

كلمات أولية

قارئتي العزيزة؛

قارئتي العزيز؛

أستطيع أن أتخيل ردات فعلكم المختلفة حينما تقرأون هذا العنوان «دع التفكير بالشيخوخة جانباً». بعضكم سيهز رأسه دون تفهم. وبعضكم سيجده مسلياً فكهاً. وربما قال بعضكم لنفسه: «كيف سيكون ذلك» إنه مجرد سخافة». وربما قال أحدكم: «أمر شيق». ربما كان الفضول وليس الاهتمام الحقيقي هو الباعث لتناول هذا الكتاب ومحاولة استكشاف ما يختبئ خلف هذا العنوان. وربما اعتقدتم أن المؤلف إنسان مريض مصاب بخرف الشيخوخة دون أن تتوقعوا موضوعاً جدياً بين دفتي هذا الكتاب.

كلا، لا قلق، فأنا لست مصابة بخرف الشيخوخة. بل على العكس فإنني أجمع بين حكمة الشخص الناضج وخبرته وثقته بنفسه مع الأفكار الجريئة لفتاة في العشرين. إن هذا

التوحيد بين الشخصيتين شعور رائع، وهل هناك أجمل من أن تعيش في هذه الفترة من الحياة بالذات؟!

إن دعوتي للإقلاع عن التفكير بالشيوخوة كما يعرفها ويتصورها كثيرون، دعوة في غاية الجدية. لأن الآثار الجانبية للشيوخوة عادة ما تكون مرضية وغير صحية وقييحة.

إنك توجه عملية شيوختك بنفسك! كن صادقاً مع نفسك: ألم تبحث عن دلائل الشيوخوة؟ ألم تنظر في الصباح إلى المرأة نظرة ناقدة؟ ألا تتفحص دائماً بعض التبعيدات هنا أو هناك وبعض الشعرات الرمادية أو تسائل نفسك عن زيادة طفيفة في الوزن؟ ألم تعقد مقارنات مع زملاء وأصدقاء وجيران في مثل سنك؟ هل تدري لماذا تدخل هذه المرحلة؟ لأنك تتوقعها! وإذا بدت لك هذه الأمور واضحة فهذا يعني أنك قد ابتدأت بالاعتقاد على الشيوخوة!

إن توقعك واعتقادك بأن عملية الشيوخوة قد بدأت لديك، له نفس تأثير الدواء الذي يعطي لمجرد إرضاء المريض أو كصلاة الأصيل عن روح الميت. إنه لا يؤدي ولا يؤلم ولكن له تأثير كبير على كيمياء جسدنا. هذا الدواء الذي لا أثر له إلا إرضاء المريض أو تهدئته، يثير لدينا توقعات لها طابع الاعتقاد بالشفاء إلى حد كبير. وهذه التوقعات تولد بدورها ردود فعل كيميائية في الجسم، حالما يعطي شعورنا اللاواعي أوامر بالشفاء. وكذلك الأمر بالنسبة لأفكارك وتوقعاتك ومشاعرك

وتصوراتك الداخلية والتي تكونها عن نفسك وعن عملية الشيخوخة التي تتوقعها. ومع الأسف فإن غالبيتنا تحمل تصورات كئيبة قائمة عن الشيخوخة. ومن يُعجب من هذه الآثار الجانبية المعروفة «القيحة» التي نحاول محاربتها بكل ما نستطيع من قوة وبأحدث طرق مكافحة الشيخوخة. ولكن غالباً عبثاً.

