



خلف سمّاعاتهم ومعانفهم البيضاء هناك عدد لا بأس به من الأطباء على ثقة ويقين بقوة الصلاة وفاعلية الإيمان.

ففي استطلاع للرأي أجرته مجلة MD مع قرابة المائة وأربعين طبيباً أقرّ حوالي الثمانين منهم بأنهم رفعوا الدعاء والإبتهاال نيابة عن مرضاهم أثناء معالجتهم والإشراف عليهم.

فهذه أخصائية في التوليد تقول: "في كل مرة يأتي المخاض لإحدى النساء أصلي لها ولمولودها".

ولكن هل يؤمن الأطباء فعلاً بفاعلية الصلاة؟

يقول أحد الأطباء من ولاية نبراسكا: "لقد عاينت بنفسي حالات شفاء لا يمكن أن تحصل بدون الصلاة".

كما بيّن استطلاع للرأي أجرته مجلة MD أن الصلاة الجماعية ساعدت على تحسّن حالة مرضى القلب بالرغم من أن المرضى أنفسهم لم يكونوا على علم بأن أحداً يرفع الصلاة نيابة عنهم.

التخلص من الأفكار المزعجة

ما هي الطريقة الناجعة للتخلص من الأفكار غير المرغوب بها؟

يقول العالم النفساني دانيال وغنر أن الطريقة التقليدية التي تتلخص في بذل قصارى الجهد للتخلص من تلك الأفكار هي غير مجدية بل أن ضررها أكثر من نفعها. إذ كلما حاول الشخص قمع تلك الأفكار غير المرحب بها كلما وجد نفسه مفكراً بها شاء أم أبى! وقد طلب وغنر وزملاؤه من مجموعة من الطلبة عدم التفكير بالدببة البيضاء ثم القيام بتسجيل أفكارهم على شريط كاسيت وأن يقوموا بقرع جرس كلما دخل دب أبيض إلى ساحة الفكر. أدرك التلاميذ أنه من الصعب جداً عدم التفكير بالدببة البيضاء وراحوا يقرعون الجرس أو يذكرون الدب – بالخير أو الشر – أكثر من مرة واحدة في الدقيقة خلال التمرين الذي استمر لخمس دقائق. وبعبارة أخرى فإن المحاولة الجادة لوقف فكرة معينة تجعلنا نركز على تلك الفكرة أكثر من سواها.

لماذا تواجهنا صعوبة كبيرة لدى محاولة التخلص من الأفكار غير المرغوب بها؟ الباحثون توصلوا إلى الإستنتاج التالي:

لكي نتمكن من عدم التفكير بدب أبيض – أو أسود – يجب أن نفكر به أولاً!

والسؤال يتبادر للذهن: ما هو الحل في مثل هذه الحالة؟

لقد طلب الأساتذة من مجموعة أخرى من التلاميذ أن يفكروا هذه المرة بسيارة حمراء لدى تفكيرهم بدب أبيض فكانت النتيجة مذهلة. إذ بمجرد حصر أذهانهم بفكرة مشتتة

تمكنوا من التخلص من فكرة الدب الأبيض الذي يثير منظره الرهبة في النفس .
وقد خلّص الباحثون إلى أن مثل هذه الإستراتيجية قد تعمل أيضاً في التخلص من
الأفكار السلبية القوية التي تستحوذ على الشخص، مثلما تساعد أيضاً على علاج
الإدمان من أي نوع.

دفتر اليوميات يساعد جهاز المناعة

يقول الأخصائيون أن دواءً ناجعاً نافعاً موجود بوفرة وهو في متناول الجميع. هذا
الدواء هو عبارة عن قلم وورقة! فعندما تقوم بتدوين مشاعرك المكتوبة في دفتر
يوميات أو في رسائل تبعث بها إلى صديق صدوق وموثوق تتحسن حالتك النفسية
والجسدية أيضاً. هذه الإستنتاجات توصل إليها العالم النفساني جيمس بنبيكر من
جامعة صرن مثوديست في تكساس .

وقد رفع تقريراً إلى جمعية علماء النفس الأمريكيين في واشنطن العاصمة، جاء فيه:
"مقارنة بالذين يتصارعون بمفردهم مع شياطينهم وعفاريبتهم، الذين يعترفون
بتجاربهم وصدمااتهم السيئة والمكثرة - ولو حبراً على ورق - يمتلكون جهاز مناعة
أقوى وتقل زياراتهم للطبيب، كما يستمتعون بصحة أفضل".

وفي دراسة على خمسين بالغاً استغرقت خمسة أيام طلب بنبيكر والعالمية النفسانية
جنيس كيكولت غليس من نصف المتطوعين كي يدونوا الأحداث المزعجة في حياتهم
ووصف مشاعرهم إزاء تلك الأحداث. أفراد النصف الآخر احتفظوا بدفتر يوميات لكن
المواضيع التي دونوها كانت سطحية. فكانت النتيجة كالآتي:
الذين فتحوا قلوبهم ودونوا ما بنفوسهم على الورق أظهروا تحسناً كبيراً في وظيفة
جهاز المناعة بناء على نتائج فحص الدم. أما الذين (خرّبشوا) أشياء تافهة لم يحصلوا
على نفس الجرعة المنشطة .

وحتى بعد ستة أسابيع من التوقف عن الكتابة ظلت النتائج كما هي. أما الكتاب
المعبرون (الوجدانيون) فكانت زياراتهم للطبيب هي الأقل .
لكن مجرد تدوين عواطف عابرة على الورق لا يكفي. ففي دراسة أجراها بنبيكر مع
الباحثة ساندريل بيل تبين أن الذين دونوا مشاكلهم العاطفية ووصفوا مشاعرهم نحوها
وصفاً دقيقاً كانوا أكثر عافية من سواهم حتى بعد ستة أشهر من إجراء التجربة.

التفكير الإيجابي

بناء على دراسة أجريت في جامعة ميريلاند تبين أن العاملين الذين يمتلكون مزاجاً
طيباً هم أكثر قدرة على اتخاذ قرارات أفضل وعلى إيجاد حلول للمشاكل من أولئك
الذين لا مزاج رائق عندهم ولا هم يبسمون!
كما قامت العالمية النفسانية أليس إزن وزملاؤها بعدد من التجارب لتحديد مدى تأثير
المشاعر على مهارات التفكير. فكانت النتيجة أن الذين شاركوا في الدراسة بمزاج
طيب امتلكوا مهارة أكبر في حل المشاكل بكيفية خلاقية وتوصلوا إلى قرارات بوتيرة
أسرع وكانوا أكثر استجابة للحدث وتفاعلاً معه.

كما لوحظ أن المتفائلين كانوا أكثر قدرة على تخطي الإعتبارات غير الجوهرية وصولاً إلى لب الموضوع، في حين علق وغرق سواهم في تفاصيل لا أهمية لها. وتقدم الباحثة إزن هذه المعلومة المفيدة لأرباب العمل:

"العاملون السعداء هم أكثر عوناً وتعاوناً وإنتاجاً.. بل وأكثر سخاءً بوقتهم وطاقاتهم".

فأسعد الله أوقاتكم والسلام عليكم.

المصدر: مجلة معرفة الذات

الترجمة: محمود مسعود