

أسهبت علوم الايزوتيريك في شرح العلاقة الوثيقة بين الفكر والصحة من جميع النواحي

ساد الاعتقاد أن سبب امراض الجسد هو الجسد نفسه فقط، أي أنها تنشأ في الجسد وتنتهي فيه. ومع تطور الطب، ظهر علم الطب النفسي في بداية القرن العشرين والذي انطلق خارج نطاق المحسوس

المثال، والتي يسببها التوتر والفضوض الفكرية بالدرجة الأولى ترفع نسبة الكورتيزول والأدرينالين في الجسم مما يؤثر سلباً على جهاز المناعة. هذا والعدائية كأحدى حالات التفكير السلبي والرفض، تزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب أكثر من الكوليستيرول العالي أو التدخين أو الوزن الزائد؟ نذكر هنا ما قاله الكاتب الإنكليزي المعروف

الرصاصة!!!
وعلى العكس، فالإيجابية في التفكير تؤدي الى تحسين جهاز المناعة عبر زيادة نسبة الخلايا المقاومة للفيروسات والأمراض في الدم، وهذا ما أكدته دراسة قام بها الدكتور "ستيفين غرير" من جامعة "king's college" في لندن. فالنساء اللواتي يعانين من سرطان الثدي ويتميزن بروح المقاومة تعمرن لفترة أطول من اللواتي

أفكار الخوف قادرة على قتل صاحبها بنفس سرعة الرصاصة

لطالما شكل موضوع المرض وكيفية تجنبه والمحافظة على صحة سليمة، هاجساً للناس يقلقهم ويقض مضاجعهم. ما هو مصدر هذه الأوجاع؟ لماذا تصيب شخصاً وتغفل آخر؟ وهل للإنسان دور فيما يصيبه؟ أسئلة طرحها الإنسان ولا يزال يبحث عن الإجابة.



بقلم: شريل معوض
www.esoteric-lebanon.org

علاقة الفكر بالصحة

يستسلمن للمرض.

الأدوية الوهمية

والجدير بالذكر أنه تبين من خلال تجارب سريرية، أن نسبة ٣٠% (أو أكثر في بعض الأحيان) من المرضى يشفون لدى تناولهم أدوية وهمية تعرف باسم placebos. ما يظهر أن إيمان المريض بالعلاج هو الدافع الرئيسي لشفائه!

يتبين لنا بأن علوم الطب النفسي والجسدي قد أظهرت العلاقة الوثيقة بين الفكر والصحة من خلال نتائج الإحصاءات والظواهر، لكنها لم تشرح آلية حدوث مثل هذا التأثير، أي أنها أدركت النتيجة عبر ملاحظتها، لكن من دون أن تطل السبب. فلماذا لم تجد علوم الطب الحديث تلك الحلقة الناقصة بعد؟ هل لأن أبحاثها إقتصرت على دراسة ظواهر الأمور فحسب؟ وهل من علوم استطاعت أن تتجاوز عتبة المادة لتبحث في اللامادة؟

هذا التساؤل هو ما دفعني للتقصي والبحث، حتى إهديت إلى إجابات مثيرة للاهتمام في مراجع الايزوتيريك - علوم باطن الإنسان، وهي تدرس الإنسان بكل

جيمس ألين في كتابه "كما يفكر الإنسان" Asa Man Thinketh أن الأفكار المريضة تعبر عن نفسها بجسد مريض، كما وأن أفكار الخوف قادرة على قتل صاحبها بنفس سرعة



والملموس ليتناول تأثير النفس البشرية وما تحويه من مشاعر وأحاسيس على الجسد، وتفاعلاتها في الكيان ككل. وقد أظهرت الأبحاث في هذا المضمار أن المرض ينشأ إما في النفس أو في الجسد، لتلغي بذلك الاعتقاد السابق بتفرد الجسد كمصدر وحيد للأمراض. لكن العلوم الطبية لم تقف عند هذا الحد، بل أكملت البحث لتطال علاقة الفكر بالصحة. وقد أظهرت النتائج، مدى تأثير طبيعة الأفكار في الدماغ البشري على جهاز المناعة! ولعل هذا ما يفسر تكاثر الأمراض لا سيما في المناطق حيث يتفشى الجهل والركود الفكري نسبة إلى المناطق التي يتمتع أهلها بنسبة لا بأس بها من الوعي.

العصبية والتوتر

فالعصبية على سبيل

إبعاده، سائر مكوناته ومكوناته وافقه، بمجمل أسرار، مجاهله وبواطنه، وتضع أمام كل مرید تقنية "اعرف نفسك" في تطبيق عملي فيضحي الإنسان هو نفسه المختبر والمختبر وحقل الاختيار.

