

القسم الأول

عملية إدراك سلوكيات الشيخوخة

الفصل الأول

قوة الاعتقاد

النشوء والزوال

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

هذه هي الصياغة الجميلة لقصة النشوء والزوال.

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

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

الرحيل! هذا ما كان. نتيجة مئة وعشرين عاماً.

والآن فلننظر ماذا يعتقد الباحثون.

ماذا يعتقد الباحثون

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

لا تصدق كل شيء

إنك تعرف الآن ماذا يعتقد الباحثون حول الشيخوخة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وجهة نظر جديدة

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

دع المعتقدات القديمة

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

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

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

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

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

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

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

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

وجهة نظر جديدة

واجه قناعاتك القديمة بعناد

وأقلع عن التفكير بالشيوخة!

أنظمة الاعتقاد

خلافة، مدمرة

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

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

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

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

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

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

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

في خطى حثيثة يوماً بعد يوم لأصبح مقعدة عاجزة.

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

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

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

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

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

يقول الدكتور سارنو حول ذلك: «إن العوارض والمخاوف

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

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

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

في هذا المساء نفسه وخلال استمراره في قراءة هذا

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

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

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

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

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

عن تنبؤات ذاتية التحقيق. إنك ستسمع مثلاً أقوالاً كالتالية:

- «أصبحت مسناً ولا يمكنني أن أتعلم العمل على الحاسوب بعد ذلك، أو أن أتزوج، أو...»
- «سأسافر في إجازة طالما كانت صحتي جيدة»
- «يجب أن يكون المرء حذراً في مثل سني فالوضع الصحي يمكن أن يتغير كل يوم»
- «أنا شاكر على كل يوم يمر وأنا صحيح معافى»
- «من الذي سيعتني بي في شيخوختي وابني الوحيد يسكن في مدينة أخرى؟»
- «حينما نشيخ تنتهي حياتنا، فحينذاك نتتابنا الأمراض»
- «لا جدوى من البدء بعمل جديد في مثل سني»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- تحرر من الاعتقاد بأننا يجب أن نتناول الطعام. إننا نموت من الجوع لأننا نعتقد أننا لا نستطيع الحياة بدون طعام.
- تحرر من الاعتقاد بأننا سنشيخ حتماً. نحن نشيخ لأننا نتوقع ذلك.
- تحرر من الاعتقاد بأننا سنموت. إننا نموت لأننا نعتقد أننا سنموت حتماً.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وجهة نظر جديدة

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

تجاوز الوضع الراهن

نميل كلنا إلى الاعتقاد بأن عالمنا ثابت مستديم

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وأعتقد أن الكثيرين منا لا يعرف ذلك بشكل صحيح.

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

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

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

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

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

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

وجهة نظر جديدة

نقرأ في كتاب (نورس جوناثان):

«اعتقد بوجود حدود وستراها تحدث»

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

كن واثقاً

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

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

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

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

- نموذج تفكير قديم:

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

- نموذج تفكيرنا الجديد:

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

- نموذج تفكير قديم:

التقدم في السن والآلام أمران مرتبطان مع بعضهما البعض.

- نموذج تفكيرنا الجديد :
التقدم في السن بحد ذاته لا يسوق معه الآلام، بل السبب في ذلك نمط حياة غير صحي وطعام كثير وحركة قليلة وصحة نفسية سيئة بمعنى أننا لا نهتم بمتطلباتنا الخاصة. نستطيع أن نتجنب أمراضاً كثيرة.
- نموذج تفكير قديم :
ستتقدم في السن ونمرض لنموت أخيراً.
- نموذج تفكيرنا الجديد :
إن ما يقود إلى الموت غالباً هو المرض كاحتشاء القلب أو السكتة القلبية أو السرطان أو ما شابه وليس الشيخوخة بحد ذاتها. بيدنا تحديد عمرنا المتوقع.
- نموذج تفكير قديم :
إن جسدنا معرض للتداعي والانحطاط لا محالة.
- نموذج تفكيرنا الجديد :
يتجدد جسمنا في كل ثانية ونحصل على جسد جديد كل اثني عشر شهراً. إن جسدنا لا يعرف تقويماً زمنياً. إن هذا التقويم موجود في رأسنا ونحن الذين نوجهه نحو الشيخوخة.
- نموذج تفكير قديم :
العقل والجسد منظومتان منفصلتان ولا علاقة لهما ببعضهما.

• نموذج تفكيرنا الجديد:

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

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

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

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

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

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

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

إن هذه القناعة الجديدة ستدخل إلى خلايانا كبرنامج جديد. وبذلك تتخلى عن (ذاتك القديمة) وتصبح إنساناً يعيش متحرراً من الارتباط بالسن.

إن لاعتقادنا ولوعينا تأثيراً هائلاً علينا أن نستخدم هذه القوة ونستفيد منها. أما إذا عدنا إلى نماذج التفكير القديمة فإننا سنفقد هذه القوة. ولكننا نستطيع أن ندرب وعينا كما ندرب عضلاتنا.

وجهة نظر جديدة

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