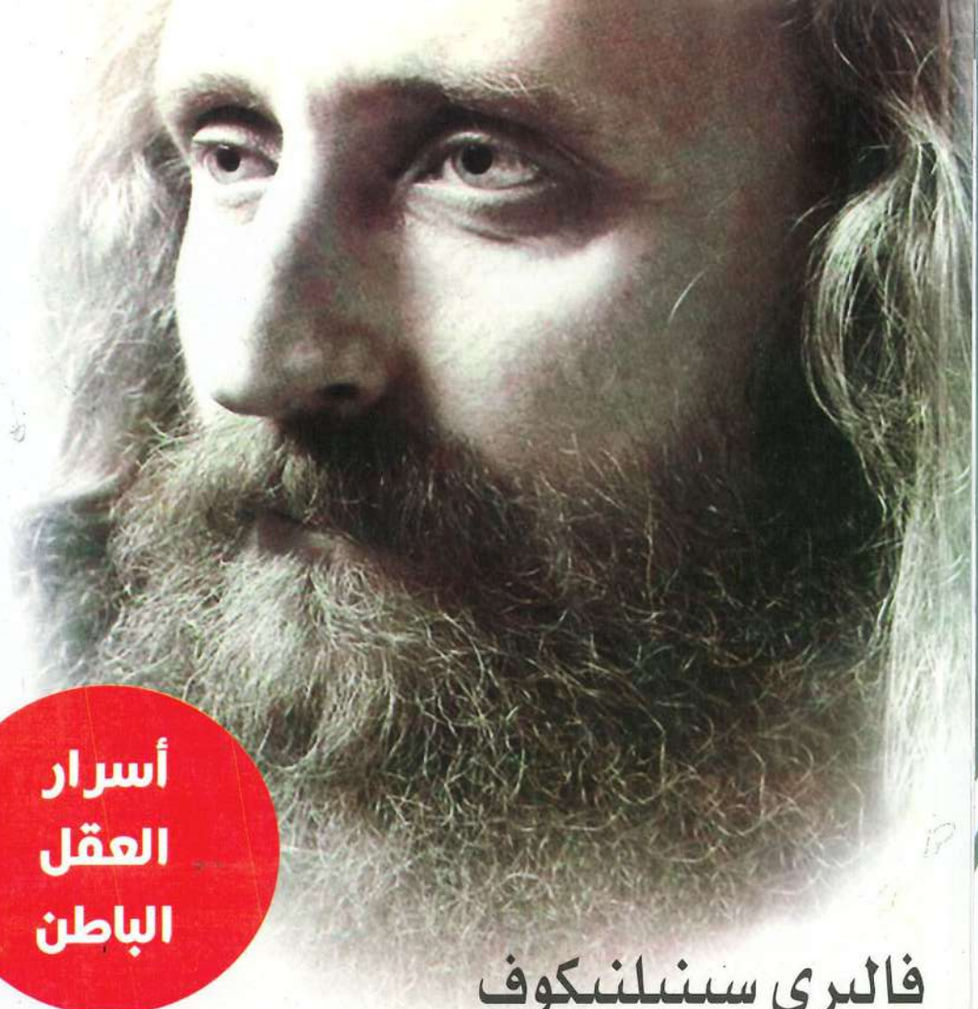


أسرار العقل الباطن

فاليري سينيلنيكوف

أحبب مرضك

كيف تصبح معافى، عارفاً سعادة الحياة

ترجمة
عمار المير أحمد

دار علاء الدين
للنشر والطباعة والتوزيع

دار ومؤسسة رسلان
للطباعة والنشر والتوزيع

أسرار العقل الباطن

أحبب مرضك



يعد الطبيب و المعلم الروحي الروسي سينيلنيكوف من أعظم و أفضل المعالجين و المعلمين الروحيين حول العالم، فقد درس و تفوق في مجالات الطب التقليدي و طب الأعشاب و المعالجات المثلية و طرائق العلاج النفسي و الطاقي و الروحي و كانت محصلة أبحاثه نظريته الفريدة و التي نقدمها للقارئ العزيز في هذا الكتاب.

مقتطفات من الكتاب:

(وتدريجياً، بتُّ أدرك أن أسباب المرض ليست مخبأة خارج الإنسان، بل في داخله. فكل إنسان يخلق لنفسه المرض. وقد راجعت حالات متعددة مئات المرات من خلال تجربتي العملية، وفي كل مرة كنت ازداد قناعة بأن تلك العوامل الخارجية كالتغذية، العدوى، الظروف الجوية، تشكّل خلفية لتطور المرض فقط. ويوجد شيء ما آخر أكثر عمقاً في داخل الإنسان، وهو ما يحدد تطور هذا المرض أو ذلك) (انغرس في عقلي أنموذج واحد، اسميته "أنموذج الكتاب المقدّس للوعي الإنساني والبرمجة الباطنية". لماذا هو مقدّس؟ لأنه مؤسس على قوانين قديمة ومعروفة كالعالم. ولماذا البرمجة؟ لأن أدمغتنا وعقولنا الباطنية مبرمجة، ومنذ الصغر، على إبصار وضع العالم المحيط، ومن ثم نحن نعيش ضمن هذا البرنامج، خالقين لأنفسنا مجموعة من المشاكل والآلام)

من مقدمة الطبعة الثانية:

(إن الأهم تلخص في أن معظم الرسائل وصلتني مع الشكر بمناسبة شفاء مرسليها. أي أن معظم القرّاء، وما إن قرؤوا كتابي، حتى تخلصوا من مصائبهم، وتخلصوا من بعض المشاكل في حياتهم الخاصة. وينتج أن قرّائي كأنما يتلقون علاجاً بالمراسلة. وكتابي - مساعد موثوق بالنسبة لهم. وأظن أن ذلك أصبح ممكناً، لأن الكتاب لم أضع فيه المعارف الفريدة فقط، بل روحي وقلبي أيضاً. فهذا الكتاب يساعد حيث أننا جميعاً مرتبطون فيما بيننا بخيوط مشتركة غير مرئية، ونعتبر خلايا جسد واحد. والكتاب معد من أجلك عزيزي القارئ. ومن خلاله تجدني أدخل إلى بيتك، وقلبك).

دار علاء الدين
هاتف: 00963 11 5617071
فاكس: 00963 11 5613241

دار ومؤسسة رسلان
للطباعة والنشر والتوزيع
هاتف: 00963 11 5627060
فاكس: 00963 11 5632860

ISBN 978-9933-18-768-2

أحبب مرضك

كيف تصبح معافى، عارفاً سعادة الحياة

ВАЛЕРИЙ СИНЕЛЬНИКОВ

ТАЙНЫ ПОДСОЗНАНИЯ

ВОЗЛЮБИ БОЛЕЗНЬ СВОЮ

Как стать здоровым, познав радость жизни

فاليري سينيلنيكوف

أسرار العقل الباطن

أحبب مرضك

كيف تصبح معافى، عارفاً سعادة الحياة

ترجمة

عمار المير احمد

• أحبب مرضك.

كيف تصبح معافى، عارفاً سعادة الحياة.

