

الإرشاد التحفيزى للطاقة الإيجابية " طرح جديد لتحقيق السواء النفسى "

رشادعلى عبدالعزيز

قسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة الأزهر

Received: 17-03-2014/ Revised: 03-04-2014 / Accepted: 06-04-2014

المستخلص:

هدفت الدراسة الي عرض تصور تنظيرى للإرشاد التحفيزى للطاقة الإيجابية لتحقيق السواء النفسى. ولتحقيق هذا، تم تناول اشكالية المفاهيم الخاصة بمفهومين الإرشاد النفسى والعلاج النفسى ومدى الاتفاق والاختلاف بينهما، الى جانب دور النظرية فى الإرشاد النفسى. وبرغم تعدد نظريات الإرشاد النفسى، الا ان طرح رؤى جديدة فى مجال الإرشاد النفسى لم تنته بعد. وعليه، تعتمد الرؤية الجديدة فى هذا المجال على نظريات الحوافز، ونظريات التفكير، وبعض العلوم الفيزيائية فى مجال الطاقة، والعلوم الفسيولوجية فى مجال الجهاز المناعى لتفسير السلوك الانسانى وذلك للوصول الى السواء النفسى. اضافة الى هذا، تم عرض مفهوم التحفيز الذاتى، وعناصره، والكيفية، ومقومات التحفيز الذاتى المثالى، ووسائل الوصول الى التحفيز الذاتى المثالى، وكيفية التوازن بين ذوي التحفيز الإيجابى والسلبى، ونظريات التحفيز الذاتى. علاوة على هذا، تناولت الدراسة التفكير الإيجابى من حيث التعريف، وأهميته، وثمراته، واسسه، الى جانب الطاقة الإيجابية من حيث التعريف، وآلياته، وفنائه، وإشارات الطاقة الإيجابية والسلبية. واخيرا، تم عرض مفهوم المناعة من حيث التعريف، والاثر النفسى السلبى على جهاز المناعة. وقد ابانت الدراسة الى ان هناك علاقة دائرية بين المكونات الاربعة للإرشاد التحفيزى للطاقة الإيجابية، اى ان التحفيز الذاتى الإيجابى يؤدى الى آليات التفكير الإيجابى، الذى يشذ من الطاقة الإيجابية التى بدورها تزيد من قوة الجهاز المناعى، وعندما يكون الجهاز المناعى قويا فان هذا سيؤدى الى تفعيل التحفيز الذاتى الإيجابى..... وهكذا.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسى – الإرشاد التحفيزى – التحفيز الذاتى – التفكير الإيجابى – الطاقة الإيجابية – الجهاز المناعى

مقدمة: –

والتوافق مع بيئته، واستغلال إمكاناته على خير وجه، ومساعدته على تنمية شخصيته، ودفعها في طريق النمو النفسى الصحى، بحيث يصبح المريض أكثر نضجاً، وأكثر قدرة على التوافق النفسى فى المستقبل.

ومن ثم، يتبين أن هناك اتصالاً وتقارباً وثيقاً بين المفهومين. وفيما يلي أهم عناصر الاتفاق بينهما:

- كلاهما يمثل عملية تتضمن مساعدة وخدمة الفرد نفسياً، بهدف الوصول إلى فهم النفس، وتحقيق الذات، وحل المشكلات، وتحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية.
- المعلومات المطلوبة لدراسة الحالة ووسائل جمع هذه المعلومات واحدة فى كل منهما.
- أنهما يشتركان فى الأسس التى يقومان عليها، ويستخدمان لغة مشتركة وأساليب متشابهة مثل المقابلة، ودراسة الحالة.
- استراتيجيات وأهداف كل منهما واحدة وهي: الاستراتيجية الإنمائية والوقائية والعلاجية.
- إجراءات كل منهما واحدة فى جملتها، حيث تتمثل فى الفحص، وتحديد المشكلات، والتشخيص، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، والتعلم، والمتابعة، والإنهاء.
- يلتقى كل منهما فى الحالات الحدية بين السوية واللاسوية أو بين العاديين والمرضى.
- هناك مجال من مجالات الإرشاد النفسى وهو الإرشاد العلاجي يعد توماً لطريقة من أشهر طرق العلاج النفسى وهي طريقة العلاج النفسى الممركز حول المسترشد.

يصعب التقريب بين الإرشاد والعلاج النفسى كمفهومين، وتكمن هذه الصعوبة فى تحديد النظريات الخاصة بالإرشاد وفصلها أو تمييزها عن النظريات الخاصة بالعلاج التى تعد أحد الدلائل على عدم وجود اختلافات مهمة بين المفهومين. ويبدو هذا واضحاً عند استعراض التعريفات الخاصة لكل منهما، حيث يتبين أن هناك اتفاقاً على أن الإرشاد والعلاج كليهما يتضمن إقامة علاقة من نوع خاص بين شخص يطلب المساعدة فى مشكلة نفسية وشخص مدرب على تقديم هذه المساعدة. وطبيعة العلاقة واحدة فيهما إن لم تكن متطابقة. والعملية التى تحدث لا يبدو أنها تختلف من أحدهما إلى الآخر. ولا يبدو أن هناك طريقة واحدة أو مجموعة من الطرق الفنية تميز بين الإرشاد والعلاج النفسى.

ويعرف الإرشاد النفسى بأنه عملية مساعدة الفرد ليستخدِم إمكاناته وقدراته استخداماً سليماً لتحقيق التوافق مع الحياة، وفى تحديد أهداف ملائمة وخطط مناسبة لتحقيقها، وفى تنمية الدوافع لتحقيق حياة أفضل، وهو خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التى يقابلها فى حياته أو التوافق معها.

كما يعرف العلاج النفسى بأنه نوع من العلاج تستخدم فيه الطرق النفسية لعلاج مشكلات أو اضطرابات أو أمراض ذات صبغة انفعالية يعانى منها المريض وتؤثر على سلوكه، وفيه يقوم المعالج بالعمل على إزالة الأعراض المرضية الموجودة أو تعديدها أو تعطيل أثرها، مع مساعدة المريض على حل مشكلاته الخاصة،

- العلاج الفكري عند فرانكل.
- الإرشاد المعرفي.
- الإرشاد الديني.
- أوجه الشبه بين نظريات الإرشاد النفسي:
- فيما يلي أهم أوجه الشبه بين نظريات الإرشاد النفسي:
- تسعى كل النظريات نحو شيء واحد في الواقع، وكل طرق الإرشاد التي ترتبط بها تؤدي إلى نفس الهدف وهو تحقيق الذات.
- تحاول كل النظريات فهم كيف ينشأ القلق، وكيف تهب وسائل الدفاع النفسي وأساليب التوافق، وكيف يمكن تعديل السلوك.
- أن الفرد لديه دوافع وحاجات وقوى حيوية تتحكم في سلوكه.
- أن البيئة والمجال النفسي أو عالم الخبرة الشخصية عامل مهم يسير جنباً إلى جنب مع البيئة الاجتماعية وعالم الواقع.
- يؤثر الماضي في الحاضر ويشير إلى المستقبل.
- أن التعلم خطوة أساسية من أجل تحقيق التوافق النفسي عن طريق تغيير السلوك.
- أن أهم ما في عملية الإرشاد هو العلاقة الإرشادية التي تتسم بالجو النفسي المتقبل الخالي من التهديد، والذي يحرر قوى النمو والتوافق لدى الفرد لتحقيق الصحة النفسية.
- أوجه الاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي:
- فيما يلي أهم أوجه الاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي:
- نمت بعض النظريات في حجرات المعالجين، وبعضها خرج من معامل علم النفس، وبعضها الآخر نتج عن الدراسات الإحصائية.
- يوجد اختلافات حول الأهمية النسبية للمحددات الشعورية والاشعورية للسلوك.
- تختلف النظريات حول أهمية الدور الذي يلعبه التعزيز وعضوية الجماعة وخبرات الحياة الماضية خاصة الطفولة في تحديد السلوك.
- تتفاوت النظرة إلى أهمية الخبرات الخاصة والذاتية، فالبعض يؤكد على أهمية الموضوعية والسلوك الملاحظ، ويؤكد البعض الآخر على أهمية الخبرات الداخلية.
- تحترم بعض النظريات استخدام الاختبارات النفسية وتعظيمها، بينما يؤكد بعضها مثل نظرية الذات - على أن الأساس الأهم هو مفهوم الفرد عن ذاته الذي يحدد سلوكه بغض النظر عن درجات الاختبارات.
- وعلى الرغم من هذا التعدد في نظريات الإرشاد النفسي، إلا أن طرح نظريات جديدة برؤى جديدة في مجال الإرشاد النفسي لم تنته بعد. ومن ثم، يقدم الباحث الراهن رؤية جديدة في مجال الإرشاد النفسي تعتمد على نظريات الحوافز، ونظريات التفكير، وبعض العلوم الفيزيائية في مجال الطاقة، والعلوم الفسيولوجية في مجال الجهاز المناعي لتفسير السلوك الإنساني وذلك للوصول إلى السواء النفسي. ويتناول هذا الطرح: الإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية، وهو ما يعد طرْحاً جديداً - من وجهة نظر الباحث -، وربما لا يكون طرْحاً متكاملاً، ولكنها محاولة على الطريق للوصول إلى بناء نظرية جديدة في الإرشاد النفسي.
- أولاً: التحفيز الذاتي:**
- مفهوم التحفيز الذاتي:
- يقصد بالتحفيز الذاتي شحن وتقوية المشاعر والأحاسيس الداخلية والتي تقود إلى تحقيق الأهداف وسهولة القيام بها.
- تعد عملية التحفيز الذاتي من أقوى عمليات تشجيع النفس، وهي تعمل على برمجة العقل الباطن على أمور بمقدورها أن تجعل الشخص أكثر نشاطاً وإنتاجية ومعرفة. كما أنها ترفع من فهم الشخص لذاته وتقديره لها.
- يستخدم الإنسان التحفيز الذاتي لمضاعفة المجهود الذي يقوم به والإسراع في الوصول إلى النتائج المرجوة. خاصة عندما يريد الإقدام على خطوة يرى أنها ناجحة ولكن يصاحبه إحساس بعدم قدرته على القيام بها.
- عناصر التحفيز الذاتي
- ١- الإعداد: إعداد خطة لتحديد الأهداف.

- يضم علم النفس العلاجي كلا من الإرشاد العلاجي والعلاج النفسي، ويتضمن مفاهيم ومهارات مشتركة بين عمليات الإرشاد النفسي والعلاج النفسي.
- المرشد النفسي والمعالج النفسي لا يخلو منهما مركز إرشاد أو عيادة نفسية.
- ورغم هذا الاتفاق الوثيق بين المفهومين فإن البعض يحاول تحديد الحدود الفاصلة أو المميّزة بين الميدانين ولو على وجه التقريب، مع اعترافهم بصعوبة؛ هذا لأنهم لا يعرفون بالضبط أين ينتهي هذا وأين يبدأ ذلك، ومن أهم عناصر الاختلاف بينهما:
- أن الفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي فرق في الدرجة وليس في النوع و الفرق في المسترشد وليس في العملية. وهذا يعني أن كلتا العمليتين خطاتهما واحدة مع فرق في درجة التركيز والعمل. وأن هناك فرقاً في المسترشد؛ فالمسترشد في الإرشاد النفسي أكثر استبصاراً ويتحمل قدراً أكبر من المسؤولية والنشاط في العملية أكثر من المريض في العلاج النفسي.
- دور النظرية في الإرشاد النفسي:
- يقوم الإرشاد النفسي على أساس نظريات علمية راسخة، والتي تستند إلى مناهج البحث العلمي التجريبي والوصفي الذي من أهم طرائقه الملاحظة العلمية. ويتم التوصل إلى النظرية عن طريق تسلسل علمي يبدأ بتحديد ظاهرة تحتاج إلى تفسير، ثم تحديد مشكلة الدراسة التي تدور حول الظاهرة، وتحديد الهدف من البحث العلمي وهو التفسير والتنبؤ والضبط، ثم تحديد الفروض التي تؤدي إلى استكشاف الحقائق العلمية، ثم إجراء التجارب التي تهدف إلى تحقيق الفروض كلها أو بعضها حيث تستخدم عينات ممثلة واختبارات مقننة لقياس متغيرات محددة. وهكذا يتم التوصل إلى حقائق مرتبطة بالظاهرة، ثم تصاغ القوانين العلمية، ويتم التوصل إلى نظرية علمية.
- وليس معنى هذا أن النظرية هي نهاية المطاف وأن العلم ينتهي والبحث العلمي يتوقف بمجرد الوصول إلى نظريات. ولكن عند التوصل إلى نظرية تبدأ الحلقة من جديد وتخضع النظرية للبحث العلمي المستمر. ومن ثم، تظهر نظريات جديدة وتتحقق نظريات أخرى.
- ويهتم الإرشاد النفسي عادة بدراسة وفهم وتفسير وتقييم السلوك والتنبؤ به وتعديله وتغييره، ومن ثم فلا بد من دراسة النظريات التي تفسر السلوك وكيفية تعديله. وتفيد دراسة نظريات الإرشاد النفسي في فهم العملية الإرشادية نفسها، وفهم أوجه الشبه والاختلاف بين طرائق الإرشاد.
- وعليه، تتعدد نظريات الإرشاد النفسي. ويفيد هذا التعدد في مواجهة المشكلات المتعددة التي يتناولها الإرشاد النفسي في شخصيات المسترشدين والمرشدين أنفسهم. ومن هذه النظريات ما يلي:
- النظريات العقلية للإرشاد.
- وليم سن ووجهة نظر مينسوتا في الإرشاد النفسي.
- إرشاد الشخصية عند ثورن.
- العلاج العقلي الانفعالي السلوكي عند إلبرت إليس.
- طرق الإرشاد المبني على نظرية التعلم.
- العلاج الشرطي عند سالتز.
- العلاج بطريق الكف المتبادل عند وليم.
- نظرية التعزيز والإرشاد النفسي عند دولارد وميللر.
- نظرية التعزيز والإرشاد النفسي عند بينسكي.
- التعليم الاجتماعي والإرشاد النفسي عند روتر.
- الإرشاد بطريق التدخل والتصادم عند فيلبس.
- الإرشاد المبني على التحليل النفسي.
- الإرشاد النفسي عند بوردين.
- العلاج بالتحليل النفسي عند إليكساندر.
- الإرشاد النفسي المبني على آراء المجالين.
- سيكولوجية الشخصية والإرشاد النفسي عند كيلن.
- الطريقة العلمية في الإرشاد النفسي عند جرينكر.
- العلاج غير المباشر أو التمركز حول المسترشد عند روجرز.
- العلاج النفسي عند الوجوديين.

