

www.ibtesama.com

قيرا بيفر

مؤلفة كتاب Positive Thinking الأكثر مبيعا

السعادة

الداخلية

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

خطوات

إيجابية

نحو الإحساس

بالسعادة والرضا

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

www.ibtesama.com

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

السعادة الداخلية



السعادة الداخلية

خطوات إيجابية

نحو

الإحساس

بالسعادة والرضا



+٩٦٦ ١ ٤٦٣٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية) ص. ب ٣١٩٦
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٣٦٠٠٠	تليفون	المعارض الرياض (المنطقة العربية السعودية) شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢	تليفون	طريق الملك عبدالله
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠	تليفون	الدائري الشمالي (مخرج ١٦/٥) القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	شارع عثمان بن عفان الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	مجمع الراشد
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية) الشارع الأول
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠٩	تليفون	الاحساء (المملكة العربية السعودية) المبرز طريق الظهران جدة (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦	تليفون	شارع صاري
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	شارع فلسطين
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	أسواق الحجاز الدوحة (دولة قطر)
+٩٧٤ ٤٤٤٠٣١٢	تليفون	طريق سلوى - تقاطع رمادا أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	مركز الميناء الكويت (دولة الكويت)
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	الحوالي - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2002 by Vera Peiffer. All rights reserved.
The moral right of the author has been asserted.

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2004. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

VERA PEIFFER

Inner Happiness

**positive
steps**
TO
**feeling
complete**



**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

مقدمة..... ١

الجزء الأول: السعادة والخواء الداخلي

الفصل الأول: ما الذي نشعرنا بالسعادة والرضا؟ ٩

الصحة الوجدانية والعقلية والجسمية والروحية..... ١٠

العلاقة بين الجسم والعقل..... ١٧

مفاهيم الطاقة والذبذبات ١٩

الطاقة الشخصية..... ٢٦

الطاقة الكونية..... ٢٧

ثلاث زوايا لفهم النفس: الأنا والذات والروح ٣١

الحفاظ على التوافق بين الجسم والروح ٣٤

الفصل الثاني: لماذا نشعر بالنقص؟..... ٣٧

أسباب شعورنا بالانفصال عما حولنا..... ٤١

ماذا يحدث عندما نشعر بالانفصال ٦٤

الاكتئاب والقلق..... ٦٤

مشاعر السخط والغضب والميل إلى العنف ٦٦

الشعور بالوحدة..... ٦٨

الشعور بعدم الاستقرار ٧٠

الشعور بالخواء ٧٢

الإيمان ٧٣

الجزء الثاني: كيف تصبح سعيداً وراضياً؟

٧٩	الفصل الثالث: تنقية الماضي
٨٠	التخلص من أنماط الحياة السلبية
٨٠	التخلص من أنماط الحياة السلبية
٩١	التغلب على ذكريات الماضي التي تقيدنا
١٠٦	تغيير المشاعر من خلال أشكال التفكير الإيجابي
١١٥	تحسين حياتك من خلال تغيير نظرتك إلى الأشياء
١١٩	تبادل الأماكن
١٢٣	الفصل الرابع: الصدق مع النفس
١٢٤	التفاعل بشكل إيجابي مع العالم من حولك
١٣٣	التواصل مع عالمك الداخلي
١٣٦	التواصل مع مشاعرك
١٣٩	التواصل مع الجانب الروحاني
١٤٢	التخيل الإيجابي
١٤٣	بالنسبة للجسم
١٤٦	بالنسبة للمشاعر
١٤٨	بالنسبة للروح
١٥٠	تصور المستقبل
١٥٢	الحركات العلاجية
١٥٦	تعريف فتح المسار
١٥٨	تعريف الأرض والسما
١٥٩	حكمة الطبيعة
١٦٦	حول خلاصة الزهور
١٧٧	إعادة التوازن إلى المجال الكهرومغناطيسي للعقل
١٨٥	إبطال منقول الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية
١٩٠	التغلب على مشكلات الحياة اليومية
١٩٦	كيف تعرف أنك أصبحت إنساناً راضياً وسعيداً مرة أخرى

**فقط من يستطيع أن يرى الأشياء الخفية
يمكنه أن يحقق المستحيل.**

فرانك إل. جينز

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة

عندما أتأمل حياتي الماضية، أشعر أنني قطعت طريقاً طويلاً. ففي نهاية فترة المراهقة وبداية سن العشرين، مررت بمرحلة صعبة جداً، كنت أشعر فيها بالاكتئاب والقلق إزاء كل شيء، وكنت أشعر بالتعاسة وأسبب فيها لكل من حولي بسبب نوبات الغضب التي كانت تنتابني. وأحياناً كنت أقضي اليوم بأكمله وأنا حزينة وعابسة. لقد كنت أخاف من كل شيء ومن كل إنسان. وقد ساعدني العلاج النفسي التقليدي على التكيف بشكل أفضل مع حياتي، ولكنني كنت أتطلع إلى ما هو أكثر من ذلك؛ كنت أريد أن أصبح سعيدة.

ثم اكتشفت أهمية التفكير الإيجابي، وهو ما ساعدني كثيراً على الاقتراب من تحقيق هدي المنشود. وقد استعنت بالتخيلات الإيجابية وأساليب التأكيد لكي أزيد من ثقتي في نفسي وأتغلب على مخاوفي، فأحرزت نجاحاً كبيراً في ذلك. فأصبحت أكثر نشاطاً وإيجابية وبدأت أستمتع استمتاعاً حقيقياً بحياتي. ثم بدأت بعد ذلك أولف كتباً عن التفكير الإيجابي وبدأت أعلم هذه الطرق التي توصلت إليها للآخرين الذين يريدون أن يتعلموا كيف يصبحون أكثر سعادة وأكثر ثقة بأنفسهم.

والتدريس يعتبر بلا شك أسلوباً جيداً للتعلم. وسرعان ما اكتشفت أن الوسائل والأساليب الأساسية الخاصة بالتفكير الإيجابي التي كنت أتبعها وأعلمها للآخرين لم تكن كافية للتعامل مع بعض الحالات التي كنت أعالجها وبعض المشاركين في الدورات التي كنت أدرس فيها. لذلك كان من الضروري أن أبحث عن وسائل وأساليب أخرى متنوعة. وقد شرحت جميع هذه الأساليب بالتفصيل في مؤلفاتي.

وقد بدأت العمل كمعالجة نفسية متخصصة في أسلوب العلاج بالتنويم hypnotherapy منذ أكثر من ستة عشر عاماً. ومن بين أسباب سروري وسعادتي

أن أقول إنني تمكنت خلال هذه الفترة من تقديم العون والمساعدة لعدد كبير من الناس لكي يحققوا ما حققته لنفسي، وهو السعادة الداخلية. وجميع هذه الأساليب العلاجية قد تمت تجربتها واختبارها (وقد جعلت من نفسي حقل التجارب الأول لهذه الأساليب). وسوف تجد في هذا الكتاب عدداً لا بأس به من هذه الأساليب. وأتضمن أن تساعدك هذه الأساليب على أن تصبح أكثر سعادة وثقة بالنفس.

والشيء الطريف الذي أود أن أذكره هنا هو أنني كنت أعتقد أن هذه الأساليب كافية لتحقيق السعادة وأنه لا يوجد ما هو أكثر من ذلك. ولكنني كنت على خطأ. فالحقيقة هي أنني لم أكن قد توصلت بعد إلى أفضل الوسائل لتحقيق السعادة. ففي يوم من الأيام ذكرت لي إحدى صديقاتي وتدعى "كاترينا" أنها بدأت تدرس "العلاج الحركي" kinesiology. وعندما تحدثت معي في هذا الموضوع، بدأت أهتم به في الحال.

إن علم العلاج الحركي يتيح لك أن تجري "حواراً" مع جسمك لكي تعرف ما الذي يحتاج إليه لكي يشفي نفسه ويصبح في صحة جيدة مرة أخرى. ويمكن استخدام أي عضلة في جسم المريض، وهذه العضلة سوف تقدم معلومات يمكن أن نحدد من خلالها العضو الذي لا يعمل بالكفاءة المطلوبة. ويقوم المعالج الحركي باختبار توتر أي عضلة ولتكن عضلة الذراع مثلاً، وذلك بالضغط عليها برفق. ثم يقوم في نفس الوقت بلمس نقاط معينة في جسم المريض تسمى نقاط الوخز لها علاقة بعضو معين؛ كالكبد مثلاً. وإذا شعر المعالج بأن عضلة الذراع تستجيب للضغط الرقيق عليها، فإنه يعرف أن تدفق الطاقة إلى الكبد لا يعمل كما ينبغي. ويمكن إصلاح ذلك عن طريق لمس نقاط وخز معينة تعيد تدفق تيار الطاقة بحيث يتمكن من المرور بحرية وبلا عوائق نحو هذا العضو مرة أخرى.

وقد قررت أن أتعلم المزيد عن علم "العلاج الحركي"، وقد فتحت هذه المعرفة أمامي أبواباً جديدة. ومن المدهش أن نعرف أن التعامل مع الجسم بهذه الطريقة لا يشفي الأمراض العضوية فحسب بل يمكن أيضاً أن يساعد في التغلب على الضغوط النفسية والإحباطات. فكثير من المرضى الذين يحضرون إلي لأنهم يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام يلاحظون أنهم بالإضافة إلى الشفاء من المرض العضوي الذي يعانون منه، أصبحوا يشعرون بأن معنوياتهم بدأت ترتفع وبأنهم أصبحوا

أكثر سعادة وإيجابية. وعندما أصبحت هذه العلاقة المتبادلة بين الجسم والشاعر واضحة بما لا يدع مجالاً للشك، قررت للمرة الأولى أن أحدث نوعاً من الربط والتكامل بين أسلوب العلاج باستخدام طاقة الجسم وأساليب العلاج باستخدام التفكير الإيجابي، وتبلورت ثمرة هذا العمل في هذا الكتاب.

ويعتبر هذا الكتاب بمثابة مرشد ذاتي خاص للأشخاص الذين يشعرون بحدوث انفصال بينهم وبين نواتهم. وهو يقدم أسلوباً شاملاً للقضاء على أمراض العصر الحديث مثل التوتر والشعور بالخواء والفراغ من خلال تقديم سلسلة من الأساليب العقلية والأساليب التي تستخدم طاقة الجسم، وهذه الأساليب تعمل على عدة مستويات معاً هي العقل والجسم والشاعر والروح. وسوف تكتشف بنفسك أن لديك القدرة على شفاء نفسك باستخدام التخيلات الإيجابية وأساليب التأكيد والحركات العلاجية وكذلك العلاج باستخدام الذبذبات. ويعد التفكير الإيجابي عنصراً أساسياً في عملية العلاج، ولكن الصورة لا تكتفل إلا من خلال التعامل مع طاقة الجسم أيضاً، كما توضح دراسة الحالة التالية.

خلال حياتي العملية، وجدت أن علاج المرضى الذين يعانون من مرض البوليميا (النهم المرضي للطعام) عملية شاقة ومعقدة وتستغرق وقتاً طويلاً. وقد لاحظت أنهم يمرون بمرحلة فقدان الشهية المرضي للطعام (أنوركسيا) قبل أن يصابوا بمرض البوليميا، وهو الإقبال بشراهة مرضية على تناول الطعام. وكانت إحدى المريضات. وتدعى "أليسون"، وهي شابة في الرابعة والعشرين من عمرها. قد مرت بتلك المراحل كلها. وقد أمضينا وقتاً طويلاً في التعامل مع المشكلات التي تتعلق بالمشكلات الأسرية وذلك عن طريق أسلوب التحليل النفسي باستخدام التنويم، ولكننا لم نحقق سوى قدر محدود من النجاح. لقد بدأت نوبات الإقبال المرضي على الطعام لدى "أليسون" تقل ولكنها لم تتوقف تماماً. ثم اقترحت عليها أن نستخدم أسلوب العلاج الحركي فوافقت: وفي الجلسة الأولى قمت ببساطة بضبط مسارات الطاقة في جسدها. وبدأت نوبات الإقبال على الطعام لديها تقل إلى حد بعيد.

وفي الجلسة الرابعة اكتشفنا أن موضوع الموت كان يسبب لها ضغطاً نفسياً شديداً. وذلك لأنها جربت ذات مرة تناول "عيش الغراب السحري" الذي يسبب

هلاوس شديدة. وكانت هذه تجربة سيئة بالنسبة لها؛ فقد سقطت على الأرض وظنت أنها تعوت. وعندما كانت تتذكر تلك التجربة الأليمة، كنت أضغط على نقاط الوخز في جسمها لمساعدتها على التخلص من التوتر الذي يسببه لها هذا الموضوع. وبعد هذه الجلسة الرابعة توقفت نوبات الشره المرضي للطعام عندها تماماً. وبعد ستة أشهر قابلتها مصادفة ذات مرة وقالت لي إنها ما زالت تأكل بشكل طبيعي.

إن صدمات الماضي قد تجعلك تشعر بأنك لم يعد لديك قدرة على الاحتمال. كما تشعر بالخواء، والوحدة، والانفصال عن نفسك وعن الحياة من حولك. وإذا لم تستطع أن تستعيد التواصل مع العالم الخارجي من حولك بطريقة مقنعة وحقيقية، فإنك "تفقد" جزءاً من مشاعرك. وهذا يعني أنك تفقد جزءاً من مكونات نفسك.

إن الخواء الداخلي يجعلك تنفصل عن البيئة من حولك وتفقد ارتباطك بالآخرين. والأساليب التي أقدمها لك في هذا الكتاب سوف تساعدك على كسر هذه الحلقة المفرغة. وتذكر أن هذه الحالة يمكن أن تصيب أي إنسان، حتى الأشخاص الناجحين في حياتهم، والذين يتمتعون بجميع مزايا الحضارة الحديثة. لذلك يجب ألا تشعر بالخجل إذا كنت محظوظاً وناجحاً في حياتك، ولكنك ما زلت تشعر أن هناك شيئاً ما ينقصك.

إن ميلنا إلى وضع أنفسنا داخل شرقة والاختباء داخل منازلنا، حيث تصبح الصلة بيننا وبين العالم الخارجي من خلال التليفزيون أو الإنترنت، يقضي على قدرتنا على الإحساس بأننا جزء من العالم الرائع الموجود بداخلنا ومن حولنا. لقد بدأنا نعيش في خندق أضيّق وأضيّق من التجارب الحياتية. فقد أصبحنا نعتمد على المسلسلات التليفزيونية المملة وألعاب الكمبيوتر للحصول على المعادة اليومية. وحياتنا أصبحت محكومة برغبتنا في الحصول على منتجات جديدة؛ وهذه المنتجات لا تمنحنا سوى حالة من الرضا المؤقت.

أما الكحوليات والعقاقير المنشطة فإنها لا تقدم سوى علاج سطحي سريع ومؤقت للمشاعر الناتجة عن الشعور بالخواء الداخلي. فهي تساعدنا على الهدوء أو تنشطنا، أو تساعدنا على النسيان أو إخفاء المشكلات التي لا نريد مواجهتها. إنها تساعدنا على أن نرى أشياء غريبة وعجيبة في عقولنا. وت عزلنا عن العالم المحيط

بنا. وهذه الرحلة لا تستغرق سوى فترة قصيرة، نصبح بعدها في مواجهة مرة أخرى مع الشعور بالخواء والفراغ والانفصال عن أنفسنا وعن الناس من حولنا.

ويمكن أن نغطي مشاعر التعاسة والخواء الداخلي بطرق عديدة مختلفة. من بين هذه الطرق التي نشاهدها حالياً الهوس الذي لا حد له بشراء ملابس واكسسوارات جديدة. إن رغبنا في شراء واقتناء ملابس تزيد بكثير عما نحتاج إليه توضح أننا ننضي وقتاً طويلاً في النظر إلى مظهرنا الخارجي. فهل يرجع السبب في ذلك إلى عدم وجود حياة داخلية لدينا؟ أو لأننا لا نعرف كيف نصل إلى إمكاناتنا الداخلية. تلك الإمكانيات التي يمكن أن تمدنا بقدر من الإشباع والسعادة يزيد كثيراً عما يمكن أن يحققه لنا النزعة الاستهلاكية؟ والحقيقة أنه إذا كانت حياتك تتمحور فقط حول الممتلكات والرغبة في الامتلاك. فإن هذا قد يعني أن العلة بينك وبين نفسك قد أصبحت مقطوعة.

ولكي نشعر بالسعادة وبأننا لا ينتقصنا أي شيء، فإننا لا نحتاج فقط إلى وجود صلة بيننا وبين كل مشاعرنا، بما في ذلك المشاعر غير السارة، بل نحتاج أيضاً إلى وجود نوع من التوازن السليم بين هذه المشاعر. ذلك التوازن الذي يمكننا من التفاعل بنجاح مع البيئة الاجتماعية المحيطة بنا. وربما نكون قد تعلمنا من خلال تنشئتنا أو من واقع خبراتنا السابقة أن نقوم بكبت مشاعر معينة أو بتجاهل مشاعر أخرى. وبالتالي تكون إعادة ضبط وتعديل هذه المشاعر بمثابة تحدٍ كبير بالنسبة لنا. ولكن هذا الأمر يستحق ما يبذل فيه من جهد! فالشاعر المتوازنة تتيح لعقولنا فرصة لمزيد من التطور والتواصل مع جوهر كياننا؛ مع أرواحنا. وهذا التواصل يجعلنا نعيش في سلام وتناغم مع أنفسنا ومع الناس من حولنا.

وهذا الكتاب هو أول كتاب يقدم برنامجاً كنياً كاملاً. وهذا البرنامج يساعدك على تغيير طريقة تفكيرك لكي تصبح أكثر إيجابية ويساعد على تقوية وتحسين طاقتك الجسدية. وهو يضع أمامك حلولاً عملية لمشكلات التمزق الداخلي والشعور بالخواء والفراغ. والوسائل التي نقدمها إليك هذا سوف تساعدك على تخطي حدود الجسم والعقل واكتشاف مستويات أعمق من التطور والارتقاء بشخصيتك.

وفي الجزء الأول نتناول الأسباب التي قد تجعلنا نشعر بالانفصال. أو الخواء أو النقص. ونشرح كيف يمكن أن يؤثر ذلك على صحتنا النفسية والجسدية. كما

سنتعرف أيضاً على المكونات والأشياء التي سوف تحتاج إليها لكي تلم شتات نفسك إذا كنت تشعر بأنها ممزقة أو إذا كنت تشعر ببساطة أن هناك شيئاً مهماً تفتقده في حياتك. وفي هذه الناحية، تصبح مفاهيم الطاقة والذبذبات (وهي مفاهيم قد تبدو غريبة!) عاملاً مهماً في بناء صحتك الجسمانية وسلامك النفسي والحفاظ عليهما. وسوف نشرح بوضوح مفاهيم الجسم والعقل. وكذلك قوى الطاقة والذبذبات، وكيف تخدم هذه القوى جسمك وعقلك. وهناك أبحاث علمية تدعم هذه المفاهيم وتوضح أننا بالفعل أكبر من مجموع أجزاء جسمنا، أي أن لنا جوانب أخرى تتعدى هذه الجوانب المادية اللبوسة. لذلك يجب أن تقرأ الجزء الأول من هذا الكتاب جيداً لأنه ضروري لفهم الجزء الثاني!

وفي الجزء الثاني، سوف نتناول بالشرح بعض الوسائل التي تساعدنا على التغلب على مشاعر الخواء الداخلي والاكتئاب. وسوف تجد في هذا الكتاب ثروة من الأمثلة اليومية، والتمارين، ودراسات الحالة لكي تساعدك على التوصل إلى طرق علاجية أكثر شمولاً واعداد استراتيجيات مناسبة لتنمية شخصيتك. وبعض هذه الاستراتيجيات قد يبدو مألوفاً بالنسبة لك، وبعضها الآخر قد يبدو جديداً وغريباً بعض الشيء. وكل ما أطلبه منك هو أن تقرأ هذا الكتاب بعقل متفتح. فهذه الأساليب التي نقدمها هنا قد تمت تجربتها واختبارها وسوف تقدم لك وسائل مفيدة يمكنك من معالجة جميع العقبات التي تحول دون استمتاعك بحياتك إلى أقصى درجة. والشيء الجديد قد يبدو غريباً، ولكنك بعد أن ترى النتائج سوف تتعجب من أنك كنت تشك في فعاليته في البداية.

الجزء الأول

السعادة
والخواء الداخلي

مقدمة الجزء الأول

عندما نزيد التغلب على إحساس داخلي بالخواء والفراغ. من المهم للغاية أن نفهم ما هي بالضبط الأشياء التي تسبب خللاً في توازننا الداخلي. فربما تكون مدركاً مثلاً أنك لست سعيداً في علاقتك مع شريكة حياتك. ولكن عندما تستمر المشكلة وقتاً طويلاً، فإنك تبدأ في الاعتياد عليها.

وعندما تبدأ في الانزلاق شيئاً فشيئاً إلى هوة التعاسة. فإنك من الممكن بسهولة أن تبدأ في الاقتناع بأن هذا هو كل ما في الحيازة علاقات غادية أو حتى غير مرضية يجب ببساطة أن تتعلم كيف تتكيف معها. وإذا كان صديقك الأثير لديك في نفس موقفك. فربما كنت ستنصحهُ بالتخلص من هذه العلاقة. ولكن عندما تكون أنت صاحب المشكلة، يكون من الصعب عليك أن تتوصل إلى الحل المناسب بسهولة. والقسم الخاص بالأسباب النفسية والجسمانية والبيئية المختلفة التي تؤدي إلى الشعور بالخواء الداخلي سوف يساعدك على أن تخطو خطوة إلى الخلف لكي تستطيع أن ترى موقفك بكل وضوح.

وبعد ذلك سوف نشرح الآثار التي يمكن أن تتركها هذه المشكلات والمواقف على صحتك النفسية. فمشاعر الاكتئاب والقلق والغضب والخضوع للغير غالباً ما تكون نتاجاً لمشكلات نفسية. ولكن هل كنت تعرف أن الحساسية ضد نوع معين من أنواع الطعام يمكن هي الأخرى أن تجعلك تشعر بالعصبية والاكتئاب؟

ما الذي نشعرنا بالسعادة والرضا؟

كيف يمكن أن نعرف أننا نشعر بالسعادة والرضا وأننا لا ينقصنا أي شيء؟ إن تحديد أن هناك خطأ ما في أحد الأشياء أسهل في الغالب من معرفة كيف كان سيبدو هذا الشيء لو كان خالياً من الأخطاء. ولكن ما المقومات التي ينبغي أن تتوافر لدينا لكي نشعر بأننا سعداء وراضون عن أنفسنا وبأن لا شيء ينقصنا؟

إن الشعور بالسعادة والرضا يعني أن نكون أصحاء تماماً من الناحية النفسية. وربما يفقد الواحد منا قدمه في حادثة أو يفقد شعره ويصبح أبلع، ولكن ليس من الضروري أن يؤثر هذا على إحساسه بالسعادة والرضا. والإحساس بالسعادة والرضا يعني أن يكون لديك ثقة في نفسك وأن يكون شعورك إيجابياً نحو ذاتك ونحو حياتك. كما يعني أيضاً أن تتقبل نفسك بكل ما فيها من نواحي القوة والضعف.

وعندما تشعر بأنك راض عن نفسك وبأنك لا ينقصك أي شيء، سوف تبدأ في الاستمتاع بما لديك، وفي نفس الوقت سوف تشعر بأن لديك القدرة على تغيير الأشياء التي تحتاج إلى التغيير في حياتك وتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها. كما تستطيع التواصل بسهولة مع الأشخاص الذين تقابلهم في حياتك اليومية. ولكن هذا لا يعني أننا لا يجب أن يكون لدينا سوى علاقات إيجابية أو مرضية فقط مع الآخرين. فالشخص الذي يشعر بالرضا عن نفسه يمكن أن تمر به أوقات يتخاضم فيها معنا أو مع بعض من حوله. ولكن هذا في النهاية يعتبر جزءاً من عملية النمو وتطور الشخصية والنضج. ولكن مخاصمة النفس أو مخاصمة الآخرين في بعض الأحيان هي مسألة لن تعوقك بالضرورة عن التواصل مع العالم من حولك.

ولكي نصل إلى الشعور بالسعادة والرضا، فإننا نحتاج إلى الشعور بأنفسنا: من نحن، وما هي قيمنا، وما هي الصلة التي تربطنا بالآخرين سواء كانوا من أفراد أسرتنا أو من الزملاء أو الجيران أو كانوا غرباء عنا تماماً. وبالإضافة إلى ذلك، فإننا نحتاج أيضاً إلى أن ندرك مشاعرنا وإلى أن نكون على صلة بأجسامنا وبالطبيعة من حولنا. وهذا يعني أننا لا نحتاج فقط إلى النظر لمستوى وجودنا المادي والعقلي والوجداني. بل يجب علاوة على ذلك أن نتخطى هذا المستوى إلى ما هو أبعد ونكتشف الجانب الروحي في الطبيعة الإنسانية. وعندما تتداخل وتتمازج كل جوانب الحياة الأربعة في حياتنا بنجاح، عندئذ فقط، نكون قد وصلنا حقاً إلى حالة السعادة والرضا عن النفس. لذلك دعنا ننظر الآن في هذه المكونات الأربعة - المادي، والعقلي، والوجداني، والروحي - بمزيد من التفصيل.

الصحة الوجدانية والعقلية والجسمية والروحية

قبل أن نذهب إلى ما هو أبعد من ذلك، من المهم أن نفهم أنه رغم أننا نحتاج إلى أن نكون أصحاء في هذه النواحي الأربعة الأساسية في حياتنا، إلا أننا لسنا في حاجة لأن نكون أصحاء بنسبة مائة بالمائة في كل هذه النواحي لكي نشعر بالرضا الكامل عن أنفسنا. فوجود بعض مواطن الضعف هو أمر لازم وحتمي لأننا بشر. غير أن ما نحتاج إليه فعلاً هو أن يكون لديك شعور بالتناغم والتوازن في كل ناحية من هذه النواحي. فالتوازن يمنحك المرونة، والمرونة صفة ضرورية ومهمة لأنها تجعلك تحتل ما يصادفك في الحياة من نجاحات وإحباطات وتمكنك من التكيف بصورة بناءة مع ما يواجهك في الحياة من تحديات.

إن المشاعر والجسم والعقل والروح كلها بالطبع أشياء متمازجة ومتداخلة، ولكنني أريد أولاً أن ألقى نظرة سريعة على كل ناحية من هذه النواحي على حدة لكي نرى كيف يمكن تحقيق التوازن والتناغم في كل منها. وسوف أتناول الجانب الروحي بمزيد من التفصيل حيث إنه من الجوانب التي لا تلقى اهتماماً كافياً في المعتاد. ولهذا فإنه يحتاج إلى مزيد من الشرح والتوضيح.

الصحة الوجدانية

يتعلم الأطفال أثناء نموهم كيف يتكيفون مع الناس من حولهم. وهذا يعني أنهم يتعلمون كبت أو على الأقل ضبط المشاعر التي تعتبر مشاعر سلبية. وهذه المشاعر، في الثقافات الغربية، تخم الغضب. والحمد. والغرور، والطمع. وأثناء عملية التأهيل الاجتماعي. يتعلم الصغار كيف يتكيفون مع بقية المجتمع دون أن ينحسروا. أذى بالآخرين أو يظهر العناد والتحدي لأسباب غير مقبولة. والمعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي المقبول سوف تتطلب عادة أن يتم استبعاد السلوكيات المضادة للمجتمع أو التي تتسم بالتهور والاندفاع.

وهناك خط دقيق يفصل بين الصحة الوجدانية والخضوع السلبي التام لمطالب المجتمع. وربما تكون أفضل طريقة لوصف الصحة الوجدانية هي القدرة على الإحساس بكافة المشاعر (والمشاعر الإيجابية بالطبع يكون لها الأولوية على المشاعر السلبية) وأن تستطيع في نفس الوقت أن تتواصل بطريقة سليمة مع الناس من حولك.

هل صحتك الوجدانية على ما يرام؟

اقرأ الجمل التالية وامنح نفسك نقطة واحدة عن كل جملة تنطبق عليك.

١. كثيراً ما أشعر بأنني في حالة مزاجية سيئة.
٢. أجد صعوبة في السيطرة على نفسي عندما أغضب.
٣. أشعر أحياناً أن من الصعب عليّ أن أقول "لا" حتى إذا طلب مني شخص ما مطالب غير معقولة.
٤. أنا شخص غيور.
٥. عندما ينتقدي أي شخص. أشعر بأن هذا النقد يهزجني حتى وإن كان نقداً بناءً.
٦. أشعر بالإحباط لدرجة كبيرة عندما أفشل في عمل شيء. مهما كان هذا الشيء تافهاً أو غير مهم.
٧. أشعر أنني أفقد تدريجياً السيطرة على حياتي.

٨. كثيراً ما أشعر بالقلق والإحباط.

٩. إذا حدث لي موقف مؤلم. أجد أن من الصعب نسيانه.

١٠. هناك أشياء كثيرة في حياتي تجعلني أشعر بالنعاسة.

٠-نقطتان: هل هناك سبب واضح لهذا الشعور الذي تحس به؟ هل هناك شيء يمكن أن تفعله لتغيير هذه الحالة؟ إذا كان هناك شيء، تستطيع عمله. فهل تفعل ذلك؟ إذا كنت على ما يرام في جميع النواحي الأخرى. فمن المفروض أن تكون قادراً على التعامل بنجاح مع مشاعرك واحداث الضبط والتوازن المطلوب من خلال التمارين التي نقدمها في هذا الكتاب.

٣-٦ نقاط: يبدو أنك تعاني من بعض المشكلات الوجدانية. حاول أن تعالجها من خلال التمرينات الموجودة في هذا الكتاب، ولكن، إذا لم تتمكن من ذلك بنفسك، فالتمس المساعدة من المتخصصين.

٧-١٠ نقاط: إنك تعاني من تقلبات عاطفية شديدة في الوقت الحالي. حاول أن تحصل على مساعدة من المتخصصين، واستعن بالتمارين الموجودة في هذا الكتاب كنوع من الدعم الإضافي حتى يتحقق الشفاء في أقرب وقت.

الصحة العقلية

الفص الأيسر من المخ هو المسئول عن الجانب المنطقي من العقل الذي يساعدنا على أداء المهام المنطقية مثل العمليات الحسابية، والترتيب، والتصنيف، واتخاذ القرارات اليومية. فعندما نقرر الطريقة التي سوف نرتب بها ملابسنا في خزانة الثياب، أو الترتيب الذي سننفذ به أعمالنا اليومية، فإننا نفعل ذلك بمساعدة الجانب المنطقي من العقل.

ويتأثر التفكير المنطقي إلى حد كبير بحالتنا الوجدانية. فإذا كنت تشعر بالقلق أو الخوف الشديد. فإن هذا يمنع الجانب المنطقي من العقل من العمل بكامل طاقته. وعندما تعاني من اضطراب في مشاعرك، يكون من المستحيل أن تركز في شيء، أو تتذكر أي شيء، أو تتخذ أي قرار.

وتعتبر القدرة على التفكير بطريقة عقلانية سليمة عنصراً مهماً لتحقيق التوازن في مقابل المشاعر. كما أنها تتيح لنا تنظيم حياتنا بعقل صافٍ ومنتبه. وتعد القدرة على التفكير العقلاني المنطقي دليلاً على الصحة العقلية، بشرط ألا يتحول هذا التفكير المنطقي إلى آلية ليس لها سوى وظيفة واحدة هي كبت المشاعر.

هل يعمل الجانب المنطقي من عقلك بشكل فعال؟

اقرأ الجمل التالية وامنح نفسك نقطة واحدة عن كل جملة تنطبق عليك.

١. إنني عاطفي بدرجة كبيرة حتى إنني كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قرارات عقلانية.

٢. أغير رأيي باستمرار. كما أنني متردد فعلاً.

٣. في بعض المواقف، تنتابني حالة من الفزع ولا أستطيع التفكير بشكل عقلاني.

٤. من الصعب بالنسبة لي متابعة تسلسل الأفكار عندما أكون بصدد استيعاب معلومات جديدة.

٥. أشعر بالارتباك والحيرة.

٦. أجد صعوبة في اتباع التعليمات. فأنا ببساطة أعجز عن تذكر ترتيب الأشياء.

كلما ازداد عدد الجمل التي تنطبق عليك، كان تفكيرك العقلاني معرضاً للخطر. وهذا ينتج عادة عن ضغوط عاطفية شديدة. ومن المرجح أنك إذا كنت قد حصلت على العديد من النقاط في اختبار الصحة الوجدانية، فإنك أيضاً قد وجدت أن هناك جملاً عديدة في هذا الاختبار تنطبق عليك. وعندما تقوم بالتعامل مع مشاعرك للوصول بها إلى حالة التوازن، فإنك ستلاحظ أن تفكيرك العقلاني سوف يتحسن بشكل تلقائي. ولكن يجب أن تأخذ في اعتبارك أيضاً أن تفكيرك العقلاني قد يتأثر بعوامل خارجية أخرى. ومن بينها عوامل التثبيات الموجودة في البيئة من حولك (انظر الفصل الثاني).

الصحة الجسمية

الجسم هو الوعاء الذي يحمل عواطفنا وعقلنا وروحنا. إنه بمثابة الصدفة الخارجية التي تضع حدوداً بيننا وبين البيئة من حولنا، ولكن هذا الجسم يحصل على غذائه من هذه البيئة من خلال الهواء والضوء والطعام. ومن المهم أن نتأكد باستمرار من حصول الجسم على كل ما يحتاج إليه لكي يؤدي وظائفه بيسر وسهولة، وذلك لأن الحالة الجسدية من الممكن أن تؤثر على العقل والوجدان. ولذلك يجب أن نهتم بما يلي:

- أداء بعض التمرينات الخفيفة بصورة منتظمة.
- الحرص على أن يكون الطعام متنوعاً، وطبيعياً، ومغذياً.
- أن يكون الهواء الذي نتنفسه نظيفاً قدر الإمكان.
- أن نحصل يومياً على قدر كافٍ من الماء النقي الجيد لكي نحمي الجسم من الجفاف.

إن الجسم الصحيح السليم هو الجسم النشط المفعم بالطاقة والذي لا يعاني من الأمراض. ولهذا فإنه يكون قوياً بما يكفي لإعطائنا القدرة على التحمل عندما نتعرض لضغوط عاطفية. وهو أيضاً يتيح للعقل أن يعمل بكفاءة ويجعل عملية التفكير العقلاني أكثر سهولة.

إلى أي مدى تتمتع بالصحة الجسمية؟

اقرأ الجمل التالية وامنح نفسك نقطة واحدة عن كل جملة تنطبق عليك.

١. أشعر باستمرار أنني متعب.
٢. عندما يكون هناك مرض معد، فأنا ألتقطه بسهولة.
٣. لقد تعرضت لمشكلات صحية كثيرة لفترة طويلة.
٤. لدي مرض مزمن وحالتي لا تتحسن.
٥. لدي مرض مزمن وحالتي تزداد سوءاً.
٦. أعاني من أعراض جسدية مزعجة (مثل التقلصات، والآلام الحادة المفاجئة. والشعور بوخزات. وغير ذلك) تتكرر باستمرار.

٧. تدهورت حالة جلدي و/أو شعري.
 ٨. أشعر أحياناً بصعوبة في التنفس.
 ٩. أشعر أنني لست على ما يرام ولكنني لا أستطيع أن أصف ما أشعر به بالضبط ولا أعرف سببه.
 ١٠. إحدى عمليات جسمي أو بعضها (من أمثلة هذه العمليات الطمث، والتبرز، والهضم) لم تكن تعمل كما ينبغي لفترة من الوقت.
- إذا حصلت على عدد كبير من النقاط، فهذا لا يعني بالضرورة أن حالتك الصحية متدهورة؛ فالكثير من هذه الأعراض يمكن أن تكون ناجمة عن سبب واحد.
- وأفضل ما يمكن أن تفعله هو أن تراجع طبيبك. وإذا لم يستطع أن يساعدك أو يحولك إلى أحد المختصين، ففكر في أن تقوم بإجراء كل التحاليل والفحوصات الضرورية بحيث يكون لديك صورة كاملة عن حالتك الصحية. وإذا لم تجد شيئاً، ففكر في احتمال وجود عامل بيئي في منزلك أو مكتبك يسبب لك هذه الأعراض (انظر الفصل الثاني)، واعرض نتائج هذه التحاليل والفحوصات على أحد المختصين. وإذا فشلت جميع هذه الوسائل (أو الأفضل قبل أن تفشل كل هذه الوسائل)، يمكنك أن تعرض نفسك على أحد المعالجين الذين يتعاملون مع طاقات الجسم الخفية. فكثير من الأمراض والاضطرابات التي لا تكشف عنها الاختبارات الطبية التقليدية يمكن تشخيصها وشفائها بالطرق العلاجية التي تتعامل مع طاقة الجسم (سرد ذكرها لاحقاً في نفس الفصل).

الصحة الروحية

إن ما تناولناه بالشرح حتى الآن هو الجوانب الصحية اليومية العادية: صحة الجسم، والعقل، والوجدان. وهذه جوانب مألوفة بالنسبة لنا، فنحن نقرأ عنها، ونتحدث عنها كثيراً. ولتذكر الجزء الأخير من كيانتنا الكلي هو الذي لا يحظى بالاهتمام الكافي، ونعتمد به الجانب الداخلي أو "الروحي" لدى كل إنسان. وكثير من الناس يقرون هذا الجانب الروحي بأماكن العبادة أو بالدين أو حتى بمسائل السحر والغيبيات، وهناك آخرون ينظرون إلى هذا العالم الداخلي باعتباره مفهوماً فلسفياً مجرداً، ولكن هذا الجانب لا يتعين بالضرورة أن يكون غامضاً ومبهماً. وقد

يكون من المفيد لنا أن ننظر إلى الجانب الروحاني للحياة باعتباره تقديراً لعملية الحياة في حد ذاتها، ذلك التقدير الذي يجعلنا نتجاوز حدود المسائل الشخصية المحضة. وليس من المهم أن تكون متديناً، فكل ما تحتاج إليه للوصول إلى الجانب الروحاني في ذاتك هو التفتح وحب الاستطلاع.

الروحانية هي شيء حقيقي تماماً، وهي شيء عادي تماماً من العديد من النواحي. حاول أن تراجع نفسك وتري إن كنت قد تعرضت لموقف من المواقف التالية:

١. هل حدث أن رأيت شهيداً مثيراً جعلك تعجز عن التقاط أنفاسك لبرحة من الوقت؟
٢. هل تأملت عن كثب نبتة أو زهرة وتعجبت لبديع صنعها؟
٣. هل أحسست أن السعادة تغمرك في وقت من الأوقات دون سبب واضح؟
٤. هل شعرت بأن هناك صلة روحية وثيقة تربطك بشخص آخر دون أن تعرف سبب ذلك؟
٥. هل فكرت في شخص لم تره لفترة طويلة فإذا بك تجده بعد قليل يقابلك أو يتصل بك؟
٦. هل تشعر أن الصلاة تمنحك الشعور بالراحة في أوقات الأزمات؟
٧. هل شعرت بجو خاص في مكان معين لا تلمسه في مكان سواه؟
٨. هل أحسست بجو مشحون بالعواطف عند انضمامك إلى مجموعة من الناس؟

وكما ترى، فإن كل هذه الأشياء تبدو مألوفة ولا شيء فيها يبدو غريباً أو غير معتاد. وإذا كان من بينها شيء يبدو مألوفاً لك من واقع خبرتك الشخصية، فإنك تكون قد مررت بخبرة روحانية. وهذه الخبرات الروحانية تتجاوز نطاق الإدراك الحسي العادي، وهذا يعني أنها شعور داخلي واضح غاية الوضوح ولكن لا يمكن أن نعيده بالحواس "العادية" المعروفة. فالخبرات الروحانية تمس جوهر وجودنا، وهذا الجوهر في رأبي هو الروح الإنسانية. ولكي نشعر بالسعادة والرضا، يجب أن نكون على صلة دائمة مع أرواحنا، فهذا يساعد على دعم وتعزيز جميع جوانب

حياتنا الأخرى. إن التوحد مع هذا العالم الداخلي هو المفتاح الذي يمكننا من العثور على ذلك الجزء المفقود من ذاتنا.

وجميع جوانب النفس -المادي والعقلي والوجداني والروحي- متداخلة ومتراصة فيما بينها، ويجب أن تعمل جميعها معاً في تناسق وتناغم لكي نشعر بالسعادة الداخلية. وأريد أن أوضح الآن كيف استطعنا أن نفهم العلاقة المتبادلة بين هذه الجوانب. وقبل أن نستكشف مفاهيم الطاقة والذبذبات، سوف نلقي نظرة أولاً لنعرف كيف يرتبط الجسم بالعقل ويؤثر كل منهما في الآخر.

العلاقة بين الجسم والعقل

بدأ في الأربعينيات من القرن الماضي تطوير إجراءات عملية في الولايات المتحدة الأمريكية تم فيها تدريب الأشخاص الذين شلهم البحث على تغيير بعض وظائف الجسم اللاإرادية مثل نشاط المخ، وضغط الدم، وتوتر العضلات، ومعدل ضربات القلب. وفي نهاية الستينيات تمت صياغة مصطلح جديد هو "التغذية الاسترجاعية الحيوية" لوصف هذا الأسلوب التدريبي الذي أمكن من خلاله تعليم الأشخاص كيف يحسنون صحتهم وأدائهم باستخدام إشارات تصدر عن أجسامهم. ومن أمثلة الوظائف البيولوجية التي تعلم الأشخاص التحكم فيها باستخدام "التغذية الاسترجاعية الحيوية": درجة حرارة الجلد والألم (بما في ذلك الألم الكاذب أو توهم الألم).

وفي إحدى جلسات "التغذية الاسترجاعية الحيوية"، تم توصيل المتدرب بجهاز يقوم بالتقاط الإشارات الكهربائية الصادرة من العضلات وترجمتها إلى إشارة مرئية أو مسوعة على جهاز "التغذية الاسترجاعية الحيوية". وفي كل مرة تتوتر فيها عضلات المتدرب. فإن هذا الجهاز يصدر ومضات ضوئية أو صفيراً. وتعطى للمتدرب تعليمات بأن يجد طريقة. سواء من خلال الأفكار أو التنفس، لإبطاء الومضات الضوئية أو أصوات الصفير. وبهذه الطريقة. فإنهم لم يتعلموا فقط الربط بين الإحساسات الصادرة من العضلة ومستويات التوتر الفعلي، ولكنهم تعلموا أيضاً كيف يستخدمون أفكاراً معينة لمساعدة العضلات على الاسترخاء. ويعتبر هذا من الأمثلة الأولى التي تم فيها استخدام التفكير الإيجابي!

وهذه في الحقيقة هي الطريقة التي يعمل بها التفكير الإيجابي أو العلاج بالتنويم وبدون أجهزة أو أدوات. ويمكن للعلاج باستخدام طريقة التنويم أن يساعد المريض في السيطرة على نوبات الربو ويساعد في تعجيل الشفاء بعد العمليات الجراحية أو الحوادث، أو يقلل من الأعراض المصاحبة لحمى القش، ويخفف من التوتر العصبي، وغير ذلك كثير، وذلك بأن يساعد على الاسترخاء ويدربه على أن يركز تفكيره. من الواضح تماماً أننا نستطيع السيطرة إلى حد كبير على ما يسمى وظائف الجسم اللاإرادية وبدرجة أكبر مما كنا نعتقد في الماضي، والعقل هو آلية التحكم التي تمكننا من تحقيق ذلك.

ومعظم الناس لديهم خبرات شخصية تؤكد قدرة العقل على التأثير في الجسم. فقد تضطر في يوم ما إلى إجراء عرض تقديمي أمام زملائك، ولكن مجرد التفكير في هذا الموقف يجعلك تشعر بالغثيان. وعندما تكون خائفاً من الذهاب لطبيب الأسنان، فقد تنام في الليلة السابقة نوماً متقطعاً بسبب ما تحس به من توتر. إن التفكير في حدث سوف يقع في المستقبل قد يؤدي إلى إثارة رد فعل جسدي، رغم أن هذا الحدث لم يقع بعد.

ويعتبر الخوف أقوى جانب من جوانب التفكير يمكن أن يسبب المرض، وهذا لأن القلق يضعف جهاز المناعة. واليك قصة عربية قديمة تشرح هذه النقطة بوضوح شديد:

في أحد الطرق الصحراوية، قابل الطاعون قافلة وهو في طريقه إلى بغداد. فسأله الأعرابي المسئول عن القافلة: "لماذا أنت ذاهب إلى بغداد؟"، فأجاب الطاعون "لكي أقضي على خمسة آلاف شخص". وفي طريق عودته من المدينة. التقى الطاعون بالقافلة مرة أخرى، فصاح فيه الأعرابي في غضب: "لقد كذبت عليّ وبدلاً من أن تقتل خمسة آلاف قتلت خمسين ألفاً!". فرد عليه الطاعون: "هذا غير صحيح. وأنا لم أكذب عليك. لقد قلت لك إنني سوف أقتل خمسة آلاف. وهذا هو العدد الذي قتلته لا أكثر ولا أقل. أما الباقون فقد قتلهم الخوف".

وليس العقل فقط هو الذي يؤثر في الجسم، بل إن الجسم أيضاً يؤثر في العقل. فعندما تجرح نفسك، مثلاً، فإن هذه الإصابة يمكن أن تؤثر على عقلك ومشاعرك.

ما الذي يشعرنا بالسعادة والرضاء • ١٨

ويختلف هذا التأثير تبعاً لخطورة الإصابة، كما أن شخصيتك وخلفيتك الثقافية هما ما يحددان كيفية تكييفك معها. فبعض أنماط الشخصية تتميز بالجلد وشدة الاحتمال وعتبة الألم لديهم أعلى بكثير من الآخرين. وهؤلاء لن يشعروا فقط بأن الجرح أقل إيلاماً بل إن حقيقة أنهم قد جرحوا في حد ذاتها لن تسبب لهم ضيقاً أو انزعاجاً كالآخرين الأكثر حساسية منهم. وعلى العكس من ذلك، فالأطفال الذين ينشئون في ظل ثقافة يكون رد الفعل فيها على أي جرح أو إصابة بالصراخ والعيويل سوف يتعلمون أن الجروح والإصابات الجسدية تسبب ضيقاً وانزعاجاً شديدين، وبالتالي فإن عتبة الألم لدى هؤلاء الأطفال سوف تكون منخفضة جداً، لدرجة أنهم سوف يشعرون بأن الإصابات الطفيفة مؤلمة جداً بالنسبة لهم.

وكما أن الجروح التي تصيب الجسم يمكن أن تؤثر على حالتنا العقلية، فإن الأمراض وحالات الحساسية يمكن أن يكون لها نفس التأثير أيضاً. ففي الوقت الذي يكافح فيه الجسم لصد هجوم المادة الغريبة -سواء كانت مادة مسببة للحساسية أو بكتيريا أو فيروساً- فإن حالتنا المعنوية تنخفض ونشعر بالإحباط والتثنت والارتباك وبعدم القدرة على التنسيق أو اتخاذ القرارات. إن الأمراض وحالات الحساسية يمكن بالفعل أن تكون معوقاً للعقل.

مفاهيم الطاقة والذبذبات

لكي نصل إلى فهم أفضل للمكون الروحاني في حياتنا وكيف يسهم في سعادتنا بشكل عام، أود أن أقدم لك مفهوماً للصححة قد يكون جديداً تماماً بالنسبة لك.

إن الطب الألوباثي الغربي الحالي يتعامل مع حالة الجسم المادية فقط، ويتم التعامل مع مسببات المرض والأدوية على أنها أشياء مادية فقط. فإذا كنت تعاني مثلاً من مرض حاد أو مزمن، سواء كان جسدياً أو عقلياً أو وجدانياً، فإن طبيبك سوف يصف لك أقراصاً تؤثر على التوازن الكيميائي في جسمك لإزالة أعراض المرض. ويتم إرجاع حقيقة إصابة الإنسان بالمرض في المقام الأول إلى البكتيريا أو الفيروسات أو الوراثة والجينات ويفترض أن هذه الأشياء هي التي جعلت المريض عرضة لهذا الاضطراب أو المرض.

أما في الطب الصيني، فإن الصحة الجسدية والعقلية والوجدانية ينظر إليها باعتبارها انعكاساً مباشراً لحالة نظام الطاقة الداخلية في الجسم، وهو ما يسمى بمسارات الطاقة المتعلقة بالوخز بالإبر. ومسارات الطاقة هي خطوط تنقل الطاقة الخفية في جميع أنحاء الجسم، بالضبط مثل الأوردة والشرايين التي تنقل الدم في الجسم. ويعتقد أن حدوث أي خلل في نظام مسارات الطاقة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات حادة أو أمراض مزمنة.

ويمكن أن يحدث خلل في تدفق الطاقة الخفية بسبب عدد كبير من العوامل المختلفة: الكيماويات البيئية، وسوء التغذية، والهواء الملوث، والعلاقات الضارة، والاضطرابات الكهرومغناطيسية، والأفكار، والمشاعر السلبية المسيطرة على العقل، وغير ذلك. وعندما يتم إعادة التوازن إلى نظام مسارات الطاقة، فإن الجسم يكون قادراً على شفاء نفسه. ويمكن إعادة التوازن إلى مسارات الطاقة من خلال العلاج بوخز نقاط معينة في الجسم والعلاج الحركي والعديد من الطرق العلاجية الأخرى التي يتم فيها التعامل مع طاقات الجسم الخفية.

مسارات الطاقة في الجسم

يطلق على الطاقة التي تتدفق عبر مسارات الطاقة في الجسم اسم "الطاقة الخفية"، وذلك لأنه لم يكن من الممكن حتى وقت قريب قياس هذه الطاقة حتى باستخدام أكثر الأجهزة العلمية حساسية. غير أنه في عام ١٩٨٥، اكتشف الباحث الفرنسي "بيير دي فيرنجول" والفريق الذي يعمل معه أنه عند حقن مادة التكنيتيوم المشعة في نقاط الوخز في جسم المريض، فإن هذه المادة تنتقل عبر مسارات الطاقة القديمة التي عرفها الصينيون وقاموا بتحديددها، وأنه عندما يتم حقن هذه المادة في أية نقاط عشوائية سواء، تم حقنها في الجلد أو في الشرايين أو القنوات الليمفاوية. فلا يحدث مثل هذا الانتشار لهذه المادة.

وهذا يعني أن هذه المسارات الفريدة والمستقلة موجودة داخل الجسم بالفعل. وقد أجريت بعد ذلك تجارب على الحيوانات أظهرت أنه عندما يتم قطع مسار الطاقة المتصل بالكبد، مع عدم اليأس بالأوعية الدموية والأعصاب المتصلة به، فإنه يبدأ في التحلل بعد عدة أيام. وتظهر هذه الدراسات أن مسارات الطاقة تقوم

لعلّاً بإمداد أعضاء الجسم بنوع خاص من الطاقة الخفية، وبدون هذه الطاقة لا يمكن لها أن تعيش.

ويمكننا أن نتخيل أن مسارات الطاقة على هيئة "طرق سريعة" موصلة لأعضاء وغدد معينة، وأن نقاط الوخز هي الفتحات التي تسمح بالدخول إلى هذه الطرق السريعة. ولكي يؤدي العضو وظيفته بشكل سليم، فإنه يحتاج للحصول على هذه الطاقة الخفية من البيئة الخارجية. ويمكنك أن تتخيل أن هناك شاحنات محملة بالطاقة تدخل من خلال هذه الفتحات وتنقل حمولتها عبر "الطرق السريعة" أو مسارات الطاقة إلى عضو معين. ولكن ماذا يحدث إذا انسدت فتحة أو أكثر من هذه الفتحات؟ إن الشاحنات لن تستطيع الوصول إلى مسارات الطاقة، ولن يصل إلى العضو سوى قدر قليل منها. كذلك إذا تسببت أعمال الطريق أو العوائق في إيقاف حركة المرور، عندئذ يحدث اختناق مروري شديد ولا تستطيع الطاقة الوصول إلى العضو.

وهناك جهازان حسان يتحكمان في الجسم والعقل والمشاعر هما: الجهاز العصبي والجهاز الكهرومغناطيسي. فالجهاز العصبي يرسل نبضات كهربية خلال الجسم للتحكم في أعضاء الحس والوظائف الحركية وجميع العمليات الأيضية. ومن ناحية أخرى، فإن الجهاز الكهرومغناطيسي ينظم طاقات الأعضاء الحيوية، ويتحكم في الغدد النخامية والصنوبرية. ويزود جهاز المناعة بالطاقة اللازمة له ويحفز عمليات الشفاء عند حدوث جرح أو إصابة. وهذا الجهاز الكهرومغناطيسي هو الذي يعمل من خلال مسارات الطاقة ويستخدم نقاط الوخز لامتصاص الطاقة من البيئة المحيطة بنفس الطريقة التي نتنفس بها الهواء.

ولنتعرف الآن عن قرب على الطريقة التي تعمل بها المغناطيسية كمصدر خارجي للطاقة الخفية وكيف يمكن أن تؤثر على صحتنا وسعادتنا.

كيف تعمل القوى المغناطيسية

الكرة الأرضية عبارة عن مغناطيس ضخم له قطب شمالي (سالِب) وقطب جنوبي (موجب)، ومجالها المغناطيسي ينطوي سطح الكوكب بأكمله وتؤثر قوتها المغناطيسية على جميع المخلوقات الحية التي تعيش على سطحها. وهناك شحنة

موجبة توجد تحت القشرة الأرضية، وشحنة سالبة على سطحها، وشحنة أخرى موجبة في طبقات الجو العليا ناجمة عن الطاقة الشمسية. والمجال المغناطيسي السالب الموجود على سطح الأرض ضروري للصحة وللتطور الطبيعي.

وهناك اهتزازات أو ذبذبات في كل شيء، داخل أجسامنا حتى في الإلكترونات الدقيقة داخل كل خلية، وهذه الذبذبات تحدث نتيجة للمجال الكهرومغناطيسي للأرض؛ فحيثما يوجد مجال كهرومغناطيسي، توجد حركة. وكلنا نعرف أن الكهرباء تسير وتتدفق فهي قوة ديناميكية. كما نعرف أيضاً أن المغناطيسات تجذب الأشياء التي توجد بها شحنة مناقضة لشحنتها بينما تتنافر مع الأشياء التي تحمل شحنة مشابهة لها. وهذه أيضاً ظاهرة نشطة تشتمل على الحركة.

والمغناطيسية هي القوة التي تحافظ على النظام في المجرة، وتجعل النجوم والكواكب تدور. وأجسامنا، تماماً كغيرنا من الكائنات الحية، لها مجال كهرومغناطيسي طبيعي. ولهذا السبب، فإن الطب الحديث يستطيع أن يستخدم أدوات وأساليب مثل الصورة البيانية الكهربائية لعمل القلب (رسم القلب)، والصورة البيانية الكهربائية للبخ (رسم المخ)، والتصوير بالرنين المغناطيسي في المستشفيات لمراقبة المجالات المغناطيسية لجسم الإنسان؛ ومن خلال ذلك يتم تحديد الحالة الصحية للمريض. وهذه المغناطيسية الداخلية تساعد أيضاً على دوران الغذاء والأكسجين داخل الجسم حيث إنها تعمل على إثارة الخلايا وزيادة مساحة سطحها بحيث يتم امتصاص المواد الغذائية وتوزيعها بشكل أسرع وأكثر كفاءة.

وإذا وضعنا في الاعتبار أهمية المجال المغناطيسي للأرض بالنسبة لصحتنا، فلن يكون من المدهش أن نعرف أن الترددات غير الطبيعية الصادرة عن الهواتف المحمولة وأفران الميكروويف يمكن أن تسبب لنا أضراراً كثيرة. وإذا نظرنا إلى صحة الإنسان من زاوية الطاقة الخفية، فسوف يتضح لنا في الحال السبب في زيادة احتمال إصابة الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من محطات توليد الكهرباء أو خطوط الضغط العالي بأمراض خطيرة تهدد حياتهم، كالسرطان، وذلك لأن هذه الأشياء تسبب خللاً في التوازن الكهرومغناطيسي لمسارات الطاقة، وبالتالي تؤدي إلى انسدادها.

وهناك عوامل أخرى تعوق تدفق الطاقة بيسر وسهولة في مساراتها الطبيعية،

وهي:

الضغوط العاطفية وهذه الضغوط من الممكن أن تؤدي إلى عدم اتزان في الجهازين العصبي والكهرومغناطيسي ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالمرض (الأمراض الجسدية الناشئة عن أسباب نفسية).

الضغط الناشئ عن المسارات الأرضية الأرض نفسها يمكن أن ينتج عنها مجالات طاقة غير عادية. فتيارات الطاقة التي تمر تحت سطح الأرض وكذلك خطوط الطاقة الأرضية التي توجد بشكل طبيعي من الممكن أن تؤدي إلى حدوث مشكلات صحية إذا أقيمت المنازل في المناطق التي تمر بها هذه الخطوط.

المواد الكيميائية السامة هذه المواد يمكن أن تكون عبارة عن أدخنة وأبخرة ضارة في الهواء الذي نتنفسه، وربما تكون من بين مكونات مواد التنظيف التي نستعملها بشكل يومي في المنزل أو العمل. كما أن المواد الحافظة التي تضاف للأطعمة، وكذلك الألوان والنكهات الصناعية يمكن أن تسبب مشكلة للأشخاص الذين يتميزون بالحساسية الشديدة لمثل هذه المواد، وكذلك المواد التي تستخدم في حشو الأسنان.

التيارات الكهربائية الضارة عندما توجد في الجسم معادن غير متشابهة مثل السبائك التي تستخدم في حشو الأسنان، فإن هناك تيارات كهربية تتولد داخل الفم وتنتقل فيما بين هذه المعادن ويمكن أن تحدث خللاً في مجالنا الكهرومغناطيسي.

الصدمة الحركية أو التصادم يبدو أن تعرضنا لسقطة عنيفة أو تصادم سيارة مثلاً يمكن أن يؤدي إلى حدوث خلل في الطاقة الخفية. وبصرف النظر عما يمكن أن يسببه الحادث من إصابات، فإن الخلل الذي يحدث في الطاقة الخفية يمكن أن يؤدي إلى حدوث إعاقة ذهنية أو خلل جسماني آخر، حتى بعد أن تشفى الإصابات الناتجة عن الحادث.

الندبات الندبات أو آثار الجروح القديمة التي تمتد على طول مسارات الطاقة أو تتقاطع مع هذه المسارات يمكن أن تعطل عائقاً في هذه المسارات وتحدث مشكلات

في تدفق الطاقة الخفية. وعلى المستوى المادي، فإن هذه المشكلات تظهر في صورة احمرار أو تورم أو فقدان الإحساس في هذه المنطقة أو زيادة حساسيتها، كما أنها يمكن أيضاً أن تعوق العضلات والأعضاء الأخرى عن العمل بكفاءة.

أرجو ألا تنزعج إذا وجدت أنك تعاني من مشكلات في أي من الفئات السابقة؛ فكلها أشياء يمكن إصلاحها وهناك أشياء كثيرة تستطيع أن تفعلها لمساعدة نفسك في هذا الجانب. وهناك طرق عديدة لإصلاح ما قد يحدث من خلل في توازن الطاقة وضمان تدفق الطاقة بشكل صحي وسليم، وسوف نشرح هذه الطرق في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

الذبذبات الجيدة

تؤدي المغناطيسية الكهربائية إلى توليد نوع من الذبذبات. وكلمة "ذبذبة" مشتقة من الكلمة اللاتينية *vibrate* وتعني "يهتز"؛ ويقصد بالاهتزاز حركة الجسم للأمام وللخلف. وعدد الدورات التي يقطعها الجسم المتحرك في وحدة الزمن تسمى التردد وتقاس بالهرتز. وعندما تكون في صحة جيدة، فإن جسمك يتذبذب بمعدل ٣٠٠ هرتز، وعندما تكون مصاباً بالحمى، فإن معدل ذبذبات جسمك يرتفع إلى ٤٧٥ هرتز. وهذا التردد الأعلى يولد مزيداً من الطاقة لكي يستطيع جسمك محاربة بكتريا البرد بشكل أفضل.