ربما شغلت نفسك يوماً بموضوع الحفاظ على الشباب، ولا بد أن تكون قد قمت ببعض التمارين المحددة، وفضلت نوعاً من الغذاء على غيره، أو اتبعت بعض الاستراتيجيات والتقنيات الأخرى التي ستُجلي لك طريق اكتشاف ينبوع الشباب وستبوح لك بسر إيقاظ السعادة الدائمة في نفسك. وبالرغم من أنك اتبعت بكل دقة هذه الصفات والمقترحات فإن النجاح الهائل الأكيد لم يتحقق. كذلك فإنك ستلاحظ بلا ريب أن هذه الاستراتيجيات لن تكون كافية لوحدها. إن الحفاظ على شباب الجسم وحيويته من خلال بعض التدابير الصحية وإجراءات اللياقة البدنية وأسلوب الحياة الصحيح هو تماماً مثل من يلجأ إلى حفظ المعادلات الحسابية فقط ليتجاوز امتحان الرياضيات القادم. وهل يمكن بهذا الأسلوب أن يكون المرء أكثر ذكاءً... أو بالتالي أكثر شباباً وحيوية؟! قطعاً لا! عملية الشيخوخة لا تتاب جسمنا فقط وإنما تتجاوزها إلى روحنا أيضاً. لأن الجسد والروح لا ينفصلان عن بعضهما وبالتالي فإننا لا نستطيع الاحتفاظ بشباب الواحد دون الآخر.

يعتمد القسم الأكبر من طريقتي على قاعدة النموذج التفكيرى الذى وضعه ديباك تشوبرا Deepak Chopra. فقد انطلق من فرضيته التى تقول: إننا نشيخ فقط لأننا لا نعرف إلا هذا الطريق. يتحدث عن عملية تكييف اجتماعية أو عن عملية تنويم مغناطيسى جماعى. وطالما نعتقد أننا نشيخ فإن جسدنا يساند هذا الاعتقاد ولو كانت لديه القدرة على التصرف بشكل آخر.

يرى تشوبرا أن هذا التوقع قوى إلى درجة أن جسدنا يساندنا فى هذا الاعتقاد بإبطاء كل أجهزة الهرمونات والغدة وإيقافها عن العمل فى النهاية. لأن اعتقاداتنا وقدرتنا على التصور ووعينا ومشاعرنا وأفكارنا تؤثر فى النهاية على كل العمليات الفيزيولوجية فى أجسامنا. فالجسد والروح هما فى اتصال دائم وكل فكرة وكل تغير نفسى ستتقل إلى أدق جزئيات أعضائنا، التى سرعان ما تصدر ردود فعلها. هناك اتصالات دائمة لا تنقطع بين دماغنا وكل أعضائنا، وفى كل ثانية يتم فى جسدنا تبادل شامل لكل المعلومات، فكل ما نفكر به ونشعره ونعتقده يجد صدها المناسب فى كل العمليات الكيميائية فى جسدنا.

سنوات عديدة مضت وأنا لا أستطيع التخلص من هذا الموضوع. توجهنى فيه خبرتى السابقة فى كل مجالات اختصاصى وعملى مثل العلاج بالتقمص والتنويم المغناطيسى

وعلاج التصورات الشيزويفية والعلاج النفسي وطرق العمل الوظيفي في جسم الإنسان، أي التشريح والفيزيولوجيا، وكذلك الخبرات المكتسبة من ساعات طوال في العلاج النفسي مع خبرات الآخرين التي اطلعت عليها في المراجع المختصة إضافة إلى ملاحظاتي ودراساتي العملية في جو الأصدقاء والعائلة.

كان للعديد من المفكرين والعلماء الكبار أثر كبير وعميق على دراساتي، وأود أن أذكر منهم على سبيل المثال لا الحصر الدكتور ديباك تشوبرا وكانداس بيرت Candace Pert والدكتورة جين أكتربرج (Jeanne Achterberg) والعديد من المؤلفين الآخرين الذين ترد أسماؤهم في كتابي هذا. لقد سحرتني أفكارهم وآراؤهم حول تأثير نفسية المرء على جسمه، وطبعت حياتي بطابعها. وسأستشهد بالكثير من آرائهم ونصوصهم في هذا الكتاب. وإذا كان هناك بعض ممن لم أستشهد بهم فإن ذلك يعود إلى أن قيمهم الفكرية قد ذابت مع مرور الوقت في معلوماتي وإداراكي وأصبحت جزءاً من قناعاتي الذاتية ومن شعوري اللاواعي.

