسي للمرة الأولى بعد مرور شهرين على بداية الحمل. كان ذلك أشبه ببلوغ واحة رائعة بعد قضاء أيام وأيام في التقيؤ والشعور بالإرهاق. وخلال التمارين التنفسية، تحررت من الشعور بالغثيان وبدأت أحس بمحبتتي لطفلي».

أما جودي، فتقول: «إن الأطباء في المكتب حيث أعمل، يظهرون مزيداً من الدعم للبرنامج سيما وأن المرضى يبدوون تحسناً إيجابياً في ما يتعلق بتوترهم النفسي وتناقص الخوف لديهم وشعورهم العميق بالسكينة». أما الطبيبة كريستيان نورثروب مؤلفة كتاب «أجساد النساء وحكمة النساء» التي تستمتع بمباهج التنفس التحولي، فقد أثنت هي أيضاً على البرنامج الخاص بالحوامل. وهي تقول: «لقد انتفعت أنا شخصياً من الفوائد التي قدمتها جودي لعملية التنفس وأنا أنصح النساء الحوامل بالمشاركة في هذا البرنامج». وترى جودي أن



الأمهات يشعرن بارتباطهن بالطفل أكثر من الآباء وبالتالي، إن شارك الآباء في هذا البرنامج، سيتسنى لهم أن يعيشوا هذه التجربة.

وتقول إحدى المشاركات في هذا البرنامج : «لقد شاركت في خمس جلسات شكلت كل منها تجربة فريدة. كنت في شهري السادس عندما خضعت للجلسة الأولى، وفي الجزء الخاص بالتنفس التحولي، اعترتني أحاسيس لم أعرف لها مثيلاً من قبل. في البدء، خفت قليلاً ولكنني سرعان ما شعرت بالأمان والهدوء. وفي جزء التخيل الموجه، تصورت طفلي ورأيت أنه صبي فاجتاحني إحساسٌ غريب أخبرت بعض اصدقائي به، فقال معظمهم أنه الشعور بحبي غير المشروط لطفلي. آنذاك، انتهت الجلسة الأولى وأنا أشعر بالصفاء والفرح والحب.

وتبدو الأمهات قادرات على التحرر من أية طاقة مخيفة مصدرها الأهل أو الاصدقاء أو الزملاء في العمل، بحيث لا تشكل هذه الطاقة عامل ضغط نفسي آخر. ومن الشائع أن تتلقى الحوامل النصح من مصادر عديدة، الأمر الذي يسمح لهن باختيار ما يلائم حالتهم. وإذا تخمد نيران الخوف، تصبح الغلبة للحب والثقة، ويصبح الطفل شريكاً في عملية الحمل أكثر منه موضوعها.

فضلاً عن ذلك، تتحدث جودي عن منافع هذا البرنامج خلال عملية الوضع نفسها بالنسبة إلى النساء اللواتي تدربن على التنفس التحولي. فخلال المخاض، تميل النساء إلى التنفس التحولي على نحو طبيعي على الرغم من أنهن قد شاركن في صفوف خاصة لتعلم تقنية لاماز التنفسية. وتقول جودي: «من الواضح أنه عندما ينفث البطن، يصبح من السهل على الأم أن تدخل مرحلة الإنقباضات بدلاً من أن تبقى بمعزل عنها عبر التنفس في الجزء العلوي من جسمها فقط». أضف إلى ذلك أن الأم ستعيش بعد الولادة مرحلة أقل تعقيداً. وتشير معظم الأمهات إلى أنهن يشعرن بارتباط عميق بالطفل. ويبدو أن الأطفال يتكيفون مع محيطهم بسهولة أكبر بعد الولادة، ذلك أنه يسهل على الأم وطفلها الانتقال من مرحلة إلى أخرى، لا بل وتحسن علاقة الأم أيضاً بأفراد أسرتها الآخرين. وإذا تشعر الأم بمدى قوتها الذاتية، تشهد هذه العلاقة تحولاً إيجابياً.

وتقول امرأة أخرى: «غريباً كيف أنني تمكنت بفضل التنفس الموجه من التحرر من مشاعر سلبية كثيرة، ولكنني استطعت أيضاً أن أتواصل مع الجنين في أحشائي. وقد قررت أن أشارك في هذه التمارين حتى بعد ولادة الطفل لأنها تشكل طريقة رائعة للتخلص وإن بشكل مؤقت من ضغوط الحياة اليومية والتركيز على الذات.

## تجربة كارول

كارول أمٌّ في العقد الثالث من العمر لجأت إلى التنفس التحولي عندما كانت حاملاً بطفلها الثالث. فقد عاشت كارول تجربة صعبة حين أنجبت ولديها الأول والثاني. فعندما ولدت طفلها الأول في المستشفى وهي لا تزال في الثامنة عشرة من العمر، كان الأمر أشبه بكابوس سيما وأنها لم تكن تحظى بأي دعم يذكر أو تملك ما يكفي من المعلومات حول ما ينبغي فعله أو توقعه. وكانت ساعات المخاض طويلة مشحونة بالخوف والألم والمسكنات. وبعد كل ما بذلته من جهود، اختارت أن تهب طفلها للتبني.

في المرة الثانية، كانت الحال أفضل بعض الشيء باعتبار أن كارول كانت تعرف ما ينتظرها وقد اختارت هذه المرة أن تلد في المنزل مستخدمة تقنية لاماز التنفسية التي بدت مفيدة في ساعات المخاض الأولى ولكنها أثبتت عدم فعاليتها عند اشتداد المخاض. وبعد مضي عشر ساعات من المخاض الشاق والعسير، وضعت كارول طفلها الثاني وكان صبياً. بعد ذلك بوقت قصير، تعرفت كارول على التنفس التحولي وبدأت تختبره وسرعان ما شعرت بآثاره المباشرة على انخفاض حدة توترها وازدياد مقدرتها على البقاء ثابتة وهادئة حتى في أصعب الأوقات التي تتطوي عليها تربية طفل صغير ونشيط. وبدأت كارول تتجذب إلى عملية التدريب على التنفس التحولي وإذ اكتشفت أنها حامل للمرة الثالثة، علمت أن ذلك سيشكل أداة قيمة خلال فترة الحمل والولادة.

وتقول كارول: «في أثناء المخاض، ساعدني شريكي وهو أيضاً حائز شهادة تدريب على التنفس التحولي، مما جعل تعاملي مع الانقباضات أسهل وربما أكثر إمتاعاً. وسرعان ما انتهى المخاض وحان وقت الدفع وعلمت أن الأمور ستكون سهلة لأنني أضعت طفلي الثالث. ولكنني كنت

أشعر أيضاً أنني قادرة على التعامل مع عملية المخاض بدلاً من مقاومتها. وفي ما بعد، قالت لي القابلة القانونية أن تجربتي كانت من أطف عمليات الإنجاب التي شهدتها وأنها تود أن تتعلم المزيد عن كيفية استخدام التنفس التحولي في عملها.

## ولادة كالب

ها قد مضت أيام معدودة على ولادة حفيدي الثاني كالب هنتر وقد كانت أمه، أي ابنتي ربيكا البالغة من العمر ثماني عشرة سنة، قلقة بعض الشيء بشأن إنجابها لطفل صغير. وهي قد سبق وشاركت في عددٍ من الصفوف الخاصة ببرنامج ما قبل الولادة، وبدأت تتكون لديها فكرة حول ما ينبغي توقعه. أضف إلى ذلك أن ترتيبها الرابع بين أولادي الثمانية، الأمر الذي سمح لها بأن تكون شاهداً حياً على ولادة إخوتها الأصغر سناً منها. وكنت قد أنجبت اثنين من هؤلاء في المنزل في حضرة ربيكا نفسها بالرغم من صغر سنها. وهي قد بدأت تستخدم التنفس التحولي منذ أن علمت بحملها غير المتوقع رغبة منها في التعامل بشكل سليم مع الإنفعالات التي تتابها.

وقد دخلت ربيكا مرحلة المخاض في الساعة الخامسة تقريباً من صباح يوم خميس وإذ بلغت الساعة الحادية عشرة ما قبل الظهر، اشتدت الإنقباضات إلى حد جعل الدمع ينهمر من عيني ربيكا. ولما كانت الفترة الفاصلة بين الإنقباضات خمس عشرة دقيقة، لم يكن من داعٍ للاستعجال ونقلها إلى المستشفى. وبصورة تلقائية بدأت ربيكا تمارس التنفس التحولي مع كل انقباض فتحسنت مقدرتها على التعامل مع الانقباضات التي كانت تشتد وتشتد. وإذ أصبحت الفترة الفاصلة بين الإنقباضات عشر دقائق، بلغنا المستشفى. وكانت كلما شعرت بانقباض جديد، بدأت تتنفس بشكل متواصل الأمر الذي ساعدها على الاسترخاء، والتخفيف من حدة الألم.

وتقدم مخاضها على خير ما يرام، حتى إذا ما شارفت الساعة على الخامسة مساءً. كانت ربيكا قد تجاوزت المرحلة الانتقالية وباتت مستعدة للدفع. وفي المرحلة النهائية، عندما بدأت ربيكا تطلب إعطاءها مسكناً ما، تم تشجيعها على الصمود والتنفس، الأمر الذي قامت

به فساعدتها على إتمام عملية الوضع من دون أية عقاقير، وهو أمر صحي أكثر بالنسبة إلى الأم وطفلها. وكان مخاض ربيكا قصيراً كونها تضع طفلاً للمرة الأولى. وانتهت مرحلة الدفع بسرعة، فولد كالب قرابة الساعة الخامسة والنصف مساءً. وفي وقت لاحق، أخبرتني ربيكا أن التنفس قد ساعدها على تجاوز كل انقباض من دون أن تفقد السيطرة على نفسها.

وفي أيامنا هذه، تختار أمهات كثيرات إنجاب الطفل في مياه دافئة يسبح فيها لبعض الوقت قبل أن يواجه جو الغرفة الباردة بعض الشيء. فالطفل كان يعيش في سائل داخل أحشاء أمه، وبالتالي تشكل المياه عنصراً انتقالياً مثالياً. وبصورة عامة، الطفل الذي يولد في المياه يكون أكثر تيقظاً من المعتاد. وإن لم تبدُ هذه الطريقة عملية، يمكن أن تأخذ الأم حماماً دافئاً وملطفاً خلال المخاض.

وإننا في الواقع نملك فرصة هائلة لمساعدة الطفل على التعامل مع أية صدمة لا يمكن تحاشيها خلال تجربة الولادة. فلا شك في أن هذه التجربة تسبب بعض التوتر حتى وإن جرت في جو من الرحمة والحساسية. فالولادة والموت أعظم حدثين انتقاليين يمكن للمرء أن يمر بهما. ونحن لا نختبر مثل هذا التغيير القاسي في أي مكان آخر من الحياة.

في الواقع، يتم الإعتناء بنا وإشباع حاجتنا بصورة آلية حتى لحظة ولادتنا. وبالتالي، من الشاق علينا أن نغادر رحم الأم الآمن وتواجهنا معها إلى حوض بلاستيكي يفص بأطفال آخرين يصرخون خائفين. ولا عجب في أن يعاني الكثيرون من مشاكل الهجر؛ وهي تجربة جديدة تماماً بالنسبة إلى الطفل أن يشعر بالبرد والجوع والخوف والبلل وألا يجد طريقة أخرى للتعبير عن حاجاته غير البكاء.

وبالتالي، من أعظم الهدايا التي يمكننا تقديمها للمولود الجديد هي إشراكه في جلسة تنفسية بعد مرور وقت قصير على ولادته أو ربما بعد عودته إلى المنزل. فإن هذه الخطوة تمنح الطفل الفرصة للتخلص من الانفعالات السلبية الناجمة عن مرحلة الولادة الشاقة، بحيث لا تشكل عبئاً يرافقه طوال حياته.

ونحن لا ننصح الأم بأن تقوم بهذه التجربة إلا أن كانت قد خضعت هي نفسها لعدة جلسات في التنفس التحولي بغية التخلص من صدمة الولادة التي أصابتها. وننصح الأم بأن

تجد إذا أمكن مدرباً محترفاً لمرافقة طفلها في جلسته التنفسية الأولى، وإنما قد يكفي تواجد أي شخص يتمتع بالخبرة الكافية في مجال التنفس التحولي.

**تمرين:** إبدئي سيدتي بالتواصل مع الطفل وأعلميه أنه يملك الفرصة للتخلص من صدمة الولادة ومن أي انفعال آخر. أبلغني الطفل أنك ستساعدينه في ما يختاره. فإن استجاب الطفل لك بابتسامة أو حركة ما تدل على حماسه، جدي مكاناً مريحاً لتجلسي فيها وضعي الطفل في حجرك بحيث يكون مستلقياً على ظهره.

ضعي أصابع يديك على جانبي معدة الطفل واضغطي برفق، ثم ابدئي بالتنفس بشكل متواصل وسرعان ما ينسجم تنفس الطفل مع تنفسك. وقد يبئن الطفل أو يتصلب جسمه بعض الشيء دلالة على تحرره من صدمة الولادة، وإنما سرعان ما ينتظم تنفسه شهيقاً وزفيراً في إيقاع لطيف. ولا بد من الإشارة إلى أن هذه التقنية تفيد الأطفال المصابين بالمغص باعتبار أنهم لا يحصلون على ما يكفي من طاقة الحياة المتدفقة من منطقة البطن، الأمر الذي يسبب لهم عسراً في الهضم.

# 14 الأولاد أيضاً يتنفسون

عندما كان أولادي صفاراً كانوا يتنازعون في ما بينهم، كنت أطلب منهم أن ينتقوا مكاناً هادئاً ويقوموا بتمرين تنفسي كنا نطلق عليه اسم «مئة نفس للشعور بالفرح». ومن المدهل كيف كان موقفهم يتغير بعد قيامهم بهذا التمرين. في بعض الأحيان، كان الأولاد يحاولون خداعي، فيزعمون أنهم قد قاموا بالتمرين التنفسي، ولكنني كنت قادرة على التثبت من صحة ادعائهم بمجرد الإصغاء إلى نبرة صوتهم. في البدء، امتعضوا من اضطرارهم للتنفس، ولكن سرعان ما أصبح هذا التمرين يشكل وسيلة مستساغة لديهم للتخلص من السلوك السلبي بالرغم من أنهم كانوا أصغر من أن يفهموا ما يحدث حقيقة. وفي اجتماعاتنا العائلية، كنا نذكر الأولاد بضرورة التنفس عميقاً لعدة مرات والعد حتى العشرة قبل الانفجار غضباً. ولم ألبث أن اكتشفت أن العديد من برامج الأطفال في المدارس ومراكز المعالجة تعتمد الوسيلة نفسها للتحكم بالغضب.

في الواقع، إن العديد من الأولاد وحتى بلوغهم الثانية عشر من العمر، يمثلون أهلهم، فيعكس تنفسهم مشاكل الوالدين التي يحملها الأولاد معهم. وبالتالي، أنها لفكرة رائعة أن يشارك الوالدان أيضاً في جلسات التنفس فعندما يحل الراشدون مشاكلهم، ينتفع الأولاد هم أيضاً.

وأعطي مثلاً على ذلك أن امرأة قصدتني كي أساعد ابنها على التحرر من غضبه، وكان لولد يقع في مشاكل كثيرة في المدرسة ويفقد رباطة جأشه وتنتابه نوبات غضب في المنزل. فقمتم وإياه بجلسات تنفسية عديدة، وعلمته أن يركل الوسائد كي يجعل نفسه ناشطاً ويعبر بشكل آمن عن مخزون الغضب الذي يكمن في داخله. وكان أن أخبرني الصبي أنه يشعر بغضب شديد تجاه والده الذي تخلى عن العائلة منذ بضع سنوات ولم يعد يقضي مع ابنه إلا القليل من الوقت.

ولما كنت أعلم أن الأولاد يمتصون مشاكل الأهل ويجسدونها، تحدثت الى أمه وشجعتها على المشاركة في جلسات التنفس. وكانت في الواقع على أتم الإستعداد للقيام بكل مستطاع من أجل مساعدة إبنها.

وفي جلستها التنفسية الأولى، لاحظت أنها وابنها يتمتعان بشكلين تنفسيين متشابهين، فكلاهما يحتجز الهواء في الجزء العلوي من صدره حيث المخزن الرئيس للفضب وكلاهما يحاول أن يؤرجح منطقة الحوض لديه خلال الزفير، وهذا شكلٌ من أشكال اللغة الجسدية يدل على التوتر الشديد والتعلق بالماضي.

