

درک هماهنگی قلبی برای فعال سازی هوش برتر

دفترچه راهنمای کارگاه مراقبه‌ی قلب محور



درک هماهنگی آهنگ قلب و شناخت کاربرد و تأثیرات آن

ماموریت هارت‌مت این است که به افراد کمک کند تا سیستم‌های جسمی، ذهنی و عاطفی خود را با توانایی هدایت شهودی قلب خود هماهنگ سازند.

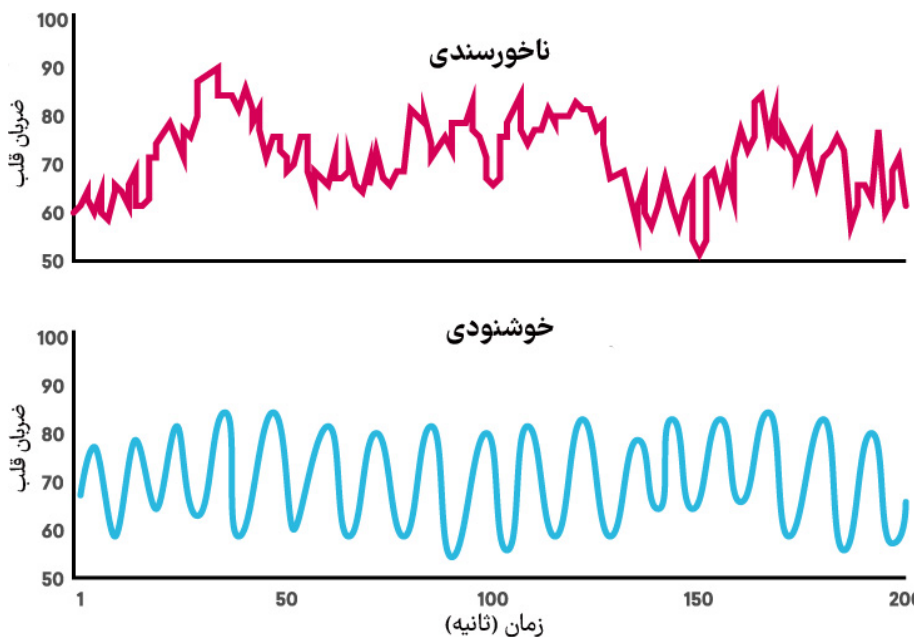
محققان موسسه‌ی هارت‌مت کشف کردند که احساسات حقیقی عشق، مراقبت، قدردانی، مهربانی، سپاس، شفقت و سایر ویژگی‌های نشاط‌بخش که مدت‌هاست به «قلب» نسبت داده می‌شود، یک حالت فیزیولوژیکی به نام انسجام آهنگ قلب یا هماهنگی قلبی را فعال می‌کند.

هماهنگی قلبی الگوی خاصی در فعالیت آهنگین قلب شما است که با تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) اندازه‌گیری می‌شود.

آهنگ یک قلب منسجم سیگنالی ایجاد می‌کند که امواج مغزی را به انسجام بیشتری می‌رساند، تعادل عاطفی و وضوح ذهنی را بهبود می‌بخشد، و به افراد دسترسی بیشتری به قوه‌ی شهود خود برای کمک به انتخاب‌ها و تصمیم‌هایشان می‌دهد.

اضطراب، نگرانی و ناامیدی باعث ایجاد الگوهای ناهموار، نامنظم و ناهماهنگ ضربان قلب می‌شود که به «بازدارندگی قشر مغز» می‌انجامد. این اغلب باعث تنش بیشتر، تخلیه‌ی انرژی و فرسودگی می‌شود — ما در حال حاضر بهترین نسخه‌ی خودمان نیستیم. از سوی دیگر، الگوهای منسجم آهنگ قلب که توسط قدردانی، مهربانی و حالات عاطفی هماهنگ ایجاد می‌شوند، باعث «تسهیل قشری» می‌شوند که انعطاف‌پذیری، انرژی و آینده‌نگری را افزایش می‌دهد.

ضربان قلب شما به‌طور مداوم در حال افزایش یا کاهش است زیرا به نیازها و چالش‌های روزانه‌ی زندگی پاسخ می‌دهد. این افزایش و کاهش در سرعت باعث ایجاد یک آهنگ می‌شود. حالت‌های عاطفی مثبت، الگوهای آهنگ قلب منسجم‌تری هستند، درحالی‌که احساسات تنش‌زا، مانند نمودار زیر، آهنگی نامنظم یا ناهماهنگ ایجاد می‌کنند.



