

تدريب النفس والجسد

ميرزا كريمه ساناكولوفيتش نوربيكوف

يوري ينوفيتش خفان

- ◆ المؤلف: ميرزا كريم ساناكولوفيتش نوربيكوف - يوري ينوفيتش خفان
- ◆ العنوان: تدريب الجسد والتفكير
- ◆ ترجمة: د. نادية الحسيني أبو فرحة
- ◆ طبعة آفاق الأولى 2019
- ◆ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- ◆ مستشار النشر: سوسن بشير
- ◆ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

٢٠١٩ / ١٠٨٣٣

الترقيم الدولي : ISBN

978 - 977-765 - 216 - 2

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.
All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

ميرزا كريم ساناكولوفيتش نوربيكوف ، يوري ينوفيتش خفان

Мирзакарим Санакулович Норбеков ,

Юрий Енович Хван

[http\www.Хван](http://www.Хван) , [http\www.Норбеков](http://www.Норбеков)

نادية الحسيني أبو فرحة

Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb

CAIRO – EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787

E-mail: afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة- من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب- القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ ٠٠٢٠٢ - ٢٥٧٧٩٨٠٣ ٠٠٢٠٢ - موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

ميرزا كريم ساناكولوفيتش نوربيكوف
يوري ينوفيتش خزان

تدريب الجسد والنفس

ترجمة

د. نادية الحسيني أبو فرحة

آفاق للنشر والتوزيع

بطاقة الفهرسة

إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية

إدارة الشؤون الفنية

نوربيكوف، ميرزاكريم ساناكولوفيتش - خفان، يوري ينوفيتش

تدريب الجسد والنفس

ترجمة: د. نادية الحسيني أبو فرحة

ط 1 القاهرة - دار آفاق للنشر والتوزيع - 2019

248 ص، 21 سم.

رقم الإيداع 10833 / 2019

الترقيم الدولي 2 - 216 - 765 - 977 - 978

1 - الصحة

2 - العنوان

مقدمة المترجمة

وقع في يدي -بتوفيق من الله تعالى- كتاب «تدريب الجسد والنفس» لمؤلفيه ميرزا كريم نوربيكوف ويوري خفان، فأعجبني أشد الإعجاب وبدأت في قراءته، ومن شدة إعجابي به قررت ترجمته ليستفيد منه أكبر عدد من الناس. وقد أفادني الكتاب كثيرًا بشكل شخصي، وأكّنُّ بالعرفان والتقدير لمؤلفيه على هذا العمل الكبير. وكما ورد في الكتاب «تعتمد هذه الطريقة على التعاليم الشرقية القديمة الخاصة بالصحة النفسية والجسدية، مع الأخذ بالمعالجات الحديثة في الاعتبار، وتتكون من تمارين جسدية وتأملية مبنية بنظام معين لتدريب الجسد وتمرن إرادة المتدرب، وحاليًا يستخدمها العديد من الأطباء في روسيا وألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية، وأساس هذا النظام العلاجي يكمن في المشاركة النشطة للمريض في عملية الاستشفاء وهذا النظام تم تسجيله كنظام جديد وهو يتضمن ١٨ ابتكارًا للمؤلف. وقد أكدت الأبحاث الإكلينيكية أن هذا النظام يساعد بشكل كبير على الشفاء من الأمراض الصعبة مثل القرحة وأمراض المعدة والأمعاء المزمنة واضطرابات القناة الهضمية وغياب البكتيريا الحميدة من الأمعاء والأزمة الشعبية

ومرض السكري وأمراض الغدة الدرقية، بالإضافة إلى أنه يساعد على التغلب على الأمراض التي تعتبر من الناحية العملية مستعصية (غير قابلة للعلاج) مثل: التهاب العصب السمعي، والتهاب العصب البصري والأورام الحميدة (وخاصة النسائية منها مثل أورام الرحم أو أكياس المبيض) وكذلك بعض الأمراض السرطانية».

ولكن ينبغي أن نتوقف بحرص أمام التوصيات والتحذيرات التي أشار إليها المؤلفان في الكتاب، على سبيل المثال: لا يجوز إطلاقاً أن تقلل من جرعة الدواء الموصوف لك من قبل الطبيب أو تتوقف عن أخذه، يمكنك أن تفعل هذا فقط تحت إشراف الطبيب، وهذا التحذير موجه بشكل خاص لمرضى الضغط المرتفع والأزمة الشُّعبية ومرضى السكري، وكذلك من يتناول أدوية هرمونية.

كما أن الاستشفاء الذاتي طبقاً للتوصيات -التي سيرد ذكرها- يحظر تطبيقه على المرأة الحامل، وكذلك على كل من: الشخص الذي يعاني من اضطرابات نفسية شديدة ويُعالج لدى طبيب نفسي، الشخص المصاب بمرض سرطاني خطير، الشخص الذي أصيب بتوقف عضلة القلب أو سكتة دماغية، الشخص الذي لديه عيب في القلب، الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم الذي لديه الضغط الشرياني أعلى من ١٨٠/٩٠ - ١٠٠ ملم زئبق.

كل هذه الحالات لا بد من تدريبها على يد خبير وبشكل فردي. ويضيف الكاتب أن أطباء الشرق القدماء يرون «أن المرض ما هو إلا خلل في التوازن بين قوى التأثيرات الخارجية وقوى الجسد

الدفاعية، ونمط الحياة الصحيح يدعم قوى الجسد لتصل للمستوى المطلوب، والمرض يشير إلى أن قوى الجسم الدفاعية في مكان ما ضعفت أو توقفت، لذا يجب أن نقضي على سبب توقف القوى الدفاعية للجسم فيعود التوازن ويلتئم الاختراق ويزول المرض. ولهذا فإن المشاركة الفعالة للمريض في العلاج بتنشيط جميع قواه الداخلية يعد أمرًا طبيعيًا».

نادية الحسيني أبو فرحة.

مقدمة الناشر الأجنبي

أعزائي القراء،

ترى دار نشر «بيتر» أنه من الضرورة بمكان ذكر بعض الكلمات عن تميز هذا العمل الذي بين أيديكم، طالما أن مؤلفي هذا الكتاب لا يعتبران أنه من الصواب تناولهما لأهمية وتفرد هذا العمل، وتجنبنا بكل طريقة ممكنة استخدام الدعاية، ولكن تسمح لنا الأعمال التي قاما بها على أرض الواقع وأبحاثهما غير التقليدية بالحديث عنهما كمعالجين على مستوى عالمي؛ لأن نشاطهما ساعد بالفعل مئات الآلاف من المرضى - ومن بينهم عدة آلاف من أصحاب الأمراض المستعصية - على العودة للحياة الطبيعية واكتساب الصحة والشباب وقوة النفس بشكل دائم.

كلُّ من المؤلفين كان يعاني من أمراض خطيرة، فميرزا كريم نوربيكوف كان يعاني من الإعاقة والفشل الكلوي، ويوري خفان كان يعاني من التهاب مزمن في اللوزتين وقصور في القلب، إلا إنهما لم يتمكننا فقط من التغلب على الأمراض التي أصابتهما، ولكنهما سعيا إلى إثبات عملياً أن أي إنسان يمكنه أن يقهر أي مرض وفي مدة قصيرة جداً.

إن ما قاما به يُعدّ عملاً مبهرًا يمكن مقارنته بما قام به برميثوس^(١)، ولكن يكمن الاختلاف بينهما في أن العملاق الأسطوري علم الناس كيف يستعملون الشعلة المسروقة من السماء، بينما جعل نوربيكوف وخنفان هدفهما لفت نظر كل منا إلى الخصائص المدهشة للشعلة التي توجد داخلنا، ألا وهي الطاقة الروحية، وبهذا فإنهما مكّنا البشرية من استخدام الإمكانيات المتاحة لها منذ بدء الخليقة.

ولكن يمكن أن يعترض أحد المشككين قائلًا: «وها أنت مرة أخرى تتحدث عن أشياء سامية، بينما أعاني من مرض البواسير، والروح شيء غير ملموس، بينما البواسير التي أعاني منها شيء ملموس، لذا سأذهب واستخدم الدواء الخاص بي، فذلك أفضل لي»، وأرد عليه قائلًا: لا تستعجل بالاستنتاجات عزيزي المتشكك، فعندما تقرأ هذا الكتاب بعناية ستدرك أن البواسير التي تعاني منها لا تتطلب استخدام الدواء، وأنها مرض بسيط مثلها مثل الزكام. فهل يستحق الأمر الحديث عن مثل هذه الأمراض البسيطة بينما استطاع نظام الاستشفاء الذاتي لنوربيكوف وخنفان أن يقهر مرضي الربو الشعبي وداء السكري، وهما لا يستعملان أي دواء أو مخدرات أو كسجين أو أي وسيلة أخرى، كل ما حدث كان نتيجة حدوث تغييرات (كما لو كانت سحرية) في حالة المريض.

فالكفيف يبدأ يبصر، والأصم يستعيد سمعه، والأبكم يمكنه الكلام! هذا ليس هراء أو خيال، وليس كلام حواديت، على الرغم من أن مؤلفي الكتاب يؤكدان بشدة أن الحواديت بها أشياء أكثر واقعية مما هو معتاد.

(١) إله عند الإغريق. (المترجم).

وقد تعاون المؤلفان بطرق تبدو مختلفة ظاهرياً ولكنها متشابهة جوهرياً. إن تعاونهما ليس من قبيل الصدفة، حيث إن يوري خفان بدأ بدراسة طرق القتال الشرقي القديم (الكاراتيه، التايكوندو، الكونج فو وما شابه ذلك)، وتوصل إلى أن الفرضية التي تقول إن «الفوز للأقوى» ليست صحيحة.

لأن الإرادة والعقل والثقة في صحة موقفك هي التي تجعلك تنتصر. فهذه الصفات الثلاث تكوّن ما يسمى بثبات الروح. ويمكن لأي إنسان أن ينمي في نفسه هذا الثبات دون أن يمتلك بنية سويرمان الجسدية أو قواه الخارقة. وأسس يوري خفان مدرسته الخاصة (مدرسة سام تشون دو الخاصة وهي تمثل خبرة الآلاف من المثابرين)، والمبدأ الرئيس لها: «انتصر في أي موقف تنتصر دائماً». وينظر خفان للمرض أيضاً على أنه موقف مبالغ فيه يجب التغلب عليه.

و«سام تشون دو» ليست مدرسة قتال أو نظام لطرق المصارعة، رغم أنها تتضمن هذه الأشياء، ولكنها في المقام الأول فلسفة وأسلوب حياة يمكنان الإنسان بأقل الوسائل أن يتخطى العقبات التي تظهر أمامه. فالهدف الأسمى لسام تشون دو، هو الوصول للكمال الروحي، ويعتبر التمرن على الاستشفاء الذاتي أول خطوة على هذا الطريق، ويرتبط بها بشكل متناغم.

أما ميرزا كريم نوربيكوف مؤسس مركز تقنيات العلاج الذاتي، فقد التحق هو نفسه بأحد الكورسات التي نظمها يوري خفان، وذلك منذ عشرين عاماً. وما زال يعتبره معلمه الروحي حتى هذا اليوم؛ حيث إن

التمرينات التي تعلمها على يديه ساعدت الشاب ميرزا كريم على التغلب على مرض عضال كان يعاني منه (آثار إصابات تعرض لها أثناء خدمته في الجيش)، بالإضافة إلى ذلك أصبح أقوى نفسياً لدرجة أنه توقف عن الانتقام من الأشخاص الذين قاموا بتشويهه، وبدأ يدرس العلوم الشرقية القديمة باحثاً فيها عن أصول الحكمة الحقيقية، ومقارناً بينها وبين ما توصل إليه الطب الحديث (طرق العلاج الحديثة). وقد جاءت النتائج بما يفوق توقعات الباحث نفسه. وهذا يؤكد الأعداد الغفيرة من الناس الذين تداواوا بهذه الطرق، والذين يتمتعون الآن بصحة جيدة.

ويعد الشيء الغريب في كل من أسلوب سام تشون دو وطريقة نوربيكوف العلاجية، أنهما لا يعتمدان في معالجهما على أي وسائل خارجية مثل الأدوية أو المستحضرات أو الدهانات أو الغسول أو أي تدخل جراحي أو تنويم مغناطيسي. لذا فليس من العجيب أن كلاً من التيارين يجريان معاً مشكلين تياراً علاجياً واحداً له قوة عجيبة، لا مثل له في العصر الحديث.

وقد كان من نصيب دار نشر «بيتر» شرف نشر - لأول مرة على نطاق واسع - الملخصات الأساسية لتطبيقات هذا الاتجاه لمساعدة كل من يحتاج أن يقرأها ويطبقها دون معلم.

ويُعد كتاب «دروس نوربيكوف» أول خطوة في هذا الطريق، حيث أُخذت فيه بعين الاعتبار العديد من تعاليم سام تشون دو، وكذلك الطريقة الرئيسة لشفاء الجسد.

ويقود هذا العمل القارئ إلى ما هو أبعد في هذا الطريق الجذاب،

ويمكنك التعرف من خلاله على مبادئ سام تشون دو وتجد إرشادات عملية لتحسين قوة الإبصار، والسمع، وكذلك تدريب للتحكم بالمشاعر والكثير غير ذلك، وتستطيع السيدات أن تستوعب تقنية المساج الداخلي للأعضاء الخاصة بالأمراض النسائية (أي الأعضاء التناسلية لدى السيدات) الذي يشغل آلية انقباض الرحم، ويعيد بناء الإدراك الكامل للأحاسيس التي يشعر بها الإنسان.

وكل خطوات التمارين التي يقدمها الكتاب بسيطة في تنفيذها ومتاحة لأكبر طبقة من الناس (كالسيدات والأطفال والأشخاص الناضجين وكذلك من يعتبرون أنفسهم مسنين). وبشكل عام هي تذكرنا بكل ما هو راقٍ في الرقص، الذي يمنح المؤدي لحركاته الشباب والصحة، ولكن كل من مارس فن الرقص يدرك أنه لا يجوز الخطأ في الحركات أو الانحراف عن اللحن. وإلا أصبحت مدعاة لسخرية الآخرين وذلك في أحسن الأحوال، أما إذا كان حظك سيئاً فربما تقع وتصطدم بشيء وتصاب. وعلى المتعلم الذي يريد أن يسلك طريق الاستشفاء الذاتي وفقاً لهذه التقنية أن يتذكر ذلك دائماً، ويتمسك بشدة بالنظام الموضوع للتمارين. وبالمناسبة فإن الرقص يعتبر وفقاً لسام تشون دو فناً راقياً يربط الحركة الجسدية بالروحية بشكل متناسق.

فجوهر تعاليم سام تشون دو ليس في القيام بحركات جسدية بشكل أوتوماتيكي، وإنما في القدرة على القيام بالاختيار المناسب، فليس من قبيل المصادفة أن أول مُسلِّمات هذه المدرسة تقول: «لا تخطئ وأنت تختار معلمك، وإلا فمن الممكن أن يكلفك هذا الخطأ حياتك كلها».

ولن يكون هناك خطأ لو أن معلميك هما ميرزاكريم نوربيكوف
ويوري خفان.



مفاتيح نظام الشفاء الذاتي

أعزائي القراء!

«إن الأمراض المزمنة غالباً ما تصيب هؤلاء الذين يعتبرون أنفسهم - من البداية- من الفاشلين»، فكر جيداً في هذه المقولة، وحاول بعد ذلك أن تدرك كل ما سيقال بكل قلبك وعقلك وروحك.

وسنسلمك الآن مفاتيح نظام الاستشفاء الذاتي بشكل عام، وكذلك المفتاح الخاص بكل تمرين على حدة. فاقراً بإمعان هذا الفصل وارجع إليه دائماً عندما تشعر بحاجتك للرجوع إليه قبل بدأ التمارين. فهو ليس كبير الحجم ولكنه عظيم المحتوى، وكُتِبَ لكي لا نبدأ كل تمرين من التمارين بتعليمات مكررة، وإلا تحوّل الكتاب الرفيع الذي بين يديك إلى مجلد ضخّم، وعندئذ لن يحب الكثيرون- للأسف الشديد- قراءته.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الناس لا يركنون إلى الأحكام المبهمة والحقائق المطولة التي تبدو لهم حقائق أولية. ولم أكن أثق بها أنا نفسي في وقت ما سابقاً، ونتيجة لذلك مرت ست سنوات من التمرينات العنيفة مشحونة بالتوتر -يمكنني القول- مرت هباءً، ست سنوات كنت تأثها في مجاهل حماقتي (فكر في ذلك تفكير عميقاً)، وكان سبب ذلك هو أنني كنت أرى أنني أعرف كل شيء جيداً.

حتى كنت ذات مرة أجلس وأنا شاب صغير جدًا أمام معلمي، وكان يتكلم ويتكلم ويتكلم، وقال إن المعالج لا بد أن يثق في قدراته وإنه لا بد أن يسعى إلى النجاح، وإنه لا بد أن يكون في حالة مزاجية جيدة عند ممارسة التمارين، ولكن بشكل عام كنت أعتقد أن المعلم يقول أشياء تافهة هراء، وأنه يخدعني ويسخر مني، وجلست أفكر متى سينتهي هذا الملل؟ متى سنبداً في ممارسة ما جئت من أجله؟ حيث إنني كنت نزيلاً قديماً بقسم الكلى بمستشفى المدينة، وكنت أقوم بغسل الكلى مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع؛ وإلا فقدت حياتي، ففي البداية تصاب الكلى، وبعد ذلك يبدأ كل من القلب والكبد في الارتباك، وفي النهاية يُدَمَّر الجسد بأكمله. هذا هو المستقبل الذي كنت أنتظره، وهذا ما كنت أتجنبه في هذه الفترة.

بدأت التمارين، ولكي لا أغضب المعلم، كنت أحاول أن أكون في حالة مزاجية جيدة، فكنت أفصح أحياناً وأفضل أحياناً أخرى، ولكن المعلم كان صبوراً، وتمكنت رغم كل شيء من علاج الكلى بمساعدته، ولكن ظللت أعاني من مشكلة يخجل الرجال من الحديث عنها بصوت مرتفع. بعد أن شفيت كليتي، أصبحت أقرأ كتباً متخصصة وأنا أصف مبدئي الخاص للاستشفاء الذاتي وبدأت حتى في نقل بعض المعرفة التي لديّ للآخرين، ولكن لم تختفِ المشكلة التي أعاني منها، على الرغم من مثابرتي في القيام بالتمارين وعدم تركي لها.

كنت أبدأ يومي بالجري لمسافة عشرة كيلومترات، وبعد ذلك أعطس في فتحة في الجليد، وكنت أقطن منزلاً لا توجد به تدفئة، رغم

أن درجة الحرارة كانت تحت الصفر، وكنت أتمرّن لمدة تتراوح ما بين ٦ - ٨ ساعات في اليوم، وأصبحت ماهرًا في ممارسة اليوجا، وكنت أنام على لوح من الخشب مثبت به مسامير، ونتيجة لذلك لم أصبح فقط محترفًا في المصارعة، ولكن تمكنت أيضًا من أن أفوز بالجائزة الفضية في أول بطولة بالاتحاد السوفيتي، ولكن ست سنوات من العمل المشحون بالقلق لم تأتِ بأي فائدة : فما زلت أعاني من عدم القدرة على الوصول إلى الانتصاب والحفاظ عليه (العنة)، ولكن ما السبب؟ السبب في ذلك أنني كنت أحرك عضلاتي فقط، أما روحي فلم تكن تساعدني، بل إنها كانت تعمل ضدي في وقت التمارين.

لقد بدأت التمارين وأنا في أوج تحمسي، ولكن من شهر لآخر بدأت تمتلكني الشكوك، وبعد عامين تقريبًا حل محلها الحنق والحنق على ظروفي، واللذان تحولوا إلى كآبة أصبحت تلازمي أثناء أداء عملي الروتيني المعتاد. وتحول عنادي وإصراري ليعملا ضدي، بعبارة أخرى - لو أمكننا أن نقول هذا - تحول إصراري ليدعم ضعفي. (فالشك يكاد أن يكون هو عدونا الوحيد الرئيس)^(١). فأنت تبدأ التمارين وأنت تسيطر عليك أفكار معينة، ولكن تجد فجأة أنها لا تساعدك، وها هو اليوم يمر ولكن ما النتيجة؟! والجميع يلومونك، وحتى أنت نفسك تلوم نفسك على الفشل.

وذات مرة سألني معلمي لماذا لا تتزوج؟ (فسن السابعة والعشرين في الشرق هو سن النضوج) فاضطرت أن أشرح له، فقال لي « حمار

(١) أي الشك في الوصول إلى النتائج. (المترجم).

ليس لك عقل، فكم عام مضى وأنت تعالج الآخرين، ولا تستطيع أن تدرك سبب تعاستك، لماذا لم تحك لي عن كل هذا مباشرة؟» لماذا؟ لماذا؟ لأنني كنت أشعر بالخجل. أمسك بي المعلم مرة أخرى ولكن بمثابة أكبر من ذي قبل، فhez روعي بشكل جذري، بعد أن جعلني أرغب في أشياء جديدة، باختصار أجبرني على أن أثق في نفسي من جديد.

بعدها عدت إلى المنزل، وأعلنت للجميع أنني سأتزوج، وبعد ٩ أشهر خرج إلى النور ابني الأول، وبعد عام ولد ابني الثاني، وقمت بافتتاح مدرسة صغيرة، كنت أقبل فيها في البداية الرجال الذين يعانون من مشاكل معينة. أما الآن فلا أستطيع صدهم، وتأتي إليّ الخطابات من كل أنحاء العالم، وأصبحت القوة الجنسية لدى بعض الرجال الذين كانوا يعانون سابقاً (طبقاً لشهادتهم) في أوج قوتها. ويمكننا أن نقول إن هذه التغييرات قد وهبت عدة آلاف من الأسر التي ليس لديها أولاد سعادة الأبوة والأمومة.

ونتيجة لكل ما قيل سابقاً، فإن الحافز الأساسي لشفاء الجسد هو النفس الإنسانية، فبقيامك بنفس التمرين يمكن أن :

١ - تحصل على فائدة.

٢ - لا تستفيد شيئاً.

٣- تلحق الضرر بنفسك.

وهذا كله يتوقف على حالتك المزاجية، ومدى رغبتك في الوصول

للهدف. فمّرّن نفسك، فلا شيء يتطور إلا بالتمرين، وابدأ في القيام بهذا مباشرة.

ميرزا كريم نوربيكوف.

توضيح لما سبق

«مما سبق يتضح أن الناس لا يعانون من الأحداث في حد ذاتها، وإنما يعانون من علاقتهم بها وكيفية تقبلهم لها».

«مونتين»

ويمكننا صياغة هذه الحكمة بطريقة أخرى بأن نقول «إن انتصارك في موقف لا يعتمد على الظروف التي تشكل هذا الموقف، ولكن على كيفية تعاملك معها».

تثنى لي أن أصبح مدربًا للكاراتيه، وكان لديّ في المجموعة التي أقوم بتدريبها شابٌ لديه مهارات فائقة، وكان حريصًا على التمارين أشد الحرص، فكان يقضي النهار والليل في صالة التمرينات، ولكن كانت لديه مشكلة ألا وهي الخوف، بالطبع لا يوجد من لا يخاف، ولكن الخوف الطبيعي هو غريزة لحفظ الذات، وتعمل لصالحنا حيث تمكننا من رؤية الخطر والبعد عنه. ولكن الشيء السيئ هو أن يسيطر علينا الخوف ويقيّد حركتنا. وهذا هو ما حدث مع مقاتلي اللامع، فقد كان يتقن تكنيك القتال تمامًا، ولم يخسر أي ضربة في التمارين، أما في

المعارك (الماتشات) فكان يخاف وكان يخسر أمام الجميع، فالخوف كان يُفقدته الثقة بالنفس، ولم تفلح محاولاتي لإقناعه بأنه لن ينتصر في القتال باستخدام التكتيك بقدر ما ينتصر بقوة الروح.

وذات مرة زارنا مقاتل قوي جداً- الفائز ببطولة وسط آسيا، وطلبت منه أن يقوم بمعارك استعراضية مع المتدربين الموجودين لديّ، ولكنني حذرت من أن أحد المتدربين يفوقه في كل شيء، وأنه - كما يقولون - يجب على هذا المقاتل القوي أن يكون يقظاً معه، وبمعنى آخر لقد غرست داخله شعلة الشك في قوته، وفي نفس الوقت قلت للمتدربين ما يلي «سيأتي إلينا غداً أحد المغرورين الذين يعتبرون أنفسهم مقاتلين لا يمكن هزيمتهم، وهو يريد أن يطحنكم و«ينفض عنكم التراب»، ولكنني أعرف أن أي واحد منكم يمكنه أن يسحقه بيد واحدة، حتى أنت»، وأشرت إلى أحد المتدربين، ولم يكن يجيد الحركات بعد، وبعد ذلك توجهت بالحديث بشكل عابر إلى الشاب الجبان وقلت «أنت أكثر المتدربين مهارة، قم بإخافة هذا المبتدئ، وطارده في صالة القتال».

تم اللقاء بينهما، وحدث ما يشبه المعجزة، فالمتدرب «الخواف» قاتل بشكل رائع وتغلب على البطل، ولكنه عندما عرف اسم البطل الذي كان يقاتله سقط مغشياً عليه.

لم يمر الدرس هباءً، حيث حصل «الخواف» على المركز الأول في بداية التسعينيات في هيروشيما (في بطولة الألعاب الآسيوية) بين المصارعين الشرقيين. وأنا فخورٌ بنجاحه حتى الآن.

أتمنى أن تكون النتيجة واضحة، فأنت «يمكنك أن تأمل في النصر في العالم الخارجي إذا انتصرت على نفسك»، لا تنسَ هذا مطلقاً.

الصحة... كأسلوب حياة

«الإنسان- هو السيد الحقيقي الوحيد لمصيره»

من مبادئ سام تشون دو.



الفصل الأول

المبادئ العامة لسام تشون دو

إن الحياة سلسلة من الأوضاع، أحيانًا تكون غير سهلة، بل تكون شديدة الخطورة، ومن هذه الأوضاع المرض. ودائمًا ما ترتبط الأوضاع المتطرفة بغزو قوى خارجية تسعى إلى إهلاك أو إضعاف أو استعباد الإنسان، وبالتالي كل منا يجب عليه أن يعرف كيف يقاوم هذا الغزو.

وسام تشون دو كرمز لفنون القتال القديمة لمقاومة الغزو الجسدي والنفسي يروج لنظام حياة نشط في كل مظاهر الحياة. وهذه الحياة يستطيع أن يحيها فقط هؤلاء الذين يتمتعون بصحة جيدة وبنفسية سليمة، وبالتالي كل منا يجب عليه ببساطة أن يكون سليمًا تمامًا. فالصحة هي الحالة الطبيعية للإنسان، والمرض هو انحراف عن القاعدة، وذلك كما يقول الحكماء القدماء في الشرق.

ومدرسة سام تشون دو لم تضع أمامها هدف تكوين قبيلة من السوبرمان اعتمادًا على ما توصلت إليه أفكار الشرق الفلسفية، بل على العكس هي موجهة لأكبر شريحة من الناس. وهدفها هو أن تعلم كل

واحد ممن يتبعون هذه المدرسة أن يتخذ القرار الصحيح في الظروف الصعبة، ويخرج من أي تصادم في المواقف بأكبر فائدة ممكنة.

وبعبارة أخرى فإن سام تشون دو هو علم لمصارعة:

١ - المرض.

٢ - المواقف.

٣ - الأعداء الحقيقيين.

٤ - القوى الخفية (السلبية) التي ترهق أجسادنا وأرواحنا.

ويؤكد سام تشون دو أن كل إنسان يمكنه أن ينجح في مقاومة مثل هذه الأشياء لو أنه:

١ - استجمع قواه الجسدية والداخلية.

٢ - متوازن نفسياً.

٣ - ونظيف خلقياً (يحب المثاليات).

أولاً: هذه المميزات يمكن اكتسابها، ثانياً: لها القدرة على جعل الإنسان يعمل بشكل رائع ليس فقط في الظروف الحرجة، ولكن أيضاً في كل مجالات التفاعل البشري (التجارة- الصناعة- الحب- الحياة). وهذا الكتاب مخصص تماماً وبشكل كامل للجانب الاستشفائي لنظريات سام تشون دو.

التمارين الاستشفائية الخاصة بهذا النظام مناسبة لكل الناس من كل الأعمار ومن كل المهن. ويمكن أن يمارسها الجميع (الأطفال، والمراهقون، الشباب والبنات، السيدات والرجال، وكبار السن

أصحاب الشَّعر الأبيض). والحالة الصحية للشخص الذي ينوي أن يسير على طريق الاستشفاء الذاتي ليس لها أي أهمية؛ لأن التمارين المهمة في طريقة سام تشون دو تشفي وتعيد الشباب للجسد وتقوي نفس وروح المتعلم في المقام الأول.

فهل تعلمها شاق أو صعب؟ إن صعوبة تعلم هذه التمارين تماثل تقريباً صعوبة تعلم رقصة الفالس، أو تعلم ركوب الدراجة مثلاً، فالناس يركبون الدراجة حولك بينما أنت تقع محاولاً لف البدال بسرعة أكبر آملاً أن تساعدك السرعة على الاتزان، ولكنك تقع مرة أخرى من جديد. فمحرك القيادة لا يستجيب والعجل يتأرجح يميناً وشمالاً والدراجة لا تريد أن تقف. وكيف لها أن تقف؟ فلا شيء يمكن أن يستقر على نقطتين، للوهلة الأولى يبدو هذا مناقضاً فعلاً لقوانين علم الفيزياء، لكن الآخرين يسيرون بالدراجات، وأنت مرة أخرى تصعد بصعوبة على كرسي الدراجة وتحاول مرة بعد مرة، وفجأة تحدث المعجزة، لقد تمكنت من الركوب، فالعجلة أخذت طبع الثبات وحملت الشخص الجالس يا إلهي! يا له من شعور بالسعادة... هذه هي السعادة الحقيقية، لأن السعادة هي ما نشعر به عند بلوغ الأهداف، وهذه أيضاً أحد مبادئ سام تشون دو، فالسعادة ليست شعوراً دائماً، ولكنها شعور متغير؛ لأنه بعد الوصول للهدف المنشود سيتشكل لدينا هدف آخر. الآن ينبغي أن نتعلم أن نتجنب الحفر، ثم نتجاوز المرتفعات، وبعد ذلك ننزل المنحنيات شديدة الانحدار، وكل مرحلة تعد نصراً صغيراً.

وما زال أمامك ركوب الدراجة في الظلام، فلا بد أن تتقنه أيضاً،

مما يعني أنك لا بد أن تعتمد على الحاسة السادسة التي تساعدك على تجنب الخطر غير المرئي، وتُسمَّى هذه الحاسة بالحدس. وستمتلك هذه الحاسة حتمًا، فقط لا توقف التمارين. وستأرجح بين الصعب والسهل، الصعب والسهل، وكل خطوة ستكون صعبة في البداية ثم سهلة، صعبة ثم سهلة وهكذا، تكون صعبة عندما تفتقد المهارة والقدرة، وتصبح سهلة عندما تكتسب المهارة، حيث تبدأ التمارين التي تبدو كحركات ليس لها معنى ولكنها تصيب الهدف. إن تعافي الجسد يماثل تعلمك الدراجة لأول مرة، وبعد ذلك تفتح أمامك آفاق جديدة. إن دائرة من يتقنون أيدلوجية سام تشون دو تتسع بشكل ملحوظ، حيث يجذب المتعلمين ببساطة عناصر البرنامج التعليمي التي لا يوجد فيها أي صعوبة. يجب فقط أن نتذكر (وهذا ما نحاول أن نؤكد على الدوام) أن سهولة وأناقة العديد من أوضاع سام تشون يكفله العمل الدؤوب لمن سبقونا في هذا المجال، أي الآلاف والآلاف من الاستراتيجيات والفلاسفة القدماء الذين كانوا يسعون إلى الوصول إلى التناغم الروحي والجسدي، ولقد كانت خبراتهم حقيقة لا تقدر بثمن، لذا لا بد لنا أن نمجد ذكراهم.

وعندما نقدم في حياتنا واجب الاحترام لأساتذة القرون الماضية، فإننا نتصل بطاقة ليس للمسافات أو الزمن أو حتى الموت سيطرة عليها. إن الموت واقع يصاحب الحياة ويهزم في المقام الأول: إما الجبان الذي يرجف قلبه أمامه وإما الأحمق الذي يتجاهله. ولكن هذا العدو^(١)

(١) الموت. (المترجم).

الذي يهددك يمكن أن يتحول إلى حليف لك، عندما تضع في حسابك وجوده وتزن كل خطوة تقوم بها بناء على ذلك. سام تشون دو يعلم الإنسان أن يتحكم في مشاعره بحيث لا يسيطر الشعور بالخطر على الإنسان تمامًا ولكن يحذره ويخبره بدرجة التهديد الحقيقي الذي يواجهه. إن الخوف الذي يصل إلى درجة الذعر يشل تفكيرنا ويقيدنا ويفقدنا القدرة على المقاومة، ولكنه مثله مثل الكلب الشرس يمكننا أن نحجمه بسلسلة متينة، وعندما يحدث ذلك يصبح إدراك الإنسان مثل تيار الماء. فبدلاً من أن نلعن الظلام فلنوقد شمعة (أي أن تضيء العتمة بشمعة من روحك).

فكما يقول كونفوشيوس العظيم: «فمن يتتصر على نفسه - لا يُهزم». والمعنى العميق لهذه المقولة -على الرغم- من بساطتها الظاهرة، لا يتضح مباشرة، وما يمكننا من إدراك معنى هذه الحكمة تمام الإدراك هو وحده المثابرة على التمرينات وحدها.

لا تهدف نظريات سام تشون دو إلى أن تصقلك أو تصهر جسدك وروحك لتصبح شخصاً آخر لا يشبهك. فأنت بذاتك النفسية تعتبر خلق الخالق الفريد غير المتكرر (وهذا لأنك لديك القدرة على إدراك ذاتك وكذلك لديك حق الاختيار)، ولكنك لم تظهر عليك خصائصك العميقة.

وهذه التعاليم تقدم تيار يمكنك بالاعتماد عليه اكتشاف جوهرك بشكل أكبر.

وفي النهاية فإن الطريق إلى الشفاء الذاتي هو الطريق إلى معرفة

ذاتك الأولية (متحرراً من التصورات الكاذبة والمشاعر المتراكمة). ولن يمكنك أن تعبر هذا الطريق دون أن تعود نفسك على احترام الذات بعمق. إن منهج تدريبات الشفاء الذاتي يغرس هذا الشعور في المتعلم ويحاول بكل الطرق أن يشعل فيه حب جسده وهذا هو جوهر الأمر، فمن دون أن تحب نفسك لن يمكنك أن تحب أي امرأة أو رجل أو أن تحب الطبيعة أو الأطفال أو الكون، ولن يكون الشفاء ممكناً، ولن تتمكن من تقييم الأشياء بشكل صحيح. «حب الآخر كحبك لنفسك» إنها وصية ليست سهلة؛ لأنها تفرض علينا أن نقوم بعملية تقييم لكيفية حبنا لأنفسنا.

إن الأشخاص الذين يعتنقون أيديولوجية سام تشون دو يتغيرون جسدياً ونفسياً، والكثيرون منهم يصبحون مبدعين أو علماء، وكلهم بلا استثناء يعيشون حياة نشطة ذات قيمة، هم طيبون ومستعدون دائماً للمساعدة، وأثناء عملية التدريب ينبعث منهم نور داخلي من قوة الطاقة الكبيرة. إن هذا التغيير دائماً ما يسعدنا ويجعلنا لا نكف عن الشعور بالتعجب.

ولنأخذ مثالين للتغيير كان من الممكن أن نطلق عليهما أنهما ضرباً من السحر، لولا أن هذا حدث أمام أعيننا.

النموذج الأول: فاديم نجيواف - طبيب، يعاني من انعدام الشعر تماماً من كل جسده، وانتشار بقع بيضاء في الجسم كله نتيجة لحادثة إشعاعية تعرض لها والداه قبل أن يولد.

النموذج الثاني: إلينا شينكينفيس - لاعبة جمباز سابقاً، تعرضت

لكسر مضاعف في العمود الفقري وكسر في الفك وكسر في الكتف نتيجة لواقعة مشؤومة.

بعد عام أو عام ونصف اختفت البقع التي كان يعاني منها تمامًا وأصبح شعره كثيفاً وظهرت حواجبه ورموشه وشاربه، أما ليونشكا^(١) فقد استعادت صحتها تمامًا، واستعادت الوزن الطبيعي، انخفض وزنها من ٩٠ إلى ٥٥ كيلوجراماً وأصبحت أمّاً سعيدة وأنجبت صبياً.

مثل هذه الحالات ليست حالات منفردة. والآن يدير فاديم نجيبوف مركزاً لإعادة بناء الذات في تشليا بينسك، وإلينا شينكفتش ترأس مركزاً مشابهاً في كاثرين برج.

ونأمل أن تدعم هذه الأمثلة إيمانك في قدرات الإنسان، وتساعدك على اختيار الطريق الصحيح الذي يؤدي بك إلى الصحة والشباب. ويدعوك الفصل الثاني من الكتاب إلى التعرف على نظام التدريبات بالتفصيل.



(١) اسم التدليل لإلينا. (المترجم).

الفصل الثاني

هدف ومغزى تدريبات الشفاء الذاتي

العناصر التي تتشكل منها عملية الشفاء الذاتي

صورة الصحة والشباب، أهميتها ودورها في ممارسة الشفاء الذاتي

لماذا نمرض؟ لأننا نعيش من دون تخطيط، معتمدين على مقولات كاذبة، على سبيل المثال منذ طفولتنا ونحن نعتقد أن مقولة «العقل السليم في الجسم السليم» بديهية، بغض النظر عن كونها غير صحيحة من الأساس. تأمل حولك، ستكتشف أن الكثير من الشباب الذين يتمتعون بالصحة فعلياً تدل تصرفاتهم على العكس. فهم يشربون ويدخنون ويدمنون المخدرات، أي أنهم يفعلون كل ما يمكن أن يضعف أجسامهم ويعجل بالأمراض والشيخوخة، فهل هذه التصرفات تدل على صحة نفسية جيدة؟ بالطبع لا وألف لا. ويعتبر أيضاً الإنسان الذي لا يشرب ولا يدخن ولكنه لا يهتم بجسده وينظر إليه كشيء ثانوي ولا يستجيب لاحتياجاته إنساناً خاسراً نفسياً؛ لأن النتيجة واحدة وهي المرض والانخفاض العام في النشاط وفقد الحيوية الفيزيائية والعاطفية (الشباب) في الثلاثينيات أو الأربعينيات تقريباً.

إن صحة الجسد تضمنها صحة النفس وليس العكس بأي حال

من الأحوال. إن الجسم البشري مزود من الولادة بمخزون من الصلابة يتضاعف ثماني أو عشر مرات، فلو تغلب عليك المرض لا تصاب بالذعر، والأهم ألا تجلس مكتوف الأيدي. حاول أن تجد في نفسك القوة لتعيد النظر في تعاملك مع الحياة، جدد وليكن لديك القدرة على الاحتفاظ بمصدر الحماية، وسيساعدك في هذا نظام الاستشفاء الذاتي، والذي أعده خصيصًا مركز استراتيجيات الشفاء الذاتي.

إن نظام الاستشفاء الذاتي الذي سنتكلم عليه لاحقًا ليس له مثل في الأنظمة العالمية المعاصرة، فهو فريد من حيث بناؤه، ومدى هش من حيث فعاليته، على الرغم من أن كل عنصر من عناصره على حدة بسيط، ويبدو من الوهلة الأولى معتادًا لا غرابة فيه. وسيقول أي إنسان يتفحص مجموعة التمرينات، أنا يمكنني القيام بهذا التمرين وهذا... وذلك وحتى هذا...، وبالفعل فإن أي من هذه التمرينات يمكن لأي منا القيام به، والسؤال هنا لِمَ لسنا جميعًا أصحاء؟ ويمكن أن نضيف أيضًا لماذا لا يشفى كل من يقوم بعمل الأوضاع التي تتطلبها التمارين بمثابرة ولكن بطريقة آلية؟ والإجابة هي أن ممارسة التمارين بشكل آلي دون أن نركز في معناها والهدف منها تساعدنا بنسبة بسيطة، فهي طريق لا يوصل إلى شيء، ولكن واقعية التمارين التي تتولد من السعي إلى بلوغ نموذج محدد تتضاعف مائة مرة.

ولكي نوضح ما قلنا فلنأخذ مثال الشخص الذي يتعلم السباحة، فهو عندما يكون تحت قدميه قاع ثابت يقوم ببساطة بعمل الحركات التي تجعله يعوم. ولكنه عندما يصادف مكانًا عميقًا يغرق. فما الأمر؟

الأمر يمكن في التعامل الخاطيء مع الموقف:

فهذا الإنسان يخاف من الغرق (نفسياً يميل إلى الشعور بالهزيمة)،

لا يرى شيئاً ولا يسمع شيئاً (عدم القدرة على تقييم وضعه بثقة)،

يخرج من فمه الرغاوي... (لا يستطيع التنفس)،

يتحرك حركة عشوائية في الماء (ليس لديه القدرة على تنسيق

حركته)،

يتعب سريعاً (ليس قوي البنية)،

لم يشكل في مخيلته شكله وهو يعوم.

وعلى العكس الشخص الذي يمكنه العوم يكون:

هادئ نفسياً (لا يخاف الدوامات التي تنشق من تحته)،

يرى الموج والشاطئ والسباحين الآخرين، يسمع صوت

المجاديف، ودوي اللنشات، وصوت الماء، أي قادر على تقييم الوضع

بموضوعية،

يتنفس بطريقة صحيحة،

يقيس حركاته،

لا يتعب (يوفر طاقته ويرتاح)،

يشعر أنه سباح.

النقطة الأخيرة هي أهم نقطة؛ لأنها تضم بفاعلية كل النقاط السابقة

في وحدة واحدة- في كتلة لا تتجزأ.

إن صورة السباح المدعومة بالرغبة الشديدة في أن يشق سطح الماء الهادئ بحرية وبنقطة تساعد الشخص الذي يتعلم السباحة على أن يجمع المهارات التي اكتسبها وفي نفس الوقت سيكون لديه السيطرة على المياه من حوله، وعلى حسب وضوح هذه الصورة وقوة الرغبة في السباحة، سيكون لدى الإنسان القدرة على السباحة في المياه الهادئة بالتدرج ممسكاً بحوائط حوض الاستحمام. كل شخص - كما يقولون - حر في اختيار الأقرب إلى نفسه.

أما بالنسبة للشخص المصاب بمرض الدوار المهلك، فإنه ليس أمامه اختيار، لأنه يجب عليه وفي أقصر وقت ممكن أن يتخلص من هذه المأساة، وإلا فسيكون في انتظاره مصير حزين للغاية. فالشخص الذي يعاني من هذا المرض ينبغي عليه ببساطة بعد أن يغير من نفسه جسدياً ونفسياً أن يوجه تفكيره إلى صورة الصحة والشباب والتي يمكنها بالفعل أن تعيد إليه الصحة والشباب خلال ٣٠-٤٠ يوماً (جامعاً في وحدة واحدة تأثير تمارين برنامج معين سيأتي ذكره لاحقاً).

فهل هذا ممكن فعلاً؟ فزمن المعجزات قد انتهى! إن الطريقة التي نتبعها تؤكد أنه ممكن. وبإمكاننا أن ننظر إلى الآلاف والآلاف من الناس الذين تغلبوا على أمراضهم التي كانت مستعصية. من دون اللجوء إلى استخدام الأدوية أو أي وسائل مساعدة أخرى، يمكن أن نأخذهم كتأكيد على ما نقول، لقد تمكنوا من أن يكتسبوا الصحة والشباب بأنفسهم بعد أن فقدوا الأمل في أن يحصلوا على المساعدة من المستشفيات والعيادات، بغض النظر عن التشخيص الطبي الذي كان في بعض

الأحيان مثل الحكم بالإعدام، فالطريقة التي نتبعها ساعدت الكثير على التخلص من هذه الأمراض الصعبة مثل القرحة، وأمراض الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) المزمنة، والأزمة الشُّعبية، ومرض السكر وأمراض الغدة الدرقية، بالإضافة إلى ذلك فهي مثمرة لحالات التهاب العصب السمعي والتهاب العصب البصري وحتى في الأورام.

فما سر هذه التغييرات السحرية، السر يكمن في الخصائص الرائعة التي تتميز بها أجسامنا، والتي وهبتنا إياها الطبيعة بإشارة من الخالق، فبشكل عام يستطيع الإنسان السباحة منذ ولادته ولكنه ينسى، فالطفل حديث الولادة عند إلقائه في الماء يشعر بالحرية هناك ولا يلهث عندما يغطس، بل يشعر بالنشاط والحرية والفضول ويختبر بسعادة مشاعر جديدة، وهو يضرب بقبضتيه حوائط المسبح ويتصرف كسباح حقيقي. وهذا بالضبط ما يحدث لأجسامنا فهي منذ لحظة الولادة تجيد القيام بتقنية الاستشفاء الذاتي والدفاع البيولوجي عن الجسم، ولكن يمكننا القول بأن هذه التقنيات نائمة بداخلنا، حيث جعل نظام الحياة الحديثة الذي يفتقد للنشاط الجسدي والروحي هذه التقنيات ترقد في سبات عميق، لذا يجب علينا العودة إلى حالتنا الأولى التي انطلقنا منها (مثل الطفل الرضيع)، أي حالة الإدراك النشط للعالم (كما لو كنا ولدنا من جديد) وذلك لإيقاظ هذه الإمكانيات.

