



إن نظرة سريعة، متجردة وموضوعية، على مجريات حياة المرء اليوم، وخصوصاً في ظل الضغوطات الحياتية والمتطلبات العملية المتكاثرة يوماً بعد يوم، كفيلة أن تريه مدى إعطاءه لكل حق حقه في الحياة، ومدى تحقيقه للتوازن في مختلف مناحي الحياة. فأحياناً يجد أنه بعيد كل البعد عن التوازن وتطبيقه عملياً... فيستنسب القيام بأعمال يعتبرها أولوية حياتية، وحاجة ماسة. لكنه لو تفكر في عمقها لوجد لها وسيلة مثلى لإشباع رغبات النفس ولتبديد الوقت والمجهود، من دون أن يعي أهمية تحقيق التوازن الحياتي، والذي تؤكد العلوم الإنسانية - الإيزوتيريك على ضرورة وعيه والزامية تطبيقه عملياً.

بداية توضح علوم الوعي - الإيزوتيريك أن التوازن يبدأ داخلياً وينعكس خارجياً في الحياة العملية. وتؤكد على «أن متطلبات الجسد هي الأقوى في عالم المادة، إلا أن التوازن يبدأ داخلياً حتى يكون مضموناً باقتران المشاعر والفكر. فالتوازن في جوهره هو معيار الصحة الجسدية، والباطنية أي المشاعرية - الفكرية. أما الإنسان فلا يصل إلى التوازن إلا في حالة هدوء كلي مستديم مثلما يشعر المرء عادة في حالات التأمل العميق».

تحقيق التوازن

وتضيف علوم أنسنة الإنسان - الإيزوتيريك أن تحقيق التوازن يبدأ عن طريق تقوية الفكر والمشاعر مزامنة، ويتعمق مع العمل على تحقيق الترابط

لا يصل الإنسان إلى التوازن الحقيقي إلا
في حالة هدوء كلي مستديم مثلما يشعر
المرء عادة في حالات التأمل العميق

التوازن الحياتي

خطوة أولى نحو الصحة والراحة الداخلية

التوازن على صعيد النفس
البشرية يتحقق بين جسد
سليم ومشاعر نقية، وفكر واع

د. رانيا فرح

www.esoteric-lebanon.org
Raniafarah111@hotmail.com

والانسجام بين كل من الجسد، والمشاعر، والفكر. والعكس صحيح. فعدم وجود ترابط بين أجسام النفس البشرية، هو حالة عدم توازن، تولد خللاً يتداعى على إثره الكيان.

المثال التالي يوضح المقصود: الاعتناء بصحة الجسد عن طريق الغذاء المتوازن لا يقيه المرض إذ لم يتنبه صاحبه إلى تشذيب مشاعره بالإيجابيات، هذا من جهة. أما من جهة أخرى فتطهير المشاعر من أدران الكراهية والبغض، وإلى ما هنالك من صفات سلبية بعيدة عن الفكر الواعي، فهو السداجة والضياغ بعينه. ولا نبالغ بالقول إن هذا أبعد ما يكون عن التوازن.

كما أن أعمال الفكر وتطويره بعيداً عن شعور المحبة والمشاعر الصافية فهو جفاف وتحجر ينعكس قسوة وكبتاً في تصرفات صاحبه.

خلاصة القول إن التوازن على صعيد النفس البشرية يتحقق بين جسد سليم، مشاعر نقية، وفكر واع.

وبما أن الوحدة مجموعة أجزاء، فتحقيق التوازن على صعيد النفس البشرية كوحدة يعني تحقيق التوازن على مستوى مكوناتها كأجهزة وعي أيضاً.

توازن .. جسد، مشاعر، فكر

فما هو التوازن على صعيد الجسد، والمشاعر والفكر كل على حدة؟

تؤكد علوم الإيزوتيريك أن التوازن على صعيد الجسد هو معيار الصحة الجسدية. المثال التالي يوضح المقصود:

إن الغذاء المتوازن يولد صحة. وإذا ما اعتبرت السمنة مرضاً فهي عدم توازن بين ما يدخل الجسم وما يستهلكه. يضاف إلى ذلك تنظيم الأوقات الخاصة بالجسد، كساعات النوم وساعات العمل، والأهم عدم استهلاك طاقة الجسد في أي عمل يفوق قدرته.

أما الصحة المشاعرية فهي التي تتمثل بالابتعاد عن التطرف والإفراط، سيما التخبط في ممارسة المشاعر حياتياً. المثال على ذلك التطرف العقائدي أو المذهبي. أليس هو ما يولد عدم توازن بين شخص وآخر عاكساً عدم التوازن الداخلي؟

أما على صعيد الفكر، فالصحة الفكرية منوطة أولاً بالفكر المنظم. وتكتمل بالفكر غير المنحاز غير المنغلق، وغير المنعزل. لا بل هي (الصحة الفكرية) تتوسع في الفكر الموضوعي، البعيد عن الشك السلبي، والبعيد أيضاً عن التسليم والقبول دون تفكير، وتحليل وتمييز واستنتاج، فاختبار.

