

لمزيد من السلام النفسي: تعلم ممارسة التنفيس الشعوري كطقس يومي



هل في حالة الانسجام ، يمكن أن يكون الوعي اليقظ للخوف أداة حياة قيمة. الخوف هو استجابة طبيعية للتهديدات أو المخاطر المتصورة ، ويمكن أن يساعدنا في الحفاظ على سلامتنا من خلال تبييتها إلى المخاطر المحتملة ودفعنا إلى اتخاذ إجراءات لحماية أنفسنا. بهذه الطريقة ، يمكن أن يكون الخوف بمثابة آلية وقائية تساعدنا على تجنب الأذى والحفاظ على سلامتنا. يمكن للخوف أيضاً أن يبرز النمو الروحي من خلال تذكيرنا بقوتنا في قوة أعلى. عندما نشعر بالخوف ، قد نجد الراحة في الاعتقاد بأن هناك خطة أكبر لحياتنا وأنها يتم توجيهنا وحمايتنا. من خلال مواجهة مخاوفنا بهذا الإيمان ، يمكننا تنمية الشجاعة والمرونة العاطفية والتدابير المستقبلي بسهولة أكبر.

1- حدد أحد المشاعر التي لديك حالياً ارتباط قوي بها أو تلك التي تشعر أنك إما تفرط في التعبير عنها أو تقمعها.
2- اعترف كيف يؤثر عدم توازن هذه المشاعر حالياً على عقلك وجسمك.

3- احترم المشاعر من خلال سرد الطرقة التي أثرت بها المشاعر بشكل إيجابي على حياتك ، سواء الآن أو في الماضي ، واشكر هذه المشاعر على خدمتك بتلك الطرقة.

4- أطلق سراح المشاعر من خلال ممارسة بسيطة تتمثل في استخدام النفس لتنظيفه من مجال الطاقة لديك. خذ شهقة طبيعية واحدة في الزفير. تخيل تحرير أي ارتباط عاطفة معينة. عند الاستنشاق اللاحق ، تخيل إعادة الماء بطاقة جديدة وتنظيفه. للتحقق من أكبر فائدة من تمرين التنفس، كرر هذه الدورة لمدة 10 جولات على الأقل.

مشاركة أعمق لضعفنا الإنساني مما يخلق حميمية تؤدي بدورها إلى روابط وعلاقات أعمق. بالنسبة للبعض ، يمكن أن يؤدي الحزن أيضاً إلى ارتباط أعمق مع قوة أعلى أو ممارسة روحية ، مما يذكرنا بأنه يمكننا أن نجد العزاء والراحة في علاقتنا بوعي أعلى.

للخوف طريقة فريدة في تقييد طاقتنا عن طريق انهيارها إلى الداخل. عندما نشعر بالخوف بشكل متكرر ، يمكن لذلك أن يؤدي إلى زيادة الشعور بعدم الأمان والدعر والتجنب والعزلة. وبمرور الوقت ، يمكن أن تكون الآثار الجسدية للخوف عميقة ، مما يؤدي إلى مشاكل مثل الألم المزمن واضطرابات النوم وضعف المناعة وإرهاق الغدة الكظرية.

مما يتركنا في حزن عميق وإرهاق ولامبالاة. يمكن أن يكون وزن هذه المشاعر ثقيلاً ، وإذا لم يتم الاعتراف بها وإطلاقها بشكل صحيح ، يحتمل أن تكون لها آثار جسدية مثل فقدان الشهية والخمول وزيادة التعرض للإصابة على وجه الخصوص. يمكن أن يكون للحزن أيضاً تأثير إيجابي على نمونا الشخصي وعلاقاتنا. يمكن أن يكون بمثابة مرشد قوي وشجعنا على استكشاف المناطق التي تحتاج إلى التغيير والنمو. من خلال النظر إلى الأسباب الجذرية لحزننا ، نكتسب فهماً أكبر لأنفسنا ويمكننا المضي قدماً بمزيد من الوضوح والعزم. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يؤدي الشعور بالحزن إلى تعميق تقديرنا للحظات الفرح والامتنان في حياتنا. يمكن أن تؤدي مشاركة حزننا مع الآخرين إلى

