

السلام والتناغم – الجسد والعقل والروح

أ | شفيق قطري

ترجمة: مجموعة الترجمة بالجمعية المصرية للبحوث الروحية والثقافية

1- معرفة النفس أداة للحياة الصادقة:

ويقصد المتصوفة بذلك تهذيب القلب، ويعتمد الفهم في هذا المعنى كثيراً على القلب الذي يريد أن يحيا بصدق ويسير في الطريق الجليل الذي أراده الله لنا كي نعيش إنسانيتنا، و يبدأ العمل بهمة لحظة تواجد هذه النية بصدق.

يتحقق السلام الداخلي وسط الاضطراب الذي يسببه إعلان الحرب على النفس (الجهاد الأكبر)، حيث لا تُسلم النفس بسهولة للطريق الأرقى والأسمى، وبخاصة عندما تصطدم بضوء الحياة اليومية التي ترهقها بالضغوط وتسبب لها التشتيت.

ويعد العثور على وقت للتفكر في عالمنا الداخلي أمراً حتمياً وأساسياً ، وأيضاً للتعرف على كل ما يحتاج فينا للتقويم والتركيز على الصفات الراقية بداخلنا لإتاحة الفرصة لهذه الصفات للظهور والتجلي ، وبدون ذلك لا توجد جدوى من التفكير والتأمل. ويحتاج هذا الامر إلي شجاعة وذكاء كبيرين.

وقد ضرب محمد (صلي الله عليه وسلم) وهو على جبل حراء مثلاً كما ضرب جوتاما بوذا مثلاً آخر على ما يجلبه التأمل والتفكر في النفس من سلام ووضوح للرؤية. ويحتاج التأمل لهدوء كي يستطيع المشاهد فينا أن يعرف إحتياجاته ويعمل لتحقيقها.

وأثناء سعيك لتحقيق السلام الداخلي ستصبح مضطراً للتوقف عن مقابلة بعض الناس الذين يتحلون ببذبات مزعجة، كما ستتخذ قرارات عظيمة الشأن حول الكيفية التي ستعيش بها حياتك اليومية .

وهناك الكثير من الأحاديث التي تحت على تحية الآخرين بصدق ومحبة، مما يعطي للآخرين قدراً كبيراً من السعادة والطمأنينة ويبث فيهم مشاعر الأخوة. وكذلك بالنسبة للقيام بتحية كل إنسان بحرارة وذلك بغض النظر عن جنسيته أو دينه، وهي سمة كل من يتمتع بقدر هائل من الاتساع الروحي، كما يؤدي ذلك إلى جمع شمل الناس والتوحيد بينهم، وتذكيرهم بأن أصلنا أو جوهرنا جميعاً واحد. وتعد التحية الصادقة الصادرة من القلب أداة فعالة للغاية في إيقاظ وعي الإنسان بجوهره وأصله.

وهناك نقطة أساسية أخرى في تهذيب وتنقيف النفس هي تقديم الخدمات الخالية من أي مطامع ذاتية والقيام بها بكل تواضع، وهو أمر يؤدي إلي ترويض النفس وتهذيبها. فعندما يضع الإنسان ثقته في الله، ويعمل بكل جهده لخدمة الآخرين يبرهن على قربته من الله، وأنه على يقين من أن قدره ومصيره في أيدي أمانة، فيتحالف مع إرادة الله في مد يد العون للآخرين.

وقد نوجز كل ما سبق في هذه العبارة: "التخلق بأخلاق الله" ونطبقها في حياتنا اليومية.

وهذا يقودنا لقصة مولانا "جلال الدين الرومي"، والتي يحكي فيها عن ذلك الشخص الذي دنا من الموت، وقرع باب الله، وعندما سأله الله، "من هناك؟" أجاب: "هذا، أنا".
أجاب الله: "أذهب لا مكان هنا لي ولك".

وعاد الرجل للحياة وعاش لفترة قام فيها بتصحيح مفهومه عن الحياة، وعندما اقترب من الموت هذه المرة وجة الله تعالى إليه نفس السؤال، "من هناك؟" فأجاب "ذلك أنت".
وهنا أجابه الله، "أدخل".

ومن هنا يصبح لدينا اليقين على حتمية التوحد مع قانون الله الأخلاقي، الفطري، الأزلي. أما فيما يتعلق بالتعبير عن الصفات العليا، فقد كان بمقدور المسيح أن يتحدث عن الرحمة والشفقة ولكن ذلك لم يكن ليترك أي أثر في البشرية التي تتميز بالعنف. ولكنه أظهرها في مواجهة الضراء والكراهية والنزاع والعنف، فمن خلال حياته اكتسبت هذه المعاني من الرحمة والتسامح بعداً جعل عقول البشر المظلمة تفهمها.

ولذلك فلنحيا في سلام روحي نواجه به أنفسنا بكل عيوبها ونتخذ كل الخطوات العسيرة والمؤلمة لاستئصال تلك العيوب.

2- الجسد:

هو المعبد المقدس الذي نعيش فيه، ولكن من الصعب أن نتفهم هذا المعنى بسبب الطريقة التي يعامل بها الناس أجسادهم. فهم يعاملونها بطريقة تفقر إلى الاحترام تماماً. ولقد قضيت أكثر من خمسة وأربعين عاماً في الملاعب، ليس فقط كلاعب بل وأيضاً كمدرّب متخصص (لمدة ثلاثين عاماً) وأقول لك أنك إذا ما أظهرت عدم الاحترام لجسدك فلن يمر وقت طويل حتى تنقلب الآية ويبدى لك جسدك عدم الاحترام بشكل أكبر بكثير".

