



أنور السمراني يكتب: التعاطي بوعي مع التحديات الحالية

18 ديسمبر، 2020 التلغراف أنور السمراني التلغراف مقالات

“المياه الهادنة لا تصنع بحارًا ماهرًا”. مثلاً يستثير التأمل في فحواه في ظل الظروف الاستثنائية التي تمرّ بها بلادنا خصوصاً، والمعصورة عموماً. وتبقى عبارة في البال، يذكرنا بها الإيزوتيريك بين الحين والآخر: “كلّ نزلة وراها طلعة.”

لكن الأهم يبقى التمعّن في مسببات ’ النزلة‘، وذلك حتى تكون ’ الطلعة ‘ كما يتوجّب عليها أن تكون. وهنا أستشهد بما ذكره الدكتور جوزيف ب. مجدلاني (ج ب م) – مؤسس مركز علم الإيزوتيريك الأول في لبنان والعالم العربي، حول سبب هذه ’ النزلة ‘ وكيفية تقويم مسار الفرد، حيث قال: “النزلة تأتي لأننا لا نتوعى إلى التفاصيل أثناء الصعود. النزلة هي نقصان تفاصيل الوعي خلال الصعود، أي هي نتيجة عدم وعي الصعود كما يجب، وأيضاً العجلة في الصعود. لذلك علينا أن ’ نركض على مهل‘. فالنزلة قد تكون جرّاء سلبية قديمة، أو تجربة غير مكتملة، أو أمر فجائي، أو تحدّ من النظام... لذلك العودة دائماً إلى الداخل لمعالجة السبب الرئيسي، هي العنصر الأساس.” ويتابع الدكتور مجدلاني: “لا ننسى أيضاً قول سقراط الشهير: ’ إذا مشيت بروية تكتشف الطريق بكاملها ولا تفوتك المناظر، والأهم أنّك تتفادى العثرات، إضافة إلى التقاط التفاصيل على الطريق‘.” (انتهى الاستشهاد).

علم الإيزوتيريك هو عبارة عن درب تطبيقية عملائية في شتى الأمور الحياتية، ومن خلال تجربتي استخلصت بعض الإرشادات التي يسهل تطبيقها ضمن يوميّاتنا، والتي من شأنها رفع الذنب (بمعنى رفع مستوى الإيجابية في النفس) خلال هذه المرحلة الصعبة:

- 1- العودة بالذاكرة إلى الأيام الحلوة واللحظات السعيدة والمراحل الإيجابية التي مررنا بها، والأهم إلى الأحلام أو الأهداف الشخصية التي نودّ تحقيقها. من شأن ذلك أن ينشّط الهالة الأثيرية ويقوّي الكيان ككلّ ضدّ الحالة النفسية السلبية.
 - 2- العمل على الكتابة وتدوين الملاحظات والخواطر. لكأنّ الكتابة في تلك الحالات تمتصّ السلبية من الكيان وتضعها على الورق مرحلياً، ريثما يتغيّر المسار، ليتسنى للمرء العودة إليها في مرحلة لاحقة فيعمل عليها من منطلق إيجابي.
 - 3- ممارسة الأعمال التي نحبّها أو الهواية التي نتفاعل معها إيجاباً، مع التركيز على ممارسة الرياضة البدنية (لاسيما المشي في الهواء الطلق، لما فيها من إفادة باطنية بالإضافة إلى تنشيط الجسد وتحويل الحالة النفسية إلى الإيجابية).
 - 4- مراقبة أوقات النوم بدقة والالتزام بها. كذلك التقليل من الأعمال الليلية غير المفيدة، حتى لا نجرّ نحو إضاعة الوقت في التفكير ضمن حلقات مفرغة، ما يزيد الوضع تعقيداً.
 - 5- مطالعة مؤلفات الإيزوتيريك، لما لها من تأثير إيجابي على الكيان ككلّ. فالتفاعل مع المعرفة التي تقدّمها هذه المؤلفات يُشعل حركة الذبذبات الداخلية في الكيان، فيشعر المرء بنشاط يتأتّى من داخله ويغمر كيانه بالكامل بحالة من الراحة الهادئة...
 - 6- التنظيم الحياتي ووضع أهدافاً عملية للقيام بها خلال هذه الفترة. والعمل فوراً على الانتظام عبر البدء بالتطبيق العملي (أي تحقيق أهداف صغيرة في هذه المرحلة)، ما يحوّل حالة المرء من السلبية إلى الإيجابية.
- وتبقى الإرادة هي الأساس، لأنّها هي التي تجعل من الألم درساً، ثمّ تحوّل معاناة عبر التعلّم منه ليرتقي الفرد في الوعي، وبالتالي في الحياة...