التوتر المستمر يمكن أن يكون للتوتر تأثير كبير على صحتنا الجسدية والعاطفية. عندما نشعر بالتوتر الشديد ، قد نشعر بتشتت الذهن والانتعاش وضعوبة التركيز. قد نجد صعوبة أيضاً في الارتياح والنوم ، مما قد يؤدي إلى الإرهاق ويزيد من تفاقم مشاعر التوتر لدينا. بمرور الوقت ، يمكن أن يؤدي التوتر المزمن إلى مجموعة من المشكلات الصحية ، مثل ارتفاع ضغط الدم والأرق وضعف جهاز المناعة. ومع ذلك ، عندما يكون التوتر في حالة توازن ، يمكن أن يكون قوة فعالة لتعلمنا لممارسة الرعاية الذاتية ، ومواجهة التحديات ، وتطوير وعي أكبر بالذات. يمكن أن يكون أيضاً بمثابة نظام تحذير طبيعي ، ينبهنا إلى التهديدات المحتملة ويشجعنا على أن نصبح أكثر حضوراً واستباقية. من خلال التعلم من التوتر وتنمية الوعي باللمحة الحالية ، يمكننا تسخير قوته لتعزيز التغيير الإيجابي في حياتنا، مع السماح له أيضاً بالهدوء بشكل طبيعي.

عندما يتراخى القلق ، فإنه يخفق ركوداً يمكن أن يتخلل أجسامنا وعقولنا. ويمكن للقلق المفرط ، حيث تركز على موضوع معين أكثر من اللازم ، أن يؤدي إلى التشوش ، ومشاكل في الذاكرة والتركيز ، والإرهاق الشديد بشكل عام. بمرور الوقت ، يمكن أن يؤدي الإفراط في القلق إلى ضعف الإدراك وضعف المناعة واضطرابات الجهاز الهضمي. على النقيض من ذلك ، عندما يكون القلق في حالة توازن ، يمكن أن يكون طاقة منتجة وتأملية تعمل على تحسين مهارات حل المشكلات. إذا نشير إلى أن هناك مشكلة يجب معالجتها خلال اتخاذ التدابير ، يمكننا اكتساب شعور بالتمكين. يمكن أن يكون القلق أيضاً فرصة لممارسة الامتنان والوعي باللحظة الحالية. وعلاوة على ذلك ، يمكن أن يوجهنا نحو تنمية الثقة في قوة أعلى.

الحزن يمكن أن يشعرا الحزن والأسى بالغرق فيها ويستنزفا

هل فكرت يوماً في دمج الرعاية الذاتية المتصلة في التنفيس الشعوري في روتينك اليومي؟ مثلما نعطي الأولوية لنظافتنا الجسدية من خلال عادات مثل الاستحمام وتنظيف أسناننا. من المفيد أيضاً إعطاء الأولوية لنظافتنا الحيوية من خلال تنظيف مجالات الطاقة لدينا بانتظام. من خلال الالتزام بممارسة منتظمة للتنفيس الشعوري ، يمكننا زرع تدفق واضح ومتوازن للطاقة ينتج عنه المزيد من الحيوية والفرح والامتلاء الداخلي في حياتنا.

من المهم أن ندرك أن جميع المشاعر طبيعية وقيمة. ولكن ردود أفعالنا وتعبيراتنا تجاهها وتعلقنا بها يمكن أن تكون صحية أو غير صحية. في بعض الأحيان قد نتعلق بمشاعرنا بشكل مفرط ، مما يؤدي إلى اختلالات في التعبير عنها ويسبب لنا الألم والمعاناة. من خلال فهم التأثير الطاقوي لكل شعور ، سواء كان متوازناً أو غير متوازن ، يمكننا بالفعل احترامها وتحرير ارتباطاتنا الطاقوية بها. تساعدنا ممارسة الوعي تلك على استعادة التدفق الصحي لطاقاتنا وتحقيق التوازن على المستويات كافة.

الغضب هو عاطفة قوية تدفع طاقتنا إلى الارتفاع. عندما يكون غير متوازن أو مكبوت لفترة طويلة ، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشاعر الأخرى مثل الاستياء والإحباط والظيق والضجر. في النهاية ، قد تؤدي هذه المشاعر إلى اندلاع انفجارات عاطفية ، والتي يمكن أن تكون ضارة لنا ولبن حولنا. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يؤدي قمع الغضب المزمن إلى أمراض جسدية مثل ارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات والالتهابات. يمكن للغضب أيضاً أن يكون مفيداً عندما يكون في حالة توازن. فهو يبعثنا على يعزفنا لنا إحداث تغييرات إيجابية في حياتنا والعمل ، وكذلك أن يساعدنا على وضع أو تعزيز حدودنا الشخصية لحماية أنفسنا من سوء المعاملة. من خلال احتضان غضبنا وزيادة وعينا الذاتي بما يعزفه ، يمكننا اكتساب نظرة ثاقبة لما يثيره واستخدامه كأداة للنمو الإيجابي.