اضطراب، تنش - ناهماهنگی

عشق، شفقت - هماهنگی

وقتی برای چند دقیقه با قلبی هماهنگ ساکت می‌نشینید، شاید به‌نظر رسد که چیز زیادی در جریان نیست. اما در سطح فیزیولوژیکی اتفاقات زیادی در حال روی‌دادن است. افزایش هماهنگی و هم‌گام‌سازی در فعالیت عصبی (ارتباطات) بین قلب و مغز، هم‌چنین افزایش هم‌گام‌سازی بین نورون‌ها در مراکز سطح بالاتر مغز شما از جمله اتفاقاتی است که در آن دقایق روی می‌دهند. هنگامی که در حالت هماهنگی قلبی هستید، درحالی‌که قلب و ذهن و احساسات شما منطبق می‌شوند، سیستم عصبی، هورمونی و ایمنی شما تعادل خود را بازمی‌یابند. این بازتطبیق داخلی باعث ایجاد انعطاف‌پذیری در سراسر سیستم شما می‌شود.

تمرین هماهنگی قلبی باعث هماهنگ‌سازی ذهن و احساسات با قلب می‌شود که این به تقویت انعطاف‌پذیری، تعادل عاطفی و ارتباط شهودی شما می‌انجامد، و این مهم است — به‌ویژه در این دوران که تنش‌های شخصی، اجتماعی و جهانی رو به افزایش می‌باشند. با گذراندن چند دقیقه در یک حالت هماهنگ قلبی قبل از مواجهه با موقعیت‌های بالقوه‌ی تنش‌زا (مثلاً قبل از یک جلسه مهم یا گفتگویی چالش برانگیز)، احتمال بیشتری وجود دارد که تعادل و خونسردی خود را حفظ کنید. این به شما امکان می‌دهد موقعیت‌ها را با وضوح و اثربخشی بیشتر و تنش بسیار کمتری مدیریت کنید.

سیستم‌های اساسی ما (قلب، ذهن، احساسات و جسم) هنگامی که هم‌گام با یک‌دیگر در راستای انتخاب‌ها و رفتارهای ما عمل می‌کنند باعث ایجاد هماهنگی بیشتری می‌شوند. برخورداری از هماهنگی قلبی حتماً برای چند دقیقه در هر روز ماهیت افکار و احساسات ما را به‌لحاظ شهودی برای معقول‌ترین و مؤثرترین پاسخ‌ها به موقعیت‌های زندگی تنظیم و آماده می‌کند — چالش برانگیز، عادی یا خلاقانه.

«هماهنگی» را می‌توان «روابط نظام‌مند و منسجم بین بخش‌های مختلف یک چیز» تعریف کرد. هماهنگی همیشه مستلزم نظم، پیوستگی، همبستگی، ثبات و استفاده‌ی کارآمد از انرژی است. اما اگر درک اصطلاح هماهنگی دشوار به نظر می‌رسد، می‌توانید آن را وضعیتی در نظر بگیرید که در آن وضعیت شما طنین‌انداز، هم‌گام یا هم‌تراز می‌باشید. هماهنگی قلبی حالتی است که به‌صورت طبیعی آن کسی که ما در مرکز وجودمان هستیم را همراهی می‌کند. هماهنگی ارتباط با صدای آن کسی که ما حقیقتاً هستیم را ژرفا می‌بخشد.

هزاران سال است که به صدا یا احساسات هدایت‌گر قلب در نوشته‌ها و آموزه‌ها اشاره شده است. فعال‌سازی این راهنمای شهودی از طریق تمرین‌های هماهنگی قلبی می‌تواند شما را قادر سازد تا در مواجهه با تغییرات و چالش‌ها مسیرتان را با سهولت بیشتر و تفکر واضح‌تری پیمایید. این منجر به دل‌گرمی بیشتر نسبت به ظرفیت خود برای ایجاد دگرگونی در راستای بهبود می‌شود.

شهود و هماهنگی قلبی

در این‌جا چند موقعیت عملی ذکر می‌شود که در آن‌ها تمرین هماهنگی قلبی برای دسترسی به راهنمایی شهودی می‌تواند بسیار مفید باشد.

- انتخاب‌های بهتری برای کسب نتایجی بهتر داشته باشید
- ظرفیت خود را برای جهت‌یابی در موقعیت‌های حساس افزایش دهید
- حق انتخاب برای این‌که چه موقع صحبت کنید و چه موقع از صحبت خودداری کنید
- تشخیص این‌که چه زمانی زندگی به شما می‌گوید که باید نگرش، منش و غیره را تغییر دهید
- تعیین مؤثرترین نگرش برای مدیریت یک موقعیت خاص

- تقویت نیت‌های شما
- کمک به انتخاب‌ها در خصوص رژیم غذایی یا سلامتی
- افزایش توانایی خود در تحقق تعهدات برای تغییر یک عادت یا ایجاد یک عادت جدید
- پرورش شیوه‌های شفاف‌بخش یا خود-شفابخشی

کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور

استفاده از کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور مزایای قابل توجهی دارد. این کارگاه به شما می‌آموزد چه‌طور واقعاً در وضعیت فیزیولوژیکی هماهنگی قلبی قرار بگیرید. این کارگاه به‌عنوان یک الگوی راهنما و مربی برای شما عمل می‌کند و باعث می‌شود مهارت ایجاد وضعیت هماهنگی قلبی را بیاموزید و آن را پرورش دهید. وقتی نمودار الگوی آهنگ قلب شما منسجم‌تر و نرم‌تر می‌شود، اثربخشی این مهارت افزایش می‌یابد. این کارگاه برای کمک به آموزش شما جهت ایجاد آگاهانه و عامدانه‌ی هماهنگی قلبی طراحی شده است.

