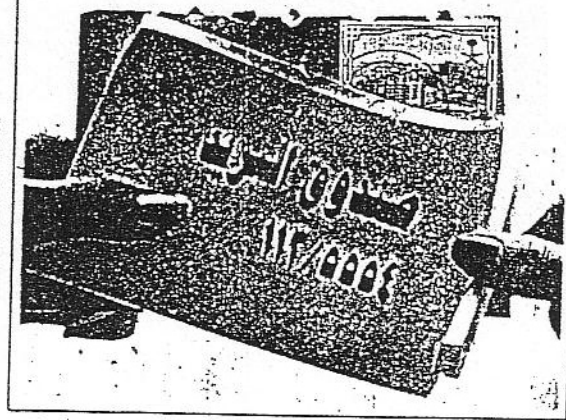


التفكير الإيجابي

إن التفكير الإيجابي أي التركيز على حسنات الإنسان وقضاياه بدلاً من سلبياته وسيئاته هو من أسرار النجاح في الحياة. كما أن علوم باطن الإنسان تركز على أهمية التفكير الإيجابي وتقدم بعض التمارين لطلابها للتخلص من السلبيات واستبدالها بالإيجابيات. العلم الحديث أيضاً أصبح مقتنعاً بأهمية التركيز على الإيجابيات على جميع الأصعدة وخاصة الفيزيولوجية والنفسية منها. فعلى الصعيد الفيزيولوجي أو الصحي، يتبين أن الغدس الفيزيولوجية في جسم الإنسان تتأثر بطريقة تفكيره



وبعالمته للأمور.

والإحصاءات العلمية الأخيرة حسب مقال نشر باللغة الإنكليزية للكاتب ميشال سيفل (Michael Seagell) تحت عنوان «كيف يؤثر التفكير الإيجابي على صحتك تفيد أنه في حالات السعادة والفرح تزداد كمية الخلايا التي تزيد

المناعة في جسم الإنسان وهذه الخلايا تسمى Antikillers أو Macrophages وهي تتواجد في اللعاب (في الفم)، الطحال، مجرى الدم، الكبد، وافرارات الغدد الإدرنالية، وبذلك تصبح امكانية التقاط الأمراض اضعف عندما يكون الإنسان في حالات السعادة والهدوء والفرح.

ومن الناحية النفسية يركز المقال على أهمية التفكير الإيجابي وفوائده ويقدم بعض النصائح التي تساعد على اتباع طريقة حياة جديدة ومفيدة، أهمها ما يلي:

١- التفاؤل أو التركيز على الخصال الحميدة في الإنسان (حسناته) وتجاهل أخطائه وسيئاته - يقول البروفسور سيلغمن أن الأشخاص المتشائمين هم عرضة للأمراض الدائمة وأجهزة المناعة لديهم لا تعمل بالفعالية نفسها التي تعمل بها هذه الأجهزة عند المتفائلين. كما تفيد الإحصاءات بعد الأبحاث التي أجراها خريجو جامعة هارفرد على جماعة من المتفائلين والمتشائمين (من سنة ١٩٣٧-١٩٩٠) أن المتشائمين في سن

الـ ٢٥ كانوا يعانون من أمراض عضلية عندما بلغوا سن ٤٠ - ٥٠ بالمقارنة مع المتفائلين الذين لم يصابوا بهذه الأمراض. ٢- تخصيص فترة يومية من المرح والضحك لأن الضحك يزيل الكرب والهموم. إذ تقول

رئيسة قسم التمريض في جامعة كاليفورنيا في فولرتون فيرا روبنسون: «عندما تضحك تتخلص من القلق، الخوف، الارتباك، العداوة والغضب». وتضيف أن الضحك له تأثير فوري وفعال على جهاز المناعة في الجسم في أي وقت وأي مكان.

كما تؤكد الباحثة «سابينا وايت» في جامعة كاليفورنيا في سانتا بربارا أن الإنسان يستطيع أن يكتسب أو يتعلم

الحسنة ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٥ ص ٦٤ - ٦٥

- ٣- القدرة على الضحك.
 - ٣- المحبة ومسامحة الآخرين والتخلص من الحقد وحب الانتقام.
 - ٤- العطاء المحب وعدم الإبتائية والعدائية وهذه النصيحة موجهة خاصة لمرضى القلب من قبل العميد اورنيس في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو حيث يقول لهم: «افعلوا شيئاً من أجل الآخرين».
 - ٥- اللجوء الى الكتابة وتدوين ما يزعج الإنسان خصوصاً عند عدم توفر صديق مخلص يستطيع المرء كشف مكونات نفسه له.
 - ٦- الثقة بالنفس والصدق في المعاملة ومجابة الصعاب ومحاولة التغلب عليها بالإرادة والصبر.
 - ٧- تمارين للتركيز، الاسترخاء، التأمل، والتنفس العميق المنتظم من الأنف.
- ان هذه النصائح والإرشادات تؤدي إلى أسلوب عيش جديد يركز على الإيجابيات بدلاً من السلبيات. حسب ما قاله الاطباء وهذا ما شددت عليه علوم باطن الانسان منذ زمن طويل، هذه العلوم التي تهدف إلى توعية الانسان ومساعدته دائماً لأنه هو المحور في هذا الوجود.

سهام الحسني
بيروت - لبنان