

التوازن الحياتي.. خطوة أولى نحو الصحة والراحة الداخلية (3/1)

إن نظرة سريعة، متجردة وموضوعية، على مجريات حياة المرء اليوم، وخصوصاً في ظل الضغوطات الحياتية والمنتطلبات العملية المتكاثرة يوماً بعد يوم، كفيلة أن تريه مدى إعطائه لكل ذي 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 وتبديد الوقت والمجهود، من دون أن يعي أهمية تحقيق التوازن الحياتي، والذي تؤكد العلوم الانسانية - الإيزوتيريك ضرورة وعيه وإلزامية تطبيقه عملياً. بداية توضح علوم الوعي - الإيزوتيريك أن التوازن يبدأ داخلياً وينعكس خارجياً في الحياة العملية. وتؤكد «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».

وتضيف علوم أنسنة الإنسان «الإيزوتيريك» أن تحقيق التوازن يبدأ عن طريق تقوية الفكر والمشاعر بصورة متزامنة، ويتعمق مع العمل على تحقيق الترابط والانسجام بين كل من الجسد، والمشاعر، والفكر. والعكس صحيح، فعدم وجود ترابط بين أعضاء النفس البشرية، هو حالة عدم توازن، تولد خللاً يتداعى أثره الكيان.

والمثال التالي يوضح المقصود: الاعتناء بصحة الجسد عن طريق الغذاء المتوازن لا يقيه المرض إذا لم يتنبه صاحبه إلى تشذيب مشاعره بالإيجابيات، هذا من جهة. أما من جهة أخرى فتطهير المشاعر من أدران الكراهية والبغض، وما إلى هنالك من صفات سلبية بعيدة عن الفكر الواعي، لهو السداجة والضياغ بعينه. ولا نبالغ بالقول إن هذا أبعد ما يكون عن التوازن. كما أن إعمال الفكر وتطويره بعيداً عن شعور المحبة والمشاعر الصافية لهو جفاف وتحجر ينعكس قسوة وكبتاً في تصرفات صاحبه.

وخلاصة القول: إن التوازن على صعيد النفس البشرية يُحقق جسداً سليماً، ومشاعر نقية، وفكراً واعياً.

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

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

د. رانيا فرح

www.esoteric-lebanon.org

التوازن الحياتي.. خطوة أولى نحو الصحة والراحة الداخلية 2-3

تؤكد علوم الإيزوتيريك أن التوازن على صعيد الجسد هو معيار الصحة الجسدية، والمثال 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، مثل ساعات النوم وساعات العمل، والأهم عدم استهلاك طاقة الجسد في أي عمل يفوق قدرته.

أما الصحة المشاعرية فهي التي تتمثل بالابتعاد عن التطرف والإفراط، ولا سيما التخطي في ممارسة المشاعر حياتياً. والمثال 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 إن (الصحة الفكرية) تتوسع في الفكر الموضوعي، البعيد عن الشك السلبي، والبعيد أيضاً عن التسليم والقبول دون تفكير، وتحليل وتمييز واستنتاج، ثم اختبار. وبما أن درب علوم الإيزوتيريك هو درب تطبيق عملي وممارسة حياتية، فهو يقدم بعض النقاط التي تقوي التوازن عملياً في مختلف مناحي الحياة، ونوجزها بالتالي:

1- وضوح الهدف، وتصوّر 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 حبيب. إذ إن التفرد بأي قرار في وجود الآخر، لا بد أن يعطله، أو أقله يخلق خللاً في آلية تنفيذه. فيفقد التوازن تلقائياً بين الشريكين ويتعكر الصفاء والهدوء الداخلي لدى 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. يليها 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، ما يعني إيجاد وقت إضافي للقيام بالأعمال الأخرى، وبالتالي إيجاد وقت لتحقيق التوازن. من جهة أخرى فإن التركيز على العمل يعني إعطاءه حقه كاملاً ما يؤدي إلى إتقانه.

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

د. رانيا فرح

www.esoteric-lebanon.org

التوازن الحياتي.. خطوة أولى نحو الصحة والراحة الداخلية 3-3

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.

وبمعنى آخر عند توجه المرء لإتمام أعماله في الحياة العملية الخارجية من منطلق مفهوم الباطن، حينئذ وحينئذ 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.

وتجدر 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 لمنحى واحد. فإهمال الأمور الأخرى يعني ترك فراغات قد حان وقت العمل عليها في حين أن المرء لم يتنبه إليها أو قل قد غص الطرف عنها. فتأتي نتيجة إهماله لها، إرهاقاً جسدياً، أو شعوراً سلبياً، أو حتى عناءً ذهنيّاً... وتكون النتيجة مضاعفة وتأتي مفاجأة تنغص على المرء أسعد لحظاته.

والجدير بالذكر أن تفعيل التوازن هو عمل دؤوب، متواصل ومستمر دائماً وأبداً. فالتوازن السليم هو ما يتأتى بعد تقييم 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 يغيب عن البال أن عدم التوازن، أي الانقطاع أو الإفراط في تأدية عمل ما، قد يحوّل حتى العمل الإيجابي إلى سلبي.

أوليست خلوة المرء بنفسه ضرورة جداً على درب التطور. أوليست هي عينها ما يؤدي إلى الانعزال والانغلاق إذا ما أفرط المرء في ممارسته لها؟!

أوليست الحياة الاجتماعية ضرورة للتطور، وهي نفسها ما يحدث خللاً إذا ما زادت على حدها؟!

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

د. رانيا فرح

www.esoteric-lebanon.org