سبعة أشياء لا يفعلها الأغنياء



نحن الأغنياء، نتقاضى رواتبنا بناءً على النتائج. لا على الوقت المستثمر. لنفترض أننا نعمل على منتج، أمضينا عاماً في إنشاء المنتج واتقانه، نجلبه إلى السوق، وهو سيئ، لا يربحنا شيئاً، العالم لا يبالي، لا تكسب المال. لا أحد يهتم بك من الوقت، أو الدم، أو العرق، أو الدموع وضعت في إنشاء منتج وإحضاره إلى السوق ما مقدار المخاطرة التي تتحملها؟ هم لا يهتمون، ما يهتمون هو النتائج. لهذا السبب ، فإن الرياضيين الأعلى أجراً في العالم، لا يتقاضون رواتبهم بعدد الساعات التي يمارسونها، أو الوقت الذي استثمروه. كلا، هو مقدار أدايتهم يتقاضون رواتبهم على أساس الأداء.

3- الفقراء يلومون الآخرين في مأسيتهم، الأغنياء؟ نحن نتحمل مسئولية إخفاقاتنا كما ترى، بالنسبة للفقراء، دائماً ما يكون الأمر خطأ شخصاً آخر: إنه الاقتصاد، إنها الحكومة، إنه رئيسي، إنها وظيفتي، إنها مدينتي، إنها جارتني، إنها أصدقائي، إنه دائماً خطأ شخص آخر، ليس خطأيهم. نحن الأغنياء، نتحمل المسؤولية، إذا كانت حياتك كريهة، فهذا خطأك، نتحمل مسئولية أفعالنا. عندما نتحمل المسؤولية، ما يحدث هو أنك تكتسب القوة، قوة التغيير، القدرة على فعل شيء مختلف. تذكر: الضعفاء يلومون الناس.

4- الفقراء يركزون على الادخار، والأثرياء يركزون على الاستثمار. تعلم؟ لا تشرب قهوة ستاركيس في الصباح، حاول توفير بضعة دولارات هنا وهناك، لا تسافر في الدرجة الأولى، سافر في الدرجة الاقتصادية، حاول دائماً توفير بضعة دولارات. حسناً، إليك الأمر، لقد تم توفير بنس واحد، لا يزال بنساً سخيفاً، لن تصبح ثرياً بمحاولة توفير بضعة دولارات، ليس لديك مشكلة في الادخار، لديك مشكلة في الدخل، تحتاج إلى كسب الكثير من المال، حتى تتمكن من الاستثمار.

5- الفقراء يعرفون كل شيء، الأغنياء يتعلمون باستمرار كما ترى، الفقراء دائماً ما يكون لديهم آراء صارمة جداً، يريدون دائماً إخبار العالم بأرائهم، عن السياسة، عن الرياضة، عن المجتمع، عن الحكومة، عن كل شيء حولهم، على عكس التواضع، والرغبة في التعلم. الأغنياء، نحن نتعلم دائماً، نحن نطرح الأسئلة، ونستمع، نحن نقرأ الكتب، وتعلم باستمرار، على عكس القول بأن لدى رأي عن كل شيء.

أعرف لم الفقراء دائماً ما يكون لديهم رأي؟ لأننا الطريقة الوحيدة للحصول على القليل من الاهتمام.

يمكنني رؤية الناس، يشاهدون مقاطع الفيديو الخاصة بي، مقاطع عن المبيعات، وإغلاق الصفقات، وأنا فقط أنظر إلى ذلك وأضحك، يُعلقون يا دان، لا يجب أن تعلق الصفقات بهذه الطريقة، يجب أن تعلق بهذه الطريقة، فقط قل هذا.