ولكن لا أحد يمكن أن يولد مرتين، فما الذي يمكننا فعله؟ يمكننا أن نوقظ أنفسنا بشكل مصطنع، وذلك عندما تكون لدينا إرادة ورغبة في أن نتعافى، وذلك عن طريق تمارين جسدية منتقاة بشكل خاص

حتى نعيد لكل عضو من أعضاء الجسد قدرته السابقة على الحركة (وخصوصاً العمود الفقري)، وعن طريق تدريب المشاعر نظهر النفس من الخبث ونعيد إليها هدوء الأطفال، بالإضافة إلى ذلك يجب علينا أن نقوم بتدريبات التفكير الخيالي لكي نكتسب القدرة على عمل مساج (من دون القيام بذلك يدويًا) لأعضائنا الداخلية ومفاصلنا عن طريق التركيز الذهني في مشاعر الدفء والوخز والبرد^(١) حيث يعمل هذا المساج على تحسين الدورة الدموية وتحفيز النهايات العصبية في أكثر النقاط بعدًا في أجسامنا مما يؤدي إلى إزالة الاضطرابات التي تعاني منها الكلى، وكذلك كل من الكبد والرئتين والأمعاء ويجدها ويعيدها مثل السابق وذلك بمتهى السهولة، حيث تقوم بتنظيفهم تمامًا. فهذا المساج يدلل وينشط الغدد الكسولة ويعتني بالفقرات والمفاصل ويفرد الجلد معيدًا إليه مرونة الشباب، وبعد ذلك يزيل التجميدات والندوب بعد أن يعطي الأمر بإعادة الشباب للجسم كله فينعكس هذا على مظهرنا الخارجي بأكمله بدءًا من الوجه، ويقوم هذا المساج العجيب (الفريد من نوعه) -والذي تم إعداده من ألف عام مضت على يد المداويين الشرقيين القدماء- بتحسين الإبصار وتقوية السمع ويزيد من القدرة الجنسية عند الرجال ويساعد النساء على التغلب على الأمراض الخاصة بهن، وفي الوقت ذاته يعمق ويوسع مجال الأحاسيس التي تشعر بها المرأة في اللحظات الحميمة، أو ينشط رد الفعل الحسي عند هؤلاء البائسات اللاتي كُنَّ يرتبن في وجود مثل هذه الأشياء.

(١) والتي سيشار إليها في الكتاب لاحقًا بالحرف الأول اختصارًا د، و، ب. - (الترجم).

نعم أعزائي القراء إنكم على حق، فهذا الكتاب يقدم لكم عصا سحرية أو مصباح علاء الدين أو الزهرة ذات السبع أوراق (هي زهرة تحقق سبع أمنيات جاءت في الأدب الروسي للأطفال) أو شيء من الأشياء التي يمكنها أن تصنع المعجزات، وهذا الشيء المشبع بحكمة الآلاف من السنوات -والذي ليس له اسم- يعد كل محتاج بالمساعدة السريعة والفعالة والتي يشبه تأثيرها تأثير الماء الحي الأسطوري، وقد أعلن في صوت واحد كل المتدربين الذين أنهوا الكورس عن نفس ما شهدت به العديد من الخطابات التي أرسلها من تعلموا بالمراسلة حيث اعتمدوا على البرنامج الذي أعدناه وطبقوه بأنفسهم وشفوا تمامًا.

وتوجد فقط عصا سحرية واحدة صغيرة، تلك العصا تعمل بكفاءة فقط عندما تكون رغبتك في أن تصبح شابًا يتمتع بالصحة صادقة تمامًا وحرارة (وليست مصطنعة)، وعندما تصبح كل أفكارك موجهة إلى هدف واحد، وعندما يتخلل الضوء المنبعث من صورة الشباب والصحة كل كيائك، ويجب أن تستدعي هذه الصورة من أعماق نفسك الدفينة، ونحن نؤكد أن هذه الصورة تختلف من إنسان لآخر مثل بصمات الأصابع، ويجب أن يصنعها وحده، وفي هذه الحالة نفقد نحن -المدربين- صلاحياتنا، فنحن لا يمكننا القيام بهذا العمل نيابة عنك، كل ما يمكننا فعله أن نتوقع في أي اتجاه ستتحرك وكيف ستتصرف وأي مادة ستختار، ويمكننا أيضًا أن نقول ما الصفات العامة لصورتك الخاصة غير المتكررة للصحة ولماذا هي ضرورية، وكذلك سنوضح قدر الإمكان المجالات الرئيسة لتكوينها.

ولقد تكلمنا -بشكل خاص- عن أهمية أن ترسم تصورك الخاص للصحة والشباب، ولكن لمزيد من الإيضاح نقدم المثال التالي، إن أي آلة تتعطل سريعاً إذا لم تعمل وفقاً لنظام تشغيل محدد، وأي كمبيوتر يتطلب برامج مناسبة لكي يقوم بما يُطلب منه من مهام. والإنسان ليس آلة أو كمبيوتر، ولكنه كائن حي شديد التعقيد يتحد فيه الجسد والعقل والروح (نطلق على العقل أيضاً أسم الإدراك والبصيرة، ويقصد بالروح الناحية العاطفية والأخلاقية «جانب المشاعر والأخلاق»، والتي تشكل جوهر الإنسان الذي يسمى النفس)، يجب أن يتفاعل الجسد والعقل والروح بشكل متناغم ومتناسق ولا يخرجوا عن الإطار العام المشترك بينهم، حيث إنه لا بد أن يجمعهم إطار واحد أو موجة مشتركة، تلك الموجة التي عندما ينضبط الإنسان عليها يستطيع أن يطور نفسه ويحدثها دائماً.

ويعتبر تجسيد الصحة والشباب هو هذا البناء أو الموجة، التي تنبعث من اللحظات المضيئة في حياتنا، والتي تلهمنا وتمنحنا الإحساس الدائم بالسعادة في الحياة وكل منا يعرف هذا الشعور وهو له زينته الخاصة عند كل منا. فتجسيد الشباب بالنسبة لشخص ما قد يعني التنزه في حديقة مزهرة في فصل الربيع، ولآخر يعني الرقص بسعادة في حفل تخرج المدرسة، ولثالث الصعود إلى قمم الجبال المتألفة، ولرابع العودة إلى المنزل بعد يوم شاق، وعندما تبحث عن الشيء المثالي بالنسبة لك اضبط أحاسيسك على موجة انتظار السعادة، وتصور نفسك دائماً بالصورة التي كنت تتمناها، تصور نفسك شاباً منظماً وسيماً،

وافعل كل ما لم تستطع فعله، وأنت تنظر إلى نفسك معجب بها.
فابحث بلا كلل عن الصورة التي تجسد الصحة بالنسبة لك،
وستجدها، وستشعر بتأثير هذا على ضيائك الداخلي، حيث سيبدأ
في التوهج داخلك. وقد لاحظ كل من تداوى بهذه الطريقة أن في
هذه اللحظة يمتلكهم إيمان تام مطلق في الشفاء، ويعقب ذلك فترة من
الانتظار الهادئ، ويبقى هذا الشعور عند الشخص الذي يُعالج ويقوى
يوماً بعد يوم.

هذه الصورة كانت ممتزجة بنا بشكل وثيق في فترة الطفولة
وحتى في فترة الشباب، ثم بعد ذلك يبدأ الكثيرون منا في الابتعاد عنها
بقدر ضغط التأثيرات الخارجية للحضارة الحديثة عليه. فالمواقف
المشحونة بالتوتر لها تأثيرها، فهي تملأ أنفوسنا بالقاذورات من جراء
الغضب والانفعال والشر، والأكل غير الصحي يملأ أجسامنا بالمواد
الخبیثة المضرة، والإرشادات الخاطئة تتعمق في عقولنا وتجبرنا على
السعي إلى أهداف وهمية، فنزداد بدانة أمام التلفزيونات ونفقد القدرة
على الحركة ونتوقف عن القراءة، ويتجمد تفكيرنا وتذبل أرواحنا
ونفقد القدرة على التحكم في أجسادنا وتخفي إلى حد ما صورة
الصحة والشباب ويحل محلها انكسار القلب والملل والكآبة، وبمعني
آخر يشيخ الملاك الحارس بوجهه عنا^(١)، لذا فلا غرابة في أن يبدأ كل
من اعتلال الصحة والأمراض في اجتياح أجسامنا، ولنتجنبها يجب على
الشخص المصاب -في المقام الأول- أن يستدر عطف ورضى المدافع

(١) أي تخفي من ذهننا الصورة التي تجسد الصحة والشباب - (المترجم).

غير المرئي الذي يحميه، أي تتعلم أن تستحضر بشكل كامل الصورة الوحيدة المثالية غير المتكررة للشباب والصحة بشكل واع، وتدعمها بلا ملل، وتقوم بكل ما هو ممكن لتجعلها تتحد مرة أخرى مع جوهرك العميق وفي هذه الحالة فقط تتم عملية الاستشفاء حقاً بشكل قوي، وفي هذه الحالة فحسب تصبح التمرينات التي تنفذ وفقاً لهذا البرنامج فعالة بشكل مثير للدّهشة، وعندئذ سيعود الشباب والصحة لنا في الأوقات الشديدة الصعبة.

ولا بد أن نعمل نحن معكم^(١) في كل ساعة وفي كل لحظة على تشكيل هذه الصورة؛ لأننا لن نتمكن من تشكيلها إلا عن طريق المحاولة والخطأ، فمثل هذه الخبرة لا تكون متوفرة لدى أي من الطلاب في بداية التمرينات، وهنا لا يمكننا بأي حال من الأحوال أن نتطرف عند تشكيل الصورة أو نشكل نموذج مبهم، لأن هذه الصورة ستستوعبها كل خلية من خلايا أجسادنا، ولو اتضح أن هذه الصورة غير موفقة فإن عملية إعادة بناء أجسادنا يمكن أن تسير على الطريق الخاطئ.

من الضروري أن ننحت صورة واضحة ومحددة للصحة، لذا فلنعط مثلاً مرة أخرى حتى يمكنكم أن توضحوا هذا لأنفسكم بشكل أفضل، فها هي قصة فتاة أُصيبت بمرض السكر، تقول الفتاة:

«دائمًا ما كنت أشعر أنني لست بحالة جيدة، لذا مُنعت من الكثير من الأشياء، وعندما كان جميع الأطفال يسبحون ويطبشون في الماء كنت أجلس على الشاطئ أنظر إليهم وأشعر أنني ضعيفة جدًا ولا يمكنني

(١) من خلال الكتاب - (المترجم).

القيام بمثل هذه الألعاب، كنت أحس بثقل شديد، وكنت أتخيل أنني أسير على الشاطئ تاركة آثار أقدام عميقة جدًا في الرمال كما لو كانت قدماي تغوصان في الرمال وأنا أرفعهما بصعوبة فهما ثقيلتان، حتى أنني أغلقت عينيَّ لأستريح.. ولكن ذات مرة تخيلت أن قدميَّ أصبحتا أكثر خفة حتى أنني شعرت برغبة شديدة في الجري مثل كل الأطفال، لذا كان لا بد لي من أرجل خفيفة.. فحاولت أن أتخيل أنني خفيفة مثل الريشة الصغيرة، وتخيلت أن آثار أقدامي أصبحت أكثر خفة (أخف وأخف) وأنا أجري أسرع وأسرع... مثل الرياح، مع الآخرين... وكنت أتخيل هذا كل يوم وأنا أجلس على الشاطئ كما لو كان هذا يحدث في الواقع بهذا الشكل وبهذا الشكل فحسب، وبعد عدة أيام شعرت أنني تحسنت، وعندئذ بدأت في اللعب، وبالتدرج قليلاً بدأت في الجري مثل الآخرين، وبدا للجميع كم كانت أرجلي خفيفة وأنها تقريباً لا تترك أي آثار على الرمال، وحاولت أن أتخيل نفسي دائماً بصحة وخفيفة كالآخرين، وأترك آثاراً خفيفة على الرمال كذلك مثلهم».

تبدو قصة هذه الفتاة كحدوتة رائعة، ولكنها تعافت، وأكدت هذا التحاليل أكثر من مرة.

فالمثل الصيني يقول: «ازرع شجرة خضراء في قلبك، وسيعشش بها الطائر المغرد»، والشجرة الخضراء هي صورة الصحة والتي يجب أن نشكلها بجهد وبدقة في أعماقنا، وعندئذ سيسرع طائر الشباب الذي لا يشيخ أبداً ليسكن بين أغصانها.

وسنحكي في هذا الجزء من الكتاب بالتفصيل كيفية اندماج

الصورة - التي أنشأها الممارس لهذه التقنية - بذاته. لذا ننصحكم بالاطلاع عليه بتمهل وإمعان وتركيز، ويدور الحديث في هذا الجزء عن تدريب المشاعر والتفكير الخيالي اللذين يساعدان على تكوين الصورة المنشودة، ونتحدث كذلك عمّا يقوم به التسامح من تنقية للروح، وعن تعديل المزاج، وعن تقنية التأمل، وهذا كله ضروري ليخلق لديك حالة تتمكنك من الاتحاد مع صورة الشباب والصحة والتي تفتح لك أبواب حياة جديدة لها قيمة ويحيط بها رفيف أجنحة غير مرئية.



تدريب النفس (من ناحية المشاعر)

«إن الثقة والسعي للنصر: هما عاملان رئيسان يخلقان حياة جديدة،
فعدم الثقة يقتل الرغبة، والفناء يكمن في التشكك»^(١).

من مبادئ سام تشون دو



(١) أي التشكك في الوصول إلى نتائج - (المترجم).

الفصل الثالث

تدريب المشاعر

يتحدث الفصل الثالث عن الشكل التوضيحي الذي ينبغي أن تبني عليه المهام التي ستقوم بها لتدريب مشاعرك، والتي ستساعدك على الاستعداد النفسي بشكل مريح للاندماج مع نموذج الشباب والصحة، فتدريب المشاعر ينبه الروح حتى تتمكن من دون أي عوائق من الخروج من الحفرة التي حشرنا أنفسنا بها.

فالكثيرون منا أعصابهم مهتزة ودموعهم قريبة، ونحن أنفسنا لا ندري ما الذي يجعلنا نندفع فجأة وبشكل غير مبرر لنحتضن الأشخاص المقربين منا، إن هذا كله لهو دليل على اختلال الاتزان النفسي للإنسان، ولو استمرت هذه الحالة لفترة طويلة فربما يصاب الإنسان بالعصاب، وبعد ذلك بفترة يمكن أن يؤدي ذلك إلى اختلالات أكثر تعقيداً.

إننا نعتبر الدموع دليلاً على الضعف ونخجل منها حتى لو ظهرت في الوقت المناسب، وهذا بالأخص بالنسبة للرجال، فنحن مقيدون بأعراف مشكوك بها، ومشاعرنا تخضع لفرضيات باطلة، لم نعد على طبيعتنا، ونسينا كيف يجب أن نتصرف، ولكن تذكروا كيف يعبر الأطفال بشكل طبيعي عن مشاعرهم، ألا تعتقدون أن هذا هو السبب في

أن ضحكهم يعدي من حولهم، وكذلك لا نستطيع أن نتحمل بكاءهم.
فلنتصرف كأطفال قليلاً بحيث نكون صادقين نتصف بالنقاء
ونتصرف بحرية تامة، ولنطلق العنان لمشاعرنا ولنجعلها تتغلب على
عقولنا ولو لفترة صغيرة.

ولكنكم تتساءلون لم كل هذا؟

كل هذا لكي نكتسب شعور الطمأنينة الداخلية العميقة الذي يمكن
مقارنته بشعور الأطفال - هذه هي الإجابة، وتذكروا كيف يعود الطفل
ببساطة لحالة الهدوء، فخلال ثانية أو ثانيتين تجف دموعه ويضيء وجهه
الصغير بضحكة مشرقة وتلمع عينيه، وينسى الطفل كل شيء، ويسامح
الجميع ويصبح على استعداد للعبة جديدة، لذا يجب أن تستعيد أرواحنا
المرونة العاطفية حتى يمكنها عندما تهتز مثل الشجرة أو حين يصيبها
الإعصار أن تكتسب القدرة على تحمل عواصف الحياة وتستطيع العودة
دائمًا إلى الحالة الهادئة العادية.

«إن الحياة مسرح كبير» مقولة مشهورة وشائعة، وهي تدعو إلى
المشاركة في اللعبة التي سنبداً فيها معكم الآن عن طيب خاطر.

فالمشاعر تؤثر بشدة على حالتنا الداخلية، وبالتالي يتأثر مظهرنا
الخارجي، ولكي ندو بمظهر حسن ونتمتع دائماً بحالة مزاجية جيدة
يجب أن نتعلم كيفية التحكم في مشاعرنا، ولكن كيف يمكن أن يحدث
هذا؟ في هذه المرحلة سنصل إلى هذا عن طريق العلاقة العكسية.

فلو أن مشاعرنا تؤثر على مظهرنا الخارجي فهذا يعني بالضرورة

أن مظهرنا الخارجي يؤثر على مشاعرنا، وهذا ما يدركه الممثلون جيداً حيث يساعدهم على الظهور بالصورة المطلوبة أشياء بسيطة.

فلنكن مثل الممثلين، ونحاول أن نمثل دور الحاكم المحاط بهدوء ليس له نهاية، نمثل بصدق، من دون حكم مسبق على الأمور، وليكن جسدك مسترخياً، وحرر عقلك تماماً حتى تلقي بكل الأفكار الغريبة واحدة تلو الأخرى في مربع متخيل أو دائرة متخيلة كما لو كنت تقذفها في صندوق المهملات.

وتجدر الإشارة إلى أنه يجب أن تكون عينك مغلقتين في وقت جلسات التخيل.

وهكذا... تغلق عينيك وتجلس مفرد الظهر وتفرد كتفيك وترفع رأسك وتضيء وجهك بابتسامة خفيفة.. إنك أكثر الملوك عدلاً في العالم (أو ملكة نموذجية) أنت ليس بك عيب، يملؤك الشعور بالعزة، وقد سامحت كل من حولك، وكل ما حولك، أنت معتن بنفسك ومتحرر داخلياً أنت حر تماماً، أنت تعرف أن كل هذا بهرج باطل، ولكنك بعيد عن كل هذا فأنت لا يمكن أن تُجرح أو تُؤذى.

أما الآن فلتتذوق جزءاً من الفطيرة المرة.

فلتتذكر شيئاً ما من ماضيك والذي لا يمكنك أن تفكر به دون أن تذرف الدموع.

ساعد نفسك على الدخول في هذا الدور.. افتح فمك قليلاً وأرخ الفك السفلي وتنهّد تنهيدة صافية سطحية، وابدأ على مهل في النحيب

وتذكر.. وتذكر.. تذكر مرحلة الطفولة والشباب، وتذكر كل الغضب الذي مررت به والقهر والخسارات التي تعرضت لها وخيبات الأمل.. وها هي الوجتان قد تبللتا بالدموع فكل منا لديه ما يجعله يكتئب وما يجعله ينفجر في البكاء، فلا تحبس دموعك.. ولا تخجل منها وتذكر أنها شافية، فهي تحرك من كل الحماقات وأشكال الظلم الذي تعرضت له في الماضي، تحرك من كل ما كان يعذبك ويضغط عليك، من كل ما يرقد على صدرك مثل الصخرة.

واجعل نهاية هذه المشاعر اللحظة التي تشعر فيها أن كل ما كان يضغط عليك ويعذبك سينتهي ولن يعود أبدًا، حاول أن تنتقل إلى النحيب ولا تحاول أن تكبحه، حاول أن تجعله أقوى قدر المستطاع.. حسنًا.. هذا يكفي قل لنفسك كفى.

والآن انتقل إلى حالة الهدوء، اهدأ، ارفع رأسك، وافرد أكتافك، ولا تنس أنك ممثل (أنك ممثلة).. ما الذي كان يحدث؟ أكننا.. على ما يبدو - نبكي قليلًا، ولكن لا يهم، كل هذا كان في الماضي، كل هذا انتهى إلى الأبد، لذا نشعر الآن بالراحة والهدوء. تذكر هذه اللحظة. والآن، «سنبتلح نكتة».

تذكر موقفًا يجعلك تنفجر ضاحكًا ولا تستطيع أن توقف الضحك، دع جسمك يسترخي واجعل مزاجك مرحًا، ولكن من أقرب شخص إليك يمكنك أن تضحك على تصرفاته؟ بادئ ذي بدء اضحك على تصرفاتك وكذلك تصرفات أعدائك وأصدقائك والمقربين إليك، فمعهم يحدث الكثير والحياة مليئة بالأشياء المضحكة، اضحك ضحكًا

صافيًا من كل قلبك، لا توقف نفسك وابدأ في القهقهة.. ومرة أخرى قل
لنفسك: كفى!

ومرة أخرى هدوء.

الآن أصبح أسهل أن تستسلم، فالنفس تنزلق داخلك، بالفعل مثلما
تنزلق الكرة في الفتحة المخصصة لها.. فهذه هي الحالة المنشودة
الرئيسة للنفس.
نتوجه لحالة الحزن.

الجسد مرتخٍ والأكتاف مسدلة والرأس مُطرقة والأيدي ملقاة لا
إرادياً على الركبة.. يا الله كيف أصبحت حزيناً فجأة هكذا؟ ومن أين
أتت هذه الحسرة، لا شيء يشعرك بالدفء كل شيء يسير بلا نظام،
والأولاد لا يتصلون ولا يبعثون الخطابات، والصديق قد رحل.. والعمر
يجري ما الذي أدى إلى حدوث هذا؟ من أجل ماذا سعيت في هذه
الأرض؟ لماذا تعيش؟ فكل شيء غير قابل للإصلاح وليس له معنى -
وليس هناك مكان لتذهب إليه، ولا تجد من تتكلم معه ولو كلمة واحدة،
هل أبكاك هذا؟ فلتدع دموعك تسيل. لا تمسحها.. اجلس.. تشعر الآن
بالحزن.. تشعر بالكآبة - ليس لديك رغبة في أي شيء.

ثم تعود إلى الهدوء، كل شيء على ما يرام، لديك الرغبة في كل
شيء في الحياة، اقفز واهرب إلى مكان ما ولكن من دون مبالغة خيالية،
فالنفس يعجبها حالة الانزاع وتشعر بالراحة وتود لو أن هذه الحالة
استمرت على الدوام.

وهكذا ستكون حالتك فيما بعد بكل تأكيد (هكذا فقط)، ولكن ليس الآن، ولن يحدث هذا في الدقائق القادمة، لأنَّ عليك في الدقائق القادمة أن تحاول أن تشعر نفسك بالخوف، أن تشعر به فعلاً حتى تشعر بالرعب، حتى ترتعش كل خلية بداخلك.

تقمص دور المريض المصاب بمرض لا علاج له، فليس لديك مخرج ولا يوجد أمامك خيار، أنت عاجز تمامًا، وابتعد عنك الجميع، الموت أمامك، كم تبقى.. أسبوع.. شهر؟ مهما تبقى هذا لا يهم فأنت لا يمكن إنقاذك من هذا المرض، حاول أن تشعر بهذا الرعب، الذي يلتهم جسد المحكوم عليه بالموت، الأمر حتمي.. هذه هي الحقيقة. كنت قبل ذلك تتعاطف مع الناس الذين يعانون من مثل هذه الأمراض، والآن سقطت أنت نفسك في هذه الهوة، ولا يوجد ما تعتمد عليه ولا ما يمكنك أن تشبث به.. أنت عاجز تمامًا، ولن يساعدك أي شيء.

كل منا يعرف الشعور بالخوف، الخوف يلعب دورًا مفيدًا عندما ينبهنا إلى وجود الخطر، حيث يحفز إفراز الهرمونات في الدم والتي تدفعنا إلى اتخاذ رد فعل دفاعي، ولكن لا يجدر بنا الاسترسال فيه لأنه سيتحول إلى كابوس يشل حركتنا، ويبدأ بالزحف إلى كل ركن في جسدك ويعشش في كل خلية من خلايا جلدك، توقف عندما تشعر أن الشعور باليأس غير محتمل وفكر قليلًا وأنت في هذه الحالة ما الذي عليك أن تفعله؟ تنزوي في ركن وتشتكي وتنوح وتولول؟ أم تستجمع شجاعتك وتودع كل من هو غالٍ عليك ويحبك، وفي الوقت ذاته تودع كل من قابلتهم في حياتك؟ تودع وتسامح وتطلب السماح على أي

خطأ ارتكبته يوماً ما، وتطلب السماح على كل المعاناة التي سببتها لأي شخص.. وربما يكمن السبب الرئيس فيما يحدث لك الآن في أنك في وقت من الأوقات كان هناك شيء ما لا تفهمه ولم تكن تسامح ولم تكن تشعر بالأسى تجاه أي شخص، كنت شامخاً بأنفك، لا تنس الإساءة، تتصرف بشكل يؤدي إلى تحطيم الغريب والقريب، فهل يمكن أن يكون هذا هو سبب ما يحدث لك الآن؟ من المحتمل أنك تُجازي الآن على ما فعلته في الماضي، ستجد أن هذه الفكرة وحدها ستخفف عنك على الفور ما تشعر به وتزيل الخوف، وفي تلك اللحظة تماماً وعلى هذه الخلفية وعلى الفور ابدأ بالنهوض من الهوة إلى أعلى.

أنت استيقظت الآن وانتبهت وتشعر بسعادة غامرة، فأنت على قيد الحياة.. شاب.. تتمتع بالصحة وقد انقشع الكابوس واتضح أنه كان حلماً مزعجاً ولكن.. شكراً له، فالتضاد.. قد أنعشك بكل ما تعنيه الكلمة من معانٍ، وكل خلية في جسدك الآن ترتعش لرغبتها في أن تحيي، وكل شيء يبدو بلون جديد، وكل الطرق مفتوحة أمامك والأفق جميعها صافية. تذكر هذه الحالة (وقم بتقييم الخبرة السابقة التي مررت بها- على الأقل- لأنها كانت في البداية مثل الجهاز الرياضي الذي ساعدك على القيام بالقفزات العالية التي حققتها) ولا بد أن تستيقظ دائماً وأنت تشعر بهذا الشعور، ولكن ليس من الضروري أن تكون قد رأيت كوابيس في أحلامك.

والأكثر من هذا.. أنك لا بد أن تشعر بهذا الشعور دائماً، خاصة عندما تصاب بالقلق، تعلم أن توظف في داخلك الشعور بالسعادة لأنك

حي ترزق حتى يأتي هذا الشعور من تلقاء ذاته، قم بتمرين مشاعرك كل يوم، ملتزمًا بالطريقة التي ذكرناها أنفًا، ولكن حاول أن تنظم مجموعات النماذج المتخيلة (ما ذكر أنفًا من نماذج الهدوء والحزن والضحك... إلخ)، يجب عليك أن تعد روحك إعدادًا كاملاً لتكتسب المرونة، كي لا يعلّق بندول مشاعرك في أحد المواقف المبالغ فيها، وحتى يمكنه دائمًا العودة إلى وضعه الطبيعي، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التمارين تُثري بشدة عالمك الداخلي، فبعد مرور بعض الوقت ستندهش عندما تلاحظ أن المحيطين بك ينجذبون إليك، لماذا؟ لأنك أصبحت غامضًا... محيرًا؛ لأنك تغيرت حيث أصبح صدرك أكثر اتساعًا وأصبحت أكثر عمقًا من الشخصية التي كانت تحتلك عندما كنت تائهاً بعيدًا عن ذاتك.

فلا تمل لو أنك لم تصل لأي نتائج في البداية، ثق في أنك ستنجح وحفز قدراتك الإبداعية بانتظام، ولكي تزيد من كفاءة التمارين ابحث عن التفاصيل الخاصة بك لكل حالة من الحالات النفسية التي ستشعر بها أثناء التمارين، مجمعًا إياهم وفقًا للموضوعات القريبة منك شخصيًا، سيبدو هذا صعبًا في البداية، ولكن بعد ذلك ستعتاد الأمر وسيمكنك أن تجدهم بسهولة، إن هذا البحث الذي يتميز بالإبداع يطور قدرتنا على التخيل، ويساعدنا على تشكيل صورة الشباب والصحة بشكل أسرع، ويجهزنا لكي نمتزج بها.

وأفضل وسيلة تساعد على تحقيق هذا الاقتراح هي التأمل، أي حالة التركيز العميق، أو بصيغة أخرى أن يكون الإنسان في حالة نفسية معينة

تؤهله لاستقبال الموجات الإيجابية (المضيئة) للفضاء الكبير والفضاء الصغير والتي تتخلل العالم.

لذا ينبغي عليك أن تتعلم كيف يمكنك ببساطة، أو بشكل شبه تلقائي، أن تدخل في هذه الحالة بمساعدة الصور الخيالية المناسبة، والتي سيتم الحديث عنها بشكل مفصل أكثر في الفصل التالي.



الفصل الرابع

التأمل كعامل أساسي

يُساعد على الامتزاج بصورة الشباب والصحة

أهمية التأمل في تطبيقات الشفاء الذاتي

نماذج لمجموعات الصور التي عندما يستوعبها المتدرب يستطيع أن يدخل في حالة شعورية تمكنه من الامتزاج بصورة الشباب والصحة

يرى حكماء الشرق القدماء أن الإنسان لديه طريقتان ليتصل بربه، الأولى هي الصلاة أي عندما يتكلم الإنسان ويصغي له الخالق، والثانية هي التأمل وذلك عندما يصمت الإنسان، ويستقبل كل ما يلهمه الله.

وعلى هذا فإن التأمل - ونؤكد على ذلك مرة أخرى - هو حالة خاصة من تركيز الإنسان العميق على الاتجاه النفسي لاستقبال موجات الكون الإيجابية (المضيئة)، وعندما يبدأ المتدرب في التدريب على الاستشفاء الذاتي وفقاً لهذه الطريقة لا بد أن يتعلم أن يدخل في هذه الحالة بحرية لأنها:

تجعل الإنسان أهدأ نفسياً.

تزيد من فاعلية كل التمارين الأخرى بشكل كبير.

تسهل عملية مزج الجوهر الداخلي للمتعالج وصورة الشباب والصحة الخاصة به.

وينظم التأمل عالمنا الداخلي عن طريق إصلاح التشوّهات النفسية التي نعاني منها، وذلك بواسطة إجبار طاقاتنا الجسدية والنفسية على العمل بشكل متسق، أو بتوجيه هذه الطاقة للقضاء على عيوب محددة، أو توجيهها إلى علاج جسد المتدرب وروحه بشكل عام.

وتؤمن التأمّلات الموجهة لعلاج عضو مصاب في الجسد درجة عالية من الفعالية لكل أنواع المساج "الداخلي"، والتي سيأتي الحديث عنها في الفصلين الثالث والرابع من هذا الكتاب، ويلعب التأمل الموجه لتطهير النفس عن طريق التسامح دورًا خاصًا في عملية الاستشفاء الذاتي، وسوف نتحدث عن هذا بالتفصيل في الفصل الخامس.

أما التأمّلات العامة فإنها تخلق حالة خاصة تساعد على الاستشفاء، ومن دونها لا يمكن فعلاً أن يتحد جوهر الإنسان مع صورة الشباب والصحة. وهذه الحالة يمكن الوصول إليها عن طريق التجول العقلي خلال المسارات البصرية والسمعية والمحسوسة والمشمومة والديناميكية لتدريبات التأمل التي تشكلت بنظام معين.

ويزداد تأثير هذه الجولات كثيرًا عندما يختار المتدرب بنفسه هذه التدريبات التأملية، وفي البداية يمكنه أن يستخدم التدريبات التي سنذكرها لاحقًا، والتجربة توضح أن التدريب الأخير هو المفضل والأقرب بالنسبة للعديد من المتدربين.

(يقترح المترجم القيام بهذا التدريب عن طريق أن يلقيه عليك صديق لك أو تقوم بتسجيله ثم سماعه وقت الجلسات التأملية).

التدريب الأول للتأمل

نرخي عضلات الجسد كلها، ونغلق أعيننا، ونتنفس بهدوء، ونشعر أنفسنا ببرودة خفيفة ونرخي عضلات الوجه، ونتخيل أن كل خلية في جسدنا ستصبح خفيفة ورقيقة، حرفياً لا وزن لها.

ومع كل شهيق وزفير تتحرك أيدينا شيئاً فشيئاً للأمام، ويصبح جسدنا بلا وزن، خفيف ونتخيل أننا ننظر من الجنب إلى أيدينا ونرجع رأسنا إلى الخلف قليلاً... ونشعر بالخفة... أكثر... الجسد... أصبح خفيفاً.. رائعاً...

ونفرك أيدينا عن بعضها البعض، ثم نقربها، وفي خيالنا نتحرك إلى جانب من الجوانب... والآن نفقد الإحساس بأجسادنا وتصبح خفيفة وهادئة... في ماذا نفكر؟ فلنفرك الأفكار التي تعيقنا واحدة تلو الأخرى ونلقي بها في ناحية ثم في الناحية الأخرى ثم في الثالثة والرابعة.. شيء رائع.. نلقي بها أسرع ونشعر بالخفة وانعدام الوزن.. الخفة والحرية والهدوء الرباني، نعطي أنفسنا الإيحاءات التي نحتاج إليها ونتخيل وجوهنا أكثر إشراقاً ونتمتع بالشباب، أجسادنا مرنة وخفيفة وعضلاتنا مرنة وخفيفة وحررة... ونسير على أطراف أصابعنا... كما يفعلون في رقص البالية.. نبتسم ونحن هادئين وكل عضو من أعضائنا وكل خلية

تعمل بحرية وبخفة ونقول لأنفسنا سنكون سالمين معافين، وسيحدث هذا قريباً، سنتعافى... ننام نومًا عميقًا وشهيتنا مفتوحة ومزاجنا هادئ.. تتمتع بوضوح الإدراك.. وضوح الأفكار وضوح التصرفات.. سيطرة تامة.. نخفض أيدينا.. رائع.

التدريب الثاني للتأمل

تخيل أنه على خلفية رمادية وبشكل غير واضح تمامًا... يوجد مربع ودائرة ومثلث... مربع أوضح ودائرة... ومثلث... مربع مضيء وحدوده أوضح ودائرة.

ثم تتحول الدائرة إلى كرة ذات أبعاد معتمة ثم تضيء وتصبح أكثر وضوحًا... والآن فلنعطها لونًا... رماديًا... أفتح... أكثر... أكثر ثم يتحول اللون الرمادي إلى الأزرق، رمادي مائل إلى الزرقاء.. ثم يفتح ويتحول إلى سماوي (لبنى)، وسماوي فاتح ثم أبيض به زرقة البحر ثم أبيض يميل إلى الصفرة ثم أصفر ثم لون اليوسفي... ثم أصفر يميل إلى الأحمر ثم برتقالي ثم أحمر داكن.. بعد ذلك أحمر.. ثم موف مائل للوردي، ووردي، ووردي فاتح،... ثم لون أخضر فاتح.. ثم أخضر مصفر أخضر فاتح.. فأخضر غامق، فأخضر على موف.. ثم موف.. فموف فاتح...

والآن حرفيًا تطفو أمام عينيك زهرة.. حاول أن ترى وتشعر بكل ورقة فيها... وهناك حشرة تزحف عليها خنفسة منقطة... تبحث بجد

بقرون استشعارها عن الغذاء... والأوراق تغطيها وبرة وداخلها حبوب اللقاح ورائحة... وتحتها تقريباً... منضدة... قديمة... جداً... وعليها سكاكين قد اسودت.. مفرش قديم ولكنه نظيف جداً وعليها مزهرية قديمة من الحديد ولكنها نظيفة لدرجة أنها تلمع.. نضع فيها زهرة.. ويوجد شبك صغير.. وستارة.. انظر من الشباك.

والآن تخيل نفسك.. تسير حافي القدمين وقدماك بها خدوش وأصابع قدمك خشنة من السير حافياً.. انظر إلى يديك.. إنهما صغيرتين بشكل عجيب.. افتح النافذة.. الجو مشمس.. وتهب عليك رائحة الأزهار والحشيش الدافئة.. سماء زرقاء صافية.. وفي مكان ما سحابة.. وأنت تسير في ممر وحولك هدوء.. لا صوت... هدوء.. ولا شيء يعوقك.. فقط أوراق الشجر تهتز كما لو كان هناك من يهزها وتصدر خروشة والأرض الموطأة تدفئ الكعبين والنفس هادئة... استرخاء... وبالأعلى يوجد طائر قنبرة الغيط الذي يغني أغنية طويلة لأنه وقع في الحب، يغرد... صوت تغريد قنبرة الغيط، والغابة بعيدة خلف الأحراش هادئة، استرخ... غابة باردة برودة لطيفة، استرح وانظر إلى السحاب وإلى الماء.. والرمل النظيف البللوري... وتبدأ في التحليق بين السحاب ببطء.. وكل ما ترغب فيه تحت السيطرة.. ارتفع إلى أعلى... بين السحاب انظر حولك وإلى أسفل... تشعر بالحرية... والهواء البارد في الغابة... وتسمع خوار البقر الذي يسير عائداً إلى المنزل من الحقل، وأنت كذلك عد إلى البيت وقدماك متسختان ومتربتان.. وفي المنزل توجد جدتك وجدك والداك.. فلا يلاحظون

عودتك ويتحدثون بهدوء عن شيء ما يخصهم.

تستغرق في النوم.. أكثر.. أنت بلا قوى.. وتأتي يد جافة خشنة
وتسوي شعرك وتضعك في سرير نظيف بارد.. أصوات.. الطفل يكبر..
وأصبح ثقيلاً... لم يصل إلى السرير ثم تفقد قوتك تمامًا الآن أنت لا
تشعر بأي شيء.. نوم.

وعندما تستيقظ ترقد وعينك مغلقتان.. وعلى المنضدة وعاء به لبن
ساخن.. ترفع يديك.. ثم تخفضهما...

الطفولة - هي نقطة الانطلاق، ننظر من مرحلة الطفولة، ننظر إلى
حياتنا.. فهل تستحق أن نتعصب ونغضب ونحقد ونتوتر ونسعى للتفوق
على شخص ما؟

الحياة تمر.. بالحب ستمر، وبالكره ستمر... وكل هذا في يديك.

فالحياة بها كل شيء... السعادة والحزن، فعندما تبحث عن الجنة
- تأتي إليك، وعندما تبحث عن الجحيم - سيأتي إليك، فما الأحسن
أن تحيا في الجنة أم في الجحيم؟ الاختيار في يدك.. فنحن نخلق
لأنفسنا الصعوبات.. فكل ثروات العالم لا تشعرك بالسعادة.. لقد كنت
في منذ وقت قصير طفلاً والآن شعرك أبيض... ما السعادة؟ لا تعرف...
بالأمس كنا نضحك والآن نعاني.. وماذا في المستقبل - حب أم دموع؟
الاختيار يتوقف عليك... كله في يديك.

التدريب الثالث للتأمل

وقت الغسق.. الجو دافئ.. شاطئ البحر، وبالكاد تسمعين أصوات الموسيقى.. على ما يبدو تانجو.. نعم موسيقى التانجو الرائعة.. واللحن يبدو لطيفاً ومألوفاً.. لطيفاً جداً.. مألوفاً جداً.. ويثير الذكريات.. ويعزفه أوركسترا صغير على مسرح صغير جداً على شاطئ البحر.. والوقت قد تأخر والجميع قد غادروا المكان، الموسيقيون يعزفون من أجلك أنت فقط.. وأنت ترتدين فستاناً فاتح اللون خفيفاً وبجانبك الشخص الذي كنت تحلمين به طوال حياتك.. ترقصان بخفة فأنتما عديما الوزن تقريباً وترقصان وفقاً للحن والموسيقى، إنك تشعرين بالسعادة.. وروحك تهتز من هذا النعيم الإلهي، واللحن يحملك إلى أعلى أكثر وأكثر... ويدور اللحن... ويدور في رقصة السعادة... فأنت حرفياً قد ذوّبت فيها.. أنت سعيدة.

إن الكتب والأشعار والموسيقى الجيدة لديها القدرة على توجيه الإنسان إلى الموجة المنشودة القريبة من روحه، فاقراً أكثر وفكر وحاول بكل الطرق أن توسع أفقك.



الفصل الخامس

لماذا ندرب مشاعرنا؟

أهمية تدريب المشاعر في عملية تشكيل صورة الشباب والصحة

كيف يجب أن تكون الرغبة في الاستشفاء

تأثير (آلة ضبط الأوتار)

الدور التطهيري لعملية الغفران

فلنتحدث مرة أخرى عن مشاعرنا ورغباتنا، فكل لحظة في حياتنا مشحونة بهما.

نحن الآن نعرف بعض المعلومات عنهما، فعلى سبيل المثال- المشاعر والرغبات تؤثر تأثيرًا مباشرًا على صحتنا، ولا يوجد فقط علاقة مباشرة بينهما وبين مظهرنا الخارجي، ولكنها أيضًا علاقة متبادلة، لذا يجب علينا إدراك الأمر التالي: إن تمتعنا بحياة طويلة وسعيدة على الأرض أو أن نكون يائسين نحى رغماً عنا حياة روتينية نتأوه، ونحيا بلا هدف منتظرين الموت- يتوقف على كيفية تعاملنا مع مشاعرنا.

إن هدف الشخص الذي قرر أن يتدرب وفقاً لنظامنا هو أن يستعيد شبابه وصحته، لذا فعلى هذا الشخص أن يحدث نفسه بصوت عال

قائلًا: «أريد أن أصبح شابًا يتمتع بالصحة» وهكذا فإنه يعبر عن الفكرة بالكلام أي يلخص في نقاط محددة المهمة، فيجيب الجسد: «أنا أيضًا أريد هذا، ولكن هذه الفكرة وحدها لا تكفي لكي أعمل بشكل جيد، أعطني إشارة أكثر وضوحًا، وقل بوضوح أكثر ما الذي يجب على أن أفعله؟»، فيقول الشخص: «كن ما تريد»، ويربط بين الحقيقة والتفكير الخيالي، أي يبدأ في تكوين صورته الخاصة النموذجية للصحة والشباب لكي تكتسب الفكرة الجافة تجسيدًا لها.

ويمثل نموذج الفتاة التي استطاعت أن تتعافى من مرض السكري توضيحًا لكيف يجب أن تكون الصورة التي نشكلها، وقد تحدثنا عن هذه الفتاة في نهاية الجزء الأول من هذا الكتاب.

ومن وجهة نظر أسلوبنا للعلاج ليس هناك شيء غريب في هذه الحالة، فلقد تشنى للفتاة أن تجد بشكل تلقائي صورة الصحة الخاصة بها، واستطاعت أن تتحد معها كليًا، وبصيغة أخرى أصبحت صورة الصحة الخاصة بها هي الأساس لديها، والطبيعة أكملت الباقي، ولقد حدث هذا، أولاً: لأن هذه الفتاة أرادت بشدة أن تتعافى (مثل الجميع) وثانيًا: أن عمرها -على الأرجح- ساعدها بشكل غير مباشر (فالكل يعرف سن المراهقة الصعب في تطور شخصية الإنسان، عندما يتجاوز الإنسان مرحلة الطفولة ولكنه لم يصل إلى النضج بعد)، ففي هذا السن يتميز المراهق بتناقض في مستوى المشاعر وكذلك اختلاجها بشكل قوي جدًا. بالإضافة إلى هذا تم إعادة بناء جسد الفتاة بيولوجيًا حتى تمكنت صورة الشباب من أن تظهر في الوقت المناسب.

ولكنك تقول وأنت تلوح بيدك إن «هذا يشبه الحواديت»، وتضيف
”حسنًا حتى لو كانت قصة حقيقية، فالفتاة جسدها صغير ما زال ينمو
وجسدي كبير ذابل، فكيف يمكنني أن أحدث تغيير كبير في مشاعري؟
إنني أريد أن أتعافى بالطبع، ولكنني أشعر بشيء واحد أن الأمراض التي
أعاني منها لو لم تقض عليّ اليوم ستقض عليّ غدًا“.

تبدو قصة الفتاة كحدوتة من الحواديت، وهذا في حد ذاته شيء
حسن؛ لأن هذا يبرهن على أن الحواديت أكثر واقعية بكثير مما نتوقع.

أما بالنسبة إلى ”تحرك المشاعر القوي“ الذي تفتقده (بسبب السن
- المترجم) فإننا سنتغلب عليه عن طريق تدريب المشاعر الذي نقوم به،
حيث إننا هكذا نعد أرواحنا ونجهزها لنصل بها إلى ”الحالة المطلوبة“
بحيث تصل رغبتنا في الاستشفاء والشباب إلى أعلى درجة ونتمكن من
مساعدة ”صورة الصحة“ أن تتحد عضوياً مع أرواحنا وأجسادنا. ”أنا-
حتمًا- أريد أن أشفي“، هذه عبارة ذابلة وغير متبلورة ”أريد“ ليس الأمر
بهذه البساطة عندما تريد لا بد أن تستطيع، فنجاح العمل الذي نقوم به
بالطبع يتوقف على ”شدة رغبتك فيه“.

ولكي نوضح هذا الموضوع اسمح لنا أن نقدم لك هذا الاختبار
الصغير.