• تأليف: فاليري سينيلنيكوف.
• ترجمة: عمار المير أحمد.
• الطبعة الأولى 2016.
• عدد النسخ 1000.
• الترقيم الدولي: ISBN: 978-9933-18-768-2

جميع الحقوق محفوظة

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار علاء الدين
للنشر والطباعة والتوزيع
سوريا ـ دمشق ـ جرمانا
هاتف: 00963 11 5617071
فاكس: 00963 11 5613241
ص. ب: 30598 جرمانا
www.zoyaala-addin.com
ala-addin@mail.sy

دار ومؤسسة رسلان
للطباعة والنشر والتوزيع
سوريا ـ دمشق ـ جرمانا
هاتف: 00963 11 5627060
00963 11 5637060
فاكس: 00963 11 5632860
ص. ب: 259 جرمانا
www.darrislan.com
darrislansyria@gmail.com

وفاءً لذكرى

السيدة زويا ميخائيلينكو

لدورها الكبير في مسيرة دار علاء الدين

مقدمة

قارئي العزيز! هذا الكتاب هو نتيجة أبحاثي، التي بدأتها عندما كنت طالباً في كلية الطب. وهو سيعرفك على الأسباب العميقة لأمراض الجسد البشري، ويساعد على إظهارها تلقائياً وكذلك في الوصول إلى الشفاء من دون دواء في أحيان كثيرة.

وكطبيب مستقبلي، فقد علّموني في الكلية أنه ولكي نعالج المريض يجب إيجاد سبب المرض ونهائياً. إلا أنه وعلى مدى ست سنوات من الدراسة في الكلية وسنتين من عملي كطبيب مقيم، لم يخبرني أحد عن أسباب ظهور المرض. وقد أدركت أن الطب الرسمي لا يعرف الأسباب، وهم يبحثون عنها. زد على ذلك أنهم يبحثون من زمن، ولكنهم لم يعثروا على شيء بعد. وهنا يحصل تناقض ظاهريّ! فمن ناحية يجب معرفة أسباب ظهور المرض وإزالتها حتى نعالج المريض، ومن ناحية أخرى، الأسباب ليست معروفة من قبل الطب. فينتج أن الطب الرسمي لا يُزيل المرض، بل هو ببساطة يخفف من معاناة المريض.

غير أنني كنت أرغب في معرفة تلك الأسباب. لذلك فقد ذهبت بمعرفتي في ذلك الطريق الذي التزم به الطب الرسمي لمئات السنوات. واكتشفت فيما بعد أن الأوضاع، فيما يتعلّق بعلاج المرض بالطب الحديث، وعلى مدى قرون كثيرة قد تغيّرت، وحتى أنها تراجعت لدرجة معينة. وبدأت أستوعب أن الطب الرسمي بدا واضحاً أنه لا يبحث في المكان المناسب، ومدخله إلى المريض والمرض ليس موثوقاً. فإذا كانوا يعالجون قرحة المعدة في المستشفى، وهي تعود مجدداً خلال بعض الوقت، فهذا يعني أنهم يخففون المرض لوقت محدد فقط. وإذا ما كان الطفح الجلدي يختفي بعد تأثير المراهم الهرمونية، ومن ثم يعود للظهور مرة أخرى، فإن هذا ليس علاجاً. وكم من الأمراض المسمّاة "غير قابلة للعلاج" (كالسرطان، الصدفية، السكري، أمراض القلب المتعلّقة بنقص التروية، التصلب، الصرع، وأمراض أخرى)؟

فأخذت أبحث عن طرق أخرى. وتولعت بالأعشاب؛ وجمعت الوصفات الشعبية، التعاويذ والرقى من الأمراض، ولبعض الوقت كنت أعمل مع معالجين شعبيين معروفين. غير أن ذلك لم يكفني تماماً، فقد شعرت بنقص الشيء الرئيس في كل هذا، فيجب أن يتواجد أنموذج ما يجمع في ذاته كل الطرق الموجودة للتأثير على الإنسان والمرض. وفي الوقت ذاته أصبحت أدرس الهوميوباتي "المعالجة المثلية" (Homeopathy)، وبعد إنهاء الدراسة مباشرة بدأت بالعمل *كمعالج مثلي*.

وقد حازت الهوميوباتي على اهتمامي كطبابة شخصية، فهي لا تضع على رأس قائمة مبادئها أبعاد المرض فحسب، بل أن تضع داخل الجسم توازناً دينامياً. فلدى الهوميوباتي مواد طبيعية (أعشاب، معادن، سموم، حشرات، بقايا حيوانات، منتجات مرض الإنسان). وتستثني طريقة تحضير واستخدام المستحضرات الهوميوباتية ظهور العادات أو الآثار الثانوية الضارة. وقد سبق صموئيل هانيمان، مبتدع الأسلوب الهوميوباتي، وقته بمئتي سنة.

ومن خلال عملي هوميوباتياً، سُعدت بالنجاحات التي حققتها في علاج المرض. وما أرضاني أيضاً أنني كنت أستطيع معالجة تلك الأمراض التي لم يستطع الطب الرسمي معالجتها. ولكن كانت هنالك بعض الصعوبات وعدم التوفيق، وعند ذلك بدأت أتابع تصرفات المرضى، وصرت أستوعب أن الأمراض تؤدي وظيفة ما من أجل الناس أحياناً. وهذه الوظائف واضحة تماماً في بعض الأحيان، وفي حالات أخرى تكون مخفية. وأخذت أدرس علم النفس والطب النفساني، وتضلّعت في التنويم واشتغلت في متابعة عقل الإنسان الباطن بعناية فائقة، مراعياً "لا تُسبب الضررا".

وتدريجياً، بتُّ أدرك أن أسباب المرض ليست مخبأة خارج الإنسان، بل في داخله. فكل إنسان يخلق لنفسه المرض. وقد راجعت حالات متعددة مئات المرات من خلال تجربتي العملية، وفي كل مرة كنت ازداد قناعة بأن تلك العوامل الخارجية كالتغذية، العدوى، الظروف الجوية، تشكّل خلفية لتطور المرض فقط. ويوجد شيء ما آخر أكثر عمقاً في داخل الإنسان، وهو ما يحدد تطور هذا المرض أو ذلك، وليس مهماً أن يكون المرض قد أصاب الجسد أو الروح.

وفي ذلك الوقت ظهرت كتب ر. باندلر ود. غرايندر حول البرمجة اللغوية والتنويم الإريكسوني، التي أكدت تخميناتي وأمدتني بأدوات مراقبة من أجل تجارب علاجات للمرضى أكثر نجاحاً. وقد أثرت عليَّ أيضاً كتب لويزا خي، س. غروف، س. لازاريف، ف. جيكارينتسيف، غ. شاتالوفا، ك. كاستانيدا؛ الكتب المتعلقة ببوذية - الزن، الصوفية، اليوغا والتاوية.

الإنساني والبرمجة الباطنية". لماذا هو مقدّس؟ لأنه مؤسس على قوانين قديمة ومعروفة كالعالم. ولماذا البرمجة؟ احتمال، لأن أدمغتنا وعقولنا الباطنية مبرمجة، ومنذ الصغر، على إبصار وضع العالم المحيط، ومن ثم نحن نعيش ضمن هذا البرنامج، خالقين لأنفسنا مجموعة من المشاكل والآلام. ونحن نريد تغيير هذا، ولكن لا ندري كيف.