وأفضت لي الأم بمدى دهشتها حين أدركت خلال الجلسة أنها لا تزال تشعر بفضب عارم تجاه طليقتها وهي التي كانت تعتقد أنها قد شفيت من هذا الفضب منذ زمن بعيد. وعند انتهاء الجلسة، أشارت إلى أنها أفضل حالاً ومتحررة على المستوى الإنفعالي.

وخلال الجلسة التنفسية الثانية للإبن، لم يعد الجزء العلوي من صدره منقبضاً وتلاشى شعوره بالفضب، فكان شفاء أمه من غضبها قد انتقل إليه فشفى هو أيضاً من غضبه.

وإن التنفس مع الأولاد يشبه إلى حد بعيد التنفس مع الراشدين، ولكننا نلاحظ بعض الفوارق بينهما. فعلى سبيل المثال، يمكن معالجة الكبت لدى الأولاد بشكل أسرع سيما وأنه له يعض وقت طويل بحيث يجعلهم يبنون طبقات فوق أخرى من الإنفعالات المكبوتة.

ومن العناصر الضرورية لإنجاح جلسة تنفسية مع طفل ما، التحفيز. فمن الصعب أن نجعل الطفل يركز على التنفس طوال الوقت. في بعض الأحيان، ينجذب الأولاد إلى التنفس بفعل حافز ذاتي هو الرغبة في التحرر من التجارب العاطفية السلبية، كالكوابيس والفضب من الإخوة والأخوات والمخاوف. ولكننا قد نجد أطفالاً ينجذبون إلى التنفس رغبةً منهم في الإفادة من بعض منافعه الجسدية كتحسين الأداء الرياضي أو التمتع بمزيد من الطاقة والصحة وبناء علاقات سعيدة. وفي بعض الحالات، نعد الطفل بأن نقدم له شيئاً يرغب فيه مكافأة له على التنفس.

أضف إلى ما تقدم أن الأهل يقومون بدورٍ بالغ الأهمية في جلسات أولادهم التنفسية. وفي بعض الأحيان، من الضروري أن يتواجد أحد الوالدين خلال الجلسة، بينما في أحيان أخرى، من المفضل غيابهما. وقد اكتشفت أن الأولاد يعرفون ما إذا كان وجود أهلهم ضرورياً أم لا، فبت أسألهم عما يفضلونه. وإن معظم الأولاد يختارون بقاء الوالدين برفقتهم، وإنما على الأهل أن يحترموا اختيار ولدهما في كلتا الحالتين. بصفتي أمّاً لعشرة أولاد، وجدة لاثنتين، وكوني قد عملت مع الأولاد بشكل متخصص طوال السنوات العشرين الأخيرة، كنت شاهداً على أحداث مذهلة عاشها أولادي الصغار خلال الجلسات التنفسية. وفي ما يلي، بعضٌ من التجارب التي لا تزال عالقة في مخيلتي.

### الطفولة في زمن الحرب

كاتي طفلة في التاسعة من العمر أحضرتها إحدى العائلات معها من كوريا وتبنتها. فكانت كاتي الطفلة المدللة الوحيدة لدى هذه العائلة التي أغدقت عليها الحب والحنان. وكانت أمها بالتبني قد سبق وشاركت في برامجي التدريبية وحضرت أيضاً العديد من محاضراتي حول علم الماورائيات. وفي أحد الأيام، قصدتني هذه السيدة وأفضت اليّ بقلقها على كاتي، إذ كانت تتنابها الأحلام المرعبة على الدوام. والواقع أن والديّ كاتي الحقيقيين قد توفيا في الحرب الكورية، وهي لم تكن تذكرهما أو تذكر أي شيء عن كوريا، مع العلم أنها كانت تبلغ من العمر آنذاك بضع سنوات. وكان من الواضح أن كاتي قد تعرّضت لصدمة مؤذية خلال تلك لسنوات القليلة التي قضتها في منطقة تتنازعها الحروب. كانت أم كاتي بالتبني لا تعرف ما ينبغي فعله، أما أنا، فشعرت أن التنفس سيساعد كاتي على إزالة آثار الصدمة.

ولدى مقابلي لكاتي، سألتها عما إذا كانت ترغب في تواجد أمها معها خلال الجلسة، فردّت بالإيجاب. وتبيّن من التحليل التنفسي أن كاتي تتنفس بعمق ولكنها لا تتنفس من بطنها بطلاً. فوضعت يدي على بطنها وضغطت برفق، وعلمت كاتي أن تتنفس من بطنها.

وإذ راح التنفس يتحرك في الجهاز التنفسي السفلي، ارتعدت فرائص كاتي من الخوف: بدأت تتحب بشكل هستيري. فقد تجلت أمامها صور عن الحرب التي عاشتها لبعض الوقت.



وظلت كاتي على حالها، إلى أن شعرت بالأمان لمواجهة تلك الذكريات، وعلمنا أنها قد تحرّرت منها. وطوال الدقائق الأربعين التالية، انتابتها جملة من مشاعر الفزع والحزن. ولم تبدُ الأم مذهولة لمدى عمق ألم ابنتها. وعند انتهاء الجلسة، شعرنا براحة كبيرة عندما رأينا بريق الصفاء والفرح في عيني كاتي. واتفقنا على أن تواصل كاتي التنفس مع والدتها. وبعد مرور عدة أسابيع تلقيت اتصالاً هاتفياً من الأم تعلمني فيه أن الكوايس لم تعد تراود كاتي منذ جلستها الأولى وأنها قد أصبحت أكثر ابنتها جأ في المنزل والمدرسة.

## اضطراب النقص في الانتباه

سيدة أخرى من زبائني كانت قلقة بشأن ابنتها التي كانت ولادتها صعبة وعسيرة. وكانت الصغيرة سيمون البالغة من العمر عشر سنوات مشرقة ومرحة ولا تكف عن الحركة. ولدى تشخيص حالتها، تبين أنها تعاني من اضطراب النقص في الانتباه. وكانت سيمون ترغب في أن تحقق نجاحاً أفضل في المدرسة، ورغبتها هذه تشكل غاية مشروعة لجلستها التنفسية. وخلافاً لكاتي، كان تنفس سيمون راسخاً في بطنها، وإنما لم تظهر أية حركة في الجزء العلوي من صدرها.

وكان عليّ أن أجعلها تستنشق الهواء مرتين متتاليتين، الأمر الذي جعل النفس يتدفق إلى الجزء العلوي من صدرها. وما هي إلا لحظات حتى أصبح تنفسها شاملاً ومترابطاً.

وكانت سيمون تتلوى وتحرك جسدها بعض الشيء وهي تتنفس. وعلقت سيمون على أنها كانت تشعر بوخز في رأسها وصدرها طوال الجلسة. أما في ما تبقى من الجلسة، فسارت الأمور على نحو طبيعي، وظلت سيمون تتنفس بحدة، ولكنها كانت مجردة من أي انفعال مقارنة بكاتي. وفي نهاية الجلسة، كانت سيمون مستلقية تتنفس بشكل بطيء ومترابط وقد بدا أنها في حالة من الصفاء والسكينة.

في الواقع، عند انتهاء كل جلسة من جلسات التنفس التحوّلي، تسيطر حالة من الصفاء والانفتاح على المتنفس. وفي ما بعد، أفادتني الأم أن سيمون تقوم بالتنفس التحوّلي وأنها باتت

قادرة على تركيز انتباهها في المدرسة وفي المنزل على حد سواء. وتقول الأم أيضاً أن سيمون باتت تبدو محبة أكثر من ذي قبل فشعرت الأم وابنتها أن التنفس التحولي كان يخفف من أعراض اضطراب النقص في الانتباه على نحو مدهل.

ومن مباحج العمل مع الأطفال، معرفة أنهم إن تعلّموا كيف يتنفسون على نحو طليق وفعل منذ الصغر، يتفادون العديد من المشاكل التي تنجم عن خلل وظيفي في التنفس. وهم سينجون من عدة أمراض شائعة تنجم عن سوء التنفس، وسينعمون بحياة ملؤها الصحة والعافية.

فضلاً عن ذلك، إن تنقية العقل الباطن من الانفعالات المكبوتة في عمر مبكر تساعد على تحسين نوعية الحياة. وإذ يكتسب الأولاد أداة التنفس التحولي، يصبح بمقدورهم أن يتخلصوا من الانفعالات السلبية التي تتابهم في أي وقت كان.

### الاعتداء الجنسي غير المكتشف

كانت إحدى صديقاتي تساعد في تربية حفيدتها البالغة من العمر خمس سنوات، والتي كانت تعاني من مشاكل عديدة. فشيري كانت تبلى فراشها وتمص إبهامها على الدوام وتتصرف بطريقة شاذة جنسياً. والواقع أنها كانت تبدو مستاءة وتميل إلى هذا السلوك المضطرب كلما رجعت من زيارة أمها. وقد كانت عندما يحين موعد الزيارة، تظهر مقاومة شديدة. وقد ارتابت الجدة في أن تكون حفيدتها قد تعرّضت لاعتداء جنسي ما، ولكن شيري كانت تكتفي بالبكاء عندما يوجّه إليها أي سؤال بهذا الخصوص. وأخبرتني الجدة أنها تقدمت إلى المحكمة بطلب الوصاية على شيري لأن أمها كانت مدمنة على المخدرات وكان رجال سوء يملأون حياتها.

آنذاك، سألتني الجدة أن أجرب التنفس التحولي مع شيري علّه يفيدها أو ربما يلقي بعض الضوء على حقيقة ما يحدث. وقد طلبت مني أيضاً أن أقوم بتسجيل الجلسة التنفسية، إذ ربما تفصح شيري بشيء هام.

وقد اتبعت شيري تعليماتي على نحو رائع، حتى قامت بيننا على مر السنين علاقة متبادلة من الحب والثقة. وما كادت شيري تبدأ جلساتها الأولى حتى راحت ترتعد خائفة. وسألتها عما يحدث، فراحت تصف بعض المشاهد برفقة والدتها. وظلت شيري تبكي وتردد الجملة نفسها:

«كلا، كلا، دعيني وشأني». وبعد انقضاء مدة من الوقت ونحن نشجع شيري على إخبارنا بالأمر، بدأت تصف تعرّضها للاعتداء الجنسي، وأكثر ما أفزعنا وصدمننا كان معرفة أن والدة شيري هي المعتدية عليها.

وبالرغم من أن الشريط لم يكن مقبولاً في المحكمة. إلا أن الجدة عرضته على الوصي على شيري الذي أوصى المحكمة، أن تمنح الجدة حق الوصاية القانونية على شيري مع السماح للأم بزيارتها تحت المراقبة. وكان أن تحسن سلوك شيري وعرفت طعم السعادة بفضل التنفس الواعي والتغييرات الإيجابية التي طرأت على حياتها.

## سليمان يتذكر

ولدت ابني سليمان في منزلنا في ماين. كان الوقت منتصف شهر تموز/يوليو، وكان سبعة من إخوته (خمسة من أولادي وولدي زوجي) يقفون من حولي. بعضهم يجلس على حافة السرير وبعضهم يجوب أرجاء الغرفة وقد انتابهم مزيج من الفرح والصدمة. فكانت تلك اللحظة طبيعية ومفرحة. وشعرت أنه من الصحة بمكان أن تجتمع العائلة كلها للترحيب بالمولود الجديد الوسيم ذي العينين المشعيتين. وقد شعر هو أيضاً بالحب والدعم فلم يشمئز أو يبذو مستاءً، بل كان سعيداً لأنه قد أصبح معنا أخيراً.

وفي عيد الأمهات، حين كان سليمان في الثامنة من العمر، صعد إلى فراشي حيث كنت مستلقية أنتظر الفطور التقليدي الذي يقدم إليّ في السرير بمناسبة العيد وإذ به يقول: أمي. أريد أن أقوم بتمرين تنفسي معك.

ولأنني لم أكن أضيّع أية فرصة للتنفس مع أحد أولادي، وضعت يدي على بطنه وبدأنا

وبعد انقضاء عشر دقائق، إلتوت قسماوات وجهه وقال أنه يشعر بألم في بطنه. فطمأنته وطلبت منه أن يستمر في التنفس. وبعد بضع لحظات، ارتسمت ابتسامة عريضة على وجهه. ونظر إليّ قائلاً: أشعر بوخز لذيد في بطني. أرى إخوتي كلهم من حولي يرحبون بي. أنا سعيد بوجودي هنا.

بعدئذٍ، وثب من السرير وقصد المطبخ بحثاً عن بعض الفطائر المحلاة. وسرعان ما طلب مني أن نتنفس مجدداً.

### تيدي الصغير يتنفس

كان تيدي البالغ من العمر سنتين الفرد الأصغر سنأ في عائلة أعمل معها. وكان الوالد والوالدة من معالجي الأمراض بتقويم العمود الفقري يدوياً، بينما الجد طبيب نفسي والجدة مدرّسة. وكنت أزور هؤلاء بانتظام ولا أعمل معهم فحسب، بل أيضاً مع الإبنة البالغة من العمر خمس سنوات، والتي كانت تعاني من نوبات غضب وغيره شديدة منذ ولادة تيدي. وكنت كلما قصدت تلك العائلة، حضر تيدي وسألني: «أتنفس الآن؟»، فأضحك وأجيبه: «في المرة القادمة يا تيدي». ولكنني أدركت يوماً أن شيئاً ما في داخله كان يحثه فعلاً على الرغبة في التنفس. وإذ ذلك، أخبرته أن دوره قد حان.

عندها، أشع وجهه الصغير والجميل ببريق الفخر وسار برفقتي إلى حجرة التنفس. استلقى تيدي بجانبي، والتقط طرف السلسلة التي تطوّق عنقي وبدأ يلعب بها. ورحت أنا أعلمه كيف يتنفس بشكل دائري متواصل، فعمل بتوجيهاتي وظل يتنفس بسهولة كما أوصيته طوال خمسة وأربعين دقيقة. ذهلت حينها لمقدرته على التركيز والتنفس.

وفجأة توقف وعلمت أن الجلسة قد انتهت. وبالرغم من أنه لم يفجّر أي مخزون انفعالي، إلا أنني لاحظت بعض التوتر يتلاشى خلال الجلسة. وعندما غادرنا الغرفة، كان أهله وأخته بانتظارنا. وكانت عينا تيدي تشعان ببريق النجاح. وإذ توجهنا جميعاً إلى الحجرة الأخرى، تقدمنا الصغيران.

أحاطت الأخت كتفي تيدي بذراعها، ثم نظرت إلى عينيهِ وسألته: «كيف كانت جلستك التنفسية؟» أما أنا، فكانت تلك اللحظة من اجمل ما شهدته عيناى، وشعرت بالفخر كوني جزءاً من أجيال ثلاثة تحاول سد الثغرة معاً.

## شاب وسيم محكوم عليه بالسجن

كانت رابّة داني (زوجة أبيه) تشارك في برنامجنا التدريبي في ماريلاند. وذات مساء، اتصل بي والده وقد تملكته حالة من اليأس. أخبرني الوالد أن داني قد وقع في مشكلة كبيرة مع الشرطة وأنه يعاني من اضطرابات ذهنية وعاطفية جمّة. وقد حاول الوالد وزوجته فعل المستطاع ولكنهما لم يفلحا في مساعدة داني الذي وصفت له أدوية عديدة بغية معالجته من الفصام. وها إن داني البالغ من العمر السادسة عشر عاماً قد يخضع للمحاكمة كأبي راشد لتورطه في نزاع تأذى فيه ولد آخر. فوافقت على مقابلة داني شرط أن يكون هو راغباً في إجراء جلسة تنفسية. وعندما قصدوا مكتبي في بوسطن، كان التوتر بادياً على داني بشكل واضح. فكان يذرع مكتبي ذهاباً وإياباً كأنه حيوان محتجز في قفص، وكان يتعذر عليه أن ينظر في عيني مباشرة أو حتى أن يجلس. وعندما رحّت أطرح عليه بعض الاسئلة، جاءت إجاباته مقتضبة وتفتقر إلى التركيز. وأدركت أن هذا الشاب يعاني من اضطراب بالغ، فعلمت أنه من الأفضل البدء بجلسات التنفس في أسرع وقت ممكن.

