

الفصل السادس عشر اشف نفسك

العقل - أفضل طبيب.

أبقرط

هل يستطيع التفكير أداء دور في تكون صحة أو لا صحة الإنسان؟ «ما يجري في وعي المريض أكثر الأحيان، هو المفتاح لما إذا كان يريد الشفاء أم لا»، - يقول الدكتور كارل سيمونتون. والدكتور سيمونتون هو طبيب معترف به عالمياً، ومدير مركز لعلاج السرطان، موجود في باسيفيك بيليسيدس، كاليفورنيا - وتراه يتحدث بحماسة عن النتائج، التي وصل إليها في علاج المرض، مستخدماً أسلوب التصور.

«نحن نفترض، إن الناس يبدؤون، الآن فقط، بفهم، لأي درجة يتشابك الوعي والغلاف الجسدي. وبتنا نعرف أيضاً، إن خط سير المرض يمكن تحويله بالاتجاه المعاكس، واكتشفنا إن تلك الممرات ذاتها، التي تخدم لتوصيل الظواهر السلبية، المشابهة للناميات السرطانية، يمكن أن تكون مستخدمة لنقل الإيجابي، الذي يمكن إعادته للإنسان - أي الصحة. ويمكن الحديث، كذلك عن تغييرات جذرية في وجهة النظر في كل الأمراض وفي كيفية استطاعة الناس أن يعالجوا أنفسهم». فالدكتور سيمونتون ورفاقه لا يكتفون بالأحاديث والفلسفات فقط، وإنجازاته المخبرية، في الحقيقة، تعني أكثر بكثير من البحوث العادية عن أدوية السرطان. فهو يجول في البلاد ويعلم الأطباء الآخرين أسلوبه.

وفي العشرين سنة الأخيرة، علمت في بحوثي بقوة العقل، أكثر من 100 ألف شخص، ورأيت نتائج غير متوقعة: فمستمعي أصبحوا أصحاب مليارات، وفائزين في مسابقات رياضية قوية، ولكن ما أرضاني أكثر من أي شيء آخر، هو خبرة متابعة مئات الأشخاص، الذين، وبمساعدة أسلوبتي، تعافوا من

الأمراض. فاسمح لي أن أقدم لك مارتين يروفمان. وهو سيروي لك حكايته:

«في سن الرابعة والثلاثين، وجدت نفسي في المستشفى، وقال لي الأطباء إن لدي ورم في النخاع الشوكي. وكان الورم خبيثاً، وكنت في وضع لا أمل بالشفاء منه. وقيل لي إنني سأستمر في الحياة من شهرين حتى سنة. وبعد عدة أسابيع من اليأس الكامل، قررت محاولة مساعدة نفسي بنفسي.

بدأت بممارسة التفكير المركز، بمعدل مرتين في اليوم، وكل مرة لمدة 15 دقيقة. ورسمت على الشاشة المتخيلة في الرأس، جسدي والورم، وفي كل جلسة تفكير صورت لنفسي أن الورم يتضاءل. وهذا كان يجري في وعيي لا أكثر. واستطعت أن أصور بنفسي ما أريده. وقد صورت لنفسي كيف أن الخلايا السرطانية تتضاءل أمام نشاط جهازي المناعي، وقلت لنفسي إن تلك الخلايا ستخرج من جسدي، في كل مرة، عندما اذهب إلى الحمام. وكان الصوت الداخلي يهمس إنه لن يكون وضعي أفضل، إلا أنني «قمعته» وأصررت على أنني ذاهب إلى الشفاء. ومركزاً تفكيري، كنت أكرر من مرة لمرة: «كل يوم سيصبح كل شيء أفضل وأفضل»، حتى صدقت ذلك بنفسي.

وعدا تدريبات التفكير المركز، قررت تقوية إحساسي بالشفاء بطرائق أخرى. فعندما ظهرت، في جسدي، أحاسيس غريبة أو آلام، لم أخف من الشعور بأن ذلك هو ازدياد توسع الورم، مقرباً نهايتي، وكنت أقول لنفسي إن ذلك هو «الطاقة»، التي تضغط على الورم مختصرة له، ومجبرة إياه على أن يصبح أقل وأقل، ومحسنة وضعي. وفي هذا الوقت، كنت أنتظر بلذة الأحاسيس، التي كنت أخافها قبل ذلك.