اگر همیشه انسجام آهنگ قلب در شما ایجاد نمی‌شود لازم نیست نگران باشید، زیرا نتیجه‌ی شما نوسان خواهد داشت. برای همه همین‌طور است. اگر در طول تمرین تمرکز خود را از دست دادید، اشکالی ندارد، زیرا زمان‌هایی که در هماهنگی قلبی بیشتری قرار دارید کل سیستم شما نوسازی می‌شود. سپس با استفاده از تکنیک هماهنگی سریع در حد نیاز در طول روز می‌توانید آهنگ قلب خود را برای حفظ آن‌چه که ما هماهنگی نسبی می‌نامیم (یعنی مقداری انسجام) بازتنظیم کنید. کسب این مهارت به افزایش ارتعاش شما و افزایش مبنای انسجام آهنگ قلب شما کمک خواهد کرد.

اثر انتقالی

تأثیر قرارگیری در وضعیت هماهنگی قلبی حتا برای چند دقیقه به مکالمه یا فعالیت بعدی شما انتقال می‌یابد. اثر انتقالی هم‌چنان می‌تواند در در طول روز به شما انسجام نسبی کافی بدهد تا جریان و وضوح بیشتری را هنگام ارتباطات و فعالیت‌های خود تجربه کنید. برای حفظ هماهنگی فیزیولوژیکی واقعی در طول فعالیت‌ها، نیازی نیست طوری راه بروید که گویی کتابی روی سر دارید. شما ظرف چند دقیقه به سرعت فقط با استفاده از تکنیک هماهنگی، باعث بازتنظیم انسجام در سیستم خود می‌شوید. بازتنظیم با تکنیک هماهنگی سریع شامل فعال کردن عامدانه‌ی

یک احساس قلبی نیز می‌باشد که به حفظ گشودگی قلب شما کمک می‌کند؛ مانند قدردانی، مراقبت، شفقت، مهربانی، شکیبایی، آسودگی و غیره.

استفاده از تکنیک ساده‌ی تنفس قلب‌محور برای ایجاد سریع هماهنگی قلبی (هماهنگی سریع) به‌ویژه در مواقعی که می‌خواهید از اثر انتقالی بهره‌مند شوید بسیار مفید است — قبل از جلسات یا پاسخ‌دادن به پیام‌ها، قبل از صحبت با کسی در مورد یک مشکل، و قبل از ترک محل کار برای رفتن به منزل. بسیاری از مردم دریافته‌اند که وقتی واقعاً انسجام سیستم خود را حتا برای یک یا دو دقیقه از طریق هماهنگی سریع بازتنظیم می‌کنند، این مانع از ایجاد و انباشت تنش می‌شود، که در غیراین‌صورت باید با آن مواجه می‌شدند و آن را پالایش می‌کردند. به‌یاد داشتن تکنیک هماهنگی قبل از موقعیتی که ممکن است باعث ایجاد تنش شود موجب انجام آن می‌شود. استفاده از تکنیک هماهنگی نوعی سهولت را در مواجهه با محرک‌های چالش‌برانگیز برای شما به ارمغان می‌آورد. با حفظ یک هماهنگی نسبی، احتمالاً در لحظاتی که نیاز به انتخاب و توانایی‌های شناختی خود دارید هشیارتر خواهید بود — حرکت در حالتی آسوده و انتخاب کنش‌ها و اقدامات خود به‌جای واکنش‌های مکانیکی به همان روش‌های تنش‌زای قدیمی.

وقتی لازم است مردم فعالیت‌های ذهنی زیادی به انجام برسانند — و بیشتر ما چنین هستیم — تمرین مراقبه‌ی قلب‌محور می‌تواند حرکت ذهنی روان‌تری برای رسیدگی به امور روزانه به شما ببخشد. قرارگرفتن در وضعیت انسجام تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) برای پنج دقیقه یا بیشتر در ابتدای روز باعث ذخیره‌ی انرژی بیشتری با سطح ارتعاش بالاتر می‌شود، که به هشیاری (و اثربخشی) بیشتر در تعاملات و نیت‌های شما تبدیل می‌شود. هم‌چنین باعث آزادسازی نوعی مواد شیمیایی عصبی می‌شود که سیستم عاطفی شما را تقویت کرده و به پالایش تفکر شما کمک می‌کند. وقتی مشغول مراقبه‌ی قلب‌محور هستید به آن مانند پرکردن یک مخزن سوخت نگاه کنید. ما در یک سطح انرژی ارتعاشی بالاتر، ظرفیت بیشتری برای مدیریت انرژی‌ها، اعمال و واکنش‌های خود داریم و هم‌زمانی‌های بیشتر و انتخاب‌های واضح‌تری را تجربه می‌کنیم. این اغلب راه‌حل‌های جدید یا خلاقانه‌ای را در جایی که به‌نظر می‌رسد وجود ندارند برای ما آشکار می‌کند.

