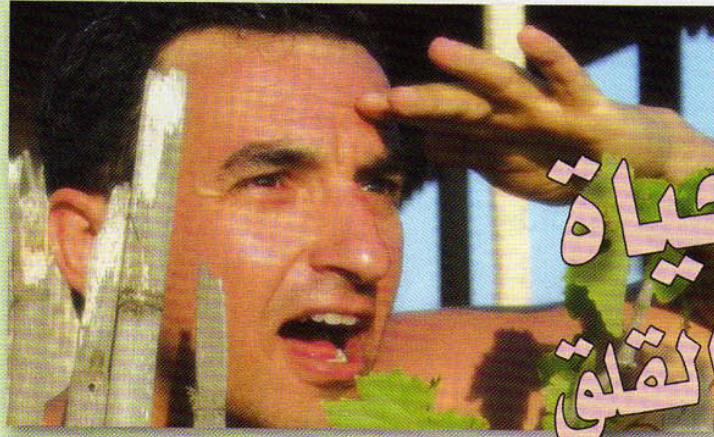


التجديد في الحياة يقضي على الكآبة والقلق



إعدامه لأن أفكاره تناقضت مع مسلمات عصره، وغيره كثيرون من الكبار الذين يشهد التاريخ المكتوب على إبداعاتهم.

تطور الوعي

ليس هناك حدود لأفاق الفكر الإنساني، فلماذا نحده إذاً بدل أن نطلقه بحرية ليكتشف ما خفي عنا.. فأهم ما يضيفه الفكر المنفتح على المرء هو الراحة والتطور في الوعي، وبالتالي الارتقاء في فهم الحياة والنفس، بدل الانغلاق على كل ما هو جديد على مفاهيمنا. هذا ولعل أهم ما يضيفه الفكر الواعي المتطور على حياة صاحبه هو التنظيم الحياتي كقاعدة لراحة البال والصحة النفسية والجسدية بعد التخلص من التوتر والقلق..

انهي بالقول أن التجدد يكسب الإنسان معرفة جديدة من خلال الانفتاح الفكري على كل جديد مما يعزز القدرة على ربط الأمور بعضها ببعض بالوسائل الذهنية المعروفة كما يطرحها كتاب «تعرف إلى فكرك» ألا وهي «التحليل، التفكير، التمييز فالاستنتاج، للخروج بنتائج عملية متجددة تغني الفكر والنفس والحياة اليومية للإنسان..

فذلك يحقق التجدد في حياة المرء، والتجدد يحصن الأعمال الفكرية ضد الرقابة التي تعتبر العدو للدود لتطور الفكر.

الانفتاح الفكري

التجدد هو إذاً السلاح لمواجهة الملل والرتابة، والمقصود هو التجدد في طريقة التفكير والانطلاق نحو آفاق جديدة لم نفكر بها قبلاً، للتوصل إلى استنتاج أو معرفة جديدة تساهم في تطوير حياتنا. ومن المستحسن أن يرافق هذا التجدد الانفتاح الفكري على تجربة ما هو جديد، حتى إذا كان ذلك يتناقض مع معتبره من المسلمات. فبناءً على النتائج- أي التطبيق- نقرر إما الرفض أو القبول، لأن غياب الانفتاح يقيد الفكر ويحد من تطوّر النفس.

نذكر هنا - على سبيل المثال لا الحصر - كيف رُفضت فكرة العالم الفيزيائي «غاليليو» بأن الأرض هي كروية الشكل، وكيف أدى ذلك إلى

يشهد القرن الحالي تغيرات كبيرة في حياة الإنسان من حيث الأولويات ومتطلبات العيش. ويرافق ذلك الضغوطات التي تتفاقم في حياتنا اليومية.. هذا وأياً تكن وسائل الترفيه المعتمدة للتخفيف من هذه الضغوطات، يبرز السواد الأعظم من الناس تحت هاجس الملل والرتابة وما يتسببان به من قلق وكآبة في النفس.

هذه الحالة شغلت تفكيري كثيراً وجعلتني أبحث في الكتب المتنوعة وخاصة كتب علم النفس عن أسبابها، علني أقف على جواب شاف لها. لكنني وجدت ضالتي في كتاب «تعرف إلى فكرك» من سلسلة علوم الإيزوتيريك للدكتور جوزيف مجدلاني وأستشهد منه بالتالي:

«إن الملل والرتابة يسببان فراغاً في فكر الإنسان، هذا الفراغ سرعان ما يجذب الأفكار السلبية التي قد تسبب نوعاً من القلق والكآبة». هذا ويوضح الكتاب أيضاً أن الملل والرتابة يشكلان حالة نفسية يواجهها الإنسان عندما يصبح غده كـماضيهِ، لا جديد فيه ولا هدف لحياته، كأنما هو ورقة في «مهب رياح» الحياة.

مواجهة الأفكار السلبية

لفتني أيضاً أن ما جاء في الكتاب المذكور يلتقي مع ما يذكره الدكتور «Daniel Amen» وهو طبيب نفساني أميركي في كتابه الشهير «غير فكرك، غير حياتك» إذ يقول «إن أفضل وسيلة لمواجهة القلق هي في مواجهة الأفكار السلبية التي توارد الفكر..» وبالتالي، كي نتخلص من القلق والكآبة علينا أن نتخلص من الأفكار السلبية التي يولدها كل من الملل والرتابة في الفكر... فكيف نحقق ذلك؟

إذا ما راقبنا الواقع المادي للإنسان المعاصر نجد أن إنسان الحاضر يتجدد عامة بتنوع المأكّل والملبس ويتنوع المقاهي والمطاعم والملاهي التي يزورها... ولكن حتى الأشخاص الذين يعتمدون هذا النمط من العيش لا يسلموا من الرقابة والملل.. فما هي الحلقة الناقصة إذاً؟؟؟

إن علوم باطن الإنسان (علوم الإيزوتيريك)، وهي علوم متخصصة في دراسة كل ما يتعلق بالإنسان من كل جوانبه الظاهرة والخفية، المادية والباطنية، تشدد على التخلص من الأفكار السلبية. كما وتدعو إلى إطلاق الفكر بإيجابية وانفتاح نحو كل جديد في الحياة.