يوجد شخص لا يتمنى المزيد من المال، فالمال أحد أشكال الوفرة والحرية والقوة وهو نعمة من الله. ولكن ما السر في غنى الأغنياء وفقير الفقراء؟ الغنى والفقير يتعديان حتماً مكان الولادة أو النشأة أو المبلغ المالي في حسابك البنكي حالياً. فهناك الكثير ممن نشأوا في أسر متواضعة في مناطق ثاقبة وأصبحوا أثرياء. الأمر يترسخ بعقلية الفرد وسلوكياته الصغيرة المتكررة. فيما يلي نعلم سبعة سلوكيات يفعلها الفقراء ولا يفعلها الأغنياء، هذا المقال مترجم عن مقطع مرئي لدان لوك، الكاتب الصيني الكندي، ورجل الأعمال وصانع المحتوى على منصة اليوتيوب، يذكر إن دان نشأ نشأة متواضعة وشق طريقه إلى الثراء حيث تقدر ثروته الآن بـ 120 مليون دولار. ما الذي فعله الفقراء ولا يفعله الأغنياء؟ وإلى أي مدى تتبع هذه السلوكيات؟

الفقراء يشاهدون التلفاز، والأثرياء يقرؤون الكتب- 1 كم ساعة تقضيها أمام التلفاز، ومتى كانت آخر مرة قرأت فيها كتاباً؟ كم عدد الكتب التي قرأتها في السنة؟ 2- يتقاضى الفقراء رواتبهم على أساس الوقت والأثرياء يتقاضون رواتبهم بناءً على النتائج لنفترض أنك تعمل في ماكرواندرز، قد تكون أفضل منظم أرضيات على هذا الكوكب على الإطلاق ، لكن ما هي القيمة التي تضيفها إلى ماكرواندرز؟

كما ترى، بالنسبة للفقراء، دائماً ما يكون الأمر خطأ شخصاً آخر: إنه الاقتصاد، إنها الحكومة، إنه رئيسي، إنها وظيفتي، إنها مدينتي، إنها جارتني، إنها أصدقائي، إنه دائماً خطأ شخص آخر، ليس خطأيهم. نحن الأغنياء، نتحمل المسؤولية، إذا كانت حياتك كريهة، فهذا خطأك، نتحمل مسئولية أفعالنا. عندما نتحمل المسؤولية، ما يحدث هو أنك تكتسب القوة، قوة التغيير، القدرة على فعل شيء مختلف. تذكر: الضعفاء يلومون الناس.

4- الفقراء يركزون على الادخار، والأثرياء يركزون على الاستثمار. تعلم؟ لا تشرب قهوة ستاركيس في الصباح، حاول توفير بضعة دولارات هنا وهناك، لا تسافر في الدرجة الأولى، سافر في الدرجة الاقتصادية، حاول دائماً توفير بضعة دولارات. حسناً، إليك الأمر، لقد تم توفير بنس واحد، لا يزال بنساً سخيفاً، لن تصبح ثرياً بمحاولة توفير بضعة دولارات، ليس لديك مشكلة في الادخار، لديك مشكلة في الدخل، تحتاج إلى كسب الكثير من المال، حتى تتمكن من الاستثمار.

5- الفقراء يعرفون كل شيء، الأغنياء يتعلمون باستمرار كما ترى، الفقراء دائماً ما يكون لديهم آراء صارمة جداً، يريدون دائماً إخبار العالم بأرائهم، عن السياسة، عن الرياضة، عن المجتمع، عن الحكومة، عن كل شيء حولهم، على عكس التواضع، والرغبة في التعلم. الأغنياء، نحن نتعلم دائماً، نحن نطرح الأسئلة، ونستمع، نحن نقرأ الكتب، وتعلم باستمرار، على عكس القول بأن لدى رأي عن كل شيء.

أعرف لم الفقراء دائماً ما يكون لديهم رأي؟ لأننا الطريقة الوحيدة للحصول على القليل من الاهتمام.

يمكنني رؤية الناس، يشاهدون مقاطع الفيديو الخاصة بي، مقاطع عن المبيعات، وإغلاق الصفقات، وأنا فقط أنظر إلى ذلك وأضحك، يُعلقون يا دان، لا يجب أن تعلق الصفقات بهذه الطريقة، يجب أن تعلق بهذه الطريقة، فقط قل هذا.

يوجد شخص لا يتمنى المزيد من المال، فالمال أحد أشكال الوفرة والحرية والقوة وهو نعمة من الله. ولكن ما السر في غنى الأغنياء وفقير الفقراء؟ الغنى والفقير يتعديان حتماً مكان الولادة أو النشأة أو المبلغ المالي في حسابك البنكي حالياً. فهناك الكثير ممن نشأوا في أسر متواضعة في مناطق ثاقبة وأصبحوا أثرياء. الأمر يترسخ بعقلية الفرد وسلوكياته الصغيرة المتكررة. فيما يلي نعلم سبعة سلوكيات يفعلها الفقراء ولا يفعلها الأغنياء، هذا المقال مترجم عن مقطع مرئي لدان لوك، الكاتب الصيني الكندي، ورجل الأعمال وصانع المحتوى على منصة اليوتيوب، يذكر إن دان نشأ نشأة متواضعة وشق طريقه إلى الثراء حيث تقدر ثروته الآن بـ 120 مليون دولار. ما الذي فعله الفقراء ولا يفعله الأغنياء؟ وإلى أي مدى تتبع هذه السلوكيات؟

