

التفكير بالشيخوخة

دور التفكير بالشيخوخة جانبياً

التدريب الذهني لمقاومة الشيخوخة

تدريب
الذهن



مكتبة

دع التفكير بالشيخوخة جانباً التدريب الذهني لمقاومة الشيخوخة

مارغيت بوركهارت

arabookstore
<http://www.ibtesama.com>

تعريب

الدكتور هاني صالح

مكتبة العبيكان

Original Title:

Gewöhnen Sie Sich das Altern ab!

Copyright © 2001 by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

ISBN 3-7766-2246-6

All rights reserved. Authorized translation from the German language edition

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع ف. آ. هربغ فيرلا غسبوخها ندلغ، في ميونخ

© البيكان 1424هـ - 2004م

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1425هـ - 2004م

ISBN 9960 - 40 - 421 - 8

© مكتبة البيكان، 1424هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بوركهارت، مارغيت

دع التفكير بالشيخوخة جانباً - التدريب الذهني لمكافحة الشيخوخة / مارغيت

بوركهارت؛ هاني صالح. - الرياض، 1424هـ

256 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك. ISBN 9960 - 40 - 421 - 8

1 - الشيخوخة - علم النفس

أ. صالح، هاني (مترجم)

ب. العنوان

1424 / 4809

ديوي. 155.67

رقم الإيداع 1424 / 4809

ردمك: 9960 - 40 - 421 - 8

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

المحتوى

9	كلمات أولية
17	تمهيد
23	القسم الأول : عملية إدراك سلوكيات الشيخوخة
25	1. قوة الاعتقاد
63	2. قوة التصور الداخلي
109	3. قوة الأفكار
147	القسم الثاني : التطبيق العملي لطرق التفكير والسلوك الجديدة
149	4. عد إلى الشباب على طريقة م ب
175	5. آن الأوان لتغيير أسلوب التفكير
221	6. آن أوان العمل

أهدي هذا الكتاب إلى الصداقة وإلى الأشخاص الذين
محضوني إياها وكانوا قريبين دوماً إلى قلبي:

الدكتور: تيم ليسل
الدكتور: يورغن شتيفين

دوريس شميت

كلمات أولية

قارئتي العزيزة؛

قارئ العزيز؛

أستطيع أن أتخيل ردات فعلكم المختلفة حينما تقرؤون هذا العنوان «دع التفكير بالشيخوخة جانباً». بعضكم سيهز رأسه دون تفهم. وبعضكم سيجده مسلياً فكهاً. وربما قال بعضكم لنفسه: «كيف سيكون ذلك» إنه مجرد سخافة» وربما قال أحدكم: «أمر شيق» ربما كان الفضول وليس الاهتمام الحقيقي هو الباعث لتناول هذا الكتاب ومحاولة استكشاف ما يختبئ خلف هذا العنوان. وربما اعتقدتم أن المؤلف إنسان مريض مصاب بخرف الشيخوخة دون أن تتوقعوا موضوعاً جدياً بين دفتي هذا الكتاب.

كلا، لا قلق، فأنا لست مصابة بخرف الشيخوخة. بل على العكس فإنني أجمع بين حكمة الشخص الناضج وخبرته وثقته بنفسه مع الأفكار الجريئة لفتاة في العشرين. إن هذا

التوحيد بين الشخصيتين شعور رائع، وهل هناك أجمل من أن تعيش في هذه الفترة من الحياة بالذات؟!!

إن دعوتي للإقلاع عن التفكير بالشيخوخة كما يعرفها ويتصورها كثيرون، دعوة في غاية الجدية. لأن الآثار الجانبية للشيخوخة عادة ما تكون مرضية وغير صحية وقييحة.

إنك توجه عملية شيخوختك بنفسك! كن صادقاً مع نفسك. ألم تبحث عن دلائل الشيخوخة؟ ألم تنظر في الصباح إلى المرأة نظرة ناقدة؟ ألا تتفحص دائماً بعض التجعدات هنا أو هناك وبعض الشعرات الرمادية أو تسائل نفسك عن زيادة طفيفة في الوزن؟ ألم تعقد مقارنات مع زملاء وأصدقاء وجيران في مثل سنك؟ هل تدري لماذا تدخل هذه المرحلة؟ لأنك تتوقعها! وإذا بدت لك هذه الأمور واضحة فهذا يعنى أنك قد ابتدأت بالاعتیاد على الشيخوخة!

إن توقعك واعتقادك بأن عملية الشيخوخة قد بدأت لديك، له نفس تأثير الدواء الذي يعطي لمجرد إرضاء المريض أو كصلاة الأصيل عن روح الميت. إنه لا يؤذي ولا يؤلم ولكن له تأثير كبير على كيمياء جسدنا. هذا الدواء الذي لا أثر له إلا إرضاء المريض أو تهدئته، يثير لدينا توقعات لها طابع الاعتقاد بالشفاء إلى حد كبير. وهذه التوقعات تولد بدورها ردود فعل كيميائية في الجسم، حالما يعطي شعورنا اللاواعي أوامره بالشفاء. وكذلك الأمر بالنسبة لأفكارك وتوقعاتك ومشاعرك

وتصوراتك الداخلية والتي تكونها عن نفسك وعن عملية الشيخوخة التي تتوقعها. ومع الأسف فإن غالبيتنا تحمل تصورات كئيبة قائمة عن الشيخوخة. ومن يُعجب من هذه الآثار الجانبية المعروفة «القيحة» التي نحاول محاربتها بكل ما نستطيع من قوة وبأحدث طرق مكافحة الشيخوخة. ولكن غالباً عبثاً.

ربما شغلت نفسك يوماً بموضوع الحفاظ على الشباب، ولا بد أن تكون قد قمت ببعض التمارين المحددة، وفضلت نوعاً من الغذاء على غيره، أو اتبعت بعض الاستراتيجيات والتقنيات الأخرى التي سٌجّلي لك طريق اكتشاف ينوع الشباب وستبوح لك بسر إيقاظ السعادة الدائمة في نفسك. وبالرغم من أنك اتبعت بكل دقة هذه الوصفات والمقترحات فإن النجاح الهائل الأكيد لم يتحقق. كذلك فإنك ستلاحظ بلا ريب أن هذه الاستراتيجيات لن تكون كافية لوحدها. إن الحفاظ على شباب الجسم وحيويته من خلال بعض التدابير الصحية وإجراءات اللياقة البدنية وأسلوب الحياة الصحيح هو تماماً مثل من يلجأ إلى حفظ المعادلات الحسابية فقط ليتجاوز امتحان الرياضيات القادم. وهل يمكن بهذا الأسلوب أن يكون المرء أكثر ذكاءً... أو بالتالي أكثر شباباً وحيوية؟! قطعاً لا! عملية الشيخوخة لا تنتاب جسمنا فقط وإنما تتجاوزه إلى روحنا أيضاً. لأن الجسد والروح لا ينفصلان عن بعضهما وبالتالي فإننا لا نستطيع الاحتفاظ بشباب الواحد دون الآخر.

يعتمد القسم الأكبر من طريقتي على قاعدة النموذج التفكيرى الذى وضعه ديباك تشوبرا Deepak Chopra . فقد انطلق من فرضيته التى تقول: إننا نشيخ فقط لأننا لا نعرف إلا هذا الطريق. يتحدث عن عملية تكيف اجتماعية أو عن عملية تنويم مغناطيسى جماعى. وطالما نعتقد أننا نشيخ فإن جسدنا يساند هذا الاعتقاد ولو كانت لديه القدرة على التصرف بشكل آخر.

يرى تشوبرا أن هذا التوقع قوى إلى درجة أن جسمنا يساندنا فى هذا الاعتقاد بإبطاء كل أجهزة الهرمونات والغدد وإيقافها عن العمل فى النهاية. لأن اعتقاداتنا وقدرتنا على التصور ووعينا ومشاعرنا وأفكارنا تؤثر فى النهاية على كل العمليات الفيزيولوجية فى أجسامنا. فالجسد والروح هما فى اتصال دائم وكل فكرة وكل تغير نفسى ستنقل إلى أدق جزئيات أعضائنا، التى سرعان ما تصدر ردود فعلها. هناك اتصالات دائمة لا تنقطع بين دماغنا وكل أعضائنا، وفى كل ثانية يتم فى جسمنا تبادل شامل لكل المعلومات، فكل ما نفكر به ونشعره ونعتقده يجد صدها المناسب فى كل العمليات الكيميائية فى جسمنا.

سنوات عديدة مضت وأنا لا أستطيع التخلص من هذا الموضوع. توجهنى فيه خبرتى السابقة فى كل مجالات اختصاصى وعملى مثل العلاج بالتقمص والتنويم المغناطيسى

وعلاج التصورات الشيزووينية والعلاج النفسي وطرق العمل الوظيفي في جسم الإنسان، أي التشريح والفيزيولوجيا، وكذلك الخبرات المكتسبة من ساعات طوال في العلاج النفسي مع خبرات الآخرين التي اطلعت عليها في المراجع المختصة إضافة إلى ملاحظاتي ودراساتي العملية في جو الأصدقاء والعائلة.

كان للعديد من المفكرين والعلماء الكبار أثر كبير وعميق على دراساتي، وأود أن أذكر منهم على سبيل المثال لا الحصر الدكتور ديباك تشوبرا وكانداس بيرت Candace Pert والدكتورة جين أكربرغ (Jeanne Achterberg) والعديد من المؤلفين الآخرين الذين ترد أسماءهم في كتابي هذا. لقد سحرتني أفكارهم وآراؤهم حول تأثير نفسية المرء على جسمه، وطبعت حياتي بطابعها. وسأستشهد بالكثير من آرائهم ونصوصهم في هذا الكتاب. وإذا كان هناك بعض ممن لم أستشهد بهم فإن ذلك يعود إلى أن قيمهم الفكرية قد ذابت مع مرور الوقت في معلوماتي وإداراكي وأصبحت جزءاً من قناعاتي الذاتية ومن شعوري اللاواعي.

إني أعرف، كاختصاصية في العلاج النفسي، أن اللامعقول يمكن أن يتم في الجسم إذا أمكن إطلاق الطاقات الكامنة بغرض الاستشفاء. وهذه الطاقات بالذات هي التي يمكن أن تستخدم في عملية العودة إلى الشباب. ومن ثم كانت هذه القناة ساعة ولادة الطريقة التي طورتها لإعادة مظاهر الشباب

إلى الجسم والاحتفاظ بالنضارة دون شد الوجه ودون استخدام المبضع.

تتكون هذه الطريقة من ثلاث مراحل أو ثلاث خطوات.

1 - تهدف المرحلة الأولى إلى الإدراك الذاتي لسلوكيات من يسير على طريق الشيخوخة. وقد تم الاهتمام، على وجه خاص، في هذه المرحلة بالتأثير الذي تقوم به الأفكار والمشاعر والتصورات الداخلية على الجسم.

2 - في المرحلة الثانية يتم التدرب على الاندماج مع أفكار وتصورات داخلية جديدة.

3 - وتختتم المرحلة الثالثة بالتنفيذ العملي للسلوكيات وأساليب التفكير التي تم تعلمها حديثاً.

وبالرغم من العلاقات المعقدة التي تربط بين الجسد والروح فإن هذه الطريقة قد بنيت على أساس واضح وبسيط. وهدف التمرين أن:

• تحصل على شعور بأن عملية الشيخوخة الذاتية في جسمك قد أصبحت تحت رقابتك.

• تشعر بأن الحوار الداخلي مع نفسك قد تغير، وهذا ما سيساعدك على معايشة عملية الشيخوخة من منظور آخر.

• يندمج هذا السلوك الجديد ويتكامل مع حياتك اليومية.

سوف أوضح في هذا الكتاب كيف نستطيع أن نستفيد من ذكاء جسمي ذاتي نمتلكه ولم نستخدمه قبل الآن على هذه الشاكلة لاستعادة الشباب.

إن أبحاث علماء الهندسة الوراثية تجري بسرعة كبيرة لفك رموز تلك المورثة التي تجعل الشيخوخة تدب في أعضائنا. وبدل أن ننتظر تلك اللحظة التي يصل فيها هؤلاء العلماء إلى مبتغاهم يحسن بنا أن نعمل على أن نكون نحن بأنفسنا علماء مورثاتنا الذاتية. فالمخبر الجيني الأصغر المحمول هو عنايتنا بتفكيرنا وأنظمة القناعة المساعدة وكذلك التوجيه الشعوري لكيميائ أجسادنا عن طريق تصوراتنا الداخلية. وسوف تدركون أن الحفاظ على الشباب هو كاللياقة البدنية، يجب التدريب عليه باستمرار، لذلك فإنه يقدم لكم الحد الأقصى من نوعية الحياة ومن النشاط والحيوية والشعور الجسدي اللامحدود بمرحلة زمنية إضافة إلى شعور باللامبالاة فيما يتعلق بالقادم من السنين.

إن الطاقة والزمن التي تبذلها في سبيل ذاتك هي أفضل استثمار يمكن أن تقوم به على الإطلاق. وسيقدم لك سعادة لا حدود لها بالشعور بنجاحاتك وتقدمك، تشعر بها حتى في ردود فعل أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك. إنك ستلقى تقديراً عالياً لقدراتك الجسدية، وستلقى اعتباراً لتلك الطاقات الكامنة في نفسك والتي تنتظر أن تكتشف ويجلى عنها الغطاء. كما أنك ستلقى احتراماً شخصياً لذاتك حينما ترى كيف أن عملية

الشيخوخة ستتغير وتأخذ الاتجاه المعاكس بنتيجة تغير مواقفك الذاتية.

تأخذ الحياة والأعوام القادمة أبعاداً جديدة. وهكذا فإن علينا الآن أن نتعرف إلى إمكانياتنا الكامنة والتي يمكن أن تساعدنا في عملية عودتنا إلى الشباب، ونستخدمها بشكل هادف.

وبما أن هذه الطريقة ثورية تماماً وحديثة جداً، فإن من دواعي سروري أن تخبروني عن الخطوات التي تقومون بها في هذا المجال وعن خبراتكم ونجاحاتكم.

وحتى ذلك الحين أتمنى لكم كل المتعة والسرور بالتعامل مع هذا الكتاب

المخلصة

مارغيت بوركهارت

تمهيد

يحلم الإنسان منذ بدايات خلقه بالحصول على إكسير الشباب الذي يعيده إلى شبابه. وقد تمت بالفعل تجارب لا تصدق وأنفقت في سبيل ذلك مبالغ تفوق الخيال كما اكتسب بعضهم من ذلك مبالغ لا حد لها ولا حصر.

قال علماء الجرثوميات: (أنت شاب بمقدار ما هي أمعاؤك فتية). وغسلوا أمعاء الإنسانية لينظفوها من المواد التي تسبب الشيخوخة.

وقال الأطباء الاختصاصيون بالاختصاص الطبي الحديث «ألا وهو مكافحة الشيخوخة»: «أنت شاب بمقدار ما هو دمك فتية وأوعيتك الدموية وشرابينك فتية» وقدموا معاييرهم الحديثة للدم بجرعات مكثفة من أحماض الأمينات وبمزيج فاخر من الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة على مستوى شبابي.

أما اختصاصيو الغدد الصم فقد قالوا: (أنت شاب بمقدار ما هي غدودك فتية). وراحوا يحققون الناس بكل ما أمكنهم من

الخلاصات المستخلصة من خِصَى الحيوانات كالقردة والثيران بأمل الحصول على الشباب الدائم. ولم يتردد هؤلاء من استخلاص بعض الهورمونات من الجثث لإعطائها للمرضى والأثرياء. ولكن هذه الحقنة أوصلتهم إلى عكس ما كانوا يأملونه من الشباب الدائم، أي مع الأسف، إلى الموت السريع أما الآن فإن كل هذه المواد متوفرة من هورمونات فاحشة الغلاء تم تصنيعها في المخابر والتي لا تضمن العودة إلى الشباب فقط وإنما تعني أيضاً علاقة مستمرة بالطبيب والحقنة وتتطلب نفقات مالية هائلة. وإذا نضب معين هذه الهورمونات الاصطناعية أو عجزت محفظة النقود عن المثابرة فإن المريض سيعود فجأة إلى سابق عهده من الشيخوخة. وإذا نظرنا إلى مكافحة الشيخوخة من هذه الناحية فإن الشباب وطول الحياة يظهران وكأنهما فقط موضوع مال أو موضوع مزيج صحيح من الهورمونات يأخذه المرء عن طريق الحقنة.

إني أجرؤ على التأكد بأن الإنتاج الذاتي لإكسير الشباب هذا هو أمر في غاية السهولة وغير مكلف من الناحية المادية. كما أجرؤ على التأكيد بأن البشر يملكون القدرات اللازمة ليوجهوا بأدمغتهم العمليات الكيميائية في أجسامهم بحيث يستطيعون تنشيط الغدد التي تضم مع التقدم في السن، وبذلك يستطيعون بالتالي توجيه عملية تقدمهم في السن. كذلك فإني أجرؤ على التأكيد بأننا (نتصور) أننا قد شخنا حتى نشيخ فعلاً.

وبالإضافة إلى ذلك فإني أجرؤ على التأكيد أن الشباب ليس موضوع حالة هذا الجهاز أو ذاك أو حتى الأوعية الدموية وإنما هو موضوع الإنسان ككل متكامل، كيف يشعر بنفسه، وكيف يفكر، وكيف يعتقد، وكيف يتصرف.

إنك تستطيع بوساطة طريقة مارغيت بوركهارت - والتي سنسميها لاحقاً باختصار طريقة م.ب - أن تفعل وتنشط شعورك الواعي واللاواعي وكذلك جسمك بأكمله. ومن ثم فإن نضارة الشباب ستعود إلى مظهرك بشكل ذاتي وآلي لأن تغييراً ما قد حصل في داخلك. وهكذا فإن شعورك الداخلي يجعلك تشعر بالشباب و تتصرف وتتحرك وتسير وتتكلم بما يتناسب مع ذلك وبالتالي فإنك ستبدو شاباً كما تشعر.

إن كل الحالات المذكورة في هذا الكتاب تبين بوضوح كيف أن لقناعاتنا وتصوراتنا تأثيراً مباشراً على أجسادنا. وإذا استطاع إنسان أن يشفى من مرض عضال بعد أن أكد له كل أطبائه أن الموت قادم لا ريب، فليس ذلك بالمعجزة، كما نود غالباً أن نعتقد، وإنما هو نتيجة لتدريب الشعور الواعي وجهاز المناعة الجسدي. وإذا استطعنا أن نبرمج هذا الشعور الواعي بهدف تجاوز المرض والبقاء على الحياة، فإنه يصبح قادراً على إعادة بناء كل لبنات الجسم الأساسية - والتي هي الخلايا - ويرتبها وينظمها بحيث يستعيد المرء صحته.

ومن هنا يصبح التساؤل محققاً: إذا كان هذا الشعور الواعي نفسه قادراً على التسبب بالمعافاة من مرض قاتل، فلم لا يكون أيضاً قادراً على تنظيم وإعادة ترتيب وبناء النظام الهورموني في الجسم والذي يساهم في عملية شيخوخة الخلايا، بحيث يستطيع الإنسان أن يعود إلى شبابه ويجدد نفسه؟

يجب أن نسيطر على عملية تقدمنا في السن ونوجهها بوعي وإدراك منا. وإن ذلك واجب تجاه أنفسنا يجب أن نقوم به يوماً بعد آخر. يستطيع الطبيب أو اختصاصي مكافحة الشيخوخة أن يعينك في ذلك، ولكن لا شيء يعلو على التزامك الشخصي واستقلاليتك الذاتية. وإذا صممت أن توجه بنفسك عملية تقدمك في السن وتقوم بكل ما هو ضروري لذلك، فسترى كيف يستجيب جسمك بكامله لهذا التصميم ولهذه الإرادة. ولا ينبغي أن تعتمد على أحد!.

إن إحدى أدوات هذه العملية هي قناعتك ولا شك، فمهما كانت قناعتك حول الشيخوخة فإنك محق وستبقى محققاً، لأن ذلك هو ناموسك الطبيعي الذاتي وهو واقعك الذي يتبدى في جسمك وفي كل خلية من خلاياك.

إن قناعتك أنك قادر على التأثير على كيمياء جسمك، سيكون لها دور حاسم. إن قناعتك بأنك قادر على أن تكون

على غير ما أنت عليه الآن، هو أمر حاسم لما ستكون عليه. قد يبدو ذلك لك معقداً، ولكنه في غاية البساطة.

حينما تعتقد وبالتالي تكون لديك قناعة بأن حياتك البيولوجية محصورة ضمن حدود ضيقة - الولادة، مراحل النمو، الشيخوخة، المرض، - فإنك سوف لن تتحرك أو تحيا إلا في هذه الحدود. لأنه لا شيء أكثر تأثيراً علينا وتحكماً بنا من قناعاتنا. <http://www.ibtesama.com>

لا تعتقد أن الأمور المعقدة هي التي تكون ذات التأثير الكبير. كلا، بل غالباً ما تأتي الأمور البسيطة بأحسن النتائج. خُض هذه التجربة معنا!

وجهة نظر جديدة

«ضع قناعاتك دائماً على محك الشك»

أبقراط

القسم الأول

arabbookstore
<http://www.ibtesama.com>

عملية إدراك سلوكيات الشيخوخة

الفصل الأول

قوة الاعتقاد

النشوء والزوال

الساعة الصفر تتلقح البويضة. تنقسم وتتكاثر الخلايا وتبدأ ساعة الحياة بالدوران. بلا انقطاع. توجه المورثات (الجينات) نمو الجنين ومن الطفولة إلى تمام النمو. وتتكاثر الخلايا خلية خلية. وهكذا ينمو الكائن الحي ويتكاثر من خلايا عصبية وعضلية وجلدية ومن خلايا نقي العظام. وهكذا تنشأ في كل ثانية خلايا جديدة وتموت في كل ثانية خلايا أخرى. ينمو الكائن الحي، يتغير ويتطور، يعيش مرحلة شبابه ويتجه ببطء، عبر عدة عقود من السنين، إلى مرحلة النضج. تأخذ ساعة الحياة بالتباطؤ وتتأقل دقائقها لتقف نهائياً بعد حوالي مئة وعشرين عاماً على أبعد حد.

هذه هي الصياغة الجميلة لقصة النشوء والزوال.

أما الواقع فهو شيء آخر. ولا نكاد نتجاوز الثلاثين حتى نسمع دقائق ساعة الحياة، تصل إلى أدق الجزئيات في خلايا

دماغنا وأجسادنا. ومتى ما ترسخ هذا الشعور في أعماقنا فإننا لا بد سنتوقع عملية الشيخوخة: غضون على البشرة وتجاعيد في الوجه وشيب يغزو المفارق، بقع صبغية تظهر على الجلد وتعكير في عدسات العين، ناهيك عن أمراض الرثية (الروماتيزم) والنقرس (التهاب المفاصل) وارتفاع ضغط الدم و.....و.....و. لقد أصبحنا في وسط المعمة. كذلك فإن الأعضاء الداخلية تشيخ. تصبح الأوعية الدموية صلبة قاسية بسبب ما يترسب على جدرانها الداخلية وتتباطأ عملية الأيض (الاستقلاب). يضعف جهاز المناعة وتتعاون ضدنا الأمراض العديدة فنصبح أكثر عرضة لها ونضطر أخيراً للرضوخ لها والسقوط أمامها.

الرحيل! هذا ما كان. نتيجة مئة وعشرين عاماً.

والآن فلننظر ماذا يعتقد الباحثون.

ماذا يعتقد الباحثون

لماذا نشيخ؟ هذا هو السؤال الذي يشغل جيوشاً من الباحثين، والذين توصلوا إلى عدة نظريات في هذا الشأن.

إن العمر المتوقع يتعلق بالطاقة المستهلكة. تلك إحدى النظريات. لكل كائن حي مخزون من الطاقات الحيوية، وعندما تنتهي هذه الطاقة يموت الكائن الحي. فعصفور الجنة مثلاً يتحرك كثيراً وبشكل محموم، يستنفذ طاقته بسرعة ولا يعيش إلا

عامين. أما السلحفاة العملاقة التي لا تستطيع الحركة إلا في ببطء شديد فإنها قد تعيش لفترة تقارب المئة والثمانين عاماً. كذلك الحيوانات الخاملة فلا تتحرك إلا نادراً وإذا تحركت فبطء وتؤدة وهي تعيش أكثر من ثلاثين عاماً وهذا أكثر بكثير مما تعيشه مثيلاتها من الحيوانات الأخرى. وإذا قسنا ذلك على الكائن البشري فإن هذا يعني أن عمره يكون أطول كلما كان استخدامه لطاقاته أقل. وعلى كل فالسار في هذه النظرية أن الإنسان له تأثير كبير على عملية الشيخوخة، وذلك عن طريق نمط حياته.

هناك نظرية أخرى تتناول شيخوخة الخلايا. فلا تلبث الخلية أن تموت بعد أن تنقسم حوالي خمسين مرة. وهذا الرقم هو مقدار ثابت يدعى رقم هايفليك نسبة إلى الاختصاصي الأمريكي بيولوجيا الخلية ليونارد هايفليك Leonard Hayflick والذي كان قد حدد هذا الرقم في منتصف أعوام ستينات القرن العشرين، وكان قد أجرى تجاربه آنذاك على خلايا النسيج الضام التي استخلصها من قلوب الدجاج. وقد توصل إلى نتيجة أن تكاثر الخلية بانقسامها له حدود ولو كان هذا الانقسام يتم في شروط مثالية، فبعد خمسين انقساماً كانت النهاية. لذا نستطيع القول إن موت الخلية مبرمج ضمن الخلايا نفسها. وهكذا راح الباحثون يجرون أبحاثهم في وتيرة عالية ليعرفوا أية مورثة (جينة) من المورثات الثلاثين ألفاً تحمل في ثناياها ساعة الحياة. في أية مورثة تدق هذا الساعة وكيف يمكن إعادتها إلى الوراء.

إن الأضرار التي تتعرض لها الكروموزومات أثناء تجدد الخلايا تثبت نظرية الخطأ والتصحيح. وتكون نهاية الكروموزومات، حاملات صفاتنا الوراثية، محمية باللواحق النهائية التي تشبه الأغشية البلاستيكية التي تحمي نهايات أربطة الأحذية من أن تنفتح (تتفلش). وهكذا فإن هذه اللواحق تقصر مع كل انقسام خلية وتنقص بذلك قدرتها على حماية الكروموزومات. وكلما كانت هذه اللواحق أقصر كانت حياتنا أقصر.

تتحمل الجذريات الحرة جزءاً كبيراً من مسؤولية عملية الشيخوخة وتكون هذه الجذريات هي المسؤولة إلى حد بعيد عن ظهور بعض الأمراض كارتفاع ضغط الدم ومرض الألزهايمر والباركينسون وتصلب الشرايين ونقص المناعة. كيف تتكون هذه الجذريات الحرة؟ إن جسيمات الخلايا، هي محركات الخلية التي تزودها بالطاقة اللازمة، ولا بد لهذه العملية من عنصر الأكسجين. وتتكون نتيجة ذلك جزيئات شديدة الهجومية تسمى جذريات الأكسجين. ويكون لهذه الجزيئات تأثير هدام أينما ظهرت. إلا أن إنزيمات الخلايا تلتقط هذه الجذريات وتشل حركتها. لكن الإنسان مع تقدمه في السن، يفقد القدرة على تكوين صادات الجذريات هذه، وبذلك تزداد هذه الجذريات الحرة وتسبب زيادة في عمليات الأكسدة التي تدمر بدورها محركات الخلايا، وبالتالي تؤدي إلى موت هذه الخلايا.

يعتقد الكثيرون أن هناك مواد يمكن بواسطتها الإبطاء بعملية الشيخوخة: إذ حتى نستطيع السيطرة على هذه الجذريات الحرة لا بد من استخدام مضادات الأكسدة كفيتامين C و E و كاروتين بيتا والسيلين والميلاتونين.

إن اكتشاف الخمائر - الأنزيمات والتي هي نتاج ذاتي للخلية - هو حديث على كل شفة ولسان في الوقت الحاضر. وطالما كنا شباباً فإن هذه الخمائر موجودة في خلايانا بشكل كاف، وكلما تقدمنا في السن كلما أصبح تركيزها في جسمنا أقل. وهذه الخمائر هي التي تعيد ساعة الحياة إلى وضع البدء في الخلايا التناسلية والحييات المنوية. فإذا كانت الخمائر فاعلة كان التكاثر الانقسامي في الخلايا غير محدود. وهذا ما يشير إلى الشباب، إذ تبقى الخلايا فتية طرية لا تشيخ، بالإضافة إلى أن هذا الإنزيم يحمي اللواحق النهائية الحامية لأطراف الكروموزومات من أن تقصر باستمرار.

لقد نجح الباحثون في إدخال جينات الخمائر في خلايا الجسم العادية ولكن ذلك لم يتم إلا في الخلايا المزروعة في المختبرات. وهناك تمت عملية الصبا المتوقعة. ولكن الإنسان يملك أعداداً كبيرة من خلايا مختلفة، والخمائر تمنح البقاء المستمر لجميع الخلايا ولكن مع الأسف بما فيها الخلايا السرطانية. لذلك فمن الحكمة بمكان ألا تتكاثر الخلايا دون أية عوائق.

إن عملية التقدم في السن ومظاهر الشيخوخة لدى الإنسان متنوعة ومختلفة كثيراً إلى درجة أن العلماء لم يستطيعوا حتى الآن إعطاء معلومات تامة وصحيحة حول هذا الموضوع. إنهم يعرفون حقاً الكثير مما يحصل في الخلايا ولكن معلوماتهم ليست إلا معلومات غير متكاملة لا تقود إلى معرفة صحيحة وإمام واضح.

هأنتم قد أصبحتم على اطلاع على نظريات متعددة. ولكن هل تفيدنا هذه المنطلقات والتأملات وتساعدنا على الاستمرار في هذه الأبحاث؟ يجيب ليونارد هايفليك Leonard Hayflick على ذلك بالقول. (والآن وبعد أن تعرفنا إلى كل النظريات الهامة التي يمكن أن تعطينا معلومات وتوفر لنا شروحات - ما هي الحقيقة؟ لنكن صادقين مع أنفسنا إننا لا نزال نجهل هذه الحقيقة. إن بعض البيولوجيين الباحثين في شؤون الشيخوخة يستسهلون الموضوع ويقولون: إن كلاً من هذه النظريات تحتوي على بعض الحقيقة. ويقولون كذلك إن الشيخوخة لها أسبابها العديدة وعلى الأغلب فإن عوامل من كل هذه النظريات لها دورها في هذا الموضوع. إلا أن باحثين آخرين يتمسكون بنظرية واحدة وبحماس بالغ ولا يقيمون وزناً لما عداها).

لا تصدق كل شيء

إنك تعرف الآن ماذا يعتقد الباحثون حول الشيخوخة.

ولكن ماذا يعتقد «عامة الناس»؟ إنهم عادة يفكرون على النحو التالي: إننا نتقدم في السن بشكل مستمر، يزداد ظهور التجاعيد، تتراكم أمراض الجهاز الحركي والعضلات تزداد ضعفاً وسيأتي اليوم الذي يصيبنا فيه مرض فعلي لنموت بعد ذلك. باختصار الشيخوخة تعني المرض والألم والموت. ألا نرى ذلك في جيراننا؟!

ولكن ما العمل إذا كنا لا نشيخ إلا لأننا نعتقد ذلك؟

كما سبق وأسلمنا فقد قدم ديباك تشوبرا، وهو طبيب من ماساتشوستس، واحدة من أهم الفرضيات في هذا الموضوع. إنه واحد من قلة استطاعوا بكتبهم ومحاضراتهم أن يغيروا طريقة نظرنا إلى الشيخوخة وإلى الدور الذي يقوم به الجسد والعقل في هذه العملية، تغييراً تاماً. إن الدكتور تشوبرا اختصاصي بالغدد الصم ولكنه يسمي نفسه أيضاً باحثاً في البيولوجيا الكمية وهذا ما يشير إلى استخدام الفيزياء الكمية في الأبحاث البيولوجية. يؤكد الدكتور تشوبرا على أن الجسد الإنساني يخضع لقوانين الفيزياء الكمية وليس إلى الفيزياء النيوتنية (نسبة إلى نيوتن). ففي كتابه «الزمن الجسدي» يضع فرضيته التي تقول إننا نشيخ لأننا لا نعرف غير ذلك. لقد ورثنا ذلك واعتقدنا به دون شروط، عن آبائنا ومعلمينا وجهات ومراجع أخرى. يتكلم عن ظروف وضعية أو تهيئة اجتماعية أو عن تنويم مغناطيسي جماعي، نخضع له جميعاً دون أي نقد أو اعتراض. يعتقد أن

خلايانا تملك نوعاً من الذاكرة الخلوية وتنصت إلى أفكارنا بشكل دائم لتتغير تبعاً لذلك. إننا نشيخ لأننا نتوقع ذلك، وطالما كنا نعتقد أننا نشيخ فإن جسدنا يساهم في تحقيق هذا الاعتقاد ولو كان يمتلك القدرة على التصرف بشكل آخر.

إن التوقع النفسي والاعتقاد بحتمية الشيخوخة متجذران في أعماقنا حتى إن كل أجهزة الهورمونات والغدد في أجسامنا تبدأ مع الزمن بإبطاء إنتاجها وإيقافه أخيراً حين نشيخ.

يمتلك الجسد البشري أعقد بنية جزيئية ذاتية الحفظ لنفسها، فالخلايا في تجدد دائم والجسم يتحول بشكل متواصل. ووفق تقديرات سابقة فإن الإنسان يتجدد بشكل كامل مرة كل سبع سنوات. إلا أن تشوبرا يؤكد أننا - من وجهة نظر الفيزياء الكمية - نبدل أجسادنا كل عام بنسبة تصل إلى 98%. وهذا يعني على سبيل المثال أننا نستبدل الغشاء المخاطي لمعدتنا بالكامل مرة كل خمسة أيام. أما البشرة فتغير نفسها كل شهر مرة أما الهيكل العظمي فيحتاج قرابة الثلاثة أشهر لتجديد نفسه كاملاً.

يطرح غونتر غريبيل Günter Griebel وهو أحد المدافعين عن نظرية الخلود، السؤال التالي لماذا يتمتع المولودون الجدد بنفس الجسد الفتى السليم سواء كانت أمهاتهم ذوات ثمانية عشر أم ثمانية وثلاثين عاماً؟ لقد كان هذا الجسد الصغير جزءاً من جسد أمه، كذلك الكبد والطحال والقلب والأجهزة الأخرى.

لقد نشأ جسد الرضيع من خلايا جسد أمه، إذن له نفس عمر خلايا هذا الجسد، وجسد الأم بدوره تكوّن من خلايا جسد أمها وهكذا دواليك.

إذا كنا نستبدل جسدنا بجسد آخر جديد بالكامل تقريباً، شأن ابن الثمانين في ذلك شأن ابن العشرة أعوام، فلماذا يبدو ابن الثمانين على غير ما يبدو ابن العشر؟. إن سؤال غريب لسؤال مبرر ولاشك لماذا يمتلك واحد منهم جسداً فتياً ويمتلك الآخر جسداً مسناً؟ بالرغم من أن المادة وعدد الخلايا التي تموت وتتجدد هو نفسه. يمكن القول إن كل الأجسام، سواء كانت فتية أم مسنة، هي من عمر واحد ألا وهو عمر الجنس البشري. هل نشيخ لأننا نتوقع ذلك؟ أو لأننا مبرمجون لذلك؟ نعم مبرمجون عبر آبائنا الذين هم مبرمجون عبر آبائهم أيضاً، وهكذا نورث، نحن أيضاً، هذه التركيبة بلا توان من جيل إلى جيل.

نحن مهيئون لذلك. إن ظاهرة التهيئة الشرطية هذه أو البرمجة لشيء معين معروفة من الكثيرين منا وفق تجارب العالم الفيزيولوجي الروسي الشهير بافلوف. بافلوف الذي اكتشف ظاهرة المنعكس الشرطي، وكان قد أجرى تجاربه على الكلاب حيث كان يسمع هذه الحيوانات صوت جرس كلما أعطاها الطعام بحيث اقترنت ساعة الطعام مع طنين الجرس لديها وأصبح لعاب هذه الحيوانات يسيل لمجرد سماع الطنين دون أن

يقدم لها العلف. وأظهر بافلوف نتيجة ذلك أن بعض الشروط أو المسببات المحددة تثير ردود أفعال جسدية يمكن استعادتها عندما يرغب المرء بذلك.

وطالما وصلنا إلى الكلام عن الحيوانات: فإن عملية الشيخوخة لديها تختلف تماماً عنها لدى الإنسان، فالحيوانات تحتفظ عادة، حتى سن متقدمة، بفرائها الجميل أو بريشها أو بحراشفها. وأحد التفسيرات الصحيحة لذلك بكل تأكيد أن الحيوانات تتغذى دائماً بشكل صحيح فيزيولوجياً على عكسنا نحن البشر. أما تشوبرا فيعطي أيضاً تفسيراً آخر الحيوانات لا تعي عملية شيخوختها، فالأسد الذي يشيخ لا يدرك ذلك، ولكننا نحن البشر نعي هذه العملية بكل وضوح. وهذا الوعي أو الإدراك متجذر في كل خلية من خلايا أجسامنا، وكل ما ندركه يؤثر على وضعنا النفسي.

أعتقد أنه لا خلاف على أننا نملك ذاكرة خلوية، وليس أسهل من أن نستعيد ذكريات الماضي، وقد تثير بعض هذه الذكريات مشاعر واحساسات جميلة تؤثر حتى اليوم على كيمياء أجسادنا إذا استرجعناها وأيقظناها في مخيلتنا. مثال ذلك ذكرى الحب الأول أو الذكرى المؤلمة لفقد شخص عزيز.

إننا إذا صدقنا العلماء فمعنى هذا أن لنا تأثيراً ضعيفاً على عملية شيخوختنا. حسناً، كذلك فإن هذا الاعتقاد الجديد أننا

يمكن أن نسيطر على عملية الشيخوخة، ليس، مبدئياً، إلا نظرية لا تزال خاضعة للأخذ والرد. لكن ألا تكون حياتنا أطف وأيسر وأحلى حينما لا يكتنفنا الشعور بأننا لسنا مضطرين للتسليم بكل شيء؟!.

أنصحك، قارئ العزيز، بتبني فلسفة إحدى الباحثات في مجال العلوم والتي تميزت عن جحافل زملائها، ألا وهي كانداس ب. بيرت Candace B. Pert التي تقول:

وجهة نظر جديدة

لا تقتنع بالرأي الشائع. ولا تستسلم للفكرة القائلة: لا يمكن القيام بأي عمل طالما كانت المراجع العلمية تتحدث عن استحالة.

دع المعتقدات القديمة

امرأتان تحتفلان بعيد ميلادهما السبعين. إحداهما ترى في هذا العيد نهاية حياتها الحافلة بالعمل والإنتاج والجهد و«تعرف» أن المرض والوهن وتدهور القوى ستجد طريقها إليها. وتقرر بناءً على ذلك، أنه قد آن الأوان لاتخاذ التدابير الأخيرة. أما المرأة الثانية فلا تعتبر مطلقاً أن عامها السبعين يشكل لها أية حدود زمنية فليس للسن أي دور عندها. لا تزال متطلباتها من نفسها عالية وتقرر أن السير وصعود الجبال نوعان من الرياضة

يمكن أن تمارسهما في مثل سنها بسهولة بالغة. وهكذا تقضي الأعوام العشرين التالية بإشباع هوايتها في هذا النوع من الرياضة. نعم، لقد استطاعت هولدا كروكس Hulda Crooks ، وهي ابنة التسعين أن تتسلق قمة فوجياما التي هي إحدى أعلى القمم في العالم.

إن هذه القصة التي يرويها أنتوني روبينز Anthony Robbins في كتابه (مبدأ الطاقة)، تؤكد بوضوح أية تأثيرات على حياتنا يمكن أن تنتج عن قناعاتنا ومواقفنا بالنسبة للسن. وبينما تعيش إحدى المرأتين حياتها بكامل طاقاتها دون أثر سلبي للسن، نجد الأخرى تعاني ما توقعته من تدهور القوى والمرض.

كما ذكرنا فإن الجسد والعقل في ارتباط دائم والجزئيات هي التي تشكل وساطة الارتباط مع أجهزة الجسد المختلفة. وكل تغيير نفسي وكل فكرة جديدة لابد ستنتقل إلى الأجهزة التي تصدر ردود فعلها عليها حالاً. الجسد والعقل في اتصال دائم، فإذا ظهرت فكرة جديدة أو نشأ شعور جديد ترافق ذلك مباشرة مع تفاعل كيميائي. فإذا شعرنا بالخوف أفرز الجسم الأدرينالين. وإذا تكون في جسمنا إندورفين - بيتا نتيجة الرياضة الطويلة الأمد على سبيل المثال، فإننا سنشعر بالسعادة. كما أثبت الباحثون أن الأناس الحزاني يمتلكون خلايا مناعة حزينة. إن الحزن صفة بشرية طبيعية، لكن إذا استمر هذا الحزن على مدى طويل يصبح أكثر عرضة للأمراض. إن جهازنا المناعي

يراقب كل شعور وكل فكرة وكل رغبة أو شهوة في داخلنا ويصيغ السمع إليها. إن هناك علاقات متبادلة دائمة بين أجسامنا وعقولنا.

وهكذا فإن لكل فكرة أو شعور أو موقف أو ظن حيال الشيخوخة، انعكاساتها المباشرة أو غير المباشرة على عملية الشيخوخة.

وكما نحدّث بيتاً اعتراه التقادم وهدده الخراب، فإن علينا أيضاً أن نجدد كل ما أصبح هشاً وبحاجة للترميم في أنفسنا. يجب كذلك أن نطرد من أذهاننا ومن ذاكرتنا الخلوية كل اعتقاد أو رأي أو قناعة ثابتة كانت تساعد على شيخوختنا. تماماً كما نفعل بإخراج الملابس العتيقة من خزانة الثياب ونرمي بها في المستودع. إن تنظيف البيت الداخلي أمر لا بد منه، وهكذا يستعيد هذا البيت - جسمنا وعقلنا - طاقته الإنتاجية ويتجدد نشاطه الوظيفي.

ابتعد عن ذلك الاعتقاد الذي جعلك حتى الآن تغذي السير نحو الشيخوخة. وإذا حافظت على ما كنت تعتقده في هذا المجال فإنك لن تعرف أبداً كيف يمكن أن تصبح خارج الشعور بالسن ودون تلك التأثيرات الجانبية القبيحة!.

وجهة نظر جديدة

واجه قناعاتك القديمة بعناد
وأقلع عن التفكير بالشيوخة!
أنظمة الاعتقاد

خلاقة، مدمرة

إن اعتقادنا يتعلق منذ ولادتنا بتركيبتنا النفسية (بإعدادنا النفسي) وهو كذلك بالنسبة لنا مصدر طاقة واقعية إذ إنه هو الذي يحدد حياتنا وسلوكنا. البداية سهلة أولاً يتكون لدينا الرأي حول موضوع ما ثم تأتي بعد ذلك الأحاسيس والمشاعر. وهكذا يجتمع الكل في مبدأ اعتقادي. إن هذه المبادئ الاعتقادية هي التي تشكل «قواعد لعبة الحياة»، وبعض هذه المبادئ يسهل لنا الحياة والبعض الآخر يعيقها. وليست هذه (القواعد الشخصية) إلا عمليات تقويم مختصرة تقوم بها عقولنا. فهي تساعدنا على اتخاذ القرارات ودائماً وفق مبدأ واحد وثابت: نحو السعادة وبعيداً عن الألم.

إذا ما ذكرنا الاعتقاد فإن التفكير يذهب بنا سريعاً إلى الإيمان والورع أو إلى التفكير بالديانات المختلفة. بينما الاعتقاد الذي نتكلم عنه في هذا المجال ليس إلا موقفاً ذاتياً شخصياً من موضوع أو مضمون معين. أن نعتقد بشيء لا يعني بالنسبة لنا هنا إلا أن نصدق بأنه صحيح وصادق. كذلك يمكن أن يكون

الاعتقاد عاطفة أو قناعة ولكن اعتقاداً من هذا النوع قد يتحول في حال تطرفه إلى ما يسمى تعصباً.

كذلك فإن اعتقادنا يحدد بشكل غير مباشر جهازنا العصبي. فإذا اعتقدت أن أمراً ما صحيح أو صادق فإنك لا بد منتقل، بما للكلمة من معنى، إلى الحالة التي تعتقد فيها بصحة هذا الأمر أو بصدقه. فمثلاً إذا تأخر شريك حياتك بالعودة إلى البيت للمرة الثالثة في أسبوع واحد وخالطك الشك بخيانه فإنك تنتقل إلى حالة من الشعور وكأن هذه الخيانة أصبحت حقيقة واقعة. تختل كل وظائفك الجسدية فترتعد ركبتيك وتتعرق راحتا يديك وتشعر بانقباض في المعدة وقد تتصبب عرقاً.

مثال آخر لسلطة الاعتقاد ورد في دراسة نشرت عن انفصام الشخصية حيث ذكر أن سيدة كانت قيم السكر في دمها طبيعية تماماً أما حينما كانت تتخيل نفسها مريضة بمرض السكري فإن تحليل الدم الذي يجري في هذه الحالة يعطي قيم المريض الفعلي بهذا المرض. لقد أصبح اعتقادها واقعاً لها.

كذلك أستطيع أن أروي لكم من تجربتي الخاصة كيف يثير اعتقادنا آلاماً جسدية. فمنذ أعوام أَلَمَّت بي آلام في الظهر كانت تضعف وتشتد. بدأ الأمر معي بآلام ظهر حادة تنتابني فجأة من سماء صاحية بلا أي سبب ظاهر، وامتد هذا العذاب شهوراً عديدة. ظننت في البداية أن الأمر قد يعود إلى رحلة في

القطار دامت عدة ساعات واضطرت أن أبقى فيها بوضع غير سليم بسبب الازدحام. وقد شخّص أحد الأطباء مرضاً في إحدى الفقرات الظهرية على شكل نتوء متكور. وقد شعرت كذلك بالآلام بالغة بعرق النسا في كلتا الساقين كانت تمتد حتى الكعبين. وبالرغم من الأدوية شديدة الفعالية وحقن الكورتيزون مرّت خمسة أشهر كاملة قبل أن يطرأ على وضعي تحسن ملموس. وفي الفترة اللاحقة انتقلت هذه الآلام إلى القسم الأعلى من الظهر واضطرت إلى الحد جذرياً من نشاطاتي. فالرياضة ألغيت نهائياً وأصبحت لا أقوم بأي عمل قبل القناعة بضرورته، لأن الاستلقاء على الظهر كان أمراً حتمياً بعد أي جهد جسدي من أجل إراحة العضلات المتشنجة. أصبحت قيادة السيارة نوعاً من العذاب وأصبحت الوسادة الصغيرة مرافقتي الدائمة لأضعها تحت ظهري عند الراحة، وكذلك أصبح كيس الماء الساخن صديقي الوفي الذي يلاحق ظهري في جلوسي واستلقائي. وأصبحت أمضي أوقاتي أكثر وأكثر وأنا مستلقية، وفي الأوقات الأخرى كنت أقوم بكل التمرينات الممكنة لأقوي ظهري. أصبحت أخشى القيام كل صباح وأخاف من النهار القادم. لقد تكون لدي شعور قاتل بالخوف من أن أسبب المزيد من الأذى لظهري نتيجة حركة خاطئة قد أقوم بها، ولم أعد قادرة على التفكير بشيء آخر غير ظهري، ولم أرى أمام عيني إلا خيال عمودي الفقري وفقرتي المرضوضة. كنت أسير

في خطي حثيثة يوماً بعد يوم لأصبح مقعدة عاجزة.