تخيل أن أمامك لوحًا من الخشب ثابتًا متينًا، يمكنه تحمل وزنك
ومرتفع عن الأرض قليلاً، وطلب منك أن تمر عليه، فهل تستطيع القيام
بذلك؟ طبعًا، ولكن هل تريد ذلك؟ لا نعرف، ربما تريد ذلك وربما
لا، حسنًا فلنفترض أنك كنت برفقة صحبة طيبة وكلهم مروا على لوح

الخشب، وهناك فتيات تشاهد هذا الموقف، عندئذ بالطبع ستمر، ولكنك وأنت تسير عليه ستظل تفكر يجب عليّ أن أفعل هذا حقاً؟

أنت سرت فوق لوح الخشب لأنك أردت ذلك، ولكن رغبتك لم تكن واضحة، كانت ضعيفة، حيث سيعود عليك هذا الأمر بفائدة ليست بالكبيرة (ألا وهي أن تعجب بك الفتيات والتمتع برفقة أصحابك)، كان أمامك الخيار أن تمر فوقه أو ألا تمر، ولم تكن لتخسر الكثير لو أنك لم تمر عليه، ولم يكن سيحدث أي شيء لو سقطت من عليه.

والآن فلنتخيل صورة أخرى أمامك نفس هذا اللوح ولكنه يرتفع عن الأرض كثيراً (يرتفع عن الأرض ثلاثة أو أربعة مترات فوق كومة من الأحجار أو الأسفلت) فهل يمكنك الآن أن تمر فوقه؟ بالطبع نعم، ولكن فكر جيداً أولاً هل يستحق الأمر المخاطرة؟ من المؤكد أنه يراود ذهنك فكرة واضحة، حيث تضع في إحدى كفتي الميزان الخوف من أن تصاب إذا ما فشلت في عبور اللوح. ولكن إذا تم تثبيت هذا اللوح إلى بلقونة حبيبك فإنك ستقوم دون شك بعبور هذا اللوح، وفي هذه الحالة ما زالت المخاطرة موجودة ولكن في حالة نجاحك تنتظر مفاجأة، فما الذي يحركك؟ رغبة قوية للحصول على الجائزة، ولكن لاحظ حتى الآن يمكنك أن ترفض هذه النزهة الخطيرة، فإذا فعلت ذلك، فأنت كما يقولون: بقيت على رأيك، فالصحة أعلى، وهذا الأمر ليس مهماً لحبيبك، أو في نهاية الأمر بشكل ما ستنزل إليك بنفسها، الرغبة قوية، ولكن التفكير السليم (أو الكسل) ينتصر.

وإليك الصورة الثالثة: لوح الخشب ملقى فوق حفرة وأنت تحمل

طفلاً صغيراً ووراءك شيء ما يهددك حياتك، حريق مثلاً، هل ستفكر كثيراً في هذه الحالة؟ بالتأكيد ستمر بسرعة فوق هذا اللوح دون تفكير (أو تخطو بحرص وتمر) ستقوم بشكل تلقائي باستخدام كل قواك من أجل إنقاذ الطفل، يوجد ما ستخسره، ويوجد ما يجعلك تنقذ نفسك من أجله، إذن فالرغبة في تجاوز العقبة بالمقارنة بالصورتين الأولتين قد تضاعفت عشرة أضعاف.

سجل هذه اللحظة، فهي توضح كيف يجب أن ترغب في الشفاء، وكيف ينبغي أن تسعى للهدف المنشود.

ولهذا السبب نقوم بتدريب المشاعر، ولهذا نقوم بشكل مصطنع إما بالسقوط في هوة سحيقة من اليأس أو التحليق عاليًا بسرعة على ارتفاع كبير، ويتخلل ذلك الشعور بالسعادة لكونك حيًا، ونعمل على أن نجعل رغبتنا في الشفاء والعودة إلى الشباب ملحة وقوية. نحن نعرف أن خلفنا شيئاً ما يهددنا تهديد كبير، حريق، ولكن المعرفة فقط لا تكفي ينبغي علينا في مرحلة ما أن نلتحم بهذه المعرفة، يجب علينا أن نتخيل بوضوح كل هذا الرعب لأنه في هذه الحالة فقط يقوم جسدنا بتحريك كل إمكانياتنا "ليعبر جرياً على اللوح" في هذه الحالة فقط تصبح عملية إعادة بناء أنفسنا قوية جداً بالفعل.

ولكن مثل أي أمر يوجد احتمال ألا نستطيع أو نبالغ في الأمر، فيجب ألا تكون رغبتك في الشفاء ضعيفة أو خيالية، فالرغبة الضعيفة تؤدي إلى عدم الثقة، والرغبة القوية بشكل زائد تؤدي إلى الاستعجال، فعندما تتحرك ببطء (على اللوح) قد تفقد توازنك، وعندما تتعجل في

حركتك يمكن أن تسقط جانباً. فالوصول إلى السرعة المطلوبة يساعد الحدس، والذي يطوره بداخلنا تمارين المشاعر هذه. سأرسم لك صورة تقريبية لما أقول: فرغبتك مثل اليد وصحتك مثل الطائر، يجب أن تقبض اليد على الطائر بحيث لا تخنق الكائن الضعيف وفي نفس الوقت لا تسمح له بأن يفلت منها طائرًا بعيدًا.

وعندما تتطابق الصورة النموذجية للصحة والشباب التي كونتها أنت مع المزاج العام لجسمك، سيظهر تأثير ”رمانه الميزان“ حتى إنهما سيظهرا بشكل متآلف، وكذلك سيظهرا معاً في كل المواقف، بحيث يصبحان وحدة واحدة، فما الذي يجب فعله حتى يحدث هذا الامتزاج.

وخذ في الاعتبار أنه لم يكن من العبث التأكيد على أن تكون صورة الصحة والشباب التي ننشئها -وفقاً لهذه الطريقة للاستشفاء- نموذجية، أي نقية وخفيفة ومشرقة وخالية من الشوائب، كما يجب أن تكون ”نفسك“ نقية وحررة ومشرقة وإلا لن يتطابقا، فالكرة لن تستقر في حفرة مليئة بالقمامة.

فما الذي يملأ النفس بالأقذار؟ إنها المشاعر الخبيثة مثل الحسد والحقد واليأس والضجر والغضب من الإساءات القديمة... ولتكمّل القائمة بنفسك. إن تدريب المشاعر يؤدي إلى مراجعة حالتنا النفسية، فهي تفرّق وتحرك التراكمات النفسية التي تكدست في دهاليز مشاعرنا وترهق أرواحنا، والتأمل وحده، وخاصة التأمل باستخدام تقنية (العفو عن الآخرين أو مسامحة الآخرين)، هو القادر على أن يخلصنا من هذه التراكمات.

أن تسامح - هذا يعني أن تعتبر أمرًا كان خاطئًا وظالمًا وأحمق منتهيًا إلى الأبد، وبهذا تخفف عن نفسك، فكما يحتاج الجسم البشري إلى أن يتنظف ويتخلص من المواد الخبيثة المضرة، كذلك الأمر بالنسبة للنفس البشرية. فالعفو عن الآخرين بمثابة عملية التنظيف للجسد، وهو يؤثر بشكل جيد على صحتنا النفسية، وبالتالي ينعكس هذا على صحة أجسادنا. وقد أكدت السيدة لويزا هاي صحة هذا الأمر بشكل رائع وأثبتته بتجربتها الشخصية، فعندما قالت لنفسها ذات مرة إن: «أي مرض يحدث بسبب عدم مسامحة الآخرين»، وتمسكت بهذا الاعتقاد، استطاعت أن تتعافى من المرض الذي عجز الطب عن علاجه.

ولقد أدرك الحكماء منذ قديم الزمان الدور العظيم لهذه التقنية، ففي الديانة المسيحية -على سبيل المثال- يوجد عيد يُسمى «أحد الغفران»، وفي هذا العيد يمكن لكل إنسان أن يذهب إلى الآخر ويطلب منه العفو عنه أو يعفو هو عن شخص آخر، لذا يعتبر هذا العيد عيدًا هاديًا سعيديًا، تشرق فيه الروح.

ولكن كيف يحدث هذا إذا كان من ظلموك (أو من ظلمتهم) قد فارقوا الحياة أو كانوا بعيدين جدًا لدرجة أنك لا تستطيع أن تصل إليهم؟ هناك مخرج واحد من هذا المأزق، تخيل أنهم أمامك وتحدث معهم ومن كل قلبك سامحهم جميعًا (أو اطلب منهم أن يصفحوا عنك).

ولكن إذا لم تشعر بالراحة، عليك أن تكرر عملية التأمل وتظل تكررهما حتى تخمد أصداء الأصوات المقلقة التي تدوي بروحك، وهكذا بالضبط يجب أن تتعامل مع المواقف السيئة (غير اللطيفة)،

والتي تؤلمك ذكراها منذ زمن طويل (قد يصل لعشرات السنوات).
ونقصد هنا - بشكل خاص - تلك اللحظات التي كان يمكنك أن تقول شيئاً ولكنك لم تقله (أو - العكس - تكلمت زيادة عن اللزوم)، أو عندما كان بإمكانك أن تفعل شيئاً ولكنك لم تفعله (أو العكس) قمت بأشياء مبالغ فيها)، أو عندما كان يمكنك أن تتصرف بشكل جيد ولكنك لم تقم بذلك. قم بتخيل هذه المواقف بكل تفاصيلها واستمر في عملية التخيل حتى تصل إلى اللحظة الحرجة، عندئذ قم بتوجيه الموقف إلى الاتجاه الإيجابي، أي قم في خيالك بفعل ما تراه صحيحاً في كل موقف، كرر عملية التأمل حتى يتوقف أو يهدأ الألم، فنحن منذ طفولتنا لدينا «مراقب» يدرك تماماً أي موقف «غير لائق» نقوم به، هذا «المراقب» اسمه «الضمير».

التأمل باستخدام تقنية العفو

وإليك الآن مثال لتقنية عملية التأمل التي تطهر النفس وتزيل الطبقات السلبية المترابكة في النفس.

أغلق عينيك، وارسم على وجهك ملامح الإنسان الحزين الفاشل، أنت الآن تجلس في صالة سينما ليس بها سواك، وهي شبه مظلمة وحتى الآن لم يعرض شيئاً على شاشة السينما، ولكنك تعرف أنهم سيعرضون فيلمًا يحكي قصة حياتك، ولكنك لا تعرف كيف تم تنفيذه وعن ماذا

سيحكي؟ ويخامرك الفضول ممزوجًا بالقلق، ثم يزداد القلق ويعقبه شعورٌ بالألم، وكل ما هو غالٍ عليك سيذهب بلا عودة، كما لو لم يكن، وماضيك يقتصر فقط على الأشياء المزعجة، وخيبات الأمل والإهانات والإساءات... والذاكرة تسترجع هذه الإساءات وتعمق فيها وتعود لمرحلة الشباب ثم الطفولة... وتذكر أحزانك الأولى عندما كنت تجد غلاف الحلوى خاويًا ولا يوجد به شيء... أو عندما كان ابن الجيران يأخذ لعبتك عنوة وغيرها... وغيرها من المواقف.

وتضيء الشاشة وتبدأ في التحرك بعض الخيالات والظلال والوجوه... وأنت تتأملهم ولكن من دون توتر، وتتضح الرؤية تدريجيًا، وتبدأ في التعرف على بعض الوجوه، انظر.. هؤلاء هم الناس الذين قابلتهم في حياتك، الكثيرين منهم سببوا لك الألم، وهناك من كنت أنا سببًا في آلامهم... إنك لم تدع أحدًا هنا عن عمد، ولكنهم جاءوا، إنهم هنا، أي إنك وإياهم مجبرون على هذا، وهذا يعني أنك لا بد أن تتحدث مع كل واحد فيهم لبعض الوقت.

تخيل أنك قفزت إلى داخل الشاشة، وأصبحت جزءًا من الأحداث، قل لكل واحد ممن ظلموك ما يلي: «لقد قمت في وقت ما بتصرف ما جعلني أشعر بالضيق الشديد وقد آلمني هذا كثيرًا، ولكن الآن أصبح هذا من الماضي، ولم يعد موجودًا، كما لو لم يكن، لقد سامحتك...»، وإذا ظهر أمامك واحد من هؤلاء الذين غادروا عالمنا قل له نفس الشيء بإخلاص ومن كل قلبك قل له: «أنت أصبحت ماضيًا، وأنا هنا بناءً على رغبتني لأودعك، حياتي هي الحاضر، وأنا سامحتك». لا تتحدث مع أي

منهم كثيرًا، انتقل من واحد إلى آخر، ولكن تحدث مع كل واحد منهم حتى مع هؤلاء الذين لا تعرفهم واستمع إليهم جيدًا وسامحهم جميعًا، واطلب السماح ممن سببت لهم الألم، وكن لطيفًا مع الجميع خاصة مع المقربين إليك، فالمقربون يسببون لنا أكبر قدر من المعاناة، ولكنهم أحيانًا لا يكونون مدركين لما يقومون به من أذى، سامحهم جميعًا، وإذا تساقطت دموعك، لا تحاول أن توقفها.. ابكِ.. وابكِ.. فالدموع تخفف عنك، ومعها يرحل كل ما كان يؤلمك وكل ما كان يضغطك، كل ما لن يعود أبدًا.

توقف!

قل لنفسك كفى، لقد عدت إلى الماضي لأنني أردت هذا فحسب، وأنا الآن لم أعد كما كنت سابقًا، فحياتي هي الحاضر الذي أعيشه، وكل المعاناة التي كانت ليس لي علاقة بها ولم يعد لها مكان داخلي، نعم.. كان هناك العديد من الأخطاء والظلم والأسى وخيبات الأمل، ولكنني ما زلت حيًا، مما يعني أنني كانت لدي القوة الكافية لأكمل حياتي، ولن أعود أبدًا إلى نفسي السابقة، لن أصبح أبدًا كالسابق، وأنا سأفعل كل ما في وسعي حتى لا أعود كما كنت سابقًا، فأنا أريد أن أعيد بناء نفسي وأصبح شخصًا آخر.. ولقد أصبحت فعلاً، فأنا أفكر وأشعر وأتفلسف، وهذا في حد ذاته يجعلني سعيدًا، ولكنني لم أع هذا سابقًا ولم أعرفه ولم أدرك قيمته.

إن كل ما يلزمني لكي أشعر بالسعادة معي وبدخلي، فلدي هدف في الحياة ولا شيء يمنعني من أن أتحرك تجاهه، فأنا شاب وأثق في

قدراتي وسأفعل أي شيء لكي تكون حياتي ذات قيمة وسعيدة، وأنا أعرف أنني سأستطيع. عليك أن تحدد بوضوح هدفاً محدداً، بحيث يملأ السعي لتحقيقه حياتك بالسعادة ويعطيها معنى، مثل الأولاد أو الأسرة أو العمل... إذ ربما لكل منا هدف مختلف خاص به.

إذا تمكنت من القيام بهذا التمرين كما يجب، وإذا استطعت أن تسامح بصدق ومن كل قلبك كل من ظلمك قديماً ومؤخراً، فإنك ستشعر براحة هائلة ربما تشبه حتى الشعور بالسعادة التامة التي لا تنتهي، فنفسك تتحرر من الحمل الثقيل وتنزل صورة الشباب «المتمردة» على المكان الذي تم إخلاؤه لها وتتحد معك وتصبح جزءاً منك.

النجاحات والإخفاقات، المد والجزر، النهار والليل، الدفء والبرد، الضوء والظلام.. يتميز نظام الكون الذي نعيش فيه بتحريك الأشياء والطاقة بشكل كمي متناغم ما بين قطبين، وكذلك الأمر بالنسبة لحالتنا المزاجية فنحن نكتئب أحياناً من دون سبب ونصبح مرحين في أحيان أخرى، ونشعر أحياناً أننا على استعداد أن نهد الجبال وفي أحيان أخرى نلاحظ أن العمل غير ناجح ونُسب «أيدينا غير الماهرة». فحالتنا تتقلب وقد يبدو للوهلة الأولى أننا لسنا السبب في هذه التقلبات.

بينما تتوقف كيفية سير الاستشفاء على الحالة النفسية للإنسان، وقد لاحظ العلماء الأمريكيون أن ٣٠٪ من الأشخاص المصابين بالأورام السرطانية يتغلبون على هذا المرض، وأظهرت الدراسات النفسية لمن تم شفاؤهم أنهم جميعاً متفائلون بطبعهم، وأنهم خلال فترة مرضهم لم يكونوا يندبون حظهم السيئ ولم يفكروا بالنهاية الحزينة، فهم لم

يحاربوا من أجل أن يحيوا، ولكنهم عاشوا سعداء في كل يوم، وكل ساعة، وكل دقيقة بنجاحاتهم الصغيرة ولم يحزنوا في وقت الهزائم التي يتعرضون لها، وكانوا على ثقة بأن الغيوم التي غطت الأفق ستنتشع حتمًا. ولهذا ليس من قبيل الصدفة أن الحزن في المسيحية^(١) يعتبر من أكبر الذنوب.

لذا يجب على كل واحد منا أن يتمكن من التعامل مع حالات الاكتئاب التي تصيبه (حالة انقباض النفس)، وسيكشف لنا الفصل التالي كيف يمكننا أن نقوم بهذا باستخدام المهارات التي اكتسبناها من تدريب المشاعر.



(١) وفي الإسلام كذلك النهي عن الحزن جاء في أكثر من موضع مثل قوله: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ [التخريج: آل عمران: ١٣٩].

الفصل السادس

تصحيح المشاعر

التفاؤل (كيف تصبح متفائلاً رغم ميلك الواضح للتشاؤم)

إن التفاؤل كما ذكرنا أكثر من مرة يؤثر بشكل مباشر على الشفاء السريع لجسدنا وروحنا، وسوف يحدثك الفصل التالي عن: «كيف تصبح متفائلاً حتى في ظل وجود نزعة تشاؤم واضحة لديك». وعندما تقرر أن تستعيد صحتك وشبابك، قم بتجفيف المستنقع الذي غرقت فيه نواياك الحسنة.

ويفضل أن تبدأ في تنفيذ هذا الإصلاح عندما تصبح قادرًا (إلى حد ما) على إدراك وفهم مشاعرك، وتتعلم كيف تتحكم فيها بالتدريج. إن إصابة الروح بحالة من الانقباض تؤدي إلى دمارها، وهذا يعني الموت.

أما حالة التفاؤل فتساعد على البناء، فهي جوهر الحياة. وعندما نضع هذا وذاك على كفتي الميزان لن يكون من الصعب تحديد إن كنت تحيا في الجانب المظلم أم الجانب المضيء، وبالتالي

ستكون لديك الفرصة أن تنتقل في الوقت المناسب إلى الجانب المضيء لو اتضح أنك متشائم.

في البداية لنرَ جدول العمل، ولكي نحصل عليه يجب أن تعطي تقييمًا لحالتك النفسية وقدرتك على العمل كل يوم على مدى شهر، ولنضع التقييم من عشر درجات. عشر نقاط على المحور الرأسي من أعلى بدءًا من صفر - وهذه هي درجات الحالة الإيجابية (المضيئة)، وعشر نقاط على نفس المحور من أسفل - وهي درجات الحالة السلبية (السوداء - المظلمة)، والمحور الأفقي يعبر عن التدرج الخاص بالأيام.

ويومًا تلو الآخر تقييم حالتك النفسية وتضع على الرسم التخطيطي نقاطًا تناسب الدرجة التي اخترتها، وعندما توصل هذه النقاط على مدى شهر بخط تحصل على خط معوج يشبه الموجة (خط حالتك النفسية)، ارسم خطًا يتوسط النقاط العالية والنقاط المنخفضة (فوق وتحت).

هذا الرسم البياني بالتحديد يوضح لنا كيف «نقف» في هذه الحياة، وحيث يجب علينا أن نحاول أن نصل إلى الارتفاع المطلوب، أي نرفعه أو نوجهه تجاه البناء والصحة.

ومن خلال الملاحظات التالية سيصبح الرسم البياني أكثر دقة، وعلى نفس النسق يمكنك عمل رسم بياني لمشاعرك على مدى اليوم، أخذًا في الاعتبار أن التقلب في المزاج هو شيء فردي جدًا، فدورات تغيير المشاعر تختلف من شخص لآخر، وهي تتقلب خلال ٢٠ إلى ٣٤ يومًا وأحيانًا أطول من هذه المدة، وأنت وحدك القادر على تحديد

مدة الدورة الخاصة بك .

فالإنسان وفقاً « للون » يومه يختلف رد فعله على نفس الأشياء،
وسنقوم باستعراض أمثلة لردي الفعل المتضادين تجاه نفس الشيء
كالتالي:

**الموقف أو الشيء: الحالة المزاجية المرتفعة (سنطلق عليها اليوم
المشرق) / الحالة المزاجية المنخفضة (سنطلق عليها اليوم الأسود):**

• **في الصباح:**

- نهوض نشيط، الهواء يحمل إليك حفيف أجنحة الطيور.
- تفتح عينيك بصعوبة، الهواء به شيء شنيع.

• **علاقتك بالكون:**

- أحب كل شيء وأريد أن أحضن الجميع.
- عيناى كأنهما لا تريان شيئاً (لا تنظران إلى أحد).

• **المرأة:**

- إننى أصبحت أكثر وأكثر.... (صفات إيجابية).
- يا له من وجه بشع.

• **خزانة الملابس:**

- أختار قميصي بدقة.
- أحشر جسدي فيما أجده أمامي.

• في الطريق إلى العمل :

- أتأمل ما يوجد حولي بفضول.

- لا أرى شيئاً يا حبذا لو أصل بسرعة إلى العمل.

• (شخص لا أعرفه في الطريق) :

- أريد أن أترك عنده انطباعاً جيداً.

- «ناس غريبة ماشية» لا أستطيع تجنبهم.

• الحوار :

- بابتسامة ومجاملات. - بانطواء وعدم رغبة في الكلام.

• مطر :

- يا أله يا له من جو منعش.

- يا إلهي مرة أخرى هذا الصقيع السخيف.

• عينان من أقالبه (أو أقالبها) :

- تلمعان مثل النجوم.

- مثل خطافين. يحدقان فيَّ ويهددانني.

• الوصول إلى العمل :

- مرحباً! صباح الخير! سررت لرؤيتكم! أهلاً!

- تذهب إلى مكتبك ساخطاً وترد على أي تحية بتمتمة غير واضحة.

• خطط اليوم (تنظيم اليوم) :

- حان وقت الأفكار الظريفة.

- تجلس تتأمل بكآبة يدك.

• الأفكار:

- تحلق مثل الطيور.

- ذهني مشوش وأفكاري مبلبلة.

• القدرة على العمل:

- على استعداد أن أحرك الجبال.

- كل شيء يسقط من يدي.

• عند مناقشة مشاكل العمل:

- السعي إلى إيجاد حل جيد لكل الأطراف.

- الانفعال والاستعداد للانفجار وتذكر كل أفعال شخص ما

السيئة.

• الإبداع:

- البحث عن شيء غير تقليدي. - كله سواء بالنسبة لي.

• الغداء:

- أبتلعه بشهية.

- هذه ليست شوربة، إنها شيء سيء جداً، كم أود أن أسكبها على

قميص الطاهي.

• في المنزل :

- ضحك، قبلات، حوار مرح.
- تنهد، كحة، خلاف على الأشياء البسيطة.

• قبل النوم :

- شاي، شعور لطيف ناعم.
- كأس، كآبة، (شعور بقلق كثيب).

• الأمس :

- بألوان الطيف. - شيء ممل لا يمكن استيعابه.

وهكذا تبدأ في تصحيح مزاجك، وبشكل خاص لا يوجد شيء صعب في هذا الأمر. فبساطة في الأيام الصعبة يجب عليك بشكل خاص أن تراقب نفسك وألا تخرج عن صورة الإنسان الهادئ، القوي الواثق في نفسه، بحيث يدل مظهرك الخارجي على أن كل شيء لديك يسير على ما يرام، أرغم نفسك على هذا، ولكن من دون ضغط خاص. مساحة الحالات النفسية المختلفة لدى كل من المتفائلين والمتشائمين مسافة ثابتة بين النقاط العليا والسفلى، ومهمتك هي أن تزيد من مرة لأخرى المسافة بين النقطة السفلى والخط الذي رسمناه في الوسط، وفي نفس الوقت تقلل من المسافة بينه وبين أعلى نقطة، تمتع بالإرادة القوية ولا تسمح لخط حالتك المزاجية أن ينحدر إلى أسفل، والارتفاع لا يجب أن يتم من أكثر من نقطة منخفضة، بل قبل ذلك بكثير، أي من النقطة التي وضعتها أنت، وبالتالي من مرة لأخرى

النقطة السفلى لديك سترتفع أكثر وأكثر بكل تأكيد.

وأود أن أقول لك أيضًا إن تقوية نزعة التفاؤل لديك سيكون شديد الأهمية خاصة عندما تكون غير قادر على التفاؤل تمامًا، وكذلك في أوقات التمارين المكثفة. وتذكر أن الكآبة والكسل ليسا أهدافك، فأهدافك هي الصحة والشباب والتفاؤل.

وهكذا أعزائي القراء نأمل أن تكونوا قد تعرفتم بشكل كافٍ على مبادئ عملية الاستشفاء الذاتي الخاصة بمدرسة سام تشون دو، والتي تعلم الإنسان أن يقاوم أي آثار سلبية للقوى الخارجية، وتعرفتم على مفهوم صورة الشباب والصحة الخاصة بعملية الاستشفاء الذاتي للجسد والروح وفهتمتم كيف يمكن أن تشكل هذه الصورة، بالإضافة إلى ذلك فإنه لا بد أن يكون واضحًا لكم تمامًا أساس التمارين التي تهدف إلى تربية الروح. ويعتبر تدريب المشاعر والتأملات والتأمل الذي يمنح القدرة على العفو وتصحيح الحالة المزاجية - وسائل تخدم هدفًا واحدًا ألا وهو إيقاظ قوى روحك النائمة ودفعها الفعلي لتحقيق المهمة الأساسية الملحة التي هي عودة جسدك الذي ذبل أو هُرم قبل أوانه إلى الحياة المفعمة بالنشاط، فالإنسان يمكن أن يحيى دون أن تصيبه الشيخوخة حتى سن ١٢٠ أو أكثر، وتوجد نماذج كثيرة وصلت إلى هذا العمر بصحة جيدة في تاريخ البشرية، وهنا يجدر بنا أن نتذكر العالم الأمريكي المعاصر المشهور بول بريج والذي تعرف عليه القراء من خلال كتابه "معجزة الجوع" حيث إنه في عمر الخامسة والتسعين كان يتمتع بالنشاط والحيوية حتى أنهت حياته حادثة مأساوية.

والآن يجب علينا نحن وأنتم أن نبدأ العمل، والذي سيصاحب كل مرحلة منه نتائج محددة، وبالأخص تغييرات حقيقية في حالتك الجسدية، يتبعها شفاء جسدك وعودة الشباب إليه، لذا نحن نقدم لك الأداة التي أثبتت جدواها على مر الزمان، ألا وهي نظام نوربيكوف للاستشفاء، والذي يؤدي استخدامه إلى التوصل إلى نتائج مذهلة، لو أن الشخص اتبع توجيهاته بنشاط ومثابرة وإحاح وكان واثقاً في نجاحها.



كيف تعمل تطبيقات نظام نور بيكوف؟

«إن الشباب هو حالة لا تتوقف على العمر»

من مبادئ سام تشون دو.

الفصل السابع

أساس النظام - الممنوعات والفروض الرئيسة

تعتمد هذه الطريقة على التعاليم الشرقية القديمة الخاصة بالصحة النفسية والجسدية، مع الأخذ بالمعالجات الحديثة في الاعتبار، وتتكون من تمارين جسدية وتأملية مبنية بنظام معين لتدرب الجسد وتمرن إرادة المتدرب، وحاليًا يستخدمها العديد من الأطباء في روسيا وألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية وإسرائيل، وأساس هذا النظام العلاجي يكمن في المشاركة النشطة للمريض في عملية الاستشفاء، وهذا النظام تم تسجيله كنظام جديد وهو يتضمن ١٨ ابتكارًا للمؤلف. وقد أكدت الأبحاث الإكلينيكية أن هذا النظام يساعد بشكل كبير على الشفاء من الأمراض الصعبة مثل القرحة وأمراض المعدة والأمعاء المزمنة واضطرابات القناة الهضمية وغياب البكتيريا الحميدة من الأمعاء والأزمة الشعبية ومرض السكري وأمراض الغدة الدرقية، بالإضافة إلى أنه يساعد على التغلب على الأمراض التي تعتبر من الناحية العملية مستعصية (غير قابلة للعلاج) مثل: التهاب العصب السمعي، والتهاب

العصب البصري والأورام الحميدة (وخاصة النسائية منها مثل أورام الرحم أو أكياس المبيض) وكذلك بعض الأمراض السرطانية.

تحذيرات:

لقد بدأ جسدك عملية ترميم كاملة للعضو المصاب خلال المرحلة الأولى من التمرينات وبدأ ينبهه، لذا ربما يبدو لك أن المرض قد تفاقم، ولكن الحمد لله هذا الالتهاب لا يستمر أكثر من ٤٨ ساعة.

لا يجوز إطلاقاً أن تقلل من جرعة الدواء الموصوف لك من قبل الطبيب أو تتوقف عن أخذه، يمكنك أن تفعل هذا فقط تحت إشراف الطبيب، وهذا التحذير موجه بشكل خاص لمرضى الضغط المرتفع والأزمة الشُّعبية ومرضى السكري وكذلك من يتناول أدوية هرمونية.

الممنوعات:

إن الاستشفاء الذاتي طبقاً للتوصيات -التي سيرد ذكرها- يَحذُر تطبيقه على المرأة الحامل وكذلك على كل من:

- الشخص الذي يعاني من اضطرابات نفسية شديدة ويُعالج لدى طبيب نفسي.
- الشخص المصاب بمرض سرطاني خطير.
- الشخص الذي أصيب بتوقف عضلة القلب أو سكتة دماغية.
- الشخص الذي لديه عيب في القلب.
- الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم الذي لديه الضغط

الشرياني أعلى من ١٨٠ / ٩٠ _ ١٠٠ ملم زئبق.

كل هذه الحالات لا بد من تدريبها على يد خبير وبشكل فردي.

يرى أطباء الشرق القدماء أن المرض ما هو إلا خلل في التوازن بين قوى التأثيرات الخارجية وقوى الجسد الدفاعية، ونمط الحياة الصحيح يدعم قوى الجسد لتصل للمستوى المطلوب، والمرض يشير إلى أن قوى الجسم الدفاعية في مكان ما ضعفت أو توقفت، لذا يجب أن نقضي على سبب توقف القوى الدفاعية للجسم فيعود التوازن ويلتئم الاختراق ويزول المرض. ولهذا فإن المشاركة الفعالة للمريض في العلاج بتنشيط جميع قواه الداخلية يعد أمرًا طبيعيًا.

ولكن الطب الأوروبي الحديث بخلاف الطب الشرقي القديم يحاول أن يقضي على المرض مباشرة بواسطة استخدام الدواء والجراحة ووسائل أخرى مساعدة، وأثناء هذا يكون المريض مسلوب الإرادة كما لو كان شيئًا جامدًا يفعلون به ما يريدون، وعندئذ تكون قوى الجسم الدفاعية في حالة سبات نتيجة لانخفاض قوى المريض.

وبالتالي فمهمتنا هي إيقاظ هذه القوى وتوجيهها لمعسكر العدو، وبعد ذلك كل شيء سيتم دون تدخل منا، فالعدو (المرض) سيهزم شر هزيمة لأن مصدر الطاقة الداخلية للجسد لا ينضب أبدًا.



الفروض الثلاثة الخاصة بنظام نوربيكوف

- ١ - إن الإنسان ليس مجموعة من الأعضاء فوق بعضها (سواء كانت سليمة أو مريضة بعض الشيء)، ولكنه نظام متكامل ترتبط فيه المكونات الفيزيائية مع المكونات الأخرى مثل المشاعر والحالة النفسية والروح والعقل.
- ٢ - إن أي دواء أو تدخل جراحي أو إدراك فوق حسي أو إعادة ترميز أو تنويم مغناطيسي - جميعهم عبارة عن مساعدة خارجية مفروضة من قبل برنامج غريب.
- ٣ - تعد إعادة البناء الذاتية والقدرة على التنظيم الذاتي جزءاً لا يتجزأ من خواص الجسد البشري.

التأثير المتوقع

- ١ - استعادة الاتزان النفسي مع تقوية هذه الحالة في الأوقات الصعبة.
- ٢ - انطلاق آلية الاستشفاء الذاتي (الشباب الدائم).
- ٣ - رفع قدرة الجسم على المقاومة، وتقوية نظام المناعة وعودة تبادل المواد في الجسم إلى الحالة الطبيعية، وكذلك عودة نشاط الجهاز العصبي والحالة النفسية إلى المستوى الطبيعي، استعادة النشاط

- الجنسي، والوصول إلى الانسجام في العلاقات الحميمة.
- ٤ - التخلص من الندبات وآثار العمليات والفتق وعلامات تمدد الجلد والبقع الداكنة (ما عدا الوحمات).
- ٥ - استعادة شباب الوجه والرقبة وتصحيح القوام واستعادة الوزن الصحيح (وتحسين شكل الثدي بالنسبة للسيدات).



الفصل الثامن

العناصر الرئيسية للنظام

(التسخين، التمارين التأملية التي تعتمد على تنظيم النفس)

قمت بتقسيم المادة إلى دروس وفقاً لنفس النظام الذي أتبعه في محاضراتي.

الدرس الأول

من المتوقع أن يجري كورس المحاضرات في القاعات في مدة تتراوح ما بين ١٢-١٤ يوماً، أما بالنسبة للتعلم الذاتي (وفقاً لهذا الكتاب فقط) فسوف يخصص له ما لا يقل عن ٤٠ يوماً.

الوقت المخصص للتعلم الذاتي لا بد ألا يزيد عن ساعة واحدة في الأربع وعشرين ساعة، وذلك من خلال السبع أو العشر الأيام الأولى، بعد ذلك يمكن أن نخصص من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة في اليوم، ويجب أن يكون ذلك من ٣ إلى ٥ أيام في الأسبوع (ولا بد من أخذ يومين راحة متتاليين)، ولا بد ألا يزيد التسخين عن ١٥ دقيقة.

مراحل العمل :

- ١ - استيعاب نظام العمل وإطلاق آلية تنظيف الجسد (والتي تعد أساس النجاح اللاحق).
- ٢ - استيعاب التمارين الأساسية (وهذا يعتبر بداية الاستشفاء المدهشة).
- ٣ - تقوية ما توصلنا إليه (عودة الشباب البيولوجي).

المنوعات:

- ١ - لا تسرع في خطوات العمل (لا تسبق البرنامج المقرر).
- ٢ - لا تنصت إلى المتذمرين، ولا تأخذ منهم نصائح.
- ٣ - لا تنشغل بأي شيء وقت التمارين.
- ٤ - لا تحول التمارين إلى شيء روتيني وتذكر المغزى منها والهدف كذلك.
- ٥ - لا تجهد نفسك بشكل مبالغ فيه أثناء التمارين، توقف عندما تشعر بالتعب.
- ٦ - لا تبدأ في ممارسة التمارين إذا كنت تشعر بميل إلى النوم.
- ٧ - ولا تبدأ في ممارسة التمارين إذا كنت تشعر بالجوع أو التعب.
- ٨ - الكسل والسلبية غير مسموح بهما ولا يوجد تبرير لوجودهما.
- ٩ - لا تمد عملية الاستشفاء إلى أجل غير محدد.

وصايا:

- ١ - اقض اليوم كله في حالة من الرضاء والسعادة والانطلاق.
- ٢ - لا تسمح لعقلك أن يفكر أو يحلل في وقت التمارين، حرر عقلك من القيود والشروط.
- ٣ - فكر واطمح بالشفاء التام.
- ٤ - كرر قدر المستطاع (في عقلك وبصوت عالٍ) أنا سليم.. أنا سعيد.. أنا شاب.. أنا لا أرح.. أنا أستطيع أن أفعل أي شيء.
- ٥ - تخيل نفسك دائماً بالشكل الذي كنت تتمناه داخلياً وخارجياً.
- ٦ - ارفع سقف أحلامك إلى حد ما دائماً، وكن مستعداً لاجتياز الحاجز التالي.
- ٧ - لا تسب نفسك أو تهينها أبداً حتى ولو في ذهنك.

الدرس الثاني

التسخين (مجموعة من أكثر التمارين فعالية، تم اختيارها خصيصاً من أجل دروس استعادة شباب الجسم) وتتضمن: مجموعة يديوية (مساج بيولوجي للنقاط الحيوية في الرأس وصومعة الأذن، وتمرين للعين وتمرين للعمود الفقري وتمرين لمفاصل اليد والقدم).

المجموعة اليدوية (مساج بيولوجي للنقاط الحيوية في الرأس والوجه)

لا غنى عنها لمن يعانون من التهاب الجيوب الأنفية والتهاب البلعوم والأرق وما شابه ذلك، وتأتي بنتائج فورية في حالة ضعف حاسة الشم حيث يبدأ المريض في استنشاق الروائح بعد الدقائق الأولى من الضغط على النقطة المناسبة.

ويمكن القيام بالمساج بواسطة ثلاثة أصابع (وفقاً لرسم ١) السبابة والوسطى والبنصر (حوالي ٢٥-٣٠ حركة على كل نقطة).



شكل رقم (١): وضع الأصابع عند عمل المساج للنقاط النشطة بيولوجياً

ويمكن كذلك استخدام إصبع الإبهام وحده (رسم توضيحي ٢).



شكل رقم (٢): الاتجاه الصحيح عند الضغط على النقاط النشطة بيولوجياً

اتجاه الضغط يكون رأسياً فقط^(١)، دون دعك، ويجب أن تكون قوة الضغط متوسطة. (وسط ما بين الضغط المؤلم والضغط المريح).

و هذا المساج يعد الجسم للتمارين الأساسية، وينشط التشكيلات المتكونة تحت قشرة المخ (تحت المهاد، النخامية، شبكية الجهاز الحوفي)، والتي نسميها العقل الباطن، حيث تحدث العمليات المرتبطة بالتأمل والإحساس، ويتوقف على هذه الأجهزة.



شكل رقم (٣). نقاط الوجه النشطة بيولوجياً

نظام العمل (النقاط النشطة بيولوجياً التي سيتم الضغط عليها) :

- ١ - النقطة التي على الجبهة بين الحاجبين (العين الثالثة).
- ٢ - النقطتان المتشابهتان عند (طرف جناحي الأنف) طرفي الأنف (إن عمل المساج لهذه النقطة يؤدي إلى استعادة الشم).
- ٣ - النقطة الواقعة على المحور الرأسي الذي يقسم الوجه إلى نصفين فيما بين الشفة السفلى والخط العلوي للذقن.

(١) فالإصبع يكون في وضع متعامد على النقاط - (المترجم).

٤ - النقطنان المتشابهتان في الحفر الصدغية.

٥ - النقطة التي تقع أعلى منبت الشعر بقليل في الفجوة الخاصة بالحرف الخارجي للعضلة شبه المنحرفة.

٦ - النقطة الواقعة بين ممر الأذن الخارجي وطرف الفك السفلي في منطقة زنمة الأذن^(١).

مساج قوقعة الأذن:

تعد قوقعة الأذن شيئاً مشيراً للفضول للغاية في جسدنا، حيث إنه حتى الآن تم اكتشاف ١٧٠ نقطة بيولوجية حيوية على سطحها الصغير نسبياً، وعادة ما توجد النقاط الحيوية الخاصة بأجزاء الجسم اليمنى على سطح القوقعة اليمنى، والعكس صحيح، على الرغم من أن البعض (عددٌ قليلٌ من الناس يكون لديه النقاط الحيوية المسؤولة عن الجانب الأيمن من الجسم على قوقعة الأذن اليسرى والعكس صحيح).

طريقة التمارين (من ١٥-٢٠ حركة في كل تمرين):

١ - نشد لحمة الأذن بقوة متوسطة من أعلى إلى أسفل.

٢ - نشد قوقعة الأذن من قناة الأذن لأعلى.

٣ - نشد الجزء الأوسط من قوقعة الأذن من اتجاه قناة الأذن إلى الخارج.

٤ - نلف قوقعة الأذن وفقاً لعقارب الساعة.

(١) زنمة الأذن: هي القطعة البارزة من الأذن الخارجية وتبرز باتجاه الخلف.

٥ - نلف قوقعة الأذن عكس عقارب الساعة.

وفي كعب القدم كذلك يوجد عدد كبير من النقاط الحيوية والمناطق التي ترتبط بمختلف أعضاء وأجزاء الجسم، لذا حاول أن تسير حافيًا أكثر، وكذلك قم بعمل مساج لباطن القدم من وقت لآخر.

تمارين للأعين:

هذه التمارين مفيدة لعلاج التهاب الأعصاب وارتفاع ضغط الدم وضغط الجمجمة الداخلي المرتفع، لا بد من القيام بكل حركة (من دون توتر أو شد وبحرية ودون أن ترمش) ثماني أو عشر مرات.

١ - حركات رأسية، حرك عينيك إلى أعلى (كما لو كنت تحاول أن تحديق في قمة رأسك من الداخل)، ثم انظر إلى أسفل (كما لو كنت تحديق في حنجرتك).

٢ - حركات أفقية، حرك عينيك من اليمين إلى الشمال حركات بسيطة كما لو كنت تلعب.

٣ - حركات دائرية، في البداية وفقًا لعقارب الساعة، وبعد ذلك عكسها.

تمارين للعمود الفقري:

هي تمارين بسيطة لكنها فعالة بشكل يفوق التوقعات، فهي تعالج آفة سكان المدن (قليلي الحركة) ألا وهي الأمراض العظمية الغضروفية وتضمن الشفاء التام منها.

فما لا يمكن علاجه نعالجه، فالأملاح الموجودة في المفاصل تطحن وإذا تكونت من جديد تتخزن على الجوانب وليس في أماكن الاحتكاك (وهذا ما تؤكد صور الأشعة)، أثناء التمارين تتحرك الفقرات مبتعدة عن بعضها البعض وتبدأ الغضاريف المتآكلة في النمو من جديد (حيث إنها لديها قدرة غير عادية على إعادة بناء نفسها مرة أخرى)، فأى إنسان يمكنه أن يشكل عمودًا فقريًا شابًا لنفسه بغض النظر عن عمره، والمتدربون بعد التمارين المنتظمة يزدادون طولًا بشكل ملحوظ (حيث تعود الفقرات والغضاريف إلى وضعها الطبيعي - المترجم)^(١).

سنقوم بعمل تمارين لكل جزء من أجزاء العمود الفقري بالترتيب (فقرات الرقبة وأعلى الصدر وأسفل الصدر والفقرات القطنية)، والحركات الأساسية هي:

(الانحناء والاستقامة، الضغط وفك الضغط، اللف والبسط «الالتواء والفرد»).

كل حركة تكرر من ١٠-١٥ مرة، تنفس فقط من خلال الأنف.

فقرات الرقبة:

١ - «تنظيف الريش»: ينزل الذقن ببطء إلى أسفل ليلمس الصدر، والرأس تتحرك بالتالي مع الذقن بحيث تكون الرقبة مشدودة قليلاً، كما

(١) (ينبغي استشارة الطبيب المعالج لك قبل القيام بعمل هذه التمارين للتأكد من عدم تأثيرها عليك بشكل سيئ - ويوجد فيديو هان يوضحان التمارين مع الاختلاف في ترتيب بعض التمارين).

<https://www.youtube.com/watch?v=N5s9o4Qrs-I>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qk7SkX5A7mA>

لو كان «الطير ينظف الريش» ثم نرفع الرأس قليلاً ونكرر التمرين.

٢ - «السلحفاة»: نرجع الرأس برفق إلى الخلف لأقصى درجة ممكنة، وفي هذا الوضع نحاول أن نمد الرأس للكتف بشكل رأسي، وبعد ذلك نحني الرأس برفق إلى الأمام تمامًا بنفس الطريقة (بشكل رأسي تمامًا)، نشدها للداخل، ونضم الذقن إلى الصدر ونمدها إلى أسفل، في البداية نعمل دون بذل مجهود، وبعد ذلك مع بذل مجهود بسيط ونقوم بتكرار الحركات ١٠-١٥ مرة في كل اتجاه.

انحناء الرأس إلى اليمين وإلى الشمال مع تثبيت الأكتاف:

إن العمود الفقري من العنق حتى الظهر دائمًا مستقيم، والتحرك يكون برفق، والأكتاف لا تتحرك أبدًا.

نحرك الرأس ونحاول دون بذل مجهود أن نلمس بأذننا كتفنا (يكرر ذلك من ١٠-١٥ مرة في كل ناحية)، ولا تنزعج إذا لم تصل إلى هدفك في أول مرة، فمع الوقت ستمكن من تحقيق ذلك بسهولة.

٤ - «الكلب»: تخيل أنه يوجد محور دوران يمر من أنفك عبر رأسك ليخرج من خلف رأسك^(١)، تمسك به وقم بإمالة رأسك (كما لو كانت تتحرك حول هذه العصا)، الذقن تتحرك للجنب ثم لأعلى ولأسفل، كما لو كان هناك كلب ينصت لكلام سيده، هذا التمرين نقوم به انطلاقًا من ثلاثة أوضاع: الرأس في وضع مستقيم، الرأس مائلة للأمام، الرأس ملقاة للوراء وتقوم بتحريك رأسك (كما لو كنت تتحركها حول العصا التي تخترق الأنف).

(١) كما لو كان هناك عصا صغيرة تخترق أنفك لتمر عبر رأسك - (المترجم).

٥ - «البومة»: الرأس في وضع مستقيم (على نفس مستوى الظهر)، وببطء توجه نظرنا إلى اليمين أو إلى الشمال إلى أقصى درجة^(١) ثم نحرك رأسنا في الاتجاه الذي ننظر إليه (ونواصل الحركة كما لو كنا نحاول أن نرى ما الذي يحدث وراءنا)، وحاول في كل مرة أن تزيد من مقدار الحركة تدريجياً ولكن دون بذل مجهود، فلا تنس أنك لست ببومة فعلاً! قم بعمل هذا التمرين من ١٠ إلى ١٥ مرة في كل ناحية.

