

قوة الروح.. اضطراباتها وطرق موازنتها



ترجمة وتحرير نون بوست

تعتبر الطاقة الروحية الوقود الذي يدفع ويضمن نشاط عقلك وجسمك، وهي القوة التي تدعم وتحافظ على أفكارك وقراراتك وحتى نشاطك النفسي. ولا تقتصر الطاقة الروحية أو النفسية على القدرات الروحانية المتمثلة في قراءة أوراق التاروت أو العرافة أو الوساطة الروحية كما نعتقد في كثير من الأحيان، بل هي تلك الحيوية التي تتدفق داخل الجسم والعقل باستمرار حتى تضمن ترابط كليهما وتواصل كل منهما مع الوعي الجماعي للكون.

ما هي الطاقة النفسية أو الروحية؟

هل سبق وسيطرت عليك إحدى الأفكار الجديدة وعملت على تنفيذها أو التعبير عنها بشكل فوري ودون تأخير؟ هل قابلت شخصاً اتفقت معه على الفور وشعرت أنك تعرفه منذ وقت طويل؟ تقدم الطاقة النفسية إجابات لهذه الأسئلة التي تتمحور حول الوظائف التي تنهض بها هذه الطاقة التي تتدفق داخلك وتتفاعل مع الطاقة الروحية للآخرين من حولك.

تعمل الطاقة الروحية على تعزيز قدراتك على العمل والإبداع واتخاذ القرارات بالإضافة إلى الحياة الشخصية والحب والعلاقات، وتساهم في توجيه جوانب أخرى غير ملموسة من شخصك لا تقل أهمية عن تلك القدرات. ويقدم إحساسنا بالذات والهوية والحقيقة والحدس مثالا حيا، فنحن في

جوهرنا أرواح تنشط الجسم الذي يؤثر كل من نشاط الطاقة الروحية وصحتها بشكل ملموس وكبير على وظائفه الجسدية والفيزيولوجية. ويمكن أن نلاحظ عدم توازن هذه الطاقة بدرجات متفاوتة، ما يتسبب بحالة غير خطيرة مثل عسر الهضم ليصل أحيانا إلى تسارع ضربات القلب. قسمت أنظمة من المعتقدات القديمة تدفق الطاقة الروحية إلى مراكز مختلفة في جسم الإنسان أطلقت عليها تسمية الشاكرات

كيف تكتشف عدم توازن الطاقة الروحية؟

يعتبر التطرق إلى الشاكرات إحدى طرق التي تساعد على فهم الطاقة الروحية بطريقة أفضل.

كيف تعمل الشاكرات؟

قسمت أنظمة من المعتقدات القديمة تدفق الطاقة الروحية إلى مراكز مختلفة في جسم الإنسان أطلقت عليها تسمية الشاكرات. ومفرد هذه الكلمة هو شاكر والتي تعني "العجلة" باللغة السنسكريتية. وعلى الرغم من وجود الآلاف من الشاكرات الثانوية إلا أن سبعة منها تعتبر رئيسية. تخيل أن كمية من الطاقة تتدفق في جسديك بشكل مستمر وأن تلك الشاكرات تمثل التروس أو نقاط الربط التي تتوافق مع الوظائف المختلفة لتلك الطاقة الروحية.

تنطلق الشاكرات الأساسية من قاعدة العمود الفقري أين توجد شاكر الجذر التي تمثل الأساس، تليها الشاكر العجزية الموجودة حول منطقة الحوض، ومن ثمة تبرز الضفيرة الشمسية التي تمتد من سرة البطن وصولا إلى عظمة الصدر. وتوجد في وسط صدرك شاكر القلب التي توحد كل ما هو مادي وغير ملموس، تليها شاكر الحلق و شاكر العين الثالثة في منتصف جبينك، وأخيرا شاكر التاج في الجزء العلوي من الرأس. سيمكنك التعرف على المنطقة التي تتواجد فيها كل شاكر والتركيز على الخلل الذي يصيب طاقتك إلى جانب تحديد المشكلة من الشفاء بشكل أفضل.