ثم جاء اليوم الذي لفتت فيه أختي نظري إلى كتاب لأندرو وايل Andrew Weil بعنوان (الاستشفاء بالطاقات الذاتية). يتحدث المؤلف عن طبيب يدعى الدكتور سارنو الذي كان يعيد غالبية الآلام الظهرية إلى أسباب نفسية. ويتكلم في هذا السياق عن (متلازمة التوتر مع الالتهاب العضلي) Tension Myositis Syndrom (TMS) والتي يعيد سارنو سبب نشوئها إلى أن العامل النفسي يؤثر على الوظيفة العصبية الطبيعية وعلى الدورة الدموية ويؤدي بذلك إلى مجموعة عوارض التشنجات العضلية. ويقول الدكتور سارنو إن علاج هذا الأمر يتمثل في قراءة كتابه والحصول على موعد شخصي معه والمشاركة في محاضراته المسائية كل يوم. يصف أندرو وايل حالة أحد مرضاه الذي كانت شكواه من آلام الظهر الحادة تزداد تدريجياً خلال حياته. وفي محاضرة ألقيت في الأكاديمية الأمريكية الشمالية للآلام العضلية العظمية تأثر وايل قبل كل شيء بذلك التناقض بين الخبرة الذاتية في آلام الظهر وبين المقاييس الموضوعية في ما يتعلق بالاختلال الوظيفي للعضلات المرتبطة بالهيكل العظمي، والذي ثبت وجوده بصور شعاعية أو بصور الرنين المغناطيسي. لقد رأى صور شعاعية سينية لمرضى كان منظرهم مربعاً لدرجة أن المرء لا يمكنه أن يتصور كيف يستطيع أناس كهؤلاء أن يسيروا أو أن يقفوا على أقدامهم علماً أنهم لا يشعرون بأية آلام

ولا شيء يحد من قدراتهم الحركية. كما كان هناك أناس آخرون في حالات مختلفة تماماً يكاد الألم يشل حركتهم بينما لم يظهر في عمودهم الفقري أية مظاهر غير طبيعية. وقد أدت هذه المعرفة إلى التأكد من نظريات الدكتور سارنو وراح ينصح مرضاه بالحصول على موعد مع الدكتور سارنو في نيويورك. وهكذا ذهب المريض الذي يعتصره الألم ولا يستطيع الوقوف على قدميه إلا بشق النفس، إلى الدكتور سارنو الذي أكد له تشخيص متلازمة التوتر مع الالتهاب العضلي TMS، مع أن صور الأشعة السينية التي أخذها معه، كانت تظهر بوضوح غضاريفاً مهشمة بين الفقرات. ومن قبيل الصدفة أن الدكتور سارنو ألقى محاضرة في نفس اليوم، وحدث فيها بعض مرضى الآلام الظهرية السابقين عن عملية شفائهم. وما كاد مريض وايل يسمع قصص هؤلاء حتى ابتدأت آلامه تخف. وقد أمضى بعدها أمسية وليلة عند صديق له دون أن تعود آلامه إلى الظهور في تلك الفترة. لقد احتاج إلى ستة أسابيع حتى اقتنع بصحة تشخيص الدكتور سارنو بأن العامل النفسي مسؤول عن آلام ظهره. وهو الذي لم يكن يريد أن ينصت إلى أي كلام من هذا القبيل قبل ذلك. وما أن اقتنع بأن آلامه ذات طبيعة جسدية نفسية حتى زالت آلام ظهره نهائياً.

لم أتوان في الحصول على كتاب الدكتور سارنو «التحرر من آلام الظهر» جلست منتصباً ومستندة إلى وسادة ظهري.

وكنت حريصة على ألا أتخذ وضعا خاطئاً ووضعت كيسين من الماء الحار على مكان الألم وابتدأت القراءة. يصف الدكتور سارنو الشخصية التي تملك الاستعداد لتشخيص ال TMS . وقد تعرفت إلى نفسي في كل سطر من سطور هذا الكتاب. إنه يصف في كتابه كيف أن التوترات النفسية والمشاعر المكبوتة كالغضب والغیظ والامتعاظ والخوف غالباً ما تؤدي إلى آلام ظهرية مزمنة. ويصف الدكتور سارنو كيف أن بعض الناس استطاعوا أن يتخلصوا بأنفسهم، ودون تمرينات أو علاج فيزيائي، من آلام ظهورهم بعد أن استطاعوا أن يفهموا بشكل دقيق الترابط أو العلاقة بين الجسد والعوامل النفسية.

وبالرغم من أنني اختصاصية بالعلاج النفسي وبالرغم من أنني طرحت السؤال التالي على نفسي «لماذا أعاني من مشاكل الظهر هذه وفي هذا الوقت بالذات؟» فإنني لم أستطع التقدم في هذا المجال. هذا بالإضافة إلى أنني كنت أضع أمام عيني تشخيص أحد الأطباء المختصين بالعظام إلى جانب الصور الطبقيّة الحاسوبية Computer Tomography والتي تقبلتها مباشرة. وقد استطعت باستعراض الماضي أن أستذكر المواقف التي أدت بي إلى التوتر سواء كان ذلك في المجال العائلي أو الوظيفي. وسببت لي في حينها أحاسيس وانفعالات كتمتها في اللاشعور وسببت لي لاحقاً هجمات الألم.

يقول الدكتور سارنو حول ذلك: «إن العوارض والمخاوف

والتغيرات في أسلوب حياتنا ونشاطاتنا اليومية تجبرنا على تحويل اهتماماتنا بأجسادنا. وهذا هو بالضبط هدف المتلازمة. إحداث تحويل للاهتمام وصرفه إلى نواحٍ أخرى حتى يمكن تجنب الانفعالات غير المرغوب بها.

وهكذا تتمثل مهمة TMS بإعاقَة العقل عن الاهتمام بالأُمور الانفعالية. ويقول الدكتور سارنو في مكانٍ آخر «إن الأمر يتعلق بالآلام جسدية فعلية بالرغم من أن متلازمة TMS تنشأ نتيجة ظواهر انفعالية... إن من المهم أن يوضع التشخيص من قبل طبيب حتى نتجنب اتهام المريض بأن آلامه وهمية لا أساس لها في جسده».

يصف الدكتور سارنو بشكل واضح ومفهوم كيف أن العمود الفقري يبدأ بالتغير بعد العام العشرين من حياة الإنسان وأن هذه التغيرات ليست سبباً للآلام التي تظهر مع الوقت ويقول: «إن تجربتي العملية توضح بما لا يقبل الشك أن الحالات البنيوية الشاذة نادراً ما تكون سبباً لآلام الظهر. ويفترض ألا يفاجئنا ذلك لأن وباء آلام الظهر حديث تماماً. فقد استطاع العرق البشري بشكل ما، أن يتجاوز ملايين الأعوام الأولى من تطوره دون مشاكل تذكر. وبالمقابل فإذا صدقنا التشخيصات البنيوية نستطيع القول إن شيئاً ما حصل للعمود الفقري في اللحظات الأخيرة من التطور: لقد ابتداءً ينفطر».

في هذا المساء نفسه وخلال استمراري في قراءة هذا

الكتاب رميت وسادتي وكيسي الماء الحار بعيداً عني، وبعد ذلك بأسابيع قليلة ابتدأت بممارسة السير السريع وبالتمرينات العضلية.

وهكذا ترى كيف أن اعتقاداً يملكك يمكن أن يؤدي إلى قوة تدميرية هائلة. إذ لاشيء أقوى تأثيراً على أجسادنا من ذلك الذي يقنع العقل والتفكير به. كانت لدي قناعة راسخة بأن آلام ظهري ناتجة عن حركات خاطئة زاد من ضررها وضع غير صحيح لجسمي، وليست ناجمة عن انفعالات ومشاعر مكبوتة وبالتالي نتيجة عوامل نفسية.

إذا عرفت كيف تتصرف بشكل صحيح مع اعتقاداتك وقناعاتك فإنها ستكون مصدر طاقة لا حدود لها في حياتك.

وكما كنت مهية جسدياً لتوقع حصول الآلام حينما أنحني بشكل خاطئ أو أجلس بشكل مائل أو أتحرك بلا وعي، كذلك فإننا جميعاً مهئون جسدياً لاستقبال الشيخوخة. والكثيرون منا يتوقعون أن أجسامهم ستتداعى وتتدهور مع تقدمهم في السن، ويمكن أن نقول عن هؤلاء أنه قد تكون لديهم نوع من التوجه نحو التدمير الذاتي دون أن يكونوا بالطبع واعين لذلك.

حاول قارئ العزيز، أن تستمع في الأيام القادمة بانتباه إلى الأشخاص الذين يعيشون في بيتك وسوف تلاحظ كم هناك من اعتقادات ينتظرون تحقيقها، ويمكن أن نتكلم في هذه الحال

عن تنبؤات ذاتية التحقيق. إنك ستسمع مثلاً أقوالاً كالتالية

• «أصبحت مسناً ولا يمكنني أن أتعلم العمل على الحاسوب بعد ذلك، أو أن أتزوج، أو...»

• «سأسافر في إجازة طالما كانت صحتي جيدة»

• «يجب أن يكون المرء حذراً في مثل سني فالوضع الصحي يمكن أن يتغير كل يوم»

• «أنا شاكر على كل يوم يمر وأنا صحيح معافى»

• «من الذي سيعتني بي في شيخوختي وابني الوحيد يسكن في مدينة أخرى؟»

arabooksstore
http://www.ibtesama.com

• «حينما نشيخ تنتهي حياتنا، فحينذاك نتناوبا الأمراض»

• «لا جدوى من البدء بعمل جديد في مثل سني»

إنك تجد إشارات أكيدة لبرمجة الشيخوخة في نفسك في استعمالك كلمات مثل «بعد الآن!»، «غريب هل تذهب للتزلج على الثلج بعد الآن؟». والكلمة الأشد تحذيراً هي «حتى الآن أو لا تزال». «ماذا تقول؟ هل لا تزال تتركب الدراجة النارية (حتى الآن)؟»

واحدة من صديقاتي، سيدة نحيلة وجميلة تهتم بغذائها وتمارس التمرينات الرياضية يومياً، تعتقد مثلاً أنها ستفقد قوامها النحيل بعد أن تتقدم في السن وهي غالباً ما تقول: «أنا لا أزال

نحيلة» وتعني أن وزنها سيزداد عندما تبلغ سن اليأس. إذا اعتقدت ذلك فلا بد أن يصبح يوماً ما حقيقة.

يكاد يكون أحد القوانين الطبيعية أننا لا بد سنعتقد بأمر ما إذا كررنا ذكره وتصورنا حدوثه فعلاً، سواء كان هذا الأمر صحيحاً أم لا. وإذا كررنا كذبة ما مثلاً باستمرار فإنه سيأتي اليوم الذي نعتقد نحن بأنفسنا أن ما قلناه ليس كذباً. إذا تمسكنا بقناعاتنا أننا لا نملك أي تأثير على عملية شيخوخة جسدنا فإن هذه العملية ستجر ورائها جحافل من قناعات مشابهة وتزداد سيطرتها علينا شيئاً فشيئاً حتى تسيطر هذه الخيالات تماماً على تفكيرنا ومشاعرنا وإحساساتنا وأخيراً على أجسامنا.

إن صديقتي، وكثيرون مثلها، لا يتعاطون في موضوع الاحتفاظ بالشباب، إلا من الناحية الوظيفية أي مع الجانب الجسدي، حيث يعتقدون أن الرياضة والتغذية الصحيحة كفيلة بذلك. لكنهم ينسون تماماً أن الاعتقاد والتصورات الداخلية التي نحملها معنا أينما اتجهنا، تعمل كمحرض لأعضائنا وأجهزتنا وبالتالي فإنها تؤثر على كيمياء أجسامنا. إن صديقتي وأمثالها سيزيد وزنهم فعلاً لأنهم في يوم ما سيتوقفون عن الرياضة ويقولون لأنفسهم: (هذه أمور لا تليق في مثل سننا ويجب أن نتصرف بما يناسب هذا العمر). وكما ترون فإن الجسد والروح لا ينفصلان عن بعضهما فلا يمكننا أن نحفظ بشباب أحدهما دون الآخر.

وتوضح لنا الحكايات التالية أن قناعة الإنسان ذات تأثير عظيم ومهم على جسده وكامل سلوكه وتصرفاته.

نعتقد جميعاً أننا سنموت إذا لم نتناول غذاءً. إن هذه القناعة قاطعة لا تُرد لأننا نرى ونسمع يومياً أن هناك العديد من الناس يموتون من الجوع في كل أنحاء العالم. ومع ذلك فإن هناك أناساً يعتقدون واستطاعوا أن يثبتوا أنهم قادرون على العيش بدون غذاء.

إن الطبيبة الدكتورة بربارة مور Barbra Moore من لندن، مثال حي على أسلوب الحياة هذا. وقد نقلت عنها إحدى الصحف مايلي: «بما أنني لا آخذ أية مواد سامة عن طريق الغذاء فإني لا أمرض مطلقاً. لقد انتقلت ببطء شديد من الغذاء على الخضار إلى الغذاء على الفواكه التي رحت أكلها في البداية طبيعية ثم انتقلت إلى شرب العصائر فقط» قالت أيضاً إنها تعتقد أنها لا تستطيع أن تأكل طعاماً عادياً حتى لو أرادت لأن كل جهازها الهضمي قد تغير وأصبحت أمعاؤها غير قادرة على هضم أية مواد ليفية. وقد ختمت قولها بمايلي: «بدلاً من أن أتصور أن حياتي ستنتهي خلال عشر سنين أصبحت أشعر بأني ازداد شباباً. ولكن المأساة أن الطعام هو أحد أكبر ملذاتنا في هذه الحياة وامتناعك عن الطعام عبارة عن تجربة غير مريحة طالما كان على الجسم أن يتكيف مع الحمية الجديدة.»

مثالنا الثاني سيدة تدعى جاسموهين Jasmuheen عرفت بكتابها الذي نشرته بعنوان (التغذية الضوئية). تعيش في كاليفورنيا ولا تتناول أي طعام منذ عام 1993 ولكنها قد تشرب أحياناً بعض الشاي. وهي لا تعيش منعزلة عن العالم، كما قد يخطر على بال البعض، بل تساهم مساهمة فعالة في الحياة العامة. وحسب ما تقول هذه السيدة فإنها لا تحتاج إلى غذاء لأنها عدلت أنظمة اعتقادها على هذا الأساس. ونورد فيما يلي أهم أقوالها كما وردت في كتابها

• تحرر من الاعتقاد بأننا يجب أن نتناول الطعام. إننا نموت من الجوع لأننا نعتقد أننا لا نستطيع الحياة بدون طعام.

• تحرر من الاعتقاد بأننا سنشيخ حتماً. نحن نشيخ لأننا نتوقع ذلك.

• تحرر من الاعتقاد بأننا سنموت. إننا نموت لأننا نعتقد أننا سنموت حتماً.

وربما كنا نحن الألمان نعرف حالة تيريز نويمان من كونيرشرويت في منطقة غابة بافاريا، أكثر من غيرنا. ولدت عام 1889 وأصيبت في عامها العشرين بحادث أليم أدى بها إلى الشلل والعمى. وفي عام 1923 وبعد دعاء وصلوات حارة وشفاعة من القديسة تيريز، شفاها الله بمعجزة. ومنذ ذلك الوقت لم تتناول تيريز نويمان أي طعام أو شراب باستثناء رقاقة

صغيرة من الخبز مباركة في الكنيسة تتناولها كل يوم. توفيت تيريز نويمان في عام 1962 بعد أن سمحت بتشريح جثتها، وقد تبين في التشريح أن جهازها الهضمي لم يكن إلا أنبوباً جافاً.

تعتمد هذه الحالات الثلاث على سلطة الاعتقاد وقوة تأثيره، وهنا أيضاً يتبين بوضوح كيف أن اعتقادنا يؤثر على كيمياء جسدنا تأثيراً كبيراً.

بالطبع لم أرو لكم تلك الحالات الثلاث لأحرضكم على تقليدها، فأنا شخصياً لا أعطي أهمية كبيرة لتطوير قناعة لدى المرء بضرورة الامتناع عن الطعام. بل إنني أعتقد على العكس أن الطعام طقس اجتماعي هام. وبالرغم من أن هذه الحالات توقظ انفعالات عميقة لدى المستمعين لمحاضراتي أو المشاركين في الدورات التي أقيمها، لا بل تثير العدوانية وتقود إلى نقاشات قد تستغرق الساعات الطويلة، فإني أحب تكرار روايتها لأنها تؤثر أكثر بكثير من رواية حكاية من حكايات سحر الودونية (سحر زنجي إفريقي الأصل) كمثال على سلطة الاعتقاد.

إذن اهدأ وتنفس بعمق إذا كان حالك كذلك. لا أحد سيطلب إليك الامتناع عن الطعام. وحتى لو بدا لك قول جاسموهين إننا لا نموت إلا لأننا سنموت حتماً، قولاً مخالفاً للعقل والمنطق، فلا تنس أن هناك في هذا العالم عدداً لا

متناهيًا من البشر يمتلكون مختلف المبادئ الاعتقادية. كذلك هناك أناس يتمسكون بنظرية الخلود وما عليك إلا أن تتمسك بمبدأ التساهل والهوادة ورجاحة الحلم. تقبل أن ذلك قد يكون ممكناً دون أن تضطر إلى القناعة به أو اعتقاده.

إن ما يهمني أن أوضح لكم مدى ما يستطيع الإنسان تحقيقه حينما يغير اعتقاداته وأن أبين أن قناعاتنا الداخلية اللاشعورية تؤدي إلى تغيرات جسدية.

إننا نميل في عالمنا المادي والمنطقي إلى اعتبار ما لا نستطيع إدراكه أو محاكاته بأنفسنا أمراً غير صحيح أو أباطيل وعبث أو ربما كأعاجيب في أفضل الأحوال. يجب أن نحصل على برهان أو دليل علمي على كل شيء.

وحتى عندما نهمل تلك الحكايات ونعتبرها أباطيل وعبثاً وشعوذة، فلا يستطيع أحد منا أن يتنصل من حقيقة أن الاعتقاد عامل قوي يؤدي إلى تغيرات كبيرة في كيمياء الجسم. ونرى في الطب أمثلة كثيرة لذلك ترتبط باستخدام أدوية صورية.

اعتقد أن غالبيتنا نعرف (أثر بلاسيبو) Placebo Effekt . أناس حينما تقول لهم إن دواءً معيناً له تأثير معين، يشعرون فعلاً بهذا الأثر حتى ولو كانت المادة الفاعلة ليست موجودة في الدواء الذي استخدموه. وغالباً ما تقل أو تختفي الآلام أو الشعور بالغثيان والخوف وضيق الصدر وقد تبدأ كذلك الأورام

بالتراجع. ونرى هنا أن الكيمياء الحيوية الذاتية في الجسد قد طرأ عليها التحول بعد أن غير المريض مواقفه الداخلية. وهكذا فإن تأثير الأدوية الصورية دليل واضح على أن الجسم يفعل ذاتياً تفاعلاته البيوكيميائية لمجرد أن يعطي العقل الإيعاز المناسب.

إذا كان جسدنا قادراً على إحداث تفاعلات كهذه فلماذا لا نستخدم هذه المعرفة في عملية شيخوختنا؟ نتعلم بطريقتي التي أسميتها طريقة م. ب، كيف نبدل مواقفنا الداخلية مثلاً. لماذا لا نبرمج عقلنا على (الشباب) بدلاً من أن نستسلم للمرض والانهيال والشيخوخة؟ حينذاك لا بد لجسدنا الذي ينفذ كل وظائفه بشكل متكامل ومنسق، أن ينفذ حقاً ما نصبو له عقلياً. تماماً كما هو الحال في (أثر بلاسيبو).

لقد أوضحت أمثلتنا لكم أن اعتقادنا وتفكيرنا وشعورنا تؤثر على كل خلية من خلايا جسمنا وأنها نستطيع، بمساعدة اعتقادنا، أن نمنح الحياة لأجسادنا أو ندمرها.

وجهة نظر جديدة

ليس الأمر أنك تعتقد أنك ستشيخ
بل الأمر أنك ستشيخ لأنك تعتقد بذلك.

تجاوز الوضع الراهن

نميل كلنا إلى الاعتقاد بأن عالمنا عالم ثابت مستديم

وقليل التغير، ونستطيع قياس الزمن فيه والحمد لله. ولو لم يكن كذلك لكنا سنغرق في خضم الحياة اليومية ولكان الكثير من الأمور لا يسير على هوانا. إننا نعيش أنفسنا وحياتنا اليومية كنظام ميكانيكي وهذا ما يعطي الكثيرين منا شعوراً بالاطمئنان.

يعتقد الكثيرون أن هناك عالماً موضوعياً وهو واحد بالنسبة للجميع، نعتقد أنه لا يوجد إلا هذا العالم الواحد. هذا أمر خاطئ ولا وجود لعالم موضوعي. إن الفيزياء الكمية تقول: إن العالم هو ما يستطيع أن يراه الناظر إلى هذا العالم. وإذا ألغينا وجود الناظر فلا دليل على كينونة واقعية للعالم. العالم هو ما يدركه كل فرد وما يحتفظ به من انطباع.

إن هذه المعرفة غير معقولة! هذا يعني أن عَلَيَّ أن أستغني عن تفكيري المحدود بأن هذا العالم موجود. إذن لا يوجد هناك عالم مستقل عن الناظر وهذا يعني أيضاً أنني أخلق عالماً خاصاً بي كما أدركه.

يوضح تشوبرا بكلمات بسيطة ما تقوله نظرية الزمان - المكان، من أن الكون يتألف من أقسام مادية اختُصرت بنماذج فكرية لا أول ولا آخر ولا حدود لها. وقد تشكلت على أغلب الظن، من الجزيئات المادية في الكون جزمة من الطاقة ترسل نبضاتها في فراغ كوني لانهائي. وتنص الفيزياء الكمية على أن الكون يتركب من حقل من الطاقة والمعلومات المستديمة، يتغير

بلا انقطاع ويتجدد في كل ثانية. والكون مليء بالذكاء النابض، وفي أعلى مستوياته يتربع الوعي الخالص. ولا يوجد في هذه (اللانهاية) مكان واحد يمكن أن ينحصر فيه هذا الذكاء أو ذاك الوعي. إنهما حاضران وموجودان في كل مكان.

إن طبيعة الكون تتناسب في أعماقها مع طبيعة الجسم البشري وكما سبق وذكرنا فإن أجسامنا تتجدد باستمرار وهي خاضعة لعملية تحوّل دائمة، ففي كل ثانية تموت خلايا وتتجدد أخرى حتى تبقى على قيد الحياة. وكما هو ذكاء الكون كذلك تحتوي أجسامنا على ذكاء داخلي يكون هدفه سعادتنا وهو مبدئياً، قادر على إبعاد كل الأمراض عنا دون الاستعانة بالإمكانيات التقنية الطبية العالية التي اعتدنا على الاعتماد عليها في هذا العصر. إن هذا الذكاء الداخلي هو الذي ينظم مسيرة كل وظائف أجسامنا ويحافظ على حياتنا بالإشراف على التبادل الدائم للطاقات والمعلومات.

وكما أن الوعي لا يمكن حصره في مكان ثابت في الكون، كذلك لم يستطع أي عالم أن يحدد مكاناً للوعي في أدمغتنا. إن وعينا ليس مقتصرأ على الدماغ بل هو موجود في كل خلايانا الموزعة في كل أنحاء أجسادنا. وفي النهاية فإن الذكاء الألمعي الذي خلق الكون هو نفسه الذي خلقنا. ومن وجهة النظر هذه يبدو لي اعتقادنا بالهلاك والموت غير مفهوم ولا مبرر.

ولكننا من ناحية أخرى، إذا نظرنا إلى الطبيعة نظرة فاحصة وجدنا أن كل شيء يتكوّن لابد وأن يتغير مع مرور الوقت ثم يتداعى ويموت. ولماذا لا يكون الإنسان كذلك أيضاً؟ لم يسبق لنا أن وضعنا هذه الحقيقة الأساسية على محك البحث والتساؤل.

وبالمقابل فلننظر الآن من وجهة نظر التقنيات الكمية، إلى الكون المتغير والمتجدد بشكل دائم ولنسقط ذلك على أجسامنا ذات العمل الوظيفي المشابه. حينذاك نجد أنفسنا نطرح السؤال التالي لماذا يشيخ الإنسان؟ وهل نشيخ لأننا لم نهتم بهذا الموضوع سابقاً ولأن شعورنا مترکز بشكل قوي حول الشيخوخة؟

يعبر الدكتور تشوبرا عن ذلك بما يلي «لا تشيخ الخلية إلا إذا نسي الشعور كيف يبقى المرء فتياً».

إن أجسامنا تتغير بما يتناسب مع تفكيرنا وتصوراتنا وخبراتنا، فلا فكرة ولا إحساس إلا وله تأثير على أجسامنا وبالتالي على كيمياء أجسامنا. نحن لا نتلقى الأمور الخارجية ببساطة وإنما تعمل هذه الانطباعات والتأثيرات الخارجية على تغييرنا جسدياً، كل إحساس أو شعور يتحول في جسدنا إلى تفاعل بيوكيميائي. يكفي أن ننظر إلى مثال الخوف: هذا الإحساس الذي يتمثل في الجسد بإفراز هرمون الأدرينالين،

وأعتقد أن الكثيرين منا لا يعرف ذلك بشكل صحيح.

ويصف الدكتور تشوبرا هذا الشعور بشكل رائع في كتابه إذ يقول: «إذا حزن شخص على فقدان عمله مثلاً فإن حزنه ينعكس على كل جسده، إذ ينخفض مستوى الهرمونات ويضرب إيقاع النوم، كذلك يختلف التركيب الكيميائي لدموع الحزن عن دموع السرور والفرح» وهكذا نرى كيف يوضح لنا هذا المثال مدى التأثير الهائل لاختلاف المشاعر والأحاسيس على كيمياء الجسم.

ثم إن تشوبرا يمضي قائلاً: «وما إن يجد هذا الشخص عملاً آخر حتى يتغير وضعه البيوكيميائي على شكل درامي، وتظهر في كل جسده بوادر التحول نحو الأحسن»

ثم يتابع الكلام: «وتوضح لنا هذه النقطة كم هو مهم أن نستخدم وعينا وإدراكنا وشعورنا لنخلق لأنفسنا جسداً كما نرغب حقاً».

وخلاصة القول إنه لا توجد عمليات كيميائية في الجسم لا تكون متأثرة بوعينا. وحينما نستخدم وعينا وإدراكنا فإننا لا نقف مكتوفي الأيدي أمام تداعي أجسادنا وانحطاط قوانا.

لذلك لا تضع التصور أمام عينيك بأن جسدنا سيشيخ تدريجياً لا محالة وإنما أدخل في إدراكك ووعيك أن جسدنا يتجدد في كل ثانية ليحفظك على قيد الحياة. إن الإنسان بقدراته

اللامعقولة يصنع من نفسه لاشعورياً، كائناً لا حول له ولا طول إذا اعتقد أن هذا العالم، كما يدركه، عالم محتوم لا يتغير. إن إدراكنا واعتقادنا مصدر طاقتنا الواقعية التي تحدد مجرى حياتنا بكليتها. وغالباً ما يكون من المهم جداً أن نضع حدود وضعنا الراهن نصب أعيننا ونفجرها لنفتح أمام أنفسنا أساليب رؤية جديدة.

وجهة نظر جديدة

نقرأ في كتاب (نورس جوناثان):

«اعتقد بوجود حدود وستراها تحرك»

وأنا أطلب منك: «لا تعتقد بوجود حدود وعش بلا حدود».

كن واثقاً

تم الاستفادة من معرفة مدى تأثير الاعتقاد على الجسم من أجل المداواة في كثير من أنواع العلاج. وغالباً ما نرى أمثلة تثبت بوضوح وبما لا يترك مجالاً للشك أنه لا توجد قوة شافية مؤثرة وسهلة المنال كقدرة الإنسان الفرد الذي يثق بنفسه ويعتقد بأنه سيشفى.

وحتى نعرف كيف ولماذا يستطيع الإنسان أن يؤثر على عملية شفائه، يجب أن نفهم أولاً قناعاته وتوقعاته وافتراضاته وكذلك الصورة التي يراها لنفسه.

إننا نحن من يخلق العالم الذي نعيش فيه، ونحن نعرف، منذ أينشتاين، أن الناظر هو الذي يخلق لنفسه واقعها. لذلك فمن الممكن أن نكون نحن الذين وضعنا لأنفسنا بأنفسنا حقيقة أننا نشيخ مع مرور الزمن. وطالما كنا نحن من أوجد عالمنا، كذلك فإننا قادرون أيضاً على خلق واقع جديد. ولننطلق من أننا تعلمنا الشيخوخة وأن تركيبتنا بنيت على ذلك، ولكننا نستطيع أن نستغني عن كل ما تعلمناه. يساعدنا في ذلك غالباً قناعات جديدة ووعينا يتأثر بأشد ما يمكن بقناعاتنا الجديدة.

ولنُجمل الآن ما قلناه سابقاً، بما في ذلك نموذج تفكير تشوبرا، نجد أنفسنا مطبوعين بطابع نماذج التفكير التالية التي يجب أن نستعيض عنها بأساليب جديدة:

- نموذج تفكير قديم.

لا قدرة لنا على التأثير على عملية شيخوختنا! الشيخوخة عملية مرتبطة بالنشوء والتطور ولا يستطيع أحد الفرار منها.

- نموذج تفكيرنا الجديد.

نستطيع تأخير عملية شيخوختنا حتى ما يقارب ثلاثين عاماً باتخاذ موقف عقلي واعٍ ونمط حياة مدروسة.

- نموذج تفكير قديم.

التقدم في السن والآلام أمران مرتبطان مع بعضهما البعض.

• نموذج تفكيرنا الجديد:

التقدم في السن بحد ذاته لا يسوق معه الآلام، بل السبب في ذلك نمط حياة غير صحي وطعام كثير وحركة قليلة وصحة نفسية سيئة بمعنى أننا لا نهتم بمتطلباتنا الخاصة. نستطيع أن نتجنب أمراضاً كثيرة.

• نموذج تفكير قديم:

سنتقدم في السن ونمرض لنموت أخيراً.

• نموذج تفكيرنا الجديد:

إن ما يقود إلى الموت غالباً هو المرض كاحتشاء القلب أو السكتة القلبية أو السرطان أو ما شابه وليست الشيخوخة بحد ذاتها. بيدنا تحديد عمرنا المتوقع.

• نموذج تفكير قديم:

إن جسدنا معرض للتداعي والانحطاط لا محالة.

• نموذج تفكيرنا الجديد:

يتجدد جسمنا في كل ثانية ونحصل على جسد جديد كل اثني عشر شهراً. إن جسدنا لا يعرف تقويماً زمنياً. إن هذا التقويم موجود في رأسنا ونحن الذين نوجهه نحو الشيخوخة.

• نموذج تفكير قديم:

العقل والجسد منظومتان منفصلتان ولا علاقة لهما ببعضهما.

• نموذج تفكيرنا الجديد :

كل فكرة طارئة وكل تغير نفسي ينتقل عبر جزئيات غاية في الصغر إلى الأعضاء المختلفة التي تصدر ردات فعلها مباشرة. هناك تواصل مستديم لا يعرف الانقطاع بين الأعضاء والدماغ، ونحن نستطيع أن نؤثر على هذا التواصل بتفكيرنا واحساساتنا تأثيراً إيجابياً.

لا أحد منا إلا وغير، في يوم من الأيام، من جملة معتقداته ووصل إلى قناعات جديدة. مثال بسيط على ذلك: كم مرة نصمم على شراء شيء أو آخر، أكان ذلك قطعة لباس أو أي حاجة أخرى، فنشتريها ثم نضعها جانباً بعد فترة قصيرة مع أننا مقتنعون من أننا اشترينا ما يناسبنا في حينه. نقيم علاقات سواء على صعيد العمل أم على الصعيد الشخصي الخاص ونكون معجبين جداً بهؤلاء الأشخاص أو بتلك المهام وبعد ذلك نتجه نحو شيء آخر جديد لأننا، ببساطة، غيرنا رأينا.

في هذا السياق تخطر لي جملة قالتها مارلو مورغان Marlo Morgan مؤلفة كتاب (صياد الأحلام) حيث تقول «إذا كان المرء في سن السابعة والثلاثين لا يزال مقتنعاً بما كان يعتقد وهو في السابعة من عمره. فإن هذا يعني أنه لم يتعلم في حياته إلا القليل. إنه من الضروري أن تتخلص بين الفنية والأخرى من قناعات وعادات وآراء قديمة، حتى وأن تنفصل عن رفاق درب سابقين.»

كنت سابقاً ضد الأسهم والتعامل بها لأنني كنت مقتنعة بأنني لن أفهم «لغة الأسهم هذه»، المغلقة خلف الأختام السبعة، وبما أن المال الذي أضعه فيها مال ضائع لأنني سأخسر بطبيعة الحال. أما اليوم فإني أتعامل مع البورصة بغاية السرور وأنا مقتنعة تماماً بأن التعامل بالأسهم هو طريق جيد وأمين للوصول إلى الثروة.

وعلى ذكر الأسهم، فقد قال بودو شيفر Bodo Schäfer، رجل المال الأوروبي الكبير، ذات مرة كلاماً صائباً في حلقة دراسية حول (القناعات) إذ قال ما معناه أنه لا توجد قناعات خاطئة وقناعات مصيبة، بل المهم فقط إن كنت ستحصل على مزايا أو مساوئ نتيجة اعتناقك قناعات جديدة. اطرح على نفسك التساؤلات التالية هل ستساعدك هذه القناعات الجديدة - ولنفرض في هذه الحال قناعتك بالإقلاع عن التفكير بالشيخوخة - في تحقيق هدفك أو أنها ستضررك؟ هل تعتبر هذا الاعتقاد الجديد غير معقول البتة؟ تصور ما الذي سيحدث إذا اعتقدت بهذه القناعة الجديدة، هل ستتحسن حياتك أم ستسوء؟.

حينما تقرر أن هذه القناعات الجديدة لا تسبب لك أي ضرر، فعليك حينئذ أن ترددها غالباً حتى تولد لديك معلومات بيولوجية جديدة. وقد عرفنا أن كل خاطرة تمر في أذهاننا تستتبع تفاعلاً حيويًا. وإذا ما كررنا هذه المعتقدات الجديدة فإننا نميل

مع الوقف إلى تحقيقها، وتحقيقها بدوره يقوي اعتقادنا بها حتى أننا سنصل يوماً إلى الاعتقاد بأن منظوماتنا الاعتقادية الجديدة هي فرضيات فقط فإنها تعطينا الشعور بأن لدينا سلطة على أنفسنا.

إن هذه القناعة الجديدة ستدخل إلى جلايانا كبرنامج جديد. وبذلك تتخلى عن (ذاتك القديمة) وتصبح إنساناً يعيش متحرراً من الارتباط بالسن. [arabookstore](http://www.ibtesama.com)
<http://www.ibtesama.com>
 إن لاعتقادنا ولوعينا تأثيراً هائلاً وعلينا أن نستخدم هذه القوة ونستفيد منها. أما إذا عدنا إلى نماذج التفكير القديمة فإننا سنفقد هذه القوة. ولكننا نستطيع أن ندرّب وعينا كما ندرّب عضلاتنا.

وجهة نظر جديدة

ثبتت هذه الفكرة لديك: الشيخوخة أمر يمكن أن تتعلمه.
 احفظ هذه الفكرة واعتن بها وأبقها حياً.
 إن ما يبدو غير ممكن ليس بالضرورة غير ممكن الحدوث.

الفصل الثاني قوة التصور الداخلي

المسرح الداخلي

اثنان وعشرون امرأة تجمعهن التعاسة لسبب واحد، ألا وهو صغر حجم أئدائهن. لقد اجتمعن تسع مرات خلال أشهر ثلاثة لا يبغين إلا تغيير هذا الوضع والحصول على محيط صدر أكبر. بعد ثلاثة أشهر حصلت غالبيتهن على ما كُنَّ يرجونه بشوق - أئداء أكبر.

إن البحث الذي يقوم به الدكتور ريتشارد ويلارد Richard Willard من معهد العلوم الإنسانية والسلوكيات في إنديانا، مثال رائع لما نستطيع أن نغيره في أنفسنا بقوة التصور الداخلي وكذلك بقوة الاعتقاد.

كيف يمكن أن يتحقق ذلك دون مبضع ودون سيليكون؟
كيف استطاع هذا الطبيب أن يجعل ذلك ممكناً.

لقد علم الدكتور ويلارد هؤلاء النسوة تقنية الإيحاء الذاتي وتقنيات المعيشة البصرية للتصورات. وقد كان يطلب إلى

الوقت الذي حدده لنفسه، حتى استطاع أن يقوم بذلك فعلاً ويخرق هذا الجدار الذي كان قائماً أمامه.

يعرف علماء النفس اليوم أن ساعة من هذا «التدريب الجاف» في المخيلة تعطي التأثير ذاته الذي تعطيه عشرون ساعة من التدريب التقليدي.

لم يستطع الكثير من العلماء والمكتشفين تنفيذ أفكارهم الخلاقة على أرض الواقع إلا من خلال قدرتهم المميزة لتصوير تقنياتهم الجديدة واكتشافاتهم ومعارفهم وتخيلها بداية أمام أعينهم الذهنية الداخلية. وتدين الإنسانية بالكثير لهذا الأسلوب الخلاق.

إن كل لوحة يبدعها فنان يراها أولاً أمام ناظريه الداخليين قبل أن تأخذ طريقها لتكون واقعاً في مرسمه. حتى مصمم الأزياء لا بد أن يتصور الثوب في ذهنه قبل أن يلجأ إلى الورقة ويضع مخططاً لتفصيله. كذلك يجب على كل مهندس معمار أن يرى بناظري ذهنه البناء الذي يريد أن يشيده بفترة طويلة قبل أن يضع مخططاته على الورق.

ليس استخدام تقنيات التصور الداخلي وإمكاناته الكبيرة محصوراً على الفنانين والمبدعين وإنما يستفيد منها كذلك الأطباء عامة وأطباء الأعصاب خاصة وكذلك المعالجون بالطبيعة، في علاج مرضاهم. وقد استخدمت شخصياً هذه

التقنيات لسنوات طويلة في عملي بالعلاج النفسي وحصلت على نجاحات جيدة.

كم نستخف غالباً، بما للكلمة من معنى، بتصوراتنا الداخلية، وبدل أن نضع نصب أعيننا صوراً سارة فرحة تدعو إلى الحياة ونعيمها وتعيننا على أن نكون مليئين بالقوة والنشاط وحب الحياة، نرى أنفسنا ونحن ندور في متاهات من أفكار الرعب الخالص تملأ أعماقنا على شكل توقعات كئيبة فيما يتعلق بقدرنا ومستقبلنا. وما إن ننسى اسماً أو رقم هاتف صدفة حتى نرى أنفسنا نتيه في بلادة كاملة حتى نصل إلى ملجأ العجزة في خاتمة المطاف الأليمة. إن صور الرعب التي نحملها في داخلنا عن الشيخوخة تؤدي حتماً إلى تنبؤ وحيد يحقق ذاته بذاته.

إنّ لما نتصوره في أذهاننا تأثيراً مباشراً على أجسامنا، وهذا التأثير أقوى بكثير مما نعتقد ولا نوليه الاهتمام اللازم. وسواء كنا نشاهد فيلم رعب من أمثال أفلام ستيفن كينغ أو كنا مرتاحين مغمضين أعيننا منسجمين مع تصورات وخيالات سارة، فإن أجسامنا في كلا الحالتين تتجاوب بشكل مباشر مع أوضاعنا النفسية. فإذا تصورنا أنفسنا، على سبيل المثال، أننا موجودون في مكان رائع الجمال في جزيرة كريت نستمتع بطعم نبيذ لذيذ ونستسلم للنسيم العليل ونستمع إلى صرير الصراصير ونحلق في جو من السعادة والحرية فإن ضربات قلبنا ستنخفض وستعود

وظائف جسمنا الفيزيولوجية إلى حالتها الطبيعية، على عكس ما كان سيحصل لو كنا نشاهد مناظر رعب.

إذا أغمضنا أعيننا وتصورنا أننا نعض على ليمونة فإن لعاب الكثيرين سيسيل. وإذا تصورنا في مخيلتنا صوراً لحوادث أو كوارث أو أعمال عنف فإن ضربات قلوبنا غالباً ما تتسارع وربما تصيب البعض عرقاً بارداً وتوسعت حدقات العيون وظهرت تغيرات جسدية مميزة أخرى. إن كل هذه التصورات الذهنية الخيالية تؤدي إلى تغيرات جسدية.

كذلك فإن العكس صحيح وكل التغيرات الجسدية لها انعكاسات على أوضاعنا النفسية. فإذا لم يستطع أحدنا مثلاً أن يتألف مع نقصان شعر رأسه أو مع ازدياد تجاعيد وجهه وتهدلت كتفاه ورأسه حزناً وأسىً وانسابت زاويتا فمه إلى الأسفل، فلا بد حينذاك أن تظهر بعض المشاعر كفتور الهمة والجزع، وسينتابنا الاكتئاب. أما إذا غيرنا وضع جسدنا أثناء الوقوف والجلوس ورفعنا رأسنا أكثر من ذي قبل ودفعنا بكتفينا إلى الخلف وشددنا أواصر جسدنا. فإن ذلك أيضاً سينعكس على مزاجنا وسنشعر بمشاعر السرور والحيوية والاندفاع والتفاؤل والطمأنينة.

إن الصور الذهنية تستطيع أن تثير لدينا مشاعر أقوى مما تستطيع الكلمات. فإذا شعرت برغبة في البكاء فما عليك إلا أن

تستحضر في خيالك صوراً انفعالية وتضعها نصب عينيك، حتى تصبح فعلاً في الحالة العاطفية التي ترغب بها. وهذه تقنية بسيطة يستخدمها الممثلون أيضاً عند الحاجة.

والآن سؤال لك، عزيزي القارئ: أية صورة ذهنية تحملها في داخلك عن شيخوختك؟ كيف هي صورتك الذاتية أمام نفسك؟ كيف ترى نفسك في المستقبل؟ إذا كنا نرى أنفسنا مسنين غير قادرين على الحركة ومفاصلنا متصلبة، فإننا سننقل هذه الصورة الداخلية لتظهر إلى العلن على جسدنا.

إلا أنه من حسن الحظ أننا نستطيع تغيير أسلوب نظرنا إلى الأمور وبالتالي إلى عملية شيخوختنا. ولا تنسوا أن الحدود بين الجسد والروح انسيابية ومتداخلة وكل منهما يختلط بالآخر. وعلينا أن نعمل يوماً جاهدين لنحافظ على أنفسنا حيويين وأقوياء وأصحاء الجسد والعقل. وتقنيات ذلك، بحسب مبادئ طريقة م ب، عبارة عن تدريب من الداخل إلى الخارج.

إذا كنا نستطيع بسهولة نسبية أن ننشط أجهزتنا الجسدية كلها بمجرد تخيلات وتصورات ذهنية، كما في مثال السيدات ذوات الأثداء الصغيرة، فلماذا لا نكون قادرين بتصوراتنا الهادفة على التأثير على عملية شيخوختنا وعلى الاستقلاب الهرموني في جسدنا وحشد إمكانياتنا لذلك؟ نعم، إننا نود أن ننشط الاستقلاب الهرموني، وسأوضح لكم لاحقاً كيف يتم ذلك.

وجهة نظر جديدة

لا تتخيل إلا ما هو صحيح

دع الآلة العجيبة تعمل!

شعور تعرفه! تجلس مسترخياً في صالة السينما، الظلام يلفك والشاشة الضخمة تطل عليك. في البداية تحس بوجود الناس أمامك وإلى جانبك، ولكن ما إن يبدأ العرض، حتى يغيب كل ما حولك عن الإدراك الواعي ويتعد عن الحقيقة بينما يدخل موضوع الفيلم في حيز الواقع تدريجياً. مشاهد الفيلم تترك في نفسك انطباعات حية كما لو كنت أنت بنفسك في وسط الأحداث. يسيطر عليك الإحساس بأن الممثلين من معارفك المقربين. فهم يعيشون ويضحكون ويتألمون ويعانون معك. تؤثر المناظر والحوارات على دماغك حتى تظهر عليك ردود فعل جسدية. ونسمي ما تعيشه في هذه الحالات واقعاً مفترضاً، وكلما كان تعايشك وانسجامك مع هذا الواقع المفترض أعمق وأشد اختلطت الحدود وتماهت بين إدراكك الداخلي والخارجي.

عاش صديقان لي شكلاً من أشكال الواقع المفترض في مدينة للملاهي أثناء رحلة إلى الخارج. لقد عايشوا بشكل مباشر كيف ينطلق المرء بأقصى سرعة على مسار منحدر للتزلج على الثلج وتولد لديهما الشعور بأنهما قد يصطدمان في كل لحظة

بالمتفرجين على جانبي المسار. أما ما حصل فعلاً فهو أنهما قد جلسا في مقصورة سوداء وشدا حزاماً عليهما «فقط» بينما راحت المقصورة تتأرجح ذهاباً وإياباً. أما في اليوم التالي فقد عانيا فعلاً من تشنجات عضلية بسبب تزلجهما «المزعوم» وبالإضافة إلى ذلك فقد أحسا بجوع قاتل بعد هذا الانحدار الهائل السرعة والاستمتاع «بالنسيم العليل» والتعب القاتل. لقد كانت هذه التصورات والتخيلات سبباً في تنشيط وظائفهما الجسدية بأشكال متعددة. فماغنا لا يستطيع أن يميز بين تصوير كومبيوتر مفتعل وبين تحدٍ فيزيائي واقعي.

دعونا نمعن النظر في دماغنا، هذه الآلة العجيبة. لكن دماغنا يستطيع القيام بأمر كثيرة أخرى مثل الكومبيوتر وقد وصف يورغ لور Jörg Löhr ، وهو مدرب تحريضي نفسي، في حلقة بحث هذه الآلة العجيبة بكلمات بسيطة سهلة الفهم: «بينما تقرأ هذه الأسطر فإن هذه الآلة العجيبة تعالج الأحرف في رموز معلوماتية وتحولها إلى معرفة وتخزنها بشكل تستطيع استدعائها متى شئت».

يستطيع دماغنا توجيه عدد كبير من الوظائف الحيوية في وقت واحد دون أن يحصل أي اختلاط وتجري الكثير من العمليات بشكل آلي كتنظيم درجة حرارة الجسم ومحتوى الماء والدورة الدموية. ويقول لور في هذا المجال: «لا يشكل دماغنا إلا 2٪ من وزن جسمنا بينما يستهلك 20٪ من مجمل الطاقة

التي يحتاجها الجسم. إن دماغنا، هذه الكتلة النسيجية الدهنية والتي تزن بحدود كيلو غرام واحد ونصف الكيلو غرام، هي الأساس الذي تركز عليه كل الإنجازات البشرية»

إذا قررنا أن نستفيد من هذه الهدية الرائعة النادرة والتي ازدادت تطوراً في عملية النشوء والارتقاء، «فإننا حينذاك نستطيع أن نحقق كل رغباتنا وأهدافنا في هذه الحياة، شريطة أن نقرر استخدام كل الإمكانيات التي يقدمها الدماغ، والتي تكاد تكون لا نهائية، ونفعلها ونتقيد بشروط استخدامها الصحيحة» وهذا مما قاله يورغ لور أيضاً.

