

القسم الثاني

التطبيق العملي لطرق التفكير  
والسلوك الجديدة



## الفصل الرابع

### عد إلى الشباب على طريقة م ب

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

لقد أنهيتهم الآن القسم النظري، والآن إلى العمل!.

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

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

### استلم دفة القيادة

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

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

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

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

- اسمح بدخول فكرة أن الشيخوخة يمكن أن تكون أمراً يتعلمه المرء.
- العودة إلى الشباب تتم بفهم التنبؤات التي تحقق نفسها وبالتحريض اليومي لغددي الصم.
- مؤشرات الشيخوخة القبيحة المُمِرِضة هي نتيجة لنماذج من قناعات قديمة.
- إن عملية الشيخوخة تنشأ وتتسارع بسبب التوقع الدائم لها والاعتقاد بحتمية قدمها.

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

الحيوية تتغير بما يتناسب مع هذا العمر.

• جسدي يتجدد في كل ثانية.

• أنا سرمدي لا أمد لي.

ويبقى لك الخيار بتوسيع هذه القائمة.

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

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

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

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

### حافظ على استقلالك

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

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

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

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

- تنشيط وإحياء كل الأجهزة في الجسد.

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

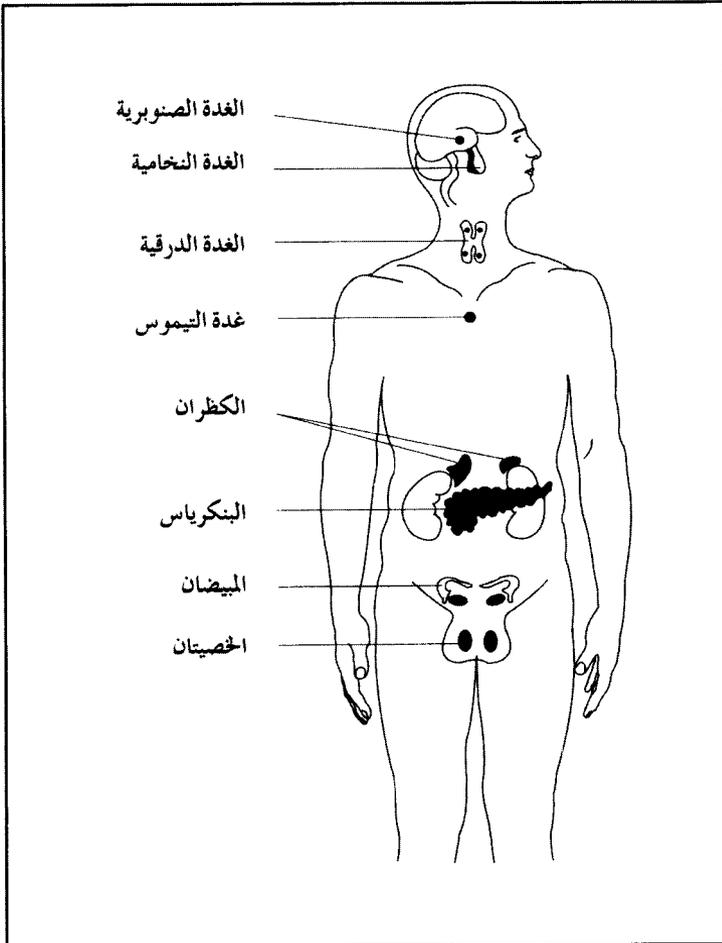
مستوى الهرمونات في جسدك حتى تستطيع أن تأمن التأثيرات الجانبية التي يمكن أن تسبب لك بعض المنغصات... كذلك فإنك تحتاج محفظة نقود مليئة. ولكن الأسوأ في اتباع هذه الطريقة، أنك تعود مباشرة إلى ما كنت عليه لمجرد الانقطاع عن حقن الهرمونات. لا تنس أن لا تأثير إيجابي إلا وله تأثير جانبي. فهذه الهرمونات التي تعطى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

### فلتج بنفسك

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

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

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



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

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

وبهذا أعود إلى نفس السؤال الذي طرحته في بداية الكتاب:

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

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

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

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

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

### استفد من تأثيرك وطاقتك

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

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

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

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

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

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

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

تمنع حدوث هذا التورم بقدرتها على التأثير على جهازها المناعي.

