

# تحليل الذات: مفتاح الحياة السعيدة

الترجمة: محمود مسعود



العلم برمهشا يوغانندا

دعنا نهجر حدود الأنا ونتجول في مروج التقدم الروحي الواسعة المترامية. وكقافلة الزمن المسافرة دوماً على دروب الحياة، هكذا ينبغي لقافلة النفس السير على دروب التمدد الأعظم نحو مشارف الروح الإلهي.

إن روح المبادرة للقيام بأهم واجبات الحياة غالباً ما تظل مدفونة تحت ركام وحطام العادات البشرية. يجب أن يحرر الإنسان نفسه من التأثير المحبط لتلك العادات وأن يشرع بنثر بذور النجاح الذي يتوق إليه في تربة حياته. تكتسب الحياة قيمة وأهمية عندما نقوم بإنجاز أكثر الأعمال ضرورة وجوهريّة: العثور على المعنى والقيم الحقيقية لوجودنا. يجب أن يدرك الإنسان أن هذه الصور الكونية المتحركة للحياة لا تُعرض بدون سبب. كل يوم نرى مناظر جديدة، وكل يوم يحمل دروساً جديدة ينبغي أن نتعلمها بالتركيز على الغرض السامي لوجود الإنسان: التعرف على الكائن الأسمى المحتجب خلف ستارة الحياة. ملايين البشر لا يحللون أنفسهم على الإطلاق. ومن الناحية السيكلوجية يمكن تشبيههم بمنتجات آلية لمصنع بينهم. فهم منهمكون طول العمر بالفطور والغداء والعشاء والعمل والنوم والذهاب هنا وهناك طلباً للترفيه والتسلية. هم لا يعرفون عما يبحثون ولماذا يبحثون، ولا يدركون السبب من عدم عثورهم على السعادة التامة والرضاء الدائم. فبدون تحليل الذات يظل الناس أناساً أليين محكومين بظروف بينهم. التحليل الصحيح للذات هو أنجع طريقة للتقدم وتطوير القدرات الذاتية.

تحليل النفس يجب أن يتم بصدق ونزاهة. وأفضل طريقة لذلك هي أن يقوم الشخص يومياً بتدوين أفكاره وآماله ليقف مع ذاته ويتعرف على ماهيته الحقّة دون تمويه أو تزويق. معظم الناس لا يتغيرون نحو الأفضل لأنهم لا يبصرون عيوبهم الذاتية.

كل واحد هو صنعة البيئة والوراثة. المولود في بلد ما يبرز الخصائص المميزة لذلك البلد. فالمولود في الصين أو في إحدى الدول الغربية على الأرجح أنه سيظهر سمات وصفات تلك البلدان. البيئة التي يعيش فيها الفرد هي نتيجة العوامل الوراثية: المزايا والرغبات التي اكتسبها في حيوات سابقة. فالخصائص المكتسبة من التجسّدات السابقة تفضي إلى ولادة الشخص في الأسرة أو البيئة التي يجد نفسه فيها.

عندما نقرأ أخبار العائلات الشهيرة غالباً ما نلاحظ أن أبناء العظماء ليسوا بالضرورة من نفس مستوى أهلهم العقلي. وهذا الفشل الوراثي البيولوجي في الإنسان يبعث على الريبة والتساؤل: لماذا لا نجد نفس النتائج في الحياة البشرية مثلما نلاحظ في مملكتيّ النبات والحيوان حيث السلالات الجيدة تنسل عادة سلالات جيدة؟ يجب أن نسبر حياة الإنسان الباطنية بحثاً عن الجواب.

