

الصدق في التقييم والمثابرة في التقويم أساس التوازن الداخلي

www.esoteric-lebanon.org

نشر في 2014-03-18 10:20:28



نشر بواسطة علم الأيزوتريك من لبنان



بقلم زياد دكاش

تأمل في الطبيعة ترى أشكال الحياة تتوالد وتتفاعل لتستقر في لوحة تناغم وتوازن. تأمل في نمو طفل، تراه يحاول تحقيق التوازن... منذ خطواته الأولى. تارة يتعثّر وهنيهة يخطو نحو الأمام وأخرى يتميل بحثاً عن ركيزة يتكئ عليها قبل التقدم من جديد. وخلال نموه، بعد أن يحقق اتزان حركة الجسد تدريجاً مع نمو المدارك، يبدأ رحلته في عالم المشاعر، حيث يتهدى حيناً بين موجات الفرح واللذة، ويتصادم أحياناً أخرى بموجات الحزن والألم... إلى أن يتعلم أن يحقق توازناً داخلياً بين المرح والجد، بين الرغبات والواجبات، وبين الحركة والهدوء...

وباعتبار أن الازدواجيات والتناقضات كثيرة في عالم المادة، والأبعاد عديدة ومختلفة، تعددت أيضاً أنواع التوازن المطلوب كي لا يستسيغ المرء ناحية على حساب الأخرى. لذلك، توجَّب تحقيق التوازن في كل بُعد وفي كل جهاز من أجهزة الوعي، بدءاً من الجسد، إلى التوازن الغذائي والصحي، ثم المشاعري والفكري، وصولاً إلى تحقيق التوازن بين الجميع على صعيد النفس البشرية... أما على صعيد الذات، فيصوب التوازن في مطلق أمره إلى تكامل طبيعة الإنسان بميزات طبائع الآخرين ...

في هذا السياق، نستشهد بما ورد في كتاب الإيزوتيريك الثالث والثلاثين "حوارات بين كائنات السماء" بقلم د. جوزيف مجدلاي (ج ب م)، صفحة ٢٠... "هيان الإنسان (في عالم الأرض حالياً، نراه بوجه عام) فقد الرابط والانسجام بين مقوماته الأرضية الثلاثة (جسد، مشاعر وفكر - في عالم النفس البشرية - فبات كل منها يعمل ما في وسعه ليجذب الكل إلى جهته ومهمة الإنسان على الأرض هي تحقيق التوازن بين (هذه) المكونات الثلاث وهو يمارس واجباته ومسؤولياته الأرضية الخاصة والعامة" ...

قد يسأل البعض: إن كان التوازن يشكل حالة استقرار داخلي، فما الذي يتسبب في خلل ذلك التوازن بعد تحقيقه؟

عندما يطأ المرء أرضاً واقع جديد يجهل قوانينه وأبعاده، قد لا ينجح في الحفاظ على التوازن إن لم يبتكر ويتعلم وسائل جديدة لتحقيق التوازن الداخلي في نفسه، والخارجي في الواقع المستجد...

من جهة أخرى، بعد تحقيق توازن حياتي معيّن في التصرفات، تظهر رواسب السلبيات والعادات القديمة التي كانت أصلاً سبب الخلل في التوازن، والتي لم تعالج بالكامل، فتفاجئ المرء من جديد وتجرفه لاشعورياً منه إلى نمط الحياة السابق. فالشخص المشاعري مثلاً والذي لم يعتد التفكير العميق أو التركيز الحاد، تراه ينتقل لاوعياً إلى اللهو والشروذ ومضيق الوقت... خلال الواجبات والمسؤوليات التي تتطلب تركيزاً وتفكيراً. والعكس صحيح بالنسبة للشخص ذي الفكر الجاف، الذي لم يعتد رقرقة المشاعر، فيجد نفسه يتجه نحو ساعات الجلوس الطويلة بدلاً من حركة الجسد المستمرة، وربما إلى النواحي النظرية التي ينقصها التطبيق العملي، ناهيك عن جفاف التفكير لديه، والذي كلما سمح لتسيب المشاعر أن يضفي بعض الرقة، عاد لاوعياً أو لاإرادياً، ليغلق نافذة المشاعر ويتوقع على جفافه وتسلفه، في أساليب لا تخطر على البال...