وبدأت الجلسة على نحو سريع ولاحظت أن داني يتعامل مع بعض المشاعر الحادة لأنني رأيت أمارات الأسى ترسم على وجهه. واستمرّت الجلسة مدة ساعتين، وبدا أن جزءاً من داني يودّ الإفادة من هذه الفرصة إلى أقصى حد.

ولم يسبق أن شهدت تحوّلاً بمثل هذا العمق كما حدث في جلسة داني الأولى. فعندما انتهت الجلسة، جلس داني والدموع تترقرق في عينيهِ. ونظر داني إلى عينيّ مبتسماً وكأنه يشاطرنى ما أدركه خلال الجلسة. وقال أنه وجد التفاهم والتسامح في غضون هاتين الساعتين. وعلم أنه قد أصبح شخصاً مختلفاً. كان شعور بالصفاء يملؤه.

وقمت وداني بعدد من الجلسات الإضافية في حين كانت التقارير التي يقدمها لي والده تزيد من تقديري لتلك الجلسات. فقد تحسنت حالة داني وبات يعيش حالة من الصفاء والتأمل. وفي نهاية الجلسة الثالثة، أوصيت الأب أن يتابع داني البرنامج التدريبي، سيما وأنه لم يكن قادراً آنذاك على الذهاب إلى المدرسة.

وأصبح داني واحداً من المراهقين الأوائل الذين شاركوا في برنامج التدريبي المهني والشخصي. وسرعان ما بدأ يشارك في جلسات التنفس التحوّلي مع رفاقه مدركاً أن لديه شيئاً رائعاً يود تقديمه لهم. وخلال فترة البرنامج التدريب، مثل داني أمام المحكمة بخصوص الدعوى القائمة، فتقرر اعتباره حدثاً. فأصدر بحقه حكم معلق التنفيذ سيما وأن سلوكه قد تغير كثيراً. وفي هذا إثبات هام على دور التنفس الارادي في تغيير حياة الشاب. فقد تغير سلوك داني المدمر وغير الاجتماعي حتى بات يشكل قوة إيجابية محبة في العالم.

### مدربون على التنفس في سن المراهقة

بعد نجاح داني وابنتي مادونا (وكلاهما في السادسة عشر من العمر) في البرنامج التدريبي، أيقنت أن للشباب مكانة محددة في هذا البرنامج. إذ ذاك، عملت على توفير منح تعليمية للمراهقين الراغبين في حضور البرنامج التدريبي.

وكانت أعظم هبة تلقيتها من هذا العمل، رؤية التغيرات الإيجابية التي تطرأ على هؤلاء الشباب خلال رحلة الأربعة أسابيع. ولا أزال أشعر بالدهشة لمقدرة هؤلاء الشباب على المشاركة بمستوى الراشدين أنفسهم. ويبدو أن الأرواح التي تسكن تلك الأجساد الشابة باتت تتذكر حقيقتها.

كان أجا سلفاتور في السابعة عشر من العمر عندما بدأت أمه وهي صديقة لي من كونكتيكوت ومدربة مجازة على التنفس، تقلق بشأن تورّط ابنها في المخدرات ووقوعه في مشاكل مع السلطات. وفي ما يلي قصة أجا يخبرنا بها هو شخصياً.

«عندما بلغت سن الثانية عشرة أو الثالثة عشرة، دخلت ما يشبه مرحلة من العتمة

المطلقة. كنت أشعر أن أساتذتي يكذبون علي وأن العديد من زملائي في الصف يتهياؤون لحياة قوامها العالم المادي. ولما كانت أمي هي من ربنتي، شعرت بالكثير من الألم والإحباط لغياب الأب الذي كان ليمثل نموذجاً أقتدي به. ورحت أبحث عما اعتقدته يمثل الرجل وجدت نفسي أحاكي رجالاً وصبية أكبر مني سناً وخبرة في الحياة. كان معظمهم من العرق الأسود، وكنا نعتقد أن ما يجمعنا هو الفقر والتوق إلى الثراء الذي كان يحيط بنا في غرينويتش كونكتيكوت. وفي الرابعة عشر من العمر، قضيت عشرة أشهر في بيت للصبية برفقة فتیان أكبر وأصغر سناً مني معظمهم جاء من أحياء مريضة. آنذاك، تضاعف شعوري بالغضب والإحباط، وتضاعفت معرفتي بمعالم الحرية.

كنت أفرط في الشرب كي أقتل آلامي. وبدأت أيضاً أتعالى المخدرات. فكان العالم يبدو جميلاً كما أحلم به. ولكن هذا الشعور لم يكن يدوم أكثر من ست ساعات. وكان أن قضيت السنتين التاليتين أعمل وأسرف في الشراب كي أستطيع التعامل مع الحياة والقانون، سيّما وأنني وقعت مرة ثانية في قبضة الشرطة بسبب المخدرات.

وسرعان ما وجدت نفسي خاضعاً لضابط مهمتها مراقبة سلوكي بدا لي أنها تملي عليّ ظروف حياتي. وقد أربكني هذا الوضع لأنني كنت معتاداً على التورط في مشاكل مع السلطة. وعلمت أنني أرغب في نمط حياة بديل ذي معنى روحي حقيقي. آنذاك أخبرتني أمي عن المنحة المخصصة لبرنامج التدريب على التنفس وحتتني على تجربة جلسة تنفسية ما في البدء.

بعد مرور عشر دقائق على بدء الجلسة الأولى تبين أنني أنتفس بشكل ارتجاعي. وأيقنت أنني أرغب في معرفة المزيد عن التنفس التحوّلي، فالتقيت بجوديت وبدأت أشهر التدريب الأربعة.

ولا أذكر أن العمل كان يتطلب مني قوة بالغة. كنت أصغي باهتمام، فتعلمت من جوديت كيف أستخدم الأدوات التي وضعتها بين أيدي كي أكتشف ذاتي. ومع انتهاء الفترة التدريبية. وجددتني أنظر إلى الحياة من منظور جديد وشامل.

وتحسنّت أوضاعي بالطبع، فقبلت الضابط السماح لي بالانتقال لا بل وقدمت طلباً إلى المحكمة تلتمس فيه صرف النظر عن قضيتي. أما أنا، فوضعت مخططاتي لمغادرة المنزل

والسفر، إلى بعض الأنحاء التي كنت أرغب في زيارتها. والواقع أن جلسات التنفس التي قمت بها طوال الشهور الستة الأخيرة قد غيرت مجرى حياتي، وبدأت أخيراً أرى العالم من منظور الكمال. فجلّ ما أحтаجه هو أن أتففس وأشعر بالسعادة كي تسير الأمور نحو الأفضل. وها قد مضى ١٥ شهراً منذ أن دخنت سيجارة حتى أنني نسيت طعم الكحول. لقد أصبحت مفعماً بالثقة وعلى أتم الاستعداد للمضي قدماً في الحياة.

وأنا لا أزال اليوم أقوم بدور المدرب في بعض الجلسات التنفسية، فأشعر بالراحة لأن هؤلاء الأشخاص يذكرونني بمقدرتي على مساعدة الآخرين على شفاء أنفسهم. ولا يزال التنفس يغير حياتي، لا بل إن العالم من حولي يتغير وأنا أشعر بهذا التغير.

كانت سيندي ميرفيت في الثامنة عشر من العمر عندما اختبرت جلسات التنفس التحوّلي الأولى على يد المدرب آجا. وقد كتبت سيندي رسالة تعلمنا من خلالها بمدى تشوقها للانضمام إلى البرنامج التدريبي. فقبلنا طلبها، والتحقّت ببرنامج التدريب في لونغ آيلاند. وبعد مرور سنة واحدة كتبت ما يلي:

«لقد طرأت تغييرات هامة على حياتي منذ أن تعرّفت على التنفس التحوّلي. وأبرز ما حدث هو أنني سامحت نفسي على تعلقي الشديد بوالدي على الرغم من أنه لم يكن يوماً موجوداً لمساندتي. وبعد درس التسامح الأول، اجتاحتني عاصفة من الحب والحنو. ولم يسبق أن شعرت بسموّي وارتباطي بنفسي. وبفضل هذا الارتباط، أنا أعيش اليوم في الحاضر بدلاً من الاختباء في ذكريات الماضي. ولم أعد أقلق أو أشعر بالتوتر، لأن كل ما أفعله هو الشعور بالثقة. سيما وأن تنفسي قد أصبح طليقاً على غرار عقلي».

التحقّت كارولين لاكيرت ببرنامجنا التدريبي عند بلوغها الرابعة عشر من العمر، مع والدتها إيفا التي ربّتها بمفردها منذ لحظة ولادتها. وقد كان للبرنامج دور هام في تقريب المسافة بين الأم والابنة وتوثيق العلاقة بينهما. فكنا نلاحظ مراراً وتكراراً أنهما تتبادلان دوري الأم والابنة، فتزداد علاقتهما عمقاً ومتانة.

آنذاك، لم يؤثر عمر كارولين من مقدرتها على المشاركة في الجلسات التنفسية أو تسهيلها، لا بل إنها قد حازت شهادة للتدريب على التنفس، وباتت منذ ذلك الحين تقوم



بجلسات تنفسية وورش عمل من أجل زملائها في المدرسة. وهي كانت أول من أقر بأن البرنامج قد أحدث تحولاً جذرياً في حياتها. وتقول كارولين بشأن رحلتها التنفسية:

«التنفس التحوّلي معجزة تقف قبالتك. لقد حملني التنفس إلى مستوى أعلى من الإدراك، فساعدني على مواجهة الكآبة ومحاولة الانتحار وحياتة المراهقة اليومية. لقد حمل التنفس نور الله إلى داخلي وساعدني على النظر إلى مظاهر الحياة وإلى ذاتي من منظور مختلف.

وبفضل هذا التنفس، تدفقت طاقة الحياة عبر جسدي، الأمر الذي ساعدني على التحرر من المشاعر المكبوتة في داخلي وعلى التوحد مع الروح، حتى أضحيت أشعر بالسعادة والبهجة.

ولقد أدركت أن مظهري الخارجي يخبرني بما يجول في داخلي. ولكم كانت تجربة رائعة أن أشارك الآخرين التنفس. فانا هنا كي أعطي، والتنفس التحوّلي هو طريقة العطاء التي اخترتها والتي تلائم شخصيتي. وأنا أشكر كافة أساتذتي الذين وضعوني على هذا الطريق فسمحوا لي بأن أهدب نفسي».

في الواقع، إن عدداً من المتخرجين من البرنامج التدريبي يدرّسون في المدارس. وهم قد نقلوا تجربتهم إلى ميدان عملهم فأحرزوا نتائج إيجابية مع الطلاب الذين أصبحوا مسلمين وهانئين أكثر من ذي قبل وقادرين على تركيز انتباههم. وكان السريكمين في تقديم التنفس التحوّلي إلى الأولاد بطريقة لا تسيء إلى التقاليد التربوية القديمة. وفي حين ثبّلت عزيمة بعض الأساتذة فتوقفوا عن المحاولة، استمر بعضهم الآخر يشق طريقه في النظام التعليمي بفاغ الصبر.

# 15 الأعوام الذهبية

بعد جلسة التنفس التحوّلي الرابعة التي أهديتها للدكتور بنجامين سبوك Benjamin Spook بمناسبة عيد ميلاده الواحد والستين، قال لي: «أشعر أنني أفضل حالاً، ينتابني إحساس بالاسترخاء والحيوية في الوقت نفسه». وكانت عيناه تومضان ببريق مشع. في الواقع، لم أبذل أي جهد يذكر في الجلسات مع الدكتور سبوك، ولكن الجلسات كانت مفعمة بالقوة لأن الدكتور خاض المغامرة بعمق وإصرار.

وكنت قد التقيت بالدكتور سبوك في مركز ديباك شوبرا Deepak Chopra في سان دييغو حيث أصفت زوجته الوفية ماري إلى أشخاص آخرين يتحدثون عن جلساتهم التنفسية. فرغبت في أن يجرب بنجامين تلك الجلسات كي يحافظ على صحته وحيويته. والواقع أن بنجامين استمتع بالجلسات، فدعاني هو وزوجته إلى منزلهما في ماين حيث قمنا بمزيد من الجلسات. وأقر بأنني استمتعت بتلك الجلسات على غرارهما وشعرت بنعمة مشاركة روحيهما الحكيمتين تلك الأوقات المقدسة.

تقول سونيا ستار في كتابها <sup>(1)</sup>: عندما ينقص الأوكسجين من الجسم، يعجز هذا الأخير عن تمثيل الفيتامين ج بشكل صحيح، مما يؤدي إلى انحلال الكولاجين. وإن النقص في الأكسجين هو ما يجعل الجسم يهرم والشرايين والأوردة تتصلب. وهو أيضاً السبب الرئيس للإصابة بالسكتة الدماغية وانحلال الدماغ.

ومن المؤسف أن الراشدين يميلون إلى الاعتماد بشكل كلي على نصيحة الذين يعتمدون بدورهم على العقاقير الطبية لمعالجة المشاكل والاضطرابات. ولم يبدأ الأطباء والصيادلة باكتشاف دور الأكسجين في معالجة الأمراض إلا مؤخراً.

(1) " Nutrition and Dietary Consultant" Sonia Star

وقد بدأ مؤخراً في الولايات المتحدة اختبار تقنية جديدة ومكلفة تعرف بحجرة الأوكسجين المفرطة الباريوم Hyperbaric Oxygen Chamber. وعلى غرار مختلف العلاجات غير الطبيعية، لهذه التقنية أعراض جانبية، ولا بد من دراسة مدى فعاليتها. وإنما يمكن الاستفادة من تقنية أقل كلفة وأكثر أماناً هي علم التنفس الواعي، حتى وإن كان بعض الراشدين يعتقدون أن الوقت بات متأخراً من أجل التغيير، أو ربما أنه من الشاق عليهم بعد هذا العمر الطويل البحث في خبايا الماضي. ولا شك في أن سنوات الخبرة سيف ذو حدين. فالمشاعر المكبوتة التي تراكمت على مرّ السنين توهمنا بأنها جبل من المستحيل تسلقه. ولكن بالمقابل، يترافق بلوغ سن الرشد مع مستوى من تقبل الذات يجعل التغيير السريع ممكناً.

وتجدر الإشارة إلى أن الجلسة التنفسية الناجحة قادرة على تغيير أعمق أشكال الألم والكرب. ولكن مفتاح النجاح يتمثل بالرغبة الفعلية في التغيير وعدم مقاومة العملية التنفسية، مع ضرورة ألا نطلق الأحكام على أنفسنا أو على كل ما يطرأ. هذه هي في الواقع الميزة التي يتمتع بها الراشدون مقارنة بالشباب.

تحدث شارلوت أبيل عن مشكلتها السمعية التي أدركت أنها ناجمة عن المقاومة، فتقول: «لقد ساعدني التنفس لأتجاوز الكثير من أشكال المقاومة التي كنت أبعدها والتي كانت تشكل مصدراً للعديد من مشاكلي. وأهم مشكلة أعمل اليوم على حلّها هي سمعي. وها قد بات التصميم على السمع جزءاً مني. فالتنفس سيجعلني أدرك حقيقتي وأقبلها كي أمنح نفسي هبة السمع بوضوح».

والمراهق على سبيل المثال قد لا يعاني من كبت المشاعر، ولكنه قد يمر في مرحلة الوعي للذات المرتبطة بضغط الند الأمر الذي يصعب عملية تحرره. فالمراهق قد يكون مهتماً بتصنيفه شعره أكثر من اهتمامه بإيجاد الصفاء الداخلي. ولكن الأمر مختلف بالنسبة للشخص الراشد الذي تحوّلت نقطة التركيز لديه من «كيف أبدو؟» إلى «كيف أشعر؟» وانطلاقاً من هذا المنظور، يكون المرء منفتحاً أكثر على تحقيق نتائج سريعة مع التنفس التحوّلي. إنسر كيف يبدو مظهره وركز على ما تشعر به. خذ نفساً عميقاً وشاملاً، وسرعان ما ستبدو وتشعر أنك أكثر شباباً وأشد فرحاً.

ري حنا ريتش امرأة في أواخر العقد السابع من عمرها ولكن مظهرها أو سلوكها ما عادا يعكسان عمرها الحقيقي. وتقول هذه المرأة التي مارست التنفس التحوّلي لأكثر من سنة: «تعلمت أن طريقتي في التنفس مقياس لنمط حياتي. وها أنا أشعر أنني وجدت ينبوع الشباب في الفناء الخلفي لمنزلي».