وقد بدأت بمراقبة تأثير أنموذجي على نفسي شخصياً. وكانت الفاعلية مدهشة! فقد باتت تجري في حياتي تغيّرات مثيرة. وكما لامس ذلك صحتي، فقد أثر على كل مجالات حياتي الخاصة تقريباً. وأصبحت أشعر نفسي كاملاً، وكما ليس من قبل، معافىً وقوي التحمّل، وأصبح تقبّل العالم المحيط مختلفاً من حيث نوعيته. وببساطة، باتت الحياة ممتعة.

وبدأت استخدام مبادئ الأنموذج في عملي من مرضاي. وقد أثارت النتائج الدهشة. وتمكن كل من أتقن هذا الأنموذج من التخلص من أي مرض، ومن ضمنها تلك الأمراض المسماة "غير قابلة للعلاج". غير أنني اصطدمت خلال عملي بمشكلة وحيدة، وهي كيفية إيصال خبرتي ومعرفتي إلى وعي الشخص الآخر؟ وقد فهمت أن كل إنسان هو شخصية خاصة، وأن محاولة إيصال قناعاتك إلى عقله، مع وجود وجهة نظره الثابتة تجاه العالم، هي محاولة من دون فائدة، وغير لازمة. نعم، فأنموذجي، في الحقيقة، بسيط، إلا أنني، ومن أجل إيصاله إلى كل واحد، يلزمني الكمال الدائم. ولذلك، بالضبط، قررت كتابة سلسلة كتب عن أسرار العقل الباطن، والمحاولة، بهذه الطريقة، لإيصال قدراتي ومعارفي إلى القرّاء.

وهكذا، ومستخدماً المعطيات المتراكمة، فقد أعدت بناء أنموذج جديد وممتع لعلاج المرضى. فلا تعتبر ذلك، ولا في أي حالة، أسلوباً عادياً للعلاج. فهو، وببساطة، مدخل جديد إلى الإنسان، إلى حياته، وإلى تلك الحقيقة، كالمرض. والأنموذج ذاته يحتوي على أساليب عديدة، واحد منها هو أسلوب الاستغراق والبرمجة الباطنية، الذي استطعت وبمساعدته معالجة عدة آلاف من الأشخاص المرضى وصولاً للشفاء ولأن يصبحوا أكثر سعادة. وفيما بعد، بتُّ استخدم هذا الأنموذج لتحسين مجالات مختلفة من مجالات الحياة كالعمل، الأسرة، العلاقات، والنواحي المادية.

وأريد أن أشير إلى أن أسلوبي - ليس دواء لكل داء ولا هو حقيقة. إنه، فقط، عبارة عن اختيار لأدوات من أجل حل موفق لمشاكل مختلفة. وهو أسلوب يمكن أن يستوعبه ويطبقه أي شخص. وإذا ما كنت أمام اختيار الأسلوب الذي ستستعمله للعلاج، أو كنت قد اختبرت أساليب كثيرة، غير أنك لم تحقق النتائج المرجوة - فاستخدم الأنموذج المشار إليه وطريقة التنويم والبرمجة الباطنية.

مقدمة الطبعة الثانية

ها قد مضت سنوات عديدة منذ أن رأت الطبعة الأولى من كتاب "أحبب مرضك" النور. وخلال هذه الفترة استلمت الكثير من الرسائل من قرّائي من جهات العالم المختلفة.

وأنا أشكرهم جداً لتفهمهم وتأييدهم أفكاري. وكان من الممتع جداً لي أن أعرف أن كتابي قد بات مرجعاً للكثيرين.

إلا أن الأهم تلخص في أن معظم الرسائل وصلتني مع الشكر بمناسبة شفاء مرسليها. أي أن معظم القرّاء، وما إن قرؤوا كتابي، حتى تخلصوا من مصائبهم، وتخلصوا من بعض المشاكل في حياتهم الخاصة.

وينتج أن قرّائي كأنما يتلقون علاجاً بالمراسلة. وكتابي - مساعد موثوق بالنسبة لهم. وأظن أن ذلك أصبح ممكناً، لأنني، وعند كتابة الكتاب لم أضع فيه المعارف الفريدة فقط، بل روحي وقلبي أيضاً. فهذا الكتاب يملك قوة شافية، حيث أننا جميعاً مرتبطون فيما بيننا بخيوط مشتركة غير مرئية، ونعتبر خلايا جسد واحد. والكتاب معد من أجلك عزيزي القارئ. ومن خلاله تجدني أدخل إلى بيتك، وقلبك.

وهاك ما كتبته لي واحدة من قرّائي:

عزيزي فاليري فلاديميروفيتش! انا اعتبر ان يوم ميلادي الثاني، هو اليوم الذي منحتني فيه صديقتي فرصة قراءة كتابك. هذا الكتاب، الذي غيّر مجرى حياتي، وقلبها راساً على عقب، فأنا لم اتخلص من مجموعة امراض فقط، لا بل تمكنت من ترتيب حياتي الخاصة. بشكل عام، ظهر لديّ معنى للحياة، واصبحت حياتي اكثر متعة.

وتصور، كيف كانت حالتي عندما طلبت صديقتي استرداد الكتاب. فقد تمسكت به حرفياً.

- ما الذي تقولينه؟ - قالت صديقتي بدهشة - انا احتاج إلى الكتاب. فهو يعتبر مرجعاً بالنسبة إليّ فما عليك إلا ان تراسلي الدكتور، وتطلبي منه نسخة، وهو سيرسلها لك.

وها انا ارجوك فاليري فلاديميروفيتش، ان ترسل لي نسختين من الكتاب: واحدة ابقيها لنفسي، والأخرى سأرسلها إلى عائلتي.

ويقولون أنني أعطيهم في لحظات الحياة الصعبة إيحاء لحل المشكلة. وآخرون (علماً أن هذا لم يكن متوقعاً بالنسبة لي) يشاهدونني في منامـاتهم، وأنا أخضعهم لجلسات. وكما تقول إحدى القارئات:

فاليري فلاديميروفيتش! اليوم، ليلاً، شاهدت حلماً مدهشاً. فقد حضرت أنت إليَّ وأخذت تعالجني. ولا أذكر بالضبط ما قلته لي. غير أنني أتذكر أنك أجريت لي مساجاً نسائياً ما، وقرأت بعض الصلوات والأدعية بلغة قديمة ما. وصباحاً، وبمزيد من الدهشة والفرحة طبعاً، وجدت أن آلام أسفل البطن، التي عذبتني لسنوات، قد اختفت تماماً...

ومرت أشهر ستة منذ أن كانت هذه الجلسة الأسطورية. ومن وقتها وأنا أشعر نفسي في أوقات الحيض مرتاحة وحالتي جيدة. وخلال هذه الفترة تبدلت العلاقات داخل الأسرة تماماً أو بات الحب والتفاهم أكثر داخل المنزل.

