فن التخيل وعلاقته بالصحة والمرض



ما هو التخيل؟ أينشتاين يقول : التخيل أهم من المعرفة ! فما هو التخيل ؟التخيل عبارة عن تدفق موجات من الأفكار التي يمكنك رؤيتها

أو سماعها أو استشعارها أو تذوقها فنحن نتفاعل عقليا مع كل شيء عبر الصور.. والصور ليست فقط بصرية ولكنها قد تكون رائحة أو ملمسا أو "مذاقا" أو "صوتا"، بل هي تعبير داخلي عن تجاربك أو أوهامك.. إنه أحد الأساليب التي يقوم من خلالها مخك بتشفير وتخزين المعلومات والتعبير عنها، وهو الأداة التي تتفاعل بها عقولنا مع أجسادنا.

والشخص العادي تعبر ذهنه قرابة عشرة آلاف فكرة في شكل صور يوميا، ونصف هذه الصور على الأقل ذو طابع سلبي!!

لا فرق بين الصورة الحقيقية و الصورة المتخيلة !

تتكون الصور في جزء من المخ يدعى الجهاز الحوفي system limbic وهو جزء مختص بالعواطف والانفعالات والإحساس بالألم أو البهجة، ولكن إدراك الصورة المتكونة يتم في المستوى الأعلى من المخ ويعرف بالقشرة cortex، وهو الجزء المختص بالذاكرة والتفسير والتبرير وبدونه تظل الصورة بلا معنى.

ويرتبط الجزء الذي تتكون فيه الصورة بغدتين الأولى تعرف باسم الغدة تحت المهادية Hypothalamus

والعطش بالجوع والشعور القلب ضربات ومعدل الجسم حرارة درجة تنظيم عن مسئولة الغدة وهذه ،gland والرغبة في النوم والنشاط الجنسي، أي أنها تنظم جميع العمليات الحيوية في الجسم.

والثانية الغدة النخامية gland pituitary التي تقود النشاط الهرموني للجسم.

وبعد أن تتكون الصورة ويدرك المخ معناها تعمل الغدة تحت المهادية Hypothalamus على إحداث تفاعلات فسيولوجية في جميع أعضاء الجسد فتقوم الخلايا بإرسال إشارات للمخ تعمل على تقوية الصورة لتصبح أكثر حيوية ويرسل المخ المزيد من الإيضاحات؛ وهو ما يجعل الصورة تستمر وتتواصل الدورة بين الجسد والمخ.

وقد ثبت أن المخ يتفاعل بنفس الطريقة مع الصورة المتخيلة.. أي أنه لا يفرق بين الصورة الخيالية التي يبدعها خيال الإنسان دون أن تراها عينه وبين الصورة الواقعية.

علاقة التخيل بالصحة والمرض

كما يتأثر العقل والجسد بالصور والتخيل تأثرا كبيرا؛ فالتخيل هو الصلة البيولوجية بين العقل والجسد، وكما أن وجود صورة خيالية قوية لأحد الأمراض هو أمر كاف للتسبب في ظهور أعراضه؛ فإن تحفيز الصور الخيالية للشفاء يتسبب بالفعل في الشفاء..

فقوة الخيال تعد عاملاً عظيماً في الطب لا يمكن إنكاره؛ إذ قد تسبب الأمراض وقد تشفي منها !!

تقول الدكتورة باربارا روزي مديرة مركز استشارات الطب البديل بسانتافي-نيومكسيكو ومؤلفة كتاب "استخدام التصور للصحة واللياقة":

"إذا أمكن للشخص أن يستبدل بالصور السلبية التي تضعه في حالة تأهب غير ضروري وغير مفيد صورة أخرى إيجابية كما في لحظة

استرخاء على شاطئ البحر أو صورة له وهو يلعب مع أطفاله فإن هذه الصورة الإيجابية بدلا من أن تطلق الأدرينالين في الجسم تطلق المهدئات الطبيعية التي تجعل التنفس يهدأ والقلب يتمهل والتوتر ينخفض والجهاز المناعي يقوى وينشط". !!

كما افترض د.سيمونتون أن نشاط الجهاز المناعي يمكن تعزيزه بتصور رؤية خلايا دم بيض قوية وهي تهاجم خلايا سرطانية ضعيفة.