٦ - «قرع العسل»: في هذا التمرين سنحرك الرأس بشكل دائري وفقاً لكل ما ذكر في التمارين السابقة، والرقبة هنا ستمثل «ساق» قرع العسل الصغيرة، والرأس - قرع العسل، سوف ندحرج الرأس على الكتفين، دون شد، ولكن ببذل مجهود كاف من قبل عضلات الرقبة، وسننفذ التمرين وفقاً للخطوات التالية والتي تعلمناها سابقاً:

مثل السلحفاة نلمس بذقننا صدرنا، ثم نصل بالأذن إلى الكتف، ثم ننتقل إلى الكتف الآخر نلمسه بأذننا وبعد ذلك الرقبة تنحني إلى الخلف - نمدهم الرأس مثل الصدفة ونحركها إلى الكتف الآخر.

الجزء الأعلى (الصدري) في منطقة العمود الفقري:

١ - «القنفذ العابس»: الأكتاف للأمام، الذقن يمد إلى الصدر، وقم بتشبيك يديك أمامك (بحيث تمسك الكف الكوع)، والمنطقة القطنية لا تتحرك. نصل بالذقن إلى الصدر ومباشرة نمدها في اتجاه السرة (أي لأسفل) وعندئذ لا بد أن يتقوس الجزء العلوي من العمود الفقري مثل القوس،

(١) دون تحريك الرأس - (المترجم).

وفي نفس الوقت الأكتاف المفرودة تبدأ في التحرك إلى الأمام بالتدريج حتى تصبح مقابل بعضها البعض، نتخيل أن ظهرنا من منطقة الرقبة إلى الكوع غرست فيه إبر، كما لو كان القنفذ لا يعجبه شيء ما، فنفس أشواكه، وليكن كل تركيزنا على منطقة أعلى الظهر، ونحاول أن نقوس ظهرنا جيداً. نعود للحركة الأولى من دون توقف، نرجع الرأس إلى الوراء بحيث تقترب من الخلف للظهر، ونشد الرقبة إلى أسفل وفي نفس الوقت نحاول أن نقرب لوح الكتف خلف الظهر، ولكن لا نرفع كتفينا بأي شكل من الأشكال، ونحاول في هذا الوضع أن نقوس الجزء العلوي من الظهر.

٢ - «الميزان»: نضع اليدين فوق الأكتاف، أحد الأكتاف يرفع لأعلى والآخر إلى الأسفل، والرأس تنحني في نفس الاتجاه لأسفل برفق، نحني أعلى الظهر في هذا الاتجاه إلى الجانب، ونحاول في كل مرة أن نزيد من مقدار التقوس قليلاً. نقوم بنفس الخطوات في الناحية الأخرى وكل تركيزنا على الظهر، وبعد ذلك نبدأ نشعر بالراحة مع الحركات، نتنفس بحرية بحيث يصاحب الانطلاق من وضع البداية- زفير، والعودة إليه - شهيق.

٣ - رفع وخفض الأكتاف: الرأس ثابتة، الظهر مستقيم، اليدين يتم وضعهما على جانبي الجسم، نخفض الأكتاف، نمد (نشد) اليدين إلى أسفل مع بذل القليل من المجهود، بعد ذلك نرفع الأكتاف إلى أقصى درجة مع بذل بعض المجهود في هذه اللحظة، بعد خمسة أو ستة دروس سيزداد اتساع الحركات وسترى ذلك بنفسك.

٤ - «القطار البخاري»: نتحول إلى وسيلة المواصلات المشهورة

هذه (القطار البخاري)، نتخيل أن أكتافنا هي العجلات ونقف وأيدينا مستقيمة بجوارنا، ونحرك أكتافنا ببطء واحداً بعد الآخر بلا تعجل ونوسع حيز الحركات الدائرية، اللفة في ثانية، ولا نسرع في الحركات ونتنفس باعتدال وهدوء ونتذكر العمود الفقري.

٥ - الانحناء إلى الشمال وإلى اليمين (ويداك بجانبك): نبدأ العمل ونحن واقفون، اليدان مشدودتان بجانبنا، ونقوم بالانحناء إلى الجانب بحيث لا نفصل اليدين عن الجسم ونقوم بشدهما إلى أسفل بالتناوب، والهدف المراد تحقيقه هنا هو (ومن الطبيعي أنه صعب التحقيق) لمس القدم بأطراف الأصابع. والسر في ذلك أننا عندما نثبت اليدين بجانبنا نحني الجزء العلوي من العمود الفقري، الذي نقوم بعمل تمارين له ونكرر الحركات ١٠ مرات في كل ناحية، بحيث يكون الزفير مصاحباً للانحناء والشهيق مصاحباً للارتفاع.

٦ - «الزنبك»: العمود الفقري مستقيم، نقوم بعمل حركة بواسطة عظم العصعص كما لو كنا نغرف ماء في حجرنا (أي ندفعه للأمام)، ونثبت الحوض على هذا الوضع. وفي هذا الوضع (مع التثبيت الشديد للحوض): أ). نضغط العمود الفقري للخلف مثل الزنبك^(١). ب). نمد العمود الفقري^(٢).

٧ - «اللف»: نثبت العمود الفقري تماماً، ما عدا الجزء العلوي «الصدري»، ونضع الكف (الأصابع) على الكتف وننظر أمامنا مباشرة،

(١) الزنبك: سلك ملوي في وضع حلزوني - (المترجم).

(٢) كما لو كنا نشده للأمام ولأعلى - (المترجم).

ونحاول أن نلف الجزء العلوي «الصدر» من العمود الفقري إلى اليمين وإلى الشمال، ونحاول في كل مرة أن نلف أكثر قليلاً.

الفقرات الصدرية السفلى:

١ - «القنفذ الكبير العابس»: نقوم بعمل التمرين بنفس الطريقة التي اتبعناها في تمرين القنفذ العابس (فقرات عنقية، صدرية، قطنية، عجزية)، ولكن نتخيل أن الإبر قد غرست في الظهر كله - من الرقبة إلى المنطقة القطنية أسفل الظهر - مع عدم تحريك الحوض تمامًا.

الحركة العكسية، كما لو كنا نشد الجبهة إلى الوراء، ونحاول أن نقوس الظهر إلى أقصى درجة ممكنة في هذا الوضع.

٢ - الانحناء إلى الأمام وإلى الخلف: نبدأ التمرين جالسين على كرسي ونمسك بأيدينا مقعد الكرسي والظهر مستقيم، ونبدأ بالانحناء مع الزفير بحيث ندفن أنفنا في سرتنا، ومع الشهيق نفرد الظهر، بحيث تستغرق كل حركة من ٥-٦ ثوانٍ، ونكرر التمرين من ١٠-١٥ مرة دون بذل مجهود كبير. أما عند الانحناء للخلف فإن العمود الفقري يتحرك للأمام، ونحاول أن نصل بالرقبة من الخلف إلى الأرداف.

يكرر هذا التمرين مرتين كل مرة يكرر من ١٠-١٥ مرة.

٣ - «القطار البخاري»: نقوم بحركات دائرية بواسطة مفاصل الأكتاف ولكن في هذه المرة سيتحرك كذلك العمود الفقري عن طريق القيام بالتمارين التالية: «القنفذ»، يليه «الزنبك المضغوط»، يليه الحركة العكسية (تقوس العمود الفقري للأمام) أي «الزنبك المفتوح»، وعندئذ

نلف مفاصل الكتف للأمام وكذلك نقوم بنفس التمارين مع تحريكها حركة دائرية إلى الخلف.

٤ - «القوس»: نجعل قبضتا اليد ترتكزان على الظهر عند الكلى، ونحاول أن نضم الكوعين قدر المستطاع خلف الظهر من بعضهما البعض بحيث نتخيل أن قبضتا اليد تنغرسا أو تغوصا داخل جسدنا، ثم نرجعهما لمكانهما، وبالتالي يتقوس العمود الفقري مثل القوس المشدود (القبضتان - سهمان) وبمعنى آخر يكون الوضع كالتالي: كما لو كنا نحاول أن نصنع جسراً صغيراً، وعندئذ نحاول أن نحني العمود الفقري أكثر قليلاً، ثم الحركة العكسية، نبدأ نتحذب أي نقوس الجزء الصدري السفلي في الجهة المضادة وعندما نصل إلى الحد الأقصى نحاول أن نقوس الظهر قليلاً.

٥ - «الأثقال الكبيرة»: نضع اليد اليسرى على الرقبة من الخلف، واليمنى بجانب الجسم، ونحني إلى اليمين بهذا الوضع، ثم بنفس الطريقة إلى الشمال، مع بذل مجهود أكبر في كل مرة.

٦ - دوران العمود الفقري حول محوره: افهم الشرح جيداً! سنقوم بالتمارين ونحن جالسون، لا بد أن يكون الظهر والرأس في وضع مستقيم وعلى خط واحد. ندير الكتفين والرأس على الناحية اليمنى، انتبه جيداً! فهنا فقط ستبدأ الحركات الرئيسية، نعود للوضع الأول ثم ندير الكتفين والرأس عدة مرات، وفي كل مرة نحاول أن نزيد من مدى الحركة عدة سنتيمترات بمجهود بسيط، ونثبت في كل استدارة (٢٠ ثانية)، نقوم بتكرار التمرين من ١٠-١٥ مرة (أي الحركة تستغرق

ثانية تقريباً)، نكرر التمرين مرة أخرى، ثم نقوم بنفس التمرين بالنسبة للناحية اليسرى، ولكن لا تحبس أنفاسك، تنفس بحرية.

٧ - اللف: نثبت الحوض ونضع كفي اليد على الكتفين، ومن هذا الوضع نبدأ في اللف، حيث نوجه نظرنا إلى أي اتجاه (كما لو كنا نحاول أن نرى ما يوجد خلفنا) وبعد ذلك نلف على إثره، الرأس وبعدها منطقة الكتف، ويجب أن يكون اتساع اللفات كبيراً، ولكن يجب أن تتسع زاوية الدوران قليلاً في كل مرة، وبهذا الشكل نحن نقوم بثلاث أنواع من الحركات:
أ - مستقيمة (نقف باستقامة).

ب - مع التحرك للأمام (تقريباً ٤٥ درجة).

ج - مع الرجوع للوراء (بزاوية صغيرة).

المنطقة القطنية في العمود الفقري:

١ - «المتزلق بمزلاج الجليد»: اليدان للخلف على المنطقة القطنية، الظهر مفروود، نظر للأمام ومن هذا الوضع ننحني للأمام مع مط العضلات المنطقة القطنية أكثر وأكثر.

٢ - «الجسر»: في البداية نرجع الرأس، ثم الرقبة، ثم الظهر (كل الظهر مستقيم)، نرجع للوراء وننزل لتحت أكثر وأكثر، ثم نعود لوضع الانطلاق بالترتيب العكسي، حيث نبدأ الحركة بالمنطقة القطنية وإلخ.

٣ - تقوس الظهر أثناء الوقوف: الرجلان مفتوحتان باتساع الكتفين، قبضتا اليد في منطقة الكلى، نضم الكوعين إلى أقصى ما نستطيع وعندما تركز القبضتان على المنطقة القطنية نبدأ في الانحناء للخلف

بالتدريج، أولاً بالرأس ثم بالظهر تدريجياً حتى يصبح جسدك مثل رمانة الميزان، بحيث يمثل خط (الكوعين - القبضتين) محور الاتزان، والرأس والظهر إحدى نواحي الميزان، والجزء الأسفل من الجسم والرجلين الناحية الأخرى.

وعند تقوس الجسد كله لا تحبس أنفاسك ومط الرقبة من الخلف إلى أقصى درجة، وعندما تشعر أن التقوس أكثر من ذلك مستحيل نبدأ في التمرين الأساسي: حيث نقوم بحركات (تأرجحية) (١٠-١٥ مرة) بهدف زيادة مدى التقوس عدة سنتيمترات، ونكرر التمرين مرتين مع عدم ثني الركبتين.

٤ - الانحناء للأمام وأنت جالس: هدفنا هو أن تلمس الأنف الركب، واليدان على جانبي الجسم، نبدأ في الانحناء، حتى نصل إلى أقصى مدى وكالعادة نحاول أن نبذل جهداً أكبر في كل مرة لنزيد من الانحناء سنتيمتراً واحداً أكثر، نقوم بعمل ثلاث انحناءات: تجاه الركبة اليمنى، للأرض فيما بين الركبتين، ثم للركبة اليسرى، ونكرر ذلك من ١٠-١٥ مرة ولا تنزعج إذا بدا لك الهدف المراد تحقيقه مستحيلاً، فعندما تستطيع أن تلمس الركبتين بحرية ستجرب أن «تنقر» السجادة.

٥ - الانحناء للخلف مع رفع الذراعين: نبدأ التمرين ونحن واقفون، ونفتح الرجلين باتساع الكتفين واليدان على الرأس، والأصابع مشبكية ونتنفس، سنحرك العمود الفقري كله، دون ثني الركبتين، إذ إننا سننحني إلى الخلف حتى نصل إلى أقصى درجة ممكنة، ثم نحاول أكثر، مع تركيز اهتمامنا على العمود الفقري، ونكرر التمرين من ١٠-١٥ مرة،

ونقوم بعمل التمرين مرتين.

٦ - الانحناءات الجانبية: نرفع أحد الذراعين لأعلى والذراع الأخرى مدها (شدها) لأسفل، كما لو كنت تحاول أن تمسك بكعبك، وبعد ذلك ننحني في أي اتجاه.. أكثر.. وأكثر، ونزيد من المجهود الذي نبذله، مع مط العمود الفقري في المنطقة القطنية، ثم نقوم بعمل نفس التمرين على الناحية الأخرى.

٧ - «فحص الكعبين»: لف جسدك من خلال الكتف الأيسر وقوس جسمك قليلاً للخلف وقم بعمل حركات منتظمة تأرجحية كما لو كنت تسعى لتفحص الكعب الأيمن من الناحية الخارجية، ولا تحرك رجلتك، وبنفس الطريقة حاول أن تتفحص الكعب الأيسر، وكل اهتمامك منصب على العمود الفقري، ونكرر هذا التمرين مرتين على كل جانب (كل مرة ١٥ حركة) مع التنفس بحرية.

٨ - الانحناء مع استدارة الكتفين: نبدأ التمرين ونحن جالسون، والرجلان مفرودتان، وكفا اليدين على الصدر، ننحني للأمام محاولين أن نصل بالكتف الأيمن إلى الركبة اليسرى (١٠ مرات)، وبعدها نصل بالكتف الأيسر إلى الركبة اليمنى، وبعد ذلك ننحني انحناء مستقيماً، وبذلك يتجه الكتفان إلى الأرض.

نحاول في كل مرة أن ندير الكتفين إلى أقصى درجة، ومع الوقت نحاول أن نلمس ركبتينا بلوحي الكتف، ولكن دون أن نشد جسدنا بشكل كبير، وبنفس الطريقة نقوم بعمل التمرين بحيث نحاول أن نجعل الكتفين يلمسان أصابع القدم قدر المستطاع.

٩ - **اللف**: نقوم بعمله كما شرحنا سابقاً، ولكن بمشاركة العمود الفقري كله، وندور مثل عقارب الساعة وكذلك عكس اتجاهها، وذلك كالتالي:

اللف الرأسي البسيط: نوجه نظرنا في ناحية ما، وتبعه برأسنا ثم رقبتنا ثم أكتافنا ثم العمود الفقري كله، بينما يظل كل من الحوض والرجلين والقدمين ثابتين، والكفان على الساعدين برفق، ونشد الركبتين لأسفل برفق، ونزيد من المجهود المبذول قليلاً.

مع الانحناء للأمام: الظهر مستقيم، ولا نرفع الرأس حتى لا نشوه تقوس الظهر، ونفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة أوسع من الكتفين، ونضم لوحى الكتفين قليلاً ونرجع اللوحين للخلف قليلاً.

مع الانحناء للخلف: نأخذ وضع «الجسر» ثم نلف أنفسنا، بداية في إحدى الاتجاهين ثم في الاتجاه الآخر.

اللفة الجانبية البسيطة: ننحني لليمين ثم نبرم أنفسنا لليمين، وبالمثل نقوم باللف تجاه الناحية اليسرى وننظر من تحت إلى الخلف.

اللفة الجانبية العكسية: ننحني لليمين «ونلف أنفسنا» إلى الناحية اليسرى، وننظر ببطء إلى السقف ثم إلى الورا.

بعد القيام بالتمارين الخاصة بكل جزء من أجزاء العمود الفقري نسترخي ونقوم بتمارين نفس، نضع أيدينا بجانبنا (واحد- اثنان) مع الشهيق ونرفعها لأعلى، ثم نخفضها (ثلاثة- أربعة) مع حبس النفس. مره أخرى نرفع اليدين لأعلى (واحد- اثنان) زفير، ثم نخفضها (ثلاثة-

أربعة) انتهي الزفير. ونقوم بعمل هذا من ٣-٥ مرات، وليس من العيب أن نذكرك : أنك يجب أن تتمرن وأنت راض ومحب لنفسك.

تمارين لمفاصل اليدين والرجلين :

١ - الكفان :

نضمها ثم نفردهما (عدة مرات، بسرعة).

نلف مفصل الرسغ. في اتجاهين والأصابع مضمومة.

كفا اليدين (مفرودان والأصابع مفرودة)، تُثنى لليمين والشمال، للأمام ثم للخلف.

٢ - مفاصل الكوع («المهرج») :

نثبت العضد ومفصل الكتف، ونسدل الذراعين، أما الكوعان فيتحركان بحرية حركات منتظمة. (مثل الحركة على مفصلات): (أي نرفع الساعد إلى أعلى ثم ننزله إلى أسفل وتكرر الحركة).

٣ - مفاصل الساعد («المروحة») :

الذراع ملقى بحرية بجانبنا، بعد ذلك نحركه حركة دائرية أمامنا، حتى نشعر بثقل في كف اليد، ونمرن بالتناوب العضدين، وكل ذراع نلفه وفقاً لعقارب الساعة، ثم عكس عقارب الساعة.

٤ - القدمان :

نشد الجوارب (تجاهنا وفي الاتجاه المعاكس) مع هز القدمين هزات منتظمة بسيطة يميناً وشمالاً.

نحرك قدمانا كما لو كنا نسير في مكاننا، ونقوم أثناء هذه الحركة بالسير على الجانب الخارجي للقدم، ثم بعد ذلك على الجانب الداخلي للقدم، ثم نسير على أصابع الأقدام ثم على الكعبين. نلف كل قدم في حركة دائرية (في كلتا الناحيتين) بالتناوب.

٥ - مفاصل الركب :

«نؤرجح» الركبتين عن طريق القيام بحركات دائرية في البداية : للداخل وبعد ذلك للخارج (ونضع راحتي الكف فوق الركبتين كما لو كانتا تساعدان في أداء الحركة). نثني الرجلين ونفردهما (مثل الزنبرك).

٦ - مفاصل الحوض والفخذ :

نرفع الرجل إلى الجنب (تقريباً بمقدار ٩٠ درجة) ونقوم بحركة (اهتزازية خفيفة محاولين زيادة الزاوية). نسير على رجلين مفرودتين معتمدين على القدم كله، وفي هذه الحالة سيعمل فقط الحوض.

تمارين التنفس التأملية

نجلس في وضع مريح، وأحسن طريقة هي أن نجلس على كرسي، ونغلق أعيننا ونرخي جسدنا بشكل لطيف، بحيث لا يلمس اللسان جدار الفم الداخلي، نطرد من ذهننا الأفكار الغريبة، نتخيل دائرة أو مربع ونلقي بهذه الأفكار هناك - واحدة تلو الأخرى كما لو كنا نلقي بها

في سلة المهملات، و تنتفس بهدوء (شهيق ست ثوان، زفير ست ثوان) وبينهما ثانيتان في الوسط، وأثناء الشهيق نطق في سرنا كلمة (ش-ه-ي-ق) وأثناء الزفير كلمة (ز-ف-ي-ر)، ومع كل شهيق «يغسل» منطقة أعلى البلعوم هواء بارد ومع كل زفير هواء دافئ، وبعد ١٠-١٥ شهقة، نضع في ذهننا أعلى البلعوم على الغدة الدرقية، ونتصور أن عملية التنفس تحدث هناك بالضبط، هواء بارد ثم هواء دافئ، هواء بارد ثم هواء دافئ، ونتمتع بأن الغدة الدرقية تتنفس بشكل رائع، ثم ننقل عملية التنفس إلى منطقة الضفيرة البطنية، ولندعها تتنفس بهدوء وببطء هي أيضًا.

في الخطوة التالية، نلف الكفين الموضوعين على الركبتين بحيث يصبح باطن الكف للأعلى و تنتفس من باطن الكف، ونشعر مع كل شهيق بالهواء البارد ومع كل زفير بالدفء، وبعد ذلك نجرب أن نتنفس من الكعبين، وبعد ذلك نتنفس من عضو يكون غير سليم تمامًا (ولكن يشترط ألا يكون في منطقه القلب أو الرأس). وندلله بنظرة داخلية ونجعله يشاركنا في الحالة النفسية التي نشعر بها.

وفي المستقبل يجب عليك أن تتعلم أن تستدعي صورة الشباب السعيدة من أعماقك بشكل أسرع، تذكر رائحة البحر، رائحة الأدغال، أو رائحة الحديقة بعد سقوط المطر (أو تخيل شيئًا خاصًا بك، شيئًا يمحي التعب ويوقظ الآمال)، ولا تدع هذا الشعور يذبل، وستجد أنه بعد وقت قليل أصبح أقوى ويضيء حياتك كلها.

الفصل التاسع

العناصر الأساسية لتطبيق نوربيكوف

(العمل مع الشعور بالدفء والوخز والبرد د.، و.، ب.، والتخلص من الخبث)

تسخين + تمارين تنفس تأملي + تدريب التفكير الخيالي + العمل مع أحاسيس د.، و.، ب. + العمل مع المشاعر.

الدرس الثالث

تدريب التفكير الخيالي

(يعتبر أساس هذا التمرين مأخوذاً من كتاب روبرتوا أسد جولي (التركيب النفسي، النظرية والتطبيق من الأزمة النفسية إلى الأنا العليا «Relf Book» ١٩٩٤).

يطلب من المتدربين أن يغلقوا أعينهم وألّا يجذب انتباههم أي شيء حولهم، وأن يتخيلوا بوضوح الأوضاع التالية :

المجموعة البصرية :

تخيل أن القلم يكتب اسمك على ورقة، ويرسم دائرة ومثلثاً ومربعاً، ومرة أخرى يرسم دائرة، دائرة، دائرة، دائرة ثم تتحول إلى كرة، يكون لونها في البداية رمادياً فاتحاً ثم يصبح أبيض، ثم وردياً، ثم برتقالياً متوهجاً مثل الشمس، أمامك الآن الزهرة المفضلة لديك، انظر إليها جيداً، وتخيل الناس الذين تحبهم.

المجموعة الحسية :

أنت تططب على قطة أو كلب (اشعر بلمس فروهم)، والآن تصافح شخص ما (اشعر بمسكة يده)، أنت الآن تلمس الثلج في أول سقوطه والزهرة التي تحبها (ولكنك تخاف أن تكرمشها) وتلمس قشرة الشجرة، وتيار الماء الجاري حاول ألا تشعر باللمسة فقط في مخيلتك ولكن أيضاً أن ترى ما تلمسه، قم بتكرار التمرين مع «إغلاق» بصرك الداخلي.

مجموعة الشم :

تخيل أنك تستنشق رائحة العطور المفضلة لديك، رائحة البنزين، رائحة الزهرة المفضلة لديك، رائحة الهواء في غابة الصنوبر، ورائحة الدخان المنبعث من شعلة النار، ورائحة البحر.

المجموعة الديناميكية: (مجموعة الحركة)

تخيل هذه الحركات في ذهنك فقط)، قد السيارة، قم بممارسة الرياضة التي تحبها (السباحة، كرة القدم،... إلخ) امش، ثم اجر على الشاطئ على طول خط انكسار الأمواج (وتخيل في ذهنك حركة كل عضلة من عضلاتك).

مجموعة التذوق:

تخيل أنك تأكل موزًا، تشرب لبنًا رائبًا، تتذوق الطبق المفضل لديك (لا تتخيل فقط الطعم ولكن أيضًا قوام الطعام أو الشراب).

مجموعة السمع - (لا بد من إغلاق العينين):

تخيل أنك تسمع ضوضاء المواصلات، صوت المطر، أصوات الأطفال يلعبون، صوت الأمواج وهي تصطدم بالشاطئ، دوي الأجراس الذي يذوب ببطء في الصمت.

ملحوظة عامة:

كل شيء في جسدنا يمكن تدريبه، وما يتم استخدامه نادرًا أو دون مهارة ستكون قدرته أقل من إمكانياته، هذا المبدأ ينطبق على كل حلقات وأعضاء وأجهزة جسدنا.

العمل مع مشاعر الدفء والوخز والبرد:

الدفء (د.):

نغلق أعيننا، ونسترخي تمامًا، ونختار أي جزء من أجزاء جسدنا (ما عدا القلب والمخ)، وتخيّل أن هذا الجزء بدأ يسخن، أنت تجلس على الشاطئ في الظل واضعًا تحت الشمس المحرقة هذا الجزء فقط أو تستند إلى الموقد في منزل الصيد... كل منا يتخيّل ما يحلو له وما يبدو مألوفًا له أكثر، قم بعمل التمرين عدة مرات.

الوخز (و.):

يبدأ العمل بنفس الطريقة التي بدأت بها التمرين مع (د.)، حيث تتخيّل أنك اقتطعت جزءًا من جسمك وكأنه الآن منمل، أو كما لو كان هذا المكان قد غرس فيه الآلاف من الإبر الرفيعة أو تشعر فيه بقشعريرة خفيفة، حاول أن تجد صورة الوخز التي تعتبر أقرب إليك.

البرد (ب.):

ابدأ التمرين بنفس الطريقة السابقة. بحيث تختار جزء من الجسم (ما عدا القلب والمخ)، ومن الممكن أن يكون نفس الجزء الذي اخترته في التمرينين السابقين، وتخيّل أن هناك ريحًا باردة قد هبت عليه وهو مكشوف غير مغطى، أو ما زال رطبًا بعد الاستحمام، أو أنك وضعت عليه قطعة من الثلج، اختر صورة البرد التي تناسبك أكثر.

وإذا تمكنت من استحضار الشعور المركب (دفء ووخز) أو (برد ووخز) لا تحاول أن تفصلهما، فهذه القدرة سنحتاج إليها لاحقًا.

تدريب المشاعر:

قوس جسمك، واجعله أحذب، وعلق يديك بشكل هزيل، واجعل جوانب الفم مرتخية (مسدلة)، وحواجبك مقطبة بحزن شديد، واستمع لصوتك الداخلي لبعض الوقت، وانظر ما هي الأفكار التي ستأتي إلى ذهنك، على الأغلب ستكون أفكار غير لطيفة. مثلاً تتذكر أحزان قديمة جداً، هزائم، وأخطاء، ولكنك لم تفكر بها من تلقاء نفسك، وإنما فرض عليك وضع جسمك وحركاته هذه الأفكار.

والآن افرد ظهرك، وارفع رأسك وافرد كتفيك، واستنشق بعمق وبارتيح، كما لو كنت قد ألقيت بحمل ثقيل للتو. ألسنت مبتسماً للتو؟ وتتذكر أشياء لطيفة، وأصبحت تشعر بالسعادة والبساطة، وقد أوصلك لهذه السعادة وهذه البساطة وضع جسمك وحركاته كذلك.

لنجعل التمرين أكثر صعوبة، نقوم مرة أخرى بدور الإنسان الحزين، ونسدل رأسنا ونستنشق بعمق وتشنج عده مرات، فهل أنت تبكي بصوت عال والدموع تتساقط من عينيك رغماً عنك؟ لا تمسك دموعك (لا تحبسها)، وتذكر... وتذكر أمر خيبات الأمل التي مررت بها والخسائر التي تعرضت لها. ابك... ابك فهذا ليس شيئاً مخجلاً، فالدموع تُذهب الضيق، تذكر طفولتك! حاول أن تنوح بعمق، لا تهدأ! اكتف بهذا القدر، توقف، وتذكر كيف تجف دموع الأطفال سريعاً، اجعل ظهرك مستقيماً وافرد كتفيك وتنفس بعمق وابتسم للمستقبل، أنت هادئ وكل شيء لديك على ما يرام.

والآن حاول أن تضحك، وليكن الضحك في البداية مصطنعاً قليلاً، اضحك... واضحك، تذكر موقفاً ثانياً! وثالثاً! لن تضطر أن تبحث في ذاكرتك فهي ستأتي بهم إليك من تلقاء نفسها، اضحك بصوت عال ولا تحاول أن توقف الضحك، فهو ليس شيئاً تخجل منه، قهقهه من قلبك بحرية مثل الأطفال.

ومره أخرى عد إلى الهدوء فجأة.

هذه التفاعلات المفاجأة من شعور قوي إلى الشعور المقابل له نسميها (مبدأ البندول).

الدرس الرابع

تسخين + تمرين تنفس تأملي + تدريب المشاعر + عمل مع مشاعر (د.و.ب.) (الوصول إلى درجة وضوح تام) استدعاء مشاعر مركبة (د.و.ب.) (ب.و.) في المناطق والأعضاء الخلفية من جسم الإنسان + تحسين البصر أو السمع (التام) + المساج التأملي النسائي.

نصيحة :

المرض - جبل، والشفاء هو الطريق إلى قمة هذا الجبل عبر شعاب مظلمة مليئة بالرعب، انسّ تشخيص المرض الذي قيل لك قبل ذلك، فأنت لا يوجد لديك جزء مصاب، ولكن بيتك سينهار كله، لماذا؟ لأنك تعاملت معه كما لو كنت مستأجراً ولم تعتن به جيداً، وتذكر جيداً أن أي مرض أنت مصاب به، هو عبارة عن تأقلم جسمك مع الظروف التي

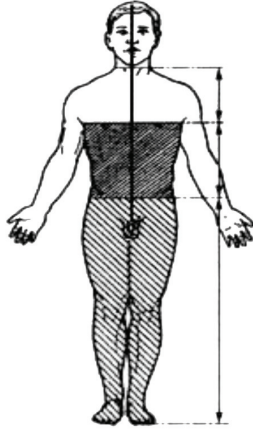
وضعته فيها، ولكي يُشْفَى جسدك غيّر طريقة تعاملك معه.

تدريب المشاعر: تكرر التمارين السابقة.

التمارين الأساسية (تمارين مع أحاسيس د.، و.، ب.)

الرجلان (حتى السرة):

استحضر الإحساس بالدفء، أنت الآن تجلس على شاطئ مشمس (ولكن جسمك مظلل بشمسية) أو تستمع بهدوء وأنت جالس في بانيو مملوء بالماء الساخن (ابحث عن صورة الدفء التي يمكنك بواسطتها أن تحصل على الشعور بالدفء التام)، لا تضغط على نفسك ولا تقلق، قم بعمل التمرين ببعض التأني، واحتفظ بهذا الشعور لمدة ٣٠ ثانية، وكرر التمرين ٣ مرات.



شكل رقم (٤)

استدعاء مشاعر الدفء والوخز والبرد في الأجزاء الخلفية من الجسم

وكذلك نستحضر شعور الوخز يليه شعور البرد في المنطقة الخلفية
(لمدة ٣٠ ثانية).

ويجب أن تقوم بالتمرين وأنت تشعر باستمتاع وسرور، كما لو
كنت دخلت بجسدك في ماء بارد حتى منطقة الوسط وقررت بعد ذلك
أن تدخل أكثر. ثم خرجت إلى الشاطئ وهبَّت هناك نسمة خفيفة...

العمود الفقري:

تبدأ بشعور الدفء، تخيل أن عمودك الفقري يسخن من الداخل،
كما لو كانت الحرارة أو الدفء تنتقل فيه من أعلى إلى أسفل أي من
فقرة إلى فقرة حتى تصل إلى العنق، وتبعد مرة أخرى إلى أعلى
خلال (٣٠ ثانية) وبالمثل نستحضر شعور الوخز يليه شعور البرد، ولا
تنس أن شعور الوخز يتم استحضاره فقط بين شعوري الدفء والبرد أو
يضاف ويمزج مع أحدهما.

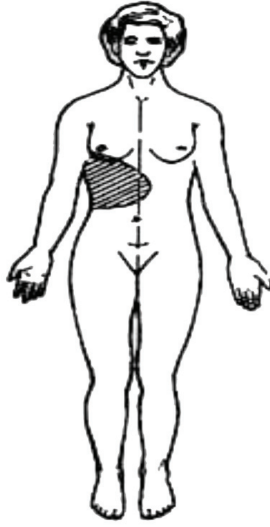
الذراعان ومنطقة الكتف:

نقوم بتدفئة هذا الجزء من الجسم بالتساوي بغض النظر عما يوجد
فيه من أعضاء.

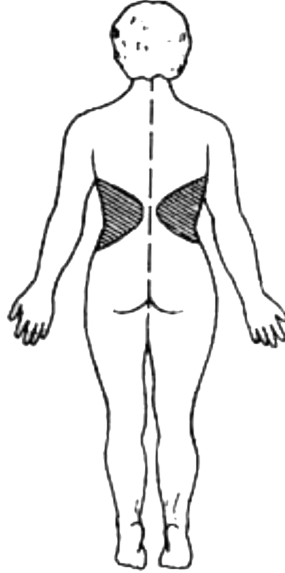
(ولكن لا نسمح بأي حال من الأحوال لهذا الشعور أن يصل إلى
القلب، فهو منطقة نتجنبها ذهنيًا).

الكبد والكليتان: (إطلاق آلية التنظيف):

أولاً: تخيل أين توجد هذه الأعضاء.



شكل (٥) : استحضار مشاعر الدفء والوخز والبرد في الكليتين



شكل (٦) : استدعاء مشاعر الدفء والوخز والبرد في الكليتين

(انظر شكلي ٥، ٦)، في اليوم الأول ستقوم فقط بتسخين منطقة الكبد، تسخن منطقة الجانب الأيمن بحيث ينبعث من أعماقه دفء لذيذ لطيف شافٍ، وتحفظ بهذا الشعور لمدة من (٣٠-٤٠) ثانية ثم تتخلص منه، وتكرر هذا التمرين مرتين أو ثلاث مرات.

وبالمثل تقوم بتسخين الكليتين، وتخيّل في ذهنك أين توجد الكليتان، وتوجه كل تركيزك واهتمامك وحبك ولطفك تجاهها، كما لو كنت تعتني بطفل، فلا أحد يمكنه أن يداعب طفلاً صغيراً بشكل أفضل منك، وتحفظ بشعور الدفء لمدة ٣٠ إلى ٤٠ ثانية ثم تتخلص منه، وتكرر التمرين مرتين أو ثلاث مرات.

تصحيح البصر والسمع والمساج التأملي للأعضاء التناسلية النسائية

(البرنامج سيتم تلخيصه في الفصول التالية المناسبة له:

هذا الدرس يعتبر أصعب درس في البرنامج، لذا لا تتعجل، ومن الأفضل ألا يستغرق استيعابه يوماً واحداً، وإنما يستغرق يومين أو ثلاثة، لأن إعادة التسخين أو إعادة التبريد غير ممكنة!

ملاحظات هامة :

١ - يُمنع التفكير في أي شيء غريب وقت التمارين أو تحليل أسباب فشلك، فالتحليل في وقت التمارين دائماً يمثل عائقاً ويسبب المزيد من الأخطاء، فلتجد حلاً أكيداً لذلك.

٢ - إن ظلال الأحاسيس يمكن أن تختلف اختلافاً كبيراً وفقاً لخواص كل إنسان الطبيعية وصفات شخصيته... إلخ، فلا تبحث عن

صورة واضحة جدًا جدًا، فأحيانًا حتى أكثر مسودة باهتة تعتبر أيضًا خيارًا مقبولًا.

الدرس الخامس

تسخين + تمرين تأمل تنفسي + تدريب المشاعر + استحضار
ومزج الأحاسيس الأساسية في الأجزاء الخلفية من الجسم + جمع
الأحاسيس الأساسية من الجسد كله وتوجيهها إلى الجزء المريض
وتركيها وتشتيتها بعد ذلك + تقوية البصر والسمع (ومن لا يحتاج إلى
ذلك، يدرّب الجزء المريض في جسده) + التخلص من الخبث (عمل
مجزأ) + مساج تأملي للأعضاء التناسلية النسائية.

فكما يقول جوته : «ما لا يفهمه الإنسان لا يستطيع أن يملكه».

إن الإحساس بالدفء والبرد يدرّب الأوعية الدموية، فصورة الدفء
توسع الأوعية وصورة البرد تجعلها تضيق، وحالة الوخز تحفز نهايات
الأعصاب، وإرسال الأحاسيس الرئيسة لعضو أو آخر في جسدك فإنك
تقوم بعمل مساج داخلي تأملي لهذه الأعضاء. لماذا تأملي؟ لأن القيام
به يتم عن طريق التأمل والتركيز الداخلي وكل جسدك موجه لموجة
الشباب والصحة التي يبدأ المولد لها في العمل في الأعماق الخفية
لروحك. فهذا المساج مميز ليس فقط لأنه لا يمكن أن يقوم بعمله لك
أي شخص على كوكب الأرض، ولكن أيضًا لأنه يستطيع أن يصل إلى
كل أركان وأعضاء جسدنا.

التخلص من الندبة (تشغيل برنامج استعادة الشباب):

على مدى آلاف السنين يمارس الطب الشرقي عملية التخلص من الخَبَث، ولا يهم عُمر « الندبة » (مثل قطع تحت الجلد، آثار إصابة)، وتذكر: أنه لم يفشل طالب واحد اتبع هذه الطريقة.

نبدأ بتسخين مكان الحادث ذهنياً من الجانبين من أعلى ومن أسفل بطوله كله، والشيء الأساسي من الداخل وبعد أن تحصل على شعور دفء مستقر، نبدأ في تكثيف هذا الشعور، بل نعمل بكل قوتنا، بحيث نتخيل أن مكان الإصابة يوجد في موقد متوهج وينصهر فيه، وكذلك نحرق فيه كل ما هو خطأ ومشوه وقبيح وكل ما لا نحتاج إليه، ونضيف إليه الشعور بالدفء الشعور بالوخز ونحاول أن نقوي هذا الشعور المزدوج على قدر المستطاع، ونتخيل أن الخلايا التي حررت سيحل محلها خلايا رقيقة جديدة ظهرت للتو ونقوي مرة أخرى هذا الشعور المزدوج. والآن نحن تقريباً نرى بأعيننا كيف أصبح جلدنا أملس ناعمًا، وردياً لطيفًا ومرنًا وفي نفس الوقت نصل بشعور الدفء+ الوخز إلى أقصى درجة. ونحتفظ لبعض الوقت بهذه الصورة التي توصلنا إليها بنفس درجة القوة ونحن نعمل بكل طاقاتنا. وإذا أردنا أن نضع صياغة ما لهذه العملية ستكون كالتالي :

د+د+د+د+د+د+د+د+د+د. و. لأقصى درجة.

ولو شعرت في مكان الإصابة باختلاج ولهب أو حكة شديدة، فهذا شيء رائع؛ لأن هذا يعني أن جلدك بدأ عملية إعادة البناء. أما صيغة تأثير التبريد فهي كالتالي :

الإرشادات لمثل هذه التمارين في الفصل التالي، وكذلك كيفية ربطها بالتطبيقات التي يشار إليها في كل درس. وسيتم ذكر التمارين التالية في التطبيقات باختصار حتى لا نأخذ الكثير من وقت هؤلاء الذين اطلعوا بالتفصيل على كتاب دروس «نوربيكوف» وفي نفس الوقت نشبع فضول (حب المعرفة) لدى المبتدئين.

فالجدول التالي تم وضعه على أساس دراسات إحصائية ليساعد المتدربين كي يستدلوا كيف تسير أمورهم. أي إذا ما كان البرنامج يتم استيعابه بشكل جيد أم لا، فعمليتنا تحسين البصر والسمع معاً وعملية التخلص من الندبة لا بد أن يسيرا تقريباً بالشكل التالي :

الدروس / تحسن البصر والسمع (النسبة المئوية الحالية بعد الدرس) /

اختفاء الندبة (النسبة المئوية الحالية بعد الدرس)

الدرس الثالث / ١٠٪-١٥٪ / بداية التجربة

الدرس الرابع / ١٠٪-٢٠٪ / بداية الاختفاء

الدرس الخامس / ٢٠٪-٣٠٪ / ١٠٪-٢٠٪

الدرس السادس / ٣٠٪-٥٠٪ / ٢٠٪-٤٠٪

الدرس السابع / ٤٠٪-٦٠٪ / ٣٠٪-٦٠٪

الدرس الثامن / ٥٠٪-٧٠٪ / ٥٠٪-٧٠٪

الدرس التاسع / ٦٠٪-٨٠٪ / ٨٠٪-١٠٠٪

الدرس العاشر / ٧٠٪-١٠٠٪ / ١٠٠٪-٧٠٪ (لا يتبقى سوى خط

صغير جداً)

الدرس السادس

تسخين+ تمرين التنفس التأملي (في الأساس من خلال العضو المريض)+ تدريب المشاعر+ مزج الأحاسيس (د، و، ب.د+و.و، وب+و.) في المناطق الخلفية من الجسد (القدمين، العمود الفقري، اليدين، ومنطقة الكتف)+ مزج الأحاسيس في أطراف الجسد (عن طريق العمود الفقري)+ اول مجموعة من تمارين التأمل (تجميع وتشيت المشاعر، وعلاج من ثلاث مراحل للجزء المصاب فيما عدا القلب والمخ، عضوا «المسح» و«اللوب»، العمل على التخلص من الخبث)+ تحسين البصر والسمع + مساج تأملي للأعضاء التناسلية النسائية.

وفي هذا اليوم يحل محل التعلم بداية التحسن الجذري في صحة واستشفاء المتدرب، ولنتتبه أنه يمكن أن يبدأ في الخروج من الكليتين والمرارة التي شفيت حصى صغير (قطرها ٥، ١سم) ورمل، ومن المعروف أن الأشياء الصغيرة تغادر الجسم من دون ألم، أما الحصى الكبيرة فيمكن أن تسبب مشاكل، وعادة ما يكون الذين توجد في أجسامهم هذه التكوينات على علم بهذا، فإذا كنت تتعافى من مثل هذه الأمراض فكن يقظاً، وآمل أن تكون على علم بكيفية التصرف في حالة ظهور مثل هذه المشاكل.

الدرس السابع

تسخين + تمرين تنفس تأملي (تأمل صورة الشباب) + تدريب المشاعر (تأمل بتقنية الغفران) + مزج الأحاسيس في الأطراف (عن طريق العمود الفقري) + المجموعة الأولى من تمارين التأمل + «البرسيم» (المجموعة الثانية من تمارين التأمل) + الدائرة الكبيرة أو «المدينة الصاخبة» (تمرين لتحسين عمل الأمعاء) + تحسين البصر والسمع (مرتان) + مساج تأملي للأعضاء التناسلية النسائية (طبقاً للشرح لاحق).

هذا اليوم يتميز بالعلامات التالية في حالة المتدرب: النوم - جودته عالية (عميق)، الشهية - مفتوحة أو ببساطة رائعة، المزاج وإحساسك الداخلي - يتحسنان يوماً بعد يوم، عمل الأمعاء - أصبح أو سيصبح طبيعياً، البصر والسمع - تطوراً تطوراً لا يمكن إنكاره، عمل العضو المريض - يتحسن (يعود لوضعه الأول) (بعد أزمة قصيرة)، الخبث - يختفي ببطء (قليلاً قليلاً)، الاستجابة للملاطفة (عند السيدات) - يلاحظ حدوث تطور في هذه الناحية.

إن تدريب المشاعر موجه لخلق توازن نفسي، أي لحل النزاعات أو الخلافات التي كانت لديك في الماضي والموجودة في الحاضر ومنع حدوثها في المستقبل. إن التأمل بتقنية الغفران يقوم بتطهير النفس. (فصل «لماذا ندرّب المشاعر؟»).

الدرس الثامن

تسخين + تمرين تنفس تأملي (الارتكاز على التخلص من الخبث والتجاعيد وكذلك عودة الشباب والاستشفاء التام) + تدريب المشاعر (تشكيل الصورة النموذجية الخاصة بك) + وضع الأحاسيس في أطراف الجسد (عن طرق العمود الفقري) + المجموعة الأولى تمارين التأمل (مع عمل الجزء الخاص بتصحيح البصر والسمع) + «البرسيم» و«الدائرة الكبيرة» + تحسين البصر والسمع (درجته) + عودة شباب الوجه.

الدرس التاسع (تكملة الدرس الثامن)

تسخين + تمرين تنفس تأملي + تدريب المشاعر (مزج تام مع صورتك النموذجية الخاصة بك، الحدس + المجموعة الأولى من التمارين التأملية (على خلفية تأمل عودة الشباب) + «البرسيم» والدائرة الكبيرة + العمل مع صورة اليد الثالثة + استعادة عودة شباب الوجه) مع التصحيح المبدئي للشعور بالذات + اليوم الثاني للتمارين) + مساج تأملي للأعضاء التناسلية النسائية.

بالإضافة إلى المادة الأساسية، وتُعطى السيدات نصائح عملية للحصول على وحدة متناغمة في الأسرة (مقتبسة من المقالة الشرقية القديمة «قانون السعادة الأسرية»).

