

# واحة المهندس

## تمتع بالاسترخاء

كثير منا يشكو ضغوط العمل والمشاكل التي يمر بها من وقت لآخر وحالات الغضب التي تنتابه لسبب أو لآخر، ولذا فإننا بحاجة لبضع دقائق ننعّم فيها بالراحة والهدوء. فقد جاء في كتاب ( مايو كلينك حول الاكتئاب ) : من الطبيعي أن تشعر بالغضب بين الحين والآخر. فثمة شخص يعترضك في زحمة السير، أو تواجه مهمة شخص مفزعة في العمل، أو يعاملك زميلك بفظاظة. لكن ليس سليماً أبداً أن تبقى غاضباً، أو تعبر عنه بنوبات متفجرة. فالغضب غير المضبوط قد يؤديك بطرق عدة. ولنبدأ بالتمرين الآتي الذي ستجد فيه - بلا شك - فائدة كبيرة في الوصول للراحة والهدوء الذهني والنفسي:

- استرخ في مكان مريح وهادئ، وابتعد عن ذهنك الأفكار والهموم والمشاكل.
- اغمض عينيك وتنفس من الأنف بعمق وببطء ( شهيق ) ، ثم اخرج الهواء من فمك خلال عملية الزفير. في البداية وفي أثناء عملية الشهيق والزفير ركز فقط على دخول الهواء إلى رئتيك وخروجه منهما ليتحقق الاسترخاء لأجزاء جسدك جمعياً.
- وأنت تأخذ نفساً عميقاً بطيئاً فكر أو تخيل أو استشعر بأن طاقة مثل الضوء الأبيض الهادي تدخل بطريقة مريحة إلى جسدك عبر وسط رأسك.
- وتخيل أو استشعر أن هذه الطاقة تنتشر في جسدك جمعياً وتصل إلى كل خلية فيه وتزيل عنها التعب والتشنج والتصلب وتكسبها الراحة والطمأنينة والقوة والحيوية والنشاط.
- ثم تخيل أو استشعر بأنك عندما تخرج الهواء من فمك تخرج معه الهموم والأحزان والمتاعب والأفكار السلبية والأمراض والعلل والآلام والأوهام إلى غير رجعة، فيبقى عقلك وجسدك سليماً معافى خالياً من الطاقة السلبية.
- قل لنفسك: " الحمد لله أنا الآن إنسان معافى الجسد متزن العقل قادر على إدارة ذاتي وضبط نفسي وانفعالاتي.. " استمر في الحديث مع نفسك بالإيجابيات.
- وبعد الانتهاء افتح عينيك ببطء واعتدل في جليستك بهدوء، ثم خذ نفساً عميقاً وأكمل يومك بنشاط.

## طور طاقتك الحيوية

هناك عوامل كثيرة تعمل على تطوير الطاقة الحيوية في الإنسان منها ما يلي:

- امتلاك تفكير إيجابي- دائما- وفي أي ظرف.
- تنظيم الحياة بشكل إيجابي كعدم النوم متأخراً.
- أكل الأطعمة المفيدة التي ينصح بها مختصو علم التغذية وعلم الماكروبايوتك، وتجنب الإكثار من أكل اللحوم الحمراء قدر المستطاع.
- شرب الماء والسوائل باعتدال، وتناول الفواكة والخضروات الغنية بالماء، وذلك لما للماء وللسوائل من أهمية كبيرة في العمل كمادة محفزة للجسم من الداخل، لكونها تحمل المؤثرات الخارجية والمواد الغذائية وتضيفها إلى كل جزء في الجسم.
- أكل سبع تمرات في صباح كل يوم – كما جاء في السنة- فهذا يعمل على تقوية حالة الجسد وحماية الإنسان من العين والسحر.
- التحلي بالصفات والأخلاق الحسنة.
- ذكر الله في السر والعلانية والتأمل في ملكوته- تبارك وتعالى.
- مجالسة الصالحين والخيرين والايجابيين من الناس.
- عدم شرب الخمر والكحوليات والتدخين والمخدرات بأنواعها.
- تجنب الثرثرة والكلام بكثرة بما لا ينفع.
- التقليل من ممارسة الجنس الحلال.
- تجنب الغضب غير المحمود.

## مواضيع حول الصحة

- تبين لعدد من الأطباء لبريطانيين الباحثين في العلاقة بين الأزمات العاطفية والنفسية بالأورام الخبيثة، أن هناك علاقة بين الفشل العاطفي والأصابة بالسرطان.
- توصل العلماء إلى أن الإحباط النفسي من أسباب الأمراض العضوية.
- دلت الأبحاث العلمية الدقيقة على أن لطرفة العين علاقة بما يختزنه المرء من معلومات، وما يتخذه من قرارات، وما ينجزه من أعمال عقلية شاقة. ودلت أبحاث أخرى على وجود علاقة وثيقة بين التعب والقلق وطرف العيون، فكلما ازداد التعب والقلق كلما ازداد طرف العيون.