وبعد ذلك، قرأ زوجي كتابك "أحبب مرضك". وبعدها سارت أعماله في التجارة بشكل جيد جداً. فشكراً لك! ونحن ننتظر بفارغ الصبر أعمالك القادمة.

وإليكم مثالاً آخر حول الشفاء بمساعدة الكتاب.

المحترم فاليري فلاديميروفيتش! كنت على مدى سنوات طويلة أعاني من آلام مزمنة في الحقو والرجل اليسرى. واختبرت الكثير من الوسائل من الطب الرسمي وكذلك الشعبي، وقرأت الكثير من الكتب، وكل ذلك من دون نتيجة. ولذلك، عندما أحضرت زوجتي كتابك وطلبت إليَّ قراءته غضبت منها.

- اقرأيه بنفسك. صرخت في وجهها.

وبعد ذلك، قرأت عنوان الكتاب، وأضفت قائلاً: - أيجب عليَّ أن أحبّ مرضي؟ هذا ما ينقصني! فهو لا يعطيني الفرصة كي أعيش!

وحاولت زوجتي أن تشرح لي، ولكن لم تكن لديَّ الإرادة للاستماع إليها حتى.

وفي اليوم ذاته عانيت كثيراً من آلام شديدة في رجلي، ونادتني زوجتي لتناول العشاء، فقدمت إلى المطبخ وجلست إلى جانب الطاولة. تناولنا عشاءنا، وشربنا الشاي. وعندما هممت بالنهوض من خلف الطاولة، شعرت، وبدهشة، أن الألم قد اختفى من رجلي.

"شيء غريب،- فكرت - سابقاً، كانت الآلام تزداد عندما يحل المساء".

وعندما نهضت، وجدت أن كتابك يستلقي على الكرسي من تحتي ويبدو أن زوجتي وضعته هناك ونسيته. وكنت بلا حول ولا قوة، فهل من المعقول أن وجود الكتاب هناك قد فعل ذلك؟!

أنا أحمل شهادتين علميتين، ولم أؤمن بقضايا مماثلة لذلك، بدأ عقلي، هنا، محاولته لإيجاد تفسير منطقي ما. ولكنه لم يخرج بشيء صالح لذلك. فقررت أن ذلك، إنما هو صدفة، وهو لا يستحق الانتباه.

وفي اليوم التالي، بدأ قلبي يؤلمني.

"ها هي اللحظة المناسبة للتأكد" ، قلت لنفسي.

وأخذت الكتاب ووضعته على منطقة القلب. وخلال دقائق معدودة تلاشى الألم.

"شيء ممتع،- فكّرت لنفسي - يمكن أن هذا الـ سينيلنيكوف يستحق القراءة". وفتحت الكتاب، وبدأت القراءة، ومن الصفحات الأولى استهواني الكتاب بشكل استثنائي. وأنا لديَّ عادة وضع الملاحظات في الهوامش، لذلك فإن الكتاب الآن مليء بالملاحظات طولاً وعرضاً. وبرزت لديَّ إرادة عارمة بمقابلتك شخصياً والتحدّث إليك ومناقشتك.

واصلاً إلى النتيجة، أريد أن أقول أنني وبعد قراءة الكتاب أدركت أسباب مرضي وتخلّصت منه بالكامل. والآن ليست هناك ضرورة لوضع الكتاب على مكان الألم. وها أنا الآن، أساعد زوجتي في التغلّب على القروح التي تعاني منها. مع العلم أنها هي التي قرأت الكتاب أولاً ، ومن ثم اقترحت عليَّ قراءته. فالكتاب مهم جداً ، وإذا ما كان الجميع يعيشون بهذا الأسلوب، فإن العالم كان ليكون عالماً آخر.

ويصفون حالات أخرى أيضاً، حيث كانوا يعبئون المياه بمساعدة كتابي، وقامت تلك المياه بشفاء الناس وتخليصهم من مصائب ثقيلة.

وقد أوردت هذه الأمثلة ليس من أجل أن تقوم أنت بضم الكتاب إلى مكان الألم أو أن تضع فوقه كأساً من الماء. فالإنسان يحتاج إلى الإيمان، ولكن ليس الإيمان الأعمى، بل المدعّم بإدراك التلاصق مع عملية الخلق والإبراء العظيمة. لذلك، اقرأ الكتاب من البداية، وفكّر بحياتك ومكانك في هذا العالم. وتفكّر.

وأنا واثق من أنه وخلال قراءة الكتاب، سوف تبدأ التغيّرات التي انتظرتها طويلاً بالحدوث في حياتك.

أتمنى لكم التوفيق!

كيف نتعامل مع الكتاب

لا تحاول قراءة هذا الكتاب كرواية. فهو على الأغلب كتاب تطبيقي، من الضروري العمل معه على هذا الأساس. لذلك، فعندما تنتهي من قراءته للمرة الأولى، أعد قراءته مجدداً ومجدداً. وفي كل مرة ستكتشف معلومات جديدة عند التطبيق. وهذا يجب أن يكون مشابهاً لعملية قيادة السيارة. ففي البداية تكون الدراسة النظرية، ومن ثم تجلس خلف المقود وتجرب. وأولئك الذي جربوا من قبل قيادة السيارة، سيكون الأمر أسهل بالنسبة لهم، وسيعملون أسرع من أولئك الذين يحتاجون إلى الوقت والتطبيق العملي. وبالنسبة لبعض القرّاء، فإن أفكاراً محددة من الكتاب تبدو لهم معروفة، وسيستطيعون استيعاب الأنموذج كاملاً بسرعة أكبر. وبالنسبة للآخرين، الذين يعتبر الكتاب جديداً بالنسبة لهم، فيجب عليهم بذل جهود مضاعفة وصرف المزيد من الوقت لتحقيق النتائج المرجوة. وفي أي حال، فإن كل ما هو موجود في هذا الكتاب يستحق أن ندرسه ونستخدمه في حياتنا.

هذا الكتاب - هو واحد من مجموعة كتب تتحدّث عن أسرار العقل الباطن وتقدم من نفسها تصويراً لأنموذج فعّال جداً لعملية حل مشكلات متنوعة. وهو يمكن استخدامه، ليس فقط في علاج دائرة واسعة من الأمراض، بل، أيضاً، من أجل تحسين تلك المجالات في الحياة كالعمل، العلاقات، الأسرة والمال. وهذا الأنموذج بسيط، ويمكن لأي شخص الحصول عليه، ممن يريدون امتلاكه. غير أنني أريد، فقط، أن أنبهك، بألا تتمسك بهذا الأنموذج كعلاج لكل داء، شاف من كل العلل والبلايا. ودع ذلك يكون واحدة من الخطوات على طريق المعرفة خاصتك فقط. واستخدمه في حياتك. وعندما تتأكد من أنك امتلكته بشكل كامل، فابدأ بالبحث عن شيء ما جديد لذاتك.