كما ترى، بالنسبة للفقراء، دائماً ما يكون الأمر خطأ شخصاً آخر: إنه الاقتصاد، إنها الحكومة، إنه رئيسي، إنها وظيفتي، إنها مدينتي، إنها جارتني، إنها أصدقائي، إنه دائماً خطأ شخص آخر، ليس خطأيهم. نحن الأغنياء، نتحمل المسؤولية، إذا كانت حياتك كريهة، فهذا خطأك، نتحمل مسئولية أفعالنا. عندما نتحمل المسؤولية، ما يحدث هو أنك تكتسب القوة، قوة التغيير، القدرة على فعل شيء مختلف. تذكر: الضعفاء يلومون الناس.

4- الفقراء يركزون على الادخار، والأثرياء يركزون على الاستثمار. تعلم؟ لا تشرب قهوة ستاركيس في الصباح، حاول توفير بضعة دولارات هنا وهناك، لا تسافر في الدرجة الأولى، سافر في الدرجة الاقتصادية، حاول دائماً توفير بضعة دولارات. حسناً، إليك الأمر، لقد تم توفير بنس واحد، لا يزال بنساً سخيفاً، لن تصبح ثرياً بمحاولة توفير بضعة دولارات، ليس لديك مشكلة في الادخار، لديك مشكلة في الدخل، تحتاج إلى كسب الكثير من المال، حتى تتمكن من الاستثمار.

5- الفقراء يعرفون كل شيء، الأغنياء يتعلمون باستمرار كما ترى، الفقراء دائماً ما يكون لديهم آراء صارمة جداً، يريدون دائماً إخبار العالم بأرائهم، عن السياسة، عن الرياضة، عن المجتمع، عن الحكومة، عن كل شيء حولهم، على عكس التواضع، والرغبة في التعلم. الأغنياء، نحن نتعلم دائماً، نحن نطرح الأسئلة، ونستمع، نحن نقرأ الكتب، وتعلم باستمرار، على عكس القول بأن لدى رأي عن كل شيء.

أعرف لم الفقراء دائماً ما يكون لديهم رأي؟ لأننا الطريقة الوحيدة للحصول على القليل من الاهتمام.

يمكنني رؤية الناس، يشاهدون مقاطع الفيديو الخاصة بي، مقاطع عن المبيعات، وإغلاق الصفقات، وأنا فقط أنظر إلى ذلك وأضحك، يُعلقون يا دان، لا يجب أن تعلق الصفقات بهذه الطريقة، يجب أن تعلق بهذه الطريقة، فقط قل هذا.

ترجمة - فدوى مجدي
(مترجم عن الموقع الرسمي لديباك شوبرا: <https://chopra.com/articles/emotional-release-as-a-daily-ritual>)

الحب يوقفك لهبة الحياة



إذا كان اليوم هو آخر أيامك على الأرض، ماذا ستقول لأحبائك؟ هناك الكثير من المشاعر حول تلك المنطقة في حياتنا التي نسميها العلاقات، والسبب في كل هذه المشاعر هو أننا نميل لجعل العلاقات مسألة حياة أو موت. نفضل ذلك لأنه كلما دخلنا في علاقة نواجه أعمق مخاوفنا وجها لوجه، فمن ذا الذي يمكنه أن يجعلك تشعر بأنك غير مهم وغير محبوب على الإطلاق أكثر من الشخص الذي تريد حبه أكثر من أي شيء؟ لا أحد. وعندما تشعر بأنك غير مهم وغير محبوب، فهذا موت نفسي. في الحقيقة، يفكر الناس في الانتعاش لأنهم يعتقدون أن حياتهم غير مهمة، وأنه ليس لديهم الحب، فيعتقدون أنه ربما الموت أقل ألماً من الحياة. شراكاؤنا الحميمون والعاطليون، وأصدقائنا الأعداء، وأطفالنا، وآبائنا - أولئك الذين نهم بهم بعمق - هم أكثر المرأي التي تقدمها الحياة سطوعاً، تعكس العلاقات لنا برمجياتنا، واحتياجاتنا الدافئة، وأنظمة معتقداتنا؛ هذا هو السبب في أن جودة حياتك هي حقا جودة علاقاتك.