العلامات التي تدل على عدم توازن الشاكر أو إعاقتها

الميل للهوس

وهي تتمثل في أي نوع من الإغراء الذي لا يمكن مقاومته مثل الإفراط في الأكل. كما تشتمل هذه الحالة على التجاوزات السلوكية التي تتمحور حول المبالغة وتظهر في الإدارة التفصيلية والتحكم المفرط في جميع الجوانب مهما كانت صغيرة. ويعتبر الإدمان على العمل بطريقة لا تضمن التوافق بين الحياة العملية والاجتماعية من العلامات التي تدل على عدم التوازن، وكذلك هو الإدمان بشكل عام.

مخاوف غير عقلانية وحزن وغضب وقلق

هل يساورك القلق بشكل غير ضروري حيال جزئيات في حياتك تسير على ما يرام؟ هل أنت غاضب أو حزين بشكل مفرط؟ إذا كان الأمر كذلك، يمكنك التأكد من وجود خلل في طاقتك الروحية.

شعور بالاستنزاف والتعب واليأس

هل لازمك الاكتئاب لفترات طويلة من الزمن؟ تتجلى هذه الأعراض من خلال تشوش الأفكار وهي تلك الحالة التي تصيب معظم المؤلفين بشكل شائع وتتسبب في فقدان القدرة على إنتاج عمل جديد أو مواصلة العمل، ومع ذلك يجب أخذ الاكتئاب السريري على محمل الجد وطلب المساعدة من مختص إذا كنت تعاني من أفكار انتحارية.

شعور كبير بالنقص

يسيطر هذا الشعور على حياتك بطرق مختلفة مثل تراجع الرغبة الجنسية وتدني احترام الذات وفقدان

الثقة وتوجيه انتقادات لازعة لنفسك والآخرين، في حين تكون حساسا بشدة تجاه الملاحظات التي يوجهها لك الآخرون.

يقول القول المأثور "أنت ما تأكله"، وفي الواقع يؤثر نوع الطعام الذي تتناوله بانتظام على صحة الأمعاء والبراعة العقلية والقوة وحتى العواطف

تكرر الإصابة بحالات مرضية وجسدية بسيطة

هل أنت عرضة للإصابة بأمراض بسيطة لا يمكنك التخلص منها مثل الصداع المزعج الذي يصيبك كل أسبوع؟ ماذا عن التهاب الحلق الذي يستمر لعدة أشهر؟ هل تصاب بالتهاب الحنجرة والقرحة والإمساك وعسر الهضم والالتهابات الفطرية وغيرها؟ لك أن تتساءل حول السبب الأعمق الذي يقف وراء تكرر إصابتك بهذه الأمراض رغم استشارة طبيبك بشكل متكرر عنها.

ليست الأعراض المذكورة أعلاه سوى علامات عامة لما يمكن أن يدل على خلل في طاقتك الروحية، لكن يمكنك أن تنظر بعمق في مشاكل أخرى من خلال مراجعة وظائف الشاكرات. ترتبط الحياة الجنسية بشاكر العجزية، لذلك يمكن حل مشكلات مثل انخفاض الرغبة الجنسية أو العجز الجنسي أو حتى الهوس من خلال موازنة تلك الشاكر وإزالة العقبات التي تعترضها، وهو الأمر الذي يساعد على تضيق نطاق الأسباب المحتملة التي تقف وراء الخلل الذي يصيب التوازن الداخلي أو الخارجي.

ما الذي يسبب اختلال أو إعاقة تدفق الطاقة؟

إن السلبية التي تحدث خللاً في طاقتك الروحية مرتبطة بعاملين:

شخصك

أشخاص أو أشياء خارجة عن إرادتك

العادات الغذائية السيئة

يقول القول المأثور "أنت ما تأكله"، وفي الواقع يؤثر نوع الطعام الذي تتناوله بانتظام على صحة الأمعاء والبراعة العقلية والقوة وحتى العواطف. وتتسبب السكريات والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في الإصابة بالعديد من الأمراض كما تؤثر على إنتاج هرمون الإجهاد الكورتيزول ما يجعلك تواجه حالة من الكر والفر تتعارض تماما مع التوازن.