ومجال الطاقة الصادرة عن جسم الإنسان يكون متوافقاً مع المجال الكهرومغناطيسي للأرض الذي يتذبذب بمعدل يتراوح ما بين ١ إلى ٣٠ هرتز، ويتراوح التردد الشائع ما بين ٧ إلى ١٩ هرتز، وهو بالضبط التردد الذي يعمل في نطاقه مخ الإنسان في الظروف العادية.

وقد اكتشف الباحثون في جامعة مانشستر أن البشر يوجد لديهم كتلة من البلورات المغناطيسية توجد أمام الغدة الصنوبرية تقريباً وتساعدنا على إصدار ترددات متناغمة مع المجال الكهرومغناطيسي للأرض. كما اكتشف العلماء في وكالة ناسا أن غياب المجال الكهرومغناطيسي في الفضاء يجعل رواد الفضاء يشعرون أنهم ليسوا على ما يرام لدى عودتهم للأرض. ولذلك فقد قاموا بوضع مولدات للمجال

الكهرومغناطيسي في سفن الفضاء بذبذبة قدرها ٧,٨ هرتز مما يوفر لرواد الفضاء نفس البيئة المغناطيسية الموجودة على الأرض. وقد أدى ذلك إلى حل المشكلة.

وليست الكائنات الحية فقط هي التي لها مجال كهرومغناطيسي، بل إن كل شيء موجود معنا على سطح الأرض له مجال كهرومغناطيسي كالمعادن والفلزات وحتى الأشياء والمواد التي يصنعها الإنسان مثل البلاستيك والزجاج والأثاث الخشبي والمناديل الورقية وغيرها. فكل هذه المواد لها تردداتها الاهتزازية الخاصة والتي تعرف أيضاً باسم مخططات الطاقة. وبالفعل. فإن كل شيء حولنا له مخطط طاقة محدد خاص به.

وإذا كان هناك جسم يهتز أو يتذبذب بمعدل منخفض جداً، فإنك تستطيع رؤيته، أما إذا كان يهتز أو يتذبذب بمعدل عال جداً، فإنه يصبح غير مرئي. فعندما تطرق شوكة رنانة، يمكنك أن تسمع صوتاً، وهذا الصوت تحدثه الأسنان المعدنية للشوكة بأن تجعل الهواء المحيط بها يتذبذب بتردد عال جداً، وهذه الذبذبة (التي نسميها الصوت) تقع داخل نطاق التردد الذي لا تستطيع عين الإنسان رؤيته ولكن يمكن للأذن أن تسمعه. وعندما تكون موجات الصوت عالية جداً، فإننا يمكن أيضاً أن نشعر باهتزاز أو ذبذبات الهواء في جسمنا كله، وهذا يمكن أن يسبب أحياناً إحساساً مؤلماً في الأذن.

ونفس الشيء ينطبق على الصوت الآدمي. فصوتك سوف يتذبذب بتردد معين ويؤثر فيك وفيمن يستمعون إليك، ويتوقف ذلك على ما تقوله وكيف تنطق به. بل إن الأفكار والكلمات المكتوبة يكون لها نوعها الخاص من الذبذبات، وقد تمكن د. "ماسارو إيموتو" من إثبات ذلك في تجربة علمية مذهشة أجراها في اليابان.

ملأ د. "إيموتو" عدداً من الزجاجات المتعائلة بالماء، ثم لصق على كل منها ورقة مكتوب عليها كلمة إما إيجابية وإما سلبية. ثم وضع هذه الزجاجات في حجرة التجميد في الثلاجة وتركها هناك لفترة من الوقت. وعندما فحص الماء المتجمد بعد ذلك تحت الميكروسكوب، اكتشف أن جميع الزجاجات التي توجد عليها كلمات سلبية قد تكونت بقع غريبة في الماء المتجمد بها، بينما كون الماء الموجود في الزجاجات التي كتبت عليها كلمات إيجابية بلورات ثلجية جميلة.

وكما أن عازف الكمان يستطيع أن يحدث صوتاً معيناً بتحريك القوس فوق وتر معين، كذلك فإن الكلمة يمكن أن تثير مشاعر معينة بداخلك. وربما تكون قد لاحظت عند قراءة كتاب معين كيف أن جملاً معيناً يمكن أن تؤثر فيك. وأحياناً قد تعيد قراءة عبارة معينة مرات ومرات لأنها قد جعلتك تشعر بشيء جميل. وهذا يعني أن تلك الكلمات تتذبذب بتردد معين يؤدي إلى تنشيط مشاعر السعادة الداخلية لديك. ولهذا السبب من الضروري جداً أن تهتم بأن تفكر وتتحدث بطريقة إيجابية، حيث إن الأفكار الإيجابية تتذبذب بداخلك وتحقق لك الصحة الجسدية والسعادة الوجدانية.

الطاقة الشخصية

لكي نكون أصحاء ونستمتع بحياتنا، يجب أن نتأكد أن طاقاتنا الخفية تستطيع أن تتدفق بحرية خلال أجسامنا عبر نظام مسارات الطاقة؛ وذلك لأن حدوث خلل في تدفق الطاقات الخفية لا يؤثر على صحتنا الجسمية فحسب بل يمكن أن يؤثر أيضاً على حالتنا العقلية والوجدانية والروحية. إنها مثل الموجات الصغيرة في بحيرة، ينتشر تأثيرها وينتقل إلى جميع جوانب حياتنا.

وعندما يكون هناك عائق يمنع تدفق الطاقة الخفية، فإن هذا من الممكن أن يجعلنا نشعر بالارتباك والتشوش الذهني وعدم القدرة على التركيز أو التفكير المنطقي والقلق وعدم القدرة على اتخاذ القرارات. وعندما نشعر بالقلق، يزداد احتمال وقوعنا في أخطاء. ولهذا فإننا سوف نصبح أقل رغبة في تجريب أشياء جديدة؛ وبالتالي لن يكون لدينا التدريب الكافي الذي يمكننا من تحقيق النجاح لأنفسنا ومن ثم نصبح أكثر قلقاً.

وفي النهاية، تصل المسألة إلى قمتها في عملية انسحاب عاطفي عن المحيطين بنا؛ لأننا لا نريد أن يكتشفوا مدى ما نحن عليه من عجز أو فشل أو تهامة. وعند هذه النقطة تبدأ هذه الحلقة المفرغة في الدوران بشكل خارج عن نطاق السيطرة؛ فنبدأ في التوقع والانسحاب إلى داخل عقولنا وحدنا مع أفكارنا الخاصة؛ بل ونسح لهذه الأفكار بأن تتحول إلى كيان قائم بذاته يبدأ في السيطرة على حياتنا؛ ونختفي داخل أنفسنا.

إن مشاعر القلق والإحساس بالخجل من نواحي القصور التي نراها في أنفسنا تعزلنا عن العالم الخارجي، في حين أن هذا العالم ومواقفه تجاهنا هما ما يمكنهما مساعدتنا لكي ندرك أن فهمنا وإدراكنا لأنفسنا لا يعكس الحقيقة. إننا نصبح في ذلك الوقت سجناء داخل عقولنا، ونفقد الصلة مع نواتنا.

وهناك العديد من الأشياء التي يمكن أن نفعلها الآن. يمكننا أن نتأكد أننا نتناول الطعام المناسب، وأننا نزيل من طعامنا ومن البيئة المحيطة بنا أية مواد نعاني من حساسية تجاهها، وأننا نزود الجسم بالماء اللازم من خلال شرب كميات كافية من الماء، وأننا نقوم بأداء بعض التعريينات الخفيفة لكي نساعد الجهازين الدوري والليمفاوي على العمل بكفاءة.

وإذا شعرت أن اعتلال صحتك أو عدم شعورك بالسعادة في الوقت الحالي يرجع إلى صدمة تعاني منها في الوقت الحاضر أو تعرضت لها في الماضي، فسن الضروري أن تسعى للحصول على مساعدة من المختصين. فالعلاج النفسي، الذي يجريه معالج يتميز بالحساسية والكفاءة، يعتبر هبة إلهية لكثير من المرضى، وأوصي به جميع من يعتقدون أنهم في حاجة إليه. ولكن عندما نشعر أننا غير متزنين، فإننا يجب أن نبدأ في النظر إلى ما وراء العلاقة بين الجسم والعقل إذا أردنا أن نحل هذه المشكلات الشخصية التي لا تستجيب للعلاج النفسي التقليدي أو العلاج بالأدوية. وعندما نمرض، أو نشعر بأننا ننسحب إلى داخل أنفسنا، فإننا يجب أن نبحث عن السبب الذي يعوق تدفق الطاقات الخفية في أجسامنا لكي نستطيع علاج ما نحس به من خلل. وهناك طرق عديدة يمكننا من خلالها مساعدة أنفسنا لكي نشفي أجسامنا وعقولنا ونستعيد تواصلنا مع العالم من حولنا، وسوف تجد عددا كبيرا من وسائل مساعدة النفس في الجزء الثاني. ولكن قبل أن نتقدم للاطلاع على هذه الطرق العملية التي تساعدك على استعادة نفسك والوصول للشفاء، دعني أتقدم بك خطوة أبعد من ذلك.

الطاقة الكونية

لم أستطع أن أنام مرة أخرى. هذه هي الليلة الثالثة على التوالي التي أستيقظ فيها في منتصف الليل. ماذا حدث؟ لم تكن هناك أية ضوضاء غريبة في المنزل، ولم أكن

أشعر بالخوف أو القلق من شيء معين أو بأنني لست على ما يرام، ولكنني استيقظت. وهذا شيء غريب حيث إنني أنام نوماً عميقاً في العادة.

لقد شعرت أنني في حاجة إلى كالسيوم. دون أن أعرف السبب. كانت هذه مجرد فكرة غامضة يبدو أنها دخلت إلى عقلي من مكان مجهول. لم أرد أن أضيء النور حتى لا أزداد يقظة. لذلك فقد تحسنت طريقي إلى الحجرة التي أحتفظ فيها بالأدوية وسرت على الضوء الخافت القادم من مصباح الشارع الموجود خارج النافذة. الكالسيوم. على أحد رفوف الكتب. أحتفظ دائماً بمجموعة متنوعة من الأدوية والعلاجات والفيتامينات. وقررت أن أمر بيدي فقط على نحو عشرين علبة دواء موجودة على الرف. وفكرت: "هل يمكن أن ألتقط علبة الدواء المناسب الذي يساعدني على العودة للنوم مرة أخرى؟".

يبدو أن يدي انجذبت نحو صندوق معين فالتقطته وعدت مرة أخرى إلى حجرتي. وعندئذ شعرت بحب استطلاع جارف ينتابني لمعرفة ما هو هذا الدواء؛ لذلك قررت أن أضيء النور لكي أعرف اسم هذا الدواء. إنه ملح الأنسجة رقم ١- كالسيوم فلوريد. فتناولت جرعة منه وخلدت للنوم مرة أخرى كطفلة.

ربما يبدو ذلك غريباً، أو شاذاً، أو غير معقول، أو ربما يكون ضربة حظ أو مجرد مصادفة. أليس كذلك؟ وفي ذلك الوقت كنت أعتقد أن هذا شيء عجيب، أما الآن فأنا أعتقد أنه طبيعي لأن هناك أشياء عديدة معاكسة حدثت لي مرات كثيرة لدرجة أنها لم تعد تمثل أي شيء غير عادي. وأنا أعرف الآن أن تلك الأشياء لم تحدث بحض الصدفة ولكنني أنا التي جعلتها تحدث، وفي الحقيقة. فإن كل واحد منا يستطيع أن يفعل نفس الشيء بقليل من المران والتدريب.

كيف عرفت إذن أنني في حاجة إلى كالسيوم. وكيف استطعت أن أجد العلاج الصحيح في الظلام وسط كل هذا العدد الكبير من علب الأدوية؟ إنني ليس لدي مواهب خاصة. ولست ذات بصيرة نافذة. وليس لدي أية مواهب خفية تمكنني من اكتشاف الأشياء اعتماداً على ما يخبرني به حدسي. ولكنني رغم ذلك أستطيع أن أحدد العلاج الصحيح بمجرد أن أمر بيدي على علب الأدوية، ويمكنني أن أختبر أشياء أخرى كثيرة، وأختار الطعام المناسب من السوبر ماركت، أو أحدد المكان الصحيح لوضع النباتات في منزلي. وأعرف إذا كان الطعام في

ثلاجة منزلي ما زال صالحاً للأكل أم لا. وكل ما أفعله هو أن أسس الشيء، بإحدى يدي وأقوم باختبار عضلي بسيط باليد الأخرى. ولأنني قد دربت أصابعي على أن تعطي استجابة "نعم" أو "لا"، فأنا أستطيع أن أسأل: "هل هذا هو العلاج الصحيح؟"، أو "هل الطعام الموجود في الثلاجة ما زال سليماً؟". وأصابعي سوف تقول لي "نعم" أو "لا". إنها فقط مسألة تدريب ومران، وسوف تتعلم في هذا الكتاب فيما بعد كيف تؤدي بعض هذه الاختبارات العضلية بنفسك.

وقد تعلمت من خلال تدريبي كمعالجة بأسلوب "العلاج الحركي" كيف أستجيب للإشارات العضلية التي يرسلها جسدي إلي عندما يكتشف مخطط الطاقة الصحيح الذي سوف يوفر ذبذبة الطاقة الصحيحة اللازمة لاستعادة التوازن المفقود في تردد الجسم. إن ما حدث عندما خطرت فكرة الاحتياج إلى الكالسيوم على ذهني، حتى قبل أن أضع يدي على علبة الدواء، يوضح أنه كانت لدي قدرة مسبقة على تحديد أنماط العلاج الصحيحة.

كنت قد قرأت فيما مضى الملصق الموجود على كل علبة من علب أملاح الأنسجة وأنا أحمل العلبة في يدي. وقد كانت هذه فرصة لجسدي لكي "يعرف" مخطط الطاقة الخاص بكل ملح من هذه الأملاح (وهناك اثنا عشر نوعاً منها هندي) لذلك استطاع جسدي فيما بعد أن يتعرف على هذا الملح ويحدد أنه النوع المناسب لاحتياجاتي من الطاقة في حالتي الراحنة. وفي نفس الوقت، فإن قراءة الملصق على العلبة جعل مخطط الطاقة الخاص بهذه المادة يرتبط باسم معين. لذلك عندما لم أستطع النوم، عرف جسدي ما هو مخطط الطاقة الذي يحتاج إليه لعلاج الخلل الموجود في تردد جسدي وعرف أن اسمه "كالسيوم".

ومثل هذه التجربة السابقة تمكننا من أن نكون على صلة بالصورة الأكبر للأمور فيما يتعلق بكيفية ارتباطنا ليس بمن حولنا من الناس في بيئتنا، ولكن بالكون من حولنا الذي نعتبر جميعاً جزءاً منه. وعندما نكون سعداء وأصحاء، وكل الطاقات الخفية تتدفق بحرية عبر مسارات الطاقة، فإن أجسامنا تتذبذب بتردد معين. وعندما نكون متوترين أو غير سعداء، فإن هذا التردد يكون أقل تناغماً. وقد كانت هذه هي حالتي عندما استيقظت ولم أتمكن من النوم. ولو أن جسدي كان قادراً على تغيير حالة الطاقة الخاصة به إلى الحالة الطبيعية من تلقاء نفسه،

لتمكنك من النوم مرة أخرى، ولكنه كان في حاجة إلى بعض المساعدة؛ فقد كان يحتاج إلى مادة تدعم طاقته الخفية.

إن الاستفادة من الطاقات الخفية من خلال اختبار العضلات هي طريقة لكي نتصل بالطبيعة والكون. وهذا شيء معقول ومنطقي، لأن الطبيعة هي التي تحكم حياتنا. فنحن نعيش داخل مجال الطاقة الخاص بالأرض والمجالات المغناطيسية القوية للشمس. كما أننا نتأثر بالقمر، الذي يحكم الدورة الشهرية لدى السيدات وحركة المد والجزر في المحيطات.

ونحن نتجاوب بشكل متناغم مع المجال الكهرومغناطيسي للأرض، بمساعدة كتلة البلورات الكهرومغناطيسية الموجودة أمام الغدة الصنوبرية لدينا. وتستعين الطيور أثناء هجرتها بالمجال المغناطيسي للأرض، كما يعتقد أيضاً أن الحيتان تبحر لمسافات طويلة بمساعدة المغناطيسية الأرضية. كما أن الأرض والكون المحيط بنا يؤثران على صحتنا وعلى حالتنا المزاجية. فعندما يمتلئ الهواء بالأيونات الموجبة قبل وأثناء العواصف الرعدية، يشعر الكثيرون من الناس بالقلق والتوتر، أو يصابون بالصداع. والسبب في ذلك هو أن أجسامهم تجد صعوبة في التكيف مع المجال المغناطيسي المتغير في الجو المحيط بهم.

هذه الرابطة الموجودة بيننا وبين الأرض والكون المحيط بنا هي ما نحتاج إلى أن نفهمه ونستخدمه أكثر في حياتنا اليومية. فحياتنا تمتد إلى ما هو أعمق من مجرد المخاوف والهموم اليومية والأشياء الوقتية واللحظية والأعمال الروتينية المعتادة. ومن المهم أن نعرف المزيد عن قوى الأرض حتى نكون على وعي كامل بالأعمال التي نقوم بها والتي يمكن أن تؤثر في بيئتنا أو تؤدي إلى الإضرار بها. وباستخدام المنظفات الصديقة للبيئة وعمليات إعادة تصنيع المخلفات: فإننا نعمل بقدر أكبر من التوافق والتناغم مع البيئة ونكون بذلك قد أخذنا الخطوة الأولى نحو "الانسجام" مع الكون من حولنا.

إن المعاني الضمنية المترتبة على علاقتنا بالأرض وبالكون يمكن أن يكون لها أثر مهم على شفائنا من أي مرض. كما أن فهمنا لحقيقة أن كل شيء في الطبيعة والكون يرتبط ارتباطاً مباشراً بجميع جوانب حياة الإنسان على الأرض يعطينا فهماً أو تصوراً جديداً لأنفسنا وحقيقتنا. كما أن اتصالنا بالطاقات الخفية الموجودة

بداخلنا يربطنا بالكون ويساعدنا على اكتساب إحساس جديد بالانتعاش، لأننا نشعر أننا جزء من كيان كلي أكبر.

ثلاث زوايا لفهم النفس: الأنا والذات والروح

قبل أن ننتقل للنظر إلى الطرق التي يمكن من خلالها أن نشفي أنفسنا ونتخلص من شعورنا بأن هناك ما ينقصنا، أود أن ألقى نظرة سريعة على الفروق بين "الأنا"، و"الذات"، و"الروح"، حيث إنه من المهم ألا نخلط بين هذه المفاهيم الثلاثة.

إننا ننظر إلى أنفسنا عادة باعتبارنا مجرد وجود مادي في هذا العالم، وباعتبار أن أجسامنا محكومة بالمعلومات الجينية التي تحتوي عليها الخلايا. وهذا الجسم يكون عرضة للمرض عندما تتهاجمه البكتيريا أو الفيروسات أو عندما نشعر بالقلق والتوتر الشديد نتيجة للوقوع تحت تأثير الكثير من الضغوط. وعندما نقع فريسة للمرض، نحاول استخدام مواد كيميائية للقضاء على البكتيريا أو الفيروسات التي تسببت إلينا، أو استئصال الجزء المصاب في حالة الإصابة بالسرطان.

وباعتبار وجودنا المادي في هذا العالم، فإننا أيضاً نعتمد اعتماداً كبيراً على تفاعلاتنا مع الآخرين. فإذا كانت علاقاتنا بهم جيدة، فإننا نكون سعداء، وإذا لم تكن هذه العلاقات مرضية، فإننا نشعر بالحزن والألم. ونحن ندرك أن علاقاتنا بالآخرين، في سنوات الطفولة والرشد، يمكن أن يكون لها أثر كبير على شعورنا نحو أنفسنا، وأن هناك أوقاتاً يجب أن نتعامل فيها مع خبراتنا الماضية التي ما زالت تعوقنا ونحلقها. كما أننا ندرك أيضاً حاجتنا إلى الحصول على التشجيع والاستحسان من الآخرين. وإلى مصاحبة الأشخاص الذين يفكرون بنفس طريقتنا.

ويقع مصطلح "الأنا". ومصطلح "الذات" داخل هذا المفهوم التقليدي للوجود. وإذا لم نستطع تحقيق الإشباع العاطفي إلا من خلال شعورنا بأننا أفضل من الآخرين، لأننا من أسرة برموقة وأكثر ثراءً وذكاءً منهم، فنحن عندئذ نكون في حالة تسمى "ذلة الأنا". ولا يجب الخلط بين هذه الحالة وبين السعادة التي تنبع من انتعاشنا لأسرة كريمة ومن أننا ميسورو الحال وأذكيا، دون أن نعقد مقارنة بيننا وبين غيرنا. إننا في هذه الحالة نستمتع بما لدينا. وهي حالة تختلف تماماً عن حالة من يستمتعون بما لديهم فقط بالتباهي به أمام الآخرين. إن معنى "الأنا" هو

أن ينظر إليك باعتبارك شخصاً مختلفاً ومتميزاً عن الآخرين أو باعتبار أن لديك صفات خاصة تميزك عن غيرك.

إن كل إنسان يبدأ في الشعور بـ "الأنا" منذ طفولته. فالأطفال الصغار يصيحون: "ماما، ماما، انظري إليّ!" وذلك لجذب انتباه الأم أو الحصول منها على بعض الثناء والمدح على ما يحاولون إحرازه من نجاحات. وهذا أمر جيد ومطلوب في مرحلة الطفولة لأن الأطفال يتعلمون أشياء جديدة ويكونون في حاجة إلى الحصول على تقدير الذات والثقة بالنفس وهم يحصلون على هذه الأشياء عندما يثني عليهم الكبار ويمتدحونهم. أما بالنسبة للكبار، فإن الأنانية الشديدة تكون دليلاً على عدم النضج (ولكن ليس هناك عيب في وجود درجة معتدلة من الشعور بالأنا بشرط ألا يكون هذا هو كل ما لديك!).

وعلى النقيض من الأنا، فإن مفهوم "الذات" يقصد به الصورة الداخلية التي نكونها عن شخصيتنا، تلك الصورة التي تحكمها الطريقة التي نرتبط بها مع الآخرين ونتعامل بها معهم. ويتم تعديل صورة الذات بشكل مستمر تبعاً لردود أفعال الآخرين تجاهنا.

وفي الوقت الذي تعمل فيه "الأنا" انطلاقاً من فرضية: "إنني أفضل من الآخرين والآخرين أدنى مني"، فإن مفهوم "الذات" يراجع باستمرار ويعيد مراجعة ما يقوم به الشخص فعلاً في علاقاته مع الآخرين. مع "الأنا" ليس هناك أي مجال للتكيف الواقعي، أما مع "الذات" فهناك مساحة كبيرة لهذا التكيف. وإذا كنت بصحبة أشخاص ينتقدونك بشدة. فإن هناك خطورة من احتمال حدوث الكثير من التكيف السلبي معهم. وهذا من شأنه أن يقلل من تقديرك لذاتك. ويؤثر تأثيراً سلبياً على مفهومك عنها.

ومن بين التحديات التي تواجهنا في الحياة التوصل إلى مستوى جيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات يمكن أن يصمد إزاء التوبيخ والانتقادات التي لا مبرر لها ولكنه في نفس الوقت يسمح بتقبل النقد الصادق البناء بحيث نستطيع تعديل سلوكنا تبعاً لذلك. وفي هذه الحالة تكون هناك صلة حقيقية بيننا وبين ذاتنا الحقيقية. ونشعر بالثراء العاطفي. وبأننا على صلة بمشاعرنا. كما نستطيع أن نقيم علاقات جيدة مع الآخرين وأن نحب أنفسنا. يمكننا أن نضع أهدافاً وننجح

في تحقيقها. إننا باختصار نصح سعاداء. وهذا هو المستوى الذي تكون عنده طرق العلاج باستخدام التفكير الإيجابي مفيدة جداً في التغلب على المشكلات والعقبات التي تعترض نمو شخصياتنا.

إن مفهومى "الأنا" و"الذات" يحصران نفسيهما. ولو بطرق مختلفة لكل منهما. في نطاق علاقة الشخص مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وفي الطاقات التي يحصل عليها من الآخرين. وعلى العكس من ذلك، فالروح هي ذلك الجزء الموجود في الإنسان الذي يربطه بالحياة في صورتها الأعم والأشمل، ويربطه بالكون الواسع من حوله.

الروح هي ذلك الجزء الذي يتبقى منا بعد أن تفتى أجسامنا. إنها قوة الحياة الموجودة بداخلنا. إنها ذبذبة البصمة الخاصة بشخصنا وشخصيتنا الفريدة، ولهذا فإن الروح تمثل الجانب الروحاني فينا. غير أنها تظل مع ذلك جزءاً جوهرياً داخل جسمنا المادي. فالجسم لا يمكن أن يعمل بطريقة متماسكة بدون ذبذبات الطاقة المنبعثة من الروح، وكذلك الحال بالنسبة للعقل. إن الإنسان هو أكثر من مجموع أجزائه البيولوجية.

إن الروح جزء من الوجود المادي لأجسامنا ولكنها مستقلة عنه كذلك. إنها عبارة عن طاقة خالصة، والذبذبات الصادرة عن الروح تتفاعل مع الوجود المادي للجسم في كل لحظة طوال اليوم. إنها جوهر وجودنا. والمعالجة المثلية أو المعالجة بالزهور تهتم بخلاصة أو جوهر الزهرة أو العشب وهو شيء منفصل عن الوجود المادي للنبات. فخلاصة الزهرة أو جوهرها هو مخطط الطاقة النقي لتلك الزهرة. وبنفس الطريقة، فإن روحنا هي مخطط طاقة الذبذبات الفريد الخاص بشخصنا والذي يتفاعل بشكل مستمر مع جميع مخططات الطاقة الأخرى الموجودة في بيئتنا. وفي الكون الواسع المحيط بنا.

والروح أيضاً هي التي تمدنا بطاقة الذبذبات من الكون والتي تعرف أيضاً باسم قوة الحياة. كما أنها تربطنا أيضاً بمستوى أعلى من الإدراك. تخيل أنك صعدت إلى السماء وأخذت تنظر إلى الأرض من عل: إن رؤيتك سوف تتغير تماماً. فشون الحياة اليومية الصغيرة لن تصبح برؤية بالنسبة لك. وكل ما سيبقى لك

هو الصورة الكلية الكبرى. فالأرض وكل ما عليها من حياة سوف يتم وضعه في إطار عالم أوسع، وهو الكون.

وفي حين أن "الذات" هي التي تجعلنا نضع أقدامنا على الأرض وتساعدنا على التواصل مع الآخرين، فإن الروح هي التي ترفعنا فوق مستوى الحياة اليومية وتمنحنا منظوراً أوسع للحياة. والاتصال مع الذات يجعلنا نرتفع فوق مستوى الحياة. أما الاتصال بالروح فإنه يجعلنا نرتفع فوق مستوى الوجود. وعلى المستوى الروحاني، يذوب إحساسك العادي بذاتك، وتتلاشى الحواجز الموجودة بينك وبين الآخرين ولا يصبح هناك معنى للمسافة أو الزمن. وبدلاً من أن ترى حياتك كلها. فإنك في لحظة واحدة تلتقط ومضة ضوء تجعلك تشعر بالفضاء اللانهائي والتناغم الداخلي.

الحفاظ على التوافق بين الجسم والروح

لكي تشعر بالسعادة في داخلك، وتشعر بالتوازن والقوة، مهما كانت الظروف المحيطة بك، ينبغي أن تعمل على إيجاد توافق بين الروح والجسم.

إن الجسم هو مستقر العقل والعواطف. وهو يربطنا بالمكان والزمان وبالناس من حولنا. أما العقل والعواطف فهي التي تربطنا بعالمنا اليومي. وهذا دور مهم جداً! فمهما كانت درجة وعيك الروحي، فإن هذا الوعي وحده لن يمكنك من الحصول على العمل المناسب أو على شريك الحياة المناسب أو يساعدك على التخلص من الشعور بالوحدة والاغتراب.

وهناك أعمال يجب القيام بها على المستوى العملي للتغلب على الصدمات وإعادة التوازن إلى مشاعرك. وليس هناك سبيل آخر غير ذلك. وسوف تجد عدداً كبيراً من التدريبات في الجزء الثاني من هذا الكتاب لمساعدتك على ذلك. وبمجرد أن تستعيد تقديرك لذاتك وثقتك في نفسك، يمكنك أن تصبح إيجابياً وتقوم بإجراء التغييرات الضرورية في حياتك بما يتيح لك أن تصبح أكثر ارتباطاً بالعالم من حولك وأكثر سعادة في داخلك.

وفي الوقت الذي تعمل فيه على إعادة التوازن إلى عواطفك، يمكنك أيضاً أن تساعد نفسك على الارتقاء فوق مشاعر الضياع والحزن بأن توسع من نطاق إدراكك إلى ما وراء أحداث الحياة اليومية. وعندما تكون على اتصال بالجانب الروحاني، يمكنك أن تبدأ في وضع المشكلات في إطارها الصحيح وتعامل معها بطريقة إيجابية وبناءة. إن تغذية الروح تؤدي إلى الهدوء والطمأنينة وبالتالي تستطيع التعامل بشكل أفضل مع مهام الحياة اليومية. وهذا من الممكن أن يساعدك أيضاً على التقدم السريع في شفاء الجروح القديمة. سواء كانت نفسية أو جسدية.

وبينما تواصل تقدمك في هذا الكتاب، سوف تتعلم المزيد عن جسمك وروحك، وسوف تجد أن ذلك يساعدك على أن تصبح أكثر هدوءاً وتقبلاً لنفسك، حتى رغم وعيك بما لا يزال لديك من نواحي التصور التي ينبغي أن تحاول التغلب عليها. إن تحقيق التوافق بين الجسم والروح يمكن أن يجعلك تشعر بالسعادة، ذلك الشعور بالانتماء والرضا مهما كانت الظروف المحيطة بك. إن كلاً من الجسم والروح ضروري إذا أردنا أن نشعر بالرضا في حياتنا. وإذا أردنا أن نتمتع بالصحة ونتحلى بالأمل وبالإحساس بأننا جزء ليس فقط من البيئة المحيطة بنا، ولكن أيضاً من كل أعضائها وأشعها.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

لماذا نشعر بالنقص؟

كما رأينا في الفصل السابق، فإننا نعرف أنفسنا في إطار البيئة الاجتماعية المحيطة بنا. إن وجودنا مع الآخرين وتفاعلنا معهم هما ما يجعل لأنفسنا أبعاداً ثلاثة. ولا يهم إن كان هؤلاء الناس يتعاملون معنا بطريقة إيجابية أو سلبية. فإنهم على أية حال سوف يجعلوننا نكون في عقولنا صورة لأنفسنا على حقيقتها. وهذه الصورة الداخلية عن أنفسنا لا يمكن أن تظهر إلا عندما نعقد مقارنة بيننا وبين الآخرين. إننا نحتاج إلى الآخرين كنقاط مرجعية لنا. إن الآخرين يعملون كالمرآة التي نرى فيها أنفسنا ونرى فيها ذاتنا. وما يعكسه لنا الآخرون قد يكون مشوهاً أو منظوياً على رياء، وخداع. وقد يكون سلبياً أو إيجابياً، ولكنه على الأقل يؤكد وجودنا.

إن عملية تقييم وإعادة تقييم أنفسنا باستمرار في مقابل الآخرين الموجودين حولنا تساعدنا على أن ننمو ونتقدم. وإذا قضينا الكثير من الوقت بفردنا أو انسحبنا بعيداً عن الآخرين لأي سبب - الشعور بالقلق أو الاكتئاب مثلاً- فإننا نفقد النقاط المرجعية الخارجية الخاصة بنا. عندما نكون بفردنا، نكون تحت رحمة أفكارنا. وهذه الأفكار يمكن أن تبدأ في التناهي بلا ضوابط حتى تتحول المخاوف وأسباب القلق إلى شيء أكبر من الحياة يكاد يسحقنا.

واستمرار عزلتنا عن الآخرين نوقت طويل يمكن أن يجعلنا تعساء. وإذا كنا نعاني بالفعل من مشكلات نفسية قبل ذلك. فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض عقلي. وبمجرد أن ننسحب إلى داخل أنفسنا. نفقد ذواتنا. ويصبح الأمر كما لو كنا قد فقدنا الصلة بيننا وبين الأرض التي نضع أقدامنا فوقها. فننجرف في الحياة بلا ضابط. تحت رحمة أفكارنا الخارجة عن نطاق السيطرة.

دراسة حالة

عندما جاءت "فيونا" لمقابلتي، كانت بانسة. فبعد طلاقها منذ خمسة أعوام، عانت من انهيار عصبي وأجبرت على التخلي عن عملها كمرمضة في حضنة. كانت مستويات الطاقة لديها متدنية جداً، وكانت تنفجر في السكاء لأسباب نافهة مثل سقوط قبعتها، وكانت الأعمال اليومية كالتسوق أو تنظيف المنزل تسبب لها قلقاً وتوتراً. وقد فقدت الكثير من وزنها في السنة الأولى بعد طلاقها، ولكن السبب في ذلك لم يكن راجعاً إلى رفضها لتناول الطعام، ولكن كما تقول هي: "لم أكن أشعر بالجوع، ولم تكن لدي شهية للطعام منذ وقت طويل".

وبعد خمسة أعوام، شعرت "فيونا" أنها يجب أن تواصل حياتها، ولكنها على ما يبدو لم تكن قادرة على الخروج من هوة الفئق والإحباط التي سقطت فيها. توضح هذا بقولها: "رغم أن زواجي لم يكن ناجحاً بأي حال من الأحوال، إلا أنني لم أشعر أبداً بمثل هذا الإحباط من قبل. أشعر أنني قد تحطمت، وأنتي عاجزة عن تجميع هذا الحطام مرة أخرى. إنني لم أعد كما كنت من قبل".

وربما تكون حالة "فيونا" من الحالات الحادة ولكن من المؤكد أنها ليست حالة بادرة. فما حدث لها هو أنها قد فقدت إحساسها بداتها. وقد ظلت أفكارها ومشاعرها تدور حول صدمة طلاقها فقط وكانت النتيجة هي انفصالها عن العالم المحيط بها.

والشخصية أيضاً تلعب دوراً مهماً. فمن الممكن أن نكون أشخاصاً انفعاليين أو بسطاء ومرحين، أو أن نكون منغلقيين على أنفسنا أو اجتماعيين نسعد بصحبة الآخرين. ويمكن لشخصيتنا أن تسهل الأشياء أو تجعلها أكثر صعوبة. ويتوقف ذلك على الأشخاص الذين نقابلهم والأحداث التي تقع لنا في الحياة. فبعض الناس قد يتعثرون أو تصادفهم بعض العقبات التي تعترض نمو شخصياتهم ويحتاجون للمساعدة لكي تتكشف إمكاناتهم الحقيقية. وهناك آخرون يجدون أن الوقت وما لديهم من رؤية شخصية يجعلهم يصبحون في أفضل صورة يمكن أن يكونوا عليها دون احتياج إلى مساعدة خارجية.

وفي هذه الحالة، من المهم ألا نخلط بين فقداننا لذواتنا لأننا فقدنا الاتصال مع العالم الخارجي من حولنا، وبين أن نسعى برغبتنا إلى أن نكون بعفردنا بعيداً عن

الآخرين لبعض الوقت. فالكثير من الناس يحبون أن يقضوا بعض الوقت كل يوم في تأمل هادئ أو يختارون القيام بإجازة مرة كل عام يعتزلون فيها روتين الحياة لبعض الوقت وينسحبون من التعامل مع الناس لفترة من أجل التخلص من الضغوط والتوترات. وهذا شيء منيد جداً وطريقة جيدة للتخلص من المتاعب واسترداد القوة والنشاط.

وشخصيتنا هي التي تحدد أيضاً الطريقة التي نفسر بها تجاربنا وخبراتنا. غير أن هذا التفسير قد يكون بعيداً كل البعد عن الحقيقة. فإذا كنت من النوع شديد الحساسية، ووجهت لي رثيستي في العمل بعض الانتقادات البناءة عن عمل قمت به. فمن الممكن أن أفسر تعليقاتها على أنها تعني أنني قد فشلت وبالتالي فإن هذا سوف يؤدي إلى تشبيط همستي. وشخص آخر له شخصية أقوى وأقل حساسية يمكن أن يفسر نفس التعليقات على أنها دليل على الاهتمام ويعتبر أن ملاحظاتها منيدة وبناءة. وإذا كانت هناك أحداث كثيرة في حياتي من الممكن أن أفسرها على أنها جارحة ومؤلمة. فربما ينتهي بي الحال إلى رغبتي في الانعزال عن الآخرين.

خبراتنا السابقة إذن وكذلك شخصيتنا هي التي تحدد كيف نفسر ردود فعل الآخرين تجاهنا. إن الأشياء التي ننظر إليها باعتبارها "حقائق"، وبالتالي الأشياء التي تحدد هل نحن سعداء أم لا. تتوقف كلية على معتقداتنا الذاتية. إننا نتأثر بالطبع بتربيتنا وبما علّمه لنا الآخرون الذين كانوا يقومون برعايتنا في مرحلة الطفولة، ولكن آراءهم وتعاليمهم هي الأخرى كانت تتسم بالذاتية وكذلك الحال بالنسبة للآراء والتعاليم التي نحصل عليها من بيئتنا الاجتماعية الحالية.

وعندما نتقدم في سنوات المراهقة الأولى. فإن تقبلك لتعاليم ونصائح والديك يكون مختلطاً بقراراتك الشخصية المتعلمة بمعنى وقيمة الأشياء المحيطة بك. وعندما تكبر، فإن شخصيتك والثقافة التي تعيش في ظلها سوف تحددان إلى أي مدى يمكن أن تبتعد عن الأشياء التي تعلمتها في طفولتك وإلى أي مدى سوف تختلف معتقداتك الشخصية عن تلك الخاصة بوالديك.

إن المفهوم الذي نكونه عن أنفسنا وعن العالم المحيط بنا قد يبدو ثابتاً عند أي لحظة. ولكنه من الممكن أن يتغير بدرجة كبيرة بمرور الوقت. وهذا التغيير في

المفهوم هو وحده في الغالب -وليس أي تغير آخر في الظروف المحيطة بنا- الذي يحدد هل سنصبح سعداء أم تعساء.

والحقيقة هي أننا يمكن أن نختار الطريقة التي ننظر بها إلى ظروفنا وإلى أحداث حياتنا. إن ما يقع لنا في الحياة قد يكون مؤلماً، ولكننا نحن الذين نختار هل نعاني من هذه الآلام أم لا. وما حدث ذات مرة لابنة زوجي "كريستينا" يعتبر مثلاً جيداً على ذلك. فقد اصطدمت صدمة شديدة بإطار أحد الأبواب ثم انفجرت ضاحكة. رغم أنه كان من الواضح أن الصدمة كانت مؤلمة جداً. أما أنا ففي المرة الأخيرة التي اصطدم فيها مرفقي بشيء حاد شعرت بالغضب والاستياء بسبب ذلك.

إن "كريستينا". التي كانت في الخامسة عشر من عمرها، من الواضح أنها قررت أن الحادثة الصغيرة التي وقعت لها تعد شيئاً مضحكاً، بينما كان رد فعلي أنا هو الغضب كما لو أن هناك شيئاً ما يريد النيل مني. وبالتالي كان ما حصلت عليه أنا هو المعاناة، بينما حصلت "كريستينا" على الضحك والفرح. ومن الواضح أنني كنت في حاجة إلى تغيير الزاوية التي أنظر إلى الموقف من خلالها لأنني. ولكي أكون أسيئة. أفضل الضحك عن الغضب والتألم.

وأنت أيضاً، فكر في أوضاع حياتك الحالية. ما الذي يجعلك تشعر بالتعاسة؟ هل تحيا وحيداً منذ فترة طويلة؟ هل تشعر بعدم الرضا عن مظهرك؟ هل تشعر أنك مقيد في وظيفة روتينية؟ هل هناك أشخاص في حياتك يزعجونك أو يسببون لك ألماً باستمرار؟ هل فقدت وظيفتك لتوك؟ هل تشعر فقط بالتعاسة دون أن تعرف لذلك سبباً؟

إذا كنت تشعر أن هناك جانباً أو عدة جوانب من حياتك تسبب لك التعاسة. فاسأل نفسك: هل من الضروري حقاً أن أعاني وأتألم؟ إن الموقف يمكن أن يكون غير مريح أو مؤلماً أو ببساطة عنى غير رغبتك. ولكن هناك دائماً شيء يمكن أن تفعله لتغيير ظروفك. كل ما ينبغي عليك أن تفعله هو أن تتخذ قراراً بأنك تريد أن تغير هذه الظروف ثم بعد ذلك تبدأ في إجراء هذا التغيير.

المعازاة إذن هي شيء اختياري. فليس هناك قانون يقول إنك يجب أن تعاني عندما تسير أشياء معينة في حياتك على نحو خاطئ. حتى عندما تكون التجربة

مؤلة. إن الألم والمعاناة شيان مختلفان. ونحن عندما نفقد إحساسنا بذاتنا ونصبح منفصلين ومنسحبين. لا نستطيع رؤية حقيقة أننا نمتلك الخيار بالفعل، وأننا قادرون على التحكم في الأمور والسيطرة عليها. وأننا نستطيع تغيير حياتنا. وكما رأينا من التجربة التي تعرضت لها "فيونا". فإن الانفصال عن الذات هو شيء لا إرادي يحدث دون رغبتنا وفيه ننفصل عن العالم من حولنا لأننا نشعر أننا لا ننتهي إلى هذا العالم. وهذه الحالة تكون مؤقتة في الغالب، ولكنها قد تصبح مشكلة إذا استمرت لفترة طويلة. ولنتأمل الآن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ذلك.

أسباب شعورنا بالانفصال عما حولنا

هناك العديد من الظروف والأحداث التي يمكن أن تقع في حياتنا وتجعلنا نشعر أننا منفصلون عن بيئتنا الاجتماعية ومنعزلون داخل أنفسنا. فنشاعر عدم الرضا والانتعاسة وحتى الأمراض من الممكن أن تنشأ بسبب مشكلات نفسية أو جسمية أو بيئية أيضاً.

لا شك أنك اكتشفت بمرور الأيام أن أسلوب الحياة المحموم القلق يمكن أن يتسبب في إصابتك بصداع ناجم عن التوتر، أو يؤدي إلى تفاقم مشكلة صحية كانت موجودة لديك مثل الربو أو الإكزيما. ولكن هل تعرف أن بعض مكونات مستحضرات التجميل التي قد تستخدمها السيدات بشكل يومي يمكن أن تسبب اضطراباً في الهرمونات؟ أو أن جميع الأجهزة الكهربائية والإلكترونية المحيطة بك يمكن أن يكون لها تأثير ضار على المجال الكهرومغناطيسي لجسمك ويمكن أن تجعلك تشعر بالارتباك والإرهاق وسرعة الغضب؟

الأسباب النفسية

إن فقدك لذاتك وشعورك بالعزلة ليس سبباً، بل إنه نتيجة. فأنت قد تشعر أنك وحيد لأنك لا تجد شريكة الحياة، ولكن الإحساس بالوحدة ليس مقصوداً على من لا يجدون شريكة الحياة المناسبة فقط. فيمكن أن تكون محاطاً بعائلة كبيرة، أو تقضي يومك في العمل بصحبة عدد كبير من الزملاء الودودين ولكنك تشعر مع ذلك بأنك وحيد.

وسبب شعورك بالوحدة يمكن أن يرجع إلى أنك تفتقد الثقة في نفسك أو أنك غير قادر على التواصل مع الآخرين بنجاح. ولكن لماذا يحدث ذلك؟ كيف يمكن أن تشعر أنك لا تستطيع أن تخرج بنفسك مع أحد الأشخاص أو تتصل بإحدى وكالات ترتيب اللقاءات؟ إن السبب في ذلك يكمن على الأرجح في مكان ما في ماضيك.

فربما تكون قد مررت بظروف جعلتك تعتقد أن الناس فقط هم الذين يلجئون إلى وكالات ترتيب اللقاءات. أو ربما تكون قد تعرضت لحادث في الماضي سبب لك صدمة أثرت في تقديرك لذاتك، لذلك فأنت تظهر خوفاً واحجاماً عندما يبدي شخص ما اهتماماً بك. وهناك أسباب أخرى، فقد يكون عملك مرهقاً جداً لدرجة أنه لا يكون لديك القدرة في المساء أو في العطلة الأسبوعية على الاندماج في الحياة الاجتماعية، أو أن تكون قد جعلت نفسك أسيراً لعادات روتينية لسنوات عديدة ولا تعرف كيف تهرب من عاداتك السيئة القديمة كقضاء كل الأمسيات أمام التليفزيون بدلاً من الخروج.

إن كلاً من الأحداث الماضية والحالية يمكن أن يكون لها تأثير على الطريقة التي تتواصل بها مع العالم الخارجي من حولك وعلى مقدار ما تشعر به في النهاية من سعادة ورضا في داخلك.

الصدمة

أحداث الماضي السلبية أو التي سببت لك صدمة أثرت في تطور شخصيتك. يمكن أن يكون لها أثر ضار على إحساسك بذاتك. ويعتمد العلاج النفسي والتحليل النفسي التقليدي على افتراض أن ما وقع لك في الماضي من أحداث سوف يكون له تأثير في حياتك فيما بعد على منبؤك عن نفسك وعن البيئة من حولك.

والأسباب الماضية يمكن أن تختنق في حديثها. فكيفنا نعرف أن الاعتداءات البدنية أو الجنسية في مرحلة الطفولة يمكن أن يكون لها أضرار نفسية خطيرة على الشخص الذي كان ضحيتها. ولكن الصدمات الأخرى الأقل حدة يمكن أن يكون لها أيضاً أثر سلبي على ثققتنا في أنفسنا وتقديرنا لذواتنا. ومن أمثلة ذلك الفشل في أحد الامتحانات. من الجائز أن تصبح بعد ذلك ناجحاً جداً في عملك الذي اخترته. ولكن خبرة الفشل القديمة يمكن أن تظل تجذبك إلى الوراء. ورغم أنك

أصبحت الآن تحقق الكثير، إلا أنك لا تشعر أنك كفء كغيرك من الناس. إن بعض الأحداث الماضية يمكن أن تترك فيك أثراً يستمر لبقية حياتك إلا إذا تعاملت مع هذه الآثار بنشاط ومثابرة.

وكما رأينا، فإن الشخصية سوف يكون لها دورها في هذه المعادلة. فمن الجائز أن يكون هناك أخوان ويحكي كل منهما قصة مختلفة تماماً عن سنوات طفولتهما التي مرت فيها الأسرة بظروف مادية صعبة. فأحد الطفلين ربما يتذكر هذه السنوات على أنها سنوات صعبة مليئة بالمشكلات، بينما لا يتذكر الآخر سوى الإثارة المتعلقة بكل الترتيبات البديلة التي كانت تقوم بها الأسرة لمواجهة ظروفها. إن الأحداث الصعبة يمكن أن تكون كارثة بالنسبة للبعض، في نفس الوقت الذي يرى فيه آخرون أنها قد ساعدتهم على التوصل لحلول إيجابية. وعندما يكون هناك حدث وقع في الماضي وله آثار ضارة علينا، فإننا نكون بحاجة إلى أن نتعلم مرات ومرات كيف نتواصل مع أنفسنا ومع الآخرين بطريقة إيجابية.

وهناك علامات معروفة تدل على أنك ما زلت في عراك مع بعض الأحداث التي وقعت لك في الماضي، وهذه العلامات هي:

- أن تفكر يومياً في حدث معين وقع لك في الماضي.
- أن تمر بعقلك خواطر حول حدث مؤلم من الماضي.
- أن تحس اليوم بنفس الشاعر التي أحسست بها عندما تعرضت لهذا الحدث.
- أن يكون لك ردود فعل مادية نتيجة لتفكيرك في هذا الحدث.
- أن تشعر بأن ماضيك يسيطر على حاضرك.

إن الخواطر المتعلقة بالماضي والتفكير المستمر في أحداثه وصدماته المؤلمة يمكن أن يستمر لسنوات بعد وقوع الحدث الأصلي. وذكريات الصدمة التي لا تريد أن تفارق ذاكرتك يمكن أن يتم التخلص منها من خلال طرق العلاج التقليدية أو العلاج من خلال الطاقة الخفية. وإذا لم يتم التخلص من هذه الذكريات، فإنك ستظل محاصراً في الماضي.

الارتباط الشرطي

الطريقة التي نتواصل بها مع الناس تسمير بشكل ثابت وفق نماذج متكررة معينة يتم ترسيخها في فترة الطفولة. فعندما يحدث موقف مثير، مثل وقت تناول الطعام عندما يرفض الطفل الصغير بإصرار أن يأكل، عندئذ يبدأ الأبوان في التصرف معه بأسلوبين المفضل للتصرف في هذا الوقت (وهو الأسلوب الذي لم يتغير بمرور السنوات). وإذا كان رد فعل الأبوين المعتاد هو الصراخ في الطفل أو إجباره على تناول الطعام، فإنه إما أن يتعلم الإذعان ويتناول الطعام خوفاً من الصراخ. وإما أن يصبح أكثر عناداً وإصراراً على موقفه، ولكنه في كلتا الحالتين لا يعدل سلوكه فحسب، بل إنه يتعلم أيضاً شيئاً عن الحياة.

والرسالة التي يتعلمها الطفل هي أنه إذا رفض أن يفعل ما يطلبه منه الشخص الذي يمثل موقع السلطة والسيطرة بالنسبة له كالوالدين مثلاً، فإنه بذلك يعرض نفسه لخبرة نفسية سيئة، كالخوف أو الاستياء أو الإحباط، وسوف يبدأ في اتخاذ موقف معين تجاه هذه المسألة حسب شخصيته. فقد يتول بينه وبين نفسه: "هؤلاء الأشخاص مزعجون، ولذلك فسوف أحاول أن أتجاههم/أذعن لإرادتهم/أطيعهم حتى إذا لم أكن أريد ذلك"، أو يقول: "إنني شخص سيئ لأنني لا أريد أن أفعل ما تريده أمي أو ما يريد الشخص المسئول عني". وأي موقف من هذه المواقف يمكن أن يتطور ليصبح هو نمط الحياة فيما بعد، وعندئذ يكون الارتباط الشرطي قد حدث.

والارتباط الشرطي ليس مقصوراً على حياة الأسرة فقط؛ فالبيئة الأوسع من حولنا لها أيضاً تأثير على الطريقة التي نتعلم بها أن ننظر إلى أنفسنا والعالم الواسع من حولنا. ونحن محاطون بالإعلانات عن المنتجات وأنماط الحياة. وكلها أشياء تتسلل إلى وعينا وإدراكنا. وصورة الجسم هي مثال جيد على ذلك.

فهناك عدد كبير من المجلات والإعلانات التي تعرض لنا فتيات صغيرات ونحيفات وفتياتاً ذوي قوام رشيق، لذلك فليس من المدهش أن أصبح فقدان الوزن من أهم الأولويات بالنسبة للسيدات والفتيات بدءاً من سن السادسة. كما أن نسبة الإصابة بمرض البوليميا (الشراهة المرضي للطعام) والأنوركسيا (فقدان الشهية المرضي) في تزايد مستمر. وحتى الأولاد الصغار يتأثرون بذلك أحياناً.

ورغم أنه لا يوجد حتى الآن دليل قاطع على أن الإعلانات هي التي تسبب هذه الاضطرابات في العادات الغذائية. فالمؤكد هو أنها تساعد في تشكيل مناخنا ومواقفنا. وحيث إنها تظننا بوابل من الصور لا نستطيع أن نتحاشدها. فإن هناك عملية ارتباط شرطي تبدأ في التكون. على مستوى اللاوعي إن لم يكن على مستوى الوعي أيضاً. وهذا الارتباط يؤثر على آرائنا وبالتالي يؤثر في النهاية على تصرفاتنا وأفعالنا.

دراسة حالة

"فرانك" (ثلاثون عاماً) ينتمي إلى أسرة من الطبقة العاملة، له أب محبط يستسلم لنوبات غضبه وأمه سيدة يسيطر عليها الخوف والقلق، وهي غير قادرة على حماية نفسها في مواجهة نوبات الغضب العصبي التي تنتاب زوجها.

كان "فرانك" يعاني من درجة خفيفة من الاكتئاب لعدة سنوات، ولكن حالته ازدادت سوءاً بعد أن فقد عمله كميكانيك. وقد شعر بأنه فاشل وغير سوي، وذهب من طبيب لآخر في محاولة لتخفيف مشاعر الاكتئاب والقلق التي يحس بها ولكن دون جدوى. كما أنه لم يكن قادراً على أن يستمر في علاقته لفترة طويلة مع السيدات لأنه كان يشعر أنه لا يستطيع أن يتحمل مسئوليات العلاقة. كما أن تقديره لذاته قد تأثر لأن السيدات من حوله، ما عدا أمه، كن يستطعن كسب المال والعناية بأنفسهن، لذلك فما فائدته هو كرجل؟

وحيث إن "فرانك" ينتمي إلى أسرة تعاني من مشكلات، فإن خلفيته الشخصية كانت سبباً واضحاً لإصابته بالاكتئاب في حياته فيما بعد. وبالإضافة إلى وضعه الأسري المضطرب، فإن فصله من العمل وإحساسه بأنه بلا فائدة قد أدى إلى ازدياد توتره وتعاقم إحساسه بعدم الأمان. ولكن كان هناك عامل آخر وهو إحساسه بأنه ليس له مكان في المجتمع.

وقد تعلم "فرانك" أن دوره كرجل يعنى أنه يجب أن يوفر المال والحماية لأسرته. وعلى الرغم من أنه قد استطاع أن يؤدي جزءاً من هذا الدور بالدفاع عن أمه ضد اعتداءات أبيه، إلا أنه منذ أن فقد عمله لم يعد باستطاعته أن يوفر المال، سواء لنفسه أو لأسرته التي يريد أن يكونها في المستقبل. وقد أدى إدراكه لحقيقة أن النساء لسن بحاجة إليه للعناية بهن إلى تدهور حالته. ومع مرور السنوات، بدأ يستوعب الدور الذي علمه له والده: الرجل يجب أن يقدم المال ويسيطر على من حوله.

علاقات ضارة

كل علاقة تمر بفترات تقوى فيها أو تضعف. ومع مرور الوقت، تمر بمراحل مختلفة مع شريكة حياتك أو مع أفراد أسرتك أو أصدقائك. وقد تتشاجر مع أحد الأشخاص حول موضوع معين، وقد يثير أحدهم أعصابك بسبب سلوكه أو طباعه. أو تشعر أن الآخرين قد خذلوك في موضوع مهم بالنسبة لك. إن الاختلاف في الرأي يمكن أن يعرض القارب للخطر. حتى ولو على المدى البعيد. ولكن هذا لا يجعل علاقتك بالطرف الآخر توصف بأنها ضارة أو مؤذية.

دراسة حالة

"نيكول" (٢٥ عاماً) ظلت على علاقة مع "جورج" (٣٢ عاماً) لمدة عام ثم طلب منها الزواج. تقول "نيكول": "كان كل شيء رومانسياً جداً. اصطحبتني ذات يوم إلى مطعم جميل. وبعد أن انتهينا من تناول الطعام، ركع على ركبتيه أمام الحاضرين وطلب مني الزواج. لقد كنت سعيدة جداً!".

وقد ظلّا مخطوبين لمدة عام ثم تزوجا بعد ذلك. كان كل شيء جميلاً، وكانا متوافقين معاً، وكان هو كريماً ومحباً ومهنماً بها، وكان يتصل بها يومياً في العمل لكي يطمئن عليها.

وقد جاءت "نيكول" لمقابلتي وهي تعاني من الإحساس بالقلق ونوبات الفزع. لقد انضح أنها لم تعد تشعر بالأمان لأن "جورج" كان يراقب جميع تحركاتها. كان يتصل بها تليفونياً في العمل عدة مرات وكان يريد أن ترحع إلى المنزل بعد العمل مباشرة. وعندما كانت تطلب منه على فترات متباعدة أن تخرج مع زميلاتها أو صديقاتها لتناول المشروبات، كان يتهمها بأنها تهمله، لذلك فقد توقفت عن الخروج. تقول: "إنه يحاول أن يجعلني أتوقف حتى عن زيارة أسرتي، وعندما أصر على ذلك، يقول إنني أفضلهم عليه وإنني لا أحبه".

لم يكن "جورج" يضرب "نيكول" أو يصرخ في وجهها، ولكنه مع ذلك دمرها معنوياً. و"جورج" يبدو لمن يراه أنه زوج مثالي جذاب، يهتم بزوجته ويحبها، ولكن سلوكه في الحقيقة كان مدمراً. لقد تسبب في عزلة "نيكول" عن المجتمع من حولها، ونتيجة لذلك أصبحت قلقة وعصبية.

كانت "نيكول" مرتبكة ومتحيرة لأن زوجها كان يبدو أنه يحبها، ولكنها مع ذلك تشعر بالتعاسة منذ أن تزوجته. كانت تريد أن ترى صديقاتها وأسرته، ولكنها لم تكن تريد أن تخرج مشاعر "جورج" إن هي أصرت على ذلك. ربما لم تكن تحبه بما فيه الكفاية؟

فالعلاقات توصف بأنها ضارة عندما يسبب لك الطرف الآخر أذى جسدياً أو معنوياً. ومن بين الأمثلة الواضحة على ذلك أن يكون شريك الحياة أو أي فرد آخر في الأسرة التي تعيش فيها مدمناً للخمر أو المخدرات، وقد أصبح عدوانياً بعد أن سيطر عليه الإدمان. ولكن الأذى يمكن أيضاً أن يحدث بطرق خفية قد لا تكون بالضرورة واضحة في البداية.

والعلامات التالية توضح متى تكون العلاقة ضارة:

- أن تتعرض الزوجة لاعتداء جنسي من زوجها حتى إذا حدث ذلك ولو لمرة واحدة.
- أن تتعرض لاعتداء بدني.
- أن تعيش في حالة خوف من احتمال التعرض لاعتداء بدني.
- أن يواجه أحد الطرفين إلى الآخر كلاماً جارحاً أو إهانة.
- أن يكون الطرف الآخر متقلب المزاج.
- أن يكون الطرف الآخر مدمناً ولا يسعى للحصول على العلاج.
- أن يكون الطرف الآخر مصاباً بمرض عقلي ولا يريد أن يحصل على مساعدة.
- أن تشعر أن الطرف الآخر يتجاهلك معظم الوقت.
- أن تشعر أن الطرف الآخر يخذلك أو يسخر منك أو ينتقدك بصفة متكررة.
- ألا يسمح لك الطرف الآخر باتخاذ القرارات في المسائل التي تهيك.
- أن تعرف أنك يجب أن تنهي هذه العلاقة ولكنك غير قادر على اتخاذ هذه الخطوة.
- أن تشعر أنك تكون طبيعياً عندما تكون بصحبة الآخرين ولكنك تكون متوتراً وبعقداً عندما تكون مع هذا الشخص.

في أي من الحالات السابقة، من الضروري جداً أن تنهي هذه العلاقة. وقد يكون من العدل أن تعطي الطرف الآخر فرصة لكي يتحمن، ولكن يجب أن تدرك أنك لن تكون قادراً على تغييره إلا إذا استطاع هو أن يرى بنفسه أنه يعاني من مشكلة

ما. إنك لن تستطيع أن تنقذه، فهو فقط الذي يستطيع أن ينقذ نفسه. لذلك إذا لم يعترف بأنه يعاني من مشكلة ما، فمن الضروري أن تتركه وتقطع العلاقة والا فسوف تغرق معه.

