

أنا وأنت على الطريق الأفكار السلبية تعرقل العلاج في الجسم

صديقتي المستمعة،

هل تعلمين أن الأفكار السلبية تعرقل العلاج في الجسم؟ تعالي معي نستمع إلى هذا التقرير الوارد حديثاً إذ يقول: أظهرت دراسة ألمانية أن الشعور بالألم لا ينبع بالضرورة من مشكلة جسدية فحسب بل إن الأفكار السلبية قد تؤدي إليه أيضاً. وقال أرنه ماي، رئيس مجموعة الباحثين الذين أجروا الدراسة في هامبورغ وماينز إنه من المعروف أن التفاؤل والمشاعر الإيجابية تساعد في دفع عملية الشفاء على سبيل المثال. وأضاف: والعكس أيضاً صحيح. فالأفكار السلبية تؤثر على الشعور بالألم. وأضاف ماي: من يتخيل الألم، يشعر به إن عاجلاً أم آجلاً. مشيراً بذلك إلى أن هذا التأثير يأتي على العكس مما يعرف بـ "تأثير بلاسيبو" أو العلاج بالوهم والذي يعتمد على زرع أفكار إيجابية في ذهن المريض تساعد في تحسين حالته كإعطائه أدوية غير فعالة وإقناعه بأنها تساعد في شفائه من مرضه.

وأجرى الباحثون دراسة شملت تعريض مجموعة من الأشخاص لألم خفيف باستخدام الحرارة بشكل يومي. وكان هذا الألم يقل بشكل طبيعي نتيجة التعود عليه. وأخبر الباحثون بعض الخاضعين للدراسة أن الألم سيزيد بعد ذلك. وكانت النتيجة أن شعورهم بالألم لم يزد ولكنه ظل ثابتاً وهو ما يسميه العلماء بتأثير نوسيبو كأن يتم مثلاً إعطاء المريض الدواء الفعال في حالته. ولكن الطبيب يقنعه أن الدواء ليس أكثر من مادة ملونة وتكون النتيجة في الغالب أن المريض لا يتفاعل مع الدواء. وأشار ماي إلى أن هذه الدراسة تؤكد أن المعلومات التي تصل للمريض تؤثر على شعوره بالألم مما يعني أن على الطبيب توخي الحرص الشديد في المعلومات التي يقولها أمام مريضه لأنها تؤثر على فرص نجاح العلاج. وطالب الخبير في هذا السياق بتحسين التدريب الطبي وقال: من المهم جداً أن يعرف الطبيب كيفية نقل الخبر السيء للمريض وتحديد المعلومات التي يجب أن يقولها له وتلك التي لا يصح قولها.

إذن الأفكار السلبية كما قرأنا في التقرير تؤثر على جسم الإنسان فتؤخر تحسنه وتعرقل العلاج. لذلك ينبغي يا سيدتي ألا تستلمي للأفكار السوداوية التي تأتيك إذا كنت تتعافين من مرض معين أو تعالجين بسبب إصابتك بمرض في صحتك. لأن هذه الأفكار السلبية لا تساعد البتة على التحسن والتقدم وتتأخر بذلك فترة النقاهة لديك وتطول أكثر مما توقع لها. بمعنى أن الأفكار السلبية

التي يفكر فيها الإنسان لا تساعد على الشفاء بل تؤخره. أعرف صديقة لي بعد أن أجريت لها عملية جراحية راحت تفكر بأولادها وزوجها ، وكيف أنهم سيتدبرون أمورهم وهي مريضة ، فصارت قلقة ومضطربة. أما أنا فقلت لها: إياك والقلق يا صديقتي، لأن هذا لن يساعدك في الشفاء بل يؤخر شفاءك. فهل هذا ما تبغينه؟ قلت لها لا تفكري في الغد وماذا سيحصل ، بل يكفي اليوم شره. إن الأفكار السلبية مرتبطة برثاء الإنسان لنفسه. وبما أننا نحن السيدات وبسبب طبيعتنا الحساسة وعواطفنا الجياشة فإننا كثيرا ما تقع في هذا المطب ، أي مطب الرثاء على النفس . لكن ليس هذا هو الحل، لأن من يستسلم لليأس والقنوط والأفكار السوداوية والرثاء على النفس لن يتقدم أو يتحسن لا جسديا ولا نفسيا.

هل تعلمين يا سيدتي بأن هناك رجاء لكي تتخلصي من أي فكر سوداوي يداهمك؟ أتت مرة امرأة إلى الرب يسوع المسيح وهو في زيارة لأحد البيوت. هذه أتت بقارورة طيب ووقفت عند قدميه من ورائه باكية وابتدأت تبل قدميه بالدموع وكانت تمسحهما بشعر رأسها وتقبّل قدميه وتدهنهما بالطيب. فلما رأى الفريسي أي رجل الدين اليهودي صاحب البيت تكلم في نفسه قائلا: لو كان هذا نبيا لعلم من هذه الامرأة التي تلمسه وما هي إنها خاطئة. فأجاب يسوع : أنتظر هذه المرأة إني دخلت بيتك وماء لأجل رجلي لم تعط. وأما هي فقد غسلت رجلي بالدموع ومسحتها بشعر رأسها. قبلت لم تقبلني وأما هي فمئذ دخلت لم تكف عن تقبيل رجلي. بزيت لم تدهن رأسي وأما هي فقد دهنت بالطيب رجلي. من أجل ذلك أقول لك قد غفرت خطاياها الكثيرة لأنها أحببت كثيرا. والذي يغفر له قليل يحب قليلا. ثم قال لها: مغفورة لك خطاياك . إيمانك قد خلصك اذهبي بسلام. (لوقا ٧)

نعم يا سيدتي هناك رجاء يطرد كل الأفكار السوداوية التي تداهم نفسك وروحك أيضا. هذه الأفكار التي تذكرك بخطاياك وما ارتكبته من آثام ضد الله وضد وصاياه المقدسة. لكن إذا أتيت إلى الفادي يسوع المسيح فهو وحده القادر أن يغفر لك تعديتاتك وآثامك ويمنحك خلاصا وسلاما أكيدا تماما كما شفى المرأة النادمة. وهكذا تُشفين في صميم داخلك وفي حنايا ضلوعك لأن الله قد قبلك وعادت روحك للانسجام مع خالقها وباريها عن طريق فداء المسيح لك وموته بدلا عنك. فلا تعودين تعيشين بعد ذلك تحت تأثير اليأس والقنوط . وتسمعين قول يسوع: إيمانك قد خلصك اذهبي بسلام. فما أحرانا سيداتي المستمعات، أن نننّبته إلى عواطفنا التي تسيطر علينا سواء كنا مرضى جسديا أو مرضى في الروح أي بعيدين عن العلاقة مع الله تعالى. ولنعلم دائما أن هناك دائما رجاء حقيقيا قريبا من كل فرد . فهل نطلب العون؟