إنني أعرف، كاختصاصية في العلاج النفسي، أن اللامعقول يمكن أن يتم في الجسم إذا أمكن إطلاق الطاقات الكامنة بغرض الاستشفاء. وهذه الطاقات بالذات هي التي يمكن أن تستخدم في عملية العودة إلى الشباب. ومن ثم كانت هذه القناعة ساعة ولادة الطريقة التي طورتها لإعادة مظاهر الشباب

إلى الجسم والاحتفاظ بالنضارة دون شد الوجه ودون استخدام الموضع.

تتكون هذه الطريقة من ثلاث مراحل أو ثلاث خطوات:

- 1 - تهدف المرحلة الأولى إلى الإدراك الذاتي لسلوكيات من يسير على طريق الشيوخة. وقد تم الاهتمام، على وجه خاص، في هذه المرحلة بالتأثير الذي تقوم به الأفكار والمشاعر والتصورات الداخلية على الجسم.
 - 2 - في المرحلة الثانية يتم التدرب على الاندماج مع أفكار وتصورات داخلية جديدة.
 - 3 - وتختتم المرحلة الثالثة بالتنفيذ العملي للسلوكيات وأساليب التفكير التي تم تعلمها حديثاً.
- وبالرغم من العلاقات المعقدة التي تربط بين الجسد والروح فإن هذه الطريقة قد بنيت على أساس واضح وبسيط. وهدف التمرين أن:
- تحصل على شعور بأن عملية الشيوخة الذاتية في جسمك قد أصبحت تحت رقابتك.
 - تشعر بأن الحوار الداخلي مع نفسك قد تغير، وهذا ما سيساعدك على معاشة عملية الشيوخة من منظور آخر.
 - يندمج هذا السلوك الجديد ويتكامل مع حياتك اليومية.

سوف أوضح في هذا الكتاب كيف نستطيع أن نستفيد من ذكاء جسمي ذاتي نمتلكه ولم نستخدمه قبل الآن على هذه الشاكلة لاستعادة الشباب.

إن أبحاث علماء الهندسة الوراثية تجري بسرعة كبيرة لفك رموز تلك المورثة التي تجعل الشيخوخة تدب في أعضائنا. وبدل أن ننتظر تلك اللحظة التي يصل فيها هؤلاء العلماء إلى مبتغاهم يحسن بنا أن نعمل على أن نكون نحن بأنفسنا علماء مورثاتنا الذاتية. فالمخبر الجيني الأصغر المحمول هو عنايتنا بتفكيرنا وأنظمة القناعة المساعدة وكذلك التوجيه الشعوري لكيميائ أجسادنا عن طريق تصوراتنا الداخلية. وسوف تدركون أن الحفاظ على الشباب هو كاللياقة البدنية، يجب التدريب عليه باستمرار، لذلك فإنه يقدم لكم الحد الأقصى من نوعية الحياة ومن النشاط والحيوية والشعور الجسدي اللامحدود بمرحلة زمنية إضافة إلى شعور باللامبالاة فيما يتعلق بالقادم من السنين.

إن الطاقة والزمن التي تبذلها في سبيل ذاتك هي أفضل استثمار يمكن أن تقوم به على الإطلاق. وسيقدم لك سعادة لا حدود لها بالشعور بنجاحاتك وتقدمك، تشعر بها حتى في ردود فعل أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك. إنك ستلقى تقديراً عالياً لقدراتك الجسدية، وستلقى اعتباراً لتلك الطاقات الكامنة في نفسك والتي تنتظر أن تكتشف ويجلى عنها الغطاء. كما أنك ستلقى احتراماً شخصياً لذاتك حينما ترى كيف أن عملية

الشيخوخة ستتغير وتأخذ الاتجاه المعاكس بنتيجة تغير مواقفك الذاتية.