لذلك فلا عجب أن تكون العلاقات بالغة الأهمية بالنسبة لنا، وأيضاً السبب وراء تحميل علاقاتنا معهم مثل هذه الشحنة القوية، إذا كان هناك شيء واحد أريد أنا و(سبح) القيام به، فهو المساعدة في تحييد الشحنة التي نضعها على الحب النقي. الحقيقة هي أنه يمكنك حل أي شيء مع من تحبهم إذا أسقطت شحنة اللوم، تقدم لنا كل علاقة فرصة لتعلم شيء ما، بما في ذلك الأشياء التي تجعلنا غاضبين أو محبطين أو خائفين، تلك الاضطرابات لا تأتي من شركائنا، إنها تأتي من برمجياتنا وانطباعاتنا السابقة والذاتنا في الحياة (بما في ذلك النماذج التي لا نحتاج من تلك النماذج من العالم تأتي كل توقعاتنا عن أنفسنا وشركائنا، وبيئات الإحباط من قواعدينا وتوقعاتنا وقصص اليوم التي نعيشها). علينا أن نتخار قصصنا بوعي، ولا نسقط ذهنياً قصص الآخرين على علاقاتنا)

متى كانت آخر مرة قمت فيها بإغلاق صنفقة ما؟ أرتبي، متى كانت آخر مرة أغلقت فيها شيئاً ما، مقابل 500 دولار سخيفاً أو ألف دولار، أو ألفي دولار، أو خمسة آلاف دولار، أو عشرة آلاف دولار، أو مئة ألف دولار؟ ماذا فعلت بحق الجحيم؟ لذا فإن أريك لا يهم، تذكر أن ذلك يمكن أن يتم فقط، إلى الحد الذي تنمو إليه، يمكن لثروتك أن تنمو فقط بالسرعة التي تنمو بها.

6- الفقراء يعتقدون أن المال هو أصل كل شر، نحن الأغنياء، نعتقد أن الفقر هو أصل كل شر. لقد نسعتم عن التسول، «المال أصل كل شر». لا، ناقص المال هو أصل كل شر». أريدك أن تنظر إلى أفقر الأحياء، أريدك أن تفكر في تلك المناطق، الجريمة والخدرات وجميع أنواع المشاكل. كما ترى، في تاريخ البشرية، لم يتعرض أي بنك للسرقة من قبل شخص قد أوقف سيارته الرولز رويس للتو. إنه الباطل، إنه إن نقص المال، الذي يسبب المشكلة. المال نفسه محايد، المال مثل أداة، يمكنك استخدامه من أجل الخير، أو يمكنك استخدامه للشر، يرج الأمر إليك.

7- الفقراء لديهم عقلية اليانصيب، والأغنياء لديهم عقلية العمل ترقى، معظم الناس يعتقدون أن السبيل الوحيد لكى تصبح ثرياً هو شراء تذكرة اليانصيب تلك، على الرغم من أنهم يعرفون أن فرصة الفوز ضئيلة إلى منعدمة، لكنهم يشترون هذا الخيال، أمل، إذا فزت سأشتري هذا المنزل ، سأترك هذه الوظيفة ، وسأخذ تلك الإجازة، لا، الأغنياء لديهم عقلية العمل. نعتقد أن الأمر يرجع إلينا، أننا ساعمل على تحقيق ذلك، سأجعل نفسي ناجحاً، لا أحتاج إلى الاعتماد على طرف ثالث، وأنا بالتأكيد لست بحاجة إلى الاعتماد على بعض تذاكر اليانصيب، أنا ساعمل على تحقيق ذلك. هذه هي الأشياء السبعة التي يفعلها الفقراء، إن الأغنياء لا يفعلون ذلك.

ترجمة - فدوى مجدي
(عن الموقع الرسمي لتوني روبينز للصدر: <https://www.tonyrobbins.com/love-relationships/love-wakes-gift-life>)

السير في الحياة بخفة: ماهية وطريقة التسليم الروحي

يصبح السؤال ، كيف تستسلم؟ فيما يلي خطوات يجب اتباعها في رحلتك نحو التسليم.