افزایش مبنای هماهنگی خود

تمرین منظم روزانه‌ی مراقبه‌ی قلب‌محور، شما را برای زندگی مؤثرتری آماده می‌کند، حتا اگر بعضی روزها از تمرکز کمتری برخوردار باشید. بدانید که تمرکز در طول یک ماه متفاوت است.

مطالعات نشان داده‌اند که با استفاده منظم از تمرینات ساده‌ی قلب‌محور، افراد مبنای هماهنگی آهنگ قلب خود را به مرور افزایش می‌دهند (میزان انسجامی که به‌طور طبیعی در آهنگ قلب هنگام استراحت وجود دارد).

ارتقای مبنای هماهنگی قلبی می‌تواند در ایجاد تغییرات رفتاری موردنظر یاری‌رسان شما باشد. همان‌طور که مبنای هماهنگی شما افزایش می‌یابد، به ایجاد و حفظ سلامتی، رفاه و شادی شما کمک می‌کند و باعث تقویت نیت‌هایی که دارید نیز می‌شود.

مزایای کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور

- هماهنگی آهنگ قلب را معرفی کرده و شما را در عمل راهنمایی می‌کند تا گام‌به‌گام این مهارت را بیاموزید و در به‌کارگیری آن ماهر شوید تا هماهنگی قلبی را خودتان ایجاد و مبنای آن را افزایش دهید.
- سرعت ارتعاشات ذهنی/عاطفی شما را کاهش می‌دهد، در نتیجه حساسیت به دریافت شهودی قلب شما نیز افزایش می‌یابد.
- به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را حفظ کنید و در صورت تزلزل به تمرکز برگردید.
- با تمرین، مبنای هماهنگی خود را افزایش می‌دهید تا اثر انتقالی قوی‌تری در انتخاب‌های روزانه شما ایجاد شود.
- وقتی با وضعیت هماهنگی قلبی آشنا می‌شوید و آن را تجربه می‌کنید، آنگاه درون خود از مرجعی برخوردار می‌شوید برای تشخیص این‌که وضعیت هماهنگی چه‌گونه حالتی است، بنابراین به راحتی قادر خواهید بود اضافه‌بار احساسی و تنشی که در شما شکل می‌گیرد را شناسایی کرده و سیستم خود را به سرعت بازتنظیم کنید.
- مطالعات نشان می‌دهد که تمرین مراقبه‌ی قلب‌محور به کودکان کمک می‌کند تا وضعیت عاطفی خودشان را بازتنظیم کنند و آن را بهبود ببخشند، که منجر به گوش‌دادن عمیق‌تر و یادگیری بهتر نیز می‌شود. هماهنگی قلبی ذهن را بی‌اهمیت تلقی نمی‌کند بلکه به‌کارگیری امکانات ذهنی را افزایش می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا دامنه‌ی دیدگاه متعادل‌تر و گسترده‌تری پیدا کنیم — یافتن منطقی کل‌نگر. هماهنگی قلبی، مراکز برتر مغز را فعال می‌کند که باعث افزایش شفقت و اشتیاق کمک به دیگران برای یافتن امکانات برتر نهفته در خودشان می‌شود.

ارتقای کیفیت مراقبه و مشاهده‌ی ذهنی

بسیاری از ما در مراقبه‌هایمان افکار و احساسات مزاحم، نگرانی‌ها یا حتی تبادر ایده‌هایی را تجربه کرده‌ایم که باعث انقطاع مراقبه می‌شوند. همه‌ی این‌ها می‌توانند تمرکز و اثربخشی نیت ما را مختل و پراکنده کنند. این باعث نوعی ناهماهنگی یا «اختلال» درونی می‌شود. از سوی دیگر، افزایش هماهنگی قلبی در طول نماز، مراقبه، یا تمرین‌های تمرکز حواس به ما کمک می‌کند تمرکز قلبی واقعی را حفظ کنیم. هماهنگی قلبی کمک می‌کند تا افکار و احساسات را با راهنمایی‌های شهودی قلب‌مان هماهنگ و منطبق سازیم، به‌طوری که دستورکار یا سیگنال‌های درهم و پراکنده ذهن را درگیر نکنند. این منجر به افزایش وضوح و اثربخشی می‌شود.

افراد بسیاری گزارش کرده‌اند که مهارت حاصل از کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور به آن‌ها در طول مراقبه‌های ذهنی کمک کرده است تا سریع‌تر به حالت مراقبه‌ی ژرف‌تری روی آورند. مراقبه‌ی قلب‌محور به‌ویژه به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید افکار و احساسات خود را به یک آهنگ آرام برسانید، طوری که سیستم‌های داخلی شما بتوانند هماهنگ‌تر عمل کنند. این ارتباط شما با احساسات قلبی و راهنمایی‌های شهودی را تقویت می‌کند.