تأخذ الحياة والأعوام القادمة أبعاداً جديدة. وهكذا فإن علينا الآن أن نتعرف إلى إمكانياتنا الكامنة والتي يمكن أن تساعدنا في عملية عودتنا إلى الشباب، ونستخدمها بشكل هادف.

وبما أن هذه الطريقة ثورية تماماً وحديثة جداً، فإن من دواعي سروري أن أخبروني عن الخطوات التي تقومون بها في هذا المجال وعن خبراتكم ونجاحاتكم.

وحتى ذلك الحين أتمنى لكم كل المتعة والسرور بالتعامل مع هذا الكتاب

المخلصة

مارغيت بوركهارت

تمهيد

يحلم الإنسان منذ بدايات خلقه بالحصول على إكسير الشباب الذي يعيده إلى شبابه. وقد تمت بالفعل تجارب لا تصدق وأنفقت في سبيل ذلك مبالغ تفوق الخيال كما اكتسب بعضهم من ذلك مبالغ لا حد لها ولا حصر.

قال علماء الجرثوميات: (أنت شاب بمقدار ما هي أمعاؤك فتية). وغسلوا أمعاء الإنسانية لينظفوها من المواد التي تسبب الشيخوخة.

وقال الأطباء الاختصاصيون بالاختصاص الطبي الحديث «ألا وهو مكافحة الشيخوخة»: «أنت شاب بمقدار ما هو دمك فتى وأوعيتك الدموية وشرائبك فتية». وقدموا معاييرهم الحديثة للدم بجرعات مكثفة من أحماض الأمينات وبمزيج فاخر من الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة على مستوى شبابي.

أما اختصاصيو الغدد الصم فقد قالوا: (أنت شاب بمقدار ما هي غددك فتية). وراحوا يحقنون الناس بكل ما أمكنهم من

الخلاصات المستخلصة من خصى الحيوانات كالقردة والثيران بأمل الحصول على الشباب الدائم. ولم يتردد هؤلاء من استخلاص بعض الهورمونات من الجثث لإعطائها للمرضى والأثرياء. ولكن هذه الحقنة أوصلتهم إلى عكس ما كانوا يأملونه من الشباب الدائم، أي مع الأسف، إلى الموت السريع أما الآن فإن كل هذه المواد متوفرة من هورمونات فاحشة الغلاء تم تصنيعها في المخابر والتي لا تضمن العودة إلى الشباب فقط وإنما تعني أيضاً علاقة مستمرة بالطبيب والحقنة وتتطلب نفقات مالية هائلة. وإذا نضب معين هذه الهورمونات الاصطناعية أو عجزت محفظة النقود عن المثابرة فإن المريض سيعود فجأة إلى سابق عهده من الشيخوخة. وإذا نظرنا إلى مكافحة الشيخوخة من هذه الناحية فإن الشباب وطول الحياة يظهران وكأنهما فقط موضوع مال أو موضوع مزيج صحيح من الهورمونات يأخذه المرء عن طريق الحقنة.

إنني أجرؤ على التأكيد بأن الإنتاج الذاتي لإكسير الشباب هذا هو أمر في غاية السهولة وغير مكلف من الناحية المادية. كما أجرؤ على التأكيد بأن البشر يملكون القدرات اللازمة ليوجهوا بأدمغتهم العمليات الكيميائية في أجسامهم بحيث يستطيعون تنشيط الغدد التي تضم مع التقدم في السن، وبذلك يستطيعون بالتالي توجيه عملية تقدمهم في السن. كذلك فإنني أجرؤ على التأكيد بأننا (نتصور) أننا قد شخنا حتى نشيخ فعلاً.

وبالإضافة إلى ذلك فإنني أجرؤ على التأكيد أن الشباب ليس موضوع حالة هذا الجهاز أو ذاك أو حتى الأوعية الدموية وإنما هو موضوع الإنسان ككل متكامل، كيف يشعر بنفسه، وكيف يفكر، وكيف يعتقد، وكيف يتصرف.

