

التعاطف على الطبع المؤبد

المعلم برمهسا يوغاندا 8 الترجمة: محمود عباس مسعود

ليس من السهل تعريف الطباع، لكننا نعرف ماهيتها. عندما تكون في حالة عصبية مضطربة لا يكون تصرفك طبيعياً، ولا تكون الشخص الذي ينبغي أن تكونه. ونتيجة لذلك تشعر بالضيق والانقباض. وهل من حماقة أكبر من أن يسبب الشخص لنفسه التعاسة بسبب تصرفه وردود فعله؟

لا أحد يحب الشقاء. يجب أن يحلل الشخص نفسه في المرة القادمة عندما يكون في مزاج سوداوي؟ فإن فعل سيرى أنه يجعل نفسه تعساً بئساً طوعاً واختياراً. عندما يكون في تلك الحالات النفسية النكدية يشعر الآخرون من حوله بحالته المكدر المزعجة ولا يرغبون في الإقتراب منه أو مجالسته.

حيثما يذهب الشخص يخبر عن نفسه دون كلام، لأن مزاجه العام يحمل اهتزازاته في عينيه وكل من ينظر إليه يشعر بالسلبية المدونة بهما. وإذا يبصرون المشاعر المظلمة السوداء منعكسة في عينيه فإنهم ينفرون منه مفضلين الإبتعاد عن تلك الإهتزازات المزعجة. يجب إزالة نوبات الغضب من مرآة الفكر أولاً حتى يصبح من الممكن محو انعكاسها في العينين.

في هذا العالم يعيش الإنسان في بيت من زجاج، مكشوفاً للآخرين بحيث لا يمكنه التصنع أو التظاهر. ولذلك يجب أن يحيا حياة طبيعية. لماذا لا يتصرف بكيفية تجعل الآخرين ينظرون إليه نظرة إكبار وتقدير؟ ولماذا لا يشاهدون النبل في عينيه والفرح في وجهه؟ إن كل صفات الشخص وخصاله الطيبة محجوبة في داخله تحت طبقة من غيوم الكآبة والنكد.

ولا يلاحظ الآخرون تصرفه وحسب، بل هو أيضاً يلاحظ سلوكهم. ولأنه يميل إلى المقارنة نتيجة المراقبة الدائمة لمن حوله فإنه يقع فريسة التعاسة النفسية. أو قد ينزعج ويتكدر بسبب المصاعب المتواصلة التي يواجهها في هذا العالم. الطباع غالباً ما تكون نتيجة للمؤثرات البيئية. كل واحد منا يتأثر بطرق متباينة بالعالم من حولنا. ولكن يجب ألا نسمح لأنفسنا بالإنغماس في الكآبة بسبب الحالات والظروف الخارجية. ولماذا ينبغي أن نأخذ على عاتقنا المؤثرات المقلقة للمحيط الذي نعيش فيه؟

هناك أشخاص يلجأون لإظهار حالات نفسية سيئة تفادياً لمواجهة مشكلة أو موقف ما. ولكن هذه السلبيات ليست مخرجاً ولا صمام أمان عاطفي. من الطبيعي أن يستسلم الشخص مؤقتاً للكآبة والحزن بين الحين والآخر ولكن يجب أن لا يسمح لهذه الحالات بالسيطرة عليه.

لكل نوع من الطباع سبب معين يكمن في النفس. وإزالة الطبع يجب التخلص من مسببه. الحاجة تمس إلى وقفة مع الذات كل يوم وفحص الأفكار والبواعث لفهم طبيعة الطباع ومعرفة الطريقة الصحيحة للتعامل معها وتصحيحها إن كانت مؤذية. ربما تجد نفسك في حالة لا مبالاة، غير راغب في أي اقتراح يبديه الآخرون. والحالة هذه من الضروري بذل مجهود واع لاستحداث حالات إيجابية مشوّقة. احترس من اللامبالاة التي تعرقل التقدم وتشل قوة الإرادة.

أو قد يكون الشخص مثبّطاً مُحبّطاً نتيجة للمرض، محتسباً أن لا قدرة له على استعادة صحته ثانية. والحالة هذه يجب استخدام قوانين العيش الصحيح لخلق حياة صحية مثمرة وقائمة على أسس أدبية وأخلاقية. كما يجب التوجه إلى الله العلي القدير بالدعاء لامتلاك إيمان أعظم بقوته الشافية.