وقد قدمت في الفصل الأول تصوراً عاماً عن كيفية تقبّل الإنسان وخلقه للعالم المحيط، وأي مكان في حياته يحتل كل من الاستيعاب العقلي والباطني، وأية قوانين تعمل في هذا الكون. وبقدر ما يكون استيعابك لهذه المعلومة عميقاً، يكون استيعابك لهذا الأنموذج كله أسرع وأسهل. وبعد أن تنتهي من قراءة الكتاب كاملاً، ارجع إلى هذا الفصل مجدداً.

وعندما تصل إلى المكان، حيث يتم شرح كيفية التصرف عند التواصل مع العقل الباطن، خفف الوتيرة. حاول القيام بكل ذلك.

وفي الفصل الثاني هناك عرض لكيفية قيام الناس بالتسبب لذاتهم بالأمراض. فتوقف عند هذا الفصل أيضاً، وأعد التفكير.

أما الفصل الثالث فيتضمن تصوراً إيجابياً عن قوى الطبيعة القاهرة تلك، التي اعتبرت منذ غابر الزمان شيطانية، ويستخدمها الناس لخلق الأمراض والمشاكل في حياتهم الشخصية. وبعد قراءتك المتأنية لهذا الفصل ضع قائمة تتضمن أفكارك وانفعالاتك القاتلة.

وبعناية شديدة، اقرأ الفصل الرابع، فهو يتضمن تصويراً مختصراً للبرنامج - الرسم التخطيطي للأنموذج أو الطريقة المقصودة. ولكن، ولكي نستوعب الطريقة ذاتها، نحتاج إلى التطبيق العملي حتماً. وسوف تساعدك في ذلك الأمثلة المأخوذة من نشاطي الطبي- العملي. فجرب وتدرب. كل شيء بين يديك، ولديك كل ما هو مطلوب من أجل العلاج.

ويضم الكتاب الثاني قائمة بالأمراض وتعداداً لأسباب ظهور تلك الأمراض الممكنة. وهو سوف يساعدك في إيجاد أسباب معاناتك والتخلص منها بمساعدة أسلوب البرمجة الباطنية.

وكان يخطر لي دائماً، في ذلك الكتاب، استخدام كلمات مثل: الله، الكون، العقل الأعلى، الواقعية، القوة، الحقيقة والعالم - وكلها تسميات لشيء واحد - هو القوة السرية الأسطورية، التي تسيطر على الكون وتوجد في كل واحد منا. وإذا كنت شخصاً متديناً، فإنه يمكنك استخدام تسمية "الله". ولكن، فكّر قليلاً، أي شكل لديك يقف خلف هذه الكلمة. يمكن أن يكون تصوراً طفولياً - شخص كبير ملتحٍ، يجلس فوق غيمة ويقرط أظافره. فتذكر أن هذا هو عبارة عن أنموذجك فقط. وإذا كنت ملحداً، فإنني أظن، أن ما يناسبك أكثر هو مفهوم كالقوة، الطاقة، الواقعية. وبشكل عام، يكون مناسباً أي تصور عن بداية معقولة وواحدة للكون. وإذا ما كان يناسبك أي من هذه التسميات، فاختر كلمتك، التي تعكس تصورك عن نفسك وعن العالم المحيط أكثر من غيرها.

وهنا، أريد التأكيد مرة أخرى-لا تقبل الكتاب كحقيقة. وإذا لم توافق على أي من أفكاري، فضع إشارة استفهام إلى جانبها على الهامش وتابع القراءة قدماً. وتعامل مع الطريقة المشروحة كما تتعامل مع طريقة، أو مجموعة أدوات مساعدة. أليس صحيحاً القول أن لا أحد يستطيع التعامل مع مشكلاتك، كما تفعل ذلك أنت ذاتك.

الـواقع اللاواقعي

وضعت نظرية جون بيل الفيزيائيين أمام معضلة حقيقية: فإما أن العالم لا يعتبر واقعياً، أو أن علاقات خارقة للطبيعة تؤثر فيه. وأثبتت نظرية بيل حقيقة عميقة بأن الطبيعة مجرّدة من أي شرعية ثابتة، أو أنها ليست حقيقة أساساً.

س. غروف "ما وراء العقل"

وصل العلماء، خلال السنوات العشر الأخيرة، إلى قناعة في أن الطبيعة تقدم من نفسها شكلاً واحداً للطاقة التي لا يدرك كنهها، الحائزة على مفهوم خاص. فالمسيحيون يسمون ذلك ربّاً (تحت أسماء متعددة)، وفي العالم الإسلامي هو - الله، أما في الشرق فيدعى - الحقيقة. ويسمي العلماء ذلك فراغاً فيزيائياً. وتوجد تسميات أخرى أيضاً. ولكن، كيفما دُعي هذا اللاشيء - فهو ببساطة استعارات متعددة، وأساليب مختلفة للتعبير عن شيء واحد. إنه مصدر كل ما هو حي، إنه قوة، توحّد الجميع، وكل شيء في هذا العالم وتعتبر أساس الحياة. وقد كان معروفاً للسحرة والمشعوذين، والآن يعرف العلم الرسمي أن الطاقة المبهمة تصدر عن تأثير سلوك الإنسان. أي أن انتظارنا ذاته لشيء ما يبدأ بالتأثير على أنظمة طاقية أخرى ويبني الأحداث بما يتناسب مع توقعنا المذكور. وبالتالي، فأن ذلك المصدر الأصلي لكل ما هو حي - هي ذاتها تلك القوة، التي تصنع مصيرنا، وهي موجودة فينا شخصياً.

ولكن، ألم يكن ذلك معروفاً منذ القدم. ففي المسيحية قيل، مثلاً: "لا تبحث عن ملكوت الرب في السموات، ولا في أرض الفردوس، فهي موجودة في داخل كل واحد منّا". والمخطوط على المعبد المعروف، الموجود منذ مئات السنوات، يقول: "اعرف نفسك". وفي بوذية - الزن توجد مقولة رائعة: "إذا كان الإنسان يبحث عن الحقيقة من حوله، فهو يدوس برجليه ما يبحث عنه".

وهكذا، فلماذا يبقى الإنسان أصمّ تجاه حكمة الأقدمين واكتشافات العلماء الحاليين؟ وكيف يحصل أن أناساً عديدين، عندما يصطدمون بهذا العالم أو ذاك، يستوعبونه بطرق مختلفة جداً؟ والسبب موجود، مجدداً، في الإنسان ذاته. في علاقته

مع ما يستوعبه. وينتج أن الناس، متعاملين مع الواقع المبهم، الغني والصعب، يذهبون إلى خلق أنموذج مشوّه للعالم، وهو الأنموذج الذي يتسبب لهم بالألم والمعاناة.

فهيا بنا نطالع تجربة بوستمان وبرونر النفسية الكلاسيكية، التي تعكس طبيعة الوعي ببساطة مدهشة.