الدرس العاشر

تسخين + تمرين تنفس تأملي (مع التركيز على صورة الشباب) +
تدريب المشاعر + مزج الأحاسيس في الأطراف (عن طريق العمود
الفقري) + المجموعة الأولى من التمرينات التأملية (على خلفية تأمل
عودة الشباب) + تحسين البصر والسمع (مرتين، المرة الثانية بعلامات) +
الدائرة الكبيرة + تمرين الثلاث ورقات + العمل مع صورة اليد الثالثة +
استعادة شباب الوجه + مساج نسائي داخلي .

وبالإضافة إلى البرنامج الأساسي تقوم ببعض التمارين التي تزيد
من القدرة الجنسية لدى الرجل، وهي تقنية صينية قديمة «حجز البذور»
وتُسمَّى «تشجين».

الدرس الحادي عشر

تسخين + تمرين تنفس تأملي + تدريب المشاعر + المجموعة
الأولى من التمرينات التأملية (على خلفية تأمل عودة الشباب) + تحسين
البصر والسمع (وفقاً للضرورة) + الدائرة الكبيرة + تمرين الورقة الثلاثية
(المجموعة الثانية) + تصحيح القوام (العمل مع صورة اليد الثالثة) +
استعادة شباب الوجه + مساج تأملي للأعضاء التناسلية.

الدرس الثاني عشر

تسخين + تمرين تنفس تأملي + تدريب المشاعر + العمل مع

أحاسيس (د. +و.، ب. +.و.)+ العمل مع صورة اليد الثالثة (حسب الرغبة)+ مجموعة تمارين لاستعادة شباب الوجه+ خطة العمل في المستقبل.

نأمل أعزاءنا القراء ألا تكونوا قد اصطدمتم بصعوبات لا يمكن تجاوزها أثناء قيامكم بالأوضاع والتمارين الأساسية لنظام الاستشفاء الذاتي، ونأمل أن تكونوا اقتنعتم بفعالية تأثير التمارين المقترحة لأجسادكم. ونوصيكم بشدة أن تكملوا كورس الاستشفاء الذاتي كله. فقد تم ذكره بالتفصيل - كما ذكرنا سابقاً- في كتاب «دروس نوربيكوف» (للمؤلفين إم. نوربيكوف، ويو. خفان)، بالنسبة لهؤلاء الذين لن يكون لديهم إمكانية اقتناء هذا الكتاب الآن، يمكنهم البدء من دون أي مشاكل في التدريب على المساج التأملي لجسدهم معتمدين على المهارات المكتسبة أثناء العمل مع أحاسيس الدفء والوخز والبرد.

وفي الفصل الختامي من عملنا هذا سنعطي تعليمات مفصلة لكيفية تحسين بصرك أو سمعك (الذين يعودان لحالتهم الطبيعية بعد مدة قصيرة) دون اللجوء إلى استخدام الأدوية. والسيدات كذلك يمكنهن استيعاب المساج التأملي للأعضاء التناسلية بشكل تام والذي يخلصهم من العديد من الأمراض النسائية، ويؤثر كذلك بشكل جيد على نفسية المتدربات ويفتح أمامهن آفاقاً جديدة في مجال العلاقات الحميمة. إن أكثر المتدربات فضولاً وسعيًا إلى اكتشاف المجهول عند الالتزام بالحدز المطلوب، يتثنى لها أن تكمل الاستشفاء الذاتي الخاص بها بعد ممارسة تمرينين أو ثلاثة من «القانون الخاص بحكام المستقبل». وهو

الكتاب الذي جمعت فيه إنجازات الأفكار الفلسفية الشرقية والمدعمة بتوصيات عملية لتقوية الجسم والروح وذلك منذ قرون عديدة ماضية. ولقد استدعى هذا الكتاب انتباه دائرة صغيرة من الناس ممن وهبهم الله الحكمة الحقيقية، وأمامكن فرصة نادرة (ولكنها حقيقية تمامًا) للانضمام إليهن عزيزاتي القارئات.

تمرين الجسد من دون لمس

افهم الماضي... واسع للمستقبل... ولكن عش «الآن».

من مبادئ سام تشون دو

أن تعيش «الآن» هذا يعني أن تعيش بنشاط في يومك الحاضر، وألا تتقيد بالماضي وألا يكون أملك في الغد فقط، عش «اللحظة»، وهذا يعني أن تشغل كل لحظة بالاستفادة من قدراتك، وكذلك تستفيد من المواقف بالشكل الأمثل، وتتخلص بأقل الخسائر من الشباك التي تلقيها عليك ظروف الحياة. عش «اللحظة» - هذا يعني أن ترى وتسمع بشكل دقيق ولا تدع ولو ذرة واحدة مما هو متاح لنظرك وواضح لسمعك ويشعر به قلبك أو روحك يخرج من دائرة اهتمامك.

فالخسائر التي من هذا النوع لا يمكن تعويضها. فعندما يكون نظرك ضعيفاً وسمعك ضعيفاً وقدرتك الجنسية منخفضة، لا تستطيع أن تكون سعيداً، وتكون ردود فعلك مكبوحه، ودائمًا ما يشدك شيء ما إلى الخلف، ودائمًا ما تأتي متأخرًا بعد انتهاء الحدث، ويمكن أن يقول أحدهم :

«ولكن لا - فلنفترض أن هناك فتاة جميلة في كل شيء وترتدي نظارات صارمة، ولكنها تليق بها إلى حد ما، وتقول هذه الفتاة: «أنا لم أتأخر على أي شيء، ولكن بصري ضعيف إلى حد ما، لذا لا بد لي من ارتداء النظارة، وأود أيضًا أن يصبح سمعي أفضل لذا أرتدي سماعات دائمة، وفيما يخص «القدرة الجنسية» فهي غير ضرورية بالنسبة إليّ- إلى حد ما- فالشيء الأساسي بالنسبة لي أن يكون سيرجي حبيبي (أو روبيك أو فاسيلي أو تيودور) راضيًا، فهو مبتكر، فالتوهج الجنسي يكفيننا نحن الاثنين، شئت أم أبيت، فأنا أحاول أن أرضيه». عزيزتي إن علاقتك وقربك من سيرجي أو (روبيك أو فاسيلي أو تيودور) اتخذت طابعًا مختلفًا تمامًا، وذلك بقيام حبيبي -إذا قلنا بفظاظة- بالوقوف على أذنيه ليتمكن من القيام بعلاقة عابرة معك أو علاقة حميمة، ولكنك -للأسف- لم تحددى لحبيبي ما الذي يجب عليه فعله، طالما أنكِ ليس لديكِ تصور لائق عن فيزياء الأحاسيس الجنسية، لأن شعوركِ انطلاقًا من قولك (شئت أم أبيت) يكمن في نوم فكري عميق، ما الذي يُعيقكِ عن الإحساس بالمشاعر الكاملة، من الممكن أن يكون السبب هو ضعف بصركِ (فلا بد أنكِ تقومين بخلع نظاراتك قبل الدخول إلى غرفة النوم، ولا بد أنكِ لا تفهمين كيف يستجيب الجسد بسرعة للرسائل البصرية)، وكيف تشعل «نيران الرغبة» في الحبيب البداية البصرية التي تشجعه على ممارسة الحب ولا يمكننا استثناء كذلك الصمم المزمن المصابة به، والذي يزيد من برودتكِ الجنسية. (فلا بد من أنكِ لا تسمعين ما يهمس به، وكيف يتنفس، والصوت الذي

يصدر منه كرد فعل لكل حركة تقومين بها، ولا بد أيضاً أنك لا تعرفين أن أحياناً صوت سوست السرير يحث بقوة وتيرة الشغف بينكما.

ومن المحتمل أيضاً أن (اعذريني على التفاصيل الضرورية) منطقة بين الفخذين لديك أعرض من شريكك مما يؤدي إلى وجود صعوبات محددة في استقبال الإحساس الجنسي مباشرة بالنسبة لك ولزوجك، ويستطيع مساج الأعضاء التناسلية النسائية بواسطة التأمل أن يخلصك من هذا العيب، فهو يمرن عضلات المهبل ويجعل حجمه أصغر، ناهيك عن تنشيط النسيج العصبي الذي يبطن جدران المكان الذي يسمى (مأوى الحب الجسدي).

وهكذا -عزيزتي- فإن مشاركتك فيما يُسمّى «حفل الحياة» تشبه مشاركة جرسونة في مائدة حفل صاحب، والتي يقتصر دورها على التقديم فقط، إنهم يستغلونك وسوف يستغلونك حتى يأتي الوقت الذي تفهمين فيه أن عيوبك «الصغيرة» تسد الطريق أمامك إلى الحياة الكبيرة المفعمة بالنشاط.

بالإضافة إلى ذلك، فإن بصرنا وسمعنا يتحملان عبء حمايتنا حيث ينهاننا إلى الخطر أو التهديد المحتمل، فهما يعتبران المحفز الأمامي لنظام المناعة الذي يظهر للعالم الخارجي، فالإنسان لا يحصل على معلومات عن البيئة المحيطة به بنفس النسبة التي تعاني منها أعضاء جسمه من ظلم (خطر)، مما يعني أنه -بالضبط- بهذه النسبة يبقى غير محمي مما يحيط به. وفيما يتعلق بناحية الإحساس في العلاقات الإنسانية، فإن الأبحاث أثبتت -منذ زمن بعيد- تبعية «الأنا» لدرجة

إشباع الاحتياجات الحميمة.

الاستنتاج يظهر بوضوح: إن عينيك وأذنك والأعضاء الجنسية تستحق أن تضميها إلى نظام مثالي. نحن وأنتِ يجب علينا ببساطة أن ندللهم ونرعاهم باهتمام بكل الطرق الممكنة، متخلصين من حتى أقل «استياء» يصيبنا، حيث إن لديه القدرة على إضعاف هذه الأعضاء، وذلك بقيامنا بتمارين معينة وكذلك تمرين الجسد التأملي والذي سيأتي الحديث عنه في الجزء التالي من هذا العمل (الجزء الختامي). وقد يشتكي الرجال -وهذه حقيقة- من أنه قد تم توجيه اهتمام بالغ للأمراض النسائية، بينما لم يذكر كلمة واحدة عن المشاكل الخاصة بالرجال. ولكي نهدأهم، نوضح أن في كتاب «دروس نوريكوف» بحث بالتفصيل عن التقنية الصينية القديمة لتأخير القذف، والتي تزيد من قوة الرجال عدة مرات، ولكن المشاكل النسائية فقد مررنا بها بسرعة في ذلك الكتاب، أما هنا فنحن فقط نسد الخلل، معتذرين عن السهو الذي قمنا به.

* * *

الفصل العاشر

تحسين البصر والسمع

يجب أن يعطي الأشخاص الذين يعانون من ضعف في السمع أو البصر اهتمامًا خاصًا لهذا الفصل، فهم باستخدامهم المهارات التي اكتسبوها من استيعاب الأوضاع الرئيسة للجزء الخاص «تطبيق نظام نوربيكوف»، سيستطيعون خلال من ١٠-١٥ يومًا دون استخدام أي نوع من الأدوية أن يستعيدوا وظيفة العضو المصاب، مثل البصر أو السمع عند العمل باهتمام وبمثابرة بحيث يعودون إلى كفاءة ١٠٠٪.

تحسين البصر

ما الذي يمكن أن يعيد لمعان وحيوية البصر الهامد؟ لعلك ستقول كأس من شيء ما منشط، ربما يمكن هذا، ولكن هذا للأسف لا يستمر لوقت طويل. وبالإضافة إلى ذلك فهيئات أن يعيد لبصرك قوته السابقة. إن عيني الإنسان كثير القلق، قليل الاعتناء بحالته الصحية، دائمًا (وبشكل كبير جدًا) ما تكون مشدودة. لا بد أن نتعلم كيف نرخي أعيننا، وكذلك أن يكون رد فعلنا هادئًا للمثيرات الخارجية. ولكن ما المثيرات

التي تعتبر أساسية؟ ضوء الشمس، مما يعني أن العينين المتعبتين ببساطة بحاجة إلى التقوية عن طريق التعرض للشمس. فهي بالإضافة إلى طريقة بيتس لتحسين البصر المستمرة، لا بد أن يسبقها بشكل ضروري عملك الأساسي الخاص بتحسين البصر.

فلنرَ كيف نباشر الأمر بشكل أفضل؛ لكي نتمكن بشكل أسرع وأحسن من التغلب على المرض الذي يسبب لك الإحراج.

١- تقوية البصر عن طريق أشعة الشمس (التعرض للشمس وفقاً لطريقه بيتس^(١)):

أولاً: انتظر يوماً مشمساً واجلس على حافة تفصل بين الشمس والظل، بحيث يقسمك الحاجز نصفين رأسياً من طرف أنفك حتى المنطقة بين الفخذين (حتى تكون إحدى رجليك في الشمس، والأخرى في الظل) وليس من الصعب أن تجد مكاناً هكذا، وفي الواقع ستجد هذا المكان في جانب فيلتك التي تقع خارج المدينة إذا تكلمنا بصراحة دون

(١) طريقة بيتس هي طب بديل يهدف إلى تحسين البصر ابتكره طبيب الرمد الأمريكي ويليام بيتس الذي وجد أن استعمال النظارات الطبية لتحسين البصر غير نافع وغير ضروري، ونشر بيتس كتاباً اسمه «الرؤية من دون نظارات» وضع فيه الكثير من تمارين الاسترخاء التي تساعد على تحسين الإبصار دون الحاجة إلى نظارات طبية، كان من أشهر مرضى بيتس الكاتب الإنجليزي ألدوس هكسلي الذي كان يعاني من التهاب القرنية وساعدته تمارين بيتس على الشفاء منها، وبعد ثلاث سنوات كتب هكسلي عن تجربته مع أسلوب بيتس في كتاب أسماه «فن الرؤية». بينما منتقدو أسلوب بيتس لا ينكرون فعاليته وحسب، ولكن يحاولون إظهار العواقب السلبية المحتملة عند اتباعه. حيث يمكن أن يعرضوا أعينهم لأشعة الشمس المفرطة. وكذلك يعرضون أنفسهم والآخرين للخطر من خلال عدم ارتداء العدسات التصحيحية عند قيادة السيارة، أو إهمال العناية بالعين التقليدية مما قد يؤدي إلى تطورات خطيرة.

تواضع مزعوم، انزع النظارات، وأغلق جفونك وارفع ذقنك، بحيث تضرب أشعة الشمس مباشرة منطقة تحت الحواجب لديك (وعلى وجه الدقة - في إحدى الجانبيين فقط)، قم بأخذ شهيق عميق، وابدأ في تحريك رأسك هنا وهناك، هنا وهناك، من الضوء إلى الظلام، ورأسك خالية من الأفكار والهموم بحيث يكون فيها صوت عبارتين فقط «الشمس اختفت» «الشمس ظهرت» وذلك مصاحباً للحركة التي تقوم بها.

كرر الحركة حتى تتوقف عينك عن الانتفاض من الوخزات المؤلمة عندما تتعرض للضوء الساطع.

ثانياً: الآن انهض إلى الشمس، وكالسابق لا تفتح عينيك، والمطلوب منك أن تقلب جسدك كله إلى اليمين تارة وإلى اليسار تارة (بحيث تتحرك بالكاد من رجل إلى رجل) واستمر في التفكير: (الشمس ذهبت إلى اليمين، أما أنا ففي الناحية اليسرى، الشمس ذهبت إلى الناحية اليسرى، أما أنا ففي الناحية اليمنى) إلى آخره. هذه الأفكار تبدو بسيطة ولكنها شديدة الأهمية؛ لأنها لا تسمح لحدقة العين والتي تحميها الجفون المنسدلة من أن تسعى إلى مصدر الضوء الساطع بشكل لا إرادي. ولا تسمح للشمس بأن تنومك تنويمًا مغناطيسيًا، ولكن «انسل» من جانبها.

ثالثاً: عندما تشعر أن عينيك المغلقتين لا يسبب لهما ضوء هذا الكوكب أي تهيج، اخفض رأسك وافتح عينيك، وغطّ إحدى عينيك تمامًا بكفك، وضم أصابعك بحيث لا تسمح بمرور الضوء، وفي نفس الوقت لا تعيق حركة الرموش، واستمر في التقلب من ناحية إلى الأخرى

منزلقاً على الأرض بنظرك، وارمش باستمرار، وعندما تتعود على هذا الوضع ارفع رأسك، ولا توقف قلبك وواصل الرمش باستمرار، ثم قم بتغطية العين التي كانت تتمرن وابدأ في تمرين العين الأخرى ثم بعد ذلك ارفع يدك عن وجهك، وقم بتمرين العينين معاً، ولا تنس أن ترمش، الآن لا بد أنك يسيطر عليك شعور الاندهاش؛ فأنت تنظر إلى الشمس مباشرة ولا تغمى عينك «ولا تفقدك القدرة على الرؤية» فما الذي حدث لعينيك الرقيقتين، المريضتين، فلا بد أنهم كانوا يخيفونك حتى من النظر إلى اللمعان مصادفة في زجاج الفاترينا، أليس كذلك؟ ولكن حذار أن تظهر مثابرة زائدة، فبمجرد أن يظهر أمام ناظريك برقشة ذهبية بسيطة، غادر المكان في الحال، واختبئ في الظل (في البرد)، واستخدم طريقة بيتس الذي ستحدث عنها في الجزء التالي.

٢- طريقة بيتس:

بعد أن تختبئ في الظل، اجلس بشكل أكثر راحة وغطّ عينيك بكفيك دون أن تلمس رموشك، الجفون مغلقة، والجسد مرتخ، وقم بلف نفسك بحرير أسود في خيالك أو تخيل أنك تغادر سرّاً إلى فضاء ليلة جنوبية بلا نجوم.

ابق في هذه الحالة حوالي نصف دقيقة (لو استمرت جلسة التعرض للشمس لمدة ١٥ ثانية)، فإن طريقة بيتس في أثناء عملية التقوية بواسطة أشعة الشمس يُوصى باستخدامها مرتين إلى ثلاث مرات، ولا بد أن تستغرق طريقة بيتس ضعف الوقت الذي تستغرقه التمارين أو أكثر (هذه القاعدة لا بد من اتباعها كذلك عند العمل على تحسين السمع).

وبالتدريج ستعود عينك على تقبل ضوء الشمس ببساطة مذهشة، وستكف عن القلق وأنت في النزاهات الجبلية للتزحلق أين اختفت نظارتك السوداء! تستطيع الآن أن تنظر دون أي عوائق إلى لمعان سطح الماء (البحر أو النهر) والسهل الثلجي المتوهج ولمعان الصحراء الحارة، ستكف مصابيح السيارات المقبلة أمامك عن إفقادك القدرة على الإبصار، الآن وأخيراً تستطيع حقاً أن تقيم إضاءة شوارع المدينة الصاخبة. سيكون لديك الهدوء والثقة في المواقف التي كنت تعاني فيها منذ قليل من القلق والضجر. ألا يستحق هذا المكسب بذل بعض المجهود من ناحية الشخص الذي يرغب في الحصول عليه.

بالإضافة إلى ذلك فإن قوة الشمس المنشطة تصب بكرم في نسيج الشبكية الرقيق وتغذي العصب البصري، مما يؤدي إلى التبادل المكثف للمواد، إن التعرض للشمس يقوي العين السليمة ويعالج بشكل جيد العين المريضة، إن شبكية العين التي تتمرن تتوهج بالطاقة بينما شبكية العين التي تتجنب الشمس تبدو بيضاء، وبلا حياة، ويمكن أن يخبرك بهذا أي طبيب ذي خبرة، بالإضافة إلى ذلك فإن الشمس بالتحديد تعطي النظرة للمعان والحياة الحقيقيين، اللذين تحدثنا عنهما في بداية هذا الفصل.

ولنتقل إلى التمارين الأساسية التي تعيد القوة المفقودة للبصر، وفي الكثير من الحالات تعطي نتائج رائعة، فحدة البصر المفقودة تعود عند اتباع كل التمارين المشار إليها.

القريب والبعيد :

يتطلب العمل أشياء بسيطة جداً : طابع بريد أو أي صورة حجمها ٣×٣سم (يفضل أن تكون خلفيتها خضراء) وشباك وأي شيء ثابت لطيف في مجال الرؤية (منزل، أو شجرة أو سفينة مربوطة بالشاطئ راسية).

نبدأ في تمرين عدسة العين: ولكن جهاز التأقلم عندنا تجمد، فيجب علينا أن نعلمه أن يقوم بوظيفته بكامل قوته، ولنكن واثقين أن هذا في استطاعتنا.

نلصق الصورة أو الطابع على الزجاج، وها هي أمامنا (على بُعد ٢٠-٢٥سم ولكن أسفل مستوى العين قليلاً) وننظر إليها ٣ إلى ٥ ثوانٍ، وبعد ذلك ننظر من ٣ إلى ٥ ثوانٍ -بعيداً (إلى شيء اخترناه على ذوقنا)، ومرة أخرى ننظر إلى الصورة بعدها إلى السفينة، ننظر بهدوء، دون توتر، ودون أن نرمش، فنحن لسنا على عجلة من أمرنا، ولا نسعى إلى الدخول في التفاصيل، نحن فقط نتأمل، ونقوم ما لا يقل عن مئات المرات على التوالي بتحويل بصرنا من القريب إلى البعيد ونقوم بهذا كل يوم حتى نستعيد تمامًا بصرنا هكذا وهكذا فقط لأننا أناس عنيدون ونحصل على ما نريد. ولكنها ليست بكارثة إذا كانت أولى نجاحاتك أقل من متواضعة، فالشيء الأساسي أن تذكر كل خطوة، كل تحرك بسيط ناحية الأحسن وثبت في ذاكرتك حالتك في هذه اللحظة.

تمارين أحاسيس (د.، و.، ب.) الدفاء والوخز والبرد:

هنا نعمل بنظام، حيث نغلق أعيننا في جزء المخ الذي يقع في المنطقة الخلفية عند الرقبة نستدعي إحساس الدفاء (د.) (بوضوح على قدر المستطاع) ونحتفظ بهذا الشعور هناك لمدة ٢٠ ثانية، ونقوم بعمل هذا التمرين مرتين أو ثلاث مرات، حتى يصبح هذا الشعور واضح بشكل كاف، وبعد ذلك نقوم بنقل هذا الشعور ذهنيًا من منطقة الرقبة الخلفية إلى العينين وبالعكس، بحيث تستغرق كل حركة تنقل ٥ ثوان، ونكرر هذا من ٥ إلى ١٠ مرات، ثم نقوم بعمل كل هذه التمارين وأعيننا مفتوحة. (شاهد رسمة رقم ٧، ٨).



شكل رقم (٨) : انتقال المشاعر من منطقة ظهر الرقبة إلى العينين (منظر علوي)



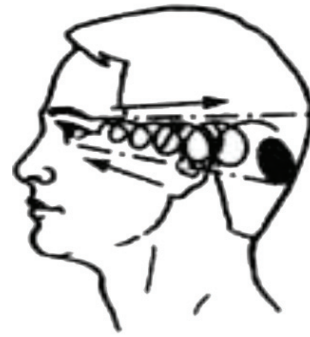
شكل رقم (٨) : انتقال المشاعر من منطقة ظهر الرقبة إلى العينين (منظر جانبي)

فإن لم يتسنَّ لك الأمر، فلا يمكنك أن تنتقل إلى الأنواع الأخرى من الأحاسيس؛ إذ يجب الوصول إلى الحرية التامة في الانتقال للخلف وللأمام بالنسبة لإحساس (د).

وبعد ذلك بمثل هذا التابع نصل إلى الحرية في التعامل مع شعور الوخز (و.) وعقب ذلك مع شعور البرد (ب.) بعدها نجعل المهمة أصعب، فانتقال المشاعر في شكل خطي يحل محله انتقالها في شكل حلزوني، فنتعلم أن نقل المشاعر كما سبق على النسق التالي دفء، ووخز، برد من الجهة الخلفية للرأس إلى العينين والعكس، وفقاً لحلزون يضيق ثم يتسع (رسم رقم ٩)، واللف يمكن أن يتم في أي اتجاه (وفقاً لعقارب الساعة أو عكسها).



ب - منظر علوي



أ - منظر جانبي

شكل رقم (٩) : انتقال المشاعر على شكل لولب

وعندما تنجح في هذه التنقلات، يمكنك الانتقال إلى الخطوة التالية. (التمرين التالي).

التمرُن باستخدام شيء ما :

هنا يمكن استخدام أي شيء لديك في المنزل، ونوصي بأن يختار قصار النظر أباجورة أو صورة معلقة على الحائط، أما من لديهم طول النظر فنوصيهم باستخدام كتاب، والأمر الرئيس هنا: هو أن تبعد عن هذا الشيء بالمسافة التي تجعل رؤيته أسوأ ما يمكن، وبعد ذلك نبدأ في النظر إليه ونوجه النظر برفق من جهة إلى الأخرى، ندقق النظر فيه ولكن بهدوء تام من دون توتر ودون أن ترمش. يستغرق التمرين ٣٠ ثانية، ونكرره ٣ مرات، وبعد ذلك نتجه إلى الجهة العكسية وننظر إلى الشيء الموضوع هناك ونقوم بالنظر إليه ثلاث مرات وبعدها نعود للوضع الأول، وننظر مرة أخرى مرتين أو ثلاث مرات بتركيز إلى الشيء الذي اخترناه من قبل.

ويجب أن نكون على حذر من أن: تحسن البصر (مثلته مثل السمع) يحدث بشكل متزايد ولكن ليس تزايداً طويلاً، فالتطورات الإيجابية هنا تتناوب مع التغيرات السلبية مثل المد والجزر ولكن لحسن الحظ فإن التغيرات السلبية تكون قصيرة المدى وفي النهاية تتلاشى. ولكن المهم ألا تفقد الروح الرياضية والرغبة في الانتصار في وقت «الجزر». فرغبتك في أن تتغلب على المرض المزعج تعد أحد أهم عوامل نجاحك التالي. ولا بد من أن تثبت في ذاكرتك حالتك أوقات «المد» وتحاول أن توظف هذه الحالة داخلك عندما تبدأ في أي تمرين.

وإذا كانت إحدى عينيك ترى بشكل طبيعي، فقم بتغطيتها في وقت التمارين، ومرن العين المريضة.

ولا تنس التنقل بين الأحاسيس فإذا بدأت في يومٍ بالدفء، فلا بد أن تبدأ في اليوم التالي بالبرد، أما الإحساس بالوخز فإنه دائماً ما يأتي عقب إحساس الدفء والبرد.

وأخيراً ضع في درج المنضدة أو جيب بعيد، شيئاً قد يكون عزيزاً على قلبك ولكنه بشكل عام يعوقك، وهنا نحن نقصد النظارة، فتعود أن تعيش من دونها، وبالنجاح والتوفيق.

تحسين السمع

إن ممارسة التنقل بين الأحاسيس بشكل ذهني (أي المساج الذهني دون اللمس) يعطي تأثيراً جيداً جداً عند علاج الكثير من الأمراض المصاحبة لضعف السمع (مثل التهاب الأذن، اضطرابات السمع المرتبطة بإصابة طبلة الأذن إلى آخره)، فإذا كان العضو الخاص بالسمع لدى المتدرب لم يتدمر، فإن حدة سمعه يتم استعادتها بشكل تام وهذه قاعدة، وهناك أناس (حالات) يأتون للتمارين بعد أن يكونوا قد تلقوا المساعدة من الأطباء وبعد أن يستوعبوا التمارين يبدأون خلال عدة أيام في سماع الأصوات وكذلك صوت التلفاز ونباح الكلاب وغيره (على مسافة من ١٥-٢٠ متراً).

التمرين على أحاسيس الدفء والوخز والبرد:

نغلق أعيننا ونركز إحساس الدفء في منطقة البلعوم الأنفي (أي منطقة السطح العلوي الخلفي لتجويف الفم)، نتخيل هذا الإحساس

بشكل أقوى ونستمر حوالي ٢٠ ثانية (نكرره مرتين أو ثلاث مرات)، وبعد ذلك نبدأ في تحريك الكرة الدافئة إلى الأذنين والعكس دون تعجل حيث يستغرق هذا من ٣-٥ ثوان في كل انتقال بين كل نقطتين (ونكرر ذلك من ٥-١٠ مرات)، وبعد ذلك نقوم بكل ما سبق مع فتح أعيننا (رسم ١٠).



شكل رقم (١٠): تصحيح السمع - التمرين الأول

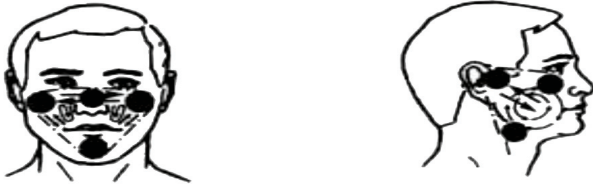
وعندئذ نحاول أن نسخن جيداً منطقة البلعوم الأنفي والأذن (من الداخل) بدفء لذيذ شاف، ومع زيادة سخونة في كل مرة بعض الشيء.

وبعد فترة راحة قصيرة (١٥-٢٠ ثانية) نقوم بنفس الشكل بالتمرين مع إحساس الوخز ويليهِ إحساس البرد.

ولنتنبه! فيمنع الانتقال للتدريب مع إحساس آخر قبل أن نكون قد تمكنا من أداء التدريب الأول؛ إذ إننا لن نشعر بتحسن في هذه الحالة.

وبعد أن نصل إلى التنقل بحرية بين الأحاسيس بشكل خطي، نقوم بجعل المهمة أكثر تعقيداً، حيث نبدأ بالتنقل بينهم بشكل لولبي أي من

منطقة البلعوم الأنفي إلى الأذنين والعكس، وفقاً لاجتاه عقارب الساعة أو عكسهم. (رسمه ١١).



شكل رقم (١١): تصحيح السمع - طريقة أصعب لأداء التمرين الأول

وحتى إذا كنت لا تسمع بأحد أذنيك فقط، اهتم بتمرين الأذنين على حد السواء، ولكن مع إعطاء الأولوية للأذن المصابة، أي قم بنقل الأحاسيس بشكل أساسي في ناحية الأذن المصابة.

وأحياناً بعد هذه التمارين تصبح الأذن المصابة أفضل في السمع، وفي الواقع الفعلي فإن مثل هذه الحالات ليست قليلة.

وبعد أن تقوم بالتمارين التي تم ذكرها آنفاً انتقل إلى تمرين آخر (أساسي).

التمرين الأساسي:

نشغل المذبايع بحيث لا يصل إلينا الصوت بوضوح تام، أو نطلب من شخص ما أن يقرأ نصاً ما أو (يهمهم). نغطي الأذن السليمة بكف اليد ونستمع إلى الهمهمة (ولكن دون بذل مجهود، أي لا نحاول بشدة) نحن نسمع فقط ولكن لدينا رغبة شديدة في أن نسمع، ونعرف أننا قريباً ستكون لدينا القدرة على ذلك، نستمع لمدة ٣٠ ثانية بهذه الطريقة ثم

نأخذ راحة قصيرة لمدة (٥-٧ ثوان)، ونكرر ذلك حتى ١٠ مرات
(ويمكن تكرار هذا التمرين عدة مرات في اليوم).

انتبه! من الضروري جدًا أن تكون لديك الرغبة في أن تسمع أحسن
وأحسن، ومن دون هذه الرغبة الشديدة، ومن دون الثقة في النفس لن
يأتي النجاح. ويجب أيضًا استيعاب تمارين الانتقال بين الأحاسيس
بشكل جيد جدًا، بحيث تكون قد سخنت وقيمت بعمل مساج ذهنيًا
للأذن المصابة، وعند الالتزام بهذين الشرطين، فإن النتيجة الإيجابية
مضمونة ولن تضطر لانتظارها، ويجب أيضًا أن نذكر أن تحسين السمع
(مثل تصحيح البصر) ليس عملية تسير على نهج واحد، بل يسير بشكل
متنام مثل الموج (أي مع ”مد“ و”جزر“)، ولكي تسير الأمور بأحسن
شكل، ثبت في ذهنك حالتك في أوقات ”المد“، وعندما تتمرن حاول
أن تستدعيها.

وتذكر أنه لا بد أن تصاحبك دائمًا الرغبة في أن تسمع أحسن
وكذلك يجب أن تثق في أن قوة السمع سوف تعود إليك حتمًا، وأن
النتيجة التي تتمناها سيساعدك على الوصول إليها مجهود بسيط بشكل
عام وليس معجزات.

وقد يقول أحدهم: ”هل يعقل هذا! كيف؟! فكم مر من السنوات
وأنا ألفت على الأطباء وما زلت أصم تمامًا، لقد جربت كل شيء، كلا
أعزائي المدربين، يمكنكم مساعدة غيري، أما أنا بالتحديد فلا“.

وأقول وأنا أتحمّل مسؤولية ما أقوله: ”لا يمكننا مساعدتك فقط
إذا كان غشاء طبلة الأذن غير موجود، أو في حالة تهالك عظام الأذن

الداخلية، أي العائق الذي لا يمكن تجاوزه هو العيوب التشريحية الكبيرة، أما بقية العوائق الأخرى فيمكن إزالتها، وغالبًا ما يتم ذلك ببساطة، ولكن هذه التمارين تساعد على التغلب حتى على الأمراض الشديدة جدًا.

فهل تعرف ما هو الالتهاب العصبي السمعي (خاصة عند الأطفال)؟ أو ما هو التهاب العنكبوتية؟ إن أول حالة تجاوزت مرضًا بهذه الشدة، تجاوزته عن طريق المصادفة البحتة -على ما يبدو- وتم تقبل ذلك على أنه هدية من القدر.

وذلك عندما اشترك في التدريب مراهق، كان تقريبًا ولدًا صغيرًا مصابًا بالتهاب اللوزتين المزمن ويعاني من فقدان السمع تمامًا، هذا ما اكتشفه الأطباء وهو صغير جدًا، ولكن بعد عدة أيام من بدء التمرينات أخذ الولد يشرح بالإشارة أنه يسمع بعض الأصوات. ولكن لم يهتم أحد بهذا؛ لأن التركيز الأساسي للتمرين كان على منطقة اللوز، وبعد ذلك تحسن أكثر، بحيث بدأ الولد يسمع صوت السيارات ثم الأصوات العالية. وفي نهاية الأمر أصبح من الممكن التواصل معه بالحديث العادي، إلا إنه في الحقيقة نظرًا لأن الولد عانى من فقدان السمع سنوات طوالًا، فلم يستطع على الفور أن يدرك الفرق بين ضجيج (صوت) -الجرار والصوت البشري، فقد كان عليه أن يبدأ من الصفر، أن يتعلم أن يميز الأصوات ويستخدم الروابط الصوتية بشكل صحيح.

والآن هذه الحالات ليست حالات فردية، ويا لها من سعادة غامرة عندما ترى شخصًا يستعيد سماعه بعد أن رفض جميع الأطباء وكل

كتب الطب الحديث على مستوى العالم أن يعطوه أملاً في ذلك، ولكن للأسف، فإن الفصول المخصصة للتدريب على ذلك لا تكفي لاستيعاب الجميع.

ومع ذلك فإنه من المؤلم أن نعتزف أن الأطفال المصابين باضطرابات السمع الكبيرة التي يطلق عليها من وجهة نظر الطب الحديث غير قابلة للعلاج يتم توجيههم إلى مدارس الصم والبكم، وبالتالي يحكم على أجهزة السمع لديهم بشكل نهائي بالتوقف، حيث إن التعامل يتم عن طريق الإشارات والإيماءات (تعبيرات الوجه)، ومن المؤكد أن هؤلاء الأولاد يمكن انتزاعهم من ظلام الصمت.

والمأساة تكمن في أن هؤلاء الأولاد يتعودون على الفراغ الصوتي، ولا يحاولون حتى الخروج من هذا الموقف الدرامي؛ لأن أحداً لم يعلمهم كيف يفعلون ذلك، وهم لا يعرفون كيف يقومون بهذا.

وبشكل أساسي في مجموعات التدريب وفقاً لهذه الطريقة، يتم اختيار الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في السمع مكتسبة، ولكن هذه الطريقة ليست ذات قوة تأثير لا تُقهر، وكذلك فإن الأمراض المتعلقة بالسمع متنوعة بشكل كبير، ولكن من يُسمح له بالاشتراك في التمرينات يُعطى ضمناً بحصوله على النجاح، والحمد لله فلن يُخرج أحداً؛ إذ إنه في اليوم التاسع أو العاشر من التمارين سيستعيد عملياً كل الطلاب قوة السمع.

وماذا بالنسبة للأطفال الذين يتعذبون في مدارس خاصة بالصم والبكم؟

فقد تأخر ضمهم للمجموعات بسبب الخوف. أولاً : كانت تخيفنا صعوبة التواصل معهم فإذا كان الطفل لا يسمع فكيف يمكن أن نشرح له شيئاً ما؟ ثانيًا : إنهم أطفال فكيف سننظر في أعينهم في حالة عدم النجاح؟

ولكن ساعدنا على تجاوز حاجز الخوف حادثة ما، وذلك عندما تشكلت الظروف ذات مرة بحيث كان بكل بساطة من المستحيل رفض مجموعة من الأطفال من مدرسة للصم والبكم في كاترين برج، وكان تشخيص حالتهم أنه لا أمل في علاجهم تمامًا، فهم لا علاج لهم عندنا ولا في أي مكان في العالم. هذه المعلومة أصابتنا بالاكتئاب وعذبتنا ولكن... شئنا أم أبينا كان لا بد أن نشمر عن أيدينا، وكانت التوقعات المستقبلية لحالتهم شديدة الكآبة، وعلى الرغم من ذلك بدأنا العمل. وفجأة! بدأنا نشعر بالسعادة! فلقد بدأت تظهر ردود فعل عند بعض الأطفال تدل على أنهم يسمعون، وكانت في البداية تظهر كرد فعل على الضوضاء العالية وسريعًا ما بدأت تظهر على الأصوات.

وبالنسبة للأطفال الآخرين فقد نشطوا بعد أن رأوا أن زملاءهم قد تحسّنوا، وقد أصيب البعض ممن تأخروا عن أقرانهم في تحقيق النجاح بقهر لا يستهان به، ولكن في النهاية أصبحوا جميعًا أحسن.

فهل يمكنك أن تتصور أن السمع تحسن في وقت قصير عند جميع الأطفال بلا استثناء، شيء لا يمكن تصديقه! ولكنها حقيقة.

وهذا إثبات آخر أن ليس ما يقال دائمًا وما هو مقبول في كل مكان يعتبر حقيقة.

الفصل العاشر عشر

مساج تأملي للأعضاء التناسلية عند المرأة

(دون لمس)

هذا المساج هدية ثمينة للسيدات، وخاصة هؤلاء اللواتي فقدن الأمل في أن يتمتعن بالشعور بالسعادة في الحياة الحميمة، فهو يعيد للأحاسيس قوتها بعد أن يزيد من نشاط المهبل، وهذا يؤثر بشكل إيجابي على نفسية المتدربات، بالإضافة إلى هذا بمساعدته:

١ - تعالج تمامًا الأمراض النسائية مثل الأكياس المختلفة، والأورام وغيرها، الكثير مما يقوم الطب الحديث بمتابعته فقط أو التدخل جراحياً لعلاجها.

٢ - تنشط في جسد المرأة عمليات التعافي، ويختفي العديد من الأمراض التي لم يبد أن لها علاقة بالأمراض النسائية (خاصة الدوالي).

٣ - يتحسن شكل الثديين بسرعة وبشكل كبير، ويصبح وزن الجسم معتدلاً.

وتعتبر الميزة الشديدة الأهمية لهذا المساج هي أنه يجب ألا تذهبي لأي مكان لعمل هذا المساج لا مستشفى ولا عيادة، ويجب عليك ألا تعذبي في طوابير، ولا تتوقف جودة المساج على مؤهلات من يقوم به. ولكن عندما يأتي الحديث عن هذا الإجراء (الذي يعتبر ضروريًا لكل امرأة بشكل عام) ويكون رد فعل العديد من السيدات كالتالي تقريبًا:

- هذا لم يعد مفيدًا لي، إنه مفيد للشابات.
- ليس لدي وقت لهذا، (لا ينقضي إلا هذا) كنت تغلبت على الالتهابات الأخرى.

- أنا وحيدة، وسوف تصبح حالتي أسوأ بهذا المساج.
- ليس لدي أي مشاكل لها علاقة بأمراض النساء، فلماذا أحتاج لهذا المساج؟
إلى آخره.

فما الذي يختبئ خلف هذه الردود؟ السلبية والكسل. عزيزاتي المتدربات! أنتن بالطبع لستن كسولات، فأنتن مهيأت للعمل، فلماذا أشجعكن؟ وعلى الرغم من ذلك قد يكون ليس شيئًا إضافيًا أن تكرري فكرة سديدة قبل بداية التمارين: «كلما كانت وسيلة العلاج طبيعية كلما كانت فعالة». ويمكن أن نضم لهذه الوسائل كل أنواع المساج بما في ذلك مساج الأعضاء التناسلية عند السيدات الذي اكتشف في أوروبا منذ أكثر من ١٠٠ عام.

حيث أعد هذا المساج الطيب توريه براندت في ١٨٦١م، ولكن لأنه لم يكن طيب نساء وتوليد لم ينل هذا المساج الاهتمام الكافي بين العاملين في مجال الطب في ذلك الوقت، ولهذا لم يُعتمد هذا المساج على الفور.

إن مساج الأعضاء التناسلية له القدرة على شفاء الرحم والأعضاء التناسلية، بالإضافة إلى كل جسد المرأة، وفي نفس الوقت يؤثر بشكل جيد على حالتها النفسية، إلا إنه يستخدم بشكل قليل في الوقت الحالي في العيادات وذلك للأسباب التالية.

تبدو مميزات هذا النوع من المساج واضحة، إلا إنه يوجد الكثير من الأمراض النسائية التي في ظل تواجدها يصبح هذا المساج ببساطة غير قابل للاستخدام؛ لأنه سيؤدي إلى تفاقم المرض. وسنورد المعلومات التي جاءت في أحد الأبحاث العلمية التي تناولت هذا الموضوع.

من المفيد إجراء مساج للأعضاء التناسلية النسائية في حالة :

• الالتهاب المزمن في الأعضاء الجنسية غير القابلة للانتكاس المتكرر.

• تحرك الرَّحِم أو المهبل من وضعهما الصحيح أو زحزحتهما من مكانهما.

• عدم اكتمال الرَّحِم من الناحية التشريحية (سواء منذ الولادة أو بعد ذلك).

• عدم اكتمال وظائف الرَّحِم.

• عدم الاكتمال التشريحي - الوظيفي للجهاز الرعوي الرحمي
وقاع الحوض.

وإليك الأمراض (أو العمليات الطبيعية) التي يصبح عمل المساج
النسائي العادي ضاراً في حالة وجودها، وهي تُقسّم إلى مطلقة ونسبية:

١ - المطلقة:

- التهابات الحادة وتحت الحادة في قاع الحوض.
- مرض السيلان.
- تدرن الأعضاء التناسلية النسائية.
- التهاب الوريد الخثاري لسرايين الحوض.
- إصابة أجزاء الحوض بالأورام (خبيثة أو حميدة أو التهابات).
- الحمل (داخل الرحم أو خارج الرحم).

٢ - النسبية:

الالتهابات المزمنة في الأعضاء التناسلية النسائية والتي لديها
الاتجاه إلى التدهور بكثرة (مع احتمال حدوث عدوى خفيفة).

- تشنج مهبلي.
- تآكل الرحم.
- موه البوق، أكياس الرحم المستبقاة.
- دوالي سرايين المهبل الكبيرة.
- الدورة الشهرية.

وأيضاً من الصعب القيام بهذا المساج عند:

- سماكة غلاف الجدار.
- المهبل الضيق القصير.
- الحساسية الزائدة لهذه العملية.
- الشعور بالألم أثناء أو بعد المساج وما شابه ذلك.

بالإضافة إلى ذلك، فإن نفس عملية المساج معقدة، لذا يجب أن يقوم بها طبيب متخصص لديه حساسية خاصة في نهايات الأصابع (بعد أن يجعلك تجلسين بكل الوسائل على الكرسي الخاص بالنساء والولادة) وليس ممرضة عادية والتي يمكن الحديث معها حديث نسائي عن موضوع ما فقط.

ونقدم إليك صورة مرسومة بالزيت كما يقولون، وهي واضحة تماماً، أليس المساج من دون لمس كذلك له موانع وصعوبات مشابهة؟ كلا، كلا ومرة أخرى كلا.

أولاً: يمكن القيام بمساج الأعضاء التناسلية النسائية التأملية بنجاح في حالة وجود جميع الأمراض النسائية التي تم ذكرها سابقاً وهو فعال خاصة عندما يكون المساج المباشر (عن طريق اللمس) ضاراً. ثانياً: إن ممارسة المساج التأملية لا يوصى بها فقط في حالة الحمل وكذلك في الحالات الخاضعة للأوضاع العامة لطريقة نوربيكوف (قسم تطبيقات نظام نوربيكوف).

فيما عدا هذه الحالات فإن هذا المساج مسموح به لكل النساء

دون استثناء - منذ لحظة النضج الجنسي وحتى إم إم... احسبي كم عمركِ وأضيفي إليه ٥٠ عامًا أخرى (أو أضيفي عليهم ٢٥ عامًا أخرى، لو أن هذا الرقم قليل)، والعائق الوحيد أمام استخدام هذا المساج هو الشذوذ، والذي لا نقابله في الواقع، وبالتحديد هو انعدام سعي المرأة التام للحياة والحب والهوى، ولحسن الحظ أن مثل هذه الظاهرة لا نقابلها إلا نادرًا جدًّا، وتتلخص في البرود الخلفي للمريضة.