إنك تستطيع بوساطة طريقة مارغيت بوركهارت - والتي سنسميها لاحقاً باختصار طريقة م.ب - أن تفعل وتنشط شعورك الواعي واللاواعي وكذلك جسمك بأكمله. ومن ثم فإن نصارة الشباب ستعود إلى مظهرك بشكل ذاتي وآلي لأن تغيراً ما قد حصل في داخلك. وهكذا فإن شعورك الداخلي يجعلك تشعر بالشباب و تتصرف وتتحرك وتسير وتتكلم بما يتناسب مع ذلك وبالتالي فإنك ستبدو شاباً كما تشعر.

إن كل الحالات المذكورة في هذا الكتاب تبين بوضوح كيف أن لقناعاتنا وتصوراتنا تأثيراً مباشراً على أجسادنا. وإذا استطاع إنسان أن يشفى من مرض عضال بعد أن أكد له كل أطبائه أن الموت قادم لا ريب، فليس ذلك بالمعجزة، كما نود غالباً أن نعتقد، وإنما هو نتيجة لتدريب الشعور الواعي وجهاز المناعة الجسدي. وإذا استطعنا أن نبرمج هذا الشعور الواعي بهدف تجاوز المرض والبقاء على الحياة، فإنه يصبح قادراً على إعادة بناء كل لبنات الجسم الأساسية - والتي هي الخلايا - ويرتبها وينظمها بحيث يستعيد المرء صحته.

ومن هنا يصبح التساؤل محققاً: إذا كان هذا الشعور الواعي نفسه قادراً على التسبب بالمعافاة من مرض قاتل، فلم لا يكون أيضاً قادراً على تنظيم وإعادة ترتيب وبناء النظام الهورموني في الجسم والذي يساهم في عملية شيخوخة الخلايا، بحيث يستطيع الإنسان أن يعود إلى شبابه ويجدد نفسه؟

يجب أن نسيطر على عملية تقدمنا في السن ونوجهها بوعي وإدراك منا. وإن ذلك واجب تجاه أنفسنا يجب أن نقوم به يوماً بعد آخر. يستطيع الطبيب أو اختصاصي مكافحة الشيخوخة أن يعينك في ذلك، ولكن لا شيء يعلو على التزامك الشخصي واستقلاليتك الذاتية. وإذا صممت أن توجه بنفسك عملية تقدمك في السن وتقوم بكل ما هو ضروري لذلك، فسترى كيف يستجيب جسمك بكامله لهذا التصميم ولهذه الإرادة. ولا ينبغي أن تعتمد على أحد!.

إن إحدى أدوات هذه العملية هي قناعتك ولا شك، فمهما كانت قناعتك حول الشيخوخة فإنك محق وستبقى محققاً، لأن ذلك هو ناموسك الطبيعي الذاتي وهو واقعك الذي يتبدى في جسمك وفي كل خلية من خلاياك.

إن قناعتك أنك قادر على التأثير على كيمياء جسمك، سيكون لها دور حاسم. إن قناعتك بأنك قادر على أن تكون

على غير ما أنت عليه الآن، هو أمر حاسم لما ستكون عليه. قد يبدو ذلك لك معقداً، ولكنه في غاية البساطة.

حينما تعتقد وبالتالي تكون لديك قناعة بأن حياتك البيولوجية محصورة ضمن حدود ضيقة - الولادة، مراحل النمو، الشيخوخة، المرض، - فإنك سوف لن تتحرك أو تحيا إلا في هذه الحدود. لأنه لا شيء أكثر تأثيراً علينا وتحكماً بنا من قناعاتنا.

لا تعتقد أن الأمور المعقدة هي التي تكون ذات التأثير الكبير. كلا، بل غالباً ما تأتي الأمور البسيطة بأحسن النتائج. خُض هذه التجربة معنا!

وجهة نظر جديدة

«ضع قناعاتك دائماً على محك الشك»

أبقراط