يمكن أن تملكنا مشاعر الغضب والمرارة والاستياء عندما نواجه تحديات في الحياة، ولكنها قد تصبح مشكلة عندما نتخط فيها.

قلة الحركة

لم يخلق البشر ليكونوا كائنات مستقرة، ولكن نمط الحياة الحضرية الذي يفرضه القرن الحادي والعشرين يتطلب منا الجلوس لساعات وساعات في اليوم. وينتج عن قلة الحركة ضعف الجسم ما يعرضك للإصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية والروحية.

الابتعاد عن الطبيعة

أطلقت عدة دراسات نفسية نظريات حول الوعي الجماعي الذي يشاركه كل فرد مع الأرض والآخرين. وفك هذا الارتباط مع الأرض وضوء الشمس يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات عقلية شديدة ويدفع الشخص إلى الشعور بالملل حيال وجوده في هذا العالم.

العواطف والأفكار السلبية الدائمة

يمكن أن تتملكنا مشاعر الغضب والمرارة والاستياء عندما نواجه تحديات في الحياة، ولكنها قد تصبح مشكلة عندما نتخبط فيها. وقد نلحق الضرر بأنفسنا عندما نسمح لهذه الأحاسيس بالتوغل إلى أحلك الأماكن في أذهاننا، لأنها تعطل وتمنع تدفق الطاقة النفسية، وتتركنا فريسة سهلة لأصحاب النوايا الشريرة.

صا صو الطاقة هم أشخاص لديهم طاقة منخفضة أو سلبية. وبدلاً من معالجتها، يقومون بامتصاص الطاقة من الأفراد المحيطين بهم

مصا صو الطاقة والهجمات النفسية

كل الأسباب التي ذكرت سابقاً يمكن التحكم فيها. ومع ذلك، إذا تركتها دون مراقبة، فإنها يمكن أن تجعلك عرضة للهجمات النفسية. فهذه طاقات سلبية تستهدفك بقصد التسبب في أضرار منها اللعنات والأفكار المفعمة بالكره وغيرها. ومن ناحية أخرى، مصا صو الطاقة هم أشخاص لديهم طاقة منخفضة أو سلبية. وبدلاً من معالجتها، يقومون بامتصاص الطاقة من الأفراد المحيطين بهم. فكر في هؤلاء الأشخاص الذين يتركونك تشعر بالغضب أو الاحباط بعد كل مواجهة. كما أنهم يمتنعون عن مساعدة الناس إلا إذا كان ذلك يخدم مصالحهم. الآن بتنا نعرف لماذا وكيف تحدث الإخلالات في الطاقة النفسية. إذا كيف يمكننا موازنتها؟

كيف توازن طاقتك النفسية أو الروحية؟



التواصل اليومي مع الله

لا يهم ما إذا كنت تتقيد بتعاليم إحدى الديانات الشائعة، إذ يمكنك توظيف أي نوع من الصلاة والتأمل وتعديلها وفقاً لمعتقداتك الروحية. ابحث عن مكان هادئ وتواصل مع الله أو الكون بأي طريقة تناسبك، فسيكون هذا بمثابة إعادة شحن لطاقتك النفسية.

الأعمال الحسنة

قد يتطلب الأمر ببساطة معانقة شخص مشرد أو القيام بالأعمال المنزلية لشخص آخر. وقد تكون أيضًا في شكل لفتة كبيرة مثل التبرع للجمعيات الخيرية أو التطوع بوقتك لقضية اجتماعية. في كلتا الحالتين، أعط نفسك طريقة تسمح لك بالتركيز بشكل أقل على مشاكلك. فكرمك تجاه الآخرين يمكنه أن يمنحك منظورًا جديدًا ووضوحًا تجاه مشاكلك الخاصة.

