



## إشعاعات من شمس الحكمة الشرقية

ذات يوم هبت نيران الشوق لمعارف الروح العليا في قلب شاب متعطش لرحيق المعرفة وسلسبيل الحقيقة فتوجه إلى المتحد المتوحد والتمس منه أقباساً روحية ومضات من سماء الحكمة العتيدة.

فقال له الحكيم العليم: "يا بني اصرف عاماً آخر في الثبات على الشوق ونقاء الضمير والرسوخ في الإيمان، بعدها إن رأيت أن الرغبة في المعرفة ما زالت قوية في نفسك عد إليّ واطلب ما تشتهييه من ثمار المعرفة. فإن كان بمقدوري مساعدتك لن أتوانى عن تقديم العون من فضله تعالى."

بعد مضي عام على ذلك اللقاء عاد التلميذ إلى المعلم، وبعد أن سلم عليه بكل شوق قال له:

"ها قد عدت إليك يا سيدي بنفس الرغبة في المعرفة، فأرجو أن تتكرم عليّ بوصفات ذات صفات تكون زاداً لقلبي وغذاءً لروحي"

أجاب الحكيم: حسناً، فأية وصفة تريد أولاً؟

أجاب: الوصفة العقلية:

قال الحكيم:

قبل الشروع في القراءة اختر بعناية ما ترغب بقراءته، ولتكن مواد حيوية تستفيد منها وتفيد. اقرأ بعض الشعر كل يوم فالشعر يمرن القلب ويلينّه مثلما يرفق الأحاسيس ويعمقها. وقرأ بعض المواد العلمية والطبية وأموراً أخرى تتعلق بالصحة. ولا تغفل نصيبك من المرح، فاقرأ كتاباً أو موضوعاً فيه درشات ونغمشات تنفرج لها الأسارير وتترجم ذاتها إلى ضحكات فيها فوائد عميمة للعقل والروح والجسد.

هذه يا بني بمثابة المقبلات النفسية التي من شأنها أن تستدر لعاب العقل بغية هضم الأفكار وتمثيلها بعد مضغها جيداً بأسنان التحليل وأضراس التعليل.

أما القوة المفكرة فيمكن تنميتها بالتمارين العقلية اليومية من خلال القراءة الجادة والتأمل ببعض المسائل المنطقية والفلسفية. ومن الأهمية بمكان أن تكون آراءك الشخصية بعد قراءة الكتب الجيدة، فتتمكن عندئذ من التفاعل مع الأفكار النافعة وتحويلها إلى غذاء عقلي مفيد.

إن خلطت حبات الرمل بذرات السكر وقدمت الخليط لشخص ما فسيجد صعوبة في فصل السكر عن الرمل. لكن النملة الحكيمة تتمكن بكل سهولة من الإمساك بذرات السكر دون المبالاة بحبات الرمل.

وهكذا هي الحال بالنسبة للقارئ الأعمى الذي يزدرد أفكاراً جيدة وريدينة معاً دون تمييز، فيصاب بعسر الهضم العقلي والإرتباك النفسي والتشويش الذهني. أما القارئ الحصيف فيشبه النملة بفرزه الآراء المغلوطة الضارة عن الأفكار الصحية النافعة في الكتب التي يطالعها فلا يصيبه ضرر.

لذلك عليك بالكتب الجيدة، وعلاوة على ذلك استعمل قوة التمييز ومحصّ محتوياتها تمحيصاً أثناء القراءة. وتذكر أنك لست جهازاً يسجل آراء وأفكار الغير. انتق ما يناسبك من الأفكار والآراء في الكتب التي تقرؤها.

قال التلميذ: رائع يا سيدي! فهل من وصفة للنجاح؟

أجاب الحكيم:

اسعَ دوماً لأن تكون بحجم المسؤوليات التي في انتظارك (أي قدها وقود!) استعمل قوة إرادتك وعقلك الخلاق لخلق فرص نجاح جديدة. معظم الناس يسيرون على دروب مطروقة. أما الرواد فيستكشفون طرقاً جديدة لم يخطر عليها أحد من قبل، فكن رائداً في أفكارك ومتميزاً في كل ما تفعله.

قال التلميذ: وهل تنصحنى بوصفة للصحة؟

أجاب المعلم:

اعلم يا بني إن الإفراط في تناول الطعام عادة ضارة. كما أنه لا حاجة لك لأن تتناول ثلاث وجبات يومياً على أساس منتظم. إذ كم من الناس يحفرون قبورهم بأسناتهم! فلا تأكل حتى تجوع ومتى أكلت استمتع بطعامك لكن التزم الاعتدال في كمية الطعام التي تتناولها.

واعلم أنه من المفيد لك نفسياً وبدنياً أن تتناول طعامك عند أوقات منتظمة، لأنه والحالة تلك تتوقع خلايا الجسم الغذاء في أوقات محددة مما يساعد على فرز العصارات الهاضمة في مواعيدها.

الخلايا الواعية تشبه الحيوانات الجائعة في حديقة الحيوانات، تنتظر الساعة المحددة لتناول طعامها. عندما تكون جائعاً قلل من كمية الطعام التي تتناولها حتى لا تجهد الجهاز الهضمي، ولا تأكل شيئاً ما لم تحس بالجوع. استعمل إرادتك لمقاومة تناول ثلاث وجبات كل يوم وستشعر بارتياح (فيما لو تناولت وجبتين فقط بدل الثلاث وجبات)، ولن يضطر الجسم بما في ذلك الخلايا والقلب والأعصاب والمعدة للعمل المتواصل دون راحة.

حاول الإستغناء عن وجبة واحدة (بين الحين والآخر على الأقل) وستلمس الفرق بنفسك، إذ سترتاح جسدياً ونفسياً وسينشط ذكاؤك إذ سيتحرر عندئذ من مطالب الجسد المتواصلة وسيتصل مع مستويات العقل وعالم الأفكار السعيدة.

ولكن إن كان عملك الجسدي مجهداً فلا بأس من تناول ثلاث وجبات يومياً (بالهنا والعافية). إما إن كان عملك خفيفاً ففي وجبتين كفاية وزيادة.

قال التلميذ: وبعد هذه الوجبة الصحية الثمينة، فهل من وصفة روحية تنصحنى بها؟

أجاب المعلم: يكفيك اليوم هذه الوصفات وسنتحدث عن وصفات أخرى في جلسات قادمة بعونه تعالى.

المصدر: قطوف برمهنية