إن ممارسة السيدة للتدريب التأملي لأعضائها التناسلية بمثابرة يمكن أن يعيد إليها في وقت قصير جدًّا أو يجعلها تكتسب من جديد طيف سعادة الأحاسيس بأكملها، والذي يتمتع به الشباب، مثرية بذلك حياتها الشخصية بشكل كبير جدًّا، وفي نفس الوقت متخلصة من العديد من الأمور المزعجة التي تصاحب حالة عدم الإشباع الجنسي الطويلة.

«لا أمل في ذلك» قد تقول إحداهن ذلك «لقد أجريت لي عملية، وتم استئصال كل شيء الرحم وملحقاته، فأبي حياة خاصة تتحدث عنها؟ فكل ما تتحدث عنه الآن ليس له أي علاقة بي وبمن هُنَّ مثلي».

ولكن هناك علاقة وهي علاقة غير مباشرة.

حقًا إن الحياة لا تدلل النساء بشكل كبير أحيانًا. حيث يجب عليهن أن يتحملوا الكثير، ولكن تعرضهن لعمليات صعبة ليس مبررًا أبدًا أن يعتبرن العلاقات الحميمة أمرًا منتهيًا.

لماذا؟ لأن مأوى الحب الجسدي عند النساء هو - المهبل؛ ووجوده كافٍ تمامًا لممارسة حياة طبيعية دون أن يقضي على السعادة النابعة من الأحاسيس. وأهم شيء - ألا تنطوي على نفسك «وَأَلَّا

تدخل في دورات» بسبب ما حدث؛ وألا تعتبري نفسك «قد أخرجت أحشاءك» أو أنك «خاسرة». استمري في الحياة كما لو لم يحدث شيء، والطبيب يجب عليه أن يحتفظ بالمعلومات الخاصة بهذه العمليات في طبي الكتمان (حيث يشترط هذا القانون)، وأنت لديك الحق ألا تكشف تفصيل هذا الأمر لأي شخص وخاصة الزوج. وبالتالي فإن احتمال «تسرب معلومات» عن هذا الأمر سيكون السبب الوحيد فيه «لسانك»، وبالمناسبة يمكنك بواسطته دائماً أن تعيدي ما قلته وتستعيدي (لصالحك) المعلومات السابقة.

وبالمناسبة هناك احتمال أن معدل كفاءة تك الجنسية في المنزل سيرتفع حتى بعد العملية، ولا سيما إذا وُصفت لك أدوية هرمونية مساعدة. والسبب يكمن في أن جسم الإنسان ينتج هرمونات الأنوثة وهرمونات الذكورة على حد سواء (بنسب مختلفة وذلك بالطبع وفقاً لنوع الكائن الحي ذكراً كان أو أنثى)، وعندئذ تتحدد درجة النشاط الجنسي وفقاً لمستوى هرمون الذكورة - تستاسترون، وبعد التدخل الجراحي كما لو كان هذا المستوى يرتفع لأن هرمون الأنوثة يقل. وبعض السيدات اللواتي يخضعن لعمليات من هذا النوع يشعرن بتغيير المزاج مسبب الدهشة لأزواجهن الذين لا يكونون مستعدين لهذا التحول في الأحداث.

إن مساج الأعضاء التناسلية النسائية التأملية له العديد من المزايا مقارنة بالمساج العادي؛ ففضله:

أ. تُشفى تمامًا الأمراض التناسلية النسائية مثل الأكياس المختلفة والأورام، والعديد من الأمراض الأخرى التي يكتفي الطب الحديث (التقليدي) بمتابعتها أو استئصالها جراحيًا (والشفاء في هذه الحالات ليس أمرًا نادرًا الحدوث، وإنما ظاهرة عادية، ويشهد على ذلك العديد من الوثائق).

ب. تتحسن العلاقات الحميمة والعلاقات الأسرية؛ لأن جاذبية المرأة الجنسية تزداد، إذ إنها تكتسب الثقة والالتزان النفسي.

ج. تنشط في جسد المرأة عمليات الاستشفاء عامة، ويختفي العديد من الأمراض، التي يبدو أنها ليس لها أي علاقة بالأمراض النسائية (وبشكل خاص يقصد هنا الدوالي) ويلاحظ تحسن البصر والسمع وتستقر حالة الأمعاء (أي يحدث ما يمكن أن نطلق عليه عودة الشباب بقوة للجسد واستعادة الشباب البيولوجي).

د. يتحسن شكل الثدي بسرعة وبشكل كبير (فالثدي المترهل يترفع والثدي الصغير - يكبر حجمه).

هـ. يعتدل وزن الجسم.

والنقطة الهامة للغاية هنا أنك لا تحتاجين للذهاب لأي مكان سواء مستشفى أو عيادة للقيام بهذا المساج، ولا يجب عليك أن تقفي في طوابير، ولا يتوقف هذا المساج على كفاءة الطبيب الذي يقوم به.

ولا تلمسك يد غريبة (حيث إن هذا في حد ذاته أمر مزعج)، لأنك تقومين بعمل هذا المساج بنفسك. كل أعضائك التناسلية (كل

منهم) يتم عمل مساج له بنشاط من الداخل... حيث تتقد بداخلهم أقوى ميكانيكات التنظيم الداخلي (بينما الطبيب يقوم بعمل مساج فقط للرحم). إن المساج التأملي للأعضاء التناسلية النسائية بالإضافة إلى قيامه بمهمة محددة، يؤثر تأثيراً مباشراً على الجسم كله وتأثيراً مباشراً على أجزاء الحوض الصغير (المثانة والأمعاء الغليظة والأمعاء الدقيقة)، بالإضافة إلى ذلك فإن هذا المساج يقوي الأوعية (وهي كثيرة هنا بشكل خاص) و«يقوم بتسخين» أنسجة التشابكات العصبية.

ولننظر عبر التاريخ، سنجد أن هذا التأثير على الأعضاء التناسلية النسائية قد ذُكر لأول مرة في المقالة الشرقية القديمة. وكانوا يعلمون الفتيات المقبلات على الزواج فن المساج التأملي، وكذلك كانت السيدات تمارسه لتدريب عضلات المهبل، حيث يزداد نشاط عضلات المهبل، ويصبح المهبل أضيق، ونتيجة لذلك يحصل الرجل على متعة أكبر من العلاقة الزوجية. وكانوا يقدرون هؤلاء السيدات بشكل أكبر بكثير من الأخريات، وكانت قيمة مهور الفتيات المدربات أكثر بعشرات المرات.

والآن نتوجه إلى الماضي القريب، ملخصين تجربة سنوات ليست بعيدة، فبالإضافة إلى المميزات التي تم ذكرها آنفاً يمكن إضافة المميزات التالية لمساج الأعضاء التناسلية التأملي:

- لم تلاحظ أي من السيدات اللاتي قمن بعمل كورس التدريبات تدهوراً في حالتها النفسية أو الجسدية عند ممارسة التمرينات.
- مع القيام بهذا المساج يحتفظ الجسد بشعور الدفء لمدة أطول

بكثير (٥ أو ٦ أو ٧ أو حتى ٨ ساعات) من بعد ممارسة العمليات الجسدية أو المساج العادي (٤٠ - ٦٠ دقيقة بحد أقصى)، وهذا الدفء محبب جدًا، فهو يدفع (يسخن) كل منطقة البطن السفلى (الجزء السفلي من البطن) والمنطقة القطنية وتجعل الجسم في حالة استرخاء وتثير الرغبة في العلاقات الزوجية.

• دائمًا ما تعود دورة الطمث فعليًا إذا تمكنا من التأثير على السبب الذي أدى إلى انقطاعها. (خاصة عند حلول سن اليأس).

• يقل بشكل كبير ويختفي تقريبًا الألم في فترة الدورة الشهرية لو أن السيدة كانت تعاني منه من قبل.

• تعود القدرة الجنسية (بغض النظر عن السن وحتى لدى السيدات الوحيدات واللاتي لم يمارسن العلاقة الزوجية منذ فترة طويلة)، فممارسة المساج التأملي مباشرة قبل العلاقة الزوجية يُزيد من قوة الاستجابة للمشاعر عند كلٍّ من الزوجين.

• ويزداد عند المتدربات اللاتي اجتزن الكورس (وهذا شيء شديد الأهمية لأي امرأة) احترام الذات وتقدير الذات وتغير نظرتهن للعديد من المشاكل إلى الأحسن: مثل العلاقات الأسرية المتبادلة والعلاقات القائمة بين الجنسين بشكل عام (وبالأخص فإن الكثيرات يبدأن أخيرًا في إدراك ما الذي يريده الرجال الملحون المزعجون منهن).

• ويصبح الأزواج معدين للتواصل العاطفي بشكل أسهل (وهذا أيضًا تلاحظه العديد من المتدربات)، ويصبحون مجاملين وبيدأون في مغازلة ومداعبة الزوجات بسعادة مدركين قواعد اللعبة الجديدة.

ويمكن كذلك أن نضيف أن ممارسة المساج التأملي كوسيلة قادرة على علاج بعض الأمراض النسائية، تعتبر اكتشافاً ليس له مثيل في العالم.

أساس الطريقة:

نقوم بعمل المساج أثناء التأمل، من الممكن أن نجلس ولكن من الأفضل أن نرقد، ونسترخي ونغلق أعيننا مع ثني الرجلين إلى حد ما إلى الركبتين، ونلقى كل الأفكار الغريبة في مربع، فيما عدا فكرة واحدة: أنا شابة، جذابة، فاتنة ليس لها مثيل... أنا مرغوب فيها، كل رجال العالم يرغبون في، وقریباً سوف يرغبون في أكثر. وهنا من الأهمية القصوى أن تضبطي نفسك على الموجة الشهوانية وأنت تتصرفين وأنت في حالة إثارة جنسية. ولا تخجلي، اشعلي خيالك وتذكري من حياتك لحظة ما لذيدة... وتخيلها بألوانها وتفصيلها. كيف تم هذا، وأين ومع من... أو هذا لم يحدث ولكن كان من الممكن أن يحدث... أو سيحدث... غدًا... اليوم... الآن- واستمري في إشعال نار الشهوانية داخلك، وحاولي أن تتجني بخيالك كل ما يوقفك. ومن المهم أن تحصلي على إحساس كرد فعل على هذه الصورة الشعورية. لماذا تقومين بعمل هذا المساج؟ لكي يتمكن جسدك من مساعدتك على إطلاق ميكانيكية انقباض الرحم.

ولتكلم قليلاً من وجهة النظر الفيسيولوجية، فالرحم دائماً ما ينقبض لا إرادياً، وعضلاته تشبه عضلات الأمعاء أو الأوعية الدموية.

إن الإنسان لا يستطيع أن يمنع وجهه من أن يحمر، ولا يستطيع أن يمنع بطنه من إصدار الأصوات؛ فهما يتحركان بشكل لا إرادي، وانقباض الرحم كذلك لا يتوقف على إرادتنا، والرحم ينقبض أثناء العلاقة الجنسية عند رعشة الجماع (٨-١٢ مرة)، ويصاحب هذه الانقباضات القوية اهتزاز قوي. وخلال تدريب الأعضاء التناسلية التأملية «نقنع» الرحم أن ينقبض مئات المرات (في الحقيقة بشكل أضعف ولكن شديد القرب من انقباضه في حالة النشوة الجنسية).

ملاحظة هامة: تعاملي مع أعضائك التناسلية بحب واحترام (ولا تحتقرها). ففي جسم الإنسان كبناء منسجم لا يجب أن نقول إن هناك عضوًا محبوبًا وعضوًا منبوذًا أو مكروهًا. فأعضاء الجسم كلها لها نفس القيمة بالنسبة لنا وكلها هامة. ويعتبر مساج الرحم من دون لمس أي التأملية تمرين عادي في كورس التعليم وفقًا لطريقة نوربيكوف. ويحذر القيام به بشكل سيئ أو إكمال الكورس من دونه بشكل أو بآخر. إن التعامل مع الفرج باحترام عميق؛ وإحاطته بالرعاية، والدفء والاهتمام ليس شيئًا كريهًا ولا ضربًا من الحماقة ولا يعد شيئًا يدعو للخجل، والشيء المخجل هو ألا تنصتي لاحتياجاتك، المخجل هو ألا تشبعي الرغبات الملحة، المخجل كذلك بشكل عام ألا نعرف أن لدينا في الجزء الأسفل من الجسم (فرجًا)، إن هذا شيء مخجل وخطير للغاية.

فعندما تصابين بالإمساك ليوم أو يومين تتناولين على الفور ملينًا وتهرعين إلى الطبيب، وإذا جرحت إصبعك تقومين بدهنه بطبقة من اليود وتربطينه بضمادة. ولكن إذا حدث لك إجهاض ٥ أو ٦ مرات لا

تعتبري هذا شيئاً مقلقاً، (الكثيرات يتصرفن كذلك)، وتمر سنوات من دون علاقة زوجية أو علاقة بلا نشوة ولا نعتبر هذا مشكلة، ونعتبره أمراً طبيعياً (فالكثيرات يعيشن هكذا ولا يتعبن)، والنتيجة تكون الإصابة بركود الدم المزمن والالتهابات والبواسير والتهابات الأعصاب وغيرها من الأمراض المشابهة، ويلى ذلك الإصابة بأمراض أسوأ من ذلك. فالمرأة المتفتحة كالزهرة تنحي نفسها على جنب، متحولة إلى كائن مريض، (غير محدد الجنس)، لا توجد كلمات لتعبر عن كيف أن هذا كله محزن. محزن، ولكن يمكن... إصلاحه، ولنتذكر أن كل شيء يمكن إصلاحه وبشكل تام، يجب علينا فقط أن نفيق، أو نهذاً ونكسر الحلقة المفرغة التي ندور فيها. لقد أوضحنا لك الطريق، والاختيار متاح لك دائماً.

التمرين الأساسي:

قبل البدء في التمرين أحضري مذكرة صغيرة وسجلي فيها المعلومات التالية: حجم الثدي، حالة الأعضاء التناسلية وأهم شيء - قيمي قدرتك الجنسية. وبعد عدة أيام قومي بعمل نفس الشيء، وقارني النتيجة التي وصلت إليها بالمعلومات الأولى. ولا تنسي البطن: لونها ومرونتها وحالتها العامة.

وهكذا فلنبدأ، نعد أنفسنا للعمل الممتع، ونلقي على ذهننا ظلال شاعري، حيث نغلق أعيننا ونختار وضعاً مريحاً سواء جالسين أو راكدين (يفضل راكدين)، نجمع أحاسيس الدفء في منطقة المثانة

(فالرحم يقع بين المثانة والمستقيم، المثانة أمامه والمستقيم خلفه)، وكذلك في المنطقة القطنية (حيث يوجد هناك العديد من المراكز العصبية المسؤولة عن حالة الرحم وسائر أعضاء الحوض. ونقوم بهذا تقريباً خلال ٣٠ ثانية، ونحاول أن نشعر بالدفء بشكل أوضح (وهو شعور لذيذ جداً وشافٍ ويسخن الأعضاء جيداً للتمرين)، نحتفظ بهذا الشعور لمدة تتراوح ما بين ٣٠-٦٠ ثانية، ونزيد من قوة الشعور على قدر المستطاع ولا نتوقف، وبعد ذلك نضيف له شعور الوخز، إن شعوريّ الدفء + الوخز شعوران محبان لنا، ونحاول أن نشعر بهما بشكل أوضح. فهما شعوران لطيفان للغاية... وفي نفس الوقت نشعل بداخلنا الشهوة، فهي تبهنا كما لو كانت تدعم شعوريّ الدفء والوخز وتقويمها وتمتزج معهما... لمدة ٣٠-٦٠ ثانية أخرى... وبعد ذلك لا بد أن يأتي الوقت الذي يظهر فيه خدران (تميل) لطيف في منطقة المثانة (كما لو كان إلى حد ما ارتعاشاً - اهتزازاً - تميلًا)... وهذا هو الوقت الذي تبدأ فيه الانقباضات في الرحم (وهذا ما كنت ستسألين عنه، هذا هو ما تريدينه بشدة)... وتبدأ الانقباضات بإرادتك وتطول وتطول... وهذا هو ما تريدينه بشدة، فلا تفقدي هذه التقلصات... وفي وقت الخدران والاهتزاز الخفيف يمكنك أن تساعد نفسك قليلاً كما لو كنت «تحرّكين» الرحم بمساعدة عدة انقباضات لعضلات قسط البطن وعضلات العجان (وهي المنطقة الملساء الواقعة بين المهبل والشرج في الإناث) - وهكذا يبدأ الرحم في الانقباض.

أما إذا كانت بعض التقلصات المساعدة في البداية غير كافية،

فيمكن زيادة شعور الدفء (إذ ربما أن الأجزاء العميقة من منطقة العجان والمثانة لم تسخن جيداً). ونوجه كل زفير نقوم به تجاه منطقة الرحم بحيث نقوم في نفس الوقت بقبض وبسط عضلات العجان (في الجزء السفلي تمامًا من البطن) بالوتيرة الضرورية لك.

المهم: ألا تقلقي أو تتعجلي، فالرحم يمكن أن يعمل بمتهى البساطة إذا:

- كانت درجة الدفء مُرضية (حتى الدرجة المطلوبة).
- تم اختيار السرعة الصحيحة لانقباضات عضلات العجان والبطن.

• تم التخلص من كل ما يوقفك.

وتذكري - أن هذا لا يمكن أن يحدث، وحتى بعد إجراء العمليات الكبيرة لا بد من القيام بهذا المساج والتحكم في انقباض عضلات العجان والبطن.

ولكي تصلي إلى السرعة المطلوبة لانقباضات الرحم يمكنك العد في شرك (من ١ إلى ١٠).

نقوم بالتمارين حتى نبدأ في الشعور بتعب لذيذ لطيف بسيط، أي ليس أكثر من ٥٠٠ - ٦٠٠ انقباضة في اليوم وليس أكثر من مرة في الأربع وعشرين ساعة. وهذا في وقت القيام ببرنامج معين (أي خلال ١٢ - ١٤ يومًا منذ بدء التمارين)، بعد ذلك لا نقوم بتدريب الأعضاء التناسلية أكثر من ٣-٥ مرات في الأسبوع - وحتى الشفاء التام وبعد

ذلك نقوم بعمل المساج وفقاً للحاجة (سوف تشعرين بذلك)، ولكن دائماً يجب التوقف عن التمارين عند الشعور بالتعب البسيط اللطيف (أي ليس أكثر من ٥٠٠ - ٦٠٠ انقباضة).

ونؤكد على أنه يجب أن نقوم بعمل نصف الانقباضات بمصاحبة إحساس الدفع، والنصف الثاني (من دون توقف) بمصاحبة إحساس البرد، دائماً ما نختم بإحساس البرد. وبعد توقف الانقباض من الضروري أن نركز إحساس البرد في منطقة المثانة (خاصة عند الأورام) ونحتفظ به لمدة دقيقة إلى دقيقة ونصف تقريباً.

وهذا هو كل ما كان يجب أن تعرفيه عن تقنية عمل مساج تأملي للرحم.

وتذكري أن هذا التمرين تتمكن من القيام به كل المتدربات بشكلٍ مطلق، ولكن الشيء الرئيس هنا هو أن تكون لديك الرغبة في القيام به، وإذا لم تتمكني من عمل انقباضات الرحم بشكلٍ إرادي من أول مرة فستتمكنين من القيام بها غداً أو بعد غدٍ أو بعد ذلك، ولكن لا تتوقفي عن القيام بالتمارين وثقي بأن النجاح سوف يأتي حتماً ففي مجموعات التدريب لم تصل بعض السيدات إلى النتيجة المطلوبة خلال الكورس كله. وبعد انتهاء الكورس أسرعوا إليّ فرحين وصرحوا لي بأن الأمور الآن تسير على ما يرام وقلن إن ”في ذلك الوقت كان هناك شيء ما ينقصهن“ ففكري، ربما ينقصك شيء ما أنت أيضاً الآن.

والتجربة تثبت أنه يجب البحث عن النقص أولاً في رأسك، في مخك، الذي يكون غالباً خاضعاً لتصورات خاطئة. مثل التربية الخاطئة

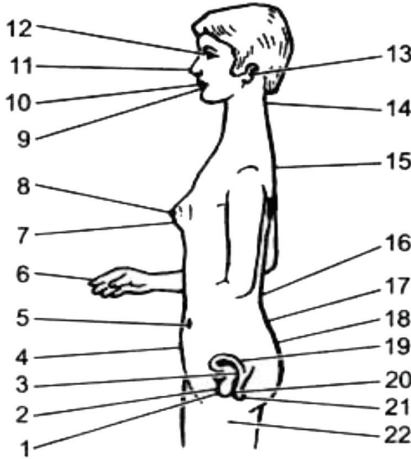
والأخلاق المناقفة وقانون الصمت والممنوعات وأيديولوجية الحياة العاجزة (تذكري الجملة المشهورة ”لا يوجد عندنا جنس“). من المحتمل أنك وقعت تحت هذا الضغط ومن المحتمل أنهم شوها إدراكك بهذه الطريقة بجبرك منذ صغرك على إخماد كل ما يخص الحياة الإنسانية بداخلك. ومن المحتمل أنه تم ضربك باليد لأنك تطلعت إلى كتاب تشريح حتى قضوا على كل رغبة في معرفة ما يوجد بداخلك.

فهي معاً نعوض هذه الفجوة. يجب أن تعرفي جيداً أن المساج يعني العلاج، فأدرسي جيداً الرسم رقم ١٢، ١٣ (وهذا ينطبق على السيدات المتعلمات بشكل أكبر)، قومي بخلع ملابسك أمام المرأة وانظري إلى جسدك، فهو ملكك وهو غير متكرر (ليس له مثيل) في هذا العالم لذا يجب عليك أن تحبيه. فإذا لم يحب الإنسان نفسه فكيف له أن يعرف ما هو الحب؟ وهل تستطيع المرأة أن تبحث عن المتعة في قربها من زوجها إذا كانت هي نفسها لا تعرف بوضوح ما الشيء المحبب لها وما الشيء غير المحبب؟



شكل رقم (١٢) مكان الرحم بالنسبة للمثانة والمستقيم
 ١- المثانة ٢- الرحم ٣- المستقيم

ادرسى كما يجب جسدك، ومرري أصابعك على كل شبر فيه،
 وابحثي عن مناطق مثيرة للشهوة الجنسية وحددي النقاط التي تستثار
 عند اللمس بشكلٍ قوي، وتذكري أين هم (فكل سيدة لها رسمة
 مختلفة).



شكل رقم (١٣)

خريطة للمناطق المثيرة للشهوة عند النساء (وفقاً لف. إ. زدرافاميسلوف)

١- البظر، ٢- مجرى البول، ٣- عنق الرحم، ٤- أسفل البطن،
٥- السرة، ٦- الأصابع (+اللمس)، ٧- الغدة اللبنية، ٨- الحلمة،
٩- اللسان (+الذوق)، ١٠- الفم، ١١- الأنف والرائحة، ١٢- الجفون
(+ الرؤية)، ١٣- الأذن (السمع)، ١٤- الرقبة، ١٥- «مكان القط»،
١٦- أسفل الظهر، ١٧- العجز، ١٨- الأرداف، ١٩- القبو الخلفي
للمهبل، ٢٠- إيلاج العضو الذكري في فتحة التناسل، ٢١- فتحة
الشرج، ٢٢- السطح الداخلي للفخذين.

ولو استمر الرحم في «العناد»، يمكننا أن نسهل الأمر (يمكن أن
نساعد على إتمام التمرين) باستيعاب تمارين تكميلية تقوي عضلات
العجان والفخاد وقسط البطن وهي ثلاثة تمارين:

التمرين الأول: هو تمرين سهل التنفيذ (يمكن القيام به في أي وقت
وفي أي مكان)، نبدأ بتحديد العضلة المطلوبة، تبولي وأنتِ جالسة
القرفصاء، ثم اقطعي البول بإرادتكِ وتذكري العضلة التي انقبضت عند
ذلك.

المرحلة الأولى. تعلمي أن تقلصي هذه العضلة بإرادتكِ. ابدئي
بانقباضات بطيئة: انقباض (٣ ثوانٍ)، وبسط للعضلة (٣ ثوانٍ)، في
البداية لن يكون الأمر شديد السهولة، ولكن بعد ذلك سيصبح أسهل
لأن العضلة ستصبح أقوى، وحاولي ألا تقبضي عندئذ عضلات قسط
البطن.

قومي بعمل هذا التمرين حتى الشعور بتعب بسيط في العضلة.
المرحلة الثانية: أسرع من معدل وتيرة الانقباضات، قومي
بالإسراع مع الزيادة في القوة، مضافة الإحساس «بالاهتزاز»، ولكنك
ستحتاجين لهذا في مدة لا تزيد عن يومين أو ثلاثة.

المرحلة الثالثة: انقباض العضلة الطويل المستمر (كما لو كنت
تمدين في المهبل شيئاً ما)، ثبتي العضلة في وضع مضموم لمدة ٣ ثوان
تقريباً.

يمكنك تمرين العضلة عدة مرات في اليوم (٢ - ٣ مرات) لمدة
دقيقتين تقريباً في كل مرة.

التمرين الثاني: هذا التمرين موجه لرفع قوة العضلات المؤدية
للفخذ وهذا من شأنه أن يزيد من إحساس المرأة.
وفي المنزل عندما تكونين بمفردك ولا يراك أحد سيري (حافية
أو مرتدية شبشباً ملتصقاً بالقدم) واضعة إحدى قدميك خلف الأخرى
مباشرة.



شكل (١٤) - تمرين ٢

وعندئذ الرجلان لا بد أن تتشابكا مع بعضهما البعض ويتلامسا بشدة.
التمرين الثالث: هذا التمرين مخصص لتقوية عضلات العجان
وقسط البطن (وهذا -ربما- يكون أصعب تمرين، لذا قومي بعمله
بحذرٍ كافٍ).



شكل رقم (١٥) - تمرين ٣

ارفعي رجليكِ المفرودتين إلى أعلى (إلى السقف) وأنتِ نائمة
على سجادة على الأرض (أو على سطح مستوى صلب)، ثم بمساعدة
اليدين حاولي رفع الحوض ليشكل زاوية ٤٥ درجة مع الأرض (رسمة
١٥)، وفي ذلك الوقت لا بد أن تبقي القدمين مفرودتين في البداية
نحتفظ بهذا الوضع عدة ثوان، وبعد ذلك بالتدرج نصل بوقت التمرين
إلى دقيقة، ويمكن القيام بهذا التمرين أيضًا مرتين أو ثلاثة في اليوم،
ولكن ليس أكثر من ذلك.

وتوجد صورة أكثر صعوبة من التمرين (لهؤلاء الذين يستطيعون القيام بها)، وذلك عندما يكون الجسم كله بشكل زاوية ٤٥ على الأرض (بمساعدة اليدين والكوعين على الأرض) (والرجلان مرفوعتان إلى السقف)، وفي هذا الوضع تبقي الرأس والأكتاف وجزءاً من الظهر على الأرض.

ويمكن الاستمرار في هذا الوضع حتى ٣ دقائق ليس أكثر.

تنبيه! لا يجب عمل المساج التأملي في حالة النزيف الحاد أثناء الدورة الشهرية.

ولو اشتد التعب (وظهرت إفرازات دموية وزاد الألم أو بدأ يظهر) تعاملني معه بهدوء و"بترحيب"، إذ إن هذه علامة جيدة جداً، فهذا يعني أن عملية الشفاء بدأت وبدأت عملية إعادة بناء الجسم، وهنا يعطي المرض "رنة الوداع"، ويختفي هذا عادة خلال يوم أو يومين.

وكلمة أخيرة: لا تشكي ولو للحظة في الوصول إلى النجاح، وثقي في نفسك.

شكل الثدي:

الكثير من المتدربات يسألن كثيراً سؤالاً محدداً في التمرينات، ألا وهو كيف يزيدن من حجم الثدي. ولكن لماذا يسعى فقط عدد قليل منهن لتصغير حجمه؟

لذا يجب أن أذكرن مرة أخرى عزيزاتي السيدات أن بنية جسم الإنسان تتحكم فيها الطبيعة. لذا اعذروني، ولا تقلن من منكن بحاجة

لماذا؟ فالتمارين يمكن أن تساعد فقط على تحسين نوعية ما منحته لك الطبيعة (وفي حالة الثدي - سيمكنا فقط التخلص من الترهل، واستعادة المرونة وما إلى ذلك). وهذه الأمور يمكن أن تحدث لك إذا مارست التمارين بمثابرة، فعودة الشباب تشمل الجسد كله، وطالما أن الغدد اللبينية تدخل ضمن النظام الفصي للمرأة، لذا فإن مساج الأعضاء التناسلية التأملي يؤثر تأثيرًا جيدًا عليهما، توجد أيضًا علاقة عكسية، فمثلاً عندما تقوم أي أم شابة بإرضاع طفلها، ينقبض الرحم أوتوماتيكياً.

باختصار قومي بعمل التمارين ولا تقلقي، فجسدك سيقوم بعمل كل شيء من تلقاء نفسه، ولا تشكي فالنتيجة ستكون رائعة، وبالمناسبة حتى بالنسبة لهؤلاء اللاتي - رغم كل هذا - يحثن كيف يزيدن من حجم الصدر. وهنا يمكن قول بعض النصائح العملية والفعالة بشكل كافٍ.

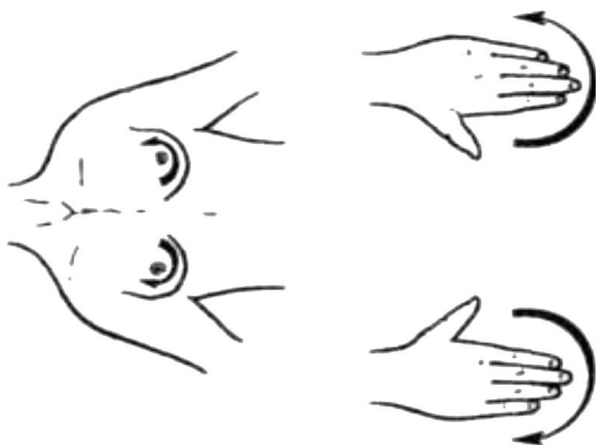
فللوصول للهدف المنشود يجب عليك أن:

١ - يزداد وزنك، وتفكري جيداً في الكمية التي تتناولينها، فأضيفي لها عصيدة الحنطة السوداء وعين الجمل.

٢ - تقومين بتنشيط العلاقة الحميمة على قدر المستطاع مع تجنب استخدام الواقي الذكري، فالنطفة التي تمتص في الغشاء المخاطي للمهبل تؤثر تأثيراً جيداً جداً على جسد المرأة، لأنها تحتوي على مجموعة كاملة من المواد النشطة بيولوجياً (فيتامينات/ والبروستاجلاندين وأحماض أمينية وأشياء أخرى ليس لها بديل ولا يمكن شراؤها من الصيدليات).

٣ - خلال عدة دورات تناولي حمض الفوليك (وفيتامين ب٩) قرصًا واحدًا (٠,٢, ٠,٢ جرام) مرتين في اليوم.

٤ - تقومين بعمل مساج (مباشر) للغدد اللبنية وأنت راقدة أو أثناء الاستحمام وتدعكين الثدي بقفازات قاسية في الاتجاهات الموضحة في رسمة (١٦)، وغالبًا ما تسأل المتدربات هل يمكن عمل هذا المساج في ظل وجود تكيس ليفي؟ نعم ممكن.



شكل رقم (١٦) - مساج الغدد اللبنية

وبالمناسبة في حالة تكيس الثدي الليفى يمكن أن تتكون عقد صغيرة عند الغدد اللبنية مثل الأورام. وأرجو الانتباه إلى أنه في هذه الحالة يجب إيقاف عملية المساج عند الشعور بالبرد.

استخدام (ليس ضروريًا ولكنه ممكن) طريقة شياتنس (وهي طريقة علاج يابانية عن طريق الضغط بالأصابع). اضغطي بالتتابع (رسمة ١٧) على نقاط منطقة الغدة الدرقية (لمدة لا تزيد عن ٣ ثوان)، وعلى نقطة

من منطقة النخاع المستطيل وكذلك على النقاط العليا في الكتف والنقاط الواقعة بين عظمتي الكتف (من ٥ : ٧ ثوان).



شكل رقم (١٧) : العلاج بطريقة شياتس

يجب الضغط بحيث يظهر شعور وسط بين الإحساس اللطيف وبين الإحساس المؤلم، ويجب أن يكون الضغط على الغدة الدرقية ضغطاً خفيفاً، نضغط لمدة ٢-٣ ثوان، ثم نتوقف، ونكرر هذه العملية ٥ مرات مع كل ناحية (على اليمين وعلى الشمال، مع الضغط بمخدات الأصابع الكبيرة). وبعد ذلك كل مجموعة الضغط تتكرر ثلاث مرات (على اليمين وعلى الشمال).

معلومة للعلم: بعض مراكز أبحاث الجنس (وخاصة في موسكو) يستخدمون بنجاح تأثير الضغط الموضعي السلبي على الغدة اللينية. لدرجة أن حجم الثدي تضاعف مرتين، والجهاز سهل الاستخدام جداً بحيث يمكنك استخدامه في البيت.



الفصل الثاني عشر

«قانون حكام المستقبل»

(تمارين المرحلة الأولى)

هذا الفصل - تعمق مثير في الماضي، وصفحاته مغلفة بعقب آلاف السنين، وهو يحتوي على مجموعة قوية من تمارين الاستشفاء التي أعدها حكماء الشرق القدماء. ويمكن القيام بهذه التمارين فقط عند الالتزام بالحذر الشديد، وإلا فإنه من الممكن أن تتحول الشفرة التي تقضي على المرض إلى شفرة مضادة. وتنفذ التمارين بهدف توسيع أفق المتدربات والإشارة إلى أن خلف الحيز الذي استوعبوه توجد آفاق أخرى تنتفتح.

يُرجى الانتباه! يمكن القيام بتمارين «قانون الحكام» فقط وفقاً لرغبتك الشخصية فقط عند وجود تغييرات ملحوظة في حالتك الصحية، ولكن لا تلجئي بأي حال من الأحوال إلى «قانون الحكام» بدافع الفضول.

فيمكنك اختيار تمرينين أو ثلاثة متخصصة وليس أكثر من ٢-٣ من التمارين الأساسية وفقاً لتشخيص مرضك (إذا كنت تعرفينه بدقة) أو وفقاً لشكواك (لو كانت لديك شكوى). وذلك لتقوية تأثير التمارين الأخرى كلها. أما القيام بالتمارين بقوة فلا يُنصح به قبل اليوم الثلاثين من التمارين.

القليل عن تاريخ الكتاب:

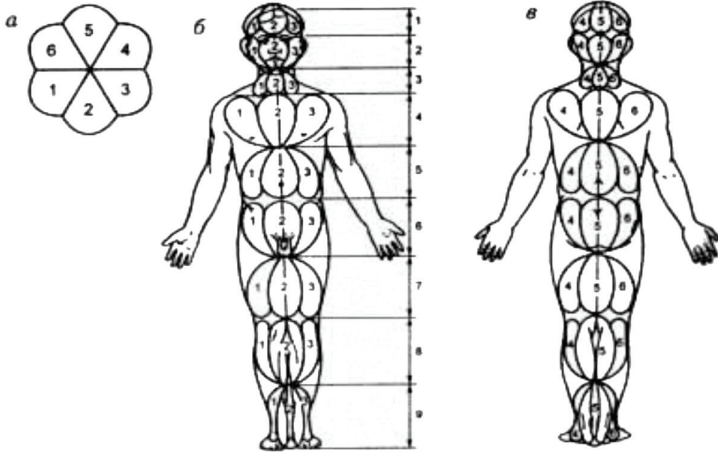
إنه كتاب «قديم» جداً، كان مخصصاً قديماً للصفوة فقط، وقد جمعت فيه التمارين والتدريبات الموجهة للوصول إلى إكمال وكذلك تطوير الصفات النفسية والجسدية للإنسان. وقد كُتِبَ باللغة الفارسية التركية القديمة واللغة العربية كذلك، وله عنوان طويل هو تقريباً «قانون العلوم السرية لحكام المستقبل».

ويدل وجود العديد من الملاحظات على هوامش الكتاب على أن الكتاب قد أُكْمِلَ وأُضِيفَ إليه خلال قرون. وقد تم تسجيل الإضافات الأولى في عام ١٩٨٦، وتمت ترجمته لأول مرة إلى اللغة الأوزبكية عام ١٩٨٦م.

والكتاب يتكون من ١٠ مراحل مستقلة (كل مرحلة تسمى «سان») والمرحلة الأولى تشمل ١١١ تمرين، تم اختيار أكثرهم فاعلية وكذلك التمارين التي لها القدرة على إعادة الصحة عند الإصابة بأمراض كثيرة جداً.

وقبل أن نبدأ في دراسة مجموعة التمارين التي اخترناها، نتعرف

على تصور «القانون» لجسم الإنسان، فهو يرى أن جسم الإنسان مقسم إلى أجزاء تسمى بيوت الأوراق. (انظر رسم «أ ١٨»).



شكل رقم (١٨) - بيوت الأوراق

أ - أماكن البيوت (منظر علوي) ب - أماكن البيوت حسب المستويات (منظر من الأمام) ج - أماكن البيوت حسب المستويات (منظر من الخلف)

أسماء البيوت:

- ١ - بيت البنات.
- ٢ - بيت الأم.
- ٣ - بيت الأبناء.
- ٤ - بيت العقل والشيطان.
- ٥ - بيت الأب.
- ٦ - بيت النفس والملاك.

أسماء المستويات :

١ - حكام (المملكة)

٢ - المستشارون.

٣ - طرق الحياة.

٤ - الرعاة.

٥ - مدينة الهجوم.

٦ - قلعة (التردد).

٧ - آمال المملكة (برعم البنات).

٨ - دعامة المملكة (برعم الأولاد).

٩ - برعم الأحفاد الصغير. (المدللين)

بيت الأوراق الأول - بيت البنات (الأسماء وفقاً للمستويات من أعلى إلى

أسفل):

١ - بيت النفس والملاك.

٢ - الوزير الأول.

٣ - البوابات اليمنى.

٤ - الأسد المقيد بالسلاسل.

٥ - البواب.

٦ - العروسة.

٧ - الوريثة الرئيسة.

٨ - الوريث الرئيس.

٩ - شخص كثير الحركة.

بيت الأوراق الثاني - بيت الأم (الأسماء وفقاً للمستويات من أعلى إلى

أسفل):

١ - المرأة (عينا الأم والنفس).

٢ - اهتمامات الأم.

٣ - ما يقلق الأم.

٤ - بيت الوالدين.

٥ - الخزنة.

٦ - أغنية لهددة الأطفال.

٧ - حب الأم.

٨ - دعامة الأم.

٩ - الأحفاد كثيرو الحركة.

بيت الأوراق الثالث - بيت الأولاد (الأسماء من أعلى إلى أسفل):

١ - بيت العقل والشيطان.

٢ - الوزير الأيسر.

٣ - البوابات اليسرى.

٤ - أمين الصندوق.

٥ - زوج الابنة.

٦ - الشاطر.

٧ - الوريث الثاني.

٨ - الفاسق.

البيت الرابع للأوراق- بيت العقل والشيطان (الأسماء من أعلى إلى

أسفل):

١ - بيت العقل والشيطان.

٢ - عرش العقل.

٣ - الباب الأسود.

٤ - عرش الشيطان.

٥ - البرج.

٦ - الحصان الأسود.

٧ - الأميرة الصغرى.

٨ - الابن الأوسط.

٩ - العمل المحبب.

البيت الخامس للأوراق - بيت الأب (الأسماء من أعلى إلى أسفل) :

- ١ - الحاكم.
- ٢ - عرش الشيطان.
- ٣ - دعامة الأب.
- ٤ - ختم القدر.
- ٥ - ختم الحياة.
- ٦ - السرج.
- ٧ - المخدة.
- ٨ - الأمراء.
- ٩ - الأحفاد المخلصون.

البيت السادس للأوراق - بيت النفس والملاك (الأسماء من أعلى إلى

أسفل) :

- ١ - بيت الملاك.
- ٢ - عرش النفس.
- ٣ - البيت الأبيض.
- ٤ - عرش الملاك.
- ٥ - الطريق الطيب.
- ٦ - الحصان الأبيض.
- ٧ - الأميرة.

٨ - الابن الأصغر.

٩ - الحفيد الأصغر.

تسلسل التمارين:

تسخين (هذه المجموعة من التمارين كلها للعمود الفقري استوعبناها من قبل من البرنامج الذي أوضحناه من قبل).

التمرين ١: «إعداد الحقل لزراعة حديقة الشباب».

التمرين ٢: «عرش القلب».

التمرين ٣: «أرجوحة للنفس والقلب».

التمرين ٤: «برعم الرئتين والأمعاء».

التمرين ٥: «زهرة النفس والعقل».

التمرين ٦: «طرق المملكة».

التمرين ٧: «برعم المعدة».

التمرين ٨: «برعم الكليتين».

التمرين ٩: «برعم الكبد» أو «مملكة الهموم والأحزان».

التمرين ١٠: «برعم التوائم».

التمارين ذات التأثيرات الموجهة لهدف ما :

(يجب عليك اختيار اثنين منها تتبعاً للمرض الذي تعاني منه).

التمرين ١ : «برعم المهد».

التمرين ٢ : «أوراق زهرة غدة أسفل المعدة والطحال».

التمرين ٣ : «بيت المعاناة».

التمرين ٤ : «أجنحة الملاك وعليها المرارة».

التمرين ٥ : «الطريق الكبير».

التمرين ٦ : «بوابة المملكة».

تعليمات ضرورية :

الحذر، ومرة أخرى الحذر. لا تحاولي أن تقومي بعمل كل التمارين مرة واحدة، تحركي بالتدرج مضيئة براعم جديدة فقط عند استيعاب الأوضاع السابقة استيعاباً جيداً.

في الأيام الأولى يكفي عمل ثلاثة أو أربعة تمارين، ومن الضروري أن تحسن التمارين من حالتك النفسية وألا تشعري بالتعب بعدها. ولا تجبري نفسك عليها بأي حال من الأحوال.

ويجب ألا يزيد الوقت المخصص للتمارين على ساعة وعشرين دقيقة (بأوقات الراحة).

وعند الشعور بالتعب يجب تقليل المجهود بشكل كبير أو التوقف للراحة عدة أيام.

مارسي التمارين على مدى شهرين إلى ثلاثة أشهر، بعد استعادة
الصحة بشكل تام يمكن تقليل وقت التمارين وتكرارها.

يجب ممارسة كل التمارين وأنتِ تتخيلين صورة واضحة للشباب،
تسعين إليها بشكل متزايد، وإلا ستفقدين معناها تمامًا، وإليكم ما قيل
في هذا الشأن في كتاب «القانون» (بالنسبة للتمرين الأول):

«... يا ولدي، إنك كبير في السن ومريض ولكن روحك شابة،
لو أنك أصابك عقاب إلهي على شكل معاناة وتريد أن تصبح مرة
أخرى مثلما تحلم، ولا تعرف أين تركت جسدك الشاب وصحتك
وشبابك المليء بالأحلام، وإذا كنت لا تخشى الصعوبات والخسارة
في هذا الطريق البعيد؛ عليك أن تتخلى عن الحقد والكراهة والشك في
طيبة الآخرين، وأخضع حسانك الجامح واحمل معك داخل روحك
ما أمرك به الله، وسوف نذهب معك إلى تلك الحديقة التي يرقد فيها
جسدك الشاب وأحلامك التي لم تحقق بعد.

... يا ولدي، لقد اعتقدت أنك أعددت حسانك ليذهب إلى طريق
بعيد، ولكن الطريق يوجد داخلك، فانزل من على حسانك، فحقل
زهور شبابك يوجد في ظهرك وحديقة ثمار الجنة توجد في صدرك،
فإذا كان هذا المكان لديك صحراء ينمو فيها أشواك الكراهة واليأس
والمرض والشر، فانظر: فإنه خلف عرش النفس ينتظر حسان الإلهام
الطائر وعلى العرش تمسك النفس بالمحراث للعقل، فأطعم واسق
حسان الإلهام، اجعل العقل يعمل عملاً شاقاً، وليضاعف الله جهودك
ولتبدأ في الحرث لزراعة حديقة الشباب، وفي كل خطوة لا بد أن تعرف

ما الذي سينمو في هذا المكان».

يا له من استعداد رائع لصورة الشباب، حيث تم تقديم فكرة التسخين بصورة شاعرية جدًا (بالمناسبة، لقد تمكنتم بالتأكيد من استنتاج ما المقصود بكل كلمة).

لا بد أن تبدأ كل التمارين المذكورة في هذا الفصل بإحساس الدفء، ثم تتابع العمل مع إحساس الوخز، يعقبه إحساس البرد، وتُنتهي العمل فقط مع إحساس البرد.

والنص القديم يؤكد ذلك بشكل مجازي جدًا:

«عندما تفتح أبواب الشباب، تذكر: أن الأبواب تُفتح فقط بالدفء النفسي، فلتسخن هذا الطريق القابل للفساد والذي تزرع فيه بذور الشباب بدفئك النفسي ولتشرق ولتضيء شمس عقلك وقلبك، ولكن تذكر يا ولدي: أنه بلا ماء وبلا شتاء تحول الشمس جسديك إلى صحراء، كن سعيدًا وأنت تسقي كل حبة رمل في حقلك المحروث والذي يلد لك الشباب والقوة، واترك هذه الحقول في البرد والصقيع حتى ترتاح وتتطهر.