إن كان الشخص قد أقنع نفسه بأنه فاشل ولا يمكنه النجاح في أي شيء، فينبغي تحليل المشكلة والتأكد ما إذا كان قد بذل كل جهد مطلوب.

الله يتولى إدارة الكون بأسره، حتى أدنى وأدق التفاصيل، والإنسان مخلوق على صورته. لذلك لا يمكننا خلق الذرائع والمبررات للفشل. لا تخشَ العمل مهما كان شاقاً لأن العمل "يجوهر" الجسم ولا يؤدي أحداً. مع ذلك يجب أن يتعلم الشخص كيف يعمل ويفكر بهدوء. عندما تكون نشيطاً وهادئاً في نفس الوقت تستطيع إنجاز ما تريده، لأن الذهن يكون صافياً.

بالإضافة لعدم بذل المجهود اللازم من أجل النجاح فإن معظم الناس غير نشيطين ذهنياً أيضاً. فهم يصرفون وقتاً كبيراً في عدم التفكير. هذا يعتبره البعض راحة واسترخاء. لكن في الاسترخاء الفعلي يكون الفكر نشيطاً وهادئاً في نفس الوقت.. إذ قد يفكر في تلك اللحظات الهادئة بالله أو بمنظر جميل أو بتجربة تبعث على السرور النفسي. العمل العقلي الإيجابي الهادئ منعشٌ ومنشط. ومع هذا فإن العديد من الناس يخلطون المجهود الخلاق بالإجهاد ويعملون في حالة عصبية متوترة.

التفكير الخلاق هو أفضل ترياق للطباع غير السوية. تتسلط الطباع على الوعي عندما يكون الشخص في حالة نفسية سلبية أو منفعة. عندما يصبح العقل فارغاً من الأفكار الإيجابية يصبح صاحبه مكتئباً وتتألب عليه الهموم. ومع الاكتئاب والهم يحل الشيطان ضعفاً على أفكار ذلك الشخص ويبسط سيطرته التامة على المضيف!

لذلك اعمل أيها الصديق على تنمية الأفكار الخلاقة. وعندما لا تكون منهمكاً بعمل جسدي اعمل شيئاً خلاقاً في فكري. احتفظ به منشغلاً بحيث لا يتبقى متسع من الوقت للانغماس في التوتر والقلق.

التفكير الإبداعي مدهش ورائع كالعيش في عالم آخر. كل واحد يجب أن ينمي هذه المقدره. إنني نادراً ما أفكر بكلمة واحدة من محاضراتي – وهذه إحداهما – قبل إلقائها. لكنني ما أن أدخل في صلب الموضوع حتى تبدأ نفسي بالتحدث إليّ عن أمور عجيبة.

عندما تفكر بكيفية مبدعة لا تشعر بالجسد أو الطباع المكدرّة، لأنك في تلك اللحظات تكون في تناغم مع الروح الإلهي.

لقد صيغ ذكاؤنا على صورة الذكاء الإلهي الخلاق الذي بواسطته كل شيء مستطاع. فإن لم نعيش في ذلك الوعي نمسي صرّة من الطباع المعقدة. وبالتفكير الإيجابي المبدع نقضي على تلك الطباع. كما أننا بالتفكير المبدع نعثر على الأجوبة والحلول لكل مسألنا ومسائل الغير ومشاكلهم.

الطباع السيئة هي كالسرطان تنهش سلام النفس نهشاً. ولهذا السبب بالذات لا يتمكن صاحب الطباع الشرسة من التخلص من مصاعبه ومتاعبه.

مهما كانت أحوال الشخص سيئة لا ينبغي له الاستسلام لنوبات السخط. باستطاعته أن يكون منتصراً في أفكاره. عندما يفشل صاحب الطبع الحاد يرفع يديه ويعطن هزيمته. لكن الذي يُبقي عقله غير مقهور هو الظافر المنتصر في معركة الحياة حتى ولو كان العالم ثائراً كالبركان من حوله.