ليس من الغريب أن نجد في أسرة متخصصة في الآداب والعلوم ولدأ غير مهتم إطلاقاً بالأدب. صحيح أنه وُلد وترعرع في بيئة أدبية بين محبي الأدب ومع ذلك لا توجد لديه نفس الميول. لماذا وكيف تحدث مثل هذه المفارقات؟ البيئة والوراثة لا تقدمان لنا تفسيراً منطقياً لهذه الظاهرة. لكن خلف كل هذه العوامل تكمن حقيقة العودة إلى التجسد. إننا نولد في أسرة معينة بسبب تقارب في خاصيات محددة. لكن كل فرد من أفراد الأسرة هو نفسٌ مستقلة عن سواها، وله ميزاته المجلوبة من حيواته الماضية. ولهذا السبب، وبالرغم من بعض التماثل بين أفراد العائلات من الناحيتين البيولوجية والوراثية، إلا أن كل شخص يختلف عن الآخرين في الأخلاق والشخصية.

يختار الإنسان ولادة في أسرة ما، وفي بيئة اجتماعية أو قومية خاصة لأسباب محددة تقررها أفعاله الشخصية الماضية. ومن هذا المنطلق فالإنسان هو مهندس قدره ومخطط مصيره. يستطيع الواحد أن يتنبأ تقريباً ما سيكونه في الحياة القادمة من خلال تحليل رغباته وعاداته البارزة في هذه الحياة.

ومن هنا تكمن أهمية تحليل الذات من أجل التقدم الروحي. بعض الناس مدمنون على قراءة الروايات التراجيدية، يعتبرونها مادة القراءة المفضلة بالنسبة لهم ويشعرون بأنهم سيتابعون الاستمتاع بها حتى نهاية عمرهم. لكنهم لو حللوا أنفسهم لوجدوا أنهم غالباً ما يصبحون مكتئبين معكري المزاج من تلك القراءة المستمرة لذلك النوع من الأدب. ويفعل ذلك الإكتئاب قد يرغبوا في كسر تلك العادة وتشكيل بدلا منها عادة قراءة الكتب الروحية التي تلهم أفكارهم وتغذي مشاعرهم بالأفكار السليمة السامية. وإن هم قاموا بذلك التغيير سيجدون أن حياتهم قد اتخذت مساراً جديداً رائعاً بفضل التمييز الواعي والتصميم القوي.

صحيح أن باستطاعتنا تغيير أنفسنا بسرعة كبيرة إن نحن أردنا ذلك، لكن تغيير أنماط ونماذج عادات السنين يلزمه مجهود فعلي وإرادة صلبة.

لاستئصال عادة قديمة وعميقة الجذور يجب تفعيل كل قوى التصميم في اتجاه معاكس إلى أن تبطل مفعول العادة السيئة وتشل قوتها. معظم الناس لا يمتلكون الصبر والأناة اللازمين لذلك. ولكن يجب أن يدرك الشخص أن ما خلقه أو فعله يمكن محوه أو إبطال مفعوله.

عندما تقوم بتحليل ذاتك امتلك رغبة قوية للقضاء على نقاط ضعفك واجعل نفسك ما ينبغي أن تكونه. لا تشعر بالإحباط أو التثيبت لدى اكتشاف الشوائب التي يسלט التحليل الصادق للنفس الضوء عليها، بل اعتبرها فرصة مواتية للتعرف على ما ينبغي معالجته في شخصيتك.

لقد قامت نظرية تقول أن الفكر هو من نتاج الغدد الصماء. ذلك المفهوم لا أساس له من الصحة. اللحم والعظم لا يمكن أن ينتجا فكراً. العقل هو المهندس الرئيسي لكل الكليات والجزئيات. ومثلما يصبح الماء جليداً بالتبريد هكذا يتخذ الفكر صوراً مادية بالتكثيف. إن كل ما في الكون هو فكر في أشكال مادية. وحتى العضو الأصم (الباطني الإفراز) هو شكل مادي لنموذج فكري مصغر.