دائماً، وفي كل يوم كنت أذكر نفسي بكل الأساليب الممكنة لتحسين وضعي. وأوحيت لنفسي، إن الغذاء الذي أتناوله مليء بالطاقة، التي تجلب لي الصحة بالتدريج. وتذكرت الأشخاص، الذي يحبونني وأكدت أن هذا الحب هو، أيضاً، قوة تسمح بتسريع عملية شفائي أكثر بعد.

ولم يكن واضحاً لدي، هل ينفع هذا الأسلوب أم لا، وقررت الحكم عليه عبر وضعي. وفي كل يوم، كما أوصيت لنفسي، كان نشاطي وسهولة حركتي في ازدياد.

مضى شهران منذ ذلك الوقت، حيث بدأت بمنهجه وعيي، وكان علي اجتياز الفحص عند الطبيب، وعندها كان الطبيب مندهشاً: فهو لم يجد أي أثر

للورم، ولم يستطيع تصديق ذلك. فكانت ردة فعله تلك، كما تصورتها لنفسى. وذهبت إلى المنزل، ضاحكاً على طول الطريق، لكي أخبر زوجتى بهذا النبأ الرائع».

وهذه الحادثة ليست الوحيدة. فيوجد عدد كبير من الأمثلة على كيفية عودة الصحو، من جديد بعد استخدام أساليب مماثلة. وما إن رويت هذه الحادثة للطلاب، حتى وقفت امرأة وحدثتنا عن قصتها الخاصة:

«كنت لم أزل فتاة صغيرة، وكنت أقول لنفسى دائماً: «أنا ذلك الشخص، الذي لن يلتقط الزكام أبداً». لقد قلت هذا لنفسى دائماً، وهل تعرفون ما الذي حصل؟ لم أعان من هذا المرض أبداً».

ما إن أنهت المرأة كلامها، وفجأة، ينتصب رجل يبلغ من العمر نحو الخمسين عاماً، بلباسه الأنيق. «هذا ممتع جداً - قال الرجل، - هل تعرفون أم لا، وبقدر ما أذكر، كنت دائماً أقول لنفسى: يكفي أن أصاب بالزكام مرة أو مرتين في السنة. كنت أقول ذلك دائماً، وهل تعرفون ماذا حصل؟ في كل سنة كان يصيبني الزكام مرة أو مرتين». وضحكنا جميعاً، إلا أننا استوعبنا الدرس. في العام 1981، تلقى الرئيس الأميركي رونالد ريغان رصاصة في الرئة من قاتل ماجور، وكان ذلك كافيًا لإحداث جرح بليغ، لاسيما لرجل في عمره السبعيني، لكنني عرفت أن كل شيء سيكون عادياً، أثناء قراءتي لمقال للصحافي الذي أجرى لقاء مع الرئيس وهو على سرير المستشفيات المعلق. وقد قال ريغان: «لا تقلقوا من ناحيتي. فأنا ذلك الشخص، الذي دائماً ما يشفى بسرعة». أي إيمان في الشفاء! أي قوة! أنت تذكر كيف عاد الرئيس إلى عمله بسرعة؟ لم يمض يوم واحد! والآن، اسمح لي أن أسأل بمن تؤمن؟ هل تتبع لفئة الناس، المؤمنين بقوة في أنه «إذا كان المحيط مليئاً بالأنفلونزا، فإنني سأألقفها؟» هل تعيش في انتظار أنك ستأخذ نزلة البرد، الأنفلونزا أو أي عدوى أخرى، أو تؤمن بأنك لن تصاب بأي مرض أبداً؟ وافترضنا وتوقعنا يملكان موهبة «حدّث» المدهشة.

سلسلة التجارب، الموصوفة من قبل جيروم فرانك في موضوع قوة تأثير الأدوية غير الضارة، تظهر بوضوح كيف أن ما تؤمن به يؤثر فيما يحدث معك. وفي تجربة فرانك، أعطى للمرضى المختبرين واحدة من ثلاث مواد: مخدر ضعيف جداً، أو دواء غير فعال وغير ضار (هذا الدواء يعطى لإرضاء المرضى)، أو جرعة كبيرة من المورفين.