وقد تتبع د.سيمونتون حالة 159 مريضا جميعهم يعانون سرطانا غير قابل للشفاء وقيل لهم جميعا إنهم لن يعيشوا أكثر من عام تقريبا، ولكن باستخدام العلاج التخيلي كجزء من علاجهم بقي 40% من أولئك المرضى على قيد الحياة لمدة 4 سنوات بعدها. و22% منهم دخلوا في مرحلة تراجع كامل للمرض. وفي نسبة 19% أخرى انكمشت الأورام فقط. وبصفة عامة فإن الأشخاص المشاركين في الدراسة الذين استخدموا التخيل جنبا إلى جنب مع العلاج الطبي عاشوا فترة أطول -بمقدار الضعف- من الذين تلقوا رعاية طبية فحسب.

كما أثبت د. أنيس الشيخ أستاذ علم النفس الطبي بجامعة "ميلواوكي" أن العلاج بالتصور يمكن أن يخفض

من ضغط الدم المرتفع ويبطئ من تسارع القلب ويكافح الأرق والسمنة والمخاوف المرضية.

أنواع التخيل وتنمية الخيال

مهارة التخيل تحتاج الى تمرين يومي لكي تكون قوية - عادة تحتاج من اسبوع الى شهر وهنا سأسرد لك أنواع التخيل و أمثلة لكل نوع:

1-التخيل الصوري : أجمل صورة لك ، ساعة حائط ، شجرة ، سيارة حمراء.

2-التخيل السمعي : صوت المطر ، صوت أمك ، صوت الرياح.

3-التخيل الحسي (اللمس): ملمس الفرو ، ملمس الرخام ، ملمس سطح ساخن.

4-التخيل الحسي (الشم): رائحة السمك المقلي ، رائحة عطرك المفضل ، رائحة النعناع.

5-التخيل الحسي (التذوق): تذوق طعم الشاي ، طعم البطاطا المشوية.

6-التخيل الصوري الحركي : شهاب يحترق في الهواء ، تخيل أنك تجري.

طبعا أجمل أنواع التخيل و أقواها تلك التي تجتمع فيها جميع الانواع السابقة مثلا تخيل أنك تجري تخيل كمية العرق تذوق ملوحته ! تخيل تخلص جسمك من تلك الأملاح تخيل علاقة ذلك بضغط الدم ! تخيل لون ملابسك تخيل سرعتك تلمس عظلات جسمك التي تتحرك حاول ان
تعدها واحدة بعد الاخرى !! تخيل درجة حرارة الجو المناظر المحيطة بك اثناء الجري رائحة كل منطقة تمر بها و انت تمارس رياضتك المفضلة وهكذا .... هل ترغب بالجري الآن !!

تطبيق التخيل على مشاريعك المستقبلية :

وأنت تتخيل مشروعك المستقبلي ابتعد تماماً عن التخيل السلبي مثل فشل المشروع والعقبات المحيطة به فقط تخيل النجاح تخيل أسباب النجاح مساحة المشروع ألوانه المنطقة المحيطة به العدد الهائل من الزبائن جودة عالية للسلعة التي تقدمها تخيل كل التفاصيل لاتهمل شيئاً
و لا تستمع لسارقي الاحلام أبدا !!

وإليكم هذه القصة الجميلة عن سارقي الأحلام :

عندما كان مونتي طالبا في المدرسة العليا أعطى المدرس طلاب الصف مهمة تخيل ما يرغبون في عمله عندما يكبرون و كتابة ذلك ، كتب
مونتي أنه يتخيل و يحلم بامتلاك مزرعة واسعة جدا يربي فيها العديد من خيول السباق !! أعطاه المدرس درجة ضعيف ! فكيف لفقير مثل

مونتي لا يجد قوت يومه بل يعيش على ظهر شاحنة صدئة ! أن يحقق مثل هذا الحلم !! و عندما عرض المدرس على مونتي فرصة اعادة
كتابة ورقته من أجل الحصول على درجة أعلى ، قال مونتي لمدرسه : " احتفظ أنت بالدرجة ، و سأحتفظ أنا بحلمي ".
واليوم أصبح مونتي يمتلك أكبر مزرعة في كاليفورنيا يربي فيها خيل السباق و يدرب المئات من مربي الخيول !!!!

المصادر

1- مقالة بعنوان (الجسم السليم في التخيل السليم) موقع اسلام اون لاين

2 - موضوع بعنوان (مهارة التخيل) من منتديات بللسمر

3- كتاب (هكذا هزمو اليأس) تأليف / سلوى العضيدان