نحن في الواقع قادرون على تغيير حياتنا طالما أننا قادرون على التنفس بشكل واعٍ ومتعمد. ويعتقد البعض أن تقدمهم في السن لم يعد يستحق هذا العناء. ولكن هذا اعتقاد بالٍ ومحدّد للذات. فبعد كل ما اكتسبته من تجارب ومعارف، ألم يحن الوقت لكي تقدّر نفسك وتكف عن تأجيل تذوّق طعم الفرحة؟

وإن كنت ستعيش يوماً واحداً في صفاء حقيقي وحب فعلي، فالأمر يستحق كل يوم تقضيه في محاولة بلوغ ذلك اليوم. والتنفس «التحوّلي» حدث لا ينبغي تفويته، فأنت تستحق أن تتنفس على نحو أفضل ويمكنك ذلك بغض النظر عن عمرك أو حالتك الجسدية.

وتقول ري حنا التي تعيش في كاليفورنيا: «لقد تحرّرت من خوفاي من الموت وعقدت معاهدة جديدة مع الحياة، فبات إيماني وثقتي يكبران يوماً تلو الآخر. فضلاً عن ذلك، أنا اليوم بحالة صحية أفضل وأتمتع بالطاقة لكي أتم أنشطتي اليومية بسهولة أكبر وضغط أقل».

تخرجت ري حنا من برنامج التدريب المهني على التنفس التحوّلي عام ١٩٩٨، وهي اليوم تجوب الأنحاء الغربية الجنوبية حيث تقوم بجلسات تنفس وتبني صداقات جديدة.

وقد تخرجت شارلوت هي أيضاً من برنامج التدريب وهي تقول: «لقد منحني العمل التنفسي مزيداً من القوة وأنا أعتبره نعمة يمكنني أن أقدمها للعديد من».

لمايكل براون (وهو مهندس ميكانيكي وباحث في مجال التشبع بالأكسجين) طريقة مذهلة في وصف العلاقة القائمة بين التقدم في السن والتزوّد بالأكسجين. فهو يقول:

«الأكسدة هي عملية إنتاج المغذيات وهضم الأطعمة وتوليد الطاقة. وللأكسجين دور إضافي يبدأ بعد هذه العملية. فمن الناحية النظرية، التشبع بالأكسجين قد يبطل عملية التقدم في السن لأنه يبقي الخلايا نظيفة بحيث لا تستنفد باكراً. وبدلاً من أن نتقدم في السن

بفعل السموم، سيكون علينا أن نكتفي بمفاعيل الأشعة الكونية المقبولة علمياً.

في الواقع، عندما يتقدم بنا العمر، نميل إلى إغلاق آلية التنفس لدينا. والخلل الوظيفي في الأشكال التنفسية شائع هو أيضاً. ونحن إن لم نحاول التخفيف من تراكم الطاقة المكبوتة والناجمة عن ضغوطات الحياة اليومية، نتسبب في سحب قوة الحياة من الجسم. وتتواصل هذه العملية الأيضية الهدمية إلى أن تطرد كل أثر للروح المتبقية في الشكل الجسدي. والنتيجة هي بالطبع الموت. ولكننا عندما نمارس التنفس التحويلي نعكس مفعول هذه العملية التي تفرغ أجسامنا من جوهر الحياة. وعندها لا نعود نشعر إننا ضحايا في قبضة الحظ. وإذ نفسح في المجال أمام التنفس وتحويل الانفعالات المكبوتة، تعود قوة الحياة إلى أجسامنا حاملة معها مزيداً من الطاقة وحيوية الشباب.

**وأذكر من التجارب المميزة التي شهدتها تجربة سيدة تدعى غلوريا التقيت بها** عندما كنت أعلم في مركز Deepak Chopra . وكانت هي مشاركة في أحد برامج المركز الأسبوعية. آنذاك، أخبرت إحدى زبائني من كونكتيكوت غلوريا عن تجربتها الرائعة مع التنفس التحويلي. فرغبت هي أيضاً في المحاولة. وفي لقائنا الأول، لاحظت مدى التوتر والحزن اللذين تشعر غلوريا بهما. فهي قد تنبّهت إلى نمو ورم في عنقها وكانت قلقة من أن يكون داء السرطان قد أصابها مجدداً. وخلال جلستنا الأولى، فجرّت غلوريا مخزوناً هائلاً من الأذى العاطفي. ولكن التنفس ساعدها على التخلص من تلك الانفعالات. وانتهت الجلسة وهي في حالة من الحماس والحيوية. وفي ما بعد، أخبرتني غلوريا أنها شعرت بالحياة تدب فيها وبالحنين يغادر حياتها. ولكن أكثر ما أثر فيها كان سرعة تحقق الأمر. فقد بدا الورم في عنقها أصغر حجماً من ذي قبل ولم يعد يؤلمها. وإذ ذلك، حددنا سوياً مواعيد الجلسات اللاحقة. وطوال الأشهر التالية، عملت بشكل منتظم مع غلوريا وأيضاً مع ابنتها. وكانت غلوريا تعلمني بأنها تقوم كل يوم بنصف ساعة تنفس على الأقل وأحياناً بساعة كاملة. وكانت في كل جلسة تخبرني عن بعض المفاعيل التي تتركها الجلسات على حياتها، لا بل إن عائلتها قد أشارت أيضاً إلى أنها أصبحت تبدو أكثر سعادة. فضلاً عن ذلك، شهدت حالتها الصحية تحسناً هاماً سيما وأن الورم الذي كان يهدد حياتها قد اختفى.

وبعد مرور أربعة أشهر، أخبرتني أنها كانت تعاني خلال السنوات العشر الأخيرة من د -

ترقق العظام بالإضافة الى مشكلة نادرة في الدم استدعت إعطاءها بعض الأدوية. ولكن الفحص الطبي الأخير أظهر أن معدل ترقق العظام لديها قد انخفض بشكل ملحوظ فيما تلاشت المشكلة الدموية نهائياً.

ومن التعليقات الهامة التي ذكرناها على مسمعي أنهما زوجها وهي، ومنذ أن شرعا بالتنفس يومياً، أصبحتا يمارسان الجنس كل يوم الأمر الذي جعلهما يشعران بأنهما أصغر سناً وأشد ابتهاجاً من ذي قبل.

أثبتت هذه التجربة أن التنفس التحولي قادر على تحويل أي حدث مدمر، إلى تجربة ملؤها الامتنان والتفكر في جمال الحياة.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 16 التنفس التحولي كعلاج للربو

«للتنفس طريقتان، إحداهما  
تعيبك وتقيّدك، فيما الأخرى  
تملّوك بالحب وتنقلك إلى  
العالم اللامتناهي»  
ابن الرومي  
Rumi

لسوء الحظ، لم يدرك الطب الحديث بعد ضرورة التعامل مباشرة مع الجهاز التنفسي في معالجة الأمراض التنفسية. ومن المحزن أن نرى أشخاصاً يبحثون عن المساعدة الطبية لمعالجة مشاكلهم التنفسية، فيصف لهم الأطباء أجهزة الاستنشاق والأدوية التي تعالج الأعراض من دون أن يبحثوا عن السبب الذي يخوّلهم القضاء على المرض بصورة نهائية. وإنما لا عجب في ذلك إن أخذنا بعين الإعتبار المجتمع الاقتصادي المادي الذي نعيش فيه.

وفي الواقع، شكل التنفس التحولي منفعة عظيمة لأشخاص كثيرين كانوا في ما مضى يعانون من الربو أو انتفاخ الرئة أو الالتهاب الشعبي المزمن أو حتى بعض أمراض الرئة والجهاز التنفسي النادرة. وقد شهدت تحسن حالة العديد منهم. حتى أن معظمهم تحرر من اعتماده على أقنعة الأكسجين وعلى الأدوية المكلفة والسامة والمسببة للوهن .

والواقع أن عملية التحول بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل تنفسية مزمنة تختلف عما هي عليه بالنسبة إلى شخص عادي. فهؤلاء يعانون من مشاكل طويلة الأمد محورها التنفس، أي أن آلية تنفسهم منغلقة، وهم أيضاً يتلقون بمعتقدات ومشاعر سلبية عميقة ترتبط ارتباطاً مباشراً بوظيفة التنفس نفسها. وفي هذه الحالة، لا يمكن التخلص من الخلل الوظيفي



في التنفس بسهولة. ويمكن التعرف بسهولة على الشكل التنفسي لدى الشخص المصاب بداء الربو، إذ تنكمش عضلاته باستمرار تحت عظم القص، الأمر الذي يعيق الزفير، ولا سيما في الجزء العلوي من الصدر. وبالتالي، لا يفادر ثاني أكسيد الكربون السام الجسم، فلا يعود من مساحة كافية لاستنشاق مقدار جديد من الأكسجين النقي. ويتولد عن هذه الحلقة شعور بعدم المقدرة على التزوّد بالهواء. وإنما هذه الحالة لا علاقة لها، كما هو شائع طبيياً، بعدم مقدرة الرئتين على العمل بشكل صحيح. جل ما في الأمر أن الزفير لا يكون كافياً، وبالتالي الصدر لا يتسع لاستنشاق المزيد من الهواء.

ومن الطبيعي أن يؤدي هذا الشكل التنفسي الى الحاجة الملحة للأكسجين، سيما وأن التوتر الجسدي أو العاطفي يتطلب مقداراً إضافياً من الأكسجين كي يعمل الجسد بشكل صحيح.

وقد شاهدت على مر السنين مئات الأشخاص الذين يعانون من أعراض الربو. وخلال جلسات التنفس، تتجلى ذكريات الصدمة التي شكلت السبب الرئيس للإصابة بداء الربو. ومن هذه الذكريات العجز عن التنفس في مراحل مبكرة من العمر، ولا سيما في سن الطفولة.

في الواقع، إن نسبة مرتفعة من هؤلاء قد عانوا من صدمة ما في سن الطفولة وفي غالب الأحيان من تخلي أمهاتهم عنهم أو الشعور بذلك. وفي بعض الحالات، تتمثل التجربة التي ولدت هذا الشعور المخيف بقطع الحبل السري في وقت مبكر. وأسوأ من ذلك أن يكون الحبل ملتفاً حول عنق المولود فيسيطر جو من الخوف على الغرفة، فينجم عن ذلك ردة فعل مذعورة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكيفية التنفس. أما أبشع مشاهد التخلي عن الطفل فهي إعطاؤه للتبني، وهو حدث يدركه المولود الجديد. وفي مختلف هذه الحالات يسأل الطفل المشوّش نفسه: «أين والدتي؟ لماذا لا تحميني أو ترضعيني؟ لماذا تخلت عني؟» وأذكر من الحوادث الأخرى المرتبطة بداء الربو الخوف أو التعرض لحادثة اختناق أو غرق أو أي حادث آخر يهدد الحياة ويترافق مع فقدان الهواء. فإن هذه التجارب هي التي تجدد الشكل التنفسي لدى المريض بالربو بحيث يترسخ فيه الاعتقاد بأنه لا يستطيع الحصول على ما يكفي من الأكسجين في مختلف الأحوال. الواقع أن هذا الاعتقاد الباطني لا يؤثر على التنفس

فحسب، بل أيضاً على مظاهر أخرى من حياة المريض، إذ يشعر أنه لا يستطيع الحصول على ما يكفي من الحب والاهتمام والطعام والمال والطاقة.

منذ بضع سنوات، انفجرت إحدى السيدات بالبكاء والنشيج بعد انتهاء جلستها التنفسية، وأخبرتني أن والدتها تحتضر بسبب إصابتها بداء تنفسي نادر قال الأطباء أن لا يمكن معالجته وأنه سيتسبب بوفاتها. آنذاك، نظرت اليّ تلك السيدة نظرة ملؤها الأمل وسألتني عن إمكانية أن يساعد التنفس التحويلي والدتها. وبالرغم من أنني لم أكن أملك الإجابة، سيما وأني لم أسمع من قبل بمثل حالة أمها، إلا أنني وجدت الأمر يستحق المحاولة.

في اليوم التالي، قابلت بيتي الأم. كانت في الخامسة والخمسين من العمر، غير عازمة على الاستسلام لمرضها المميت ومستعدة للقيام بأي محاولة. وعندما بدأت بيتي بالتنفس، استغربت لمدى انغلاق تنفسها. وإذا طلبت منها أن تأخذ نفساً عميقاً، لاحظت أن بعض الهواء قد دخل صدرها، وإنما لم ألاحظ أي حركة في جهازها التنفسي. في الواقع، إن هذا الشكل التنفسي يرتبط في العادة بشعور الإنسان بأن لا قيمة له وبعجزه عن تقبل نفسه. عندئذٍ، أرشدت بيتي إلى كيفية التنفس بشكل متواصل ورحت أردد على مسمعها العبارة التالية «أنا أتقبل نفسي، أنا أستحق ما أنا عليه» وما كدت أفرغ من قولي حتى انفجرت هي بالبكاء وعلمت أنني قد أصبت وترأ حساساً.

وبعد أن توقفت عن البكاء، لاحظت تمدداً في صدرها وهي تستنشق الهواء، فقد بدأت تسمح لنفسها بتقبل حقيقتها ونفسها وقوة الحياة فيها. وفي نهاية الجلسة، علمت أن تغيراً جذرياً سيطراً على حياتها. أما هي، فقالت: «لا أذكر أنني أحسست يوماً بمثل هذه الروعة وهذا الصفاء، وكأنني لم أكن أتنفس من قبل». الواقع أنها كانت تبدو مختلفة، إذ كان بريق مشع يلمع في عينيها وابتسامة عريضة ترسم فوق شفيتها. وعلمت في وقت لاحق أن والدتها لم تكن ترغب بها لا بل وكانت تفكر في إجهاضها. فجاءت إلى هذا العالم وهي تشعر أن لا أحد يرغب في وجودها وأنها لا تستحق الوجود أو حتى التنفس. وبعد مرور شهر واحد على ممارستها التمارين التنفسية التي أوصيتها بها، اتصلت لتخبرني أنها بأفضل حال ولا تشعر بالحاجة، إلى المزيد من الجلسات. أما أطباؤها، فلم يصدقوا أعجوبة تماثلها للشفاء.

ولا بد من الإشارة إلى أن عوامل عديدة تحدد مدى سرعة تجاوب الشخص مع العملية التنفسية. أضف إلى ذلك أننا خلال جلسات التنفس التحوّلي، نتمكن من استعادة لحظات مبكرة من حياتنا، وإنما هذه المرة على مستوى ناضج من الفهم والإدراك، حتى أننا نعيد النظر في افتراضاتنا وأحكامنا المؤلمة من وجهة نظر محبة. وفي الوقت نفسه، تتلاشى معتقداتنا المقيدة للذات وتتحول إلى الشعور بالتسامح والامتنان ولا سيما تجاه أمهاتنا. ليز على سبيل المثال جاءت إلى جلستها الأولى هي تعتقدة أن لا أمل في شفائها. وكانت والدة ليز قد غادرت المنزل إلى الأبد وابنتها لا تزال في السابعة من العمر، فيما انشغل الوالد بلملمة جراحه وملاء الفراغ الذي تركته الزوجة. آنذاك، شعرت ليز أن لا مكان لها في العالم. فتشبّثت بالأفكار والتجارب المؤلمة كي تضمن حصولها على شيء ما، حتى وأنها كانت تحبس نفسها خوفاً من ألا تحظى بنفس آخر. وبات تنفس ليزا مقيداً للغاية وتبيّن عند بلوغها الثالثة والثلاثين من العمر أنها تعاني من داء الربو وذلك بعد أن تم نقلها على وجه السرعة إلى غرفة الإنعاش. وكانت نوبة الربو التي أصابت ليز ناجمة عن توتر جسدي وعاطفي ضاعف من حاجة جسدها إلى الأكسجين. فذعرت اعتقاداً منها بأنها عاجزة عن استنشاق ما يكفي من الهواء. وإنما هي في الواقع كانت عاجزة عن الزفير وهذا يثبت عدم رغبتها في التخلص من التراكمات السلبية السامة في حياتها. وازدادت الأمور تعقيداً عندما ترافقت معتقداتها السلبية مع الخوف من الإصابة بنوبات الربو، فعاشت الألم وخبرت المرض والكثير من الأعراض الجانبية المؤذية. ولكن مجرى حياتها تغير على نحو جذري بمجرد أن تقبلت إمكانية تغيير طريقتها في التنفس. وبدلاً من أن تناضل لاستنشاق الهواء، علّمها مدربها على التنفس كيف تسترخي وتزفر الهواء السام من جسمها، بحيث اتسعت رئتاها لمزيد من الهواء النقي.