٢- التدريب: يتلخص التدريب على التحفيز الذاتي في النقاط التالية:

تحديد الأهداف سواء أكانت قريبة المدى أم بعيدة المدى تجزئة الأهداف وتوزيعها وفقاً لجدول زمني. حذف كل هدف تم إنجازه أو القيام به.

التركيز على هدف محدد في وقت محدد حسب الجدول الزمني المعد.

أن إنجاز أو تحقيق هدف ما سيؤدي إلى تحقيق المزيد من الأهداف الأخرى.

٣- المرونة: عندما تكون هناك ظروف خارجية قاهرة تعيق تحقيق الأهداف فلا بد أن تكون هناك خطة بديلة ينبغي التركيز عليها.

٤- الاستمتاع: يجب على الإنسان أن يقوم بشيء يجلب المتعة له ويعطيه قدراً من الطاقة والانطلاق نحو تحقيق الأهداف. فإن القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكمة.

- كيفية التحفيز الذاتي:

تتلخص كيفية التحفيز الذاتي في: أن برمجة العقل الباطن باستخدام ألفاظ تشجيعية تقوي الدافعية لدى الفرد.

أن يترك الإنسان ما حققه من نتائج يتحدث عنه.

- مراحل التحفيز الذاتي:

يمكن إنجاز مراحل عملية التحفيز الذاتي فيما يلي:

الرغبة: فالتحفيز يبدأ برغبة قوية لتحقيق حياة أفضل.

التخيل: يستطيع الإنسان من خلال التخيل أن يحقق ما يرنو إليه من أحلام.

٥- الحديث إلى النفس: يجب على الإنسان أن يتحدث إلى نفسه بشكل يمنحه القوة ويستثير همته، فيحرص على أن يقول لنفسه مثلاً:

- أستطيع أن أفعل هذا.

- أستطيع أن أفعل هذا حتى يصبح ذلك جزءاً من الواقع.

- مقومات التحفيز الذاتي المثالي:

إن المحفزين إيجابياً هم الأسعد بين الناس، إذ إنهم ينظرون إلى الحياة بمنظور مليء بالبهجة، فنجدهم لا ينظرون إلى ما ساء من المواقف بل يأخذونها بتحدٍ وتجربة، ويستفيدون منها حتى يتقدموا إلى الأمام، وغالباً ما يتذكرون المواقف المسلية والمبهجة. ومن ثم، فإن المحفز مثالياً، هو ذلك الإنسان الذي يحاول أن يحقق التوازن بين الجوانب الإيجابية. والأخرى السلبية التي يواجهها في حياته.

- وسائل الوصول إلى التحفيز الذاتي المثالي:

يمكن تحديد وسائل الوصول إلى التحفيز الذاتي المثالي فيما يلي:

٥- أن يحدد الإنسان الهدف المراد تحقيقه، وما يريد أن يفعل، وما يجب أن يتحدث عنه، ويستشير الآخرين فيه، ويحلم ويعيش حيثياته قبل حدوثه.

٥- أن يزيد من تحفيزه الإيجابي، وذلك من خلال تذكر ما حققه من نجاحات وإنجازات.

٥- أن يعرف ما يجب عليه أن يفعل وما لا يفعل.

٥- أن يستخدم التحفيز الذاتي السلبي لتحديد المشكلات والعقبات، ويحاول حلها مبكراً حتى يسهل عليه الوصول إلى ما يريد.

٥- لا يجب التأخير في الخطوة الأولى لبداية العمل، فبعد تلك الخطوة هناك طريق طويل يستطيع الإنسان أن يقطع بسرعته خيالية بمجرد تحقيق الخطوة الأولى من بداية العمل.

- كيفية التوازن بين ذوي التحفيز الإيجابي والسلبي:

يوجد في أي مجتمع إنساني أفراد من ذوي التحفيز الذاتي الإيجابي، وآخرون من ذوي التحفيز الذاتي السلبي على النحو التالي:

• ذوو التحفيز الذاتي الإيجابي:

إذا كان الإنسان من ذوي التحفيز الذاتي الإيجابي ينبغي عليه ما يلي:

أن يحاول التفكير في المشكلات التي ستواجهه في طريقه أثناء تحقيق أهدافه، وقد يساعده الجلوس مع أحد الخبراء أو ذوي التجربة، والتحدث فقط عن السلبيات في الهدف ومحاولة معالجتها.

ألا يفقد الاهتمام عند بلوغ الهدف، لأن بلوغ الهدف ما هو إلا خطوة أولى لهدف آخر.

• ذوو التحفيز الذاتي السلبي:

إذا كان الإنسان من ذوي التحفيز الذاتي السلبي فيجب عليه ما يلي:

- محاولة تغيير النظرة السلبية الدائمة؛ لأن ذلك سيساعده على التقليل من حدة هذا تناول على شخصيته.

- محاولة مراقبة أشخاص إيجابيين، وتقليد أنماط حياتهم، وتمارين النفس على إيجاد الإيجابيات في كل أمر من أمور الحياة. لأنه بذلك سيدن نفسه دون وعي يمتلك القدرة على استخراج الإيجابيات من المواقف السلبية بسهولة.

- الاستمتاع بما تم تحقيقه من أهداف، ومحاولة التمتع بقسط من الراحة، والاسترخاء ومكافأة النفس على ما تم إنجازه من أهداف.

- نظريات التحفيز الذاتي:

[١] نظرية هرم ماسلو للحاجات:

تعد نظرية ماسلو من أشهر نظريات التحفيز، وهي تتكون من المستويات التالية:

فسيولوجي: الحاجات البيولوجية الأساسية المهمة للبقاء.

الامن: الحاجة إلى الحماية ضد الخطر.

اجتماعي: الحاجة إلى الحب، والصدقة، والقبول، والانتماء إلى جماعة.

التقدير: الحاجة إلى احترام الذات، والثقة، والاحترام من الآخرين.

إدراك وتحقيق الذات: الحاجة إلى الإنجاز.

ويعتقد ماسلو أنه عند إشباع أي مستوى من الحاجات، لا يعود هذا المستوى محفزاً للفرد. وسوف يتطلب هذا إشباع الحاجات التي في المستوى الأعلى. ومن ثم، سيظل الأفراد محفزين دائماً، طالما يتم إشباع رغباتهم المستوى تلو الآخر، حتى يصلوا إلى المستوى الأخير "إدراك وتحقيق الذات".

[٢] نظرية X – Y لوجلاس وماكجروجر:

وتتكون هذه النظرية مما يلي:

- نظرية X: وهي نظرية متشائمة جداً، تفترض الخطأ في كل المحيطين إلى أن يثبت العكس. ويتسم الفرد الذي يتبنى هذه النظرية بأنه يرى أن ما يقوم به من أعمال سوف يكون شاقاً وصعباً، وأنه غير طموح، ولا يميل إلى المشاركة في الأنشطة، ويتهرب دائماً من المسؤوليات.

- نظرية Y: وهي نظرية تدعو إلى التفاؤل. وقد تبين أن من يتبنى هذه النظرية يكون أكثر استمتاعاً وإبداعاً، وتحقيقاً للإنجازات.

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

ويوضح جدول (١) عناصر الاختلاف بين كل من نظرية (X) ونظرية (Y).

[٣] نظرية التوقع:

تفترض نظرية التوقع التي قام بوضع مبادئها الرئيسة فيكتور فروم أن الفرد يستطيع تحديد نوع الناتج الذي يفضل الوصول إليه ثم يضع تقديرات واقعية لكيفية تحقيق هذا الناتج. كما أوضح فروم أن الدوافع هي محصلة لمجموعة من العوامل على الوجه التالي:

- أن إيجابية العقل والمشاعر تجعل حياة الإنسان مليئة بالإيجابية، والتفاؤل، والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر من الآخرين.
- عندما يفكر الإنسان بطريقة إيجابية فإن هذا سيؤدي إلى انجذاب المواقف الإيجابية، بينما إذا فكر بطريقة سلبية فإنه سوف يجذب إليه المواقف السلبية.
- أن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يجذب ما حوله، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.
- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء تولدي، هدفه الفعالية والبناء، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية.
- التفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته.

- أسس التفكير الإيجابي:

يمكن تحديد أسس التفكير الإيجابي فيما يلي:

- بناء الهوية الإيجابية للذات:
- إن هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يكونها الإنسان عن نفسه، وإحساسه بذاته، كما أن لها الأثر الكبير في تحديد فكره وقيمه وسلوكه. لذا فإن تصور الشخص عن ذاته يؤدي إلى أن يسلك سلوكاً يتفق مع هذه الصورة الذاتية الداخلية.
- أثر الأسماء والصفات الإيجابية على الذات:
- إن اسم الإنسان أو ما قد يطلق عليه من صفات لها دلالات تؤثر على ذاته سلبياً أو إيجابياً، فقد يسهم الاسم أو الصفة في تشكيل هوية الفرد أو الجماعة، وفي ما يترتب على تلك الهوية من قيم وسلوكيات.

• التوقع الإيجابي للأمر:

إن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلباً أو إيجاباً. لذا فإن ما يفكر فيه الإنسان تفكيراً مركزاً في عقله الواعي سوف ينغرس ويندمج في خبرته، وأياً كان ما يعتقد الإنسان فإنه سوف يتحول إلى حقيقة عندما يمنحه مشاعره، وكلما اشتدت قوة الاعتقاد ارتفعت العاطفة التي يضيفها إليه فإن هذا سوف يؤدي إلى تعاضد ذلك التأثير على سلوكه وعلى كل شيء يحدث له. وعليه، فإن الأفراد الناجحين والسعداء يظلون محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي. إضافة إلى أن التوقع الذاتي الإيجابي يثير القوات الكامنة في الجسم لتحقيق ما يسعى لتحقيقه.

• التفاؤل والأمل:

يقصد بالتفاؤل الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات. ومن ثمرات التفاؤل أن يشعر المتفائل بقوته وأنه في استطاعته التحكم في حياته بحكمة وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة. وكون المرء إيجابياً يعد أمراً اختيارياً، فهو الذي يختار النظر إلى الأشياء بطريقة إيجابية، وكذلك يختار التركيز على العناصر الإيجابية في موقف ما، وعلاوة على ذلك يستطيع البحث عن فوائد الأشياء ومزاياها. إن التفاؤل يجعل حالة الفرد البدنية بشكل أفضل، لأن أجهزة المناعة لديه تعمل بشكل أفضل لحمايته.

• الحديث الإيجابي مع الذات:

يقصد بالحديث الذاتي هو ما يقوله الإنسان أو يؤكد لنفسه عندما يتفاعل معها أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه. فقد تبين أن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموماً، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي. وتعدد مصادر التشكيل الخارجي متمثلة في الأهل والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام، ولكن مصدر التشكيل الداخلي يعد أكثر أهمية؛ لأنه يحدث ذاتياً وربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازماً للإنسان طوال الوقت، ولا يستطيع الإنسان الهروب منه كما يفعل مع المصادر الخارجية، ولأنه قد يصل بالإنسان إلى مرحلة التعود فيقوم بتديد تلك الأفكار حتى تصبح جزءاً من أفكاره وقناعاته، وتكرار الإنسان للفكرة وتقبلها دون تمحيص دقيق ينتج

التوقع "E"، ويقصد به مدى إدراك الشخص للعلاقة بين الجهد المبذول ومستوى الأداء.

قبول الشخص للنتائج "V"، ويقصد به مدى إدراك الشخص لقيمة النتائج المتولد له إلى الحد الذي يرغب فيه الحصول أو عدم الحصول عليه.

الارتباط "I"، ويقصد به مدى إدراك الشخص للارتباط بين نتائج معين إيجابياً أم سلبياً وبين مستوى أداء العمل.

ومن ثم، يتبين مما سبق عرضه أن هناك من البشر من ينتمون إلى فئة التحفيز الذاتي الإيجابي، ومنهم من ينتمون إلى فئة التحفيز الذاتي السلبي. وإذا حدث أن اجتمع هذا وذاك في مجلس واحد - وهذا وارد - فإنهما لا يشعران بالارتياح. وعليه، تطرح هذه الإشكالية سؤالاً كيف يمكن التغلب على عدم الشعور بالارتياح بين هذين الفريقيين؟ وربما تكون الإجابة على هذا التساؤل في الجزء التالي الخاص بأسلوب التفكير الإيجابي.

ثانياً: التفكير الإيجابي:

- التعريف:

يعرف بالتفكير بأنه: التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما، وبأنه: المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل. ويقصد بالإيجابية: المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي: أسلوب متكامل في الحياة، وتعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات. ومن ثم، فإن التفكير الإيجابي يقصد به الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للانتفاع بشكل إيجابي؛ وهو القدرة النظرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية.