في أوقات عديدة، توهم المشاعر الفكر أنه حقق التوازن، فيكمل رحلته مطمئناً، من دون أن يدرك أن الخلل هاجع خلف ستار من اللاوعي... يظهر جراء الصعوبة الأولى، خصوصاً حين يضيق الوقت، فيسارع المرء لتلبية حاجات وهمية على حساب الأمور الجوهرية المرتبطة بمحور وعيه... ويبدأ بالاحتياط على نفسه بعيداً عن معالجة السبب...

وكلما استنارت حياة المرء بتفتّح وعي جديد، نرى المشاعر تدافع عن النمط القديم وتتمسك به وكأنها تخاف أن تفقد هويتها الأصيلة، أو كأن هذه هي هويتها المكتسبة خطأ...

من هنا، نوكد أن الخطوة الأولى هي معرفة أسباب خلل التوازن أو عدم التمكن من تحقيقه بثبات ونورد بإيجاز بعضاً من تلك الأسباب:

- الخوف، خصوصاً خوف النفس من الانسلاخ عن النمط الذي اعتادت عليه...
- تكابر النفس اللاواعي وعدم الانفتاح على الجديد...
- تحايل المرء مع نفسه، غياب الصدق في التقييم وضعف المثابرة في التقويم ...
- العمل على تحقيق مظاهر التوازن الخارجية، بدلاً من العمل على المحور - على تحقيق التوازن الداخلي بدءاً من التصرفات اليومية...

والأهم هو معالجة تلك الأسباب والسلبيات. وهنا تقدّم علوم الإيزوتيريك في محاضراتها الأسبوعية المجانية، وفي مؤلفاتها التي تخطت السبعين كتاباً، في سبع لغات، حتى تاريخه، تقدّم منهجاً عملياً وباطنياً لإزالة تلك الأسباب والسلبيات من النفس، وتحقيق التوازن الحياتي.

غالباً ما يعتقد المرء أن حياته متوازنة وأن تطوره على المستوى المطلوب، وقد يتساءل: كيف ندرك وجود خلل ما في التوازن؟

لتبسيط الأمور، نختصر بعض بنود التقييم على شكل أسئلة نطرحها على أنفسنا لكشف أسباب الخلل ونواحي الضعف:

- هل أنا راضٍ عن نتائج تطوري عامة؟
- هل تصرفاتي تتوافق مع مبادئني؟
- هل أقدر عطاء الحياة ومن لهم فضل عليّ، وأبادل الآخرين بنسبة العطاء نفسها؟
- هل أوفق بين التفاعل الداخلي والتفاعل الخارجي... بين التطور المادي والتطور الباطني؟
- هل أوفق بين النشاطات المشاعرية والنشاطات الفكرية؟
- هل اكتساب الإيجابيات يوازيه التخلص من السلبيات في حياتي اليومية؟
- هل أوفق بين اكتساب المعرفة النظرية وتطبيقها في الحياة العملية؟
- هل أتكيف عادة مع الآخرين وفي المجتمع؟
- هل يسود الانسجام والهدوء والراحة على حياتي؟
- هل أفقد السيطرة على الأوضاع بين حركة صعود وهبوط همة النشاط في النفس، خصوصاً بعد حالات الانفعال جراء حادث طارئ أو موقف مفاجئ قد يضعضع التوازن...؟
- هل أنا منفتح على كلّ جديد، وما هي درجة العناد في تفكيري وتصرفاتي؟
- وباختصار، هل أوفق عامةً بين أوجه كل خبرة جديدة، أم انحاز إلى ناحية معينة؟

عند طرح تلك التساؤلات الذاتية، من المهم أن نعتمد تقييماً دقيقاً ومتجرداً لأن غياب التجرد هو الذي أدى أصلاً إلى الخلل في التوازن. ويجب انتهاز كل فرصة للقيام بالتقييم الذاتي... كل ثلاثة أيام على الأقل، لمدة ربع ساعة كل مرة... خاصة عند كل حدث جديد.