الضغوط

لقد بدأت الضغوط في التزايد في العشرين سنة الأخيرة. ومع التطورات السريعة في تكنولوجيا المعلومات، تغيرت حياتنا تغييراً لا رجعة فيه، وأصبح العمل يسير بإيقاع لاهث محموم. وفي الوقت نفسه، بدأ الناس يتوقعون ارتفاع مستوى المعيشة عن ذي قبل. إننا نعمل بجد لساعات أكثر. وإذا كان لدينا أطفال. فنحن نريد أن نكون آباء مثاليين وأن نعطي أبناءنا الوقت والاهتمام. وهذا لا يترك سوى وقت ضئيل، وربما لا يترك وقتاً على الإطلاق، للتفكير في شيء آخر بخلاف العمل الحالي والأسرة والمسائل المالية.

لقد أخذ التنافس يزداد في الحياة. فالآباء الآن يجب عليهم أن يحجزوا لأبنائهم مكاناً في مدرسة جيدة في وقت مبكر حتى يضمنوا قبولهم بها. كما أن عمليات قبول الطلاب واختيارهم في الجامعات الشهيرة أصبحت أكثر تعقيداً وصرامة. وحتى عند السعي بعد ذلك للحصول على وظيفة، فإنك تجد صراعاً محموماً على المناصب المرموقة بين عدد كبير من المتقدمين، ومع دخول أعداد أكبر من النساء إلى سوق العمل في الثلاثين سنة الماضية، ازداد التنافس سخونة.

أصبح من الضروري الآن أن ندرس قدرأ أكبر مما كنا ندرسه في الماضي لكي نستطيع مسايرة أحدث التطورات في مجال التكنولوجيا. وإذا أردت أن تحصل على وظيفة جيدة وراتب أعلى من المتوسط، فلن يمكنك تحقيق ذلك إذا اكتفيت في خلال حياتك العملية بدراماتك السابقة؛ فمن المنتظر والمتوقع منك أن تعمل على تحديث وتطوير معارفك باستمرار إذا أردت أن تتقدم.

أما خارج نطاق الأسرة والعمل، فإننا يجب أن نتحمل مزيداً من الضغوط. فأثناء ذهابنا يومياً إلى مقر عملنا نضطر إلى السير على الأرصفة وفي الشوارع والدحطات مع عدد كبير من الناس الذين يتعاملون بضيق وعدوانية أثناء محاولتهم حشر أنفسهم في عربات القطار المزدحم أصلاً والمليء بالزهواء الخائض. والسلوكيات العدوانية في الشوارع. والمضايقات في محطات السكك الحديدية. وانطرق المزدحمة

بالسيارات. كل هذه الأشياء تزيد الأمر سوءاً. كما أننا نتلقى كل يوم وابلاً من المعلومات في العمل، وعندما نعود إلى المنزل نقابل بسيل آخر من المعلومات يتدفق من التلفزيون. ثم بعد ذلك هناك مشكلة لدى أحد الأولاد.

إننا نحتاج إلى أن نكون أكثر مرونة الآن من أي وقت مضى، ولكن التغييرات المستمرة يمكن أن ترهقنا وتضغط علينا لدرجة أننا نفقد القدرة على الاستمتاع. فالحياة أصبحت محكومة بمتطلبات العمل والأسرة. وكل ما تستطيع أن تفعله هو أن تحاول إدارة حياتك والوفاء بالتزاماتك ومهامك اليومية.

وتزداد مشاعر القلق والتوتر سوءاً في الوقت الحاضر لأننا أصبحنا أكثر انفصالاً عن أسرنا وإخواننا من بني البشر. فنحن نعيش الآن في وحدات أسرية أصغر بعد أن أصبح من الشائع جداً أن تجد أسرة كثيرة لا يوجد فيها سوى أحد الأبوين فقط. كما أننا غالباً ما نعيش في مناطق بعيدة جداً عن باقي أفراد عائلتنا الكبيرة. كذلك فليست هناك صلات حقيقية تربطنا بجيراننا بل هي مجرد علاقات واهية وزائفة. وقد نتحدث عدة مرات في اليوم عبر الإنترنت مع شخص غريب عنك في جنوب إفريقيا مثلاً، بينما يكون من المحتمل جداً ألا تكون قد تبادلت مع جارك ولو كلمة واحدة طوال ستة أشهر مضت.

واليك بعض الدلائل التي يمكن أن تعرف من خلالها أنك تعاني من ضغوط كثيرة:

- قلة التركيز.
- النسيان.
- ضعف القدرة على التنسيق.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات.
- ارتكاب أخطاء بشكل متكرر.
- وجود صعوبة في أداء مهام بسيطة.
- التقلبات المزاجية.
- القلق والخوف الزائد.
- الانعزال عن الآخرين.

- الإفراط في التدخين.
- الإفراط في الطعام أو فقدان الشهية.
- إهمال المظهر الشخصي.
- استحواذ أفكار معينة على العقل.

إن الضغوط يمكن أن تغير حقيقتنا وشخصيتنا وتطمس ذاتنا ولو لفترة من الوقت. فنصبح وكأننا نؤدي وظائف معينة بدلاً من التواصل مع الآخرين. والحقيقة هي أنه عندما تكون هناك ضغوط حادة، فإننا غالباً ما نتجنب التواصل مع الآخرين لأننا لا نستطيع تحقيقه بنجاح.

ولكن لحسن الحظ فإن هذه الضغوط الحادة تكون في الغالب ضغوطاً مؤقتة، ثم يعود كل شيء إلى طبيعته مرة أخرى. ولكن إذا استمرت الضغوط الحادة لسهور طويلة، فإنها يمكن أن تسبب تغيرات في الشخصية، وسوف تكون لها في النهاية آثار خطيرة على صحتنا العقلية والبدنية. لذلك فمن المهم جداً أن نبحث عن طرق نستطيع من خلالها التكيف مع الأحداث المضطربة في حياتنا بطريقة بناءة وذكية.

وهناك طريقة فعالة تمكننا من التخلص من مشاعر السخط وعدم الرضا والمشاعر السلبية الأخرى وهي أن نلتفت إلى عالمنا الداخلي، وفي الجزء الثاني من هذا الكتاب سوف نعرض بعض الأساليب البسيطة التي تساعدك على الشعور بأنك أكثر إيجابية واقبالاً على الحياة.

الطاقات الإبداعية التي لا نعبّر عنها

معظم أنشطة الحياة اليومية التي نقوم بها تحتاج إلى التفكير العقلاني في المقام الأول. ويجب أن تكون عقولنا يقظة ومتزنة باستمرار حتى نتمكن من اتخاذ قرارات حكيمة تمكننا من أداء مهامنا بكفاءة ونجاح سواء في المنزل أو العمل. ونحن في حاجة أيضاً إلى تنظيم يومنا بطريقة ذكية لكي يتسع لجميع المهام التي نريد إنجازها. ولكن أسلوب حياتنا هذا لا يترك لنا إلا مساحة صغيرة للإبداع. وربما تكون مخطوطةً وتعمل في مهنة تتيح لك التعبير عن مواهبك الفنية. ولكن حتى في هذه الحالة فإن قدرتك الإبداعية تكون مقيدة عادة بمطالب شخص آخر، سواء كان هذا الشخص عميلك أو صاحب العمل.

ونحن نستخدم الفص الأيسر من المخ، وهو المختص بالعمليات المنطقية، بدرجة أكبر بكثير من الفص الأيمن، وهو المختص بالقدرات الإبداعية. ورغم أن صفات العقلانية والذكاء العملي أو البراجماتية هي صفات ضرورية لكي تسيّر الحياة في سهولة ويسر، إلا أن هذه الصفات يمكن أن تخل بتوازن حياتك، وتجعلها قاصرة على الأنشطة العقلانية الجامدة. ولكي نشعر بالرضا والسعادة، فإننا نحتاج إلى العمل كما نحتاج إلى اللعب.

واللعب الابتكاري هو أي نشاط تحاول فيه التعبير عن عالمك الداخلي بطريقة ممتعة خالية من الضغوط. وعندما تمارس ألعاباً مع الآخرين، أو تتعلم مهارة جديدة، فإنك أيضاً تستخدم قدراتك الابتكارية. وهناك خبر سار وهو أنه ليس من المهم أن يكون النشاط الإبداعي الذي تختاره نشاطاً مفيداً.

والآن متى كانت آخر مرة قمت فيها بعمل أي من الأشياء التالية؟

- الرسم أو التلوين.
- الغناء.
- الرقص.
- كتابة قصة.
- العزف على آلة موسيقية.
- لعب الشطرنج أو الطاولة.
- تعلم حرفة.

ويمكنك أيضاً أن تعبر عن قدراتك الإبداعية بأن يكون لديك قدر من حب المغامرة في حياتك اليومية. ادخل أحد المحلات وحاول أن تجرب بعض الملابس التي تختلف تماماً عن نمطك المعتاد. أو اسلك في أثناء عودتك إلى المنزل طريقاً جديداً تماماً. لمجرد أن تستمتع بذلك فقط.

وفي مرحلة الطفولة، نكون كلنا مبدعين طوال الوقت، ولكن بمجرد أن نكون نهمل هذا الجانب بدرجة كبيرة. والعقبة التي تعترض سبيل كثير من الناس عندما يحاولون استعادة الابتكارية في حياتهم هي أنهم يشعرون أنهم يجب أن يتقنوا كل

شيء يحاولون تجربته. إنهم يضغطون على أنفسهم لكي يصبحوا بارعين في الغناء، أو الرقص أو أي نشاط آخر، وإذا لم يصبحوا بارعين فإنهم يشعرون بالحرج ويقلعون عن ممارسة هذا النشاط.

غير أن جمال الابتكار يكمن في أن هدفه الرئيسي هو التعبير عن عالمك الداخلي أو خيالك. وحتى إذا كنت تتدرب على السلم الموسيقي على البيانو، فإن صوت كل مفتاح من المفاتيح سوف ينجر بداخلك عواطف ومشاعر قلما تصادفها في حياتك اليومية. وممارسة الشطرنج أو الطاولة يمكن أيضاً أن تكون شيئاً ممتعاً ومجدداً للنشاط بشكل مختلف، حيث إنها تعطيك الفرصة للتعبير بشكل مبهج وممتع عن جوانب من شخصيتك لا يمكن التعبير عنها في الحياة اليومية.

الإبداع إذن هو جانب مهم من جوانب أسلوب الحياة المتوازن. وسوف تجد في الجزء الثاني عدداً من التدريبات التي تحتوي على عناصر إبداعية.

تغيرات الحياة

ربما تكون قد صادفت أشياء كهذه من قبل: كانت حياتك تسير في هدوء واستقرار، وإذا بحدث يقع لك يفقدك التوازن تماماً. ربما تكون قد صادفت شخصاً وشعرت أنه هو الشخص المناسب لك إما كصديق وإما كشريك للحياة، ثم اكتشفت بعد ذلك أنك كنت على خطأ. أو من الجائز أن الموت قد اختطف فجأة شخصاً عزيزاً عليك، أو أنك قد فقدت وظيفتك ووجدت نفسك فجأة محاصراً بالديون ولا تعرف كيف تسدها. إن الحياة قد تحمل لك مفاجآت في أوقات غير متوقعة بالمرّة. فعندما يسير كل شيء في يسر وهدوء، قد يبدو للإنسان أن هذا لن يتغير. ولكن الأشياء يمكن أن تتغير. وهي تتغير بالفعل.

نحن نحيا في عالم يتحرك بسرعة ودائم التغيير، وليس هناك على سبيل المثال ما يسمى بالأمان الوظيفي. ومعظمنا اليوم يغير وظيفته ثلاث مرات على الأقل في حياته العملية قبل الوصول إلى سن التقاعد. والمنافسة الشرسة بين الشركات العملاقة تجعل الحياة صعبة بالنسبة للشركات الأصغر التي يجب أن تبذل جهداً خارقاً من أجل البقاء. ونشاهد اليوم حدوث الكثير من الاندماجات بين الشركات أو سيطرة شركة على أخرى، وتكون نتيجة ذلك فقدان الكثيرين لوظائفهم.

ومع تغير شكل العمل، تغيرت أيضاً اللبنة الأساسية للبناء الاجتماعي. فقد تزايد معدل الطلاق في الولايات المتحدة؛ فمنذ عشرين عاماً، كانت هناك زيجة واحدة من بين كل ثلاث زيجات تنتهي بالطلاق. أما الآن فإن هناك زيجة من بين كل اثنتين تنتهي بالطلاق. وهذا يعني أن هناك اليوم عدداً متزايداً من الناس يجدون أنفسهم يبحثون عن علاقة جديدة في الوقت الذي كانوا يأملون فيه أن يستمتعوا بفترة منتصف العمر برفقة شريك حياة محب.

ومن بين أصعب التغيرات التي تطرأ على الحياة ما يلي:

- موت أحد أفراد الأسرة أو إصابته بمرض خطير.
- الطلاق أو الانفصال.
- الزواج.
- الفصل من العمل.
- التقاعد.
- ولادة طفل جديد.
- الإفلاس.
- الالتحاق بعمل جديد.
- اقتراض مبلغ ضخم.
- الانتقال إلى منزل جديد.
- تغيير المدرسة أو الكلية.

المشكلات البدنية

عندما تتعرض صحتنا البدنية للخطر، فإن هذا يكون له أثر سلبي تلقائي على عقولنا. إن الشعور بأن صحتنا ليست على ما يرام أو الشعور بالألم أو بانخفاض مستوى طاقتنا ونحن نخوض في حياتنا اليومية، كل هذه الأشياء تجعلنا نشعر بفقدان الهمة والسخط والتعاسة. وإذا كنا نعاني من مرض حقيقي، فإنه يكون من السهل علينا معرفة ذلك، ولكن القليلين منا فقط هم من يعرفون إلى أي مدى يمكن أن تتأثر بالطعام الذي نتناوله وبالكيماويات التي نستخدمها بصورة يومية، مثل

تلك المستخدمة في صناعة مستحضرات التجميل أو مواد التنظيف المستخدمة في المنازل.

المرض

المرض أو الإصابة بجرح أو إعاقة هي تجربة يمكن أن يكون لها أثر خطير على المستوى النفسي والبدني. وأسباب ذلك عديدة ومن بينها مثلاً الإحساس بالألم، خاصة الآلام المزمنة. فالألم يسبب شعوراً فظيماً بالضعف والوهن، وهو يستحوذ على كل انتباهك لدرجة أنك تستبعد جميع الأشياء الأخرى من حولك.

وموقفك في هذه الحالة يكون على قدر كبير من الأهمية. فإذا كان موقفك إيجابياً، فإنك تستطيع رفع عتبة الإحساس بالألم لديك لدرجة كبيرة، وهذا يعني أن مستوى الألم العادي، الذي يمكن أن يسبب شعوراً بالسخط والضيق للشخص الذي يتخذ موقفاً سلبياً، لن يكون له سوى أثر محدود عليك. ومع وجود الألم، فإن الأولوية الرئيسية لديك بالطبع سوف تكون هي البحث عن سبب الألم وعلاجه، ولكن إذا استغرق هذا الأمر وقتاً، فسوف يكون من المفيد لك جداً أن تحاول تبني موقف إيجابي.

إن تجربة المرض أو الإصابة بجرح أو إعاقة يمكن أن تعني أننا سوف نبدو مختلفين عن الناس من حولنا أو سوف نشعر بشعور مختلف عنهم، وقد يسبب لنا ذلك شعوراً بالارتباك والحرج، أو بأننا يجب أن نعتذر عما نسببه لهم من ضيق عندما نكون بصحبتهم. ويمكن أن ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالفشل والذنب لأننا مرضى. ومن بين النتائج المترتبة على ذلك أننا نشعر بأنه يتعين علينا البحث عن أشياء أخرى تعوض ما نشعر به من قصور بدني أو بأننا مدينون للآخرين بسبب حالتنا الجسدية.

وفي كلتا الحالتين، نجد أن المرض هو الذي يحكم تعاملنا مع الناس من حولنا. فإما أن ننسحب بعيداً عنهم لأننا نخاف أن ينظروا إلى مرضنا ولا ينظروا إلى شخصيتنا. وإما أن نرغب في الوجود بصحبتهم لكي نحاول فقط أن نجعلهم يفهمون حجم ما نقاسيه من ألم ومعاناة. وفي كلتا الحالتين لا يكون هناك اتصال حقيقي بيننا وبين الآخرين من حولنا أو بيننا وبين ذاتنا.

حالات الحساسية وعدم تحمل بعض المواد

تعتبر حالات الحساسية وعدم تحمل مواد معينة، مع عدم إدراك هذه المشكلة، من بين الأسباب غير المعروفة إلى حد ما والتي يمكن أن تلحق ضرراً بشعورك بالذات. فنحن اليوم نعيش وسط طوفان من المواد الكيميائية والمواد المسببة للحساسية سواء في الطعام الذي نتناوله أو الهواء الذي نتنفسه. وأجسامنا مضطربة نتيجة لذلك إلى العمل بدرجة عالية من اليقظة والانتباه. كما أن أجهزة المناة في أجسامنا تعمل بشكل يزيد عن المعدل الطبيعي لفترات طويلة في ساعات اليقظة وحتى أثناء النوم. وهذا يعني أن أجسامنا لا تكاد تجد الوقت الكافي للراحة وإصلاح نفسها ولكنها دائماً في حالة عمل زائد في محاولاتها للتصدي للسموم التي تتعرض لها في البيئة وفي نفس الوقت عليها أن تقوم بكافة الوظائف اليومية الأخرى. وهذا، بالإضافة إلى أسلوب الحياة المليء بالضغط، يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالحساسية من أنواع معينة من الأطعمة وبعدم القدرة على تحمل بعض المواد، وهذا بدوره يسبب لنا الشعور بالتعب والعصبية.

وأكثر حالات الحساسية شيوعاً اليوم هي الحساسية ضد القمح أو منتجات الألبان. وعندما تكون لديك رغبة قوية في تناول نوع معين من الطعام، فإن هذا يعتبر علامة قوية على احتمال أنك مصاب بحساسية شديدة ضد هذا النوع من الطعام، وهي الحالة التي تعرف أيضاً باسم "الحساسية المقنعة".

والعلامات التي تدل على الإصابة بالحساسية المقنعة هي:

- أن يكون هذا النوع من الطعام جزءاً من نظامك الغذائي الثابت.
- أن تكون لديك رغبة شديدة في تناول هذا الطعام.
- أن تشعر بالسعادة وأنت تتناوله.
- أن تشعر برغبة قوية في تناوله عدة مرات في اليوم الواحد.
- أن تشعر بالعصبية وبأنك لست على ما يرام إذا لم تستطع الحصول على شيء منه.
- أن تشعر بالانتفاخ بعد تناوله.
- أن تشعر بالعصبية والقلق بعد تناوله مباشرة.

وهذه الحساسية للطعام توجد نوعاً من الاعتماد عليه أو الإدمان له ولا يمكن التخلص من هذا الإدمان إلا بالتوقف عن تناول هذا الطعام تماماً لمدة شهرين على الأقل. وهذا سوف يكون إنجازاً عظيماً إذا كانت لديك حساسية ضد القمح؛ حيث إن الكثير من الأغذية المصنعة تحتوي على القمح، وسوف تندمش بمجرد أن تبدأ في قراءة المكونات المبينة على كل منها.

التعرض الزائد للمواد الكيميائية

في شهر إبريل من عام ٢٠٠١، ذكرت مجلة "نيو ساينتست" أن المواد الكيميائية التي لها تأثير مماثل لتأثير الإستروجين يكثر استعمالها في الكريمات التي تستخدم للحماية من الشمس وفي أحمر الشفاه ومساحيق التجميل الأخرى. وقد اكتشف الباحثون السويسريون أن مواد مثل "بنزوفينون-٣" و"هوموساليت" و"٤-ميثيل-بنزلايدين كامفور"، و"أوكثيل-ميثوكسيسناميت"، و"أوكثيل-دايميثيل-بي إيه بي إيه" يمكن أن يكون لها آثار خطيرة على الحيوانات. فهي تؤدي إلى حدوث تشوهات في النمو في الفئران وتجعل الأسماك خنثوية. والكريمات التي تحمي الجسم من الأشعة فوق البنفسجية تجعل الخلايا السرطانية تنمو بمعدل أسرع كما تؤدي إلى نمو الرحم قبل سن البلوغ.

وفي نفس الوقت، فإن المواد الكيميائية ذات النشاط الهرموني في بول السيدات اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل تلوث البيئة بالفعل وربما تسبب انخفاضاً في عدد الحيوانات المنوية. والصابون والشامبوهات والجيل كلها تحتوي على سلفات لوريل الصوديوم، وسلفات لوريث الصوديوم. وهذه المواد تستخدم أيضاً في إزالة الشح من الآلات وكمنظفات صناعية، ويعتقد أنها مواد مسببة للسرطان. وقد أثبتت الدراسات أن مادة سلفات لوريل الصوديوم تسبب تشوه غشاء الخلية لأنها تؤثر على خصائص البروتين. ويجب أن نتنبه حتى لا ننخدع؛ لأن كثيراً من المنتجات التي يكتب عليها أنها منتجات "طبيعية" تحتوي في الحقيقة على مادة سلفات لوريل الصوديوم!

ومع وجود مواد صناعية في الكثير من المنتجات التي نستخدمها بشكل يومي، يمكن أن تتعرض لكميات مفرطة من المواد الكيميائية. وقد نعتقد أننا عندما نستخدم مادة ما -كمستحضرات التجميل مثلاً- بوضعها على الجلد، فإنها لن

تتجاوزها. في حين أنه في حالات كثيرة تتسلل المواد الكيميائية الموجودة في هذه المادة إلى داخل أجسامنا. بل إن مادة "٤-ميثيل بينزلادين كامفور" قد وجدت في لبن الأم.

والمواد الكيميائية التي نستخدمها في المنزل أو في العمل يمكن أن يكون لها آثار ضارة أيضاً. فمواد التنظيف التي تحتوي على مواد التبييض وغيرها من المواد الأخرى المشابهة لا تسبب ضرراً للبيئة فحسب، بل يمكن أن تؤذي صحتنا أيضاً.

وعندما نستنشق الأدخنة والأبخرة المنبعثة من ماكينات تصوير المستندات، والطابعات. وسوائل التنظيف الجاف، ومواد الطلاء. والمواد الكيميائية المقاومة للحريق في قطع الأثاث المكسوة بالأقمشة. فإننا بذلك نعرض أجسامنا لمخاطر صحية عديدة. وإذا لم نشعر برد فعل مباشر في صورة حساسية عند تعرضنا لهذه المواد الكيميائية مباشرة، فإننا عندما نشعر بالمرض أو التعب، ربما لا نعرف ما هو السبب وراء ذلك.

وتزايد المواد الكيميائية داخل الجسم يمكن أن يتسبب في الإصابة بالأمراض التي يتم علاجها بالأدوية التي تخيف إلى الجسم مزيداً من المواد الكيميائية، وتتراكم داخل أجسامنا طبقات وطبقات من المواد الكيميائية التي تعوق الجسم وتعوق العقل في النهاية عن العمل بشكل سليم.

الأدوية والعقاقير المنشطة

إن الممارس العام العادي ليس لديه عادة وقت طويل لكي يقضيه مع مرضاه. وفي كثير من الحالات قد لا يزيد الوقت المخصص للاستشارة عن خمس دقائق. وهؤلاء الأطباء لديهم اليوم أعباء عمل ضخمة لا تسمح لهم بالتعمق في دراسة المشكلات الصحية لدى مرضاهم. والعلاج هو عادة أسرع طريقة لتخفيف الأعراض، سواء كانت أعراضاً جسمانية أو نفسية. ولكن العلاج يعني إدخال المزيد من المواد الكيميائية إلى الجسم. وتخفيف الأعراض لا يعني بالضرورة أنك قد عالجت سبب الشكوى. وقد أظهرت إحدى الدراسات التي نشرت في مجلة "جورنال أوف ذي أمريكان ميديكال أسوسيشن" عام ١٩٩٨ أن التفاعلات المناوئة التي تحدث بسبب الأدوية التي يصفها الأطباء تقتل ما بين ٧٦٠٠٠ إلى ١٣٧٠٠٠ شخص في الولايات

المتحدة سنوياً، مما يجعلها من بين أكثر أسباب الوفيات شيوعاً في الولايات المتحدة.

ولا يستطيع أحد أن يتنبأ برد فعل الجسم نحو المواد الكيميائية، سواء كانت أدوية يصفها الأطباء أو منشطات. والأطباء غالباً لا ينبهون المرضى إلى الآثار الجانبية المحتملة للأدوية التي سوف يتناولونها، كذلك لا يمكن أن يتأكد من يتناولون المنشطات أن المعلومات التي يقولها من يقومون ببيعها صحيحة. ورغم ذبوع أخبار الوفيات الناجمة عن تعاطي المنشطات، إلا أن مستخدميها يعيشون في حالة إنكار دائم لآثارها الضارة على الصحة. والبعض يرى أن الرغبة في جعل الحياة أكثر إثارة أو في الهروب من الواقع اليومي الرتيب أو في التغلب على الإحساس بالخجل كلها تعد أسباباً مقنعة جداً للجوء إلى اختيار السهل وهو تناول المنشطات.

دراسة حالة

كانت "جيمما" (وهي فتاة في الخامسة عشر من عمرها) قد اعتادت الخروج مع مجموعة من أصحابها في العطلات الأسبوعية، وكانوا جميعاً يتناولون الخمور ويدخنون. ورغم أن "جيمما" كانت تستطيع التعبير عن نفسها بطلاقة في المنزل، إلا أنها كانت تشعر بالجنون والخوف عندما تكون مع أصدقائها. كانت تشعر بالخجل الشديد من مظهرها وشخصيتها وكانت تشير إلى نفسها كثيراً بكلمة "غبية". وهي تعترف بأنها عندما تكون بصحبة أقرانها فإنها تحتاج إلى تعاطي الكحول حتى نزول مخاوفها وتشعر بالاسترخاء، تقول: "بمجرد أن أتناول الكحول، فأنا لا أهتم بمظهري أو بما أقوله، وفجأة أجد نفسي قادرة على التحدث والاستمتاع بوقتي، وإذا لم أتناوله، فإنني أشعر بعدم الارتياح".

وحيث إنها كانت تعتمد على تناول الكحول كوسيلة لتعزيز ثقته في نفسها، فإنها لم تهتم بتعلم المهارات الاجتماعية التي تساعد على زيادة الثقة بالنفس والنواصل بسهولة مع الآخرين. لقد كانت تستخدم الكحول كغطاء لإخفاء عدم تقديرها لذاتها، لذلك فقد انتهى بها الأمر إلى عدم الثقة بالنفس بالإضافة إلى الإصابة بأمراض في الكبد.

وقد كشفت الأبحاث التي أجريت على تأثير نبات القنب (الحشيش) - والذي كان يعتبر من المخدرات غير الضارة- أن تعاطي هذا المخدر يمكن أن يؤدي

إلى ظهور مشكلات نفسية وعقلية مبكرة كالإصابة بالفصام والبارانويا. وحيث إنني قد عالجت بعض المصابين بأمراض بدنية وعقلية ناجمة عن تعاطي المخدرات، فإنني أستطيع أن أؤكد صحة هذه الاكتشافات. فالنشاطات يمكن أن تحدث تغييرات في كيمياء المخ مما يترتب عليه الإحساس بالخوف والإصابة بالخوف المرضي (الفوبيا) كما أنها تعوق نمو الشخصية.

وفيما يلي سوف نقدم مثلاً شائعاً لاستخدام الكحول كوسيلة للتغلب على ضعف الثقة بالنفس. وما يترتب على ذلك من آثار ضارة.

المخاطر البيئية

كلنا ندرك اليوم حجم مشكلة التلوث، وقد تم اتخاذ إجراءات عديدة لمواجهتها بفضل العمل الدؤوب لجماعات الضغط مثل جماعة "السلام الأخضر" وجماعة "أصدقاء الأرض". وتعتبر اتفاقية "كيوتو" خطوة عملاقة في الاتجاه الصحيح. ولكن لم يحن بعد وقت الراحة والاسترخاء. فما زال أماننا الكثير من العمل الذي يجب أن نقوم به لكي نضمن عدم إلحاق المزيد من الأضرار بالبيئة وإصلاح ما لازال من الممكن إصلاحه.

وبالإضافة إلى التلوث، أود أن أقدم هنا عاملين آخرين من العوامل البيئية يمكن أن يكون لهما آثار خطيرة على صحتنا وسلامتنا بشكل عام، وهما اضطراب المجال الكهرومغناطيسي للجسم والضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية. وهذه الأخطار لم تصبح معروفة للعامة إلا مؤخراً، وما زال الكثيرون ينظرون إليها باعتبارها مجرد تخيلات لأشخاص مهووسين. ولكن توجد الآن أدلة حقيقية مدوّسة تؤكد أن حدوث اضطرابات في المجال الكهرومغناطيسي للجسم والضغط الصادر عن مسارات الطاقة الأرضية يمكن أن يكون لهما آثار ضارة على الصحة. ولن يمر وقت طويل حتى يتم الاعتراف بهذه القوى ووضعها في الحسبان.

هل تتذكر الوقت الذي كان ينظر فيه إلى من كانوا يتحدثون عن ظاهرة ارتفاع درجة حرارة كوكب الأرض على أنهم متشائمون ومتطرون باعتبار أن تحذيراتهم لا داعي لها ولا توجد أدلة علمية قوية تؤكدتها؟ لقد كان ذلك قبل أن نفاجأ بالعواصف والفيضانات التي أثبتت صدق كلامهم.

التلوث

عندما تذكر كلمة "تلوث"، يتبادر إلى أذهاننا في الحال الهواء الذي نتنفسه، ولكن هذا جانب واحد فقط من جوانب المشكلة. فأكاسيد النيتروجين، وثاني أكسيد الكبريت، وأول أكسيد الكربون، والدايوكسينات، والأوزون، كلها مواد ضارة تنبعث من السيارات، ومحطات توليد الكهرباء، والمصانع، ومناطق حرق القمامة. وهي تسمم الجو الذي نعيش فيه، وتضر البيئة، وتدمر طبقة الأوزون. ولأن ملوثات الهواء يمكن أن تنقلها الرياح، فنحن جميعاً نتأثر بها حتى إذا لم نكن نعيش بالقرب من طريق مزدحم أو مصنع ضخم.

كما أن الأرض نفسها تتأثر بطرق التخلص من النفايات إذا تمت دون وعي أو اهتمام. كما أن هناك الأمطار الحمضية التي تجعل المواد الملوثة الموجودة في الهواء تتسرب إلى الأرض. وهناك أيضاً الأسمدة والمخصبات والمبيدات التي تتسرب إلى الطبقات العميقة من التربة ثم تعود إلينا مرة أخرى من خلال جذور النباتات التي نأكلها. كما أن المبيدات الحشرية ومبيد الصرغ الصحي تتسرب إلى المياه التي نشربها، إذ يتم التخلص منها في المجاري المائية المفتوحة دون أن تتم معالجتها أو تنقيتها أولاً.

وهناك أيضاً مشكلة الضوضاء. وفي الوقت الحالي يوجد حوالي مليون شخص في لندن وحدها يعيشون تحت المسار الجوي للطائرات القادمة لطار هيثرو أو المغادرة منه، وهذا يعني أنهم يتحملون الضوضاء الصادرة عن أسراب الطائرات بصورة مستمرة. فهناك طائرة تهبط في المطار أو تطلع منه كل دقيقة.

وبصورة يومية يمكن أن تضطر إلى التكيف مع جيرانك الذين يستمعون للموسيقى المرتفعة طوال ساعات اليوم، أو تجلس في القطار بجوار شخص يشغل جهاز التسجيل الخاص به بأعلى صوت ممكن. وهناك بالطبع رنين التليفونات المحمولة الذي لا ينقطع وكذلك أصوات أجهزة الإنذار في السيارات والأحاديث التليفونية التي تسمعها باستمرار وأنت تجلس في الأتوبيس أو القطار. وكل هذه الأشياء ضغوط يومية مفروضة علينا تضغط على أعصابنا، وتشكل عبئاً إضافياً إلى جانب غيرها من الضغوط التي نتعرض لها.

الاضطرابات الكهرومغناطيسية

هناك مصدر آخر للاضطرابات البدنية يتمثل في العدد الكبير من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية التي نحيط أنفسنا بها مثل أجهزة التلفزيون، وأجهزة الهياي فاي، وأفران الميكروويف، وأجهزة الكمبيوتر، والتليفونات المحمولة وغيرها. وكل هذه الأدوات ينبعث منها طاقات كهرومغناطيسية تتداخل مع المجال الكهرومغناطيسي الخاص بجسم الإنسان، وتكون النتيجة هي أن نشعر أننا لسنا على ما يرام، ولا نستطيع التفكير بذهن صافٍ ونشعر بالتوتر بصفة مستمرة.

وقد أظهرت دراسة حديثة أجريت في الولايات المتحدة أن مجرد التعرض للأجهزة التي نستخدمها بصفة يومية ولو لدقائق معدودة يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، والصداع، والتقلبات المزاجية، والقلق، وضعف التركيز وفقدان النشاط. بالإضافة إلى أثرها الضار على جهاز المناعة فما يعرضنا للإصابة بالأمراض. وقد أظهرت هذه الدراسة أن الصحة والأداء العقلي يمكن أن تلحق بهما أضرار من مجرد التعرض لمدة خمس دقائق للأجهزة المنزلية كالتليفونات والتليفونات المحمولة.

والأجهزة التالية يمكن أن يكون لها آثار ضارة على صحتك:

- أجهزة التلفزيون.
- الساعات المنبهة.
- ماكينات الحلاقة الكهربائية.
- غلايات الشاي الكهربائية.
- المكاس الكهربائية.
- الغسالات الكهربائية.
- الهواتف اللاسلكية.
- أجهزة الكمبيوتر.
- جهاز السير في المكان في صالات الجمباز.
- أفران الميكروويف.

■ أجهزة مراقبة الأطفال.

■ البطانية الكهربائية.

وهناك إجراءات بسيطة يمكن أن نتخذها لمعادلة تأثير المجالات الكهرومغناطيسية المحيطة بنا. كأن نحرض ببساطة على أن نجلس بعيداً عن جهاز التلفزيون مثلاً، أو على ألا نكون على مقربة من فرن الميكروويف أثناء تشغيله. وهذا من شأنه أن يقلل من تعرض جسمك لاضطرابات في المجال الكهرومغناطيسي.

الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية .

نفس الشيء يحدث عندما يكون هناك ضغط ناتج عن مسارات الطاقة الأرضية في المكان الذي تعيش أو تعمل فيه. وهذا الضغط ينشأ نتيجة لاضطرابات الطاقة الموجودة في الأرض المقام عليها منزلك أو مقر عملك.

وهناك مجال مغناطيسي طبيعي للأرض ينشأ بسبب المعادن المنصهرة الموجودة في باطنها؛ فدوران الأرض يؤدي إلى توليد تيارات كهربية في هذه المعادن، وهذه الكهرباء الموجودة في باطن الأرض هي التي تحدث مجالاً مغناطيسياً. وقد اعتاد البشر الحياة داخل هذا المجال المغناطيسي والتجاوب معه في تناغم. لذلك فإن حدوث أي خلل أو اضطراب في المجال الكهرومغناطيسي للأرض يمكن أن يكون له أثر ضار على صحتنا.

وهذه الاضطرابات قد تحدث نتيجة لحدوث تصدع جيولوجي في القشرة الأرضية أو نتيجة للكتل المعدنية الموجودة في باطن الأرض أو المياه الجوفية، بالإضافة إلى ممرات المناجم، وأساسات الأبنية العالية التي تمتد إلى أعماق كبيرة داخل الأرض، وأنابيب الصرف الصحي، وأنابيب المياه، ومقرو الأنفاق.

وبالإضافة إلى كل هذا، هناك شبكة من الخطوط المشحونة بالكهرباء تغطي سطح الأرض، وتسمى "خطوط هارتمان وكوري". وغالباً ما تحدث اضطرابات في المجال الكهرومغناطيسي للأرض في المناطق التي تمر بها هذه الخطوط، وينتج عن ذلك آثار ضارة خطيرة على صحة الناس الذين تقع منازلهم أو مقر عملهم فوق هذه الخطوط

دراسة حالة

لاحظت "كارين" (وهي امرأة في الثانية والأربعين من عمرها) أنهم منذ أن انتقلوا إلى منزلهم الجديد، بدأ كل أفراد الأسرة تقريباً يشعرون بالمرض. فقد بدأت ابنتها الصغرى تعاني من مشكلات خطيرة في المعدة، وهي نفسها كانت تعاني من الشعور بالاكنتاب والتعب الشديد بسبب قلة النوم، وابنها الذي كان تلميذاً متفوقاً، بدأ يعاني من مشكلات في التركيز. كانت "كارين" وولداها يقضون وقتاً طويلاً في المنزل، أما زوجها فكان يقضي معظم يومه في العمل. كما سمعت بعد انتقالهم لهذا المنزل بفترة أن ثلاثة من جيرانها مصابون بالسرطان وحالتهم خطيرة، وأن شخصاً آخر في الجوار كان قد توفي مؤخراً بعد أن أصيب بنفس المرض.

كانت "كارين" قد سمعت عن الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية وقررت أن تتحرى الأمر. طلبت من أحد المختصين أن يأتي إلى المنزل ليتحرى الأمر ويحدد هل الضغط الناتج عن مسارات الطاقة هو المسئول عن المشكلات الصحية التي تعاني منها أسرتها أم لا.

وقد اكتشف هذا الباحث أن المنطقة بأكملها، بما في ذلك منزل "كارين"، تتخللها مسارات الطاقة الأرضية. وقد ناقشت "كارين" الأمر مع زوجها وقررا الانتقال من المنزل. وبمجرد الانتقال إلى المنزل الجديد، بدأت الأعراض التي كانت تعاني منها الأسرة في الزوال.

وهناك أسباب أخرى عديدة لحدوث الضغط الناجم عن مسارات الطاقة الأرضية، ولكن هناك شيء واحد مشترك بين جميع هذه الأسباب وهو أنها جميعاً لها آثار ضارة على مستويات الطاقة في الإنسان وعلى حالته النفسية وصحته، ومن بين هذه الآثار:

- اضطرابات النوم.
- الشعور بالتعب والعصبية عند الاستيقاظ من النوم.
- القلق والتوتر.
- عدم القدرة على التحسن بعد الشفاء من المرض.
- مشكلات في جهاز المناعة.
- عدم اكتمال الحمل.

- مشكلات في الخصوبة.
- تشوهات في المواليد.
- الالتهاب المخي النخاعي المصحوب بأوجاع في العضلات.
- الصداع.
- حالات فرط النشاط.
- بعض أنواع السرطان.

إن قصة "كارين" تعتبر من الحالات الحادة. وفي الغالب يمكننا أن نفعل الكثير عن طريق تغيير مكان السرير مثلاً أو باستخدام أنواع من الكريستالات والمعادن لإعادة التوازن إلى الطاقات الأرضية الموجودة تحت المنزل. وهناك المزيد من الحلول الممكنة سوف نعرضها في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

ماذا يحدث عندما نشعر بالانفصال

أي حدث يمر بنا من أحداث الحياة سوف يؤثر فينا من خلال نقاط ضعفنا. فإذا كانت صحتنا البدنية ضعيفة إلى حد ما، فإن أحداث الحياة المؤلمة سوف تؤدي على الأرجح إلى تدهور صحتنا. وإذا كنا شديدي الحساسية من الناحية النفسية، فإننا سوف نكون أكثر عرضة للشعور بالخوف أو الإصابة بالخوف المرضي (الفوبيا) أو الاكتئاب. ولكن آثار التمزق قد تكون خفية وغير واضحة، مما يجعل من الصعب اكتشافها وإزالتها. حتى عندما يكون لدينا كل ما نريده: وظيفة جيدة، وعلاقة قائمة على الحب، وجميع الإجازات، وكل الممتلكات التي نتعنى الحصول عليها. بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الأصدقاء، يمكن رغم كل ذلك أن نشعر أن هناك شيئاً ما نفتقده.

الاكتئاب والقلق

الاكتئاب والقلق آفتان متلازمتان تولدان لدى الإنسان الرغبة في الانسحاب من العالم. وعندما نشعر بالانفصال عن الآخرين، فإنك تعيش مع أفكارك وحدها، وتبدأ في استرجاع أحداث الماضي دون توقف، وينتابك قلق لا نهاية له بشأن ما

ينبغي أن تفعله بعد ذلك، وتشعر بالضيق والغضب بسبب أشياء وقعت لك في الماضي. وتسترجع باستمرار الذكريات القديمة. وتفكر فيما كان يجب أن تفعله أو تقول. ومشاعر الغضب من نفسك أو من الآخرين هي جزء من الشعور بالاكنتاب. وعندما تنسحب من العالم الخارجي، تبدأ مشاعرك في التحرك بلا ضوابط، وتأخذ أبعاداً كبيرة وغير واقعية. إنك تستبعد العالم الخارجي وتفقد ذاتك وبيداً الاكنتاب في السيطرة عليك.

وعلامات الاكنتاب هي:

- فقدان الأمل.
- صعوبة التركيز.
- التردد.
- فقدان الرغبة في الضحك.
- الشعور بالغضب من الداخل مع كبتة حتى لا يظهر عليك.
- فقدان الاهتمام ببعض جوانب الحياة التي كانت مهمة لك فيما مضى.
- الشعور بالقلق.
- التلادل والعصبية والشعور بأنك مجبر على التحرك وعدم السكون.
- الإحساس المستمر بالتعب.
- الشعور بأنك مضطر لبذل جهد خارق لأداء أشياء بسيطة.
- الشعور بالقلق في وجود الآخرين حتى إذا كانوا أصدقاءك.
- الشعور بالقلق دون أن تعرف لذلك سبباً.
- الشعور بأنك فاشل.
- اضطرابات النوم أو الإصابة بالأرق رغم أنك متعب.
- الشعور بأنك محاصر أو واقع في شرك ما.
- الشعور بالاكنتاب حتى عندما تحدث لك أشياء سارة.
- التغيير في أسلوب تناولك للطعام (الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية تماماً).
- الشعور بالرغبة في الانتحار.

إن أي شعور بالحزن العميق يستمر لأكثر من أسبوعين يحتاج إلى استشارة طبيب متخصص. وإذا وجدت أنك تعاني من بعض الأمراض السابقة أو تعاني منها كلها، يجب أن تذهب لزيارة معالج نفسي وتستخدم هذا الكتاب كنوع من المساعدة الإضافية في العلاج.

من الممكن التغلب على الاكتئاب، وهناك الكثير من العلاجات الجيدة الفعالة التي يمكن أن تساعدك على التحسن.

دراسة حالة

كانت "نيكول" (ثلاثون عاماً) تستعد للزواج من "جون" (ثمانية وعشرون عاماً). كانت أمها قد عادت لتعيش في شقتها الخاصة بعد أن عاشت مع "نيكول" لمدة عام، ولكنها ظلت تتصل بها تليفونياً عدة مرات في اليوم الواحد، وتأتي لزيارتها في المساء عدة مرات كل أسبوع.

كانت "نيكول" تقضي وقتاً طويلاً في العمل وتريد أن تستريح في المساء، ولكن بدلاً من ذلك كان عليها أن تقضي وقتاً طويلاً في محادثات تليفونية مع أمها، التي كانت تعتمد على ابنتها كوسيلة للاتصال بالمجتمع. وبالإضافة إلى ذلك، فإن والدتها كانت مصابة برهاب الخلاء أو الخوف المرضي من الأماكن المفتوحة ولم تكن تستطيع أن تغادر منزلها بمفردها. لذلك كانت "نيكول" تساعد في الذهاب للتسوق وتصطحبها للطبيب وتؤدي مهامها بشكل عام نيابة عنها.

كانت "نيكول" تشعر بالاسئياء والضجر من طلبات أمها المستمرة وحاجتها الدائمة إلى من يهتم بها. ومنذ أن بدأت المشكلات، بدأت "نيكول" تدخن بشراهة، لدرجة أنها كانت تمرض أحياناً بسبب التدخين، ولكنها لم تستطع أن تقلع عنه، تقول: "التدخين هو الجائزة التي أعطيها لنفسي لأنني أتحمّل أمي، فهو يساعدني على كبت مشاعر الغضب".

مشاعر السخط والغضب والميل إلى العنف

عندما تتعرض لضغوط نفسية شديدة، سواء كان ذلك نتيجة لتعرضك لصدمة شديدة أو لإنخفاض تقديرك لذاتك، أو لأنك تشعر أن الآخرين يخذعونك أو يستغلونك، فإن الضغوط الداخلية تبدأ في التراكم لديك وفي النهاية لابد أن تصل إلى نقطة

الانفجار سواء كان داخلياً أو خارجياً. والانفجار الداخلي يعني أن الضغوط الداخلية سوف تولد الاكتئاب أو تظهر على صورة مرض تصاب به.

وإذا كنت تنيل إلى كبت مشاعرك وعدم الإفصاح عنها، فمن الممكن أن تتولد بداخلك في النهاية مشاعر الاستياء والسخط. ربما حدث فيما مضى أن جرح شخص ما مشاعرك أو تجاهلك أو عامك باحتقار أو جعلك تشعر بأنك تافه ولكنك لا تستطيع أن تنسى ذلك، وسواء كانت هذه الحادثة بالأمس أو منذ عشرين عاماً، فإن الإحساس بالعجز والإحباط يكون واحداً.

إذا لم تستطع أن تصرح بشكواك في وجه الشخص المعني بها، فإن مشاعر السخط والاستياء تكبت بداخلك وتتحوّل تدريجياً إلى مشاعر الغضب. وغالباً ما يتم التنفيس عن هذا الغضب في شخص آخر ليس له علاقة بالمشكلة الأصلية. فبعض الناس ينفسون عن غضبهم في سائقي السيارات الآخرين أثناء قيادة السيارة، والبعض الآخر ينفسون عن هذا الغضب في زملائهم في العمل أو في زوجاتهم وأطفالهم في المنزل.

كلنا نغضب أحياناً. فهذا شيء طبيعي تماماً وهو جزء من الحياة اليومية. ولكن عندما يحدث ذلك بشكل مستمر ومنتظم، يكون هذا هو الوقت الذي يجب أن نفعل فيه شيئاً لعلاج.

والعلامات التحذيرية التي تدل على أن الغضب قد بدأ يتحول إلى حالة مرضية هي:

- سيطرة أحداث معينة وقعت في الماضي على العقل والتفكير.
- استمرار الشعور بالغضب خاصة في منطقة المعدة.
- عدم القدرة على التركيز في أي شيء، آخر بخلاف مشاعر الغضب.
- الإحساس بأنك على وشك الانفجار.
- الشعور بالرغبة في التنفيس عن غضبك عن طريق ضرب شخص ما أو تدبير شيء ما.
- كثرة الصراخ.

■ الاستعانة بالكحول، أو التدخين، أو المخدرات لكبت مشاعر الغضب بداخلك.

وفي الحالات الحادة، يلجأ الأشخاص الذين لا يستطيعون السيطرة على غضبهم إلى العنف. فعندما يتعرض الجسم والعقل لضغوط شديدة، يأتي التنفيس عن الغضب على هيئة عنف جسدي. وعندما يصل الاعتداء على الآخرين إلى مدهاء، يشعر مرتكبه بالراحة. وغالباً ما يعقب ذلك شعور بالندم والخجل. وفي حالات أخرى، عندما لا يكون لدى هذا الشخص شعور باحترام النفس أو احترام الآخرين، يصبح عدوانه على الآخرين مصدراً لشعوره بالقوة والاعتداد بالنفس الذي يؤدي بعد ذلك إلى سلسلة أخرى من العنف والعدوان. ولكي نضع حداً لذلك، من الضروري أن نعرف الأحداث التي وقعت في الماضي ونعالج آثارها حتى نستطيع تخفيف الضغوط الداخلية وتنمية الإحساس بالثقة بالنفس واحترام الذات لدى هذا الشخص.

الشعور بالوحدة

إذا نظرت حولك إلى الناس الذين تعرفهم سواء كانوا من أصدقائك أو معارفك أو زملائك في العمل، فمن المحتمل أن تجد أن عدداً كبيراً منهم ما زال أعزب أو أصبح مطلقاً وأنهم يعيشون بمفردهم، وبمعظمهم لديه أطفال وبمعظمهم لم ينجب. والصحف والمجلات مليئة بالإعلانات عن القلوب الوحيدة. وعن الوكالات التي ترتب للتعارف بين الأشخاص. والنصائح العديدة حول كيفية الحصول على شريك جديد للحياة. ورغم أن كون الإنسان وحيداً لم يعد اليوم يمثل وصمة اجتماعية، إلا أن الإحساس بالتعاسة بسبب الوحدة وعدم وجود شريك للحياة ما زال يمثل مشكلة للكثيرين.

وعندما تتبنى إقامة علاقة متعيزة ولكنك تشعر أن هذا ليس في مقدورك، فإنك تشعر أنك تفتقد جزءاً من كيائك. وقد اكتشفت عندما قمت بإجراء بحث على العزاب في التسعينيات لكي أضحه في كتابي أن معظم الأشخاص الذين التقيت بهم كانوا يريدون إقامة علاقة جديدة، وبدا أن سعادتهم في وحدتهم كانت تتوقف على مدى تفاؤليهم وشعورهم بأنهم اقتربوا من تحقيق هذا الهدف.

والأشخاص الذين كانوا يبحثون في استماتة عن شريك جديد كانوا يشعرون بمزيد من الوحدة أكثر من الأشخاص الذين كانوا يتخذون موقفاً أكثر هدوءاً إزاء وحدتهم ويستطيعون الاستمتاع بمزايا هذه الوحدة. وهناك جانب نيم آخر وهو أن اليأس قد يؤدي إلى اختيارات غير حكيمة، لذلك فإن هؤلاء العزاب غير المعداء قد ينتهي بهم الحال باختيار شركاء جدد لا تتوافر فيهم الصفات المناسبة لهم.

إن الشعور بالوحدة شيء مختلف تماماً عن العيش وحيداً. فقد يكون لديك الكثير من الأصدقاء وشريك محب وأولاد ومع ذلك تشعر بالوحدة. كذلك فإن وجود شريك لا يهتم بك يمكن أن يكون له تأثير ضار على إحساسك بذاتك كما لو كنت وحيداً تماماً. ويمكنك أن تعود بذاكرتك إلى فترة المراهقة عندما كانت أسرته تحيط بك، ومع ذلك كنت تشعر بأنك وحيد ولا أحد يفهمك.

دراسة حالة

"أماندا" (في الحادية والعشرين من عمرها) تزوجت منذ ثلاث سنوات من "واين" (في الحادية والعشرين من عمره أيضاً) ولديهما طفلة عمرها ثلاث سنوات تدعى "شارلين". توترت علاقتهما لبعض الوقت لأن "واين" كان يحب أن يذهب مع أصدقائه بعد العمل إلى أحد الأندية بدلاً من العودة إلى المنزل.

كانت "أماندا" تشعر بالغضب لغيابه لأنها كانت تشعر بالوحدة وهي تجلس في المنزل مع طفلتها وبأنه لا يوجد أحد بجانبها، تقول: "الطريقة التي بعاملنا بها "واين" تجعلني أشعر كما لو كنت أما وحيدة بلا زوج، نعم لدي زوج، ولكنه لا يتواجد في المنزل أبداً. وأنا لا أستطيع الخروج بسبب "شارلين"، ومعظم صديقاتي لديهن أطفال أيضاً ولا يستطعن رباتني في المساء. إنني أشعر بعزلة ووحدة شديدة".

والوحدة شيء يتوقف على تصورك أو مفهيمك لها، ولذلك فإن درجة إحساسك بها سوف تتوقف على مدى جودة علاقتك بالآخرين وعلاقتهم بك. فعندما تشعر أن الصلة بينك وبين الآخرين مقطوعة بسبب نقص ما تحصل عليه منهم من تقييمات إيجابية. فإن ذاتك لا تحصل على التغذية الضرورية لها. وتبدأ شكوكك ومخاوفك في السيطرة عليك.

إن التقدم إلى الأمام يحتاج إلى اتخاذ خطوات إيجابية، مهما تكن أسباب شعورك بالوحدة. وإذا منعك شعورك بعدم الثقة في نفسك أو عدم تقديرك لذاتك من أن تقول ما تريد قوله أو من أن تتواصل مع الآخرين، يمكنك أن تستعين بالتدريبات الموجودة في الجزء الثاني من هذا الكتاب أو أن تلتزم المساعدة من المختصين.

وحتى إذا كان شريك حياتك هو الذي "أوجد" بداخلك الشعور بالوحدة كما في حالة "أماندا"، فإنك يمكن أن تستفيد من كونك أكثر تركيزاً وتمحوراً حول نفسك. فكلما زادت ثقتك في نفسك، زادت قدرتك على التعامل مع شريكك والتعبير عن احتياجاتك بفعالية. وتأكد أن هناك دائماً حلاً للمشكلة، حتى إذا كنت لا تستطيع رؤيته في الوقت الراهن.

الشعور بعدم الاستقرار

إذا أردت أن تحصل على عمل في هذه الأيام، يجب أن تكون مرناً جداً فيما يتعلق بعدد ساعات العمل ومكانه؛ فقد أدت حالة الكساد والانكماش الاقتصادي العام، بالإضافة إلى العدد الكبير من حالات الاندماج بين الشركات وسيطرة شركات على شركات أخرى خلال السنوات العشر الأخيرة، إلى إعادة تنظيم شامل لهياكل الشركات وتسريح أعداد كبيرة من الموظفين. إن سوق العمل الحديث يتطلب شخصاً مستعداً لاقتلاع عائلته بأكملها من جذورها والانتقال إلى مكان جديد إذا اقتضت ظروف العمل ذلك. لقد انقضت تلك الأيام التي كان المرء يستطيع فيها أن يظل في عمل واحد ومكان واحد طوال حياته العملية!

وتغيير المنزل يعني أن تقتلع نفسك من منزلك القديم وتنتقل مضطراً للإقامة في بيئة جديدة تماماً. قد لا يكون لدينا اليوم إحساس بالمجتمع الكبير، ولكننا مازلنا نقدر أهمية الجيران الودودين، وساعي البريد المتعاون، وزملاء العمل والأصدقاء الذين يعيشون في نفس المنطقة، وكل هذا نفقده عندما ننتقل إلى مكان جديد تبعاً لمقتضيات العمل الجديد. ويمكن أن يستغرق الأمر منا سنوات طويلة لإعادة بناء صلات اجتماعية جديدة في البيئة الجديدة. هل تعرف أحداً ظل يعيش في نفس المدينة التي ولد وتربى فيها؟

وكذلك، فإن العائلات اليوم أصبحت أصغر مما كانت عليه منذ ثلاثين عاماً. ففي بعض مناطق المملكة المتحدة، نجد أن حوالي ٥٠٪ من تلاميذ المدارس جاءوا من أسر لا يوجد بها سوى أحد الأبوين فقط. ولم يعد الأقارب يعيشون في أماكن قريبة من بعضهم، لذلك فإن الأجداد لا يستطيعون تقديم المساعدة في رعاية الأبناء إذا كان كل من الأب والأم يعملان. وكذلك فإن الأبناء لا يستطيعون رعاية الآباء عندما يتقدم بهم العمر.

لذلك فإن معظم الناس أصبحوا يرون أنه لم يعد ممكناً الاعتماد على الدعم من خلال العلاقات الأسرية. وحتى إذا ظل جميع أفراد الأسرة معاً، فإن التغيير المستمر لمكان الإقامة يمكن أن يخلق شعوراً بعدم الاستقرار خاصة بالنسبة للأطفال الذين يفقدون أصدقاءهم في المدرسة في كل مرة ينتقلون فيها إلى منزل جديد.

وهناك أيضاً أعداد متزايدة من الناس الذين يختارون العمل بصورة مستقلة. وفي إطار هذا العمل، يمكن أن يتعاملوا مع العديد من العملاء أو الشركات المختلفة، ولكنهم في نفس الوقت ليسوا جزءاً حقيقياً من شركة معينة.

وحتى عندما تحصل على منصب مؤقت في إحدى الشركات، فإن هذا بالطبع شيء مختلف عن الانتماء إلى هذه الشركة. فالعاملون بالشركة يعرفون أنك هناك لفترة محدودة من الوقت فقط، وهذه الفترة لا تكون في الغالب طويلة بما يكفي لإقامة علاقات اجتماعية جيدة أو عقد صداقات. إنك تكون محاطاً بالناس ولكنك لا تنتمي إليهم. وإذا كنت في نهاية اليوم ستعود إلى منزلك حيث أسرتك أو شريكة حياتك. فإن هذا سيكون عاملاً مساعداً على تخفيف شعورك بالوحدة. ولكن إذا كنت ستعود إلى شقة خالية لأنك أعزب، فإن هذه ستكون تجربة فظيعة من الشعور بالوحدة.

وللتغلب على الشعور بعدم الاستقرار، من الضروري أن تشعر أولاً بالاستقرار في داخلك. فهناك بعض الوظائف التي لا يكون في استطاعتك أن تفعل الكثير إزاء أسلوب الحياة غير المستقر بها، ولكن هناك الكثير الذي يمكن أن تفعله لكي يساعدك على الشعور بالتواصل مع العالم من حولك، كما سترى في الجزء الثاني.

الشعور بالخواء

الشعور بالخواء هو حالة داخلية يمكن أن تظهر في أية مرحلة من مراحل العمر ولا علاقة لنا بالوضع الاجتماعي. فنحن يمكن أن نتمتع بالصحة والثروة والعلاقات الجيدة، ولكننا يمكن مع ذلك أن نقع فريسة لهذا الشعور. فعندما تفقد الأعمال والأحداث اليومية معناها أو عندما نشعر أن حياتنا بلا هدف أو غاية، فإننا قد نشعر بالسخط والاستياء وعدم الرضا. وعندما نفقد الإحساس بالمعنى، فإننا نفقد الدافع والحساس للحياة.

وعلامات الشعور بالخواء هي:

- الإحساس بأن العمل لا يرضي طموحاتنا.
- الشعور بعدم وجود هدف.
- فتور الهمة.
- الابتعاد عن صحبة الناس.
- عدم القدرة على الضحك.
- الإحساس بأن هناك شيئاً منقوذاً في حياتك.
- الشعور بعدم الاهتمام واللامبالاة في التعامل مع الأمور سواء ما يتعلق منها بالعمل أو الأسرة أو الأصدقاء.

لقد تعلمنا منذ أن كنا صغاراً أن نضفي معنى على كل شيء نفعله. فالآباء يمتدحون تصرفات أبنائهم وما يقومون به من أعمال وهذا يساعد هؤلاء الأبناء على أن يكون لأفعالهم وأنشطتهم التي يقومون بها في حياتهم فيما بعد معنى وهدف. فمن المهم مثلاً بالنسبة للأطفال الصغار أن يكون هناك رد فعل من والديهم عندما يقومون بتذوق اللعب خارج عربة الأطفال. وعندما يقوم الوالدان بالتعليق على ما فعله الطفل وإعادة اللعبة إلى العربة. فإن الطفل يبدأ في إدراك أن في استطاعته التأثير في بيئته الاجتماعية ومن هنا يبدأ في تكوين إحساسه بذاته.

الإدمان

يتخفى الإدمان في صور وأشكال عديدة وليس من السهل دائماً الكشف عنه. ويمكن أن ينشأ الإدمان نتيجة لأسباب نفسية أو بدنية، أو بسبب الاثنين معاً في بعض الأحيان. فالإفراط في تناول الكحول مثلاً قد يحدث نتيجة لعوامل نفسية كضغط الأنداد، والتوتر، والحدسات، أو بسبب ضعف الثقة بالنفس. ولكنه قد يتضمن أيضاً جانباً بدنياً يتمثل في الرغبة الشديدة في تناوله، وتلك الرغبة تعد في الغالب علامة واضحة على أن لديك حساسية لهذا النوع من الكحول الذي لا تستطيع التوقف عن تناوله. بال ضبط كما هي الحال بالنسبة للحساسية ضد أنواع معينة من الأطعمة.

ووجود أية علامة من العلامات التالية تعد دليلاً على أنك تعاني من مشكلة مع الكحول:

- عدم القدرة على الابتعاد عن تناول الكحول ولو ليوم واحد.
- تناوله حتى الثمالة بصفة منتظمة.
- أول شيء تحتاج إليه عند الاستيقاظ في الصباح هو تناول بعض الكحول.
- لا تحب الإفصاح عن كمية الكحول التي تتناولها.
- إذا لم تستطع الحصول على الكحول، فإنك تصبح عصبياً أو عدوانياً.
- تحتاج إلى تناوله لكي تشعر بالاسترخاء.
- تحتاج بصفة مستمرة إلى الكحول للشعور بالراحة والبدء.