تجربیات روزانه‌ی ما بر کیفیت مراقبه‌ها و همچنین توانایی ما برای تمرکز تأثیر می‌گذارند. وقتی که توانایی خود را برای حفظ طولانی‌تر حالت‌ها و نگرش‌های مثبت با کمک کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور پرورش می‌دهیم و در طول روز با سرعت بیشتری به آن وضعیت برمی‌گردیم، پیش‌رفت هماهنگی قلبی خود را تقویت می‌کنیم.

شیوه‌های مطرح‌شده در کارگاه برای ایجاد هماهنگی، همچنین به یک انگیزه درونی یا «دعوت به عمل» برای انجام کاری مثبت برای دیگران یا کمک به بشریت می‌افزایند. بسیاری از مردم به‌طور فزاینده‌ای چنین انگیزه‌ای را حس می‌کنند. مردم توسط روح‌شان تحریک و پشتیبانی می‌شوند تا قلبی منسجم‌تر یابند، زیرا این فرکانس و ارتعاش بهینه‌ای است که موجب هم‌دلی، انتخاب‌های بهتر و سرشاری می‌شود. همچنین برای خانواده، همکاران، دوستان و اطرافیان نیز مفید است. وقتی که قلب، ذهن و احساسات در یک سطح منسجم طنین‌انداز می‌شوند، این انرژی روحی و قلبی بیشتری را به ظرفیت‌های فردی و جمعی ما وارد می‌کند. هماهنگی قلبی فقط یک حالت شخصی نیست، بلکه ساطع می‌شود و به روش‌های سودمند به دیگران کمک می‌کند، تأثیر می‌گذارد و به آن‌ها یاری می‌رساند.

مراقبه‌ی قلب‌محور برای ایجاد نتایج بهتر

هنگامی که سیستم شما در وضعیت هماهنگی قلبی قرار دارد و متمرکز شده‌اید، این وقت مناسبی است برای تجسم آن‌چه می‌خواهید خلق کنید یا بهبود بخشید. بین یک الهام قلبی و یک نیت ذهنی تفاوت وجود دارد. می‌توانید از مراقبه‌ی قلب‌محور برای تعیین یک هدف استفاده کنید و سپس قلب (احساس) خود را با تجسم یا تأیید (فکر) خود هماهنگ سازید تا بهترین نتیجه حاصل شود. افزودن انرژی قلب به یک نیت، شما را با قدرت روحتان منطبق می‌کند. شما به نیت‌ها، تجسم‌ها و مسائل مورد توجه خود قدرت می‌بخشید. وقتی نیروی منسجم قلب خود را فعال می‌کنید، این نیرو قلب، ذهن و دستگاه عصبی شما را با یک‌دیگر هم‌گام می‌سازد، تا مغناطیسی شود برای جذب بهترین‌ها به سوی شما.

تمرین برای حفظ هماهنگی قلبی بیشتر در دوره‌های طولانی‌تر، به روحیه‌ی شما قوای بیشتری می‌بخشد تا اهدافتان را توسط هدایت‌های شهودی با تمرکز و تعهد بیشتر دنبال کنید. از کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور استفاده کنید تا مهارت ایجاد هماهنگی قلبی را بیاموزید و آن را پرورش دهید و در طول روز این مهارت را به‌عنوان تقویت‌کننده‌ای برای قدرت خلاقه‌ی خود به‌کار گیرید. این کار قوه‌ی تشخیص متعالی شما — شهود شما — را فعال می‌کند تا تجلی الهامات قلبی ژرف‌تری را در تمام جنبه‌های زندگی شما تسهیل کند. وقتی تجربه‌ی احساسات منسجم قلبی، مانند عشق، قدردانی، مراقبت، شفقت، مهربانی و غیره را در خود تقویت می‌کنید و این احساسات را عامدانه در طول روز درون سیستم خود ایجاد می‌کنید، ارتعاشات این احساسات در نیت‌های شما نقش می‌بندند برای ارتقای وضعیت سلامتی، بهبود روابط با دیگران، تفکر واضح‌تر، خلاقیت بیشتر و یا هر نیت دیگری که قصد می‌کنید.

تمرین ایجاد انطباق ناشی از هماهنگی قلبی به انحلال الگوهای منفی قدیمی ذخیره‌شده در سلول‌ها کمک می‌کند و قدرت بیشتری به شما می‌بخشد تا نیت‌های خلاقانه را از طریق ابراز خود حقیقی‌تان متجلی کنید. شما یا در هماهنگی هستید یا نیستید. کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور ابزار مناسبی است برای یادگیری مهارت ایجاد هماهنگی و ارزیابی پیشرفت خودتان. شما می‌توانید از آن برای کمک به انحلال احساسات و الگوهای منفی، هم‌چنین شک و تردیدهایی که قاطعیت و توان خلاقه‌ی شما را می‌ربایند نیز استفاده کنید. تمرین ایجاد هماهنگی قلبی به‌ویژه می‌تواند به شما کمک کند در زمینه‌هایی تغییرات مثبتی ایجاد کنید که فکر می‌کردید قادر به تغییر آن‌ها نیستید، هم‌چنین شما را قادر می‌سازد مسائلی که در حیطه‌ی اختیار و اراده‌ی شما نیستند را با آرامش بیشتر و راحت‌تر بپذیرید.