- أهمية التفكير الإيجابي:

يحاول الإنسان جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والفساد، ولكي يصل إلى هذا فلا بد أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستويات الفكر عن طريق تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

ومن هنا تبرز أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية فإنه يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيق تحقيق أهدافه. ومن ثم، فإن معرفة الإنسان لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعله قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صائبة وبفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطرابات فإن القوى الفاعلة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً ملائمة وظروفاً أفضل، ولكي يغير الإنسان الظروف الخاصة فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله؛ إذ هو الوسيلة التي يفكر بها. وينبغي على الإنسان أن يعلم أن أي تغيير في حياته يحدث أولاً من داخله، وفي الطريقة التي يفكر بها، والتي سوف تسبب له ثورة ذهنية قد تملأ حياته سعادة أو تعاسة.

- ثمرات التفكير الإيجابي:

يمكن تلخيص ثمرات التفكير الإيجابي فيما يلي:

- أنه باعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز الانفتاح والصدق والثقة في بيئة العمل.
- يساعد التفكير الإيجابي على اختيار أفضل الأهداف المرتبطة بحياة الإنسان.
- أن التغيير الإيجابي البناء الذي يجري داخل الإنسان سوف يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته.
- لكي يكون الإنسان مفكراً إيجابياً يجب أن يخلق بشكل أقل، ويستمتع أكثر، وأن ينظر للجانب المضيء بدلاً من أن يملأ رأسه بالأفكار السوداء، ويختار أن يكون سعيداً بدلاً من الحزن، وأن يكون شعوره الداخلي طيباً.
- أن إدخال فكرة إيجابية في العقل سيؤدي إلى إخراج الفكرة السلبية التي تقابلها، كما أن العقل لا يقبل الفراغ؛ فإذا لم يملأ بالأفكار الإيجابية فسوف يملأ بالأفكار السلبية.

السلبية بأخرى إيجابية، يشير "Thalamann" نقلاً عن دراسة قدمها طبيب نفسي اسمه "Christophe Andre" إلى ضرورة الابتعاد عن المقارنات السلبية بقوله مثلاً: "على المنصة الأولمبية، أصحاب الميدالية البرونزية يكونون أكثر سعادة من أصحاب الميدالية الفضية، فالفائز الثاني يقارن نفسه مع الفائز الأول لذلك يشعر بالسوء، بينما الفائز بالميدالية البرونزية يكون الثالث على المنصة، وهو يقارن نفسه بأي شخص يأتي في المرتبة بعده".

ويؤكد "Thalamann" أنه يمكننا بسهولة أن نبرمج أنفسنا لتكون سعداء، وذلك باستبدال اعتقادنا السلبية باعتقادات إيجابية أخرى، وفي الحقيقة، جميع المناهج المعرفية السلوكية مستندة على هذه الفكرة، إن المخاوف والصعوبات التي تواجهنا في علاقاتنا، وحتى حالات الإدمان، كل هذه الأمور مرتبطة بالتشوهات المعرفية أي اعتقادنا الخاطئة التي نحتاج أن نعمل من أجل تحسينها بشكل أفضل.

● الصراعات الداخلية تحل محل التأكيدات الإيجابية
أحياناً السؤال الذي يطرح نفسه، هل بلوغ السعادة يعد أمراً سهلاً وفي متناول أيدينا؟.. علماء النفس يجيبون لا، وفي ذلك يقول عالم النفس والفيلسوف Claude إن منع النفس من التفسيرات السلبية للواقع ربما لا يكون أمراً سهلاً، فإذا توقفت عن رؤية النصف الفارغ من الكأس وتخلت عن هذا الاعتقاد، وذلك بدون استنباط الأسباب التي ساهمت في هذا الوضع، وكذلك بدون فهم الهدف أو النتيجة التي تخدمك في حياتك، عندها تصبح الحياة بدون مغزى، ويمكن أن تلقي الاتهامات لنفسك وتلومها لاعتبارها سبب بؤسك وشقاؤك، إما لأنك كنت جاهلاً أو لأنك كنت ضعيفاً.

● تحقيق السعادة يحتاج إلى طاقة إيجابية: لم يدعو المحللون النفسيون إلى السعادة؟ لأنهم يؤمنون أن كل واحد يجب أن يبحث بنفسه عن الحقيقة والسعادة الخاصة به، ويقف البروفسور في طب النفس Roland Jouvent مع المحللين النفسيين في هذه النقطة بقوله "كي نؤمن أنه بإمكاننا تغيير معتقداتنا بشكل اختياري وبارادة حرة من أجل تحقيق السعادة والسلام الداخلي فنحن بحاجة لمنح الطاقة الإيجابية لعقلنا وجسدنا الذي لا يمتلكها".

وبضيف "لقد دعونا خطأ لفترة طويلة أنه يكفي أن نستبدل الأفكار السلبية المحيطة بالأفكار الإيجابية اللطيفة كي نزيل مفعول الإحباط، وعن طريق ذلك كنا نستطيع مساعدة الناس المحبطين الذين لديهم قلق حول استبدال إسقاطاتهم النفسية السلبية بأخرى إيجابية، لكن الحقيقة أن هذه الاستراتيجية لا تجدي كثيراً، ومن جهة أخرى، فإن الذهن يعمل بشكل جيد جداً عند الأشخاص القلقين، وقد أثبتت الفحوصات العصبية الدقيقة هذا الأمر، فالقلق له تأثير شبه فوري على نشاط الدماغ، وكذلك على العواطف والمشاعر".

● تكرار التأكيدات الإيجابية يحقق السكينة: وهنا يبرز السؤال الأهم، هل تطوير الأفكار الإيجابية، بشكل كامل هو أمر غير فعال أو غير ناجح؟

ويجيب على هذا "Shahar – Tal Ben" وهو معلم علم النفس الإيجابي في جامعة هارفارد بقوله: "هذا يعتمد على كيفية فهمنا للتفكير الإيجابي، ويدعو إلى ضرورة تراكم الأحداث السعيدة البسيطة وإلى ضرورة تكرار التأكيدات الإيجابية لأنها كافية لتحقيق السكينة".

● السعادة الحقيقية تتحقق بمشاركتك الآخرين سعادتهم: ينتقد الفيلسوف Vincent Cespedes ما يسميه "happyism" وهي برأيه الصورة الأنانية والاستهلاكية للسعادة، وهو يقترح بأنه بدلاً من التفكير بكيفية امتلاك السعادة بشكل فردي في الحياة، يمكنك أن تربط السعادة بمفهوم المشاركة مع الآخرين الذين يبادلونك نفس مشاعر الفرح والتفاؤل، وذلك عبر تبادل مشاعر الابتهاج والفرح معهم، ويعتقد Cespedes بأن السعادة الحقيقية تنبثق من مفهوم المشاركة، لأن الشعور بالسعادة هو شعور ينتقل بالعدوى، فعندما تلقي بشخص متفائل وسعيد سوف ينقل لك هذه الطاقة الإيجابية التي تؤثر بدورها على مشاعرك بشكل إيجابي.

هذا المنهج لا جديد فيه، إذ يقوم على توصيات بعض الاتجاهات الفكرية القديمة منذ عدة قرون فيما يتعلق بكيفية التعامل مع المشاعر السلبية، فالنقطة الحاسمة في هذه الاتجاهات تؤكد على ضرورة عدم

لديه تصديقاً مطلقاً وغير قابل للشك فيما رآه واقتنع به سواء عن نفسه أو عن غيره أو عن الحياة. وإلى جانب هذا أشارت نتائج بعض البحوث إلى أن 80% من حديث الذات يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحة هذا الشخص. ومن ثم، يمكن من خلال البرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل من هذا الإنسان سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه، أو تعيساً وحيداً يائساً من الحياة. إن حديث الذات السلبى يؤدي إلى الفشل ويبدد احترام الشخص لذاته، وتقته بنفسه، ويستنزف طاقته البدنية والذهنية.

● التطوير الإيجابي المتواصل للذات:
حتى يكون الإنسان فعالاً فيجب عليه تطبيق استراتيجيات التفكير الإيجابي التالية:

- الالتزام والمواظبة: إن الالتزام هو القوة التي تدفع الشخص لكي يستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة، وهو القوة الدافعة التي تقود إلى إنجاز الأعمال العظيمة، وهو الذي يخرج من داخل الشخص جميع القدرات الكامنة، ويجعلها تحت تصرفه، ويقوة الالتزام فإنه لن يترجع وكما خاض تجربة فإن هذا سوف يفتح له فرصاً أكثر.

- حماية النفس من العدو الداخلي: ينبغي على من يسلك طريق التفكير الإيجابي أن يتجنب ما قد يعكر صفو تفكيره ومن ثم أفعاله المترتبة على هذا التفكير. ويكمن العدو الكبير للتفكير الإيجابي داخل الإنسان، وليس خارجه، ويتأتى من تغيير المزاج. لذا يجب على الإنسان ألا يفتر حماسه بسبب أن مشاعره اليوم تختلف عما كانت عليه. كما يجب عليه ألا يربط مزاجه المتأرجح بأهداف حياته الإيجابية.

إضافة إلى هذا، توجد الكثير من الآليات التي يمكن أن تساعد الإنسان على زيادة طاقة التفكير الإيجابي، ومنها:

● صناعة السعادة وهي مزدهرة في سوق الكتب: لقد أصبحت صناعة السعادة خلال هذه الأوقات الصعبة المتقلبة مزدهرة جداً، ولو أخذنا نظرة سريعة على بعض الأقسام في سوق الكتب والمتخصصة في علوم الفكر، والروح، والجسد ستجد الكثير من العناوين حول هذا الموضوع مثل متعة السعادة، المسار البوذي للسعادة، كيف تكون سعيداً عبر جسديك، تحقيق السلام الروحي، إيجاد السعادة عن طريق العيش بتقشف، وأخيراً عدوى السعادة عن طريق التفكير الإيجابي، لذلك لدينا جميعاً الفرصة لتكون سعداء.

● تفسيراتنا الإيجابية للأشياء تؤثر على مشاعرنا وسلوكنا: إذ إن الطريقة التي نفسر بها ما يحدث لنا يكون لها تأثير عظيم على نمط الحياة التي نعيشها، بل ربما يكون تأثيرها أكثر من تأثير الأحداث نفسها علينا، وفي ذلك يستشهد عالم النفس السويسري "Alexandre Thalamann" وهو كاتب ومعلم، بالممثل الذي يتحدث عن نظرتنا إلى الكأس الممتلئ بالماء حتى نصفه، ويكون نصفه الآخر فارغاً، يشرح ذلك بقوله "عقولنا مبرمجة لإعطاء معاني لكل شيء حولنا، وذلك يحدث بالفعل، ونحن نمضي في حياتنا ونحن نفسر حقائقها، وهذه التفسيرات سواء أكانت إيجابية أم سلبية تولد لدينا عواطف متشابهة ومنسجمة، وهذه المشاعر تحدد نوعية سلوكنا، وطريقتنا التي نرى من خلالها الحياة، وتحدد أيضاً علاقاتنا مع الآخرين".

وبضيف "مثال على ذلك، عندما تمطر السماء، تقول لنفسك هذا اليوم سيكون خراباً، وهذا الشعور يجعلك تعيش يومك في مزاج سيء، وقد تقول: عظيم، هذا المطر فرصة لقضاء يوم دافئ في البيت، وهذا التفكير يحسن مزاجك ويشجع الآخرين ليعيشوا معك براحة". هذه الحقيقة قادت Thalamann لتطوير نظريته المستندة على افتراض بسيط وهو: لماذا لا نختار دائماً التفسيرات الإيجابية التي تدعم سعادتنا، ونركز عليها وحدها؟ وهو ما يدفعنا إلى أن نتساءل: إلى أي مدى يمكن استخدام إرادتنا الحرة في التفكير بالحقائق الصعبة؟ وفي ذلك يقول Thalamann "الحقائق لا يمكن تغييرها كثيراً كما نرغب أن تكون، لذلك يمكنك أيضاً ربط الحقائق بالتفسيرات المعقولة المناسبة لها، ويمكنك أن تخبر نفسك قصصاً لطيفة كي تحقق نوعاً من السكينة".

● المشاعر الإيجابية تنبثق من تغيير عادات التفكير: يقول "Thalamann" إنها مسألة بسيطة أن تستبدل بشكل تلقائي الأفكار

يستطيعون التمييز به. وبوسعهم أن يستخدموا إرادتهم الحرة لاختيار أفكارهم.

إذا كنت لا تفهم ذلك القانون فهذا لا يعني أنه غير موجود، فأنت لا ترى الكهرباء لكنك حتماً متأكد من وجودها، وفي أحيان كثيرة عندما يبدأ الناس في فهم هذا "السر العظيم"، فإنهم يصابون بالخوف من جميع الأفكار السلبية التي تخطر لهم. ولكن عليهم أن يدركوا أنه قد ثبت علمياً أن الفكرة الإيجابية لها أقوى مئآت المرات من الفكرة السلبية. وهذا يقضي على درجة من القلق لديهم. حينما تقول لنفسك: "سوف أقوم بزيارة سعيدة أو رحلة سعيدة"، فإنك بالفعل ترسل عناصر و عوامل قوى تسبق جسدك إلى المكان المستهدف لتجعل زيارتك أو رحلتك سعيدة. وعندما تكون في مزاج سيء قبل الزيارة أو الرحلة، فإنك ترسك عملاء خفيين قبلك إلى المكان مما سيجعلك منزعاً نوعاً ما. إن أفكارنا، أو بعبارة أخرى، حالتنا العقلية، تعمل دائماً على "إعداد" الأمور الطيبة أو السيئة مقدماً.