أيريد الإنسان أن يكون سجيناً أم حراً طليقاً؟ عندما يقيد نفسه بشدة في طباعه يصبح عاجزاً عن الإستمرار في مقارعة ظروف الحياة. وحالما يسمح للمزاج السلبي بأن يلف عقله تصبح الإرادة واهنة والعزيمة واهية. الطباع تغلف الدماغ بضباب الحيرة والتشويش وتعطب الحكم الصائب بحيث تذهب الجهود المبذولة أدراج الرياح.

بوسع المرء أن يقهر طباعه مهما بدت فظة وفظيعة. أولاً يجب أن يصمم على أنه لن يكون نكداً عابساً بعد الآن. وإن زارته نوبة من المزاجية بالرغم من تصميمه يجب أن يحلها ليعرف كيف تسللت إليه وأن يعمل شيئاً بناءً حيالها.

كما ينبغي عدم القيام بأي شيء دون اكرات بل بتركيز ذهني دقيق وعميق. يجب الإنهماك بالنشاطات الخلافة لأن الله منحنا قدرات لا حد لها. وما هو مبرر الاستسلام للفشل النفسي عن طريق الإنغماس في الأفكار الصفراوية السقيمة؟ يجب أن يحرر الإنسان نفسه من الحالات النفسية المدمرة التي هي بمثابة المكابح على عجلات التقدم الفعلي. وما لم يتم تحرير العجلات من المكابح القابضة لا يمكن التحرك والإنطلاق.

ذكر نفسك كل صباح بأن الله معك ومهما كانت مصاعبك فإنك تمتلك القدرة للتغلب عليها. إنك الوريث الشرعي لقوى الروح الأعظم، ولذلك فإنك أقوى من الظروف وأكبر من الأحداث.

الولد النابه الذكي لا يطيب له معالجة المسائل السهلة، بل يستمتع بمعالجة الصعب منها. لكن أناساً كثيرين يتهيبون مسائل الحياة. إنني لم أرها قط، لأنني ابتهلنت على الدوام "إلهي لتتزايد قوتك بي. احفظني في الوعي الإيجابي علني بعونك أتمكن دوماً من التغلب على صعوباتي."

فكر تفكيراً بناءً حول مشكلة ما إلى أن لا تستطيع التفكير بعدها. عندما أكون في صدد معالجة مسألة ما فإنني أذهب إلى أقصى حد لتغطية كل الخطوات المحتملة من أجل

حلها، إلى أن أستطيع القول بأمانة وإخلاص: "لقد بذلت قصارى جهدي وهذا كل ما أستطيع فعله." من ثم أنسى المسألة.

الشخص الذي يحتفظ بهموم المشاكل في وعيه يصبح عصبياً مكدراً. تحاش ذلك. عندما تبرز مشكلة ما، فبدلاً من إمعان النظر فيها، فكّر بكل وسيلة ممكنة لتخليص ذاتك منها. إن كنت غير قادر على التفكير، قارن قلقك بمتاعب مشابهة للآخرين وتعلم من اختباراتهم معرفة السبل المؤدية إلى الفشل وتلك المؤدية إلى النجاح. انتق الخطوات التي تبدو أكثر منطقية وواقعية، واعكف على تنفيذها. إن مكتبة الكون بأسره مخزونة في نفسك. كل ما تريد أن تعرفه موجود بك. ولإظهار ذلك ما عليك إلا أن تفكر تفكيراً مبدعاً خلاقاً.

الطباع الحادة تتلم الفهم وتبلد المشاعر بحيث يصبح من المستحيل للشخص أن ينسجم مع الآخرين. الحياة البيئية يجب أن تكون مبدأ سماوياً، لكن الطباع تجعلها جهنماً مأساوياً. يأتي الزوج إلى البيت فيجد زوجته في مزاج مكتئب فيتعذر عليه التفاهم معها. أو قد يعود إلى المنزل بطبع كرهه فلا تستطيع التفاهم معه. متاعب جمّة تحدث للناس بسبب الطباع. عندما يكون أحد أفراد أسرته يغلي كالمرجل من الغضب أو عديم المبالاة فإنك تتأثر على الفور بطبعه. أو ربما تذهب إلى أحدهم بفرح عظيم ولكنه محب للشجار وأخيراً يسمعك كلاماً جارحاً، فيتلاشى فرحك على الفور وترغب في معاملته بالمثل. لا تسمح لطباع الآخرين بإيذائك.

