

الراحة الداخلية والهدوء النفسي

المهندس فؤاد علم الدين

بسبب الضغوطات والتحديات الحياتية والمعيشية القاسية التي يواجهها المرء في الزمن الراهن، نجد أن القلق والتوتر باتا من الصفات المشتركة التي تلعب الدور الاساس نحو فقدان الهدوء النفسي والراحة الداخلية، فكأن عواصف الظروف تثور كلما اقتربنا من شاطئ الأمان والاستقرار، فنتخبط على صخوره ونحن نراه من بعيد ولا نصله!...

إن أسعد اللحظات هي تلك الاوقات التي تعبق بأريج الراحة النفسية والاطمئنان. تلك اللحظات التي يكون فيها المرء مسيطر على كل ما يكتنف حياته ويدور في فلك مشاغله، تلك اللحظات التي تُعلمه أنه سيّد مصيره... فكيف يمكننا أن نجعل من تلك اللحظات ساعات، فأيام، فسنوات... إلى أن تصبح طريقة حياة؟

الجواب عن هذا السؤال وجدته ضمن مؤلفات علوم باطن الانسان، التي تحوي مكتبتها أكثر من خمسين مؤلفاً حتى اليوم، تشتمل على كل ما يرفع وعي المرء ليصبح سيد نفسه، ويزيل الغشاء من على بواطن الأمور، لتغدو والظواهر سيّان. من ضمن ما تذكره علوم باطن الانسان عن الراحة الداخلية والهدوء النفسي، أنهما المدخل إلى الباطن. فالدخول إلى باطن النفس يبدأ بهدوئها، بهدوء المتأمل الهادف إلى اكتشاف نفسه ومعرفة ذاته. ويُعرف الهدوء النفسي بحالة الإنسجام، إنسجام الفكر والمشاعر، إنسجام الفكر والقول والعمل، إنسجام الظاهر والباطن...

وللتحقق من ذلك، يمكن للمرء أن يراقب حالات الهدوء النفسي التي يمرّ بها، أو حالات اللا هدوء، ويقارن بين أسباب كل منها. ويمكن أيضاً أن يلاحظ المرء كيف أنّ تلك الاوقات التي يختلي فيها بنفسه متفكراً بعمق، يبحث صادقاً مع نفسه عن حلول أو إجابات عن تساؤلات؛ تلك الأوقات لا بد وأن تكون مضمّخة بالهدوء النفسي والذي قد يلامس الصفاء الذاتي... تشرح علوم باطن الانسان أنّ اكتساب الهدوء النفسي لا يتحقق إلا من خلال الممارسة أو التطبيق العملي في شؤون الحياة... أي أنّ اكتساب أي معلومة جديدة لا تترسخ وعياً في النفس إلا عن طريق التطبيق العملي. فعلم باطن الانسان هي طريقة حياة، تُكسب المرء الشفافية بين ظاهره وباطنه بالممارسة، وتربط بين وعيه ولاوعيه...

إن الراحة الداخلية هي في تفاعل المشاعر في حالة الحب، وتوسّع الفكر في واحة الفهم... بل إنها في توازن الإثنين معاً، الفكر والمشاعر، بصدق وشفافية.