

دراسة في كتاب "التأمل والتمعن" كأسلوب حياة...

آخر تحديث Thu, 06 آذار-مارس 2014 09:55:PM

بقلم المهندس نضال الداخ

التأمل... كلمة غالباً ما تنتهي إلى مسامعنا في حوارات الناس وأحاديثهم، مهما اختلفت مستوياتهم العلمية والعملية وتباينت ثقافتهم واهتماماتهم وحتى انتماءاتهم... وكم من المؤلفات والأبحاث والمقالات عالجت موضوع "التأمل" وقدمت تقنياته؟! إن الحديث المتزايد عن التأمل وحتى وفرة المدارس التي باتت تقدم للمريد صفوفاً يتعلم من خلالها تقنيات التأمل في بلدان العالم... استفز فضولي لمعرفة ما هو التأمل، وحتى خصوصاً للتعرف إلى علاقته بالتركيز والمقدورات الذهنية الأخرى...

ليس هذا فحسب، بل استحوذ هذا الموضوع على تفكيري الذي اطلق تساؤلات عدة: لماذا تميز المرسلون والحكماء ورجالات الفكر والفلسفة بفن التأمل؟ وهل بإمكان الإنسان العادي خوض تجربة التأمل؟ هل هناك من أخطار في التأمل؟ كيف يمارس المرء التأمل كمنهج حياة؟ وما علاقة التأمل بالتركيز والتمعن؟ وغيرها وغيرها من الأسئلة...

اطلعتُ على العديد من المؤلفات علني أتلّف الإجابات الشافية عن هذه التساؤلات... لكنّ كتاباً واحداً أَرْضَى فضولي إذ إنّه لم يجب عن تساؤلاتي فحسب، بل قدّم لي معرفة جديدة لطالما بحثتُ عنها منذ سنوات... فأثارت مضالم كنتُ أجهلها في نفسي وعن نفسي وعن كل ما يحيط بي من وجود... أجل، إنّه كتاب لا يجيب عن تساؤلات المرء فحسب، بل يقدّم وسائل عملية تطبيقية تقلب حياته رأساً على عقب وتجعله إنساناً أفضل بكل ما في الكلمة من معانٍ وأبعاد... فهذا الكتاب "التأمل والتمعن" بقلم د. جوزيف مجدلاني (ج ب م) (هو كتاب من سلسلة علوم الإيزوتيريك – منشورات أصدقاء المعرفة البيضاء، بيروت – www.esoteric-lebanon.org) التي تتفرّد بتقديم علم إنسانية الإنسان، وقد نُشر في ثلاث لغات (الإنكليزية، العربية والروسية) وها هو يُترجم إلى لغات أخرى.

"التأمل والتمعن"، كتاب يأخذ النفس البشرية في رحلة ترفيحية بأسلوب علمي، متدرجاً بطروحاته من بدايات التأمل والتحضيرات اللازمة له، مروراً بمراحل التأمل المتوسطة، ووصولاً إلى مراحله المتقدمة... فهو يعرض بالتفصيل ثلاثية الإيزوتيريك (تركيز-تأمل-تمعن) كأسلوب عملي شامل مع تمارين وتقنيات فنية... وذلك كإثارة لكل من يسعى إلى تطوير حياته لتغدو حياة أكثر تكاملاً وتوازناً من خلال ربط الظاهر بالباطن...

وعلى إمتداد الرحلة بين ثنايا الكتاب، نتلمّس محبة الكاتب، وعطاءه الحكيم، بغية الارتقاء بمدارك القارئ ووعيه... فلا يخلو الكتاب من تحذيرات وتوجيهات، تضمن السلامة والأمان من خلال التقدّم التدريجي، في الاتجاهين الباطني والظاهري، بشكل متوازن...

كثيرون تحدثوا عن التأمل كفلسفة ورياضة روحية، والبعض طرحه كنوع من الإسترخاء أو كضمان لحياة أكثر سعادة، أو لإضفاء جاذبية وجمال ينطبعان على المُحيّا. أما هذا الكتاب فيطرح الموضوع بطريقة أشمل. إذ إنّه يعتبر التأمل ركناً أساساً يحتاج إلى طاقة المرء ومجهوده، ويعتمد على تركيز قوي يسبقه، وتمنّع عقلي يعقبه، من أجل تحويله إلى عمل فكري مفيد.

