**تجنب أن تربك عقلك**

تحكي كتب التنمية الذاتية قصة رجل من أرباب المال والثروة، يمتلك ثروة ضخمة ويسكن في قصر كبير. وعنده أسطول من السيارات الفارهة، ويعمل في خدمته عدد من الخدم والحشم. ويعيش حياة ترف ورفاه. لكنه أصيب بالضيق والاكتئاب والوساوس النفسية وحرمه ذلك من راحة البال ولم يعد يستطيع النوم، فذهب إلى الأطباء والمعالجين المعروفين في الداخل والخارج وإلى الشوافين والمشعوذين يطلب لديهم راحة البال ويعرض مقابل ذلك دفع مبالغ كبيرة. وكان كل واحد منهم يجتهد في نصحه وعلاجه، ولكن دون جدوى، وبعد أن يئس من الإرهاق النفسي معاناة كبيرة، جاءه أحد العاملين لديه وقال له: علمت أن حكيما يسكن خارج المدينة، يتمتع ببصيرة وقدرة شفائية عالية بشهادة الكثيرين ممن قصدوه للتخلص من مشاكلهم. ويمكنه أن يساعدك، فذهب إليه التاجر ومعه مبلغ ضخم المال، فصعد جبلا شاقا، ثم وجده في كوخ ومعه مجموعة من مريديه، فسلم عليه وسأله: هل انت فلان؟ فرد عليه الرجل: نعم فسأله ثانية: هل تستطيع أن تجعلني سعيدا وأنعم براحة البال؟ فرد عليه الرجل: نعم، فدفع اليه التاجر بكيس النقود الذهبية وقال له: هيا عالجني، فاستلم الحكيم المال ثم أطلق ساقيه للريح هاربا من الكوخ ومعه النقود. تبعه التاجر يركض ويلهث حتى إذا نال منه التعب والإرهاق، جلس يلتقط أنفاسه تحت ظل شجرة، وكان قد فقد الأمل في استعادة ماله أو الحصول على العلاج، لكن الحكيم ما لبث طويلا أن عاد إليه ومعه كيس النقود الذهبية، ثم نظر إليه وسأله: كيف تشعر الآن؟ هل تشعر بالراحة: فرد التاجر نعم! فأخذ الحكيم المال من يد التاجر، وهو يقول: إن ما تبحث عنه موجود في داخلك، لا يستطيع أحد أن يمنحك راحة البال، راحة البال موجودة في عقلك. ويمكنك الحصول عليها متى قررت ذلك. وبعد أن أنهى كلامه ولى هاربا ومعه المال، تاركا التاجر يقلب معنى الكلام الذي سمعه في عقله. عندها أدرك الرجل الغني أن السلام الداخلي هو صناعة ذاتية، يستطيع كل إنسان أن يحققه من خلال استحضار النية الواعية و الشعور بمعية الله سبحانه وتعالى في جميع الأوقات والمواقف والأحوال التي يستحضر فيها ديمومة الاتصال بنور الله، والعيش في اللحظة الراهنة وتوسيع مساحة الحاضر في عقله مع ممارسة بعض الرياضة، وتخصيص أوقات كافية للتأمل والصمت، و التركيز على الأهداف والغايات التي تزيد تقدير قيمة الحياة وتنتصر للمعنى من وجود الإنسان.

إن الاعتقاد بأن سعادتنا وراحة بالنا مقيدة بتحسن الظروف والأحوال من حولنا هو اعتقاد خاطئ، فالظروف تنبع من أفكارنا ومن تصرفاتنا، وهذا كله عبارة عن قرار واختيار بوسع كل إنسان يساهم يتدرب نفسه على حسن الاختيار وإدارة الظروف في محالات حياته المختلفة. هناك أشخاص يمارسون تفكيرا سلبيا يكون سببا لإخفاقاتهم وتعاستهم ويحدث ذلك عندما ينفصلون عن الصورة الإيجابية للذات فترتبك عقولهم وتضطرب حياتهم.

د. احمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية

مؤسس العلاج بالاستنارة ( الطاقة الروحية والنفسية)