● ابدأ الآن بقائمة الامتنان لما هو موجود لديك: ما الذي يمكنك القيام به الآن لتغيير حياتك؟ إن أول شيء عليك أن تفعله هو أن تبدأ بوضع قائمة من الأشياء والأمور التي تستحق امتنانك. وهذا من شأنه أن يحول طاقتك ويبدأ في تحويل تفكيرك، وقبل هذا التمرين ينبغي أن تكون قد ركزت فقط على مشكلاتك، وما لا تحظى به، وما تشككي منه، وهو ما سوف يجعلك تنجس صوب اتجاهات مختلفة. فعندما تبدأ في ممارسة هذا التمرين سوف تبدأ في الشعور بالامتنان من أجل جميع الأشياء التي تحمل لك شعوراً طيباً. فكثير من الناس الذين ينظمون حياتهم على أكمل وجه في كل مناحي الحياة يظل الفقير بطاردهم لافتقارهم فضيلة الحمد والامتنان.

● ركز على الرخاء: أستطيع أن أتخيل أن كثيراً من الناس يقولون لأنفسهم ما يلي: كيف يمكنني أن أحصل على مزيد من المال؟ رغم كل النيون التي عليّ تسديدها ومقدار المال المحدود الذي أكسبه من وظيفتي التي أحبها، كيف يمكنني تحقيق هذا؟ يعود هذا بنا إلى أحد الأمور التي تحدثنا عنها على مدار السرد كله، وهي أن مهمتك هي الإعلان عما تود أن تحظى به من التكنولوجيا الخاص بالكون. فإذا كانت النقود من بين ما تريد، فنقل كم تحتاج منها، فنقل مثلاً: أود أن أحظى بخمسة وعشرين ألف دولار، كدخل غير متوقع، في غضون الثلاثين يوماً التالية، وأياً كان ما تتمناه، ويجب أن تؤمن وأن تصدق بأنك ستحظى بما تتمناه.

امنح المال لتحصل على المزيد منه .. العطاء فعل قوي لجلب المزيد من المال إلى حياتك؛ لأنك عندما تعطي فكأنك تقول: إن لدي الكثير، لن تفاجأ عندما تعلم أن أكثر الأشخاص ثراء على الأرض هم أعظم المحسنين على الإطلاق، إنهم يتبرعون بمبالغ هائلة من المال، وهم عندما يعطون، فإن الله يجعل الكون، وفقاً لقانون الجذب، يفتح ويتدفق بمبالغ هائلة من المال عائداً إليهم - مضاعفة!.. فإذا كنت تفكر هكذا: ليس لدي ما يكفي من المال لكي أعطي .. فقط أدركت الآن لماذا لا تملك ما يكفي من المال! حين تفكر أنك لا تملك ما يكفي لكي تعطي، ابدأ بالعطاء، وحين تبدي إيماناً بالعطاء، فلا بد أن قانون الجذب سيعطيك المزيد لكي تعطي. كيف تتوقع أن يستمتع أي شخص بصحبتك إذا لم تكن تستمتع، أنت، بصحبة نفسك؟

إليك السؤال الذي أطرحه عليك لتأملته: هل تعامل نفسك على النحو الذي تريد من الأشخاص الآخرين أن يعاملوك به؟.. إن لم تعامل نفسك بالحب والاحترام، فإنك تبث إشارة تقول إنك غير مهم بما يكفي، أو لا تستحق. وسوف تعيش المزيد من المواقف مع أشخاص لا يعاملونك كما يجب. الأشخاص هم نتيجة فحسب، أما أفكارك فهي السبب.

● إذا كنت مريضاً فقط آمن بأنك ستشفى فإيمانك كفيل بتحقيق شفاك: إنني أو من وأعرف أنه لا يوجد شيء لا يمكن علاجه. عند نقطة ما في الزمن، كل مرض زعم أنه غير قابل للعلاج تم الشفاء منه. وفي عقلي وفي العالم الذي صنعتها كلمة "مستحيل علاجه" لا وجود لها. هناك مكان رحب في هذا العالم، فانضم إلي وإلى جميع الموجودين هنا. إنه العالم الذي تقع فيه "المعجزات" بصورة يومية، إنه عالم يتدفق بالوفرة والرخاء؛ حيث توجد جميع الأشياء الطيبة

مواجهة هذه المشاعر السلبية أو القضاء عليها، بل يجب التكيف معها وتعلم كيفية التعايش مع العواطف السلبية جنباً إلى جنب، وذلك عبر اتخاذ المواقف والأفعال الإيجابية لمواجهة مشاعرنا السلبية، أي لا يكفي استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، بل لابد من اتخاذ خطوات عملية حقيقية من أجل المواجهة. فالتفكير الإيجابي يحدد لنا فقط ما الذي ستكون عليه أفكارنا، أي يحدد محتويات هذا التفكير ليكون ذا محتوى متفائل وإيجابي.

● التفكير الإيجابي طريقة للتقدم: عندما نعيش أحياناً أو قاتماً عصيبة، ونواجه تحديات صعبة، أو عندما نشعر بلحظات من اليأس بنصوحنا بأن لنجأاً للتفكير الإيجابي الذي يمكن أن يغير نظرتنا للأمور ويوسع مداركنا بشكل إيجابي أكثر، وأحياناً قد يكون من الصعب أن نفهم ماذا يعني ذلك بوضوح، وفي الواقع قد نصل إلى وقت تشفى فيه معظم جروحنا، لذلك فقط، اعتمدت هذه الاتجاهات في نظرياتها على ضرورة نقل التركيز على محتويات الأفكار إلى علاقاتنا مع هذه الأفكار، أي كيف نتعامل مع أفكارنا سواء أكانت سلبية أم إيجابية.

النصحية الأفضل كانت من الطبيب النفسي الياباني Shoma Morita الذي يقول "تخلى عن مخاوفك وقلقك سواء أكانت في حالة انفعال، أو مرض، أو كسل، أو يأس، وابدأ بشكل جدي بالعمل الفعلي وإنجاز كل أهدافك قبل أن تغادر الحياة، ولا تفرغ سواء أكانت أفكارك سلبية أم إيجابية، أو كيف يمكن أن تستبدل هذه الأفكار، لأن المهم هو الفعل الإيجابي الذي يقودك نحو الإنجاز العظيم.

يجب علينا دائماً أن نكون قادرين على ترميم جروحنا واستعادة صحتنا ثم النهوض من جديد للأمام، ولكي ننجح في ذلك يجب علينا تغيير عقليتنا ومواقفنا من العقلية السلبية غير المنتجة إلى العقلية الإيجابية التي تجعلنا نتقدم في الحياة وذلك باستخدام التفكير الإيجابي كاستراتيجية لتفسير كل ما يحدث لنا بطريقة بناءة ومفيدة وذلك من أجل دفع حياتنا للأمام.

● الشبيهه يجذب إليه شبيهه: ينص قانون الجذب على أن الشبيهه يجذب إليه شبيهه، وهكذا حين تفكر في فكرة ما فإنك كذلك تجذب الأفكار الشبيهة إليك، وإليك المزيد من الأمثلة حول قانون الجذب التي قد تكون عشتها في حياتك، هل سبق لك أن فكرت في شيء لست راضياً عنه، وكلما فكرت بشأنه ساء الحال؟. تتمثل مهمتنا كيشر في التشبث بالأفكار التي تدور حول ما ننشده ونتبعه وأن نجعلها في غاية الوضوح بعقولنا، ومن هنا نبدأ في تفعيل أحد أعظم القوانين في الكون، ألا وهو قانون الجذب. وإذا استطعت أن تفكر بشأن ما تريده في عقلك، وتجعل منه فكرتك المهيمنة، سيحقق كواقع في حياتك. ومن خلال هذا القانون الأشد فاعلية، تتحول أفكارك إلى وقائع ملموسة! قل هذا لنفسك ودعه يتسرب ويتغلغل في وعيك وإدراكك، ستجد أن أفكارك ستتحوّل إلى وقائع ملموسة! إن ما لا يستوعبه معظم الناس هو أن لكل فكرة تردداً، فإذا كنت تفكر في فكرة ما المرة تلو الأخرى مراراً وتكراراً - فمثلاً إذا كنت تتخيل في عقلك امتلاكك لسيارة جديدة رائعة، أو امتلاك مال أنت في حاجة إليه، أو تأسيس شركة كبرى، أو العثور على شريك الحياة- فإن عليك أن تبث ذلك التردد بوتيرة ثابتة ومستمرة بحيث تكون محطة بث بشرية، ولكنك كإنسان أكثر قوة وفاعلية من أي برج تليفزيوني تم صنعه على وجه الأرض، بل إنك أشد أبراج البث فاعلية في الكون كله، فإن بئك بشكل حياتك كما يشكل العالم المحيط بك، والتردد الذي تقوم ببثه يتجاوز حدود المدن، والبلاد، والعالم نفسه. ويستمر في التذبذب والتردد عبر الكون بأسره، وأنت تبث ذلك التردد بأفكارك!

إن قانون الجذب هو قانون طبيعي، إنه غير موجه لشخص بعينه، ولا يفرق بين الأمور الجيدة والأمور السيئة. إنه يستقبل أفكارك ويعكسها إليك كخبرات حياة، ببساطة يمنحك قانون الجذب ما تفكر فيه مهما يكن، فهذا الكون يقوم على الإشتغال وليس الاستبعاد، فليس هناك شيء مستبعد من قانون الجذب، إن حياتك مرآة لأفكارك المهيمنة التي تفكر فيها. وكل الكائنات الحية على هذا الكوكب تعمل عبر قانون الجذب. ولكن الاختلاف بالنسبة للبشر هو أن لديهم عقلاً

نتشارك مع الآخرين الطاقة الإيجابية، والإشارة الأفضل لتحديد ذلك، هي تتمثل في الناس المتواجدين حولنا في الحياة، هل هم أشخاص يمنحوننا التشجيع ويعززون طاقتنا، أم أنهم أشخاص يستنزفون طاقتنا، فالأشخاص المحيطون بنا عادة يؤثرون على مستوى السعادة والرضا في حياتنا، وإذا لم يتوافر من حولنا الأشخاص الإيجابيون فلن نستطيع أبداً أن نبت هذه الطاقة من حولنا. ويتوقف هذا على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية.

- التعريف:

إن الطاقة الإيجابية مفهوم فيزيائي ونفسي حديث، يختلف من شخص إلى آخر، حيث يصدر من شخص ما مجموعة من الذبذبات والموجات الجسدية إلى ذبذبات وموجات جسدية لشخص آخر فإذا حدث تجاذب تتولد هنا الطاقة الإيجابية، أما إذا حدث تنافر تتولد هنا الطاقة السلبية.

إضافة إلى هذا، فإن مصطلح الطاقة الإيجابية يعد من المصطلحات المنتشرة اليوم بكثرة في العديد من العلوم. وتشير هذه العلوم إلى أن الطاقة الإيجابية هي طاقة نفسية روحية تشبه كافة أنواع الطاقات، وهي طاقة مرتد، فالطاقة التي يعطيها شخص ما إلى شخص آخر سوف ترتد إليه مرة أخرى. وهذه الطاقة هي عبارة عن قوة منتشرة من الموجات العقلية الفعالة وغير المرئية، وهي أيضاً عبارة عن موجات اهتزازية تشبه موجات الصوت، والكهرباء، والضوء، أو موجات التليفزيون. وهذا إنما يدل على أن العقل البشري هو مركز طاقة بولد وبيت ويستقبل الطاقة من الكون عموماً، والجسد أيضاً هو مركز الطاقة حيث يحتوي على شبكات أساسية تقع في إطار الجسم الأثيري، وهي عبارة عن أماكن استقبال الطاقة، ولكل منها ذبذبة خاصة بها لاستقطاب الطاقة إلى داخل الجسم، وبناء على ما سبق، فإن كل شخص لديه حالة معينة وطاقة نفسية تسمى "بالفضاء الشخصي" Personal Space.

- آليات الطاقة الإيجابية:

توجد عدة آليات لتغذية الطاقة الإيجابية لأي شخص من الأشخاص، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- توقف عن تناول الأطعمة التي تثير غضبك: تناول بعض الأطعمة مثل المقلبات، والدهن، والمواد الغذائية المصنعة قد يثير مشاعر الغضب والتوتر لديك، فهذه الأطعمة تؤثر بصورة سلبية على الكبد، العضو الذي يعتبر في الطب الصيني بيت الغضب، وجميع الثقافات القديمة تولي الكثير من الأهمية لنوعية الطعام الذي نتناوله ومدى تأثيره على حالتنا الشعورية، وكذلك طريقة الإعداد والطبخ، وحالة الدماغ عند الإعداد. فإعداد الطعام بكل حب ورضى مثلاً هو أحد العطايا الثمينة التي يمكن تقديمها للعائلة والأصدقاء، وعن ذلك تقول Maureen Whitehouse مؤلفة Soul – Full Eating "تناول بحب الأطعمة التي تنمو بالحب، والتي تحضر بكل حب، وتقدم لك بكل حب".

- تناول الأطعمة التي تجعلك تتبسم: تناول الخضروات والفواكه الطازجة العضوية المنتجة من المزارع الخضراء التي لا تستخدم المواد الكيماوية تجعلك بالتأكيد تتبسم، وابتعد قدر الإمكان عن الأطعمة غير الطازجة، المعلبة، والمواد المصنعة لأنها تمنحك الطاقة السلبية.

- أغمر نفسك بالتجارب الممتعة: ابتداءً من هذا اليوم وصاعداً حاول تدليل نفسك ليوم كامل، مرة في الشهر على الأقل بداية جيدة، اغمر نفسك بتجارب ممتعة تمنحك الطاقة الإيجابية والشعور بالسعادة، جرب المتع البسيطة التي تجلب لوجهك البسمة والفرح لقلبك، امض وقتك مع الأصدقاء الذين يجعلونك تضحك، اقرأ الكتب التي تلهمك، اذهب للمقاهي التي تقدم لك أفضل أنواع المشروبات والأغذية اللذيذة الصحية، وتجنب في هذا اليوم كل شيء قد يجلب لك القلق أو الشعور بعدم الرضى مثل متابعة أخبار التليفزيون والصحف والمجلات الرخيصة التجارية، وتجنب أيضاً الأماكن المزدحمة، واللوجبات السريعة، والدخول في صراعات، والأصدقاء الذين يثرثرون، وابتعد في هذا اليوم عن كافة وسائل التكنولوجيا، واستمتع بلحظات من الهدوء والاسترخاء التام.

