

«الجسم السليم من العقل السليم»

ما مصدر الأمراض؟ ولماذا تصيب شخصاً وتغفل آخر؟ وهل للإنسان دورٌ في ما يصيبه؟

أظهرت نتائج العلوم الطبيّة مدى تأثير طبيعة الأفكار لتي تدور في الدماغ البشري في جهاز المناعة؛ فالعصبية والعدائية - على سبيل المثال - تزيدان من احتمال الإصابة بأمراض القلب أكثر من الكوليسترول العالي أو التدخين أو الوزن الزائد. وعلى العكس، فإن الإيجابية في التفكير تؤدي إلى تحسّن جهاز المناعة عبر زيادة نسبة الخلايا المقاومة للفيروسات والأمراض في الدم، وهذا ما أكدته دراسة قام بها الدكتور «ستيفين غير» من جامعة king's college في لندن.

لقد أظهرت علوم الطب النفسي والجسدي العلاقة الوثيقة بين الفكر والصحة من خلال نتائج الإحصاءات والظواهر، لكنها لم تشرح آلية حدوث مثل هذا التأثير. هذا التساؤل هو ما دفعني إلى التقصي والبحث، حتى اهتديت إلى إجابات مثيرة للاهتمام في مراجع الإيزوتيريك (علوم باطن الإنسان، التي تدرسه بكل أبعاده) تنصّ هذه العلوم، وخصوصاً في كتاب «تعرف إلى فكرك» بقلم (ج. ب. م)، على أن الفكر أساس كل شيء في حياة الإنسان، هو أساس حالة الإنسان الجسدية والصحية والنفسيّة والعقليّة، فإن كان التفكير صحيحاً سليماً وإيجابياً وتلازم مع تطابقه بالقول وتطبيقه بالفعل، شعر الإنسان بالاستقرار والسلام الداخلي. 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 بُعد المشاعر كخوف وقلق واضطراب، وفي الجسد كخروج الجهاز العصبي عن إيقاعه المعهود ونقل اضطرابه وتشويشه إلى الأعضاء الجسدية. إن تقوية الفكر وتنقيته من الشوائب والسلبيات تساعدان الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي وعلى تنظيم حياته؛ أكان ذلك على صعيد المشاعر، فتتصف بالهدوء والسلام، أم على صعيد الجسد عبر نظام غذائي متكامل يحصل من خلاله الجسد على الأنواع والكميات الغذائية الضرورية.

وهنا يطرح السؤال نفسه: ما 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 والتمعّن والغوص في خفايا الأمور. ولا ينسى الكتاب أهمية دور المشاعر في حياة الفكر، فالمشاعر هي التي تدخل عنصر الشفافية، والفكر هو الذي يدخل النضج والرهافة إلى المشاعر كوعي حياتي، وينعكس كل ذلك صحة على مستوى الجسد. أنهى بالقول «الجسم السليم من العقل السليم»، وقد استبدلت علوم الإيزوتيريك هذه العبارة بما قيل سابقاً «العقل السليم في الجسم السليم»؛ للدلالة على أهمية الفكر وعلى ضرورة صقله وتقويته وتشذيبه من السلبيات، وتوجيهه إلى القنوات الإيجابية؛ إن نحن أردنا لأنفسنا صحة نفسية وجسدية أفضل. ■

المهندس: شربل معوض

لبنان