ومن الواضح أنه مع هذا النوع من الإدمان، يجب معالجة الأسباب النفسية. لأن الكحول يقوم بدور المهدئ والمخدر. كما يعزز الشعور بالأنا ويخفف من الضغوط والتوتر.

وكما أن إدمان الكحول موجود منذ عقود طويلة، فكذلك الحال بالنسبة لإدمان المخدرات والعقاقير. في الماضي كان هناك إدمان اللوردنوم والأفيون، واليوم هناك مخدر إكستاسي والأمفيتامينات والكوكايين، والشيء المقلق هو أن استخدام المنشطات الآن أصبح في تزايد مستمر. كما أن تناولها قد أصبح مقبولاً اجتماعياً في العديد من الدوائر.

وفي إبريل من عام ٢٠٠١، نشرت صحيفة "الإنديبندينت" نتائج أحد الأبحاث التي أظهرت أن ٥٠٪ من الشباب في بريطانيا فيما بين الرابعة عشر والتاسعة عشر قد تعاطوا المخدرات في وقت من الأوقات. وما زال التدخين يحتل المركز الأول من بين الأشياء التي يدمنها المراهقون، ولكن المواد الأخرى التي تسبب الإدمان مثل الحشيش والمنشطات والعقاقير الأخرى يزداد إقبال المراهقين عليها بسرعة كبيرة.

والعلامات الدالة على إدمان مخدر ما مشابهة للعلامات الدالة على إدمان

الخمور، وهي:

- الشعور بأنك لا تكون على طبيعتك إلا بعد تناول المخدر.
- الشعور بأنك لا تستمتع بالمناسبات الاجتماعية السعيدة إلا إذا تناولته.
- الإحساس بأنك لا تستطيع مواصلة حياتك ونشاطاتك بدونه.
- الإحساس بأنك لا تستطيع الاسترخاء إلا إذا تناولته.
- الرغبة الشديدة في تناوله.
- عدم القدرة على حضور أية مناسبة اجتماعية إلا بعد تناول المخدر.

وفي حين نجد أن تناول كميات كبيرة من الكحول تؤثر بالتأكيد على الصحة على المدى الطويل، إلا أن المنشطات والمخدرات لها آثار خطيرة، وربما تكون مهلكة، حتى إذا تناولها الشخص لمرة واحدة فقط. وقد شاهدت أثناء عملي حالات من الإصابة بالبارانويا، والبوليميا، وغيرها من المشكلات النفسية الحادة وكلها حدثت بسبب إدمان المخدرات لفترة قصيرة أو تعاطيها ولو مرة واحدة. وفي جميع الحالات لا بد أن يتلقى المدمن علاجاً مكثفاً لكي يعود إلى حالته العقلية الطبيعية.

وهذه بالطبع نماذج حادة. وليس داخلًا في إطار هذا الكتاب تناول حالات الذهان أو أية أمراض عقلية حادة أخرى تنجم عن تعاطي المخدرات. كما أن التعريبات التي سنقدمها هنا لا تصلح بديلاً عن العلاج بالتحليل النفسي أو العلاج النفسي الطبي إذا كنت تعاني من الاكتئاب المرضي أو تشعر برغبة في الانتحار. ولكن إذا كنت تعاني من إحدى هذه الحالات العقلية الحادة وتتلقى العلاج التقليدي بالطرق المعتادة، فإن هذا الكتاب يمكن أن يقدم لك مساعدات إضافية قيمة إلى جانب العلاج الذي تتلقاه. فالحالات العقلية الحادة يمكن علاجها،

لماذا نشعر بالنقص؟ • ٧٥

ولكنها تحتاج إلى مساعدات فعالة من المختصين بالإضافة إلى التمارين التي سوف تتعرف عليها لاحقاً في هذا الكتاب.

وفي الجزء الثاني من هذا الكتاب، سوف نقوم بإلقاء نظرة على الطريقة التي يمكن بها الاعتناء بجميع جوانب حياتنا لكي نشعر بالسعادة الداخلية. سوف تتعلم كيف تصل إلى داخل جسك وروحك وذلك لمساعدتك على الشفاء وتحقيق السعادة الداخلية وذلك من خلال التفكير الإيجابي، وطرق التخيل، والحركات المساعدة على الشفاء، وأساليب تجديد الطاقة والنشاط.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الثاني

كيف تصبح سعيداً وراضياً؟

مقدمة الجزء الثاني

تناولنا في الجزء الأول الأشياء التي جعلنا نشعر بالسعادة والرضا وبأننا لا ينقصنا أي شيء. وكذلك الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإخلال بتوازننا الداخلي مما يجعلنا نشعر بالقلق والتعاسة. فهيا بنا ننتقل الآن إلى حلول هذه المشكلات! والجزء الثاني ينقسم إلى فصلين. الفصل الأول منهما يساعدك على معالجة أحداث الماضي التي جعلتك تكون صورة سلبية عن نفسك وتتبنى أنماطاً فكرية ضارة وتنظر إلى العالم من حولك بطريقة سلبية غير مثمرة. ومن خلال أداء التدريبات الموجودة في هذا الفصل، سوف تتمكن من تنقية ما فيك من كل الخبرات المؤلمة. فلن يكون هناك معنى لبناء منزل جديد على أنقاض منزل قديم، فقبل أن تقوم بتشييد المنزل الجديد، يجب عليك أن تقوم أولاً برفع الأنقاض القديمة، وهذا إذا أردت أن يكون بناؤك الجديد قوياً وثابتاً. وهذا سوف يوفر لك المساحة اللازمة لتكوين وعي إيجابي جديد بنفسك.

والفصل الثاني من هذا الجزء يساعدك على الوصول لكل جانب من جوانب نفسك -الجسم والعقل والمشاعر والروح- وعلاج ما قد يوجد به من خلل خطوة بخطوة. بحيث تستطيع إيجاد التناغم الداخلي الضروري لتحقيق السعادة. ويمكنك الآن أن تبدأ في بناء حياتك الجديدة على أساس قوي ومستين. وأن تركز على كل جوانب الحياة الأربعة الواحد تلو الآخر للربط بينها جميعاً من أجل تكوين كيان كلي متناغم ومتناسق.

ويجب أن تتذكر دائماً أنه لا يكفي فقط أن تتبنى بعض الأفكار الإيجابية أو تركز على الجسم فقط. فالسعادة الحقيقية والدائمة تتطلب دائماً تفاعلاً متوازناً بين الجسم والعقل والمشاعر والروح.

وكل من الفصلين اللذين يشتمل عليهما هذا الجزء، يقدم لك مجموعة متنوعة ومختلفة من التمارين التي يجب أن تتبعها. في بعض هذه التمارين سوف يطلب منك استخدام التخيل، وهذا يتطلب الاعتماد على قدراتك العقلية. وهناك تمارين أخرى تتكون من بعض أساليب تعديل الطاقة والتي تتعلم خلالها كيف تقوم بتحويل الذبذبات البدنية والعقلية إلى ذبذبات إيجابية. وهناك درجة محددة لكل تمرين يمكنك أن تعرف من خلالها المستوى الذي تعمل عليه.

الفصل الثالث

تنقية الماضي

سوف تعمل في هذا الفصل على علاج المشكلات التي حدثت لك في الماضي ولكن رواسبها ما زالت مستقرة بداخلك حتى الوقت الحالي ولا زالت تقف حجر عثرة في طريقك وتجذبك إلى الماضي وتعوقك عن التقدم.

ولكي نستطيع التغلب على هذه المشكلات ونبدأ عملية الشفاء، فإننا في حاجة للنظر في بعض المشكلات التي من المحتمل أننا نعاني منها. بداية من الضروري أن نعرف هل هناك أسلوب حياة سلبي نتبعه أم لا. فهذا من شأنه أن يعطينا إشارات يمكن أن ترشدنا إلى الجوانب التي يجب أن نحدث فيها تغييرات في حياتنا. وفي هذا الفصل سوف نعرف ما هي الآثار التي تترتب على تمسكنا بأسلوب حياة معين، وما الذي يجعل هذه الأساليب مفيدة، وكيف يمكن أن نتصرف عندما تصبح ضارة.

ثم نتقدم بعد ذلك لنعرف كيف تعبر خبرات الماضي عن نفسها من خلال تأثيرها على مشاعرنا وتصرفاتنا الحالية، وما الآثار التي تتركها هذه التجارب على نظرتنا لأنفسنا. وهنا سوف تجد اختباراً يساعدك على معرفة ما إذا كان الماضي ما زال يتحكم في حياتك اليوم أم لا، وستجد أيضاً تمارين تساعدك على المضي قدماً في حياتك دون أن تكون محملاً بأعباء الماضي.

إن أفكارك وصورك العقلية يمكن أن تساعدك على تحقيق السعادة والتمتع بالصحة أو تحرمك من ذلك، وهذا يتوقف على خبراتك الماضية والأنماط التي تحكم حياتك. ومن الصعب الكشف عن الأفكار والصور العقلية وتغييرها للأفضل، وهذا لأنها تعمل عادة بشكل تلقائي على مستوى اللاوعي. وقد صممت اختباراً

وكذلك بعض التمرينات التي يمكنك من تحديد الجوانب التي يمكنك تحسينها، وتحويل السلبيات إلى إيجابيات.

وفي الجزء الأخير من هذا الفصل، وضعت بعض التمارين التي تساعدك على إعادة التوازن إلى جسمك وعقلك من خلال تغيير نظرتك لنفسك. وعندما تغير نظرتك لنفسك وتصبح شخصاً إيجابياً، بدلاً من أن تكون حزيناً ومحطماً بسبب الأشياء الخاطئة في حياتك. فإنك ستكون قادراً على إعطاء معنى لذاتك ولحياتك وعلى جمع شتات نفسك مرة أخرى.

والتمرينات المتضمنة في هذا القسم تعمل على كلا المستويين العقلي والبدني. فعندما يطلب منك التمرين أن تتخيل شيئاً ما، فإنه في هذه الحالة يعمل على المستوى العقلي. وكما رأينا من قبل، فإن التصورات العقلية يكون لها أثرها على الجسم والمشاعر وذبذبات الطاقة. وهذا يعني أن عملية التخيل تؤثر على الجوانب الأساسية في حياتنا وهي الجسم والعقل والمشاعر والروح. ونفس الشيء ينطبق على التمرينات البدنية التي سوف تأتي فيما بعد. فعلى الرغم من أن ممارسة التمرينات الرياضية معناها، على مستوى الوعي، أنك تتعامل مع جسمك فقط؛ إلا أنك في نفس الوقت سوف تحسن حالتك العقلية وتهدئ مشاعرك وتثري ذبذبات الطاقة في حياتك.

التخلص من أنماط الحياة السلبية

يمكن أن تصبح الحياة صعبة للغاية عندما تقع لنا بعض الأحداث الخارجة عن سيطرتنا وتخل بتوازننا الانفعالي أو العاطفي. فالأحداث المفجعة يمكن أن تجعلنا نشعر بمشاعر سلبية نحو أنفسنا. وهذه المشاعر تولد أفكاراً وصوراً سلبية تتراعى بداخل عقولنا بصورة مستمرة في الغالب. وعندما تسيطر هذه الأشياء على عقولنا لفترة طويلة، فإنها يمكن أن تجعلنا عرضة للإصابة بالمرض.

إن فقدان الذات لا يحدث فجأة دون مقدمات أو أسباب، وإنما يحدث نتيجة للضغوط والصدمات العاطفية. ونتيجة لذلك، يبدأ الإنسان في اتباع نمط سلبي في حياته يمكن أن يكون له أثر ضار على جميع جوانب الحياة إلا إذا تمكن من التعامل مع الضغوط أو الصدمات بطريقة بناءة.

دراسة حالة

"زو" (في الثامنة والثلاثين من عمرها) كان لديها ثلاث علاقات رئيسية في حياتها، ولكن لا يمكن وصف أي منها بأنها كانت علاقة سعيدة. وهي لم تتزوج أبداً، لأنها -وفقاً لرأيها الشخصي في هذا الموضوع- كانت تخشى أن يهجرها زوجها كما كانت تخشى أن تقوم هي بقطع العلاقة. كان الشخص الأول يخدعها على الدوام، ورغم أن هذا كان يؤلمها بشدة وكثيراً ما تشاجرت معه بسبب سلوكه، إلا أنها كانت تشعر أنها لا تستطيع قطع علاقتها به حتى اتخذ هو هذه الخطوة أخيراً وتركها.

شعرت "زو" برغبة في الانتحار، ولكن هناك رجل آخر "أنقذها" وساعدها عندما كانت تشعر بالانهيار ثم أصبح الشخص الثاني في حياتها بعد ذلك. ولكن علاقتها ساءت فيما بعد، لأنه كان يحاول التحكم في كل ما تفعله، ثم أعقب ذلك نشوب المشاجرات فيما بينهما إلى أن تركها في النهاية.

أصبحت "زو" بانهييار عصبي نتيجة لذلك، ولكنها استطاعت التغلب عليه بالعلاج والجلسات الاستشارية مع المختصين، وبعدها بدأت مرة أخرى علاقة جديدة جعلتها أكثر تعاسة. كان الطرف الآخر في العلاقة ينتقدها كثيراً بل وجعلها تفقد المزيد من ثقها في نفسها التي كانت محطمة بالفعل. ثم بدأ الشجار بينهما، وفي كل مرة كان يحزم فيها حقائبه ويهم بالرحيل كانت تتراجع عن موقفها وتتوسل إليه ليبقى معها؛ فقد كانت تشعر بالفزع عندما تفكر في أنه سوف يتركها ويتخلى عنها كما فعل من سبقوه.

إن مخاوف "زو" تعود إلى مرحلة طفولتها الأولى عندما مرضت وتركتها أسرتها في المستشفى لمدة أسبوعين وكان عمرها لا يتجاوز ثمانية عشر شهراً. لقد كانت تبكي على نحو متواصل ولكن لم يكن أحد في المستشفى يستطيع تهدئتها حتى الممرضة العطوفة التي كانت تحنو عليها وتقوم بحملها من حين لآخر.

وعلى المسنوي العقلي، كانت "زو" الإنسانة الرشيدة تعرف مصدر مخاوفها وأسبابها، ولكن على المستوى الشعوري لم تكن هذه المعرفة تساعدها على تغيير نمط حياتها السلبي. وأثناء جلسات العلاج النفسي، اتضح أن والدها كان يعاملها بطريقة مهينة جداً عندما كانت صغيرة، وكان ينتقدها على نحو مستمر ويحبطها دائماً. ورغم أن أمها كانت ترى ما يفعله بها، إلا أنها لم تقف في صفها أبداً مما جعلها تعتقد أنها إنسانة نافهة وعديمة الأهمية. وبعد ذلك، كانت تختار الطرف الآخر في كل علاقة على هذا الأساس! وقد بذلت "زو" جهداً كبيراً أثناء جلسات علاجها معي، ولكنها في النهاية استطاعت التغلب على مشاكلها وتركت هذا الشخص الذي لا يناسبها. وقد وجدت الآن شخصاً يحترمها ويعاملها معاملة حسنة.

إن السير على أنماط معينة في الحياة ليس شيئاً سيئاً؛ فنحن نحتاج إلى نظم روتينية محددة في حياتنا لكي نستطيع إنجاز العديد من المهام التي ينبغي أن نقوم بإنجازها يومياً. فقد يكون نمط حياتك الذي تتبعه معظم أيام الأسبوع هو أن تستيقظ في موعد محدد في الصباح، وتأخذ دشاً، ثم ترتدي ملابسك وتتناول الإفطار ثم تخرج لتستقل قطاراً معيناً لكي تصل إلى العمل في موعدك. وقد يكون هذا الروتين مملاً أو متعباً، ولكنه ضروري لفرض نوع من النظام على أنشطة حياتنا اليومية. وتعتبر أنماط إدارة الوقت من الأشياء المرغوب فيها جداً، لأنها ببساطة تجعل مستويات الضغوط عند أدنى حد فلا نشعر بالقلق والتوتر.

وهناك أيضاً الأنماط السلوكية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشاعر والانفعالات وتنبع من خبراتنا الماضية. وهذه الأنماط السلوكية يمكن أن تعمل لصالحنا أو ضدنا. فإذا كنت أنا مثلاً أسأل دائماً عن تفسير أو إيضاح عندما يقابلني شيء لا أفهمه، فسوف أحصل على إجابات لأسئلتني. ولكن إذا لم أكن أجروء على توجيه الأسئلة في مثل هذه المواقف، فإن هذا من شأنه أن يجعلني أفهم الأمور بشكل خاطئ وأقع في العديد من الأخطاء. لهذا، فإن النمط السلوكي المتمثل في توجيه الأسئلة عندما تكون هناك أشياء غير مفهومة يعتبر نمطاً سلوكياً مفيداً جداً؛ لأنه يؤدي إلى توضيح ما قد يحتوي عليه أي موقف من غموض مما يجعلني هادئة وغير متوترة.

وبعض الأنماط السلوكية تكون أنماطاً مؤقتة لأنها تكون مرتبطة بمرحلة معينة في حياتنا. فالمرهقون مثلاً غالباً ما يمرون بمرحلة يتعرضون فيها للتقلبات المزاجية، مع ما يصاحب ذلك من رفضهم للسلطة الأبوية وتبنيهم لسلوكيات مضادة للمجتمع بشكل عام. ولكن بمجرد أن يضعوا أقدامهم على أعتاب مرحلة الرشد، يعودون مرة أخرى إلى اتزانهم وإنسانيتهم! وما يجعل الآباء يحتفلون بسلوكيات أبنائهم غير المرغوبة ولا يفقدون أعصابهم معهم هو أن هؤلاء الآباء يدركون (أو يأملون) أنها مجرد سلوكيات مؤقتة وسوف تتغير.

ولكن ما نحتاج إلى معرفته في هذا الجزء من الكتاب هو الصورة الكلية للأشياء. إننا جميعاً نتمسك بأنماط شعورية معينة تعلي علينا سلوكنا في مواقف معينة. والسؤال هو: هل هناك نمط شعوري معين نتمسك به طوال حياتك ويجعلك

تتصرف بطريقة لا عقلانية في مواقف معينة؟ من الممكن أن تعرف أنك محصور في نمط حياة سلبي وذلك عندما تجد نفسك ترتكب نفس الأخطاء مراراً وتكراراً أو عندما تحدث لك نفس الأشياء المؤسفة بصورة متكررة. ومن بين أنماط الحياة السلبية مثلاً أن تبدأ في عمل شيء ثم تتركه دون إتمامه. والقلق المستمر، وأن تضع نفسك في مواقف محرجة لا تستطيع الدفاع عنها رغم علمك بأن ذلك ليس في صالحك، ومن ناحية الصحة أن تعاني من أمراض متكررة أو مشكلات صحية.

ولكي تعرف إذا كنت محصوراً في نمط حياة سلبي أم لا، وكذلك لتحديد ماهية هذا النمط في حالة وجوده، عليك بإجراء الاختبار التالي. اقرأ كل جملة من الجمل التالية بعناية شديدة ثم قم بإعطائها درجة محددة تبعاً لمدى انطباقها عليك. فإذا كانت الجملة تعكس أفكارك بنسبة ١٠٠٪، فأعطاها خمس درجات، وإذا كانت مناقضة تماماً لطريقة تفكيرك، فأعطاها صفراً. والدرجات يتم إعطاؤها على النحو التالي:

٥ درجات: هذا هو ما أشعر به بالضبط!

٤ درجات: أشعر بذلك كثيراً وهذا يجعلني قلقاً جداً.

٣ درجات: أشعر بذلك أحياناً وهذا يضايقني.

درجتان: أشعر بذلك أحياناً ولكنه لا يضايقني.

درجة واحدة: نادراً ما أشعر بذلك.

صفر: لم أفكر على هذا النحو إطلاقاً.

اكتب الدرجة المناسبة بجوار كل جملة. فسوف تحتاج إليها فيما بعد لتقييم مدى تقدمك.

قائمة الاختبار

١. عندما يكون هناك شخص آخر في حالة مزاجية سيئة، فإن هذا يؤثر على حالتي المزاجية بصورة سلبية.
٢. لا أشعر أنني أسيطر على حياتي.

٣. أشك كثيراً في أنني أستطيع التفوق في أي شيء.
٤. عندما يقع أي خطأ أثناء اليوم، فإن ذلك يجعلني أشعر بالإحباط لفترة طويلة بعد ذلك.
٥. إحساسي بالواجب نحو عائلتي وأصدقائي وصاحب العمل يسيطر على حياتي.
٦. أشعر أن مستقبلي سوف يكون غير مريض لي كقاضٍ تماماً.
٧. كنت أنحاطاً فكرية تجعلني أشعر بالتعاسة.
٨. لدي أنحاط سلوكية أكرهها ولكني لا أستطيع التخلص منها.
٩. حياتي اليومية تحت رحمة مشاعري. ومشاعري لا يمكن التنبؤ بها.
١٠. أعتقد أنني أفعل كل شيء بطريقة صحيحة ولكنني لا أحصل أبداً على النتائج التي أريدها.
١١. لدي عادات تجعلني أشعر أنني شخص فاشل.
١٢. لا أستطيع أن أقول كلمة "لا"، حتى عندما يطلب مني الآخرون طلبات غير معقولة.
١٣. عندما تحدث مواقف معينة في حياتي، فإنها تثير بداخلي خوفاً كبيراً، رغم أن نفس هذه المواقف لا يبدو أنها تضايق الآخرين إذا تعرضوا لها.
١٤. من المهم بالنسبة لي أن أؤدي المهام اليومية بنفس الطريقة دائماً.
١٥. أكره الصراعات وأحاول أن أتجاهها مهما كلفني ذلك.
١٦. أشعر بالخوف من معظم الأشياء في الحياة.
١٧. أشعر أن الآخرين أفضل مني.
١٨. أعاني من مشكلة صحية معينة تتكرر باستمرار.
١٩. هناك أشياء يمكن أن أقوم بها لتحسين حياتي ولكنني لا أفعل ذلك.
- اجمع الدرجات التي حصلت عليها.

١٥-٠: إنك في حالة جيدة جداً. كما أنك متزن انفعالياً بوجه عام، لذلك فإن نمط حياتك يبدو جيداً.

٣٠-١٦: هناك بعض المشكلات البسيطة في نمط حياتك يجب أن تعالجها. وأداء التمرينات الموجودة في هذا الكتاب سوف يساعدك كثيراً، لذلك يجب أن تبدأ في الحال!

٦٠-٣١: نمط حياتك بدأ يفسد استمتاعك بالحياة؛ لذلك يجب أن تفعل شيئاً حيال هذا الأمر الآن قبل أن يفلت منك زمام الأمور. ويجب أن تؤدي التمرينات الموجودة في هذا الكتاب بشكل منتظم لكي تستعيد السيطرة على حياتك.

٩٥-٦١: لقد بدأت أجراس الإنذار تدق، وأنت نفسك تعرف ذلك. استخدم التمرينات الموجودة في هذا الكتاب بشكل مستمر، وإذا لم تستطع تحديد نمط حياتك السلبي بمفردك، يجب أن تسعى للحصول على المساعدة من المختصين.

كل جملة من الجمل السابقة تعد إشارة إلى نمط سلبي تتبعه في هذه الحياة، لذلك فكلما زاد عدد الجمل التي تنطبق عليك، أصبح من المؤكد أن هناك عادات ضارة تسيطر على حياتك. وإذا كانت الجملة رقم ١٨ تنطبق عليك، فإنك يجب أن تكتشف هل هناك علاقة بين مشكلاتك الصحية والمشكلات العاطفية وهل تسبب لك البيئة من حولك اضطرابات في مجالك الكهرومغناطيسي (انظر الفصل الثاني).

ومن الواضح أنه كلما ارتفعت الدرجة الكلية التي حصلت عليها، ازداد عدد المشكلات التي تعاني منها فيما يتعلق بالأنماط السلبية للحياة. وإذا كانت درجتك الكلية مرتفعة، فلا تدع هذا يحبطك أو يثبط من عزيمتك؛ بل على العكس من ذلك. فبمجرد أن تتأكد أن نمط حياتك هو جزء من السبب في إحساسك بالتعب، فإن هذا يعطيك صورة أوضح بكثير عن وضعك الراهن. كما أن فهمك ومعرفتك للمسائل التي تمثل مشكلة بالنسبة لك يسهل عليك الوصول إلى الحل الذي يناسبك تماماً. وإذا كانت الأشياء التي تضايقك غامضة بالنسبة لك، فإنك لن تستطيع أن تبذل جهداً حقيقياً للتغلب عليها. فلا بد أن يكون لديك هدف واضح حتى تستطيع الوصول إلى غايتك، كما يجب أن تعرف أيضاً موقفك الحالي بدقة.

والسبب الذي جعلني أطلب منك أن تعطي درجة لكل جملة من هذه الجمل على حدة هو أنك سوف تحتاج إلى هذه الدرجات لكي تعرف من خلالها مدى التقدم الذي تحرزته من خلال أدائك للتمرينات الموجودة في الفصول التالية.

ونمط الحياة السلبي يمكن أن يتواجد وسيطر عليك في أي جانب من جوانب حياتك: فهو يؤثر على علاقاتك وعملك وصحتك وقدرتك على الإنجاز واحتمالات نجاحك كشخص. والروتين الانفعالي الضار يمكن أن يكون دليلاً على الخوف، وهذا الخوف يجعلك تفتقد المرونة. ولكي تتيح لطاقتك أن تتدفق بحرية مرة أخرى، يجب أن تتخلص من الخوف والقلق وأن تؤثر على عواطفك على نحو إيجابي من خلال أداء التمرين التالي.

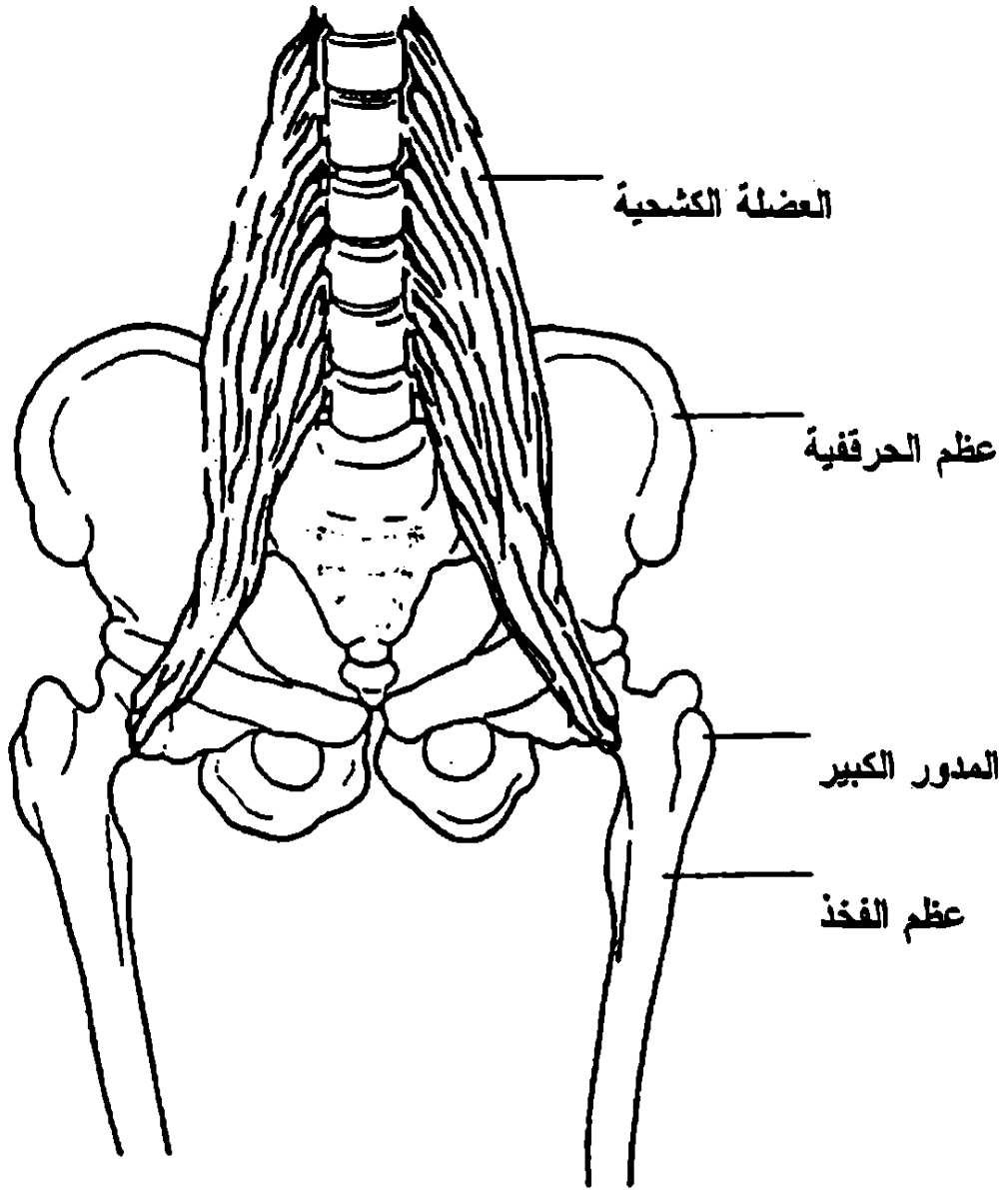
تمرين العضلة الكشحية الرئيسية

وهذا نوع من التمرينات العقلية تستخدم فيه التخيلات أو الصور العقلية لمساعدة الجسم على الاسترخاء.

وقبل أن أشرح التمرين الفعلي، أود أن أوضح لك بعض التفاصيل التشريحية حول هذه الطريقة الفعالة للشفاء الذاتي، لأنه من المهم أن تفهم ما يحدث بداخل جسمك حتى تستطيع أداء هذا التمرين بالشكل المطلوب. إن هدف هذا التمرين هو أن تنبسط أو تسترخي عضلة معينة تسمى العضلة الكشحية، وهذه العضلة توجد في داخل الجسم. والوظيفة الأساسية لهذه العضلة المهمة هي ثني مفصل الفخذ وحماية التجويف القطني في العمود الفقري.

وترتبط العضلة الكشحية بمسار الطاقة الخاصة بالكلية. وفي الحقيقة، فإن الكليتين تستقران فوق هذه العضلة وعلى جانبيها. ومسار الطاقة الخاص بالكلية يرتبط بالمخاوف وردود الفعل عند تعرض الإنسان للضغوط.

والعضلة الكشحية هي التي تربط الفقرات القطنية في العمود الفقري بالمنطقة العليا من الساقين وعندما تقوم هذه العضلة بوظيفتها على نحو جيد. يكون لها تأثير مفيد على الجهاز الدوري، وعلى عمل مختلف أعضاء الجسم والتنفس من خلال حركة الحجاب الحاجز كما أنها تقوم بتدليك الفقرات والأعضاء الداخلية أثناء المشي.



موضع العضلة الكشحية

وعندما تشعر بالخوف أو التوتر لوقت طويل. فإن هذه العضلة تنقبض، وبالتالي يختل توازن جسمك، سواء من الناحية البدنية أو من ناحية الطاقة. وهذا الاختلال يظهر في شكل صعوبة في الحركة، وفي حركة المفاصل، وحركة الحجاب الحاجز. وإذا كان الحوض غير مستقر أو غير متزن، فإن العضلة الكشحية لا بد أن تنقبض لتعويض نقص الدعم بالنسبة للعمود الفقري والتفص الصدري والرقبة والرأس. وجميع التراكب الموجودة فوق الجزء السفلي من الظهر لا يمكن أن تظل مستقرة إلا من خلال الانتباض المستمر لهذه العضلة.

وعندما تستخدم العضلة الكشحية بهذه الطريقة بصفة مستمرة، فإنها تفقد مرونتها ويقل طولها. وإذا حدث ذلك، فإن أعضاء الجسم تسقط من أماكنها لأن العضلة الكشحية المشدودة تجذب الحوض للأمام، وبهذا فإنها تقلل من المساحة

المتاحة في منطقة الحوض. وهذا سوف يلحق ضرراً كبيراً بالأعصاب، ويعوق حركة الحجاب الحاجز في عملية التنفس ويسبب مشكلات في الهضم.

والظروف التي تسبب تقلص العضلة الكشحية هي:

- الأحذية الضيقة.
- الأحذية التي لا تسمح بحرية الحركة للقدمين أثناء المشي.
- الأحذية التي تحد من حركة الكاحل.
- الجلوس بطريقة لا تسند الجزء السفلي من الظهر.
- الوقوف والمشي قبل الأوان في الأطفال وعدم قضاء فترة كافية في الحبو.
- الخوف والقلق.
- الضغوط والصدمات.
- الصلابة في التفكير.

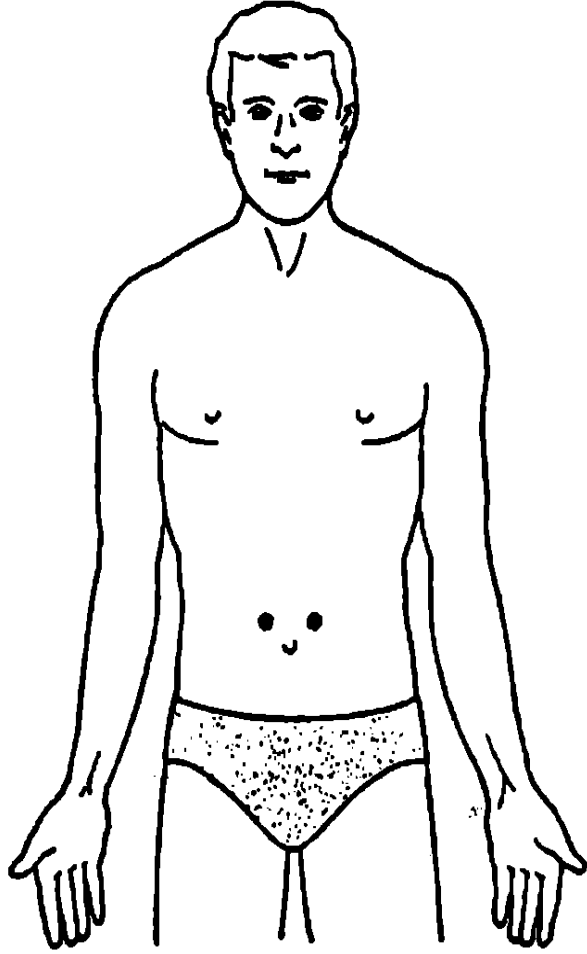
والتدريب على إرخاء العضلة الكشحية يمكن أن يكون له فائدة كبيرة عندما تكون "عالقاً" في موقف معين في الحياة أو "مقيداً" في نمط أو عادة معينة ولا تستطيع الفكك منها. إن اتصالك وتعاملك مع العضلة الكشحية، التي تعتبر المركز الداخلي لجسك، لن تكون له فائدة بدنية تتمثل في شعورك بأنك أكثر ثباتاً واستقراراً وتوازناً فحسب. بل سيكون له أيضاً أثر إيجابي على مشاعرك. فالتخلص من التوتر في العضلة الكشحية يكون له أيضاً تأثير إيجابي يؤدي إلى استقرار حالتها المزاجية والانفعالية.

والآن هيا بنا نؤدي هذا التمرين.

كيف تؤدي التمرين؟

- ارقد على ظهرك، وارفع رجليك وباعد بينهما قليلاً. ضع يديك على بطنك أو على جانبي جسمك. ويمكنك أن تسند ركبتيك إلى بعضهما البعض إذا كان هذا الوضع مريحاً لك.
- ذلك برفق النقطتين اللتين تقعان أعلى السرة ببوصة واحدة (انظر الرسم) لمدة عشر ثوانٍ. وهاتان النقطتان هما النقطتان العصبيتان الليفافويتان اللتان

ترتبطان بالعضلة الكشحية. وتدليك هاتين النقطتين برفق يساعد السائل الليمفاوي المرتبط بمسار الطاقة الخاص بالكلى على التحرك بسهولة في جميع أنحاء الجسم.



أماكن النقطتين العصبيتين الليمفاويتين المرتبطتين بالعضلة الكشحية

■ أغمض عينيك وارقد ساكناً. ركز تفكيرك في عمودك الفقري في الجزء السفلي من ظهرك وتخيل العضلة الكشحية وهي مثبتة على كل جانب من جانبي الجزء السفلي من العمود الفقري وتمتد إلى الجزء العلوي من الساقين. تخيل هذه العضلة تستطيل وتمتد برفق حتى تغمر أرضية الغرفة أو السرير الذي ترقد عليه.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

عشر دقائق مرتين يومياً؛ عند الاستيقاظ من النوم وقبل النوم. وهو تمرين مفيد أيضاً عندما تشعر بالأرق.

ما الهدف منه؟

أن تتمكن من الاتصال بهذه المنطقة الداخلية التي تعتبر مركز الجسم. وهذا التمرين يساعد على استرخاء العضلة الكشحية وإزالة توترها لكي تستعيد مرونتها مرة أخرى.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

عندما تبدأ العضلة الكشحية في الاسترخاء، سوف تجد نفسك تتنفس بعمق بشكل تلقائي أو تشعر بأن التوتر ينساب ويزول تدريجياً من الجزء السفلي من ظهرك.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء أدائه؟

أن تعتمد الضغط بظهرك إلى أسفل. يجب أن تعطي للعضلة الكشحية ما تحتاجه من وقت للتخلص من التوتر.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع تخيل العضلة الكشحية. تخيل بدلاً من ذلك أنك تستطيع سماع الأجزاء الداخلية في ظهرك تحدث صريراً وكأنها ماكينة صدئة تبدأ في العمل بعد تزييتها. أو تخيل أن شخصاً ما وضع شيئاً ثقيلاً، ولكنه لطيف وغير متعب، بداخل بطنك، وهذا الثقل جعل الجزء السفلي من ظهرك ثقيلاً جداً مما جعله يغوص في أرضية الغرفة. وفي هذه الحالة، حاول أن تركز على تخيل إحساس مادي.

أوظب على أداء هذا التمرين منذ بضعة أيام ولكنني لا زلت غير متأكد إذا كنت أؤديه بطريقة صحيحة أم لا. هذا لا يهم. عليك أن تركز انتباهك على نتائج التمرين بدلاً من التركيز على طريقة أدائه. إذا كنت تشعر أنك أكثر هدوءاً واسترخاءً في النهاية. فإنك بشكل ما تؤديه بطريقة صحيحة، لذلك يجب أن يواظب على هذه الطريقة، مهما تكن!

وكما رأينا في حالة "زو" التي تحدثنا عنها سابقاً، فإن خبرات الماضي هي التي تحدد الطريقة التي نعيش بها حياتنا. ولكن خبرات الماضي لا تشكل أنماط حياتنا فحسب، بل إنها تجعلنا أيضاً نكون صورة معينة عن أنفسنا وهذه الصورة يمكن أن

تؤثر تأثيراً سلبياً على نمو شخصيتنا أو حتى تحرمنا من الشعور بالسعادة. وفي القسم التالي، سوف نعرف كيف يمكن أن نتغلب على صدمات الماضي لكي نتمكن من تكوين صورة إيجابية لأنفسنا.

التغلب على ذكريات الماضي التي تقيدنا

إن كلاً من أنماط حياتنا والأفكار التي تملأ عقولنا هي التي تميزنا عن غيرنا. فنحن كبشر، يعتاز كل فرد منا بصفاته الفريدة التي تميزه عن غيره. وربما يكون هناك أشخاص حولك يفكرون مثلك ولهم نفس قيمك بل ولهم أيضاً شخصية تشبه شخصيتك؛ فتجدهم يتحدثون مثلك. ولهم نفس ذوقك في اختيار الملابس. وربما يشبهونك في الشكل، ولكن رغم كل ذلك، لن يوجد بينهم من يشبهك تماماً دون اختلاف.

إن تكوين الإحساس بالذات، واستمرار هذا الإحساس، يعتمد على وجود الآخرين الذين يمكنك أن تقيم علاقات معهم، سواء بطريقة إيجابية أو سلبية. وتتوقف علاقتك بالناس من حولك على عاملين مهمين هما: شخصيتك وخبرات الماضي التي مرتت بها. وشخصيتنا تتحدد منذ بداية وجودنا ونحن أجنة في بطون أمهاتنا عندما تتمازج جينات الأم والأب لتكون إنساناً جديداً يشبه أبويه من الناحية الجسمانية والعقلية ولكنه ليس نسخة طبق الأصل منهما. فنحن نولد ولدى كل منا أشياء يحبها وأخرى يكرهها، ويكون لكل إنسان طابعه الخاص، وسلوكياته الخاصة التي تعبر عن شخصيته. ونحن نستطيع أن نتبين أن الإخوة الذين يولدون لأب واحد وأم واحدة يمكن أن يختلف كل منهم عن الآخر كل الاختلاف. ويكون هذا واضحاً من أول يوم لولادتهم. وهذا يعني أن الشخصية عامل مهم في إدراك الذات. وهو عامل فريد يختلف من شخص لآخر. كما أنه مستقل عن البيئة الاجتماعية المحيطة بنا.

ومن ناحية أخرى، هناك خبرات الماضي. فكل الأحداث التي تمر بنا منذ بداية تكويننا ونحن أجنة حتى آخر يوم من أيام حياتنا يقوم المخ باستيعابها ومعالجتها، وهذه المعالجة هي التي تولد العواطف والشاعر. وأية معلومات جديدة تأتي إلينا من العالم الخارجي يتم مقارنتها بخبراتنا السابقة ثم بعد ذلك يتم تصنيفها ووضعها تحت عنوان معين. ولناخذ مثلاً على ذلك، فإذا نشأت فتاة

صغيرة في بيئة مليئة بالحب، فإنها سوف تشعر بالاهتمام الإيجابي والدفع والحب الذي تلقاه من الآخرين معظم الوقت. وهذا يساعدها على تكوين صورة للعالم من حولها على أساس أنه مكان آمن تستطيع التأثير على ما يحدث فيه. وعندما تذهب هذه الفتاة إلى المدرسة، تقابل هناك معلمة صارمة تعمد دائماً إلى انتقاد الآخرين ومواجهتهم بعيوبهم وأخطائهم.

وهذه المعلومات الجديدة لا تتفق مع الخبرات القديمة لهذه الفتاة ونظرتها إلى العالم باعتباره مكاناً آمناً مليئاً بالأشخاص الودودين الذين يحيطونها بالدفع والحب، فتبدأ في محاولة التكيف مع هذه الأوضاع الجديدة. وتختلف قدرتها على التكيف حسب شخصيتها، فقد تبدأ في الشعور بالقلق والتوتر، أو تحاول في هدوء بذل قصارى جهدها والعمل بجدية، أو قد ترفض الذهاب إلى المدرسة كلية. وفي الوقت نفسه. فإنها تبدأ في التفكير والشعور بنفسها بشكل مختلف عندما تنتقدها المعلمة على ما ترتكبه من أخطاء. وقد تبدأ في فقدان الإحساس بالأمن، والشعور بعدم الثقة في قدرتها على التكيف مع العمل في الفصل. وقد تفقد ثققتها في نفسها أو تتمرد. إن تجربتها الجديدة لم تجعلها تراجع رأيها في العالم فحسب، بل أثرت أيضاً في سلوكها وفي نظرتها لنفسها.

إن الشخصية تعمل كمرشح نرى من خلاله الخبرات والتجارب الجديدة، ونقارنها بخبراتنا وتجاربنا السابقة. وإذا كانت هناك خبرة جديدة لا تتطابق مع أي تصنيف موجود لدينا، فإننا غالباً ما ندرجها تحت أقرب التصنيفات إليها. فإذا كنت طفلاً في الثانية من عمري وحدث أن صرخت أُمِّي في وجهي ذات مرة، فإنني أترجم تصرفها هذا على أنه يعني أنها لم تعد تحبني، وهذا الحدث يتم وضعه تحت تصنيف عاطفي يسمى "النبت". ولا يهم في هذه الحالة السبب الذي جعلها تصرخ في وجهي، سواء كنت أنا الذي فعلت شيئاً أزعجها أو أنها كانت تعاني في ذلك اليوم من التوتر والعصبية لاقترب موعد الدورة الشهرية. ولأن عقل الطفل لا يوجد به تصنيف بعنوان "توتر ما قبل الدورة الشهرية"، لذلك فإن صراخ الأم يتم تصنيفه على أنه "نبت". ومن بين التحديات التي تواجهنا أثناء عملية النمو هو أن نتعلم كيف نفرق بين التصنيفات المختلفة، ويضطر الأطفال إلى تعلم ذلك بمفردهم، دون تفسير أو مساعدة من الكبار.

والخبرات الناجمة عن معتقداتنا الداخلية، إلى جانب هذه المعتقدات الداخلية نفسها، هي التي تحدد طريقة سلوكنا وما نحصل عليه من نتائج. فالمعتقدات تعمل كخطوط إرشادية في حياتنا تتيح لنا فهم ما يحدث لنا. وهي الأساس الذي نقوم بناء عليه باتباع نمط معين من أنماط الحياة. وكثيراً ما نمر بتجربة واحدة قصيرة ولكنها مع ذلك تكون كافية لتغيير نظرتنا إلى العالم تماماً، ويكون نتيجة ذلك تغيير سلوكنا إلى النقيض مما كنا نفعله من قبل.

ويوضح "ميلتون إتش إيركسون"، وهو طبيب نفسي أمريكي، هذه النقطة بقصة يرويها عن مريض كان يعمل في عنبر الولادة في أحد المستشفيات وكان يحب شرب اللبن. وقد ظل يشرب كوباً من اللبن كل يوم لمدة عشرين عاماً قضاها وهو يعمل في المستشفى. وفي أحد الأيام رآته إحدى الممرضات وهو يشرب كوباً من اللبن فأخبرته أن هذا اللبن الذي شربه لتوه هو لبن من صدر إحدى الأمهات تركه شخص ما في الثلاجة. ومنذ ذلك الحين توقف المريض عن شرب اللبن نهائياً.

ونفس الشيء ينطبق على الأحداث الأخرى في حياتنا؛ فجملة واحدة أو تجربة واحدة لا تستغرق سوى عدة دقائق؛ يمكن أن تؤثر على معتقداتنا الذاتية بشكل عنيف لدرجة أنها قد تغير نظرتنا إلى أنفسنا تغييراً شاملاً. وما يعقب ذلك من تغييرات سلوكية يمكن أن يؤدي إلى تغير في النتائج سواء فيما يخص الصحة العقلية أو البدنية؛ أو الأداء الشخصي والمهني، بالإضافة إلى طبيعة وجودة علاقاتك مع الآخرين والطريقة التي تنظر بها إلى نفسك. وهذه النتائج يمكن بعد ذلك أن تؤثر على شخصيتك فتغير بعض سماتها إلى النقيض؛ فالتعرض لتجربة محزنة من الممكن على سبيل المثال أن يجعل الأشخاص المرحين الودودين يتحولون إلى أشخاص يتسمون بالخجل.

وفي إطار هذا الكتاب، أحب أن أقدم تعريفاً للتجربة أو الخبرة باعتبارها أي شيء يمكن أن يحدث تأثيراً شديداً وواضحاً على مشاعرك. سواء كان ذلك بصورة إيجابية أو سلبية. وهناك أربعة تصنيفات رئيسية للخبرات السلبية التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان الذات وهي:

■ الفشل

- الرسوب في امتحان/اختبار

- الفشل في أن تكون على مستوى توقعات شخص آخر
- الفشل الجنسي (العجز/البرود الجنسي)
- عدم الحصول على ترقية في الوظيفة
- الفشل في الحصول على عمل
- الفشل في عمل الشيء الصحيح

■ فقدان أو خسارة شيء ما

- فقدان العمل
- فقدان شريك الحياة سواء بالطلاق أو المرض
- فقدان شخص قريب منك
- الإجهاض أو عدم اكتمال الحمل

■ النبذ أو الرفض

- من جانب رئيسك في العمل
- من جانب والديك
- من جانب شريك حياتك أو من سيكون كذلك مستقبلاً
- من جانب أصدقائك أو زملائك في العمل

■ الصدمة

- الكلمات الجارحة
- الاعتداء البدني
- الاعتداء الجنسي
- التعرض للهجر
- التعرض للاختطاف أو للسرقة بالإكراه
- مشاهدة شخص آخر يتعرض لأعمال عنف
- مشاهدة المشاجرات أو الوقوع فيها مرات عديدة
- التعرض لحادثة
- التعرض لمرض حاد (عقلي أو جسدي)
- العمليات الجراحية
- التعرض لألم بدني لفترة طويلة من الوقت

وحيث إن الخبرات السلبية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتك وسعادتك، فحاول تطبيق الاختبار التالي لترى هل هناك أية جملة من الجمل التالية تنطبق عليك. وكما فعلت في الاختبار السابق، عليك أن تقرأ كل جملة منها وتقوم بإعطائها درجة حسب مدى انطباقها على موقفك ومناسبتها له.

٥ درجات: هذه الجملة تنطبق عليّ بنسبة ١٠٠٪.

٤ درجات: هذه الجملة تعكس ما أشعر به كثيراً.

٣ درجات: أشعر أحياناً أنني كذلك وهذا يزعجني ويضايقني.

درجتان: أشعر أحياناً أنني كذلك ولكن هذا لا يزعجني أو يضايقني.

درجة: نادراً ما أشعر بذلك.

صفر: هذه الجملة لا تنطبق عليّ.

اكتب درجاتك بجوار كل جملة؛ فسوف تحتاج إلى هذه الدرجات فيما بعد لتقيس مدى تقدمك.

قائمة الاختبار

١. أشعر أنني مجبر على التفكير في أحداث معينة وقعت لي في الماضي رغم أن هذا يضايقني.
٢. أشعر بالفزع الشديد لأن هناك شعوراً يراودني بأن التجارب السلبية التي تعرضت لها في الماضي سوف تتكرر في المستقبل.
٣. تشكلت لدي أنماط في التفكير تسبب لي ضيقاً وقلقاً.
٤. رغم أنني أكره الطريقة التي كان يعاملني بها الآخرون في الماضي، إلا أنني الآن أعامل الآخرين بنفس هذه الطريقة غير المقبولة.
٥. فعلت شيئاً في الماضي جعلني أفقد احترامي لنفسي تماماً.
٦. هناك شيء كان يجب أن أفعله في الماضي ولكنني لم أفعله، وهذا التصير قد أفسد حياتي منذ ذلك الحين.
٧. هناك لمحات من تجربة ماضية مؤلمة كثيراً ما تطرأ على تفكيري.

فجأة وعلى غير توقع.

٨. لا أستطيع أن أتذكر أي شيء حدث لي قبل سن العاشرة.
٩. أعاني من مرض مزمن وأشعر الآن بالذنب لأن شخصاً ما قال لي إن هذا المرض قد أصابني بسبب أفكارى السلبية.

اجمع الدرجات التي حصلت عليها.

١٨-٠: لا توجد مشكلات بالنسبة لك خاصة كلما كانت درجاتك منخفضة أكثر. ولكن لا زال من المفيد لك أن تقرأ هذا القسم من الكتاب وتتعلم أداء التمرينات الواردة به فهي وسائل ممتازة للتخلص من الضغوط. وبهذه الطريقة سوف تكون جاهزاً لتطبيق هذه التمرينات إذا ما احتجتها يوماً ما.

٣٠-١٩: ماضيك له تأثير سلبي على عقلك وجسمك وروحك، خاصة إذا كانت درجاتك تعيل نحو الارتفاع. إنك لا تستفيد من إمكانياتك الكاملة، لذلك يجب أن تحرص على أداء جميع التمرينات الموجودة في هذا الجزء من الكتاب بدقة. إذا فعلت ذلك، سوف تكون النتيجة باهرة.

٤٥-٣١: ماضيك يسيطر على حياتك. استخدم التمرينات الواردة في هذا الجزء من الكتاب لكي تستعيد بعض السيطرة على حياتك. وإذا شعرت أنك لا تحقق تقدماً كافياً خلال الأسبوعين التاليين، يجب عليك أن تسعى للحصول على المساعدة من المختصين.

وقبل أن ننتقل إلى نقطة أخرى، أود أن أتناول كل جملة من جمل الاختبار بالشرح والتعليق.

١. أشعر أنني مجبر على التفكير في أحداث معينة وقعت لي في الماضي رغم أن هذا يخافقني. اجترار ذكريات الماضي بشكل مستمر في العقل يمكن أن يصبح نوعاً من الإدمان. وتذكر أحداث الماضي على هذا النحو يعتبر آلية للتكيف العاطفي تساعدنا على التغلب على الأحداث المؤلمة. ولكنه قد يتحول ليصبح مشكلة إذا استمر شريط الذاكرة في الدوران والتكرار بشكل مستمر. فهذا شيء محبط ومنهك ومتعب.

٢. أشعر بالفزع الشديد لأن هناك شعوراً يراودني بأن التجارب السلبية التي تعرضت لها في الماضي سوف تتكرر في المستقبل. المستقبل يمكن أن يتغير في أية لحظة. وليس هناك ما يضمن أن الغد سوف يكون كالاليوم. من الواضح أن الماضي يسيطر على توقعاتك. وهذا قد يجعلك تتصرف بطريقة تجعل ما تتوقعه يصبح حقيقة. استعن بتدوين العضلة الكشحية (ورد ذكره سابقاً في نفس الفصل) لتغيير نمط تفكيرك إلى نمط إيجابي. فالتخلص من التوتر الجسدي في المنطقة المحيطة بالعضلة الكشحية سوف يساعدك على التخلص من التوتر العقلي والعاطفي أيضاً. وبهذا يصبح الطريق مهدياً أمامك لتبني موقف أكثر إيجابية.

٣. تشكلت لدي أنماط في التفكير تسبب لي ضيقاً وقلقاً. من المهم أن تعرف ما هو الحدث الذي أدى إلى نشوء هذا النمط في التنكير. وأن تحدد بدقة مضمون ما يشتمل عليه من الأفكار. ويمكنك أن تفعل ذلك الآن: اكتب هذه الأفكار المزججة بصياغة مباشرة. كأن تكتب مثلاً: "إنني لست جيداً بما فيه الكفاية". ثم بعد ذلك تبدأ في محاولة تحديد الوقت الذي بدأت تفكر فيه على هذا النحو. من الذي أخبرك أنك لست جيداً بما فيه الكفاية؟ عندما تدرك أن هذه الفكرة ليست فكرتك عن نفسك بل هي فكرة شخص آخر. فإن هذا سوف يساعدك على تأمل هذه الفكرة وتحديد مدى صحتها.

٤. رغم أنني أكره الطريقة التي كان يعاملني بها الآخرون في الماضي، إلا أنني الآن أعامل الآخرين بنفس هذه الطريقة غير المقبولة. تستطيع أن ترى أثر الارتباط بين التجربة والنتيجة عليك. فما حدث لك في الماضي ترك أثراً في ذاكرتك. وهذا الأثر تحول إلى استجابة تلقائية لديك عندما تكون في مواقف معاكسة. إن هناك شيئاً كنت تعتقه في الماضي ما زال سيطراً عليك حتى الوقت الحاضر. تعلم كيف تغير نمط حياتك بالاستعانة بتدوين العضلة الكشحية. وهناك تعريفات أخرى سوف نعرضها في هذا القسم سوف تكون مفيدة لك.

٥. فعلت شيئاً في الماضي جعلني أفقد احترامي لِنفسي تماماً. مراجعة النفس شيء جيد، ولكن لن يكون من المفيد أن تستغرق تماماً في تذكر ما فعلته في الماضي أو تستمر عقدة الذنب لديك لسنوات بعد ذلك. فالأفضل لك أن تبذل جهدك حتى تتأكد من أنك لن تقع في هذه الأخطاء مرة أخرى. وهذا من شأنه أن يساعدك على

استعادة احترامك لنفسك. وهناك تمرينات سوف نقدمها في هذا القسم سوف تساعدك على الاسترخاء والتخلص من مشاعر الذنب.

٦. هناك شيء كان يجب أن أفعله في الماضي ولكنني لم أفعله، وهذا التقصير قد أفقد حياتي منذ ذلك الحين. استخدم فشلك في الماضي كتجربة تتعلم منها، وليس كعقوبة مؤبدة. وبدلاً من الشعور بالذنب، حاول أن تصلح كل ما يمكن إصلاحه في نفسك وفي حياتك. إن قيامك بفرض عقوبة داخلية مؤبدة على نفسك لن يفيد أحداً.

٧. هناك لمحات من تجربة ماضية مؤلمة كثيراً ما تطرأ على تفكيري فجأة وعلى غير توقع. هذه علامة مؤكدة تدل على أن عقلك لم يستطع بعد تفهم هذه الصدمة وتقبلها. وهذه اللمحات هي علامة تحذيرية تنبهك إلى أنه ينبغي عليك أن تحاول التخلص من هذه الأعباء التي تؤرق مشاعرك. والتمرينات الموجودة في هذا القسم سوف تساعدك على تحقيق ذلك.

٨. لا أستطيع أن أتذكر أي شيء حدث لي قبل سن العاشرة. ليس من الضروري أن تكون هذه علامة على صدمة مكبوتة. فبعض الناس ليس لديهم القدرة على تذكر أحداث الماضي بشكل جيد، وكثير من الناس لا يتذكرون سوى القليل جداً من الأحداث التي مرت بهم قبل سن السادسة. حاول أن تتأكد أنك لا تتذكر بالفعل أي شيء: حاول التفكير في المنزل أو الشقة التي كنت تعيش فيها قبل سن العاشرة. أو المدرسة، أو أحد الأطفال في فصلك. فأحياناً يمكن أن تتذكر شيئاً واحداً فيؤدي ذلك إلى استدعاء المزيد من الذكريات. ومن ناحية أخرى، إذا تسببت محاولة استدعاء ذكريات الماضي في إثارة مشاعر القلق والتوتر لديك، فربما تكون لديك صدمة مكبوتة ينبغي أن تعالجها بمساعدة المختصين.

٩. أعاني من مرض مزمن وأشعر الآن بالذنب لأن شخصاً ما قال لي إن هذا المرض قد أصابني بسبب أفكارى السلبية. ليس صحيحاً أنك أنت الذي أصبت نفسك بالمرض. ما يمكن أن يكون قد حدث هو أن هناك أشياء وقعت في حياتك وكانت بمثابة صدمات بالنسبة لك. وهذا الضغط يمكن أن يتحول إلى اعتلال صحي يمكن أن يسبب لك مرضاً مزمناً. وإذا لم تستطع التخلص من مشاعر الذنب، حاول أن تستعين بتمرين النقر على مسارات الطاقة (سيرد ذكره لاحقاً في نفس الفصل).

وإذا كان هناك حدث من أحداث الماضي ما زال مسيطراً عليك، فإن التمرينين التاليين سوف يساعدانك كثيراً في التخفيف من أثر هذا الحدث على مشاعرك. وكلا التمرينين يقوم على أساس العلاج الحركي ونظام مسارات الطاقة. وهما أسلوب علاجي ابتكره وطوره د. "روجر كالهين". وهو محلل نفسي أمريكي. فقد اكتشف أنه عند النقر على نقاط معينة في الجسم. وهي التي تعرف "بنقاط الوخز". فإن هذا يساعد المريض على التغلب على مشكلات كثيرة من بينها المخاوف المرضية (الفوبيا) والضغط التي تظهر في مرحلة ما بعد الخدمة. وهذه الطريقة تعمل على مستوى الذبذبات. وفيها يتم تنقية ترددات الطاقة المضطربة في نظام مسارات الطاقة في الجسم. وبهذه الطريقة يتم التغلب على الأفكار المزعجة فلا تشكل ضغطاً على مشاعر الإنسان.

دراسة حالة

اكتشفت "راشيل" (وهي فتاة في الثالثة والعشرين من عمرها) منذ عامين أن "إيان" (خطيبها المرتقب) يخونها. لقد كانت تشعر أنه شريك الحياة المثالي بالنسبة لها، وكانا يتحدثان عن إتمام الحطة قبل أن تكتشف أنه يعرف امرأة أخرى منذ شهرين. نحطم قلب "راشيل"، وعصبت ونألمت كثيراً، واستمرت لعدة أسابيع بعد أن انفصلا لا تستطيع أن تأكل. وقد قالت لي عندما جاءني لاستشارتي: "عقلي ما زال مشغولاً بالتفكير في علاقتي به وكيف انهارت، حتى بعد أن مضى عامان على هذا الحدث. إنني لا أستطيع التوقف عن التفكير فيه، إنه يستحوذ على عقلي تماماً. كما أنني لم أعد كما كنت من قبل".