وبفضل جلسات التنفس التحوّلي، تمكنت ليز من التخلص من اعتقادها بأن الحياة لم تكن يوماً كافية بالنسبة إليها. وأدركت أنها كانت قد اعتادت التعلق بالأفكار والتجارب المؤلمة. فبدأت تتخلص مما لا تحتاجه كي تفسح في المجال أمام ما تريده. ووجدت أيضاً أنه من السهل أن تثق بحياتها، حتى أنها اكتشفت طرقاً عديدة للتخلص من مخاوفها القديمة.

في الواقع، نحن نركز خلال جلسات التنفس التحوّلي على تدريب العضلات المنقبضة كيفية الارتخاء في أثناء الزفير بحيث يفادر ثاني أكسيد الكربون الجسم مفسحاً المجال أمام

دخول نفس جديد ونقي إلى الرئتين. ونحن نركز أيضاً على إعادة برمجة العقل من أجل تغيير المعتقدات السلبية الخاطئة حول المقدرة على التنفس.

## ما هي عدد الجلسات المطلوبة؟

أما الوقت الذي يستلزمه تحقيق هذه الغاية، فيرتبط بمدى تشبث المريض بمخاوفه. وفي الجلسة التنفسية الأولى، نعلم المصابين بداء الربو كيف يحددون ما إذا كانت عضلاتهم تسترخي عند الزفير أو تنقبض وتحول دون خروج ثاني أكسيد الكربون. فهذا يخولهم إدراك ما يزيد من حدة عوارض المرض ويسمح لهم بأن يحاولوا الاسترخاء خلال الزفير. ولعل معالجة أشكال التنفس لدى المصابين بداء الربو أبطأ منها لدى الأشخاص العاديين، وإنما يمكن القول أن التنفس التحولي يشكل بصيص أمل بالنسبة إلى هؤلاء مقارنة بالعلاجات الطبية التقليدية البديلة.

## تلطيف عوارض الربو....

في ما يلي تمرين بسيط يساعد على تلطيف عوارض الربو. وهو في الواقع تمرين مختلف عن التنفس التحولي ولا يشكل بديلاً عنه. ومن الضروري البدء بممارسة هذا التمرين مع مدرب مجاز في التنفس التحولي، على الأقل في المراحل الأولى. وإن هذا التمرين يحضرك لإفادة القصوى من الجلسات التنفسية.

إستلق على ظهرك واضعاً رأسك على وسادة أو كرسي بحيث يرتفع عن جسمك في هيئة زاوية تساوي ٤٥ إلى ٦٠ درجة.

خذ نفساً عميقاً وبطيئاً عبر أنفك. ضع اثنين من أصابعك مباشرة على العضلات الواقعة تحت عظم القص واضغط برفق كي تجعل هذه العضلات تسترخي. إزفر الهواء بسرعة برفق، وتحقق من انخفاض الجزء العلوي من الصدر عند خروج الهواء. لا تشعر بالاحباط إن

لم يحدث ذلك مباشرة، بل أعد الكرة لعشر دقائق. وليكن تنفسك سريعاً قدر المستطاع من دون انقباض العضلات. في الواقع، لا ينبغي التوقف بين الشهيق والزفير.

وعندما تسترخي تماماً وأنت تتنفس الهواء وتزفره عبر أنفك، إنتقل إلى التنفس بالطريقة نفسها عبر فمك.

## حياة ماندي الجديدة

منذ بضع سنوات خلت، قصدني أحدهم برفقة زوجته التي كانت تعاني من داء الربو الحاد طوال الاثنتي عشرة سنة الأخيرة. وكانت قد بلغت مرحلة أصبحت فيها صعوبة تنفسها تعيق معظم نشاطاتها. وكانت الزوجة لا تزال في أوائل العقد الثالث من العمر، وإنما عاجزة عن العمل أو ممارسة الرياضة أو القيام بأي عمل طبيعي بالنسبة إلى من هم في مثل سنها. وكان تنفسها مقيدا إلى حد أنها كانت عاجزة عن الاستمتاع بحياتها.

في الواقع، كانت ماندي شاحبة ونحيلة الجسد وعندما استقلت للبدء بالتنفس. بدا أنه تستنفد كل ما لديها من طاقة للقيام بهذه الحركة البسيطة، وإذ بدأنا بالتنفس، شعرت بنفسه مقيداً، فتحسست الضفيرة الشمسية ووجدت أنها متصلبة. هي لم تسترخ حتى خلال الشهيق. وإذ ذلك، رحت أعمل بصبر على العضلات في ذلك الموضع، فكنت أضغط عليها برفق وأدلكه مع كل نفس نستنشقه. وكنت أحاول أن أطمئنتها وأجعلها تسترخي وتستسلم لما يحدث، إلى حد أنني طلبت منها أن تكف عن المحاولة، وأن تتنفس من دون أن تبذل أي جهد. وكانت هذه خطوة هامة على طريق البدء بالتنفس الفعلي.

وأيقنت في ما بعد أن هذه التقنية قد تفيد العديد من المصابين بداء الربو، لا بل وأدركت أن المحاولة الجاهدة هي ما يسبب الانكماش. ومع انتهاء الجلسة الأولى، باتت ماندي قادرة على جعل عضلاتها تسترخي وتوردت وجنتاها وشعرت بالحيوية تنضح من جسدها. فالمرّة الأولى منذ زمن بعيد يدخل هذا المقدار الهائل من الأكسجين إلى جسدها.

وقبل أن ترحل، حددنا موعد اللقاء التالي بعد أسبوعين وطلبت منها أن تقوم بالتنفس.

المترايط لمدة ١٥ دقيقة كل يوم.

وفي الجلسة الثانية حدث أمر مذهل. تحرر تنفس ماندي إلى حد أنها بدأت تنشط وتتوغل في أعماق عقلها الباطن. وإذا بها تنتحب باكية بشكل هستيري. فسألتها عما يحدث، وبعد بضع دقائق، استعادت رباطة جأشها واستطاعت أن تخبرني أنها تذكرت حادثة مأساوية وذهلت لكون تلك الحادثة القديمة لا تزال تزعجها. فقد تذكرت ماندي حادثة غيرت مجرى حياتها. منذ اثنتي عشرة سنة، اندفع صبي صغير أمام سيارتها، فلم تتمكن من إيقاف السيارة فصدمت الصبي. قتل الصبي وظلت هي تشعر بالذنب، حتى أنها اعتقدت في عقلها الباطن أنها لم تعد تستحق أن تعيش.

وإذ ذلك، ربطت بين هذه التجربة ومشاعرها وداء الربو الذي أصابها. كانت ماندي تنكر حقها في العيش من خلال رفضها لقوة الحياة. وقبل أن أفصح عن الاستنتاج الذي توصلت إليه، أدركت أنها قد لاحظت الأمر نفسه. وفي أثناء الجلسات التالية، تحسن تنفسها. وفي الجلسة الرابعة، رافقها زوجها وكانا يشعان حماساً وهما يخبرانني أنهما قد ذهبا معاً في نزهة على الدراجة الهوائية. فقد بات بمقدور ماندي أن ترافق زوجها أينما ذهب وهو أمر لم يعرفاه من قبل. وعلمت أنها لم تعد بحاجة لجهاز استنشاق الهواء، وباتت كلما شعرت بصعوبة في التنفس، تتوقف لتأخذ نفساً عميقاً وتقوم بالتمارين التي علمتها إياها. وبدأ الزوجان يخططان لمشاريع مستقبلية كانت مستحيلة من قبل ومنها إنجاب الأولاد وتكوين أسرة سعيدة.

## الشفاء التام من داء الربو

تقول شيلي سلفاتور: «وأنا في سن المراهقة، تبين من خلال التشخيص الطبي أنني مصابة بداء الربو. ولما كنت أتمتع بإرادة قوية، عشت حياتي من دون أن أحتاج يوماً إلى دواء حتى بلوغي أواسط العقد الثالث من العمر. وكانت والدتي قد توفيت منذ بضعة أعوام وكنت أمّاً عزباء برفقة ولدين في الخامسة عشر والسادسة عشر من العمر. وفي الوقت نفسه، كنت أعطي دروساً في الرقص من ١٥ إلى ٢٠ مرة في الأسبوع. وبالتالي، تملك التوتر من جسمي، فوصف لي الأطباء ثلاثة أنواع من الأدوية جعلتني أعاني من آلام في معدتي. كنت أحمل أدويتي

معي أينما ذهبت، ولكنني كنت أعلم أنها ليست الحل، ولم ألبث أن شاركت في ورشة عمل حول التنفس التحوّلي. وبعد انقضاء عشرين دقيقة من التنفس العميق والمترابط، أدركت أنه الاستجابة لصلواتي. فخضعت للتدريب وكذلك فعل إبني البكر الذي أفاد من منحة جوديت للمراهقين. أنا اليوم أتنفس بعمق كما لم أفعل من قبل مما يجعلني ممتنة لهذه النعمة».

## مراهق يتخلى عن أدوية الاستنشاق

يقول أوجيو سلفاتور البالغ من العمر تسعة عشر عاماً: «كانت تجربتي مع التنفس التحوّلي أشبه بأشعة الشمس في يوم ممطر. ففي العاشرة من العمر، أصبت بداء شعبي حاد وتبين أنني أعاني من الربو. ووصف لي الأطباء نوعين من أدوية الاستنشاق كان علي أن أستخدمهما بشكل يومي مدى الحياة.

ولكنني نائر بطبيعتي، فقررت بالرغم من صغر سني أن أسيطر على تنفسي من دون الاعتماد على الأدوية، وفي خريف العام ١٩٩٦، رافقت والدي وأخي في «خلوة تنفسية» تعرفت من خلالها على روعي وعقلي وجسدي، وبشكل خاص على تنفسي. وها أنا اليوم أمارس التنفس بشكل يومي ولم أعد بحاجة إلى أدوية الاستنشاق، أعيش اليوم في كولورادو وأتسلق المرتفعات كل يوم. «التنفس هو الحياة وأنا ممتن لهذه النعمة».

في الواقع، إن العلاجات الطبية المتوفرة حالياً تشتمل على أعراض جانبية ومعظمها سام. وتم السيطرة على العوارض عبر الأدوية التي لا تحقق الشفاء التام والدائم. أما التنفس التحوّلي، فيوفر مقارنة شاملة وذاتية لمعالجة المشاكل التنفسية.

# 17 النشوة الطبيعية

«من السهل أن نغفر للأطفال  
خوفهم من العتمة. وإنما  
المأساة الحقيقية تكمن في  
خوف الراشدين من الضوء،  
أفلاطون»

تعرفت من خلال عملي على أشخاص كثيرين يدمنون على مادة ما. وفي حين قصدني بعضهم لمعالجة مشكلة الإدمان على المخدرات بشكل خاص، كانت غاية البعض الآخر مختلفة تماماً. وبالرغم من أنهم لم ينجحوا جميعاً في تخطي مشكلة الإدمان، إلا أن كثيرين منهم ذهلوا لتحقيقهم نجاحاً سريعاً ودائماً.

ومثال على ذلك لوري التي غادرت المنزل وهي لا تزال في الرابعة عشر من العمر، فعاشت مع عائلة أخرى مدة سنتين قبل أن تقرر المغادرة مجدداً والعيش بمفردها. وقد تعرضت لوري للاعتداء الجنسي والجسدي والعاطفي، وباتت مدمنة على الكوكايين والسجائر. وبعد أن تزوجت ورزقت بطفل، بدأت تقابل طبيبياً نفسياً لإصابتها بالكآبة الحادة. فوصف لها طبيبها أدوية مضادة للكآبة وحبوباً منومة وأقراصاً مضادة للقلق. ولكن لوري أصبحت مدمنة على هذه الأدوية. وما زاد الأمر سوءاً أن معالجها النفسي قام باغتصابها في أثناء العلاج، مما أدى جزئياً إلى طلاقها من زوجها. وقد بدأت لوري تقوم بجلسات تنفسية خاصة وأسبوعية برفقة شاريل أوزكايا . بدأت الجلسات عام ١٩٩٤ ودامت ستة شهور. تقول لوري: «استغربت كيف تغيرت حياتي وسرعان ما بدأت أشعر بالاسترخاء وبحبي لذاتي. أقلت عن التدخين وتوقفت



أيضاً عن تناول الأدوية. وبت أسمح لنفسني بالبكاء، إن شعرت بالحاجة إلى ذلك، وهو أمر لم يكن يحدث من قبل. وقد اختفت الاكياس التي كانت قد برزت في غدتي الدرقية. في الواقع، لقد أصبحت شخصاً مختلفاً منذ أن بدأت التنفس، فتخلصت من آلامي ويات حياتي مفعمة بالحب والطمأنينة والفرح، الأمر الذي يجعلني حاضرة على الدوام من أجل إبني. لا أعرف ما كان سيحل بي لو لم أختَر هذا الطريق. ربما كنت اليوم في عداد الأموات، سيما وأنني حاولت الانتحار مرات عديدة. التنفس التحولي قد أنقذ حياتي».

يشرح إدوارد ماك كاب في كتابه<sup>(1)</sup> كيف «أن التشبع بالأكسجين يضعف من الحاجة إلى الكحول أو المخدرات» فيقول:

«إن حاجة الجسم الملحة دليل على حالة مفرطة في الخلايا. ونحن نسمع العلماء اليوم يقولون أن معظم المدمنين على الكحول لديهم استعداد جيني لاحتواء أجسامهم على بعض المركبات التي تجعلهم يريدون تناول الكحول بصورة ملحة. ولكن إن عمل الأكسجين على تنقية الخلايا التي تختزن هذه المركبات، فلم يعد من وجود لهذه المادة في الجسم، من أين ستنبع الحاجة الملحة؟».

في الواقع، إن التحدي الأكبر الذي يواجهنا لدى العمل مع المدمنين يتمثل باجتذابهم إلى الجلسة التنفسية. وقد حقق التنفس التحولي نتائج ملموسة مع أولئك الراغبين حقاً في التحرر من الإدمان. فكثيرون منهم أرادوا استعادة حياتهم الطبيعية بعد سنوات من الإدمان على السجائر أو الكحول أو المخدرات أو حشيشة المريوانا، أو على أنماط أخرى كالإسراف في تناول الطعام والمقامرة والإدمان الجنسي. ولكن ما إن يبدأ هؤلاء بالتنفس، حتى تتسارع عملية الشفاء. فإن معظم المدمنين على المخدرات يبحثون عن النشوة، ومن المعروف أن المخدرات وماشابه تمنح المدمن شعوراً غريباً بالإدراك العميق. ولكن ما لا يدركه المدمنون هو أنهم ليسوا بحاجة إلى هذه المخدرات لبلوغ هذه الغاية. فالبرغم من أن الجلسة التنفسية ألطف من أي مخدر ويسهل التحكم بها من قبل المتنفس، إلا أنها تقود إلى حالات مشابهة من الإدراك

<sup>(1)</sup> "Oxygen Therapies, A New Way of Approaching Disease"

العميق. أضف إلى ذلك أنه لا يمكن للتنفس أن يدمر الإنسان كما تفعل المخدرات، بل على العكس، إن التأثير الجانبي الوحيد للتنفس هو التزود بالطاقة وبخلايا دموية حية.