التوكيدات والأفكار الإيجابية

إذا كان عليك أن تغطي حائطك بأوراق الملاحظات اللاصقة والمفعمة بالإيجابية فافعل ذلك. ابحث عن طرق بسيطة لملء يومك بالإيجابية. فمثلًا:

استمع إلى التوكيدات الإيجابية

استمع إلى الموسيقى التي تحسن المزاج

احصر الأفكار السلبية

استبدلها بأخرى إيجابية

كل هذا سيعيد التوازن إلى طاقتك الروحية.

وظف قدرتك الإبداعية

لا يجب أن تكون نسخة من موزارت أو بيتهوفن. افعل ما يحفز قدراتك الإبداعية سواء كان فنًا بصريًا أو موسيقى أو شعرًا أو نجارة أو تشفيرًا أو صنع المرطبات. فقط تأكد من إنجاز شيء بكل صدق وتفان. وإذا لم تستطع جعلها عادة يومية، فلا بأس في ممارستها من الحين إلى الآخر. سيساعد هذا النشاط الإبداعي في تحسين طاقتك النفسية.

يساعد حرق المريمية البيضاء على التخلص من الطاقة السلبية من حولك. يمكنك القيام بذلك في منزلك كل أسبوع أو كل أسبوعين.

اهتم بجسمك

تناول الأطعمة والمشروبات التي تناسب جسمك، وتأكد من أن تحد من الأطعمة المصنعة التي لا تبني جسمك. والأفضل من ذلك هو أن تقوم بتحضير الطعام الذي تستهلكه قدر المستطاع. هذا يسمح لك بالتمتع بالأكل وتطوير أفكار إيجابية. ومن البديهي أن المخدرات والمشروبات الروحية تضر بتوازن نفسك. كذلك، لا تنس أن تتحرك! ارقص، اقفز، در، تمدد، مارس اليوغا، أو اكتف بالمشي في الخارج.

تواصل مع الطبيعة

هل سبق لك أن شاهدت شروق الشمس وشعرت كما لو أن جميع الخلايا في جسمك تتجاوب مع المشهد؟ المشي في العشب حافي القدمين أو التمدد في الشمس يمكن أن يزيل الأضرار الملحقة بطاقتك النفسية.

طهر طاقتك

يساعد حرق المريمية البيضاء على التخلص من الطاقة السلبية من حولك. يمكنك القيام بذلك في منزلك كل أسبوع أو كل أسبوعين. كما أن البلورات والأحجار هي أيضا عامل مساعد في تحسين حركة الطاقة وتجاوز العوامل التي تصد تدفقها. تأكد من البحث عن مصدر الكريستال قبل الشراء وينصح بتطهيرها تحت الماء الجاري وإعادة شحنها في ضوء الشمس والقمر.

يتطلب الحفاظ على الصحة النفسية وجود توازن في جميع هذه المجالات من حياتك. حاول توظيف جميع الجوانب فيك وتذكر أن الاعتدال هو أساس كل شيء

التصور

يجد بعض الناس صعوبة في تصور الشاكرات، أو تخيل شحنة من الطاقة تتدفق عبر الجسم. فإذا كنت منهم، تصور نفسك كمنزل. هل سبق لك أن تساءلت كيف لمنزل يبلغ عمره 100 عام له ساكنون دائمون أن يصمد أمام منزل مهجور لم يتجاوز عمره 20 عامًا؟ بناء على هذا التشبيه، إن طاقتك النفسية تحتاج كذلك إلى أن تستعملها وتوظفها بكل حب.

هذا المنزل يحتوي على أربع غرف: غرفة جسدية وفكرية وعاطفية وروحية. للحفاظ على التوازن والشعور بالراحة، يجب استخدام جميع الغرف بانتظام والعناية بها. فالإهمال سيؤدي إلى الخراب والعفن بينما سيتترك الإفراط في الاستخدام علامات على الجدران وتدهور التركيبات.

أفكار أخيرة

بناء على ذلك، يتطلب الحفاظ على الصحة النفسية وجود توازن في جميع هذه المجالات من حياتك. حاول توظيف جميع الجوانب فيك وتذكر أن الاعتدال هو أساس كل شيء. بهذه الطريقة، ستستعيد طاقتك النفسية والروحية.

المصدر: لورنينغ مايند