شرحت لها تمرين التنفس باستخدام النرفوة وتمرين النقر على مسارات الطاقة، وقمنا بأدائهما خلال جلسة العلاج. وقبل أن ننهي تمرين النقر على مسارات الطاقة، بدأت "راشيل" تشعر أن مستوى الضغط والنوتر لديها بدأ ينخفض. وفي نهاية الجلسة أكدت لي أنها تشعر بتحسن كبير. وقد طلبت منها أن تؤدي هذه التمرينات في المنزل، وبعد عدة أيام اتصلت بي تلعبواً لكي تخبرني أنها بدأت تخرج مع صديقانها مرة أخرى وأنها بدأت تستمتع بوقتها.

إن الإنسان عندما يحس بأحداث الماضي وكأنها قد وقعت بالأمس. رغم أنها حدثت وانتهت منذ وقت طويل. فإن معنى هذا أن العقل لم يتم باستيعاب

ومعالجة هذه المشاعر المزعجة. وتمارين التنفس من خلال الترقوة يساعد الجسم والعقل على الاسترخاء، في حين أن تمارين النقر على مسارات الطاقة يمكنك من التخلص من المشاعر التي ما زالت تصاحب ذكرى الحدث الذي وقع في الماضي. وهذا لا يعني أنك سوف تنسى تماماً هذا الحدث المؤلم. فأنت سوف تظل تتذكر هذا الحدث. ولكنك سوف تتخلص من الآثار والضغوط المصاحبة لهذه الذكرى على مشاعرك.

وسوف أقدم لك فيما يلي التمرينين اللذين علمتهما لها. ولكن قبل أن نبدأ. انظر إلى الرسم التوضيحي التالي لكي تتعرف على النقاط التي ينبغي أن تنقر عليها أو تدلكها أو تلمسها فيما بعد.

تمارين التنفس من خلال الترقوة

هذا التمرين يستخدم نقطتين من نقاط الوخز المتعلقة بالكلية وتوجدان تحت عظمتي الترقوة. وهو يساعد الجسم والعقل والمشاعر على الهدوء.

ويفيد هذا التمرين في خفض مستويات التوتر بشكل عام. وعليك أن تستخدم نقطتي الوخز الموجودتين تحت عظمتي الترقوة والموضحتين في الرسم في أداء هذا التمرين. ولهاتين النقطتين أهمية كبيرة لأن مسار الطاقة الخاصة بالكلية يمر خلالها. وعندما تتنفس بانتباه وأنت تضغط برفق على هاتين النقطتين، فإنك تساعد على إحداث توازن في الطاقة الخفية التي تمر خلال جسمك.

كيف تؤدي التمرين؟

١. ضع ثلاثة من أصابع يدك اليمنى في التجويف الموجود تحت عظمة الترقوة

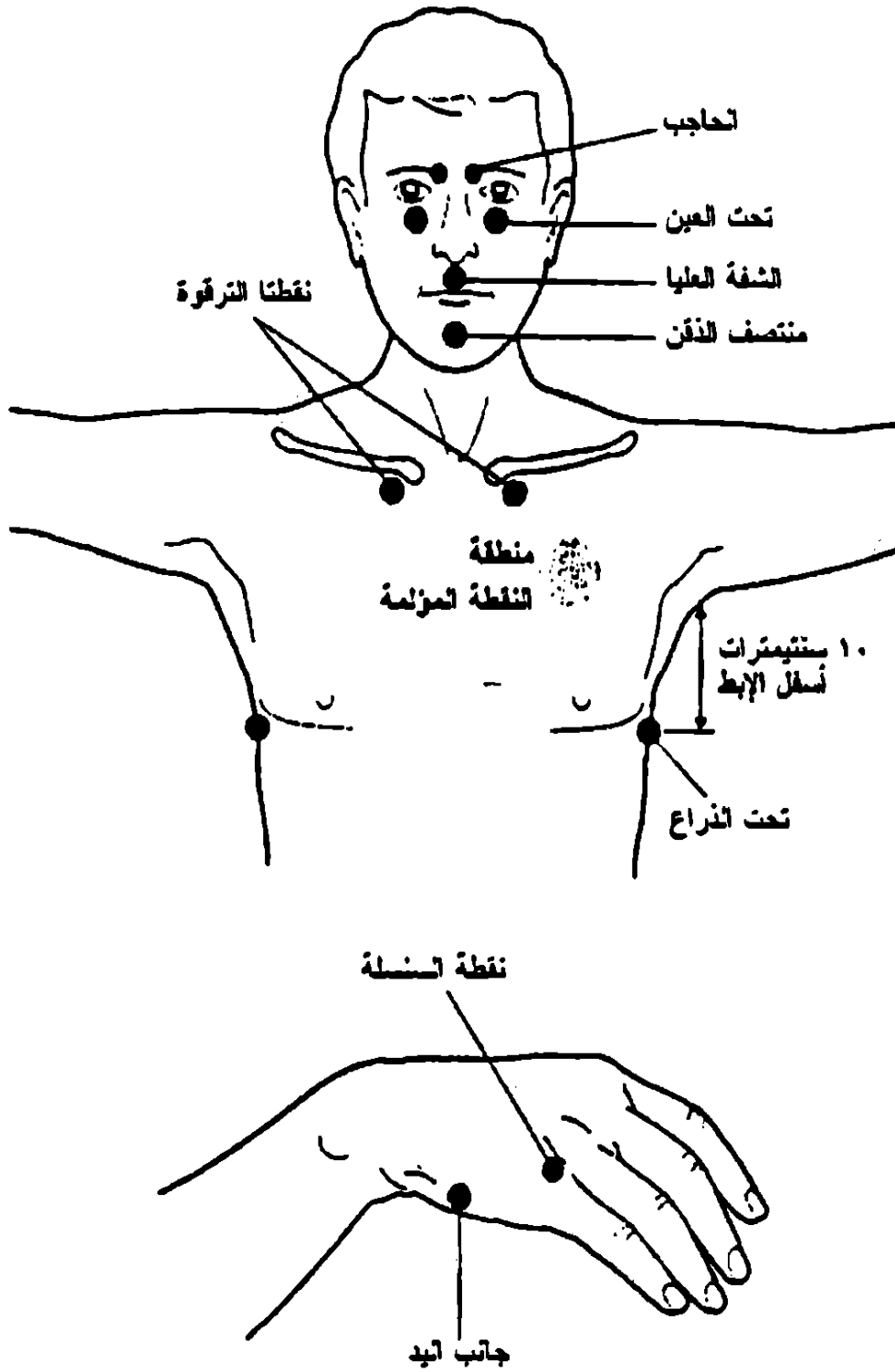
اليمنى وأنت تتنفس كالتالي:

- خذ نفساً عميقاً.

- أخرج نصف الهواء الذي تنفسته.

- أخرج كل الهواء الذي تنفسته.

- تنفس مرة واحدة بشكل عادي (شهييق وزفيين).



مواقع نقطتي الترقوة ونقاط وخز أخرى في الجسم

وليس هناك داعٍ لأن تحبس أنفاسك في أية مرحلة؛ فأنت تستطيع أن تنفذ هذه الخطوات المتتابعة بسرعة. وتنفيذ هذه الخطوات كلها أي دورة واحدة لا يستغرق أكثر من ثانييتين.

٢. ضع ثلاثة من أصابع يدك اليمنى في التجويف الموجود تحت عظمة الترقوة اليسرى وتنفس بنفس الطريقة السابقة.

٣. ضع ثلاثة من أصابع يدك اليسرى في التجويف الموجود أسفل عظمة الترقوة اليسرى. ثم تنفس بنفس الطريقة السابقة.

٤. ضع ثلاثة من أصابع يدك اليسرى في التجويف الموجود أسفل عظمة الترقوة اليمنى. ثم تنفس بنفس الطريقة السابقة.

كرر هذه الخطوات أربع مرات أخرى.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

كرر هذا التمرين كلما شعرت بالضغط أو التوتر وكذلك قبل أن تؤدي تمرين النقر على مسارات الطاقة. وبدجرد أن تحفظ هذه الخطوات عن ظهر قلب، يجب ألا يستغرق هذا التمرين أكثر من ثلاث دقائق.

ما الهدف منه؟

يساعد هذا التمرين الذي يعتمد على التنفس على الهدوء والاسترخاء سواء من الناحية العقلية أو الانفعالية.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

سوف تشعر بأنك أكثر هدوءاً وقدرة على التركيز عندما تكمل أداءه.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء أدائه؟

أن تنشغل كثيراً في تحديد موضع النقطتين بدقة. فطالما أنك تستخدم ثلاث أصابع، فلا بد أن هناك إصبعاً منها سوف تكون في المكان الصحيح.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع أن أحدد الموضع الصحيح للنقطة على عظمة الترقوة. حدد الجزء البارز في عظمتي الترقوة لديك في كل جانب. وهذا الجزء يكون أكثر بروزاً عندما تكون نحيفاً. وإذا كنت ممتلئاً في منطقة الصدر، فسوف تحتاج إلى الضغط بأصابعك قليلاً لكي تعثر على هذا الجزء البارز. وإذا عثرت عليه ووضعت إصبعك فوقه، فمرر

إصبعك إلى أسفل وإلى الجانبين قليلاً. بعيداً عن خط منتصف الجسم. وسوف تجد فجوة صغيرة. وهذا هو المكان الذي يجب أن تضع فيه أصابعك الثلاثة.

قم بأداء هذا التمرين عدة مرات حتى يصبح هذا الموضع بالوفاء لك. وبمجرد أن تعرف المكان الصحيح لوضع أصابعك. سوف تتمكن من أدائه بسرعة. ويمكنك أن تؤدي هذا التمرين وحده للتخفيف من حدة الضغوط بشكل عام. أو قبل أن تؤدي تمرين النقر على مسارات الطاقة.

تمرين النقر على مسارات الطاقة

يساعد هذا التمرين المتعلق بالطاقة على تخليص الجسم والعقل من مشاعر الخوف. وهذا التمرين مفيد جداً إذا كان هناك شيء في حياتك تشعر بالخوف منه. أو إذا كان هناك موقف معين يقلقك في الماضي أو في الحاضر. وتمرين النقر على مسارات الطاقة سوف يساعدك على التقليل من مخاوفك وتخليصك مما تشعر به من ضيق وحزن. فالنقر على هذه النقاط المختلطة يساعد على إعادة التوازن إلى مسارات الطاقة في الجسم وهذا من شأنه أن يجعل الأفكار المقلقة تفقد تأثيرها وتصبح محايدة. وهذا يساعد الجسم على الاسترخاء. ويساعد العقل على التركيز. كما يساعد أيضاً على تهدئة الانفعالات المرتبطة بذكرى حادث مؤلم تعرضت له في الماضي.

ولتبدأ أولاً بالنظر إلى هذا المقياس المدرج:

- ١٠ تشعر بالاضطراب الشديد وبأنك تحتدم خيظاً. كما تشعر بالاكنتاب الحاد. وبأنك غير قادر على العمل.
- ٩ تشعر بالاضطراب الشديد وتستطيع بالكاد أن تؤدي مهامك اليومية.
- ٨ تشعر بالضيق الشديد وتبكي كثيراً. وتحس أنك محطم.
- ٧ تشعر بالضيق الشديد وتبكي أحياناً. وتشعر أنك لم تعد كما كنت.
- ٦ تشعر بالضيق والكآبة. ولكنك لا زلت كما كنت ولم تتغير.
- ٥ تشعر بالكآبة.
- ٤ تشعر بالحزن الشديد.

٣ تستطيع التفكير في حدث معين وتشعر بالحزن على نحو مبهم.

٢ تشعر أنك على ما يرام.

١ تشعر أنك تغلبت على أفكار المقلقة.

٠ لم تعد تشعر بشيء معين عندما تفكر في هذه الصدمة المؤلمة.

والآن أخلق عينيك وفكر في ذلك الحادث المؤلم الذي يثير لديك مشاعر القلق والتوتر. ما مستوى شعورك بالضييق والقلق الآن وفقاً لهذا المقياس المدرج؟ اكتب الدرجة التي حصلت عليها.

والآن نأتي إلى سلسلة النقر على النقاط. من الضروري جداً أن تفكر في الصدمة المؤلمة أثناء قيامك بالنقر على هذه النقاط. والأفضل أن تعبر عن أفكارك بصوت مرتفع وأنت تقوم بالنقر. فمن الممكن مثلاً أن تقول "راشيل" التي تحدثنا عنها منذ قليل: "لقد تركني إيان" وهي تقوم بالنقر.

استخدم كلتا يديك وانقر كل نقطة ما بين خمس إلى عشر مرات. ويمكنك أن تفعل ذلك بسرعة كبيرة. فكر في جملة قصيرة تشير إلى مشكلتك أو تحدث عنها بصوت مرتفع وأنت تواصل النقر بأصابعك.

١. ابحث عن النقطة المؤلمة في الجانب الأيسر من صدرك كما هو مبين في الرسم التوضيحي السابق. (لاحظ أنك قد تجد هذه النقطة في مكان آخر في المرة التالية التي تؤدي فيها هذا التمرين). كرر جملة القصيرة ثلاث مرات وأنت تقوم بتدليك هذه النقطة. والآن وأنت تقول هذه الجملة أو تفكر فيها:

٢. انقر الجزء المتجه نحو الداخل من حاجبيك.

٣. انقر تحت عينيك.

٤. انقر تحت أنفك.

٥. انقر تحت شفتيك السفلى.

٦. انقر تحت ذراعيك.

٧. انقر عظمي الترقوة.

٨. انقر جانب يدك (يد واحدة تكفي).

٩. انقر الجزء العلوي من يدك (يد واحدة تكفي) ونفذ ما يلي :

- أغلق عينيك

- افتح عينيك

- غنم بعدة مقاطع من أحد الألحان بصوت مرتفع

- عد ١-٢-٣-٤-٥ بصوت مرتفع

- غنم بعدة مقاطع من أحد الألحان بصوت مرتفع

١٠. كرر الخطوات من ٢ إلى ٨.

والآن أغلق عينيك وفكر مرة أخرى في ذلك الموقف المؤلم. ما درجتك الآن على المقياس المدرج؟ لا بد أنها انخفضت. كرر خطوات النقر من ١ إلى ٩ ثم من ٢ إلى ٨ مرة أخرى. ويمكن أن تعيد هذه العملية عدة مرات إذا لزم الأمر، حتى تنخفض درجتك على المقياس إلى حد مقبول. أو تصل إلى الصفر، وهذه هي النتيجة المثالية.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

حوالي دقيقتين أو ثلاث لدورة كاملة من النقر. وهذا يعني أداء الخطوات من ١ إلى ٩ ثم من ٢ إلى ٨. كرر هذا التمرين عدة مرات في اليوم أو عندما تشعر بأن مشاعر القلق المرتبطة بحدث قد وقع في الماضي بدأت تتسلل إليك.

ما الهدف منه؟

الهدف من هذا التمرين هو التخلص من المشاعر والانفعالات المؤلمة المرتبطة بالحدث الذي وقع في الماضي والتخفيف من حدة القلق والتوتر.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

عندما تلاحظ الانخفاض التدريجي في الدرجات التي تحصل عليها على المقياس المدرج كما ستلاحظ أن مشاعر القلق والإحباط المرتبطة بذلك الحدث القديم بدأت تقل تدريجياً.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

أواظب باستمرار على أداء تمرين النقر على مسارات الطاقة، دون أن ألاحظ حدوث انخفاض في الدرجة التي أحصل عليها على المقياس المدرج. ربما تحتاج

أن تكون أكثر تحديداً فيما يتعلق بالحدث الماضي الذي يؤكّد. فكثير من التجارب المؤلمة يكون لها أوجه عديدة. وفي حالة "راشيل" كانت تحتاج إلى القيام بتمرين النقر لست جمل مختلفة هي: "إيان خدعني". و"إيان تركني". و"إيان كان يكذب عليّ". و"إيان سعيد الآن بينما أنا تعسة". و"إنني غاضبة". و"إنني يائسة". تأكد أنك تقوم بأداء التعرّين لكل وجه من أوجه المشكلة على حدة. ولن تحقق تحسناً ملموساً إلا بعد أن تؤدي التعرّين لكل جانب من جوانب المشكلة على حدة!

ومن الضروري أن نحاول التغلب على صدمات الماضي أو الأحداث المؤلمة والمقلقة حتى نستطيع وضع نهاية لنمط الحياة السلبي الذي نعيشه. ركن قد يحدث في بعض الأحيان أن نعتاد على التفكير بشكل سلبي حتى بعد أن نلقي بأحداث الماضي وراء ظهورنا. وهذه النظرة السلبية يمكن أن تكون مثل آثار الجروح أو الندبات التي تبقى بعد التعرض لحادثة؛ فرغم أن الحادثة نفسها يكون قد مر عليها وقت طويل. إلا أن الأثر الذي تتركه يبقى ليذكرنا بها. وفي القسم التالي، سوف نعرف كيف نتغلب على الأفكار المعوقة التي قد تتكون لدينا كنتيجة لتجارب الماضي.

تغيير المشاعر من خلال أشكال التفكير الإيجابي

في هذا القسم، سوف نعرف المزيد عن قوة الأفكار وكيف نستخدمها لتحسين صحتنا الانفعالية، والبدنية، والروحية. إننا نادراً ما نرتاب في أفكارنا أو نتساءل عن مصدرها. هل تنشأ في العقل أم أننا نتلقاها من مصدر آخر داخل أجسامنا؟ هل نتأثر فعلاً بأفكار الآخرين من حولنا؟ يبدو أننا نتقبل دون مناقشة الأفكار والتصورات التي تحكم جميع الأفعال التي نقوم بها يومياً. والأفكار التي تدور في عقولنا على مستوى الوعي واللاوعي لا تكون سبباً لإصابتنا بالأمراض فقط. وإنما كثيراً ما تكون أيضاً سبباً للشفاء. فالأفكار تثير المشاعر، والمشاعر تثير استجابات بدنية وعقلية. إن الأفكار يمكن أن تصيبنا بالمرض، ولكنها أيضاً يمكن أن تلعب دوراً بالغ الأهمية في عملية الشفاء.

حاول أن تنفذ التجربة التالية

- اطلب من أحد أصدقائك أن يرفع إحدى ذراعيه إلى جانبه ويجعلها أفقياً في مستوى كتفه. واطلب منه أن يقول بصوت مرتفع ثلاث مرات: "إنني إنسان ضعيف وحزين!".
- اضغط على ذراعه برفق لأسفل من منطقة المعصم ولاحظ كيف أن ذراعه تنزل بسهولة.
- والآن اطلب من صديقك أن يهز ذراعه وأن يتنفس بعمق عدة مرات.
- اطلب منه أن يرفع نفس الذراع كما فعل في المرة السابقة وأن يقول بصوت مرتفع: "إنني إنسان قوي وواثق من نفسي!" ثلاث مرات.
- مرة أخرى حاول أن تضغط برفق على الذراع ولاحظ كيف أنها أصبحت أقوى من المرة السابقة. سوف تجد أن إنزال الذراع إلى أسفل أصبح أصعب بكثير.

ماذا حدث هنا؟ إن عضلة الذراع تستجيب تبعاً لما يقوله صديقك عن نفسه. فالعبارة السلبية جعلت الذراع ضعيفة. في حين أن العبارة الإيجابية جعلت الذراع قوية. وهذه التجربة تعتبر في الحقيقة شكلاً بسيطاً جداً من أشكال العلاج الحركي الذي يوضح كيف أن الجسم يستجيب بالقوة أو بالضعف وذلك تبعاً للأفكار أو الكلمات هل هي سلبية أم إيجابية. كما أنه لا يهم في هذه الحالة هل تصدق ما تقول أم لا، إذ يكفي مجرد النطق بهذه العبارات. وحتى إذا فكر الشخص في هذه العبارات دون أن ينطق بها، فإن الذراع سوف تستجيب تبعاً لها.

وهذه التجربة البسيطة توضح أهمية العمل على أن نجعل من أنفسنا أشخاصاً إيجابيين وبنائين. إن عقلك اللاواعي يستمع إليك باستمرار وسوف يتصرف بناءً على المعلومات التي قضيت وقتاً طويلاً تفكر فيها. وهذا يعني أنه عندما تشغل عقلك بأفكار سلبية عن نفسك أو عن موقفك. فإنك في الحقيقة تضعف جسمك، وبذلك فإنك تجعل من الصعب عليك أن تحقق النجاح وعلى جسمك أن يعمل بصورة سليمة. إن العلاقة بين العقل والجسم تعمل بشكل دائم ومستمر إما لصالحك وإما لعكس ذلك. ويتوقف هذا على الأفكار التي تغلأ عقلك.

وعندما نتحدث عن "التفكير"، فإن هذا قد يتضمن عدداً من الأنشطة المختلفة المتنوعة. فقد نقصد أننا نقوم بعملية استكشاف واعٍ لحل مشكلة ما بالتفكير فيها بطريقة عقلانية. و"التفكير" يمكن أيضاً أن يشير إلى الإسهاب في التفكير في شخص نعرفه أو في ذكرى قديمة أو في الأحداث التي وقعت مؤخراً. ويمكننا كذلك أن نترك لأفكارنا العنان لكي ننظر إلى المستقبل فنتخيل ما سيكون عليه حالنا بعد خمس سنوات مثلاً. كل هذه الأنشطة نطلق عليها اسم "التفكير" رغم أن عدداً كبيراً منها لا يتضمن نشاطاً لفظياً فحسب. بل قد يحتوي أيضاً على صور. وسوف أستخدم مصطلح "أشكال التفكير" لكي أشير إلى كل من الأفكار اللفظية والصور.

ونحن نفكر بطريقة تلقائية معظم الوقت، وليس بطريقة مقصودة أو متعمدة، ولهذا فإننا نادراً ما ندرك كيف نفكر أو نعي الطريقة التي تعبر أفكارنا بها عن نفسها في عقولنا. إن إدراكنا للمشاعر والانفعالات التي تثيرها أفكارنا يكون غالباً أكثر من إدراكنا للسياغة الفعلية لهذه الأفكار أو لما يصاحبها من صور.

وغالباً ما تكون المشاعر المزعجة والمثقلة هي علامة الإنذار الأولى التي تنبهنا إلى أن ما نفكر فيه يؤثر على اتزاننا الانفعالي. فعندما تفكر في خطأ ارتكبته مؤخراً، فإنك تشعر بالارتباك. وعندما تفكر في عمل عمل يجب أن تقوم به، فإنك تشعر بالتوتر والغضب. وعندما تفكر في الفحص العام على صحتك الذي حجزت موعده في الأسبوع القادم، فإنك تشعر بالخوف. وليس معنى ذلك أن هذه هي ردود الفعل الوحيدة التي يمكن أن تكون لديك إزاء هذه المواقف. ولكن إذا كان رد فعلك إزاء فكرة معينة هو الخوف، أو الارتباك، أو اليأس، أو أي شكل آخر من أشكال الضيق والانزعاج، فإن هذا يعني أن لديك مشكلة يجب معالجتها.

إن أشكال التفكير تؤثر فينا على جميع المستويات. وكل ما يدور في العقل سوف يتسرب إلى الجسم ويؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على الطاقة الخفية الموجودة في مسارات الطاقة. ويتوقف ذلك على شكل التفكير هل هو متفائل وسعيد أم متشائم وحزين.

دراسة حالة

"ديفيد" (في السادسة والعشرين من عمره) كان يشعر بالفزع من السفر والابتعاد عن وطنه. في كل مرة كان يحتاج فيها إلى السفر للخارج، سواء لقضاء إجازة أو للعمل، كان يشعر أنه مريض بدنياً. وهو يقول: إنه كان في هذه الحالة يشعر كأن "سحابة ضخمة تهبط عليه" وتجعله يشعر بالحزن لمدة أسبوع على الأقل قبل الموعد المحدد للسفر الذي يخشاه بشدة. كان يضطر إلى تناول المهدئات حتى يتمكن من القيام بهذه الرحلة. كانت هذه الأعراض تبدو أقل حدة عندما يكون متوجهاً إلى مكان سافر إليه من قبل. كانت تتابه نفس مشاعر الخوف والقلق، ولكن ليس بنفس القدر الذي كان يشعر به إذا كان مسافراً إلى مكان لا يعرفه.

ولا يتذكر "ديفيد" أي حادث معين أدى إلى ظهور هذا النمط السلبي لديه، مع العلم بأنه قد بدأ يعاني من هذه المشكلة منذ أن كان تلميذاً في المدرسة. لذلك بدأت أعمل معه في تحليل العمليات الفكرية التي كانت تدور في عقله قبل الوقت المحدد للسفر. وقد وجدنا عدداً من الأفكار المخيفة التي جعلته يشعر بالحزن والتوتر قبل السفر. ومن بين الأفكار التي استطاع تمييزها: "لن أجد من يساعدني هناك"، و"سوف أترك كل الأشياء المألوفة وراني هنا".

شرحت له أن هذه الأفكار هي مجرد أفكار وقائية صادرة عن آلية الحفاظ على النفس الموجودة بداخله للتأكد من أنه آمن. وليسبب ما، فإن نشاط هذه الآلية قد ازداد بشكل كبير في مرحلة مبكرة من حياته، وهذا النشاط الزائد هو الذي كان يسبب له هذه المشكلات.

إن الفكرة التي كانت تقول: "لن أجد من يساعدني هناك" كان يجب أن تكون على النحو التالي: "تأكد من أنك ستجد من يساعدك إذا احتجت إلى المساعدة هناك"، أما فكرة: "سوف أترك كل الأشياء المألوفة وراني هنا" فهي طريقة أخرى للتعبير عن الفكرة التي تقول: "كل شيء هناك مجهول وغريب بالنسبة لي". وهذا شيء صحيح بالطبع عندما تذهب إلى مكان لم تذهب إليه من قبل. وكانت أفكار "ديفيد" مصحوبة بصور عقلية مختلفة مثل وجوده في سيارة معطلة دون أن يكون معه مال أو أية وسيلة مساعدة، أو أنه مريض في مستشفى في بلد أجنبي لا يتحدث لغة أهله ولا يستطيع أن يتصرف في هذا المكان الذي يجهله. وقد تكونت لديه هذه المخاوف منذ أن كان طفلاً عندما كانت أسرته تنتقل من منزل إلى آخر.

كان "ديفيد" بحاجة لأن يتعلم من جديد كيف ينظر إلى فكرة السفر بطريقة بناءة ومفيدة. وقد استغرق الأمر منه بعض الوقت لكي يتمكن من تغيير إحساسه التلقائي بالفزع وتحويله إلى توقع وانتظار سعيد، ولكنه نجح في ذلك باستخدام التمرين الذي سوف أقدمه لك بعد قليل.

ولكن قبل أن تقوم بأداء هذا التمرين، أريدك أن تعرف هل لديك أي أفكار سلبية تعوقك عن التقدم في الحياة أم لا. كم جملة من الجمل التالية تنطبق عليك؟ امنح نفسك تقييماً محدداً بالدرجات على إجابتك عن كل جملة وذلك على النحو التالي:

٥ درجات: هذه هي الطريقة التي أفكر بها تماماً.

٤ درجات: أفكر بهذه الطريقة في أغلب الأوقات.

٣ درجات: أفكر بهذه الطريقة أحياناً وهذا يضايقني.

درجتان: أفكر بهذه الطريقة أحياناً ولكن هذا لا يضايقني.

درجة: نادراً ما أفكر بهذه الطريقة.

صفر: هذه الفكرة لم تخطر ببالي إطلاقاً.

اكتب درجاتك بجوار كل عبارة؛ فسوف تحتاج إلى هذه الدرجات فيما بعد لقياس مستوى تقدمك.

قائمة الاختبار

١. كنت أتمنى أن أكون أي شخص آخر غير نفسي.
٢. تمر عليّ لحظات قصيرة تتراءى لي فيها صور مزعجة لا يبدو أن لها علاقة بأي شيء، تعرضت له في حياتي حتى الآن.
٣. أحاول منذ وقت طويل أن أفكر بطريقة إيجابية. ولكنني بطريقة ما لم أنجح في ذلك.
٤. عندما أفكر في حياتي الماضية وما أصبحت عليه اليوم، لا أشعر بالرضا.

تنقية الماضي • ١١١

٥. أفكاري سلبية بشكل تلقائي معظم الوقت.
٦. لا أستطيع أن أرى لي مستقبلاً.
٧. لا أعتقد أنني أستطيع التخيل؛ فأنا ليس لدي أي خيال أو قدرة على التخيل.
٨. لا أحب الحالة التي أصبحت عليها.
٩. لا أعتقد أن الآخرين يحبونني.
١٠. أكره نفسي وأشعر بالاستياء من الآخرين.
١١. كل ما يقوله أي شخص آخر عني يبقى في ذهني لسنوات طويلة بعد ذلك، وهذا لا يحدث إلا إذا كان ما يقال عني شيئاً سلبياً.
١٢. أشعر أنني يجب أن أخفي مواطن النقص والقصور لدي عن الآخرين من حولي؛ لأنهم إذا عرفوا حقيقتي، سوف يفقدون اهتمامهم بي. وقد ينبذونني.
-
- اجمع الدرجات التي حصلت عليها.

٠-٢٤: أفكارك متفائلة بشكل عام كما أنك تنظر إلى نفسك وإلى قدراتك نظرة إيجابية. عظيم استمر على هذا النحو!

٢٥-٤٠: سوف يكون في مصلحتك أن تحاول تحسين نوعية أفكارك، خاصة إذا كانت درجاتك تقترب من الحد الأعلى لهذا المستوى، فليس هناك داع لأن تحاول التكيف مع الإحساس بالتعاسة الناجم عن الأفكار السلبية. حاول أن تبدأ ممارسة التمرينات بأسرع ما يمكن.

٤١-٦٠: لقد بدأت أفكارك تخرج عن نطاق السيطرة وتجعل حياتك بائسة. حاول أن تؤدي جميع التمرينات الموجودة في هذا الكتاب بانتظام لكي تساعد نفسك على الخروج من هذا الإنسار المعنوي السلبي. وإذا فشل كل ذلك، يجب أن تسعى للحصول على المساعدة من معالج نفسي متخصص.

والاحتمالات هي أنك إذا كنت قد اكتشفت عند الإجابة على الاختبار الموجود في بداية هذا الفصل أنك تتبع نمط حياة سلبياً، فإن كثيراً من الأفكار السلبية الموجودة

في هذا القسم لنا علاقة بنمط الحياة السلبي الذي تعيشه. ولا بد أنك لاحظت أن كثيراً من العبارات تركز على معرفة رأيك في علاقتك بذاتك وبالآخرين. فإذا كنت تعتقد أنك تعاني من بعض القصور بشكل ما أو كنت تقارن نفسك بالآخرين بشكل سلبي في غير صالحك، فإن هذا سوف يؤدي إلى تشوّد سلوكك وهذا بدوره سوف يؤثر سلباً على ردود الفعل التي تحصل عليها. يجب أن تكون متأكداً من شيء واحد وهو: إذا كان هناك شيء، تعتقده عن نفسك، فليس معنى ذلك أنه شيء حقيقي!

إن معتقداتك تتكون غالباً في سنوات عمرك المبكرة ويمكن أن تظل باقية ومستمرة، حتى في مواجهة الحقائق التي تناقضها تماماً. فالشخص الذي يعاني من خوف مرضي (فوبيا) من القطة لن يقترب إطلاقاً من أية قطة مهما حاول أصدقاؤه أن يوضحوا له أن قطةهم أليفة وودودة ولطيفة.

فما الذي يمكن أن تفعله لكي تؤثر في أشكال تفكيرك على نحو إيجابي؟ سوف تجد أن التمرين التالي مفيد في تحرير الطاقة الحبيسة في الوقت الحالي في مشاعر الخوف وانتقاد الذات والضغط الموجودة لديك.

تمرين إعادة ضبط آلية الحفاظ على الذات

هذا تمرين عقلي يستخدم التخيل للمساعدة في حل الصراع الداخلي.

إن أشكال التفكير السلبية قد تكون مصدر إزعاج ولكن هذه الأشكال تحقق هدفاً معيناً. إنها تساعدك على أن تصبح إنساناً أفضل، وأن تكون حريصاً وحساساً. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تساعدك على تفادي التعرض لمواقف مؤلمة. والعيب الوحيد في أشكال التفكير السلبية هو أنها قد تتحول ببساطة إلى أفكار متطرفة جداً وتفسد عليك حياتك. فإذا كان هناك اجتماع ولم تتحدث فيه لأنك تخاف أن تخطئ في كلمة أو لأن الجميع سوف ينظرون إليك، فإنك سوف تكون أشبه بمن يسحق بعوضة صغيرة بمطرقة ثقيلة. وهناك سلوك آخر أكثر خطورة، ويعتبر نوعاً من ردود الأفعال المبالغ فيها، وهو أن ترفض أن يكون لك حياة اجتماعية لأنك تشعر أنك أقل من الآخرين. في هذه الحالة تكون آلية الحفاظ على النفس لديك قد اختلت وتحتاج إلى إعادة ضبطها.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- اجلس مستريحاً ومسترخياً وأغلق عينيك.
- حاول الاتصال بالأفكار الداخلية المتعلقة بآلية الحفاظ على النفس التي تجعلك تعيساً أو تعوقك عن عمل ما تريده.
- تخيل أنك تخرج هذه الأفكار من عقلك وتحولها إلى شخص يوجه إليك هذه الكلمات السلبية.
- حدد مقاصد هذا الشخص النبيلة من وراء هذه الكلمات. ما الأخطار التي يحاول أن يحميك من التعرض لها؟
- اشكر هذا الشخص في عقلك واطلب منه أن يشجعك بدلاً من ذلك.
- صافحه مؤكداً على اتفاقك معه ثم أعد هذا الجزء المكلف بحمايتك إلى رأسك مرة أخرى.

دعني أعرض عليك أحد الأمثلة وأخبرك كيف قام "ديفيد" بأداء هذا التمرين. وكما تذكر، فإن إحدى أفكاره السلبية المتعلقة بالسفر كانت تقول: "لن أجد من يساعدني هناك". وعندما أخرج "ديفيد" هذه الفكرة من رأسه، شاهدتها على هيئة رجل عجوز عابس يشير إليه بإصبعه المرتعش.

وقرر "ديفيد" أن هذا الرجل العجوز ربما كان يحاول حمايته من جميع الاحتمالات غير السارة التي قد تحدث له أثناء سفره كتعطل سيارته، أو الإصابة بمرض وهو في الخارج بعيداً عن وطنه، أو فقدان الطريق. شكر "ديفيد" الرجل العجوز على نواياها الحسنة وناقش فكرة جديدة هي: "التأكد من اتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة والاحتفاظ بخريطة جيدة أثناء السفر!".

وبعد أن كرر هذا التمرين عدة مرات، كان في مقدوره أن يخلص نفسه بسهولة من الفكرة السلبية القديمة عندما تخطر بباله أو تنتابه المخاوف ويستبدلها وهو في كامل وعيه وادراكه بالفكرة الإيجابية الجديدة. وقد اشترك في نظام جيد للتأمين أثناء السفر واشترى خريطة جديدة قبل أن يبدأ رحلته! إن الأفكار يجب أن تزيدها الأفعال حتى يكون لها تأثير.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

من خمس إلى عشر دقائق. ولا بأس إذا احتجت إلى وقت أطول.

ما الهدف منه؟

أن تدرك الوظيفة الوقائية لأشكال التفكير السلبية وتقوم بتكوين أشكال أكثر اعتدالاً لهذه الأفكار.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

قبل أن تؤدي التمرين، تأمل الأفكار التي تجعلك غير سعيد. افعل ذلك وأنت تضع إحدى يديك على منطقة السرة. راقب ما تشعر به في منطقة البطن. سوف تلاحظ وجود إحساس غير مريح، مثل الوخز أو الرعشة.

بعد أداء التمرين، تأمل الفكرة الجديدة الأكثر اعتدالاً وأنت تضع إحدى يديك على منطقة السرة وراقب مرة أخرى رد فعل البطن. يجب أن تشعر الآن بإحساس لطيف تحت يدك أو لا تشعر بشيء على الإطلاق. أما إذا كان الإحساس غير المريح ما زال موجوداً، يجب أن تؤدي التمرين مرة أخرى لأنك لم تعثر بعد على الفكرة البديلة المناسبة.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء تأديته؟

أن تنشغل كثيراً بمحاولة رؤية كل شيء واضحاً داخل عقلك. يكفي أن يكون لديك إحساس مبهم بمعرفة الشكل الذي يمكن أن تكون عليه هذه الفكرة عندما تتمثل على هيئة شخص.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع أن أتخيل الفكرة على هيئة شخص. بل أتخيلها على شكل حيوان أو سحابة أو شخصية من شخصيات القصص الخيالية. لا يهم. طالما أن هذا الشيء يستطيع التحدث. فابدأ العمل وحاول أن تتوصل إلى اتفاق أفضل معه!

لا أستطيع أن أجد بديلاً أفضل للفكرة السلبية القديمة. إذا أتى إليك أحد أصدقائك وهو يشكو من نفس هذه الفكرة السلبية، فكيف ستغير له هذه الفكرة؟ فكر واعمل بالنصيحة التي كنت ستوجهها له!

الفكرة السلبية القديمة تعاودني باستمرار! هذا شيء طبيعي! فلو كنت أنت نفسك فكرة تستقر في هدوء وراحة داخل رأس شخص آخر، فهل كنت ستخرج هكذا ببساطة؟ بالطبع لا. واضب على أداء التمرين! كرر الفكرة الإيجابية الجديدة عدة مرات في اليوم الواحد لعدة أيام متتالية حتى تنطبع في اللاوعي في عقلك. وإذا واضبت على ذلك بنفس قوة وعناد الفكرة القديمة، فسوف تحصل على نتائج جيدة.

تحسين حياتك من خلال تغيير نظرتك إلى الأشياء

يمكن أن يكون هناك شخصان يتعرضان لنفس التجربة، ولكن عندما تسعهما وهما يتحدثان عنها أو تلاحظ رد فعل كل منهما تجاهها، فسوف تشاهد أو تسمع استجابات مختلفة كل الاختلاف من كل منهما. _

فإذا كان هناك شخصان يعملان لدى نفس الشركة وقيل لهما إنه قد تم الاستغناء عن خدماتهما، فإن رد فعل كل منهما قد يكون مختلفاً عن الآخر كل الاختلاف. فيمكن أن يصبح أحدهما غاضباً أو حزيناً ويفقد ثقته بنفسه لدرجة أنه يشعر أنه غير قادر على البحث عن عمل جديد، في حين أن الآخر قد يصد في البداية ولكن سرعان ما يستجمع قواه ويشحذ حماسه هذا التحدي الجديد الذي يواجهه.

وربما نجد سيدتين يخبرهما الطبيب أنهما مصابتان بالسرطان. إحداها يمكن أن تشعر بصدمة وتحاصرها مخاوفها وتعوقها عن القيام بأية خطوة، أما الأخرى فإنها تواجه الصدمة بالبحث والنظر في جميع الاحتمالات المتاحة أمامها للتغلب على هذا المرض.

إن نظرتنا إلى الأشياء هي التي تحدد الطريقة التي نتعامل بها مع الأحداث غير السارة التي نقابلها في حياتنا. فهناك دائماً زوايا مختلفة يمكن أن ننظر من خلالها إلى أية مشكلة تقابلنا. ولكننا غالباً ما نكون مقيدين بأساليبنا القديمة في التفكير لدرجة تجعلنا غير قادرين على التكيف المطلوب مع ما يقابلنا من مشكلات. وحتى إذا كنا نرغب في أن ننظر إلى الأشياء بطريقة أكثر إيجابية، فإننا قد لا نعرف كيف نفعل ذلك. فكيف يمكننا إذن أن نغير نظرتنا إلى الأشياء؟

دراسة حالة

"فليبا" (في السادسة والثلاثين من عمرها) ترى نفسها فاشلة. وهي غير متزوجة وتعمل في مجال الخدمات الاجتماعية وتؤدي عملاً شاقاً بقدر كبير من الإخلاص والنجاح. وهي لديها أصدقاء مخلصون كما تتمتع بشعبية كبيرة بين زملائها في العمل، ولكنها مع ذلك تعاني من عدم الثقة في النفس.

وقد بدأت مشاكلها عندما كانت تتعلم العزف على الكمان وهي ما تزال طفلة. لم يكن والداها يستطيعان شراء آلة جديدة لها، لذلك قاما بإعطائها الكمان الخاص بجدها عندما قالت لهم إنها تريد أن تتعلم العزف عليه.

بدأت "فليبا" تتلقى دروسها في العزف مع أربعة تلاميذ آخرين بعد المدرسة مرة واحدة أسبوعياً، ولكنها سرعان ما شعرت أنها غير سعيدة؛ فقد كان المعلم يركز كل اهتمامه على فتاة أخرى في الفصل ويتجاهل التلاميذ الآخرين تماماً. كانت "فليبا" تكافح لكي تتعلم العزف على هذه الآلة بدون أية مساعدة من المعلم.

وبعد ستة أشهر توقفت عن تعلم العزف لأنها شعرت أنها لن تتمكن من إجادته أبداً، ومنذ ذلك الحين وهي تشعر أنها فاشلة.

في البداية، عندما حكّت "فليبا" قصتها أثناء ورشة عمل، كانت تبدو حالة واضحة تماماً. فقد أدى عدم اهتمام المعلم بها إلى شعورها بالإحباط، ثم أقلمت عن تعلم العزف عندما وجدت أنها لا تحقق أي تقدم. وعندما شعرت أنه من المهم لها أن تتمكن من تغيير نظرتها إلى المشكلة، قمت بأداء التعرّين التالي معها.

تمرين الشاشة

هذا التعرّين العقلي يستخدم التخيل لكي يساعدك على اكتساب نظرة أوضح للأمور.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- حدد الذكرى أو الموقف الحالي الذي تحاول أن تقاومه، إما لأنه يجعلك حزينا أو مرتبكاً وإما لأنك لا تستطيع التوقف عن التفكير فيه لأي أسباب أخرى.

- أخلق عينيك وفكر في الذكرى أو الموقف منذ بدايته وحتى نهايته وحاول أن تتذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل.
- والآن تخيل أنك تستطيع إخراج هذه الذكرى أو هذا الموقف من رأسك ووضعه على شاشة داخلية بحيث تستطيع مشاهدته وكأنه فيلم.
- شاهد الأحداث التي تدور على الشاشة وكأنك شاهد خارجي ولاحظ كيف يمكنك أن ترى الأشياء بشكل مختلف.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

أي قدر يلزمك لتكتسب منظوراً جديداً إلى الأمور.

ما الهدف منه؟

أن تصبح أكثر تحملاً من الذكريات السابقة المؤلمة وانفصلاً عنها. وأن تكون نظرة جديدة أكثر حيادية حول قضية تربكك ولا تستطيع أن تكون رأياً بشأنها.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

عندما تشعر أنك في حال أفضل أو أن أفكارك أصبحت أوضح بعد أداء التمرين.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

ما زلت لا أستطيع تغيير نظرتي إلى المشكلة، رغم أنني قمت بوضع هذا الموقف الذي سببها لي على شاشتي الداخلية. ربما كنت في حاجة إلى وضع ذكرى تلك المشكلة في إطارها الصحيح الذي حدثت فيه. وقد يعني هذا أنك في حاجة إلى إطالة الفيلم بإضافة الأحداث التي وقعت قبل حدوث المشكلة. فإذا كانت زوجتك مثلاً قد أخرجتك أمام أصدقائك يوم السبت الماضي وكان رد فعلك هو الغضب الشديد. فمن الجائز أنك الآن لا تعرف هل كنت حساساً أكثر من اللازم أم لا تجاه هذا الموقف.

وفي هذه الحالة سوف يكون من المفيد أن تتذكر هل فعلت زوجتك شيئاً مماثلاً لذلك من قبل أم لا. فإذا وجدت أن هذا الفعل قد تكرر منها، وأمكنك أن تربط بين العديد من الذكريات المشابهة، فإن غضبك يكون هو رد الفعل المناسب. أما إذا

لم تكن قد أخرجتك من قبل أمام الآخرين، وكان ما حدث مجرد واقعة استثنائية غير مقصودة. ثم اعتذرت عنها عندما أدركت أنها جرحت مشاعرك، فإن غضبك وقتها يمكن أن يكون مفهوماً ولكن استمراره حتى الآن لن يكون مفيداً لك. فإذا لم تكن تستطيع طرد هذه الحادثة من ذاكرتك وما زلت تعاني من مشكلات بسببها، فإن أداء تمرين النقر على مسارات الطاقة سوف يكون مفيداً لك للتخلص من مشاعر الضيق والاستياء.

ومع حالة "فليبيا"، قمت بأداء تمرين الشاشة معها على النحو التالي: طلبت منها أن تغلق عينيها وتتخيل أنها تستطيع رؤية ذكرياتها القديمة عن دروس تعلم العزف على الكمان على شاشتها الداخلية. وطلبت منها أن تتخيل أنها مجرد مشاهد خارجي يشاهد فيلماً قديماً. ثم طلبت منها بعد ذلك أن تصف لي ما تستطيع رؤيته على الشاشة.

وبينما كانت "فليبيا" تشاهد ذكرياتها القديمة كفيلم، صاحت فجأة في تعجب: "إن حجم آلة الكمان كبير جداً بالنسبة لطفلة صغيرة!". إنها عندما نظرت إلى أحداث الماضي بموضوعية، استطاعت أن تعرف أنه لم يكن في استطاعتها تعلم العزف على الكمان لأن يدها كانت أصغر من أن تمتد لتمسك بعنق الكمان. لذلك فلا عجب في أنها وجدت صعوبة في تعلم العزف!

ثم طلبت من "فليبيا" أن تتخيل أنها تدخل إلى الشاشة وتوبخ المعلم لأنه لم يكتشف هذه المشكلة. وقد شعرت "فليبيا" أيضاً أنها تريد تعنيفه لأن سلوكه لم يكن جيداً على المستوى المهني ولأنه لم يكن يعطي جميع الأطفال نفس القدر من الاهتمام. وبمجرد أن فعلت ذلك، شعرت بتحسن كبير. تحدثت عن مشاعرها بعد هذه التجربة قائلة: "شعرت وكأن حملاً ثقيلاً قد أزيح من عقلي، إنها لم تكن غلطتي، فالكمان كان كبيراً جداً!".

إن تمرين الشاشة مفيد جداً إذا أردت أن يكون لك نظرة موضوعية مستقلة لموقف في الحاضر أو الماضي هل تشعر أن رد فعلك كان مبالغاً فيه في ذلك اليوم عندما طلب منك رئيسك في العمل أن تعمل حتى وقت متأخر؟ هل تشعر أن زوجتك لا تقدم لك مساعدة كافية في المنزل؟ ضع هذا الموقف على شاشتك الداخلية

لكي تتمكن من رؤية جميع زواياها وعندئذ يمكن أن يكون لك وجهة نظر أكثر موضوعية وفائدة لك.

تبادل الأماكن

قد يكون من المفيد أحياناً أن تحاول استكشاف حدث ما من خلال وجهة نظر شخص آخر لكي تتمكن من تغيير نظرتك إلى ما حدث في الماضي أو ما يحدث الآن. إن فهمك لخلفيات الآخرين يجعلك تتفهم الأسباب التي تدفعهم إلى التصرف على نحو معين، وهذا الفهم من شأنه أن يجعلك أكثر هدوءاً وارتياحاً إزاء هذا الحدث.

دراسة حالة

"ريك" (في الأربعين من عمره) كان يعيش في قرية صغيرة تعيش فيها أسر كثيرة لديها أطفال في سن المراهقة. وبالتالي، كان هناك الكثير من الضوضاء والمشاكسات بين الأطفال خاصة في فصل الصيف عندما يقضي الجميع الكثير من الوقت خارج المنازل. كان الأطفال يركبون دراجاتهم في الطرقات ويتدافعون ويتشاجرون ويتسكعون في جماعات في أفنية المنازل المؤدية إلى الشفق. وكانت هذه السلوكيات تجعل "ريك" عصبياً عندما يسير في طرقات القرية في طريقه إلى منزله عائداً من العمل. ولكنه كان يفهم أن رد فعله لما يحدث مبالغ فيه -لأنه لم يحدث أن هاجمه أحد الفتيان أو حتى تحدث إليه- ولكنه رغم ذلك كان يشعر بفرع شديد، وكان هذا الشعور يضايقه.

إن رد فعل "ريك" مفهوم وله ما يبرره؛ لأن مجموعات الشباب يمكن أن تجعل الإنسان يشعر بأنهم مصدر تهديد خاصة إذا كانوا مصدراً لكثير من الصخب والإزعاج. ولكن لا داعي أن يعذب الإنسان نفسه لوقت طويل بمشاعر القلق والفرع. وقد قام "ريك" بأداء التحريز التالي لكي يخفف من حدة هذه المخاوف.

تمرين تبادل الأماكن

هذا تمرين عقلي يستخدم التخيل لمساعدتك على تكوين نظرة أخرى مختلفة للموقف.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- أغلق عينيك وفكر في الموقف الذي يجعلك تشعر بالقلق. فكر فيه بالتفصيل قدر استطاعتك.
- تخيل نفسك تتحرك خلال هذا الموقف كما تفعل في الحقيقة، وفكر فيما تشعر به.
- والآن تحرك خلال هذا الموقف ولكن تقمص شخصية الطرف الآخر وتصرف مثله تماماً، واسأل نفسك عن مشاعرك باعتبارك الشخص الآخر. لماذا تتصرف بهذه الطريقة؟ ما مشاعرك تجاه نفسك؟ ما مشاعرك تجاه هذا الشخص الذي تنظر إليه (الذي هو أنت في الحقيقة)؟ فكر جيداً هل تحاول أن تؤثر فيه أو في الآخرين أو أنك تحاول بسلوكك هذا أن تخفي إحساساً بعدم الأمان موجوداً بداخلك.
- قم بتبديل الأماكن مرة أخرى وكن نفسك هذه المرة. الآن بعد أن جربت مشاعر الطرف الآخر، كيف يغير ذلك ما تشعر به؟ وكيف يغير ذلك نظرتك إلى الموقف؟

في حالة "ريك"، كان تبديل الأماكن يعني أنه يجب أن يتقمص شخصية أحد هؤلاء المراهقين. وعندما حاول أن يكون صاحباً ووقحاً، أدرك أنه كان يحاول بذلك أن يؤثر في أصدقائه وأن يكون مثلهم. وقد أدرك "ريك" في عقله كيف يكون شعوره وهو يعيش مزهواً مختلفاً بنفسه ووجد أنه شعور جميل يجعله يشعر بالرجولة والقوة. وبمجرد أن فهم أن هؤلاء الأولاد يتصرفون على هذا النحو لمجرد التباهي والتظاهر وليس بقصد تهديده، بدأت حدة قلقه وتوتره تقل وبدأ يشعر بمزيد من الاطمئنان أثناء سيره في طرقات قريته.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

يجب أن تشعر أنك قد تعلمت شيئاً جديداً بعد أداء التمرين، وهذه الرؤية سوف تساعدك على تبني وجهة نظر أكثر إيجابية عن الموقف الذي تواجهه.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

إنني ببساطة لا أستطيع أن أتخيل لماذا يتصرف شخص آخر على هذا النحو. من فضلك لا تحاول أن تفهم الطرف الآخر بطريقة منطقية. كل ما عليك هو أن تتفحص شخصيته وتحس بما يدور بداخله. وتأكد أنك تتحرك مثله وتقول (في عقلك) نفس كلماته وبنفس نغمة صوته. كل هذا سوف يجعلك تشعر بنفس شاعرد. وقد يدهشك أن تكتشف أن بعض الأشخاص الذين يتصرفون بعدوانية هم في الحقيقة يشعرون بالخوف ويحاولون إخفاء هذا الخوف بهذه التصرفات العدوانية.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الرابع

الصدق مع النفس

تناولنا في الفصول السابقة العديد من الطرق التي نستطيع من خلالها معالجة أنماط الحياة السلبية، وتخليص أنفسنا من معتقداتنا الخاطئة عن أنفسنا والتغلب على خبرات الماضي المؤلمة. وكلها أمور مهمة يجب أن نواجهها إذا أردنا أن نستعيد صلتنا بأنفسنا وأن نبني حياة سعيدة وناجحة.

وقد تناولنا حتى الآن الموضوعات ذات الصلة بخلفيتك وتجاربك. أما الآن فقد حان الوقت للنظر في كل جانب من جوانب نفسك على حدة -الجسم والعقل والمشاعر والروح- لكي تتمكن من الوصول إلى كل جانب من هذه الجوانب وعلاج ما قد يوجد به من مشكلات

وقبل أن تبدأ العمل على هذه الجوانب الأربعة كل على حدة، أريدك أن تأخذ وقتاً كافياً لتقييم كيفية تفاعلك مع الناس من حولك. والقسم الأول من هذا الفصل سوف يساعدك على فهم واستيعاب ما حققته من تقدم في الجزء الأول وذلك باستخدام ثقتك في نفسك التي استعدتها من جديد في بيئتك الاجتماعية.

إن التفكير الإيجابي مفيد للفرد ولكن آثاره تمتد إلى ما هو أبعد من حدود ذاته. فالتفكير الإيجابي يولد مجالاً قوياً للطاقة الإيجابية، مثل موجات في بحيرة، يتسع ليؤثر تأثيراً مفيداً ونافعاً في عدد كبير من الناس الذين يعيشون حول الشخص الذي يفكر بطريقة إيجابية. ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يكون للأشخاص ذوي الطباع الصعبة أو الذين يسمعون إرضائهم تأثير سلبي على موقفك الإيجابي، لذلك فمن المهم أن تتعامل معهم بطريقة بناءة تتيح لك الحفاظ على تركيزك وهدوئك الداخلي. وفي القسم التالي سوف نعرض بعض الطرق التي يمكن من خلالها تحقيق ذلك.

وبعد ذلك سوف نعود لنعرف كيف نتواصل مع ذاتنا بطريقة أكثر عمقاً. فلابد أن تكون قادراً على أن تكون على صلة مع كل ما يحدث داخل جسمك وعقلك، وأن تبدأ أيضاً في الاتصال بالجانب الروحاني من كيانتك وهذا لكي تتمكن من إحداث تغييرات إيجابية في حياتك. وبمجرد أن تتم إقامة هذه الصلات، يصبح بإمكانك تحقيق مزيد من التقدم باستخدام قوى التخيل لديك لتحويل الأفكار والآراء ووضعها في موضعها المناسب داخل عقلك. وهناك عدد من الحركات العلاجية التي تساعد الجسم على التخلص من السلوك القديم غير المرغوب فيه وأنماط التفكير السلبية غير المرغوبة التي تنعكس على المستوى الجسدي، وهذه كلها تمرينات تكميلية لتمرينات التخيلات والصور العقلية.

سوف نرى بالتفصيل لاحقاً كيف يمكنك أن تختار نوع العلاج بالزهور المناسب لك وأن تحدد الجرعة الصحيحة المناسبة لك من خلال اختبار العضلة أو اختبار البندول.

ولكي تطمئن وتتأكد أن التشويش والاضطرابات الكهرومغناطيسية لن تفسد العمل الذي تقوم به، سوف يتلو ذلك قسم نقدم فيه بعض النصائح حول كيفية مقاومة مجالات الطاقة الكهرومغناطيسية الهدامة والضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية. ويأتي بعد ذلك قسم نتحدث فيه عن كيفية إعادة التوازن إلى طاقاتك في مواجهة الضغوط اليومية بشكل عام. ولكي تختبر مدى تقدمك، فإن القسم الأخير يقدم لك فرصة لمعرفة مدى تقدمك على طريق العثور على ذاتك وتحقيق التكامل بين جميع جوانب كيانتك مرة أخرى. وإذا لم تكن قد أجريت الاختبارات بعد، فعليك مراجعة القسم السابق وأداء الاختبارات الموجودة فيه (انظر الفصل الثالث) وأعط نفسك درجة حسب إجاباتك. سوف تحتاج إلى هذه الدرجات فيما بعد لمعرفة مدى تقدمك على طريق تطوير شخصيتك.

التفاعل بشكل إيجابي مع العالم من حولك

كلنا يعرف كيف أن وجود شخص واحد سيئ المزاج في الأسرة أو في العمل يمكن أن يفسد الأجواء لجميع المحيطين به، ولا شك أننا جميعاً قد رأينا شيئاً كهذا من قبل في وقت أو آخر. إن الأمر يبدو وكأن الطاقة السلبية تشع من هذا الشخص

وتنتقل إلى جميع الموجودين في البيئة المحيطة به. إن السلبية شيء معدٍ يمكن أن نلتقطها من الآخرين مثل عدوى الأنفلونزا تماماً.

وأذكر أنني في إحدى المرات كنت متوجهة لتسجيل لقاء إذاعي. وبمجرد أن وصلت، قابلني رجل في البهو وقدم لي نفسه وهو يقول: "اسمي "ديفيد تايلور"، وكل ما يحدث هو غلطتي أنا". ولم تكن لدي أي فكرة عن هذا الرجل ولا عما يفعله هنا أو لماذا يقول إن كل ما يحدث هو غلطته هو. شعرت بعدم الارتياح ولم أعرف كيف أرد عليه. وقد اتضح لي فيما بعد أنه منتج البرنامج، وكانت هناك بعض النزاعات الداخلية، وقد ألقى الرجل بمشاعر الإحباط والضيق التي يشعر بها على شخص آخر لا علاقة له بالموضوع، وكنت أنا هذا الشخص المسكين!

وأثناء البرنامج لاحظت أن مقدمه يبدو قلقاً. كنت قد عملت معه قبل ذلك، وكان دائماً مبتهجاً ومرحاً ومتحمساً، ولكنه هذه المرة لم يكن كذلك. كان يبدو هادئاً قليلاً ومقهوراً، ولم نتلقَ أثناء البرنامج سوى عدد قليل جداً من الاتصالات التليفونية من المستمعين. إن موقف المنتج الكئيب يبدو وكأنه انتقل مع موجات الإذاعة إلى جميع أرجاء البلاد!

ولكن يبدو أن الناس من حولنا ليسوا هم وحدهم الذين يتأثرون بالذبذبات التي نصدرها. بل إن الطبيعة نفسها تتأثر بأفكارنا وتستجيب لها! فدكتور "ماسارو إيموتو"، الذي ناقشنا تجاربه التي أجراها على بلورات الماء المتجمد في قسم سابق من هذا الكتاب، قد قام بإجراء العديد من التجارب الأخرى على الماء. ففي عام ١٩٩٧، قام بعلء كوب من ماء الصنبور وقام بوضعه على المنضدة في مكتبه.

ثم قام بتصوير بلورات الماء فوتوغرافياً فأظهرت الصور أنها مشوكة ومفتتة. ثم قام بعد ذلك بالاتصال بخمسمائة من طلابه الذين تخرجوا في الجامعة، وطلب منهم أن يرسلوا مشاعر حب للماء في يوم معين وفي وقت محدد، وطلب من كل منهم أن يبعث بأمنيته للماء في أن يصبح نظيفاً وصحياً.

وعندما قام د. "إيموتو" بتصوير الماء بعد أن تلقى كل هذه الطاقات الإيجابية من كل هؤلاء الناس في جميع أنحاء اليابان، كان الماء يبدو مختلفاً من الناحية المادية وكانت أشكال البلورات المتكونة فيه متعائلة ومتناسقة. وقال د. "إيموتو": إن

عدداً كبيراً من فريق العمل المصاحب له في هذه التجربة قد تأثروا عندما رأوا هذا التغيير لدرجة أنهم كانوا على وشك البكاء. وتشير نتائج هذه التجربة إلى أن الطاقات الإيجابية يمكن تجميعها وبنها إلى أماكن عبر مسافات بعيدة حيث يمكنها أن تحدث تغييرات مادية؛ فلم يكن من الضروري أن يكون المفكرون الإيجابيون بالقرب من الماء.