قال ألبرت أينشتاين Albert Einstein ، «إننا نستخدم 15٪ في أحسن الأحوال من طاقاتنا العقلية. وهذا يعني أننا نحد بأنفسنا من الإمكانيات المتاحة لنا. ونستطيع ولا شك، أن نوسع هذه الحدود بشكل كبير لأن دماغنا قابل للتمرين مثل عضلة! وأنتم تعرفون ولا شك أن التدريب المستمر النظامي يؤدي إلى نجاحات كبيرة.

في بداية أعوام الستينات لم يكن العلماء يعتقدون أننا نستطيع التأثير على جهازنا العصبي اللاإرادي. فالجهاز العصبي اللاإرادي مسؤول عن كل الحركات والنواحي اللاإرادية في أجسامنا، فهو ينظم بشكل آلي تواتر ضربات القلب والتنفس والهضم وطرح الفضلات. ومع ذلك فإننا نستطيع أن نؤثر عليه.

وهذا الدرس المدهش من تقنيات التغذية الاسترجاعية البيولوجية التي يستخدمها، في هذه الأيام، العديد من الأطباء ليجعلوا مرضاهم قادرين على التحكم بنبض القلب والدورة الدموية والتوتر والاسترخاء، وكل العمليات التي كنا نعتقد سابقاً بأنها محض لا إرادية.

كذلك نستطيع التأثير على جهازنا العصبي المركزي. وقد تم تطوير تقنية التغذية الاسترجاعية العصبية من خلال الأبحاث على الدماغ، حيث سجلت الموجات الدماغية على جهاز تسجيل كهربائي وأعطيت للكومبيوتر، وبوساطة برنامج خاص تمت تصفية بعض التواترات التي تظهر على الشاشة كأنها إعداد اصطناعي أو رسوم بيانية أو تتمثل بصوت. وهكذا تتمثل نشاطات الدماغ التي لم ندركها مباشرة حتى الآن، على شكل صورة أو صوت. كذلك نستطيع بوساطة تقنية التغذية الاسترجاعية العصبية الحصول على عمل وظيفي أكثر فاعلية للنشاط الدماغية، وهكذا، على سبيل المثال، يصبح المرضى الذين تنتابهم هجمات من الخوف والرعب، أكثر هدوءاً وارتخاءً. كذلك يصبح الرياضيون ذوو الأداء العالي والآناس الذين يعانون من القدرة على التعلم، أكثر تركيزاً وأشد نباهة. وهذا التمرين سهل للغاية: يوصل المريض بالالكترودات مع الكومبيوتر، فيقيس الكومبيوتر تياراته الدماغية التي تظهر كتغذية استرجاعية على الشاشة. وتحصل هذه التغذية الاسترجاعية

بشكل بسيط جداً، وهاكم مثلاً على ذلك: تسير بعض السفن باتجاه جزيرة ما في موج عال أو ضعيف وفق الموجات الدماغية للمريض. ودائماً حين يرتاح المريض إلى صورة ما يتنفس بهدوء ويسترخي، وهكذا خارج نطاق جلسات التغذية الاسترجاعية العصبية. كذلك هناك برامج علاج بالتغذية الاسترجاعية ملائمة لعلاج اضطرابات الهضم والإدمان وحالات الاكتئاب، والتي ثبت الحصول على تحسن كبير في وضع المرض بعد استخدامها. كذلك يمكن عبر هذه التقنيات، تسريع تجدد الخلايا وهذا ما يكون له تأثير إيجابي على القوى الدماغية في الجسم وكذلك على عملية الحفاظ على الشباب.

لا تخف، قارئ العزيز، إنك لست بحاجة لجلسات تغذية استرجاعية بيولوجية أو عصبية حتى تحافظ على شبابك. بل إننا نستخدم تلك القوى التي وضعتها الطبيعة تحت تصرفنا بلا مقابل. إننا نستخدم نفسيتنا كقوة موجهة. ننشط عقلنا الباطن باستخدام تصورات داخلية كقوة تنفيذية مساعدة نستخدمها كبرنامج حاسوبي نعيد كتابته من جديد، إذا صح القول. جسدنا هو القوة المعبرة عن العقل والروح. ومع هذه القوى الثلاث المتحدة أيما اتحاد، الجسد والعقل والروح، تفتح لنا مجالات وإمكانيات لا عهد لنا بها والتي لا نستفيد منها إلا نادراً.

علينا أن نروض عقلنا ونشحذه ونزيده ذكاء.

وجهة نظر جديدة

لا حدود موضوعة للعقل إلا ما
نضعه نحن بأنفسنا ونتمسك به

الصورة تتحكم

«منذ زمن وأنا أشعر بهذا الألم العميق في هذا السن إلى اليسار وفي الأسفل، هنا. كلا، إنه ليس ألماً بالمعنى الصحيح ولكنه مجرد إحساس بالوخز. على أية حال، سأتحمله بضعة أيام أخرى فإذا لم يتحسن فساخذ موعداً لدى طبيب الأسنان» تقول هذا، وتنسى الموضوع ويغيب الألم حتى مساء الجمعة.

ها هو هذا الألم اللعين قد عاد، وأشد مما كان بالأمس، ما العمل الآن إذا اشتد الألم في نهاية الأسبوع ولا طبيب يمكن الوصول إليه؟ لا بد عندها من الذهاب إلى مستشفى ومراجعة عيادة الأسنان وأسلم نفسي إلى طبيب متدرب. يا إلهي! هل يخطئ ظني أم أن الألم يشتد فعلاً؟ تمد يدك إلى فكك لتلمس إذا كان هناك تورم وصديد تحت اللثة.

تتحكم فيك هذه الصورة.

يتصبب العرق منك. تتسارع ضربات قلبك ويجف حلقك وتضيق حنجرتك. والآن تأتي المركبة البصرية لتزيد الوضع تعقيداً:

تتخيل أمام ناظريك صورة إحدى زميلاتك التي عملت معها سابقاً في فرايبورغ وتتخيل تلك الندبة العريضة على رقبتها. تتذكر كلماتها حينما روت لك كيف أن الصيد أذاب نصف فكها وأنها اضطرت لإجراء عملية ووضع قطعة من العظم في المكان التالف من الفك. تحاول أن تتحرر من هذه الصور وتزيحها من مخيلتك. تذهب إلى الحمام وتتفحص فكك السفلي وترى اللثة من حوله وردية اللون وسليمة. تمد لسانك خارج فمك وترى كل شيء طبيعياً عدا بقعة واحدة حمراء متطاولة على امتداد الجهة اليسارية.

موعدك مع طبيب الأسنان صباح الاثنين. يتفحص السن الذي أشرت إليه ويشده قليلاً. لم لا يقول شيئاً؟ يداك الئدئتان تشدان على مفتاح سيارتك في حرك. أنت مستعد لكل شيء للثقب الكبير الذي سيفتح وللآلام حينما ينزع السن. يمر بأداته على طرف لسانك حيث البقعة الحمراء ويسألك فيما إذا كانت تؤلمك. تنفي ذلك. لا تعليق من قبله. تمد لسانك بناءً على طلبه. يبقى صامتاً. يدور في خاطرك: «لم لا يقول شيئاً؟ ربما كان لدي سرطان في اللسان» وهنا تنهمر عليك آلاف الصور المخيفة وتتدافع في مخيلتك.

«يبدو وكأن هناك التهاباً تحت الأسنان يسبب لك هذه الآلام».

يدخل صوته في أعماق شعورك وكأنه يمر بمصفاة،

ويتابع «لا شيء مرضي هناك. هناك حيث تشكو الألم جسر بين ضرسين ولا شيء تحته يمكن أن يسبب ألماً» يسري الدفء تدريجياً في يديك وتسترخي عضلاتك. يعود تنفسك إلى وضعه الهادئ والمنتظم. ويسترخي جسمك كله. تعود إلى الحياة مرة أخرى وتنسى موضوع لسانك.

إن هذه العملية الفكرية، مرتبطة بالاستحضار الآلي لهذه التصورات، تشمل كل أجهزة حواسنا البصر والسمع والذوق والشم واللمس. إن قدرتنا على التصور وما يمر أمام ناظري بصيرتنا، لها تأثير عميق على جسدنا يستتبع تحولاً في المادة البيوكيميائية. دماغنا يرتبط ارتباطاً شبيكياً بكل أجهزة جسدنا، وتقوم جزيئات البيبتيد Peptide بدور المادة الناقلة التي يولدها الدماغ وجهاز المناعة وتوزع في كل الجسم. وتقول كانداس بيرت Candace Pert وهي عالمة أمريكية ومؤلفة كتاب «جزيئات المشاعر» ما يلي: «توضح الأبحاث الجديدة أن هناك عدداً يكاد يكون لا نهائياً، من طرق النقل تحت تصرف الوعي ليصل إلى اللاشعور وإلى الجسم ويملي عليها بعض التغييرات»

هل تستطيع أن تتابع الطريقة التي تستطيع هذه الصور والتخيلات الشعورية أن تغيرنا بها داخلياً؟ تصل هذه التصورات إلى كل خلية في جسدنا وتستقر في عمق أعماق شخصيتنا وتصوغ تفكيرنا وتحدد سلوكنا.

إن العلماء الذين يمارسون العلاج النفسي الجسدي متفقون

على أننا نستطيع أن نتحكم شخصياً في كل لحظة، ولو كان ذلك لا شعورياً، في صحتنا أو مرضنا عن طريق مشاعرنا وأفكارنا وقناعاتنا. هذا لا يعني بالطبع أن الأفكار أو المشاعر السعيدة بحد ذاتها تستطيع أن تحافظ على صحتك جيدة. وقد تكون فورة غضب أحياناً في وقتها الصحيح صحية أكثر من الأفكار السعيدة في وقت غير مناسب.

كان الأطباء الأمريكيون هم أول من اعتمد في علاج الأمراض السرطانية بشكل متزايد على التصورات الداخلية. ولم يتقبل زملاؤهم الأوروبيون هذه الطريقة في البداية، فمرتكزات هذا البحث كانت جديدة وغير مثبتة علمياً. فقدرة الأفكار والتصورات الداخلية تهمل غالباً في ما يسمى مجتمعاتنا المتمدنة وتعتبر ظاهرة مستحدثة مؤقتة تؤول إلى النسيان.

كان الدكتور كارل سايمونتون Carl Simonton، مدير مركز الأبحاث السرطانية في كاليفورنيا، أحد الرواد في هذا المجال. وقد طور خطة علاجية يتبعها المرضى بفعالية حيث ينشطون قواهم الاستشفائية الذاتية بوساطة التخيل. كانت الفكرة التي اعتمد عليها هي أن المريض يستطيع أن يؤثر بنفسه على مسيرة مرضه. وقد روى في كتابه «استعد صحتك» الحكاية المدهشة لرجل في عامه الواحد والستين. كان هذا الرجل مريضاً بسرطان الحنجرة وكان احتمال بقائه على قيد الحياة خمس سنوات أخرى احتمالاً ضئيلاً.

وبناءً على هذا التشخيص فقد تردد الأطباء العاملون في فريق أبحاث الدكتور سايمونتون بإدخال هذا المريض المشرف على الموت، في مشروعهم. كان هذا الرجل لا يستطيع بلع لعبه إلا بجهد كبير وكان يشكو من صعوبة فائقة في التنفس. باختصار فقد كان الأطباء قد قطعوا الأمل نهائياً من أي تحسن قد يطرأ على وضعه.

ومع ذلك فقد كان الدكتور سايمونتون مصراً على إدخال هذا المريض في برنامجه، وأخبره أن عليه أن يساعد بفعالية كبيرة من أجل شفائه، كما شرح له برنامج العلاج: كان على هذا المريض أن يخلو لنفسه خمس دقائق ثلاث مرات يومياً. يسترخي في بداية هذه الدقائق الخمس ويجلس في مكان هادئ وديع ثم يتصور بكل شدة سرطانته أمام مخيلته. وقد طلب الطبيب من المريض إضافة إلى ذلك أن يتصور العلاج بالأشعة على شكل هجوم عنيف تنقلب فيه ملايين الكرات الطاقة (من الطاقة) الخلايا السليمة والخلايا السرطانية. حيث تستفيد الخلايا السليمة فقط من هذه الطاقة بينما تنعكس على سطوح الخلايا السرطانية مما يسبب موتها لعدم وصول الطاقة لها. كذلك على المريض أن يتصور أن كريات الدم البيضاء تخف إلى الخلايا السرطانية التي تضعف وتموت، لتأخذها وتعمل على إخراجها عن طريق الكبد والكليتين. وعلى المريض أخيراً أن يضع نصب مخيلته كيف أن الورم السرطاني سيتقلص وأن الوضع سيعود

إلى حالته الطبيعية بالتدريج.

أما النتيجة فكانت كالمعجزة بالنسبة للأطباء. لقد أفاد العلاج الإشعاعي فائدة كبيرة غير متوقعة ولم تعد تظهر على البشرة والأغشية المخاطية تلك الآثار الجانبية. ولم يمض إلا نصف فترة العلاج المقررة حتى ابتداء المريض يأكل وأخذ وضعه يتحسن بوضوح. وبالتدريج اختفت الأورام السرطانية نهائياً وأرسل المريض إلى داره مع التوصية بالاستمرار بالتمارين النفسية التخيلية. وطيلة الفترة الباقية من العلاج الإشعاعي التي لم تعد تتطلب إقامة في المستشفى، لم يتأخر المريض عن تدريباته التخيلية إلا مرة واحدة حيث كان مع صديق له في سيارة وتأخر الوقت بهم بسبب ازدحام السير وبلغ الإزعاج به مبلغاً كبيراً خوفاً من أن تخرج عملية علاجه عن رقابته الذاتية.

ومع ذلك استمر المريض في التقدم وعاد إلى بيته نهائياً بعد علاج استمر شهرين. ولم تبق أية أعراض سرطانية بعد ذلك.

وتوضح كلماته التالية التي قالها حين وداعه للدكتور سايمونتون بعد انتهاء علاجه، إلى أي مدى كانت قناعته بأنه استطاع أن يؤثر بنفسه على تطور مرضه، فقد قال: «اعتقدت في البداية أنني محتاج إليكم لشفائي ولكني متأكد الآن من أنني أستطيع ذلك دون الحاجة لكم».

وبعد أن شفي مريضنا هذا من مرضه السرطاني قرر أن يعالج التهاب مفاصله بطريقة التصورات الداخلية وبنفسه دون الاستعانة بأحد. وقد أخذ يتخيل كيف أن الكريات البيضاء تزحف إلى مفاصل ذراعيه وساقيه وتزيل كل الترسبات عنها حتى تصبح سطوح هذه المفاصل ملساء ولا معة. وبالفعل فقد اختفت عوارض هذا الالتهاب، ومع أنها كانت تعود بين وقت وآخر فقد استطاع أن يبقيا ضمن حدود مقبولة وتمكن من العودة إلى ممارسة هوايته بالصيد في مياه الجداول الباردة، وهذا ما هو صعب بما فيه الكفاية حتى لأولئك الذين لا يعانون من التهاب المفاصل. ولم يكتف مريضنا بهذا النجاح فقد عمد إلى استخدام تقنيات الاسترخاء والتخيل لعلاج مشاكله الجنسية. إذ كان يعاني من الضعف الجنسي منذ أكثر من عشرين عاماً. وبعد استخدام هذه الطريقة لأسابيع قليلة فقط، استعاد قدرته على ممارسة الجنس بشكل طبيعي. مرت سنوات عدة على هذا الرجل بعد شفاؤه دون أن تعود إليه أية عوارض للأمراض سالفة الذكر. لقد اقتنع هذا الرجل ذو الواحد والستين عاماً قناعة تامة بشفاؤه الكامل. لقد كان منفتحاً للعلاج متقبلاً له ومستعداً لاستعادة صحته.

كما سبق وذكرنا فإن الكثير من الباحثين ذوي العقلية المنفتحة يهتمون بتلك الرابطة القائمة بين العقل والجسد لأنها تقود إلى طريق الصحة والسلامة. وتعبّر عن ذلك السيدة كانداس

بيرت، والتي سبق ذكرها، عن ذلك بما يلي: «إننا نعرف أن البيبتيدات العصبية التي يفرزها الدماغ، تقوم، من ضمن مهامها، بتسهيل وصول كريات الدم البيضاء للجهاز المناعي في الجسم، إلى مكان الإصابة. فلماذا إذن لا نسعى إلى توجيهها بشكل شعوري واعٍ»

أليست معرفة حقيقة أننا نستطيع شفاء عللنا وأمراضنا عن طريق تصوراتنا الداخلية فقط. بحد ذاتها معجزة يمكننا التسليح بها؟

لماذا لا نفعل إذن جهازنا المناعي بعقلنا؟ ولماذا لا نفعل أيضاً - كما سبق وأشرنا - جهازنا الهرموني؟ لماذا لا ننشط إفراز غددا الذي يقل كلما تقدم بنا العمر، لنضع عقارب ساعة حياتنا البيولوجية على نقطة البداية وليس على نقطة الوقوف؟

وبدلاً من أن نضطر للاعتماد على الفياغرا والتعرض لآثارها الجانبية من أجل أحلى أمر ثانوي في حياتنا، نستطيع أن نستخدم طريقة غير خطيرة وغير مكلفة، بعيداً عن الطبيب ووصفاته وبلا أية تكلفة أو أية آثار جانبية ضارة. أو يمكننا أن نستخدم الإمكانيات الرائعة لتقنية بسيطة، سأقدمها لكم لاحقاً بشكل دقيق، عوضاً عن أن ننهال على الجسد إيذاءً بالسيليكون أو بأشعة الليزر أو بمبضع الجراح.

إنك تستطيع حقاً أن تساهم إلى حد بعيد بالتحكم

بوضعك الصحي في مساز تقدمك في السن.

أنا واثقة أننا نحمل في ذواتنا ينبوع الشفاء والشباب. يستطيع الطبيب أن يساعد أجسادنا بحقن بعض الأدوية والمواد وبإعادة العظام المكسورة إلى وضعها الصحيح وبانتزاع الأجسام الغريبة منها. وفيما يخص عملية الشيخوخة يمكنه شطف الدهون وشد الأنسجة أو استئصالها. ومع ذلك فإن هذه الإجراءات المساعدة لا يمكن أن تضمن الشفاء للجسم أو المحافظة على الشباب. نحن الذين يمكن أن نجري بأنفسنا تغييراً من السلبي نحو الإيجابي. إذ ما الفائدة من وجه مشدود تم ترويضه رغماً عنه على الظهور بمظهر الشباب بينما لا تزال أفكارك ومشاعرك مبرمجة على «الشيخوخة والانهايار».

قدمت لكم عدداً من التقنيات التي نستطيع بوساطتها توجيه عمليات أجسادنا، فلماذا لا نستخدم هذه التقنيات في عملية شيخوختنا أيضاً

لا نحتاج إلا إلى استخدام وعينا ودماغنا.

وجهة نظر جديدة

"الدماغ ليس للتفكير فقط وإنما هو جهاز للاستمرار في الحياة أيضاً"

ألبرت ستينز غيورغي

إنه أيضاً جهاز يمكن استخدامه للاحتفاظ بالشباب!

التصور يؤدي ذلك

دعونا ننظر عن كذب إلى قوة التصورات الداخلية وإلى المكان الذي تنشأ فيه هذه التصورات: إلى عقلنا الباطن، إلى ما وراء وعينا. إننا نستطيع ولا شك، أن ننشط ونفعل عقلنا الباطن كقوة منفذة ومساعدة، ولكن بالتأكيد ليس لهدف استرجاع الشباب وتجديد الحيوية فقط.

ألا تعرف بالضبط كيف تستطيع أن تتصور العقل الباطن؟ هاك إذاً تصويراً بسيطاً ساذجاً ارسم خطاً أفقياً بخيالك على ورقة بيضاء تمثل نفسيتك، فما فوق العقل هو عقلك أو شعورك الواعي وما تحت الخط هو عقلك الباطن أو لا شعورك. تصور الآن أن هناك آلاف الخزانات ملأى حتى الفيضان بمعلومات تجمعت نتيجة خبراتك الحياتية التي حصلت عليها من أول لحظة في حياتك حتى الوقت الحاضر. إن كل انطباعاتك الحسية ومشاعرك وأفكارك مخزنة لديك كبرامج على عتاد حاسوب شخصي PC Hard Ware. وعقلنا الباطن مرتكز ومثبت على هذه البرامج.

قارن عقلك الباطن بخادم أصم، يفعل ما تريد، ويقف إلى جانبك على مدار الساعة لا يني ولا يتخاذل، وهو حيادي تماماً لا يقوم ما هو صالح أو طالح. وما تتصوره في ذهنك يعني بالنسبة للعقل الباطن واقعاً لا ريب فيه، ولو كان هذا التصور لا وجود له إلا في خيالك. وسيان ما تقوله له، فهو

سيبتلع ويصنف بلا تعليق كل ما تزوده به، ويخترنه كحقيقة واقعة، كخادم مطيع يقدم لك كل ما تطلبه منه. إن كل ما تفكر به، سواء كان ذلك في وعيك أو في لا شعورك، كقولك مثلاً: «لا يسمح لي سني بكذا وكذا...» أو «أنا قبيح» أو «يزداد وهني يوماً بعد يوم»، كل ذلك ينعكس على أعماق نفسيتك ويترسب في الطبقات الدفينة من عقلك الباطن. وإذا غطيت ذلك كله بمشاعرك وغلفت تصوراتك بغلاف انفعالي وكونت قناعة راسخة بذلك، فإن خادمك الأصم هذا سيبدأ بلا تأخير بتنفيذ هذه «المهمة» وستصبح بعد ذلك حقاً قبيحاً ومسنأً وصدئاً وواهنأً.

إن لغة العقل الباطن هي لغة التصورات. فإذا كانت «تصوراتك» ممتلئة بشكل خاص بما يبعث على الخوف أو التردد أو التشاؤم أو ما شابه ذلك من موضوعات سلبية، فإن عقلنا الباطن سيتشرب هذه المواد السلبية ويدعها توجهه. أما إذا ملأت نفسيتك، عن قصد أو غير قصد، بموضوعات شبيهة متفائلة حافلة بمباهج الحياة وبالجرأة والطموح، فإنك بذلك تضع عقلك الباطن في حالة من التفاؤل والإقدام والتوثب تمنحك القوة والعزيمة في كل مجالات حياتك. وما أظنك، قارئ العزيز، قد نسيت هولدا كروكس، تلك المرأة التي تسلقت قمة جبل فوجياما حاملة معها أعوامها التسعين. إنها كانت، ولا شك في أقصى حالات الإقدام والعزيمة والتفاؤل وحب الحياة.

ونقول بكل بساطة: إن عقلك الباطن يحاول ببساطة أن يستجيب بكل إخلاص لأفكارك ومشاعرك وتصوراتك ويضع بين يديك ما «تطلبه أنت من الحياة» إن الأمر حقاً في منتهى البساطة!.

لقد عرف كبار المعالجين في عصرنا كيف يستفيدون من هذه المعارف. وها نحن نرى ميلتون إريكسون Milton Ericson وهو بجدارة أشهر معالج بالتنويم المغناطيسي في عصرنا، كيف استطاع أن يخاطب اللاشعور. وقد عالج كذلك بنجاح سيدات ذوات صدور مسطحة بعد أن لم تؤد حقن الهرمونات إلى نمو أثناء هذه السيدات. توجه ميلتون إريكسون إلى عقلهن الباطن وحرضهن على تخيل أثناء دافئة تتدغدغ في صدورهن. وأخبرهن في نفس الوقت أن هذه الدغدغة التي يشعرون بها دليل على نمو الأثناء. وبالرغم من أن السيدات لم يستطعن تذكر شيء محسوس بعد جلساتهم فقد أخذت أنداؤهن فعلاً تنمو خلال الشهرين التاليين. والتفسير الجسدي لهذا النمو هو أن التروية الدموية للأثناء قد تحسنت بشكل ملموس نتيجة هذا التحريض النفسي والإيحاء الهادف وهذا ما أدى فعلاً إلى نمو الأثناء.

إن الشعور الواعي لا يدرك ما يحدث في مثل هذا النوع من العلاج، ويبدو أن العقل الباطن في داخلنا هو الوحيد القادر والعالم بكل شيء.

وإذا أدخلت إلى عقلك الباطن بعض الإيحاءات والأوهام والتصورات فإنه يفعل كل القوى الكامنة في داخلك. وقد استخدمت عالمة نفس أمريكية هذه التقنية بنجاح باهر كما يذكر ذلك الدكتور تشوبرا في كتابه (القوة اللانهائية في داخلنا).

إيفلين سيلفرز Evelyn Silvers اختصاصية بالعلاج النفسي من لوس أنجلس، كانت تعالج المرضى الذين يعانون من آلام مزمنة. وقد أثار لديها الاكتشاف الحديث آنذاك للإندورفين Endorphines، فكرة إبداعية، فقد استطاع أن تجعل مرضاها يقتنعون بأن هذه المواد المسكنة للآلام والتي يفرزها الجسد نفسه لها تأثير أقوى بكثير من المورفين والمخدرات الأخرى وحثهم على العمل على إنتاجها ذاتياً في داخلهم حتى يصلوا إلى أكبر قدر ممكن من تخفيف الألم.

وبثقة واطمئنان وعن قناعة تامة ويقين بفاعلية ما تقوم به استطاعت أن تقنع مرضاها بأن كل شخص يملك في داخله نوعاً من الصيدلية التي يستطيع أن ينتج فيها ما أسمته الأدوية الدفاعية. وبطريقة معينة ستوضح لهؤلاء المرضى كيف يستطيع كل واحد منهم أن يستدعي مادة الإندورفين ذاتية الإنتاج عند الحاجة حتى يستطيع أن يتحرر بوساطتها من آلامه المزمنة المستعصية كآلام الظهر والتهاب المفاصل والصداع النصفي (الشقيقة). وبعد أن أوضحت سيلفرز (طريقتها هذه في استخدام الدواء الدماغية) استطاع العديد منهم أن يعود إلى داره ليستمروا

هناك بممارسة هذه التقنية على مسؤوليته واستطاع الكثيرون أن يستغنوا عن الأدوية الموصوفة لهم لتسكين الآلام. وحول هذا يكتب تشوبرا:

«يبدو ذلك وكأنه استخدام بسيط للمواد المسكنة للآلام والتي ينتجها الجسد بنفسه والتي سنعود إليها بطبيعة الحال. ولكن أسلوب استخدامنا لها ليس منهجياً وهناك القليل من الباحثين (إذا وُجدوا) الذين يستطيعون أن يدعوا بأنهم يعرفون شيئاً عن كيفية تفعيل مواد الإندورفين. ففي بعض الحالات كالإصابة في معركة أو في حادث سير قد لا يشعر الجسم لساعات طوال بأية آلام، بينما يكون الألم القليل في بعض الأحوال الأخرى كوجع الرأس أو كآلم الأسنان لا يطاق»

وفي مكان آخر نقراً ما يلي: «لقد ذكرت سيلفرز ملاحظة هامة إذ قالت: إذا كان المريض الذي يعاني من الآلام المزمنة مدمناً على المخدرات أيضاً فإن استخدام هذه الطريقة للتخلص من الآلام يخلصه أيضاً من إدمانه. وقد حصل ذلك مع مرضى مر عليهم عشرون عاماً من الإدمان، دون أن تظهر عليهم أعراض الحرمان من المخدرات. ولم يأت عام 1986 حتى كانت سيلفرز متأكدة تماماً من ذلك وابتدأت بتجربة طريقته على مجموعة من المدمنين العتاة»

«انتقت عشرين شخصاً بالغاً كانوا قد أدمنوا لمدة تتراوح

بين خمسة أعوام وأربعين عاماً على تناول الكوكايين والكحول والفالسيوم والهيروين كنوع واحد أو كخليط من نوعين أو أكثر. لقد كانوا جميعاً حالات ميؤوساً منها وقد تجاوزوا الحد الذي كانوا يجدون فيه مجرد الارتياح بإدمانهم. وقد استمروا باستهلاكهم للمواد المخدرة فقط من أجل الهروب من مشاعر الذنب المتجذرة عميقاً لديهم وللتخفيف من آلامهم الدائمة التي تقاسي أجسادهم تحت وطأتها. كما كان معظمهم قد تخلى عن عائلته ومهنته.

وهكذا دربت سيلفرز هذه المجموعة على مبادئ طريققتها، ولكنها بعد أن قالت لهم إن الدماغ ينتج ذاتياً مواد المسكنة للآلام، أضافت أن هذه المواد مشابهة تماماً لتلك المخدرات التي يبتاعونها تحت غطاء السرية، كما ولها نفس التأثير. أفهمتهم أيضاً أن صيدلية الدماغ هذه تزود المدمن طيلة حياته بكميات لانهاية لها من المواد المخدرة التي ليست لها أية آثار جانبية بالإضافة إلى أنها تخلص هذا المدمن من مشاعر الذنب التي يحملها. قالت سيلفرز لهذه المجموعة: (لقد اضطرتكم أسباب حقيقية وظروف قاهرة ولاشك للجوء إلى المخدرات، ولكن هذه العقاقير التي آذتكم ليست إلا تقليداً بائساً للمواد الطبيعية التي يمنح الدماغ صاحبه عن طريقها شعوراً عادياً بالحياة. وإذا قلنا إننا نشعر بهذا الشعور أو ذاك فإن مزاجنا يتحدد دائماً عن طريق مادة دماغية أو أخرى. فليس هناك وضع

نفسى إلا وله مقابل بيوكيميائي. وليس في دماغ المدمن من هذه المواد الذاتية المسكنة للآلام ما يكفيه لمشاعر الحياة العادية من السعادة والراحة والتوازن والسلوك المعتدل، وذلك إما لأسباب وراثية أو طارئة أو لأن تناول العقاقير الغربية عن الجسم يقلل من قدرة الدماغ على تزويد نفسه بنفسه مما يحتاج إليه من المهدئات. لقد أقنعتكم احتياجاتكم القهرية أن في أدمغتكُم مشكلة وأن الإدمان هو الخلاص الوحيد لكم من ذلك. وبالرغم من أن لتناول المخدرات عواقب خطيرة فلا حاجة لأن تشعروا مطلقاً بالخجل جراء ذلك، فأنتم لم تقوموا إلا بتطبيب أنفسكم كما يفعل مريض السكري حينما يحقن نفسه بحقنة الإنسولين).

وبذلك ربطت سيلفرز بكل ذكاء بين العلاج وقوة الإيحاء والبحث العلمي الذي لا يزال مطعوناً بصحته. إذ لم يبرهن علماء الأعصاب حتى الآن أن الدماغ يأمر بتصنيع مواد تبعث على الإدمان كالكحول والنيكوتين والكوكايين بغض النظر عن أن هذه المواد يمكن تحضيرها واستحضارها عند الرغبة بها أو الحاجة لها. ومن ناحية أخرى فلا شك أن خلايانا قادرة ومجهزة بالآلية اللازمة لتثبيت المواد المخدرة فيها.

وبعد أن أتمت سيلفرز شروحاتها وأدت رسالتها، أغلق أعضاء هذه المجموعة أعينهم وجمعوا ذهنياً في مخيلتهم كتلة كبيرة من المخدر الذي يتناوله كل منهم ثم أفرغوها بناء على إشارة من سيلفرز. وما أن حصل ذلك حتى غابت عيون هؤلاء

الخاضعين للتجربة وفقد كل واحد منهم نفسه في رحلة ذهنية تتناسب مع نوعية المخدر الذي أدمنه. فقد أصابت مدمني الكوكايين هبة عنيفة من السعادة قطعت عليهم أنفاسهم وراحوا يضحكون بصمت كل لوحده وأخبروا فيما بعد أنه قد تراءت لهم في تلك الحالة صور وحوادث من طفولتهم. أما مدمنو الفاليوم فقد هدأوا وسكنوا حتى أن واحدهم لم يعد قادراً على النطق بكلمة إلا بشق النفس. أما الكحوليون فقد استرخوا في وضع حالم وطرحوا جانباً كل رادع أو وازع وراحوا يتكلمون بكل هدوء عن أخطر المواضيع التي ما كانوا ليجرؤوا على تناولها من قبل.

arabookstore

http://www.ibtesama.com

وعلى أية حال فقد كان هذا التأثير المخدر قوياً لدرجة أن سيلفرز اضطرت للانتظار قرابة العشرين دقيقة حتى عاد أعضاء هذه المجموعة إلى وعيهم واستطاعوا وصف ما أحسوا به. لقد أحس الجميع بشعور جميل وكانوا مقتنعين بما حصل بالرغم من أنهم أتوا إلى هذه الجلسة بشيء من الشك والارتياب. وقد أكدت لهم سيلفرز أنهم كانوا تحت رحمة المخدر ولكن العكس سيكون هو الصحيح اعتباراً من الآن حيث يصبح المخدر في قبضتهم».

أليس هذا مثلاً لا يصدق لما يستطيع العقل البشري أن يقوم به إذا تم استخدام التصورات الداخلية بشكل شعوري واعٍ وهادف؟

لقد أعطتني هذه القصة الدافع الأخير الحاسم لأن أخرج نظريتي حول رفع الجهاز الهرموني في الجسم وغدده الصماء بتقنيات هادفة إلى مستوى الشباب الدائم، من ظلمات أدراجي إلى النور.

وهاكم الآن قانوناً عقلياً غير مكتوب تطبقونه مستقبلاً على عملية شيخوختكم.

وجهة نظر جديدة

كل ما يستطيع العقل البشري تصوره وكل ما يقتنع به ويعتقده، يستطيع أن ينفذه أيضاً.

arabookstore
http://www.ibtesama.com

من الحلم إلى الواقع

إذا اعترفت بوجود العقل الباطن وأحببت أن تدعه يعمل لنفسه فإنك تكون بذلك قد أوجدت الشرط اللازم حتى تصبح ذلك الشخص الذي تستطيع أن تكونه.

سأحاول فيما يلي، وعن طريق الأمثلة المتعددة التي سأعطيها، أن أقوي ثقتك بقدراتك الذاتية الكامنة. تستطيع أن تصل إلى الكثير حينما تستخدم مخيلتك استخداماً صحيحاً، فرغبتنا بالشيء دافع قوي لتحقيقه. إذا كانت لك رغبة جارفة بأن تخلف حياتك الماضية وراء ظهرك وتستبدل بها حياة مملأة بالنشاط والحيوية، فإنك لاشك تملك القدرة على أن تجعل من

حلمك واقعاً. وهذا ما يجب أن نسعى إليه.

سأوضح لكم بمثال عملي من حياتي الخاصة، كيف يصبح الحلم واقعاً، فقبل أعوام عديدة وخلال دراستي في مدرسة العلاج الطبي، استطاع أساتذتي أن يقنعوني بفكرة إستراتيجية النجاح (العملية) ألا وهي استخدام العقل الباطن. وكان مما درسناه ولو بشكل غير مباشر، كيف يحدد المرء موعد الامتحان ومسار الامتحان وفق تصوراته الذاتية. فمواعيد الامتحانات تحدد من قبل أطباء المركز التابع لمديرية الصحة ولا توجد ضوابط ثابتة لذلك. وإذا كان المرء سيئ الحظ فلا يجري الامتحان إلا مرة واحدة في السنة. باختصار، ليس من الممكن توقع موعد الامتحان. وبعد انتهاء الدراسة، الذي كان في تشرين الثاني، توقعت أن يكون موعد الامتحان حوالي الخامس والعشرين من شهر شباط التالي. وبناء على هذا التقدير كان لدي الوقت الكافي للاستعداد لهذا الامتحان.

بعد هذا التقدير أصبحت محتاجة (لصورة) أستطيع استخدامها للعمل البصري، فذهبت إلى مديرية الصحة التي سأقدم إلى الامتحان فيها وعايّنت الأماكن هناك. ودخلت إلى أمانة السر آملة أن ألقى الطبيب الذي سيمتحنني هناك. لقد رأيته فعلاً وكان لطيفاً والحمد لله. وهكذا تكوّنت لدي مادة كافية لمخيلتي وتصوراتي. والآن، وخلال الأشهر الثلاثة التي تفصلني عن الامتحان، أي من تشرين الثاني / نوفمبر حتى شباط /

فبراير، كنت ألجأ يومياً إلى (مسرحي الداخلي) وأخرج (فيلمًا) عن امتحاني. لم يكن لذلك بالطبع أي وجود حقيقي إلا في مخيلتي.

ولكن ما أغضبني أنني كنت دائماً في هذا (الامتحان البصري) قلقه جداً، فكان نبضي يتسارع وركبتي ترتجفان ويديا تتبللان بالعرق. ولم أنجح، كما كنت أمل، باجتياز الامتحان بهدوء وبلا انفعالات. ومع ذلك فإن هذه المشاعر ضرورية، وكما يقال فهي الدافع التوربيني إلى الهدف. إن الشعور الذي تستجمعه في تصوراتك هو الطاقة التي تقربك من الهدف الذي تنشده رغباتك وأمانيك. وكلما كان تصورك لهدفك أوضح وكلما استطعت أن تستثمر مشاعرك وتستخدمها لصالح مخيلتك، كان وصولك إلى هذا الهدف أكثر ضماناً.

وفي مطلع شهر كانون الثاني / يناير اتصلت بأمانة السر واستعلمت عن مواعيد الامتحانات القادمة، فأجابتنني أمينة السر أن امتحاني قد يكون في كانون الثاني / يناير ولكن الموعد ليس مؤكداً وقد يؤجل إلى الشهر التالي. وهذا ما توافق مع رغبتني وموعدي الذي تخيلته في تصوراتي. وبعد أسبوع وصلني كتاب رسمي بأن موعد امتحاني سيكون في شهر شباط / فبراير. لا أستطيع أن أنسى هذه اللحظة كل حياتي. لقد وقفت إلى جانب مكثبي وبقيت دقائق معدودات ذاهلة لا أستطيع أن أستجمع أفكارني. ومع أن الشك لم يتطرق إلى قناعاتي بتحقيق

ما تخيلته، فقد كنت في هذه اللحظات مضطربة معقودة اللسان. لقد صح تصوري: الموعد سيكون حقاً في شهر شباط / فبراير.

ثم أتى يوم الامتحان. مر الامتحان الكتابي بهدوء نسبي، ولكن الامتحان الشفوي والذي امتحنتني فيه طبيب المديرية يساعده طبيبان آخران، سبب لي، كما توقعت، تسرعاً في نبضات القلب ويدين متعرقتين وركبتين مرتجفتين، تماماً كما كان في مخيلتي خلال عملية التصورات الداخلية.

ولو كان يبدو ذلك ضرباً من السحر أو الشعوذة: فقد تقدمت إلى امتحاني فعلاً يوم الأربعاء الواقع في الخامس والعشرين من شهر شباط / فبراير! تماماً كما تخيلت. وهكذا أصبح الحلم واقعاً....

وهكذا كانت هذه البداية المفاجئة ساعة ولادة استخدامي لأكمل أداة ممكنة، ومنذ ذلك الوقت ينتمي التخيل إلى (واجباتي اليومية).

لقد حررت معرفة هذه الإمكانيات العقلية طاقة كامنة في نفسي أعطتني الشجاعة والطمأنينة في وقت لم أكن أدري أين المستقر أو المفرد، وساعدتني كذلك على تجاوز كل عقبة تعترضني. لقد كانت هذه المعرفة حافزاً للعمل على تحقيق رغباتي والوصول إلى أهدافي والتمسك بها.

لكل واحد أحلام وتصورات يتخيل بها كيف يمكن أن يشكل حياته كما يريد، ولكن الكثيرين منا ينقطعون حتى عن الأحلام عندما يدنو سن التقاعد. يعتقدون أن حياتهم قد انتهت، ويستسلمون لما يسمونه قدراً مقدوراً أو قضاء محتوماً. يقنعون غالباً أمام الفراغ الداخلي والخارجي الذي يبقيه لهم خروجهم من الحياة العملية، وتتجذر في أعماقهم وترسب في كل خلية من خلاياهم أقوال مثل (لقد أصبحت الآن من الرعيل القديم).

إن الحياة تعني لي شخصياً، وفي أي عقد من سِنِّي عمري كنت، نمواً اجتماعياً وعقلياً وثقافياً ومالياً. وسيكون هدفي الدائم أن أكون (أفضل وأحسن...) سترافقني وجهة نظري في الحياة هذه حتى نهاية عمري، وهذا يعني بالنسبة لي أن أعيش حياة سعيدة معتمدة على نفسي مستقلة عن الآخرين وأن يكون لي تأثير واع ومعتمد على عملية شيخوختي، وأن أساعد الآخرين على هذا الطريق بشكل إيجابي وفعال.

رغم طاقاتنا وجدنا واجتهادنا ورغبتنا الأكيدة بالعمل فإننا كثيراً ما نبقى نراوح في مكاننا، لاشيء يتحرك. وهذه هي اللحظة التي يجب على المرء أن يلجأ فيها إلى مرشد يصدقه النصيح ويمده بالعون. غالباً ما يستمد الناس ذوو الأهداف الكبيرة المساعدة بالتمثل بأشخاص سبق لهم وحققوا أهدافاً عظيماً يطمحون هم أيضاً لتحقيقها، بغض النظر فيما إذا كان هؤلاء المرشدون قدوة (صماء) ماتوا منذ زمن أم كانوا لا يزالون

ناصحين نشطين. في مجال الرياضة أو في عالم المال أو في القطاع الصحي يلجأ الناس عادة إلى أناس محترفين يعينونهم للوصول إلى أهدافهم بسرعة أكبر، وكيف يزيدون من قواهم ويحفزونهم على بلوغ أحسن أداء ممكن. ولكن هذه النماذج القدوة من الأشخاص لا تحل لنا المشاكل وإنما يمكن أن تعطينا أجوبة حول الكيفية التي نحسن بها أداءنا.

لقد أعددت عقلي الباطن لأستطيع الحصول على المساعدة. وهذا يومياً! وقد جندت لذلك كل حواسي ومداركي. يومياً! كان يسيطر على عقلي إحساس بالبحار قوي للوصول إلى الهدف. لقد وجهت كل قدراتي وإمكانياتي نحو هذا الهدف. واتتني الفرصة بعد ثلاثة أشهر. فقد كانت هناك مؤسسة ترغب بتنظيم دورات (للشخصية) ووزعت عشر منح دراسية. كان على أصحاب المنح أن يحضروا إحدى الدورات الأربع التي تقيمها المؤسسة حسب رغبتها بتأهيل هؤلاء الأشخاص.

وفي نفس الوقت بدأت مجلة نسائية واسعة الانتشار حملة كانت تضع فيها بعض النساء أنفسهن تحت تصرف النساء الأخريات للمساعدة والإرشاد والنصح.

بين ثمانئة متقدم للحصول على هذه المنحة من جميع أنحاء ألمانيا، كنت أحد المقبولين العشرة كما استطعت أن أكسب السيدة الوحيدة التي أتت من القطاع الصحي كمرشدة

لي. وهكذا تصبح الأحلام واقعاً.

إن كل هدف تضعه نصب عينيك وتغرسه في عقلك الباطن وكذلك كل خطة واقعية تضعها لتحقيق هذا الهدف تجعل كل تفكيرك وسلوكك، دون أن تعي ذلك بوضوح، مرتبطاً بها، وتجعلك قادراً على اغتنام كل فرصة تتاح لك. وسترى أنه على طريقك نحو تحقيق هدفك سيحصل بمحض (الصدفة) وفي الوقت اللازم ما يعينك على الاستمرار في طريقك. وربما كان ذلك كتاباً جيداً حول الحركة أو التغذية يقع بين يديك. أو ربما دورة تدريبية حول استراتيجيات مكافحة الشيوخة تجري في مكان قريب منك. أو ربما تتعرف على أناس يقفون في المكان الذي تسعى إليه. ولا يبقى عليك بعد ذلك إلا أن تبقى متنبهاً ويقظاً وأن تتعرف إلى تلك البذرة الني غرستها في عقلك الباطن وتقطفها ثمرة يانعة.

إننا غالباً ما نستهيين بقدرة التفكير والإيحاء على فعل المستحيل في سبيل النجاح.

أود أن أبعث فيكم الشجاعة على الاقتداء بمن تعرفون من الأشخاص نادري المثال وتقرؤوا سيرة حياتهم وتدرسوا فلسفة تغذيتهم وطريقة تفكيرهم وتبنوا إستراتيجياتهم حينما يبدو لكم أن ذلك يعينكم على طريقكم، وأسمي ذلك (نمذجة). أو يمكنكم أن تبحثوا عن مرشد ناصح يساعدكم في تطوير خطط

حياتية جديدة لكم. كما لا يجوز أن تفقدوا الشجاعة إذا حصل أن المساعدة لم تكن كافية ولم تف بما وعدت. ابحث عن أناس آخرين تنمو وتزدهر حياتك بمعاشرتهم ويعينونك على طريقك نحو تحويل الحلم إلى الواقع. هكذا نجحت أنا شخصياً وهذا ما قمت به.

وقبل أن أنسى: إذا كنت تعتقد أنك تستطيع أن توجه أناساً آخرين بهذه الطريقة، فانس ذلك لأن هذا غير ممكن. وأقول بكلمات أخرى إنه ليس من الضروري أن ينحرف في حبك شخص نشيط مرح أنيق يركب سيارة الجاغوار لمجرد أنك أغرمت به. والحمد لله أن الأمور لا تسير كذلك. تصوري، قارئتي العزيزة، لو أن جارك القدر ذا البطن المترهل وقع في غرامك!

يجب أن يركز المرء على أمر واحد. كأن يكون التركيز مثلاً في حالتني شخصياً، على النجاح في الامتحان أو الحصول على المنحة أو التوجيه والإرشاد.

وجهة نظر جديدة

احلم وحقق أحلامك

كن مجنون عظمة

حتى أستطيع أن أقودك، قارئ العزيز، من الحلم إلى الواقع، يجب عليك أن تقوي «عضلات خيالك» ألا وهي مخيلتك.

رافقني في هذه الرحلة وتصور أولاً أن بيدك قارورة زجاجية لمّاعة تحوي سائلاً أزرق صافياً. تضع هذه الزجاجية على شفّيتك وتشرب منها ببطء جرعات صغيرة من أكسير الحياة النادر هذا الذي تحويه. وفي اللحظة ذاتها يطرأ عليك تغير خارجي وداخلي عميق. تجاعيد وجهك وعنقك تصقل وتصبح ملساء، شعرك يزداد كثافة وغزارة، والبطن والصدر والأوراك تصلب وتشتد، وتفيض على جسدك كله موجة من الطاقة والحيوية.

حلم جميل أليس كذلك؟!... إنه مع الأسف حلم فقط! لأنه لا يوجد سائل يعيدك إلى شبابك في ثوان معدودات. أمر غير معقول ولا شك، بل إنه جنون، ومع ذلك أريدك أن تصدق اللامعقول وتصاب بجنون العظمة. أريد أن ترى نفسك كذلك كل يوم: بشرة ناعمة ملساء وبطن مشدود وصدر مرتفع وإلّيتان مُدْمَلَجَتان. يجب أن تشعر أنك مليء بالطاقة والحيوية. تستطيع أن تتعلم ذلك. إنه قسم مهم من طريقة م ب. التصورات الذهنية والعاطفية.

إذا قلت «إني آسف، لا أستطيع أن أتصور ذلك رغم جهدي»، فإنك بذلك تبرهن على أن مخيلتك ضامرة ذابلة. ولكنك تستطيع بالطبع أن تساعد مخيلتك على النهوض إذا استطعت مثلاً أن ترى مشهد أكسيد الحياة أنف الذكر في فيلم «الموت يناسبك»، لمريل ستريب Meryl Streep ولكن هذا ليس ضرورياً! عليك أن تخرج بنفسك فيلمك الخاص بك.

ثابر معي، قارئ العزيز، لا تيأس وتغلق الكتاب الآن. ستتجاوز العقبة!.