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

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

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

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

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

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

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

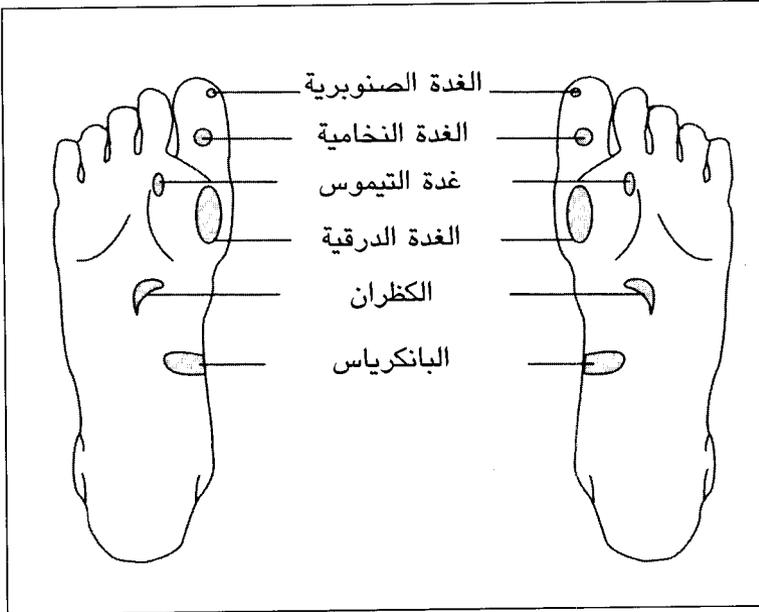
النص بهذه الشاكلة، سوف لن يكون لها أي تأثير على أجهزة جسمك وبالتالي تكون غير ذات قيمة. قد يفيدك شريط تسجله بصوتك ويكون محفزاً لك شريطة ألا يكون سماعك له بدون مشاركة انفعالية. يجب أن تفكر بشيء ما وتخيّل أثناء سماعك للشريط. وعلى ذكر التخيلات فإني أرجوك ألا تظن أنك سترى شريطاً سينمائياً. وحتى لو تكلمت عن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

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

## أدر مفاتيح دماغك

والآن دعونا أخيراً نبدأ!!

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



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

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

وتصور أنك خلال ذلك مرتبط بالطاقة المتجددة دوماً.

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

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

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

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

- وجه انتباهك إلى الغدة الصنوبرية في رأسك...
- وجه انتباهك إلى الغدة الدرقية في رقبتك...
- وجه انتباهك إلى غدة التيموس خلف عظم القفص في صدرك...
- وجه انتباهك إلى الكظرين اللذين يقعان على قمة كليتيك...
- وجه انتباهك إلى البانكرياس الذي يقع في أعلى بطنك...
- وجه انتباهك إلى غدد التكاثف في أسفل بطنك...
- ضع الآن أمام عينك الداخلية دائرة كبيرة. تنفس ضمن هذه الدائرة واصل بين الشهيق والزفير ولا تتوقف بينهما. قم بالشهيق والزفير بقوة وأعد ذلك مرات عدة.
- تصور، وأنت تقوم بالعملية، كيف أن كل غدتك منفتحة وممتلئة بالهرمونات والمواد الضرورية للحياة. وبينما تنفس بقوة سترى كيف ستصبح غدتك مرنة لينة وهي مغلفة بغشاء مخاطي صحيح وردي نابض بالحياة. توقف بعد الشهيق عن التنفس قليلاً وصعد الضغط «بتفكيرك» في الغدد.

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

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

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

- يعود لك بهاء شعرك.

- زيادة حدة البصر.

- متانة الأنسجة.

- تكوين بشرة ملساء مشدودة بلا تجاعيد.

- تنشيط وإحياء كل الأعضاء.

- الوصول بمعايير الدم إلى مقاييسها الطبيعية.

- الوصول إلى الوزن المثالي للجسم والتخلص من الشحوم الزائدة.

- عودة الرغبة الجنسية وتقوية الطاقة الجنسية.

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

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

## كن عنيداً

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

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

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

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

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

دعني أرجع مرة أخرى إلى أهمية العلاقة بين العقل والجسد.

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

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

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

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

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

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

### وجهة نظر جديدة

فكر بما قاله باراسيلسوس:

«العقل هو المعلم،

والخيال أدواته،

والجسم هو المادة القابلة للتشكيل»