فضلاً عن ذلك، قد يتم اللجوء إلى المخدرات في محاولة للتعبير عن مشاعر مضطربة. أما الكحول، فمن المعروف أنها إما تجعل المرء يسترخي بحيث يشعر بالانتشاء وإما تكشف عن جانب آخر في شخصيته. وإن العديد من السُّكيرين البغضاء الذين يظهرون انفعالهم ويعبرون عنه بصوت مرتفع لا يلبثون أن يصابوا بالكآبة عندما يصحون. وهم يميلون إلى كبت مشاعرهم على الدوام. وبالتالي تساعدهم المشروبات الكحولية على الاسترخاء والتعبير عن المشاعر المدفونة في داخلهم. وإنما لا شك في أنه بمقدورهم التعبير عن هذه المشاعر بطرق أسلم وأكثر فعالية. والمكان الأفضل لتحقيق ذلك هو المشاركة في جلسة تنفسية برفقة مدرب مؤهل. وما إن يستعيد المرء توازنه العاطفي والكيميائي البيولوجي، لا يعود بحاجة إلى التعويض عبر وسائل اصطناعية كالمخدرات أو الكحول. تلقيت مؤخراً رسالة من سيدة تابعت البرنامج التدريبي على التنفس التحولي. وأخبرتني في تلك الرسالة عن فوزها في صراع طويل مع الإدمان على الكحول. وفي ما يلي نص الرسالة:

«عزيزتي جوديت، لقد تصارعت مع الكحول طوال ثلاثين سنة على الأقل. كنت أصحو من فترة إلى أخرى ولكنني أعود إلى الانغماس في الشرب. بدأت أولاً أشرب الكحول في المناسبات الخاصة ثم في اللقاءات الاجتماعية وإذا بي في النهاية أفقد السيطرة على الأمر. ورحت في البدء أتابع التدريب على التنفس التحولي كي أعالج داء الربو والصعوبة في التنفس. واكتشفت أن تنفسي قد تحسن بشكل ملحوظ. ولكنني شهدت أيضاً خلال البرنامج بعض التغيرات التي لم أكن أتوقعها وأبرزها أنني فقدت الرغبة في شرب الكحول لا بل وأردت أنا نفسي أن أفقد هذه الرغبة. وها قد مضت سنتان من دون أن أحتسي كأساً واحداً أو أرغب في ذلك. وهذه نعمة عظيمة بالنسبة إليّ وإلى عائلتي كلها. حتى أن الكلمات تعجز عن التعبير عن مدى امتناني. لقد تغيرت حياتي بشكل جذري. شكراً لك على ما تقومين به وعلى مساعدتك للكثيرين. وأمل أن تشجع رسالتي هذه الآخرين على تجربة البرنامج».

مع فائق حبي واحترامي

باربارة

أضف إلى ما تقدم أن الأكسجين ضروري لتوزيع بعض الإفرازات كالهرمونات وما شابه عبر الدورة الدموية. وإن هذه المواد الكيميائية العضوية التي يفرزها الجسم تولد حالة من النشوة، وهي في الواقع إفرازات طبيعية أكثر فعالية وصحة من أي مادة عضوية أو كيميائية اصطناعية يتم استهلاكها للشعور بالنشوة.

وفي مناسبات عديدة، أعلن المشاركون بعد انتهاء جلساتهم التنفسية أنها أفضل من أي مخدر قد تعاطوه. ويكمن الجمال الحقيقي لنشوة المتنفس في كونها، وخلافاً للمخدرات، صحية وفي غالب الأحيان دائمة. فضلاً عن ذلك، تحقيق هذه النشوة لا يحتاج إلى صيدلية أو شركة أدوية. وعندما تكون مدمناً على الكحول والمخدرات، يستحيل على جسدك أن يتحمل التمارين الشاقة. أما التنفس التحولي، فيشكل ولحسن الحظ نشاطاً أو تمريناً يمكن لأي شخص أن يقوم به أياً كان سنه ومهما بلغت حدة مرضه. ولا ننسى أن لا أمراض جانبية سلبية للتنفس فهو غير سام وغير مكلف وضابط للنفس. وهو يصبح مجاناً ما إن تتعلم كيف تقوم بالجلسات بنفسك. ومن الضروري مواجهة السلوك الإدماني ومعالجته على مستوى العلة المسببة له. فالعديد منا لم يتجاوز مرحلة الحاجات غير المشبعة في سن الطفولة، فبقيت بعض المظاهر المهمة لتقدير الذات والاهتمام بها (وهي في العادة مظاهر تتبلور في سن المراهقة) محتجزة في مرحلة الطفولة. وبالتالي، توقف النمو وعلقت الطاقة في مناطق الكبت حيث لم يتم إشباع حاجتنا. وإنما لحظ هذه الاحتياجات يمكننا من معالجتنا انطلاقاً من وجهة نظر الشخص الراشد والقادر.

شيرلي امرأة في أواخر العقد الثالث من العمر قصدتني خصيصاً من أجل التوقف عن التدخين. فهي قد تصارعت لأعوام طويلة مع الرغبة الملحة في التدخين. وبلغ أولادها الثلاثة مرحلة من العمر بدأوا فيها يقلدون والدتهم، فخشيت أن يرغبوا أيضاً في التدخين. كانت تأكل وتمارس الرياضة بشكل جيد، ولكنها لم تستطع الإقلاع عن عادة التدخين بالرغم من الجهود الحثيثة التي بذلتها. في الواقع، كانت محاولاتها تبوء بالفشل بعد مرور بضعة أيام. وعندما حضرت شيرلي في الموعد المحدد، طالعتني؟ في عينيها نظرات ملؤها الأمل والسخط. وما كادت تبدأ جلستها التنفسية الأولى، حتى راحت تقوم بمعركة مصّ بواسطة فمها. وكانت حركتها تزداد قوة إلى حد أنها كانت تملأ الغرفة. وما حدث في ما بعد أذهلني أكثر فأكثر، إذ اجتاحتني رغبة ملحة في المص ووجدت نفسي أقوم بالحركة نفسها بواسطة

فمي. واذ بشيرلي تجهش بالبكاء، فأدركت أن الفرصة مؤاتية لكي أسألها عما يحدث. عندها، فتحت عينيها وأخبرتني أنها حزينة لأنها ترى نفسها طفلة تود أن ترضع بينما أمها غير راغبة في إرضاعها، وباتت حركة المص تشكل حاجة ملحة لديها.

وإذ واصلت شيرلي التنفس، بدأت تفهم السبب الذي منع والدتها من إرضاعها، وسرعان ما اجتاحتها شعور بالحب والحنو تجاه والدتها حلّ محل الحاجة غير المشبعة. وبعد حين، تلاشت حركات المص، واتخذت نفسها شكلاً جديداً، وذلك أنها بدأت تتنفس من دون أن تبذل أي جهد.

وفي نهاية الجلسة، أخبرتني أنها أفضل حالاً، سيما وأنها أدركت لماذا كانت عاجزة عن التخلي عن عادة التدخين بمفردها. وبعد مرور عدة أسابيع، صادفتها في مباراة لكرة السلة وسألتها عن أحوالها. فأخبرتني أنها لم تدخن سيجارة واحدة ولم تشعر بالرغبة في التدخين منذ تاريخ الجلسة التنفسية. وعدت وقابلتها بعد مرور ثلاث سنوات وكانت لا تزال من غير المدخنين. ولا بد من الإشارة إلى أن تدخين السجائر يلهي المدخن عن بعض المشاعر ولا سيما الخوف والغضب ويبقيها مدفونة في الأعماق. والواقع أن القطران يخدر الاسنخ، فيما النيكوتين يمنح المدخن شعوراً غريباً بالنشوة. وإنما لعلك تلاحظ أنك عندما تعب نفساً من السيجارة، يكون شهيقك عميقاً، الأمر الذي يزيل التوتر. ولكن التنفس التحولي الذي يعالج النواحي الخاطئة في الذات يشكل دلالة واضحة على مقدرتنا الداخلية غير المحدودة على تحقيق النشوة العاطفية والروحية التي نبحت عنها في مواد مدمرة للعقل. فالتنفس التحولي يصلنا بمصدر طبيعتنا الروحية من دون مخدرات ومن دون أعراض جانبية غير صحية. وكلما ازداد ارتباطنا بالله أو الخالق، كلما تضاعف إيماننا بأنفسنا وبالحياتة نفسها. والإيمان الحقيقي يؤدي إلى السلام الحقيقي والبهجة الفعلية، لأن الإيمان هو ادراك الوجود الإلهي في كل شيء. أما مفعول المخدرات، فلا يقارن بمثل هذه المعرفة.

***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 18 العلاج النفسي أم البروزاك أم التنفس

الدكتور هنري روربيرغ Henry Smith Rohrberg معالج نفسي شهير تابع التدريب على التنفس التحوّلي منذ بضع سنوات. وكان قد مضى على ممارسته للعلاج النفسي التقليدي ١٠ سنوات عندما بدأ يعمل على التنفس التحوّلي. وقد ذهل الدكتور روربيرغ لمدى سرعة العديد من مرضاه في التماثل إلى الشفاء من خلال التنفس. ولطالما أكد هذا الطبيب على أن «جلسة نفسية واحدة تعادل سنتين من المعالجة التقليدية».

فالمعالجة النفسية التقليدية تتعاطى بشكل رئيسي مع العقل الواعي، فتدرس الخلل الوظيفي وتحلله وتحاول معالجة مشاكل الماضي عبر الكلام. وهي تهدف على غرار التنفس التحوّلي، إلى تخليص العقل من القيود الذاتية المبنية على التجارب الماضية. فتسعى إلى إزالة المعتقدات البالية أو الافتراضات التي شكلت عائقاً في وجه النمو الشخصي. وإنما من الواضح أن بعض المعتقدات والسلوكيات المترسخة في الأعماق لا تتبدل بمجرد اللجوء إلى المعالجة بالتعبير الكلامي والتفكير الإيجابي والتخيل وغيرها من التقنيات الواعية. وقد يستمر العمل على هذه المشاكل جلسة بعد أخرى وسنة تلو الأخرى لأن جذور مشاكلنا أعمق من العقل الواعي. وبالتالي يتوجب علينا أن ننتقل إلى هذا المستوى الأكثر عمقاً كي نغير أشكال الطاقة الخلوية التي تتميز بها بعض عاداتنا غير الواعية. ويدهشني الكم الهائل من الأشخاص الذين يأخذون أدوية أمثال البروزاك Prozac أو الكزاناكس Xanax لمعالجة اليأس والقلق. وبالرغم من أن هذه العقاقير قد توفر بعض الراحة الفورية، إلا أن الشركات المصنعة نفسها تنصح بعدم الاعتماد على هذه الأدوية لأكثر من سنتين. ولسوء الحظ إن الأدوية والمخدرات تخفف من حدة العوارض بشكل مؤقت فقط وهي غالباً ما تترافق مع أعراض جانبية مؤذية، في حين يبقى السبب الرئيس لهذه الأعراض من دون معالجة. وإنما جل ما ينبغي فعله هو التعبير عن المشاعر المكتوبة. وبالإضافة إلى الكلفة الجسدية والعاطفية والروحية التي يدفعها الجسم لقاء هذه

الأدوية، يضطر العديد من الأشخاص إلى السعي وراء مساعدة اجتماعية ما نظراً لثمنها الباهظ، الأمر الذي يشكل ضغطاً مالياً إضافياً. وبالتالي، الأدوية لا تشكل حلاً مفيداً، مثلها مثل كافة المحاولات للبحث عن الحل خارج الذات.

إليزابيت الحائزة على شهادة ماجستير في مجال العمل الاجتماعي قد نجحت في التخلص من الأدوية المعالجة للحالات النفسية. وهي تقول: «بعد مرور شهرين على جلستي التنفسية الأولى، تخلت عن الأدوية المضادة للكآبة والحساسية».

وفي الواقع، قليلة هي التقنيات العلاجية التي تعمل بشكل فعال على مستوى العقل الباطن. فالتنويم المغنطيسي على سبيل المثال قادر على بلوغ العقل الباطن وإعادة برمجة المعتقدات بتأكيدات إيجابية، ولكنه عاجز عن تغيير ذبذبات المشاعر المكبوتة. أما التنفس التحوّلي، فيبلغ النواة الحيوية للمشكلة، فيبدل الأنماط السلبية وتأثيراتها على حياتنا.

وأنا لا أنادي بضرورة أن يحل التنفس التحوّلي محل العلاج النفسي. فمن المهم أن نفهم مشاكلنا الحياتية ونتعامل معها على مستوى العقل الواعي. وإنما من الضروري أيضاً أن نذهب إلى أعماق من ذلك، بحيث نتمكن من استخدام قوة التنفس في اقتلاع الجذور الحيوية لهذه المشاكل.

وفي ما يلي تجارب لبعض الخبراء في مجال الصحة العقلية والذين تدرّبوا على التنفس التحوّلي وباتوا يستخدمونه في معالجة مرضاهم.

## المعالجة النفسية الداخلية

كيفين ماكارويويز Kevin Makerwicz معالج نفسي تابع برنامج التدريب المهني على التنفس التحوّلي، وأدرج سلسلة من جلسات التنفس التحوّلي في تقنياته العلاجية.

وخلال السنوات الأخيرة، لاحظ أن مرضاه يحققون نتائج مذهلة وتقدماً ملموساً بفضل هذه الجلسات. ويقول كيفين: «من أبرز منافع التنفس التحوّلي أنه يوفر للناس طريقة للتواصل مع طاقته الصحية. فالتنفس يخترق حواجز الجسد الدفاعية ويعيد إليه الحيوية. وهو يتعاطى

مع نواة الإنسان الصحية». عمل كفيين مع حوالي ٣٠ شخصاً من الرجال والنساء الذين كانوا يعانون من الكآبة المزمنة، وبعد خضوعهم لعشر جلسات تنفسية تقريباً، تجاوب كل منهم مع التنفس التحولي بطريقة إيجابية. وقد لاحظ كفيين أن التحسن كان أكبر لدى الأشخاص الذين يبذلون مزيداً من الجهد في الجلسات. وكانت عوارض الكآبة لديهم تخف أو حتى تختفي نهائياً. فضلاً عن ذلك، تعامل كفيين مع عدد من حالات الخلل الوظيفي العائلي. وفي كل حالة، كان يلاحظ أن الأهل والأولاد يتمتعون بمزيد من القوة الذاتية من خلال التنفس. وهو يقول: «لاحظت أن علاقة أفراد العائلة ببعضهم البعض تصبح إيجابية أكثر ومضغمة بالحب. فالتنفس يساعدهم على فهم ديناميكية العائلة».

وفي حالات الإصابة بأعراض القلق الحاد، لاحظ كفيين أن للتنفس التحولي دوراً هاماً في معالجة هذه الأمراض، «إذ أن المريض يصبح قادراً على استخدام التنفس على نحو تلقائي للتخلص من حالة القلق التي تتناوبه».

وإذ يقارن كفيين فوائد هذه التقنية التنفسية بالعلاج النفسي التقليدي، يخلص إلى القول: «إن العمل التنفسي شامل أكثر لأنه يتعامل مع الإنسان ككل، وذلك خلافاً للمعالجة بالتعبير الشفهي التي تركز على العقل فحسب. فضلاً عن ذلك، التنفس التحولي يمنح الأشخاص الذين يشعرون بالكآبة واليأس شعوراً بالأمل والحيوية».

## طبيب في بوسطن يحصد زجاجاً باهراً

الدكتور أبراهام سوسمان Abraham Sussman، طبيب نفسي سريري بدأ يعالج مرضاه بالتنفس التحولي في العام ١٩٩٤. وقد وجد أن هذه التقنية تلائم العديد من الحالات، وشهد تماثل العديد من مرضاه للشفاء التام. ويعتقد الدكتور أبراهام أن التنفس التحولي يمنح الأشخاص الذين يعانون من الكآبة السريرية شعوراً بتدفق الطاقة في داخلهم، حتى أنه لاحظ ارتفاع معدل الطاقة ونسبة التفاؤل لدى هؤلاء. ويقول أبراهام: «ميزة التنفس التحولي تكمن في كونه يجعلنا نعيش تجربة ذاتية حيوية وناشطة. وهو يعزز إدراكنا لمستويات أخرى في



الكائن الحي، فيجعلنا بالتالي ننتفح على عالمنا الداخلي. واذ تصبح تجربتنا مع أنفسنا أكثر عمقاً، يسهل علينا تفجير العواطف والانفعالات المكبوتة».

ويشكل الأشخاص الذين يعلقون أهمية مفرطة على رأي الآخرين بهم فئة أخرى من المرضى الذين يستجيبون للعلاج بالتنفس التحوّلي. ويقول أبراهام: «بعد خضوع هؤلاء للجلسات التنفسية، يصبح بمقدورهم أن ينموا مقدرة مستقلة على تقدير ذاتهم والتواصل مع عالمهم الداخلي».

أما الأشخاص الذي يتوقعون في عالمهم الداخلي وينطوون على أنفسهم، فيساعدهم التنفس التحوّلي على بناء علاقات متينة وأمنة يتم فيها تقبل المخاطر». وانطلاقاً من هذه الرؤية، يستنتج أبراهام «أن العلاج التنفسي يحقق الصفاء والتوازن». وهو يشير إلى إمكانية معالجة الخوف والقلق بنجاح عندما يتم لحظها على مستوى الجسد». ففي التنفس، يختبر الأفراد الوحدة ثم يجدون أنفسهم، وعندها تتلاشى مخاوفهم. وهو يقول: «أظن أن التنفس التحوّلي يشكل أداة قيمة في المعالجة النفسية».