لا يجب أن نقيّم الوضع من منظار وعينا المحدود، ومن حالة الواقع الذي نتخبط به، أو الذبذبة (الهمة) الضعيفة التي تهيم على كياناتنا، وإلا أتت العبارة الشهيرة "ما عم بلحق، الضغط يفوق طاقتي" كنتيجة أكيدة. بل يجب أن يعتبر المرء أن الحلول تأتيه خلال حالة التأمل أو في أوقات تكون ذبذبة الفكر مرتفعة...

ويجب التنبّه إلى عدم حصر التقييم في أوقات الضغوطات وحسب، بل في أوقات الجمود الساكت، وفي أوقات الراحة أيضاً، ليتسنى لنا الوقت للتصحيح... وأن لا نقيّم توازن النفس في أوقات الحزن والألم وحسب، بل في أوقات الفرح واللذة، فالفرح الشديد كالحزن الشديد يفقد التوازن...

ما يساعد الفكر، في التشخيص الذاتي، هو شفافية الشعور الباطني ورهافة الأحاسيس أيضاً، كمن يمتطي الأمواج على مزلاج (Surfing) فيستشف الوضع المناسب والمترن تلقائياً من دون تحليل الفكر. ومثالاً على ذلك يُمكن للمستمع استشفاف عدم انسجام ذبذبات الهالة، كإشارة لخلل في توازن الصحة الجسدية، أو طريقة حياة غير متوازنة ربما... ثم يعمل على إعادة التوازن الصحي خلال الساعات القليلة أو الأيام الثلاثة قبل انتقال المرض أو الوجد إلى الجسد... أما دور التحليل فيأتي لاحقاً، باحثاً في أسباب الخلل في طريقة الحياة لتفادي التكرار... إن التحلي بتلك الشفافية الباطنية، ومقدرة التمييز والدقة يعني تحقيق التوازن في كل من الجسد والمشاعر والفكر... وتفتيح وعي ذلك البُعد على ملكة التمييز، إلى جانب حصر رقعة اللاوعي والسلبيات.

أمّا بعد عملية التقييم، فيبدأ التقويم، أي اتخاذ الإجراءات العملية التي تعيد التوازن وتعزّزه. هذه الإجراءات تختلف مع اختلاف نتائج التقييم، لكن في كلّ أشكالها يجب أن يواكبها الصدق، والانفتاح والمثابرة والتجدد الدائم، لاكتساب الأفكار الجديدة، ورؤية الواقع بشكل متجدد....

ويجب أن يواكبها أيضاً تفتيح الحب الواعي، الذي يكشف مكامن الخلل في التوازن، خصوصاً أن الشريك الآخر يضحى مرآة التكامل داخل ازدواجية الحب، كما يفصح الإيزوتيريك في مؤلفات عديدة عن الحب الواعي، منها كتاب الإيزوتيريك السابع والثلاثين "تعرف إلى الحب" بقلم د. جوزيف مجدلاني (ج ب م) وكتاب الإيزوتيريك "الماسة السوداء" بقلم إحدى طالباته المهندسة هيفاء العرب. وعلى تلك المرأة - امرأة الشريك - تظهر مساحات اللاوعي والسلبيات وخلل التوازن التي قد يفشل في كشفها التقييم الذاتي في بعض الأحيان...

نوجز بعضاً من خطوات التقويم، لتحقيق التوازن ويبقى لكل شخص أن يحدد ما يحتاجه من إجراءات تفصيلية، بحسب وضعه الخاص ونتائج تقييمه:

أولاً، تحديد الأولويات على الصعد الحياتية، وربطها بالمحور الأساس في سلسلة تفاعلات داخلية مختلفة، ثم الالتزام بها خلال التنفيذ، ما يحقق توازناً بين محور الوعي وشتى الأجزاء والأبعاد التي تطوف في محيطه... وتفرغ الفكر من كل ما هو غير مفيد وغير مرتبط بالمحور، والاستفادة من الضغوطات العملية لتفتيح فن الإتقان، واكتساب حكمة العمل ...

