

الفكر والصحة «2/1»

لطالما شكل موضوع المرض وكيفية تجنبه والمحافظة على صحة سليمة، هاجساً للناس يقلقهم وقض مضاجعهم، فما مصدر هذه الأوجاع؟ ولماذا تصيب شخصاً وتغفل آخر؟ وهل للإنسان دور في ما يصيبه؟ أسئلة طرحها الإنسان ولا يزال يبحث عن الإجابة. لقد ساد الاعتقاد بأن سبب أمراض 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 والملموس ليتناول تأثير النفس البشرية وما تحويه من مشاعر وأحاسيس في الجسد، وتفاعلاتها في الكيان ككل، وقد أظهرت الأبحاث في هذا المضمار أن المرض ينشأ إما في النفس أو في الجسد، لتلغي بذلك الاعتقاد السابق، وهو تفرد الجسد باعتباره مصدراً وحيداً 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 لاسيما في العالم الثالث، حيث يتفشى الجهل والركود الفكري نسبة إلى المناطق التي يتمتع أهلها بنسبة لا بأس بها من الوعي.

فالعصبية على سبيل المثال، التي يسببها التوتر والفضوى الفكرية بالدرجة الأولى ترفع نسبة الكورتيزول والأدرينالين في الجسم، ما يؤثر سلباً في جهاز المناعة، وكذلك العدائية التي هي إحدى حالات التفكير السلبي والرفض، تزيد 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 Kings college في لندن، فانساء اللواتي يعانين سرطان الثدي ويتميزن بروح المقاومة يعمرن لفترة أطول من اللواتي يستسلمن للمرض.

يتبين لنا أن 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 تطال السبب، فلماذا لم تجد علوم الطب الحديث تلك الحلقة الناقصة بعد؟ هل لأن أبحاثها اقتصرت على دراسة ظواهر الأمور فحسب؟ وهل من علوم استطاعت أن تتجاوز عتبة المادة لتبحث في اللامادة.

هذا التساؤل هو ما دفعني للتقصي والبحث، حتى اهتديت إلى إجابات مثيرة للاهتمام في مراجع الإيزوتيريك - علوم باطن الإنسان، وهي تدرس الإنسان بكل أبعاده، سائر مكوناته ومكوناته وأفاقه، بمجمل أسرارهِ، مجاهله وبواطنه، وتضع أمام كل مرید تقنية «اعرف نفسك» في تطبيق عملي فيضحى الإنسان هو نفسه المخبر والمختبر وحقل الاختبار.

شيريل معوض

www.esoteric-lebanon.org

الفكر والصحة (2/2)

تنصّ علوم الإيزوتيريك وخاصة في كتاب «تعرف إلى فكرك» بقلم «ج ب م»، على أن الفكر 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، وتهدأ المشاعر وتستكين الأحاسيس، فيعمل الجهاز العصبي برتابة مريحة، ويشعر المرء بالنشاط الفكري، وراحة البال والهناء، ما يعكس حتماً صحة جسدية سليمة.

وفي المقابل، إن أسلوباً خاطئاً في التفكير، يجعل المرء يعيش في حالة فكرية سلبية تتسم بالعشوائية والاضطراب فيؤدي إلى حالة القلق والصراع الحاصل بين تصرفاته الفعلية وما تقتضيه طبيعة تكوينه كإنسان من تصرف، ما ينعكس على بعد المشاعر كخوف وقلق واضطراب في الجسد أيضاً كخروج الجهاز العصبي عن إيقاعه المعهود ونقل اضطرابه وتشويشه إلى الأعضاء الجسدية. وبسبب هذا الاضطراب يشعر المرء بضيق في التنفس، أو ألم في المعدة، أو انقباض في منطقة الصدر، أو صداع في الرأس أو حتى تسارع غير مريح في نبضات القلب.

يستطيع القارئ أن يختبر ذلك إذا حاول التفكير لمدة ربع ساعة في أمور تزعجه أو مقلقة كالهجوم اليومية والمشاكل المعيشية، حيث سيشعر على الفور بما سبق ذكره من اضطراب وألم.

لقد أسهبت علوم الإيزوتيريك في شرح العلاقة الوثيقة القائمة بين الفكر والصحة من نواحيها كافة. وخلاصة القول إن الفكر هو قائد عربة الجسم، أي أنه الوحيد القادر على التحكم في النفس والجسد. فتقوية الفكر، وتقويته من الشوائب والسلبيات تساعدان الإنسان على تحقيق التوازن النفسي والجسدي وتنظيم حياته سواء أكان ذلك على صعيد المشاعر، فتتصف بالهدوء والسلام، أم 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، تفكيراً، تحليلاً، تمييزاً، استنتاجاً، 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 والتمعن والغوص في خبايا 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 في الفكر كوعي متطور إثر التجارب والاختبارات.. والفكر هو الذي يدخل النضج والرهافة في المشاعر كوعي حياتي وينعكس كل ذلك صحياً على مستوى الجسد، ولذلك فإن التواصل بين الاثنين جوهري، وإلا جاء نتاج الفكر جافاً، وعبرت المشاعر عن سداجة!

أنهي بالقول «الجسم السليم من العقل السليم» وقد استبدلت علوم الإيزوتيريك بهذه العبارة ما قيل سابقاً «العقل السليم في الجسم السليم» للدلالة على أهمية الفكر وضرورة صقله وتقويته وتشذيبه من السلبيات وتوجيهه في القنوات الإيجابية، إذا أردنا لأنفسنا صحة نفسية وجسدية أفضل.

شربل معوض

www.esoteric-lebanon.org