ففي هذه التجربة، كان من واجب المختبَرين تمييز أوراق اللعب العادية، التي كان بينها ما يسمى بالأوراق الشاذة، مثلاً: ستة بستوني حمراء، أو أربعة كبّا سوداء. وفي كل تجربة منفصلة، كانت كلا الورقتين تظهر لكل مختبَر عدة مرات خلال مقطع من الزمن، يتزايد وقته بالتدريج. وبعد كل ظهور لتلك الأوراق سئل المجرب ماذا شاهد. وقد اعتبرت التجربة منتهية بعد كل إجابتين صحيحتين متتاليتين. وحتى مع العرض قصير الوقت، فإن معظم من تمّ اختبارهم قد خيّروا غالبية الكروت بشكل صحيح. فالكروت الصحيحة، كقاعدة، كان يتم تمييزها بشكل صحيح، وهي، بشكل دائم تقريباً، كان يتم استيعابها ككروت سليمة من دون أية شكوك ظاهرة. واستطاع المختبَرون استيعاب أربعة الكبّا السوداء، مثلاً، إما كأربعة بستوني أو كبا. ومن دون إدراك الفرق أتبعوها إلى واحدة من الفئات المعروفة، والمحضّرة بخبرة سابقة.

وكان من الصعب أيضاً التأكيد أن المختبَرين شاهدوا شيئاً مميزاً مما اعتبروه مرئياً. وحسب تضخيم مدة عرض الأوراق الشاذة بدأ المختبَرون بالتردد، مانحين بذلك المعرفة للخروج عن المقياس. وعندما أبرزت لهم، مثلاً، ستة البستوني الحمراء، قالوا كالمعتاد: "هذه ستة البستوني، غير أن شيئاً ما فيها غير طبيعي - فعند خطوط نهاياتها السوداء شيء ما أحمر". وفيما بعد، ومع زيادة وقت العرض والتردد فإن تدخل المختبرين أخذ بالازدياد لدرجة أن بعضهم بدأ فجأة بتسمية البطاقات الشاذة بشكل صحيح من دون أي تردد. أضف إلى ذلك، وبعد أن استطاعوا القيام بذلك مع ثلاثة أو أربعة كروت خارجة عن القياس، فقد بدؤوا بتدبر أمرهم مع الكروت الأخرى أيضاً. إلا أن عدداً قليلاً من المختبرين لم يوفّق بالوصول إلى المهايأة المطلوبة للفئات المستخدمة من قبلهم. ذلك لأنه، عندما عرضت عليهم الكروت الشاذة خلال فترة زمنية طويلة جداً، بقيت حوالي 10% من الأوراق الشاذة غير معروفة. وعند أولئك المختبَرين، تحديداً الذين لم يستطيعوا التعامل مع المسألة الموضوعة أمامهم، وجدت صعوبات كبيرة ذات طبيعة شخصية. وقد صرخ أحدهم بشكل واضح: "أنا لا أستطيع تحديد ماهية ذلك! حتى أنه لا يشبه أوراق اللعب ولا أعرف ما هو لونه، وليس واضحاً هل هو بستوني أم كبّا. وأنا الآن لست واثقاً كيف يبدو الكبّا، يا إلهي".

الواقع المحيط، في أقل تقدير، على مستويين: عقلي وباطني. وعن وعي، يتعامل كل منا مع العالم بشكل غير مباشر، ومع بعض النماذج من هذا العالم. وفي الوقت ذاته نجد أن العقل الباطن يتقبّل الواقع كما هو.

فعقلنا الباطن - هو المتخيّل العظيم، الذي يشيّد أمامنا، بما يتناسب مع القواعد الموجودة، وهم كبير. وهو يخلق عالمنا (بشكل أدق - عويلمنا)، ويحمينا من تشوش الكون، مختاراً لاستيعابنا ما يعتبره ضرورياً وغير خطير فقط. غير أنه، مؤدياً الوظيفة الإبداعية والدفاعية، فهو يتحول تلقائياً إلى سجّان عند الكثيرين. لأن تفكيرنا، تحديداً، لا يسمح لنا بتجاوز حدود العالم المصنوع. وهو يخترع دائماً حيل متعددة، مستخدماً الخوف في الغالب، كي يقنعنا بأن ذلك الوهم الذي يقدمه لنا هو الواقع ذاته.

وقد جيء بدب أبيض إلى إحدى أكبر حدائق الحيوان في العاصمة. ولم يكن المكان المخصص له جاهزاً بعد، وإلى أن يكتمل تجهيزه، تم وضع الدب في قفص صغير نسبياً. وعلى مدى بضعة أشهر، كان تجوله في القفص عبارة عن ثلاث خطوات في اتجاه معين وثلاث خطوات في الاتجاه الآخر... وعندما تم تجهيز كل شيء، أزيل الشبك، غير أن الدب استمر كالسابق، ثلاث خطوات في اتجاه معين وثلاث خطوات في الاتجاه الآخر.

ولا يوجد في هذه الدنيا شخصان تتطابق بصماتهما بشكل كامل. وكذلك لا يوجد شخصان يمكن لخبرتهما الحياتية أن تتكرر بالكامل. فحتى حياة التوأمين من البيضة الواحدة تتمايز في شيء ما عن بعضها.

بكلام آخر، فكل إنسان يعيش في عالمه الخاص، ويخلق عالمه المتفرد. وكل واحد منا منذ ولادته، وتحت تأثير الأهل، البالغين، المعلمين والأوساط المحيطة يبني واقعه الخاص، أي عالمه الخاص. وإذا ما كان لديك أطفال، فتذكّر، كيف ربطتهم مع توصيفك للعالم، وكيف شرحت لهم أن هذا الشيء جيد، وهذا سيّئ، وما يمكن القيام به وما لا يجوز عمله. وهو الشيء ذاته، الذي قام به تجاهنا أجدادنا وجداتنا والمعلمون والكبار الآخرون.

وفي النتيجة، فإن طفلك كوّن تصوره للعالم، هذا التصور الذي يشبه تصورك في أشياء ويختلف عنه في أخرى. وكذلك أهلك، فقد تصرفوا تجاهك بالطريقة ذاتها. وطبعاً يدخل ضمن هذه العملية كل الناس. ولا يمكن القول أن ما قام به أسلافنا شيء جيد أو سيّئ، حيث علمونا تقبّل الواقع بطريقة "إنسانية" خاصة ما. وهذه العملية

بسيطة وتتمتع بقوة أننا، وإذا ما انجذبنا إليها، نشعر بنفسنا أكثر هدوءاً. ولكن، وبقدر ما نتمكن من هذا التدريب، فإننا ننسى حقيقة واضحة، تقول: بين الواقعية ذاتها وعالمنا يوجد فرق كبير.

ومنذ الطفولة ونحن نخلق أنموذجاً للعالم، أنموذجاً للواقع، الذي نحيا فيه كل حياتنا، محاولين تحسين هذا الأنموذج بطريقة ما. ولا توجد نماذج سيّئة ولا جيّدة، فالمسألة تتعلّق في مدى قابلية الأنموذج للحياة والفائدة التي يقدمها. ومن ناحية فإن أنموذجنا يساعدنا في استخدام كل خبراتنا، التي جمعتها وخزنتها الحضارة البشرية على مدى قرون عديدة، ومن ناحية أخرى، فهو يخلق ضوابط تقوّي فينا الإيمان في أن أنموذجنا غير المكتمل هو الواقع ذاته. وخداع الذات هذا يقودنا بعيداً عن الحقيقة ويُحدث وضع عدم الرضا.