وفي الربيع عندما تشعر أنه حان الوقت للزراعة، اختر وازرع البذور الضرورية، كل في مكانه، وكل يوم قم برعايتها بحب، ويجب أن ترى وتربي الشجرة الناضجة التي ستتمو في ذلك البرعم الذي ظهر، وقم بذلك كل يوم مع ترك وقت للراحة، ولا تنس أن تتصرف وتصرف كما لو كانت حديقتك قد أثمرت بالفعل، وتذكر يا ولدي أنك وأنت تحفر وتسقي أرض حديقتك وأنت لا تتوقع ثمار تعبك من دون عقل وقلب،

فإنك عندئذ تكون مثل الخنزير البري الذي يحفر في الأرض وربما يعتقد أنه بستاني عظيم.

ولا تنسَ دائماً أن تغلق بوابات حديقتك خلفك».

وبعد أن أدركنا روح الوثيقة القديمة، مع احترام الحكمة المستقرة بها، نبدأ العمل.

ولنتذكر أنه يجب اختيار تمرين أو اثنين لكل عضو مريض (الأول-أساسي، والثاني- يقوي تأثيره).

المجموعة الأولى من التمرينات من المرحلة الأولى:

تسخين (تمارين للعمود الفقري، تُجرى وفقاً للكورس الذي يُدرس):

الرقبة:

- ١ - انحناءات الرأس للأمام وللخلف إلى أقصى درجة.
- ٢ - انحناءات للرأس للجانبين دون رفع الكتفين.
- ٣ - استدارة الرأس إلى الشمال واليمين إلى أقصى درجة.
- ٤ - حركات دائرية للرأس، كما لو كانت تتأرجح على الكتفين (١٥ مرة - وفقاً لعقارب الساعة، ١٥ مرة عكس عقارب الساعة).

منطقة الكتف العليا:

- ٥ - الكتفان للأمام - والذقن للصدر، ثم الكتفان للخلف - والرأس للخلف.

- ٦ - تحريك الكتفين لأعلي ولأسفل («السحفاة»).
- ٧ - حركات دائرية للكتفين - للأمام وللخلف.
- ٨ - اليدان بجوار الجسم وننحني للشمال واليمين.
- المنطقة الوسطى للعمود الفقري (منطقة الصدر والمنطقة القطنية):**
- ٩ - القدمان مفتوحتان بعرض الكتفين، الاستدارة لليسار (مع كل استدارة إلى أقصى مدى للخلف والرأس عمودي)؛ ثم الاستدارة لليمين.
- ١٠ - الانحناء للأمام (كما لو كنتِ تحاولين الوصول بأنفكِ إلى سرتك).
- ١١ - الانحناء للخلف (كما لو كنتِ تحاولين لمس المنطقة القطنية بظهر الرقبة).
- ١٢ - تحريك الأكتاف لأسفل وللخلف بحركات دائرية «القطار البخاري» (والذراعان بجانب الجسم وعند الكوعين نثنيهما زاوية تسعين درجة).
- ١٣ - اليدان مشبوكتان على ظهر الرقبة، وننحني إلى اليمن وإلى اليسار، إلى الأمام وإلى الخلف (من ١٥ - ٢٠ مرة).
- ١٤ - نفتح القدمين باتساع الكتفين، وقبضتا اليد في منطقة الكليتين والكوعين مضمومين لبعضهما البعض لأقصى درجة، وننحني للخلف دون أن نقوس أنفسنا.
- ١٥ - نفتح القدمين باتساع الكتفين، ونحاول أن نرى السطح

الجانبى للقدم من الناحية الأخرى- أولاً من الناحية اليمنى ثم من الناحية اليسرى.

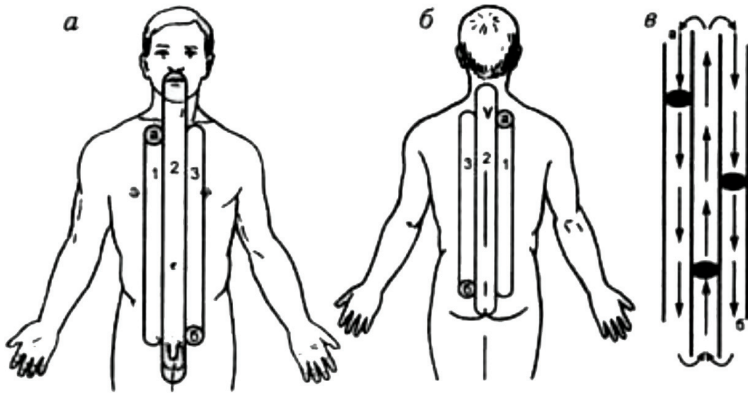
١٦- نضع اليدين على الركبتين ونحنى للأمام.

١٧- نجلس على الأرض أو على كرسي ونفصل الرجلين، ونحنى الجسم إلى أقصى درجة ممكنة ناحية الرجل اليسرى ثم اليمنى ثم إلى الأرض بينهما.

١٨- نرفع اليدين لأعلى ونشك الأصابع ونفرد جسمنا واقفين على أصابع القدمين، ونشد لأعلى (مع الشهيق ننزل لتحت ومع الزفير نشد أنفسنا لأعلى مرة أخرى).

التمرين ١: (إعداد الأرض للحقل) لزراعة حديقة الشباب (رسم

(١٩)



رسم (١٩) تمرين ١: «إعداد الأرض لزراعة حديقة الشباب»

هذا التمرين يهدف إلى إعادة الشباب للجسد بأكمله، ولعلاج أمراض الجهاز العصبي المركزي والطرفي التي لها أصول مختلفة: الاختلالات النفسية- وأمراض الأعين والأنف والحلق وأجهزة منطقة الصدر والبطن وأجهزة الحوض.

إن أساس التدريبات يكمن في إعداد جسدك للتمرينات التالية، وهي تفترض أنك تعمل في الفصول كلها وتقوم بأنواع محددة من التمارين وفقاً لكل مرحلة:

• الصيف (الدفء والدفء الشديد)

• الربيع (الوخز «المطر الذي ينزل في الربيع أو الخريف»).

• الشتاء (البرد).

• الحراثة (النبض).

• زراعة الشباب (نهاية التمرينات).

تبدأ كل التمرينات بإحساس الدفء وتنتهي بإحساس البرد، وفي اليوم الواحد تقوم بعمل ما لا يزيد عن أربعة تمرينات (تمرين + ٢ آخرين أو ثلاثة تبعاً للعضو المريض)، نبدأ التمارين من منطقة عظمة الترقوة اليمنى أو من البلعوم (رسم ١٩: أ).

نُجمع في منطقة الترقوة إحساس الدفء بحجم قبضة يد ليست كبيرة (صغيرة)؛ ثم نضعه أسفل في بداية الفخذ، وبعد ذلك ننتقل إلى منطقة العجان ونتحرك في وسط السطح الأمامي للجسم لأعلى حتى الوجه بما في ذلك الشفتين، والفم من الداخل ووسط الفك السفلي مع

البلعوم الأنفي، ثم ننقل إحساس الدفء تحت سطح الجلد، وبعد ذلك ننتقل إلى منطقة الترقوة اليسرى وننزل إلى أسفل حتى الفخذ (نقطة ن)، ثم نعود إلى أعلى (من نفس الطريق) إلى نقطة البداية (أ). (عظمة الترقوة اليمنى)، وهذه تعتبر لفة واحدة. ومع كل إحساس نقوم بعمل ٣ لفات، بنفس الطريقة مع البدء من النقطة اليمنى للترقوة، مع معالجة سطح الظهر (في اللفات الثلاث مع كل إحساس من الثلاثة).

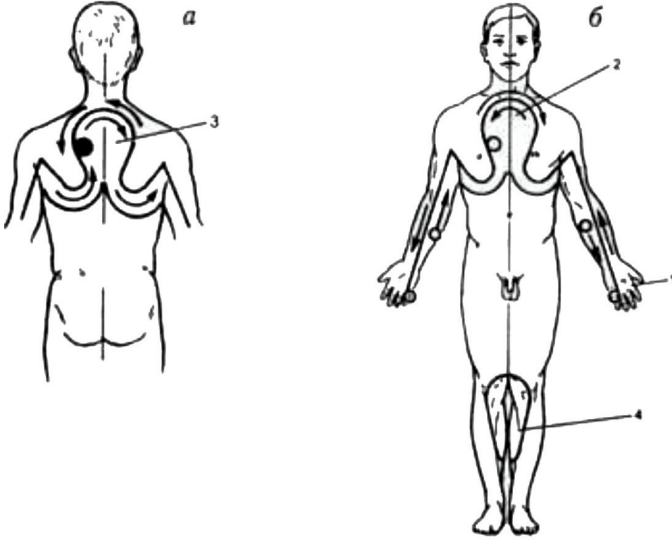
هذه هي أول طريقة لتحريك الأحاسيس، ويمكن تغييرها، بحيث نعمل وفقاً لما هو موضح في صورة (١٩ ج)، وذلك انطلاقاً من النقطة (أ) ونتحرك إلى النقطة (ب)، وبعد ذلك ننتقل إلى اتجاه وسط، ونتحرك إلى أعلى حتى النهاية، وننتقل بعدها مرة أخرى إلى نقطة الانطلاق (أ)، وبهذا الشكل نقوم بالعمل مع كل إحساس ثلاث مرات، وبالمثل نعمل مع منطقة الظهر.

ويمكن عمل التمرين بطريقة أخرى، حيث نتخيل إحساس الدفء كالأسطوانة التي تندرج تحت الجلد من ناحية الترقوة اليمنى حتى بداية الفخذ، ثم من منطقة العجان تنتقل إلى البلعوم الأنفي وتنتقل إلى الترقوة اليسرى وتندرج إلى أسفل، وبعد ذلك مرة أخرى إلى منطقة العجان ثم إلى منطقة البلعوم الأنفي.

وعند العمل على منطقة الظهر نحاول أن نتخيل بوضوح هذه الأحاسيس مثلما فعلنا مع العمود الفقري.

تمرين ٢: «عرش القلب» (رسم ٢٠)

هذا التمرين يعالج أمراض النظام الوعائي القلبي، وأمراض الأمعاء الدقيقة والغليظة واضطرابات الأعصاب وضغط الجمجمة الداخلي وأمراض الرئة وأمراض المفاصل.



رسم ٢٠ تمرين ٢: «عرش القلب»

(أ). نبدأ بالكف الأيمن، ونقوم بالتمرين فقط على إصبع الخنصر ورتفع لأعلى على سطح الذراع من الداخل حتى منطقة الإبطين، ثم نسير وفقاً للقوس الموضح بالرسم (٢٠) قوس رقم (٢) (بحيث نرتفع إلى منتصف القفص الصدري حتى الحفرة الوداجية^(١))، ثم نزل مرة أخرى)، بعد ذلك نتحرك من منطقة تحت الإبط الأيمن ونزل إلى

(١) الحفرة الوداجية: هي انخفاض عميق في الجزء الأسفل من قاعدة الجمجمة.

السطح الداخلي لليد اليمنى حتى الكف وبالأخص اصبع الخنصر. ثم نعود بنفس الطريقة إلى نقطة البداية وهي الكف الأيسر. (أ).

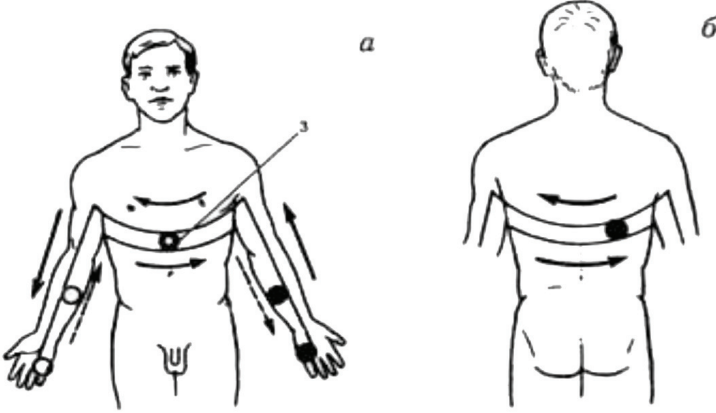
(ب) مرة أخرى نتحرك إلى أعلى من إصبع الخنصر إلى الكف الأيسر على السطح الداخلي للذراع حتى منطقة الإبطين ومنتقل إلى الخلف ونسير وفقاً للقوس (٣) كما هو موضح في الرسم (٢٠: ب) (منظر خلفي). نتحرك لمنطقة تحت الإبط الأيمن ثم نزل إلى أسفل على السطح الداخلي لليد اليمنى حتى الكف، فقط إصبع الخنصر، ثم نعود بنفس الطريقة، ونمر على الففص الصدري من الخلف وفقاً للقوس (٣)، ثم نتحرك عبر منطقة تحت الإبط الأيسر ونحدر إلى الكف الأيسر، ونكرر (أ) و(ب) مرة أخرى وبذلك نقوم بعمل ٤ لفات.

(ج) بعد ذلك ننتقل إلى المنطقة الرابعة (وهي السطح الداخلي للساقين ومفصلا الركبتين)، ونركز هناك أقصى درجة للإحساس بالتتابع في كل رجل ونحتفظ بهذا الشعور عدة ثوان ونكرره مرتين، ومن الأفضل القيام بكل مراحل التمرين مع إحساس الدفء + الوخز، ثم الوخز وبعد ذلك البرد + الوخز. ونختم المرحلة (ج) بأقصى درجة من إحساس الدفء ونبدأ دائماً بالكف الأيسر.

تمرين ٣: «أرجوحة النفس والقلب» رسم (٢١. أ. ب)

يعالج هذا التمرين أمراض شغاف (القلب) وأمراض أجهزة القفص الصدري، وأمراض أجهزة التنفس (مثل الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي والأزمة الشعبية)، والالتهابات التي تصيب تجويف الفم والبلعوم الأنفي، وأمراض الحساسية والأكزيما والأمراض الجلدية

والهرش بمختلف أسبابه والتهاب العصب الوجهي الثالث، والوهن والحالات التي تظهر كرد فعل.



رسم ٢١ تمرين ٣. «أرجوحة النفس والقلب»

بدأ بالكف الأيسر، بحيث يشمل التمرين إصبعين فقط: الخنصر والبنصر، ورتفع لأعلى على السطح الداخلي للذراع الأيسر حتى منطقة الإبط، ثم ننتقل على شكل قوس إلى منتصف الجذع - في النقطة (٣) عند منتصف الصدر (راجع رسم ٢١ أ). ونتوقف عند النقطة (٣) لمدة ثانيتين أو ثلاثاً، وفي نفس الوقت نتحرك أعمق قليلاً، ثم نستمر في الحركة إلى منطقة الإبط الأيمن، وبعدها نزل إلى أسفل على السطح الداخلي للذراع الأيمن حتى الكف بحيث يشمل هذا الإحساس إصبعي الخنصر والبنصر. بعد ذلك نعود من خلال نفس الطريق إلى نقطة البداية ألا وهي الكف اليسرى، وهذا يعتبر أحد الطرق الأمامية، حاول أن تقوم بالمرور خلال ١٠ ثوان تقريباً، من دون حساب وقت التوقف.

ننتقل بعد ذلك إلى الكف الأيسر ورتفع لأعلى حتى منطقة الإبط

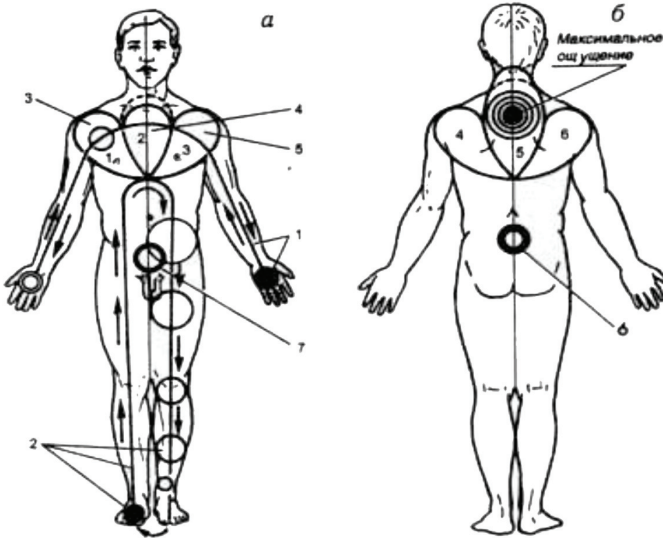
ونتحرك إلى منطقة الظهر (رسم ٢١ - ب). ونتحرك فوقه وفقاً للقوس (ولكن من دون توقف) ثم نغوص في منطقة الإبط الأيمن وبعد ذلك على السطح الداخلي للذراع الأيمن ننزل إلى الكف إلى الخنصر والبنصر فقط، وبعد ذلك بنفس الطريقة نعود للوراء إلى نقطة البداية وهي الكف الأيسر، وهذه هي أحد الطرق الخلفية حاول عندئذ أن تستريح تقريباً ١٠ ثوان.

ومع كل إحساس نقوم بعبور ٤ طرق من تلك الطرق ١ أمامي. ١ خلفي ومرة أخرى أمامي ثم خلفي.

تمرين ٤: «برعم الرتتين والأمعاء». (رسم ٢٢)

يعالج هذا التمرين أمراض الرتتين والأمعاء.

يتكون هذا التمرين من ٤ مراحل.



رسم ٢٢ تمرين ٤. «برعم الرتتين والأمعاء»

(أ) منظر أمامي. (ب) منظر خلفي

أ - نبدأ بالقدم اليمنى (رسم ٢٢ أ) و نرتفع لأعلى على الرجل بحيث يشملها الإحساس من الداخل تمامًا ثم ننتقل إلى البطن ونتحرك فوقها حتى منطقة منتصف الصدر، ثم ننزل لأسفل في المنطقة اليسرى من البطن و ننتقل بشكل مماثل إلى الرجل اليسرى (بحيث يشملها الإحساس كلها)، ثم ننزل إلى القدم اليسرى. وبعد ذلك ننتقل إلى القدم اليمنى ونقوم بعمل نفس الحركة السابقة، هذه هي الطريقة الرئيسة (ولكن من الممكن أن نعود من القدم اليسرى إلى الصدر ثم ننزل إلى القدم اليمنى)، يمكن البدء بالقدم اليسرى.

ب- ننتقل إلى اليدين، من الكف الأيسر (١) نصعد إلى أعلى على الذراع من الداخل حتى منطقة الإبط، ثم نتجاوز (كما موضح في الرسم ٢٢ أ) منطقة الكتف ثم ننتقل عبر الإبط إلى الذراع الأيمن - بأكمله ثم ننزل إلى الكف الأيمن، ونعود بنفس الطريقة إلى نقطة الانطلاق وهي الكف الأيسر (١).

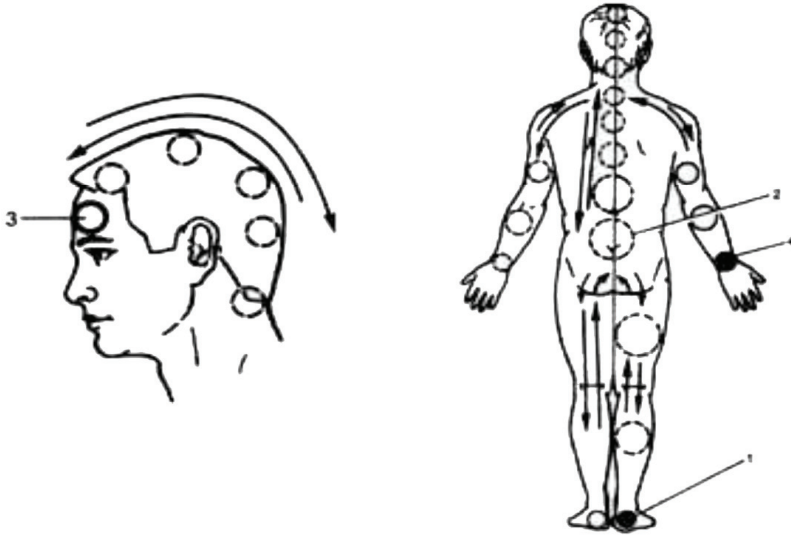
ج- ننتقل إلى الأوراق، بدءًا من الكتف الأيمن ونعبر الأوراق من الداخل بالتوالي مرتين (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)، ثم نعود إلى الورقة الخامسة ونزيد من الإحساس إلى أقصى درجة ونحتفظ به هكذا ونهني بهذا الجزء التمرين (رسم ٢٢ أ، ب).

د- نُجمع ونركز الإحساس في المنطقة القطنية (ب) ونصل به إلى أقصى درجة ممكنة، ثم ننقله إلى المنطقة الأمامية - أي منطقة المثانة (٧) - ثم نعيده إلى نقطة البداية (٦)، ونقوم بعمل هذه الحركات للأمام وللخلف مرتين أو ثلاثًا، وننتهي في المنطقة القطنية (٦)، ونحتفظ بهذا

الإحساس لمدة عدة ثوان.

التمرين ٥: «زهرة الروح والعقل» (رسم ٢٣)

هذا التمرين يعالج أمراض المعدة مثل التهاب المعدة وقرحة المعدة وقرحة الاثنى عشر وأمراض الأمعاء الغليظة المصاحبة لاختلال حركة الأمعاء وانتفاخ البطن والأعراض المرضية وأمراض أجهزة التنفس كالحنجرة وقصبة الرئة والرئتين وأمراض الحساسية والالتهابات الجلدية وإصابة الأغلفة المخاطية، وعدد من الأمراض النفسية وكذلك الاضطرابات العصبية وإصابات الجهاز العصبي المركزي ومرض ارتفاع ضغط الدم والأعراض المرضية في مناطق مختلفة والأعراض العصبية والانعكاسية الناتجة عن اعتلال فقرات الرقبة.



رسم ٢٣ تمرين ٥: «زهرة الروح والعقل»

نبدأ بأي قدم، وهنا - سنبدأ بالقدم اليمنى (١)

نرتفع إلى أعلى على الرجل بحيث يشملها الإحساس كلها من الداخل وكذلك نشمّلها بالنظر الداخلي، ثم ننتقل إلى منطقة العصعص (٢)، ثم نصعد على العمود الفقري بحيث يشملها الإحساس بالكامل أيضًا، ولكن بالتدرّج نضيق مجال تأثير الإحساس (كما هو موضح بالرسم ٢٣)، ثم ننتقل إلى الرقبة ثم إلى الجزء الذي يغطيه الشعر من الرأس حيث نخلط هذ الشعور على سطح الجلد فقط ولا نتمق إلى الداخل. وعندما نصل إلى نقطة «العين الثالثة» (٣) نتوقف قليلاً (حوالي ٣-٤ ثوان)، بعد أن نركز اهتمامنا على هذه المنطقة (٣)، وبعد ذلك نعود بنفس الشكل إلى منطقة العصعص (٢) و ننتقل إلى الرجل اليسرى بحيث يشملها الإحساس كلها من الداخل ثم نزل إلى القدم اليسرى، وبعدها نطلق في طريق العودة إلى القدم اليمنى ونعمل بنفس الطريقة.

هذا لفة واحدة، نقوم بعمل ٣-٤ لفات مع كل إحساس من الأحاسيس الثلاثة.

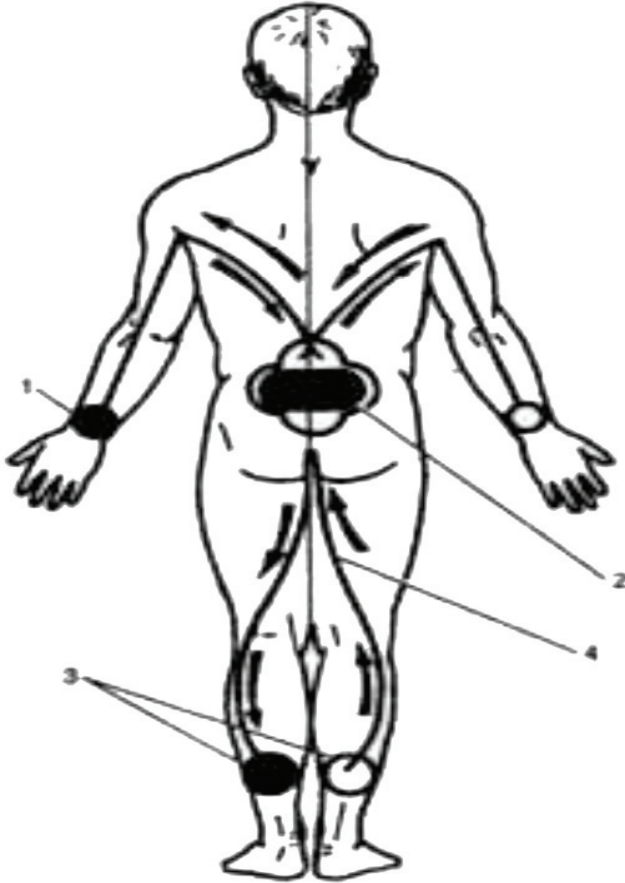
وبنفس الشكل نقوم بعمل التمّرين مع الذراعين (انظر رسم ٢٣)، نبدأ بمنطقة الرسغ، ثم نشمّل الذراع كله من الداخل، وبعد ذلك ننتقل عبر مفصل الكتف على مستوى الحزام الكتفي إلى المفصل الكتفي الآخر ونعود بعد ذلك إلى نقطة البداية من نفس الطريق (٣-٤ مرات مع كل إحساس).

انتبه! يجب عمل التمّرين برفق، دون توتر، وإذا شعرت بدوشة

في رأسك أو ثقل بها لا بد من تقليل المجهود بشكل كبير وتقليل قوة الإحساس.

التمرين ٦: «طرق المملكة» (رسم ٢٤)

يستخدم هذا التمرين لعلاج أمراض الأوعية (الشرايين والأوردة)، ولعلاج الوريد المتجلط، وينشط عمل القلب.



رسم ٢٤ تمرين ٦: «طرق المملكة»

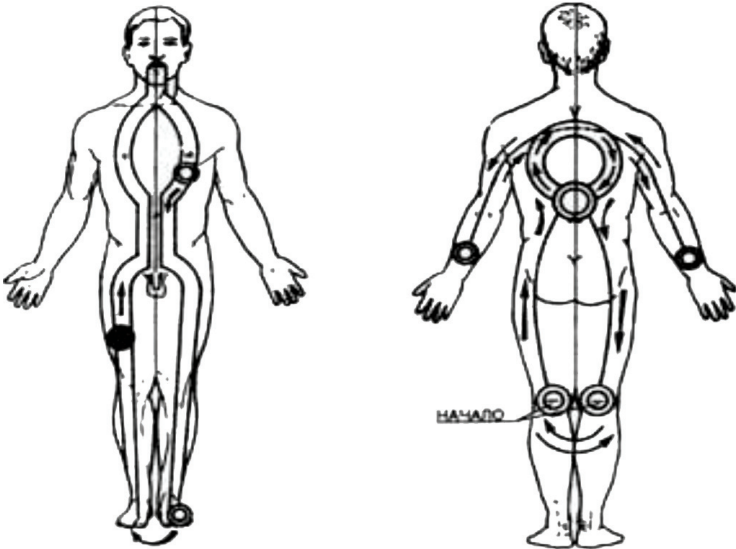
نبدأ بالثلث الأسفل للسطح الخلفي للساق اليمنى. ثم نرتفع (كما هو موضح في رسم ٢٤) لأعلى على الساق خارجين عن الناحية الداخلية للساق، وعلى الفخذ، ونتحرك ناحية فتحة الشرج، ثم نسير عبر الأمعاء المستقيمة إلى المنطقة القطنية (٢)، ونقوم بعمل وقفة قصيرة هنا (حتى ١٠ ثوان)، وفي نفس الوقت نقوي الإحساس إلى أقصى درجة، كما لو كنا نحركه عبر الجسم إلى الأمام. ثم بنفس الطريقة وبنفس التناغم - نخرج من المنطقة القطنية (٢) وننزل إلى الثلث الأسفل للسطح الخلفي للساق اليسرى، وبعد ذلك، نكرر نفس الخطوات بنفس التتابع ونعود إلى نقطة البداية (٣) والتي تقع على الساق اليمنى. ثم نتحرك بنفس الطريقة إلى أعلى الساق اليمنى عبر الأمعاء مباشرة إلى المنطقة القطنية (٢)، حيث نقوي مرة أخرى الإحساس إلى أقصى درجة مع وقفة لمدة ١٠ ثوان. ثم نغادر من هذه النقطة (٢) إلى أي ذراع من الذراعين - عبر منطقة الإبط عن طريق السطح الخلفي للكتف (كما هو موضح في رسم ٢٤)؛ ثم ننزل إلى منطقة الرسغ (١)، حيث نتوقف لمدة قصيرة (حوالي ٢-٣ ثوان)، ثم نعود بنفس الطريقة إلى المنطقة القطنية (٢)، حيث نقوم بعمل وقفة لمدة (١٠ ثوان) كالمعتاد مع تقوية الإحساس إلى أقصى درجة محتملة، ثم نتحرك بنفس الطريقة على الذراع الآخر حتى نصل إلى منطقة الرسغ ونعود بعدها إلى المنطقة القطنية (٢)، ونتوقف لمدة (١٠ ثوان)، وبعد أن نقوي الإحساس نتحرك بنفس الطريقة مرة واحدة في كل ذراع (مع القيام بالوقفات المتفق عليها وتقوية الإحساس كما هو متبع)، ثم ننهي التمرين عند المنطقة القطنية (٢) حيث نتوقف عدة

ثوان ونصل بتوهج الإحساس إلى أقصى مستوى.

وبهذه الطريقة ذاتها نقوم بعمل التمرين مع كل إحساس، ويمكن البدء بأي رجل.

التمرين السابع: «برعم المعدة» (رسم ٢٥):

يعالج هذا التمرين أمراض المعدة والأمعاء مثل التهاب المعدة وقرحة المعدة وقرحة الاثني عشر والأمراض الوظيفية للأمعاء الغليظة والرفيعة، والأمراض النفسية والصرع وارتفاع ضغط الدم والتهاب عصب الوجه الثالث والصداع النصفي وآلام الرأس مختلفة الأسباب، وألم الأعصاب فيما بين الضلوع والتهابات الجيوب الأنفية والأمراض النسائية التناسلية وانحلال الظهر عند الرجال.



رسم ٢٥ تمرين ٧: «برعم المعدة»

التمرين الأساسي (رسم ٢٥ - المنظر الأمامي)، نبدأ بالسطح الأمامي للقدم اليمنى (ومن الممكن أيضًا أن نبدأ باليسرى) من دون أن يشمل الإحساس بالإصبع الكبير، ثم نرتفع على السطح الداخلي للساق، ثم نتحرك على السطح الأمامي للفخذ إلى أعلى، ونتحرك إلى المنتصف، ولكن لا نصل إلى الخط الأبيض للبطن (الذي يمر عبر السرة رأسياً) نرتفع لأعلى (أعلى السرة بقليل) ثم عبر الحلمة اليمنى (أو اليسرى) وفقاً للقوس - نصل إلى التجويف الوداجي، وبعد ذلك نتحرك إلى أعلى بحيث تشمل تجويف الفم والبلعوم الأنفي (والذي يمكن - بالمناسبة - أن نبدأ منه التمرين كذلك)، وبعد ذلك نزل إلى القدم اليسرى (بنفس طريقة وتناغم الصعود)، وبعد وقفة قصيرة نطلق في طريق العودة إلى نقطة البداية (إلى القدم اليمنى).

هذه هي الطريقة الأولى للتمرين، أما الطريقة الثانية فتتقضي بالانتقال مباشرة من القدم اليسرى إلى اليمنى - مع تكرار كل ما تم وصفه سابقاً بعد ذلك.

ونقوم بعمل التمرين مع كل إحساس بنفس الطريقة مرتين، وفي حالة وجود أمراض ظاهرة بشكل كاف نقوم بعمل تمرين آخر بعد التمرين الأساسي لتقوية تأثيره. (رسم ٢٥ - منظر خلفي).

نبدأ بمنطقة أسفل الركبة اليسرى، ونصعد لأعلى إلى منتصف السطح الخلفي للفخذ (ثم المبايض) - إلى منتصف الظهر (إلى ما يسمى «السرّج»)، ونتوقف هنا، ونركز الإحساس ونقويه، ثم نقوم بعمل ٣ تحركات مكثفة من الأمام للخلف (عبر الجسم). «كما لو كنا نقوم

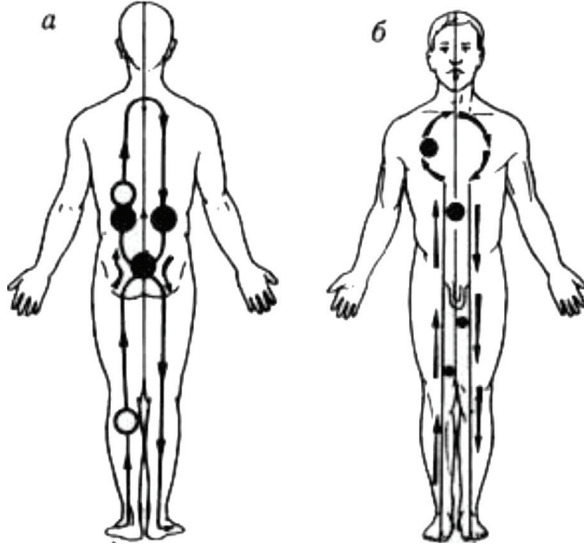
بعمل مسح، وبعد ذلك نتحرك حركة على السطح بشكل دائري (من «السرج» لأعلى والعكس)، ثم ننزل بنفس الطريقة على الرجل اليمنى حتى منطقة أسفل الركبة تمامًا حيث نتوقف وقفة قصيرة مع «المسح» (٣) تحركات للأمام وللخلف عبر الجسم)، وبعد هذا نتقل مرة أخرى إلى منطقة أسفل الركبة اليسرى ونكرر كل التنقلات مرة أخرى (الطريقة الأولى) أو نعود إلى نقطة البداية بالعودة للوراء (الطريقة الثانية) أي نقوم بعمل لفتين من هذا التحرك، ويمكن البدء بمنطقة تحت الركبة سواء في الرجل اليمنى أو اليسرى ونتوقف في منطقة تحت الركبة ولا ننسى أن نقوم بعمل «المسح».

وأخيرًا، بعد القيام بالتمرين الذين شرحناه نقوم بعمل لفتين على السطح الخلفي للذراع والظهر، مع البدء والانتهاج في الثلث الأسفل من الساعد. (انظر رسم ٢٥ - منظر خلفي). في هذه النقاط نتوقف ونقوي الإحساس إلى أقصى درجة.

التمرين ٨: «برعم الكلى»: (رسم ٢٦):

هذا التمرين يعالج الأمراض التالية: أمراض منطقة المثانة ذات الطابع الوظيفي، وأمراض المثانة، والتهاب الكلى وأمراض أجهزة التجويف الصدري والبطني، والتهاب الأعصاب الناتج عن اعتلال العمود الفقري أو المفاصل، وإصابة الجهاز العصبي المركزي أو الطرفي.

الأفضل أن نبدأ بالظهر، يطلق على تحرك الأحاسيس اسم غريب «سلسلة للأسد المتوحش»، وفي هذه الحالة «الأسد المتوحش» يقصد به «المثانة».



رسم ٢٦ تمرين ٨: «برعم الكبد»

حيث نحرك إحساس الدفء على السطح الخلفي للرجل اليسرى بدءاً من الكعب الأيسر إلى عظمة العصعص ونتوقف هناك (٣-٤ ثوان) ونقوي الإحساس إلى أقصى درجة (مع التوغل إلى الداخل في نفس الوقت)، ثم نرتفع إلى أعلى، مع القيام بحركة سطحية على طول العمود الفقري وعلى جانبيه (انظر رسم ٢٦ أ)، ثم نتوقف في منطقة الكليتين (مع تقوية الإحساس لأقصى درجة ممكنة والتعمق للداخل في نفس الوقت)، بعد ذلك نزل مرة أخرى إلى عظمة العصعص (وقفة) وتقوية الإحساس إلى أقصى درجة مع التعمق للداخل في نفس الوقت عقب ذلك نقوم بالارتفاع بنفس الطريقة والتناغم ونزل على الرجل اليمنى حتى القدم. هذه لفة واحدة. ومرة أخرى ننتقل إلى القدم اليسرى.

هذه اللفات يجب القيام بها ثلاث مرات مع كل إحساس، ويمكن

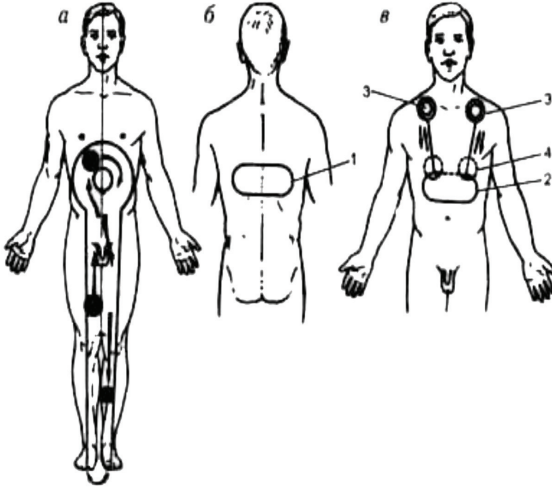
البدء بأي قدم ونهني التمرين في منطقة المثانة.

ولنكمل التمرين، ننتقل إلى السطح الداخلي للقدم اليمنى أو اليسرى، ونشمل بالإحساس فقط الإصبع الكبير ثم نرتفع على السطح الإمامي الداخلي، وننتقل بعد ذلك إلى البطن، وبعد ذلك نقوم بعمل لفة دائرية سطحية عبر الحلمات وتجويف حبل الوريد (رسم ٢٦ ب)، ثم -بنفس طريقة الارتفاع وتابعتها- إلى القدم الآخر. وهذه لفة، ثم ننتقل إلى القدم الأخرى، ثم نبدأ كلة مرة أخرى.

هذه اللفات ينبغي القيام بها ٣ مرات مع كل إحساس.

تمرين ٩: «سقي برعم الكبد» أو «مملكة الهموم والأحزان» (رسم ٢٧).

يعالج هذا التمرين أمراض الكبد، والمرارة، والأمعاء والمعدة، والأكزيما والصدفية والبهاق.



رسم ٢٧ تمرين ٩: «سقي برعم الكبد» أو «مملكة الهموم والأحزان»

التمرين الأساسي:

نبدأ بالسطح الداخلي للقدم اليمنى (بحيث يشمل الإحساس الإصبع الكبير فقط، ثم نرتفع لأعلى على منتصف السطح الأمامي والسطح الداخلي للرجل اليمنى. ثم ننتقل إلى المنطقة الأربية^(١)). وبعد ذلك نلف بمنطقة البطن وفقاً لعقرب الساعة مع تجنب منطقة الوسط، (انظر رسم ٢٧ أ)، وبعدها نقوم بالنزول بطريقة مشابهة ومتناغمة مع الطريقة التي صعدنا بها - ننزل على الرجل اليسرى إلى السطح الداخلي للقدم اليسرى. وهذه تعتبر لفة، ثم ننتقل مرة أخرى إلى القدم اليمنى (الطريقة الأولى) أو نعود بنفس الطريقة (الطريقة الثانية). نقوم بعمل هذه اللغات ٣ مرات مع كل إحساس.

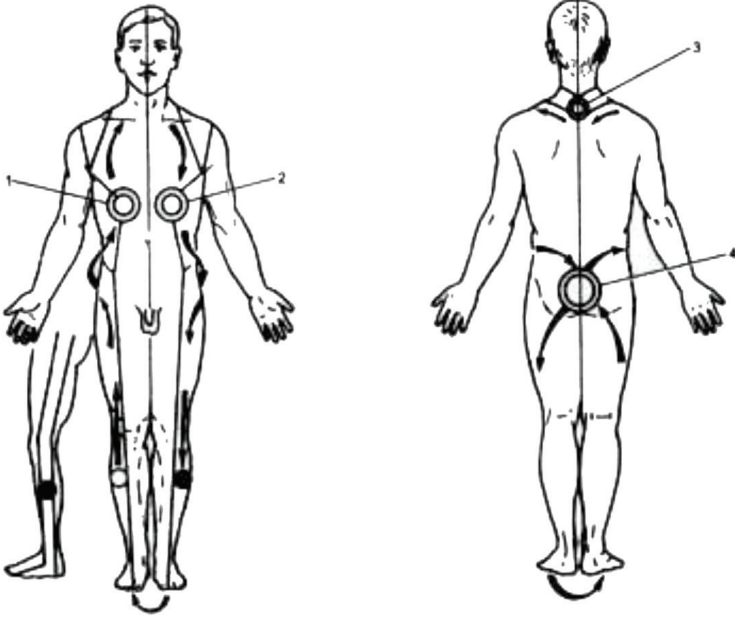
وفي حالة وجود أمراض الكبد والمرارة الظاهرة بشكل واضح يجب القيام بتمرين آخر بعد التمرين الأساسي وذلك لتقوية تأثير التمرين، هذا التمرين له اسم شاعري ألا هو «بوابات الضوء لبيت الحزن» (لأن خلف هذه البوابات، وفقاً لرأي المفكرين القدماء تكدست كل الأحزان، التي يشعر بها الإنسان). نركز الإحساس حتى نصل به إلى درجة الوضوح. ثم نقوم بعمل «سحب» عبر الجسم (محركين الإحساس إلى الأمام وإلى الخلف) (حركتان للأمام - وحركتان للوراء) بعد ذلك نتحرك من المنطقة الأمامية (٢) (انظر رسم ٢٧ ج)، ثم نرفع الإحساس إلى منطقة أسفل الترقوة (٣) ونقوم بعمل وقفة قصيرة هناك ثم ننزل إلى الأسفل إلى منطقة (٤)، نقوم بعمل هذه التحركات مرتين (٢ على اليمين و٢

(١) المنطقة الأربية: هي المنطقة بين البطن والفخذ على جانبي الجسم - (المترجم).

على الشمال) وكل مرة نتوقف في منطقة (٣).

التمرين العاشر: «برعم التوأأم» (رسم ٢٨)

هذا التمرين يعالج أمراض المعدة والأمعاء مثل الخلل في حركة المرارة، والقنوات الصفراوية والتهاب المرارة (غير الشديد) وغيرها، والاختلالات العصبية النفسية مثل الصرع وخلل الجهاز الدهليزي^(١)، والتهاب عصب الوجه الثالث وأعراض التهاب الأعصاب الناتجة عن خلل في العمود الفقري والمفاصل المختلفة وأمراض الرئة مثل الأزمة الشُّعبية وغيرها.



رسم ٢٨ تمرين ١٠: «برعم التوأأم»

(١) هو جهاز إحساس يساهم في الحركة والإحساس بالتوازن، وهو الجزء المسؤول عن التوازن في أغلب الثدييات - (المترجم).

بدأً بالسطح الخارجي للقدم اليمنى، بحيث يشمل الإحساس كل الأصابع، فيما عدا الإصبع الكبير، ثم نرتفع على السطح الخارجي للرجل إلى الخلف إلى عظمة العصعص (منطقة ٤)، انظر رسم ٢٨، المنظر من الخلف)، ثم نقوي الإحساس إلى أقصى درجة ونتحرك للأمام (كما لو كنا نتحرك عبر الجسم)، منتقلين إلى السطح الأمامي في منطقة (١) «بيت اليانسة»، هكذا وصفت هذه اللحظة بشكل مجازي في كتاب «القانون» القديم: «اذهب لزيارة الفتاة اليانسة»، اشعل الدفء النفسي لبيتها، وإذا كانت تحمل في جيبها حجرًا، اجعلها تلقيه» أي نقوم بالتوقف في منطقة (١) لمدة قصيرة (مع تقوية الإحساس لأقصى درجة)، ثم نتقل - كما هو موضح في رسم (٢٨) - إلى الظهر إلى منطقة (٣) «منزل الأب» ونقف هناك) وبعد ذلك نتحرك عبر الكتف إلى منطقة (٢) «منزل الأكل الجبان»، ثم وقفه وتقوية الإحساس إلى أقصى درجة، ثم نتحرك إلى الأسفل وإلى الخلف (كما لو كنا نتحرك عبر الجسم) إلى منطقة العصعص (منطقة ٤) حيث نقوي الإحساس إلى أقصى درجة، ثم نتحرك إلى الأمام عبر الجسم، وبعدها نتقل إلى السطح الخارجي للرجل اليسرى وننزل إلى الأسفل قبيل السطح الخارجي للقدم اليسرى بحيث لا يشمل الإحساس الإصبع الكبير. وهذه تعد لفة.

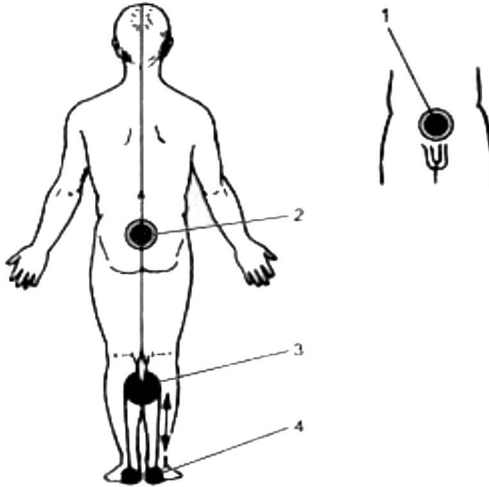
بعد ذلك نتقل إلى القدم اليمنى ونكرر كل الخطوات مرة أخرى، ويمكننا عمل لفتين على الأكثر مع كل إحساس.

ووفقًا لاستيعاب هذه التمارين (بعد ١٠ - ١٥ تمرين) نقوم بعمل لفة واحدة مع كل إحساس.