بهره‌مندی از مراقبه‌ی قلب‌محور برای «رویاری» بهتر با دیگران

شما می‌توانید از طریق ایجاد هماهنگی قلبی پیش از رویاری یا گفت‌وگو با دیگران از نشت مقدار زیادی از انرژی خودتان جلوگیری کنید. به‌جای نگرانی در مورد آن‌چه «ممکن است روی دهد»، می‌توانید با استفاده از مراقبه‌ی قلب‌محور برای «پیش‌گیری» از بروز واکنش یا آماده‌سازی نگرش خود قبل از مکالمات و موقعیت‌هایی که امکان ایجاد تنش در آن‌ها نهفته است، از تخلیه‌ی انرژی زیادی جلوگیری کنید. قبل از این‌که وارد موقعیتی شوید که می‌دانید احتمالاً موجب واکنش‌هایی می‌شود و شما را از مرکز وجود خود دور می‌کند، مراقبه‌ی قلب‌محور را به‌همراه یک نیت قلبی* به‌کار بگیرید تا نگرش‌هایی مانند بی‌قضاوتی، آسایش، مراقبت یا قدردانی را حفظ کنید. منظور از پیش‌گیری همین است.

به‌عنوان مثال، فرض کنیم که شما معمولاً نسبت به یک هم‌کار واکنش نشان می‌دهید. می‌توانید قبل از رویاری یا گفت‌وگو با او برای پیش‌گیری از بروز واکنش چند دقیقه وقت به ایجاد هماهنگی قلبی اختصاص دهید. به‌این‌ترتیب قادر خواهید بود هر واکنشی را راحت‌تر مهار کنید و به نیت خود برای حفظ مراقبت قلبی پایبند بمانید. آماده‌سازی از طریق ایجاد هماهنگی قلبی قبل از جلسات یا فعالیت‌های خلاقانه، هم‌چنین بصیرت شما را در چنین موقعیت‌هایی افزایش می‌دهد. این به‌خصوص به شما کمک می‌کند تا از طریق توجه قلب‌محور، عمیق‌تر گوش بدهید و ارتباط برقرار کنید، که می‌تواند خلاقیت بیشتری ایجاد کند از نشت انرژی و تنش بسیاری نیز جلوگیری کند. شما هم‌چنین از طریق مراقبه‌ی قلب‌محور روابط مثبت خود را تقویت می‌کنید و به آن ژرفا می‌بخشید.

هرچه بیشتر بتوانید دوباره با احساسات و نگرش‌های منسجم‌تری ارتباط برقرار کنید، غدد و اندام‌های بدن شما می‌توانند با هماهنگی و انطباق بیشتری با یک‌دیگر هم‌کاری کنند — شما به‌تدریج، افزایش انرژی، اشتیاق و رفاه شخصی را تجربه خواهید کرد. چیزهایی که معمولاً شما را آزار می‌دادند کم‌اهمیت می‌شوند. تصمیمات، اولویت‌ها و راه‌حل‌ها واضح‌تر خواهند شد. در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها به راهنمایی‌های شهودی خود دسترسی بیشتری خواهید داشت. این روزها اضطراب اجتماعی بسیار زیاد است و تمرین هماهنگی قلبی واقعاً می‌تواند کمک کند. شما در انواع موقعیت‌های اجتماعی به‌راحتی قادر خواهید بود خود واقعی‌تان باشید.

* ۱۲ راهکار برای کاهش تنش و حفظ تعادل

هماهنگی اجتماعی

تابش انرژی منسجم قلب می‌تواند به تغییر انرژی محیط اطراف شما کمک کند. مطالعات علمی نشان می‌دهد که وقتی هماهنگی قلبی را تمرین می‌کنیم، یک میدان الکترومغناطیسی ایجاد می‌شود که ارتباط دیگران را نیز با هدایت شهودی قلبشان برایشان راحت‌تر می‌سازد و هماهنگی اجتماعی را نیز تسهیل می‌کند.

هماهنگی اجتماعی وقتی روی می‌دهد که اعضای یک گروه با قلب یک‌دیگر در هماهنگی قرار داشته باشند، به لحاظ احساسی همسو باشند و انرژی آن‌ها تحت مراقبت تنظیم شده باشد، نه توسط تهدید یا زور دیگران. افزایش هماهنگی اجتماعی باعث گشایش قلب می‌شود که ظرفیت افراد را برای همراهی بهتر با یک‌دیگر افزایش می‌دهد. هنگامی که افراد در شرایط دشواری مانند شیوع یک بیماری همه‌گیر قرار می‌گیرند، بسیاری تمایل دارند پیوندهای خود را با خانواده و دوستان تقویت کنند. در طول همه‌گیری اخیر، مردم به اشتراک گذاشتند که چه‌گونه «چیزهایی که در زندگی واقعاً مهم هستند» را کشف کردند و بیشتر قدردان خانواده و روابط خود شدند. آن‌ها همچنین همدل‌تر و دلسوزتر شدند و برای مراقبت از یک‌دیگر با اطرافیان‌شان وقت می‌گذرانند. علم اعصاب دریافته است که ما برای ارتباط با دیگران ساخته شده‌ایم. هنگامی که ما در روابط مثبت با دیگران هستیم، مغز ما مواد شیمیایی مربوط به احساسات مطلوبی ترشح می‌کند که اثرات مثبتی بر کل سیستم ما دارد.