مجموعة متنوعة من العلاجات. سامفيدام راندلز Samvedam Randles طبيبة نفسية اعتمدت التنفس التحوّلي على المستوى الشخصي والمهني، وهي تنظم كل شهر صفوفاً في التنفس وبرامج أسبوعية مكثفة تحت عنوان «الفن الداخلي للتنفس». وقد رافقت راندلز أكثر من ٢٥٠٠ شخص في جلسات تنفسية فردية وجماعية وكانت شاهداً على تماثلهم إلى الشفاء. وتشير راندلز إلى لحظة حاسمة في حياتها تمثلت في استخدامها للتنفس من أجل مساعدة والدتها على الانتقال من مرحلة المرض النهائية والمؤلمة إلى العالم الآخر حيث الراحة الأبدية.

ويتجلى حماس راندلز لاستخدام التنفس التحوّلي في مجال عملها على نحو واضح وصريح. فهي تقول:

«أنا أحب التنفس التحوّلي وأستمتع بالتغيرات الحيوية التي تنجم عنه. فهو لا يقيدنا على المستوى الذهني، بل يعلمنا بكل ما يحدث في المستويات الأكثر عمقاً. وأنا أتنفس برفقة كل من يرغب في تجربة التنفس التحوّلي».

وقد وجدت راندلز أن جلسات التنفس التحوّلي تشكل علاجاً رائعاً للكآبة. فحسب قولها، «هذه الجلسات تساعد الأشخاص الذين يعانون من الكآبة على استعادة أحاسيسهم وتجاوز الوهن الذي تسببه لهم هذه الكآبة».

فضلاً عن ذلك، كان للتنفس التحوّلي دور هام وفعال في تجاوز بعض مرضاها لمشكلتي التدخين والإسراف في الأكل.

أضف إلى ما تقدم أن راندلز قد أدرجت التنفس في تقنيات معالجتها لمشكلة تعدد الشخصيات وإنما تبين لها من خلال تجربتها، أن التنفس التحوّلي كان الأكثر فعالية في معالجة القلق العام أو ما يعرف بنوبات الذعر. وتقول راندلز: «في البدء، يساعد التنفس التحوّلي الأشخاص على فهم ما يخيفهم أو يجعلهم قلقين، ثم يمنحهم الوسيلة للتحكم بهذه المشاعر والتخلص منها وتذكر راندلز على سبيل المثال سيدة في العقد السابع من عمرها تمت معالجتها من قبل خمسة أطباء نفسيين من دون أن تنجح في تجاوز نوبات الذعر التي كانت تتابها، أو عجزها عن الإحساس بأية مشاعر. ولكن حال هذه السيدة تحسنت بشكل ملحوظ بعد قيامها بسلسلة من الجلسات التنفسية. وإذ ذاك، أصبحت نوبات الذعر نادرة لا بل أصبح بمقدورها أن تسيطر عليها من خلال التمارين التنفسية. فضلاً عن ذلك، تسلط راندلز الضوء على مزايا عديدة تحملها على استخدام التنفس التحوّلي في عملها. فهو يجعل عملها مسلياً أكثر ويساعد مرضاها على معرفة ذاتهم بحيث يسهل عليهم أن يسعوا وراء الاهداف التي يودون تحقيقها.

## بروز شخصيات متعددة

يشكل التنفس التحوّلي طريقة فعالة في الكشف عن بعض مظاهر الشخصية أو الذات التي ضاعت أو أنكرت، الأمر الذي يسمح بتكامل مختلف مظاهر طبيعتنا. وبالرغم من أن الروح نفسها لا تضيع حقيقة، إلا أن بعض مظاهر شخصيتنا تنفصل عن ذاتنا الواعية. ولكن التنفس التحوّلي يجعلنا ندرك هذه المظاهر ويضع بين أيدينا الفرصة لكي نسامح ونسترد الأجزاء الضائعة من أنفسنا.

ومشكلة تعدد الشخصيات تعني تجزؤ الشخصية الواحدة إلى عدة مظاهر لا تجد السبيل إلى الاتحاد بالكل مجدداً. ولعل أشهر حالة حول تعدد الشخصيات هي تلك التي كتبها فلورا شرايبر في كتابها<sup>(١)</sup>. وسيبيل امرأة عاشت حياتها في ١٦ شخصية فردية غير متوازية. وكانت سيبيل لا تعي وجود هذه الشخصيات. وعندما تسيطر إحداها على حواسها، لا تذكر شيئاً عن ذلك.

في الواقع، العديد من الأشخاص الذين يعانون من تعدد الشخصية عرفوا تحسناً ملموساً منذ أن أتبعوا جلسات التنفس التحولي.

سوزان امرأة في أوائل العقد الرابع من عمرها، تبين أنها تعاني من تعدد الشخصية ولكن الأطباء والمعالجين النفسيين يئسوا من إمكانية شفائها، فأخبروها أن عليها التعايش مع حالتها قدر المستطاع. وكانت سوزان عاجزة عن العمل، وقد ازداد وزنها كثيراً وكانت تشعر على الدوام بأنها مثقلة بالأعباء. وقد تسببت الشخصيات المختلفة التي كانت تسكنها بتحوّل حياتها إلى مشهد فوضوي غير محتمل.

وقد قامت سوزان بلقاءات عديدة حتى تمكنت أخيراً من الاسترخاء والوثوق بفعالية التنفس. وعندما بدأت الجلسات التنفسية، تجلّى خليط الشخصيات التي تسكنها من خلال تنفسها. وخلال إحدى الجلسات، رجعت سوزان بالذاكرة إلى سن المراهقة وأصببت بذعر رهيب. واذ تابعت التنفس، بدأ الخوف يتحرك عبر جسمها إلى أن تلاشى. وتذكرت يوم تم تنويمها مغنطيسياً من دون الحصول على موافقتها بغية اغتصابها، الأمر الذي أحدث تصدعاً في شخصيتها ووعيها.

وشيثاً فشيئاً، استطاعت سوزان أن تعالج نفسها عاطفياً، حتى تمكنت في نهاية المطاف من مسامحة الرجل الذي اعتدى عليها. وقد أيقنت أن تلك الحادثة كانت السبب في بروز تلك الشخصيات المتعددة.

وواظبت سوزان على جلسات التنفس مدة ستة شهور. وبعد مرور عام واحد، أصبحت

" Sybil" Flora Schreiber<sup>(١)</sup>

الأعراض التي كانت ترهق كاهلها مجرد ذكرى. فتخلت عن الأدوية والعقاقير الطبية وبدأت تشعر وتتصرف كأى شخص طبيعي ذي شخصية متعددة الوجوه. وما كادت السنة الثانية تنتهي، حتى أصبحت سوزان تتمتع بما يكفي من الثقة لمتابعة البرنامج المهني.

## التحرر من مضادات الكآبة

بدأ جون يتناول مضادات الكآبة وهو في أواسط العقد الثالث من العمر نزولاً عن طلب طبيبه. وكان من المفترض أن يستمر على هذه الأدوية لفترة قصيرة فقط. وإنما بعد مرور ست سنوات، كان لا يزال يتناول تلك الأدوية وفي الوقت نفسه يبحث عن طرق أخرى للتعامل مع انفعالاته والضعفوطات التي تثقل كاهله. ولم يعد جون يرغب في تلك الأدوية لأنها كانت تؤثر سلباً على حياته وتفسد علاقته الجنسية بزوجته.

وكان لجون من قبل طموحات كثيرة منها أن يعزز مهنته كمهندس كومبيوتر. ولكنه بدأ يفقد حماسه. وراح أمله في تحقيق تلك الطموحات يتضاءل. وبدأنا الجلسات التنفسية حيث استطاع جون التعامل مع صدمة مبكرة وتمكن من مواجهة الحزن الشديد الذي أصابه جراء خسارته أحد والديه. فآنذاك، بدأ جون يحارب الانفعالات التي ترافقت مع تلك الأحداث. وإنما بفضل جلسات التنفس، تملك قوة وشجاعة داخليتين حملتاه على مواجهة تلك المشاعر والذكريات. وبعد مرور ثلاث جلسات، أحس جون أنه لم يعد يحتاج الى الأدوية، وأدرك أن المشاعر الدفينة التي ولدت لديه التوتر والقلق لم تعد موجودة. وما كادت أشهر قليلة تمر حتى انقطع جون عن تناول مضادات الكآبة.

حادثة مماثلة وقعت لمهندسة ديكور داخلية ناجحة إسمها أمي ظلت تتناول مضادات الكآبة طيلة ثلاث سنوات، من دون أن تساعد على التخلص من قلقها الذي بات يهدد علاقتها بمن حولها.

وخلال الجلسات التنفسية، واجهت أمي الكثير من المشاعر القديمة المكبوتة. ولاحظت أن الدواء كان يزيد من تراكم تلك المشاعر على نحو أسرع. في الواقع، الأدوية لا تقدم الحل

بل تكتفي بتأجيل التعامل مع المشاعر المكبوتة. ومع انتهاء الجلسة السادسة، كانت أمي قد تجاوزت الكثير من مشاعر الخوف والمقاومة. فتحسنت علاقتها بمحيطها وباتت تشعر بمزيد من الثقة والصفاء الداخلي. وخلال الأشهر التالية، انقطعت عن تناول الأدوية المضادة للكآبة. وما لاحظته من خلال عملي مع أشخاص يتناولون المهدئات ومضادات الحيوية هو أن التنفس يمنحهم الفرصة لتحرر من الدواء، وفي الوقت نفسه يعالج المشاعر التي استلزمت تناول تلك الادوية.

## نوبات القلق تخمد

ديان التي تخلص منها والداها وربتها جدتها عاشت الكثير من المآسي في حياتها، وفي أواخر العقد الرابع من العمر بدأت تعاني من آلام جسدية حادة ولا سيما في المعدة والأمعاء. وقد ظلت تعيش نوبات من القلق وفترت الهمة حتى بعد أن خضعت لست عمليات جراحية وتناولت الأدوية لعدة سنوات.

وعندما بدأت العمل مع ديان، كانت تتناول ثلاثة أدوية أو أكثر جعلتها في حالة ذهنية مشوشة، وإذ بدأنا جلسات التنفس التحوّلي، لاحظت الفارق على الفور. ولم أتفاجأ حين وجدت أنها لا تتنفس في الجزء السفلي من جهازها التنفسي. ولكن ما إن شرعت تتنفس في معدتها وبطنها، حتى تجلت مجموعة مشاعر الخوف التي دفنت في أعماقها منذ الطفولة، وأبرزها أنها لم تتجاوز يوماً خسارتها لجدتها التي ربتها. وشيئاً فشيئاً، بدأت تلك المشاعر تتلاشى.

وإذ تابعت ديان الجلسة التنفسية بانتظام، تحررت من الأدوية التي كانت تتناولها. وأصبح بمقدورها أن تقوم ببعض التمارين التنفسية كلما شعرت بأنها ستصاب بإحدى نوبات القلق.

## الكآبة الجنونية

الحالة التالية تتعلق بشباب في العقد الثاني من العمر. بدأ في التاسعة عشر من العمر يصاب بما أسمته عائلته إنهيارات عصبية. ووفقاً للعائلة، كان طوم يفقد كل إحساس بهويته عندما يصاب بالإنهيار، فيتصرف على نحو شديد الغرابة. وبدأ أنه كان يهلوس وينتحل

شخصيات أخرى في بعض الأوقات. وقد تبين من خلال التشخيص أنه مصاب بالفصام، ولكن بعد دخوله المستشفى ثلاث مرات، قيل أنه ثنائي القطب.

والخلل الثنائي القطب هو المصطلح الطبي الشائع للكآبة الجنونية المتميزة بتغيرات حادة في المزاج والسلوك.

وقيل لطوم وزوجته أن لا علاج لحالته، وإنما يمكنه السيطرة على النوبات التي تصيبه عبر تناول الليثيوم Lithiom وكان هذا الدواء يجعله مخدراً وعاجزاً عن ممارسة التمارين الرياضية التي كان يستمتع بها في ما مضى.

وبدأنا جلسات التنفس بعد دخوله المستشفى للمرة الثالثة. آنذاك، كان قد أمضى سنة كاملة وهو يتناول دواء الليثيوم. وخلال الجلسات، كشف طوم عن مظاهر من شخصيته كان قد أنكرها ودفنها في أعماق عقله الباطن. ولكن التنفس ساعده على مواجهة تلك الأجزاء من شخصيته ومعالجتها، كما ساعده على ترقية جسده من السموم التي خلفتها العقاقير الطبية. وبعد الجلسات، بدأ طوم يشعر بالحيوية والمقدرة على التركيز وسرعان ما أدرك أنه يتوجب عليه ألا يقرب من الكحول وحشيشة الماريجوانا التي تزيد حالته سوءاً. وقد ظل طوم يتناول جرعة صغيرة من الليثيوم، ولكن نوبات الانهيار العصبي لم تعاوده منذ أن بدأنا جلسات التنفس.

## الميول الانتحارية

جيريمي شاب في اوائل العقد الثاني من العمر، كان يصف حياته على أنها «مشهد طويل من الألم». وكانت طريقته في التعامل مع ألمه تتمثل بإيذائه لنفسه. وعندما التقيت بجيريمي، كانت حالته هذه تزداد سوءاً. وفي اعتدائه الأخير على نفسه، أدخل إلى المستشفى لإصابته بجروح جسدية بالغة. وقبل جيريمي أن يشارك في جلسات التنفس التحولي بعد أن شجعه أحد أفراد عائلته على ذلك. وبعد انقضاء الجلسة الأولى، اعترف أنه شعر بحال أفضل لعدة أيام ولم يفكر في إيذاء نفسه. وبعد الجلسة الثانية، تحرر من العديد من المشاعر القديمة

المكبوتة، حتى إذا ما انتهت الجلسة الثالثة، كان يشعر بصفاء داخلي مطلق، لم يعرف له مثيلاً من قبل.

## الكآبة الطويلة الأمد

أنجي امرأة في أوائل العقد الخامس من العمر انتابتها مشاعر اليأس والإحباط في السنوات الثلاث الأخيرة. وهي قد جربت طرقاً عديدة للتخلص من تلك المشاعر فلم تفلح. وكانت كلما بذلت مزيداً من الجهد للتخلص من الاكتئاب، كلما شعرت بمزيد من الإحباط والقمع لعدم مقدرتها على معالجة كآبتها. وعندما قصدتني للقيام بجلستها التنفسية الأولى، أخبرتني أنها فقدت الأمل في إمكانية التفوق على تلك المشاعر، ولكنها كانت عازمة على القيام بأية محاولة من شأنها أن تحدث ولو تغييراً طفيفاً في حالتها. وخلال الجلسة الأولى، بكت أنجي وعبرت عن الكثير من الانفعالات المكبوتة. وما كادت الجلسة تنتهي حتى شعرت بالصفاء والسكينة، الأمر الذي جعل دموع الفرح تترقرق في عينيها، وملأها الأمل مجدداً. وقد ظلت أنجي تواظب على الجلسات التي غيرت مجرى حياتها، مما شجعها على المشاركة في برنامج التدريب المهني على التنفس التحولي. وهي اليوم بالكاد تتذكر مشاعر اليأس والإحباط التي كانت تعترها.

## اضطرابات الأكل

كانت مارسيا في أواسط العقد الثالث من العمر عندما بدأت بالتنفس التحولي بعد أن عانت من اضطرابات في الأكل وتضاعف وزنها إلى حد مفرط. وكانت مارسيا تعمل على تجويع نفسها ثم تنهال على الطعام وينتهي بها الأمر إلى إجبار نفسها على التقيؤ.

واعترفت مارسيا بأنها كانت تشعر على الدوام بأنها محرومة من الطعام أو تتأبها عقدة الذنب بشأن ذلك فتكره طريقتها في الأكل أو حتى تكره نفسها. وعلقت مارسيا في حلقة مفرغة وراحت تجرب كل حمية غذائية تقع عليها. وكانت بعض الحميات تنفعها لمدة قصيرة، ولكنها لا تلبث أن تعود إلى ممارسة عاداتها القديمة، فيتفاقم شعورها بالخجل من نفسها.