الآن بداخلك أنت. هل يبدو لك هذا وكأنه النعيم؟ إنه أقرب ما يكون إليه.

- الكون يتسم بالوفرة: أحد الأسئلة التي تطرح علي طيلة الوقت هو: ماذا لو أن كل الناس استخدموا "السر"، وتعاملوا جميعاً مع الكون بوصفه "كتالوجاً"، ألن تستنفد موارده؟ ألن يهرع الجميع إليه حتى يفرغ الرصيد؟ ثمة كذبة تعمل عمل الفيروس بداخل عقل الإنسانية. وتلك الكذبة هي: "ليس هناك ما يكفي من الخير للجميع. هناك نقص وهناك حدود وقيود ولا يوجد ما يكفي للجميع"، تلك الكذبة التي تجعل الناس يعيشون في الخوف، والحقد، وتلك الأفكار الخاصة بالخوف، والجشع، والحقد، والنقص تصير هي الواقع الذي يعيشونه، وهكذا يتناول العالم قرصاً يدفع به إلى كابوس. والحقيقة أن هناك أكثر من الكفاية من الخير، وأكثر مما يكفي من الأفكار الإبداعية، وأكثر مما يكفي من الطاقة ومن الحب. وأكثر مما يكفي من البهجة، وهذا كله يبدأ في التدفق إلى العقل الذي يدرك طبيعته غير المحدودة.

- تقبل حقيقة أنك موجود هنا كي ترتقي وتتطور: لا تسير الحياة دائماً بسلاسة، وليس كل ما فيها يسعدنا ويرضينا، فدروس الحياة قد تكون صعبة أحياناً، وستكون أصعب عندما تحاول تجنبها والتهرب منها، أو مواجهتها بقلق وخوف، بينما عندما ترى هذه الدروس على أنها فرص حقيقية لك كي تصبح أكثر قوة وحكمة ومرونة، فأنت تتجه نحو التفكير الإيجابي المثمر الذي يساعدك على التطور والتقدم في الحياة بصورة أسرع.

- تعلم كيف تستفيد إيجابياً من المواقف الصعبة: ابحث عن الدروس التي يمكن تعلمها في كل موقف، وذلك بدلاً من الشعور بالأسف على نفسك عندما لا تسير الأمور كما يرام، والأفضل أن تحاول كل ما في وسعك نحو تحقيق الأفضل، ويمكنك أن تتعلم تجنب الوقوع في نفس الأخطاء التي وقعت فيها سابقاً، وكما يقول James Joyce "أخطاء الإنسان هي بوابات للاكتشاف".

- ثق بنفسك وأمن بها: يجب عليك أن تعرف أنك تمتلك مقومات النجاح، فأحلامك وأهدافك هي إشارة إلى مكان ما هبك، وإشارة إلى أين تكمن إمكانياتك الحقيقية، لذلك يجب عليك أن تطور مواهبك الفطرية، فأمامك فرصة فريدة للإنجاز، وكما يقول Johann Wolfgang Von Goeth "يكن السحر في تفكك نفسك، فعندما تثق بنفسك يمكنك أن تفعل أي شيء".

- واصل المثابرة ولا تستسلم: عندما تمتلك عقلية التفكير الإيجابي لن تشعر باليأس أو تستسلم، بل ستواصل تحقيق أحلامك وأهدافك، ولن تكتفي بأقل من ذلك، وهذا لا يعني أنك لن تواجه بعض العقبات والنكسات المختلفة في طريقك، إنما يعني ألا تدع هذه العقبات توقف مسارك وتقدمك للأمام. وكما يقول Ralph Waldo Emerson "المجد الذي تحققه ليس في عدم الفشل، بل في النهوض بعد الفشل في كل وقت".

- ابحث عن مصادر الإلهام والدعم: يمكنك أن تدرس وتقرأ حول انتصارات الآخرين، فهناك العديد من الأشخاص الناجحين تجاوزوا التحديات ووصلوا إلى أهدافهم، لذلك يمكنك أن تتعلم من تجاربهم ومن المحن والنكسات التي اعترضتهم، فهذا الأمر يمكن أن يشكل دافعاً لك نحو التقدم، ويمكن أيضاً أن يشكل مصدراً للإلهامك من أجل إنجاز ما تصبو إليه في الحياة، ويمكنك أيضاً أن تطلب المساندة والدعم من عائلتك أو أصدقائك لتبقى في حالة التفكير الإيجابي.

ولا شك أن استخدام الإنسان لآليات التفكير الإيجابي سوف يساعده على شحن طاقته الإيجابية، وهذا ما سوف يظهر في الجزء الخاص بالطاقة الإيجابية.

ثالثاً: الطاقة الإيجابية:

يؤكد قانون الجاذبية أن المثليل يجذب مثيله، وهذا يعني أن الطاقة الإيجابية تجذب إليها الطاقة الإيجابية كما أن الطاقة السلبية تجذب إليها الطاقة السلبية. ومن ثم، ووفقاً لهذا القانون نستطيع عندما نكون إيجابيين، ونركز على ما نتمناه بكل قوة أن نجذب إلينا ما نريده من أمنيات وأحلام، ونزيد من مستوى سعادتنا ورضانا، حيث نستطيع بامتلاكنا الطاقة الإيجابية أن نغير حياتنا للأفضل وكذلك وفقاً لهذا القانون نحن كبشر ننشر باستمرار من حولنا الطاقة الإيجابية أو السلبية، لكن السؤال الذي يطرح نفسه، ألا وهو كيف نعرف أننا

والأحاديث السلبية مع النفس، ولتطهير جو المنزل ورفع طاقته، يمكنك أن تنشر دخان نبات المريمية المجفف، وإذا أردت الانتقال إلى بيت جديد يمكنك حرق الزيت العطري لخشب الصندل لمدة ٢ - ٣ أسابيع من أجل طرد الطاقة السالبة للملكي المنزل، أو إذا كان هناك حالة مرض في البيت، وتستخدم أيضاً العديد من الثقافات طريقة رش الملح الصخري على الأرض وتركه فترة طويلة لتطهير المكان، ويستخدم اليابانيون رش الملح على جانبي البيت أمام الباب للحفاظ على الجو العام وطاقته المنزلية الإيجابية، وتستخدم الكثير من الأماكن المقدسة طرقاً عديدة للحفاظ على طاقة المكان وتطهيره باستخدام البخور المقدس، والمياه المقدسة، والشموع وغيرها.

● أحط نفسك بالأشياء التي تنبض بالحياة: كل ما هو حي يجذب لك الحياة، ونحن بحاجة دوماً إلى الاتصال مع أساسيات الطبيعة، كاستنشاق الهواء النقي، والتعرض لأشعة الشمس، وشرب الماء العذب، ولمس الأعشاب الخضراء، والرمال الناعمة، والشعور بالانتماء تلامس قدميك، والاستماع لترانيم الطيور، ومشاهدة الحشرات اللطيفة كالفرشات، أو سرب النمل وهو منشغل بعمله، والشعور بالمشاعر الطيبة والجميلة التي تقدمها لك مشاهدة النباتات والأزهار والأشجار الجميلة من حولك، ونصحك بتجنب أن تكون عبداً لمنطق الحياة المادي والقاسي في المدن، وإذا لم تستطع الهروب منه، حاول أن تجلب الطبيعة لمنزلك، عبر زراعة النباتات في حديقة البيت، أو جلب النباتات إلى الداخل، وأحواض السمك، والحيوانات الأليفة، وفتح الشبابيك، وأقفاص العصافير، فقد بينت الدراسات أن النباتات في مكتبك مثلاً يمكن أن تقلل من التوتر وترفع المعنويات.

● نور عقلك بالتفكير الإيجابي: إن طريقتك في التفكير تجلب لك إما الطاقة الإيجابية أو الطاقة السلبية، لذلك ابدل كل جهدك كي تتجنب الأفكار الهدامة والمضلة، واستبدلها على الفور بأفكار وشعارات ترددها دوماً لترفع معنوياتك وتثير عقلك، وحاول دوماً أن تردد لنفسك العبارات الإيجابية التي تقوي عزيمتك وتدفعك للأمام، واكتب هذه العبارات وضعها في أماكن تراها يومياً، مثلاً فوق السرير، على باب الثلاجة، على مرآة الحمام، على كوب القهوة، أو على عجلة قيادة السيارة.

● طهر جسمك: هناك العديد من الوصفات للاستحمام اليومي من أجل تطهير هالة الجسد من الطاقة السلبية والتخلص من سموم الجسم، والحصول على الاسترخاء والشفاء، حيث يمكنك أن تبلل جسدك كلياً بالماء، مضافاً إليه صودا الخبز وكوب من الملح البحري لمدة ٢٠ ثانية كل يوم لمدة سبعة أيام.

● استمع لما يغذي روحك: نحن نتعرض باستمرار وبدون إدراك أحياناً لمستويات مختلفة من الضجيج السام في عصر الحداثة الذي نعيش فيه اليوم، وخاصة الآلات، وأدوات التكنولوجيا، لذلك من اليوم فصاعداً انتبه إلى نوعية الأصوات التي تتعرض لها، ولاحظ مدى تأثيرها على طاقته الروحية، وتعتبر الأصوات الأكثر شفاءً لنا هي الأصوات القادمة من الطبيعة، والترانيم الدينية المقدسة، والأناشيد، والموسيقى الكلاسيكية، فقد أثبت علمياً من قبل د. Emoto أن الاستماع إلى موسيقى Blue Danube يهدئ النظام العصبي المهتاج، وقد كان البحث شاملاً تماماً، ويبين أن هناك الكثير من القطع الموسيقية المختلفة لها تأثيرات شافية على المستويين الجسدي والعاطفي.

● تنفس بعمق: التنفس عن طريق البطن هو أحد الطرق الأبسط لتثبيت الطاقة الإيجابية في جسدك، واستنشاق الهواء بعمق ثم زفره يزيل من جسمك السموم، ويشبعه بالأوكسجين، ويهدئ النظام العصبي، وإجراء هذه العادة كل ساعة لبضعة ثوانٍ يعتبر أداة إيجابية تبعث الطاقة إلى حياتك اليومية.

● إضافة إلى هذا، تسعى نوعية من الأشخاص نحو اكتساب الطاقة الإيجابية لتطوير حياتهم وحيات المحيطين بهم، والذين يطلق عليهم مصطلح "مدمني الطاقة"، حيث يملكون وعياً بالطاقة التي تتدفق من داخلهم إلى العالم والعكس، بالإضافة إلى استخدامهم سبل تنمية وتطوير الذات داخل مجتمعاتهم. ويقصد بمدمني الطاقة أن بعض الأفراد يظهرون بمعدلات طاقة أعلى من الآخرين، والتي يسعى

● اجعل يومك معطراً بأطيب الروائح: تساهم الروائح الزكية في زيادة الطاقة الإيجابية في المكان الذي تتواجد فيه، وقد تجلب أيضاً المشاعر والأفكار الإيجابية. فوضع بضعة قطرات قليلة من الزيوت العطرية على معصمك، أو استخدام بعض أنواع المعطرات المفضلة لديك في الغرفة يمكن أن يدعم حالتك المزاجية ويرفع معنوياتك للأفضل، مثلاً روائح زيوت الورد النقية تعتبر طاقة أثوية تجلب للمكان سلام الحب والشعور بالحنان، ويرفع الليوم معنويات الحالة العاطفية، والعقلية، والروحية.

● ارتد الألوان الزاهية التي ترفع طاقتك الإيجابية: تشير الأبحاث باستمرار إلى أن الألوان الزاهية المشرفة تساعد في تحسين المزاج، ولها تأثير إيجابي على يومك، فالأحمر يزيد طاقتك ويحرض عمل النظام المناعي في جسمك، والأزرق يمنحك الهدوء والسكينة والشعور بالأمان، والأصفر يرفع المعنويات ويمحك المشاعر الإيجابية، وتؤثر بشدة الألوان التي ترتديها وتكون قريبة من بشرتك على الأحاسيس، والحالة المزاجية، والجهاز العصبي، ولكل هذه الأسباب حاول أن تولي اهتماماً خاصاً للألوان التي ترتديها. والألوان ملاءات الأسيرة والملابس الداخلية.

● أمتع نفسك أوقاتاً كافية من الهدوء: حاول من وقت إلى آخر أن تجلس لوحده ضمن أجواء يسودها الصمت والهدوء، فذلك يعتبر أحد أهم الممارسات العلاجية التي تساهم في تجديد وإعاش طاقتك، وجميع الثقافات القيمة تعطي أهمية كبيرة لهذه الممارسات، وكذلك لعملية التنفس الصحيح والتأمل كطريقة لصفاء وتقوية الطاقة الإيجابية.

● اقرأ كل ما يلهم روحك: اجعل عينيك وعقلك دوماً يستمتع بقراءة الكلمات الإيجابية التي تلهمك وتعزز أفكارك ومشاعرك، وابتعد عن الكلمات والقصاص السامة التي تروبها الصحف والمجلات الصفراء التي لا تركز سوى على السلبيات والفضائح والأحداث المقيتة. فقرأت لك كتاب يحاكي روحك ومشاعرك الداخلية لمدة عشر دقائق فقط يمكنه أن يقلب يومك بشكل فعلي أو حتى حياتك رأساً على عقب.