هماهنگی جهانی

مشکلات جهانی امروزه همه‌ی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و گاهی اوقات می‌تواند ناگشودنی به نظر رسد. امروزه به‌طور فزاینده‌ای مردم احساس می‌کنند که باید مراقبت قلبی و مهربانی خود را نسبت به دیگران افزایش دهند. همان‌طور که مردم خود را از عادت شرطی‌شده‌ی قضاوت‌های ذهنی رها می‌سازند، شروع به درک این موضوع می‌کنند که تا وقتی قضاوت، سرزنش و جدایی در روابط یا بین فرهنگ‌ها وجود داشته باشد، نه صلح جهانی و نه صلح فردی تحقق نمی‌یابد. یکی از جنبه‌های مهم تغییراتی که در مقیاس سیاره‌ای در حال وقوع می‌باشد، بیداری هوش قلبی است.

از آن جایی که هرکسی حین مراقبه‌ی قلب‌محور، انرژی قلب خود را ساطع می‌کند، قلب افراد یک موج پراثری منتشر می‌کند که به افزایش هماهنگی در محیط کمک می‌کند. این انرژی به محیط اعم از خانه، محل کار، یا جامعه و همچنین سیاره‌ی زمین سرایت می‌کند. این به جبران

ناهماهنگی و غلبه بر امواج ناشی از تنش در میدان انرژی جهانی کمک می‌کند و درعین حال راه‌حل‌های کاهش تنش را نیز آشکار می‌سازد. تحقیقات نشان داده است که ۰.۱ هرتز (فرکانسی در محدوده‌ی طیف توان که آهنگ قلب انسان در آن طول موج هماهنگ است) فرکانس طنین انسانی است (فرکانسی که در آن قلب، ذهن، احساسات و سیستم عصبی هم‌گام و هم‌سو می‌باشند). هرچه منسجم‌تر باشیم، ارتباط قلبی پرطنین‌تری با مردم، درون خود و با زمین داریم. این امر تشخیص شهودی فردی و جمعی را برای کمک به حل چالش‌های شخصی، اجتماعی و جهانی افزایش می‌دهد.

دانشمندان شواهدی یافته‌اند و مشاهده کرده‌اند که وقتی گروهی از افراد متعدد باهم امواج عاطفی منسجمی را ایجاد و ساطع می‌کنند، این امواج تأثیراتی بر تمامیت سیاره می‌گذارد. میلیون‌ها نفر این روزها برای بهبود وضعیت بشریت و سیاره‌ی ما در تمرینات دعای گروهی، مراقبه و ایجاد گستره‌ی شفقت شرکت می‌کنند. تعداد فزاینده‌ای به صورت آنلاین جمع می‌شوند تا انرژی قلبی (عشق متمرکز) را به میدان‌های انرژی زمین با هدف ارتقای ارتعاش قلب بشریت بتابانند. کارگاه مراقبه‌ی قلب‌محور می‌تواند مهارت مراقبه جهت ارتقای سطح انرژی در مقیاس جهانی را در ما پرورش دهد و به ما کمک کند تا با تمرکز بیشتری انسجام امواج قلبی را در راستای هماهنگ‌سازی شرایط فردی و جهانی ایجاد و ساطع کنیم و این‌گونه اثربخشی خودمان را افزایش دهیم. ده دقیقه تمرین هماهنگی قلبی متمرکز توسط گروه کوچکی از افراد می‌تواند برای محیط میدان انرژی سیاره مفیدتر از زمان طولانی صرف شده در مراقبه توسط گروه‌های بزرگ‌تری باشد که دارای آهنگ قلبی منسجم نیستند.

ایلیا پریگوژین، برنده جایزه نوبل، در تحقیقات خود نشان داد که وقتی یک سیستم از تعادل دور است، جزایر کوچکی از هماهنگی درون دریایی از هرج و مرج، می‌تواند ظرفیت سیستم را به مرتبه‌ی بالاتری ارتقاء دهد. باید انسجام کافی در مجموع خروجی انرژی قلبی افراد و گروه‌ها وجود داشته باشد تا مبنای هماهنگی سیاره‌ای افزایش یابد. اثربخشی بروز انرژی قلبی جمعی با افزایش مبنای هماهنگی هر یک از مراقبه‌گران افزایش می‌یابد. افزایش آگاهی این افراد می‌تواند منجر به افزایش آگاهی جمعی شود و نتایج دگرگون‌کننده‌ای رقم بزند – فراتر از تعداد افرادی که در این دگرگونی شرکت داشته‌اند، به‌ویژه وقتی افراد بیشتری هماهنگی شخصی را تمرین می‌کنند.

