

نظرة إيزوتيركية لمعالجة فترات الركود في حياتنا...



كل نزلة ورائها طلعة، عبارة يذكّرنا بها علم الوعي بين الحين والآخر، خصوصاً في المراحل العصبية التي نمرّ بها في حياتنا، ولاسيما في الأوضاع الصعبة التي يشكو منها الكثيرون في أيامنا هذه والتي تنعكس تردداتها على مناحي الحياة كافة.

إنّ التطبيق العملي الحياتي لإرشادات علم الإيزوتيريك مثال: «أهمّ أمر هو رفع الذبذبة» منوط بشكل أساسي بتفعيل إرادة الفرد بغية تغيير مسار حياته من النزول إلى الصعود عند فترة الركود... وبغية مساعدة الإرادة على اتخاذ الخطوات اللازمة لتغيير المسار، يقدم الإيزوتيريك نقاط تطبيقية حياتية من شأنها المساعدة على تغيير المسار لدى التواجد في مرحلة صعبة، وهذه بعضها:

١- مشاركة الحبيب أو شريك الحياة في تفاصيل الوضع، إذ يمكن لنظرتهم من الخارج وموقفه الحيادي وخبرته أن يساعد على استنباط الحلول الملائمة وتغيير التصرفات التي تحدّد المسار... ناهيك عن أهمية وعي أنّ اللحمة مع الشريك بغية رفع مستوى التفاعل في الحبّ على ناحية بالغة من الأهمية لكل من أراد السير على درب التكامل الإنساني.

٢- العودة بالذاكرة إلى الإنجازات المحققة والمراحل الإيجابية والسعيدة التي مررنا بها. من شأن ذلك أن ينشط الهالة الأثيرية ويقوّي الكيان ككل ضدّ الحالة السلبية.

٣- ممارسة الأعمال التي نحبّها أو الهواية التي نتفاعل معها إيجاباً، مع التركيز على ممارسة الرياضة البدنية (لاسيما المشي في الهواء الطلق أو السباحة، لما فيها من إفادة باطنية بالإضافة إلى تنشيط الجسد وتحويل الحالة النفسية إلى إيجابية).

٤- مراقبة أوقات النوم بدقّة والالتزام بها (على ألا تقلّ عن ٦ ساعات ولا تزيد عن ٨ ساعات). كذلك انتقاء الأعمال الليلية مسبقاً (وبرامج أيام العطلة) حتى لا ننجرّ نحو إضاعة الوقت في التفكير ضمن حلقات مفرغة، ما يزيد الوضع سوءاً.

٥- التنظيم، والعمل فوراً على الإنتظام الذي يؤدي إلى عدم الفوضى ؟ لأنّ الفوضى هي أسوأ عدوّ للتجدد، الذي هو بدوره العامل الأساس لتغيير المسار ؟ وكذلك العمل على تحقيق أهداف صغيرة في هذه المرحلة... وللتوسّع في هذا الموضوع المهم، يمكن مراجعة محاضرة بعنوان «العمل كحركة ناشطة متقنة هو الصاقل الأكبر للنفس البشرية» من كتاب «محاضرات في الإيزوتيريك ؟ الجزء السادس» ص. ٢٧، بقلم الدكتور جوزيف مجدلاني (ج ب م) - مؤسس مركز علوم الإيزوتيريك الأول في لبنان والعالم العربي.

ختاماً، لا شك أنّ الإرادة هي الأساس كما بتنا ندرك من خلال منهج علم الإيزوتيريك. وقد ذكرت المقولة؟ الإرادة أقصر الدروب إلى الهدف؟ أيضاً في كتاب الإيزوتيريك «رحلة إلى عالم المجهول» بقلم د. جوزيف مجدلاني (ج ب م)، ص. ١٢٤.

فعسى أن يصبّ التطبيق العملي اليومي في هذا الاتجاه على الدوام...

أنور السمراني