المظاهر المادية والنفسية للإنسان هي وثيقة الصلة ومتينة الترابط، إذ لوحظ أن الشخص المريض بالكبد يصبح نزقاً سيء الطبع. فعندما يكون الإنسان مصاباً بفرط إفراز الصفراء أو

باختلال في وظيفة الكبد لا يشعر بالرغبة في التبسم ولا يهش أو يبش لكل إنسان يقابله! بل يشعر بالغضب والنكد. الأفكار والعواطف تتأثر بالحالة الجسدية. عندما تتضرر الأعضاء ينعكس ذلك سلباً على القوة العقلية التي تضعف بدورها نتيجة لذلك. الذين يكثر من أكل اللحم غالباً ما يكونون مشحونين غضباً وإغظة. لو تغذى الإنسان على عصير العنب لمدة أسبوع واحد لشعر بالانتعاش والإنسجام مع الجميع. كما أن الإفراط في الطعام وتناول الأطعمة غير المناسبة يخلق ويخلق في الجسد كميات كبيرة من السموم التي لها تأثير سلبي أكيد على العقل إذ تجعله خاملاً قليلاً، سريع التهيج والإنفعال. الصيام بين الحين والآخر على عصير العنب أو عصير البرتقال يساعد على تنظيف الجسم مما يساعد بدوره على تنشيط الدماغ وشحنه بالطاقة الحيوية. كما أنه تبيين أن الصوم العلاجي ليوم واحد في الأسبوع، وأحياناً لثلاثة أيام دفعة واحدة (مع شرب الماء والعصير أثناء ذلك الصيام) يساعد على تنظيف الجسم من السموم والفضلات المتراكمة. الصيام لأكثر من ثلاثة أيام في المرة الواحدة يجب أن يكون بإشراف طبيب أو أخصائي في الصيام. ذات مرة قابلت رجلاً عمره سبعون عاماً، كان يرتدي ثياباً خفيفة دون معطف ودون جرابات مع أن الطقس كان بارداً جداً، وقد أكد لي أنه لا يشعر بالبرد على الإطلاق! لقد عود جسمه على الطقس البارد. العقل يؤثر في الجسم أكثر من تأثير الجسم بالعقل، مع أن عناصر الجسم الكيماوية تؤثر باستمرار على العقل.

(ملاحظة: البحث الجاد في مدى تأثير الغذاء والتغذية على الحالة النفسية كان قد تم الشروع به قبل سنين طويلة من إبداء المعلم برمهنسا هذه الملاحظة. الأشخاص الذي نشأوا في أماكن فقيرة وحرموا من التغذية الصحيحة أظهروا بكل تأكيد نمواً عقلياً منقوصاً واستجابات أكثر بطناً. إضافة إلى ذلك، فقد برهن العلم أن بعض ضروب الجنون [التي تعتبر حتى الآن غير قابلة للشفاء] قد تحسنت بصورة ملحوظة بالإستخدام البسيط للفيتامينات. كما أن أسباب بعض أنواع الكآبة والقلق وعواطف أخرى يمكن ردها إلى اختلال في العناصر الكيماوية داخل الجسم.)

ومع أن تأثير العقل على الجسد كبير لكن ليس من الحكمة إهمال الجسد بالمرة. يجب أن يتناول الشخص الطعام الصحي المناسب مفضلاً إياه على الطعام غير السليم. إن اقتضت ظروفك العيش مع أناس يجعلونك عصبياً فمن المستحسن أن تغير الجو بين الحين والآخر. ولكن أفضل من كل هذا وذاك هو تغيير بينتك النفسية بحيث لا تنزعج بسبب أفعال الآخرين. غير ذاتك وستستطيع عندها العيش بسلام وسعادة في أي مكان.

العالم ككل يشبه مستشفى أمراض نفسية. بعض الناس يعانون من الغيرة والحسد، آخرون من الغضب والكراهية والشهوات. إنهم ضحايا عاداتهم وعواطفهم. لكن يمكنك خلق السلام في بينتك. حلل نفسك. للمشاعر انعكاسات أكيدة في العقل والجسم. فالحسد والخوف يجعلان الوجه يبدو ممتعاً في حين يجعله الحب متألماً. عندما تستطيع أن تكون هادناً ستكون سعيداً على الدوام.