● ابدأ يومك بالتأمل الباسم: للابتسامه الكثير من الفوائد الصحية والنفسية التي لا حصر لها، وقد استخدم الكهنة الهندوس في جزيرة بالي الابتسامه كأداة علاج حقيقية للكثير من الأمراض. فهم يؤكدون على فعالية الابتسامه في طرد الطاقة السلبية، وليس هذا فحسب، فالابتسامه تنشيط الدورة الدموية، وتخفف ضغط الدم، وتزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض والضغط، ولها آثار إيجابية على القلب والمخ، وكذلك تخفف حموضة المعدة، وغيرها الكثير من الفوائد، لذلك حاول أن تنهض في الصباح مبتسماً من كل قلبك لوجهك، لأفكارك، لعينيك، لأذنيك، لرتبتك، لكبدك، وقلبك، ولكافة أعضاء جسدك لأنها تشعر حقاً بابتسامتك وسوف تستجيب لها بصورة فعالة، فعندما تنفَس بعمق وتبتسم لرتبتك سوف تطرد من روحك مشاعر الحزن، وعندما تبتسم لكليتيك تطرد الخوف، وعندما تبتسم لكبدك تطرد الغضب.

● اضحك من كل قلبك: الضحك هو أفضل دواء، لذلك اضحك من كل قلبك، اضحك طويلاً وباستمرار، لأن الضحك هو الطريقة الأسرع والأسهل للخروج من المزاج السيئ، وكذلك يطلق الضحك هرمون الأندروفين وهو من أهم مسكنات الألم الطبيعية، وهرمون السيروتونين وهو أحد الناقلات العصبية التي تلعب دوراً مهماً في تنظيم مزاج الإنسان، ويسمى هرمون السعادة. وهناك الكثير من الطرق لتنمية عضلات الضحك لديك، حيث يمكنك الانضمام إلى نادي الضحك مثلاً، امض وقتك الأكبر مع الأصدقاء الذين يضحكون كثيراً، ضع وجهاً مبتسماً على كوب القهوة الخاص بك، أو على وسادتك، أو على الثلاجة، وحاول أن تخلق جوك الخاص من الفرح والضحك، وكرر دوماً عبارة "كلما ضحكت أكثر كلما حصلت أكثر على الصحة والسعادة".

● نظف بيتك وطهره من الطاقات السلبية: جذب الطاقة الإيجابية إلى المنزل يتطلب منك إزالة الأشياء القديمة أو الأثاث البالي الذي لا حاجة له، والذي يجلب الطاقة السلبية إلى محيط منزلك، وقد تتسلل أيضاً الطاقة السلبية إلى منزلك عبر أجهزة الكمبيوتر، والتلفزيون، والتليفون، والصحف والمجلات، وبعض الزوار،

● ابحث عن مسارك الخاص لتحسين ذاتك: قد تحتاج لتحقيق هذا الهدف إلى الالتحاق بدورات تدريبية معينة، أي قراءة بعض الكتب المساعدة في مجال مساعدة النفس وتطويرها، أو حضور برامج تنمية بشرية معينة، أو الاستعانة بأشخاص تثق بهم وتحترمهم.

● اتخذ قراراتك الداخلي لتحقيق التغيير الإيجابي: ضع تصوراً متكاملاً في عقلك للتغيير الذي تنتشده، وراجعه دوماً عدة مرات في اليوم، وركز تفكيرك عليه، فقد كان التدريب المتعلق بعملية التصور أو التخيل سائداً منذ عقود. ويستخدم عادة لمساعدة الرياضيين المحترفين على رفع أدائهم، وكذلك مساعدة مرضى السرطان على الشفاء من أمراضهم، لذلك هو مفيد لك أيضاً.

● قدم المساعدة للآخرين كي تستطيع مساعدة نفسك: إذا وجدت نفسك منغمساً في مشكلاتك الخاصة حاول أن تقدم المساعدة للآخرين بطريقة أو بأخرى، قد يبدو هذا الأمر في البداية يثير التناقض بالنسبة لك، لكن تأكد أن مساعدتك الآخرين على حل مشكلاتهم يجعل عقلك متفتحاً أكثر، ويمنحه الاسترخاء، مما يكسب عقلك الصفاء المطلوب لحل مشكلاتك الخاصة، وسيكون شعورك أفضل تجاه نفسك.

● أحط نفسك بالإيجابيين: من الضروري أن تحدد من هم الأصدقاء المحيطون بك الذين يساهمون عادة في تقوية طاقتك الإيجابية، ومنحك الشعور بالسعادة، أو يعملون على تغيير مزاجك للأفضل، وبالمقابل تحديد من هم الأشخاص الذين يستنزفون طاقتك وتشعر عند رفقتهم بالنضوب التام من الحيوية والفرح ويبقى تبادل الطاقة المتوازن هدفاً أساسياً ينبغي تحقيقه في أي علاقة صداقة نعيشها.

والى جانب هذا تلعب تمارين الطاقة دوراً فاعلاً في شحن الذات بالطاقة الفاعلة وتمكينها من حمل مفهوم إيجابي حول الذات يشعرها بالراحة والاسترخاء من جهة التركيز ومواجهة الذات من جهة أخرى لحل المعضلات وفك أزمة المنغصات التي تعترض الذات في كافة أبعاد الحياة وتحدياتها، وتلك التمارين قائمة على استراتيجيات التخيل وتفعيل مهارة الإدراك والتخزين لها في ظل تشفير ذاتي، يستحضر معه عبر آلية تخزين القشرة الجديدة في الدماغ الاستجابة الانفعالية المناسبة للتحديات والأزمات، في ظل رتابة هادئة مترنة ينشأ منها تباعاً تفكير جاد مستقر، يركز على مهارة بدائل التفكير بدلاً من الركون إلى جانب واحد ضيق لا يمكن الخروج منه في معالجة الأزمات والهموم المتعاقبة التي قد تتراكم لتنشأ حالة الإحباط والاكتئاب، وتسهم تلك التمارين في خلق حالة التفاؤل في الذات ورفع مستواها، مما يعزز مفهوماً إيجابياً للذات الذي يشكل النقطة المركزية في أهداف علم هندسة الذات وبرمجتها إيجابياً في الحياة. وتستند تلك التمارين إلى استراتيجيات التخيل وتفعيل مهارات الإدراك والتخزين في الذاكرة بعيدة المدى، ومهارات التشفير الحركي والصوتي والانفعالي في آلية تدريبية واحدة، تستهدف صنع الأريحية في الذات وتوجيهها نحو أهداف تثير التفاؤل والإيجابية في الحياة. ويمكن عرض هذه التدريبات على النحو التالي:

التدريب الأول:

- اجلس وحدك في حديقة ما أو أمام النهر أو على رمل الشاطئ في مكان جميل أو اجلس في غرفة هادئة لوحده.
- تنفس في هدوء وعمق بضع دقائق واسترخ تماماً.
- اترك عقلك بغير قيد يمرح حيث شاء.
- اتبع تفكيرك في هدوء وعندما يتعلق تفكيرك بخيال استوقفه.
- حاول أن تجعل فكرتك المتخيلة هنا وردة حمراء تتفتح جمالاً في الطبيعة.
- تنفس عقبها الجميل واستنشقه.
- استشعر عبر حركة أوراقيها صوت تصفيق عال لك.
- استمع لصوت التصفيق وتنفس معه بعمق وهدوء.
- اقبط يدك اليمنى على سماع التصفيق وتنفس معه بعمق.
- اعتبر قبضة يدك اليمنى تشفير للثقة بالنفس والإصرار على الهدف.

الكثيرون لتنميتها، حيث يعرفون طريق الوصول إليها وتشغيلها، واستغلال الطاقة التي يملكونها إلى أقصى حد. ووفقاً للقاعدة العلمية التي تقول بأن الطاقة لا تفتى ولا تستحدث وإنما تتحول من صورة إلى أخرى، وحيث أن أجساد الأفراد تشكل جزءاً من هذه الطاقة، فإن الطاقة تنتقل أثناء التفاعلات اليومية في عدة صور سواء أكانت طاقة روحية أم عقلية أم جسمية مع أهمية تركيز الطاقة على المناطق التي تحتاج إليها لتنشيط الجسد بأكمله.

وتوجد بعض الاستراتيجيات لتطوير الطاقة البدنية والعقلية والروحية وبالتالي تطوير أسلوب الحياة ككل إلى الأفضل على الوجه التالي:

● الاستراتيجيات البدنية، ومنها على سبيل المثال عدم إهمال وجبة الإفطار، فهي أحد أقصر السبل نحو زيادة الطاقة خلال اليوم بأكمله، والتوقف عن تعاطي المنبهات، إذ يعتبر الكافيين والسكر من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الطاقة بسرعة كبيرة والتي لا تدوم طويلاً، أي أن أثرها مؤقت.

● الاستراتيجيات العقلية، ومنها على سبيل المثال أن يبدأ المرء يومه بشكل صحيح لشحن الطاقة بالكامل من مصادر الطاقة المتاحة مثل الاستماع إلى الموسيقى والتعرض لأشعة الشمس. وأخيراً تحويل الطاقة إلى نتائج، إذ يجب الحصول على مجموعة من الأدوات والأفكار لتكوين مجموعة من الأفكار الإيجابية

● الاستراتيجيات الروحية، ومنها على سبيل المثال أن يكون المرء متفتحاً حتى تجد الطاقة طريقها إليه، كذلك التعلم من الخبرات التي تواجهه في حياته. فعندما ينظر إلى المشكلات التي تواجهه على أنها خبرات جديدة فإن العمل سيتم على تحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية.

- دور الدين في شحذ الطاقة الإيجابية:

إن ما يزرعه الإنسان في عقله بحصده في جسده وحياته. ولن يستطيع أن يستمتع بالسعادة إلا إذا تقاسمها مع الآخرين. ويوضح ذلك أو يتبلور أكثر من خلال جميع مظاهر الشعائر وفي الأماكن المقدسة التي يتجمع ويلتف حولها الآلاف أو الملايين للحصول على السعادة الروحية. ولكن بعض العلمانيين يعتبر أن هذه السعادة ليست سوى خرافات وخرعلات. وبدأ بعض من العلماء يبحث عن أثر هذه الشعائر على حياة الإنسان، وقد أثبتت أبحاثهم التي تستند على أسس علمية أن جميع المعتقدات في العالم والتابعة لجميع الأديان والمعتقدات البشرية تضم طاقة نورانية لها تأثير قوي على البشر. إضافة إلى هذا، اكتشف العلماء والباحثون أنهم أمام مصادر طاقة عظيمة لا يمكن معرفة قوتها. كما تم وصف هذه الأماكن المقدسة بأنها عبارة عن "مولدات نفسية إلكترونية" تجمع الطاقة القادمة من عقول المؤمنين بها والمبجلين لها فتخزنها، ثم تهب الطاقة لكل من ارتادها أو زارها بشكل وجداني صادق ومستقيم.

- فنيات تحفيز الطاقة الإيجابية:

توجد بعض الفنيات التي يمكن استخدامها لتحفيز الطاقة الإيجابية، وهي على النحو التالي:

● لا تعقد حياتك: بسط حياتك عبر تقليل أثر التحديات النفسية التي تخلقها أنت، وفكر بطرق جديدة للتقليل من مشاعر الغضب والاستياء التي تعيشها أحياناً.

● قرر بنفسك أن يكون يومك إيجابياً: سواء أكان يومك جيداً أو لا، فهذا خيارك في النهاية، لذلك يمكنك أن تقرر من اللحظة التي تنهض فيها من الفراش أن يكون يومك إيجابياً، وإذا لم تسر الأمور في يومك كما يجب، تذكر أن الغد سيكون أفضل بالتأكيد وهو فرصة جديدة لك.

● انخرط في الاجتماعات العائلية: تظهر كافة الدراسات أهمية اللقاءات العائلية وتأثيرها في النفس بصورة إيجابية. فالجلوس معاً على طاولة العشاء يبعث جو المحبة والألفة والتعاون بين كافة أفراد الأسرة، وتشجع أيضاً هذه الاجتماعات المنتظمة بين أفراد الأسرة الأداء الجيد للأطفال في المدرسة، وتبعدهم عن الانحدار في السلوكيات المنحرفة المختلفة نتيجة رفاق السوء، وإذا شعرت أحياناً أن هناك خللاً ما في عائلتك لا تقلق، وأدرك أن جميع العائلات لها مشكلاتها الخاصة التي تختلف من جماعة إلى أخرى، وهذا أمر طبيعي.

بحيث تحاول دوماً اكتشاف نقاط ضعفك والجوانب المظلمة في حياتك، وتكون مستعداً لاستعادة قوتك وتحقيق الشفاء الذاتي عندما تواجه مصاعب الحياة.

- رؤية الإيجابيات: عندما ترى دوماً المميزات الإيجابية في الأشخاص الآخرين وتقدرها، فعندما تكون شخصاً إيجابياً لن ترى فيمن حولك سوى الإيجابيات.

- التعاطف مع الآخرين: عندما تشعر بالتعاطف تجاه نفسك وتجاه العالم من حولك.

- الإصغاء للآخرين: عندما تمتلك مهارة الإصغاء للآخرين وتحاول أن تفهم وجهات نظرهم بغض النظر عن مدى اختلاف هذه الآراء معك، فامتلاك الطاقة الإيجابية يعني أنك تمتلك عقلاً متفتحاً ينظر للأفق البعيد.

- عدم التسرع: عندما تكون حذراً ولا تتسرع في أحكامك.

- الصدق مع الذات: عندما تكون حقيقياً بلا تصنع أو تزييف، وتعبر عن أفكارك وأفعالك بكل صدق وشفافية.

- الاعتراف بسلبياتك: عندما تعترف بأفكارك وعواطفك السلبية وتشارك الآخرين بها.

- تقدير نجاحات الآخرين: عندما تعترف وتقدر نجاحات الآخرين وتحقق معهم بها وتسعد لسعادتهم.