وبما أن درب علوم الإيزوتيريك هي درب تطبيق العملي وممارسة حياتية، فهي تقدم

بعض النقاط التي تقوي التوازن عملياً في مختلف مناحي الحياة. نوجزها بالتالي:

1 - وضوح الهدف، وتصور مسبق له، انطلاقاً من الإيمان بالمقدرة الذاتية على تحقيقه.

2 - أخذ القرار في تحقيق التوازن. القرار الذي يولد نتيجة تفكير متعمق. والأهم المشاركة في هذا القرار في حال وجود شريك أو حبيب. إذ أن



أعمال الفكر وتطويره بعيداً عن شعور المحبة والمشاعر الصافية فهو جفاف وتحجر ينعكس قسوة وكبتاً في تصرفات صاحبه

التفرد بأي قرار في وجود الآخر، لا بد وأن يعطله، أو أقله يخلق خللاً في آلية تنفيذه. فيفقد التوازن تلقائياً بين الشريكين ويتعكر الصفاء والهدوء الداخلي في كليهما وبينهما فيضيع التوازن بدوره.

3 - الصدق. 4 - طموح عارم للتطور، فالطموح وقود كل حماس.

5 - المثابرة، فهي التي تحافظ على وجهة مسار الذبذبة الداخلية نحو التوازن. فالمثابرة سر استمرار أي عمل يقوم به المرء.

6 - نظام - تنظيم - انتظام، يليهم التزام بالمنهج النظري كي يصار إلى تحقيقه عملياً.

7 - التركيز الذهني أحد أسرار تحقيق التوازن بامتياز. إذ يقلص المجهود ويختصر الوقت في إتمام أي عمل مما يعني إيجاد وقت إضافي للقيام بالأعمال الأخرى، بالتالي إيجاد وقت لتحقيق التوازن. من جهة أخرى فإن التركيز على العمل

حقيقة الإنسان على الأرض أنه مزدوج التكوين، يحوي ما هو منظور وما هو غير منظور

يعني إعطائه حقه كاملاً ما يؤدي إلى إتقانه.

الإنسان وازدواجية التكوين

ولعل العمل في الظاهر في ضوء الباطن، هو ما يتوج كل ما سبق ذكره.

فحقيقة الإنسان على الأرض أنه مزدوج التكوين، يحوي ما هو منظور وما هو غير منظور. يحوي الباطن كما الظاهر. فيستحيل تحقيق أي توازن دونما تحقيق توازن بين كل من الظاهر والباطن.

بمعنى آخر عند توجه المرء لإتمام أعماله في الحياة العملية الخارجية من منطلق مفهوم الباطن، عندها.. وعندها فقط يهون المسار ويختصر المجهود وتستولد الفرص ويخلق الوقت للعمل على مختلف مناحي الحياة. فالكيان يعمل كوحدة، وشحن نشاطه وتسريعه يعني شحن ذبذباته وتسريعها كيفما وجهها صاحبها.

تجدد الإشارة إلى أن التوجه ضمن منحى واحد وعدم الانفتاح على مناح أخرى، وفي غياب الاعتدال يضيع التوازن. إذ إن أسوأ ما يحدث، أن يوجه المرء مجهوده واهتمامه في منحى واحد. فإهمال الأمور

الأخرى يعني ترك فراغات قد حان وقت العمل عليها في حين إن المرء لم يتنبه إليها أو قل قد غص الطرف عنها. فتأتي نتيجة إهماله لها، إرهاقاً جسدياً، أو شعوراً سلبيّاً، أو حتى عناء ذهنيّاً... وتكون النتيجة مضاعفة وتأتي كمفاجأة تنغص على المرء أسعد لحظاته.

أهمية تفعيل التوازن

والجدير ذكره أن تفعيل التوازن هو عمل دؤوب، متواصل ومستمر دائماً وأبداً. فالتوازن السليم هو ما يتأتى بعد تقييم وتقويم التوازن في كل مرحلة ومزامنة مع كل جديد وكل معرفة متقدمة على درب التطور في الوعي. إذ إن تحديد المرء للتوازن وتصوره له يختلف مع توسعه في المعرفة، وتعمقه في فهم قانون الحياة.

وما يجب ألا يسهر عن البال أن عدم التوازن، أي الانقطاع أو الإفراط في تأدية عمل ما، قد يحول حتى العمل الإيجابي إلى عمل سلبي.

أوليست خلوة المرء بنفسه ضرورية جداً على درب التطور.

أوليست هي عينها ما تؤدي إلى الانعزال والانغلاق إذا ما أفرط المرء في ممارسته لها؟

أوليست الحياة الاجتماعية ضرورية للتطور، وهي نفسها ما تحدث خللاً إذا ما زادت عن حدها؟

هذا ما يؤكد أن المعيار الوحيد لتفعيل التوازن هو الوعي ثم الوعي ثم الوعي.... يليه تقييم المرء تقويمه لانجازه من منطلق مفهوم التوازن في الحياة وكيفية تطبيقه عملياً، إذ إنه الخطوة الأولى نحو تحقيق الراحة الداخلية والصحة الجسدية والنفسية... وتبقى التجربة خير برهان.