مهما كانت الذات التي يحاول الإنسان امتلاكها يجب أن يبذل مجهوداً لتحليل طبيعته الحقبة وتنمية أفضل مزاياها. قد تكون للشخص ذات أخلاقية أدبية أو وطنية أو فنية، أو ذاتية رجل أعمال إلى ما هنالك. إن كان الإنسجام مع المثل الأخلاقية العليا هو هدفه فيجب أن يعيش باستقامة ويمتلك الإرادة الطيبة والنوايا الخيرة نحو الجميع. ذلك هو جوهر الأخلاق الفاضلة. إنه الكبرياء الذي يدفع المبررين في عيون أنفسهم إلى انتقاد وإدانة الضعفاء من حولهم. لكن

ذوي الأخلاق الكريمة والنفوس المتفهمة يتعاطفون مع الآخرين ولا يدينونهم بسبب أخطائهم الناجمة عن الجهل وسوء التقدير.

ذوو الميول المادية يتألمون كثيراً بدون مبرر. مثل أولئك يجب أن يتعلموا ضبط النفس وإلا فهم أشبه ما يكونوا بقطع مادية متحركة، إذ ينبغي لهم أن يدخنوا كذا سيكارة في اليوم ويجب أن يتناولوا أطعمة معينة. يصابون بوجع الرأس إن فاتهم شرب القهوة أو تناول الغداء ولا يمكنهم النوم إلا على فراش ذي مواصفات محددة. لا بأس من استخدام وسائل الراحة، ولكن يجب أن لا يسمح الإنسان لتلك الوسائل بأن تستعبده. التوازن ضروري، وما لم يوازن الشخص طبائعه العقلية والمادية والروحية فلن يعرف السعادة. ليس من الحكمة السماح للطبيعة المادية بالتسلط على حكمة الإنسان وتمييزه. الكلمة الأخيرة والقرار النهائي يجب أن يكونا دوماً للضمير والبصيرة.

العيش البسيط والتفكير السامي يجب أن يكونا هدف الإنسان في الحياة. يجب أن نحمل كل مقومات السعادة في داخلنا. هذا ممكن من خلال التأمل ومناغمة الوعي مع الفرح الروحي الدائم التجدد. الله هو الغبطة الكونية، وبالتوافق معه نحس بفرحه ونتذوق عذوبته. يجب أن لا نرهن سعادتنا قط لأي تأثير خارجي. ومهما كانت البيئة التي نعيش أو نعمل بها يجب أن نحمي سلامنا الباطني كي لا يتأثر بها. حلل نفسك واصبح ما ينبغي وما تريد أن تكونه. نادراً ما يتعلم الإنسان ضبط النفس الفعلي بل يفعل الأشياء الضارة بصالحه الأسمى ومع ذلك يظن أنه سعيد! لكن سعادته موهومة. المفتاح الحقيقي للسعادة والنجاح يكمن في عمل الأشياء التي تريد عملها لأن عملها واجب، وعدم فعل الأشياء الضارة لأن الإبتعاد عنها خير. يجب عدم الإحتفاظ بالفكر منهمكاً بشواغل واهتمامات عديدة. قيم تلك الأمور لتعرف ما إذا كانت هامة فعلاً. الوقت ثمين وينبغي عدم إضاعته. إن قراءة كتاب واحد مفيد يساعدك على تحسين حالتك أكثر بكثير من مشاهدة الأفلام. غالباً ما أقول: "إن قرأت لساعة واحدة فاكتب لساعتين. وإن كتبت لساعتين فكرت لثلاث ساعات. وإن فكرت لثلاث ساعات تأمل كل الوقت." حيثما ذهبت أحتفظ بسلامي وطمأنينتي الروحيين على الدوام. البوصلة تشير إبرتها دوماً نحو الشمال. وهكذا يجب أن يتوجه الفكر دوماً نحو قطب الفرح الروحي، عندها لن يستطيع أحد إقلاق راحتك أو الإخلال بتوازنك.