الفكر أساس كل شيء

تنص علوم الايزوتيريك وخصوصاً في كتاب "تعرف إلى فكرك" بقلم ج ب م. أن الفكر أساس كل شيء في حياة الإنسان، هو أساس حالة الإنسان الجسدية والصحية والنفسية والعقلية. فإن كان التفكير صحيحاً، سليماً وإيجابياً وتلازم مع تطابقه بالقول وتطبيقه بالفعل، عندها يشعر الإنسان بالاستقرار والسلام الداخلي، تهدأ المشاعر وتستكين الأحاسيس فيعمل الجهاز العصبي برتابة مريحة، ويشعر المرء بالنشاط الفكري، براحة البال والهناء مما سينعكس حتماً كصحة جسدية سليمة.

بالمقابل، فإن أسلوباً خاطئاً في التفكير يجعل المرء يعيش في حالة فكرية سلبية تتسم بالعشوائية والاضطراب فتنعكس حالة القلق والصراع الحاصل بين تصرفاته الفعلية وما تقتضيه طبيعة تكوينه كإنسان من تصرف، تنعكس في بعد المشاعر كخوف وقلق واضطراب، وفي الجسد كخروج الجهاز العصبي عن إيقاعه المعهود ونقل اضطرابه وتشويشه للأعضاء الجسدية. ويسبب هذا الاضطراب يشعر المرء بضيق في التنفس، أو بألم في المعدة، أو بإنقباض في منطقة الصدر، أو بصدادع في الرأس أو حتى بتسارع غير مريح في نبض القلب.

اختبر نفسك

يستطيع القارئ أن يختبر ذلك إن هو حاول التفكير لفترة ربع ساعة في أمور تزعجه أو أمور مقلقة كالمهموم اليومية والمشاكل المعيشية... فهو سيسهر بما قد سبق

ذكره من اضطراب وألم. وإذا ما حاول المرء إزالة أو تناسي تلك الأفكار، فهو سيرتاح (مؤقتاً)، لكن الأثم والاضطراب لن يزولا كلياً إلا إن هو نظم وقته وأعماله، وأجه مشاكله، ووجد لها حلاً أو أسلوباً إيجابياً للتعاطي معها.

الفكر والصحة

أسهبت علوم الايزوتيريك في شرح العلاقة الوثيقة القائمة بين الفكر والصحة من نواحيها كافة. خلاصة القول أن الفكر هو قائد عربة الجسم أي أنه الوحيد القادر على التحكم في النفس وفي الجسد. فتقوية الفكر وتنقيته من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي وعلى تنظيم حياته

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي



تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

تتوكلت الشكر وتنشيتك من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي

دور المشاعر

وهنا يطرح السؤال نفسه، ما هي الطريق الأسرع لتقوية الفكر؟ كتاب "تعرف إلى فكرك" يقدم منهجية (تفكير، تحليل، تمييز، استنتاج) وكيفية تطبيقها للإفادة القصوى حياتياً. يذكر الكتاب أن كل حادثة وحدث أو واقع حياتي يجب أن يؤخذ كمسألة تستوجب التفكير والفهم والاستيعاب. كما أن كل دقيقة فراغ يجب أن تصبح وقتاً مخصصاً للتفكير والتعمق والغوص في خفايا الأمور. ولا ينسى الكتاب

أهمية دور المشاعر في حياة الفكر، وعلاقتها كعاشقين متيمين - وليس متخاصمين بعيدين كما يعرف عنهما - فالمشاعر هي التي تدخل عنصر الشفافية إلى الفكر كوعي مستطور إثر التجارب والاختبارات... والفكر هو الذي يدخل النضج والرهافة إلى المشاعر كوعي حياتي وينعكس كل ذلك صحة على مستوى الجسد. لذا فإن التواصل بين الاثنين جوهري، وإلا جاء نتاج الفكر جافاً... وعبرت المشاعر عن سداجة!

الجسم السليم من العقل السليم

أنهي بالقول "الجسم السليم من العقل السليم" وقد استبدلت علوم الايزوتيريك بهذه العبارة ما قبل سابقاً "العقل السليم في الجسم السليم" للدلالة على أهمية الفكر وعلى ضرورة صقله وتقويته وتشديده من السلبيات وتوجيهه في القنوات الإيجابية إن نحن أردنا لأنفسنا صحة نفسية وجسدية أفضل.