المرضى الذين تناولوا الدواء غير الفعال، أكدوا أن ما تناولوه هو مورفين، وقرر الثلثان أن الأوجاع اختفت وعندما أعطوا المورفين للمرضى، قالوا لهم إن ما أخذوه هو مخدر ضعيف، وأكثر من النصف أجابوا إن الألم لم يزل موجوداً.

وحين وزع الدواء غير الضار، وقيل للمرضى أنها تسبب ألماً في الرأس في الحالات السابقة، حينها اشتكى ثلاثة أرباع المرضى من الصداع! إذاً الشيء الذي آمن به المرضى أهم مما جرى في حقيقة الأمر. وبات الاعتراف رسمياً بتأثير الدواء غير الفعال، وذلك في الأوساط الطبية. إلا أن هذه التجربة تابعت الكشف عن نتائج ممتعة جداً. وقد سارت من غير معرفة الأطباء، فقد خدعوهم، وكانت النتائج غريبة ببساطة. وعندما حدد الأطباء الدواء غير الفعال، موحين إنه مورفين، فإن تأثيره على المريض ارتفع. ومن ثم تغيرت التجربة، فحينما الأطباء أن يحددوا الدواء غير الفعال بدل المورفين، فإن فاعلية التأثير أصبحت أقل. فما آمن به الأطباء أثر في النتيجة، كذلك، كما هو إيمان المرضى ذاتهم. ولكن، هل هذا ممكن، أم لا؟ أم أن الأهم هو ما يفكر به المريض عند ذلك؟ ويمكن أن الطبيب، وبتخاطر ما، يوصل للمريض فرضيته عن كيفية تأثير الدواء؟ إذا كان الوضع كذلك، فسيكون لديك ما تتذكره في حال مرض صديق أو قريب. فعلاقة خاصة يمكن أن تعالجنا نحن والمقربين والمحيطين بنا.

الكيان - هو آلية الشفاء

جسمنا - هو جهاز إعادة الإنشاء الذاتي العجيب، المكلف بمتابعة كل ما يجري معه. ويمكن لك أن تجرح نفسك، لترى كيف تسعى كريات الدم البيضاء في اللحظة إلى مكان الجرح للصراع مع أي عدوى، أما صفيحات الدم فتعمل فوراً على تخثير الدم وإغلاق الجرح. وكل هذا يحصل بشكل أوتوماتيكي، ومن دون أي مشاركة من قبلك. فكيانك يعرف كيف يجب عليه ترميم نفسه بالضبط.

وعندما تأكل، فإن الكيان يستخرج المواد المغذية من الطعام ويوزعها، على شكل طاقة، إلى كل أنحاء الجسم المتعددة. وكل ما هو زائد يلقي به على شكل «خبث»، ومن جديد تعود وتكرر العملية أوتوماتيكياً. ولا يجب عليك التفكير في ذلك أو إدارة هذه العمليات. فإذا ما كسرت يدك، تتوجه إلى الطبيب، وهو يقوم بمعالجتها، أليس كذلك؟ لا البتة. فلا طبيب قد عالج أيّ يد مكسورة حتى الآن. فالطبيب يعيد وضع العظام إلى أماكنها، ويضع الضمادة لكي تلتحم العظام بشكل صحيح، غير أن كيانك، فقط، هو المؤهل لعلاج الكسر. ذكر نفسك أكثر، أن كيانك يعالج ويرمم نفسه بطريقة طبيعية. وأدخل في عقلك فكرة عن الصحة الحديدية، وهو ذاته تحوله أنت إلى نشاط، فأعلن على الملأ: «كياني هو - جهاز الشفاء الذاتي».

دقيقتا تنشيط من أجل الصحة

قم، يومياً، بقضاء عدة دقائق، سابقاً في أفكار تتعلق بصحتك وقوتك الذاتيتين. وأرسل تلك الأفكار عن طريق الجهاز الدموي إلى النسيج والخلايا. وتصور، كيف تنتشر الطاقة في كل جسدك. ثم ادرسه، كجهاز سحري معالج. وهذا التمرين يعطي القوة للحفاظ على الأصول الصحية، ويتطلب تطبيقه دقيقتان فقط.