وحينئذ سيكون الثمن باهظاً ولن يفيد الندم أو البكاء على ما فات. وهناك فارق كبير بين أن تقبل قضاء الله وبين أن تتسبب بنفسك في إهدار صحة جسدك. ولذا فإن إتباع نظام غذائي سليم، والتخطيط لممارسة التدريبات هما أمران ضروريان. بل ولقد اكتشفت أيضاً ضرورة فهم كيفية عمل الجسد، حتى يمكننا إدراك أثر التدريبات علينا – حيث أن قيمة التدريب تصبح أقل كثيراً عندما لا نكون على وعي بأهميتها.

ويمكننا أن نتفادى الإصابات عن طريق الفهم، بحيث نحقق تقدماً مستمراً ونحصل على جسد متناعم قوى ومرن وجهاز قلبي ورئوي سليم، حيث يوجد من مكاسب لا تعد ولا تحصى يمكنها أن تعود علينا لكون في أجسادنا بصحة جيدة. ويعد حب واحترام الذات مع التمتع بحالة عقلية إيجابية من أوائل تلك المكاسب. كما يؤدي كونك أداة في يد الله لخدمة البشرية ورعاية هذه النعمة التي أنعم الله بها عليك إلى توليد فهماً وطاقة فعالة بالإضافة إلى اكتساب قدر كبير جداً من الصحة.

ويلاحظ هنا أننا لا نتحدث عن مجرد "الصحة الجيدة" , وإنما نتحدث عن "الحالة الصحية الرائعة" ولذا فينبغي علينا الحياة بهذه الحالة الفكرية التي تتيح لنا التمتع بأوفر قدر من الصحة خلال حياتنا.

3- العقل:

مهمتنا في هذه الحياة هي الحفاظ على قوة عقولنا وإدراك قدرتها على تحديد قوانا الكامنة. ولكي يكون بمقدورنا تشكيل مصيرنا, فإننا بحاجة إلى تثبيت بعض الملكات في عقولنا كي نجعل من هذه العقول أعظم حليف لنا. وبالتالي ينبغي علينا تغيير نظرتنا للحياة وذلك إذا ما كنا نتوقع أن تتغير هذه للأفضل وتصبح أكثر ديناميكية.

وينبغي علينا اكتساب الصفات التالية:

(أ) التفاؤل :

قال علي: "استبشروا وانتظروا أن تحصلوا على الخير في حياتكم، وستحصلون على الخير بالفعل" (ترجمتتا). و من المعروف اليوم في مجال العلاج النفسي أن سلوك الإنسان يشكل حياته.

(ب) قوة الإرادة والنظام:

من الإرشاد الصوفي: "الإرادة هي المركبة التي تجعل كل شيء ممكناً" (ترجمتتا).

ولكي نضاعف مكاسب قوة العزيمة والإرادة، لابد من وجود النظام الذي يضمن سير المركبة في طريقها.

(ج) التصور:

هذا هو مفتاح التقدم والنجاح في كل الميادين, ففي مجال الرياضة لابد وأن تتصور نفسك وقد حققت الهدف (حتى ولو كنت مبتدئاً) وعليك أن تتقبل ذلك وكأنه قد حدث بالفعل ولا تجعل الشك يتسرب إليك أبداً. كما ينبغي عليك التمسك بهذا التصور بقوة. ثم السير والعمل على تحقيق ذلك التصور.

(د) التركيز:

ولتحقيق أي هدف؛ ينبغي توافر القدر الكافي من التركيز. كما يجب أن تظل صورة الهدف ملازمة لك طالما كنت تبغى النجاح. و ينطبق ذلك على كل الميادين سواء بالنسبة للممارسة رياضة، أو المذاكرة، أو العمل أو على الصعيد الشخصي. فلا بد من أن تكون قريباً من هدفك بشكل دائم. ولقد قال لي أحد الرياضيين (والذي حطم رقم عالمي قياسي) " لقد استحضرت صورة الهدف بتركيز شديد لدرجة أنني تذوقت الفوز بالفعل".

(هـ) قوة التخيل:

وقد تجلت أعظم عقلية إنسانية علمية في "ألبرت أينشتاين" الذي قال " التخيل أعظم من المعرفة". وكان هذا هو منهجه في الحياة. فقد كان كل ما جاءنا به جديداً، وكان يمثل تحدياً للمعرفة الموجودة آنذاك. والتخيل هو "أن نطوف بمجال الخلق، ونأتي بالأفكار والاختراعات الجديدة، والانجازات الرائدة".

4- ويؤدي مزج المكاسب الوفيرة المتحققة من مجال لآخر (المجال الروحي والعقلي والجسدي): إلى إظهار تلك المجالات الثلاث وكأنها مجال واحد. إنسان واحد حقق اليقظة وأكتسب حساسية عالية لمجالات وجوده الثلاث – وهو مطلع ومدرك لتأثير كل مجال على الآخر. وعلى سبيل المثال: يؤدي الغضب إلى ارتفاع ضغط الدم وإلى إمكانية حدوث جلطات لجسد كان سليماً قبل أن يملكه الغضب. ويعد ذلك مثلاً قوياً على التأثير السيئ الذي ينتقل من مجال العقل إلى مجال الجسد.

ثم يفوق الإنسان إلى حقيقته, إلى ما به من قدسية وحق, أعظم هبة أنعم بها الله على البشر محققاً بذلك حديث سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم "من عرف نفسه، عرف ربه".