من السهل أن يثار الشخص لنفسه، لكن تقديم المحبة هي الطريقة الأنسب لتلطيف غضب الآخرين وتفادي شرهم. تلك المحبة يجب أن تكون خالصة، لأنها عندما تنبع من القلب يكون لها مفعول سحري.

يجب أن لا ننظر إلى النتائج حتى لو قوبلت محبتنا بالاستهتار. المحبة أقوى من الكراهية وتأثيرها ناجع ومدهش.

هل تعلم أن روضة رائعة تكمن في روحك؟ روضة عجيبة من الأفكار، عابقة بالمحبة والطيبة والفهم والسلام.. روضة تفوق جمالا وبهجة كل الزهور والرياحين الأرضية. إنك تخلق زهرة عطرة كلما أساء أحدهم فهمك بفعل نوبة من نوبات الغضب وقدمت المحبة باستمرار. أليس أريج تلك المحبة وذلك الفهم أكثر بقاء ونقاء من أي وردة طبيعية؟ لذلك فكر دوماً أن عقلك هو بستان واحتفظ به جميلاً وفواحاً بالأفكار المقدسة الزكية. لا تسمح له أن يمسي مستنقاعاً موحلاً يعج بطباع الكراهية الكريهة. إن نميت أزاهير السلام والمحبة المضمخة بالعبير السماوي فإن نحلة الوعي الروحي ستنجذب إلى حديقتك. إذ مثلما تقصد النحلة فقط تلك الزهور التي يفوح منها أريج الشهد، هكذا يزورك الله عندما تعبق حياتك بالأفكار الوردية العذبة. وطّد العزم على أنك لن تسمح لأعشاب الشر والغضب الضارة المنتنة بالنمو في روضة مزاياك الروحية الطيبة. وكلما نميت الخصال المقدسة الشبيهة بالزهور الناضرة كلما أظهر الله لك حضوره القدسي في ذاتك.

تقول كتب الحكمة الشرقية أن الهادئ المطمئن أمام الصاحب والعدو على السواء.. الذي لا يتأثر بالثنائيات من دفاء ويرد ولذة وألم، ذلك الإنسان عزيز جداً على الله. وبمنحك المحبة على الدوام لذوي الطباع الفظة القاسية، والسلام لمن تضايقهم المخاوف وتعتصرهم الهموم، والعدوية لذوي المزاج المر، والسرور للمشحونين تعاسة وشقاء، وبجعل نفسك قدوة للمتردين في دروب الخطأ والخطيئة، تقضي على الطباع بإبقاء الفكر منهمكاً في الأمور النافعة للخلافة.

غالباً ما أقول "إن قرأت لساعة واحدة اكتب لساعتين، وإن كتبت لساعتين فكر لثلاث ساعات، وإن فكرت لثلاث ساعات تأمل كل الوقت."

الله هو مستودع السعادة الكلية، وبالإمكان التوصل إليه في حياتنا اليومية. لكن الإنسان غالباً ما يشغل نفسه بأمور تفضي إلى التعاسة. التأمل هو أفضل طريقة للقضاء على الطباع السيئة والعيش في عالم عجيب.. عالم كالذي أدركه ذلك الحكيم العظيم عندما قال: "يا رب كنت أترنم باسمك المبارك ففقدت ذاتي بك، وعندما عدت إلى هذا الوعي وجدت أنني خرجت من جسمي القديم لأجد ذاتي في جسم جديد وهبته لي!"

هناك حكاية مماثلة في الهند عن قديس آخر. كان أحد الشبان قد توفي للتو ونُقل جثمانه إلى المحرقة. وبينما كان النادبون المشيِّعون على وشك إضرام النار ظهر فجأة شيخ يهرول ويصيح "توقفوا، لا تشعلوا النار، سأستخدم ذلك الجسد." وحالما نطق تلك الكلمات سقط جسم العجوز على الأرض ميتاً في حين نهض الشاب من كومة الحطب وسارع الخطى باتجاه الغابة. لقد كان الشيخ قديساً عظيماً ولم يرغب في قطع عبادته بالعودة للحياة في جسد وليد عاجز عن الحركة فلذلك قرر استخدام جسم الشاب لمواصلة ممارساته الروحية.