وهنالك تناقض ظاهري: فنحن، في الحقيقة، نعيش في الواقع، ونستوعبه باطنياً كما هو موجود، - كشيء رائع، خارج إدراك الإنسان، لا يُعرف كنهه، ولكننا ندرك أنموذج هذا الواقع فقط، الذي نفقد من أجل خلقه كل حياتنا وطاقتنا. وهذا يمكن إظهاره بأساليب كثيرة. ولكن، لنستخلص في البداية بعض النتائج.

وبالتالي:

1. الكون (الواقع، الحقيقة، الله، العالم) يقدم من نفسه طاقة، قوة خارجة عن إدراك الإنسان، وتملك إدراكاً.
2. الإدراك البشري هو فقط جزء من الإدراك الكوني والإلهي.
3. العالم خارج عن إدراك الإنسان وغامض، والإنسان ملزم بالتعامل مع ذاته والعالم كلغز.
4. عقلنا الباطن يخلق أنموذجاً للعالم الذي يحيا فيه وعينا. وبكلام آخر، يقع وعينا في دور المراقب والمُقيِّم لتلك الأحداث، التي يقدمها لنا عقلنا الباطن.

العوالم موجودة بعدد البشر ولعلها أكثر...

العالم – هو سر. وما تراه أمامك في هذه اللحظة، بعيد كل البعد عن كونه كل ما هو موجود هنا. ففي العالم يوجد قدر من كل شيء ... وهو بطبيعته لا منته في كل واحدة من نقاطه. لذلك، فمحاولة تفسير أي شيء للذات – هي في حقيقة الأمر محاولات لخلق منظر للعالم، قانوني ومعتاد إلى حدٍّ ما، ونحن وأنت نتواجد هنا، في هذه الدنيا، التي تسميها أنت واقعاً، فقط لأننا نحن الاثنان نعرفها. وبما أنك لا تعرف عالم القوة، لذلك لست قادراً على تحويله إلى لوحة معروفة.

فباطنياً، تجدنا مرتبطين بالكون، الواقع، وتوجد في داخلنا معلومة عن أي واقعة تجري في الدنيا.

بهذا الشكل، فإن الخالق الحقيقي لعالمنا وواقعنا هو عقلنا الباطن، المرتبط بالقوى غير المُدرَكة للكون، وبالإله، ويلعب إدراكنا دور المراقب والناقد لأحداث جرت قبل برهة. والإدراك يتخلف دائماً عن عقلنا الباطن للحظة واحدة فقط. إلا أن هذه التقنية بالضبط تسمح للإنسان أن يكون خالقاً، وساحراً. وكما قال نيتشه: "كلنا نعتبر رسامين كباراً، ذلك فيما نستطيع تقديمه لأنفسنا".

وكل لحظة يتهافت علينا، كبشر، تيار كبير من المعلومات. وعقلنا الباطن يختار من تيار المعلومات العام هذا، ويقدم لنا، لإدراكنا تحديداً، تلك المعلومة التي تنطبع في برنامجنا الباطني، وتتجسّد، فيما بعد، في أنموذج الكون خاصتنا. وهو يحرّف في شيء ما، ويعمم في شيء ما، أما بعض الأشياء، فهو ببساطة، يسقطها.

وهاك تجربة نفسية أخرى:

يقتحم ممثلان قاعة تجري فيها محاضرة في علم النفس. وعند الباب، يؤدي احدهما عملية سقوط اليد الحاد باتجاه الآخر، الذي يسقط على الأرض. وكان في يد المهاجم موزة غير انه، وبعد الاستفتاء، كان كل الطلاب، تقريباً، "يشاهدون" سكيناً في يد الشخص المهاجم.

ويحدث هكذا تحريف في الاستيعاب، لأنه قد انطبع لدينا في العقل الباطن شك بوجود سكين لدى مشاهدة سقوط اليد الحاد او "الهجوم". وذلك، لأنه لا احد يطعن بالموزة.

وينقل العقل الباطن المعلومات من خلال برامج - فلاتر خاصة: فيزيولوجي عصبي، عام وخاص. ويصل إلى وعينا قدر ضئيل من تيار كبير فقط. وفي النتيجة فإن فرقاً كبيراً يوجد بين ما يجري في العالم بالفعل، وبين ما تصوره لنا خبرتنا على أنه العالم (بمعنى أنموذجنا من العالم).

فهيا بنا نتفحص فلتراً كهذا.

الفلتر الفيزيولوجي العصبي

هو عبارة عن الإبصار، السمع، اللمس، الشم، والتذوق - قنوات المعرفة الحسّية الخمس، والتي بمساعدتها نحوّل المعلومة في عالم الظواهر الفيزيائية. ومعروف، مثلاً، أن الأذن البشرية تستقبل الموجات الصوتية، التي تقع ذبذبات اهتزازها في نطاق من 20 - 20000 في الثانية. والموجات الصوتية التي تقع ذبذبات اهتزازها خارج هذا النطاق

لا تستقبلها الأذن البشرية. مع أن حيوانات كثيرة تستقبل الأصوات دون السمعية وفوق السمعية. ممنوع القول أننا، بشكل عام، لا نتلقى ترددات أخرى. أليس مثبتاً التأثير الملائم أو الضار للأصوات فوق السمعية ودون السمعية على الإنسان. وسيكون أكثر دقة القول أن الإنسان، وعن قصد، لا يستقبل الموجات الواقعة خارج الحدود الفيزيولوجية.

والبصر البشري قادر على التقاط الموجات الموجودة بعد 380 - 680 ميلي مكرون والموجات الخارجية عن المسافات المعطاة سواء بالقرب أو البعد، فإن العين البشرية لا تلتقطها عن عمد.

كذلك الحساسية البشرية تجاه التلامس تملك حدوداً؛ عدا عن ذلك، فهي متعلقة بمكان التماس.

وأريد أن أشير هنا إلى أن الإنسان يملك حدوداً استيعابية للوعي. وهذه الحدود تتعلّق بأعضاء الإحساس تلك، التي يستخدمها الشخص في حياته اليومية. وإمكانيات استيعاب وإدراك العالم المحيط، باطنياً، ليست محدودة.

واكتشافات ف. م. برونيكوف الشهيرة معروفة للكثيرين. فهو يعمل مع الأطفال العميان ويعيد لهم القدرة على الإبصار، ولكن ليس بعيونهم، بل بالعقل. أي أنه، وخلال بعض الوقت، وتحديداً خلال عشرين يوماً، يفتح لديهم قنوات أخرى للاستيعاب، تلك القنوات التي لا تستخدم لدى الناس في ظروف عادية. وهو لا يعلّم، الأطفال المرضى فحسب، بل الأصحاء تماماً أيضاً. وما يقوم به هذا الشخص وعلماؤه شيء مدهش! فالأطفال وهم يضعون عصابات سوداء على عيونهم، يقرؤون أي نص، يلعبون الشطرنج، يتجولون على الدراجات الهوائية وينتقلون بحرية. وأمام ذلك ينفتح لديهم كثير من القدرات الأخرى.

وأنا أعتبر أن الإنسان لا يستوعب العالم الفيزيائي بأعضاء الإحساس خاصته، ويحوّل طاقة الواقع الخارجة عن الإدراك، الطاقة البحت إلى شيء معروف ما بسهولة.

