

الفكر والصحة

والصراع الحاصل بين تصرفاته الفعلية وما تقتضيه طبيعة تكوينه كإنسان من تصرف، تنعكس في بعد المشاعر كخوف وقلق واضطراب، وفي الجسد كخروج الجهاز العصبي من إيقاعه المعهود ونقل اضطرابه وتشويشه للأعضاء الجسدية.

إن تقوية الفكر وتنقيته من الشوائب والسلبيات تساعد الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي وعلى تنظيم حياته سواء 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؟

إن 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 والتمعن والغوص في خفايا الأمور.

كما يجب عدم إغفال 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.

وقد قالوا ان «الجسم السليم في العقل السليم»، لكن علوم الايزوتيريك قلبت هذه العبارة إلى «العقل السليم في الجسم السليم» للدلالة على أهمية الفكر وعلى ضرورة صقله وتقويته وتشذيبه من السلبيات وتوجيهه في القنوات الايجابية إن نحن أردنا لأنفسنا صحة نفسية وجسدية أفضل.

ما مصدر الأمراض؟ ولماذا تصيب شخصاً وتغفل آخر؟ وهل للإنسان دور فيما يصيبه؟ أظهرت نتائج العلوم الطبية، مدى تأثير طبيعة الأفكار 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، فالإيجابية في التفكير تؤدي إلى تحسن 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.

لقد أظهرت علوم الطب النفسي والجسدي العلاقة الوثيقة بين الفكر والصحة من خلال نتائج الإحصاءات والظواهر، لكنها لم تشرح آلية حدوث مثل هذا التأثير.

وهذا التساؤل هو ما دفعني للتقصي والبحث، حتى اهتديت إلى إجابات مثيرة للاهتمام في مراجع الايزوتيريك- علوم باطن الإنسان، التي تدرس الإنسان بكل أبعاده.

وتقوم هذه العلوم كما ورد في كتاب «تعرف إلى فكرك» بقلم ج.ب.م على أن الفكر هو أساس كل شيء في حياة الإنسان، وهو أساس حالة الإنسان الجسدية والصحية والنفسية والعقلية، فإذا كان التفكير صحيحاً سليماً وإيجابياً، وتلازم مع تطابقه بالقول وتطبيقه بالفعل، عندها يشعر الإنسان بالاستقرار والسلام الداخلي، وبالمقابل، فإن أسلوباً خاطئاً في التفكير يجعل المرء يعيش في حالة فكرية سلبية تتسم بالعشوائية والاضطراب، فتنعكس حالة القلق



شربل معوض

باحث