ثانياً، استمرارية تأجج شعلة الوعي، إذ إن اكتساب الوعي يساعد بحد ذاته على اكتشاف النقصان، وبالتالي تعيئته بالإيجابيات لتحقيق التوازن المطلوب... كما يساعد باطنياً على تسريع دوران مراكز الوعي – الشاكرات، لتتوهج وعباً وتحقق التوازن الباطني... وطلاب الإيزوتيريك يلتزمون ببرنامج تمارين باطنية يرافق تطبيقهم العملي في الحياة اليومية. وهذا الالتزام الثابت، وغير المؤقت، يساعد على توازن حركة الشاكرات، أي التزامها بسرعة معينة ثابتة في الدوران، تتسارع وريداً وتوازن مع التطور الناتج عن التطبيق العملي، وليس في أوقات التمارين المؤقتة المزاجية وحسب... خصوصاً بعد أن تكون الشاكرات قد اعتادت سرعة معينة لفترات زمنية طويلة، في نمط حياتي رتيب يخلو من التفاعل الباطني...

ثالثاً، إراحة النفس ومنحها الثقة، لأن التردد والخشية من التغيير يؤديان إلى خلل في التوازن... ثم العمل على تحقيق الوفاق بين المشاعر والفكر، والتوفيق بين الرغبات والمسؤوليات بموجب حكمة التصرف... والأهم، الاقتناع ضمناً بأي قرار قبل اتخاذه بشكل مسؤولة، وإلا آل إلى الخلل في التنفيذ وفي التوازن...

رابعاً، التخلص من العادات غير المجدية نهائياً، واستبدالها بنشاطات مفيدة، كي لا تجرّ النفس إلى العادات السابقة تلقائياً عند أول فرصة سانحة.

خامساً، التقدم المستمر. فإذا راقبنا ولداً يتدرّب على ركوب الدراجة، نرى أن عنصر الحركة المستمرة هو الذي يحافظ على توازنه على الدراجة. والأمر نفسه ينطبق على توازن التطور خلال التقدم المستمر، خلافاً للجمود الذي يؤدي إلى الخلل في التوازن، ولو بدا الأمر مختلفاً من منظار شخص مُتعب في واقع الضغوطات.

سادساً، سرعة التقدم والتنفيذ... فالتأجيل والوعود والتبرير يضعف التوازن إذ يزيد الفراغات ويمدّد المساحات النظرية التي لم تتفعّل بعد ...

سابعاً، التركيز على اكتساب الإيجابيات خلال الصراع الدائم مع السلبيات، إذ إن السلبيات، بحكم نظام توازن الباطن، لا تظهر نواحيها الجديدة إلا عندما يكتسب المرء إيجابيات إضافية تتوازن معها في المجابهة. وخلل التوازن لا يكمن في تمدد السلبيات في مساحات الإيجابيات، بل في تأجج السلبيات، فيضعف وهج الإيجابيات التي تدخل حالة لاوعي... ويختل التوازن...

ختاماً، نستخلص أن تفتيح الوعي وخصوصاً على كلّ جديد هو الطريق الأقصر إلى تحقيق التوازن، لكن من الناحية الأخرى أيضاً، إن تحقيق التوازن بحد ذاته، يُكسب الوعي، لأنه (التوازن) بمثابة سلسلة تمارين ومحاولات فكرية وباطنية تحوي الرهافة والشفافية والتحليل والتمييز والاستنتاج، وتقرن بالتطبيق العملي وصل الإرادة وملكة المثابرة، بالإضافة إلى شحذ ملكة التمييز... أيضاً فمن خلال التفاعل بين قطبي الازدواجية (المرأة والرجل) يرتقي الوعي، ومن خلال تحقيق التوازن بينهما تُكتسب الحكمة...