والأفكار الإيجابية لها تأثير مباشر على ما تشعر به جسمانياً وانفعالياً، كما أن هذه الأفكار سوف تؤثر أيضاً على معدل أدائك. وكما أن قوة الأفكار تؤثر فيك، فإنها تؤثر أيضاً في الناس الذين تقضي معهم بعض الوقت مهما يكن قصيراً. فالمنتج الذي اصطحبني إلى الاستوديو لم يمكث معي سوى خمس دقائق فقط، ولكنه مع ذلك أثر في حالتي المزاجية كثيراً.

وبالطبع، فإنك إذا كنت تقضي كثيراً من الوقت مع شخص ما، سواء كان فرداً من أفراد أسرته أو زميلك في العمل أو أي شخص آخر، فإن هذا الشخص سوف يكون له تأثير أكبر على صحتك وسعادتك بشكل عام. وهذا هو السبب في أنه من الأشياء الضارة بصحتك أن تقضي وقتاً طويلاً في عمل أو في علاقة يسودها مناخ سلبي. إن الذبذبات السلبية تستنزف طاقتك وتعوق إمكاناتك.

راجع باستمرار وبشكل يومي ما يدور في رأسك حتى تتأكد أنك لست الشخص الذي يستنزف طاقات الآخرين بأفكاره السلبية.

تمرين التعرف على الأفكار التي تسيطر على حياتك

هذا تمرين عملي يمكن أن تعرف من خلاله ما الذي يدور في رأسك.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- ضع في اعتبارك دائماً أن تراجع نوعية الأفكار التي تدور في رأسك كلما أتاحت لك الفرصة. هل هذه الأفكار إيجابية أم سلبية أم محايدة وواقعية؟ لاحظ التصنيف السائد لديك.
- إذا اكتشفت أنك تفكر بطريقة سلبية معظم الوقت، فحاول تغيير هذه الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية أو واقعية على الأقل.

أمثلة

الفكرة السلبية: لن أتمكن من تعلم أداء هذا العمل أبداً!
الفكرة المحايدة: هذا العمل يبدو معقداً جداً.
الفكرة الإيجابية: هذا العمل يبدو معقداً الآن، ولكنني على يقين من أنني سوف أتقنه بعد فترة وجيزة.

الفكرة السلبية: لست جميلة/صغيرة/جذابة بما فيه الكفاية لكي أعثر على شريك الحياة الذي أتمناه.

الفكرة المحايدة: لقد حان الوقت الذي يجب أن أهتم فيه بمظهري/قد لا أكون خالية من العيوب، ولكنني أحاول أن أكون في أفضل مظهر ممكن.
الفكرة الإيجابية: أريد أن أبدو في أفضل مظهر ممكن/لقد أصبحت في أفضل مظهر ممكن، ويمكنني الآن أن أحظى بشريك الحياة الذي أتمناه.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

راجع الأفكار التي تدور في عقلك خمس مرات يومياً على الأقل لمدة أسبوع كامل.

ما الهدف منه؟

أن تدرك ما إذا كنت تنجرف أحياناً بدون قصد منك إلى التفكير السلبي أم لا، وأن تكون لك سيطرة أكبر على أفكارك. إن تصحيح الأخطاء لا يمكن إلا باكتشافها أولاً. كذلك فالهدف من هذا التمرين هو أن تولد طاقة إيجابية بداخلك تفيد بها نفسك والآخرين من حولك.

وإذا فكرنا في تجربة د. "إيموتو"، فإننا بناءً عليها يجب أن نركز أفكاراً إيجابية على أصدقائنا المرضى أو الذين يشعرون بالحزن فهذا مفيد لهم. فإذا كان أحد أصدقائك أو أحد أفراد أسرتك يعاني من مرض خطير، فإنه من الطبيعي أن تكون قلقاً ومهموماً، وسوف يكون من الصعب جداً أن تتخلص من هذه الهموم كلها. ولكنك مع ذلك يمكن أن تقوم عدة مرات في اليوم ببذل جهد واعٍ ومقصود لإرسال بعض الأفكار المخلصة المحبة التي تتعنى له فيها الشفاء، وبهذه الطريقة يمكن للطاقت الإيجابية النابعة من أفكارك أن تعمل على رفع مستويات الطاقة لديه. وإذا كان في استطاعتك أن تجتمع بعض الناس معاً في أوقات محددة من اليوم

يتمنون له فيها الشفاء. فإن تأثير هذه الأفكار عليه سوف يتضاعف. والصلاة والدعاء يحدثان نفس التأثير، وفي العلاة نتوجه إلى الله بدعائنا للمريض. إن القلق بشكل متواصل يبعث بطاقة كئيبة مثقلة بالهموم. أما إرسال الأفكار الإيجابية يعني إرسال طاقات علاجية تساعد على الشفاء.

ولابد أن تركز أفكارك لكي تتمكن من إرسال طاقة إيجابية. تخيل لو أن هناك ضوءاً غير مركز يسقط على جسم ما، فإن إضاءة هذا الجسم سوف تكون شاحبة خافتة. أما إذا تم تجميع هذا الضوء في شعاع واحد مكثف ومركز. فإن مزيداً من الضوء سوف يكون مركزاً على هذا الجسم وسوف يظهر أكثر وضوحاً. وبالمثل، فإنه من الضروري أن يكون لديك نية واضحة جداً وتركيز شديد عندما ترسل أفكاراً إيجابية إلى شخص آخر. ونفس الشيء ينطبق عليك بالطبع عندما تريد أن تستخدم أفكاراً إيجابية لمساعدة نفسك على التغلب على مشكلة معينة.

والتمرين التالي سوف يساعدك على تجميع أفكارك الإيجابية بحيث تصبح شعاعاً قوياً ومركزاً.

تمرين نشر الذبذبات الإيجابية

هذا تمرين عقلي يساعد على تحويل الكلمات إلى طاقة إيجابية.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- ابحث عن كلمة أساسية تعبر عن الشعور الذي تود إرساله سواء لنفسك أو لشخص آخر. حاول أن تكون دقيقاً ومحددًا. ابحث عن أنسب كلمة ممكنة تعبر عما تريد إرساله. فلنفترض مثلاً أن لديك صديقاً يشعر بالاكتئاب، حدد هل تريد أن ترسل له على سبيل المثال مشاعر "الفرح" أم "الأمل".
- أغلق عينيك وأنصت إلى ما يدور "داخل" نفسك.
- فكر في الكلمة الأساسية التي اخترتها واسمح لهذه الفكرة أن تملأ جسمك وعقلك. واصل التفكير في الكلمة بحب ولاحظ الأحاسيس التي بدأت تنشأ داخل جسمك. إنك الآن تقوم بتكوين ترددات الطاقة المناسبة للكلمة التي اخترتها.

- والآن تخيل أنك ترسل هذه الذبذبات الناجمة عن الفكرة إلى صديقك. استمر في إغلاق عينيك وتخيل أن هناك موجة من طاقة المعلومات تنتقل عبر الهواء وتصل إلى صديقك.
- استمر في تخيل هذه الموجة لأطول فترة ممكنة.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

من دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

ما الهدف منه؟

نقل معلومات الطاقة الإيجابية إلى شخص آخر لدعم عملية شفائه، أو لإعطاء بعض الدعم والتشجيع لنفسك.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع أن أحدد كلمة أساسية واحدة؛ فلدي العديد من الكلمات أرى أنها مهمة. هذا شيء طيب. كرر التمرين باستخدام كلمة تلو الأخرى.

لا أفهم لماذا يجب أن ننتقي كلمة واحدة فقط. لأنه كلما كانت نيتك أكثر وضوحاً. ازدادت فعالية وقوة الطاقة التي ترسلها. إن الأفكار الغامضة تؤدي إلى نتائج غامضة.

إننا نرسل ذبذبات أفكارنا كما نتلقى من الناس من حولنا طاقة المعلومات الناجمة عن أفكارهم. وكما أنه من الضروري أن تراقب أفكارك. يجب أن تنتبه أيضاً إلى المصادر الخارجية التي يمكن أن تؤثر عليك. فأشكال التفكير السلبية قد لا تأتي إلينا من الأشخاص المحيطين بنا فحسب بل من وسائل الإعلام أيضاً. فكلا المصدرين يمكن أن يكون لهما تأثير خطير على مجال طاقتك.

إن اكتشاف السلبية والتعامل معها مسألة تتطلب قدراً كبيراً من الذكاء والبراعة عندما تكون هذه السلبية صادرة من شخص قريب منك، كأحد والديك أو أحد أصدقائك المقربين مثلاً. وهناك علامة تحذيرية واضحة يمكن أن تلاحظها وهي أن تشعر أن روحك المعنوية منخفضة وأن طاقتك قد نفذت في كل مرة تتحدث فيها مع هذا الشخص مباشرة أو عبر الهاتف. عندما تجد أن هناك شخصاً ما

يسبب لك التعامل معه شعوراً بالضعف الجسماني أو الاستنزاف العقلي، حتى إذا لم يكن يقول لك شيئاً سلبياً، حاول أن ترى إن كان هناك أي شيء من الأشياء التالية ينطبق عليه:

هل يقول أشياء إيجابية ولكن بغيرة صوت سلبية؟ يمكن أن تشعر بالبديهة أنك تلتقط ذبذبات سلبية دون أن تستطيع تحديد السبب في ذلك الشعور. والطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها أن تتأكد من صدق حدسك هي أن تراجع ما تشعر به بعد أن تتحدث إلى هذا الشخص في أكثر من مرة. إذا كنت تشعر دائماً بالإحباط وفتور الهمة أو الخواء بعد التحدث معه، فإن إحساسك البديهي الأول يكون صادقاً.

نصيحة: في المرة التالية التي تتحدث فيها إلى هذا الشخص، قل له إنك أحسست في المرة السابقة التي تحدثت فيها إليه أنه لم يكن سعيداً بالمرّة. اسأله بالتحديد إن كان كل شيء على ما يرام أم لا؛ فبعض الناس يحتاجون إلى من يحثهم على الكلام وقول الحقيقة.

هل يبدو هذا الشخص يائساً أو انهزامياً عندما تتحدث إليه؟ التحدث إلى شخص يبدو يائساً ربما يجعلك ترغب في الانسحاب. إنك تحس بالغيرة أن حالة الإحباط يمكن أن تكون معدية وربما تجعلك تشعر بانخفاض روحك المعنوية.

نصيحة: اجعل الشخص الآخر يعرف أنه يبدو مكتئباً وحاول أن تدير دفة الحوار إلى الحلول العملية الفعالة لما يشعر به. اسأله عما ينوي أن يفعله لعلاج حالته واصلاح موقفه. وإذا كنت على معرفة وثيقة به، فاقترح عليه أنت بعض الحلول. امنحه بعض الوقت لكي ينفذ التغييرات التي يحتاج إليها، وفي المرة التالية التي تتحدث معه فيها، اسأله بالتحديد عما فعله لكي يحل مشكلته. إذا لم يكن قد فعل شيئاً وكان واضحاً أن كل ما يريد هو أن يشكو وينتحب، فقل له إنك لست مستعداً لأن تستمع إليه مراراً وتكراراً وهو يروي مأساته دون أن يفعل شيئاً لحلها. وهذا الحديث قد لا يكون له أثر طيب، ولكن هذا الصديق لن يفيد أيضاً أن يبدأ في الشكوى والنحيب في كل مرة يتحدث إليك فيها. إنك عندما توجهه نحو البحث عن حل لمشكلته إنما تسدي إليه خدمة أكبر مما تسديها له بالاستماع إلى حديثه اليائس فقط.

هل هذا الشخص دائم الانتقاد لكل شيء وكل شخص؟ إذا كان هناك شخص دائم الانتقاد للآخرين، فإنه سرعان ما سوف ينتقدك أنت أيضاً.

نصيحة: كن حذراً حتى لا يجرك صاحبك إلى اغتياب الآخرين لمجرد أنه يشعر بحاجة إلى فعل ذلك. وهذا الأمر يتطلب بعض الشجاعة لمعارضة الشخص الغتاب لأن بعض الناس يشعرون أنهم إذا لم يشاركوه فعله، فسوف يكونون ضحية لانتقاداته وسوف ينالهم بحديثه في غيبتهم.

يجب أن تكون على يقين من أن الشخص الذي ينتقد الآخرين سوف ينتقدك أنت أيضاً في غيبتك. ومن الجائز أيضاً أنك تعطيه سبباً حقيقياً لانتقاده عندما تقول له إنك لا تحب الاستماع إلى أحاديث الغيبة والنميمة. وسوف يكون من المناسب تماماً أن تجعله يعرف أنك لا توافق على انتقاده للآخرين. وقد يؤدي ذلك إلى إساءة العلاقة فيما بينكما، ولكنك إذا فقدت هذا الصديق، فإن ذلك سوف يكون في مصلحتك بالتأكيد؛ لأنك سوف تفقد معه الذبذبات السلبية التي تؤثر عليك. وتذكر دائماً الحكمة التي تقول: العقول العظيمة تشغل بالأفكار، والعقول العادية تشغل بالأحداث، والعقول الصغيرة تشغل بالناس.

هل يخبرك هذا الشخص باستمرار أنك أنت الشخص الوحيد الذي يفهمه وأن الآخرين لا جدوى منهم ولا يهتمون به؟ انتبه! إنه يريد أن يجعل منك "منقذه"، وهذا قد يكون مجرد رياء، ولكنه سوف يضع عليك التزامات وأعباء تثقل كاهلك.

نصيحة: تذكر دائماً أنك لا تستطيع إنقاذ غيرك. إن كل شخص مسئول عن سلامته وسعادته؛ فأنت مسئول عن نفسك والآخرين مسئولون عن أنفسهم. ولكن هذا لا يعني أنك لا ينبغي أن تقدم المساعدة لمن يستجدون بك، ولكن لا يمكن أن يكون هذا هو الحل الوحيد لمشاكلهم. يجب أن تساعد الآخرين، ولكنها في النهاية مسئوليتهم هم أن يفعلوا شيئاً لمساعدة أنفسهم وليست مسئوليتك أنت.

هل يتحدث هذا الشخص دائماً عن نفسه أو عن الآخرين ولا يسألك أبداً عن أحوالك؟ الإنصات إلى ما لا نهاية أمر متعب وممل؛ فالحوار عدلية يجب أن تسير في اتجاهين والا أصبحت نوعاً من التعذيب. فتوجيه الحديث إليك بلا توقف

يستنزف طاقتك، ويجعلك تشعر بالانزعاج وعدم الارتياح، كما يحدث اختلالاً في توازن طاقتك بشكل عام. ونتيجة لذلك، فإنك لا تشعر بأنك غير مستقر فحسب، بل يمكن أن تبدأ أنت أيضاً في بث ذبذبات سلبية للآخرين. وبهذا الشكل تبدأ الذبذبات السلبية في التضاعف!

نصيحة: هذا الأمر يتوقف على حدود علاقتك بالآخرين. إذا كنت تشعر بالضيق من شخص يتحدث عن نفسه باستمرار. فتعامل مع الموقف بشكل مباشر. فإذا لم تكن لديك فرصة للتحدث لأن الشخص الآخر يتحدث باستمرار. فأسند ظهرك إلى الوراء وقم بقطع الاتصال بالعين بينك وبينه. توقف عن التفاعل مع ما يقوله هذا الشخص وذلك بأن تتوقف مثلاً عن الإيعاء برأسك أو عن تغيير تعبيرات وجهك تجاوباً مع الحديث المنفرد الذي يقوله. ابدأ في النظر في أرجاء الغرفة وحاول أن تعرف رد فعله. إذا وجدته يقول لك: "هل حديثي يصيبك بالملل؟" أو "هل أتحدث كثيراً؟". فاستأنف اتصالك البصري معه وقل له: "إنك تتحدث دون توقف منذ أن جلسنا. وهذا شيء مرهق". كن صريحاً.

وإذا استمر الشخص في التحدث مع أنك بصورة واضحة لا تبدي انتباهاً. فالتقط ورقة أو مجلة وابدأ في تصفحها. وإذا سألك: "هل حديثي يصيبك بالملل؟". أو "هل أتحدث كثيراً؟". فأجبه بنفس الإجابة السابقة. وللمرة الثانية كن صريحاً معه.

وإذا لم يظهر لديه أي رد فعل رغم كل ذلك، فقم من مكانك بدون أن تتكلم وسر نحو الباب. وإذا استجاب لتصرفك هذا بأي شكل. فقل له نفس الإجابة السابقة. وإذا استمر في الكلام وابدأ يسير ورائك، فاستمر في سيرك واخرج من الباب ولا ترجع إلا إذا سألك: "هل كان حديثي محلاً؟" أو "هل تحدثت كثيراً؟"، وأجبه بنفس الطريقة السابقة. وإذا لم يكن له أي رد فعل، فالأفضل أن تخرج وتبتعد عنه تماماً فهو خطر على صحتك وعلى طاقتك.

هل هو دائماً منفعل ومتوتر عند الحديث معك؟ إذا كان الإنسان يمر بأزمة. يمكن فهم وتبرير توتره وانفعاله عندما يتحدث عن مشكلته. فهذا شيء طبيعي تماماً ولا بأس به. رغم أنه قد يكون شيئاً مرهقاً ومتعباً. ومن ناحية أخرى، فإن

من فوائد الصداقة أن يقف الصديق بجوار صديقه عند الأزمات ويساعده ويخفف عنه.

نصيحة: يجب أن تمنح صديقك وقتاً كافياً للتحدث عن مشكلته، ولكن يجب أن تتأكد من أن تصرف انتباهه عن التركيز في هذه المشكلة من وقت لآخر. فهذا يعطي لكليهما الوقت لاستعادة بعض الطاقة والهدوء، ويخلصكما من أضرار الانفعالات، حتى إذا كان هذا الوقت لا يستمر أكثر من خمس أو عشر دقائق.

التواصل مع عالمك الداخلي

كما أنه من المهم أن نكون حساسين ومنتبهين لما يحدث من حولنا، من الضروري أيضاً أن نظل على اتصال ووعي بما يحدث داخلنا. فنحن في جوانب عديدة إنما نتعايش مع ما يحدث خارجنا انطلاقاً مما يحدث بداخلنا. أي أن تجاربنا الشخصية وأنماط شخصياتنا وميولنا وآليات التكيف لدينا هي التي تحدد الطريقة التي ننظر بها إلى الحياة من حولنا. فتصرفاتنا في هذا العالم هي انعكاس لنظرتنا إليه. وسلوكنا نحو الأشخاص من حولنا يتوقف على رأينا فيهم.

وهذا يعني أننا يجب أن نكون مدركين ومنتبهين لعالمنا الداخلي لكي نفهم سبب نجاحنا أو فشلنا في علاقاتنا أو طموحاتنا المهنية؛ وسبب شعورنا بالاستقرار أو بعدم الاستقرار الانفعالي.

إن اتصالك بعالمك الداخلي لا بد بالضرورة أن يشمل جميع الجوانب التي تجعل منك كياناً فريداً. فليس كافياً أن ننظر فقط إلى الجوانب السيكولوجية كالعقل والانفعالات. فالعقل والانفعالات لا يوجدان في فراغ.

فإذا كنتُ مثلاً أصاب بالخوف المرضي أو الفوبيا عند تناول أدوية معينة، أو عندما أتناول طعاماً معيناً أعاني من حساسية تجاهه. يجب أن أنتبه إلى هذه العلاقة. والا فإنني قد أنفق أموالاً كثيرة في جلسات العلاج النفسي دون أن أحصل على النتائج المطلوبة. لذلك فإنني أطلب منك أن تؤدي جميع التمرينات الموجودة في هذا الكتاب سواء كانت متعلقة بالعقل أو الجسم أو الروح؛ حتى إذا كانت المشكلة التي تعاني منها وتريد أن تعالجها هي مشكلة انفعالية فقط. فجميع

الجوانب الأربعة لوجودنا سوف تتفاعل معاً لكي تجعلك مرة أخرى إنساناً راضياً لا يشعر بالنقص، وبالتالي تستعيد تناغمك الداخلي وسعادتك مرة أخرى.

تمرين للاتصال بالجانب المادي من ذاتك

هذا التمرين العقلي يركز على الجسم، ويستخدم التخيل لبيت ذبذبات مريحة حول الجسم.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- فك أية ملابس ضيقة وارقد ومد رجلك وضع ذراعيك إلى جانبيك. ضع فوطة ملفوفة أو وسادة تحت رأسك وأخرى تحت ركبتيك إذا كان هذا مريحاً لك أكثر.
- أغض عينيك واستمع إلى صوت تنفسك. اجعل تنفسك يتم بأي شكل دون تدخل منك، واستمع إليه فقط. حاول أن تشعر بالطريقة التي يرتفع وينخفض بها صدرك ومنطقة المعدة لديك برفق أثناء عملية التنفس.
- انتبه إلى أية مناطق في جسمك تشعر أنها مريحة. ركز انتباهك الداخلي على كل منطقة من هذه المناطق على التوالي.
- تخيل أن هذه الأحاسيس المريحة تنتشر في جميع أجزاء جسمك.
- والآن انتبه إلى أية مناطق من جسمك تشعر أن درجة حرارتها مناسبة - ليست ساخنة جداً أو باردة جداً- وركز على كل منطقة من هذه المناطق على التوالي.
- تخيل أن درجة الحرارة المعتدلة المريحة هذه تنتشر في جميع أجزاء جسمك.
- والآن حاول أن تشعر بمناطق جسمك التي يمكن أن تحس فيها بالنبض. ركز على كل منطقة من هذه المناطق على حدة.
- تخيل أنك تشعر بهذه النبضات التي تبعث على الحياة في كل جزء من جسمك؛ في كل عضلة وفي كل غدة وفي كل عضو وفي كل نسيج وفي كل خلية من خلايا جسمك. كن مدركاً أنك تشعر الآن بقوة الحياة تنبض بداخلك.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

قم بكل خطوة من الخطوات السابقة - الإحساس بالريح، ودرجة الحرارة المناسبة، والنبض - لأطول مدة تستطيع أن تركز تفكيرك فيها. وعندما تشعر أن انتباهك بدأ يتشتت، انتقل إلى الخطوة التالية. وفي البداية قد تجد أن التركيز لفترة طويلة قد يكون صعباً، لذلك فإن وقت التمرين سيكون قصيراً. ومع مزيد من التدريب علي أداء هذا التمرين سوف يتحسن تركيزك وسوف يزداد وقت أداء التمرين قليلاً وستكون نتائجه أكثر وضوحاً.

ما الهدف منه؟

أن تصبح على وعي بما يدور داخل جسمك، وأن تسترخي وتترك تماماً أن أفكارك عندما توجه إلى مسارها الصحيح يمكن أن يكون لها تأثير على جسمك. وأن تبدأ في الإنصات إلى الرسائل التي يوجهها جسمك إليك وأن تستطيع نشر الرسائل الإيجابية في جميع أجزاء جسمك. وهذا التمرين الأساسي سوف يساعدك على اكتشاف أية أعراض مرضية في وقت مبكر، وهذا أمر ضروري لكي يتحقق الشفاء.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

عندما تشعر بالهدوء والاسترخاء في نهاية أدائه، وخاصة عندما تكون قادراً على نشر الأحاسيس المريحة في جميع أجزاء جسمك.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء تأديته؟

يجب ألا تترك التمرين إذا لم تستطع التركيز في خطوة معينة. والأفضل في هذه الحالة أن تنتقل إلى الجزء التالي من التمرين وترتكز تفكيرك في الإحساس التالي.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

أعاني من ألم مزمن وأجد من الصعب علي أن أركز في الأحاسيس المريحة. فعقلي ينجذب دائماً إلى منطقة الألم. يجب أن تعترف بوجود الألم، ثم انتقل بعد ذلك إلى منطقة مريحة في جسمك. قل لنفسك: "أعترف بوجود هذا الألم وفي نفس الوقت يمكنني أن أشعر بوجود منطقة مريحة في [اذكر اسم المنطقة المريحة ولتكن "القدم" مثلاً]".

أستطيع أن أشعر بجميع هذه الأحاسيس -الراحة والدفء والنبض- ولكنني لا أستطيع نشرها في بقية أجزاء جسمي. ركز تفكيرك في جزء واحد من جسمك لا تستطيع أن تشعر فيه بهذا الإحساس. بعد ذلك حاول أن تتخيل ما الذي ستشعر به إذا شعرت بهذا الإحساس في هذا الجزء. أو يمكنك التظاهر بأن هذا الإحساس موجود بالفعل في ذلك الجزء، وأثناء قيامك بذلك سوف تلاحظ بعد قليل أنك تحس به فعلاً.

التواصل مع مشاعرك

كما أن الجسم يبعث إلينا بإشارات، فإن المشاعر والانفعالات تفعل نفس الشيء أيضاً. فالمشاعر والانفعالات يمكن أن تكون قوة دفع داخلية فعالة تحدد أفعالنا وردود أفعالنا، وتؤثر على صحتنا واستقرارنا العقلي وعلى قدرتنا على مواجهة الضغوط. وعندما تكون انفعالاتنا حادة، فإنها تصبح واضحة جداً. فعندما يكون الإنسان سعيداً بحق أو غاضباً جداً، فهذا سوف يظهر بوضوح في حالته المزاجية وفي حركاته وتعبيراته وجهه. وفي ذلك الوقت سوف نكون مدركين تماماً لانفعالاتنا، وسوف يدركها الآخرون أيضاً. ولكن في أحيان كثيرة يمكن أن تكون المشاعر موجودة على مستوى اللاوعي ومختفية فلا ندركها بوضوح. فقد نشعر أحياناً بالضجر أو العصية أو القلق دون أن نستطيع أن نعرف سبباً لذلك أو نحدد طبيعة هذا الإحساس المقلق.

وفي بعض جلساتي العلاجية مع المرضى، لاحظت أن كثيرين منهم يشعرون أن هناك مشاعر معينة يجب ألا تكون لديهم لأنهم تعلموا بحكم نشأتهم أنها مشاعر ذميمة وغير مرغوبة مثل الحسد والغيرة والغضب والحزن والرغبة الجنسية. ولكن تقييم المشاعر مسألة نسبية. فإذا كان هناك طفل عمره سنتان وتم إبعاده عن غرفة نوم أبويه بسبب قدوم مولود جديد. فإن مشاعر الغيرة لديه تكون مفهومة ولها ما يبررها. ولكن إذا أخذت زوجة تفتش في جيوب زوجها رغم أن تصرفاته ليس بها ما يجعلها تشك فيه. فإن من الصعب تبرير أو تفهم غيرتها.

وجميع المشاعر لا غبار عليها لأنها جزء من طبيعتنا الإنسانية، ولكن عندما تصبح هذه المشاعر مصدر إزعاج لنا، فإننا يجب أن نعالجها. وبالمثل، فإننا إذا

لم نكن قادرين على الاستمتاع بأية مشاعر طيبة مثل الحب والسعادة. فإن مسئوليتنا تجاه أنفسنا تحتم علينا أن نعمل على تغيير ذلك. فإذا لم تكن أنت نفسك سعيداً، فإنك لن تستطيع أن تجعل غيرك يشعر بالسعادة. لذلك فإن العمل على تحقيق السعادة الداخلية يفيدك ويفيد كل من حولك!

في التمرين التالي، أريدك أن تحاول استكشاف مشاعرك. سواء كانت مشاعر جيدة أو سيئة. وهذا التمرين البسيط سوف يساعدك على التعرف على ما لديك من مشاعر وتأثيرها عليك. وببجرد أن تتمكن من تحديد ماهية شعور معين والتعرف عليه، سوف يصبح من السهل عليك أن تتعرف عليه عندما تشعر به مرة أخرى.

تمرين للاتصال بالجانب الشعوري من ذاتك

هذا التمرين العقلي يتيح لك الوصول إلى مشاعرك واستكشاف كيف تنعكس هذه المشاعر على أحاسيك الجسدية.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

■ اجلس أو ارقد وضع كلتا يديك على سرتك. أنصت إلى ذاتك. ما المشاعر التي تحس بها؟ هل هناك شعور واحد معين تحس به. أم أنك تستطيع أن تميز عدداً من المشاعر المختلفة؟ هل مشاعرك مختلطة -أي متناقضة- كأن تشعر بالسعادة والخوف معاً، أو الرضا والحاجة معاً؟ أو أنها مشاعر من نفس النوع كالخوف والكراهية. والسعادة والرضا. والوحدة والإحساس بالنبذ؟

■ حدد كل شعور على حدة. فلنفترض مثلاً أنك اكتشفت بداخلك الشعور بالخوف. ابحث عن مكان هذا الشعور في جسمك. هل تشعر به في رأسك أم في معدتك أم في أي مكان آخر؟ ماذا يحدث لتنفسك عندما تشعر بالخوف؟ هل يحدث تغيير في درجة حرارة جسمك؟ حاول أن تلاحظ أكبر عدد من التفاصيل قدر استطاعتك.

■ اعترف بهذا الخوف وواجهه بالفكرة التالية: "أنت الخوف الذي بداخلي. أنت جزء مني ولن أقاومك بعد الآن". افعل نفس الشيء مع كل شعور آخر على حدة.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

خذ الوقت الكافي الذي تحتاجه لأداء هذا التمرين. لا تتسرع، بل استمع إلى نفسك جيداً. فكلما استطعت أن تجد المزيد من الشاعر وتعتزف بها، أصبحت صورتك الداخلية عن نفسك أقرب إلى الكمال. إذا لم تجد بداخلك سوى مشاعر إيجابية فقط عند أداء هذا التمرين، فأنت لست بحاجة إلى تكراره إلا عندما تشعر بالحاجة لذلك. أما إذا كانت معظم المشاعر التي تكتشفها سلبية، فواظب على أداء هذا التمرين يومياً.

ما الهدف منه؟

أن تصبح على صلة بجميع مشاعرك، وأن تزيد الإيجابية منها قوة من خلال تقبلها، وتجعل السلبية منها أقل تخويفاً لك وسيطرة عليك من خلال تقبلها كذلك.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

هناك علامة جيدة تعرف منها ذلك وهي أن تكون هادئاً وراضياً وأنت تفكر في أحد مشاعرك السلبية. وكذلك عندما تشعر أنك تزداد تقديراً لمشاعرك الإيجابية وسعادة بها، فإن هذا يؤكد لك أنك استفدت من أداء هذا التمرين.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء تأديته؟

خداع النفس. من فضلك لا تحاول تجاهل مشاعرك السلبية لجرد أنك تشعر أنها لا يجب أن تكون موجودة لديك. فعدم مواجهة هذه المشاعر لن يؤدي إلى التخلص منها.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

بمجرد أن أبدأ البحث عن مشاعري، تختفي كلها، وهذا يضايقني ويزعجني. لقد قلتها بنفسك! إن الشعور الذي تبحث عنه هو الضيق والانزعاج. ابدأ في التعامل مع هذا الشعور. أو إذا كنت تشعر بخيبة الأمل لأنك لا تستطيع أن تجد أية مشاعر معينة، فابدأ في التعامل مع الشعور بخيبة الأمل.

أشعر دائماً بمشاعر سلبية، فهل هذا لأنني ارتكبت خطأ ما في أداء التمرين أم أن حالتي ميئوس منها؟ لا، فحالتك قابلة للشفاء تماماً. إنك مجتهد في اكتشاف المشاعر السلبية ويمكنك أن تعجب باجتهادك، لذلك قم بأداء التمرين مرة أخرى، ولكن في هذه المرة تعامل مع شعور "الإعجاب" (بمثابرتك) و"الإخلاص" (لأفكارك السلبية).

نصيحة: تأكد من ألا تخلط بين المشاعر الناتجة عن الحالة الانفعالية والحالة الجسمانية التي قد تحس بها نتيجة لتناول طعام معين أو التعرض لمثير خارجي. فالخوف يمكن أن يجعلك تشعر بالعصبية الشديدة، ولكن الإفراط في تناول الشاي أو القهوة يمكن أن يحدث نفس التأثير. وبعض الأدوية أو المنشطات يمكن أن تجعلك تشعر بالنعاس أو الدوار أو القلق. كذلك فإن عدم تناول الطعام الكافي يمكن أن يجعلك تشعر بالضعف والدوار والخوف. -

التواصل مع الجانب الروحاني

استعرضنا حتى الآن الجانبين الجسماني والانفعالي من ذاتك، فهيا نستكشف الآن ما تشعر به عندما تتصل بالجانب الروحاني. إنك إذا كنت معتاداً على التأمل أو أداء تمرينات اليوجا، فإنك بالفعل تدرك إلى حد كبير ما تشعر به عندما تكون متركزاً حول ذاتك ومتصلاً بها ومتصلاً في نفس الوقت بالصورة العامة الكبرى من حولك. وإذا لم تكن تعتقد في جدوى مثل هذه التمرينات، فجرب هذا التمرين على أية حال! اعتبر هذا التمرين مجرد تجربة قد تنجح وقد تفشل. لن تفعل شيئاً خطيراً يؤديك؛ فهذا التمرين ببساطة مجرد طريقة لزيادة وعيك وإدراكك.

تمرين للاتصال بالجانب الروحاني من نفسك

هذا تمرين للتأمل يتيح لك الوصول إلى المستوى الروحاني من نفسك.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

■ أغضض عينيك وتخيل نفسك في مكان خارجي مفتوح، ويفضل أن يكون ذلك مكاناً يتيح لك أن تنظر إلى مسافة بعيدة، مثل قمة جبل أو شاطئ

بحر. والمناظر المحيطة بك يجب أن تكون رمزاً للهدوء والسكينة بالنسبة لك.

- ركز في هذه الصورة في مخيلتك حتى تشعر بالهدوء والسلام بداخلك.
- تخيل أنك بدأت ترى غلالة ضبابية في الأفق تفصلك عن الجانب الروحاني من الحياة.
- انظر إلى هذه الغلالة وهي تقترب منك ببطء وحاول أن تشعر نفسك بالسعادة وأنت تتقرب ما ستراه عندما تتصل بالمكان الذي توجد فيه روحك.
- عندما تكون هذه الغلالة أمامك مباشرة، افرد ذراعيك خلال الضباب لكي تستقبل الجانب الروحاني من نفسك وترحب به في حياتك. ويمكنك أن تفرد يديك فعلاً أو تتخيل أنك تعدهما.
- والآن انتظر لترى ما سيحدث.

بعض الناس يشعرون بوخز خفيف أو دفء في أيديهم، وآخرون يشعرون بسعادة شديدة عندما يفكرون في أنهم يتصلون ببعد أعلى وفي هذا ما يخفف من إحساسهم بالوحدة. وأحياناً يجد بعض الناس أنفسهم وهم يتصلون بأحبائهم الذين رحلوا عن الحياة. وهذا قد يكون مريحاً جداً بالنسبة لهم.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

كما تشاء فليس هناك حد معين للوقت المخصص لهذا التمرين. يمكنك أن تؤدي هذا التمرين يومياً إذا أردت. ولكن تذكر أن هذا التمرين في حد ذاته لن يغير حياتك إذا لم تقم باتخاذ كل الخطوات العملية اللازمة لتحسين وضعك.

ما الهدف منه؟

الهدف من هذا التمرين هو الاتصال بالجانب الروحاني من كيانك وأن تولد لديك إحساساً بأنك تنتمي إلى شيء أكبر من بيئتك المادية الحالية.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

هناك علامة جيدة وهي الإحساس بشعور إيجابي كالسعادة أو الهدوء والطمأنينة أو بأنك عدت إلى وطنك أو بالانتماء. وتذكر أن هذا التمرين. كسائر التمرينات

الأخرى الموجودة في هذا الكتاب، هو عبارة عن تجربة شخصية وذاتية تماماً. ليس فيه شيء يمكن أن يقال عنه أنه صحيح أو خاطئ، كل ما هنالك هو التجربة التي تمر بها.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء تأديته؟

أن تحاول المرور بالتجربة أو الحصول على نتيجة معينة بالقوة. كلما كان عقلك أكثر تفتحاً، ازدادت استفادتك من هذا التمرين.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع أن أشعر بالهدوء والسكينة عندما أتخيل نفسي في المكان الخارجي المفتوح. حاول أن تتذكر مرة واحدة أحسست فيها بالهدوء. تذكر هذه المرة وما أحسست به من طمأنينة وسلام وقتها. ثم استحضر هذا الشعور بداخلك في المكان الذي تتخيل نفسك واقفاً فيه.

لا أستطيع أن أرى غلالة ضبابية. ليس من الضروري أن ترى غلالة ضبابية. يمكنك أن تتخيل ستارة بدلاً منها. انظر إلى الستارة الموجودة لديك في المنزل واستخدمها لتساعدك على التخيل.

لا أشعر بأي شيء عندما أمد ذراعي، باستثناء مشاعر الإحباط. تأكد أنك لا تغفل ما يحدث بالفعل. لأنك إذا كنت مشغولاً جداً بالتركيز في فكرة مسبقة لديك عما يجب أن يكون عليه هذا الموقف، سوف يفوتك أن تنتبه إلى ما يحدث فعلاً. وإذا أحسست أن عقلك مفتوح فعلاً ولكن لا شيء يحدث، فأضف الفكرة التالية إلى عقلك وأنت تعد ذراعيك خلال الضباب: "إنني متصل الآن بموطن روحي وأتقبل بكل الشكر أية مشاعر توضح لي أنني متصل بهذا الجانب". داوم على تكرار هذا التمرين بصفة يومية وانتبه إلى المشاعر التي تحس بها عندما تمد ذراعيك خلال الغلالة الضبابية.

التخيل الإيجابي

هل رأيت من قبل شخصاً وهو يحلم أثناء نومه؟ إنك تستطيع أن ترى مقلتيه تتحركان خلف جفونه المغلقة، وأحياناً يهيمهم ببعض الكلمات أو يحرك ذراعيه ورجليه. إن الحلم، الذي يدور كفيلم سينمائي في العقل، يؤدي إلى تنشيط الجسم. ويمكن أيضاً رؤية الاستجابات التي تحدث أثناء الحلم في القسط والكلاب أثناء نومهم.

وحيث إن هناك ارتباطاً قوياً بين الجسم والعقل، فإن من المنطقي جداً أن تستخدم هذه الرابطة لتحقيق الشفاء. فالتخيل يعد وسيلة ممتازة من وسائل مساعدة النفس يمكن أن تستخدمها في أي مكان، وفي أي وقت. والشرط الوحيد هو أنك يجب أن تستخدمها فقط في وقت تكون فيه قادراً على إغلاق عينيك، لذلك فإنه من المحظور تماماً أن تستخدمها أثناء قيادة السيارة مثلاً أو وأنت واقف في عملك أمام آلة.

وليس هناك داعٍ لأن تقضي وقتاً طويلاً في الاسترخاء قبل أداء تمارين التخيل إلا إذا كنت تحاول معالجة شعور قوي بالخوف الشديد. في هذه الحالة سيكون من المفيد لك أن تؤدي أولاً تمرين العضلة الكشحية (انظر الفصل الثالث) أو تمرين التنفس من خلال الترقوة (انظر الفصل الثالث) وذلك لكي تخفض مستوى التوتر لديك وتشعر أنك قد تخلصت من الشحنة الانفعالية وأصبحت أكثر ثباتاً وتركيزاً. وببجرد أن تشعر أنك أكثر استرخاءً، يمكنك أن تنتقل في الحال إلى تمرين التخيل.

والشيء الطريف فيما يتعلق بتمرين التخيل هو أنه ليس من الضروري أن تؤديه بإتقان حتى يحقق الفائدة المرجوة منه. إن الرؤية وعينك مغلقتان يمكن أن تكون مختلفة اختلافاً كبيراً عن الرؤية وأنت مفتوح العينين. حاول أن تقوم بما يلي:

■ انظر إلى أي شيء في الغرفة، كتليفون أو كرسي أو نبات مثلاً. انظر إلى هذا الشيء بالتفصيل.

- والآن أغلق عينيك وتخيل نفس هذا الشيء. كيف يختلف إدراكك لهذا الشيء الآن؟
- إنك عندما "ترى" شيئاً في مخيلتك، فإنك ربما:
- لا ترى أية ألوان.
- لا ترى صورة محددة تحديداً واضحاً.
- لا ترى أية صورة على الإطلاق ولكن ربما فكرة عن شكل هذا الشيء.
- لا تستطيع أن تحتفظ بالصورة في عقلك.

كل هذا لا يهم! إنك لا زلت قادراً على الحصول على بعض النتائج. وإذا لم تستطع التوقف عن انتقاد نفسك لأنك لا تستطيع التخيل بدقة كافية، فقم بأداء تمرين "الاتصال بالجانب الشعوري" -الذي ورد سابقاً في نفس الفصل- وحاول معالجة مشاعر "انتقاد الذات".

وفي التمرينات التالية، سوف نستخدم أساليب التخيل الإيجابي على ثلاثة مستويات: الجسماني، والشعوري، والروحاني. وقد تكنت حتى الآن من الاتصال بهذه المستويات الثلاثة المختلفة من ذاتك، لذلك يمكن أن تبدأ عملية الشفاء الآن.

بالنسبة للجسم

ربما تجد أن من الغريب أن يطلب منك أداء تمرين التخيل لجسمك حتى إذا لم تكن تعاني من أية مشكلات جسمانية. ولكن يجب أن تتذكر أنه حتى إذا كانت المشاعر هي التي تسبب لك المشكلات، فإن هذه المشكلات سوف تؤثر على جسمك أيضاً. إن جسمك "يحتفظ" بذكرات الأحداث والمشاعر حتى إذا لم تكن مدركاً لذلك بشكل دائم.

وهذا هو السبب في أن المدخنين غالباً ما يجدون صعوبة شديدة في الإقلاع عن التدخين: فأجسامهم تتذكر أن المكالمات التليفونية أو كل وجبة في نهايتها تكون مصحوبة بالتدخين. وإذا كنت من المدخنين، الآن أو فيما مضى، فإنك تعرف كيف أن يدك تبحت عن السجائر تلقائياً عندما تكون في موقف يرتبط لديك شخصياً على مستوى اللاوعي بالتدخين. وهذه الظاهرة تسمى "ذاكرة العضلات".

لذلك فإنه حتى إذا كانت مشكلتك الأساسية هي انخفاض تقديرك لذاتك، فإن هذه المشكلة قد تنعكس على ثقتك بنفسك وعلى مدى ما تقدمه لها من دعم وعلى تنفسك وعلى حالتك المزاجية وعلى توتر عضلاتك. وإذا استطعت أن تعطي جسمك الفرصة للتخلص من بعض هذا التوتر، فإن هذا سوف يكون له تأثير مفيد على مشاعرك أيضاً.

تمرين لشفاء الجسم

هذا التمرين العقلي يستخدم التخيل لتحسين الصحة الجسدية.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- فك أية ملابس ضيقة. اجلس أو ارقد وأغلق عينيك.
- استمع إلى صوت تنفسك، وحاول أن تشعر بحركة جسمك وهو يتمدد وينكمش أثناء عملية التنفس.
- تخيل أن أي توتر جسماني لديك يبدأ الآن في الانسياب والخروج من جسمك من خلال أطراف أصابع يديك وقدميك.
- ركز تفكيرك في مركز جسمك.
- أثناء تركيزك، تخيل أن هناك شعساً قد وضعت في منتصف منطقة المعدة، وأنها تشع دفئاً وقوة نحو الجزء العلوي من جسمك وذراعيك ورأسك، ونحو الجزء السفلي من جسمك ورجليك وقدميك.
- والآن تخيل أن هناك جزيئات براقية كالألعاب النارية تفتشر وتمر خلال المسارات التي صنعتها أشعة الشمس المشرقة خلال جسمك، وتملأ كل عضلة وكل نسيج وكل خلية بالطاقة.
- وإذا كنت تعرف أنك تعاني من مشكلة معينة في عضو معين أو غدة معينة، فقم بتحويل مكان الشمس إلى تلك المنطقة بحيث يتلقى هذا العضو التأثير الكامل للدفء والقوة والطاقة الصادرة عن تلك الشمس والجزيئات البراقية. احتفظ بتلك الصورة في عقلك لأطول فترة ممكنة.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

كرر هذا التمرين لأطول فترة ممكنة لكي تحتق أقصى استفادة منه. كرره بصفة منتظمة خاصة إذا كنت تعاني من أحد الأمراض أو إذا كنت تشعر أنك حساس وضعيف من الناحية الشعورية.

ما الهدف منه؟

التخلص من التوتر الموجود في جسمك، والإسراع في عملية الشفاء سواء من الناحية الجسمانية أو الشعورية، ورفع مستوى الطاقة لديك وزيادة قدرتك على مقاومة الضغوط.

كيف اعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

عندما تؤديه بطريقة صحيحة، سوف تشعر أنك أكثر هدوءاً وأن جسمك أكثر استرخاءً وانتعاشاً. بل إنك قد تنام، لهذا فإن هذا التمرين يعتبر مفيداً لك على وجه الخصوص عندما تعاني من الأرق.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء تأديته؟

الاندفاع والسرعة في أداء التمرين.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع أن أرى شمساً. إذا استطعت أن تتخيل شكل الشمس الذي يمكن أن تكون عليه، فإن هذا سيكون كافياً. أو تستطيع التركيز بشكل أكبر في أحاسيس مادية ملموسة. ما الذي سوف تشعر به إذا كانت هناك شمس في منتصف جسمك؟ ماذا سيكون شعورك إذا تدافعت هذه الجزيئات البراقة خلال جسمك؟

لا أستطيع أن أرقد ساكناً لوقت كافٍ لأداء التمرين بالطريقة الصحيحة. فلتؤده إذن بطريقة غير صحيحة. قم بأدائه واقفاً وأنت تستند إلى حائط. وسيكون مفيداً لك أيضاً أن تؤدي تمرين الاتصال بالجانب الشعوري وتتعامل مع الشعور بعدم القدرة على الصبر (انظر سابقاً في نفس الفصل).

بالنسبة للمشاعر

عندما يصبح جسمك أكثر استرخاءً، يمكنك الآن أن تبدأ في الاهتمام بمشاعرك. ففي الفصل السابق، تعلمت كيف تتعرف على مشاعرك وتعترف بها. والآن أريد منك أن تتقدم خطوة أخرى. ولكي تستطيع علاج مشاعرك، يجب أن تعترف أن كل هذه المشاعر تخدم غاية مفيدة لك. وفي التمرين التالي، سوف يطلب منك قضاء بعض الوقت في اكتشاف هذه الغاية وأن تعيد التفاوض معها لكي تتوصل إلى اتفاق أفضل يحقق مصلحتك. قد يبدو هذا الكلام غريباً، ولكنه يأتي بنتيجة فعالة!

تمرين لعلاج الانفعالات السلبية

هذا التمرين العقلي يستخدم التخيل للوصول إلى الشاعر التي تعوقك وتفيدك ومعالجة هذه المشاعر.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- اجلس أو ارقد في وضع مريح وضع يديك على منطقة السرة. أغلق عينيك.
- اسمح لشعور سلبي أن يتولد بداخلك وحدد هذا الشعور بالاسم بالتفكير فيه قائلاً: "هذا هو شعوري [بالغضب/الحسد/...]".
- تخيل أنك تستطيع إخراج هذا الشعور من داخلك ووضعه أمامك كشخص. كيف سيبدو شكل هذا الشخص؟ هل سيكون رجلاً أم امرأة؟ هل هو شخص تعرفه أم شخص لم تره من قبل؟
- انظر إلى هذا الشعور المتجسد أمامك في صورة شخص وهو يعبر عن هذا الشعور. انظر إليه وهو يتحدث في غضب وثورة وصخب، أو وهو يجلس وازعاً رأسه بين يديه في اكتئاب وبأس، أو وهو يفعل أي شيء، يعبر عن الشعور الذي يمثله.
- خاطب هذا الشخص في عقلك بالكلمات التالية: "إنك تمثل جزءاً خاصاً جداً من حياتي ولا أعرف ماذا أفعل بدونك. إنك مهم جداً بالنسبة لي". راجع ما تشعر به.

■ والآن تبادل الأماكن وتقمص أنت شخصية هذا الشعور. اشعر بالغضب، أو الاكتئاب، أو بأي شعور آخر تمثله. اشعر بنفسك وأنت تمثل وتعبر عن هذا الشعور بشكل مادي، إما من خلال الكلمات وإما باتخاذ وضع معين والشعور بتوتر في جسمك. والآن، استمع إلى الكلمات التي وجهت إليك: "إنك تمثل جزءاً خاصاً جداً من حياتي ولا أعرف ماذا أفعل بدونك. إنك مهم جداً بالنسبة لي". راجع شعورك وما تحس به وأنت تستمع لهذه الكلمات باعتبارك الشعور المتجسد على هيئة شخص.

■ تبادل الأماكن مرة أخرى ثم أعد إدخال هذا الشعور الشخص إلى داخلك مرة أخرى، وانظر كيف اختلف شعورك به الآن، ثم افتح عينيك مرة أخرى.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

لا يهم. خذ الوقت الذي يناسبك.

ما الهدف منه؟

الاعتراف بالشعور السلبي واحترامه. إن هذا الشعور موجود بداخلك لسبب معين ومن الجائز أنه كان في الماضي يمثل آلية مفيدة للحفاظ على النفس. وتعبيرك عن احترام هذا الشعور قد يؤدي إلى تخفيف حدته. إن محاولة إخفاء الشاعر السلبية تمنحها السيطرة عليك، أما مواجهتها والاعتراف بها فيمنحناك القوة للتعامل معها.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

في نهاية التمرين سوف تشعر بمزيد من الهدوء والسلام بداخلك.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء تأديته؟

التعامل مع أكثر من شعور سلبي في المرة الواحدة. اسح لتأثيرات هذا التمرين أن تنفذ خلال جسمك وعقلك طوال يوم كامل، واترك معالجة الشعور التالي إلى اليوم التالي.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع رؤية الشعور المشخص واضحاً في عقلي. لا بهم. إذا كنت تستطيع أن تتخيل ما يمكن أن يكون عليه هذا الشخص إذا استطعت رؤيته، فهذا يكفي.

أشعر بارتباك حقيقي عندما أكون بعدد توجيه الكلمات إلى الشعور المشخص. حسناً. حاول أداء تمرين الاتصال بالجانب الشعوري لمعالجة الشعور بالارتباك.

عندما أقوم بتخص شخصية الشعور المشخص، أجد نفسي أستغرق تماماً في التعبير عن هذا الشعور ولا أستطيع التركيز فعلاً في سماع الكلمات التي تقال لي. ارفع صوت هذه الكلمات في عقلك!

بالنسبة للروح

حتى تكتمل الصورة، نحتاج إلى البعد الروحاني في حلقة تخيلنا. إن الشعور بأنك جزء من بُعد أضخم من بينتك الحالية بعدد لا يحصى من المرات يولد بداخلك إحساساً بالانتقاء، وهذا الإحساس يكون منفصلاً عن حقيقتك وعن كيانك وعن تتواجد معهم. التمرين التالي من الممكن أن يعطيك إحساساً كبيراً بالراحة والهدوء، وخصوصاً إذا كنت تشعر بالوحدة أو بتخلي الآخرين عنك أو برفضهم لك.

تمرين للاتصال بالسماء والأرض

هذا التمرين العقلي يتيح لك إنشاء صلة مادية وعقلية بين جسمك وبين البيئة الممتدة من حولك، ويساعد على تنمية جانبك الروحاني.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- اتخذ وضعاً مريحاً لك وأغلق عينيك.
- انتبه إلى الطريقة التي يتصل بها ظهرك بالمقعد الذي تجلس عليه أو بالفراش الذي ترقد فوقه. انتبه إلى الهواء الذي يلمس وجهك ويديك. وإلى الفضاء الموجود فوق جسمك.

- تخيل نفسك تتحل من خلال عمودك الفقري ومروراً بأرضية الغرفة بسطح الأرض المقام عليها المبنى. تخيل أنك تتحل بما هو أبعد من ذلك فتستمر حتى مركز الأرض ومن ثم ترتبط بقوى الطبيعة الكامنة في باطن الأرض.
- والآن ركز في الفضاء الموجود فوق جسمك، وابدأ بالفضاء الذي يمتد بينك وبين سقف الغرفة، وابدأ الاتصال بهذا الفضاء. تخيل أن الفضاء الموجود فوقك هو امتداد لجسمك، ثم ابدأ في زيادة هذا الامتداد إلى ما هو أعلى وأبعد من ذلك إلى السماء، مروراً بالسحاب وبطبقات الاستراتوسفير العليا التي تحيط بالكرة الأرضية، ثم إلى الفضاء الخارجي.
- وأثناء شعورك بالارتباط إلى أسفل حتى باطن الأرض، وإلى أعلى حتى الفضاء الخارجي، قل لنفسك: "إنني متحد مع الأرض والسماء. وهما يحملاني في أمان دائماً".

ما الوقت الذي يستغرقه هذا التمرين؟

يمكنك أن تؤدي هذا التمرين بسرعة نسبياً بعد أن تتدرب عليه قليلاً. وزيادة الوقت الذي تؤدي فيه التمرين لا يعني أنه سيحقق نتائج أفضل. النقطة الأساسية هي أن تشعر أنك متصل بالكون من حولك.

ما الهدف منه؟

أن تعرف الإحساس بالانتماء والوحدة مع الطبيعة والكون من حولك.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

بمجرد أن تتمكن من الشعور بأن هناك "صلة" مادية أو شعورية بينك وبين الأرض من تحتك والفضاء من فوقك، فإنك ستعرف أنك قد حققت الهدف من هذا التمرين. وهذه "الصلة" قد تكون تنهيدة ارتياح، أو انفراجة في منطقة المعدة، أو قد تكون شعوراً انفعالياً بالارتياح أو الرضا.

ما الأشياء التي يجب أن تتفادها أثناء تأديته؟

أن تصدر حكماً مسبقاً بالشكل الذي سوف تكون عليه هذه الصلة. راقب ما يحدث وتقبله على أنه طريقتك في الاتصال بما حولك.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

هذا التمرين يبدو غامضاً جداً بالنسبة لي. تخيل أن الأرض هي سريرك وأن السماء هي غطاؤك. إنهما معاً يهتمان بك، فالأرض تحملك وتساندك والسماء تحنو عليك وتهديك.

هذا التمرين يبدو غريباً جداً بالنسبة لي. حسناً. إنك لست مضطراً إلى أن تحب كل شيء، في هذا الكتاب. اترك هذا التمرين ببساطة واستخدم التمرينات الأخرى التي تبدو "مألوفة" بالنسبة لك. وربما تعود إلى هذا التمرين في مرحلة تالية؛ فمن الجائز أن الوقت ما زال مبكراً جداً بالنسبة لك على أداء هذا التمرين، لذلك فالأفضل أن تتركه في الوقت الحالي.

تصور المستقبل

في التمارين الثلاثة السابقة، قمت بالتركيز على جوانب معينة في نفسك. ولكي تقوم بالربط بين جميع التمارين السابقة، سوف يكون من المفيد أن تقوم بأداء تمرين تصور المستقبل. وهذا التمرين يشبه إلى حد ما ركوب آلة الزمن التي تنقلك في المستقبل إلى حيث تريد الذهاب، إلى الوقت الذي تكون قد حققت فيه أهدافك وآمالك وأصبحت تشعر فيه أنك كيان واحد متكامل مرة أخرى.

وليس هناك مانع أن تترك خيالك ينطلق في حرية وأنت تؤدي هذا التمرين. كن جريئاً وتخيل أفضل النتائج لنفسك! ولكن انتبه إلى هذا التحذير: إذا أدبت هذا التمرين بانتظام ولكنك لم تتبع ذلك بعمل بناء في حياتك الواقعية، فإن هدفك سوف يظل دائماً حُلماً بعيد المنال. فالنجاح دائماً هو مزيج من المواقف الإيجابية والعمل البناء.

تمرين للنهاية السعيدة

هذا التمرين العقلي يستخدم التخيل لمساعدتك على التركيز على نتيجة إيجابية.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

■ اجلس أو ارقد في وضع مريح وأغلق عينيك.

- تخيل أنك تقف أمام مرآة بطولك الكامل وانظر إلى صورتك في هذه المرآة.
- تخيل، وأنت تنظر إلى صورتك في المرآة، أن هناك ضباباً رمادياً بدأ يهبط على المرآة حتى غطى على صورتك تماماً.
- خذ نفساً عميقاً واعر إلى داخل المرآة. إنك مطمئن وآمن بينما ينقلك الضباب الرمادي إلى الأمام عبر الزمن إلى ذلك اليوم الذي تكون قد تغلبت فيه على المشكلة التي تحاول الآن معالجتها.
- تخيل أن الضباب يهبط بك إلى ذلك اليوم السعيد ثم ينقشع تدريجياً من حولك. لاحظ بالتفصيل كيف أصبحت حياتك مختلفة في ذلك الوقت لأنك استطعت التغلب على مشكلتك. اشعر بكل المشاعر السعيدة المرتبطة بتحقيق هذا الهدف. لاحظ كل الأشياء التي تستطيع القيام بها والتي لم تكن تستطيع أن تؤديها من قبل. اشعر بما تحس به عندما تتمكن من فعل كل هذه الأشياء. استمتع بهذا الشعور المبهج، واحتفظ به لفترة من الوقت.
- والآن اجعل الضباب الرمادي يحيط بك ثانية ويحملك برفق ويعود بك إلى الوراء في الزمن، حتى تخطو خارجاً من المرآة.
- انظر إلى الضباب وهو يتبدد من المرآة حتى تتمكن من رؤية صورتك فيها مرة أخرى.
- خذ قطعة من الطباشير واكتب على المرآة: "هذا ما سوف يكون عليه حالي في المستقبل".
- افتح عينيك مرة أخرى.

ما الوقت الذي يستغرقه هذا التمرين؟

قم بإطالة الوقت الذي تؤدي فيه هذا التمرين بقدر الإمكان، وخصوصاً في الجزء الخاص بتصوير المشاعر السعيدة عندما تخيلت نفسك بعد تحقيق هدفك. كرر هذا التمرين يومياً.

ما الهدف منه؟

أن تركز باستمرار على هدفك، وأن تظل متحمساً ومتفائلاً وأنت تعمل على الوصول إليه.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

من العلامات الواضحة على نجاح التمرين أن تشعر في نهايته بزيادة عزمك وهمتك.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

لا أستطيع رؤية المكان الذي أكون فيه ولا الأشياء التي أفعلها عندما أصل إلى ذلك اليوم في المستقبل. يمكنك أن تؤلف ببساطة ما تريد أن تراه وتفعله؛ إذا كان هذا يجعل الأمور أسهل بالنسبة لك. فالتمرين سيظل صحيحاً في هذه الحالة أيضاً.

أشعر أنني أخدع نفسي عندما أؤدي هذا التمرين؛ فهدفي لا يتحقق بالفعل بعد أدائه! إنك لا تخدع نفسك، ولكنك في الحقيقة تشجعها وتقوي عزميتك. إن التركيز على الهدف باستمرار يزيد من احتمالات النجاح في الوصول إليه.

العركات العلاجية

إذا كنت قد جربت المساج من قبل، فأنت تعرف ما تشعر به من تحسن بعده. فالإحساس بأن هناك شخصاً يحرك العضلات الموجودة تحت جلدك له تأثير شافٍ ليس على جسمك فقط بل على عقلك أيضاً. فأنت تظل لفترة بعد جلسة المساج تشعر بالهدوء والاسترخاء، وبتعب مريح.

غير أن حركات المساج ليست هي وحدها التي تجلب الهدوء والراحة، بل إن ملامسة الجلد للجلد تعتبر مهمة أيضاً. فمن بين المشكلات التي تظهر عند يعيش الإنسان بنفرده أنه لا يكون لديه قدر كافٍ من التلامس الجلدي. ونحن نعرف اليوم مدى أهمية وضع الطفل بعد ولادته مباشرة بين ذراعي أمه، بل إن الأفضل أن يوضع على بطنها مباشرة، فاللمس المباشر للجلد له تأثير مهدئ ومطمئن.

ومن خلال لمس الجلد، يمكن أن نعيد التوازن للجسم والعقل والروح. والتمرين التالي يعطيك طريقة بسيطة وفعالة لكي تشعر بقشعريرة وتجعل جسمك يسترخي؛ ومن ثم تستعيد توازنك الشعوري.