يجب أن يجد الإنسان نفسه كل يوم أفضل مما كان عليه في اليوم السابق، وإلا فقد يكون سائراً إلى الوراء من حيث الصحة والسلام الروحي والسعادة. لماذا؟ لأنه لا يبذل مجهوداً كافياً للتحكم بأفكاره وأفعاله. لقد خلق الإنسان عاداته وباستطاعته تغييرها. إن وجدت نفسك ميالاً للتفكير الخاطئ فصاحب الطيبين وقرأ الكتب الجيدة وتأمل. تغيير الصحبة إن اقتضى الأمر قد يكون له تأثير إيجابي على حياتك.

عندما تعقد العزم على التغيير نحو الأفضل فتذكر أن الصحبة الطيبة والمؤثرات النبيلة هي أمور في غاية الأهمية ولا غنى عنها لتحقيق مرادك. تأثير البيئة - الطيبة أو الرديئة - أقوى من الإرادة، فضع ذلك في الحسبان في تعاملك وتفاعلك مع الآخرين.

تحليل الذات ضروري أيضاً لتحسين الذات. إن استطعت تحليل ذاتك بجرأة وعدم خوف ستتمكن من الصمود أمام تحليل الآخرين لك ولن تؤثر بك انتقاداتهم.

المهتمون في عيوب الآخرين هم كواسر بشرية. العالم فيه شرور كثيرة، ولذلك يجب أن لا يتكلم الإنسان شراً ولا يفكر شراً ولا يفعل شراً، بل يجب أن يكون كالوردة التي تنفج أريج الطيبة والنوايا الصافية والمحبة الأخوية. دع الناس يشعرون بأنك صديق صدوق.. أداة بناء لا أداة هدم. إن أردت أن تكون أفضل مما أنت عليه حل نفسك ونمّ المزايا النبيلة في داخلك.

النفسية الطيبة تتحدث بفصاحة عن صاحبها أكثر من كلامه لأنها تطلق اهتزازات نوعية يشعر بها الآخرون ويدركون طبيعتها دون خطأ. فكّر بالنور يتلاشى الظلام. ادرس وتأمل وافعل ما بوسعك لمساعدة الآخرين ورفع كابوس الهم والألم والخوف والحيف عنهم.

كثيرون يسيرون على دروب الحياة بعشوائية، دون هدف محدد. حدد غايتك واعمل على تحقيقها. خصص بعض الوقت لتكون مع نفسك وتناجي الله في سرك. هناك أشياء كثيرة ملهمة بانتظار معرفتها، ومع ذلك فالإنسان يصرف وقته وطاقته على أمور غير جوهرية. السعادة لا تأتي إن لم نركّز على حكمة العظماء ونستهدي بنورها. أفكارهم موجودة في الأسفار والكتب الروحية الأخرى لمساعدتنا والأخذ بيدنا.

لا بأس من الاستمتاع بمباهج الحياة ولكن لا بديل عن الحياة الداخلية والتأمل الباطني، لأن السعادة تتوقف على التأمل وعلى التعرف على العقول العظيمة من خلال أفكارها المحفوظة في الكتب، مثلما تعتمد أيضاً على إحاطة نفسك بالطيبين والنبلاء من الناس.

الخلوة ممتعة لمحبي التأمل، لكن ذلك لا يعني الإبتعاد عن الناس أو اعتزالهم. ومتى أردت الاختلاط بالآخرين افعل ذلك من كل قلبك وبكل محبتك وصدافتك بحيث يستأنس أصحابك بمحضرك ويتشوقون دوماً للقائك والتمتع بصحبتك الطيبة.

وعليك السلام.