علاقتك مهمة للغاية

الذعر هو أول ردة فعل للشخص، الذي يكتشف في نفسه مرضاً ما، فالخوف يشل العقل، ويقدر ما يكون المرض أكثر جدية، يكون الخوف أكثر. والمشكلة تكمن كذلك في أننا نرى مرضنا كموضوع أو «مخلوق» دخيل، وليس كعملية. وويليس إيلبيروك، جراح سابق، وهو الآن طبيب نفسي، قال بلسان معبر: «عندما

يسمون المرض، فإن الأطباء يستعلمون أسماء موصوفة (صرع، حصبة، سرطان، ورم)، من حيث يتبع، إنها بالنسبة لهم - مواد. وإذا ما أخذنا واحداً من هذه الأسماء الموصوفة «حصبة» - وكوّننا منه تركيباً فعلياً، فسيصبح: السيدة جونز، إن ابنك مغطى بطفح حصبي أو «سيدة بيكر، ببساطة، تنتشر لديك خلايا غير لازمة، وهذا بدلاً من «ورم» وهو يفتح وعي المريض والطبيب على تصور جديد للمرض - المرض كعملية، بدأت ثم توقفت بعد ذلك». وطبعاً، مسلك الدكتور ايلبيروك أكثر متانة.

أما الدكتور بيليتز من مدرسة الطب لدى جامعة ستانغفورد، فيؤكد أن الكيان لا يستطيع أن يلحظ الفرق بين التهديد «الحالي» وهاجسه. وتوتراتنا وتوقعاتنا السلبية تتحول إلى أمراض مادية: فالكيان يشعر أننا مهددين بالخطر، حتى ولو كان مختلفاً. وبكلمات أخرى، لدى الناس الذين يخافون المرض، تبدو فرص المرض أكثر، حيث إن كيانهم معرض لتأثير الخوف نفسه.

وهذه الظاهرة الشاذة تخضع للمراقبة، لوقت طويل، في أجواء الحمل. فتجربة بوسطن، مثلاً، تمّ كشف أن 60% من حالات الإجهاض عند السيدات، اللواتي حملن بسرعة بعد فقدان أطفالهن نتيجة لمتلازمة «الموت المفاجئ في المهد». وقاد التقرير إلى إثبات أن النساء، فاقدرات الأطفال، «يجب أن ينتظرن، ريثما يبدو أن الجهاز لا يشعر بعاقبة الحسرة بعد». فكم مرة سمعت عن ثنائيات أسرية ليس لديها أولاد، أولئك الذي حاولوا، على مدى سنوات طويلة، اتخاذ طفل، لكنهم لم ينجحوا، إلى أن تبناوا، في النهاية، أحداً ما؟ ولم تمض عدة شهور، حتى بدت المرأة حاملاً. هكذا جرى، لأن ألم الإحساس بغياب الأولاد، توقف عن تعذيبها.

الضحك والسعادة

يمكنهما المعالجة

ليس سراً، إن الناس المكتئبين، وهم في حالة الخمود يلتقطون المرض أسرع بمرات، من السعداء، غير المهمومين. وقد أظهرت البحوث. إن الأوضاع النفسية المتوترة: البخل، الهلع، الاضطراب والخوف - تعيق الأداء الوظيفي لجهاز المناعة. ومن أجل الصراع مع ذلك، قامت بعض المستشفيات المتقدمة ببناء «غرف الهزل»، المليئة بالكتب المرحية، الرسومات، الفيديو، أفلام الكارتون والأفلام السينمائية، التي يمكنها أن تجلب السعادة للمريض.

وآخر الأبحاث الطبية في مجال الفكاهة والصحة، برهنت أنه في المخ الرئيس، لدى الشخص الذي يضحك، يبرز شكلان مهمان من الهرمونات - endrofin و enkefalin، اللذان يمهدان السبيل لتنحية الألام، التوترات والكآبة. «في المراجع المتخصصة والإبداع الشفوي كثيراً ما تقابل أخباراً عن الأشخاص الذين عولجوا أو حتى ولو سهلوا وضعهم بمساعدة الضحك والفكاهة»، يقول شيرلي باوتليف طبيب الأمراض الباطنية من هاميلتون - ولاية أونتاريو. واليوم، حتى مناصرو الطب التقليدي يستخدمون هذا علناً.

كل إنسان

مضاعف الشخصية

الدكتورة باتريسيا نوريس من فوند كارل مينينغ، التي علّمت المرضى استخدام قوة العقل من أجل الصراع مع الأمراض، روت قصة الصبي ذو التسعة أعوام، الذي شفى نفسه من أورام خبيثة بمساعدة أسلوب التصور من «حرب النجوم».