- الاعتراف بالمشاعر السلبية: عندما تشعر بالخوف والهزيمة، وفي نفس الوقت تحافظ على التقدم والمثابرة، فالأشخاص الإيجابيون لا ينكرون المشاعر السلبية.

• إشارات الطاقة السلبية:

- عدم الصدق مع الذات: عندما تتجاهل نقاط ضعفك والجوانب المظلمة في حياتك، وتتصرف على أنها غير موجودة، فالأشخاص السلبيون هم غير صادقين مع أنفسهم.

- التركيز على سلبيات الآخرين: عندما تركز فقط على أخطاء الآخرين ونقاط ضعفهم، وتنتقد دوماً أفعالهم.

- طلب الكمال: عندما يسيطر عليك هاجس تحقيق الكمال سواء في عملك، منزلك، مظهرك، أو الأشخاص الذين تتعامل معهم، فالكمال لله وحده فقط.

- عدم احترام اختلاف الآخر: عندما تحاول تغيير وجهات نظر الآخرين وأرائهم، فالأشخاص السلبيون لا يقبلون الاختلاف ويريدون الجميع أن يمتلكوا وجهة نظر واحدة.

- تجاهل حاجات الذات: عندما تحاول باستمرار إرضاء حاجات الآخرين وإسعادهم وتتجاهل حاجاتك الخاصة فالأشخاص السلبيون يفقدون للتوازن عادة.

- السماح للآخرين بالتحكم فيك: عندما تسمح لأمزجة الآخرين من حولك وطاقتهم التأثير عليك سلباً، وعندما تسمح لهم بفرض أهوائهم ورغباتهم عليك.

- السماح للمشاعر السلبية بالسيطرة عليك: عندما تتقبل أفكارك ومشاعرك السلبية وتصدقها وتجعلها تؤثر عليك بقوة.

- الشعور بالغيرة من نجاحات الآخرين: عندما تشعر بالاستياء والغيظ من نجاحات وأفراح الآخرين، فالأشخاص السلبيون عادة هم أشخاص يغارون.

- التركيز على الآلام والافتقار للأمل: عندما تسمح للخوف والتشاؤم أن يجعل قلبك قاسياً، ويشوه منظورك للحياة، فالأشخاص السلبيون لا يركزون سوى على الخوف والألم ومرارة الحياة، ويفتقدون للأمل.

- إهمال تحقيق الأهداف والأحلام: عندما تهمل تحقيق أهدافك، وخططك، ورغباتك في الحياة، فالأشخاص السلبيون يخفقون دوماً أحلامهم لأنهم أشخاص سوداويون.

وعليه، فإن الطاقة الإيجابية التي يتمتع بها شخص ما سوف تؤثر على جهازه المناعي بالإيجاب، وهذا ما سيتم توضيحه في الجزء الخاص بالمناعة.

رابعاً: المناعة:

- التعريف:

• يقصد بالمناعة مقدرة الجسم على مقاومة مسببات المرضية.

• ويقصد بها أيضاً مقاومة الجسم لكل ما هو غريب عن خلايا الجسم سواء من خارجه مثل الميكروبات المختلفة والمركبات

• كلما خالجت اهتزاز بذاتك أو تردد استخدم قبضة يدك اليمنى كإشارة وشفرة لك على الثقة والإصرار واستشعر دوماً من خلاله الهدوء، وتصفيق الآخرين، والتميز والعطاء في الحياة.

التدريب الثاني:

• اجلس وحدك على مقعد مريح في غرفة هادئة واسترخ تماماً لبضع دقائق وتنفس بعمق رتيب.

• تخيل حولك قوة ملهمة عظيمة والشعر أنك في مركز دائرة الإلهام وتنفس بهدوء وامتص هذه القوة الملهمة.

• تخيل أنك تستمتع لصوت مقرئ جميل في القرآن أو موسيقى هادئة من الطبيعة أو من آلة ما وتخيل فيما لو كنت تسمع صوت المقرئ طاقة إيمانية تسبح في الفضاء فتعطر أجواءك وتغمرك بالأمن وتستلهم منها السعادة والهدوء، وفيما لو كنت تسمع موسيقى هادئة من الطبيعة أو آلة ما تخيل (الأنغام، النوتات) وهي تسبح في الفضاء ثم تتجه إليك في صورها المتتابعة وتستلهم منها السعادة والهدوء.

• امتص عقلياً ما تراه حولك من الإلهام واحتفظ به في ذاكرتك.

• بعد التمرين اهدأ في مكانك واستمر في التركيز والتنفس الربيث بضع دقائق حتى تحصل على كفايتك من طاقة الراحة بالتنفس والمعاني الممتعة الهادئة.

• استرخ بعد التمرين إذا كنت متعباً، واقطع كل تخيل حتى لا تنوش الإلهام.

• عندئذ استنفذ تلك الطاقة في فكرة ما، لوحة ما، مشروعاً ما، حل مشكلة ما، نصاً ما .. الخ، من إبداعات الطاقة الإنسانية.

التدريب الثالث:

• اجلس وحدك في مكان هادئ واسترخ لبضع دقائق وتنفس بعمق.

• تخيل حولك همومك في لوحة كبيرة جداً.

• تخيل تلك اللوحة تصغر شيئاً فشيئاً.

• استخدم قبضة يدك اليمنى والورقة بين يديك.

• استشعر معها بالثقة بالنفس والإصرار على نزع الهموم من قلبك.

• تخيل أمامك بحراً وألق تلك الورقة فيه وتخيلها تذوب في البحر بعمق حتى تكون نسياً منسياً.

• تخيل همومك وقد غدت في بحر الحياة تذوب حتى تكون نسياً منسياً.

• استرخ بعد التمرين وتخيل تاج الأمل يجلس على عرش قلبك بأريحية وتمكين عال.

التدريب الرابع:

• اجلس وحدك على طاولة تستقبل الهواء المتجدد عند الصباح في غرفة هادئة.

• استنشق الهواء المتجدد بعمق وهدوء.

• ضع ورقة بيضاء وقلم بين يديك.

• سجل على الورقة أسباب مخاوفك.

• تخيل تلك المخاوف صحراء جرداء بين عينيك.

• ازرع مكانها أفكاراً ببناءه إيجابية.

• سجل تلك الأفكار على ورقة وردية بقلم أخضر.

• تخيل ورقة المخاوف تذوب في البحر وتصبح نسياً منسياً.

• تخيل الأفكار البناءة أشجاراً خضراء تتعانق غصونها إلى السماء.

• تخيل معها أصوات تصفيق عال لك.

• استخدم قبضة يدك اليمنى لاستشعار الثقة والإصرار.

• ارمس بعد ذلك خطة جديدة لحياتك على ورقة وردية بقلم أخضر ونفذها بإخلاص وقوة واستمرار.

• اشكر الله الذي علم الإنسان ما لم يعلم.

- إشارات الطاقة الإيجابية والسلبية:

يصدر بعض الأشخاص إشارات للطاقة الإيجابية والبعض الآخر يصدر إشارات للطاقة السلبية، على النحو التالي:

• إشارات الطاقة الإيجابية:

- الحيوية والنشاط: عندما تكون شخصاً مفعماً بالنشاط والحركة،

نسالهم: هل لديك الوقت لتصابوا بالمرض؟. الاسترخاء والمتعة يؤثران على حالة الذهن، وإذا كنا لا نحصل عليهما بشكل منظم وكاف، فإننا نمنع عن الجسم القدرة على تجنب وتقادي المشاكل الصحية اليومية، إن أي شيء تقوم به من أجل تخفيض حالة الإجهاد التي قد تشعر بها يمكن أن يؤدي إلى نتائج شفاينة، فقد توصلت دراسة أجريت عام ٢٠١٠ حول الأمراض الناجمة عن الإجهاد وذلك في جامعة كولومبيا، أثبتت أن الإجهاد يمكنه أن يؤثر على جهاز مناعة الجسم لسنوات عديدة قادمة. لقد كان هناك دائماً رابط بين الأمراض الناجمة عن الإجهاد والصحة البدنية، ومن ضمنها السكري وأمراض القلب.

● قم بنشاط تحفيزي: الإعجاب بعمل فني، الاستمتاع إلى الموسيقى، أو السير في حديقة، ليست نشاطات منهجية فقط، وإنما هي جزء من خطة شاملة للأمان الصحي، يقول Sternberg إن القيام بأشياء تستمتع بها يجعل الدماغ أكثر نشاطاً ويحفزه على مشاعر إيجابية.

● ممارسة العلاقة الحميمة: العلاقة الحميمة ليست فقط فكرة إيجابية بشكل عام، بل هي أيضاً تغذي الهرمونات التي تخفض الإجهاد، ووفقاً لأبحاث في جامعة Wilkes في بنسلفانيا، فإن هذه العلاقة تقيد الجهاز المناعي عبر رفع مستوى Iga (مضاد الجسم) الذي يحمي من نزلات البرد والعدوى. إن أولئك الذين أعلنوا أنهم يمارسون العلاقة الحميمة مرة أو مرتين في الأسبوع لديهم نسبة أعلى من ال Iga في لعابهم، من أولئك الذين يمتنعون، أو يقيمون علاقة أقل من مرة في الأسبوع.

● أهمية الإيمان والروحانية: تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يملكون إيماناً روحياً هم أكثر قوة على التعامل مع المرض. لقد أظهرت دراسة حديثة من جامعة ميامي أن مرضى الإيدز الذين يصفون أنفسهم بال "روحانيين" (ما يعني أن لديهم إيماناً بالله وبالسلام، ولديهم نظرة رحمة للآخرين) يملكون عدداً أعلى من خلايا مكافحة الإيدز CD4 ويحملون فيروسات أقل. وفي عام ٢٠٠٨، تتبع جامعة ميشيغان لدراسة الصحة العامة التي يرأسها عالم الاجتماع Neal Krause، حالة أكثر من ١٣٠٠ شخص من كبار السن في المدينة، ووجدوا أن الأشخاص الذين يؤمنون أن حياتهم لها معنى يعيشون أطول بسبب وجود رابط بين الروحانية والشفاء، حيث تؤدي هذه الروحانية إلى خفض مستوى هرمونات الإجهاد وارتفاع مستوى الهرمونات الإيجابية التي يخلقها هذا النوع من التواصل. وتلعب المساندة الاجتماعية التي تحصل عليها من كوننا جزءاً من جماعة روحية دوراً أيضاً في الشفاء من الأمراض.

- غد التفكير الإيماني لديك: "حتى لو لم تكن مؤمناً، يمكنك أن تغذي عقلك بالإيمان وتثقفه" - وينصح Jonathan Ellerby - مدير روحي ومؤلف كتاب Inspiration Deficit Disorder - بإيجاد وقت لتتقنة دماغك كل يوم بالتأمل، والصلاة، أو تمارين الاسترخاء - كن منفتحاً على الإلهام: كتاب يلهمك - سواء أكان لبيودليز أو كان كتاباً مقدساً - سيساعدك على أن ترى حياتك كجزء من شيء كبير، يقول Ellerby: الفضول، والانفتاح، والمساهمة، والتساؤل، كلها أمور تساهم في خلق مشاعر روحية. إذن اقض بعض الوقت في ممارسة نشاطات متنوعة، مثل: مشاهدة أمواج المحيط، اللعب مع طفل صغير، قراءة قصيدة شعر.

● توقف عن السلوك العدائي: العدائية أمر سيء لصحتك، فقد أوضحت الدراسات أنها قد ترفع من معدلات السيروتونين، وسلوك تنظيم البروتينات في الجهاز المناعي المرتبط بمرض التهاب المفاصل وترقق العظام وغيرها .. إحدى الدراسات التي أجريت في عام ٢٠٠٥، من قبل جامعة ولاية Ohio نظرت إلى تأثير الخلاف الروحي على حالات الشفاء البسيطة وذلك لدى ٤٢ زوجاً. وقد وجدت الأبحاث أن الأزواج الذين "يظهرون بشكل مستمر مستويات عالية من السلوك العدائي" يشفون من أمراضهم بنسب ٤٠ بالمئة ببطء أكثر من الأزواج الأكثر انسجاماً.

● لا تكبت مشاعر الغضب لديك: في دراسة نشرت في Psychosomatic Medicine وجدت أن الزوجات اللواتي يمتنعن عن الرد أثناء المجادلة مع أزواجهن هن أكثر عرضة للموت ب ٤ مرات من النساء اللواتي يعبرن عن مشاعرهن وعماً

الكيميائية والسموم والأعضاء المزروعة فيه، أو من داخله مثل الخلايا التي تشيخ وتلف أو الخلايا الشاذة مثل الخلايا السرطانية. ومن ثم تعد المناعة ذات سلاحين: سلاح ضد العوامل الخارجية، وسلاح آخر ضد العوامل الداخلية.

- الأثر النفسي السلبي على جهاز المناعة:

أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان تحدث له عواطف وانفعالات تؤدي إلى تنشيط مناطق دماغية تسمى الهيبوثلاموس Hypothalamus مما يؤدي إلى إفرازات غددية تؤثر على الجهاز العصبي. وتوجد مجموعة من الأمراض أو الأعراض التي تنشأ من إصابة الهيبوثلاموس أو إصابة اتصالاته ببعض الأجزاء الأخرى من المخ. ويطلق على هذه الاضطرابات زملة أعراض الهيبوثلاموس وهي على النحو التالي: اضطرابات النوم، زيادة الشهية للطعام، فقدان الشهية المستمر، اضطرابات السمنة، اضطرابات تنظيم درجة حرارة الجسم، اضطرابات الذاكرة، السكر الكاذب، وحدة السلوك الانفعالي. ومن ثم، فإن المتواليات اللاحقة لهذا التنشيط تؤدي إلى التأثير السلبي على جهاز المناعة عن طريق تحفيز إفراز مادة الكورتيزول Cortisol من الغدة الإدرينالية Adrenal Gland، إضافة لذلك فإن ذلك يؤدي إلى تحفيز الخلايا العصبية الطرفية، التي تنتهي في العدد الليمفاوية ونخاع العظم والغدة الزعترية مما يؤثر مباشرة على مخرجات جهاز المناعة.

