

طريق السعادة الدائمة



﴿أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ * تُوَفُّكُمْ مِنْهُ بِرَأْسِ الْوَسْطَى وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكَُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (الصف / 10-11).

منذ غابر الأزمان، كان كلَّ حديث الفلاسفة والعلماء التفتيش عن ديمومة الحياة، وما هو الدواء أو العمل الذي يحافظ على الحياة الدائمة والقوَّة والعطاء بشكل دائم، من هنا تعدَّدت التسميات بين حجر الفلاسفة وإكسير الحياة وكيمياء الحياة الأبدية.

وهذا الأمر كان وما يزال محور اهتمام العلماء والفلاسفة ورجال الدِّين. حتى إنَّه أصبح من اهتمامات الطب وعلوم الإدارة والموارد البشرية، وحتى في الكلاسيات العسكرية والأمنية، كيف أحافظ على التفكير المتوقَّـد لدى الأفراد، وكيف أُحافظ على شباب دائم وحيوية وفعالية مهما تقدَّـم بنا العمر والزمن...

من هنا تعدَّدت الإجابات حول هذه المسألة، وسنورد بعضاً ممَّا ورد منها في كُتُب متعدِّدة لنخلص إلى ما يلي:

1- قوَّة التوازن الكامل: هذا الاتجاه يعتبر أنَّه يجب تقسيم الوقت ما بين العمل والرياضة والتواصل الاجتماعي، والحفاظ على البرنامج الغذائي السليم، والحضور في الطبيعة، والاستماع إلى ما يهذِّب الروح.

2- المحافظة على التفكير المتوقَّـد: القاعدة هي كسر الروتين اليومي أو الأسبوعي أو الشهري والسنوي.

3- الباريسيكولوجيون: يتحدّثون عن طاقة العمود الفقري، وتتركز في أسفله، حيث إنّ القيام بأفعال غير نظيفة يجمّد الطاقة ويدبّ الخمول بالجسد، أمّا القيام بأعمال نظيفة، فيحرّك الطاقة، ويجعل الجسد بحالة من الحيوية والطاقة المتجدّدة.

4- أمراض القلب: أي إذا أذنب العبد، برز في قلبه نكتة سوداء، فلا يعود يميّز الحقّ من الباطل، ولا الخطأ من الصواب، بل كلّ أمراض القلب تتمكّن منه، ولذلك كلّ كيانه سيمرض، كما ورد في الحديث الوارد في (كتاب الكافي للكليني): "ما من عبد إلّا وفي قلبه نكتة بيضاء، فإن أذنب ذنباً، خرج في النكتة نكتة سوداء، فإن تاب، ذهب ذلك السواد، وإن تمادى في الذنوب، زاد ذلك السواد حتى يغطّي البياض، فإذا غطّي البياض، لم يرجع صاحبه إلى خير أبداً"، وهو قول الإمام عزّ وجلّ: (كَلا بَلْ رَانَ عَلَائِ قُلُوبِهِمْ مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ) (المطففين/ 14).

5- التوازن بين الفصول الأربعة: عن الإمام الكاظم (ع): "اجتهدوا في أن يكون زمانكم أربع ساعات: ساعة لمناجاة الله، وساعة لأمر المعاش، وساعة لمعاشرة الإخوان والثّقات الذين يعرفونكم عيوبكم ويخلصون لكم في الباطن، وساعة تخلون فيها لأنفسكم في غير محرّم".

وهنا مطلوب توزيع الوقت ما بين وقتٍ للعمل، ووقتٍ للعبادة، ووقتٍ للتواصل الاجتماعي والترفيه.

قد نعدّد عشرات الأفكار والاقتراحات، ولكنّ السؤال يُطرح من جديد، وهو برسم كلّ مفكّر وكلّ عالم وكلّ باحث في كلّ مجالات العلم:

1- ما هو البرنامج الذي نعتمده بشكل يوميّ ودائم للحفاظ على الفكر المتوقّد والحياة والعطاء، مهما تقدّم بنا الزمن، ومهما ألمّ بنا من مصائب وبلاءات وأمراض مختلفة حتى آخر لحظة في عمرنا؟

2- ولو عرفنا البرنامج، فما هو الضابط الذاتي أو المحرّك والمفعّل لتنفيذ هذا البرنامج تلقائياً وحتى آخر لحظة من عمرنا؟ ►

*اختصاصي ومعالج نفسي تربوي وعيادي