1- الإيمان لتسلم بالكامل ، يجب أن يكون لديك إيمان ، أو كما وصفه الفيلسوف الهندي سرى أرويندو بأنه «إيمان الروح بوجود الله ، وحكمته ، وقوته ، وجهه ، ونعمته» ، لا داعي للتفكير في أي شيء آخر، ولا داعي للذهاب إلى أي مكان آخر، ولا داعي للاعتماد على هدفك. إنها حالة من الثقة التامة والاحترام لكل الأشياء، وهو الثقة في معلمك الروحيين ، وفي التعاليم ، وفي نفسك، الإيمان الذي يساعدك على قبول كل شيء- 2- الخير والشر على حد سواء.

2- الصبر أنت أيضا بحاجة إلى الصبر. الإيمان والصبر يكملان بعضهما البعض. كل منهما سبب وأثر الآخر. كلاهما وسيلة كذلك ونهاية الآخر، بينهما شفرة كاملة لقواعد السلوك لحياة روحية. أكد المعلم الروحي الهندي شيردي ساي بابا عليهم أن ضروريون للتألق والرفاهية. الصبر للسماح للأشياء أن تتكشف بشكل طبيعي مع إدراك أن كل ما تحتاجه سيأتي كجزء من التأملات اليومية في مركز شوبرا،

3- تقائياً في طريقك في اللحظة المثالية. الوعي

4- التأمل هو فعل تامل أقوى أداة تمتلكها في رحلتك الروحية. من خلال تحويل وعيك بعيداً عن النشاط الطبيعي والاستقرار في مستويات ذهنية أكثر وأكثر هدوءاً، يمكنك إعادة الاتصال مع ذاتك الحقيقية الأساسية. عندما تنزلق إلى الفراغات الصامتة بين الأفكار ، فإنك تتنازل عن الذات الصغيرة وكل حدودها ، إلى ذاتك الأبدية غير المحدودة. حيث تدوب "أنا" في نور الإله ، حيث تختفي "أنا" و "ملكي" في نعيم الوحدة. كجزء من التأملات اليومية في مركز شوبرا،

يمكنك أن تسأل نفسك أربعة أسئلة: «من أنا؟»، «ماذا أريد؟»، «ما هو هدفي؟» «ما الذي أنا ممتن له؟» يمكنك طرح هذه الأسئلة على مستوى قلبك أو ذاتك العليا ثم الاستماع فقط إلى أي إجابة تنشأ من الداخل ، دون تقييم، هذا أيضاً شكل من أشكال التسليم، أنت تتجاوز «الأنا» لتسمع توجيهات من كيانك الأعلى...

جاء الحب وأفرغني ، جاء الحب وملأني بالحبيب ، وأصبح الدم في عروقي، أصبح ذراعي ورجلي، وأصبح كل شيء ، والآن كل ما لدى هو اسم، والباقي يخص الحبيب. - الروميز لمن تستسلم؟ قد يكون هذا سؤال صعب للكثير من الناس على طريق روجي. هل أستسلم لمعلم روجي أو جوروة؟ هل أسلم نفسي أو أبيع نفسي لبعض الشخصيات الدينية أو المبودات التي لا أعرفها حتى؟ هل يطلب منك أي معلم مستنير حقاً تسليم جسدك أو عقلك أو ممتلكاتك إليه. إذا كنت محظوظاً بما يكفي للمعور على معلم مستنير، فلن

يقل إلا ما تختاره بحرية. عندما تَمَتَّل بِبِرَكَاتِ حَبِه التي غير المشروط ، فمن السهل التسليم. قال معلم اليوغا الهندي والمعلم بارامانسا يوغاناندا إن التسليم الروحي يعني "تقديم إرادة المرء إلى الله". إنها ليست سلبية، إنه استسلام فعال لإرادة الله. تقديم كل شيء إلى الإله بأي شكل تختاره هو الخطوة الأولى والأخيرة للتخلي عن كل قديم وبناء العالم القديم طالما حملت أن يكون ممكناً. في الواقع ، أنت لا تمتلك شيئاً، حتى الأشياء التي في حوزتك، ذاتت تقترض كل شيء مؤقتاً. الاستسلام الكامل هو الاكتمال النهائي لحياتك الروحية. لا يتعلق الأمر بالتخلي عن أي شيء. لست مضطراً لتترك علاقتك أو ترك وظيفتك أو التخلي عن ممتلكاتك أو العيش في دير. الاستسلام لا يتعلق بفعل شيء ما ، إنه يتعلق بالسماح فقط. السماح للحقيقة، والجمال ، والنقاء ، والخير الذي لطالما كنت عليه، أن تتدفق من خلالك دون جهد وتضع في العالم.