وفي أثناء التمرين سوف تضرب ضرباً خفيفاً على نقاط الفعل المنعكس الوعائية العصبية والتي توجد في الجبهة، فوق منتصف كل عين مباشرة. وهذه النقاط قد اكتشفها د. "تيرنس بينيت" في بداية الثلاثينيات، وهو معالج يدوي كان يعيش في كاليفورنيا.

وقد اكتشف د. "بينيت" أن لمس هذه النقاط برفق يرسل إشارة من خلال الجهاز العصبي لزيادة إمداد الدم للأنسجة المختلفة في الجسم في المناطق التي توجد بها عقبات تمنع تدفق الدم. وقد برهن على صحة فكرته بأن قام بلمس هذه النقاط وشاهد التغيرات التي تحدث في تدفق الدم خلال الفلوروسكوب، وهو عبارة عن شاشة من الفلورسنت تظهر صوراً للأعضاء الداخلية أثناء حركتها.

وأثناء دوران الدم في الجسم، فإنه يمد جميع الأنسجة بالغذاء والطاقة. والشرايين تحمل الدم المؤكسج من القلب إلى جميع أجزاء الجسم. والشرايين تتفرع إلى أوعية دموية أصغر فأصغر حتى يصل الدم إلى الشعيرات الدموية الدقيقة التي تخدم أنسجة معينة. وعندما يتعرض الإنسان للضغوط سواء كان ذلك إرهاقاً بدنياً أو ثورة انفعالية، فإن تلك الأنسجة التي لا تعد ضرورية للبقاء على قيد الحياة، مثل مناطق القشرة المخية العليا والجلد وأعضاء الجهاز الهضمي، لا يصل إليها احتياجها الكامل من الدم. ولا يصل الدم بصورة كافية إلا إلى الأنسجة الضرورية للحفاظ على الحياة مثل العضلات والأجزاء الأكثر بدائية في المخ.

وأداء التمرين التالي سوف يجعلك تنشط النقاط الوعائية العصبية الموجودة في منطقة الجبهة لفتح الطريق لكي يصل إمداد الدم إلى جميع أنسجة الجسم.

تمرين لتهدئة الجسم والعقل

هذا تمرين من تمرينات الطاقة يعمل على مستوى ذبذبات الجسم ليماعده على الاسترخاء، كما يساعد على استرخاء العقل وتهدئة الانفعالات.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

■ ضع الإصبع الوسطى من كل يد على قصبه أنفك بحيث يقابل أحدهما الآخر.

- افتح عينيك على اتساعهما، وانظر لأعلى قليلاً. ولكن لا تزم حاجبيك.
- حرك إصبعك ببطء وبرفق إلى أعلى ثم إلى الخارج نحو جانبي وجهك وصولاً إلى الأذنين. اجعل إصبعك ينزلقان برفق على سطح جلدك. لا تضغط، واحرص على أن تتنفس أثناء أداء التمرين.
- كرر هذا عشر مرات.
- والآن أغلق عينيك وكرر نفس حركة الإصبعين عبر جبهتك وإلى أسفل نحو أذنيك عشر مرات أخرى.



تحريك الإصبعين من قسبة الأنف
إلى أعلى ثم إلى الخارج نحو جانبي الوجه

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟
خذ ما تحتاجه من وقت. وقم بأداء التمرين ببطء.

ما الهدف منه؟

أن تشعر بالاسترخاء وتتخلص من الشعور بالضغط وتشعر بأنك قوي من الناحية
الشعورية.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

سوف تشعر باسترخاء، في جبهتك، وكذلك في عضلات الفك. وربما تلاحظ أيضاً أنك تتنفس بشكل أعمق أثناء التمرين أو بعده. والتأوب علامة جيدة أيضاً.

دور مسارات الطاقة

إن الحركات العلاجية لا تصبح فعالة ومؤثرة من خلال اللمس المباشر فقط فمن طريق تحريك يديك فوق جسمك على بعد بوصة أو بوصتين يمكنك أن تحقق نتائج ممتازة أيضاً. ولكي نفهم لماذا يحدث ذلك، يجب أن نلقي نظرة سريعة مرة أخرى على المسارات التي تحمل قوة الحياة خلال جميع أجزاء الجسم، وهي مسارات الطاقة.

وإجمالي عدد هذه المسارات هو أربعة عشر مساراً، وهي تمر بعمق الجلد خلال الجسم. وعرض كل مسار من هذه المسارات يساوي تقريباً قطر خلية واحدة. ومسارات الطاقة كهرومغناطيسية بطبيعتها. وتدفق الطاقة في هذه المسارات يمكن أن يضطرب إذا حدث خلل في أي جانب من جوانب الحياة: المشاعر أو الأفكار أو العلاقات أو التعرض للمواد الكيميائية أو التلوث الكهرومغناطيسي أو التغذية، وغير ذلك.

وعندما نتعرض للضغوط، من الناحية الشعورية أو الجسدية بسبب الإصابة بمرض مثلاً، فإن الطاقة لا تتدفق بحرية عبر مسارات الطاقة، ويكون ذلك بسبب وجود عائق خفي يعوق تدفقها. ومع ذلك فنحن في هذه الحالة نستطيع أن نعمل ونعيش بصورة طبيعية، ولكن إذا استمرت هذه الضغوط، يبدأ المزيد من عوائق تدفق الطاقة في الظهور، وتقل الطاقة التي تصل إلى أنسجة الجسم المتأثرة بهذه العوائق، ونبدأ في الشعور بأننا لا نستطيع العمل بكامل طاقتنا.

وهناك اثنان من مسارات الطاقة يعتبران مهمين على وجه الخصوص، أولهما هو الوعاء الحاكم الذي يمتد إلى أعلى بطول العمود الفقري ثم إلى الرأس وينتهي تحت الأنف تماماً فوق الشفة العليا. والوعاء الحاكم يتحكم في العمود الفقري. أما الآخر فهو الوعاء المركزي وهو يمتد إلى أعلى بطول خط منتصف الجسم وينتهي

تحت الشفة السفلى. والوعاء المركزي يتحكم في المخ. وفي التمرين التالي سوف نتعامل مع الوعاء المركزي.

ورغم أن مسارات الطاقة تمتد تحت الجلد، إلا أن طاقتها تمتد لنحو بوصتين تقريباً خارج الجسم. ولكي تشعر بمسارات الطاقة افعل ما يلي:

■ ارفع يدك على بعد حوالي قدم من منطقة الجزع جاعلاً راحة يدك متجهة نحو جسمك.

■ قرب راحة يدك ببطء شديد من جسمك وانتبه لما تشعر به في يدك.

■ لاحظ النقطة التي تبدأ عندها في الشعور بقرب جسمك دون أن تلمسه.

سوف تكون قادراً على الإحساس بالدفء، أو بنبض صادر عن جسمك عندما تقترب يدك منه إلى مسافة معينة تختلف تبعاً لحساسيتك. وإذا كنت تستطيع أن تشعر بجسمك بيدك دون أن تلمسه، فإن جسمك أيضاً يمكن أن يشعر بيدك. إنك لست في حاجة إلى أن تلمس جسمك بالفعل لكي تدخل في مجال الطاقة الخاصة به.

والوعاء المركزي يمتد من أسفل إلى أعلى. وإذا تم إغلاقه، ينبغي إعادة تشغيله مرة أخرى، وهذا ما يسمى في علم العلاج الحركي "فتح المسار".

تمرين فتح المسار

هذا تمرين من تمرينات الطاقة يساعد على تنشيط مسار الطاقة الذي يتحكم في المخ.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- قف واضعاً كلتا يديك، واحدة فوق الأخرى، فوق الجزء السفلي من البطن.
- مرر كلتا يديك، واحداً فوق الأخرى، إلى أعلى على طول خط نصف الجسم والرقبة. واصل التمرير على طول المسار حتى الذقن وتحت الشفة السفلى. توقف هنا.
- افتح يديك وافردهما بعيداً عن جسمك، ثم دعهما ينهبطان برفق إلى جانبيك.

■ كرر هذا التمرين عشر مرات.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

دقيقة واحدة تقريباً. وأنسب وقت لأدائه هو الصباح الباكر.

ما الهدف منه؟

لفتح الوعي المركزي الذي يتحكم في المخ. وهذا من شأنه أن يساعد المخ على العمل بسهولة وكفاءة أكبر. وهذا شيء مهم لأن المخ هو مركز التحكم في جميع الوظائف الجسمية والشعورية.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

سوف تشعر بأن تنفك أصبح أعمق وبمزيد من التماسك في ذاتك. وهذا تمرين مثالي عندما تشعر بالضغط والتوتر والقلق.

نصائح

■ لا تضيع وقتاً طويلاً وأنت تقوم بفتح الوعي المركزي، ولا تؤد هذا التمرين ببطء شديد. فقط عليك أن تستغرق فيه وقتاً أطول قليلاً من الوقت الذي تستغرقه في فتح سوستة جاكيت طويل.

■ لا يهم إذا كنت تقوم بحركة شهيق أو حركة زفير أثناء قيامك بأداء تمرين فتح مسار الطاقة. فقط دع تنفك يتم بشكل طبيعي تماماً.

إن تمرين فتح المسار يؤثر على جسمك من خلال الوعي المركزي. فعندما تقوم بتشغيل الوعي المركزي، سوف يكون لذلك أثره على حالتك الجسدية والعقلية وذلك من خلال السماح للعقل بأن يعمل بكامل طاقته وقوته وهو في نفس الوقت يعيد التوازن للجسم.

والتمرين التالي يعمل أيضاً على الجسم في المقام الأول، ولكن سوف يطلب منك أن تصل أفكارك بالأرض وبالكون من حولك. وهذا يعني أنك سوف تعمل على عدة مستويات، وعن طريق تحريك الجسم واستخدام عمليات التفكير سوف تتصل بالجانب الروحاني من نفسك.

تمرين الأرض والسماء

هذا تمرين من تمرينات الطاقة سوف يساعدك على الشعور بأنك أكثر ثباتاً وتركيزاً، وفي نفس الوقت سوف تشعر بأنك أكثر ارتباطاً بجانبك الروحاني.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- قف وباعد بين رجلك، وضع يديك إلى جانبك. وانظر إلى الأمام مباشرة.
- ركز وزنك كله على قدم واحدة. وادفع ذراعك الموجودة ناحية تلك القدم نحو الأرض قليلاً. وفكر: "الأرض تهتم بي".
- ركز وزنك كله على القدم الأخرى وادفع ذراعك الموجودة ناحية تلك القدم نحو الأرض قليلاً. وفكر: "الأرض أمني".
- تحرك من جانب إلى آخر على هذا المنوال عشر مرات.
- والآن ارفع ذراعيك إلى جانبك وانظر إلى أعلى. استمر في التحرك من قدم لأخرى، وعندما يكون ثقلك مركزاً على القدم اليسرى، ارفع يدك اليسرى نحو السماء، ثم عندما يكون ثقلك مركزاً على قدمك اليمنى، ارفع يدك اليمنى نحو السماء. وفكر في كل مرة: "السماء تحنو علي".
- تحرك من جانب إلى آخر على هذا المنوال عشر مرات.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

دقيقة واحدة تقريباً.

ما الهدف منه؟

أن تتيح لجسمك جميع الطاقات القادمة من الأرض والسماء. وهذا يقوي من إدراكك البدهي لحقيقة أنك متصل بكل من الأرض والسماء، ويعنحك شعوراً بالانتماء.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

إذا بدأت تتنفس بعمق بشكل لا إرادي أثناء التمرين أو بعده، فهذه علامة جيدة. وعندما تشعر أيضاً أن روحك المعنوية مرتفعة بعد أدائه.

نصائح

- يجب أن تؤدي هذا التمرين بتركيز وعينك على الهدف الذي تريده. كن واعياً لكل حركة تقوم بها.
- لا تتوتر أثناء القيام بأي حركة.
- تنفس باستمرار.
- إذا كنت مريضاً ولا تستطيع الوقوف، فقم بأداء التمرين وأنت جالس، وتحرك ببساطة من جانب إلى جانب. إذا كنت لا تستطيع تحريك قدميك أو رفع ذراعيك، فاستخدم حركات عينيك لمساعدتك على التركيز على ما تريد الاتصال به. فعندما تنظر عينك للأمام مباشرة، فإن هذا يصلك بسطح الأرض، وعندما ترفع عينيك لأعلى، فإن هذا يصلك بالسماء.

حكمة الطبيعة

تخيل أنك تعيش في قرية بعيدة لم تصلها التكنولوجيا الحديثة، وسكان هذه القرية يحبون الموسيقى. في كل منزل هناك شخص واحد على الأقل يعزف على آلة موسيقية. وفي الأمسيات كل يوم تنساب الموسيقى من النوافذ المفتوحة في المنازل حيث يقوم الموسيقيون بالعزف والتمرين كل بمفرده، أو في مجموعات صغيرة، وفي عطلة نهاية الأسبوع يقوم فريق الأوركسترا في القرية بإقامة حفل موسيقي كبير.

وفي يوم من الأيام، يأتي رجل إلى قريتك لكي يستمع إلى الأوركسترا وهي تعزف. وبعد انتهاء الحفل الموسيقي، يخرج الرجل صندوقاً أسود صغيراً ويزعم أنه وضع كل الموسيقى في هذا الصندوق. ويقوم بفتح الغطاء ويخرج شريطاً بنياً صغيراً. ويريك الرجل هذا الشريط كما يريه للآخرين ويقول لكم إن الموسيقى كلها مخزنة هنا.

لا شك أن جميع سكان القرية، بما فيهم أنت، سوف يجدون هذا الكلام محيراً وغريباً. فكيف يمكن لأوركسترا كاملة أن تكون موجودة في هذا الصندوق الصغير؟ هذا مستحيل بالطبع. ويشرح لكم الرجل أنه التقط صوت الموسيقى بكل تفاصيله ووضعه في هذا الشريط إنك الآن تعرف بالتأكيد أنه شخص مخادع؛

فكيف يمكن التقاط صوت ينساب في الهواء ويختفي بمجرد عزفه؟ كيف يمكن لصق الصوت على شريط كهذا؟ إن العقل والبديهة يؤكدان أن هذا أمر مستحيل.

والآن يخرج الرجل سلكاً به زران صغيران في نهايته ويطلب منك أن تضعهما في أذنيك وتستمع. ثم يضع الشريط الصغير في الصندوق الأسود ويضغط على زر. إنك لا تستطيع أن تصدق أذنيك، ولكن هذه هي الحقيقة، وهذا هو صوت الأوركسترا الكامل يعزف، كما كان يعزف منذ برهة، والصوت يأتي من الصندوق الأسود الصغير. ويستمع كل واحد من سكان القرية بدوره إلى الموسيقى، وكلهم يتفقون على أن في الأمر خدعة بلا شك، أو أن هذا الغريب حليف للشيطان. وفي كلتا الحالتين لا أحد يريد ويطلب منه مغادرة القرية. ويظل الناس في القرية يتناقشون لأسابيع عديدة بعد ذلك حول استحالة التقاط شيء غير مرئي ووضعه على شريط بني في صندوق.

إن هذا بالضبط هو ما أقابل به عندما أخبر الناس أنني أعالج بأسلوب العلاج الحركي، فهم يسألونني: كيف يمكنك اختبار استجابة عضلة الذراع، أو الإمساك ببعض نقاط الوخز، أو وضع مغناطيس فوق الجسم، ثم تدعين أن ذلك سوف يجعل الشعر ينمو من جديد أو يشفي قرح الاثني عشري؟ أو كيف يمكن لمستخدم أسلوب العلاج المثلي أن يعالج بوصف محلول مخفف لدرجة أنه لم يعد يوجد به آثار يمكن قياسها للمادة الأصلية؟ كيف يمكن لأي شخص أن يتأكد أنه يأخذ شيئاً موجوداً فعلاً؟ الإجابة هي أننا سواء في أسلوب العلاج الحركي أو المعالجة المثلية نتعامل على مستوى الطاقة الخفية.

إننا نعرف جسمنا المادي عادة من خلال حواس البصر، واللمس، والسمع، والتذوق. والشم. ونحن نعرف أن الجسم مكون من الجلد والعظم والعضلات والسائل الليمفاوي والدم وغير ذلك، ولكن بالإضافة إلى المكونات المرئية، هناك نظم الطاقة الخفية التي تعمل طوال الوقت. وهي نظم كهربية ومثلها مثل الكهرباء، بالضبط لا يمكن رؤيتها إلا باستخدام التصوير الكهربائي والذي سيظهر حالة من الشحنات الكهربائية حول جسم الإنسان. وقد تم ابتكار أسلوب التصوير الكهربائي في الأربعينيات على يد "هارولد إس بير" في جامعة "يال"، و"سيميون كيرليان"، وهو باحث روسي.

والطاقات الخفية تلعب دوراً رئيسياً في تسهيل قيام مختلف أجزاء الجسم بوظائفها. حيث إن هذه الطاقات عندما تتدفق في الجسم لا تؤثر على كافة غدد الجسم وأعضائه فحسب، بل على العضلات أيضاً. وعندما يحدث شيء يعرقل هذه الطاقات الخفية، فإن هذا يؤدي إلى إضعاف العضلة. ونفس هذا الضعف سوف يحدث عندما نقرب من الجسم طعاماً يسبب الحساسية، أو عندما نفكر في أشياء سلبية، أو عندما نلمس زجاجة بها خلاصة الزهور التي لا تناسبنا.

وعندما تتدفق الطاقة في الجسم بحرية ويكون الجسم متوازناً، فإن العضلات تكون قوية وتؤدي وظيفتها في سلاسة. ونفس هذه الاستجابة من العضلات سوف تحدث عندما نقرب من الجسم طعاماً مفيداً، أو عندما نفكر بطريقة إيجابية، أو عندما نلمس زجاجة بها خلاصة الزهور التي تناسبنا. إن الجسم يستطيع من خلال نظام الطاقة الخفية أن يقول لنا ما الذي نحتاجه، وما الأشياء غير المناسبة أو الضارة بالنسبة لنا.

ومن بين الطرق التي يمكن بها استخدام عضلة ما لكي نحصل على معلومات حول مادة معينة هل مناسبة لنا أم لا هي أن نجري اختبار العضلات. إن العضلة سوف تستجيب بقوة عندما تلتقط نمط الذبذبة الصحيح المناسب للعلاج والذي يعود عليك بالفائدة في ذلك الوقت بالذات.

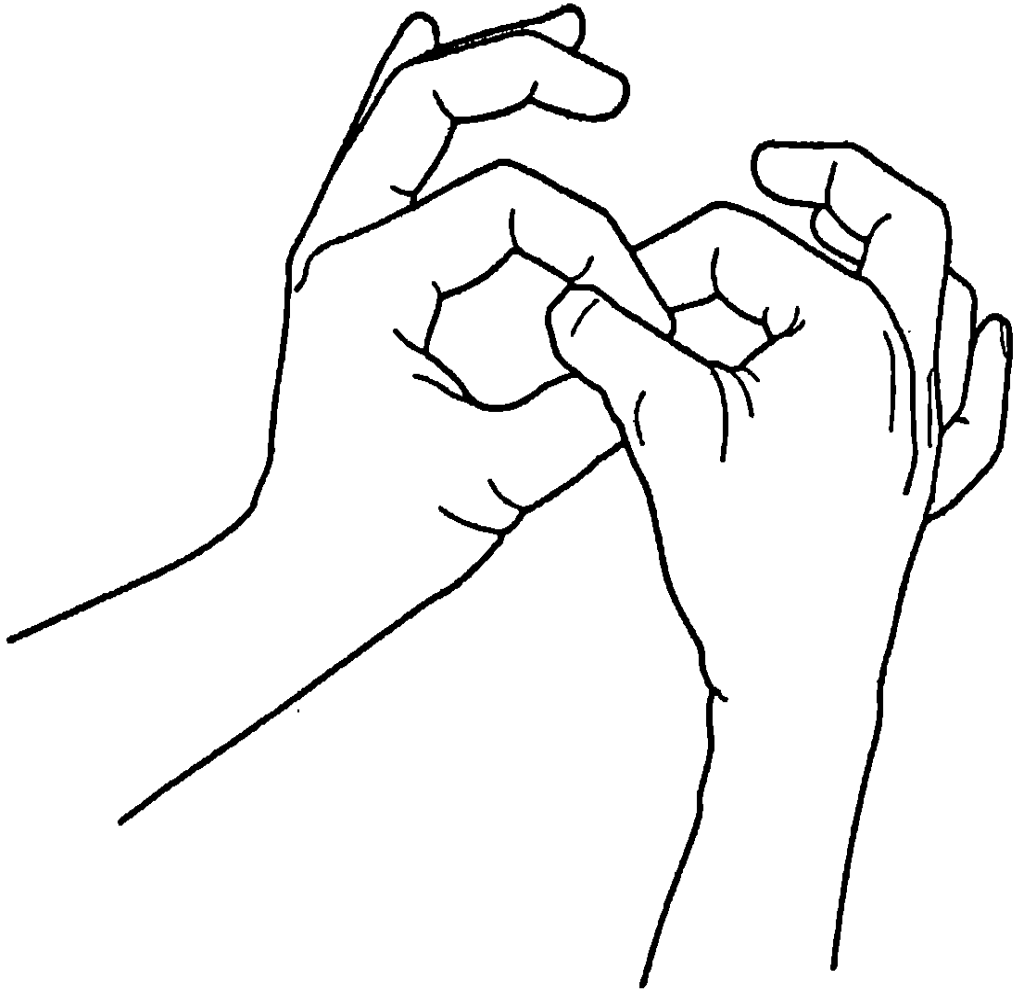
وفي الصفحات التالية، سوف أقدم نوعين من اختبار العضلات. الأول باستخدام أصابع اليد، والثاني باستخدام بندول بسيط واختبار عضلات الأصابع مفيد لأن جهاز الاختبار يكون معك دائماً، فهو جزء منك. وهو أيضاً أقل غرابة من اختبار البندول. ولكنني أريدك أن تتدرب على كلتا الطريقتين، لأن اختبار البندول يمكن أن يكون مفيداً عند مقارنته بغيره من العلاجات.

تمرين اختبار الأصابع

هذا تمرين من تمرينات الطاقة يعلمك كيف تستخدم استجابة العضلة كآلية للتغذية الاسترجاعية الحيوية.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- كون دائرة باستخدام أصابعك بأن تجعل طرف إبهام اليد اليمنى يلمس طرف السبابة في نفس اليد.
- والآن كون دائرة أخرى باستخدام نفس الإصبعين في اليد الأخرى على أن تكون الدائرتان متداخلتين (انظر الرسم التوضيحي التالي).
- قم بإعداد استجابتي "نعم" و"لا"، وذلك بأن تقول "نعم" بطريقة بها قوة وتصميم وأنت ما زلت محتفظاً بالدوائر المتشابكة التي كونتها في الخطوة السابقة. ثم اجذب كل دائرة منهما في اتجاه معاكس للأخرى برفق ولكن بثبات، ولكن حافظ على تلامس الأصابع حتى تظل الدوائر متشابكة.
- والآن قل "لا"، ثم اجذب الدائرتين برفق ولكن بثبات كل منهما في اتجاه معاكس للأخرى. ولكن في هذه الحالة اسمح لإصبعي يدك المسيطرة (التي تستخدمها في الكتابة) أن ينفثا بحيث تنفصل الدائرتان.



الأصابع تكون دائرتين متشابكتين

■ كدر استجابات "نعم" و"لا" بسرعة وبشكل عشوائي. كأن تقول مثلاً: "نعم"، "نعم"، "لا"، "لا"، "لا"، "لا"، "نعم". وتأكد أن تجعل أصابعك تؤدي الاستجابة المناسبة لكل كلمة كما أوضحنا من قبل. وهذه طريقة لتدريب الخ على أن يستجيب بطريقة واضحة يمكن الاعتماد عليها لكلمتي "نعم"، و"لا" من خلال حركة العضلة المناسبة.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

التمرين نفسه لا يستغرق سوى ثوان معدودة. ولكن لكي تصبح ماهراً في أدائه وتحصل على نتائج مؤكدة ومضمونة من خلاله، لابد أن تتدرب عليه كثيراً وبصفة منتظمة.

ما الهدف منه؟

أن تحصل على استجابة "نعم" و"لا" من عضلات الأصابع بشكل يمكن الاعتماد عليه فيما بعد بحيث يمكنك استخدام هذه الاستجابة فيما بعد لتحديد طريقة العلاج المناسبة أو خلاصة الزهور المناسبة لك.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

عندما تتمكن من أدائه بسرعة، بحيث تجد أنك تقول "نعم" و"لا" بسرعة وبشكل عشوائي بينما أصابعك تؤدي الحركة بشكل سريع ودقيق وصحيح في كل مرة.

نصائح

■ إذا كنت تجد مشكلة في استجابات الأصابع لكلمتي "نعم"، و"لا"، فاستبدل كلمة "نعم" بعبارة تكون صادقة بشكل واضح لتحل محلها. فإذا قلت أنا على سبيل المثال: "اسمي فيرا بيغري"، ففي هذه الحالة تظل الدائرتان متشابكتين. فإذا ما قلت بعد ذلك: "اسمي ميكى ماوس"، ففي هذه المرة تنفصل الدائرتان. ويمكن أيضاً أن تختار جملاً عامة كأن تقول: "الجو مشمس في الخارج" بينما هو في الحقيقة مظلم (وفي هذه الحالة تنفصل الدائرتان)، أو تقول: "إنني أعيش في لندن" ويكون هذا هو مكان إقامتك بالفعل (وفي هذه الحالة تظل الدائرتان متشابكتين). عندما تكون الجملة

صحيحة، تظل الدائرتان متشابكتين، وعندما تكون غير صحيحة، تنفصل الدائرتان.

■ ليكن ما تفكر فيه أثناء التمرين هو: "إنني أتساءل ماذا ستفعل أصابعي الآن"، بدلاً من القلق والتركيز في أداء هذه الحركات بشكل واع ومتيقظ والسبب في أن هذا التمرين يحتاج إلى الكثير من التدريب عليه هو أن العقل الواعي غالباً ما يتدخل في البداية.

والطريقة الثانية لاختبار العضلات التي أريدك أن تجربها هي الاختبار باستخدام بندول. ورغم أنك في هذا الاختبار تستخدم أداة للاختبار، إلا أنك في هذه الحالة أيضاً لا زلت تختبر عضلة معينة، وهي العضلة الموجودة في الإصبع الذي يحمل الخيط المعلق به البندول الذي يعمل فقط كامتداد لإصبعك. والتركيز الجيد شيء مهم وضروري لنجاح هذا الاختبار.

تمرين البندول

هذا تمرين من تمرينات الطاقة يستخدم فيه بندول كأداة نحصل من خلالها على تغذية استرجاعية حيوية للجسم.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

- خذ قطعة خيط طولها حوالي ست بوصات وعلق في طرفها حلقة معدنية.
- لف الطرف الآخر للخيط حول السبابة اليمنى.
- اجلس أمام منضدة وضع مرفقك بثبات على سطحها واسند معصمك الأيمن بيدك اليسرى.
- اخفض السبابة اليمنى إلى أسفل بحيث تسمح للحلقة المعدنية أن يستقر على سطح المنضدة، ثم ارفع هذا الإصبع برفق وبيبط حتى ترتفع الحلقة المعدنية عن سطح المنضدة وتصبح معلقة بحرية على بعد بوصة واحدة من سطحها.
- ثبت نظرك على الحلقة المعدنية وفكر باستمرار في كلمة "نعم". لا تحرك يديك! ولاحظ نوع الحركة الصادرة عن الحلقة المعدنية. يمكن أن تكون هذه الحركة عبارة عن دائرة تسير في اتجاه عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة، أو يمكن أن تكون حركة نحو جسمك وبعيداً عنه، أو من اليمين

إلى اليسار والعكس. وأياً كانت هذه الحركة فإنها تعبر عن استجابة "نعم" لديك.

■ اجعل الحلقة المعدنية تستقر فوق سطح المنضدة مرة أخرى، ثم ارفعها برفق عن سطح المنضدة وفكر باستمرار في كلمة "لا". لا تحرك ذراعيك! ومرة أخرى راقب حركة الحلقة المعدنية. من الواضح أن حركتها الآن وأنت تفكر في كلمة "لا" تختلف عن حركتها السابقة وأنت تفكر في كلمة "نعم". والحركة التي تحصل عليها الآن تعبر عن استجابة "لا" لديك.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

خذ الوقت الكافي. ويجب أن تتحلى بالصبر إلى أن تتعلم طريقة استعمال البندول.

ما الهدف منه؟

أن تحصل على استجابة "نعم" و"لا" من البندول بحيث يمكن الاعتماد عليها واستخدامها فيما بعد لتحديد العلاج الصحيح الذي يناسبك أو خلاصة الزهور المناسبة لك.

كيف أعرف أنني أؤديه بطريقة صحيحة؟

كون بشكل عشوائي بعض العبارات التي تكون صحيحة أو خاطئة بشكل واضح وراقب حركة البندول مع كل عبارة. تأكد ألا تحرك ذراعيك! إذا كنت تحصل على نفس الحركات المرتبطة بكل كلمة من كلمتي "نعم" و"لا" بشكل ثابت، فإنك تكون قد أتقنت التمرين.

نصائح

■ يمكنك أولاً أن تتدرب على جعل البندول يتحرك في الاتجاهات الأربعة المختلفة: مع عقارب الساعة، أو عكس عقارب الساعة، ثم من اليمين لليسا والعكس، ثم نحوك وبعيداً عنك، إذا وجدت أن هذا سهل عليك الأمر. ويمكنك أن تفعل ذلك عن طريق تخيل الحركة في عقلك مع عدم تحريك يديك. حدد الحركات التي تتم بسهولة أكبر واجعلها ترتبط في عقلك بكلمة "نعم" ثم اربط الحركات الأخرى بكلمة "لا". ولكي تصبح

ماهرًا في استخدام هذا الاختبار، ينبغي أن تتدرب أيضاً باستخدام عبارات صحيحة وخاطئة.

■ لا تنس أن تتنفس باستمرار أثناء أداء التمرين!

والآن هيا ننتقل إلى الخطوة التالية لكي تعرف كيف تستخدم مهارات اختبار العضلات التي اكتسبتها مؤخراً لاختيار خلاصة الزهور المناسبة التي يمكن أن تساعدك في حل المشكلة التي تعاني منها حالياً.

حول خلاصة الزهور

بدأت قصة استخدام الزهور في العلاج على يد د. "إدوارد باك" (١٨٨٦-١٩٣٦)، وهو طبيب بارز متخصص في علم المناعة والباثولوجي وعلم الجراثيم، وكان قد توصل أثناء ممارسته لمهنته إلى نتيجة مفادها أنك لكي تشفي المريض فإنك يجب أن تعالجه هو وليس المرض. وكانت قناعته هي أن المرض ينشأ نتيجة لخلل داخلي وأفكار سلبية تظهر آثارها على جسم المريض.

وفي ذروة حياته المهنية عام ١٩٣٠، ترك "باك" عمله المريح وذهب إلى "ويلز" ليجري أبحاثاً حول الخصائص العلاجية للزهور. وفي نفس ذلك العام ألف كتاباً صغيراً بعنوان Heal Thyself ضمنه فكرته القائلة بأن الأمراض الجسدية تنشأ عندما تكون هناك مشكلات لدى الإنسان فيما يتعلق بالهدف الروحاني من وجوده. كما لاحظ أيضاً أن شخصية الإنسان ومواقفه لها تأثير على حالته الصحية سواء الجسدية أو العقلية.

إن المرض، في رأي د. "باك"، ينشأ نتيجة للصراع بين الجانب الروحي والجانب المادي من الذات. وقال إن الصحة والسعادة تتحققان للإنسان عندما يكون هناك تناغم بينه وبين الطبيعة. وهذا يعني أنه من المهم جداً أن نقوم بأداء العمل الذي نحبه أكثر من غيره والذي نشعر أننا نجد فيه ذاتنا الحقيقية. وبعبارة أخرى، يمكننا أن نقول إنه من المهم ليس فقط أن نهتم بجسمنا وعقلنا، بل أن نهتم أيضاً بأداء المهنة أو الوظيفة التي تلبى احتياجاتنا الروحية. ولكي نصبح سعداء لابد أن نحقق التوازن بين الجسم والعقل والمشاعر والروح.

واليوم، هناك أكثر من ستين نوعاً من خلاصات الزهور يتم إنتاجها في بريطانيا وأيرلندا، والمزيد منها يتم إنتاجه على مستوى العالم. والبعض يمتلخص الخلاصات العطرية من الزهور، كما فعل د. "باك"، وهناك آخرون يستخدمون الأحجار الكريمة والمعادن لإنتاج المواد العلاجية. وجميع هذه الخلاصات تشترك في شيء واحد وهو أنها تشكل نموذجاً للطاقة يساعد على إحداث توازن معاكس لما تسببه المشكلات الجسدية أو الشعورية. وهذه الخلاصات لها تأثير فعال على الإنسان والحيوان والنبات، وهذا يعني أن لها آثاراً أخرى أكثر من الآثار المهدئة!

وخلاصات الزهور تختلف عن الزيوت العطرية والمواد المستخدمة في أسلوب المعالجة المثلية. ويتم الحصول على خلاصات الزهور من خلال وضع الزهور في الماء وتركها لتطفو على سطحه في الشمس المشرقة أو في ضوء القمر. وكما رأينا من قبل، فإن هناك أدلة علمية تؤكد أن الماء له ذاكرة وأنه قادر على "تسجيل" معلومات عن المواد التي يحملها. وهذا يعني أنه عندما تترك زهرة لتطفو على سطح ماء نظيف، فإن الماء سوف يسجل نمط الطاقة الخاص بهذه الزهرة.

وهذا الماء المسجل عليه نمط الطاقة الخاص بالزهرة يتم تخزينه بعد أن نضيف إليه قدرًا معادلًا من الكحول. وهذا هو ما يسمى "الصبغة الأم". بعد ذلك يتم وضع قطرات منها في زجاجة من الكحول لصناعة "الخلاصة العادية" المعدة للاستعمال والتي توضع في زجاجة يمكن أن تشتريها من المحلات. لذلك إذا كنت تعاني من مشكلات مع الكحول، فحاول أن تبحث عن الخلاصات التي لا تحفظ في الكحول وإنما تحفظ في الجلسرين النباتي.

وجدير بالذكر أن نمط الذبذبات الخاص بنبات أو زهرة يتجاوب مع النمط الصحي أو الشعوري الخاص بنا في الوقت الحالي ويعكسه. فإذا لم تكن على ما يرام، فإن خلاصة إحدى الزهور يمكن أن تعوض النقص في ذبذبات الطاقة المضطربة لدينا بحيث نستعيد تكاملنا مرة أخرى. وعندما نختار خلاصة زهرة معينة، فإننا نبحث عن شيء يحتاجه جسمنا أو عقولنا لكي يعود مكتملاً مرة أخرى. إن ما يحدث للذبذبات في هذه الحالة يجعلها أشبه بلعبة الصورة المجزأة: فالذبذبات يمكن أن تكون منخفضة جداً لأننا نشعر بالإحباط أو الفزع. ونحن نحتاج إلى نمط من الذبذبات يعيد التوازن إلى النمط المختل لدينا.

وعندما نعثر على نمط الزهرة المناسب المكمل لنمط الذبذبات لدينا، يحدث لدينا تحول إيجابي يعود على أثره تدفق طاقة الحياة بشكل متوازن بداخلنا. إن خلاصات الزهور تصلح مجال الطاقة الكهرومغناطيسية لدينا وتعيد إليه التوازن والاستقرار، وبهذه الطريقة فإن جهاز المناعة والجهاز العصبي لدينا يعودان إلى العمل بكامل طاقتهما مرة أخرى.

في المرة القادمة التي تذهب فيها إلى المحل الذي تشتري منه الأغذية الصحية، حاول أن تلقي نظرة على خلاصات الزهور الموجودة به. فمعظم هذه المحلات يكون لديها خلاصات الزهور المصنعة بالطريقة التي اكتشفها د. "باك"، ويمكن أيضاً أن تجد أنواعاً أخرى من الخلاصات. واليك قائمة بأكثر أنواع الخلاصات شيوعاً:

- Alaskan Essences
- Aloha Flower Essences
- Araretama Rainforest Essences
- Aum Himalaya Sankjeevini Essences
- Australian Bush Essences
- Australian Living Essences
- Bach Flower Essences
- Bailey Flower Essences
- Dancing Light Orchid Essences
- Findhorn Essences
- Hawaiian Endemic Essences
- Himalayan Essences
- Pacific Essences
- Perelandra Essences

وبمجرد أن تتدرب على مهارات استخدام اختبار العضلات أو البندول، يمكنك أن تحدد نوع الخلاصة المناسبة لك. وهناك طرق عديدة تساعدك على الاختيار.

تحديد الخلاصة المناسبة

إذا كان محل بيع الأغذية الصحية الذي تتعامل معه لا يوجد لديه سوى نوع واحد من خلاصات الزهور، فإن ذلك سوف يعينك من مشقة الاختيار، ويكون القرار قد

اتخذ بدون تدخل منك، وفي هذه الحالة يمكنك شراء هذا النوع الموجود لديه أو أن تتصل بإحدى شركات توصيل الطلبات بالبريد والتي يوجد لديها جميع الخلاصات السابقة وتراجع القائمة الموجودة لديهم.

وإذا كان لديك اختيار بين خلاصتين أو أكثر، فننذ الخطوات التالية:

١. مرر عينيك على القائمة. اقرأ القائمة التي تحتوي على أسماء الخلاصات المختلفة وانظر إن كان هناك اسم يعجبك من بين هذه الأسماء. هل هناك اسم معين لفت انتباهك بطريقة إيجابية؟ هل تشعر بشعور طيب وأنت تقرأ هذا الاسم؟ إننا نشعر في الغالب بأننا منجذبون إلى خلاصة معينة. اختر خلاصة الزهرة التي تشعر أنك منجذب إليها.

عندما تكون في المحل، أمسك زجاجة الخلاصة التي اخترتها، ولتكن مثلاً Bach Flower Essences، واحملها في يدك لمدة دقيقة. سوف يعطي هذا لجسمك فرصة النظر إلى نمط الطاقة الخاص بهذا النوع من الخلاصات بالذات. ضع الزجاجة ثم التقط زجاجة أخرى تحتوي على نوع آخر وليكن Australian Bush، ثم احمل هذه الزجاجة في يدك لمدة دقيقة أيضاً، ثم أعدها إلى مكانها.

٢. التقط الزجاجة الأولى وضعها على راحة يدك وامسكها بآخر ثلاث أصابع في يدك اليسرى ثم قم بإجراء اختبار عضلات الأصابع وأنت تركز في فكرة: "هل هذه الخلاصة هي أفضل نوع بالنسبة لي؟". إذا حصلت على استجابة "لا"، فأعد الزجاجة وأجر اختبار العضلات على الزجاجة الثانية وأنت تفكر: "هل هذه الخلاصة هي أفضل نوع بالنسبة لي؟".

في هذه المرحلة لا يهم أي الزجاجتين تختار؛ فأية زجاجة منهما سوف تؤدي الغرض طالما أنك تفكر بوضوح في السؤال الخاص بالنوع الأفضل بالنسبة لك. وأية واحدة منهما سوف تؤدي الغرض لأن كل ما تفعله في هذه المرحلة هو أن تختار نوع الخلاصة الأنسب بالنسبة لك. وبعد أن تختار نوع الخلاصة، كرر اختبار العضلات لتعرف أي العلاجات التي تندرج تحت هذا النوع هو الذي تحتاجه.

يمكنك الآن أن تقوم بعملية مسح بصري أخرى لأنواع العلاجات التي تندرج تحت نوع الخلاصة الذي اخترته وذلك بأن تقرأ الملصق الموجود على كل زجاجة وتختار من زجاجة واحدة إلى ثلاث وهي التي تروق لك. أو يمكنك أن تجري اختبار العضلات على هذه الزجاجات الواحدة تلو الأخرى. اختر واحدة، وامسكها في يدك لمدة دقيقة ثم أجر عليها اختبار العضلات وأنت تفكر: "هل هذا العلاج هو الأنسب والأفيد لي في الوقت الحالي؟". اختر الزجاجات التي تحصل على استجابة "نعم" عند إجراء اختبار العضلات عليها.

٣. وهناك طريقة أخرى للاختيار وهي أن تنظر في القائمة التالية التي تحتوي على أسماء الأنواع المختلفة من الخلاصات وتستخدم اختبار البندول.

أولاً، اقرأ القائمة عدة مرات، وأنت تركز تفكيرك تماماً. ولا تنس أن تتنفس أثناء القيام بذلك! والآن حرك بندولك ببطء شديد جداً على القائمة، وتوقف عند كل اسم، وفكر أو قل بصوت مرتفع: "أرني أنسب نوع بالنسبة لي". وعندما تصل إلى النوع المناسب، فإن البندول سوف يستجيب بحركة واضحة، بدلاً من أن يظل ساكناً.

وقد تساورك بعض الشكوك في جدوى هذه الطريقة. ولكن يمكن أن تتذكر مرة أخرى تجربة د. "إيموتو" مع قارورة الماء الصغيرة التي كونت بلورات جميلة عندما تمت كتابة كلمات إيجابية على الملصق الموجود عليها. ونفس هذا الشيء ينطبق على البندول الذي يستجيب للذبذبات الصادرة عن أسماء خلاصات الزهور. لذلك فإنك عندما تمرر البندول على أسماء خلاصات الزهور، فإنه يلتقط أكثر الذبذبات فائدة بالنسبة لك، ويتم ترجمة ذلك إلى حركة معينة.

وبمجرد أن تختار نوع الخلاصة المناسب لك، سوف تحتاج إلى قائمة بأسماء العلاجات التي تندرج تحت هذا النوع. استخدم البندول لكي تختار كحد أقصى ثلاثة أدوية مناسبة لك في الوقت الحالي. فكر أو تحدث بصوت مرتفع: "أرني أفضل الخلاصات بالنسبة لي!" وانتظر حتى تحصل على استجابة من البندول. تذكر أن تمرر البندول ببطء شديد على القائمة وأن تتوقف عند كل اسم. وعندما

تستقر على أنواع الخلاصات المناسبة لك، يجب أن تحدد كم نقطة من هذه الخلاصة يجب أن تتناولها يومياً ولدة كم يوم يجب أن تواظب على تناولها.

ولكي تبدأ العمل، سوف أعطيك قائمة بالأدوية التي تندرج تحت مجموعة Bach Flower حتى تختار من بينها، ولكن هذه المجموعة ليست كاملة! استخدم البندول على القائمة العامة أولاً لكي تعثر على الدواء المناسب لك، ثم انظر إلى الأشياء التي يعالجها هذا الدواء. فربما تدهشك النتيجة! وإليك قائمة ببعض العلاجات التي تندرج تحت مجموعة Bach Flower:

- Aspen
- Beech
- Clematis
- Crab Apple
- Gorse
- Heather
- Hornbeam
- Impatiens
- Olive
- Pine
- Star of Bethlehem
- Walnut

ما العلاج الذي يناسبك؟ والآن انظر إلى دواعي استعمال هذا الدواء:

Aspen للأشخاص الذين تسيطر عليهم مخاوف مفاجئة أو يستولي عليهم شعور بالقلق دون سبب واضح وهم عصبيون وقلقون بشكل عام. وهذا الدواء يولد نوعاً من الهدوء والسلام الداخلي والإحساس بالأمن ويولد شعوراً جديداً بالحماسة للحياة والاستمتاع بها.

Beech للأشخاص الذين لديهم ميل دائم للانتقاد سواء لأنفسهم أو للآخرين. وهذا الدواء يولد شعوراً بالتسامح والشفقة على الآخرين.

Clematis للأشخاص الذين يعيشون في عالم خاص بهم ولا يهتمون بالعالم الخارجي، ربما لأنهم فقدوا شخصاً عزيزاً لديهم.

وعدم التركيز لديهم قد يعرضهم للحوادث والأخطار. وهذا الدواء يولد لديهم الاهتمام بالعالم من حولهم ويجعلهم يدركون أن الحاضر هو الذي يشكل المستقبل.

هذا علاج مطهر للجسم والعقل. لن يشعروا بالاشدئزاز من أنفسهم، ولديهم إحساس بعدم النظافة وتستحوذ على عقولهم بعض الميول والأفكار. وهذا الدواء يساعدهم على تقبل هيوهم وهيوب الآخرين.

Crab Apple

لحالات اليأس الشديد وفقدان الأمل وللأشخاص الذين توقفوا عن مقاومة ما يعانون منه. سواء كان ذلك مرضاً جسدياً أو عقلياً. هذا الدواء يمنحهم الشعور بالإيمان والأمل ويجعلهم ينظرون للأشياء نظرة إيجابية.

Gorse

يفيد هذا العلاج من يعانون من شعور بالفرق في المشكلات ويحتاجون إلى التحدث عن هذه المشكلات والتفكير فيها طوال الوقت. وهذا العلاج يساعد من يعانون من المشكلات على أن يصبحوا أقل تمحوراً حول أنفسهم وأكثر إدراكاً لحقيقة أن الآخرين لديهم همومهم أيضاً.

Heather

لن يشعروا بالتعب والإرهاق عند استيقاظهم في الصباح، ويشكون في قدرتهم على أداء أعمالهم اليومية. وهذا الدواء يعيد إليهم الثقة في أن لديهم القوة والقدرة على التكيف بشكل جيد مع المهام المطلوبة منهم. والحكمة التي يحتاجونها لإحداث توازن بين العمل والترفيه.

Hornbeam

لن يعانون من الضغوط ويشعرون لائقه الأسباب. ويشعرون بقلّة الصبر والعصبية. هذا الدواء يساعدهم على أن يصبحوا أقل اندفاعاً في أفكارهم وأعمالهم، وأن يتحلوا بالهدوء والدبلوماسية في المواقف الصعبة وأثناء التعامل مع الأشخاص الذين يتسمون بالبطء.

Impatiens

Olive
لمن يشعرون بالإرهاك بعد فترة طويلة من التوتر بسبب مصاعب شخصية تعرضوا لها، أو بعد فترة من العمل المكثف أو المرض الطويل أو العناية بشخص آخر. هذا الدواء يساعد على استرداد قوتهم وحيويتهم واهتمامهم بالحياة.

Pine
للأشخاص الذين يعانون من الشعور بالذنب وتآنيب الضمير ويلومون أنفسهم على أخطاء الآخرين. هذا الدواء يجدد قدرتهم على الاستمتاع بالحياة ويفرس بداخلهم إحساساً أكثر واقعية بالمسئولية.

Star of Bethlehem
لعلاج آثار ما بعد الصدمة سواء كانت صدمة عقلية أو جسمانية نتيجة لحادثة أو أخبار سيئة أو فقدان عزيز أو خيبة أمل مفاجئة، أو غير ذلك. وهذا الدواء يزيل آثار الصدمة.

Walnut
هذا الدواء يحمي من آثار فرط الحماسية لأفكار أو جو أو آثار معينة تحدث نتيجة حدوث تغيرات كبرى في الحياة (مثل الطلاق أو انقطاع الطمث أو الانتقال إلى منزل جديد أو تغيير العمل أو الإقلاع عن الإدمان أو الخلاص من ارتباطات أو قيود قديمة). هذا الدواء يساعد الشخص على التقدم للأمام واحداث التغييرات اللازمة في الحياة.

الجرعة

يمكنك إما أن تتبع التعليمات المكتوبة على الزجاجة والتي يمكن أن تقول لك إنك ينبغي أن تضع نقطتين في الماء وترشف الماء خلال الساعة التالية؛ وإما أن تحدد بنفسك الجرعة من خلال اختبار العضلات أو باستخدام البندول. ونحن غالباً ما نحتاج إلى جرعة تزيد أو تقل كثيراً عن الجرعة المكتوبة على الزجاجة، لذلك يجب ألا تندم إذا وجدت أن اختبار العضلات يعطيك نتيجة مختلفة تماماً لعدد النقط التي تحتاجها! كما أن هذا لا يعني أن حالتك أسوأ إذا ثبت بعد إجراء

اختبار العضلات أنك تحتاج إلى عدد أكبر من النقط المحددة على الزجاجة. إن المزيد من النقط لا يعني بالضرورة مزيداً من الفعالية.

ولكي تجرب اختبار العضلات، ضع الزجاجة في حزام بنطلونك (أو تنورتك) لكي تكون قريبة من جسمك، ثم اسأل نفسك: "كم قطرة أحتاجها؟ أكثر من واحدة؟". والآن أجر الاختبار حتى تحصل على استجابة "نعم" أو "لا". إذا حصلت على استجابة "لا"، فهذا يعني أنك تحتاج إلى نقطة واحدة فقط إذا حصلت على استجابة "نعم"، فاستمر في التساؤل "أكثر من نقطتين؟"، وأجر الاختبار مرة ثانية، وهكذا حتى تحصل على استجابة "لا"، والتي تشير إلى أنك قد وصلت إلى العدد الصحيح للنقاط.

مثال

"كم نقطة أحتاجها؟ أكثر من واحدة؟" (استجابة "نعم")، "أكثر من اثنتين؟" (استجابة "نعم")، "أكثر من ثلاث؟" (استجابة "نعم")، "أكثر من أربع" (استجابة "لا"). هذا يعني أنك لا تحتاج إلى أكثر من أربع نقط، إذن فأربع هو العدد الصحيح للنقط التي تحتاجها!

والآن اختبر كم مرة ينبغي أن تتناول هذه الجرعة يومياً؟ اسأل: "كم مرة في اليوم يجب أن أتناول هذه الجرعة؟ أكثر من مرة واحدة؟" (اختبر)، "أكثر من مرتين؟". واصل الاختبار حتى تحصل على استجابة "لا" كما في المثال السابق. لقد وصلت الآن إلى عدد مرات تناول هذه الخلاصة يومياً.

وأخيراً، أجر اختباراً لترى عدد الأيام التي تحتاج أن تواظب على تناول هذه الخلاصة فيها. اسأل: "لمدة كم يوم أحتاج إلى تناول هذه الخلاصة؟ لأكثر من يوم؟" (اختبر) "لأكثر من يومين؟" (اختبر)، وهكذا حتى تحصل على استجابة "لا".

وإذا كنت تفضل أداء اختبار البندول، فضع زجاجة الخلاصة في حزامك، وحدد حركة البندول التي تعني "نعم" وحركته التي تعني "لا" واسأل نفسك الأسئلة التالية وانتظر حتى تحصل على استجابة "لا" بعد كل سؤال:

"كم نقطة ينبغي أن أتناولها؟ أكثر من واحدة؟ أكثر من اثنتين؟"، وهكذا.

”كم مرة ينبغي أن أتناول فيها هذه الجرعة في اليوم؟ أكثر من مرة واحدة؟ أكثر من مرتين؟“، وهكذا.

”كم يوماً ينبغي أن أواصل تناول الخلاصة؟ أكثر من يوم؟ أكثر من يومين؟“، وهكذا.

طرق استخدام الخلاصات

هناك طرق عديدة يمكن أن تستخدم بها الخلاصات. وسوف أذكر لك هنا أكثر هذه الطرق شيوعاً، ولكن لا داعي لأن تتقيد بهذه الطرق!

عن طريق الفم

يمكن أن تتناول الخلاصات دون تخفيف كنقاط تضعها تحت لسانك أو مخففة في بعض الماء. ويمكنك أن تجري اختباراً لمعرفة الطريقة الأنسب لك بأن تسأل نفسك: ”ما أنسب وأفيد طريقة بالنسبة لي لتناول هذه الخلاصة؟ تحت اللسان؟“ (اختبر)، ”في الماء؟“ (اختبر). إذا حصلت على استجابة ”نعم“ على كلا السؤالين، فاختبر الطريقة التي تعجبك أكثر. وبشكل عام، فإنه إذا كانت معدتك حساسة، فتناولها مخففة سوف يكون أسهل لك. إن تخفيف الخلاصة لا يضعف مفعولها، ولكنه يخفف الكحول الذي تحفظ فيه هذه الخلاصة بحيث يكون أخف على المعدة.

وإذا أردت أن تتناول الخلاصة تحت اللسان، فضع العدد المطلوب من النقاط من الزجاجاة مباشرة. تأكد ألا تجعل القطارة تلمس فمك من الداخل. احتفظ بالنقط داخل فمك لقليل من الوقت قبل أن تبتلعها.

وإذا جاءت نتيجة الاختبار تقول إنك يجب أن تضيف القطرات إلى الماء، فاستخدم الماء المفلتر (المُرَشَح) أو المعبأ في زجاجات بدلاً من ماء الصنبور، والأفضل أن تستخدم الماء ”النقي الطبيعي“. فهذا الماء تمت إعادته إلى صورته الطبيعية وإعادة الحيوية إليه. إن الماء عندما يتم دفعه بالطرق غير الطبيعية في خطوط مستقيمة، مثل مواسير المياه، فإنه يفقد قوته الحيوية. إن الماء في صورته الطبيعية يتدفق في أشكال منحنية، لذلك فإنه يتخذ أشكال دوائر ودوامات، ويأخذ الأكسجين من الهواء الجوي مما يساعد على تنقيته. ولكن عندما يتم ضخ الماء في

أنايبب، فإنه لا يستطيع أن يسير حسب حركاته الطبيعية. وهناك بعض الوسائل البسيطة التي يمكن أن تعيد إلى الماء طاقته وحيويته.

في حوض الاستحمام

يمكن أن يكون للخلاصات تأثير مهدئ وشاف إذا أضيفت إلى ماء الاستحمام. قم بإجراء اختبار لتعرف عدد القطرات التي تحتاج لإضافتها إلى ماء الاستحمام، ثم املاً الحوض بالماء، ولكن يجب ألا يكون الماء ساخناً جداً. أضف إلى الماء عدد القطرات المطلوب وحرك الماء على شكل رقم 8 لكي تنشط مفعول الخلاصة في الماء. ويمكنك أن تكتفي بغسل يديك أو قدميك في الماء الذي تمت معالجته بهذه الخلاصة.

إضافة الخلاصة إلى الكريمات المرطبة

يمكنك أن تضيف بضع قطرات من الخلاصة إلى الكريم المرطب الذي تستخدمه لوجهك أو لجسمك. ضع مقداراً صغيراً من الكريم في يديك وأضف الخلاصة واخلطها مع الكريم في يديك قبل أن تضعه على وجهك أو جسمك. إذا كنت تستخدم غسولاً (لوسيون)، فأضف القطرات إلى الزجاجاة ثم رجها جيداً قبل الاستعمال.

استخدام الخلاصة كذاذ معطر للجو

اعتدت دائماً على رش حجرة الاستشارة لديّ بماء يحتوي على بضع قطرات من خلاصة Rainbow بعد كل عميل. وهذا يساعد على تنقية الجو ويجعل جو الحجرة منعشاً ونظيفاً. يمكنك أيضاً أن ترشه داخل سيارتك أو حجرة نومك أو مكتبك وأماكن أخرى كثيرة. وإضافة مقدار قليل من الخلاصة إلى ماء الري يكون مفيداً للنباتات المريضة أو الذابلة.

وعندما تكون بصدد اختيار بعض الخلاصات، لا ينبغي أن تكون متحمساً أكثر من اللازم وتختار عدداً كبيراً. ينبغي ألا يزيد عدد الخلاصات التي تختارها على ثلاث خلاصات مختلفة وواظب على تناولها للمدة التي تحددها بناءً على الاختبار. وبمجرد أن تنتهي من تناولها في المدة المحددة لذلك، راقب ما يطرأ على شعورك من تغير. أعط نفسك دائماً فترة فاصلة لا تقل عن أسبوعين قبل أن تتناول

أية خلاصات أخرى؛ فالجسم يحتاج إلى بعض الوقت "لمعالجة" معلومات الطاقة التي تعطيها له هذه الخلاصات.

ويجب أن تعرف أيضاً أن هذه الخلاصات لا تصلح كبديل لأية أدوية أو علاجات تتناولها في الوقت الحالي. ولكنها مع ذلك سوف تساعد على تحسين صحتك الجسدية والشعورية وذلك من خلال رفعها لمستويات الطاقة الخفية لديك.

إعادة التوازن إلى المجال الكهرومغناطيسي للعقل

إننا اليوم محاطون بعدد لا يحصى من الأجهزة الكهربائية والمجالات الكهرومغناطيسية المصنعة أو غير الطبيعية. لقد تغيرت بيئتنا الكهرومغناطيسية تغيراً خطيراً خلال قرن واحد فقط وحتى نهاية القرن التاسع عشر، كان الناس ما زالوا يتناولون عشاءهم على أضواء الشموع أو مصابيح الكيروسين. وفي عام ١٨٩٣ تمت إضاءة "معرض شيكاغو العالمي" باستخدام نظام يعتمد على التيار المتردد الذي ابتكره "نيكولا تسلا"، وأعقب ذلك في عام ١٩٠١ إرسال أول برقية لاسلكية عبر المحيط الأطلنطي. وفي عام ١٩١٥ نجح العلماء في إرسال أول بث صوتي عن طريق الراديو، ومع نشوب الحرب العالمية الثانية جاء انتشار موجات الراديو الأقصر فالأقصر. وفي عام ١٩٤٧ قامت شركة "بيل تليفون" بإقامة أول مجموعة من الأبراج لتقوية موجات الميكروويف المستخدمة في الاتصال التليفوني ما بين نيويورك وبوسطن.

ونحن اليوم محاطون بالأجهزة التي تدار بالكهرباء أو تستخدم الكهرباء. وهنا يجب أن نفهم شيئاً مهماً وهو أن كل شيء يعمل بالبطاريات أو يوصل بالمقابس الكهربائية يكون له مجال مغناطيسي. وقد قام الإنسان بتغيير بيئته الكهرومغناطيسية بشكل يفوق أي تغيير أجراء على أي عناصر أخرى في بيئته، وقد كان لهذا التغيير تأثير ضار على صحتنا الجسدية والعقلية. ولكن هناك الكثير الذي يمكن أن نفعله لمساعدة أجسامنا على التكيف مع الترددات الكهرومغناطيسية غير الطبيعية التي تحيط بنا.

ولا شك أنك تتذكر من الفصول السابقة كيف أن عقولنا قد خلقت بحيث تعمل بأقصى كفاءتها عندما تصدر ذبذباتها في الترددات الطبيعية للمجال المغناطيسي للأرض (انظر الفصل الأول). ولكن بما أننا محاطون بترددات مصنعة، فإننا نحتاج إلى القيام بعمل إيجابي لمعادلة ما قد يحدث من اضطرابات في المجال الكهرومغناطيسي الذي نعيش فيه وإعادة التوازن إليه. فوجود قدر كبير من التلوث الكهرومغناطيسي حولنا يضر بتوازن نظام مسارات الطاقة لدينا.

المزيد من المعلومات حول المجالات الكهرومغناطيسية

جميع الأجهزة الكهربائية يصدر عنها مجالات كهرومغناطيسية. وبعض هذه الأجهزة يصدر عنها مستويات من هذه المجالات أعلى بكثير مما تصدره خطوط الإرسال القوية الموجودة فوق رؤوسنا. وقد أثبتت التجارب أن الساعات الرقمية ينبعث منها مجال كهرومغناطيسي يصل إلى ٦ ملليجاوس (الجاوس هو وحدة قياس الحث المغناطيسي)، ولكن هناك أجهزة كهربائية كثيرة ينبعث منها مقادير أعلى بكثير. فثاشة الكمبيوتر على سبيل المثال يمكن أن ينبعث منها حوالي ٢٠ ملليجاوس، بينما يصل ما ينبعث من التليفون المحمول إلى حوالي ١٠٠ ملليجاوس. وتتراوح حدود الأمان عادة ما بين ٠,٥ إلى ٢ ملليجاوس، وبالتالي فإن أية زيادة عن ذلك تعتبر من الناحية النظرية خارج حدود الأمان.

ويقول "جان فيليبس" الذي يعمل في منظمة "باورواتش"، وهي منظمة تقوم بإجراء أبحاث حول تأثير المجالات الكهرومغناطيسية: "كثير من العلماء يعتقدون أن البحر الكهرومغناطيسي الذي نسبح فيه، بسبب استخدامنا للكهرباء، قد يكون له تأثير مدمر على صحتنا. فهو قد يحد من قدرة جهاز المناعة لدينا على محاربة الأمراض ويمكن أن يزيد من احتمالات إصابتنا بأمراض مثل السرطان والاكتهاب والزهايمر. ولكن طالما أنك تحافظ على وجود مسافة معقولة تفصل بينك وبين الأجهزة الكهربائية وتفكر جيداً في كيفية استخدامها بطريقة آمنة ودون إفراط، فإنك سوف تكون في أمان".