يبدأ المؤلف بتقديم لمحة عن الوعي ودوره الأساس في مستقبل البشرية، ومن ثم يزيح النقاب عن مهمة الإنسان على وجه الأرض، ليستهلّ من بعدها الإبحار في ماهية التأمل وعلاقته الوثيقة بالتركيز والتمنّع... فيعرّف التأمل ويعرض أبعاده، لوازمه وطرق تطويره على أنّه الأساس للإرتقاء التلقائي عبر التطبيق العملي الحياتي، مروراً بأساليبه المتعددة إلى جانب تمارين للمبتدئين والمتقدّمين... فالكتاب يتميز بأنّه يعرض التأمل كأسلوب حياة يرتبط بكل أبعاد كيان الإنسان إذ يقول في صفحة 45: "مسؤوليتك أن تكون مثلاً يعكس طبيعة مفاهيمك؛ طريقة حياتك يجب أن تكون أمثلة للآخرين كي يقتدوا بتصرفاتك. إسع إلى أن يكون كلامك ذا تأثير فيمن تلتقي بهم. إلتزم دائماً بالسلوك الحسن وتصرّف بأفضل ما لديك، طامحاً لبلوغ الأسمى... إذ ما من عمل يذهب هباءً في النظام الكوني."

يشدّد كتاب "التأمل والتمنّع" على دور الغذاء الصحي المتوازن والحالة النفسية الإيجابية لإنجاح التأمل. إذ إنّ الصفاء الفكري وإيجابية التصرف التي تتأتى عن تخلص المرء من الصفات السلبية كالخوف والقلق والكراهية وغيرها من السلبيات الخاطئة في المسلك الحياتي تعتبران ركيزتين للتأمل الصحيح الهادف... خاصة حين يقول الكتاب "إنّ الخوف عاصفة رملية تسد مسام النفس، وتسلب المرء عن ذاته. يخنق الخوف التقدّم، بالتالي يمثل التوقع والانفراد. فلا التوقع ولا الانفراد من أهدافنا. وزوال الخوف منوط بتعزيز الشجاعة في النفس."

أما التمنّع فهو المرحلة المهمة التي تلي التأمل مباشرة، مهما كان نوعه أو درجته، كون التمنّع تحليل وفك شيفرة الذبذبات التي استقبلت في التأمل، لتحويلها إلى أفكار مفهومة يستطيع المرء الاستفادة منها والتعبير عنها. باختصار، يعتبر التمنّع عملية مهمة لبلوغ الفهم الذاتي ومفتاح لكنوز المعرفة الكائنة في أعماق كل إنسان.

وكذلك قدّم الكتاب في القسم الأول منه التأمل كفن وآلية، ثم قدّم التمنّع أيضاً كفن وآلية يتوجّب على المتأمل إتقانها وتطويرها. يصف حالة المتأمل فيقول: "أنت تفك شيفرة شعور جديد، سيعبّر عن نفسه الآن، إبق متوثباً كرسام يرسم لوحة."

يقدّم الكتاب التمنّع كتنقية عقلية ويكشف عن مفاتيح تطويرها حتى لا يقتصر التمنّع على اللحظات التي تلي التأمل فحسب، بل يمتد إلى أوقات لاحقة لاستنتاج أفكار جديدة تظهر من لا شيء على حين غرة ومن دون سابق تحضير، لتفسير نبضات التأمل السابق.

ينقل "التأمل والتمنّع" القارئ من بعدها إلى أساليب تطوير التمنّع، واستشفاف الإلهام وفك رموز الباطن... كما ويميّز بين الإنسان المتمنّع وغير المتمنّع وعلاقة ذلك بالتطور المادي واللامادي. وأخيراً وليس آخراً، يُلقي الكتاب الضوء على أجهزه الوعي والأبعاد الخفية في الإنسان (الأجسام الباطنية السبعة) وعلاقتها بالتأمل والتمنّع، فيكشف النقاب عن أسرار لا تخطر في البال لم أطلع عليها في قراءاتي السابقة...

من المهم إدراك التأمل كعملية لا متناهية لتوسيع الوعي والمدارك، ويجب أن تتم وفق منهج عملي مدروس، وبحسب مستوى وعي كل إنسان، كما قدّمها الكتاب بطريقة مبسطة. مهما تنوعت الطرق والأساليب، فالتأمل في النهاية برهة إنخفاف... مهما طال أو قصر وقتها، فهذا الوقت هو لتحضير الأرضية الصالحة له... لأن التأمل بحدّ ذاته لا يحتاج لوقت، كونه إنغراق لحظي من أثقال المادة، لمحة تحرّر إلى عالم الحقيقة، إطلالة على واقع لم يبدأ بعد... أو أنّه بدأ لكننا لم نع معطياته بعد... إنّه حالة إرتقاء إلى ذبذبات وعي أسمى في المدارك، وتجربة سارة لا ندري حدودها... إنّما بقدر التركيز قبلها، والتمنّع بعدها، وتطبيق ما نتلقّاه فيها، تمدّنا بشعور الغبطة والصحة والوعي على الصعد كافة.

أتمنى لو يقرأ كل إنسان هذا الكتاب بإنفتاح وتمنّع، فيساعده على الاتكال على نفسه والتوسّع في المعرفة؛ فهو دليل حياتي مبسّط يعتبر منهجاً ومرشداً، ويعتبر أيضاً المدخل والتمهيد للتفتّح الداخلي ولتطوير العقل والنفس وتوسيع الوعي لمواجهة مصاعب الحياة بثقة التغلب عليها.