

كيف تتخلص من أحاسيسك السلبية

د.عمار عمر

إن الأحاسيس السلبية تراكم في داخل الجسم، مما يسبب أمراضاً أظهر بحث أجري في كلية الطب بجامعة "سان فرانسيسكو" سنة 1986م أن 93% من حالات المرضى في المستشفيات مراجعة إلى العقل، حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدي إلى اضطراب الأحاسيس، وبالتالي إلى ظهور أعراض الاضطراب على الجسم في التحركات وتغيرات الوجه وضربات القلب والتنفس... الخ، فتراكم الأفكار والأحاسيس وعدم القدرة على التحكم فيها فالله - سبحانه وتعالى - قد خلق العقل بحيث يزود الإنسان بالأفكار الجديدة تبعاً لما هو موجود لديه، وعلى هذا الأساس تزد وتتسع الأفكار، فإذا مراودت العقل فكرة فيها إحساس سلبي، فإن هذا الإحساس يزد.

والدليل على ذلك أنك إذا نظرت في الساعة، وفكرت في أمر يغيظك، ستجد أن إحساسك اشتعل، ثم إذا نظرت في الساعة بعد مرور ثمانية، ستجد أن إحساسك نراد اشتعلاً، ذلك لأن العقل يبدأ من آخر إحساس، ثم ينتقل من إحساس إلى آخر في حركة تصاعدية، مما يحدث تراكماً في الأحاسيس، وهو ما يؤدي إلى اشتعال العقل العاطفي، وارتفاع ضربات القلب، مع العلم أن ضربات القلب تزيد مائة ألف مرة في اليوم الواحد من دون أن يشعر الإنسان بذلك، وأنه حين يغيظ الإنسان يتغير ضغط الدم، ودرجة حرارة الدم والجسم، ويصير معدل التنفس أسرع، وبالتالي تزيد ضربات القلب، ومع زيادة ضغط الدم يصبح المخ في حالة حذر، ولم كل ذلك؟ لأن شخصاً ما نراحمك بسيارته أو اختلف معك في الرأي؟

"إن من الأيسر والأفضل لك أن تتحكم في أحاسيسك ومشاعرك، وأن تتعلم فن الاتصال مع الآخرين في عملك وبيتك وجامعتك... الخ."

المصدر:

كتاب كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك؟