

الأفكار .. صداقة أم عداوة!! مها الجهني



كل شخص تجد أن تفاصيل حياته مرتبطة بأفكاره التي لها تأثير على مشاعره وسلوكه .

وكلما اتسع عقل المرء ضاق لسانه وقلّ كلامه ؛ لأن العاقل يكابد المعاني ويصطفي الأساليب ويجتهد في عرض معانيه وأفكاره بدقة وإيجاز ، مع نبذ الفضول ومراعاة الأحوال.

ولا تجد الهذر والحشو إلا عند نضوب العقل وشح الأفكار ، فيلقي الجاهل القول على عواهنه ، ويستسلم لخطراته وهواجسه ، دون ترحم ولا اعتبار.

لكن من أين تأتي الأفكار ؟

من خلال التشريح الطبي للدماغ تتولد الأفكار من تفاعل مناطق معينة بالدماغ أول منطقة تُعرف (بالقشرة الجبهية) : هي المسؤولة عن التفكير المنطقي و اتخاذ القرارات ، ثاني منطقة تُعرف (بالخَّصين) : و هي مركز الذاكرة التي يُخزن فيها المعلومات السابقة و يربطها بالحاضر ، وثالث منطقة تُعرف (باللوزة الدماغية) وهي المسؤولة و المتحكمة بالمشاعر .

وللأفكار نوعان هما : الأفكار السلبية ، والأفكار الايجابية ، و كل نوع له تأثيره المختلف على حياة الشخص .

الأفكار السلبية :

تؤثر الأفكار السلبية على الشخص إذا سيطرت عليه فهي تجعل هرمون التوتر (الكورتيزول) في حالة ارتفاع دائم وهذا بدوره يسبب العديد من الاضطرابات مثل القلق ، الهلع ، قلة الثقة بالنفس ، العزلة ، ضعف المناعة ، المشاكل الهضمية واضطرابات النوم .

الأفكار الايجابية :

تساعد الأفكار الايجابية على انخفاض هرمون التوتر (الكورتيزول) مما يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء و الهدوء و صفاء الذهن و تحسن المزاج ، و أيضا تقوي الجهاز المناعي ، زيادة الانتاجية في الحياة و بناء علاقات صحية جيدة .

هناك علاقة طردية بين الأفكار و المشاعر والسلوك بمعنى عندما تتغير أفكار الشخص تتغير مشاعره و سلوكياته ، و على العكس عندما تتغير مشاعره تتأثر أفكاره و سلوكياته ، وأيضا عندما يتغير سلوكه تتغير مشاعره وأفكاره .

مثال على تأثير الأفكار الايجابية :

الفكرة : اذا كان الشخص يعتقد أنه قادر على تحقيق هدف معين يريده .

الشعور : يشعر بالثقة و الحماس والتحدي .

السلوك : العمل بجد و مثابرة و الاصرار على تحقيق الهدف.

مثال على تأثير الأفكار السلبية :

الفكرة : إذا كان الشخص يعتقد أنه فاشل وضعيف .

الشعور : يشعر بالاحباط و اليأس وقلة الثقة .

السلوك : الاستسلام و تجنب المحاولة .

أن أهمية فهم هذه العلاقة الطردية بين الأفكار والمشاعر والسلوك يساعد على :

١- إدارة المشاعر بشكل أفضل و ايجابي من خلال تغيير الأفكار و بالتالي تغيير السلوك .

٢- تحسين الصحة النفسية من خلال تطوير أنماط التفكير الايجابي و تعزيز المرونة النفسية .

٣- تحقيق الأهداف من خلال فهم كيف تؤثر الأفكار و المشاعر على السلوك حينها يتعلم الشخص كيفية اتخاذ قرارات أفضل وأكثر فعالية في حياته .

املاً نفسك بالفأل والأمل ، وادفع عنك الظلام العارض ، وتحلّق حوّل الأفكار والمشاريع الملهمة ، وإن ضاق بك الزمان يوماً فاستدعي من

أفكارك الإيجابية وذكرياتك الجميلة وتجاربك الشخصية ما يغيرك بالحياة.

وأطِيبْ أوقاتي من الدهرِ خُلُوهُ

يَهْرُ بها قلبي ويصفو بها ذهني

وتأخذني من سؤرة الفكرِ نشوهُ

فأخرج من فنٍّ وأدخل في فنٍّ

وأسمع من نجوى الدفاترِ طرفهُ

أزيلُ بها هَمِّي، وأجلو بها حُزني

ختاما :

انتبه لطريقة تفكيرك و نوعية أفكارك .

□ *إضاءة*:

الإنسان بمجرد أن يُحدِّد لنفسه هدفاً واضحاً تقفز إمكاناته قفزة إلى الأعلى ، و يزداد نشاطه ، وتعلو همته ، و يثبِّط عقله ، و تتحرَّك دافعيته ، و تتولد لديه الأفكار التي تخدم أغراضه ، وتكون مصاحبة له على طريق النجاح.

👉 **مها الجهني**