وحددت مارسيا موعداً معي بمجرد أن عرفت أنني خسرت ثلاثين باونداً من وزني ما إن بدأت بالتنفس التحولي. وخلال الجلسة الأولى، أدركت مارسيا أنها لم تحظ بالغذاء الكافي عندما كانت طفلة، فلجأت إلى الإسراف في الطعام على سبيل التعويض عن الحرمان والاهتمام بالذات. ولكنها علمت أن بإمكانها اختيار طرق أخرى للاهتمام بنفسها على مستوى الغذاء. وفي الجلسة الثانية، اكتشفت كيف يمكنها أن تبديل عاداتها الغذائية على نحو أكثر فعالية. ولكن ذهلت حين اكتشفت أن إجراء تلك التغييرات المرجوة أمر في غاية السهولة. وبعد مرور سنة واحدة من الجلسات التنفسية المنتظمة، فقدت مارسيا ٤٠ باونداً من وزنها وأقلعت عن عاداتها القديمة.



***FARES\_MASRY***  
***www.ibtesama.com***  
***منتديات مجلة الإبتسامة***

# 19 التنفس في السجون

منذ العام ١٩٧٠ ارتفع عدد الأشخاص المحتجزين في سجون الولايات المتحدة الأميركية بنسبة ٥٠٠٪ والمدهش أن ٥٩٪ من هؤلاء عوقبوا بالسجن لارتكابهم جرائم المخدرات. فلاحظ مدى الهدر على مستوى الموهبة والطاقة والمال. فضلاً عن ذلك، إن ٤٧٪ من المساجين الذين يفرج عنهم يعودون إلى المخدرات في غضون ثلاث سنوات. ولكننا بدأنا نكتشف إمكانية استخدام التنفس في برامج إعادة تأهيل المساجين. وكانت النجاحات التي حققناها في هذا المجال باهرة.

في الواقع، إن السلوك الإجرامي الخطير يخفي وراءه أشكالاً مدمرة وجراحاً عميقة في العقل الباطن. وبالتالي، يتم التعبير عن هذه الأشكال وعن الألم والتوتر اللذين ينجمان عنها عبر تصرفات عنيفة وعدوانية. فالسلوك المؤذي نادراً ما ينجم عن تفكير واعٍ، بل تولده حالات لاواعية تتفوق على الرغبة الغريزية الطبيعية في الحب. والطريقة الوحيدة للتخلص من هذه الحالات تتمثل بمعالجة الجراح.

ومن الجلي أن العقوبات المشددة والقوانين الصارمة لا تحل المشكلة. وبالتالي، فإن النظام التأديبي في الولايات المتحدة غير فعال، ذلك أنه يعزز المخاوف المدفونة التي تؤدي إلى السلوك الإجرامي.

وبالنسبة إلى برامج التنفس التحوّلي، كان التحدي الأصعب يكمن في الوصول إلى تلك السجون المظلمة.

سينتيا فان سافاج Cynthia Van Savage، كان لها دور ريادي في فتح أبواب السجون على التنفس التحوّلي. وقد بدأ اهتمام هذه المرأة بالتنفس التحوّلي وفعاليتها في هذا الإطار بعد أن اختبرت معه الشفاء من جراح الطفولة.

فعندما كانت سينتيا في العقد الثاني من العمر، بدأت تصارع الإدمان وأصبح الخوف يسيطر على حياتها. وبدأت تعاني من رهاب الخلاء وتنتابها نوبات ذعر حادة فتجد صعوبة في التنفس نتيجة لقلقها الدائم.

وراحت سنتيا تنغمس في القراءة والتأمل لتعزيز معرفتها بذاتها. وعند بلوغها الرابعة والثلاثين من العمر، توقفت عن شرب الكحول. ولكن نوبات الذعر عاودتها عندما بدأت تستعيد ذكريات تجربتها مع سفاح القربى. فكان التنفس التحولي وسيلتها إلى التغلب على الخوف الذي يحتاجها.

ومنذ العام ١٩٩٥، بدأت سينتيا تقدم برامج تدريبية لتصحيح الذات في العديد من مراكز إعادة التأهيل والإصلاحات. وكانت تستخدم عدداً من تقنيات التواصل وتقدير الذات. ولكن برنامجها ارتكز بشكل رئيس على التنفس التحولي. يقول أحد الأشخاص الذين شاركوا في برامج سينتيا: «جعلني التنفس التحولي أشعر بمزيد من الاسترخاء وأصبحت أكثر إدراكاً لمشاعري تجاه الآخرين. وأنا اليوم مدرك للمشكلة في داخلي وأستطيع التعبير عن مشاعري وأحاسيسي». ويقول شخص آخر: «ساعدني التنفس على البقاء بعيداً عن المشاكل. أنا اليوم أشعر بالراحة ولا أهتم بما يفعله الآخرون، لا بل وأستطيع أن أنام قرير العين لأنني لم أعد أشعر بالقلق». سجين آخر ذاع صيته لتورطه في العديد من النزاعات، يقول: «لقد مضى وقت طويل منذ أن رغبت في طعن أحدهم. ذات يوم، تواجعت مع أحد المساجين وجنّ جنوني فأردت طعنه. ولكنني بدلاً عن ذلك أدريت له ظهري وابتعدت. وقد أدركت بعد ذلك أن سبب تحوّل سلوكي هو مشاركتي في الجلسات التنفسية».

أحد السجناء شعر بغضب شديد في مستهل البرنامج لأنه استعاد بعض جراح الطفولة في إحدى الجلسات. ويقول هذا السجين: «أنا اليوم أقوم بالتنفس كل صباح وأنا ممتن لأن التنفس التحولي علمني كيف أتفادى السجن الإفرادي. تجادلت مؤخراً مع أحد الضباط وشعرت باستياء شديد، فتوجهت إلى زناتي وقمت ببعض تمارين التنفس العميق حتى تحسنت حالتي».

وتشرح سينتيا هذه المقدرة الجديدة على ضبط النفس على أنها نتيجة لتقبل الذات

الذي يختبره المساجين مع التنفس التحوّلي.

وفي الواقع، تعكس تعليقات العديد من المساجين مستوى جديداً من الإدراك الذاتي. ويقول أحد المساجين: «منذ أن بدأت التنفس التحوّلي، أصبحت متناغماً روحياً مع مشاعري، وأنا أجد أن البرنامج ذو منفعة كبيرة في حياتي اليومية».

ويقول آخر: «لقد تمكنت بفضل البرنامج من التعامل مع ذاتي الداخلية وانفعالاتي. وبت قادراً على تحديد اللحظة التي أوشك فيها أن أفقد السيطرة على نفسي، فأوقف الأمر قبل وقوعه».

سجين آخر يقول: «أنا اليوم أعرف من أكون وأعلم أن اللوم يقع علي وحدي».

وغالبا ما تحصل سينتيا على تأكيدات من العاملين في الإصلاحات حول تغيير سلوك السجناء على نحو إيجابي. فأحد الاستشاريين أخبرها ذات يوم أنه ممتن لها لأن نوبات الغضب التي كانت تصيب أحد المساجين قد زالت. ويقول هذا السجين نفسه: «لقد منحني التنفس التحوّلي صفاء ذهنياً لم أعرف له مثيلاً من قبل. وقبل أن أخوض هذه التجربة، كانت تجتاحني موجات من الغضب العارم تجاه والدي وكنت في بعض الأحيان لا أستطيع النوم أو التحدث عنه. أما اليوم، فأنا أعلم أنه يحبني، وهو يعلم أنني أحبه».

وبالإضافة إلى المنافع النفسية، يشعر العديد من المساجين بتحسن في حالتهم الصحية. فيقول أحدهم: «أنا أعاني من انتفاخ الرئة ولكن التنفس التحوّلي قد جعل مقدرتي على التنفس أكبر». ويرد هذا التصريح نفسه على لسان مسجون آخر مصاب بداء الربو. ويقول مسجون آخر: «التنفس التحوّلي قد خفف من آلامي ولم أعد أتناول أي دواء لمعالجة التهاب المفاصل».

تقول سينتيا: «في إحدى جلسات التنفس بكى أحد المساجين لشعوره بألم عاطفي شديد. وعندما لم يحضر اللقاء الثاني، علمت أنه شعر بالإذلال لأنه عبّر عن جراحه أمام الآخرين. ولكنه أخبرني في ما بعد أن التجربة جعلته يكتشف نواحي في ذاته لم يعرف بوجودها من قبل».

وعند انتهاء البرنامج، منحت سينتيا شهادة دُون عليها المساجين تعليقاتهم وكانت كلها تحمل عبارات الشكر والامتنان لأن سينتيا منحتهم تجربة فريدة وشجعتهم على اكتشاف ذاتهم والتغيير نحو الأفضل.

## قيل في التنفس التحوّلي....

«تخلصت من المهدئات وعقاقير الحساسية في غضون شهرين».

إليزابيث ب (Elizabeth)

«العبقرية هنا تكمن في مزج العقل الواعي والعقل اللاواعي من أجل بلوغ الإمكانية الأسمى».

كريستوفر فرنش (Christopher French)

«لم أكن أعرف معنى البهجة... أما اليوم، فحياتي مفعمة بالبهجة، وبدأت أيضاً أخسر وزني الزائد».

إليزابيث كومو (Elizabeth Comeau)

«أقلعت عن عادة التدخين التي استمرت عليها لأكثر من أربعين سنة... وانقطعت أيضاً عن تناول اللحوم والكافيين والكحول».

طوم كينهان (Tom Kinhan)

«هو يعزز، في الفنون الزوجية، التركيز والطاقة الحيوية والقوة. جوديت كرافيتز ملاك، وهي قد أيقظت وعبي وحيويتي عبر التنفس التحوّلي».

ل.أ.بيك (L.A.Bck)

«هو أداة سأستخدمها في حياتي الشخصية والمهنية طوال العمر... فبفضل هذا التنفس التحوّلي، تمتّع المرضى بمزيد من الحيوية وتخلصوا من مختلف آلام الرأس وآلام أسفل الظهر والاضطرابات الهضمية».

باتريك ل. دورمان (Patrick L.Dorman)

«أصبح تنفسي أكثر تحملاً... وزالت طبقات الضغط المتراكمة. وأنا أنصح به».  
أنيد زوكerman (Enid Zuckerman)

«أنا أثق كل الثقة بجوديت وبالتنفس التحوّلي».

كين بيج (Ken Page)

«أنا أوصي زبائني كلهم بالتنفس التحوّلي، فهو قد غيّر مجرى حياتي».

شاشي فرانش (Shashi French)

«إن اضطررت لاختيار وسيلة علاجية واحدة فقط من الوسائل التي نستخدمها، سأختار التنفس التحوّلي».

جانيت ل. أوريون (Janet L. Orion)

«منذ تعرفت على التنفس التحوّلي، بتّ أتمتع بحياة مثيرة ميزتها بهجة العمل واللهم».

كارين ك. كيفي (Karen K. Keefe)

«عرفت لسنوات طوال أنني أنا من يخلق حقيقتي الخاصة، ولكنني لم أكن اعرف كيف أخلق ما أريده. أما الآن، فالامر مختلف، وهو حقيقة ملموسة».

إيليس فريمان (Ellis Freeman)

«لقد أنعم عليّ التنفس بتحوّل مثير في السلوك، وشيئاً فشيئاً تلاشت آثار التراكم الجسدي لسنوات من الضغط النفسي ولدت عندي حالات متكررة من الارهاق والإحباط».

ليزا كلير كومبرينك (Lisa Clare Kombrink)

«هو يجعلني أسترخي ولا أقلق بشأن الأمور التافهة في الحياة. ولم أكن أدرك من قبل أن التنفس يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانفعالاتنا اليومية».

جولي س (Julie S.)

«التنفس التحوّلي قد أزال معظم الغضب والانعزال والحزن والواقع أنه قد ساعدني من الناحية الفكرية على إصلاح فلسفتي في الحياة».

كريس ريوبيل (Chris Riopelle)

«لقد ساعدني التنفس التحوّلي على تخطي الرهاب الذي كنت أعانيه لدى الطيران، فأقلعت عن تناول أدوية ضغط الدم والمهدئات والأدوية المضادة للحموضة وما إلى ذلك. وأصبح جسدي أفضل حالاً مما أذكر، فبتّ أشعر بمزيد من القوة والتحرر، وتحررت من عوائق عاطفية كثيرة.»  
جين تروي (Gene Troy)

«يمكنك أن تحذو حذوي فتقف ثانية على قدمك وتسترد القوة التي ضاعت منك. فما قمت أنا به لتحقيق هذه الغاية هو التنفس العميق.»

خوان غاتوسر (Joan Gatuso)  
«درس في الحياة»

«جلسة تنفس واحدة كانت تساوي عندي أكثر من سنتي علاج.»

غابرييل هاس (Gabrielle Hass)

«ما كادت تمضي عشر دقائق وأنا أتنفس حتى تراءت لي زرقة الكوبالت. فاتحد جسدي وروحي في اللون وخبرت الوعي الكوني.»

بامبلا هـ. (Pamela H)

«لقد ساعدني التنفس التحوّلي في المجال الذي أعشقه أي الفنون القتالية، فجعل ادائي أسهل وجعل رؤيتي للأمور وتعاملي معها أكثر وضوحاً.»

أنجي ب (Angie B.)

«التنفس يمنحني الشعور بالنشوة الذي تمنحني إياه الأشياء التي أحب، تماماً كالموسيقى والتزحلق على الثلوج.»

جون ب (John B)



لمراجعة المترجمة المدربة أ.نورة الشهيل يمكنكم الإتصال على:

Website: [www.breath2000.com](http://www.breath2000.com)

E.mail: [breathing\\_4\\_life@hotmail.com](mailto:breathing_4_life@hotmail.com)

fax: 96638991902



# التنفس

هل تفكر في:

- التخلص من القلق والإحباط.
- التخلص من الأرق والتمتع بالنوم العميق.
- العمل على تعزيز قوة الجهاز المناعي لديك.
- التخلص من العادات السيئة (التدخين - زيادة الوزن ..).
- الحصول على الطريقة الآمنة لعلاج الربو والصداع النصفي.

التنفس أفضل طريقة لتخطي الحالات النفسية السيئة التي قد يمر بها الإنسان نتيجة لظروف معينة كالمشاكل العائلية والمشاكل العاطفية في العمل ومع الناس .

هل يمكن للأكسجين أن يشكل مادة مضادة للسرطان؟

أثبت الدكتور أوتو واربورغ Otto Warburg ، الذي نال جائزة نوبل مرتين، أن الخلايا السرطانية تعيش بالتخمير. وهي في الواقع خلايا لاهوائية (أي قادرة على الحياة من غير أكسجين) وبالتالي تتكاثر فقط حيث الخلايا تفتقر إلى الأكسجين ولكنها تؤثر أيضاً في الخلايا المحيطة بها نظراً لطبيعتها المسببة للانحلال. ويشير الدكتور واربورغ إلى أن أي خلية ممكن أن تتحول إلى خلية سرطانية إن حرمتها من نسبة ٦٠٪ من الأكسجين الذي تحتاج إليه. ويقول د. هنري روربيرغ Henry Rohrbeg:

«جلسة تنفسية واحدة تعادل سنتين من المعالجة النفسية».

دار النشر والتوزيع



ص.ب: ٣٤٩ الخبر ٣١٩٥٣ المملكة العربية السعودية

تلفون: ٨٦٤٠٠٤٠ - ٨٦٤٤٤٨٥ فاكس: ٨٩٨١٣٠٤

E-Mail: publishers@aljabre.com

للطباعة والنشر والتوزيع



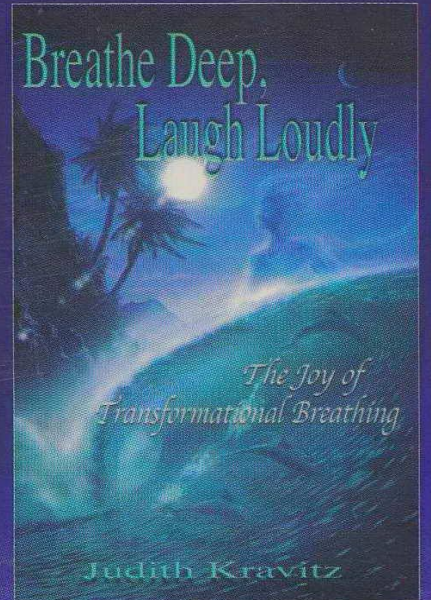
دار الخيال

بيروت. ٢٠٢٦. ٦٣٠٨

E-Mail: alkhayal



بنا  
لب



2014

بصرياته

مجلة  
الابتسام

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)