إذا لم تنجح في هذه المحاولة فوراً فهذا أمر طبيعي، فجسدنا وعقلنا يعيشان وفق المبدأ القائل «استفد منه» أو «أضعه» وبعض الجمل كهذه قد تكون أفضل تعبيراً بمنطوقها الإنكليزي Use it or lose it إذا لم تستخدم عضلاتك مثلاً فإنها ستضمحل بالتدريج وتضمحل. تصور أنك وضعت ذراعك في الجص! هل تعرف كيف سيبدو بعد ستة أسابيع؟! ضئيل نحيل لا بل هزيل! إذا لم تستخدم عقلك ولم تحته على التفكير بل اكتفيت بالتعامل مع معطيات تتلقاها جاهزة فإنك ستصبح ثقيل الذهن بطيء الفهم وتبدو لك أبسط العمليات الحسابية معقدة كالنظرية النسبية.

كل شيء يتحسن بالتدريب وطاقتنا وإمكانياتنا لا تفقد بشكل نهائي ولو لم تستخدم لبعض الوقت. حتى ذلك الذراع

نستطيع بعد إزالة الجص عنه أن نمرنه ونعيده إلى سابق قوته بل وربما نجعله أقوى من ذي قبل.

يجب أن نطور خيالنا لأنه لا غنى عنه مطلقاً من أجل تحقيق هدفنا بالإقلاع عن التفكير بالشيخوخة. وخيالنا هذا هو أحد أهم إمكانياتنا وأكثرها ضرورة في هذا المجال. فما نستطيع أن نتصوره في خيالنا نستطيع بالتأكيد أن نحققه. لذلك فإنه من الضروري جداً أن نركز على هذه الناحية. ويتطلب تحويل الخيال إلى واقع ملموس تطوير خطة مناسبة، وهذه الخطط لا يمكن تصميمها وتشكيلها وتطويرها إلا بمساعدة الخيال والمخيلة.

arabookstore

http://www.ibtesama.com

ما ستقرؤه فيما يلي عبارة عن خطوة هامة بالنسبة لتحقيق الأحلام، ولكنك إذا اكتفيت بمجرد القراءة ولم تقم بشيء عملي فسوف لن يتغير أي شيء في حياتك.

وها أنا أرجوك الآن، قارئ العزيز، أن تتنفس بعمق وتتحلل من كل قيود الزمن. خذ ورقة وقلماً وادخل في المستقبل. ضع مخططاً ليوم من حياتك تقضيه بعد عشر سنوات. وليس من المهم إذا كان عمرك الآن سبعين أو ثمانين أو حتى تسعين عاماً. المهم أن ترسم في خيالك مخططاً أو تضع برنامجاً ليوم من أيام حياتك بعد عشر سنين. ابدأ كالعادة منذ ساعة استيقاظك في الصباح، أين أنت وفي أي محيط تكون! في

الجبل أم على الشاطئ! تخيل نفسك في المكان الذي ترغب حقاً أن تكون فيه.

لا تضع لنفسك أية قيود. أرجوك أن تكون، ولو لمرة واحدة، مجنون عظمة عن سابق وعي وتصميم، واعدرني إذ لم أجد تسمية أخرى.

سجل واكتب كل ما تراه مناسباً لهذا اليوم النموذجي. صف بدقة كيف سيكون مظهرك وقوامك، وكم سيكون وزنك. كيف ستعيش! وحيداً، أو مع شريك أو ضمن جماعة! زين هذا اليوم بكل ما يحلو لك ويشتهي قلبك. أخرج فيلماً عن هذا اليوم ووصفك ليومك هذا يجب أن ينتهي بأنك قضيت يوماً ناجحاً هائلاً سعيداً.

خذ وقتك لهذا المخطط، امنح نفسك عدة ساعات لهذا التخيل، ولا تقم بهذا العمل إلا حينما تكون وحيداً ولا شيء يزعجك البتة. ضع مخططك بكل هدوء لهذا اليوم النموذجي في محيط نموذجي وفي حياة نموذجية. خطط لمستقبلك متناسياً كل التوقعات القائمة التي تربطها عادة مع التقدم في السن.

لعل هذا، عند هذه النقطة، هو الوقت المناسب لأقول لك إنني لا أريد بشكل من الأشكال أن أدفعك إلى أو هام الشباب وهوس العودة إلى تلك الحقبة من الزمن أو أن أدعوك إلى الانغماس في تقديس الشباب. كلا، فليس هذا هدفي،

وإنما أسعى وأرجو أن تغير من موقفك وتوقعاتك التي تملكها تجاه الشيخوخة. فالزمن يسير بغض النظر عما نقوم به، وهذا ما لا نستطيع تغييره. إن المحافظة على الشباب وعلى سجايه لا تعني بشكل من الأشكال أننا لن نتقدم في السن أو أنه لا يجوز أن نتقدم في السن. ولكننا نمتلك الفرصة والقدرة على إيقاف تلك الدوامة من الأمراض وانحطاط القوى، إذا تعاملنا ذهنياً وعاطفياً مع جسدنا وعقلنا. أن تحافظ على شبابك يعني أن يكون لديك إحساس داخلي بحب الحياة وحس بالفرح والسرور في أعماقك، فالشباب ليس مرتبطاً بعدد سنّي حياتك.

ولنعد الآن إلى يومك المثالي بعد عشرة أعوام وأود أن أعطيك فيما يلي مثلاً على كيفية التخطيط ليوم كهذا:

تغادر مكان عملك، وليكن مثلاً مكتباً أو مرسماً أو مخزناً أو حتى حديقة، أبكر من عاداتك بقليل. أنت مسرور ومستعد لتلقي ما يجلبه لك اليوم من مسرات ومفاجآت حلوة. ستلتقي أولاً مع العائلة كلها وتجتمعوا على مائدة الغداء. لقد وعدت أحفادك أن تأخذهم بعد الظهر إلى مدينة الملاهي. أما المساء والليل فتقضيه مع شريك حياتك في فندق صغير هادئ كنتما قد قضيتما فيه منذ سنوات عديدة ليلة حب صافية. نعم، إنك تتحرق شوقاً إلى هذا اليوم، أما اليوم فهو عيد ميلادك التسعون...

لم يبق عليك إلا أن تزين هذه الخطة بعض الشيء وتزخرفها بقليل من لمسات المرح والسرور، ولكن على أية حال فهذا مثال ليوم نموذجي تقضيه.

يجب أن تجري هذه الصورة في عروقتك وتتخيل يومياً مسار هذا اليوم النموذجي. يجب أن تصبح هذه الصورة جزءاً من حياتك اليومية كالاستيقاظ صباحاً والخلود إلى النوم مساءً. وبذلك تعطي دماغك تعليمات واضحة، فيتولى عقلك الباطن توجيه أفكارك وسلوكك بحيث يمكن أن تلاقي الحوادث التي ترغب بها. إلى ذلك يجب أن تنقطع عن التفكير بالسن وحينذاك ستسلسل الأفكار الشابة والحيوية إلى رأسك.

إنني أنطلق من قناعاتي بأنك سترنو إلى يومك النموذجي بكل طاقة وحيوية وتمشي نحوه بثقة وثبات واطمئنان وبجسد منتصب وعينين براقيتين. سيكون جسدك بالطبع قوياً مرناً ومليئاً بالحيوية المتوثبة وذا شكل متناسق. وبالطبع سيكون لديك إشعاع كاريزمي هائل...

وإذا لم يكن ذلك فيجب أن تحققه. وأود أن أذكرك هنا مرة أخرى أن التصورات الداخلية التي نحملها معنا هي كالمنشط لكل أعضائنا وأجهزتنا وبالتالي فهي ذات أثر كبير على كيمياء أجسامنا. لا تنس أن عقلنا مرتبط بجسد دائم وكامل، وكل تفكير وكل شعور لا بد أنه سيتوافق مع تفاعل كيميائي معين.

عوضاً عن أن تجلس مساءً في سريرك وتتصفح في ذاكرتك صوراً مؤلمة ومزعجة في اليوم الفارط أو تفكر في المشقة والمتاعب التي تنتظرك في اليوم التالي، يجدر بك أن تخلق لنفسك صورة يوم جديد ومختلف، وتتطلع إلى يومك النموذجي المثالي في المستقبل البعيد بعض الشيء، مليئاً بالطاقة والحيوية والأمل.

يحتاج عقلك الباطن إلى صور حتى يستطيع تثبيت الرسالة المعطاة له. ويمكننا أن نزيد من ثبات هذا التأثير إذا أرسلنا الصور الصحيحة من الخارج إلى هذا العقل الباطن وأيقظنا، إضافة إلى ذلك، بعض الانفعالات السارة. إذا أعدنا بأنفسنا لوحة فنية من الملصقات المختلفة فإننا نكون بذلك قد قدمنا لأنفسنا مساعدة كبرى في هذا المجال. لوحة الملصقات عبارة عن لوحة فنية تضم صوراً ورسومات وقصاصات من الجرائد ينسقها الفنان في لوحة. يجب أن تحتوي لوحة كهذه على كل ما هو هام بالنسبة لك: جسدك الصحيح، حياتك البيئية، علاقة حب أو علاقة عائلية، وضع مالي مريح، عمل خلاق يحقق الطموح، وأشياء أخرى. قص صوراً، كلمات أو ربما جملاً كاملة من المجلات والجرائد وألصق هذه القصاصات على ورقة مقواة لتظهر أمامك صورة كاملة شاملة.

إذا لم تكن راضياً عن قوامك فابحث عن صورة شخص ذي بنية صحيحة تعجبك في أحد الكاتالوجات أو مجلات

الموضوعة. قص هذه الصورة وضع صورة لرأسك على هذا الجسم. وربما كنت تعرف صديقاً يقدم لك خدمة في هذا المجال يمسح صور الهوية على ماسح الحاسوب الضوئي بأحجام وألوان مختلفة ليركب أخيراً رأسك على الجسم المنتقى. ويستحسن أن تكون الصور في أوضاع مختلفة. هل تريد علاقة شراكة؟ ابحث عن صور زوجين عاشقين وضع صورة رأسك مكان رأس الطرف المماثل لجنسك. وربما كنت ترغب ببعض الأمور المعنوية كالحكمة أو الرزانة أو الطمأنينة أو ربما القوة. فيمكنك إذاً أن تلصق بعض الأحرف الدالة على ذلك بشكل جميل وعلى أوراق مزخرفة لتضمها إلى لوحتك وتدخل في (صورة حياتك). <http://www.ibtesam.com>

هذا عمل إبداعي وسيمنحك لذة وسروراً كبيرين. وإذا نظرت إلى هذه الصورة بعد تمامها وشعرت بنفسك تجاهها في غاية السعادة فهذا يعني أنك قد أجدت الانتقاء. يجب أن يتكون لديك شعور عارم بحب الحياة.

إن النظرة إلى لوحة حياتك هذه ستنفجر طاقات هائلة في نفسك. لا تضع لنفسك حدوداً ولكن عليك أن تكون متأكداً من أنك تريد حقاً كل ما عبرت عن رغبتك به في (لوحة حياتك).

يكتب بودو شيفر Bodo Schäfer ، الذين انتقل من شخص مثقل بالديون إلى صاحب ملايين عديداً، في كتابه (الطريق إلى

الحرية المالية) ما يلي:

«أحب أن أنبهكم إلى أنني أملك الآن ما وضعتة نصب عيني منذ عشر سنين. وكان ذلك يبدو آنذاك معجزة. لا أملك اليوم أقل مما كنت أرغب به في ذلك الوقت ولا أملك أيضاً أكثر. كنت أعرف أن الأمور ستسير على ما أرغب»

وجهة نظر جديدة

الاكتفاء بالقليل والقناعة أمر غير وارد.

بل يجب تجنبه

الفصل الثالث

قوة الأفكار

التفكير الواعي

تزداد معارفنا باستمرار حول حاجتنا إلى مواد غذائية معينة تبقى جسدنا صحيحاً معافى لا بل ونعرف أيضاً أية أنواع من التغذية تفيدنا وأيها تضرنا. ولكن كيف هي الحال مع غذائنا العقلي؟! هل ما تفكره يفيد في النمو العقلي؟ هل يساعدك على التقدم والتطور في حياتك؟ هل يعينك على الوصول إلى أهدافك صحيحاً سليماً مليئاً بالحيوية والنشاط دون ظواهر جانبية مؤذية أو مَرَضِيَّة في الأعوام القادمة؟

روى لي أحد أصدقائي حديثاً، وكنا نتناول طعام الغداء سوية، عن جارة له ستحتفل بعيد ميلادها الخمسين بعد أيام معدودة وقال «هل تعرفين ماذا تقول هذه السيدة حول ذلك؟». إنها تقول: «كيف لي أن أكون امرأة بعد الخمسين؟»

أليس هذا التصور محطماً للأعصاب؟ كيف يمكن للمرء أن يفكر بهذا الأسلوب؟

يكفيننا حزناً ما نسمعه كل يوم من أنباء سيئة حول القتل والتعذيب والغش والخداع والظلم ومآسي الحياة الأخرى التي تفيض بها علينا الصحافة ومحطات الإذاعة والتلفزة. إن الكثير من المعلومات، حتى ولو لم تُرد ذلك عن قصد، يتغلغل في عقلنا الباطن ويتفاعل هناك قليلاً أو كثيراً. إننا نغذي دماغنا بانتظام بتلك النفايات العقلية دون أن نفكر بما سيجر علينا ذلك. والحمد لله أننا نستطيع أن ندفع عن أنفسنا هذه النفايات العقلية التي تأتينا من الخارج، إذا أغلقنا المذياع والتلفاز.

أما أن تتناول أسوأ (الأخبار) وتمثلها مباشرة وتحققن جسدك بأفكارك السلبية، فهذا شيء يكاد يعادل إصابة جسدية. وأن تفكر بأسلوب السيدة آنفة الذكر التي قالت أنها لا تنظر إلى نفسها كامرأة بعد سن الخمسين، فهذا الشيء يولد لديك الاستسلام وعدم السعادة ويسرع عملية الشيوخة بشكل كبير لأن العواطف والانفعالات تقوم هنا بدور المنشط والمحررض لكل ما يجري في داخلنا. ومع الأسف فلا يوجد في رأسنا مفتاح نغلقه ببساطة كمفتاح المذياع أو التلفاز حتى نمنع فكرة حمقاء من الدخول إلى أعماق جسدنا لنتنظر هناك تحقيق ذاتها.

لا بد لنا من أن ندرك بمنتهى الوعي ما يمكن أن يسببه لجسدنا تفكير كهذا ولذلك لا بد لنا من رقابة على أفكارنا.

وينظر أحد الأطباء الذين ذكروا في كتاب كانديس بيرتس

إلى ذلك على الشكل التالي

«الجسد يتحول إلى مسرح تجري فوقه حروب العقل. فكل المشاعر والأفكار غير المحررة وكل شيء سلبي لدينا سوف تظهر جميعها وتؤدي بنا إلى المرض.» أو ربما نصبح مسنين قبيحين منفردين هاشيين كما في مثال الجارة السابق إذا احتفظت بأفكارها.

الحياة نبوءة تحقق ذاتها ونحن لا نحصل على ما نرغب به فقط بل أيضاً على ما نخاف منه. فإذا فكرت أن أمراً ما سوف لا يناسبك فإنك، على أغلب الظن، سوف لن تحصل عليه أيضاً. وإذا نظرت إلى الحياة على أنها ميدان صراع فإنك ستقابل دوماً من يتحداك ويجبرك على الصراع. وإذا قلت: (لم يحالفني الحظ أبداً) فإن سوء الطالع سيرافقك دائماً. وإذا رأيت أن تحقيق أمر ما شيء عسير فإنه سيكون فعلاً كذلك. إن البشر الذين لا يرون إلا السلبيات في حياتهم يستقربونها كالمغناطيس ويعجبون كل العجب مما يصادفهم من عراقيل ومشاكل. ويقولون بعد كل ذلك بكل ثقة: «هل ترى! كنت أعرف أن الشخص المنحوس لا يمكن أن يأتيه الحظ».

نحن الذين نخلق واقعنا الشخصي بتفكيرنا. اقنع نفسك بأن الأفكار التي تسيطر على أعماقك هي التي تتحقق في النهاية فنحن انعكاس لما نفكر.

نحن البشر لنا هيكلية فريدة. عندنا القدرة على التفكير، وهذه القدرة تعطينا فرصة التدخل في تشكيل قدرنا، لا بل فرصة تغيير قدرنا وتشكيل قدر جديد.

كل ما في الكون طاقة. كذلك نحن البشر جهاز من الطاقات. والأفكار طاقات نحملها وتطبع سلوكنا وتؤثر على كل ما حولنا. فإذا خرجت من منزلك صباحاً على سبيل المثال وأنت حانق ممتلئ بالغيظ واستخدمت منبه سيارتك لكل سائق يمر إلى جانبك أو أمامك ولم تتكرم بنظرة لطيفة إلى أحد زملائك في العمل، فإنك، حينذاك، تستطيع أن تتصور مدى تأثير طاقاتك على الآخرين وتقدر ما يمكن أن تتلقاه أنت من مشاعرهم بالمقابل.

تصوري نفسك، قارئي العزيزة، أنك ابنة الخمسين، كما رأينا على مثال الجارة السابق، وأنت لا تعطين انطباعاً أنثوياً، غير جذابة ولا قيمة لك، فإنك ستشعرين بالضييق والانزعاج. ستتحاشين نظرات الآخرين وتحاولين ألا تلفتي الأنظار. سوف يتملكك الحسد تجاه كل ما هو جذاب وحيوي. سيؤثر ذلك على تعابير وجهك، على وقفتك، وعلى كل ما هو سلوك غير كلامي، وسيلاحظ ذلك كل من يراك. سوف تصبحين انعزالية وغير واثقة من نفسك. كذلك فإن الآخرين سوف لن يرتاحوا إلى صحبتك وسيجنبون الاقتراب منك وعشرتك.

وهكذا ترى أن طاقة أفكارك تؤثر عليك دون أية كلمات. فالأفكار عبارة عن طاقة ولا يعود أحد هذه الأفكار دون أن يترك أثراً له، وهذا ما يجب أن تكون واثقاً منه!

أعيد وأكرر ولا أكتفي من الإعادة: إن كل فكرة وكل اعتقاد وكل تصور تحمله في داخلك سيكون تحت المراقبة والتنصت. فجهازك المناعي يلاحظ ويسمع ويحس! مرّن مخيلتك وتصور أن في كل بقعة من جسمك محطات استقبال صغيرة تشرع هوائياتها للالتقاط على مدار الساعة وتحول كل الأفكار إلى نبضات وترسلها فوراً عبر سعاة صغار سريعين كلمح البصر، إلى كل أجهزة الجسم التي تدخل التعديلات المناسبة على نفسها. أو فلنتذكر كلمات الدكتور تشوبرا حين يقول: «إن جهاز المناعة يسترق السمع دائماً ويسجل كل حواراتنا الداخلية.»

وهناك أيضاً عالمة معتبرة هي كانديس بيرت تقول ما يلي «إني أعرف أنني بتفكيري اليومي أتدخل دوماً وبشكل لا شعوري في شؤون أجهزة جسمي وغالباً ما يكون هذا التدخل ضاراً. لذلك أستطيع أن أقرر الآن إنهاء ذلك وألا أتدخل إلا عن سابق قصد وتصميم.»

كم مِمَّ تفكر به يفيد جسّدك ويخدم صحتك ومصلحتك العامة؟ وكم مِمَّ تفكر به يسبب الضرر لأجهزة جسمك؟.

إذا أحببنا أن نحافظ على شعور إيجابي بالحياة ونحافظ على شبابنا وحيويتنا فإن علينا أن نغير نمط عمليات تفكيرنا بحيث لا نركز أفكارنا ولا ندعها تدور إلا حول ما نريد ونرغب حول الشباب والصحة والحيوية والكرامة والشعور القوي الإيجابي بالحياة! إن إشعاع وجه المرء نتيجة مباشرة لطبيعة أفكاره. عليك أن تتوصل إلى تغيير في نوعية أفكارك! و عوضاً عن أن تفكر كثيراً بما سوف لن تستطيع الحصول عليه مستقبلاً أو بما قد تفقده، فإن عليك أن تقوم بتغيير إيجابي لأفكارك. يمكنك أن تفكر مثلاً (الحياة تنتهي بعد الخمسين) أو يمكنك أن تفكر (سأستمر بحماس وعزيمة). لا تنس أن خلايا من جسمك تتجدد كل ثانية. وفي واقع الأمر فإن الإنسان غير محدود بالزمن.

إن عقلية أساسية متفائلة ستولد لديك مع الوقت شعوراً بالحياة غير محدود بزمن أو بسن. بالتأكيد! أنت الذي تستطيع بكل بساطة أن تغير الطريقة التي يؤثر بها التقدم بالسن على جسمك بتغييرك لما تفكر به تجاه التقدم بالسن وكيف تفكر بذلك. هذه كلها خطوات هامة على طريق الإقلاع عن التفكير بالشيخوخة.

وجهة نظر جديدة

من الطبيعي أنك تستطيع أن تفكر كيف وبما أردت
ولكن عليك أن تتحمل النتائج!

رقابة الأفكار

أصبحت تعرف الآن أن كل فكرة وكل شعور وكل حالة نفسية أو عقلية تترافق مع ذبذبة أو طاقة معينة. وكما ينبعث الهواء الساخن ويتوزع في الجو المحيط بمدفأة موقدة، كذلك فإن هذه الذبذبة أو الطاقة التي نرسلها مع أفكارنا ومشاعرنا، تنتشر في محيطنا.

إننا نعرف من الفيزياء أن لا طاقة تذهب هدراً. وكل فكرة ترسلها تنتج طاقة. هذه الطاقة لا تضيع، لا بل إنها تعود إليك أيضاً. تذكر فقط مبدأ العلة والمعلول. لكل فكرة لدينا ولكل سلوك وتصرف حتماً تأثير مباشر وغير مباشر. فنحن كنا السبب في ذلك ويفترض أن نكون سعداء بالنتائج والتأثيرات، أو أن نتحمل النتيجة إذا لم يسعدنا الأثر. إن أفكارك كأرجوحة تقذفها بعيداً عنك ولكنها في انسيابها تنتج ذبذبات وطاقة تعيدها إليك بالتأكيد. أي، بتعبير آخر، أنت المرسل والمستقبل.

تذكر المثال السابق عن جارة صديقي. لقد كانت هي المرسل والمستقبل في آن معاً. وكلما كانت الفكرة أقوى كانت الطاقة أشد والاستقبال أفضل. وتستطيع أن تتصور ما تبقى ما الذي يمكن أن يحدث مع تلك (التي لا تزال امرأة) بعد عيد ميلادها الخمسين.

إن العواقب درامية لدرجة أننا يجب أن نكون واعين

بمنتهى الدقة لِمَا نفكر به طيلة نهارنا! يجب أن نسأل أنفسنا؟ أية طاقات سننتجها؟ طاقات تبقىنا شباباً أصحاء متفائلين راغبين في الحياة أو تركنا نصبح مسنين مرضى؟

تساءل الآن: ما الذي فكرت به قبل نصف ساعة من الزمن؟ إنك لن تذكر ذلك على الأغلب لسبب بسيط وهو أننا غالباً ما نفكر لا شعورياً. إن تفكيرنا يجري بشكل آلي دون أن (نفكر به) بما للكلمة من معنى. ولكن الخطير في ذلك أن الأفكار، ومهما كانت لا شعورية، فإنها تعمل في داخلنا كقوة فعالة. حاول الآن أن تدع الستة الأشهر الماضية تمر في خيالك. ما الذي صادفك؟ على صعيد المهنة وفي حياتك الخاصة؟ وبأي تراث فكري غذيت عقلك؟ هل كنت تعيد (هضم) غذاء عقلي معين باستمرار؟

هل كان محتوى أفكارك متخوفاً، متشائماً، قلقاً أو حزيناً، هل أمضيت هذه الأشهر الستة مفعماً بالسرور والمرح وطيب المزاج والتفاؤل والرغبة بالحياة، أو كان الأمر غير ذلك؟

إذن ما الذي تريد أن تحصل عليه في هذه الحياة؟ هل تريد أن تحقق أمانيك وتكون حياتك مليئة بالسعادة والرفاه والصحة؟ إذن ضع ذلك نصب عينيك وتمن ذلك لنفسك وللآخرين. دع ما يصدر عنك لا يكون إلا إيجابياً وسترى كيف يعود إليك ما هو إيجابي فقط. وليس تصدق أغلب الأغنياء

بحوالي 10٪ من ثرواتهم كل سنة عن عبث. لقد أصبح ذلك عادة ثابتة لديهم، وهم واثقون أن هذه الصدقات تعود إليهم بدليل أن ثرواتهم تزداد على نحو عجيب.

أساس كل أمر في تفكيرنا، فبتفكيرنا نخلق الواقع. وما فكرت به في الماضي هو ما تعيشه في الحاضر، أما مستقبلك فيتعلق بما تفكر فيه الآن. فبتفكيرك تضع البذرة في تربة عقلك الباطن الخصبة لتحصد بعد ذلك ما تزرع. لذلك يجب أن تكون حذراً يقظاً لما تفكر به! راقب أفكارك!

- إذا أطلنا التفكير بالمرض فإننا نغذي جرثومته!
- إذا أطلنا التفكير بالشيخوخة فإن التصلب لا بد سيدب في مفاصلنا وتغزو أجسامنا آلام الشيخوخة المتعددة.
- إذا ركزنا تفكيرنا على الحفاظ على الشباب فإن الحيوية تدب في أوصالنا ويبتعد التصلب عن مفاصلنا.
- إذا ركزنا تفكيرنا على صحتنا فإنها (تنمو) في داخلنا.
- إذا توقفنا عن أن نرد كل ما نصاب به إلى الغير، وإذا أقتنعنا أخيراً أننا نحن من يحدد ظروف حياتنا إلى حد كبير، فإننا نستطيع عندئذ أن نتدخل في صنع قدرنا بأن نراقب أفكارنا ونسيطر عليها بوعينا وإدراكنا.

هل أنت جاهز للخطوة التالية؟

أرجو أن تسأل الآن بكل حماس وحب استطلاع السؤال التالي «وكيف أستطيع أن أراقب أفكاري؟».

تستطيع ذلك بأن تجعل كلمة (رقابة الأفكار) صيغة رجائك الأولى. ألصق أوراقاً كتبت عليها هذه الكلمة في أمكنة عديدة في بيتك. على مرآة الحمام، على السرير، على جهاز الهاتف، على الأبواب، وحتى على حاسوبك الشخصي ومفكرتك، ولا تنس من ذلك أيضاً لوحة عدادات السيارة.

كلما قرأت هذه الكلمة راجع في ذهنك ما الذي كنت تفكر فيه، فإذا لم تعجبك أعطه (من داخلك) إشارة الوقوف، وغير تفكيرك حتى تصل إلى ما يعجبك وتشعر معه بأن من الممكن أن ترسل عبر هذا التفكير رسالة إلى خلاياك. تصور أن هناك أكثر من سبعين مليار خلية في جسدك تصغي إلى ما تفكر فيه صامتاً. إذا كنت مثلاً تفكر بأنك ستخرج مساءً مع أصدقائك وتتسكعون في الشوارع، وظهر في عقلك الباطن قائل يقول لك: (لم يعد التسكع يتناسب مع سني) فإن عليك، في هذه الحالة، أن توقف هذا الرادع مباشرة وتنادي خلاياك الصغيرة ذات الأذان الكبيرة قائلاً: (قفي، أنا أسحب الأمر وأقول أنا تعب فقط). أنك سوف لن تضحك فقط لتصورك كيف تدير آذانها مصغية كل تلك الخلايا الصغيرة وإنما ستسر كيف ستشعر بالراحة فوراً. لأن القول الأخير ذو نوعية مختلفة تماماً عن القول الأول. سرّخ كل (أفكار الشيوخة) من رأسك. أنت فتي بمقدار ما تعتقد ذلك بنفسك.

إذا لم تسمح لعبارة (رقابة الأفكار) أن تخرج من وعيك فإنك ستصبح حساساً جداً فيما يتعلق بنوعية أفكارك. ستصبح أفكارك أكثر وعياً دون أن تضطر أنت (للتفكير الواعي المدروس). كذلك ستكون أكثر إدراكاً لما يقوله الآخرون. وستضحك من الكثير مما يقوله الناس ولكنك ستخسر أيضاً الكثير، سواء كان ذلك أثناء الوقوف في الدور في المخازن الكبرى أو في المترو أو في مكان عملك ستسمع جملاً مثل (أعتقد أنني سأمرض) أو عند اغتياح شخص ما. في كل مكان تَبْرُ طاقات الأفكار وتنتشر متأرجحة في الهواء تنتظر العودة إلى مرسلها على شكل نبوءات تتحقق ذاتياً

يمكن أن تكون الأعوام القادمة جميلة رائعة، ولكنها يمكن أن تكون الجحيم بذاته إذا لم نتدخل عن عمد وبوعي كامل ونراجع موقفنا بالنسبة للشيخوخة.

بعض الجمل التي قرأتموها في هذا الكتاب وتلك الجمل التي تجدونها في نهاية كل فصل ستكون عوناً كبيراً لكم في نظرتكم الجديدة إلى السن ويجب أن تكون دائماً حاضرة في مخزونكم الفكري. لا تتخاذل، أعد هذه الجمل دائماً. وإذا غذيت عقلك الباطن باستمرار بهذه المادة الفكرية الجديدة فإنها ستدخل يوماً ما ضمن قناعتك. وقبل كل شيء فإن البرنامج القديم، الذي يجعلك تشيخ لاشعورياً، سيُخْتَرَق لا محالة. وستفهم صديقاتك الصغيرات، أي خلاياك، هذه القناعات الجديدة على أنها برنامج جديد.

وحيثما يتضح لك ما تفكر به أنت والآخرون نتيجة مراقبتك العملية للأفكار فإنك تستطيع آنذاك أن تبدأ بإنشاء جمل خاصة بك تعينك على التقدم خطوات كبيرة في الاتجاه السليم. وقد قمت أنا شخصياً بالوصول إلى بعض الجمل التي تتناسب مع خططي وأهداف حياتي. وأختار كل يوم جملة تكون هي فكرتي اليومية.

والآن، كلما رأيت تلك اللصاقات التي وضعتها في كل مكان أو أية أشياء أخرى تذكرك بـ(رقابة الأفكار) فما عليك إلا أن تفكر بفكرتك اليومية، دائماً وتكراراً. لا تنس أن الأفكار التي تتردد عليك، غالباً ما تتحول إلى قناعات وأن كل فكرة تؤثر على كيمياء جسدك.

إن أفكارك الجديدة هي نتيجة ظروفك الحياتية الحالية وأهدافك المستقبلية، والتي تحصل عليها نتيجة تمثيل كتابي وتخيلي، كما سبق واقترح ذلك عليك في فصل (كن مجنون عظمة).

وبما أنني لا أعرفك شخصياً، عزيزي القارئ، فإني لا أستطيع أن أقترح عليك جملاً جاهزة. كل منا يختلف عن الآخر وأنت تختلف عني. ولذلك فإن جملي قد لا تتناسب بالضرورة معك.

أول عمل أقوم به في دوراتي التدريبية هو العمل على

توضيح الرؤية الحياتية الذاتية والمخزون الفكري التابع لها لكل من المشاركين في هذه الدورات، ومن الطبيعي أنني أقف إلى جانب الجميع بالنصيحة والعون لكني لا أستطيع أن أفرض على أحد كيف وبماذا عليه أن يفكر.

هناك العديد من المؤلفين يقترحون في كتبهم برامج ثابتة يقشع لها بدني عند قراءتها. يجب أن تكون الأفكار الجديدة مناسبة ومميزة لك كبصمات أصابعك، وأية بصمات شخص غريب تنطبق عليك؟!!

إذا كنت قد فهمت الرسالة التي أحب أن أؤديها من خلال هذا الكتاب فإنك قطعاً لست بحاجة إلى جملة جاهزة تعطى لك. ثق بحدسك وبرؤيتك للأمور فأنت لست بحاجة لمن يفكر عنك، ولا أحد يستطيع مساعدتك كما تفعل أنت فما حكّ جلدك مثل ظفرك. تعرف إلى أفكارك لأن أفكارك تؤثر على كل الأحداث في حياتك. لا أحد غيرك يستطيع مراقبة أفكارك والتأثير عليها. وإذا أحببت أن تفهم نفسك بصورة أفضل فما عليك إلا أن تراجع نفسك في أي عالم فكري قضيت الأعوام القليلة المنصرمة. فالنتائج تعيشها اليوم في كل تفاصيلها.

وحتى تزداد معلوماتنا عن حواراتنا الداخلية الذاتية فمن الأفضل أن ندرك عن وعي وعن قصد معنى أحلامنا وتأويلاتها. إذ أننا نلاقي أنفسنا في عوالم أحلامنا، ندرك المخاوف

المتجذرة عميقاً في أنفسنا، وكذلك نطلع على رغباتنا السرية وأحلامنا المكبوتة وآمالنا المرجوة. وإذا أجهدنا أنفسنا لتأويل رموز أحلامنا فتحت لنا الأبواب واسعة إلى أعماقنا. إن إدراكنا لتأويل أحلامنا وفك رموزها يعني إنصاتنا إلى تلك الأحاديث الدائرة بين العقل وجسده. وما نطلع عليه من معلومات ومعارف من خلال ذلك يعطينا إمكانية التدخل ويجعلنا قادرين على تغيير سلوكنا قبل أن تجتاحنا التأثيرات والعواقب السلبية.

ليس من الضروري أن تكون محللاً نفسياً حتى تتمكن من تأويل أحلامك. وإذا كانت لديك مشكلة باستذكار هذه الأحلام فما عليك إلا أن تدرب ما نطلق عليه اسم (عضلة ذاكرة الأحلام) بأن تعيد على نفسك كل مساءً قبل النوم مرات عديدة هذه الجملة: (سأتذكر أحلامي) وترفقها بما تستطيع من تصميم. ولا مانع من أن تضع إلى جانب فراشك ورقة وقلماً. ومتى حلمت تكونت لديك قناعة بأن أحلامك تساعدك على فهم نفسك بشكل أفضل وتتيح لك الدخول إلى أعماق جهازك الإعلامي فإنك ستصبح قادراً على استذكار أحلامك دون أدنى تعب.

وقبل أن تصحو تماماً في الليل أو عند الصباح، اسأل نفسك مباشرة عما رأيت من أحلام واکتب رؤوس أقلام عن كل ما حلمت به قبل أن تبدأ برنامجك اليومي. ولا بأس من أن تمسك (بدفتر أحلام) وتسجل أحلامك مع تواريخ رؤيتك لها

عليه. ضع خطأ طويلاً في وسط هذا السجل واكتب منامك على ناحية دون أي تأويل أو تقويم أو تحليل. ثم اقرأ ما كتبته بهدوء وحاول أن تتذكر مشاعرك في الحلم. ثم اكتب هذه المشاعر على الجهة المقابلة. وهكذا تتجسد حياتك النفسية أمام عينيك وتعرف ما الذي يشغلك لا شعورياً.

وهكذا تصبح لديك الفرصة متاحة للدخول إرادياً في هذا العالم وتصحيح المسيرة وطرده التأثيرات السلبية في الوقت المناسب.

وجهة نظر جديدة

arabookstore
http://www.wikiibn.com
يخلق التفكير الإرادي نوعية حياة أفضل

فكر بلا حدود

أود أن أنشط مرة أخرى وبسرعة (عضلة تفكيركم) وأذكركم أننا حينما نعرف أننا نستطيع خلق الواقع بتفكيرنا وتخيلاتنا واعتقاداتنا، فإن علينا أن نراقب عمليات تفكيرنا بكل دقة. أعتقد أن هذا واضح، أليس كذلك

أما ما هو أهم بكثير فهو أنه يتوجب علينا أن نفكك كل أنماط التفكير المحدودة. أليست الجملة التالية حريّة بالتفكير والإلغاء؟ (عندما أبلغ الخمسين أفقد صفات المرأة)

ما هو وقع هذه الجملة عليكم الآن؟ هل يسبب لكم الآن

قشعريرة بدن ولو كانت خفيفة بعد أن أصبحتم الآن تعرفون ما الذي يمكن حدوثه مع تفكير كهذا. أعرف أن هذه الجملة سببت لي قشعريرة حينما سمعتها لأول مرة! وإذا كان رد فعلكم الآن على سماعها كذلك، فلكم أصدق التهاني، لأنكم قد فهمتم المغزى!.

أليست هذه الجملة مقيدة إلى أبعد الحدود؟ إنها توحى بأن الحياة قد انتهت عند الخمسين.

إن من يعيش حياة سارة زاخرة ذات معنى ومغزى لا يخطر له على بال مطلقاً أن يضع تلك القواعد نصب عينيه. وكل رغبة بالحياة وثقة بالنفس سوف يقضي عليها في المهد إذا أدخلنا في روعنا بعد سن معينة أن (الأمور يجب أن تبقى هكذا ولا حول ولا طول لنا) أي تصبح حياتنا أقل جمالاً وأقل سروراً وحيوية وأقل انفعالاً وتشوقاً إلى الأفضل.

حذار من قول الجملة التالية أو ما يشبهها

لو كنت أكثر شباباً...

لو لم أكن وحيداً هكذا...

لو كان ذلك يستحق التعب والجهد...

لو كان لي شريك...

لو كنت صحيحاً معافى...

لو كنت أستطيع أن أفعل وأترك ما أريد...

لو كان لدي المال الكافي...

لو كنت حراً... لو... لو... لو...

إنكم تعرفون هذا المثال لا بد: (لو لم تكن كلمة - لو - لكان...) إنكم إذا فكرتم بهذه الطريقة فسوف تحدون من أنفسكم بشكل لا معقول. وأنتم تعرفون أنكم على الغالب، ستحصلون على ما تعتقدون وتفكرون.

انظروا إلى ذلك مرة أخرى بوعي وإدراك وجسدوا المعنى الكامل لذلك أمام أعينكم. تستطيع أن تفكر بما تريد. تستطيع أن تطمح إلى ما تريد. بل أكثر من ذلك، إنك تستطيع أن تريد ما تريد.

ولكن على أية حال فلا يمكن تحقيق ذلك دون تفكير بوعي وإدراك متعمد وليس هناك شيء يستطيع الإفلات من رقابتنا أكثر من عقلنا.

تعرفون الجملة التالية ولا شك: (الأفكار حرة). ولكن إذا كنا صادقين مع أنفسنا فإن الكثير منا يقول: (الأفكار تفكر بما تريد وليس بما أريد)!

إذا لم تستطع أن تكون سيداً في بيتك الخاص أي سيداً على عقلك فإنك لن تستطيع أن تغير شيئاً لا داخل نفسك ولا

على نفسك ولا حول نفسك. إنك ستبقى دائماً ذلك الشخص الذي أنت هو الآن وسوف لن تحصل إلا على ما قد حصلت عليه. عقلك أداتك الأهم على طريق حياة لا ترتبط بزمن. إن رقابة عقلك هي بكل بساطة موضوع نظام وانضباط وعادة. فإما أن تسيطر على عقلك وإما أن يسيطر عليك.

قالت جين فوندا ذات مرة: (إن النظام يعني الحرية). كانت قراءة هذه الجملة كافية لتجعلني أتصعب عرقاً بالنظر إلى ما تصورته من الكدح والكد. كان الخاطر الأول لي أن هذا (كلام فارغ). أما اليوم فإني أعرف أن لديها كل الحق فمن لا يستطيع شد الهمة ويتمكن من إزاحة العقبات من دربه فإنه سيكون كطابة كرة الطاولة تتقاذفه الأقدار. وهذا ما برهنته لي مع الأيام تجاربي الخاصة وكذلك تجارب زبائني.

فتية، جميلة، شقراء، زوجها في منصب جيد ولها ابنة حلوة صغيرة. ومع ذلك، غير سعيدة. هكذا جلست أمامي إحدى مريضاتي. كانت مشكلتها في حياتها العائلية تعود إلى بضعة كيلو غرامات من الوزن الزائد ولعدم رغبتها بالحياة وعدم نشاطها وحيويتها. كانت إجازتها الأخيرة مع زوجها رحلة جحيمية بسبب الخلاف المستمر. وصفت نفسها هي بنفسها على أنها كانت دائماً تعباً وليست عندها أية رغبة بشيء. كانت تستلقي كلما وجدت فرصة أثناء النهار (وتحلّي) حياتها ببعض السكاكر والحلويات. ثم سألتني ما قيمة هذه الحياة إذا كانت

منذ الآن مضطرة للتخلي عما (يحلّي) حياتها.

كان هذا التفكير أبعد ما يكون عن التفكير الذي يفجر قيوده! ولكنها كانت مع ذلك مستعدة لتغيير نفسها وتحسين وضعها.

بعد ثلاثة أشهر فقط استطاعت أن تحصل على قوام جميل عبر تغيير موقفها من التغذية والحركة. واليوم تضحك وتخجل مما قالته بالأمس، وهي الآن نشيطة واثقة بنفسها كثيرة الحركة ومليئة بالحياة. كان ذلك بفضل نظام اتبعته بسرور ومتعة وأصبح جزءاً من حياتها كالاستيقاظ والنوم. حررت نفسها من التعب والتثاقل ومن موضوع (الأكل) الذي كان معششاً في رأسها كذلك استقامت حياتها الزوجية.

حينما تجد نفسك في وضع لا يسرك: تستطيع أن تغيره! لذلك فإن من الضروري أن تفكر وتراجع في نفسك الحياة التي تحب أن تحياها في المستقبل وما تريد أن تكون في المستقبل، دون أن تصغي السمع إلى من يقول لك (هذا غير معقول، فقد أصبحت متقدماً بالسن بالنسبة لذلك). دع الآخرين يقولون ما يريدون وحصّن نفسك أمام وشوشاتهم ولا تتخاذل أمام هذه النغمات المملولة. لا تفكر أبداً بأن حياتك قد انتهت! فكر بلا حدود! ولا تقيد سلوكك وتصرفاتك ولا مجالات نشاطك بعدد سنوات عمرك.

وجهة نظر جديدة

سيطر على عقلك. أغلق نفسك من الداخل
والخارج أما همسات الآخرين وسترى
كيف تهزأ من السنين وتجتازها بسعادة.

عُمري؟ أي عُمري؟

نرى دائماً تلك النظرات الفاحصة وذلك القياس من
الأعلى إلى الأسفل. وتلك العيون المتسائلة. وأخيراً يأتي السؤال
الذي استطاع أخيراً أن يتحرر: (كم عمرك في الحقيقة؟). هذا
ما أعيشه دائماً في محاضراتي والدورات التي أنظمها. لا أستطيع
أن أكتفم ابتسامة حينما يوجه إليّ مثل هذا السؤال وأنا أجيب
بسؤال آخر (وأي عمر تقصد؟).

نعم، العمر لا يساوي العمر بالضرورة! يجب أن نفرق
بين عمر زمني وعمر بيولوجي وعمر نفسي. إن عدد السنين التي
عشتها أو أمضيتها في جسدك لا علاقة كبيرة لها مع وضعك
العام. عمرك الزمني مقدار ثابت ولا يفيد شيئاً إلا عن المدة التي
عشتها تبعاً للتقويم الزمني.

وما هو العمر البيولوجي؟ عمرك البيولوجي مقدار متغير.
يكون جسمك بيولوجياً أصغر أو أكبر سناً حسب ما تعامله أنت.
فجسدك كائن حي مميز تستطيع أن تشكله كما تريد وكما تدرب
عضلاتك لتنميتها مثلاً.

يستطيع جسدك أن يعمل بمنتهى الدقة والنظام كما يمكن له أن يخرج عن الخط القويم وذلك وفق سلوكك فيما يتعلق بالطعام والشراب والحركة والتفكير. فأنت تملك في يدك إمكانية تسريع عملية شيخوختك أو إبطائها أو حتى إعادتها إلى الوراء.

وحسب ما أرى فإن العمر النفسي هو أكثر ما يمكن التأثير عليه وهو الذي يمكن أن يغير اتجاهه أكثر من غيره، فالعمر النفسي هو تفكيرنا وشعورنا. وحينما نتعرف إلى دور الانفعالات، أي إلى ما نفكر به مقترناً مع تخيلاتنا وتصوراتنا الداخلية، فإننا نستطيع حينئذ أن نمنع العقل عن طريق النفس عن القيام بما يقوم به لا شعورياً. ويمكن أن نعطي لنفسيتنا معلومات جديدة لتقوم بما نريده. وإذا ابتدأنا هنا فإننا نكون بذلك قد ابتدأنا بمكافحة عملية الشيخوخة من جذورها. فالخوف من الشيخوخة والتوقعات المرتبطة بذلك تقوي وتزيد أعراض الشيخوخة.

تعرفت إلى رجلين منذ فترة قصيرة أظهر لي بوضوح كيف يمكن للمرء أن (يُحيي) جسمه أو (يقضي) عليه. أحدهما وسنه ثمانية وخمسون عاماً (يصف الأطباء وضعه الجسدي بأنه متناسب مع سنه) يعدد أمراضه وهناك نوع من البريق في عينيه: ضغط دم عال، نسبة عالية من الكولسترول، تصلب في الشرايين. ركبته تطلقان عند كل انحناء، حتى يقشع البدن لسماع هذا الصوت. ويشير بكل فخر واعتزاز إلى استخدامه

قناعاً للتنفس أثناء النوم يقيه من خطر توقف التنفس وهو نائم. ويقول إن لأمرضه الكثيرة ميزات عديدة فهي تعينه للوصول إلى مرحلة التقاعد التي يتطلع إليها بشوق لأن عمله قد أصبح منذ زمن طويل حالة رعب يومي بالنسبة له.

الرجل الآخر ذو النشاط الشبابي والتألق الكاريزمي، لا يفكر بالمرض مطلقاً ونظرتة متوجهة دائماً نحو صحة جسدية وعقلية مستمرة إلى المستقبل. يدرّب عضلاته يومياً بشريط مطاطي بسيط وسيعود إلى ممارسة هواياته كالترحلق على الثلج وركوب الزوارق الشراعية في الأعوام القادمة. وهكذا لا يبقى لديه وقت للتفكير في الوهن والشيخوخة ولكن النظر في بطاقة هويته هو الأمر الوحيد الذي يقنعك بأنه (قد بلغ) فعلاً ثلاثة وستين عاماً.

وهكذا ترى كيف يستطيع كل منا أن يؤثر على عمره وبكل بساطة، عن طريق حالة نفسية معينة، وكيف أن لا ضرورة هناك ليكون للسن الزمني علاقة بعافيتك ووضعك الصحي الفعلي.

من الأفضل أن تعتاد مستقبلاً على عدم ذكر سنك لأن الناس متى ما عرفوا عمرك وضعوك جانباً. مثال نموذجي مؤثر عشته بنفسه مع طبيب أصر على أن يقيس نسبة الكالسيوم في عظمي بعدما سألني عن عمري. كنت واثقة من أنني لست بحاجة

إلى هذا القياس ولم ينجح الطبيب بمواعظه لإقناعي بذلك. فهذا الطبيب لم ينظر إلا إلى السن الزمني ولم يعط بالأل للقدرات الجسدية. وهذا ليس الحال في الطب وحده، فإذا رغبت بمكان عمل جديد أو ذهبت للحصول على نظارات طبية أو إذا دخلت إلى مكتب زواج فإن أول ما ستسأل عنه هو عمرك. ثم تصنف في أحد الأدراج وتبقى فيه بقية حياتك.

