كيف يشفينا التفكير؟



◄يجب أن يكون كل اعتمادنا على أنفسنا في مسألة الشفاء من أي اضطراب نفسي أو بدني. فمعظمنا يلوم الآخرين، لكن لوم الآخرين لايحل المشكلة، وعليك أن تلعب دوراً في حياتك لعلاج ذاتك.. هذا هو الوضع الصحيح.

نحن نجهل حجم قوة النفس، ولا ندرك أن جزءاً من فجور النفس هو مسألة الغضب التي تُمرض الانسان وتُمرض من حوله.

إن الغضب يتحول الى عملية كيميائية تتعب الجسد، وربما أبسط نصيحة هي أن تتعامل مع الأمور بإيجابية وتجعلها تمر.

وهناك حقيقة إن آمنت بها بدأت الشفاء، وهي أن كل خلية في بدننا لها قدرة على أن تدمر نفسها، والذي يُحرّض الخلية على سلوك التشافي أو المرض، هو رسالة تصلها من الداخل، وبذلك ننطلق الى القول، إن الشفاء الداخلي أساسه التفكير.

نعم.. لو استخدمنا تفكيرنا المدعوم بالخيال لشفينا من أمور كثيرة، لا بل يمكن القول إن خيالنا يُنتج هرموناً ما، أو هرمونات تساعد على الشفاء.

ومثال على قوة الخيال وقدرته على الشفاء، أن تجلس وتتخيل نفسك تعصر ليمونة في فمك، تتمعن في طعم الليمونة، وسوف يسيل لعابك، أساس الأمر أن خيالك لا يفرق بين الحقيقة والفكرة، ويتم التجاوب مع الأمر بالحماسة والتفاعل ذاتهما.

بالطبع، هناك درجة عالية عند البعض في مسألة الإيمان بقوة التفكير، حتى إن البعض في الدول

الأوروبية قام بعمل تجارب مرعبة، يتخيلون أنهم تم تخديرهم وتُجرى لهم عملية جراحية من دون مخدر، وهناك من ينظرون الى فاكهة ويفكرون في أن النظر اليها أو تناولها قد يجعلهم يشفون ويحصل الشفاء.

إن الفكرة لها أثر شديد في إحداث تغيير عصبي كيميائي، يؤثر في الهرمونات وجهاز المناعة، ويحدد أي نوع من الكيميائيات التي يحتاج اليها الجسم حتى يتشافى، إن أساس العلاج هو الإدارة، وكلما كانت هذه قوية كان الشفاء الذاتي قوياً.

إن معظم الناس كانوا في السابق يسيرون على التوكل وقوة قناعتهم با سبحانه وتعالى، ولكنهم، مع الاعتماد على الدواء، نسوا قوتهم الداخلية.

هناك حالة عودة هي العودة الى الشفاء بالفكرة، هي بكل بساطة مجرد حالة إنغماس في ما ترى وتعتقد في داخلك، وتوجه الفكرة ليحدث العلاج.

إن الدول الأوروبية أصبحت تركز على هذا الجانب الخفي القوي، حتى إن كيميائياً فرنسياً اسمه "Emile Coue"، آمن بقوة العقل في علاج الأمراض ،فعلم مرضاه جمل ترديد معينة وتركيز لأجل الأفكار الشفاء. ►