امکانی که با افزایش مبنای هماهنگی جهانی فراهم می‌شود این است که پیشرفت‌های شهودی بیشتری برای پرداختن به چالش‌های اجتماعی و جهانی ایجاد می‌شود. فرکانس‌های منسجم متمرکز تفاوت دارند با انرژی پراکنده و بی‌اختیاری که باعث عدم هماهنگی می‌شود. انرژی پراکنده می‌تواند شامل سرگردانی، خیال‌بافی بیهوده، فکرکردن اجباری در مورد مسائل شخصی، عدم تمرکز، اضطراب و موارد دیگر باشد. حتا تبادر افکار مثبت به ذهن می‌تواند مزاحمت ایجاد کند و

مراقبه‌ی به‌خصوصی را مختل کند. (بیشتر ما در تمرینات مراقبه دچار این نوع حواس‌پرتی‌ها می‌شویم و این اشکالی ندارد، زیرا این فقط یک بخش طبیعی از فرآیند یادگیری چیز جدیدی است.)

مطالعه‌ای در زمینه‌ی به‌هم‌پیوستگی روی گروه‌هایی از شرکت‌کنندگان که از ضبط‌کننده‌های تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) در مکان‌هایی در سراسر جهان استفاده می‌کردند، نشان داد که آهنگ قلب شرکت‌کنندگان با فرکانس طنین میدان مغناطیسی زمین هم‌گام می‌شود. هم‌چنین مقدار عددی تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) شرکت‌کنندگانی که هزاران مایل با هم فاصله داشتند، با یک‌دیگر هم‌گام شد. یک فرضیه این است که میدان مغناطیسی زمین که همه‌ی ما در آن زندگی می‌کنیم، به نوعی انسان‌ها را هم‌گام و به یک‌دیگر متصل می‌کند. میدان مغناطیسی زمین واسطه‌ی این اتفاق است. به‌نظر می‌رسد عامل اصلی تعیین‌کننده‌ی چگونگی هماهنگی ما با یک‌دیگر، صرف‌نظر از فاصله، کیفیت پیوند عاطفی ما باشد.

مطالعه‌ی دیگری برای بررسی دقیق‌تر میزان هماهنگی بین آهنگ قلب شرکت‌کنندگان و میدان مغناطیسی زمین انجام شد. گروه‌های ۲۰ نفره در ۵ کشور به مدت ۱۵ روز از دستگاه‌های ضبط‌کننده‌ی تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) استفاده کردند. همه‌ی شرکت‌کنندگان (بیش از ۱۰۰ نفر) به مدت ۱۵ دقیقه یکی از تکنیک‌های ایجاد هماهنگی هارتمت را به‌طور هم‌زمان تمرین کردند و عشق و قدردانی را برای یک‌دیگر و به سیاره‌ی زمین ارسال کردند. هنگامی که محققان هم‌گام‌سازی متقابل قلب‌های شرکت‌کنندگان در هر یک از گروه‌ها را مورد مشاهده قرار دادند، مشاهده کردند که آهنگ قلب آن‌ها در طول و بعد از تمرین تکنیک هماهنگی بسیار منسجم‌تر است.

فرضیه این است که بیش از ۱۰۰ قلبی که هم‌زمان عشق و قدردانی را به میدان سیاره می‌تابانند، باعث تسهیل ایجاد پیوند عاطفی یا طنین می‌شوند. محققان هم‌چنین در الگوهای HRV آن‌ها آهنگ بسیارکندی را مشاهده کردند که قبلاً در تحقیقات ندیده بودند. آهنگ این طول‌موج مشخص با آهنگ میدان‌های زمین که توسط سیستم نظارت بر انسجام جهانی یا GCMS مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد، هماهنگ می‌شد. مفهوم این شواهد آن است که فرکانس‌های طنین‌انداز میدان‌های زمین مانند امواج حمل‌کننده‌ای عمل می‌کنند که ما را به یک‌دیگر متصل می‌سازند.

جالب‌تر آن که فقط ۱۵ دقیقه تمرین افرادی که یکی از این تکنیک‌ها را با هم تمرین می‌کردند، ظاهراً باعث پیدایش اثر انتقالی در آن‌ها شده است که شرکت‌کنندگان را در ۲۴ ساعت پس از آن بیشتر در هم‌گامی با ارتعاشات زمین نگه داشته است.

ارتقای مبنای هماهنگی قلبی ما می‌تواند به پیدایش دنیای جدیدی با هماهنگی اجتماعی و جهانی بیشتر کمک کند. این دلالت بر تشخیص ثابت‌شده‌ای دارد مبنی بر این که تعاملاتی نیکوتر میان ما قطعه‌ی گمشده‌ی پازل توانایی ما برای شکوفایی به‌عنوان یک سیاره و یافتن راه‌حلهایی برای ایجاد دنیایی است که همه‌ی ما مایلیم در آن زندگی کنیم.



با تشکر از توجه شما.