فإذا سئلت عن عمرك مستقبلاً فقل ببساطة ويسر (أنا سرمدي لا أمد لي). ربما يظن الناس بك عجرفة وكبراً أو يعتقدون أنك تعاني من خرف الشيخوخة. ولكن هل يهملك ماذا يظن الآخرون بك؟ نحن لا نستطيع أن نمنع الآخرين كيف وماذا يفكرون بنا. لذلك لا تلق بالأل إلى رأي الآخرين وحرر نفسك من أي تأثير لكلام المحيطين بك. (بالنسبة لي شخصياً فلم أذكر عمري الزمني على غلاف الكتاب إلا بناءً على رغبة الذين عملوا معي على إخراج هذا الكتاب واعتقاداً منهم بأنك، قارئ العزيز، ترغب في معرفته).

يجب أن تتمسك بعمر واحد ألا وهو عمرك النفسي. هذا العمر الذي تحدده أنت بنفسك، لا يجوز أن تطلع أحداً عليه، اللهم إلا أصدقاءك الصغار ذوي الأذان الكبيرة، ويجب أن يكون ذلك كل يوم وساعة ودقيقة. وإذا نسيت من هم هؤلاء الأصدقاء الصغار فارجع بضع صفحات إلى الخلف. أما بالنسبة لتحديد العمر النفسي فستناوله بالتفصيل في الفصل التالي!

عش حياتك دون أن تضيع من تفكيرك حتى لحظات
قصار، حول عمرك الذي يقاس بالتقويم الزمني. واقتصر بعد
الآن فقط على التركيز على عمرك النفسي. وهذا ما يتيح لك
الفرصة لتعيش ثمانين أو مئة أو أكثر من الأعوام دون أن تحسب
حساباً للزمن.

وبدلاً من أن تفكر (سأتقدم في العمر) فكر اعتباراً من
يومك هذا: (جسدي يجدد نفسه في كل ثانية، ولا علاقة
لعمري بالزمن).

وجهة نظر جديدة

من يعتبر نفسه، من حيث الشعور والتفكير،

من الرعيل القديم، فإنه يصدأ بأسرع

مما يعتقد

تحرر من الزمن

عدت للتو من جولة زيارات استمرت أسبوعاً كاملاً عند
إخوة أمي وأخواتها، وكلهم فوق السبعين من العمر وصحتهم لا
تزال جيدة. لقد لفت نظري أثناء حديثي معهم أنهم جميعاً يرون
أن الزمن قد أصبح أمراً جباراً. لقد طرق أحب أخوالي إليّ هذا
الحديث وقال إنه كان يرى الزمن واقفاً في صباح وفي زمن عمله
العسير كان ينتظر نهاية الأسبوع دوماً ليرتاح ويستمتع بهواياته
حيث كان يرى الزمن من الاثنين إلى الجمعة يمضي ببطء

شديد. ولم يكن يرجو في تلك الأيام إلا الحصول على وقت أكثر لنفسه وراحته، أما الآن وقد أصبح كل الوقت تحت تصرفه فإنه يرى الزمن يهرب منه.

قال إنه يسمع ساعة الزمن تدق في داخله ويشعر بها كضربات مطرقة تنذره كل ضربة منها (زمنك يشارف على النهاية).

هذا الشعور بعينه، شعورنا بالزمن المسرع الهارب من بين أيدينا، هو الذي يجب أن نستبدل به شعوراً حراً من أي ارتباط بالزمن. لأن الشعور بأن الزمن يجري دون أن نستطيع إيقافه أو اللحاق به، شعور يزيد من خوفنا من مدهامة الشيخوخة لنا، ويتحول هذا الخوف إلى معلومة تستقر في عمق خلايانا. ونستمر نحن بإرسال هذه الرسائل إلى خلايانا حتى تبرمج نفسها على ذلك وتسارع إلى الشيخوخة.

وهنا يصيب تشوبرا كبد الحقيقة أيضاً بقوله «إن الناس الذين لا يستطيعون التخلص من دقة ساعتهم الداخلية إنما يعكسون هذه الحالة العقلية في جسدتهم، وخلايانا تتأقلم مع طبيعة إدراكنا للزمن وإحساسنا به»

أحدنا يستشعر الضغط الزمني عليه كأنه تهديد له أما الآخر فيشعر به كنوع من التحدي. هناك أناس تفتح مواهبهم وينشطون ويشعرون الطاقة فيما حولهم إذا كانوا تحت ضغط من الوقت.

وقد عايشت هذه الظاهرة لدى واحد من رؤسائي السابقين. كان ينبعث في حياة جديدة أمام المشاريع الكبيرة، بينما كان كل العاملين معه - بما فيهم أنا - يلهثون من حوله ويحاولون بأقصى جهد مكافحة هذه الفوضى حولهم وفي أنفسهم.

إذا وجدنا أنفسنا نكافح دوماً للحاق بالزمن ونقف دائماً تحت الضغط فإن هذا سيقود لا محالة إلى تغيرات سلبية في جسدنا. فالأوعية الدموية تتضيق وضغط الدم يرتفع ونسبة الكوليسترول في الدم تعلو. إن الناس الذين يعيشون دائماً تحت ضغط الوقت سيكونون عاجلاً أم آجلاً عرضة لمشاكل صحية كثيرة بما في ذلك الاحتشاءات القلبية.

قام العلماء بتجربة فيها من قساوة القلب الشيء الكثير. فقد أخذوا فأرة ورموها في برميل ماء وتركوها لفترة محدودة. كانت الفأرة تكافح من أجل النجاة بحياتها وتحاول أن تتعلق بالجدار الأملس للبرميل. أعيدت هذه التجربة مرات عديدة ولأسابيع عدة. وكانت النتيجة أن كيمياء جسد هذه الفأرة قد تغيرت بشكل درامي فقد شاخت أجهزتها بسرعة ونفقت في زمن قصير نسبياً.

تتعلق عملية شيخوختنا بكيفية تقويمنا لأفكارنا ومشاعرنا وخبراتنا، لأنه، وكما سبق وذكرنا، لا يوجد أي موقف أو ظن أو اعتقاد أو فكرة إلا ويعالجها جسدنا لتكون نتيجة هذه المعالجة إما مسرّعة أو مبطّئة لعملية الشبخوخة. كذلك موقفنا

بالنسبة للزمن وتعاملنا معه لهما أثر كبير على عملية شيخوختنا.

خطوة هامة أخرى على طريق التخلص من الشعور بالشيخوخة هي أن نتعلم كيف نستطيع الخلاص من ضغط الوقت علينا. يجب أن نجند إدراكنا ووعينا ونوقظ الشعور في أنفسنا أن لدينا دائماً من الوقت ما يكفي. أما إذا كان الأمر على خلاف ذلك وكنا نشعر بأننا نكافح دائماً ضد تيار الزمن ونكافح يومياً في سبيل الاستمرار في الحياة، فإن مظاهر الشيخوخة ستبدو علينا سريعاً.

إن شعورنا الواعي يعطينا إمكانية إدراك الزمن بشكل مختلف، وشعورنا الواعي هذا يمكننا من اتخاذ القرار بجعل الزمن صديقاً أو عدواً لنا.

يتكلم أينشتاين عن زمن ذاتي ويقدم المثال التالي «إذا جلس رجل على مدفأة متقدة دقيقة واحدة بدا له ذلك وكأنه جلس ساعة كاملة أما إذا جلس ساعة كاملة مع امرأة جميلة بدا له ذلك وكأنه لم يبق معها إلا دقيقة واحدة». شعورنا بالزمن إذاً يتعلق بكيفية شعورنا في هذا الزمن.

إذا انتابنا الملل زحف الوقت ببطء وإذا كنا تحت ضغط الوقت شعرنا وكأنه يفلت من بين أصابعنا هارباً. إن أجمل شعور بالوقت نعيشه هو شعورنا عندما نكون غارقين في الحب. حينذاك يقف الزمن. لعمرى تلك حالة في منتهى الروعة!

ولكننا نحن الذين نقرر كيف نعيش هذا الزمان. إن الزمن، شأنه شأن كل الأمور الأخرى التي تؤثر علينا من الخارج، نتاج لإدراكنا. وبذلك نستطيع تغيير شعورنا بالزمن إذا غيرنا إدراكنا له.

كم كان خالي يستطيع أن ييسر الحياة لنفسه. لا يحتاج إلا لأن يتخلص من شعوره بأن الوقت يلاحقه دوماً ولكان آنذاك سوف ينشط ويتفتح برغم حقيقة أن عدد السنين الباقية من حياته في نقصان مستمر. هناك وقت لتغيير أسلوب تفكيرك. لا تسمح لأي شيء ولا تدع أحداً يضعك في ضيق من وقتك ويضغط عليك. حتى مشاعرك فلا تسمح لها بذلك، كما هو الأمر لدى خالي الذي يشعر بأن غروب شمس حياته قد أصبح قاب قوسين أو أدنى. يجب أن نغرق خلايانا بشعور أن الحياة لا حدود لها وأن ليس للجسد تاريخ محدود يهتُن فيه ويضعف وينهار. إن الرسالة التي ترد إلى خلايانا باستمرار وتقول لها إن الوقت يمضي أو يتسرب بسرعة من بين أيدينا، تؤثر على هذه الخلايا وتجعلها تشيخ بسرعة وتموت قبل أوانها.

إذا استطعنا أن نعيش في حاضرتنا بشعورنا الواعي بدل أن نسترخي دائماً في الماضي حيث كان كل شيء جيداً وجميلاً، أو أن نتطلع دوماً إلى المستقبل حيث يتوقع الكثير منا السوء والمرض والموت، أقول إذا استطعنا أن نعيش فعلاً في يومنا لا في أمسنا ولا في غدنا فإننا سنحصل على شعور بأننا نعيش

أبدأً. هذا الشعور بالحياة الأبدية لا يأتي لنا إذا كنا نعمل من أجل أهداف معينة وكنا سعداء في حياتنا ورضينا بأنفسنا ووثقنا واقتنعنا بها. يجب أن تكون لدينا مهمة تسعدنا وشعور يغمرنا بأن لا حدود للزمن أمامنا.

بغض النظر عما لك من سنين، فعليك أن تستغل حياتك وتستفيد منها على أحسن وجه. كن نشيطاً وابق نشيطاً، واجعل شعورك بوجودك على هذا الكوكب شعوراً رائعاً. عند ذلك سيفقد الزمن قدرته على بث الرعب في قلبك وسيتلاشى خوفك من الحدود الزمنية لفترة حياتك.

arabookstore
http://www.ibtosama.com

وجهة نظر جديدة

املاً وقتك بوقت تعيشه

عُد إلى التفكير كالشباب

«يا إلهي، يا إلهي، يا إلهي، يا إلهي، يا إلهي، ياللهول، ياللفظاعة والرعب، لقد انتهى كل شيء. كان ذلك مع الصبا. هات ترميم البشرة وتجميلها. هات الأحمر والأشقر للشعر. هات حبات الثوم وأقراص الجِئْسَة (أعشاب صينية) وأدوية القلب».

كفى! وفر على نفسك هذا التأوه والتوجع والشكوى كل صباح أمام المرأة. دع هذا الخوف المرعب من المستقبل وكفى تنقلاً من مسرحية رعب إلى أخرى. إنك تعرف لماذا أصبحت

أكثر بدانة وترهلاً ولماذا قل شعرك وشاب ما بقي منه وازداد عبوسك وتقطب جبينك. لقد توقعت ذلك! ألم تبحث منذ بعض الوقت عن مظاهر التقدم في السن عن وجهك وكل جسدك؟ ألم تبحث عن بعض ملامح التشابه بينك وبين بعض أفراد عائلتك المسنين كأعمامك وعماتك؟ ألم تنظر إلى أذنيك تتفحصهما إذا كانتا قد كبرتتا وصارتا بحجم أذني جدتك عندما تجاوزت الثمانين؟

إذا شعرت عند قراءة هذه الأسطر بأنك قد ضبطت قبلاً بهذه المشاعر فضع هذا الكتاب جانباً. ولكن تمهل! رويداً! لا تضعه جانباً لئلا تمد يدك إليه بعد ذلك وترتمي في فوضى جديدة من المشاعر. كلا! ولكن مؤقتاً لتبحث عن صورة لك من «أيامك الحلوة» تريد أن تكونها مرة أخرى.

ولكن أرجو أن تكون واقعياً ولا تأتي بصورة من أيام طفولتك. إذن ابحث عن صورة مناسبة من أيام الشباب الجميلة وعد إلى القراءة.

وهكذا انظر الآن إلى هذه الصورة بين يديك. هل تعتقد أن مشاعرك وأحاسيسك الداخلية قد تغيرت كثيراً منذ ذلك الوقت؟ هذه الصورة هي صورتك أنت. ولا تزال أنت أنت! ذات الإنسان بكل مشاعر ذلك الإنسان الشاب الذي كنته. مشاعرك ما تزال نفسها ولو كان يبدو لك بعض التغير الظاهري

عليها. نحن نتغير بالطبع ونتحول دائماً وإلا لما كانت الحياة ممكنة. ولكنك في أعماقك وفي مشاعرك وأحاسيسك أنت نفسك ذلك الإنسان لم يتغير. لا تزال هي عظامك وعضلاتك وأجهزتك كلها. إن حقيقة كيانك الشاب الفتى الذي تراه على الصورة لا تزال كامنة فيك. أيقظ هذه (الأنا) الفتية في نفسك ولو للحظة واحدة. وسأريك كيف يتم ذلك.

اقرأ أولاً الأسطر التالية حتى نهاية الفقرة.

اجلس جلسة مريحة وأغمض عينيك.

ركز تفكيرك للحظات معدودات على نفسك بشكل كامل. حاول أن تشعر كيف يتم شهيقك وزفيرك وابق على هذه الوتيرة من التنفس. استرخ وأرح أعصابك. عد بأفكارك إلى حادثة جميلة مررت بها في العام الذي أخذت فيه هذه الصورة التي بين يديك. ربما كنت تحتفل مع بعض الأصدقاء أو كنت في إجازة مع أهلك أو حققت نجاحاً في عملك. عد بمخيلتك الآن إلى تلك اللحظة بالذات، التي كنت فيها بأسعد حال. انتبه لما كان يجري حولك آنذاك. كيف كان الطقس؟ هل كان يوماً صيفياً جميلاً أو كان يوماً مشمساً من أيام الشتاء؟ هل أحسست بحرارة الشمس على جسدك؟ هل استمتعت آنذاك ببعض الروائح العطرة؟ استعد بذاكرتك كل شيء ودعه يتجسد في مخيلتك: الوجوه، الأسماء، الأصوات! وحاول أن تغرق مرة

أخرى في سحر تلك اللحظات. دع السعادة تتخلل جسمك إلى كل خلية منه.

هل قرأت ذلك كله؟. إذاً ابدأ الآن بالقيام بما قرأت. اجلس واسترخِ واغمض عينيك...

هل عدت إلى الماضي السعيد وعشت فيه لحظات جميلة؟ في هذه اللحظة بالذات ابدأ جسّدك يتغير. إن بيوكيمياء جسّدك قد عادت إلى ما كانت عليه بالضبط في تلك اللحظات التي عدت إليها بذاكرتك. ثبت هذا الشعور بكل وعي متعمد في قرارة نفسك وأنت ستستطيع استدعاء هذه المشاعر متى أردت. لقد أصبحت فيك، في أعماقك، في كل خلية من خلايا جسّدك. لقد خزنت خلاياك هذه المشاعر. لخلاياك ذاكرة خلوية رائعة. لا شيء يُفقد أو يضيع لديها!

عندما تُتم هذا التدريب تصبح على دراية بالتصور البصري وتكون قد أعددت نفسك للتدريب التالي والمهم كثيراً: التدريب الانفعالي الذهني.

خذ الآن صورتك هذه التي أخرجتها من الماضي وضعها أو علقها في مكان تستطيع رؤيتها فيه كل يوم، ومن الأفضل أن تضمها إلى لوحة ملصقاتك التي سبق ذكرها، إلى لوحة صورة حياتك المستقبلية. سوف تسيطر عليك هذه المشاعر الفتية الشبابية. يمكنك أن تعود كما كنت، بل وستعود بكل تأكيد!

نعم، قرر منذ اليوم أنك ستعيد (الأنا الفتية) لديك إلى الحياة وأن تحررها من قيودها. وإذا كان عمرك الزمني الآن وفق بيان ولادتك مثلاً أربعة وخمسون عاماً، فعليك أن تقرر وتصمم على تحديد عمرك النفسي أو الحقيقي بتسعة وعشرين عاماً، أو أي عمر تنتقيه. أنصحك لا بل وأشجّعك على أن تحتفظ في رأسك بكل الأفكار الجسورة والمجازفة التي تكون في رأس شاب في عامه التاسع والعشرين، إلى جانب الثقة بالنفس والحكمة والحنكة والخبرة والشخصية الناضجة التي يتمتع بها ابن الرابعة والخمسين. استصرخ مشاعر الشباب من داخلك ودعها تطفو إلى السطح. أشجّعك على تجاوز كل قيود حياتك المعتادة وانظر إلى نفسك من زاوية جديدة. عش حياتك «خارج الزمان» ولا تستسلم لأية قيود وستدهشك النتائج.

صدقني، إن أجسادنا لا تعرف التقويم الزمني. إننا نحمل هذا التقويم في رؤوسنا فقط، وبشكل دائم، وبذلك نبرمج أنفسنا... باتجاه الشيخوخة.

أفرغ خزانة أدويتك. إرم كل أدوية الغثيان والسيان والوهن وطنين الأذان التي كنت تستخدمها لتحريك ضد التراجع الجسدي والنفسي الباكر وكفاك تصرفاً وسلوكاً بما يتناسب مع التقدم في السن ولكن لا أقصد بذلك أن تلزم نفسك بمجاراة الشباب بلباسهم وباختيار كلماتهم وأسلوب كلامهم وأمور أخرى لم تعد تناسبك، وإنما أعني أن تقلع عن الإشفاق على نفسك

لأن الحياة قد قاربت على النهاية، وأن تقلع عن إعداد نفسك لتكون مستقبلاً ضحية مريضة تحتاج إلى العناية والرعاية والمساعدة. اسع إلى معاشرة أناس إيجابيين متفائلين يشدونك معهم إلى حياة مليئة بالنشاط والحيوية والحبور. ابتعد عن أولئك المصابين بمرض الوهم والسوداويين والمتشائمين. أغلق أذنك أمام الموضوع المحبب لمن هم في عمرك الزمني، ألا وهو الخوض في أحاديث وأوهام حول حكايا المرض والمرضى والمتأوهين والمتأففين!

لقد طوّر ليونارد أور Leonard orr في بداية السبعينات ما أسماه الولادة الجديدة Rebirthing أو (الانبعاث الروحي في ترجمة أخرى) وأجرى تجربة على عمره وصفها في كتابه (نهاية الشوق) حيث قال: «عندما كنت ابن ثمانية وعشرين عاماً قررت أن أعود - جسدياً - إلى الأربعة والعشرين. وقد كان لهذه المطابقة الخيالية أثر كبير حتى أنني علقت فعلاً في بعض النزعات الانفعالية والمالية الغربية لهذا العمر، ولكن اكتسبت بعضاً من ميزاته الجسدية على أية حال»

إن فكرة العودة عدة أعوام إلى الوراء جرت منه مجرى الدم في العروق، حتى إنه عندما تقدم إلى أحد المصارف بطلب قرض قال لمدير المصرف أن عمره أربع وعشرون سنة مع أن الوثائق التي قدمها كانت تدل على أنه يحمل شهادة جامعية ولديه عدة أعوام من الخبرة العملية وبالتالي يجب أن يكون سنه

أكثر من ذلك. ولذلك فقد اعتبره مدير المصرف محتالاً ورفض إعطائه القرض. ولم يغير اعترافه بأن يجري تجربة على عمره، من رأي مدير المصرف. وقد كتب حول ذلك: «أما أنا فعلى العكس، إذ إنني رأيت الأمر مسلياً، فهو يضع أمام عينيك نوعاً من الجرأة والإخلاص لنفسك. يجب أن تكون لديك حتى تقترب من هدفك»

لقد ذكر أور بعد ذلك في كتابه أن تجربته كانت ناجحة جداً لدرجة أنه حينما كان يدخل إلى البارات يُسأل عن بطاقة هويته ليثبت أنه تجاوز سن الرشد لأن عمره كان يقدر بين العشرين والخامسة والعشرين. «لقد فقدت نهائياً شعور الكبار بأنني قد تغلبت على أشد الصعوبات التي دفعتني أساساً إلى القيام بتجربتي. وقد اكتشفت أن الطاقة الجسدية والمثابرة والصبر والسعادة التي منحني إياها نشاطاتي الرياضية، تجاوزت كل ما خبرته سابقاً في حياتي»

لقد نجح أور في تجربته (باستخدام القواعد الأساسية لعملية تكييف الطاقات الجسدية العقلية من أجل الحصول على كل مواصفات ابن الأربعة والعشرين عاماً، التي أرغب بها).

إن تصورك حول عمرك النفسي يجب أن يملأ عليك كيانك ويأخذ بمجامع تفكيرك. صدقني أن التجاعيد في الوجه أو بعض الشعيرات البيضاء لا تعبر مطلقاً عن عمرك. إن عمرك

يتمثل في طريقة تفكيرك وكلامك ولباسك ووقوفك ومشيتك ونظرتك، نعم. يتمثل في كل إشعاعك. وإذا استطعت أن تستجمع القدرة على أن تبدو شاباً أمام نفسك وأن تنشط وتحيي مشاعر ذاتك الشخصية في صباها، فإنك بذلك تكون قد أوجدت لنفسك الأداة الشخصية الخلاقة. إن لكل ما نستطيع أن نتخيله في أذهاننا أثر مباشر على جسدنا. وبالمقابل فإن وقفة جميلة ومشية رشيقة وحركات مناسبة تؤثر على عقلك وتوحي إلى نفسيتك بالقول: (أكاد أطيّر من السعادة. أنا شاب فتى. أشعر بنفسي حراً من كل قيد). الحدود بين الجسد والعقل انسيابية غير واضحة المعالم، وهما يتداخلان ويتشابكان.

arabbooksstore
http://www.ibtesama.com

إذا التفتنا إلى عمرنا النفسي وأبدينا الاهتمام به أكثر من عمرنا الزمني فإن هذه الأفكار والمشاعر ستنتبع في شعورنا الواعي وتصبح مع مرور الوقت عادة فكرية لا بل مبدأ اعتقادياً لدينا. وهذا بدوره ينطبع على شخصيتنا. لا نستطيع تغيير شخصيتنا إلا إذا غيرنا أسلوب تفكيرنا وعاداتنا في التفكير، وهذا ما نستطيعه في كل وقت.

لذا لا تقل مطلقاً: (أنا أعمر من أن أستطيع تغيير طريقة تفكيري) أو (أنا لا أستطيع ذلك) وحذار حذار أن تقول: (يقف المرء عاجزاً أمام الشيخوخة). فإذا قلت ذلك فإنك حقاً ستقف عاجزاً أمامها!

حتى إذا لم تغير أو تتغير بين عشية وضحاها فابق متمسكاً
بتفكيرك الجديد! سيتطور تفكيرك الجديد مع الوقت كما تطور
تفكيرك القديم مع مر السنين. <http://www.ibtasama.com>

وجهة نظر جديدة

كم تريد أن تعمر؟ يمكنك أن تريد ما شئت.

القسم الثاني

arabbookstore
<http://www.ibtesama.com>

التطبيق العملي لطرق التفكير
والسلوك الجديدة

الفصل الرابع

عد إلى الشباب على طريقة م ب

إذا اتبعت شروحاتي حتى الآن حول الإقلاع عن الاستسلام للشيخوخة فإنك لا بد ستدرك أن الأمر يتعلق بعملية مستمرة. ففي المرحلة الأولى، التي أنهيناها الآن، كان الأمر يتعلق بالإدراك الشعوري الواعي لأنماط سلوك المتقدمين في السن وكذلك بكيفية تأثير الأفكار والمشاعر والاعتقادات على رؤانا الداخلية وكيفية توجيهها. وسنتدرب في المرحلة الثانية على دمج أفكار وتصورات داخلية جديدة في شعورنا الواعي. ونحن الآن في هذه المرحلة. أما المرحلة الثالثة فنتهي بالتطبيق العملي لأنماط سلوك وتفكير تم تعلمها حديثاً والتي يفترض أن تكون قد اكتسبت في الحياة اليومية العادية.

لقد أنهيتم الآن القسم النظري، والآن إلى العمل!.

كان حلماً جميلاً لو كنا نستطيع بإشارة من إصبع أو بطلاسم افتح يا سمسسم أن نسحر أنفسنا وندخل في حياة جديدة. ولكن من سوء الحظ أن الحياة ليست بهذه البساطة. ولكن مع ذلك آمل أن الحمية قد أخذتكم. أغلب الظن أنكم

حينما ابتدأتم بقراءة هذا الكتاب لم تكونوا على علم صحيح بقدراتكم الكامنة وبإمكانياتكم التي لا عهد لكم بها إذا ما استخدمتم وعيكم وإدراككم. أمل أن تكونوا مستعدين وتقفوا معي على خط الانطلاق!.

استلم دفعة القيادة

نبدأ بالأفكار الجديدة التي نريد أن ندعها تؤثر على عقلنا الباطن، وقد استخدمت لهذا الأمر طريقة أنا متأكدة من فعاليتها مئة بالمئة. رويت لكم في بداية الكتاب كيف تخلصت بطريقة نفسية من آلام ظهري. كذلك فإن الدكتور سارنو يظهر بأمثلة كثيرة جداً «أن الظروف العقلية والانفعالية يمكن أن تؤثر بطريقة جيدة أو سيئة، على كل أعضاء الجسم وأجهزته وتغيرها».

يمثل الاهتمام بالمخزون الفكري الجديد نقطة هامة في برنامج سارنو العلاجي. ويشمل هذا المخزون الفكري الجديد عدة جمل مفتاحية هامة. وسيطلب إلى المرضى السماح للمعلومة الجديدة بالتأثير على المستوى اللاشعوري للنفسية عن طريق القراءة اليومية وعلى فترة طويلة، حتى يتم قبول هذه المعلومة على مستوى الإدراك الواعي. وبعد فترة زمنية تمتد لبضعة أسابيع، تخترق هذه المعلومة الرسالة أعماق النفسية وتختفي آلام الظهر عادة بعد ذلك. إن عقلنا الباطن أبطأ قليلاً من عقلنا الواعي لذلك نلجأ إلى احتساب فترة زمنية تصل إلى عدة أسابيع.

وبما أنني استطعت أن أقنع نفسي بفاعلية هذه الطريقة، كان من الطبيعي أن أستخدم هذه الاستراتيجية على عملية الشيخوخة. كذلك فإني أطلب إليك تكلم مع نفسك. قل لها إنك ستتولى، اعتباراً من الآن، دفة القيادة فيما يتعلق بعملية شيخوختك. راجع الأقوال التالية وتمعن بها على الأقل خمس عشرة دقيقة كل يوم، وستعينك على دخول أفكارك الجديدة، مع الوقت، إلى عقلك الباطن كاعتقادات جديدة. اقرأ الجمل التالية:

ومع أن بعض الجمل أو الأقوال قد تبدو مطابقة لبعضها البعض فإني أرجوك، قارئ العزيز، أن تستخدمها كلها. لأن بعض الصياغات قد تستطيع اختراق نفسك إلى أعماقها بينما لا تستطيع ذلك صياغات أخرى.

• اسمح بدخول فكرة أن الشيخوخة يمكن أن تكون أمراً يتعلمه المرء.

• العودة إلى الشباب تتم بفهم التنبؤات التي تحقق نفسها وبالتحريض اليومي لغددي الصم.

• مؤشرات الشيخوخة القبيحة المُمِرِضة هي نتيجة لنماذج من قناعات قديمة.

• إن عملية الشيخوخة تنشأ وتتسارع بسبب التوقع الدائم لها والاعتقاد بحتمية قدومها.

- إن أهم شعور انفعالي يزيد من تأثير الشيخوخة هو خوفا من الشيخوخة.
- لا وجود للشيخوخة إلا لأنني أعتقد بقدمها وأوجه اهتمامي إليها.
- إن شعورنا أننا سنشيخ هو ما يجعلنا حقاً نشيخ.
- أنا الذي سأتولى التوجيه منذ الآن وليس عقلي الباطن.
- إن عمري الزمني هو فقط رقم يدل على الفترة الزمنية التي مضت على وجودي في هذا العالم.
- سأحول اهتمامي من العمر الزمني إلى العمر النفسي.
- أنا أفكر في كل وضع من أوضاعي بعمرى النفسى وليس بعمرى الجسدى.
- كل فكرة وكل تغيير نفسى سينتقل عبر جزئيات غاية فى الصغر إلى كل أجهزة الجسم التى تتفاعل معها فوراً.
- أنا الذى أتولى توجيه عملية شيخوختى.
- لا شىء أهم مما أفكر به الآن حول الشيخوخة لأنه يحدد مجرى حياتى.
- كل واحدة من أفكارى تستدعى رد فعل بيولوجياً فى جسدى.
- عمري النفسى يبلغ (كذا) من السنوات. وكيمياء جسدى

الحيوية تتغير بما يتناسب مع هذا العمر.

• جسدي يتجدد في كل ثانية.

• أنا سرمدى لا أمد لي.

ويبقى لك الخيار بتوسيع هذه القائمة.

لقد ذكر آرنولد شفارتزينيغر Arnold Schwarzeneger منذ فترة قريبة في لقاء صحفي مثلاً رائعاً لما أسميه أنا «العمر النفسي» لقد أعطى شفارتزينيغر رأيه حول موضوع الاستنساخ وقال «أنا مستعد للسماح بإجراء استنساخ مني» أما زوجته فقد رفضت ذلك بشكل قاطع. وقد علّق على ذلك بقوله: «سوف لن تقوم بذلك لأنها حقاً فريدة من نوعها. إن عمر ماريا الآن 44 عاماً ولكن أرجو ألا تكتب ذلك لأنها واثقة تماماً من أن عمرها 25 عاماً فقط.

وهكذا انظر يا عزيزي القارئ، فإنك ترى أنك مضطر للقناعة بعمرك النفسي فقط. وعلى أية حال فإن ماريا شرايفر، زوجة شفارتزينيغر، تبدو حقاً كأنها في الخامسة والعشرين فقط.

كذلك فإن إحدى معارفي تبدو كما لو كان عمرها 25 عاماً فقط. أعرفها منذ عشر سنوات ونيف، ومع أنني كنت أجلس معها أوقاتاً طويلة، فإني لا أتذكر أن لديها علامات شيخوخة واضحة! عمرها 39 عاماً ولا أثر لأي تجاعيد في وجهها. لقد أسرت لي قبل فترة قصيرة على طعام العشاء أنها «تعمل ذهنياً

على ذلك» يوماً ومند أعوام طويلة. ومع أنها تعمل منذ التاسعة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، وتؤمن شؤون منزلها وتربية ابنها وحيدة دون معين، فإنها تجد لديها وقتاً يومياً لترى نفسها عقلياً كما تريد أن تبدو. كذلك فإن أسلوب حياتها وتغذيتها نظامي ودقيق. وهي تقول: «إنه وقتي للتجديد والتحديث. ولولا هذه الساعة التي أغرف منها القوة والحيوية والنشاط لما استطعت أن أعيش هذه الحياة».

حافظ على استقلالك

لا أريد أن أحجب عنك معرفة أن هناك طرقاً عديدة أخرى لإعادة جسمك إلى مستوى فتي. أما كيف، فهذا ما يوضحه تقرير حول دراسة أجراها الاختصاصي في مجال الهرمونات الباحث الدكتور رودمان Rudmann لقد نشرت المجلة الطبية الاختصاصية The New England Journal Of Medicine في عام 1995 النتائج التي أحدثت ضجة في العالم الطبي الاختصاصي. لقد نجح الدكتور رودمان خلال ستة أشهر في إعادة اثني عشر رجلاً بين سن الستين والثمانين في حدود عشرين عاماً إلى الوراء في نشاطهم وحيويتهم. وقد عولجوا في كلية الطب في ويسكونسين بهرمون النمو البشري HGH وقد حصل هؤلاء الأشخاص الذين جرت عليهم التجارب، على بشرة مشدودة متماسكة كما اختفت التجاعيد. كما نمت الكتل العضلية وخفت

شحوم الجسم وزادت كثافة العظام واختفى تصلب الشرايين. وقد أحس الجميع بالنشاط والحيوية. وكذلك استعادوا نشاطهم الجنسي.

أخذ الدكتور إدموند تشين Edmund Chein وهو طبيب وحقوقي من هونغ كونغ، نتائج الدكتور رودمان وراح يستمر في العمل عليها. وقد أسس تشين عام 1994 في بالم سبرينغز «معهد إطالة الحياة» ومنذ ذلك الوقت وهو يعالج الناس ويعيد إليهم المستوى الهرموني لذوي الأعوام العشرين. وخلال ذلك تأسس معهد مشابه أيضاً في فرانكفورت، ولا يمكن بعد الآن إيقاف هذا الاتجاه نحو مكافحة الشيخوخة بالتعويض الهرموني. إن تكاليف العلاج الهرموني الشهري تتراوح بين 300 و1600 مارك ألماني حسب نوعية الهرمونات التي يجب أن تعوض. وأنصح القارئ المهتم بهذا الموضوع بالعودة إلى كتاب الدكتور تشين «العودة إلى الصبا» حيث يصف الدكتور تشين في كتابه بالتفصيل الهرمونات وعلاقة كل منها بعملية الشيخوخة وطريقة تأخيرها وكذلك الوضع الحالي للتعويض الهرموني الإجمالي.

ويقول الدكتور تشين إنَّ الغدد الصم إذا ما أعيدت كلها إلى مستواها في فترة الشباب، فإن تغييراً جذرياً سيطرأ على الجسد بكامله. ومن ضمن ذلك ما يلي

• تنشيط وإحياء كل الأجهزة في الجسد.

- تنشيط عملية بناء الجهاز العضلي.
 - تتكون بشرة ملساء مشدودة وتختفي التجاعيد.
 - عودة النشاط الجنسي أو زيادته.
 - زيادة حدة البصر.
 - أثر مضاد للاكتئاب وتحسين المزاج.
 - تحسين الذاكرة.
 - نوم أعمق وأصح وأكثر إراحة للجسد.
 - تصعيد كل الطاقات الجسدية.
 - عودة نمو الشعر إلى سابق عهده.
 - تنظيم ضغط الدم ومستوى الكولسترول في الدم.
 - تقوية جهاز المناعة وإنتاج خلايا T التي تكافح الخلايا السرطانية.
 - تفكير سريع وواضح.
 - عضلة قلب صحيحة.
 - وزن مثالي للجسد.
 - حماية ضد عمليات الضعف والانحطاط في الجسد كله.
- وكما ذكرنا فإنك تحتاج إلى طبيب يشرف بشكل دائم على

مستوى الهرمونات في جسدك حتى تستطيع أن تأمن التأثيرات الجانبية التي يمكن أن تسبب لك بعض المنغصات... كذلك فإنك تحتاج محفظة نقود مليئة. ولكن الأسوأ في اتباع هذه الطريقة، أنك تعود مباشرة إلى ما كنت عليه لمجرد الانقطاع عن حقن الهرمونات. لا تنس أن لا تأثير إيجابي إلا وله تأثير جانبي. فهذه الهرمونات التي تعطى هي مواد كيميائية اصطناعية التي لا يتطابق تركيبها تماماً مع الهرمونات الطبيعية في الجسم. بالإضافة إلى أن الارتباط بالحقنة مدى الحياة شيء ممل على ما أعتقد ولا أحد منا يريد. لذلك ابق، عزيزي القارئ مستقلاً!

arabookstore

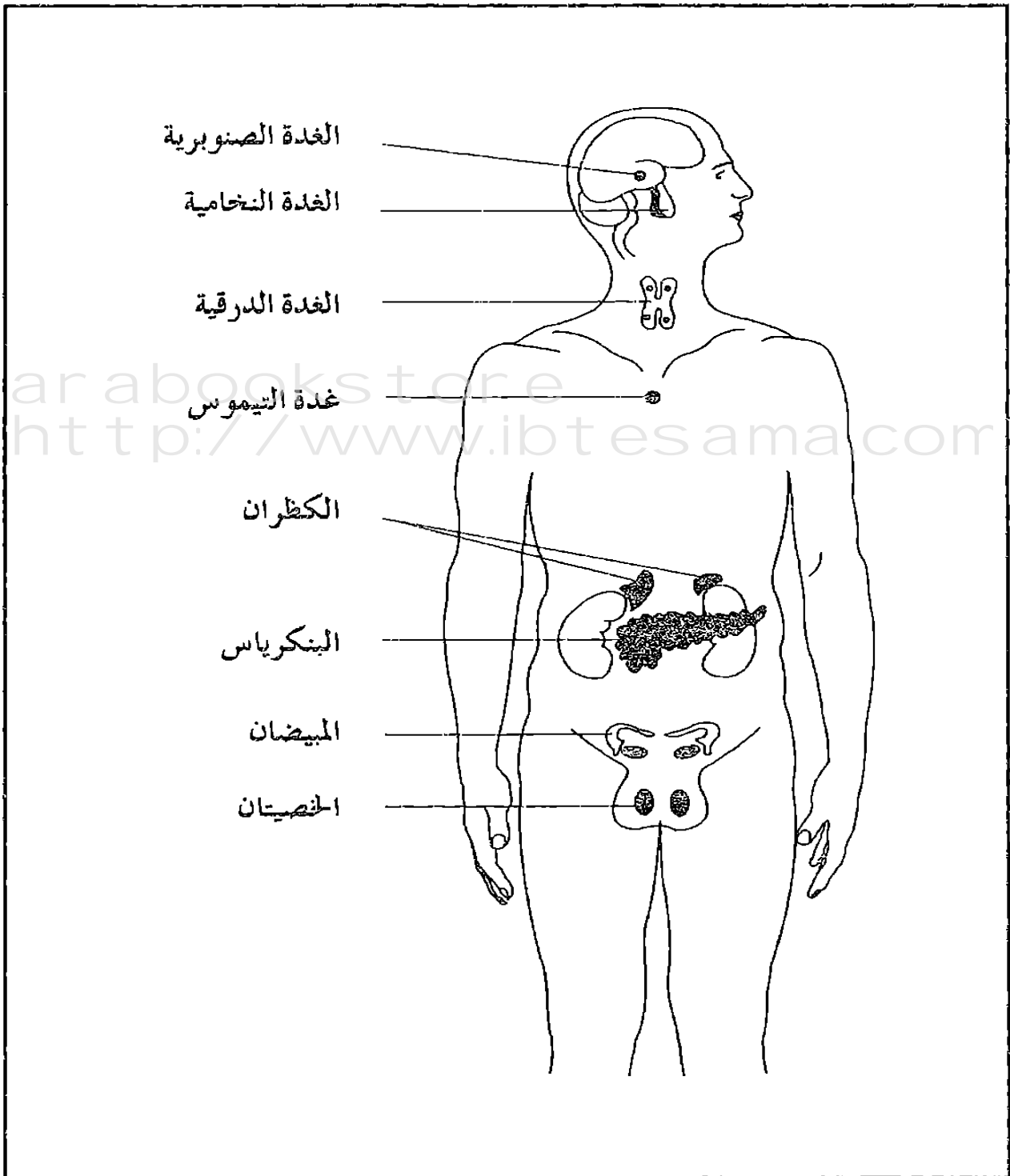
http://www.ibtesama.com

فلتج بنفسك

إن أفضل طريقة للتأكد من أن جسدك يحتوي على المستوى المثالي لهرمون النمو البشري، هي إنتاج هذا الهرمون في جسمك. فالجسم ينتج هرموناته بنفسه بالتركيب وبالتركيز اللازمين وبما يفيد ويخدمه ولا يضره.

اثنان من الغدد الصم هما الغدة النخامية والغدة الصنوبرية تقعان في المخ وهناك تشكّل أيضاً معظم الهرمونات. ومن أهم الهرمونات التي تستخدم في التعويض الهرموني الإجمالي هرمون النمو البشري السابق الذكر HGH الذي تنتجه الغدة النخامية وال Melatonin من الغدة الصنوبرية وكذلك هرمون ehydroepiandrosterone DHEA الذي ينتج في المخ وفي

الكظرين أيضاً، وكذلك كل الهرمونات الجنسية وهرمونات الغدة الدرقية وجهاز الغدد الصم بكامله هو المسؤول عن تنشيط غدد الهرمونات.



انظر من فضلك إلى هذا الرسم لترى أين يقع كل من هذه الأعضاء المسؤولة عن إنتاج إكسير الصبا والشباب في جسمك.

يعمل جهاز الغدد الصم بطريقة مشابهة لعمل الجهاز العصبي: فهو ينقل المعلومات والأوامر إلى المخ ومن ثم يعيدها إلى الجسم. ومع مرور الزمن تصبح الغدد الصم المسؤولة عن إفراز الهرمونات ودفعتها إلى الجسم والمحافظة على المستوى الهرموني الصحيح فيه، غير قادرة على الحفاظ على مستوى نشاطها الذي ينخفض إلى حده الأدنى. وهكذا
شيخ!

وبهذا أعود إلى نفس السؤال الذي طرحته في بداية الكتاب:

هل شيخ لأن غددا الصماء توقف عملها؟ أم أن غددا الصماء توقف عملها لأننا نعتقد أننا شيخ؟

لقد أوضحت لنا الدراسة السابقة أننا نستطيع أن نعيد ساعتنا البيولوجية إلى الوراء إذا استطعنا إعادة مستوى الهرمونات في جسمنا إلى المستوى الذي كان لدينا في شبابنا.

والآن يأتي أحد مرتكزاتي: الحفاظ على الشباب، ونحن نزداد سناً، يتأتى لنا من خلال رفع جهاز الغدد الصم بكامله إلى مستوى الشباب عن طريق استخدام المخ كمركز إدارة لكل أجهزة الجسم.

ولهذا الغرض بالذات طورت عدة تقنيات. قسم هام منها يتكون من جمع تقنيات الاسترخاء مع التنويم المغناطيسي الذاتي وبالتالي التأثير الشخصي على الذات وقدرة التصور الموجهة. وبهذه التقنيات أود أن أهيبكم لكم الرقابة على قدرات علاجكم الذاتية وعلى عملية شيوختكم.

كما سبق وذكرنا فإن مخنا يستطيع أن يؤثر على كل جهاز وكل عضو في جسمنا إذا نقلنا له الصور والمعلومات المناسبة على شكل أفكار وقناعات واعتقادات وانفعالات. وبذلك نطلق عمليات بيولوجية ونفسية من عقالها في جسدنا. جسدنا عبارة عن نظام من الأجهزة المختلفة تتردد فيه المعلومات باستمرار جيئة وذهاباً. ولا بد للوصول إلى مستوى شبابي من أن نستطيع التركيز على تنشيط الهرمونات الهامة ونترك لجسمنا منها الجرعة الصحيحة الملائمة.

استفد من تأثيرك وطاقتك

قبل أن أعرض لكم جوهر طريقتي للعودة إلى الشباب أود أن أقوي من قناعتكم وثقتكم بقدراتكم النفسية الهائلة.

مع أن الأبحاث والدراسات لم تستطع حتى الآن أن تصل إلى فهم صحيح لأسباب التأثير النفسي الكبير على الجسد البشري، فإننا نعرف الكثير من مظاهر هذا التأثير. نحن نعرف مثلاً تأثير الأدوية التي تعطى لا لشيء إلا لإرضاء المريض

نفسياً. ولاشك مثلاً أن بعض المرضى الذين لا أمل بشفائهم يذهبون إلى مدينة لورد Lourdes ويشفون هناك (مدينة لورد تقع في فرنسا على سفوح جبال البيرينيه وهي محج للمرضى وبها ينابيع مباركة بظهور السيدة العذراء فيها عام 1858 - المترجم)، كما نعرف أن هناك حالات من الشفاء المفاجئ غير المتوقع. كلنا سمع بقوة سحر الفودو Voodoo وسنخاف على الأغلب إذا استخدمه أحد الخبراء به معنا. ومع كل هذا فلا نرى أن الطاقة النفسية وتأثيرها على جسدنا، تأخذ حقها من الاهتمام. والمشاعر والتخيلات يمكن أن يكون لها تأثير على كيمياء جسدنا، ومع ذلك فإنها تطلق دوماً ردود فعل جسدية.

arabbookstore
http://www.ibtesama.com

كتبت عالمة الشهيرة في مجال الطب الجسدي - العقلي، جين أختربرغ Jeane Achterberg ، في كتابها (الأفكار تشفي) تقول «هناك حقاً برهان أكيد على وجود جسر عصبي تشريحي بين الخلية والصورة المُتخيلة وبين الجسد والعقل، برهان يستطيع المرء أن يراه إذا نظر إلى نسيج المخ تحت المجهر»

إني متأكدة بما لا يدع مجالاً للشك أن حفاظنا على شبابنا وصحتنا طويلاً يعود فضله إلى الجهاز العصبي والجهاز المناعي وجهاز الغدد الصم في حال بقائها سليمة صحيحة، ولا أشك كذلك بأن فعالية هذه الأجهزة يمكن أن تُحفز وتُنشط وتزداد قوة عبر الأفكار والمشاعر والتخيلات.

يذكر الدكتور سارنوو، الذي سبق ذكره، في كتابه مقالاً تحت عنوان (العقل يرد الضربة) كتبته سيدة اسمها سيللي سكوايرز Selly Squires تصف الكاتبة في هذا المقال دراسة قامت بها هيئة العلوم الطبية في جامعة أركنساس. تقدم في هذه الدراسة سيدة ذات خبرة كبيرة في مجال التأمل الروحي والتي تستطيع أن تؤثر بشكل قوي جداً على ردود أفعالها الجسدية. وقد تم اختيار هذه السيدة، بناءً على قدراتها هذه، للمشاركة في التجربة التالية. حقن الأطباء جرثومة جدري الماء في ذراعها، ظهر على إثرها تورم طبيعي على الذراع بمساحة دائرية قطرها حوالي 4سم وهذه ردة فعل طبيعية لجهاز المناعة، وبعد عدة أيام زالت هذه البقعة. وقد أظهر تحليل للدم ارتفاعاً في عدد الكريات البيض، وهذا بدوره دليل على أن جهاز المناعة كافح الجرثومة بفعالية. أعيدت هذه التجربة مرتين أخرتين. وقد طلب إلى هذه السيدة، وهي تعطى جرعة أخرى من الفيروس، أن تحاول إيقاف هذا التورم بتأملاتها الروحية اليومية، وهذا ما نجحت به فعلاً، واختفت هذه البقعة تدريجياً خلال ثلاثة أسابيع. كما طلب إليها أثناء إعطائها الحقنات الثلاث الأخيرة ألا تستمر بمحاولة التأثير على رد الفعل الطبيعي لجهازها المناعي وكانت نتيجة ذلك عودة التورم إلى الظهور.

ونعبر عن ذلك ببساطة بقولنا يعبر الجسم عن رد فعله تجاه المادة المحقونة بهذا التورم. وقد استطاعت هذه المرأة أن

تمنع حدوث هذا التورم بقدرتها على التأثير على جهازها المناعي.

ويكتب الدكتور سارنو حول ذلك: «لقد كان هذا توضيحاً جلياً كيف أن الحالة النفسية تستطيع أن تغير ردود الفعل الجسدية إذا عرّفها الإنسان كيف تقوم بذلك. لقد كان تأثر الأطباء الذين قاموا بهذه الدراسة كبيراً جداً لدرجة أنهم أعادوا هذه التجربة مرة أخرى بعد تسعة أشهر وحصلوا على نفس النتائج»

إذا كنت لا تزال حتى الآن تشك بقدرة العقل على التأثير على كيمياء الجسم فإني أحثك على أن تراقب ردود فعلك الجسدية حينما تستسلم لخيالاتك الجنسية. فإنك سوف تلاحظ أن الإفرازات نفسها ستحصل وأن ردود الفعل نفسها ستتم كما لو كنت حقاً تمارس في الواقع ما تتخيله. يجب أن تضع نصب عينيك أن الصور التي تستعرضها في مخيلتك لها قوة كبيرة وأنك تستطيع بهذه الطاقة أيضاً أن تنشط غددك الصم وتستفيد منها في عملية العودة إلى الشباب.