العلاج المغناطيسي

تؤثر المغناطيسية على أجسامنا بطرق عديدة ومختلفة. ومن خلال ارتدائك للأحذية أو الأساور المغناطيسية، يمكنك أن تساعد جسمك على العمل بشكل أفضل في وجود التلوث الكهرومغناطيسي.

فمن المعروف أن المغناطيس يؤثر على السوائل الموجودة في أجسامنا -الدم والسائل الليمفاوي- عن طريق زيادة سرعة دوران هذه السوائل في الجسم وبالتالي تضمن فعالية أكبر في توزيع الغذاء والطاقة والأكسجين. وهذا بدوره يساعد على التخلص من السموم بكفاءة أكبر بكثير. تخيل أن خلايا الدم في الظروف الطبيعية تسير خلال الأوعية الدموية كما يسير الجنود في تشكيلات منظمة، أعينهم تنظر للأمام وقاماتهم منتصبة. وعندما تولد مجالاً مغناطيسياً من خلال ارتدائك للأحذية أو الأساور المغناطيسية، فإن هذه الخلايا تبدأ في الدوران في مسارها عبر الأوعية الدموية، وهذا الدوران يتيح لها حمل الغذاء والأكسجين والهزمونات وتوزيعها بمزيد من الكفاءة والفعالية.

فعندما يلامس المغناطيس جسم الإنسان، يتولد تيار كهربائي ضعيف، مما يزيد من عدد الأيونات في الدم. وهذا يعمل على إعادة التوازن في الرقم الهيدروجيني pH لسوائل الجسم، ويخلصه من النواتج الضارة والسموم، ويخفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن مستويات الطاقة العامة في الجسم ترتفع.

وفيما يلي طريقتان من طرق استخدام المغناطيسات.

المغناطيسات ذات القطبين

هذا النوع من المغناطيسات توجد في كل قطب من قطبيه الجزيئات القطبية السالبة والموجبة. والنعال المصنوعة من المغناطيسات ذات القطبين تعد وسيلة جيدة للتغلب على التلوث الكهرومغناطيسي. إنك تقوم ببساطة بوضع هذه النعال في الحذاء وترتديه طول اليوم أو حتى لبضع ساعات في المساء. وهذا النوع من المغناطيسات يساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم ويحسن دوران الدم والسائل الليمفاوي في الجسم.

المغناطيسات أحادية القطب

هذا النوع من المغناطيسات يوجد في كل قطب من قطبيه إما الجزيئات الموجبة وإما السالبة.

فوائد القطب الموجب:

- يقلل إنتاج الأنسولين.
- يقوي العضلات الضعيفة.
- يزيد من نمو الأنسجة.
- يزيد الكالسيوم (المفيد في التئام العظام المكسورة).
- فوائد القطب السالب:
- يقي من العدوى.
- يخفف الألم.
- يزيد من مقاومة الجسم للعدوى والأمراض.
- يقلل من تراكم الكالسيوم في المفاصل (وهذا يفيد في حالة التهاب المفاصل).
- يساعد على تفتيت حصوات الكلى.

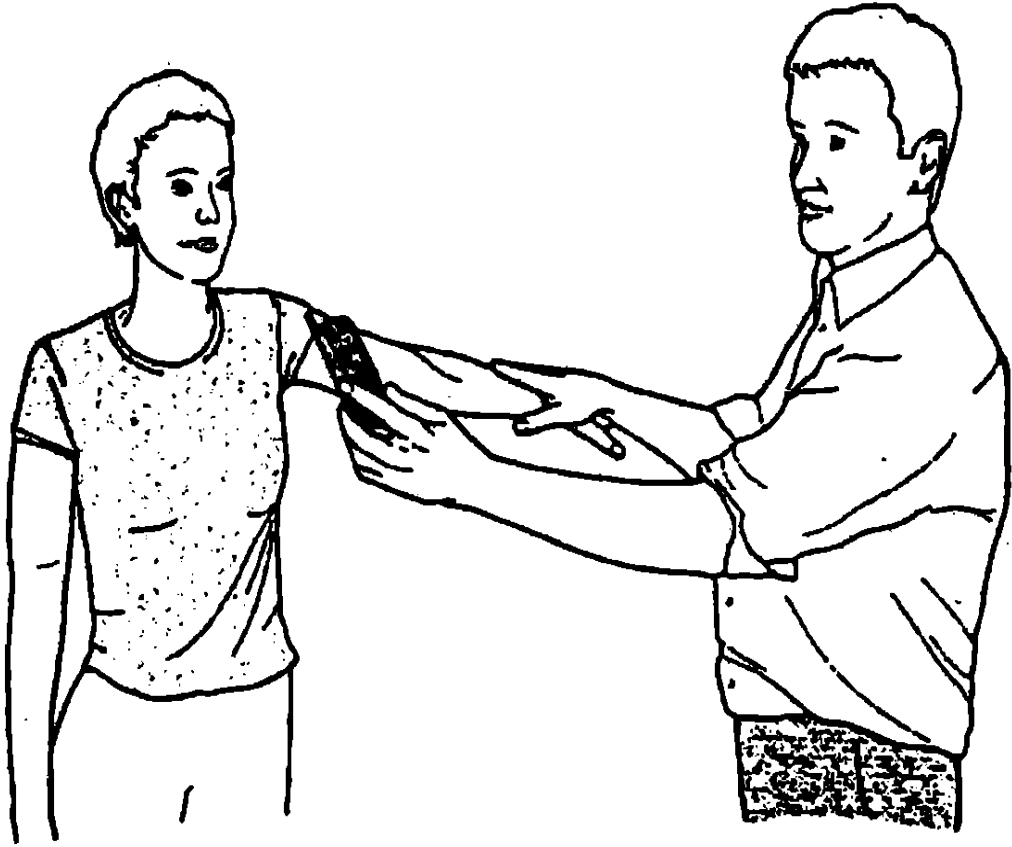
وعند استخدام المغناطيس أحادي القطب، من المهم أن تستخدمه بالطريقة الصحيحة! وإذا كنت لا تعرف هذه الطريقة، يمكن أن تستشير أحد المتخصصين في العلاج بالحركة لمعرفة مدى قوة المغناطيس الذي ينبغي أن تستخدمه وتحديد القطب الذي يجب أن يكون موجهاً إلى جسمك.

تجربة تثبت الآثار الضارة للتلوث الكهرومغناطيسي

تحدثت وسائل الإعلام كثيراً عن المخاطر المحتملة على صحة الإنسان من استخدام التليفونات المحمولة، ويحذر بعض العلماء من استخدامها ولكن هناك آخرون يسخرون من مجرد فكرة أن الإشعاع الصادر عنها يمكن أن يسبب أية أضرار صحية. وإذا كنت أنت نفسك غير متأكد هل تمثل أجهزة التليفون المحمول خطورة على الصحة أم لا، يمكنك أن تجري التجربة التالية.

كيف تجري التجربة؟

- اطلب من أحد أصدقائك أن يرفع ذراعه إلى جانبه في مستوى كتفه.
- افتح جهاز التليفون المحمول واحمله بإحدى يديك على أبعاد مسافة ممكنة من رأسه، وضع يدك الأخرى على معصم صديقك المتمد.
- اضغط برفق شديد على ذراعه وأنت تقرب التليفون من رأسه ببطء. لاحظ المسافة التي تبدأ ذراعه عندها في الضعف.



موضع اليدين في تجربة إثبات الآثار الضارة للتلوث الكهرومغناطيسي

معظم الناس تبدأ عضلة ذراعهم في الضعف والتليفون المحمول ما زال على بعد ثلاث أقدام من رأسهم! وهذا يظهر بوضوح أن مقاومة الجسم للضغط تضعف كلما اقتربت موجات الإشعاع الصادر عن التليفون المحمول منه. ولحسن الحظ، فإنه قد ظهر الآن عدد من الأجهزة الصغيرة التي يمكن توصيلها بالتليفون المحمول وتساعد على إزالة تأثيراته الضارة. وهذه الأجهزة عبارة عن حلقات أو صفائح صغيرة يتم توصيلها بالهوائي أو وضعها بالقرب منه. وهي تقوم بتحويل الموجات الضارة إلى موجات متوافقة مع المخ.

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة التي تساعدك على استعادة التوازن الكهرومغناطيسي الطبيعي للجسم والعقل.

نصائح

١. سرّ حافي القدمين على الحشائش كلما كان ذلك ممكناً. فهذا يجعل جسمك في اتصال مباشر مع المجال المغناطيسي للأرض.

٢. خذ دشاً بدلاً من الاستحمام في البانيو كلما كان ذلك ممكناً حيث إن جريان الماء فوق جسمك وحوله يساعد على إزالة التلوث الكهرومغناطيسي ويعيد التوازن إلى جسمك، ولو بشكل مؤقت على الأقل، كما أنك في هذه الحالة لا تستهلك كمية كبيرة من الماء!

٣. وهناك طريقة أخرى للتخلص من التلوث الكهرومغناطيسي وتخليص جسمك من الشحنات المغناطيسية وهي أن تشغل مجفف الشعر على الوضع البارد وتمرر نهاية الموتور على جميع أجزاء جسمك بدءاً من الرأس حتى القدمين. أمسكه من الجانبين حتى لا يجذب أي شعر. إن المجال الكهرومغناطيسي المتردد الناتج عن موتور مجفف الشعر يساعد على تخليص الجسم مؤقتاً من آثار التلوث الكهرومغناطيسي. ملحوظة مهمة: لا تحاول استخدام هذه الطريقة إذا كنت ممن يضعون جهازاً لتنظيم ضربات القلب!

٤. ضع وعاءً به ماء عالي التركيز في الغرفة. أضف إليه بعض الملح بمعدل ملعقتين لكل ثمن جالون من الماء. وهذا المحلول يساعد على تنقية جو الغرفة.

٥. الصبار ذو الأشواك الطويلة يعتبر من النباتات المفيدة التي يمكن وضعها في الأماكن التي يوجد بها كثير من الأجهزة الكهربائية. وقد أجرى معمل الجيوفيزياء التابع لمعهد الأبحاث الجيوبولوجية في سويسرا تجارب أثبتت أن الصبار من نوع *Cereus peruvianus* له على وجه الخصوص أثر فعال وقدرة على إعادة البيئة التي يوجد بها تلوث كهرومغناطيسي إلى الحالة الطبيعية تقريباً، وذلك لأنه يمتص الإشعاعات. والسبب في ذلك ليس معروفاً؛ ولكن هناك نظرية تقول إن الأشواك الطويلة كثيرة العدد الموجودة

في هذا النوع من الصبار قد تعمل وكأنها هوائيات تلتقط الإشعاعات المنبعثة. ضع الصبار في مكان عملك أو مكتبك في المنزل، وبالقرب من جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون أو أي أجهزة أخرى. وإذا كان لديك أطفال صغار أو حيوانات أليفة، فاحرص على وضع الصبار بعيداً عنهم!

٦. اجعل مكان نومك بعيداً عن الساعات المنبهة التي تعمل بالكهرباء أو بالبطارية. اجعل هذه المنبهات على بعد ست أقدام منك إذا كان هذا ممكناً. ولكن إذا كان هذا متعذراً، فاجعلها على مسافة لا تقل عن ثلاث أقدام. أغلق التلفزيون أو أية أجهزة كهربائية أخرى موجودة في غرفة نومك قبل أن تنام. وجعل هذه الأجهزة في وضع الاستعداد Stand-by ليس حلاً كافياً! بل الأفضل أن تفصلها عن التيار الكهربائي تماماً، والأفضل من هذا كله ألا يكون لديك جهاز تلفزيون في غرفة نومك على الإطلاق.

٧. اجلس على بعد ست أقدام على الأقل من جهاز التلفزيون. وأجهزة التلفزيون الملونة ينتج عنها مجالات كهرومغناطيسية أعلى من أجهزة التلفزيون الأبيض والأسود.

٨. إذا كنت ممن يستخدمون جهاز الكمبيوتر بكثافة أو كنت تعمل في مكان يوجد بها الكثير من الأجهزة الكهربائية، يجب أن تشتري ساعة "تيسلار". فهذه الساعة مزودة بشريحة تقي الجسم من الآثار الضارة للكهرباء.

٩. المجالات الكهربائية وأجهزة التجفيف ينبعث منها مجالات كهرومغناطيسية عالية. وأفضل طريقة لتجنبها هي أن تقوم بتشغيلها في الليل عندما تكون نائماً بعيداً عنها أو على الأقل غادر الغرفة أثناء تشغيلها.

١٠. المكائن الكهربائية التي توضع على الأرض ويكون متصلاً بها خرطوم للشطف أكثر أماناً من المكائن الرأسية لأن الموتور والأسلاك تكون بعيدة عنك. والأسوأ من هذين النوعين تلك المكائن الكهربائية الصغيرة التي تحمل باليد لأنها تصدر مجالات كهرومغناطيسية عالية بجوار جسمك.

١١. غلايات الشاي الكهربائية، سواء العادية منها أو التي على هيئة دورق، تنتج مجالات كهرومغناطيسية عالية. كما أن تسخين الماء بواسطة الكهرباء يمكن أن يغير من التركيب الجزيئي للماء. وبعض الناس قد يظهر لديهم رد فعل سيئ نتيجة لهذا التغير، فقد يصابون بالصداع أو بمشكلات في العين أو يصابون بالرعدة نتيجة لذلك. ويمكن أن تزيل هذا التأثير بوضع كوب الشاي فوق مغناطيس قوي أثناء قيامك بصب الماء فيه.

١٢. حمالات الصدر النسائية التي توجد بها أجزاء معدنية قد تكون ضارة لأن هذه الأجزاء المعدنية قد تعمل كهوائيات تعيد بث المجالات الكهرومغناطيسية الخارجية، بما في ذلك ترددات الميكروويف، إلى داخل الجسم. ونظراً لازدياد معدل إصابة السيدات بسرطان الثدي بالإضافة إلى وجود استعداد وراثي مسبق لدى بعض السيدات للإصابة بالمرض، فإن من الأفضل ارتداء حمالات الصدر التي لا توجد بها أجزاء معدنية أو أسلاك. وبعض حمالات الصدر يوجد بها دعائم بلاستيكية، أو يمكن للسيدة ببساطة عمل فتحة صغيرة في جانب المجرى الذي يوجد به السلك المعدني وسحبه للخارج. وهناك حمالات الصدر ذات الخياطة المزدوجة فهي تفي بالغرض وليس بها أسلاك معدنية.

١٣. الإشعاعات المنبعثة من أفران الميكروويف يمكن أن تتسرب من خلال الباب الزجاجي للفرن ومن حول الأجزاء المخصصة لمنع التسرب حول الباب. افحص فرن الميكروويف لديك كل سنة لكي تتأكد من عدم وجود تسرب به، ولا تحاول أبداً أن تقف على بعد يقل عن ثلاث أقدام من الفرن وهو يعمل. كما يجب أيضاً أن تترك الطعام بعد إخراجها من فرن الميكروويف لمدة ثلاث دقائق على الأقل قبل تناوله وذلك لكي تترك الفرصة الكافية لإعادة امتصاص الشوارد الحرة التي نشأت أثناء عملية التسخين. والأفضل ألا تستخدم فرن الميكروويف أو ألا تشتريه من البداية. فالإشعاع يقضي على أية قيمة غذائية توجد في الأطعمة.

١٤. البطاطين الكهربائية تولد مجالاً مغناطيسياً ينفذ إلى داخل جسمك حتى عمق ست بوصات. ويمكن أن تتسبب أيضاً في حدوث الإجهاض لدى السيدات. وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون ولو لمستويات

منخفضة من المجالات الكهرومغناطيسية يتعرضون لخطر ضعف جهاز المناعة لديهم. وبدلاً من هذه البطاطين يمكن استخدام زجاجات الماء الدافئ في التدفئة.

إبطال مفعول الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية

إعطاء وصف شامل ودقيق للضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية يحتاج إلى شرح طويل، وهو أمر يخرج عن إطار هذا الكتاب، ولكن بما أن هذا الموضوع على قدر كبير من الأهمية فيما يتعلق بالصحة النفسية والجسمانية، فسوف أشرح هذا الموضوع هنا باختصار.

ولا شك أنك تذكر أننا في جزء سابق قد قلنا إن هناك اضطرابات تحدث في المجال الكهرومغناطيسي للأرض بصور شتى ولأسباب عديدة. فالمجال المغناطيسي الطبيعي للأرض والذي يعتبر صحياً لما فوقها من مخلوقات يمكن أن يضطرب بسبب الإنشاءات التي يقيمها الإنسان تحت الأرض كما يحدث في أنظمة مترو الأنفاق مثلاً، أو بسبب الظواهر الطبيعية مثل الأنهار التي تجري تحت الأرض. فالأمر الذي يجري تحت ضغط أو في الأخاديد الموجودة في الصخور يقلل من قوة المغناطيسية الأرضية الطبيعية، وهذا يمكن أن يكون له تأثير ضار علينا. وبالمثل، فإنه إذا تقاطع نهران من الأنهار الجارية تحت سطح الأرض، فسوف يكون هناك خلل في مسارات الطاقة الأرضية فوق نقطة التقاطع.

وبالإضافة إلى ذلك، هناك أيضاً "خطوط هارتمان وكوري" وهي شبكة من الخطوط المتقاطعة المحملة بشحنات كهرومغناطيسية والتي تغطي سطح الكرة الأرضية. وهذه الخطوط المتقاطعة تكون مشحونة بالتناوب بشحنات موجبة وسالبة؛ وعندما تتقاطع الخطوط التي تحمل شحنات متشابهة، كأن يتقاطع مثلاً خطان يحملان شحنة سالبة، فإنه في هذه الحالة يحدث اضطراب قوي في مسارات الطاقة الأرضية. وتتزايد هذه الاضطرابات في الأيام التي يكون القمر فيها بدياً.

والضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية يكون أقوى أثناء الليل عندما تكون مقاومة الجسم في أضعف حالاتها، ولذلك فإنه من الضروري أن نتأكد أننا لا

ننام فوق منطقة تقاطع الأنهار الجارية تحت الأرض أو تقاطع "خطوط هارتمان وكوري". وفي هذه الحالة لا يهم إذا كنت تسكن في الطابق الأرضي أو في الطابق العلوي من بناية شاهقة؛ فالتأثير السلبي للضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية في الأرض المقام عليها المبنى سوف يؤثر عليك أيضاً.

ولا توجد أدلة كافية تثبت أن الضغط الناجم عن مسارات الطاقة الأرضية هو السبب المباشر في الإصابة ببعض الأمراض كالسرطان والتصلب المتعدد والتهاب المفاصل. غير أنه من الملاحظ أن هناك مناطق جغرافية معينة تكثر فيها الإصابة بهذه الأمراض، وبعبارة أخرى، فإن معدل الإصابة بأحد الأمراض الخطيرة في تلك المناطق يكون أكبر بكثير من معدل الإصابة به في مناطق أخرى.

ويبدو أن الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية يستنزف طاقة الجسم، مما يجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالمرض. كما أن التأثير الضار لهذا الضغط على المجال الكهرومغناطيسي الصحي للجسم يمكن أن يخل بتوازن هذا المجال. ونتيجة لذلك، فإن الجسم يحرم من قدرته على إعادة توازنه بنفسه والحفاظ على صحته الفسيولوجية. وهذا لا يؤثر على الصحة الجنسية وحدها بل على الصحة الشعورية أيضاً.

وقد ذكر د. "أنتوني سكوت مورلي"، من المعهد الطبي للطاقة الحيوية، حالة رجل يبلغ من العمر ٥٢ عاماً كان يعاني من ألم في أسفل الظهر وصل في النهاية إلى جميع مفاصل جسمه. وقد وصف له الأطباء أدوية مسكنة للألم، غير أنهم لم يجدوا أي تفسير مقنع لهذا الألم. وقد أخبر المريض د. "سكوت مورلي" أن شخصيته قد تغيرت؛ فقد أصبح عصبياً وأصبح يثور دون سبب واضح، الأمر الذي قد تسبب في فقدانه للكثير من أصدقائه. وقد ذكر أيضاً أنه يشعر أن مزاجه المتقلب كان أحد الأسباب التي جعلت زوجته تطلب الطلاق. ورغم أنه كان يحصل على قدر كافٍ من النوم، إلا أنه كان يشعر أنه مرهق باستمرار.

وقد نصحه الأطباء بنقل سريره إلى موضع آخر، وبعد أسبوعين أبلغهم أن الألم قد خف جداً لدرجة أنه أصبح في إمكانه أن يقضي اليوم كله دون أن يتناول المسكنات. أما الآلام المتبقية في عنقه وكتفيه ومفاصل ركبتيه فقد وجد أن السبب فيها هو وضع مكتبه في العمل حيث كان يراقب دائرة تليفزيونية مغلقة طوال

الليل. وقد نصحه الأطباء بأن ينقل مكتبه ويزيد المسافة بينه وبين الشاشة. وبعد أسبوعين آخرين أبلغهم المريض أن جميع آلامه قد اختفت، وشعر أنه قد استرد حيويته من جديد وأصبح أكثر ابتهاجاً وتفاؤلاً.

الكشف عن الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية

الخطوة الأولى هي أن تحدد إن كنت تعاني من أحد الأعراض التي يشتمل عليها الاستبيان التالي. ورغم أن هذه الأعراض يمكن أن تكون ناشئة عن أسباب أخرى مثل المشكلات النفسية، أو الإشعاع، أو الإضافات الصناعية للأطعمة أو التلوث، إلا أنها يمكن أن تنشأ أيضاً نتيجة للضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية.

اختبار للكشف عن وجود ضغط ناتج عن مسارات الطاقة الأرضية

١. هل تعاني من مرض مزمن أو حاد؟
٢. هل بدأ هذا المرض أو ازداد سوءاً منذ أن انتقلت لمنزلك الحالي؟
٣. هل تعاني من تقلبات مزاجية أو عصبية دون سبب واضح؟
٤. هل تشعر بالتعب باستمرار؟
٥. هل تشعر بشكل عام أنك لست على ما يرام دون أن تستطيع أن تصف أعراضاً معينة لهذا الشعور؟
٦. هل تعاني من اضطرابات أثناء النوم أو تجد صعوبة في النوم في الأساس؟
٧. هل تحلم كثيراً أثناء نومك؟
٨. هل تنام نوماً عميقاً ولكنك لا تشعر أن النوم قد جدد حيويتك؟
٩. هل تحتاج إلى قدر كبير من النوم؟
١٠. هل تشعر ببرودة في قدميك أو رجليك أثناء النوم؟
١١. هل تعاني من اضطراب في حركة رجليك أثناء النوم؟
١٢. هل تعاني من صعوبات في التنفس أو من أزمات متعلقة بالربو أثناء الليل؟
١٣. هل تشعر بالاكنتاب؟

١٤. هل بدأ لديك أي عرض من الأعراض المذكورة بدءاً من رقم ٣ إلى رقم ١٣ أو ازداد سوءاً منذ أن انتقلت إلى منزلك الحالي؟

١٥. هل تجد نفسك نائماً على حافة السرير أو مكوماً في أحد أركانها؟ (يمكن أن يكون هذا علامة على أنك تحاول بشكل غريزي أن تبتعد عن منطقة الضغط).

١٦. هل تمشي أثناء نومك؟

١٧. هل تلقيت علاجاً بسبب حالة مرضية دون أن تحصل على النتائج المرغوبة أو المتوقعة؟

١٨. هل تتعرض لانتكاسات مستمرة رغم أنه كان يبدو أنك قد شفيت من مرضك لفترة من الوقت؟

١٩. هل تحب قطفك النوم في سريرك؟ (فالقطف تسمى إلى المناطق التي يوجد بها ضغط ناتج عن مسارات الطاقة الأرضية، بينما تحاول الكلاب تفادي تلك المناطق).

٢٠. هل هناك عدد كبير من جيرانك يعانون من أمراض حادة؟ (إن هذا قد يشير إلى أنك تعيش في منطقة جغرافية يوجد بها مستويات عالية من الضغط الناجم عن مسارات الطاقة الأرضية).

أي عرض من الأعراض السابقة يمكن أن يكون علامة تدل على وجود اضطراب في مسارات الطاقة الأرضية في الأرض الموجودة تحت السرير الذي تنام عليه أو في المنطقة المقام عليها منزلك. ولا يهم في هذه الحالة مقدار بعد سريرك عن سطح الأرض، فالاضطراب في مسارات الطاقة الأرضية سوف يؤثر عليك حتى إذا كنت تعيش في الطابق الخمسين من بناية شاهقة الارتفاع.

تمرين لتحديد النقلات الصحيحة

هذه طريقة بسيطة يمكن من خلالها أن تعرف إذا كنت في منطقة تقاطع لمسارات الطاقة الأرضية أو تقاطع الأنهار الجوفية مما يسبب استنزافاً لطاقتك: حرك سريرك!

كيف تؤدي هذا التمرين؟

حرك سريرك بضع أقدام في اتجاه واحد. إذا كان الضغط متمركزاً في منطقة محددة، فإن هذا سوف يكون كافياً جداً لإبعادك عن تأثير الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

نم في المكان الجديد لمدة ثلاثة أسابيع وراجع ما تشعر به من الناحية الشعورية والجسمانية.

ما الهدف منه؟

أن تختبر وجود ضغط ناتج عن مسارات الطاقة الأرضية في المكان الحالي الموجود به سريرك، ثم الابتعاد عن هذا الضغط وبالتالي يتحقق لك الشفاء من الناحية الشعورية والجسمانية.

بعض المشكلات وحلولها المقترحة

بعد أن مضت ثلاثة أسابيع وأنا أنام في الموضع الجديد، ما زلت أعاني من نفس الأعراض. حرك سريرك مرة أخرى. واجعله أبعد بعدة أقدام من الموضعين الأول والثاني.

حركات سريري في كل موضع ممكن في غرفة نومي ولم يؤدي ذلك إلى حدوث أي تحسن يذكر فيما أشعر به من أعراض! تأكد من أنك لا ترتكب أية "أخطاء" كهرومغناطيسية، كأن تضع مثلاً المنبه بالقرب من رأسك وأنت نائم. ضع في اعتبارك أيضاً أن مكان عملك قد يكون هو السبب فيما تعانيه من مشكلات بسبب ضغط مسارات العناقة الأرضية. فقد يكون مكتبك في المكان الخطأ. حرك مكتبك إذا سمح لك رئيسك بذلك. إذا لم يحقق ذلك أية نتائج لك، يمكنك أن تستعين بأخصائي محترف سوف يختبر المكان الذي يوجد فيه منزلك. إن المتخصص في الضغط الناتج عن مسارات الطاقة الأرضية سوف يكون بإمكانه أيضاً معالجة التدفق غير السليم لمسارات الطاقة الأرضية. واليوم هناك عدد كبير من المختصين يمكنهم إجراء الاختبار على خريطة للمنطقة التي تعيش فيها أو خريطة لأرضية مسكنك.

التغلب على مشكلات الحياة اليومية

من الممكن أن تكون متمتعاً بصحة جيدة وسعيداً، ولكنك تعاني من ضغوط الحياة اليومية. وهذا القسم يعرفك كيف تبقى هادئاً ومتعلقاً ومتزناً حتى إذا كان كل شيء حولك في حالة فوضى واضطراب.

ومهما كانت إرادتنا قوية، فإننا لا نستطيع أن نجعل الحياة تسير في سهولة ويسر طوال الوقت، لهذا فإننا أحياناً لا نستطيع أن نفعل شيئاً سوى أن نحاول الحد من الخسائر. ولكن تذكر أن وجود كثير من الأعمال التي ينبغي أن تؤديها هو أمر يختلف تماماً عن التعرض للضغوط. والضغوط، مثل الجمال تماماً، تعتبر شيئاً نسبياً يختلف من شخص لآخر.

وبمجرد أن تؤدي التمرينات الموجودة في هذا الكتاب، سوف تلاحظ أن مستويات الضغط قد قلت لديك إلى حد كبير، وسوف تجد أن الأشياء التي كانت تزهجك في الماضي أصبحت تهز لها كتفك الآن فحسب، وما كنت تعتبره أمراً مزعجاً ومقلقاً وعبئاً ثقيلاً أو نوعاً من الظلم يمكنك الآن أن تتعامل معه بأسلوب هادئ وفعال. وهذا التوازن الداخلي الجديد وهذه الثقة بالنفس سوف يساعدانك على أن تشعر بأنك أكثر تركيزاً وقوة.

والتمرينات السريعة والسهلة التالية سوف تقدم لك برنامجاً علاجياً ممتازاً يساعدك على الحفاظ على تماسك وقوتك. وهي أيضاً بمثابة إسعافات أولية فعالة جداً لإعادة العقل والجسم والمشاعر إلى حالتها الطبيعية الإيجابية، لذلك سيكون من المفيد قضاء بعض الوقت في تعلم كيفية أداء هذه التمارين بالطريقة الصحيحة.

والتمرين الأول، وهو تمرين النقر على الغدة الزعترية، مأخوذ من العلاج الحركي. ونحن نستخدمه كآلية سريعة لإعادة التوازن إلى الجسم، وقد تحتاج لأداء هذا التمرين قبل أن تبدأ اختبار العضلات بأصابعك أو اختبار البندول.

والتمرين الذي يليه مفيد جداً إذا كنت تشعر بعدم الاتزان الشعوري، وكذلك إذا كنت تعاني من الحساسية ضد طعام معين أو مادة معينة. وإذا كنت ستؤدي هذا التمرين لعلاج الحساسية، يمكنك أن تنقر النقاط ١-٤ فقط. وإذا كنت ستؤديه لعلاج الضغوط الشعورية، فاستخدم النقاط الخمسة كلها.

تمرين النقر على الغدة الزعترية

ظلت الغدة الزعترية لآلاف السنوات تعرف بأنها مركز طاقة الحياة. وهذه الغدة هي عبارة عن عضو هرمي الشكل، وتقع مباشرة تحت عظمة الصدر في مستوى القلب. وهي الرابطة بين الجسم والعقل، وهي أول عضو يتأثر عندما نعاني من الضغوط.

ومن المهم جداً أن تكون الغدة الزعترية في كامل صحتها وحيويتها لأنها ضرورية جداً للصحة حيث إنها تساعد الجهاز الليمفاوي على التخلص من المواد الغريبة وبقايا الخلايا والسموم الموجودة في الخلايا وبالتالي يتم نقل هذه المواد إلى تيار الدم والتخلص منها بعد ذلك. كما أن الهرمونات التي تفرزها الغدة الزعترية تساعد على تنشيط خلايا-T، وهي تقوم بدور حيوي ومهم في الرقابة المناعية وهي مسؤولة مباشرة عن مقاومة العدوى والأمراض السرطانية. وعندما نعاني من الضغوط بسبب العمل الزائد أو القلق أو الاكتئاب أو الصدمات أو أية ظروف أو أمراض أخرى، فإن الغدة الزعترية تنكمش ولا تستطيع العمل بكفاءة.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

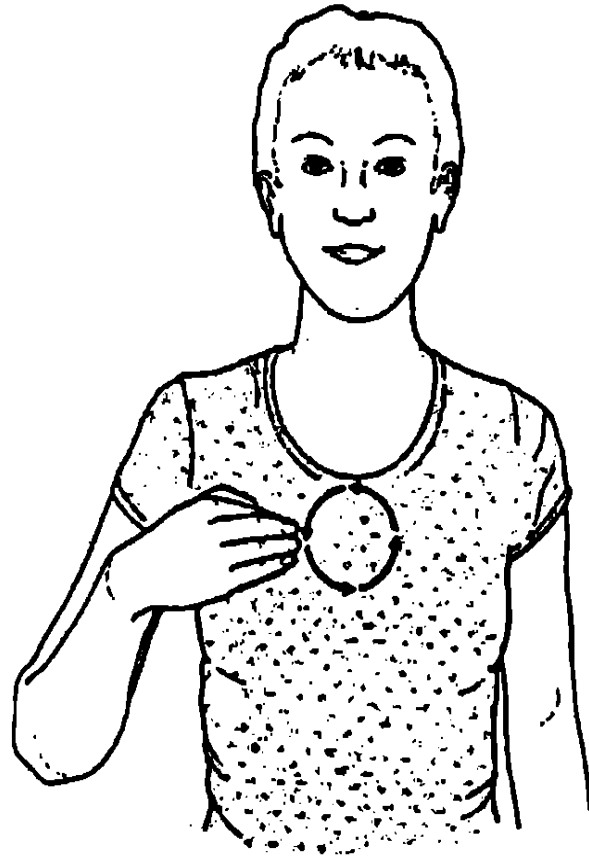
انقر بخفة وثبات حول المنطقة التي توجد بها الغدة الزعترية كما هو موضح بالرسم. انقر على شكل دائرة عكس اتجاه حركة عقارب الساعة. ويجب أن تكمل الدائرة في حوالي عشر ثورات.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

كرر هذا التمرين من ست إلى ثماني مرات بالنقر حول الغدة الزعترية كما سبق توضيحه.

ما الهدف منه؟

تحفيز وتنشيط الغدة الزعترية، وإعادة التوازن والتناغم في نظام الطاقة في الجسم. وهذا التمرين إلى جانب تمرين فتح المسار يعتبران طريقة جيدة لإيقاظ الجسم في الصباح. وإذا كنت في حاجة للاسترخاء أثناء اليوم أو في المساء، يمكنك أن تؤدي تمرين النقر على الغدة الزعترية مرة أخرى. ولكن بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام تمرين النقر لتخفيف الضغط، وفيما يلي طريقة أداء هذا التمرين.



المكان المخصص للنقر في تمرين النقر على الغدة الزعترية

تمرين النقر لتخفيف الضغط

تمرين النقر لتخفيف الضغط هو صورة مختصرة من تمرين النقر لتخفيف المشاعر. استخدمه كلما أحسست بالتوتر وضغوط العمل أو بالقلق أو المرض.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

انقر بثبات ما بين خمس إلى عشر مرات على النقاط التالية (انظر الرسم التوضيحي الخاص بمواقع نقطتي الترقوة ونقاط وخز أخرى في الجسم في الفصل الثالث):

١. الحاجبان (عند أقرب نقطة من الأنف).

٢. تحت العينين.

٣. تحت الذراعين.

٤. منطقتا الترقوة.

٥. جانب إحدى اليدين.

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟

قم بالنقر على هذه المناطق ثلاث دورات متتالية، ثم انظر إذا كنت تشعر بتحسن واسترخاء. وإذا لم تشعر بتحسن، فانقر ثلاث دورات متتالية أخرى.

ما الهدف منه؟

إعطاء الفرصة للجسم للتخلص من الضغوط. وأن تصبح قادراً على التفكير بذهن صافٍ وتحس بأنك متماسك مرة أخرى.

قد يكون من المفيد أحياناً علاج عدم التوازن الذي قد يحدث نتيجة أداء قدر كبير من العمل الذهني أو إذا كنت شخصاً انفعالياً. وإذا كنت تعاني من الضغوط والتوتر بسبب الإفراط في التفكير أو لأن مشاعرك حساسة للغاية، فإن جانباً من عقلك يصبح مجهداً بسبب العمل الزائد.

تمرين الزحف المتقاطع

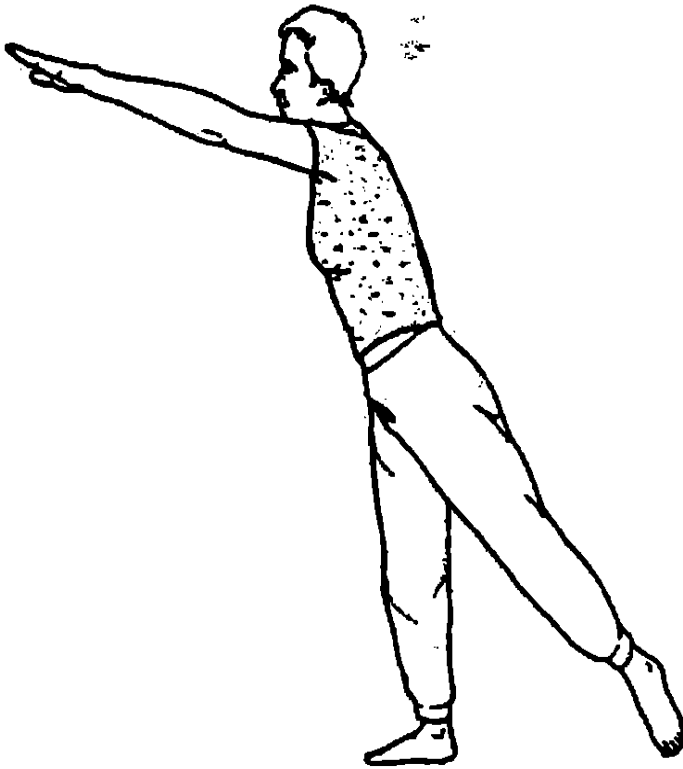
يتكون المخ من فصين: الفص الأيسر والفص الأيمن. يتحكم الجانب الأيسر من المخ في الجانب الأيمن من الجسم والجانب الأيمن من المخ في الجانب الأيسر من الجسم. وهناك أيضاً انفصال بين مختلف وظائف المخ. فالنصف الأيسر من المخ يقوم بإجراء المهام التي تتطلب تفكيراً تحليلياً منطقياً، وهو يعمل بأسلوب خطي. وهذا يعني أنه يتيح لنا النظر في الأحداث في ترتيب متسلسل. أما الفص الأيمن فإنه يختص بالجوانب الشعورية والأنشطة الإبداعية، والصلات العقلية هنا تتم بشكل كلي وشمولي وليس بشكل خطي متسلسل.

وعندما يختل توازننا أو نشعر بتغيير في شخصياتنا، فإن تمرين الزحف المتقاطع سوف يمكن المخ من إحداث توازن في استخدام كل من فصي المخ ومعادلة ما قد يحدث من إفراط في استخدام أحد الفصين. وربما تكون مضطراً للقيام بقدر كبير من التفكير والتحليل أثناء اليوم، وفي هذه الحالة يكون هناك عبء زائد على الفص الأيسر من المخ. أو ربما تتعرض لأزمة شعورية بسبب وقوع أحداث مؤسفة في حياتك الخاصة أو حياتك المهنية، وفي هذه الحالة يكون هناك إفراط في استخدام الفص الأيمن من المخ. ومن خلال تمرين الزحف المتقاطع، يمكنك أن تعمل على إحداث توازن وتكامل بين فصي المخ، وتحسين القدرة على التركيز وتحريك

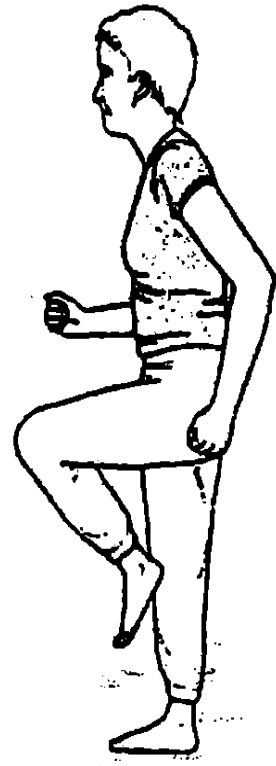
السائل الليمفاوي في الجسم وتخفيف التوتر. ويمكنك أن تستعين بالرسوم التوضيحية التالية لمساعدتك على فهم التدريبات التالية.

كيف تؤدي هذا التمرين؟

١. سر في مكانك مع تحريك الركبتين والذراعين بنشاط زائد.
٢. ادفع ذراعك اليمنى للأمام إلى أبعد درجة مع مد الرجل اليمنى إلى الخلف، ثم ادفع الذراع اليسرى للأمام مع مد الرجل اليسرى إلى الخلف.
٣. ارفع ركبتك اليمنى والمساها بمرفقك الأيسر، ثم ارفع ركبتك اليسرى والمساها بمرفقك الأيمن.
٤. ارفع ذراعك اليسرى في الهواء وافرد قدمك اليمنى إلى الجانب بعيداً عن جسمك. ارفع ذراعك اليمنى في الهواء وافرد رجلك اليسرى إلى الجانب بعيداً عن جسمك.
٥. ارفع ذراعك اليسرى في الهواء وافرد رجلك اليسرى إلى الجانب. ارفع ذراعك اليمنى في الهواء وافرد رجلك اليمنى إلى الجانب بعيداً عن الجسم.



الخطوة ٢

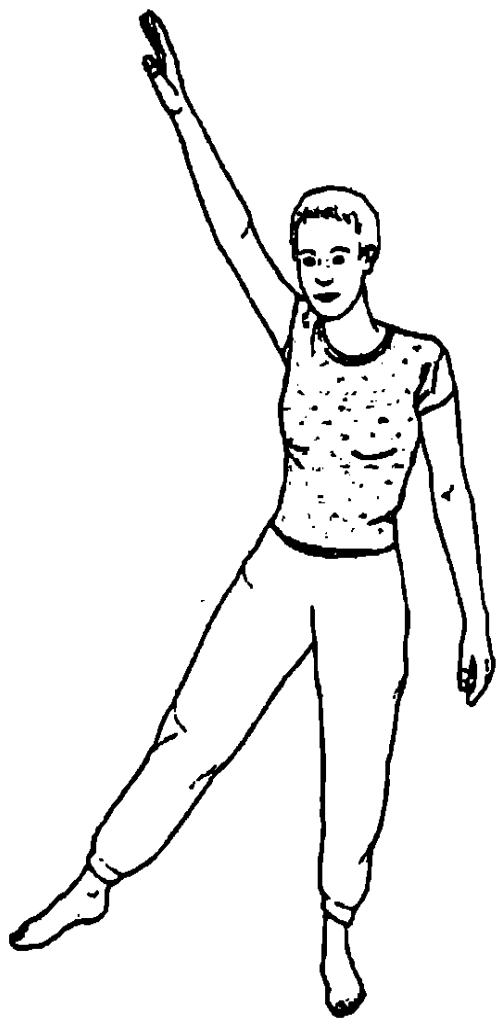


الخطوة ١

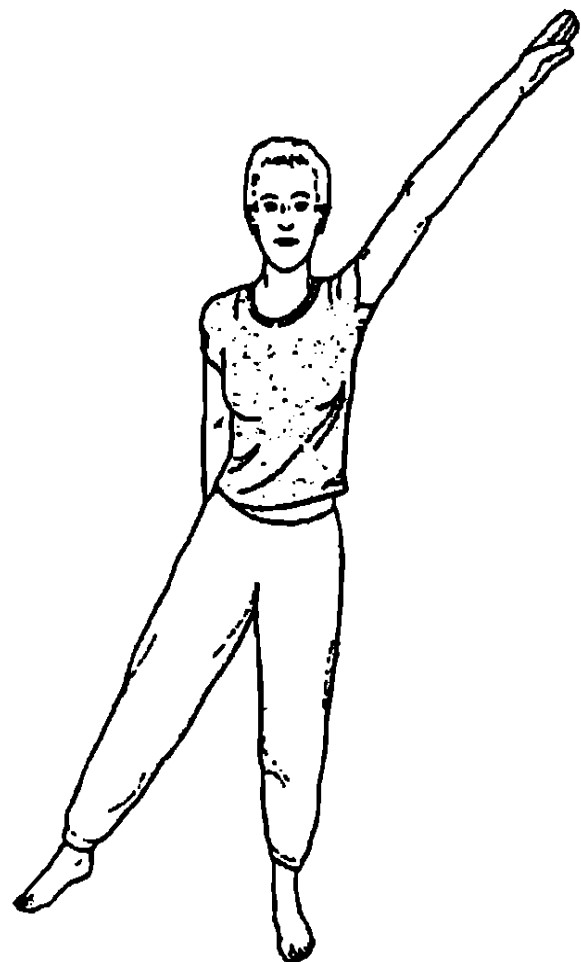
الصدق مع النفس • ١٩٥



الخطوة ٣



الخطوة ٤



الخطوة ٥

كم من الوقت يستغرقه هذا التمرين؟
كرر السلسلة السابقة من الحركات عشرين مرة.

ما الهدف منه؟

تقليل الضغط الشعوري والبدني، وتحسين التناسق بين الحركات، والشعور بأنك أكثر تركيزاً ونشاطاً.

كيف تعرف أنك أصبحت إنساناً راضياً وسعيداً مرة أخرى

يمكن أن يكون من السهل بدرجة تدعو للعجب أن تتجاهل العلامات التي تدل على تحسنك. فالناس يتوقعون أن يحدث التقدم بشكل واضح وجلي ولافت للنظر، وعندما يحدث التقدم في هدوء بشكل غير ملحوظ، فإنهم لا يستطيعون رؤيته أو التعرف عليه. إن الأمر يشبه البحث عن صندوق الخطابات في بلد غريب. ففي إنجلترا مثلاً يكون لون صندوق الخطابات أحمر، لذلك فإنك إذا أردت أن ترسل خطاباً أثناء وجودك في ألمانيا، فقد لا تستطيع أن تعثر على صندوق خطابات لأنك تبحث عن صندوق أحمر في حين أن صناديق الخطابات في ألمانيا لونها أصفر. إنني مقتنعة بأن نصف مشاكل الحياة بالنسبة للكثيرين أنهم لا يستطيعون التعرف على ما يحققونه من نجاح. ودعني أفسر ذلك.

منذ سنوات عديدة وفي خلال ممارستي لأسلوب العلاج بالتنويم، كان لدي مريض جاء يستشيرني لأنه كان يخاف من تناول الطعام أمام الناس. كان يكره اضطراره للخروج مع أسرته أو أصدقائه، وكان يتعلل بكل الأعذار الممكنة لرفض الدعوات، وكان قد نجح طوال العام الذي سبق زيارته لي في تفادي الذهاب إلى المطاعم. على المستوى العقلي، كان يعرف أن ما يفعله شيء سخيف وأنه يحرم نفسه من أحد مباحج الحياة، ولكن على المستوى الشعوري كان يشعر بالخوف الشديد لدرجة أنه لم يكن قادراً على تناول الطعام في الخارج.

وقد عملنا على معالجة بعض القضايا في ماضيه التي كانت لها علاقة بمخاوفه المرضية، وبعد أربع جلسات، توقعت أن أرى بعض التقدم، لذلك فقد سألته عندما جاء في الموعد التالي عن مدى التقدم في حل المشكلة، فأجاب بأنها ما

زالت كما هي. وحيث إن هذه الإجابة ليست هي الإجابة التي نحب أن نسمعها نحن المعالجون، لذلك فقد قررت أن أسأله بشكل أعمق قليلاً: "هل حدث وتناولت الطعام في الخارج طوال الأسبوع الماضي؟"، ففكر للحظة ثم قال وعلى وجهه نظرة متحيرة: "نعم". إنه بالفعل تناول الطعام في الخارج.

وقد اتضح أنه لم يقبل الدعوة فحسب، بل إنه ذهب إلى مكان الدعوة مبكراً، وبدلاً من الانتظار في الخارج حتى يأتي الآخرون كما كان يفعل في الأيام السيئة الماضية، دخل المكان في هدوء وتناول مشروباً. وسرعان ما وصل أصدقاؤه وتناولوا وجبة لذيذة معاً وقضوا أمسية ممتعة.

فلماذا إذن ذكر لي المريض في البداية أن مشكلته لم تتحسن؟ الإجابة هي أنه لم يلاحظ ذلك. وربما كان يتوقع أن يمر وقت طويل قبل أن يرى أي تقدم، لذلك لم ينتبه إلى ما حدث من تقدم. فكل شيء قد تم بسهولة وبدون أي مجهود: فقد قبل الدعوة، وذهب إلى المطعم، وتناول الطعام، وقضى وقتاً لطيفاً، وكل ما في الأمر أنه لم يبد له أن هناك شيئاً مميزاً قد حدث. لم يسمع أصوات الزامير، ولم يرَ علامة كبرى في السماء تقول له: "تهانئي! لقد تغلبت على المشكلة!". وبدلاً من هذا كله، فإنه قد ذهب إلى المطعم وتناول الطعام ولم يكن هذا أمراً خطيراً.

وفي ذلك اليوم تعلمت شيئاً مهماً وهو ألا أعتبر أن كلمة "لا" هي الإجابة عندما أسأل العملاء عن أية تغييرات إيجابية قد لاحظوها منذ آخر جلسة. إن جميع المرضى على حد سواء يحدث لهم بعض التقدم في جانب ما ولكنهم لا يدركونه ولا ينتبهون إليه. إنهم يبحثون عن صندوق خطابات أحمر اللون في بلد صناديق الخطابات فيها صفراء اللون.

وهناك طريقة سهلة يمكن من خلالها أن تكتشف إذا كنت تحقق بعض التقدم في رحلتك لتنمية شخصيتك، وهي أن ترجع إلى الاختبارات الموجودة في الفصل الثالث، عندما طلب منك أن تقيم هل أنت محاصر في نمط حياة سلبي أم لا، وإذا ما كان الماضي لا زال مسيطراً عليك، وإذا كان هناك أشكال تفكير سلبية تعوقك. وإذا كنت مواظباً على أداء هذه التمارين المختلفة، فلا شك أنها قد أحدثت تغييرات ملموسة في إدراكك ونظرتك إلى الأشياء، وينتج عن هذا دائماً تحقيق شكل من أشكال التقدم. ولكن هل أنت مدرك لهذا التقدم؟

التأكد من حدوث تقدم

- أجب عن الاختبارات الثلاثة الموجودة في الفصل الثالث وامنح نفسك درجة لتقييم رد فعلك على كل عبارة من عبارات الاختبار كما فعلت من قبل.
- قارن بين الإجابات التي أعطيتها هذه المرة وإجاباتك في المرة الأولى التي أجبت فيها من هذه الاختبارات.

سوف تلاحظ أن بعض الجمل لم تعد تنطبق عليك كما كانت من قبل، وأنت قد أعطيت هذه الجمل درجات أقل من المرة الأولى. وهذا بالتأكيد يعني أنك تحقق تقدماً.

وإذا لم تكن قد حققت أي تقدم، فإما أنك لم تؤد أي تمرين وإما أنك لم تؤد التمرينات بالقدر الكافي. إن هذا كتاب جيد كما تعلم، ولكنك لن تستفيد منه إلا إذا نفذت ما ورد به من تمرينات!

وعندما تقوم بعمل إيجابي، فإن أفكارك سوف تتغير وكذلك الطريقة التي تنظر بها إلى تجارب الماضي، وليس هذا فحسب، بل إن بيئتك والظروف المحيطة بك سوف تعكسان أيضاً ما تحققه من تقدم داخلي. وقد كانت إحدى صديقاتي المقربات تعاني من مشكلات كبيرة مع والدتها السنة التي كانت كثيرة الطلبات بشكل غير معقول وفي أوقات غير مناسبة بالمرّة.

وعندما غيرت صديقتي موقفها من هذا الموضوع وأصبحت أكثر ثقة بنفسها، فإن هذا قد غير أيضاً علاقتها بأمها. فلم تعد مترددة وغير واثقة من نفسها مع أمها، بل أصبحت أكثر حزماً وجرأة، رغم أنها ظلت على الدوام عطوفة ومتفهمة. وكان تأثير ذلك على أمها عجبياً؛ فقد أصبحت أقل عناداً، وأكثر احتراماً لابنتها. إن قيام صديقتي بتحسين نفسها لم يجعلها تشعر بأنها أفضل فحسب بل انعكس بصورة إيجابية على سلوك أمها أيضاً. وقد مكنها ذلك من الاستمرار في حبها لأمها والعناية بها في سعادة وليس في ضجر وشكوى.

ولكن لماذا لا نستطيع في الغالب أن نلاحظ ما نحققه من نجاح؟ أعتقد أن جزءاً من هذه المشكلة يرجع إلى أننا لا نستطيع أن نحقق كثيراً من أهدافنا في الحياة إلا بعد وقت طويل.

لنفرض مثلاً أنك تريد أن تفقد بعض الوزن، وكان هدفك أن تقلل وزنك من ٩٠ كيلوجراماً مثلاً إلى ٧٠ كيلوجراماً، ولكنك لم تفقد حتى الآن سوى ثلاثة كيلوجرامات. من المفهوم أنك عندما تنظر إلى هدفك وهو الوصول إلى ٧٠ كيلوجراماً، فإنك تشعر بالإحباط لأنه ما زال أمامك طريق طويل لتحقيق غايتك.

وبالمثل، ربما ترغب في أن تصبح أكثر ثقة بنفسك في اجتماعات العمل، وكل ما فعلته حتى الآن هو أنك أجبت عن سؤال وجهه إليك شخص ما خلال الاجتماع الأخير، ولكن ما تريده فعلاً هو أن تكون أكثر قدرة على المشاركة الفعالة في النقاش وأن تتحدث بحرية وتشعر بالهدوء والاسترخاء أثناء ذلك كله. في هذه الحالة، أنت لم تحقق أي هدف من الهدفين -فقدان الوزن أو تأكيد الذات- وفي الحقيقة فإنك لم تقطع حتى الآن سوى مسافة قصيرة في سبيل تحقيقهما.

أمامك الآن خياران: إما أن تشعر بالإحباط عندما تنظر إلى الطريق الصعب الطويل الذي ينبغي عليك أن تقطعه حتى تصل إلى هدفك، وإما أن تشعر بالسعادة والزهو بنفسك لما حققته من تقدم. وفي الحقيقة، فإنك أمام خيارين إما أن تقدر جهودك وبالتالي تصبح سعيداً، وإما أن تتجاهل ما حققته من تقدم وتصبح تعيساً، وأنا أعرف ما هو الخيار الذي أفضله.

من المهم للغاية أن نحدد أهدافاً في حياتنا. ولا شك في ذلك. فإذا لم يكن لديك هدف في الحياة، فقد لا تצל الطريق ولكنك لن تصل أبداً. ولكن عندما تضع لنفسك هدفاً، فمن المهم أيضاً أن تكون مدركاً للخطوات الصغيرة التي تعرف من خلالها أنك تحرز تقدماً على طريق الوصول إلى هذا الهدف. فعندما يخطو طفلك خطواته الأولى ويظل يقف عشرات المرات وهو يسير عبر الحجرة، فإن أمه لن تضربه وتقول له: "لقد أضعت تسعة أشهر من حياتي!". إننا نعرف أن هذا التقدم البسيط الذي يحققه هو شيء ثمين وسوف يؤدي في النهاية إلى تعينه من المشي بسهولة وثقة، بل والجري والقفز أيضاً. فلماذا إذن لا نعامل نحن أنفسنا بنفس السعادة والأمل كما نعامل صغارنا وهم يحبون؟

انظر إلى أي تقدم تحرز في أي شيء تفعله، وهنئ نفسك من أعماق قلبك، ودع هذه السعادة تصبح دافعاً لك للضي قدماً في طريقك نحو تحقيق أحلامك.

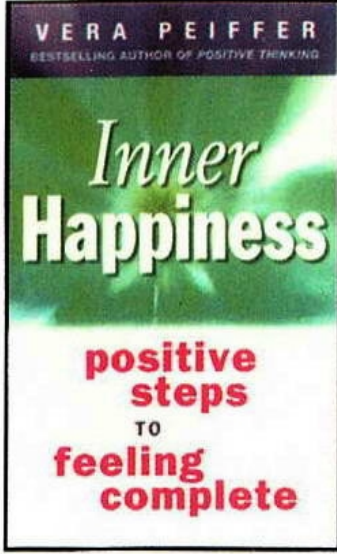
إن الإحساس بالسعادة والرضا مرة أخرى وبأننا لا ينقصنا أي شيء، يتحقق عندما نواجه الشرور الموجودة بداخلنا، والتواصل مع النفس هو الخطوة الأولى في طريق الرضا والسعادة والصحة. وكما يمكن أن تتوقع، فإن تحقيق ذلك هو تجربة شديدة الذاتية، لذلك فإنك أنت الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يقيم هل حقق ذلك أم لا.

واليك بعض النقاط التي يمكن أن توضح لك أنك تحقق النجاح:

- عندما تشعر أنك تسيطر على عدد كبير من الأشياء في حياتك، وتتقبل في هدوء الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها.
- عندما تعاني من ظروف صعبة في حياتك، ولكن يكون لديك خطط واضحة لحل ما لديك من مشكلات وتمضي بثقة في إجراء التغييرات اللازمة.
- عندما تشعر بمزيد من السلام والهدوء الداخلي وتكون قادراً على ترك الآخرين على أية صورة يريدونها دون أن تنتقدهم.
- عندما يمكنك أن تجلس ساكناً دون أن تفعل أي شيء، وتشعر بالهدوء والرضا.
- عندما تجد أن صحتك في تحسن مستمر.
- عندما تجد مستويات الطاقة لديك في تحسن مستمر هي الأخرى.
- عندما يمكنك أن تبتعد عن الأشخاص الذين يمثلون خطورة على صحتك.
- عندما تتوقف عن الشعور بأنك مجبر على فعل أشياء معينة.
- عندما يمكنك أن تنظر إلى أحداث الماضي وتشعر بأنه لم يعد لها تأثير عليك.
- عندما تضحك وتبتسم أكثر من ذي قبل.
- عندما يمكن للأشياء الصغيرة أن تجعلك سعيداً.
- عندما تشعر أن لك مكاناً خاصاً ومتميزاً في هذا العالم.
- عندما تشعر بأهميتك وبأن لك اعتباراً.

وفي النهاية، أنت فقط من يمكنك أن تقول إنك قد أصبحت سعيداً وراضياً مرة أخرى. وطالما أنك تبحث باستمرار عن الحلول الإيجابية لما يواجهك من مشكلات، وتجعل عقلك متفتحاً دائماً للطريقة التي تظهر بها هذه الحلول، وطالما أن اليأس لا يعرف طريقه إليك، فإنك سوف تحقق النجاح. قد يستغرق هذا بعض الوقت وقد يكون صعباً، ولكنه يمكن أن يتحقق في النهاية. لا تكتفِ بالاعتقاد في حدوث المعجزات، بل اعتمد على أنها تحدث بالفعل. فالمعجزات تحدث كل يوم، ويمكنك، مثل الجميع من حولك، أن تحققها لنفسك.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



السعادة الداخلية

هل تشكو من التوتر والضغط، أو الشعور بالغربة، أو الإحساس بالوحدة؟

هل تحسن دائماً بأنك غير راضٍ عن حياتك؟

سواء كنت تشعر أنك لم تعد قادراً على تحمل هذه الحياة أو أنك في حالة دائمة من الاكتئاب والحزن، فهذا الكتاب يوضح لك كيف تتخلص من هذه الأحاسيس إلى الأبد.

تستعرض «فيريا بيفر»، مؤلفة كتاب Positive Thinking

الأكثر مبيعاً، أعراض وأسباب الأمراض التي نعانيها في العصر الحديث، وتقدم برنامجاً بسيطاً وفعالاً لمساعدتك على تغيير حياتك للأفضل. وانطلاقاً من أساليب التفكير الإيجابي، توضح «فيريا بيفر» أنك إذا كنت ترغب في السعادة الحقيقية، فيجب عليك أن تكون على اتصال بعالمك الداخلي، كما يجب أن تعمل على مستوى العقل والجسم والروح معاً. تناقش الكاتبة الموضوعات التالية:

❖ لماذا تشعر أحياناً أنك منفصل عن عالمك أو أن معنوياتك منخفضة.

❖ كيف تزيد من تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك.

❖ كيف تبدأ حياتك من جديد بالعلاج من طريق التعامل مع طاقة الجسم وتحليل النفس والعلاجات الطبيعية.

❖ كيف تحقق الصحة الجسمية والعقلية والشعورية والروحية.

❖ الأماكن التي يمكن أن تلجأ إليها للحصول على المساعدة الخارجية.

وهذا الكتاب، بما يحتوي عليه من قدر كبير من النصائح الواقعية وقصص النجاح الحقيقية، سوف يساعدك على أن تستمتع بحياتك إلى أقصى درجة مرة أخرى.

فيريا بيفر محللة نفسية قديرة وهي متخصصة في العلاج بالتنويم والعلاج الحركي. ألّفت كتابي Positive thinking، و Positive Living الأكثر مبيعاً.