كما تبين أن استمرار الضغوط النفسية مدة طويلة يدخل الجسم في حالة تثبيط مناعي طويل الأمد كما في حالات العزلة الاجتماعية، والاكتئاب، والإحباط، والوصول إلى هذه المرحلة قد يؤدي إلى حالة فشل تام في جهاز المناعة مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بكثير من الأمراض. وقد أوضحت نتائج بعض البحوث التي تناولت أثر الضغوط النفسية على نشاط الخلايا القاتلة الطبيعية Natural Killer Cells، فقد تبين أن تعرض الأزواج لشجار مدة (٣٠) دقيقة يومياً أو أكثر يؤدي إلى انخفاض واضح في نشاط هذه الخلايا، أما تأثير الضغوط النفسية طويل الأمد فقد أسفرت تجارب قد أجريت على (١٤) عائلة تعتني بمرض الزهايمر Alzheimer's disease مقارنة بعائلات طبيعية ليس لديها مرضي، أن الخلايا القاتلة المعزولة من جسم أفراد العائلات الأولى لا تستجيب لأنواع منشطات يعرف عنها رفع كفاءة هذه الخلايا القاتلة مثل الأنترفيرون جاما Interferon gamma، والانتروكين (2) (Interleukin - 2) مقارنة بأفراد العائلات الثانية. ومن ثم، أوضحت نتائج هذه البحوث قابلية الأشخاص المعرضين للضغوط النفسية الحادة، أو الاكتئاب للإصابة بالسرطانات المختلفة والأمراض الفيروسية.

والى جانب هذا، توجد الخلايا الليمفاوية المساعدة (T - helper Lymphocyte)، حيث تلعب هذه الخلايا دوراً مهماً ورئيسياً في تنشيط جهاز المناعة عن طريق إفراز المواد المسماة سيتوكينات Cytokines، وتنقسم إلى قسمين: خلايا مساعدة منشطة للمناعة الخلوية من النوع الأول (T - helper 1) وهي مهمة في التخلص من الأمراض الفيروسية والبكتيرية عن طريق تنشيط الخلايا البالغة والخلايا القاتلة الطبيعية. أما النوع الثاني، فإنه يثبط المناعة الخلوية وينشط بالمقابل إفراز الأجسام المضادة ويسمى (T - helper 2)، كما تبين أن هرمون نوربينفرين Norepinephrine الذي يفرز أثناء الضغط النفسي ينشط الخلايا الليمفاوية من النوع الثاني، التي تفرز (IL - 10) وهو سيتوكين مثبط للمناعة الخلوية وبالمقابل تثبيط الخلايا الليمفاوية من النوع الأول. وقد أوضحت دراسة أجريت على (١٥) زوجاً يعيشون مع زوجات مصابات بسرطان الثدي في مراحل متقدمة أن الضغط النفسي الذي يعيش فيه الأزواج يؤدي إلى تثبيط انقسام الخلايا الليمفاوية بواسطة محفزات الانقسام المختلفة، وقد ازدادت هذه الظاهرة لدى الأزواج الذين فقدوا زوجاتهم بسبب هذا المرض.

ومن ثم، تبين أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان تؤثر بالسلب على سلامة الجهاز المناعي. وفي المقابل توجد سلوكيات إيجابية تساعد على تقوية الجهاز المناعي، وهي على النحو التالي:

● خفض من الإجهاد: عندما يقول الناس أنهم لا يملكون الوقت الكافي من أجل القيام بتدليك أو أخذ استراحة من أجل تناول الغداء،

جديدة أن هذه التمارين تساعد على تأمين صحة الخلايا عبر حماية التيلومير، أو معلومات الـ DNA، التي تتضمن الجينات المتكررة. - قم بالتمارين بهدوء ولطف: من أجل نتائج أفضل، قم بالتمارين بهدوء وبلطف، حاول أن تقوم بهذه التمارين بشكل متكرر، وأن تأخذ فصولاً قصيرة (٣٠ دقيقة في المشي) الرقص، اليوجا، وتمارين أيروبيك من ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع بدلاً من الجري مرة أو مرتين في الأسبوع.

خلاصة:

يتبين مما تم عرضه أن التحفيز الذاتي الإيجابي يؤدي إلى آليات التفكير الإيجابي، والذي بدوره يشحن من الطاقة الإيجابية للفرد، مما يزيد من جهاز المناعة الذي يستطيع مقاومة ما يتعرض له الفرد من اضطرابات ومشكلات وسلوكيات لاتوافقية وتساعد على تحقيق السواء النفسي.

وبالنظر إلى المكونات الأربعة للإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية يتضح أن العلاقة بينهم علاقة دائرية، أي أن التحفيز الذاتي الإيجابي يؤدي إلى آليات تفكير إيجابي، الذي يشحن من الطاقة الإيجابية التي بدورها تزيد من قوة الجهاز المناعي. وعندما يكون الجهاز المناعي قوياً فإن هذا سيؤدي إلى تفعيل التحفيز الذاتي الإيجابي .. الخ. ويمكن تلخيص هذا الطرح النظري الجديد للإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية لتحقيق السواء النفسي.

قائمة المراجع

أ- المراجع العربية:

- (١) أن كريغ، جين (١٤٢٦هـ). ليس المهم مقدار ذكائك، الرياض: مكتبة العبيكان.
- (٢) باترسون، س. هـ (١٩٩٢). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي)، الطبعة الثانية، الكويت: دار القلم.
- (٣) بريلي، ريتشارد (٢٠٠٣). كيف تكون إيجابياً، دمشق: دار الكتاب العربي.
- (٤) بيفر، فيرا (٢٠٠٣). التفكير الإيجابي، الرياض: مكتبة جرير.
- (٥) حريري، أسامة (١٤٢٤هـ). التطوير الذاتي، جدة: دار المجتمع.
- (٦) ديب، سام (٢٠٠٧). نعم تستطيع، الرياض: مكتبة جرير.
- (٧) ديبونو، إدوارد (١٤٢٤هـ). قبعات التفكير الست، أبو ظبي: المجتمع الثقافي.
- (٨) ديبونو، إدوارد (٢٠٠١). تعليم التفكير، دمشق: دار الرضا.
- (٩) روبينز، أنتوني (٢٠٠٣). قدرات غير محددة، الرياض: مكتبة جرير.
- (١٠) زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثانية، القاهرة: عالم الكتب.
- (١١) زيتون، حسن (٢٠٠٣). تعليم التفكير: رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، القاهرة: عالم الكتب.
- (١٢) سليمان، سناء (٢٠١١). التفكير: أساسياته وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته، القاهرة: عالم الكتب.
- (١٣) علي، سامي عبد القوي (١٩٩٥). علم النفس الفسيولوجي، الطبعة الثانية، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- (١٤) فرحات، خالد (٢٠١٤). القرار السديد، أخبار اليوم، العدد (٣٦١٦)، السنة (٦٩): ١١.
- (١٥) الفقي، إبراهيم (١٤٢٥هـ). قوة التحكم في الذات، الطبعة الثانية، جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- (١٦) كينان، كيت (١٤٢٦هـ). تنظيم وتفعيل الذات، بيروت: الدار العربية للعلوم.

يدور في أذهانهم، وكن أيضاً أكثر عرضة للمعاناة من الضغوطات ومن أمراض القولون العصبي. ومن ثم، فإن تعلم مهارات حل الصراع يمكن أن يساعد الكنوميين على أن يتكلموا. إذا لم تكن مستعداً للتعبير عن مشاكلك بصوت مرتفع، أخرج هذه المشاعر بطرق أخرى، دونها أو أحصل على جلسة خاصة للتفيس عنها.

• النوم: "النوم والمناعة الصحية رابطان لا يفصلان" هذا ما يقوله خبير النوم Rubin Naiman، ومؤلف كتاب The yoga of Sleep. العديد من وظائف الجسم الرئيسية – إصلاح الأنسجة، نمو العضلات، تركيب البروتين – تحصل غالباً أو حصراً أثناء النوم، وقد ربطت الدراسات بين الحرمان من النوم وانخفاض قدرة جهاز المناعة والسمنة والالتهاب، وهي كلها عوامل خطر لأمراض القلب، والسرطان والسكتة الدماغية، وفي دراسة أجريت عام ٢٠٠٨ في جامعة كاليفورنيا، تبين أن ليلة واحدة من النوم المتقطع تسبب الالتهاب الخلوي المرتبط بأمراض القلب، والتهاب المفاصل، وغيرها .. إن حاجة الإنسان إلى النوم تختلف من شخص إلى آخر، ولكن معظم البالغين يحتاجون من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة.

- غير نظرتك إلى النوم: "الأشخاص الذين ينامون جيداً يحبون النوم أكثر" .. بشرح Naiman، المفتاح إذن – هو أن تغرم بالنوم، اخلق طوقساً ممتعة قبل وعند الخلود إلى النوم (خذ حماماً ساخناً، أطفئ الأضواء).

- تنفس قبل النوم: ينصح Naiman بتمارين التنفس الذي يمكنه أن يحدث على الاسترخاء، ممتدداً في السرير، تنفس من خلال الأنف حتى العد للرقم ٤ ثم أمسك تنفسك عند الـ ٧، وبيبضه خذ زفيراً عبر الفم حتى الـ ٨، كرر هذا الأمر ٣ مرات.

- تمارين اليوجا اليومي يمكنه أن يخفف من الإجهاد ويشجع على النوم الجيد: أثبتت دراسة جديدة أن الناجين من السرطان الذين يطبقون اليوجا مرتين في الأسبوع أظهروا تحسناً في النوم بنسبة ٢٢%. وتوقفوا عن استخدام أدوية النوم بمتوسط قدره ٢١%.

• تناول الأغذية الشافية: اخلق بيئة شفائية داخلية عبر تغذية جسمك بالمواد التي تحسن من عمل جهاز المناعة والتي تخفف الالتهاب. ينصح Cathy Wong عالم التغذية ومؤلف كتاب "The inside – out Diet" بما يلي:

- تناول الخضار والفواكه مفيد جداً، مجموعة من الفواكه المتنوعة وذات الألوان المتعددة والخضروات توفر لك الفيتامينات والمعادن، إضافة إلى مضادات الأكسدة المحاربة للأمراض، تناول التفاح، الليمون، الطماطم، التوت والخضروات ذات اللون الأخضر (البروكلي، الفنت، الكرنب الأخضر).

- عزز جهاز المناعة لديك بالبروتين الذي يوفر الأحماض الأمينية التي تحمي الجهاز المناعي، مثل اللحوم الخالية من الدهون أيضاً تحتوي على الحديد، الزنك، B6 و B12. جرب سمك السلمون البري، والدجاج، خبازات الخضروات تتضمن الفاصولياء والبقوليات (العدس، الحمص) الجوز والبذور، (جرب عباد الشمس واليقطين).

- لا تتناول الكثير من السكر، بل اطلب الأطعمة التي تحتوي على كمية منخفضة منه من أجل المساعدة على التقليل من الالتهاب، كالخرشوف، دقيق الشوفان، الرز البني والفاصوليا، التي لديها نسبة عالية من الألياف إلى السكر، جرب تناول الحلويات الطبيعية، والتي لديها تأثير على معدل الجلوكوز في الدم أكثر من قصب السكر أو حتى العسل.

- تلعب القناة الهضمية دوراً حاسماً في جهاز المناعة لأن مساحتها الكبيرة تجعلها على اتصال مع الكائنات الحية الدقيقة ومسببات الأمراض. إن تناول الأطعمة المخمرة يشجع البكتيريا المفيدة أو البروبيوتيك في الجهاز الهضمي. أضف المواد الغذائية المخمرة إلى نظامك الغذائي عبر تناول الزبادي، والمخللات غير المبسترة والملفوف المخلل.

• التمارين: من الصعب تعداد فوائد التمتع بلياقة بدنية، حيث إن التمرين المنتظم المعتدل يعزز الدورة الدموية، ويقوي عضلات القلب، ويزيد من عملية إيصال المواد الغذائية والأكسجين من الخلايا – وكل ذلك مهم لصحة جهاز المناعة. وقد أكدت دراسة

- ١٧) لويد، سام (١٤٢٣هـ). اكتشاف نفسك، الطبعة الثانية، الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.
- ١٨) مصطفى، وفاء محمد (١٤٢٤هـ). حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، بيروت: دار ابن حزم.
- ١٩) موسى، رشاد علي عبد العزيز (٢٠٠١). معجم الصحة النفسية المعاصر، القاهرة: الفاروق الحديثة للطباعة والنشر.
- ٢٠) ميزفي، جوزيف (٢٠٠٠). قوة عقلك الباطن، الرياض: مكتبة جرير.
- ٢١) همفريز، توني (١٤٢٣هـ). قدرة التفكير السلبي، الرياض: مكتبة العبيكان.
- ٢٢) ويسنجر، هندي (٢٠٠١). قوة النقد الذاتي، الرياض: مكتبة جرير.

ب- المراجع الأجنبية:

- 23- Baselmans, J. (2008). The world of positive energy.
<http://www.world-of-positive-energy.com>.
24. Brescia, M. (2000). Today is Your Day to Win. New York: Michael Persia.
25. Peale, N. (1988). Power Your Life with Positive Thinking. U.S.A: Foundation for Christian Living.
26. Peale, N. (2006). the Power of Positive Thinking. New York: Prentice – Hall, Inc.-
<http://www.aawsat.com/details.asp?section=19&article=432609&issueno=10487><http://omar-zain.blogspot.com/>