لقد أصابت جين آختربرغ حينما لخصت ما قاله باراسيلسوس منذ زمن حول التخيلات: «يملك الإنسان معملاً منظوراً وآخر غير منظور. فالمعمل المنظور هو جسده والغير منظور هو تخيلاته ولنقل عقله... إن التخيلات هي شمس الروح

في الإنسان... العقل هو المعلم والتخيلات أدواته والجسم مادة عمله يشكلها كيفما يشاء. تستطيع التخيلات أن تسبب الأمراض وأن تشفيها في آن. فأمراض الجسد يمكن أن تعالج عن طريق الادوية أو بفضل سلطة العقل الذي يؤثر عن طريق الروح والنفسية»

أمل أن أكون قد وفقت في إقناعك بأن التغيرات الجسدية يمكن أن تحدث شعورياً نتيجة تخيلاتك وتصوراتك الداخلية. أما إذا كنت لا تزال في ريبة من ذلك فيستحسن ألا تجرب ذلك لأن فشلك أكيد. أما إذا كنت قد استطعت تقوية اعتقادك بذلك، فقد أصبح لديك الآن تقنية رائعة تعينك إذا كنت مثلاً في حالة مرضية ولا تتركك مستسلماً للأقدار.

من دواعي أسفي أنني لا أستطيع أن أرشدك شخصياً بصوتي. والكتاب في الحقيقة يمكن أن يكون مثل برنامج الدورة التدريبية في هيكليته ولكن لا ينقل لك الجو والمزاج والموسيقا ومعطيات التصورات الشعورية ولا يصور لك الخلفية الشاملة. ومع ذلك فإنك ستكون قادراً أن تحفز كل عملياتك الجسدية ذاتياً بشيء من التصميم والتدريب.

وبالإضافة إلى ذلك فهناك نقطة هامة أخرى: لا تنس أثناء تمارينك اليومية لتنشيط غددك، والتي سأوضحها لك سريعاً، أن القراءة غير المنفعلة أو المتفاعلة مع النص أو حتى سماع هذا

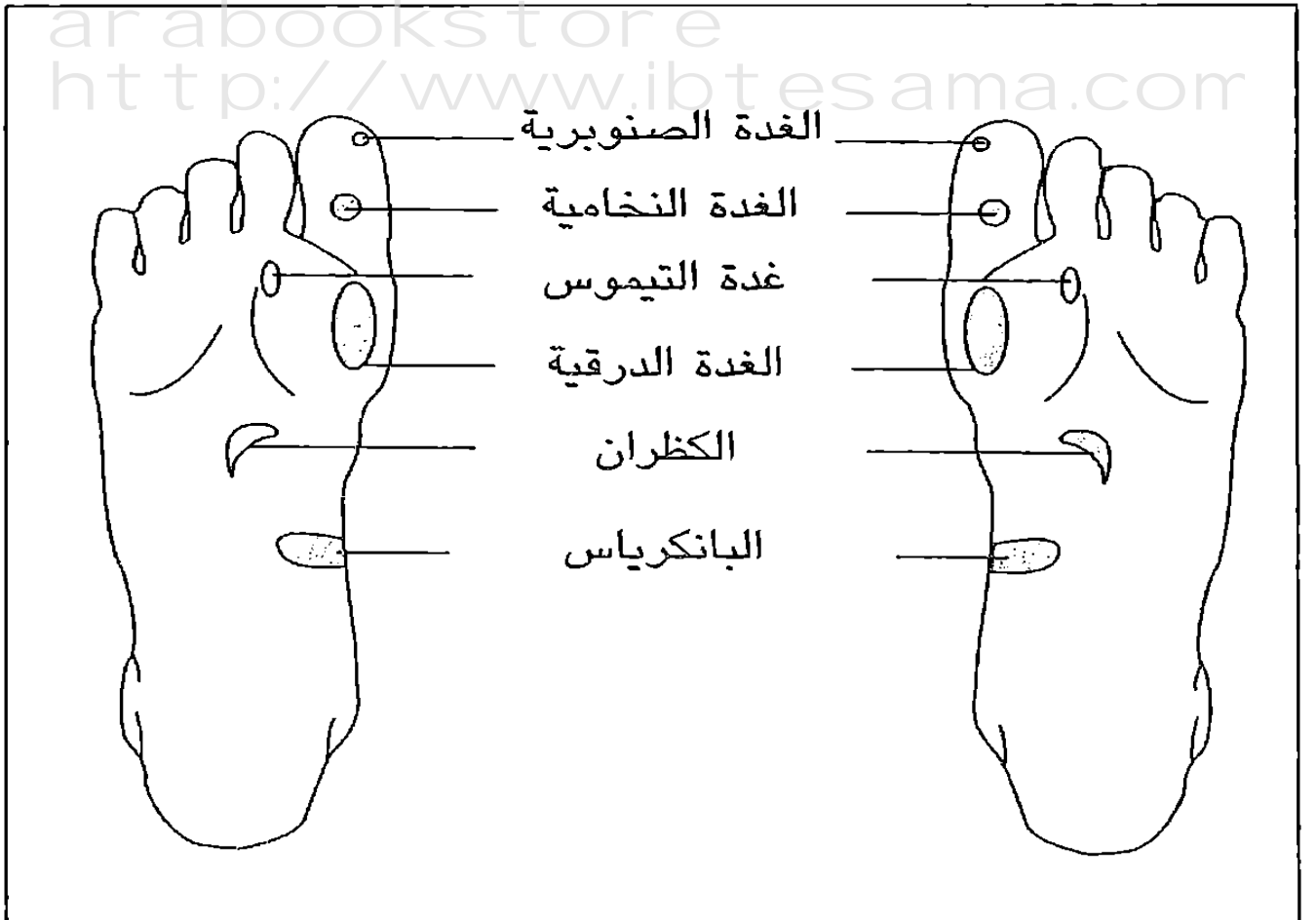
النص بهذه الشاكلة، سوف لن يكون لها أي تأثير على أجهزة جسمك وبالتالي تكون غير ذات قيمة. قد يفيدك شريط تسجله بصوتك ويكون محفزاً لك شريطة ألا يكون سماعك له بدون مشاركة انفعالية. يجب أن تفكر بشيء ما وتتخيل أثناء سماعك للشريط. وعلى ذكر التخيلات فإني أرجوك ألا تظن أنك سترى شريطاً سينمائياً. وحتى لو تكلمت عن الصور الداخلية وعن تصوير فكرة ما أمام عينيك فإن التسمية الصحيحة تبقى «التصور» أقول لك ذلك، قارئ العزيز، لطمأنتك لا لتصاب بالخيبة وتعتقد أن هذه الطريقة غير ذات جدوى إذا لم تستطع أن «تري» شيئاً.

هناك إرشاد آخر استفد من عملية تدليك مناطق ردود الفعل الانعكاسية على القدم كإجراء مساعد ومكمل. إن فلسفة تدليك مناطق ردود الفعل الانعكاسية على القدم تتجلى في أن الطاقات الحياتية تسير على طرق محددة غير مرئية لتنتقل إلى الجسم كله. وهناك نقاط محددة على القدم تكون مرتبطة ومتوافقة مع بعض الأعضاء في الجسم. وحتى تهيب نفسك وددك الصم على عملية التصور القادمة، عليك أن تضغط بإبهامك على تلك النقاط من أسفل قدمك والتي تتصل بالغدة النخامية وغيرها من الغدد الصم الأخرى، شريطة ألا تكون هذه الغدد مصابة بأية أمراض.

أدر مفتاح دماغك

والآن دعونا أخيراً نبدأ!!.

إن التخيلات التصويرية تكون أكثر تأثيراً وفاعلية حينما نكون في حالة استرخاء كامل. ففي حالة الاسترخاء يتقبل الدماغ الأفكار والتصورات التي قد يرفضها في حالات طبيعية، وقد ذكرنا سابقاً أن الدماغ ليس قادراً على التفريق بين التخيل التصويري الحي وبين الواقع.



اجلس بداية في وضع مريح ويمكنك أن تسند ظهرك إلى الخلف شريطة أن تحرص على أن يبقى عمودك الفقري مستقيماً. ويمكن للموسيقى الهادئة في خلفية المكان أن تكون عوناً لك وتنقلك إلى حالة هادئة مرتاحة. ركز على عملية تنفسك واسترح في أعماق شعورك.

• أخرج الزفير من صدرك باتجاه نقطة بعيدة في الكون واستنشق الهواء كأنك تستحضره من نقطة بعيدة أيضاً. ضع في ذهنك كلمة «يعطي» أثناء الزفير وكلمة «يأخذ» أثناء الشهيق.

وتصور أنك خلال ذلك مرتبط بالطاقة المتجددة دوماً.

• مع كلمة «يعطي» في تفكيرك، أخرج مع الزفير كل ما لم يعد لك حاجة به كالطاقة المستهلكة والقناعات القديمة والقيود الخاطئة وكل هموم الماضي والحاضر. ومع كلمة «يأخذ» استنشق كل ما يبدو لك في هذه اللحظة ضرورياً، استنشق كل ما تود أن تكونه وتعمله وترغب به في المستقبل. استنشق الصحة وطاقة الحياة والسرمدية.

• تصور أن قنوات شعرية دقيقة تخترق جسدك كله. وبتنفسك تنظف كل قنوات جسدك وترمي كل الأوساخ والترسبات الضارة.

• وجه انتباهك إلى الغدة النخامية في رأسك وتصور كيف تستطيع بتنفسك القوي أن توجه الدم إلى هذه الغدة. تخيل

أنك تغرق غدتك النخامية بسيل من الدم الغني بكل المواد الضرورية للحياة. بل وتصور أيضاً أنك تنشط هذه الغدة مع كل نفس تأخذه عميقاً إلى رثيتك. أعد هذه العملية عدة مرات ووجه تصوراتك أيضاً نحو الغدد الأخرى كما يلي

• وجه انتباهك إلى الغدة الصنوبرية في رأسك...

• وجه انتباهك إلى الغدة الدرقية في رقبتك...

• وجه انتباهك إلى غدة التيموس خلف عظم القفص في صدرك...

• وجه انتباهك إلى الكظرين اللذين يقعان على قمة كليتيك...

• وجه انتباهك إلى البانكرياس الذي يقع في أعلى بطنك...

• وجه انتباهك إلى غدد التكاثر في أسفل بطنك...

• ضع الآن أمام عينك الداخلية دائرة كبيرة. تنفس ضمن هذه الدائرة وَصِل بين الشهيق والزفير ولا تتوقف بينهما. قم بالشهيق والزفير بقوة وأعد ذلك مرات عدة.

• تصور، وأنت تقوم بالعملية، كيف أن كل غدتك منفتحة وممتلئة بالهرمونات والمواد الضرورية للحياة. وبينما تتنفس بقوة سترى كيف ستصبح غدتك مرنة لينة وهي مغلفة بغشاء مخاطي صحيح وردي نابض بالحياة. توقف بعد الشهيق عن التنفس قليلاً وصعد الضغط «بتفكيرك» في الغدد.

• اترك نفسك ودع الهواء يخرج من صدرك ثم دع الهرمونات تخرج من الغدد وتجري مع الدم. تحسس تلك الموجة الحارة من تيار الدم الذي يسير في عروقتك من رأسك إلى رقبتك، إلى صدرك، إلى ذراعيك إلى بطنك وساقيك حتى يصل إلى أصابع قدميك. استرخ!

• ابحث عن صورة ترى فيها الهرمونات مثل كريات صغيرة تسبح في مجرى دمك وتنتشر في كل نواحي جسدك. وتصور كيف تلتصق هذه الكريات في مناطق معينة من جسدك وتنفخ فيها ما تحمله وتقوم بإنجاز تأثيرها الذي يبعث الشباب والراحة النفسية والشفاء.

• والآن اعمل على الحصول على جسمك كما تتصوره وتراه أمام عينك الداخلية. ابدأ بوجهك حتى تختم تصوراتك بقدميك مروراً بكل جسدك. ابحث في القائمة التالية عما هو أهم شيء بالنسبة لك (فليس من الممكن بطبيعة الحال أن تكون محتاجاً للقائمة بكاملها):

- يعود لك بهاء شعرك.

- زيادة حدة البصر.

- متانة الأنسجة.

- تكوين بشرة ملساء مشدودة بلا تجاعيد.

- تنشيط وإحياء كل الأعضاء.

- الوصول بمعايير الدم إلى مقاييسها الطبيعية.

- الوصول إلى الوزن المثالي للجسم والتخلص من

الشحوم الزائدة.

- عودة الرغبة الجنسية وتقوية الطاقة الجنسية.

• وفي النهاية فإنك سترى نفسك كما في التدريب «عد إلى التفكير كالإنسان الشاب»، شاباً ونشيطاً وسعيداً. خذ معك في تصوراتك كل مشاعرك التي تستطيع حملها معك. اجعل سرورك بنجاحك بلا قيد أو شرط. اشعر بالصحة والنشاط والحيوية وكن مليئاً بحب الحياة. اقفز واركض في تصوراتك بكل همة وعزيمة. دع كل خلاياك تشاركك السعادة بالتحول الذي طرأ على حالك.

وعلى أية حال: فإنك إذا شعرت أنك مليء بالصحة والحماسة كما هي الحال في المرحلة النهائية لهذه العملية، فلا يمكن أن تضر جسدك عن غير قصد بتصورات وتخيلات خاطئة. لأننا حينما نستطيع أن نشفي جسدنا بواسطة التصورات الداخلية يجب علينا أن نفكر برد الفعل المعاكس. فقدرتك على الاستغراق في مشاعر الصبا والشباب والصحة والعافية تحميك من ذلك وتوجه جهازك المناعي والعصبي بطريقة إيجابية.

كن عنيداً

كل ما عليك أن تستثمره الآن هو الوقت. عليك أن تقوم بتدريبات طريقة م ب يومياً بلا تهاون أو تكاسل. أنت الذي تقرر حسب حاجتك الجسدية، المدة التي تقضيها مهتماً بجسدك في هذا التدريب وعادة ما تكون عشرون دقيقة يومياً كافية. وفي المساء وقبل الخلود إلى النوم عليك من كل بد أن تضغط على موضع منعكس الغدة النخامية الموجود على أسفل قدمك، لأن تفرغ هرمون النمو البشري HGH في الدم يكون في أوجه بعد الإغفاء بوقت قصير.

والآن إلى التدريب! إن تأثير التدريب الذهني أمر مذهش للغاية. تذكر ما سبق وقصصته عليك حول ذلك المريض الذي وصل إلى حافة الموت ومن ثم تعافى من السرطان الذي أصابه وتحرر من تصلب الشرايين ومن العنة الجنسية بفضل تدريبه الذهني. وتذكر المعالجة الطبية إفلين سيلفرز التي دربت مرضاها على إنتاج مسكنات ألم ذاتية وبالتالي إنتاج «أدويتهم» بأنفسهم والتخلص من آلامهم والتحرر من إدمانهم.

لا تفقد الشجاعة إذا لم تنجح منذ المرة الأولى بإيقاظ الصور الضرورية في تخيلاتك. وكأي شيء آخر فإن التخيلات التصورية تحتاج إلى نوع من التدريب والممارسة. تمسك بالصبر ولا تستسلم وضاعف من جهودك وستظهر سريعاً آثار خطوات

النجاح الأولى. وأنا أعرف من خبرتي العملية أن القليل من التدريب يمكن أن يعطي نتائج فوق ما تتوقع.

يمكنك بالطبع أن تلجأ للعمل مع أحد المعالجين لجلسة أو جلستين، فالمعالجون المتخصصون بالتنويم المغناطيسي أو التصورات أو التخيلات الموجهة، يمكنهم أن يساعدوك للاستفادة من التخيلات التصورية بالربط بين الجسد والعقل حتى تستطيع أن تنشط مستقبلاً كل أجهزة جسمك.

دعني أرجع مرة أخرى إلى أهمية العلاقة بين العقل

والجسد.

arabookstore

http://www.ibtesama.com

نجد في المراجع والأبحاث المتعلقة بعلاقة العقل والجسد

أمثلة رائعة ومؤثرة ودراماتيكية، كالجهاز المناعي الذي يمكن توجيهه بتقنيات مختلفة ليصبح قادراً على التخلص من أسوأ الأمراض. نعم، إن من الممكن توجيه الجهاز المناعي تماماً مثل كلاب بافلوف. يمكننا أن نعد كريات دمنا البيضاء ونوجهها لتصبح ناشطة وفعالة في القضاء على كل أنواع المعتدين والمتسللين من الجراثيم والميكروبات وكل المواد الضارة. نستطيع أن نعود أنفسنا على أن نجعل لعابنا يسيل عندما نرى بعض المأكولات. وغالباً ما نبرمج أنفسنا على ردود الفعل الجسدية التي لا نريدها. ولناخذ مثلاً بسيطاً على ذلك وهو الحمرة التي تملأ وجوهنا في بعض الحالات. أمران يحدثان في

وقت واحد: حالة معينة تؤثر بك عاطفياً أو تحرك انفعالاتك على وجهٍ ما. وفي نفس الوقت يسبب هذا الانفعال تروية دموية أشد وأغزر لبشرة وجهك ورقبتك. دماغنا يربط بين الحالتين وهكذا يمكن أن يحدث أننا نحمر لا شعورياً عندما نكون في حالة انفعالية معينة.

وقد تعودت أنا شخصياً ولسنوات عديدة على أن أشعر بالآلام الظهر في بعض الأوضاع والحالات المعينة. لقد بُرِجت على ذلك لدرجة أنني لم أكن أحتاج لأكثر من أن أقف أو أجلس أو أستلقي في وضع معين أو بطريقة معينة حتى أشعر بالألم. لقد تعلمت أن أجمع بين «الحركات الخاطئة» وبين الألم، وهكذا كنت أتوقع الألم وأقع سريعاً فيه.

كذلك فإننا نتوقع المرض والشيخوخة: ونبدأ بالاعتیاد على ذلك وبترويض جسمنا عليه منذ عامنا الثلاثين وهذا الترويض يزداد قوةً وتأثيراً مع مرور السنوات وكل التوقعات القائمة الكئيبة حول الشيخوخة وأمراضها في كل وقت.

لكننا نستطيع أن نقاوم هذا التوجه ونستعيض عنه بعمليات تعلم جديدة. فنحن البشر سريعو التأثير وكل شيء في أجسامنا يمكن أن يخضع لتدريب أو توجيه أو ترويض خارجي، حتى غددنا الصم التي تمدنا بالهرمونات، لذلك فلنروض هذه الغدد يومياً بطريقة م.ب!

كن سيد جسدك وستستطيع بطريقة درامية وغير معقولة أن تؤثر على كل عمليات جسدك الداخلية. كافح موقفك من الشيخوخة وأنت ستتغير تبعاً لذلك. تعامل مع التصورات الداخلية وستأخذ حياتك منظوراً جديداً تماماً. ساعد غدك بمواد طبيعية من عالم النبات واستفد من التأثير المنشط لتدليك مواضع المنعكسات في أسفل قدميك على جهازك الغددي بالكامل.

وجهة نظر جديدة

فكر بما قاله باراسيلسوس:

«العقل هو المعلم،

والخيال أدواته،

والجسم هو المادة القابلة للتشكيل»

الفصل الخامس

أن الأوان لتغيير أسلوب التفكير

صحتك وحياتك في يدك

كيف يكون حالك عندما تستيقظ في الصباح؟ هل ترغب بأن ترمي الغطاء برجليك رمية توصله إلى السقف وتصبح بقفزة واحدة خارج السرير؟ وتهول بخطوات سريعة إلى الحمام وتبدأ من ثم يومك بوافر الطاقة وكامل السعادة؟ هل تتمنى لزميلتك التي لا تستلطفها التوفيق في يومها وهل تحافظ على هدوءك وأناتك ورزانتك بعد الظهر خلال نقاش مع ابنتك المراهقة؟ وهل تطلب إلى شريك حياتك أو صديقتك أن تتجول معك في المساء؟ إذا كان ذلك فلا تغير شيئاً من أسلوب حياتك.

أما إذا كنت تزحف خارج السرير بلا نشاط وتود لو تستطيع أن تدب على أربع إلى الحمام، فإن حياتك تمضي كما يعتقد الكثيرون أن هذا هو الطبيعي. لا رغبة في الحب، لا نشاط لقراءة كتاب، الطاقة معدومة ولا حافز لزيارة بعض الأصدقاء بعد نهاية العمل! حياة ملؤها التوجع والتأفف! حياة

ملؤها الفرص الضائعة!

حياة كهذه تجعلنا نحث السير نحو الشيخوخة دون أن نكون تقدمنا في السن حقاً. يمكننا أن ننشط أنفسنا ببعض أقراص الدواء وربما بعض الأعشاب، وإذا كان لدينا المال الكافي يمكننا أن نذهب إلى بعض المشافي والعيادات وحمامات الاستشفاء ذات المياه المعدنية وهناك نستطيع أن نستعيد «الأنا» الفتية في أنفسنا أما أولئك الأناس العاديون فيكتفون بأقراص الثوم والجنسة أو الجيلييه رويال.

كثيرون هم الذين يدفعون بأنفسهم لاشحورياً يوماً بعد يوم إلى وضع صحي بائس. ويضطرون إلى تناول الأقراص المسكنة للألم حتى يستطيعوا الحركة والعمل. لقد عرفت أحدهم وكان يتناول الأقراص المسكنة للألم قبل أن يبدأ لعبة كرة المضرب حتى يستطيع «استخدام» ركبتيه. كم هم كثيرون أولئك الذين يتناولون الأسبرين باستهتار وبشكل وقائي على زعمهم حتى يستطيعوا التفكير بشكل صحيح في اليوم التالي بعد أن يكونوا قد بالغوا في شرب الكحول الليلة الفائتة، أو أنهم يبتلعون أقراص الريني «لتنظيف المعدة» بعد أن يكونوا قد ملأوها من أطيب المأكول والمشرب، حتى يستطيعوا النهوض مجدداً. كل ذلك من دون أن يخطر لهم أن يفكروا في عواقب ذلك.

وجهة نظر جديدة

كن واعياً ويقظاً

أنت المعني بالأمر

هل تريد أن تنتظر النجاحات والتقدم في مجال الطب حتى تتخلص من وزنك الزائد وأمراضك ومشاكل شيخوختك؟ إن الجرائد اليومية تتحدث عن الخطوات العملاقة التي ستحققها الأبحاث الطبية في السنوات العشر القادمة. إننا ننظر كالمشدهوين لا بل كالمنومين مغناطيسياً نحو الأبحاث الجينية ونرجو من أعماقنا أن نعيش إلى ذلك اليوم الذي يكتشف فيه العلماء ذلك الجين الذي يحدث لدينا التغيير الذي نرجوه ويخلصنا من المرض والشيخوخة لا بل من الموت أيضاً. أليس من واجب الباحثين والأطباء أن يلفتوا نظر البشرية إلى أن على كل واحد منا أن يسعى أكثر في سبيل نفسه وأن يتحمل مسؤولية صحته الشخصية؟ ولكن الطب المدرسي يجيب على ما يعبر عنه الكثيرون من الرغبة بالمسؤولية الذاتية، بإجابة طبية توعدية بما للكلمة من معنى. وكما ذكرت، فقد اختبرت ذلك بنفسني منذ فترة قصيرة. أي سيناريو قاتم للمستقبل وُضع أمام عيني، وما الذي يمكن أن يحدث لي إذا لم أقم باختبار كثافة العظام لدي. إنني أتساءل بكل جدية: كيف تستطيع نساء أفريقيا والهند أن يعشن حياتهن دون اختبار كثافة عظامهن؟!

لقد دفنت قناعتتي وثقتي و«طاعتي» للطب المدرسي منذ زمن بعد خسارة شخصية مؤلمة. توفي والدي في صيف عام 1996 بمرض السرطان، وكانت تلك الفترة عصيبة جداً بالنسبة لي. لم أفهم لم كان الأطباء يملؤون جوفه بالأدوية ويستخدمون العلاج الكيميائي والإشعاعي معه مع أنهم كانوا يعرفون أن مرضه كان في مراحله المتقدمة. لقد دمروا جسده بالأشعة والعلاج الكيميائي وبجبال الأدوية، وقد مات وهو معزول في حزنه وألمه وعدم فهمه لما يحيط به. أعادني موت والدي إلى الواقع الأليم وأبعدني عن كل وهم أو أمل زائف. رحت أفكر ما هو الأمر غير الصحيح في نظامنا الطبي؟ لماذا لم يعالج الأطباء إلا جسده بالرغم من أنه كان واضحاً أن كل علاج لهذا الجسد بات غير ذي فائدة ولم يعد هناك شيء للمعالجة؟ لماذا لم «يعالج» أحد عذاباته النفسية وعزلته وحزنه؟ لماذا لم يحاول أحد إعدادة نفسياً للموت؟.

رحت أبحث. رحت أدرس بجد واجتهاد مبادئ علوم الصحة الطبيعية. قرأت كتباً كثيرة لواندماكر Wandmaker وإهريت Ehret وووكر Walker وتيلدن Tilden وغيرهم، كتب وسعت أفقي وأعطتني معلومات وافرة عن أمور لم تكن تخطر لي على بال ولم أكن أعتقد لها ممكنة. لقد انهارت الصورة القديمة التي كانت لدي عن التغذية وأصولها وأسلوبها، تماماً.

كذلك كنت في غاية اللهفة والشوق لتعميق معارفي حول

تأثير العقل على العمليات الجسدية وللبحث عما هو كامن في الدماغ. وقد قدم لي المراجع اللازمة لذلك صديق قديم يعمل كعالم نفس رئيسي في إحدى عيادات النقاهاة المتخصصة بمرض الأورام السرطانية. والآن عرفت ما الذي يخفيه وراءه مفهوم علم المناعة النفسية العصبية.

كان لذلك أثر كبير في نفسي وامتألت بالغضب. غضب انفعالي من نفسي لأنني كنت «واثقة بالأطباء» كل الثقة كمريضة وكموظفة في عيادة طبيب وكذلك في المركز الألماني لأمراض القلب في ميونيخ.

غيرت نمط حياتي جذرياً وقلبت كل معايير تغذيتي. فاخفتى الكثير من مشاكلتي الصحية. ابتدأت بتأملاتي الروحية اليومية. أعطيت أفكاري كل اهتمامي. تحررت من العلاقات الخاصة والمهنية التي آذنتني أكثر مما أفادتني في الحقيقة.

وأخيراً تكون لدي الشعور بأنني أصبحت قادرة على أن أقدم بنفسني لنفسي ما أحتاج من رعاية وعناية، دون أن أكون مضطرة للاعتماد على الأطباء ومؤسسات التأمين الصحي، ولاحقاً عندما أتقدم في السن، على دور الرعاية والأقرباء، في حال المرض والعجز. فالمرض والتقدم في السن كانا في تصوري أمرين متلازمين بل لقد كانا وحدة واحدة. لقد أعطتني معرفتي الجديدة هذه شعوراً جديداً بحب الحياة وبالاستقلالية

وبالثقة بالنفس وبالقوة. وهكذا استلمت المسؤولية الكاملة عن صحتي وتصرفاتي وبالنهاية عن كل حياتي.

هذا ما أود أن أقوله لكم: يجب أن نتحمل المسؤولية. عملت عدة أعوام مع مجموعة من البدينين، وكنت في بداية العمل مع هذه المجموعة أسألهم دائماً ما الذي يجب أن يتغير حتى يتغير وضعهم الحالي وتنقص «بدانتهم». وكانت الأجوبة تأتي دون تردد: «يجب أن أغير نفسي وعاداتي في المأكل والمشرب» ولكن الواقع كان مختلفاً وكانوا يشكون ويتحسرون: «كيف ستستطيع العمة فريدا أن تقدم لي الآن التورته مع القشدة؟ وكيف ستستطيع أعز صديقاتي أن تقيم حفلاً بعد الآن؟» أو ربما قيل «كيف ستستطيع الجارة أن تدعوني الآن إلى حديث مع فنجان قهوة؟»

نحن نتوقع دائماً أن يغير الآخرون أنفسهم فيكون الأمر بالنسبة لنا أكثر سهولة. إن التصور بأن الآخرين مسؤولون عن عافيتنا وسرورنا أو عن ازعاجاتنا ومضايقاتنا أمر غير صحيح البتة. إذا كنت ممن يفكرون كذلك فاستغن عن حمل المسؤولية بالمرّة! ولكننا حين نستغني عن المسؤولية ونسلمها للغير فإننا بذلك نتخلى عن السلطة أيضاً ومن يتخلى عن السلطة يصبح ضحية.

ربما تقول الآن: «هذا كلام هراء، من هذا الذي يرغب

بأن يكون ضحية!» عزيزي القارئ؟ إذا صدقت ذلك أم لم تصدق، فإن كونك ضحية له مزاياه أيضاً! فالضحية يكون دوماً مطمئناً لشفقة الآخرين ومحط اهتمامهم ورعايتهم. عالمنا مليء بهؤلاء الضحايا: ومن يتحمل الذنب في ذلك؟! الوالدان، الدولة، شريك الحياة، الطبيب، لا تعف الجينات من هذه المسؤولية. إذا امتلأت المعدة فالسبب هو تلك الإوزة التي كانت سميئة، ولكن حمداً لله فأقراص الريني موجودة فهي ستنظف المعدة، ومن حسن الحظ أن لدينا صناعة أدوية!

كثيرون يعتقدون أن الأمراض تدهمنا غيلة وغدراً دون سابق إنذار. ولكن في الحقيقة فإن مشاكلنا الصحية تنشأ ببطء ولكنها تتراكم وتشتد أكثر فأكثر. وغالباً ما لا نشعر بها إلا قليلاً ولكنها تتزايد من شهر إلى آخر، ومع ذلك فنحن نهملها. ولكن يأتي الوقت الذي نجري فيه إلى الطبيب بسرعة وعليه هو أن يصلح الأمر، فنحن ندفع الكثير، بطبيعة الحال، إلى مؤسسات التأمين الصحي.

بكل أسف، إن هذا الموقف جد خاطئ.

من الضروري أن نتعرف إلى مرضنا، فالمرض متعلق بنا وبأوضاع جسدنا. وإذا أردنا أن نشفى فلا بد من الالتزام الشخصي وإجراء بعض التغييرات لا أن نتناول الحبوب التي يصفها لنا الطبيب فقط، لأننا لم نمرض لمجرد أن هذه الأدوية

كانت تنقصنا. ما الذي يمكن أن يتغير إذا تركنا القديم على قدمه؟ تبرز مشكلة جديدة وتدعونا إلى البحث عن السبب في نشوء المرض. مفتاح الحل يقع في داخلنا. وإذا فتشنا عن الحل في داخلنا فإن ذلك سيؤدي إلى تغييرات جذرية تؤدي إلى تحول شامل في حياتنا.

ولكن هذا كله ليس ممكناً إلا إذا لم نتخل عن المسؤولية عن أنفسنا. يجب أن نتعلم كيف نثق بجسدنا ومشاعرنا بدل أن نستسلم لسلطات خارجية. إن الأمر يتعلق بك كإنسان ولا يتعلق بألة لا عقل لها، لا تنتظر إلا ميكانيكياً مختصاً بالطب ذي التقنيات العالية، ويسمى طبيباً، ليأتي لإصلاحها. لا أريد أن أعمم هنا وأن أرمي بالطب كله إلى الشيطان. كلا، فهناك أطباء كثر والحمد لله يعون مسؤولياتهم وينظرون إلى الإنسان ككل متكامل ويدركون حقاً القسم العلاجي النفسي من مهامهم. هؤلاء يستحقون أن نخفض رؤوسنا أمامهم احتراماً.

نحن الذين نقرر قدرنا وصحتنا يوماً بيوم. نحن الذين نملك السلطة على مسار صحتنا وعملية شيوختنا. قرارنا يُتخذ يومياً. والخطوة الأولى على طريق مستقبل سرمدي بلا شيوخة تبدأ من نفسك. طور طاقاتك وإمكانياتك لتحيا حياة مديدة مليئة بالقوة ومشحونة بالطاقة! لقد قال ألبرت شفايتزر ذات مرة: «إن مأساة الحياة تتجلى بما يموت في الإنسان وهو لزال على قيد الحياة»

عزيزي القارئ! أريد أن أقنعك، بغض النظر عن العقد الذي تعيش فيه من عمرك، أنك تستطيع أن تعيد اكتشاف السعادة الساطعة في حياتك. بعض التغيرات الصغيرة هنا وهناك وسرعان ما تصبح في وسط معمعة الحياة. لن تستغرق طويلاً لأنها تمدك بالنشاط والحيوية وتمنحك شعوراً جسدياً سرمدياً. صدقني!

قال هنري فورد ذات يوم: «لا تأتيك الصحة بالتجارة ولكنك تنتزعها في سلوكك وتصرفاتك في حياتك». أنا متأكدة أن الكفاح ليس ضرورياً هنا لانتزاعها عنوة ولتبقى صحيح الجسد وسليماً ولتستمر محتفظاً بحيويتك ونشاطك وإبداعك وكرامتك ووقارك حتى سن متقدمة. وحتى ولو كنت تقول الآن: «إن كل شيء مخطط له في الجينات». وبغض النظر عما إذا كانت جيناتك حسنة أو سيئة فإنك أنت الذي يقرر بنفسه كيف يتصرف بهذا الميراث.

أنا لا أريد أن أترك انطباعاً بأني «أتهمك» وأحملك مسؤولية مرضك إن مرضت. لقد سألتني إحدى مريضاتي السابقات عندما أصابها السرطان، فيما إذا كانت هي قد تسببت بنفسها في هذا المرض نتيجة وضعها النفسي البائس. كانت غير سعيدة في زواجها وتعاني من صعوبات في عملها الذي لم ترغب به أبداً إلى جانب كونها لا تملك المال اللازم لتتخلص من هذا البؤس. بالطبع نحن لا نعتمد حصول أمور معنا ولا

نعرف ما الحيلة! سارنو يرى هذه الحالة على الوجه التالي «إن النماذج الانفعالية كانت مثبتة منذ فترة طويلة قبل أن يصل المرء إلى سن المسؤولية وإن هذه الأمور التي نتعرض لها ليست إلا نتيجة تركيبة مشتركة من عوامل وراثية وتطورية وبيئية ليس لنا عليها أية سلطة. تماماً مثلما ليس للمرء أي قدرة على التدخل في طوله أو لون عينيه»

متى ما أدرك المرء ذلك أصبح الشفاء ممكناً.

إن أهم شيء هو أن تستطيع السيطرة على حياتك وتوجيهها بنفسك عوضاً أن تلتزم باتباع قواعد وضعها آخرون لك، لا تقل مطلقاً «منعني الطبيب من أن...» أو «طبيبي قال لا أمل لي بالشفاء من مرضي» إذ أن الطبيب إذا لم يكن مقتنعاً بإمكانية شفاء المريض فإن مقولة كهذه قد تكون قاتلة للمريض. إنها تؤثر كالنبوءة التي تحقق نفسها. حينما يقول الطبيب: «لم أعد قادراً على علاجك» فإن هذا يعني أنه لا يملك من الخبرة والمعرفة ما يجعل العلاج ممكناً، ولكن هذا لا يعني بالضرورة مطلقاً أن المرض غير قابل للشفاء وأن المريض لابد سيموت جراء هذا المرض. وإذا لم يكن في العالم كله شخص شفي من هذا المرض إلا شخص واحد فهذا يعني أن لدى الجسم البشري على أية حال القدرة على مكافحة هذا الداء وعلاجه. تعرف على مرضك واجمع كل المعلومات الممكنة عنه. هناك مراجع كثيرة كتبها أناس استطاعوا أن يتحرروا من الآراء المسبقة

الثابتة للأطباء وساروا على طريقهم الخاص نحو الصحة والعافية.

أرجو ألا يفهمني أحد فهماً مغلوطاً، فأنا لا أرغب أن أنصحكم بعدم اللجوء إلى الأطباء مستقبلاً. لكن أرجو أن تكون، قارئ العزيز، مخلوقاً تقرر مصيرك بنفسك ولك رأيك الخاص ووجهة نظرك الشخصية! وإذا لم يستمع طبيبك إليك فابحث عن آخر.

خذ صحتك وحياتك بين يديك، تولّ أمرهما فهما لك. ثق بإمكانياتك وبآليات الشفاء التي يقدمها جسمك. وهذا هو أفضل ضمان لحياة مديدة مليئة بالصحة والعافية.

وجهة نظر جديدة

لا تنقطع عن الابتداء أبداً ولا تبدأ بالانقطاع أبداً!

أليس هذا القول شعاراً حياتياً له وقع كبير؟ احفر هذه الجملة في أعماق نفسك.

اصنع حياتك بنفسك

أحب أن أخبركم فيما يلي عن تجربة وبالتالي عن دراسة قام بها علماء من جامعة سان دييغو وذكرها كلاوس أوبربايل Klaus Oberbeil في كتابه «لياقة بلا شحوم» والتجربة تتناول تأثير الوزن الزائد لدى الحيوانات.

أمسك العلماء بقطيع من ذئاب القيوط (نوع من الذئاب صغيرة الحجم في أمريكا الشمالية: المترجم) ووضعوه في محمية طبيعية. واستهدف العلماء في تجربتهم زعيم القطيع والحاكم الذي لا حدود لسلطته. أخذوا يطعمون مايك، وهو اسم ذئب البراري المتعجرف هذا، بعلف خاص لأسابيع عدة، وبالإضافة إلى اللحم فقد كان مايك يأخذ الكثير من الكربوهيدرات على شكل سكر سريع الانحلال أو على شكل معجنات بيضاء.

أخذ مايك، القوي ذو العضلات المفتولة والذي لم يكن به غرام واحد زائد من الشحوم، يكافح بلا أمل ضد هذا السيل من الشحوم التي أخذت تتراكم في أنسجته الدهنية تحت الجلد. وقد ازداد وزنه خلال شهر واحد من 1.31 كغ إلى 9.34 كغ أي بمعدل عشرة بالمئة.

وهذا ما ورد في الدراسة: «في هذه الفترة تغير وتغيرت معه وضعيته ضمن القطيع. وقد ابتداءً يخسر أكثر فأكثر في النزالات القصيرة التي تعلق فيها الزمجرة ويكثر العض، أمام خصومه ومناوئيه. وراح يفقد دوره القيادي وسيطرته وسطوته على القطيع تدريجياً وكذلك أيضاً وضعه المثالي وهيبته وأخذ يفقد احترام القطيع له تدريجياً واكتفى أخيراً بالرغم عنه، بدور انعزالي وانكفاً جانباً»

أصبح مايك ذئباً فاشلاً في صيده اليومي وكذلك في دوره القيادي وفي دوره الذكوري لدى إناث القطيع. «انخفض مستوى حياته. أصبح بائساً، وكذلك راح يعاني بوضوح من ظروف حياته الجديدة». كان هذا تقويم العلماء.

اتفق العلماء أيضاً على «أنَّ هذا الذئب الذي كان قائداً للقطيع ما كان ليستمع على هذا الوضع أكثر من أسبوعين أو ثلاثة أسابيع أخرى، فإما كان سينفق أو يطرد من القطيع ليظل وحيداً وينفق في مكان آخر. ولم يكن بمقدوره أن يستمر بالحياة بوزنه الزائد وبهذا النوع من الطعام الذي أعطي له وربما لفترة طويلة، إلا في إحدى حدائق الحيوان»

كان هدف هذه الدراسة التي أجريت على أحد الحيوانات إثبات مدى تغير الوضع الاجتماعي نتيجة زيادة الوزن. وقد ذكر العلماء الذين أجروا هذه التجربة في سان دييغو أن هذه الدراسة تنطبق على الإنسان أيضاً.

كلا، كلا، إن هذا ليس قدراً ولا هو مزاج سيئ للطبيعة، كذلك ليست الجينات هي المسؤولة عن تشوه أشكالنا. بل إن ذلك يعود إلى عاداتنا في الحياة، كيف نتغذى، وهل نمارس الرياضة، وكيف نقضي أوقات فراغنا.

وجهة نظر جديدة

نحن نشكل أنفسنا وحياتنا. كل يوم من جديد

تخلَّ عما لا حاجة بك إليه

تخلص من كل غرام من وزنك الزائد وتخلص من كل غرام من الشحوم الزائدة التي تختزنها. ليس المهم أن تفقد من وزنك فقط لأنك، في بعض الظروف، قد لا تخسر إلا من كتلتك العضلية مثلما يحدث غالباً عند التزام الحمية. فالجسد، في هذه الحالة، يلجأ إلى تخزين الشحوم ليستفيد منها وقت الحاجة لأنه يشعر بأن الحمية إعلان حرب عليه. وهذا يعني بالتالي للجسد: وفر، وخزن، واجمع للأوقات العصيبة التي قد تأتيك. فهذه هي ذاكرتنا الوراثة التي تتجذر عميقاً في ذاكرة خلايانا. كذلك في تاريخ البشرية مرت فترات من الجوع والحرمان. والجسد يعرف كيف يتصرف ويتكيف مع هذه الظروف. وحالما يبدأ الأكل بالنقصان يبدأ الجسد آلياً بتخزين الشحوم ويبدأ باستهلاك ما هو «زائد» حسب رأيه كالكتلة العضلية مثلاً. وفي هذه الحالة تفقد من وزنك ولكن شحومك تبقى. لذلك يجب أن تفرق بين نقصان الوزن وبين استهلاك شحوم الجسد الفائضة فبين الأمرين فرق كبير.

كم هي النسبة المقبولة للشحوم في الجسد البشري؟ إنها بحدود (22%) لدى النساء و(15%) لدى الرجال.

إن الشحوم الجسدية الفائضة قد أصبحت مشكلة عويصة وازداد شعورنا بخطورها بعد أن عرفنا أن سموم البيئة التي نسمع

بها كل يوم كالديوكسين والليندان وال P C P هي مواد تذوب في الشحوم. وهذا يعني أننا نخزن هذه السموم البيئية التي نتناولها يومياً بكميات قليلة، مع شحوم جسدنا. أما جهازنا المناعي فلا يستطيع أن يطلق كامل قواه وتأثيره إلا إذا كان في حالة استنفار دائم لمكافحة الجراثيم والميكروبات. ولكن السموم تضعفه وتتعبه وتجعله غير قادر على ممارسة مهامه إلا في حدها الأدنى، بالإضافة إلى ذلك فإن الشحوم لا تترسب فقط في فخذينا ووركينا وإيتينا وإنما تجد مكاناً مناسباً لها على جدران كل أوعيتنا الدموية حتى الصغيرة منها، لتترسب هناك أيضاً. لقد كان يأتي العديد من المرضى يومياً إلى المركز الألماني لأمراض القلب، والذي عملت فيه فترة من الزمن، ليفحصوا نفاذية الشريان السباتي الذي يزود الدماغ بالدم. كان لابد من قيادة بعض هؤلاء المرضى باليد حتى لا يضيعوا طريقهم إلى مكان الفحص بسبب ضعف ذاكرتهم.

يعطي الدكتور شترونتس Strunz، وهو من مشاهير أطباء القلب في ألمانيا، التفسير التالي: تبقى الشحوم ملتصقة على الجدران الداخلية للأوعية الدموية ثم يأتي الكلس ليرسب فوقها وهكذا تضيق الأوعية شيئاً فشيئاً، ويتكلس المرء ويتبلد ويموت. تصور كيف سيتم تزويد دماغنا بالدم إذا كان نصف الشريان السباتي مغلقاً!

والآن تصور غددنا الجنسية فالغدد التناسلية الذكرية

وكذلك المبايض الأنثوية لها نوعان من الإفراز خارجي وباطني. فالإفراز الخارجي يخدم التكاثر والإفراز الباطني ينعش الجسد ويبعث النشاط فيه. وتسمى الغدد التي تفرز الإفرازات الباطنية غدداً صُماً. لقد تعرفنا على هذه الغدد الصم، وكما تعرف، فإنها مسؤولة عن إنتاج بعض الهرمونات الهامة. وإذا حصل مع هذه الغدد ما يحصل مع الأوعية الدموية مما ذكرناه آنفاً، فأية هرمونات تنعش الشباب في الجسد ستستطيع أن تخرج من هذه الغدد المتشحمة لتنساب في الدم؟! إن استمرار الإفرازات الباطنية يصبح أكثر أهمية لنا في النصف الثاني من حياتنا، لأن هذه الإفرازات هي التي تعطينا العافية وتمنحنا النشاط والحيوية. إن الكثير من مشاكل سن اليأس لدى النساء يمكن أن تخف إن لم نقل تختفي، لمجرد أن تنقص هذه السيدة أو تلك وزنها وشحوم جسدها. أما أنا شخصياً فلا اعتقد بفائدة الهرمونات الاصطناعية التي تتناولها بعض السيدات لتخفيف مشاكل سن اليأس، بل إنني أنصح باللجوء إلى المواد الطبيعية التي لا تسبب تلك الآثار الجانبية التي تسببها مثيلاتها المصنعة في المخابر. عزيزتي القارئة! دعي طبيب أعشاب أو معالجاً طبيياً يعطيك النتيجة المناسبة.

إن بعض الأضرار الجسيمة التي تلحق بنا جراء التقدم في العمر ليست فقط نتيجة نوعية التغذية الخاطئة وإنما أيضاً بسببها. فأمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل والسكري وترقق

العظام، أمراض كانت تعتبر لوقت طويل من المظاهر النموذجية للشيخوخة. أما اليوم فنعرف أنها تعود إلى طريقة حياتنا ونوعية تغذيتنا وأنها قد تظهر لدى أناس لم يبلغوا الخمسين بعد. إن (40%) من الغذاء الذي نتناوله عبارة عن شحوم، كما نتناول بحدود (60) كيلو غراماً في العام من السكر الأبيض وثلاثة أضعاف هذه الكمية من الملح زيادة عن الحاجة الفعلية لجسدنا.

لذلك أرجوك قارئ العزيز، لا تقل لي عندما تصعد على الميزان وترى الكيلو غرامات الزائدة: «إن هذا بسبب التقدم في السن». السن لا يسبب السمنة مطلقاً. ولا تتأوه وتقول: «إنها غددي» كذلك فإن الغدد نادراً ما تكون مسؤولة عن البدانة. وبشكل عام فإن البدانة تتأتى نتيجة كمية الأكل الكثيرة. لذلك فإن الخطوة الأولى للعودة إلى الوزن الطبيعي هي تغيير عادات الطعام وأسلوب التغذية. ولكن رجاء! لا حمية! وإنما أدخل أسلوب طعام جديد في حياتك. إنك قد تحافظ على الحمية فترة تطول أو تقصر ولكنك ستعود حتماً إلى عاداتك السابقة في تناول الطعام وسيزيد وزنك وستزيد الشحوم على أضلاعك أكثر من ذي قبل.

ربما كنت تتوقع مني الآن بعض النتائج والاقتراحات حول المواد الغذائية التي يمكن أن تتناولها. لا أستطيع أن أعطيك ذلك. لقد علمتني خبرتي مع مجموعات المرضى ذوي الوزن الزائد أن لكل شخص خصوصيته ولا توجد قاعدة عامة تسري

على الجميع فيما يتعلق بالتغذية. إذا قلت لك: كل الكثير من الخضار والفواكه، فإن هذا يستدرج منك ابتسامة باهتة فقط. إنك تعرف ذلك ولم آتِ لك بشي جديد. وهذا هو السبب الذي دعاني إلى العدول عن العمل مع ذوي الوزن الزائد في مجموعات. فما هو جيد لأحدهم وممكن التطبيق يكون للآخر كمن يود أن يدخل وتبدأ في معدته. أما التعامل الإفرادي مع هؤلاء المرضى وتوضيح الاحتياجات الشخصية فهو ما جلب النتائج الممتازة والدائمة. إنك تقدم لصحتك الكثير الكثير إذا امتنعت عن تناول المواد الغذائية الذي خضعت لأي نوع من أنواع التصنيع. تجنب تناول لحم الطيور واللحم العادي ومنتجات الألبان التي لا تعرف منشأها. فهي عادة ما تكون قد عُبئت بالمضادات الحيوية. اشتر حاجتك من هذه المواد من أناس يديرون بأنفسهم مزارع طيور وحيوانات بيولوجية.