هناك أشياء كثيرة مدهشة عن الحياة والموت بانتظار التعرف عليها. التأمل هو السبيل. يجب أن نحيا في انسجام مع طبيعتنا الإلهية وتوافق مع الله. الموت يروِّع الإنسان لأنه أبقى الله خارج نطاق حياته.

كل الأشياء المولمة تبعث في نفوسنا الرعب والهلع لأننا نحب العالم دون فهم مغزاه وغايته. لكن عندما نرى الله في كل شيء ينعدم الخوف. إننا "نولد" دوماً في الحياة وفي الموت أيضاً. في الحقيقة الموت هو تسمية مغلوطة لأنه لا يوجد موت أصلاً.

فعندما تسأم الحياة تخلع معطف اللحم الكثيف وتعود إلى العالم الأثيري اللطيف. الموت يعني نهاية. فالعربة ذات القطع التالفة هي عربة ميتة لأنها أتت إلى نهاية. لكن النفس الخالدة لا يمكن أن تفتنى. كل ليلة أثناء النوم تعيش النفس في الجسم الأثيري دون وعي بالجسد المادي. فلو كان فقدان الوعي الجسدي يعني موت الإنسان لماتت النفس عندما ننام. لكننا لا نموت عندما ننام ولا نفقد الشعور كلياً لأنه لدى استيقاظنا نتذكر ما إذا كان نومنا هادئاً أو غير مريح. وبالمثل فإننا لا نموت بعد الموت.

الذين يسمحون لعقولهم بالتحجر هم الميتون فعلاً. ولكي تحل لغز الحياة ينبغي أن تولد من جديد كل يوم. هذا معناه يجب أن تجتهد يومياً لتحسين ذاتك بكيفية ما. وعلاوة

على كل شيء يجب أن نبتهل لله كي يهبنا الحكمة لأنه مع الحكمة يأتي كل شيء (ومن أعطي الحكمة فقد أوتي فضلاً كثيراً).

يجب تنمية الفهم والتفكير الخلاق والقيام بالأعمال النافعة البناءة من أجل تحسين ذواتنا ومنفعة الآخرين. يجب على كل من يصبو لدخول مملكة الله أن يساعد الآخرين كل يوم على قدر طاقته. ومع اتباع هذا النهج سيحس الشخص بسرور نابض يبذل الطباع غير المرغوبة. ذلك السرور هو أيضاً مؤشر لا يخطئ على التقدم العقلي والجسدي والروحي. ولا بد أن تبلغ المستويات العليا بكل تأكيد لأن ذلك السبيل يوصل إلى ملكوت الله.

يجب بذل قصارى الجهد للتغلب على الطباع لأنه حالما يشعر المرء بالانقباض والنكد ينثر بذور الخطأ في تربة نفسه.

الإسترسال في الطباع الخبيثة هو موت تدريجي. أما محاولة الشعور بالبشاشة والإستبشار يومياً بالرغم من كل الاختبارات المعكرة المكدره فيعني ولادة جديدة مجيدة. وما لم تتحول هذه الولادة البشرية إلى ولادة روحية سامية فمستحيل أن يتجدد الإنسان بل يبقى (مطرحك يا واقف).

الطباع معدية. وفي أوقات الهم والإكتئاب فقد تؤثر سلباً على قطاعات كبيرة من الناس. يجب أن لا يأخذ الإنسان الأحداث التعيسة للحياة على محمل كبير من الجدية. الأفضل أن تضحك قليلاً بدلاً من الحزن والولولة على كل سوء طالع قد يعترض سبيلك. رانع أن يكون الإنسان متفانلاً ويحاول الإبتسام دوماً.

عندما يظهر الشخص الشجاعة أو الفرحة أو أيّاً من المزايا الإيجابية يولد من جديد، بمعنى أنه يتجدد وعيه بإظهار طبيعته الروحية الحقّة.

وتلك هي الولادة الروحية الجديدة التي تؤهلنا لمعاينة ودخول ملكوت السماء. والسلام عليكم.