

3

القوة الروحية

لابد أن هناك المزيد للحياة غير امتلاك كل شيء

موريس سينداك

استعادة الروح

يشمل تعريف كلمة «الروح» عوامل عدة: جوهرنا، والنواة الروحية، والطبيعة العاطفية، والحيوية، والمادة، والشخصية، والقوة، والشرف والحس الجمالي.

أياً كان التعريف الذي يتوافق مع معنى الروح لديك، فهي جزء بالغ الأهمية من تكوينك. إنك باكتشافك لصلتك بروحك تعثر على حقيقتك وعلى الاتجاه الذي ستسلكه حياتك الفردية.

الطيبة أكثر أهمية من الباب الذي يقود إلى الروح يفتح إلى الداخل، لأن الحكمة، وإدراك ذلك يعني حقيقتنا تصعب بداخلنا. ونحن بحاجة للولوج إلى ذاتنا كي نعرف من نكون فعلاً. نحن بحاجة إلى نزع القوقعة بداية الحكمة.

- ثيودور اسحق ريبين الواقية الخارجية كلها والعثور على روحنا الخاصة، الحساسة، ولكن المفعمة بالقوة في الداخل بانتظار أن تكون مفهومة وواضحة. إن التجرد من دفاعاتنا الخارجية يشكل تحدياً بحد ذاته.

تعلم أن تكون على اتصال إنه يعني أننا نتوقف عن التجاوب مع الضغوط مع الصمت بداخلك، والظروف الخارجية ونبدأ بالإصغاء إلى الداخل واعلم أن كل شيء في هذه الخاص بنا وإلى الذات الفطرية. وهذا ليس بالأمر الحياتي له غاية. الهين دائماً. وكلما كنا أكبر سنّاً وأكثر ثباتاً في تكيفنا

- إليزابيث كوبلر روس مع الأمور، توفر لنا غطاء أكثر وقاية. ولكن ليس

هناك من طريقة أخرى للولوج إلى الداخل.

كثير من الناس يستطيعون التجرد من قوقعتهم الخارجية اعتماداً على أنفسهم كلياً وهم بذلك يقومون بعمل جيد. وهناك آخرون يحتاجون إلى المساعدة فيعملون مع صديق أو مجموعة من الأصدقاء. وهناك غيرهم، لا سيما أولئك الذين عانوا من خسارة فادحة، أو من سلسلة من الخسائر قد يحتاجون إلى اختصاصي علاج أو استشاري لمساعدتهم في إزالة القوقعة. هذه القوقعة ربما تشكل دفاعاً رائعاً يساعد في حماية روح مرهفة وقلب معذب ولكنها أيضاً تأسر حقيقة شخص ما في أعماقه.

القوة الروحية: مؤشرات نضاد القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

- أنا غالباً ما أشعر أن الحياة لا معنى لها.
- أنا مقتنع بأن معتقداتي الروحية هي الوحيدة الصحيحة.
- أنا أشعر بالقليل من المسؤولية أو عدمها لكي أسهم في العطاء لأشخاص آخرين أو للعالم بشكل عام.
- أنا غالباً ما أشعر بخيبة أمل في حياتي.
- أنا أشعر باليأس وبالعجز معظم الوقت.
- أنا أقاوم فكرة وجود قوة خارج ذاتي. (قوة أعلى).
- أنا لدي مشاعر سيئة أو غير مكتملة إزاء تشبتي الدينية.
- أنا أخشى من مستقبلي.
- أنا غالباً ما أشعر بعدم الاكتراث.

فجوة في الروح

عندما يعاني شخص ما مما يمكن أن يطلق عليها فجوة في الروح، فإنه أو فإنها ستتشئ قوقعة فوق الفجوة للحيلولة دون حدوث المزيد من الإخفاق والألم. فهناك عدة أسباب تقف وراء إصابة الناس بفجوة في روحهم ومنها:

● النشوء ضمن عائلة معذبة.

● المعاناة من مرض خطير مزمن.

● وجود شخص نحيبه يعاني من إدمان مثل إدمان الكحول، أو القمار، أو الجنس، أو العمل، أو حالة الانشغال، إلى آخره...

● لجوء الشريك إلى الخيانة الزوجية.

● وفاة شخص مهم.

السعادة لا تعني أن تحصل على ما تريد، بل إنها تعني أن تريد ما قد حصلت عليه.

- مجهول

ربما يكون أحد أكثر الأسباب استعصاء على

الذين يفعلون الأفضل في الفهم، هو ما أسميه بالفراغ. الفراغ ليس جرحاً مفتوحاً وإنما هو مكان شاغر. فالأشخاص الذين يعيشون فراغاً داخلياً ينجرفون مع الحياة من دون خطة، ومن دون شعور بالحماس أو بالأمل. هم يعملون ويقومون بالأمور الدنيوية التي يتوجب

نظاماً قلت: إن الأشخاص الذين يفعلون الأفضل في الحياة، هم أولئك الذين يمدون يداً إلى السماء، فيما أقدمهم راسخة في الحياة العملية اليومية.

- مجهول

عليهم تأديتها (الأكل، النوم، الذهاب إلى المدرسة، أن يكون لديهم عمل) غير أنه ليس هناك من غاية حقيقية لحياتهم. فهم لا يختبرون السعادة، أو الإنجاز، أو الإبداع. إلى آخره...