«غاريت بوتر، كان في آخر مرحلة من المرض، وبقي له من الحياة قرابة ستة أشهر، وكان لديه ورماً خبيثاً مخيفاً. والعلاج بالتعرض للإشعاع لم يجلب أيّ نتائج، والتدخل الجراحي، لم يكن ممكناً بسبب مكان توضع الورم. وإذا ما سقط الطفل، لم يكن باستطاعته الوقوف بمفرده.

هو تصور أن جهاز مناعته قوي وقادر. وكان هذا تصوراً من فيلم «حرب النجوم». وقد شاهد دماغه الرئيس كالمجموعة الشمسية، والورم - كالمحتل اللئيم الحقود. أما هو فقد تخيل نفسه في دور كابتن مجموعة المقاتلين الفضائيين، الذين يتصارعون مع الورم، وينتصرون عليه. وأجرى غاريت هذه الجلسة، ذات العشرين دقيقة، كل ليلة. وبداية، كانت حالته تتراجع، وبعد ذلك أخذت تتحسن بالتدريج. وفي غضون خمسة أشهر أجريت صورة مقطعية للدماغ - وكان الورم قد اختفى. وبعد ذلك، وصلوا إلى نتيجة، إن العلاج بالأشعة أصيب بالفشل، وتم استخدام أسلوب التصور من أجل العلاج فقط.

طالما أنه لكل شخص خصوصياته، فإن التقنية التي فعلت فعلها مع غاريت بوتير، يمكن أن لا توافق شخصاً آخر، فأحياناً يكون المسلك الأكثر نعومة ضرورياً.

الدكتور ديفيد بريسليير، مدير قسم لوس أنجلوس للتخدير، يصف الطريقة، المستخدمة من قبله لمساعدة المرضى. «كان لدى الشاب ألمٌ مرعبٌ، وجربنا كل شيء استطعناه. ففكرت، في نهاية الأمر، استخدام الطب النفسي». وأقترحت على الرجل الجلوس بشكل أكثر راحة على الكنب، طلب الدكتور برويسليير من المريض تصوير الألم وأن يكون، قدر الإمكان، أكثر دقة في ذلك. وبسرعة قال المريض إنه «يرى» كلباً ضخماً، عنيفاً يتشبث به من عموده الفقري. بعد ذلك، تم الاقتراح عليه، ذهنياً، مصادقة الكلب، والتحدث معه. وبعد قيامه بذلك، شعر المريض أن المرض بدأ يتضاءل، حتى اختفى بشكل كامل، وعادت له صحته من جديد، فقط بعد أن توقف عن القتال مع مرضه.

واستطاع الرياضي كيفن أونيل إنقاذ مهنته، مستخدماً قوة العقل. فعندما سقط عن الدراجة، تلقى إصابة بليغة، حيث تهمشت إحدى يديه، ما نسف ثقته بنفسه. وقد حدث ذلك قبل أسبوع، بالضبط، من التصنيفات النهائية بالوثبة الثلاثية، وتخيل الرياضي لنفسه، كيف يدخل في جسده ويثني عظامه جامعاً فيما بينها. وبنتيجة هذا التصور نمت العظام أقوى بمرتين مما كان متوقِعاً، واستطاع ذلك الرياضي المشاركة في المباريات.

ويمكن متابعة هكذا أحداث إلى ما لا نهاية.

ولتلخيص المناقشة، نورد كلمات الدكتور بول ريني من فانكوفر، حيث قال: «العقل - هو المصدر غير المستعمل، الذي يستحق الدرس بالكامل أيضاً. فهو بالتحديد يجب أن يصبح مادة للبحث الدقيق». والمتخصص الأعظم، الحائز جائزة نوبل جوشوا أليديربيرغ أطلق على هذا الجزء من البحث تسمية «الخطوة الأهم في الطب المعاصر».

فصحتنا بين يدينا، ويجب علينا أداء دور مهم في حفظها ومعالجتها. وإذا أصبت بالمرض، فلا داع لفتح طريق المرض سلبياً، بل يجب عليك تقاسم المسؤولية عن شفائك. وفي النهاية، كما يقول الدكتور البرت شفيتسر، دائماً: «الطبيب الحقيقي - موجود في داخلك».