فيما يلي بعض الطرق التي يتم بها شرح التسليم بشكل أكبر:

- يقول المعلم الروحي إيكهارت تولا، إنها تبدأ هو أن تقول " نعم للحياة - وانظر كيف تستبدل الحياة فجأة في العمل في صالحك وليس ضدك." -تقول الكاتبة ديبى فورد: "التسليم هدية يمكنك أن تمنحها لنفسك، إنه فعل إيماني. إنه يقول أنه على الرغم من أنني لا أستطيع رؤية أين يتدفق هذا التهر ، إلا أنني على ثقة من أنه سيأخذني في الاتجاه الصحيح."

تحب الأنا التحكم في كل شيء، إنها تخلق الحدود والقيود التي تسجن فيها نفسك، يتبع لك التسليم التحرر والدخول إلى ما يسميه ديباك شوبرا "حكمة عدم اليقين". مع التسليم ، يمكنك الاتصال بشكل كامل بمصدرك حيث يتأمر الكون كله لدعمك. يمكنك أن تصبح سرمدياً وأبدياً ولا نهائياً وملئاً بالبهجة ولا تعرف الحدود، يتم تسليم التطلعات والرغبات الفردية لقوة أعلى، تدرب رغباتك الفردية في "لتنك مشيتيك". الآن بعد أن عرفت لم التسليم قوى للغاية ،

عندما يسمع معظم الناس كلمة تسليم، فإنهم يفكرون في شيء سلبي: الاستسلام، أو الخسارة، أو الإذلال ، أو التسلم لتفسك إن يتم التحكم فيك أو تكون سجيناً. ولكن عند استخدامه في سياق روجي، فإن التسليم يعني أيضاً الاستسلام ولكن هنا التخلي عن كل ما لم يعد يخدمك. التسليم الروحي هو التوقف عن التنازل ضد الموجود، والتخلي عن صغر الحياة ، واحتضان كليتها بالكامل.

«قل إن صلاتي وتسليمي ومحبياتي ومماتي لله رب العالمين لا شريك له. وبذلك أسمرت وأنا أول المسلمين، الأنعام 162» «أفوض أمري إلى الله، إلى الله بصير بالعباد» غافر 44 «لكن مشيتيك» مت 11:1

في أحد التقاليد الروحية، يُشار إلى التسليم الروحي باسم "فرحة التسليم". إنه الشعور الرابع والإيجابي الذي يتبناك عندما ببساطة تتخلى. إنه الخروج من جميع القيود، والتوسع إلى ما وراء تفكيرك المحدود، وفتح إمكانيات غير محدودة، إنك تقديم الذات القاصرة أو الهوية الشخصية إلى الخلق.

عندما تستسلم روحياً، فإنك تتوقف عن فرض الحلول في المواقف التي لا يمكنك التحكم فيها، وبدلاً من ذلك تتق وتؤمن بأن هناك قوة إلهية تعنى بكل شيء بطريقة منسقة تماماً. على سبيل المثال،

يقل إلا ما تختاره بحرية. عندما تَمَتَّل بِبِرَكَاتِ حَبِه التي غير المشروط ، فمن السهل التسليم. قال معلم اليوغا الهندي والمعلم بارامانسا يوغاناندا إن التسليم الروحي يعني "تقديم إرادة المرء إلى الله". إنها ليست سلبية، إنه استسلام فعال لإرادة الله. تقديم كل شيء إلى الإله بأي شكل تختاره هو الخطوة الأولى والأخيرة للتخلي عن كل قديم وبناء العالم القديم طالما حملت أن يكون ممكناً. في الواقع ، أنت لا تمتلك شيئاً، حتى الأشياء التي في حوزتك، ذاتت تقترض كل شيء مؤقتاً. الاستسلام الكامل هو الاكتمال النهائي لحياتك الروحية. لا يتعلق الأمر بالتخلي عن أي شيء. لست مضطراً لتترك علاقتك أو ترك وظيفتك أو التخلي عن ممتلكاتك أو العيش في دير. الاستسلام لا يتعلق بفعل شيء ما ، إنه يتعلق بالسماح فقط. السماح للحقيقة، والجمال ، والنقاء ، والخير الذي لطالما كنت عليه، أن تتدفق من خلالك دون جهد وتضع في العالم.

تحرير - فدوى مجدي
(هذا المقال مترجم بتصرف من الموقع الرسمي لديباك شوبرا، <https://chopra.com/articles/ways-to-surrender-spiritually-through-meditation>)