ربما انتظرت أن أعطيك الأوزان المثالية للجسم أيضاً. لقد شغلني هذا الموضوع لسنوات طوال، فهناك أسس كثيرة لحساب الوزن المثالي بقدر ما هناك أسس لأسلوب التغذية «الوحيد الصحيح» يكتب الأستاذ الدكتور هوبر Huber في كتابه «عش فترة أطول وتأخر بالشيخوخة» ما يلي «في الحقيقة إن وزن جسمك المثالي يُحتسب فقط وفق الصيغة الوحيدة التي يحتسب الوزن الصحيح حقاً بناءً عليها، وهذا ما هو متعب جداً لغالبية البدينين»

في الواقع فإن حساب الوزن المثالي سهل جداً ولكنه غير مناسب للكثيرين. تنقص من طول المرء بالسنتيمترات متراً واحداً أي مئة سنتيمتر، ونحسم من العدد المتبقي 10٪ لدى الرجال و20٪ لدى النساء لنحصل على الوزن المثالي بالكيلو غرام. مثال رجل طوله 1،80 م، تنقص 1 م فيبقى لدينا 80 سم. من هذا الرقم نحسم 10٪ أي 8 سم، فيكون الوزن المثالي لهذا الرجل 72 كيلو غراماً. أما إذا كانت امرأة بهذا الطول فننقص 20٪ ليصبح وزنها المثالي 64 كيلو غراماً.

أما في الحقيقة، فإن هذه الصيغة تعجبني أكثر من غيرها لأنني أعرف من خبرتي الشخصية كيف تشعر امرأة طولها 174 سم ووزنها 59 كغ. شعور رائع بكل بساطة. إنها الثقة التامة بالنفس! نشاط وحيوية بلا حدود! ولذلك أعلنت هذه الصيغة صيغة وحيدة أعترف بها.

كتب لا تعد ولا تحصى تملأ الرفوف وتتحدث عما نعمل وعما نترك حتى يكون غذاؤنا مثالياً. وهنا أيضاً أعرف من خبرتي الخاصة أن كل ما هو مبالغ فيه ضار ولا مصلحة لنا به وربما حرّض أيضاً على نوبات من التهام الطعام. إن الناس ذوي القوام الرشيق والقدر المشوق، خاصة من كان منهم كاريزماتياً يتمتع بحيوية وطاقات غير محدودة، لهم فلسفتهم الخاصة في التغذية. فهم يأكلون مثلاً القليل من أنواع مختلفة. وهذا ما تقوم به أيضاً أختي الصغرى. فمبدأها حول ذلك يقول: «في النهاية

أحب أن أعيش» وهي حقاً تحيا حياة رائعة. مظهرها باهر وإشراقها خلافة وقوامها مثالي وعيناها تشعان بالسحر. وهي تأكل من كل شيء بدل أن تلتزم بقواعد تغذية خاصة وتأكل هذا وتترك ذلك.

يعتقد الأطباء الصينيون أن ربع ما تتناوله عادة كاف لتغذية جسدنا أما الأرباع الثلاثة الأخرى فهي المسؤولة عن فقداننا لصحتنا وعافيتنا.

ونرى في المراجع المختصة كيف يتم التوكيد دائماً على أن الحياة الطويلة المرتبطة بالالتزام التام بالإقلال من الطعام. ومن أشهر الحكايات في هذا المجال حكاية الإيطالي لويغو كورنارو الذي عاش في القرن الخامس عشر. فبعد شباب أمضاه باللهو والفسوق قرر أن يعيش حياته بشكل صحي ويبلغ المئة عام. ابتداءً حياته هذه بعد هذا القرار الحاسم بتناول وجبتين في اليوم كل منهما 180 غ فقط. أي بواقع 360 غ من الطعام في اليوم الواحد. وحينما مرض لأول مرة في حياته، وكان قد أصبح في الخامسة والثمانين من عمره، ألزمه أقرباؤه بزيادة كمية الطعام التي يتناولها، فرفع وجبته اليومية إلى 420 غ ولكن المرض اشتد عليه. فأعاد كوراندو كمية طعامه إلى ما كانت عليه أي 360 غ مرة أخرى. وكان نجاحه في تصميمه رائعاً. لقد عاش مئة وثلاثة أعوام وحافظ على نشاطه الجسمي العقلي حتى مماته. كان هذا في وقت كان متوسط العمر فيه لا يتجاوز

الخمسة وثلاثين عاماً. كانت وصفته بمنتهى البساطة: لا مشروبات كحولية ولا وجبات طعام مبالغ فيها.

كذلك كان هيلموت واندمامر Helmut Wandmaker المعروف بتمسكه بالطعام النباتي ومؤلف كتب عديدة في هذا المجال، يفكر في نفس الاتجاه. «حتى ذلك الذي يسيء اختيار الطعام ونوعيته، ولكنه لا يتناول إلا كميات قليلة، فإنه يعيش أكثر من النباتي الذي يغرق في نعيم الفواكه الطازجة اللذيذة».

في مقال تحت عنوان: «الجوع يعود بعملية الشيخوخة إلى الوراء» ورد ذكر الأستاذ روي والفورد Roy Walford الباحث الأمريكي في شؤون الشيخوخة في جامعة كاليفورنيا. وهو يطبق طريقة الإقلال من الطعام منذ عام 1987 وهو الآن بأعوامه الأربعة والسبعين أفضل بكثير من أقرانه. يتناول باليوم 1500 حريرة فقط كما أعطت دراساته المخبرية على الحيوانات نتائج مذهشة ومثيرة. كانت الحيوانات التي تتناول غذاءً محدوداً أنشط وأصح وأخيب وأكثر حركة وأحسن مظهراً وعاشت ضعف قريناتها من نفس النوع. أما الهدف الشخصي للبروفسور والفورد هو أن يعيش مئة وخمسين عاماً على الأقل!

يعمل الطبيب النسائي الفييناوي والاختصاصي بالهرمونات الأستاذ الدكتور هوبر، والذي سبق ذكره، منذ أعوام عديدة على الاستراتيجيات المضادة للشيخوخة. وهو يعتقد أيضاً أن الإنقاص

من الحريرات يؤدي إلى العودة بسرعة إلى مظاهر شبابية واضحة. وقد قدم في هذا المجال خطة أسماها إلغاء العشاء Dinner Cancelling وهذا يعني بكل بساطة، الاستغناء عن طعام العشاء والصيام طيلة اليوم بعد طعام الغداء. وبهذا الشكل يكون لدى الجسم الوقت الكافي ليتفرغ للعودة إلى نضارته وإحياء مظاهر شبابه عوضاً عن أن يضيع ثلاثة أرباع طاقته - كما ذكرنا آنفاً - في التخلص من المواد الغذائية الفائضة.

ولهذه الطريقة أثر جانبي مدهش وهو أن الجسم يعود إلى زيادة إفراز هرمون النمو البشري HGH والميلاتونين. وبذلك يوفر المرء على نفسه الحاجة للحصول على هذه الهرمونات من مصدر خارجي. فوجبة المساء الغنية تمنع انسكاب هرمونات عديدة من الغدد في الدم وتحرم الجسم من هذه الهرمونات المسؤولة عن الحفاظ على الصبا والشباب.

كذلك هناك إمكانية أخرى لزيادة إفراز هرمون النمو البشري ورفع مستواه في الدم بطريقة طبيعية، وذلك بتغيير نظام الحياة. لقد ذكر كلاوس آرندت Klaus Arndt مؤلف كتاب (تصعيد الطاقة بالأحماض الأمينية) بعض المعايير الهامة لرفع مستوى هرمون HGH في الدم بطريقة طبيعية. وأود أن أذكر لكم هنا أربعة من هذه المعايير.

الرياضة:

تدريب قصير ولكن عنيف.

النوم:

يجب أن يكون كافياً، دون تأخير في الخلود للنوم ودون أن يكون متقطعاً.

التغذية:

إذا كانت نسبة الشحوم الجسمية تتعدى (25%) لدى النساء أو (15%) لدى الرجال، فهناك احتمال ظهور إشكالات في إنتاج هرمون النمو، وحسب دراسات تمت على أناس بدينين في الولايات المتحدة الأمريكية، فإن دورة هذا الهرمون في الجسم غير سليمة. وتقول القاعدة مبدئياً إن إنتاج هرمون النمو البشري HGH يتناسب عكساً مع الشحوم في الجسم. ويعتقد بعض الباحثين أن الإنتاج المتناقص لهذا الهرمون هو الذي يتسبب في زيادة تراكم الشحوم، لأن هرمون النمو البشري يساعد على حرق الدهون، كذلك فإن نقص الأستروجين عند النساء يضعف إنتاج هذا الهرمون.

إن السكر البسيط والدهون تقلل أو تمنع إنتاج هرمون النمو البشري. لذلك ينصح بتجنب المواد الكربوهيدراتية كالسكر والطحين الأبيض وخاصة في المساء قبل الذهاب إلى النوم. والآن أذكر ما قد يكون قاسياً على البعض: إن تناول الكحول

في وقت متأخر من المساء يخفض إنتاج هرمون النمو البشري بأكثر من (70٪).

الفيتامينات والمعادن:

فيتامينات المجموعة ب مسؤولة عن الإنتاج الطبيعي والمتوازن لهرمون النمو البشري. لذلك فإن نقص هذه المجموعة، وبالتحديد فيتامين ب6، في الجسم يؤدي إلى خفض انسكاب هذا الهرمون في الدم بأكثر من (50٪). كذلك فإن معدن الزنك (الخارصين أو التوتياء) هام جداً ولا يمكن الاستغناء عنه لعمل سليم لهذا الهرمون.

بعد هذه المراجعة القصيرة لمعايير كلاوس آرندت أود العودة إلى تخفيض كميات الطعام أو ما أسميناه إلغاء العشاء. أعتقد أنكم تفهمون الآن قطعاً لماذا يكون لتخفيض كمية الطعام هذا الأثر القوي فيما يتعلق بنشوء مظاهر العودة إلى الشباب في الجسم. فإذا تركنا إحدى الوجبات ولنقل وجبة العشاء أو حتى إذا خفضنا كميات الطعام التي نتناولها فهذا يعني أننا سنستغني عن بعض المأكولات كالهامبورغر والبطاطا المقلية ومثيلاتها، وعند ذلك ستذوب شحوم الجسم كما يذوب الثلج في الجسم ويحصل الجسم أخيراً على الوقت والراحة اللازمين ليركز عمله على ما هو مبرمج له: القيام السليم بوظائفه وتجديد ذاته وعدم الانشغال بشكل دائم في التقليل من الأضرار والأخطار التي تدهمه.

إننا إذا أنقصنا ما نتناوله من حريرات أو امتنعنا عن العشاء مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع فإننا بذلك لا نخفف بعض الشحوم من أجسادنا فقط وإنما نحیی أيضاً إنتاج (هرمونات الحياة). وهذا بمثابة (طيران عمودي) ينقلنا على الطريق الصحيح ويعيدنا مباشرة إلى عالم الشباب.

وجهة نظر جديدة

«أترك طعام العشاء لأعدائك»

حكمة صينية

arabookstore
http://www.ibtesama.com

أيقظ ذكاءك الجسدي

لقد فقد البشر غرائزهم الطبيعية وفطرتهم في وقت ما ومكان ما عبر مراحل تطور البشرية. لا يوجد أي كائن حي باستثناء الإنسان، يعاني من مشاكل السمنة التي يعاني منها الإنسان ولا يوجد من الحيوانات كلها من يعاني من نقص في التروية الدموية أو أمراض الاستقلاب الغذائي. وكل ما يتبع ذلك من أمراض وظواهر مرضية مختلفة. ليس للحيوانات العقل الذي يتمتع به الإنسان وإنما لها غرائزها. غرائزها التي توجهها لما وكيف وكم تأكل. يبدو أننا، نحن البشر، فقدنا هذا الشعور نهائياً. والسؤال الآن كيف نستطيع أن نجد طريقنا إلى غرائزنا؟

تمر هذه الطريق عبر جسدنا ولا شك. فمن خلال هذا

الجسد نجد طريقنا إلى التفكير والشعور ومن خلال ذلك إلى تحسين عافيتنا وصحتنا. وعندما نشعر مثلاً ببعض الكسل أو الخمول نجد أن نزهة قصيرة تزيل هذا الشعور. وإذا كنا نعاني من الهموم أو الخوف فإن الجري هو الطريقة الصحيحة للتخلص منها. قد يحررنا التدليك من الشعور بالعزلة والوحدة. فنحن نجد أنفسنا عبر أجسادنا لأن مشاعرنا كلها تتركز في هذه الأجساد.

حينما نتحرك بانتظام فإننا بذلك نقلل من وزننا ومن الشحوم المتراكمة في جسدنا ولكننا بالإضافة إلى ذلك نوقظ ذكاءنا الجسدي، الغريزة الطبيعية، التي تدفعنا لنحيا أصحاء ونأكل فقط ما يحفظنا أصحاء. وبعد أسابيع قليلة من التدريب الجسدي المنتظم ستستيقظ الغريزة الطبيعية الكامنة لتوجه حياتنا بنمط سليم وصحيح. أما شعور السعادة فسيغمرنا أيضاً كهبة ترافق هذه اليقظة.

إن السير هو أبسط أنواع الرياضات وأقلها تكلفة وكذلك أوفرها للوقت. ويعتقد الكثيرون أن الحركة لا تفيد إلا إذا تسبب العرق منا ونحن نتدرب بعنف واستمرار على أحد الأجهزة الرياضية الحديثة أو إذا قضينا ساعات مع رياضة الإيروبيك. دعونا ننظر ولو مرة واحدة في حضارات غريبة، وسنجد أن الكثير من أهلها ذوو بنية جسدية متينة وعضلات قوية. إذ أنهم لا يملكون إلا أن يقوموا بما فطر الإنسان عليه

ليستطيع ضمان وجوده، ألا وهو الحركة. إنهم يسيرون ليجمعوا الحطب ويسيطرون ليأتوا بالماء ويسيطرون للقيام بعلاقات اجتماعية. يقضون ساعات طوال كل يوم خارج بيوتهم ليؤمنوا رزقهم وزادهم. أما نحن فبالكاد نتحرك ونسير إلى الخبز واللحم اللذين قد لا يبعدان عن بعضهما أكثر من مئة متر، دون أن نستخدم السيارة من مكان إلى آخر.

سير بسيط وعادي. نعم إن هذا السير البسيط والمشية العادي يفعل العجائب في أجسادنا. إنه ينشط الدورة الدموية ويحسن حركة القلب ويقوي الشرايين ويعزز جهاز التنفس ويضمن تبادلاً أفضل بين الأكسجين وثنائي أكسيد الفحم ويساعد كذلك في إخراج الشوائب والنفايات وفضلات استقلاب الطعام. وبالإضافة إلى ذلك كله فإنه يحسن مزاجنا بشكل لا يصدق.

والجميل في هذا النوع من الرياضة أنك لست بحاجة إلى أن تتعلم أي شيء. ليست هناك تقنيات خاصة تستخدمها باستثناء أن تضبط حركة يديك مع قدميك بين الفينة والأخرى وهذا ما يقوم به المرء عادة غريزياً بشكل صحيح. يتقدم الذراع الأيمن مع القدم اليسرى ويكون الذراع الأيسر مع القدم اليمنى في الحركة المعاكسة، ولست بحاجة إلى مدرب من أجل ذلك. كذلك لست بحاجة إلى لباس خاص. حذاء جيد وكفى. لست مضطراً للالتزام بمواعيد افتتاح النوادي وهي رياضة لا كلفة مادية لها. تستطيع أن تتمتع بالطبيعة، تتنسم الهواء العليل،

وتعطي جسدك، بالإضافة إلى ذلك، كل متطلباته لأداء وظيفي أفضل. كذلك فإن احتمال الإصابة أو الاهتلاك أقل بكثير من أنواع الرياضات الأخرى. إن الحالة المثالية أن تسير ثلاثة إلى أربعة كيلو مترات في حوالي خمس وأربعين دقيقة كل يوم. وإذا حملت معك مقياساً للنبض فإنك تستطيع من خلاله أن تراقب تواتر نبضات قلبك وتوجه سيرك من خلال مشية أسرع أو حركة أقوى للذراعين أو أن تأخذ طريقاً صاعداً، وباختصار فلديك في هذا النوع من الرياضة كل ميزات التدريب الرياضي في الهواء الطلق.

بديل آخر ممكن للسير هو الجري البطيء أو الهرولة. تكفي ثلاثون دقيقة في اليوم لتُحدث تغييرات في الجسد والنفس. القيم التحليلية لدمك تتحسن كلها ويشد جسمك كله. ثقتك بنفسك تزداد. «الجري كالدواء تجد نفسك تسعى إلى تناوله كل يوم إذا اعتدت عليه». هذا ما قاله الدكتور شترونتس أحد أكبر مشاهير اختصاصي اللياقة البدنية الألمان. يضمحل ومن ثم يختفي الكثير من المشاكل الصحية.

الحركة الدائمة - سواء كانت سيراً أم جرياً - تذهب التصلب عن الجسد وتعيد له مرونته، وتمكننا من الاتصال بأنفسنا وإدراك غرائزنا البدائية.

نعود مرة أخرى لاكتساب شعور بالحياة يملأ مجالات حياتنا كلها بإشعاع السعادة والعافية.

وجهة نظر جديدة تمسك بالبسيط فنتائجه غالباً هي الأفضل

القوة العضلية التي تخلق الحياة

بدءاً من عامنا الثلاثين نفقد حوالي ثلاثة كيلو غرامات من كتلتنا العضلية كل عشرة أعوام لنعوضها بالشحوم المتراكمة. مع لفت النظر إلى أن هذه العملية لا تتعلق، بوجه عام، بالانحطاط الجسدي الناتج عن التقدم في السن، وإنما يحدث ذلك نتيجة قلة الحركة. كثيرون منا يتقبلون ذلك ببساطة. وقد سمعت الكثيرين يقولون. «هي الأمور كذلك عندما يكبر المرء فبناء الأجسام وتدريبات القوة تفيد الشباب فقط» خطأ كبير! كلما كبرنا كانت حاجتنا أكثر إلى كتلة عضلية جيدة. وعندما نستخدم عضلاتنا نحفظها من الانحطاط والضعف، لا بل ونحافظ عليها فتيّة لوقت أطول. التدريب العضلي المنتظم يضمن لنا وضعاً جسدياً أفضل وقواماً وقدماً أحسن. يضاف إلى ذلك النشاط والحيوية والثقة بالنفس كهبات مجانية للوضع الجسدي الأفضل. ما الفائدة التي تجنيها من أن تعمّر مئة عام إذا كانت عضلاتك ضعيفة لدرجة أنك لا تستطيع القيام من السرير صباحاً؟

كذلك فإننا إذا حافظنا على جهاز عضلي جيد ننشط جهازنا المناعي أيضاً ليكافح الجراثيم والفيروسات بشكل أفضل

وليتحسن الأداء الوظيفي لرئتنا ويتم تزويد كل خلايا جسدنا بالأكسجين كذلك فإننا ندرّب إلى جانب عضلاتنا قلبنا وأوعيتنا الدموية ونقي أنفسنا من ارتفاع ضغط الدم واضطرابات التروية الدموية. وبالإضافة إلى ذلك فإن قميصاً عضلياً قوياً يشدّ وقفننا ويحفظ هيكلنا العظمي من ضغوط خاطئة نتيجة وضع غير طبيعي ويعطينا ثباتاً إضافياً. كذلك يقل احتمال الكسور إذا كانت العظام محمية بجهاز عضلي قوي.

يساعدنا جهازنا العضلي بشكل خاص على أن نوجه ساعتنا البيولوجية إلى الخلف نحو الشباب. فزيادة الكتلة العضلية تعني نقصاناً في دهون الجسم. والكتلة العضلية القوية تحت الجلد تحفظ البشرة ملساء نضرة. إن الوقفة المريحة والمشية المستقيمة والذراعين المشدودين والظهر القوي ليست حكرًا على الشباب وإنما مسائل تتعلق بالتدريب العضلي وإنتاج الهرمونات أثناء هذا التدريب. وهذا ما يمكنك الحصول عليه في كل عمر!

يذكر الدكتور تشوبرا دراسة شيقة أجراها علماء في جامعة تافتس. فقد ذهب العلماء إلى دار للمسنين وشكلوا مجموعة من هؤلاء المسنين لإجراء برنامج لياقة بدنية. ولكنهم لم ينتقوا الأكثر لياقة كما قد يتبادر للذهن، بل على العكس انتقوا الأكثر هرمًا ووهناً ودعوهم للتدريب على حمل الأثقال. كانت النتائج مذهلة فقد نمت عضلات المشاركين المضمحلة إلى ثلاثة

أضعافها خلال ثمانية أسابيع من التدريب فقط. وقد كان من نتائج ذلك أيضاً التحسن الكبير الذي طرأ على الإحساس بالتوازن والقدرة على الحركة. وقد استغنى الكثير منهم عن من كانوا يساعدونهم في حركتهم. وقد عاد للجميع شعور إيجابي بالحياة كانوا قد فقدوه منذ فترة. ولكن الأغرب في هذا الموضوع كان حقيقة أن عمر أصغر مشارك كان 87 عاماً أما الأكبر فكان قد بلغ 96 عاماً.

ليس من الضروري أن تذهب إلى نادٍ للياقة البدنية حتى تبني عضلاتك على آلات متطورة التقنيات. يمكن أن تهين في منزلك ناديك الرياضي الخاص لا بل وأن تأخذه معك إلى كل مكان. اشتر زوجاً من المقابض الحديدية الخاصة بالتدريبات الرياضية وإكسباندر Expander تكون أشراطه المطاطية ذات قوى مختلفة، ويمكنك شراء ذلك من أي مخزن للأدوات الرياضية، وهناك في السوق كتب جيدة حول التدريب العضلي تشرح لك طرق الاستخدام. يمكنك أيضاً إذا أحببت، أن توفر قسماً من المال الذي كنت ستدفعه لو ذهبت إلى نادٍ للياقة البدنية، وتدفعه لمدرّب خاص، وهذه عملية استثمارية ذات جدوى كبيرة. وهذا المدرّب الخاص يأتي إليك في البيت ويشرح لك ما تحتاجه. وتكون قادراً على وضع برنامج زمني للاستفادة المثلى من ذلك.

أهم خطوة في هذا الاتجاه هي أن نغير موقفنا تجاه التقدم في السن ولا ننقطع، في أي عمر كنا، عن تدريب عضلاتنا.

وسيطراً تغيير حتمي حينذاك على عملية شيخوختنا. وإذا كان الشخص المسن يخاف من كل خطوة يخطوها إلا من السير إلى الديوان والعودة من الديوان إلى السير فإنه سرعان ما سينهار ويتلاشى.

وجهة نظر جديدة

أبعد عن ذهنك كل تفكير

بأن الحياة يجب أن تكون أكثر هدوءاً

كلما تقدمنا بالسن

بادر إلى تناول الفيتامينات وما في حكمها
ربما وجدتم تعارضاً بين ما وعدتكم به من عودة مظاهر الشباب دون الحاجة إلى مواد اصطناعية أو كيميائية وبين ما أطلبه إليكم الآن من تناول الفيتامينات والعناصر النادرة والمعادن التي تصنع عادة أيضاً في المعامل والمختبرات.

لقد بينت لي خبرتي العملية أن المرء لا يستطيع سد حاجاته كاملة في بعض الحالات الاستثنائية، من الفيتامينات بالرغم من التغذية الصحيحة وتناول الخضار والفواكه الطازجة. وبالرغم من استشارتي لعدد كبير من الأطباء فلم أستطع التخلص من آلام التهابات الغشاء المخاطي في الفم، والتي بقيت تتابني بين فترة وأخرى لأشهر طويلة، إلا بعد تناول الفيتامينات. وفي نفس الوقت فقد اختفى فقر الدم الذي كان

مرافقاً لي طيلة سنوات عدة. والذي كان سببه النسبة المنخفضة لهيموغلوبين الكريات الحمراء.

ولكن هنا تنطبق أيضاً القاعدة التي تقول إن زيادة الجرعة هي التي تجعل الدواء سماً. ولا بد من التحذير هنا من تلك الأدوية والمنتجات التي تعرض في قالب أخاذ وكأنها أدوية تحقق العجائب والمعجزات.

ولكني أعتبر الجرعات الصحيحة من الفيتامينات إلى جانب نمط حياتي صحيح وحركة كثيرة وضغط نفسي قليل وتغذية صحيحة وصحة نفسية واعية، كضمانة إضافية لحياة طويلة ملؤها النشاط والحيوية. إن الفيتامينات تحصننا بطرق عديدة أمام الكثير من الأمراض والشيخوخة المبكرة.

وكما ذكرنا سابقاً فإن الجذريات الحرة مسؤولة عن الكثير من أمراض الشيخوخة، بالإضافة إلى أنها تقوم بدور أكيد في نشوء الأورام السرطانية. إن الجذريات الحرة تنشأ من جهة نتيجة عمليات الاستقلاب أثناء هضم الطعام، ومن جهة أخرى تتسبب بوجودها المواد الضارة وسموم البيئة ودخان لفافات التبغ. الفيتامينات تقوم بدور الصياد الحقيقي لهذه الجذريات، وعدم وجودها بكميات كافية تفتح الباب على مصراعيه أمام الجذريات لتدمير الأوساط الخلوية. كذلك فإن الفيتامينات حُماة جيدون لعمليات الاستقلاب في الجسم.

إن فيتامين سي هو أحد أفضل الفيتامينات. عمد باحثون

في جامعة كارولينا الشمالية وفي مركز الدراسات التابع لجامعة تكساس، إلى تربية بعض فئران التجارب بعد أن خربوا المورثة التي تعمل على إنتاج فيتامين سي لدى هذه الحيوانات. أما نحن البشر فليست لدينا هذه المورثة ويجب أن نحصل على هذا الفيتامين عن طريق الغذاء الذي نتناوله. وهكذا فقد أصبحت الفئران بعد تخريب مورثتها التي تنتج فيتامين سي، معتمدة بالكامل على وجوده في الغذاء. وكان أن انخفض بعد أسبوعين حمض الأسكوربين وكانت آثار ذلك على الأوعية الدموية لهذه الفئران قاتلة، فقد ظهرت تشققات على الطبقات المرنة من جدار الشريان السباتي الأساسي وحصلت تورمات في الخلايا العضلية للأوعية الدموية أدت إلى تقشر الخلايا على الجدران الداخلية لهذه الأوعية.

ويرى الباحثون أن نتائج هذه الدراسة تنطبق على الإنسان أيضاً.

إذا نظرنا نظرة فاحصة إلى طريقة تأثير فيتامين سي فإننا نرى أنه يتكون من مادة تحافظ على الحياة وتنشطها، ويمكن التعبير عن أثره الكبير وفوائده الجمة بالقول إنه يشكل نوعاً من «الحماية الصحية العامة». إنه يبعث القوة في الجهاز المناعي ويساعد بدرجة كبيرة في عمليات الأيض وينشط عملية إنتاج الهرمونات في الجسم ويدعم عمليات الإصلاح والترميم في كل نواحي الجسم.

ويصف نوربرت ميسينغ Norbert Messing في كتابه «المرجع لفيتامين سي» أسلوب التأثير الشامل لهذا الفيتامين ويقول: «بالإضافة إلى أن فيتامين سي بلسم للنفس أيضاً». ويروي ميسينغ في كتابه أيضاً قصة مميزة حصلت في عيادة سويسرية. وهناك أعطيت جرعات من فيتامين سي لامرأة في عامها التسعين، فاقدة الإحساس ومصابة بخرف الشيخوخة بدرجة عالية. كان التأثير مذهشاً. عادت المرأة العجوز إلى إحساسها واستعادت قدرتها على التوجه وراحت تطالب ببعض النشاطات والعلاقات الاجتماعية. ولكن لم يثبت أن هذا التأثير سيظهر حتماً في كل الحالات المشابهة. أما ما هو ثابت على أية حال فهو أن الجرعات اليومية من فيتامين سي تسمح لنا بالاستفادة المثلى من حياتنا. إن هذا الفيتامين يمنحنا الحيوية والطاقة والشباب والمرونة واليقظة.

فيتامين سي على شكل مسحوق هو أنسب شكل من الناحية المادية وحتى تكون فائدته في حدها الأقصى يجب أن يؤخذ مكملاً للتغذية العادية وعلى جرعات صغيرة متعددة موزعة على كامل اليوم. ويكتب لينوس بولينغ Linus pauling في كتابه «برنامج الفيتامينات» أن مستوى فيتامين سي في الدم وفي أنسجة الجسم يبقى متوازناً. فإذا أخذنا مثلاً جرعة كبيرة من خمسة غرامات تمتص الأمعاء حوالي غرام واحد منه. بينما إذا وزعنا الكمية نفسها على خمس دفعات فإن مقدار الاستفادة

يرتفع بحدود 80٪. ويقول بولينغ أنه نفسه كان يأخذ من هذا الفيتامين الأساسي مقدار 12 إلى 18 غ يومياً. وقد عاش بضعاً وتسعين سنة. كان نشيطاً حتى آخر أيام حياته واستمر يمارس أبحاثه العملية ويلقي المحاضرات. واستطاع بهذه الجرعة الكبيرة من فيتامين سي أن يسيطر على سرطان البروستات الذي أصابه، لأعوام عديدة.

وحتى تبقى اللياقة عالية حتى عمر متقدم ننصح، بالإضافة إلى الفيتامين سي، تناول الجرعات التالية من

- فيتامين 400 E ملغ، فهي تبطئ من عملية الشيخوخة وتحمي من تكلس الشرايين والتجاعيد والبقع الملونة على الجلد وكذلك من السرطان.

- سيلين 100 Selen إلى 200 ميكروغرام وهو يحمي أيضاً من السرطان ويقضي على الجذريات الحرة.

- المعادن والعناصر النادرة، وهناك منتجات صيدلانية خاصة لإكمال حاجة الجسم مكن هذه المواد.

- OPC وهذه المادة هي أقوى مضاد للأكسدة معروفة حالياً. وOPC عبارة عن اختصار لاسم Oligomer Pro Cyanidine وتذكر المراجع أن OPC، شأنه شأن الفيتامين سي، يستطيع، بسبب حجمه الصغير، أن يتجاوز حدود الدماغ وحدود النخاع الشوكي ويدخل إليهما، حيث يحمي

الخلايا العصبية من الأكسدة وبالتالي يدفع عنها الأضرار التي يمكن أن تحدثها الجذريات الحرة. وفي هذا السياق أود أن ألفت النظر بشكل خاص إلى الوظيفة الحمائية التي تقوم بها هذه المادة بالنسبة لمرض الزهايمر وباركينسون والتصلب المتعدد الأشكال والصرع والشيخوخة. كذلك تقوي مادة OPC قدرة الشعريات الدموية على المقاومة وترتبط بسهولة مع الكولاجين والإلاستين وتمنع بذلك التهديم الباكر الذي يمكن أن تقوم به الـ Elastase و Kellagenase ثم إن OPC يمكن أن تؤخذ على شكل أقراص أو على شكل نقط.

كذلك يجب أن نجعل من عاداتنا اليومية تناول العصائر الطازجة، فهي تحتوي على العديد من الفيتامينات الأخرى والعناصر النادرة والمعادن.

لا تكن خاملاً

لقد لاحظتم أنني أود أن أنصحكم بأشياء جديدة كثيرة وأحثكم على القيام بها. ومن ضمن ذلك نصيحتي لكم بأن لا تبقوا مستكينين قابعين في زاوية مفضلة يسيطر عليها الهدوء والراحة والشبع - حتى الآن! قد تشعرون براحة البال والتفائل في هذه الزاوية الهادئة. ولكنك إذا شعرت في هذا الوقت بعدم الراحة، لأن ناحية من نواحي جسدك تؤلمك، وربما كنت تعاني من الضغط العالي أو الروماتيزم أو النقرس أو أي مرض

آخر، أو لأنك تشعر بالخمول أو تعاني من البدانة أو أنك لست راضياً بقدرتك ومظهرك الخارجي، فما عليك، في هذه الحال، إلا أن تصيخ السمع وتحقق النظر. فهذا سبب كاف لئلا تبقى مرتاحاً تنتظر التقدم في السن. لقد آن الأوان لتغادر زاويتك المريحة.

تطلع قليلاً إلى المستقبل: هل تستطيع أن تتصور أنك ستكون بعد عشرين عاماً كما أنت الآن وستكون لديك نفس المشاعر؟ هل هذا تصور يمكنك معه أن تعود بهدوء إلى زاويتك المريحة؟ أو أنك لست مرتاحاً لذلك تماماً ولكنك تقول: «يا إلهي! يمكن أن يكون الأمر أكثر سوءاً! بعض الوعكات، نوبات من النقرس أو نوبات صداع شقيقة». إذا كنت تريد الاستمرار في الحياة على هذه الشاكلة، فليس لك أي نفع من هذا الكتاب الآن. أعد قراءته بعد عشر سنوات، ولكنك تكون قد أضعت أعواماً قيمة من حياتك، كان بالإمكان أن تحياها بوضع أفضل. أما إذا قلت: «كلا لا أريد أن أستمر في حياة من هذا النوع، فلا يزال أمامي مجال للحياة قبل أن يحين الموت»، فهذا يعني أن الوقت قد حان لتنظيم حياتك بشكل يكون فيه للحياة معنى ولتهيئ نفسك عقلياً وذهنياً لذلك منذ الآن.

ليس الهدف أن تمتد حياتك بأي ثمن ولو كانت مليئة بالشكاوى والزفريات، وإنما الهدف هو الاستمتاع بالحياة بكامل

إدراكك العقلي وشعورك الحسي الجسدي ودون شكاوى. إن الشعور بالسعادة يجب أن يستمر العام كله ولا يبقى محصوراً في بدايات الربيع. يجب أن تدرك أن الحياة غير المحدودة وغير المتعلقة بالزمن لا يمكن أن يعيشها المرء وهو قابع في زاوية معزولة مهما كانت مريحة. إنك لن تحظى بالنشاط والصحة وتحقيق الذات وأنت مستلق على أريكة. إذا وددنا أن نغير ما بأنفسنا فما علينا إلا أن نرمي بعاداتنا التي ألفناها وأحببناها عرض الحائط.

إن مشكلتنا نحن البشر، تتجلى مع الأسف في أننا عادة نفضل أن نقوم بما يسرنا وبالتالي بما يريحنا. هكذا خلقنا. ونحن نميل إلى سلوك الطريق الذي نصادف عليه أقل عراقيل ممكنة. دماغنا يعمل على مبدأ ذي دافعين اثنين: بعيداً عن الأوجاع والآلام وبالتالي عن كل ما يهدد حياتنا من أخطار، اندفاعنا إلى المسرات وإلى كل ما يحفظ لنا النفس والنوع. هذه صفة عامة نجدها لدى كل الناس ولكننا نتميز عن بعضنا البعض فقط بما ننظر إليه أو نشعر به كأنه ملذة. أو كأنه ألم. من الطبيعي أننا نميل إلى القيام بما يجنبنا الألم ويوفر لنا السرور، وحتى بتعاملنا مع صحتنا.

قد يكون الجري السريع عذاباً للبعض يشعرون بعده بالألم في كل عضلة من عضلاتهم ومفصل من مفاصلهم، وقد يتجلى العذاب للبعض الآخر حينما يضطر للتخلي عن نزهته المعهودة

في غابته المحبوبة وفي الطبيعة الجميلة، وعن الشعور بالنسيم العليل في رثيته وعن ذلك الشعور الغامر بالسعادة.

الحمد لله أن لنا تأثيراً على دماغنا وأنا نستطيع استبدال صور جديدة توحى لنا بالمرح والسعادة بصور قديمة متجذرة من الألم والعذاب في أعماقنا. فالتصورات الجميلة التي توحى لنا بالسعادة تمنحنا مباشرة حوافز جيدة مختلفة. تمنحنا طموحاً وولعاً بالتفوق يستطيع أن يشعر به كل منا. يجب أن نتساءل عما يمكن أن نخسره إذا لم نقوم بعمل ما وكم من الشعور بالسعادة سوف نحس إذا قمنا بعمل ما. كل منا يستطيع أن ينمي لديه شعوراً بالطموح وولعاً بالتفوق إذا تعلق الأمر بما يفيدنا أو يناسبنا أو يعجبنا.

تصور أنك لم تغادر زاويتك المريحة وأن مرضاً أو آخر أصابك، حينذاك قد تجد نفسك في مكان لم ترد الذهاب إليه قطعاً. من يقول إنه لا يحتاج إلى مساعدة الآخرين يغش نفسه. هذا لا يحدث مع الجار فقط وإنما يحدث أيضاً مع كل من لا يريد أن يحمل مسؤولية نفسه وصحته.

دروس عملية في مصحح للمسنين أوضحت لي ماذا تعني كلمة، مسن، أو بالأحرى كلمة، مريض، التي ترادفها بالمفهوم التقليدي. لقد أثر فيّ عملي هناك إلى حد كبير وكنت أتعامل غالباً مع أناس مسنين وحيدون لا حول لهم ولا طول، والذين

كانوا مضطرين للاعتماد على أناس آخرين لقضاء حاجاتهم الشخصية نتيجة أمراض أصابتهم كالشلل ومرض الزهايمر وباركنسون. ظهر لي في منتهى الوضوح إلى أين يمكن أن يقود المرء أساليب الحياة والتغذية الخاطئة والجاهلة والضارة. ظهر لي في منتهى الوضوح أنه يمكن أن يصيبني ما أصاب هؤلاء الناس إذا لم أحرص على تشكيل نمط حياة خاص بي بشكل شعوري واع. وأنا لا أعتقد أن رغبتى القوية بالاستقلالية والمسؤولية الذاتية ستضعف مع تقدمي بالسن. إذن لكان عليّ أن أتخلى عن أحلامي وهذا أمر لا أستطيع أن أتصوره. أحلامي هي أن أسعى بنفسى لتأمين مصالحي وأن أحافظ على استقلالي وأعيش حياتي الخاصة كما أريد. كذلك أحلم بأن أقوم بما هو هام حقاً وأن أوسع آفاقي وذلك كله في كل مرحلة من مراحل عمري. إذا لم أستطع الحياة كذلك فستكون حياتي كلها عذاباً أليماً لا حدود له.

لقد عرفت في تلك الأيام تماماً ما هو هدف حياتي: التأثير على عملية الشيخوخة وإبطاؤها بحياة شاملة مدركة بأن التقدم في السن لا يعني الوحدة والمرض والوهن والحيرة والاضطراب.

وبناء على أحاديث عديدة مع هؤلاء الناس المقيمين في مصح النقاهة للمسنين وضعت قائمة بكل ما قد ينتابنا إذا لم نتولّ توجيه عملية شيخوختنا بأنفسنا ونسيرها بكل وعي وإدراك.

وصف هؤلاء المرضى مشاعرهم وأوضاعهم الحياتية على

الشكل التالي

• الاستسلام لرحمة الآخرين.

• الاضطرار للتخلي عن الاستقلالية وتحمل المسؤولية الذاتية.

• التبعية للأقارب وللدولة ولجهاز الرعاية الصحية.

• رقة الشعور والإحساس.

• عدم القدرة على التأثير على الحياة الخاصة.

• الحيرة والاضطراب.

• الدموع والأحزان.

• الاكتئاب.

• الألم.

• ثقة ضعيفة بالنفس.

• آلام الفراق.

• الوحدة.

• الحرمان.

• التأكد من عدم المشاركة في الحياة العملية بعد ذلك.

• كون المرء ضحية في مثل هذا الوضع.

- عدم القدرة على الاستفادة من الوقت.
- عدم الأمان.
- الشعور بعدم الأهمية بين الآخرين.
- الاكتفاء بحد أدنى من الوجود.
- فقدان الحياة المريحة.
- حياة روتينية قاحلة.
- حياتي: وضع لا أستطيع احتماله.

arabookstore
http://www.ibtesama.com

- الانتظار، لقدوم الأقارب مثلاً.
- انزعاج دائم: أنك دائماً تحب المراقبة وتحت الوصاية.

أما إذا سألنا بالمقابل أناساً يعيشون مستقلين ويحيون حياتهم بإدراك وشعور واع، كيف يشعرون بأنفسهم في سنهم المتقدمة، فإننا نحصل على الأوصاف والشعارات التالية:

- الحيوية.
- التعبير عن أسلوب الحياة الشخصي.
- عبث صرف.
- اختيارات عديدة.
- تسلية.

• تنوع وتوتر.

• عرفان بالفضل والجميل.

• مشاعر رائعة.

• حرية لا حدود لها.

• امتياز بتشكيل حياتي كيفما أرغب.

• إمكانيات لا حصر لها.

• حياة أتحمل مسؤوليتها ذاتياً.

• علاقات حب.

• إمكانية أن تعيش حياتك على أعلى مستوى.

• طاقة.

• نوعية الحياة.

• إمكانيات السفر والتعرف إلى أناس.

لا يكفي أن تغادر زاويتك المريحة بسرعة وأن تدفع بنفسك إلى أحضان كرسي مريح و«تنصرف» بعد ذلك إلى الفراغ. لا يكون لوجودنا أي معنى إذا لم نعط كل ما نستطيع. قال أحدهم إن الحياة تساعد فقط أولئك الذين يعرفون تماماً كيف يعيشون. لا تقل أبدأً فات الألوان لأحيا بطاقة غير محدودة وأتمتع بكل ما تقدمه الحياة.

لا شك، تمر بنا كلنا أيام من «الانزعاج» ولا نستطيع أن نكون بحالة جيدة مهما حاولنا. ولكن لدينا الفرصة أن نبدأ كل يوم من جديد. وهكذا نقرب دوماً من تصوراتنا ونتحول تدريجياً لنصبح أولئك الناس الذين نريد أن نكونهم. إنسان دون مظاهر ملموسة للشيخوخة.

وجهة نظر جديدة

غادر زاويتك المريحة

وسوف يعجبك ذلك.

الفصل السادس

آن أوان العمل

كن سيد حياتك

إذا كنت قد قررت، قارئ العزيز، أن تغادر زاويتك المريحة، فإنني أنصحك أن تقوم بعملية تنظيف واسعة لجسدك وعقلك ونفسك. أن تبدأ بعزيمة من جديد وعلى كل المستويات. ارسم خطأ ذهنياً: تحت الخط هناك الماضي بكل اعتقاداتك القديمة ونمط تفكيرك القديم وكل الانفعالات التي عفا عليها غبار الزمن. وفوق الخط هناك المستقبل، هناك إمكانية أن تتحول إلى ذلك الإنسان الذي تريد أن تكونه، رغم إمكانية أن تصبح ذا كاريزماتية ونضارة وحيوية وسعادة وصحة ومليئاً بالعزيمة وحب العمل. آن الأوان لتحرر نفسك!

كلما أطلت مرحلة جديدة في حياتي كنت أتحرر عامدة من بقايا الماضي. كنت مرتبطة عدة سنوات بعلاقات لم تكن لي القدرة على اختيار إحداها دون غيرها. ملأت مذكراتي بفوضى مشاعري وشكوكي ومخاوفي وهمومي. صور، رسائل،

قصاصات، كلها رتبها في علب كرتونية وشعوري أنني لا أستطيع الحياة بدونها. وبعد عام واحد على بداية «حياتي الجديدة» حررت نفسي وتخلصت من كل تلك العلب وما تحويه. وذات مساء يوم شتاء بارد كان الجو مثالياً لإذكاء نار المدفأة بكل ذلك ومثالياً للتحرر من كل رواسب الماضي. وليذهب حملُ الماضي إلى الجحيم. مرةً، أخرى أستقبل المستقبل. حرّةً لاستقبال شيء جديد.

بعدما تنفست عميقاً، ابدأ بخزانة ثيابك. لا تكن متردداً، ضع كل ما لم تلبسه حولك «ولكن كلها ثياب جديدة وجيدة!» أنصحك بأن تحتفظ بهذه الأكياس لعام آخر. وإذا لم تمتد يدك إليها بعد هذا العام الثاني، فارمها! ولكن بإعطائها لأي شخص يحتاجها أكثر منك وتجلب له السعادة بذلك. وربما ساعدك أحد أصدقائك أو صديقاتك ليسهل الاختيار عليك في عملية (التنظيف) هذه. وبطبيعة الحال فإن الكثير مما في خزانة ثيابك لم يعد مناسباً لأسلوب حياتك الجديد. مهما كان هذا القديم غالباً. تخلص منه!

غالباً ما تغطي الذكريات القديمة النظرة الواضحة إلى المستقبل، والإنسان عادة تعميهِ أمور قد تكون لا هوية لها، تراكمت لديه مع مر السنين. انطلق منهجياً بعملية التنظيف وخذ كل أسبوع، لنقل «غرفة» من غرف حياتك الماضية واقلبها رأساً على عقب وارم ما يعيقك في طريقك الجديدة.

ومتى ما انتهيت من هذه العملية حول أنظارك نحو صداقاتك. كيف تشعر حين تكون مع أصدقائك؟ سعيداً أو مغتماً؟ منقبضاً أو قوي الشكيمة؟ كان لي في يوم من الأيام صديقة قريبة مني جداً. والغريب في هذه الصديقة أنها كانت تغتم حينما أروي لها عن نجاحاتي ويتحول وجهها إلى قناع جامد. أما إذا كانت لدي هموم ومشاكل وكنت في وضع بائس فسرعان ما تتفتح وتنطلق مستبشرة. كانت تريد اقتناء كل ما أقتني وتريد الحصول على كل ما أحب وأقدس ولم تكن لتتورع عن شيء في سبيل ذلك. وبالرغم من أن فراقها لها ألمني فقد استمتعت بالتخلص من نظراتها الحادة الفاحصة وكأنني مادة ترغب بها وتمسحها بالماسح الإلكتروني. لم أندم على هذه الخطوة أبداً. إذا لم يشاركك صديقك أو صديقتك بفرحك بنجاحاتك الكبرى والصغرى في حياتك ووجدت ضميرك غير مرتاح تجاهه، فهذا يعني أنه قد آن الأوان للانفصال عنه.

لا تضع وقتك مبدئياً مع أناس لا ترغب حقاً بالاجتماع بهم. وركز اهتمامك على الأشخاص الذين يهتمك أمرهم. أحط نفسك بأناس يطرون معك بأجنحة السعادة ولا يشدونك إلى قعر البؤس.

لا تنس أيضاً أن تنقطع عاطفياً عن أولئك الذين جرحوك في الماضي أو يحملون الحقد عليك في دخيلتهم. دع عنك كل ذلك! أعرف أن القيام بذلك أصعب من سماعه أو قوله، فنسيان

مثل هذه الأمور من أصعب المخاطر ولكن من أكثرها شفاء للنفس في هذه الحياة. ضع قائمة بأسماء أولئك الأشخاص الذين تريد أن تتحرر منهم. لا شيء يضمني المرء أكثر من الاحتفاظ بالانفعالات القديمة التي عفا عليها غبار الأيام كالحقد والحسد والبغض والغضب. قم بطقوس التخلي عن هؤلاء الناس الذين يضمرون لك أو تضمرون لهم هذه المشاعر السلبية. تحمل قسماً من «الذنب» وسامح هؤلاء الناس. تعلم كيف تسامح وتغفر فإن ذلك يحرك من قيود الماضي. عندما تأوي إلى فراشك مساءً وتستطيع أن تذكر هؤلاء الناس بالحب فقط، تكون حقاً قد أصبحت حراً. جرّب ذلك، مهما كان صعباً. إن له أثراً مدهشاً يجعلك تشعر بالحرية والتحرر بلا حدود.