ربما يوفر لهم الأهل والأزواج المأوى، اللباس، التعليم والحياة الاجتماعية، ولكن ما من أحد قد أرشد هذا الشخص إلى الطريق التي تقود إلى روحه أو روحها، أو إلى كيفية النظر داخل نفسه واكتشاف حقيقته الخاصة به. هذه خسارة كبرى بالنسبة لشخص كهذا، وهو أو هي، تحيط نفسها بوقعة للحماية من أي تأثير خارجي، تتيح له أو لها مجرد العيش ليس إلا.

إن الأشخاص الذين لديهم فجوة في روحهم يتولد عندهم قلق قد يصبح مدمراً للذات. هم يبدأون على محاولة تعبئة أرواحهم بمواضيع وأنشطة لكن ذلك لا يجدي نفعاً. هم يستخدمون المال، الشهرة، الجنس، العمل، القمار، الرياضة، الكحول، النيكوتين، الأدوية أو التمارين المجهدة في محاولتهم لردم الفجوة، غير أنها تزداد اتساعاً.

سيأتي يوم، بعدما سخرنا الرياح وحركة الأمواج والجاذبية والأرضية، نقوم فيه بتسخير طاقات الحب من أجل الله، وفي ذلك اليوم، وللمرة الثانية في تاريخ العالم، سيكون الإنسان قد اكتشف النار.

يساعدنا قاموس ويبستر في فهم الفرق بينهما.

- تيلار دو شاردان

فهو يعرف «الديني باعتباره يتعلق بتفانٍ مخلص تجاه حقيقة أو ألوهية مطلقة» فيما يعرف كلمة «الروحي باعتبارها من الروح أو النفس». كل ديانة تكون روحية، ولكن ليس لكل روحانية علاقة بالدين.

القوة الروحية تساعدنا على طرح أسئلة وإيجاد الإجابات التي تبدو صحيحة لكل فرد منا. وهكذا تصبح الإجابات حقيقتنا.

كل شخص وكل جيل يجب أن يكتشف طريقه الخاص للوصول إلى الترابط الروحي والتصورات التي يضعها لذلك. التي بسببها تتغير أشكال البحث الروحي دائماً رغم أن العملية تبقى مستمرة.

إن إمكانيات الاستكشاف تتخطى المظاهر الدنيوية للحياة وتفرس فيها وعياً ونوراً يعطي معنىً، وجمالاً وإحساساً لحياتنا الفردية. القوة الروحية تمنحنا الوسيلة لإيجاد السلام الداخلي والسعادة في عالم يفترق إلى الكمال. القوة الروحية يمكن أن تعني ببساطة امتلاك المقدرة على أن نحب، وأن نجرب، وأن نعمق حساسيتنا للحياة.

معرفة من نكون

إن معرفتنا لحقيقتنا والتصرف بصدق يطرحان تحدياً كبيراً أمام هذه المعرفة. فنحن غالباً ما يجري تصنيفنا وفق توقعات العائلة، والأصدقاء، وأهل المهنة والمجتمع.

إننا نصبح عبيداً للتوقعات التي نحملها لأنفسنا أو التي يحملها الآخرون لنا. ونحن قليلاً ما نجازف وقليلاً ما نبحث عن الروح.

إذا ما تفحصنا أنفسنا فإننا غالباً لا نعرف بماذا

من الخطأ أن نؤمن النظر نؤمن فعلاً. نحن بحاجة إلى أن نكتشف ما هو الشيء كثيراً في المستقبل. فلا البالغ الأهمية الذي نكون مستعدين؛ ليس لأن نموت يمكن التعامل إلا مع حلقة واحدة من سلسلة حلقات القدر كل مرة. أيضاً. إننا عندما ندرك تلك الأهمية ونصفها، نكون قد وضعنا خطة لحياتنا. قال ألبرت أينشتاين. «في

اللحظة التي تبدأ فيها أن تحيا حياتك وفق خياراتك

– ونستون تشرشل

فإنها ستكون حقاً نوعاً جديداً من الحياة».

إن الطاقة متوفرة لنا جميعاً لكي نعيش حياة البساطة الروحية الجديدة هذه. أنا لا أقصد بذلك الزهد والتقشف في الملابس والمأكل وإنكار مباحج الدنيا، فاستخدام النعم التي حباننا الله بها قد يكون حدثاً روحياً. والعيش بصورة روحانية يعني التعايش مع التصرفات والقيم التي تتصف بالبساطة. إنه يعني الانتقال من:

- القلق إلى التركيز والعرفان.
- المصلحة الخاصة إلى هدف خارج ذاتنا.
- الاستياء إلى القبول.
- عدم الأمانة إلى الصدق.
- الاكتئاب إلى الفرح.
- الخمول إلى النشاط.
- الضعف إلى القوة.
- التردد إلى الحسم.

إن تحولنا الروحي واكتشافنا لحقيقتنا يحدثان بشكل طبيعي عندما نشاعر على وضع ثقتنا في قوة أعلى. أما بالنسبة لأولئك المنفتحين على المعنى، فإن التجربة تجنح أو تميل إلى تعليمنا أن هناك قوة عليا في حياة كل إنسان.