تمارين تهدف لإحداث تأثيرات معينة:

ملاحظة ضرورية: يجب عليك اختيار تمرين واحد فقط أو اثنين من التمارين التي سيرد ذكرها، وذلك وفقاً لطبيعة المرض الذي تعاني منه.

تمرين ١: مجموعة من التمارين نقوم بها في حالة الإصابات بالأمراض النسائية وكذلك لرفع القدرة الجنسية (أو إعادتها للحالة الطبيعية) عند النساء والرجال (انظر رسم ٢٩ و ٣٠ و ٣١ و ٣٢)، وأيضاً في حالة الإصابة بأمراض الجهاز التناسلي والضعف في وظائف المسالك البولية والتهاب المثانة وألم المثانة وانحلال الظهر والبرودة الجنسية والخلل في الدورة الشهرية والاضطرابات النفسية وخلل التوتر العضلي الوعائي وأمراض الحساسية.

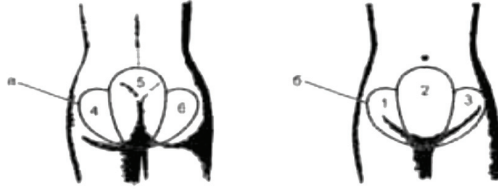


رسم ٢٩ تمرين ١

نقوم بعمل التمرين عند انخفاض القدرة الجنسية عند الرجل أو المرأة

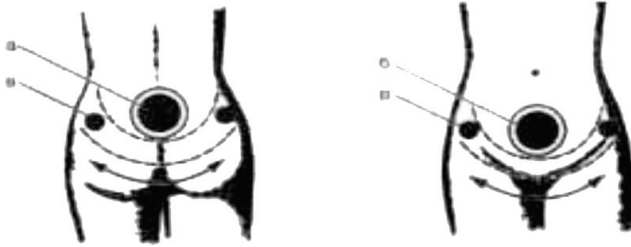
نبدأ التمرين بإحساس الدفء، ونركزه في منطقة المثانة (١)، ثم نقوم بعمل ٥ - ١٠ تحركات إلى الداخل حتى المنطقة الخلفية كما لو كنا نعبر الجسم (٢)، ونتوقف عند النقطة (٢) ٣ ثوان في العمق (في الداخل)، تقريباً في منتصف المسافة التي نقوم بتسخينها، وبعد ذلك نركز إحساس الدفء في كعب القدم اليمنى (٤)، ونصل به إلى أقصى درجة ممكنة، ثم ننقله إلى أعلى على السطح الخلفي للساق بحيث نتوقف قبل الركبة، وننتقل إلى السطح الجانبي للرجل ونقوي إحساس الدفء ونحتفظ به لمدة ٢ - ٣ ثوان، ثم ننتقل بعد ذلك إلى نفس الموضع من الرجل اليسرى (٣) حيث نحتفظ بشعور الدفء ٢-٣ ثوان، ثم نزل إلى أسفل إلى كعب القدم اليسرى، وبعد الاحتفاظ بهذا الإحساس ٢ - ٣ ثوان نتجه إلى أعلى ونعود بنفس الطريقة إلى كعب القدم اليمنى، وهذه لفة واحدة، نقوم بعمل ٥ - ١٠ لفات مع كل إحساس. ويمكن البدء بأي كعب.

تمرين ١ (أ): «برعم زنبق الجنة» (رسم ٣٠) نستدعي الأحاسيس بالتتابع (ونذكركم أنه لا بد من البدء بإحساس الدفء) في الأوراق. وهنا يجب أن نتذكر أن هذه الأحاسيس ليست خارجية، فهي تنبع من الداخل - سواء كانت في الجزء الأمامي للجسم (أوراق ١ - ٢ - ٣) أو الجزء الخلفي (أوراق ٤ - ٥ - ٦)، ونمر مرتين بكل ورقة (١.....٦) (١.....٦)، ثم ننتقل إلى التي تليها.



رسم ٣٠ تمرين ١. أ) «برعم زنبق الجنة»

تمرين ١ (ب): «الجرس فوق المهد»:



رسم ٣١ تمرين ١. ب) «الجرس فوق المهد»

نركز الإحساس في المنطقة القطنية (أ) ونصل به إلى أقصى درجة ممكنة ونحتفظ به لمدة ٨ - ١٠ ثوان، ثم ننتقل عبر الجسم إلى الأمام إلى منطقة المثانة (٦)، حيث نحتفظ أيضًا بالإحساس لمدة ٨ - ١٠ ثوان وهو في أقصى درجاته الممكنة، ثم ندخل إلى العمق قليلاً، وهناك في الداخل في منتصف المسافة تقريباً نبدأ في نقل هذا الشعور من جانب إلى جانب - خلال مفاصل الورك (الثنايا)، كما هو موضح في رسم (٣١)، ونقوم بعمل ١٥ - ٢٠ حركة في كل جانب، وبعد ذلك من دون توقف ننتقل إلى تمرين ١ (ج).

تمرين ١ (ج) (رسم ٣٢):

نقوي الإحساس إلى أقصى درجة ممكنة في المنطقة اليمنى (أ) أو اليسرى (ب) الأعلى بقليل من مفصل الورك (في الأعماق)، وفي نفس الوقت نحتفظ به لمدة ٨-١٠ ثوان، ثم ننقله إلى المنطقة التي تقع خلف المثانة تقريباً (ح)، حيث نحتفظ به أيضاً لمدة ٨-١٦ ثانية، بعد ذلك ننقل هذا الإحساس إلى الجهة المقابلة (أ أو ب)، وبالمثل نحتفظ به هناك، ونعود إلى المنطقة التي تقع خلف المثانة (ج). وتعد هذه لغة واحدة ونقوم بعمل ٥-٦ لفات مماثلة لها.



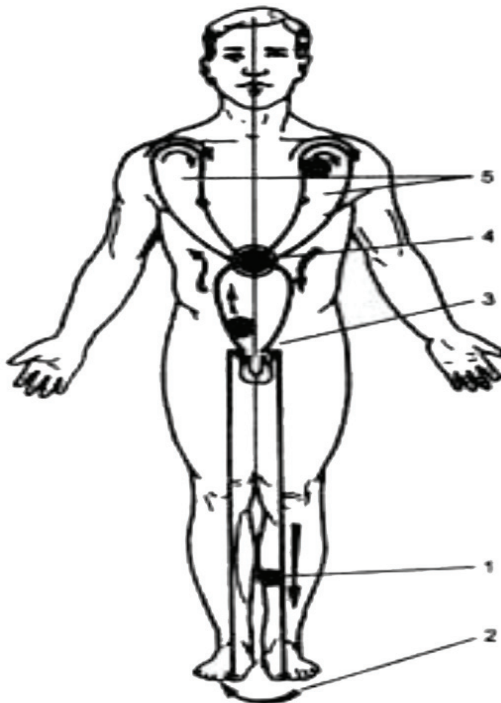
رسم ٣٢. تمرين ١ (ج).

ويعد القيام بهذه التمارين الثلاثة في البداية مع إحساس الدفء+الوخز أكثر ملاءمة، ويأتي ذلك إحساس البرد+الوخز، ولكن يمكن القيام بهم بطريقة أخرى أيضاً بحيث يتتابع في كل تمرين أحاسيس الدفء والوخز والبرد.

التمرين الثاني: «أوراق زهرة البنكرياس والطحال»

هذا التمرين يعالج أمراض أعضاء منطقة المعدة والأمعاء: التهاب المعدة، قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر، الخلل في وظائف الأمعاء

الدقيقة والغليظة والإمساك والإسهال، العنة عند الرجال، وأمراض منطقة المثانة الأخرى مثل: خلل التوتر العضلي الوعائي وارتفاع ضغط الدم وإصابات الجهاز العصبي المركزي والطرفي.



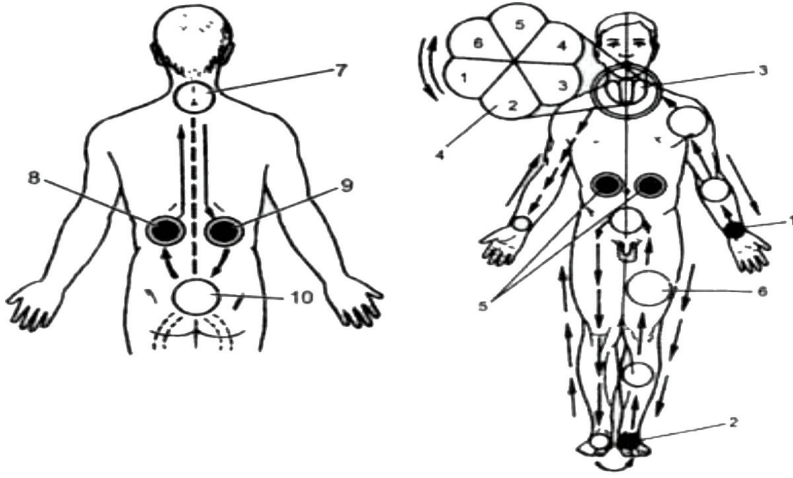
رسم ٣٣ تمرين ٢: «أوراق زهرة البنكرياس والطحال»

نبدأ بالجهة الداخلية للقدم اليمني (٢) ونشمل بالإحساس فقط الإصبع الكبير، ورتفع حتى منطقة المثانة (٣) على الجهة السطحية الداخلية الأمامية للرجل وبعد ذلك ننحرف قليلاً إلى الجنب ونذهب إلى منطقة ما تحت السرة، ثم نقوم بعمل وقفة قصيرة لمدة ٢-٣ ثوان، ثم نتحرك عبر الجسم أعمق إلى الداخل ثم إلى الخارج (مرتين)، ودون

توقف «نكمل رسم ورقة الزهرة» (٥)، فنرتفع من الجانب الأيمن كما هو موضح بالرسم (٦) على شكل قوس إلى مستوى ما تحت الترقوة ونعبر من خلال حلمة الثدي. ونتوقف في النقطة (٤) (٢-٣ ثوان) مع تقوية الإحساس في نفس الوقت ثم «نكمل رسم ورقة الزهرة» بنفس الطريقة وبشكل متناسق مع ما قمنا به في الجانب الأيمن، ثم وقفة أخرى وتقوية الإحساس في نقطة (٤)، بعد ذلك نسير منحرفين قليلاً إلى الجنب ثم إلى أسفل إلى المثانة (٣)، وبعد ذلك نتجه إلى الجهة الداخلية للقدم اليسرى، وهذه تعتبر لفة واحدة، نقوم بعمل لفة مع كل إحساس، ويمكن البدء بأي قدم.

التمرين الثالث: «بيت المعاناة» (رسم ٣٤)

يعالج هذا التمرين أمراض تجويف الصدر والبطن وكذلك الحوض والاضطرابات النفسية الشعورية، وإصابات الجهاز العصبي المركزي والطرفي والاضطرابات التي تصيب الجهاز الدهليزي وأمراض الأذن الداخلية والخارجية وإصابة الأعصاب الناتجة عن خلل في فقرات الرقبة وأمراض الغدد الصماء.



رسم ٣٤. تمرين ٣: «بيت المعاناة»

يتم عمل التمرين على عدة مراحل.

أ. نبدأ برسغ اليد اليسرى (١) ثم كما لو كنا نعبر من خلال اليد بحيث يشملها الإحساس من الداخل، بعد ذلك نتحرك عبر الكتف حتى نصل إلى منطقة (٣) ونشمل بالإحساس الرقبة كلها، ثم نتحرك عبر الكتف الأيمن إلى الذراع اليمنى وبنفس الطريقة ننزل عليها إلى الرسغ ثم نعود إلى نقطة البداية «الرسغ الأيسر» بنفس الطريقة (رسم ٣٤ - منظر أمامي). وهذه تعتبر لفة واحدة. نكررها ٣ مرات (أي نقوم بعمل ٣ لفات).

ب. نتقل إلى الرجلين، ونبدأ بالقدم اليسرى (٢)، ورتفع إلى أعلى

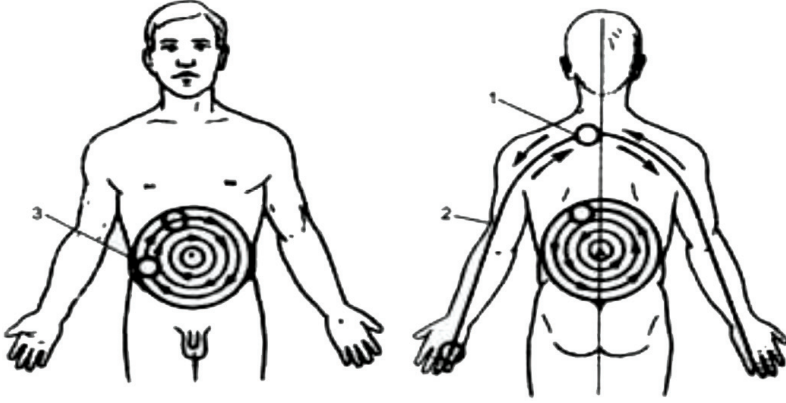
الرجل بحيث يشملها الشعور تمامًا من الداخل (٦)، وبعد ذلك نتحرك عبر المثانة ومنتقل إلى الرجل اليمنى، ثم ننزل بنفس الطريقة إلى القدم اليمنى، ومرة أخرى منتقل إلى القدم اليسرى (٢)، ونكرر هذه اللفة مرة أخرى، بحيث ننهي التمرين عند القدم اليمنى.

ج. ثم منتقل إلى الأوراق في منطقة الرقبة، ونمر بهم بالتتابع في شكل دائري (١...٦) مرتين، كما لو كانت أشعة (الدفء والبرد أو الوخز) تأتي من الداخل، من أعمال ورقة الزهرة، محاولين أن نشمل بالإحساس الرقبة كلها.

د. ثم منتقل إلى المنطقة الخلفية من الرقبة (٧)، (انظر رسم ٣٤ منظر خلفي)، ونركز الإحساس ثم منتقل بالحركات عبر الجسم إلى الأمام والخلف (٣-٤ مرات) ونعود إلى المنطقة ٧، ثم ننزل إلى تحت حيث عظمة العصعص (١٠) حيث نتوقف وقفة قصيرة (٢-٣ ثوانٍ) ثم نذهب إلى المنطقة ٨ حيث نقوي الإحساس إلى أقصى درجة ممكنة، مع وقفة قصيرة في نفس الوقت مدة (٣-٤ ثواني)، ثم نرتفع إلى المنطقة ٧، ونتوقف لمدة (٣-٤ ثوانٍ) مع تقوية الإحساس إلى أقوى درجة ممكنة في نفس الوقت، ثم ننزل إلى منطقة ٩، ومرة أخرى نرتفع إلى المنطقة ٧، ونقوم بعمل لفة أخرى مشابهة، وننهي التمرين في منطقة العصعص (١٠).

تمرين ٤. «أجنحة الملاك على طريق الأسي»:

ويعالج هذا التمرين أمراض الأمعاء الدقيقة.

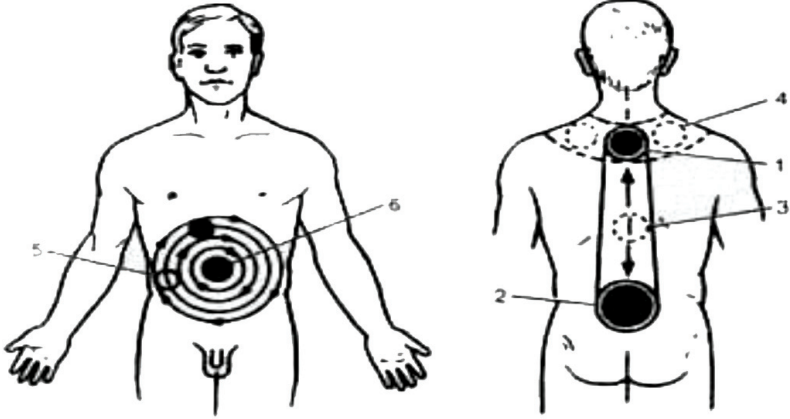


رسم ٣٥ تمرين ٤ «أجنحة الملاك على طريق الأسي»

نبدأ بنقل الإحساس من ذراع إلى ذراع عن طريق منطقة الكتف، ويخرج الإحساس من الكف بحيث يشمل الإصبع الصغير والبنصر، ثم نرتفع على السطح الخلفي للذراع كما هو موضح في الرسم ٣٥ ونقوم بعمل وقفة قصيرة في المنطقة ١، وبعد ذلك نتقل إلى العمود الفقري وبنفس الطريقة ننزل إلى الكف المقابل، نعود بنفس الطريقة، وهذه لفة، ونقوم بعمل هذه اللفات ثلاث مرات مع كل إحساس، على أن يتم عمل التمرين كامل لو كان عبر الجسم بعمق.

تمرين ٥. «الطريق الكبير». (رسم ٣٦)

يعالج هذا التمرين أمراض الأمعاء الغليظة.



رسم ٣٦ تمرين ٥ «الطريق الكبير»

نقوم بعمل ما يشبه «الدائرة الكبيرة» ولكن ليس فقط من الناحية الأمامية للجسم، ولكن أيضاً الناحية الخلفية.

وبنفس الشكل بالضبط مثلما قمنا بعمل «دائرة كبيرة» نخرج من منطقة أعلى البطن (٥) ونتحرك وفقاً لعقارب الساعة، ونقوم بعمل ١٠ لفات تقريباً عبر الأمعاء الغليظة، ثم ننتقل إلى مركز البطن، حيث نقوي الإحساس ونتحرك إلى الداخل كما لو كنا نتحرك عبر الجسم، ونصل إلى المنطقة القطنية حيث نقوي الإحساس إلى أقصى درجة ممكنة، ثم نتوقف وقفة قصيرة لمدة ٢-٣ ثوان، ثم نحرك الإحساس إلى أعلى على العمود الفقري حتى منطقة الكتف (١) حيث نقوي الإحساس مرة أخرى، ونقوم أيضاً بعمل وقفة لمدة ٢-٣ ثوان، ثم نبدأ بنقل الإحساس

على شكل قوس من جنب إلى جنب (٤) على الكتفين من الخلف – كما لو كنا نتحرك من الداخل (رسم ٣٦ – منظر خلفي)؛ نقوم بعمل هذا ٤ مرات، ونعود إلى منطقة (١)، حيث نقوي الإحساس إلى أقصى درجة، ثم نقوم بعمل وقفة قصيرة (٢-٣ ثوان) ثم نزل على العمود الفقري إلى منطقة (٢)، حيث نقوي الإحساس أيضًا (عدة ثوان). وهنا ينتهي تمرين الأمعاء الغليظة.

يمكن البدء بمنطقة (١) إلى هناك، ثم العودة إليها على شكل قوس ٣ مرات، ونتوقف في المنطقة (١)، ثم نزل إلى مستوى السرة، ونتحرك للأمام إلى منطقة أعلى البطن اليمنى، ثم نقوم بعمل لفات على شكل «دائرة كبيرة»، ونهي التمرين عند منطقة السرة.

تمرين ٦: «بوابات المملكة» (رسم ٣٧):



رسم ٣٧ تمرين ٦ «بوابات المملكة»

يعالج هذا التمرين أمراض الغدة النخامية والغدد الصماء – كل المناطق المرسومة فوقها دوائر هي «بوابات للمملكة» (١-٨)، نمر

عليها جميعاً بالترتيب، ونصل بالإحساس إلى درجة واضحة بشكل كاف، ونقوم بعمل وقفات قصيرة في مناطق ٣-٤ ونحتفظ بالإحساس ٣-٤ ثوان، ويتم تحريك الإحساس بالرأس كما هو موضح بالرسم ٣٧-ب، ح، وذلك ٣ مرات مع كل إحساس ونبدأ بالمنطقة (١)، ونتحرك للخلف كما لو كنا نتحرك عبر الجسم ٣-٤ مرات، وبذلك نمر على كل النقاط مرة واحدة (ما عدا ١ و٢).



الغائية

وهكذا انتهى الكتاب.

ونحن نعتقد أن كل واحد من القراء قد جذبته للكتاب شيء ما خاص به، ونستطيع أيضًا أن نأمل أن كل منكم قد أهداه الكتاب شيئًا ما. فمنكم من أعادت له التمرينات وفقًا لطريقتنا البصر بشكل كامل أو السمع، وهناك السيدات اللاتي أعاد لهن تدريب الأعضاء التناسلية التأملي الصحة والاتزان النفسي ومكنهن من القيام بجولات جريئة في عالم الأحاسيس من جديد، وقد أدخلت طاقة تمرينات «قانون حكام المستقبل» -المجلد الذي استوعب بداخله حكمة آلاف السنين ولا يزال يحمل الضوء المنعش للناس - أدخلت في البعض نشاطًا دائمًا.

والشيء الرئيس -أعزائي القراء- ألا يتوقف سعيكم إلى «الأنا» الخاصة بكم عند هذه المرحلة؛ فاستشفاء الجسد والمرونة التي تكتسبها الروح يمكن اعتبارها بالطبع اكتشافًا، لو أننا لا نتذكر أننا قد ولدنا بهذه الصفات.

وأرجو ألا تنزعجوا -أعزائي القراء- إذا قلنا لكم إنكم باستعدادكم الشباب والهدوء النفسي لم تكتسبوا شيئًا جديدًا من حيث الكيف، إنكم فقط قمتم باسترجاع ما كنتم تملكونه بالفعل، لكنكم فقدتموه نتيجة التصرفات الخاطئة. ومن المحتمل أيضًا أن ما حدث قد لا يكون خطأكم بالكامل. فلا تخطئوا في المستقبل ولا تحيدوا عن الطريق الذي تسيرون

عليه، واستمروا في تدريب الجسد والمشاعر، ونموا التفكير الخيالي، واعمَلوا مع أحاسيس الدفء والبرد والوخز، وقوموا بتنظيف أرواحكم كل شهر بواسطة التأمل عن طريق المسامحة، فالإنسان عندما تكون روحه نظيفة يضحك له الكون، فالقماش المغسول حديثاً لا تلتصق به الأوساخ، وليكن قائدنا في هذا الطريق هو خبرتنا وما أعددناه وأكدته ممارسة الأجيال، والذي تم تلخيصه في كتاب «دروس نوربيكوف» وفي هذا الكتاب.

الحياة أمامك، ولن تسير دائماً بهدوء ومن دون هموم؛ فالإنسان الذي ينزلق بلامبالاة على أمواج الحياة - يحذر الآخرون من الأحجار الموجودة تحت الماء والمياه الموحلة والدوامات المهلكة. فماذا تفعل لكي تتأكد أنك تقود مركبك وفقاً لموج بحر الحياة؟ سنحاول أن نجيب عن هذه الأسئلة في أحد كتبنا المقبلة.

وفي الوقت الراهن اسمحوا لنا (نحن المؤلفين) أن نأخذ إجازة، وفي الختام نؤكد مرة أخرى أن: الصحة والشباب هما ملكك بالفعل. وعندما تستعيدهما فإنك لا تمتلك شيئاً جديداً. وإنما كيفية ما تملكه تغيرت، وهو ما يسمى الثقة التي ليس لها حدود في نفسك وفي العدالة العليا للنظام العالمي القائم والذي يبينه كل منا حسب أفكاره وأعماله.

إن ضوء هذه الثقة يدفئكم وأنتم في طريقكم!

نتمنى لكم التوفيق والسعادة والنجاح في كل عمل تبدؤونه!

مع كل الاحترام.

إم. نوربيكوف، ويوري خفان.

كلمة من المدرب عن طالبه والتعاليم التي يدرسها

كثيرًا ما يسألونني ما الفرق الرئيس بين طريقة ميرزا كريم نوربيكوف الاستشفائية والطرق الأخرى.

إن طريقة نوربيكوف - طريقة تعليمية، تبدأ في كورس تمرينات يستمر لمدة عشرة أيام في القاعة ويستمر طول الحياة؛ وذلك لأن الإنسان لا يتعب (لا يصيبه التعب وهو يتعرف على نفسه ويكملها).

فما هو أساس طريقة تنظيم جسد الإنسان السيكوسوماتية^(١) الذاتية وفقًا لطريقة الأكاديمي نوربيكوف؟ من وجهة نظري - وأنا مقتنع بذلك بشدة ينتمي الاكتشاف الذي توصل إليه في مجالي نفس وجسد الإنسان إلى طب القرن الواحد والعشرين.

وتنظر كل طرق العلاج إلى المرض عمليًا كالتالي: المرض - هو الجزء الرئيس، وهذه تعد وجهة نظر الطب الكلاسيكي أيضًا، أما في طريقة نوربيكوف ينظر للمرض على أنه مجرد نتيجة، حيث إن نوربيكوف رأى عبر هذا المرض السبب الرئيس الذي أدى إلى ظهور الاختلالات في الجسم، وهو يرى بعمق أن هذا الاكتشاف سيصبح في المستقبل القريب دواءً عالميًا يستخدم خلال مدة زمنية معينة... هذا رأيي الشخصي. هذا الرأي وهذا الاقتناع ينبع من أن كل الأقراص وكل أنواع

(١) سيكوساماتي: (نفسية - جسدية) (المترجم).

الغسول والمكملات الغذائية والأدوية - رغم أنها هي أساس الطب الكلاسيكي - هذه الأشياء ضرورية في قسم الإسعافات الضرورية في العصر الحاضر، ولكن لا يقدم أي من هذه الأدوية أو المكملات الكيميائية لجسم الإنسان مساعدة جوهرية. ولنأخذ على سبيل المثال أيًا من هذه الوسائل وسنجد أنه لا يوجد إنزيم من الممكن أن يخلصنا من المياه الزرقاء أو الجلوкома أو الخلل العظمي أو مرض السكري، أو الدوالي أو اتساع الشرايين أو الصدفية أو البهاق، أو يمكنه أن يعيد نشاط شبكية العين أو الكليتين أو الكبد، أو يزيد من إنتاج الجسم لخلايا جديدة، وغير ذلك الكثير والكثير.

إن طريقة نوربيكوف تحل كل هذه المشاكل بشكل جيد جدًا، الأمر كله يكمن في أنه عند العمل وفقًا لهذه الطريقة يقوم المنح بإعطاء أمر للجسم بإنتاج المواد غير الموجودة اليوم في الجسم. أما الأدوية الحديثة فهي مشتتة وغير كاملة، ولا تعطي نتيجة إيجابية، وكل ما تقوم بفعله هو دعم الجسد لبعض الوقت، أو بالعكس تمنع تأثير المرض لبعض الوقت، والذي سرعان ما يظهر مرة أخرى عند اختفاء العائق.

عند ممارسة التمارين وفقًا لنظام نوربيكوف تنطلق في الجسم آليات (ميكانيكيات) تنتج خلايا جديدة بما في ذلك الخلايا العصبية، وتحدث عملينا استعادة الشباب والاستشفاء للجسد كله بشكل عام، فجسد الإنسان هو أكثر مصانع الأدوية كمالًا، فبداخل جسدنا يتم إنتاج كل المواد والإنزيمات اللازمة لنا. وطريقة الاستشفاء التي أعدها الأكاديمي نوربيكوف تتيح لنا السيطرة على هذه العملية.

لم نلتقِ أنا والأكاديمي نوربيكوف خلال العشر سنوات الماضية، ولكن في العام الماضي التقينا هنا في سان بطرس برج، وعلى الفور تولدت الفكرة التي تجسدت الآن على أرض الواقع: ألا وهي أن نوحّد ما توصل إليه كلُّ منا خلال هذه السنوات لكي ننشأ نظامًا جديدًا أكثر كمالًا يوضح للإنسان أحد الطرق التي تؤدي إلى معبد الصحة والشباب. وفي وقت التمارين التي تتم في الستر الخاص بنا، أعرف المستمعين على التطورات الجديدة التي قمنا بها، وهذه التمارين بالإضافة إلى طريقة نوربيكوف تعطي نتائج مذهلة من ناحية تأثيرها في الاستشفاء من العديد من الأمراض المنتشرة، فعلى سبيل المثال أثبتت التجربة أن تمارين التنفس المعروفة من أكثر من ٢٠٠٠ عام ونستخدمها في مركزنا العلاجي تساعد على التعامل مع الأزمة الشعبية خلال أيام معدودة.

هذه الطريقة الاستشفائية تعمل وتساعد الناس بغض النظر عن اقتناع البعض بها أو عدم اقتناعهم، وحقيقة أن في روسيا فقط سُفي أكثر من ٢٠٠٠٠٠٠٠ شخص من أمراضهم، تتحدث عن نفسها.

رئيس اتحاد «سام تشون دو» يوري خفان.



ملحق. تمارين استشفائية عامة أوصى بها سام تشون دو (طريقة خفان)

أثناء تطور البشرية مادياً، تجمدت روحياً وفقدت خفة الحركة. وكانت النتيجة - شللاً جزئياً أو تاماً في جهاز المناعة (الجهاز الدفاعي) للجسم، ومن هنا يظهر الربو والزكام والبواسير، فعندما تكون النفس ضعيفة، يفقد الإدراك أهدافه في الحياة ويتكدس بفرضيات خاطئة ويصبح الجسد مهملاً ويذبل؛ لأن العقل يقوده بشكل سيء أو لا يقوده بشكل عام.

وأول ما يعاني من قلة الحركة في جسدنا: العمود الفقري وهو يحتل المركز الثاني من حيث الأهمية بعد المخ في جسم الإنسان، وذلك لأن الأعصاب المؤدية إلى كل الأعضاء الهامة جداً في الجسد مركزة فيه. وصحتهم تتوقف بشكل مباشر على حالة فقرات محددة.

فمثلاً، الخلل في الفقرة العنقية الرابعة يؤدي إلى مشاكل في العين والوجه والرقبة والأسنان والحلق والأنف والأذن والرئتين والقلب والكبد والحجاب الحاجز والغدد الكظرية والطحال.

والفقرة الصدرية الثانية مرتبطة بشكل مباشر بالرئة وغشاء الرئة، والفقرة الخامسة مرتبطة بالعينين والغدة الدرقية وآلام الحلق والبطن، وكذلك القلب والأمعاء والشم والبصر يمكن أن يتأثروا من انزلاق الفقرة الصدرية العاشرة.

ويسبب انزلاق الفقرة القطنية الثانية التهابات المثانة والتهاب الزائدة الدودية وكذلك إصابة البروستات وحدوث العنة عن الرجال والأمراض النسائية عند السيدات.

ويسبب انزلاق الفقرة القطنية الخامسة البواسير وإصابة الأمعاء المستقيمة والشرخ والشرجي.

(كل ما ذكر سابقاً يعتبر نتيجة ملاحظات الطبيب كاتسودو نيشي وتؤكدته كذلك تطبيقات سام تشون دو).

وقلة الحركة لا تؤثر فقط على العمود الفقري ولكن كذلك على المفاصل، لذا تعطي مجموعة تمارين سام تشون دو الاستشفائية اهتماماً كبيراً لهم، وكل أوضاع هذه المجموعة ممتزجة بتمارين تنفس تأملية عبر العضو الذي يتم تدريبه (شهيق - برد، زفير - دفء، والتي تم شرحها بالتفصيل في الفصل الثامن).

وهناك عامل آخر مهم يحدد حيوية الجسم وهو حالة الأبنية التي تضمن إعطاء الطاقة لمختلف أركان الجسم، ويعد القلب أول هذه الأبنية، وتعد الأوعية والشعيرات الدموية ثاني هذه الأبنية، والعضلات هي البناء الثالث، والفكرة هي البناء الرابع.

إن الدم هو الذي ينقل فعلياً الطاقة الداخلية للجسم والفكرة تعتبر شيئاً أقل مادية، ولكنها أيضاً تتحكم في طاقة الإنسان الداخلية موجهة إياها إلى أي جزء من أجزاء الجسم وخارج حدوده أيضاً.

والعديد من التمارين التي سيرد ذكرها فيما بعد مخصصة لتدريب

العضلات والأوعية والشعيرات الدموية. أما القلب فهو لا يخضع لتدريب (لأنه يشفى مع شفاء الجسد كله). والفكرة تتحكم في الناحية التأملية للتمارين الجسدية. حيث يجب ممارسة التمارين في وضع نفسي جيد وبحب لنفسك ولجسدك.. فهذا يعتبر أساس طريقة سام تشون دو.

التمارين

١ - جري باسترخاء. هرولة.

٢ - تمارين تنفس.

المهام المطلوب القيام بها:

أ- نزود (نشبع) الأنسجة بالأكسجين ونطرد ثاني أكسيد الكربون.

ب- نظف وندعم مجرى التنفس.

التأثير الذي نحصل عليه:

مضاعفة قدرة الجسم على العمل.

تقنية التنفس: شهيق - من خلال الأنف / زفير - من الفم / والزفير

ضعف مدة الشهيق الزمنية.

التنفس في حالة السكون (الهدوء):

الشهيق: ٢-٣ ثوان (مع العد).

الزفير: ٤-٦ ثوان (مع العد).

التنفس في حالة الحركة:

الشهيق: ٣-٤ ثوان.

الزفير: ٦-١٠ ثوان. (كما لو كنت تتنحب أو تتضحك).

وهذا هو نظام التنفس منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة.

ويقترح على القارئ نظام أقل تعقيداً: الشهيق من الأنف (٢-٣)

ثوان)، الزفير من خلال الشفافة المضمومة بإحكام (٤-٦ ثوان).

٣- «السياج»: نشد قمة الرأس إلى أعلى ونحاول أن نرى من خلف

أيدينا، وفي هذا الوضع ندير رأسنا إلى اليمين وإلى الشمال (٢٥-٣٠)

(رسم (١)).



٤- تدريب فقرات وعضلات الرقبة (رسم ٢).

٥- مساج لأعصاب الرقبة والشعيرات الدموية الموجودة بالرأس.

الدوران لليمين إلى أقصى درجة ثم إلى الشمال، عضلات الرأس

مرتخية تماماً (رسم ٣).

إن الأوضاع ٣، ٤، ٥ مفيدة في حالة النخل العظمي في الرقبة. نقوم

بعمل شهيق يصاحبه إحساس البرد، وزفير يصاحبه إحساس الدفء عبر

منطقة الرقبة.

٦- مفاصل الكتف. اليدان مفرودتان ونقوم بعمل حركات دائرية للأمام (٥ مرات) وللخلف (٥ مرات) لليمين (٥ مرات) وللشمال (٥ مرات) ثم حركات السباحة - للأمام وللخلف (٥ مرات) (رسم ٤-٦) في كل اتجاه.



رسم ٤



رسم ٥



رسم ٦

٧- «البريمة»: اليدان مرفوعتان ونعد لسبعة، ثم نستدير لليمين ونمط جسدنا لأعلى، ثم للشمال شهيق - زفير من خلال العمود الفقري (رسم ٧).



رسم ٧



رسم ٨



رسم ٩

٨- الحبل: نرفع اليدين لأعلى، ونتخيل أن فوقنا حبلًا ونبدأ في شده (بيد واحدة ثم الأخرى) - ٣٠ مرة. (رسم ٨).

أوضاع ٧، ٨ لاعوجاج العمود الفقري والخلل العظمي.

٩- «العقرب»: الرجلان مفتوحتان باتساع الكتفين، منحنيتان قليلاً في منطقة الركبتين، والجسد ثابت لا يتحرك، ونحاول أن نرسم بعظمة العصعص دائرة- والحركة تكون إلى اليمين وإلى الشمال- ٣٠ ثانية. ندرّب المنطقة القطنية من العمود الفقري، والشهيق والزفير يكون عبر هذا الجزء (رسم ٩).

١٠- مفاصل الحوض والفخذ: نحاول أن نرسم دائرة كبيرة على قدر المستطاع بالحوض- إلى اليمين وإلى الشمال (خمس مرات) كل ناحية والتنفس يكون عبر مفاصل الحوض والفخذ- الشهيق- برد، والزفير- دفء (١٠ مرات).



رسم ١٠



رسم ١١



رسم ١٢

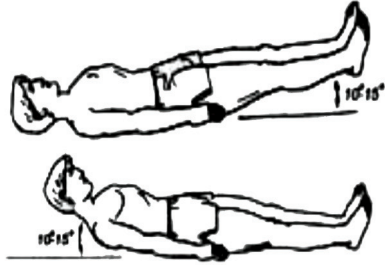
١١- مفاصل الركبتين: قبل القيام بالتمرين امسك الركبتين وسخنهما بكفيك لمدة ١٥-٢٠ ثانية. وأنت تمسك بالركبتين قم بلفهما على شكل دائرة كبيرة إلى اليمين وإلى الشمال (٥ مرات في كل ناحية) - بحيث يكون الشهيق والزفير عبر مفاصل الركبتين (رسم ١١).

١٢- «السكران»: نعد منطقة الكاحل ونفتح الرجلين بوسع الكتفين ونقف على أطراف أصابعنا، ثم نقف على الضلع الخارجي للقدم اليمنى والضلع الداخلي للقدم اليسرى، ثم نقف على كعبي القدمين، وبعد ذلك نتقل إلى الضلع الخارجي للقدم اليسرى والضلع الداخلي للقدم اليمنى، وهكذا بشكل دائري - إلى اليمين وإلى الشمال (٥ مرات)، والشهيق والزفير عبر الكاحل (رسم ١٢).

١٣- تمرين مفيد للأعضاء.



رسم ١٣



رسم ١٤

هذا التمرين يقوم بعمل مساج لمنطقة البطن ويقضي على الإمساك، حيث ننحني للأمام (والركبتان مستقيمتان)، ونلمس بكف اليد الأرض (٧-٩ مرات)، وفي الانحناء الأخير (بمساعدة اليدين نمسك الساقين)، ونثبت هكذا ونعد لسبعة. نقوم بعمل الشهيق والزفير عبر منطقة البطن (رسم ١٣).

١٤- دعم العضلات الأمامية للجسم (تقوية العضلات المجاورة للعمود الفقري، شد العضلات المترهلة لمدة ٣٠ ثانية) (رسم ١٤).

١٥- تقوية العضلات الخلفية للجسم. لمدة ٣٠ ثانية (رسم ١٥).



رسم ١٥



رسم ١٦



رسم ١٧

١٦- تقوية العضلات الجانبية للجسم: ٣٠ ثانية على أحد الجانبين
و ٣٠ أخرى- على الجانب الآخر (رسم ١٦).

١٧- «عجل البحر» شهيق- زفير- عبر الرجل المنحنية وزفير في
القدم (رسم ١٧).

١٨- «المحراث»: شهيق وزفير عبر الجزء الصدري العلوي
للعמוד الفقري ٧ مرات (مع الاحتفاظ بالشهيق والزفير حتى العد لستة)
(رسم ١٨).

١٩- «الثعبان»: ٧ مرات (مع الاحتفاظ بالشهيق والزفير لمدة ٦
عداات). والتنفس يكون عبر الشعب الهوائية (رسم ١٩).



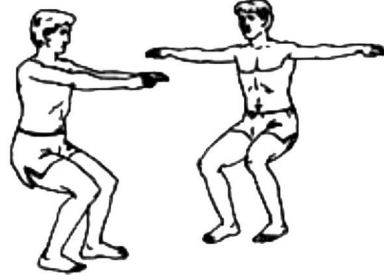
رسم ١٨



رسم ١٩



رسم ٢٠



رسم ٢١

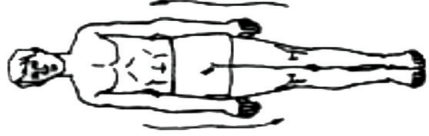
٢٠- «الجنزير» رسم ٢٠، «الجنزير العلوي»: نثبت منطقة الحوض ونرخيها، والجزء العلوي من الجسم كما لو كان يمشي بواسطة لوح الكتف، واليدان نشدهما للأمام.

«الجنزير السفلي»: يبقى الجسم في مكانه في وضع مسترخٍ، ونحرك منطقة الحوض إلى أسفل إلى الرجلين مثل حركة الجنزير. والنظر الداخلي يكون موجهًا للعمود الفقري.

٢١ - «الفارس»: لتقوية نظام المناعة. الشهيق والزفير عبر الأريية.
٥٠-٦٠ ثانية (رسم ٢١).



رسم ٢٢



رسم ٢٣

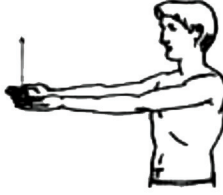
٢٢ - «الالتواءات»: لعلاج العمود الفقري (اعتلاله) شهيق - زفير -
عبر العمود الفقري. إلى اليمين وإلى الشمال (٩ مرات) (رسم ٢٢).
٢٣ - «السمكة»: (تمرين ك. نيشي) حركات تأرجحية ١-٣ دقائق
(رسم ٢٣).

تمارين (إلى جانب تمارين التنفس) القوة

٢٤ - ضغط الذراعين المشدودين إلى أسفل مع زفير واحد (رسم
(٢٤).
٢٥ - ضغط الذراعين المشدودين لأعلى مع زفير واحد (رسم
(٢٥).
٢٦ - ضم الذراعين المشدودين مع زفير واحد. (رسم ٢٦).



رسم ٢٤



رسم ٢٥



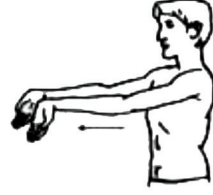
رسم ٢٦



رسم ٢٧



رسم ٢٨



رسم ٢٩

٢٧ - الذراع اليمنى المشدودة نرفعها لأعلى، واليسرى نخفضها لأسفل مع زفير واحد (رسم ٢٧).

٢٨ - ضغط الذراعين المشدودين بعيداً عنك مع زفير واحد والأصابع لأعلى.
(رسم ٢٨).

٢٩ - ضغط الذراعين المشدودين بعيداً عنك مع زفير واحد والأصابع لأسفل.
(رسم ٢٩).

التنفس: لعلاج الأزمة الشعبية وأمراض المجاري التنفسية تخيل أنك نائم، وانظر بنظرك الداخلي إلى التنفس بينما توقف مخك وجسدك لعدة ثوان تقوم بعمل شهيق، ثم زفير طويل أطول ٣-٤ مرات من

الزفير، ثم تتوقف، ومرة أخرى تنفس بنفس الشكل، وهذا هو التنفس الذي يحتاجه جسدنا.

ولقد عملت مع ”التنفس أثناء النوم“ مجموعة من التمارين، والتي تؤدي إلى القضاء على الأزمة الشُّعبية في أيام معدودة، ولو كان هناك ربو فهو يُشفى بعد ذلك بعدة أيام.

وقبل أن ننتقل إلى المرحلة الأولى من التمارين، نوجه اهتمامكم إلى التنفس الصحيح، فطرف اللسان نضمه إلى الحنك العلوي ونقوم بعمل شهيق عفوي من الأنف لأن عند وضع اللسان بهذه الطريقة (تنفس الطفل) لن نستطيع أن نتنفس من الفم، ونقوم بعمل الزفير من الفم ويكون أطول من الشهيق مرتين أو ثلاث مرات. (إلى إحدى عشرة مرة).

والآن التمرين. الشهيق عبر الأنف والزفير عبر الفم مع العد بصوت عالٍ ”واحد“. ولا بد أن تنطق كلمة واحد، كما لو كنت عندئذ تضغط بذراعيك على حائط متخيل لتبعده عنك. وهكذا تسع مرات.

وبنفس الطريقة مع العد ”واحد- اثنان“ وهكذا تسع مرات.

وكذلك بنفس الطريقة العد ”واحد - اثنان - ثلاثة“ تسع مرات.

يجب الاستمرار في التمرين حتى تصل في العد لرقم خمسة أو سبعة، وعلى الفور عقب هذا التمرين سيشعر البعض بالسعال (وهذا بسبب البلغم الذي تجمع في الشعب الهوائية) ويشعرون أيضًا بالدوار (من التنفس الخاطيء قبل ذلك)، فإذا شعرت بما ذكرناه عليك أن تدفع

الحائط بعيداً عنك بقوة أقل.. وتذكر أن دفع الحائط يجب أن يتم مع الزفير والذي يكون أطول ٣-٤ مرات من الشهيق.

وخلال هذا التمرين ستشعر أن هناك دفناً يسري في جسدك، حيث تحدث عملية بيوكيميائية- أي تبادل المواد، فهؤلاء الذين يتنفسون بشكل صحيح إلى درجة ما سيشعرون على الفور ما معنى هذا. وأمامك الاختيار.



الفهرس

- مقدمة ٥
- مفاتيح نظام الغذاء الذاتي ١٥
- الفصل الأول: المبادئ العامة لسام تشون دو ٢٣
- الفصل الثاني: هدف ومغزى الشفاء الذاتي ٣١
- الفصل الثالث: تدريب المشاعر ٤٥
- الفصل الرابع: التأمل عامل أساسي يساعد على
الامتزاج بصورة الشباب والصحة ٥٥
- الفصل الخامس: لماذا ندرّب المشاعر؟ ٦٣
- الفصل السادس: تصحيح المشاعر ٧٥
- الفصل السابع: نظام نوربيكوف ٨٥
- الفصل الثامن: العناصر الرئيسية للنظام (التسخين،
التمارين التأملية التي تعتمد على
تنظيم النفس) ٩١

الفصل التاسع: العناصر الأساسية لنظام نوربيكوف

(العمل مع إحساس الدفء والبرد

١١٣ والوخز والتخلص من الخبث)

١٣٧ الفصل العاشر: تحسين البصر والسمع

الفصل الحادي عشر: مساج تأملي تقوم به المرأة

١٥٣ لأعضائها الداخلية (التناسلية)

الفصل الثاني عشر: قانون حكام المستقبل

١٧٩ (تمارين المرحلة الأولى)

٢٢٥ الخاتمة

٢٢٧ كلمة من المدرب عن طالبه والتعاليم التي يدرسها

٢٣١ ملحق: تمارين استشفائية عامة