سينتابك شعور رائع حينما تتخلص من كل هذه الأمور اللافائدة ورائك. صدقني أن ذلك لن ينسبك كل ما كان هاماً لك ومفرحاً في حياتك، بل ستحتفظ به في قلبك، حيث لا تحتاج إلى تجميع المذكرات والعلب. أكاد أسمعك مباشرة وأنت تنهد وتقول «يا إلهي لو عرفت كل ذلك منذ زمن!» ربما استطعت أن تتبنى وجهة نظر توماس إديسون الذي فقد، وهو في السابعة والستين من العمر، كل مستنداته ونتائج أبحاثه في حريق أودى بكامل مختبره. قال لزوجته وهو في منتهى رباطة الجأش: «انظري! إننا لن نعيش في حياتنا كلها مرة أخرى حادثاً فريداً كهذا. للكوارث فائدة كبرى: هاهي كل أخطائنا تحترق. الحمد

لله أننا نستطيع أن نبدأ من جديد».

ولكنك لا تحتاج إلى إشعال حريق حتى تجد مكاناً للإبداع جديد.

لنتقل الآن إلى الخطوة التالية لنرى كيف نستطيع التأثير على انفعالاتنا وعواطفنا ذاتياً ولنغير حياتنا جذرياً بذلك.

كان ألبرت آينشتاين يعتقد أن أهم سؤال يطرح هو فيما إذا كنا نرى العالم مكاناً لطيفاً مؤنساً أم لا. إذا كنت تنظر إلى العالم من منطلق إيجابي فلا يمكن أن يحدث ما يزعجك. لأنك تكون في الجهة المشرقة من الحياة، وتتلقى بشكل آلي رداً إيجابياً من محيطك. تعيش حياتك كنبوءة «إيجابية» تتحقق ذاتياً. فمشاعر العرفان والسعادة والعفوية والصراحة وما شابه من مشاعر، كلها من صفات المتفائل.

هل لا زلت تذكر شروحاتي عن التأثيرات المتبادلة بين العمليات النفسية والجسدية وأن كل مجال من هذين المجالين يتداخل وينساب مع الآخر ويتبادلان التأثير؟ لقد ذكرت لك مثلاً كيف أن السير مطأطئ الرأس ومع كتفين محنيتين إلى الأمام قد يجعل مزاجنا سيئاً. ومن ناحية أخرى فإن الوقفة المستقيمة والحركة الرشيقة ونظرة واثقة إلى الأمام ترفع معنوياتنا وتشد أزرنا.

إذن، نستطيع أن نصنع حالاتنا الانفعالية بأنفسنا. وغالباً ما

تتأثر لا شعورياً بالظروف الخارجية لتنعكس على مزاجنا. نملك الخيار دائماً. فمثلاً سبقك سائق عدواني إلى مكان كنت في صدد إيقاف سيارتك فيه وليس هناك مكان وقوف آخر فإنك تملك الخيار بين أن تتبنى مزاجه السيئ أو تتجاوز الأمر كلياً بابتسامة. ولا تنس أن لاشيء سيسره أكثر من أن يراك قد غضبت. وهو في هذه الحالة سيرتاح لأنه نقل غيظه إليك وأنت من سيتضايق في هذه الحالة. تستطيع أن تقرر فيما إذا كنت تود أن تترك الضيق والغضب وسوء المزاج والإهمال تسيطر عليك في حياتك. إنك تعرف كيف يشعر المرء بكل من الإحباط أو الشغف والافتتان.

arabookstore

http://www.ibtesama.com

يصف بنيامين فرانكلين في سيرة حياته كيف أنه اختار اثنتي عشرة فضيلة وصمم على أن يعيش هذه الفضائل أو الحالات الشعورية الاثنتي عشرة يومياً. أراد أن يوجه حياته في الاتجاه الذي يرغب فيه. قم أنت أيضاً بما قام به فرانكلين. ضع قانون الشرف والسلوك الخاص بك وسجل هذه القيم تحت بعضها في صفحة الاستعراض الشهري في مفكرتك. قال فرانكلين لنفسه: «في كل مرة أخل فيها بإحدى قواعد هذا القانون أسجل في مذكرتي نقطة سوداء صغيرة إلى جانب هذه القاعدة في مفكرتي وأذكر تاريخ الإخلال بها. وهكذا أعرف أنني أعيش وفق قيمتي ومعايير الأخلالية». عرض فرانكلين في وقت لاحق هذه القائمة بكل فخر واعتزاز على أحد أصدقائه

وعرض عليه نظامه. ثم إن هذا الصديق نصحه بإضافة فضيلة «التواضع» وبابتسامة رضى أضاف فرانكلين هذه الفضيلة الثالثة عشرة إلى قائمة الفضائل.

ضع قانونك الخاص بك ولو لم يتكون إلا من ست أو سبع حالات شعورية، وجرب أن تدخل هذه المشاعر يومياً في حياتك العادية. حدد قواعدك الشخصية ولا تسمح للظروف الخارجية بالتأثير عليك.

وجهة نظر جديدة

أتقن فن التمييز بين الهام وغير الهام

<http://www.ibtesama.com>

قواعد لا بد من إهمالها:

إنك تعرف طقوس الاحتفال بعيد الميلاد الخمسين، وكيف أن صاحب الاحتفال يتلقى عادةً هدايا رمزية تذكره بشكل ساخر أو مازح بنهاية فترة ازدهار حياته وبأن وهن الشيخوخة وأمراضها ومظاهر النسيان والتدهور الصحي قد بدأت تمهد طريقها إليه في هذا السن. تقدم مثلاً مساحيق لعلاج البشرة وأقراص وعصائر لتحسين الطاقة الجنسية ومواد أخرى مقوية للقلب الذي أخذ طريقه إلى ضعف. ومن الطبيعي أن يسر المرء بهذه الهدايا في هذا السن ويتقبل هذا الجو الطريف.

ما الذي يمكن أن يحدث إذا رميت كل هذه الأحكام

المسبقة عن الشيخوخة القادمة وتركتها تذهب أدراج الرياح؟
وبدلاً من أن تهين نفسك للكرسي الهزاز، خطط للنصف الثاني
من حياتك. أو لنقل: حياتك الثانية!

احتفل بعيد ميلادك الخمسين كيوم ميلاد ثان! بالطبول
والأبواق!

استمتع بولادتك الجديدة. الفرصة متاحة أمامك لتعيش
بمقدار ما قد عشته وعندك أفضل الشروط لذلك. في النصف
الأول من حياتك كنت جاهلاً لا خبرة لديك وكان عليك أن
تتعلم الكثير. كنت تُقاد على سكة جاهزة. كان والداك ومعلموك
ورؤساؤك يعملون على توجيهك وتكوين حياتك. أما الآن
فالفرصة متاحة لك للتخطيط لحياة خلاقة إيجابية تجد نفسك
حقاً فيها. يالها من فرصة! في هذا السن يكون أولادك عادة - إذا
كان عندك أولاد - قد شبوا عن الطوق وسلكوا نهجهم الخاص.
وإذا لم تكن في موقع قيادي أو مديراً أو مديرة بدخل عالٍ فإنك
على الأغلب تكون قد بلغت ذروة حياتك العملية الوظيفية. ومع
الأسف فإن مجتمعاتنا لا تسمح بتوقع الكثير بعد بلوغك
الخمسين.

أخطاء الشباب والجهل والجهالة وعدم الاستقرار، كلها
أمور ألقيتها منذ زمن خلف ظهرك، وتوضعت لديك مظاهر
الحكمة والتسامح ووفرة المواهب والقليل من التجاعيد أيضاً.

دع رياح التغيير تهب على عقلك واصرف عنه كل ما يحمله من أفكار مسبقة متزمتة عن الشيخوخة. وفكر! على ماذا تريد أن تحصل في أعوام حياتك الأربعين أو الخمسين القادمة.

الصحة؟ مهام ذات جدوى؟ سعادة وحكمة؟ لماذا لا يكون ذلك كله ممكناً لك؟ أصبحت تعرف الآن كيف تصبح صحيح البنية معافى وكيف تبقى كذلك. كذلك تعرف كيف تغير اتجاه عملية شيخوختك وتوجهها نحو العودة إلى الشباب. تستطيع أن تتصور كيف يمكن الحصول على مهمة نافعة أو رسالة تؤديها. وإذا نسيت ذلك فاقراً مرة أخرى فصل «كن مجنون عظمة»، وأنت في هذا السن بالذات يجب أن تكون لديك أفكار كافية حول ذلك. تصنع حظك بنفسك، نعم إنك قادر على صنع حظك لا بل وقدرك، والسعادة ليست مسألة قدر محتوم أو صدفة. هذا اعتقاد مغلوط. قدرنا ينشأ من داخل أنفسنا، من صحتنا، من أهدافنا، من عملنا ومن قدرتنا على أن تكون لدينا هذه الحياة دوماً رؤى نستطيع أن نراها دائماً ماثلة أمام أعيننا ونتابعها لنحققها. أما الحكمة فستأتيكم مجاناً مع مر السنين!

هل تعرف لماذا لا يرغب أغلب الناس ببلوغ المئة من أعمارهم؟ لقد أجاب غريبل في إحدى محاضراته عن المعمرين، جواباً أصاب كبد الحقيقة، إذ قال. إن الملل والوحدة والمرض والاكنتاب والحيرة هي الأسباب الرئيسية

لذلك. محقون هم بهذا التفكير. إذا كان المرء في وضع سيئ يقتلع الملل والاكتئاب ويشعر بالضعف والعجز، فبحق الإله لماذا يرغب بالاستمرار على هذا الوضع السيئ؟ كثيرون من الناس لا يعرفون أن لهم يداً طولى في تحديد حياتهم وشيخوختهم. تتدهور حياتهم وهم ساهون عن الدنيا بل أن يعيشوا بنشاط وفعالية. أغلب الناس يحددون شيخوختهم بأفكارهم الذاتية.

إنك تعرف جملاً كثيرة مثل «لقد انتهت حياتي» أو «أصبحت الآن من الرعيل القديم» أو «سوف لن أعيش طويلاً لأن والداي وجداي لم يعيشوا طويلاً»
 إذا كنت تردد مثل هذه الأقوال فإنك ترسل بشكل متواصل رسائل إلى خلاياك بهذا المضمون. الناس يحددون أوقاتهم بأنفسهم! وأود هنا أن أذكرك بالتالي:

الوقت غير محدود وليس تابعاً خطياً

لا وجود للوقت إلا كما نشعر به

لا توجد إلا تلك اللحظة التي نعيش فيها الآن وهنا. ومع ذلك فإنك ستعيش وتخطط للعشر أو العشرين سنة القادمة وربما أكثر من حياة مليئة بأهداف تسعدك. ولا يردك عن ذلك إلا رغبتك في أن تشيخ.

القاعدة التالية لا بد من كسرها وهي التي تقول: «على

المرء أن يرتاح في شيخوخته ويستمتع بحياته التقاعدية». امح من مخيلتك أن الحياة النشيطة تتوقف عند سن معينة، وأدخل في روعك وثبت في إدراكك أن الحياة تمتد مع الأهداف الحياتية الجديدة كما يمكن توجيهها الهادف وتجديدها عن طريق مخيلتنا وتصوراتنا.

إن الناس الذين يقتصر غذائهم العقلي على أفكار شائخة مثل قول «في الخمسين أفقد أنوثتي» أو «أنا مسن ولا يناسبني القيام بذلك...» أو «لا، هذا ليس لمن هم في سني» أو «قد مرت الحياة» هذه الجمل وأمثالها تتسبب مع الوقت في ظهور موقف مبدئي رافض للحياة ومدمر للذات يؤثر سلباً على عملية الشيخوخة.

وهنا تصح الفكرة الأساسية لـ غريبل بالنسبة للشيخوخة حيث يقول إن الشيخوخة نتيجة لموقف عقلي لا شعوري ولنوع من الحياة. وكلما نظمت حياتك ووجهتها نحو أهداف جديدة تجلب لك السرور والمتعة، كانت مشاعرك أقوى وأصح وأكثر حيوية وصباً وسعادة. وكلما زاد شعورك بالحيوية فإنك ستبقى بالمقابل أكثر صباً ونشاطاً وحيوية. وعند ذلك تكون في الوضع الحياتي الذي تشعر فيه بأقصى ما يمكن من السعادة والعافية، حيث لا ملل ولا كآبة.

أما أنا شخصياً فلا أود الانتظار حتى أبلغ الخمسين عاماً،

فقد ابتدأت وأنا ابنة ثلاث وأربعين سنة، بالتفكير حول رؤيتي المستقبلية وعن العمل الذي أرغب بممارسته حتى نهاية حياتي. لقد رأيت الكثيرين من أقربائي وأصدقائي وزميلاتي يسقطون، بعد إحالتهم إلى التقاعد، في قعر جب عميق من السوداوية. وبالطبع فقد اتهمني كثيرون من أصدقائي ومعارفي بأني قد جنبت حينما أعلمتهم أنني سأترك وظيفتي في القطاع العام. «هل يعقل أن تتركي وظيفة مضمونة وفي مثل سنك أيضاً!»

ذات يوم، ولست أدري متى كان ذلك بالضبط، أحسست أنني لم أعد أسرّ يوم الأحد لعودتي إلى العمل يوم الاثنين. وكان ذلك هو الوقت المناسب لأفكر في التغيير. لم يكن ذلك سهلاً. رحلت أسير بعد ذلك بعين باكية وعين ضاحكة. عين باكية لأنني سأفارق وضعاً كان لفترة طويلة يمثل مضمون حياتي، وعين ضاحكة لأنني كنت أعرف سلفاً أنه ستكون لدي الجراحة والفرصة لأبدأ من جديد. ولأنني قد عرفت أنني إذا لم أفارق القديم فلا يمكن أن يتكون الحديث.

إحدى صديقاتي احتفلت بعيد ميلادها الخمسين بشكل متعمد مقصود كما وصفته لكم في الصفحات السابقة. لقد أعادت تنظيم حياتها. وبالرغم من الخسارة المادية التي لحقت بها، ولكن من أجل صحتها التي لم تكن على ما يرام، تحملت المسؤولية بنفسها وتخلت عن وظيفتها التي كانت ترهقها. واليوم تعمل أحياناً 12 إلى 14 ساعة في اليوم ولكن بمنتهى السعادة

والسرور. وأخيراً فإنها تعيش الآن ما كتبتة أعواماً طويلة: طاقتها الخلاقة.

إذن عمرك لا يهم، ومهما كان سنك 30 أو 40 أو 50 أو 60 أو حتى أكثر من ذلك فعليك أن تعيد كتابة سيناريو (حوار) حياتك بنفسك على أن تكون أنت الممثل الرئيسي فيه. لا تعيش كعامّة الشعب وتنسحب بعد سن معينة لتقبع على كرسي هزاز.

وجهة نظر جديدة

اخترق القواعد القديمة

وعش وفق قوانينك الذاتية

arabookstore
http://www.ibtesama.com

كۆن لنفسك منهجاً خاصاً

ينعكس داخلنا على مظهر جسمنا ويتلاءم المظهر الخارجي مع الطبيعة الداخلية لأولئك الناس الذين يعيشون بلا حساب للزمن والعمر.

لديك تصوراتك عن الحياة وتعرف ما الذي تستطيع تماماً كما تعرف الذي لا تستطيعه. كيف يمكننا أن نكون واقعيين؟ أمر بسيط! يجب أن نقبل أنفسنا أولاً كما نحن بكل نقاط ضعفنا وقوتنا. وعندما نتم ذلك نكون قد أوجدنا القاعدة اللازمة لتغيير أنفسنا. وإذا كنت الآن حانقاً بشكل دائم لأنك لست كما ترغب أن تكون، فإن هذا يتطلب منك طاقة هائلة. وبذلك تغذي أيضاً

عقلك الباطن بمضامين سلبية وهو الذي يحاول أن يحقق في حياتك ما تصبو إليه من تصورات وميزات. كذلك يزداد فقدان الطاقة هذا نتيجة للمشاعر السلبية التي قد نحس بها تجاه مظهرنا الخارجي والتي قد تتعدى الشعور بالخجل وقد تصل إلى الغضب. ولكن هذه المشاعر لا تنفع بشيء. أما إذا غيرت تفكيرك تجاه الشيخوخة فإن جسدك سيتغير أيضاً، ويكون بذلك مرآة لتغيرك الداخلي. وفي هذا السياق أود أن أروي لكم قصة مقابلة تمت منذ عدة أعوام ولن أنساها أبداً.

كنت آنذاك لا أزال أقطن في فرايبورغ، ودخلت مع مجموعة من الأصدقاء إلى حانة هناك هرباً من المطر الذي راح يهطل غزيراً. وهناك رأيتها داخلة: طويلة نحيلة وشعرها أشعث قليلاً مبتل بالمطر ويغطي كتفيها، منتصبه القامة. ومع أنها لم تنتبه إلى أحد فقد لفتت نظر الجميع. كانت ترسل هالة من الإشعاع الغريب حول وجهها. كانت هذه المرأة في بداية سبعينياتها، وقد شعرت وأنا في العشرين آنذاك، بأنها تزيدني نضارة وحيوية.

إني متأكدة أن مظهرها الخارجي يعكس ما في داخلها. وقد بدت بالنسبة لي خارج أية حدود زمنية والعمر الزمني لا دور له.

عندما تبدأ بتطبيق نظرية م ب يومياً يجب أن تتفحص

مظهرك الخارجي وحاول إصلاحه إذا كان ذلك ضرورياً. ابدأ بثيابك. وربما اعتقدت أنني سطحية بكلامي هذا ولكن أول انطباع يؤخذ عن المرء هو الانطباع الظاهري. حتى لو اعترضت فالثياب هي العنصر الأبرز في المظهر. تدخل إلى مكان ما، تتركز النظرات عليك. ماذا يظهر من جسدك؟ غالباً يداك ووجهك وهذا لا يشكل إلا نسبة قليلة جداً. أما الـ 90٪ الأخرى من مظهرك، فهي ثيابك التي تؤثر على الإدراك الواعي وعلى العقل الباطن لأولئك الناس الذين ينظرون إليك. لذلك عليك أن تبدأ اليوم بإبراز الشخصية التي تريد أن تبقاها بقية حياتك وتجعلها ظاهرة للعيان: شخصية كاريزماتية وأمدية!.

حاول ألا تضيع بين الجماعة التي تكون فيها ولا أحد ينتبه إليك. يجب أن تلفت الانتباه، لا بالألوان الصارخة والموديلات الغريبة وإنما بروحك وشبابك. اجعل لنفسك طرازاً خاصاً، كن واقعياً، شد الانتباه إليك، ولا تكن عبداً للأزياء الحديثة.

انظر إلى الشخصيات الأنيقة المعبرة تجدها عادة بلباس أنيق بسيط ولكن له طابع شخصي تماماً. وأودري هيبورن تجسد بالنسبة لي أناقة لا زمن لها وبساطة في اللباس. لها طرازها الخاص الذي لا يزال بعد موتها حتى الآن يؤثر على مصممي الأزياء.

ابحث عن طرازك الخاص وابق وفياتاً له طيلة حياتك.

يجب أن أعترف أيضاً بأني أجد الأصابع والمعاصم المملأى بالحلي من كل نوع، مقرفة جداً وخاصة لدى النساء المسنات. أشعر أنهم يقلن: «انظروا إليّ ترون لديّ الكثير من المال والذهب... ولا أستطيع أن أبرز بغير ذلك». يبدو لي أنهم يردن أن يعوضن صباهن الماضي والغائب من داخلهن بتكديس الحلي على ظاهرهن ليعوض النقص. شيء مقرف!

وجهة نظر جديدة

اصنع من نفسك ما استطعت

فإنك ستشعر بالراحة

صن نفسك من علائم الزمن

لا شيء يسيء إلى المظهر الفتى النشط مثل وقفة خاطئة للجسم وكتفين مقوستين إلى الأمام.

اللعنة! لماذا هذا الطول؟ أنظر إلى الصور التي تجمعي مع أفراد العائلة وأرى نفسي أفوق الجميع طويلاً. لقد تنبأت أختي التي تكبرني بعامين وهي أقصر مني ولا تبلغ كتفي، وأنا في التاسعة من عمري بأن مستقبلي سيكون قاتماً وقالت: «سوف لن تحصلي على رجل» لم يؤثر فيّ الكلام حينذاك. وبعد سنوات قلائل وقعت في غرام فتى شاب من صف آخر. وقد دمر أحلامي بجملة واحدة حين قال لي: «مرحباً! كيف

الهواء عندك في الأعلى؟» وبالطبع كان أقصر مني. وبعد ذلك بأعوام حينما انتقلت من فرايبورغ إلى ميونيخ لم أعد أحمل مشكلة طولي على محمل الجد. وهناك وجدت الصداقة مع مجموعة من الرفاق وسرعان ما أعطوني اسماً هزلياً (صيف 77). كنت في البداية فخورة بهذا اللقب فهو يوحي بالنضارة وخفة الروح والظرافة. ولكن هل تدري لماذا أعطوني هذا اللقب؟. لم يكن (صيف 77) يعني شيئاً آخر إلا (الجفاف الطويل) فقد مرت في صيف عام 1977 فترة ستة أسابيع لم ينزل فيها المطر ويبست المروج الخضراء والأشجار وحرقتها الشمس، ومن هنا أتاني هذا الاسم، الجفاف الطويل!

arabookstore
http://www.ibttesama.com

مع مرور السنوات لا (تنحني) الثقة بالنفس فقط وإنما (تنحني) الرقبة أيضاً، وهكذا انتهى عهد الطول.

ومع أن ثقتي بنفسي لم تنقص ونبوءات أختي القاتمة لم تتحقق والحمد لله فلا تزال لدي بعض المشاكل.

ماذا أعني بذلك؟ هل تعرفون سر النساء الجميلات؟ إنه يتجلى في وضع جميل للرأس ومشية رشيقة وقامة منتصبية وحركات انسيابية.

وهذا كله يعلن عن الشباب والسرمدية والكاريزما.

والآن نأتي نحن المائلون والمقوسون والمنحنون. لقد أضعنا مشيتنا المنتصبية ونجر أنفسنا الآن عبر الحياة بجسم

مقوس إلى الأمام. نتعب بعد بضع ساعات لأن الأجهزة والعضلات لا تتلقى ما يكفيها من الأكسجين في هذا الوضع المضغوط. من أين ستأتي المشية الرشيقة والحركة الانسيابية؟ هذا ليس الأسوأ. الأسوأ ما ننتظره من الأمراض نتيجة الوضع التشريحي الخاطئ للعمود الفقري.

وبناء على ما تقوله المؤلفة والخبيرة في الأوضاع الصحية للجسم السيدة الدكتورة مارتا بودليشاك Martha Podleschak ، فهناك العديد من الأمراض التي تنتج عن وضع غير صحيح للجسم، أحب أن أذكر هنا في هذا السياق بعضاً منها.

الانضغاط والإزاحة في مجال القلب والرئتين واحتمال التأثير على تروية العضلة القلبية. النتائج المحتملة: الإضرار بأوعية القلب التاجية ومشاعر الخوف وضيق الصدر.

وحتى لا أحدث صدمة لديكم أترك مجال البطن، بما فيه المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء إلخ... وأنتقل مباشرة إلى منطقة الحوض الصغير. وهنا لا أود أن أذكر إلا بعض الأضرار الممكنة فقط كهبوط الرحم والسقوط المهبلي. وترى السيدة الدكتورة بودليشاك أن الكثير من النساء اللواتي استأصلن رحمهن، كن يستطعن الاحتفاظ به لو عرفن أبسط قواعد الصحة وأقلها ألماً للمحافظة على صحتهن وهي الوقفة المنتصبة.

وما الذي نعتقده الآن؟ هو العمر! العمر هو الذي يجعلنا ننحني وحظنا التعيس هو الذي يجلب لنا الآلام. كلا! نحن المسؤولون عن ذلك. وحتى هنا لا نستطيع أن نحمل المورثات إلا بحدود (30%) من المسؤولية. أما السبعون بالمئة الباقية فتعود إلى موقفنا الداخلي ووقفنا الخارجية. وغالباً ما تبدأ هذه العملية في المدرسة.

لقد سببنا الضرر لأنفسنا بوضع جسدي غير صحيح دون أن ندرك ذلك، فما هي النتيجة؟ نعم نستطيع إصلاح ما خربنا!

إذا لم تكن تحب أن تنضم إلى تلك المجموعات من الناس ذوي الأرداف المترهلة والبطون المكورة والمفاصل المتصلبة والرقاب الملتوية والأشكال الملتوية، كما تقول مارتا بودليشاك في كتابها، فيجب عليك إذن أن تغير وقفتك ومشيتك ووضع جسدك ككل.

جسدنا معمل رائع. إذا أوقفنا العوامل التي تسبب له المرض والأذى فإنه يستطيع، في مجالات عديدة، أن يجدد نفسه ويرممها.

ليس العمر هو الذي يسبب لنا تلك الحركات المائلة والمؤلمة والمتصلبة. بل هو عدم اهتمامنا بجسدنا ومراعاتنا له. عندما نكون شباباً يكون الجسم سليماً والحاجة إلى الاهتمام به أقل، أما مع التقدم في السن فيتوجب علينا الاهتمام به أكثر

وأكثر، وكلما ازددنا سنًا ازدادت حاجتنا إلى التدريب اليومي.
والآن أود أن أقول لكم باختصار كيف يمكن أن نسيطر
على الوضع الصحيح للجسد.
بينتا كانتيني Benita Cantieni واحدة من المؤلفين والخبراء
الذين طوروا طرقاً من أجل الحصول على وضع جسدي صحيح
ومنتصب ودون ألم. وقد روت لي هذه المؤلفة أن طولها قد زاد
بضعة سنتيمترات وأن الطبيب لم يصدق أنه كان لديها انحناء في
العمود الفقري.

تفرغ ساعة في اليوم وقم بالتمارين التي تنصح بها.
ابتعد بسرعة عن بقايا تلك التصورات القديمة إذا كان لا
يزال لديك شيء منها. حاول أن يكون لديك طابع شخصي لا
يرتبط بزمن سواء كان ذلك في اللباس أو حتى في تسريحة
الشعر.

وجهة نظر جديدة

ابدأ! لا يهم في أي مجال،

ومهما كان سنك

ومهما كان تأثير الزمن عليك

هلم إلى حياة جديدة

«حتى يستطيع الإنسان الحياة يجب أن يعتقد بما يعيش له.

الناس يمرون في هذه الحياة ويموتون دون أن يعيشوا إذا لم يكن هناك ما يعتقدون به ويسعون لأجله. وأهم شيء يعيش المرء له هو أن يستنفد كل طاقاته وإمكانياته. وفي كل مرحلة من مراحل الحياة فإن جسمنا وعقلنا لا يقدمان إلا جزءاً قليلاً من الطاقات المتوفرة لهما. هناك دائماً قدرات جديدة وإمكانيات بحاجة إلى تعميق، تنتظرنا»

هذه الكلمات الحكيمة قالها الكاتب هوستن سميث Huston Smith وذكرها ديباك تشوبرا في كتبه.

يبدو ذلك مبشراً بالخير ولكن كم منا من لا يعرف ماذا سيبدأ في حياته إذا ما وصل إلى سن التقاعد. الكثير من الناس يلاقون صعوبات جمّة، حتى في شبابهم، في محاولة إعطاء حياتهم معنى لها. نحن البشر نحتاج إلى مهام ذات معنى وقيمة حتى نستمتع بوجودنا إلى آخر يوم من حياتنا. وإذا استطاع أحدنا أن يتحرر من التوقعات الاجتماعية ويجد هدفاً وبالتالي معنى لحياته، فإن ذلك سيحفظه من تهمة كونه عجوزاً لا فائدة منه ودفعه إلى هامش الحياة الاجتماعية.

ليني ريفنشال ويوهانس هيسترز مثالان نموذجان للناس الذين لا يقومون طوال حياتهم إلا بما هو هدفهم ومثالهم في هذه الحياة وهذا مستمر لديهما حتى بعد وصولهما إلى العقد التاسع من عمرهما. لذلك ابحث عن مهمة أو عن هدف يتناسب

مع مثلك وطموحاتك. كل منا لديه ما يكفي من المواهب والإمكانيات يستطيع معها أن يعيش حياة سارة مليئة بالعمل والإنتاج. فتش في أعماقك، ابحث عن مواهبك وإمكانياتك. اسأل نفسك، ما الذي يمكن أن تقوم به كفرد في هذا المجتمع وفي أية مجالات تريد أن تستثمر طاقاتك في المستقبل. ومن الطبيعي أن أعمالك في النصف الثاني من حياتك ستنبع من حوافز أخرى غير تلك التي تنبع منها خطتك في النصف الأول من الحياة. ركز على الأعمال التي يمكن أن تحافظ على قيمتها بالنسبة لك حتى عندما تصبح متقدماً في السن.

ابدأ، بأسرع ما تستطيع، بالتفكير بما ستقوم به في المستقبل. اخلق لنفسك حياة تحقق رغباتك. وفيما يلي تجد مختصراً للنقاط التي ستساعدك لتقلب حياتك رأساً على عقب، بعد أن كنا قد شرحناها بإسهاب في الفصول السابقة.

• خطط منذ الآن للسنوات العشر القادمة. اجلس في مكان لا يزعجك فيه أحد، واكتب ماذا ستكون بعد عشرة أعوام، وكيف ستكون، وأين ستكون، ويجب أن يكون واضحاً لك ما الذي لا تريده أيضاً، واكتب وصفاً لبرنامج يوم جميل كما تتخيله لتحقيقه بعد عشرة أعوام.

• ضع هذا اليوم أمام مخيلتك كل مساء قبل النوم واستعرض أحداثه كما وصفتها وبالتالي كيف ترغب أن تكون. أعط دماغك بذلك تعليمات واضحة حتى يستطيع توجيه عقلك

الباطن وكل أفكارك وتصرفاتك من أجل تحقيق النتيجة المرجوة.

• قم بإعداد لوحة الملصقات ووضح عليها ما الذي تريد أن تكونه وتقوم به وتحصل عليه. يجب أن تحتوي هذه اللوحة على كل ما تشتهييه. بيتك، علاقة حب، عائلة، عملك، حياتك الاخلاقية، هواياتك. اقتطع صوراً وكلمات أو ربما جملاً كاملة من مجلات وألصقها على هذه اللوحة لتعطيك صورة عامة. اعتبر هذه اللوحة المعبرة عن رغباتك المستقبلية بوصلة توجهك حتى لا تحيد عن دربك وهدفك. انظر يومياً إلى هذه اللوحة. دع هذه الصور تدخل إلى أعماق عقلك الباطن وتغذيه ليستطيع التفاعل معها ويساعدك بالوصول إلى الغاية المرجوة.

• نشط غدك يومياً. واستفد من تقنية تدليك مواضع المنعكسات في قدمك. وقم بتمريناتك اليومية في نفس مواعيدها. وكل عمل تقوم به في موعد محدد كل يوم يصبح عادة متأصلة لديك تدخل، كما يقال، في دمك ولحمك.

• استمع إلى صوتك الداخلي فهو الذي ينقل حكمة جسدك إليك.

• افتح سجلاً للأحلام فسيساعدك على فهم ما يجري على مستوى اللاشعور. وتقول كانداس بيرت في هذا المجال هذا

يعني الإنصات إلى الحديث بين العقل والجسد ويمكنك عند الحاجة من التدخل عن قصد بينهما، وهي ترى أن أحلامك هي جهاز إنذارك المبكر الشخصي الذي يشعرك مثلاً بقرب إصابتك بالمرض.

• احفظ جسمك من السموم التي تأتيه من الطعام والشراب ومن المشاعر السلبية، وجسدك هو أحد أغلى ما تملكه في هذه الحياة. عامله جيداً واعتن به، احترمه وحافظ عليه ما استطعت. تناول غذاءً مناسباً لا يزيد من شحوم جسمك. وعشرة بالمئة من الزيادة في الشحوم تعني احتمالاً متزايداً للإصابة بالسرطان لأن الشحوم مستودع لكل السموم التي تدخل الجسم مع الغذاء ومع الأدوية ومن المحيط.

• أعمل بجسدك، حرّكه! ابتعد عن الفكرة التي تقول إن الإنسان لا يزاول الرياضة في شيخوخته. اربط تصوراتك عن الرياضة مع الشعور بالعافية ومع الحرية وتجميع الطاقات. اربط الرياضة مع تصورك أنك تقوم بشيء لصالح خلاياك، تزودها بالهواء النقي و«بالوقود» اللازم. دع مشاعرك تنطلق مع الرياضة وتصور أنك مع كل حركة تتخلص من كل ما هو غير لازم لك.

• كن سعيداً في بيتك، تحرر من الضغوط السابقة، دع بيتك مليئاً بالنور والألوان الزاهية. خصص لنفسك زاوية تركز إليها

حينما تود أن ترتاح وتعود إلى أحلامك وتخيلاتك.

• اصنع سعادتك بنفسك. لا تنتظرها ولا تبحث عنها، فإنك إذاك ستصاب بالخيبة. سعادتك تنشأ في داخلك. إنها حالة داخلية يمكن أن توجدتها بنفسك. السعادة حالة عقلية يمكن أن تتدرب عليها كما ذكر بنيامين فرانكلين في قانون سلوكه. أما الحسد والبغض والتوقعات الخاطئة من الحياة أو من مجتمعنا هي أرضية خصبة لحالة عقلية بائسة. وقد قال ابراهام لينكولن «أغلب الناس سعداء بمقدار ما يريدون» عود نفسك على شعور السعادة وسيشع مظهرك بذلك. سيلتقيك الناس في الطريق ويشعرون بالانجذاب إليك لأن الناس تسعى ألياً إلى أقرب الناس السعداء. السعادة التي يمكن أن تؤثر عليك تنشأ عن حالة عقلية شعورية وعن تحقيق أحلامنا ورؤانا وأهدافنا.

• انتبه إلى كل مناحي حياتك بالإضافة إلى الصحة وهدف حياتك ومعناها وعلاقاتك ووضعك المالي. وإلى ذلك كله اقرأ الكتب الجيدة وزر ندوات واستمع إلى محاضرات.

إذا لم تستطع أن تتقدم في هذا العمل لوحدك فابحث عن أناس سبقوك في هذا الموضوع، ليساعدوك ويشجعوك ويأخذوا بيدك. ويمكنك أن تلجأ إلى مدرب خاص يتولى رعاية أمرك ويعينك ويشجعك.

وجهة نظر جديدة

خطط لحياة جديدة

وكلما كانت أكثر إثارة كان ذلك أفضل.

ما الذي سيصادفك

عليك عندما تتخذ قرارك بتطبيق ما قدمته لك من تقنيات، أن تكون مستعداً لما ستلاقيه. ستكون النتيجة تغييراً يطرأ عليك وفي أعماقك وعلى ما حولك. سيسألك الناس عن سر هذا التغيير.

وإذا قررت أن تبدأ بتحويل قواعد النجاح هذه التي عرضتها عليك، إلى واقع ملموس، فاحتفظ بهذا العزم في البداية سراً. إذ أن أفضل المقربين وأصدق الأصدقاء قد يشبطون عزيمتك بعبارات التهكم والسخرية التي قد يقابلونك بها. لا تدع أحداً يحاول إقناعك أن تجربتك ستبوء بالفشل، وأصدر حكمك الشخصي بعد تنفيذ ما في هذا الكتاب، واتخذ قراراتك بنفسك. ولا أعتقد أنك ستلاقي المعونة اللازمة إلا من أولئك الذين يسعون إلى ما تسعى إليه.

قد تحدث بعض التغييرات التي يمكن ألا تأخذها بعين الاعتبار. هل تعرف أن الكاريزما الشخصية والجاذبية والفتنة تشع بحدود (90%) من أعيننا؟ لقد عملت أثناء وجودي في مصحح

المسنين ضمن مجموعة من معالجات الجهاز الحركي الشابات الجميلات، وكانت لواحدة منهن قوة جاذبية مميزة علينا جميعاً، نساءً ورجالاً. سألت نفسي طويلاً، ما سبب هذا السحر الخلاب مع أنها، بالمفهوم التقليدي، لم تكن أجمل واحدة بين زميلاتها. كان السر في عينيها البراقتين! بياض عينيها كان حقاً أبيض لامعاً مشعاً. لقد أثبت بعض العلماء من كاليفورنيا أن نجاح الإنسان يتحدد إلى مدى بعيد وبشكل رئيسي، بقدرة عينيه على التعبير وبالتالي بهالة الإشعاع التي تصدر عنه. ويستشهد كلاوس أوبربايل بما قالته إحدى عالمات النفس البيولوجي في جامعة كاليفورنيا الجنوبية والتي كان رأيها «أن العيون هي دائماً السلاح الأفضل سواء كان الأمر يتعلق بالمال أو بالحب» حاول أن تراقب الناس في محيطك وسترى أنه كلما ازداد بياض عيني من يخاطبك ألقاً وشفاءً زاد وقوعك تحت تأثيره. وكلما كان الإنسان أكثر صحة وعافية كانت عيناه أصفى وأنقى وأشد تأثيراً.

لذا فكن على بينة من أمرك، إنك إذا سمعت كلمات المديح والمجاملة بسبب مظهرك، فإن عينيك هي المسؤولة عن تأثيرك وسحرك على الآخرين. ولكن لا تنس أن ذلك قد يسبب حسد الآخرين لك أيضاً. وأقول بكل أسف أنه يبدو لي أن النساء بطبعهن ميالات إلى التقليل من قيمة التغيرات الإيجابية لدى بنات جنسهن ولا يتورعن عن إطلاق بعض العبارات

الخبيفة. وطبعاً لا يحدث ذلك غالباً بشكل مباشر وصريح وإنما من «وراء الظهر». لذلك توقعي، قارئتي العزيزة، أن تسمعي جملاً كهذه.

• لقد تغير شيء ما فيها.

• لو كان على صلبها بعض الكيلوغرامات الأخرى لبدت أكثر شباباً.

• كانت تعجبني أكثر من الآن.

• لا بد وأنها تعرفت على صديق.

• يبدو أن عندها بعض المشاكل بسبب التقدم في السن.

• كلا، أفضل أن أبقى كما أنا.

• تجعل نفسها موضع سخرية.

• كان عليها أن تكون أكثر هدوءاً ورزانة في مثل سنها.

• يبدو أنها لا تستطيع التأقلم.

• إنها نحيلة جداً لمثل عمرها،

هل سمعت واحدة أو أكثر من هذه الجمل؟ نعم؟ إذن تهانيّ القلبية فأنت على الطريق الصحيح! استمري هكذا ولا تترددي!

يجب أن تأخذ بعين الاعتبار، قارئتي العزيزة، أن العديد من

علاقاتك وصدقاتك سوف تختل وستشعر ببعض النفور من الآخرين تجاهك. حينذاك يكون الوقت قد حان لتعلمهم بلا هوادة ولا حرص على مشاعرهم، بما قد قمت به وبما حقيقته. وقبل أن يبدووا بالاعتقاد أنك متكبر متعجرف أو حتى أن مساً من الجنون قد أصابك، يجدر بك أن توضح لهم استراتيجيتك الجديدة وتلفت نظرهم إلى هذا الكتاب أو تعطيهم إياه.

ربما كنت أيضاً مضطراً للتسليم بفقدان واحد أو أكثر من الأصدقاء والصديقات، إذ يمكن لمظهرك الجديد ولمواقفك الجديدة أن تؤثر سلباً على الآخرين. وربما كان الأوان أيضاً قد آن لأن تنهج نهجاً جديداً.

arabookstore
http://www.ibtesama.com

وجهة نظر جديدة

تعلم أن يكون لك جلد سميك
لا يؤثر فيه شيء.

نهاية وبداية

أما بالنسبة لي فأرى أن الوقت قد حان لأختم هذا الكتاب. لقد كتبته لقناعتي المطلقة أن قدرنا ليس أن نشيخ على الشكل الذي تعتقده الغالبية منا.

قال أحدهم ذات مرة أن الله أعطانا نحن البشر، على خلاف الحيوانات، الوعي والفهم والإدراك، وأنا لذلك نشيخ

على وعي وإدراك منا، على خلاف الحيوانات أيضاً. لو صحّ ذلك لكان لعنة للبشرية. أنا لا أرى ذلك. أعتقد أن الله قد منحنا الوعي والفهم والإدراك لنكتشفها، لنوقظها، لنستخدمها ولنتعامل معها. أعتقد أن أسمى مهامنا في هذه الحياة هي أن نحاول مع كل نفس من أنفاسنا أن نحصل على وعي أوسع وإدراك أعمق، وليس في اللحظة الأخيرة قبل موتنا. أنا مقتنعة تماماً أننا نستطيع بوعينا وإدراكنا أن نوجه عملية شيخوختنا.

نحن لا نستطيع أن نوقف الزمن قطعاً، ولكننا نستطيع أن نصون جسدنا عن الانزلاق في منحدر تلك الدوامة، إذا ما تعاملنا معه ذهنياً وعاطفياً. ولهذا نحتاج الوعي والإدراك.

ربما استطعت، قارئ العزيز، أن تفهم ما قدمته لك في هذا الكتاب، لكن القناعة لازالت تنقصك. وهنا بالذات نتطلب من وعينا وإدراكنا أن يعالج هذه الأفكار الجديدة الجديدة ويتمثلها. إنها لسمة بشرية عادية أن يقابل المرء الأفكار الجديدة بنوع من الشك والريبة. ولكن ما إن تبدأ النتائج المتوقعة بالظهور حتى يختفي كل شعور بالشك من عندك، وهذا ما سيتم قطعاً إذا طبقت التقنيات الموصوفة بشكل نظامي. سيترد النجاح بذور الشك لديك.

إن اعتقادنا بأن نواميس الطبيعة هي التي جعلتنا نشيخ، يولد لدينا بدوره أفكاراً تدور حول الشيخوخة، وإذا كانت

أفكارنا هذه تدور حول السعادة والعافية وحسن أداء الوظائف الجسدية والحفاظ على الشباب حتى سن متقدمة، فإن الطاقة التي تتولد لدينا نتيجة هذه الأفكار هي التي ستضمن تحقيقها. ليس ذلك معجزة ولا أمراً فوق الطبيعة. كلا، وإنما هو محض تغيير لوجهة عمل طاقاتنا، التي كانت تسير بنا على طريق الشيخوخة. ولا بد أن يصبح هذا التغيير لا تجاه الطاقة قانوناً طبيعياً جديداً يؤثر في كل شخص لديه القناعة والشجاعة الضرورية للاعتراف به ناموساً جديداً يستغله لصالحه.

إن هذا «الإدراك للشيخوخة» يتشكل ذاتياً دون أي جهد من قبلنا، فنحن نراه يتمثل أمامنا في كل مكان. إن حياة بدون كل تلك المظاهر القبيحة للشيخوخة، لا يمكن الوصول إليها دون أن نعمل لها ونسعى إلى تحقيقها جاهدين باستخدام طاقات وعينا وإدراكنا كلها.

لدينا القدرة على الاستفادة من وعينا وإدراكنا، وآمل أن أكون قد استطعت أن أقرب إلى أذهانكم الفكرة القائلة بأننا نستطيع أن نوجه دفعة عملية شيخوختنا بوعي منا وإدراك.

إنني مقتنعة أن قدرنا أن نعيش حياتنا وكل عام منها بكرامة. وأعتقد أن الوقت قد حان الآن لنحيا هذه الفكرة بأبعادها. فإذا آن الأوان حُقَّ لنا أن نحقق ما أردنا. وأنا مقتنعة أنك، قارئ العزيز، قد أصبحت جاهزاً للسير على هذا الطريق

الجديد، ولن تترك نفسك لعبة بيد الأقدار، فأنت تعرف الآن أن ليس القدر هو من يتحكم بصحتك وعملية شيخوختك، وإنما أنت الذي تتحكم بها بوعيك وإدراكك وقناعاتك وتصوراتك وتخيلاتك حولها.

نعم أعتقد أنك قد أصبحت مستعداً عقلياً ونفسياً لأن تعيش هذه الفكرة الجديدة وإلا لما كنت احتفظت بهذا الكتاب وقرأته إلى نهايته.

أمل أن أكون قد نجحت في إضاءة شعلة تعطيك القوة اللازمة والحافز الضروري لتقدم على بداية جديدة.

أرجو أن أكون قد مكنتك، مع نهاية كتابي هذا، من بداية جديدة، إذا توفرت لديك الرغبة بالإقدام. أتمنى لك العقلية التي تجعلك يقظاً وتمكنك من أن تعيش حياة على «أقصى الزمان» أتمنى لك عقلية تسمح لك أن تتجاوز نظرتك إلى الشيخوخة وقناعتك الشخصية بها، وأن تفتح على توجيه جديد لحياة «خارج حدود الزمان» وعلى عملية تطور داخلية جديدة.

تمسك برأيك وسر على هذه الطريق بمثابرة وحزم. وبذلك تبدأ بتغيير حياتك. تصرف، ولا تقف حائراً.

وقبل كل شيء: عش حياتك بكرامة.

بطاقة شكر وعرfan

بقي هذا الكتاب زمناً طويلاً بين أفكاري يروح ويغدو قبل أن يجد طريقه إلى النشر. وها أنذا أنحني بكل إجلال أمام تيم ليسيل لما قدمه لي من عون ومساعدة. ليس فقط لأنه كان لي في الأعوام العديدة الماضية صديقاً جيداً وناقداً صدوقاً ومرشداً ناصحاً، بل لأنه كان أيضاً إلى جانب هذا كله، «الموجه الخاص» لي في إعداد هذا الكتاب. لقد كان تشجعه الدائم حافظاً لي وحاسماً في ظهور هذا الكتاب إلى الوجود.

كذلك شجعني وساعدني وألهمني أشخاص آخرون بشكل لاشعوري. ألف شكر لـ بينيتا كانتيتي لذلك العشاء اللطيف في ميونيخ ولتلك النصائح العديدة الجيدة حول موضوع «دور النشر» أشكر سابينه بايشتروب لثقتها بي واستعدادها لتقديم النصح والمعونة لي. وشكراً من كل قلبي لـ فولفغانغ لانغ وفريقه «مجموعة بيركنيهل» للمنحة وللرعاية الفائقة في تلك الفترة.

كذلك أدين بالشكر لأختي إينغيبورغ براغانتسا لصبرها معي وسماع أفكاري التي لم تكن قد تخمرت بعد في أولى مراحل

إعداد هذا الكتاب. ولا أعتقد أنني كنت قد نجحت في هذا العمل لولا تشجيعها لي على القيام بأول خطوة في تأليف هذا الكتاب. كذلك لها جزيل شكري لأنها كانت لسنوات طوال أقرب صديقة لي. كذلك شكري لصديقتي الكثيرات اللواتي ساعدنني، دون أن يشعرن، بأحاديثهن وحكاياتهن حول موضوع «الشيخوخة» وأعطيني أمثلة رائعة.

ومع كل ذلك فما قيمة كتاب دون صحبة مرشدة رائعة محضتني صادق رأيها وكامل عونها من أجل إظهار هذا الكتاب إلى الوجود. لقد وجدت كل ذلك - والحمد لله - في غابرييل بردينغ.

وأخيراً فإنني أدين لزوجي بشكر لا محدود، لتفهمه وصبره ومساعدته على تمكيني من التمتع بأفكاري المتبدلة دائماً وتحقيقتها وكتابتها. وأشكره من أعماق قلبي.

وأشرك على حبك لي.