فهذا الفلتر الأول ممنوح لنا منذ الولادة ويقدم نفسه برنامج تاريخ النشوء والتطور النوعي لفهم وإدراك العالم الفيزيائي. وهذا الفلتر يوحدنا، الأحاسيس البشرية، كأعضاء من نوع خاص.

الفلتر الاجتماعي

الفلتر الاجتماعي - هو مجموعة العوامل، التي توحّد الناس في مجموعات اجتماعية محددة: اللغة، القومية، العادات، الطقوس، تاريخ الشعب والحكومة وأشياء أخرى.

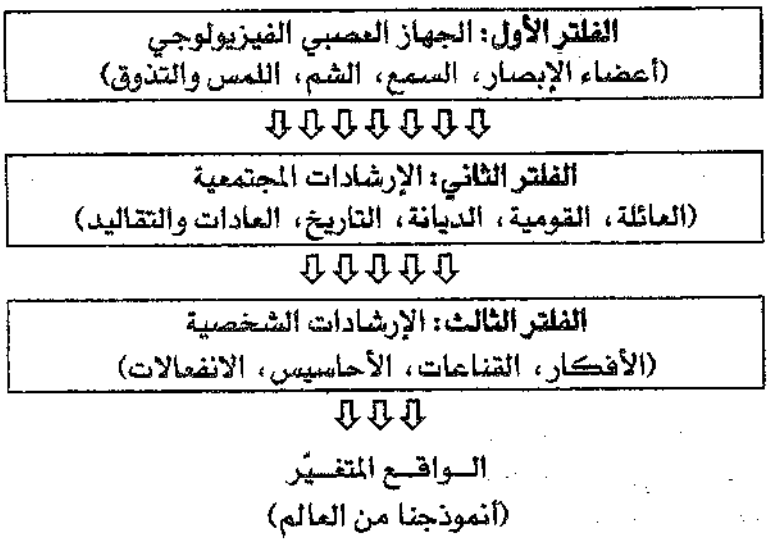
المجموعة المجتمعية التي ننتمي إليها. إلا أنها تخلق قيوداً: فيكون من الصعب علينا فهم شخص من مجموعة مجتمعية أخرى.

وكما تظهر التجربة يمكن تذليل القيود المجتمعية بسهولة، والدليل على ذلك هو قدرتنا على التحدّث بعدة لغات.

الفلتر الشخصي

يتشكّل هذا الفلتر تدريجياً حسب تطور وتشكّل الشخصية البشرية، أي منذ لحظة ولادتنا. وهو عبارة عن أفكارنا، انفعالاتنا، صفاتنا، عاداتنا، اهتماماتنا، ودنا وكراهيتنا، طرق تصرفنا، ردّة فعلنا على الأحداث، تعاملنا مع ذاتنا، مع الشعوب المقرّبة منا، ومع الناس بشكل عام ومع أشياء كثيرة في هذا العالم.

فانفعالاتنا تخزن في واقعة شخصية متفرّدة، وهي تحدّد حياتنا. والإرشادات الشخصية هي تحديداً وجهة نظر البرنامج الباطني، التي يتوجب علينا العمل معها أولاً.



وكما يبدو من المخطط، فإن الجهاز العصبي الفيزيولوجي والإرشادات الشخصية والمجتمعية بمجموعها تبدو أنها ذلك البرنامج الباطني ذاته، الذي وبمساعدته يتشكّل الواقع الفريد لكل مخلوق بشري. زد على ذلك أن تاريخنا الشخصي مع إرشاداته المتفردة يعتبر الجزء الأكثر سهولة في البلوغ لهذا البرنامج، والذي يمكن تغييره ببساطة.

وبالتالي:

1. نحن ذاتنا نخلق ذلك العالم، الذي نعيش فيه.
2. يجب علينا أن نتحمل المسؤولية عن ذلك العالم.
3. بين الواقع ذاته وعالمنا (الواقع المتخيّل) يوجد فرق كبير حتماً.
4. نماذج العالم، المخلوقة من قبل كل واحد منا، يتميّز أحدها عن الآخر. وبكلمات أخرى، كل إنسان يعيش في عالمه الخاص، المتميّز عن أي عالم آخر.
5. نحن ذاتنا نخلق العالم الذي نعيش فيه (نحن نخلق أنموذج العالم، أنموذج الواقع). نحن ذاتنا نخلق أمراضنا، علاقاتنا مع البشر، العمل، النقود وأشياء أخرى كثيرة. وطالما أننا ذاتنا نخلق عالمنا الخاص، فإننا، بالتالي، نستطيع تغييره. وبكلام آخر، إذا لم يعجبنا شيئاً ما في حياتنا، فبإمكاننا تغيير حياتنا، كاشفين أسباب أي مشكلة، مكونين شيء ما جديداً؛ ويمكننا بدء العيش بشكل أكثر إيلاماً أو سعادة (وسيدور الحديث عن كيفية القيام بذلك في هذا الكتاب والكتب اللاحقة).

البرامج الباطنية (الداخلية)

عندما درست "عشبة الشيطان"، كنت طماعاً ومتسرعاً جداً. وقد تمسكت بالأشياء كما يتمسك الأطفال بقطعة الحلوى. و"عشبة الشيطان" – هي واحد فقط من مليون طريق. نعم، فكل ما هو مفيد – طريق واحد من أصل مليون. لذلك، فأنت ملزم دائماً أن تتذكر أن الطريق – هو طريق فقط؛ وإذا ما شعرت أنه لا يناسبك، فيجب عليك تركه بأي ثمن. ولكي تتمكن من صفاء كهذا يجب عليك أن تعيش حياة ملتزمة (أي معتادة على النظام والطاعة). وفقط مع هذا الشرط ستعرف أن أي طريق – هو كله على ما هو عليه طريق فقط، ولا شيء يمنعك، لا أنت ولا أحد آخر، من تركه، إذا ما طلب من قلبك ذلك. ولكنني أحذّرك: قرارك يجب أن يكون متحرراً من الخوف. انظر إلى أي طريق مباشرة ومن دون أي اعوجاج، وجربه مرات عدة، بقدر ما ترى في ذلك حاجة. ومن ثم اطرح على نفسك، وفقط نفسك شخصياً، سؤالاً واحداً. هذا السؤال الذي يطرحه الأشخاص المسنون فقط، وقد طرحه عليّ أحد المتبرعين مرة، عندما كنت شاباً، غير أن الدم الحار جداً لم يعطني الفرصة لفهمه آنذاك. وها أنا الآن قد فهمته. وسأطرح عليك السؤال ذاته: هل يملك طريقك قلباً؟ فكل الطرق واحدة، وهي تقود إلى اللامكان. هي تقود عبر الخوف، أو إلى الخوف. ويمكنني القول أنني قطعت في حياتي طرقات طويلة جداً، غير أنني لست متواجداً ولا في أي مكان. هذا هو مضمون السؤال الذي طرحه عليّ المتبرع خاصتي: هل يوجد لدى هذا الطريق قلب؟ فإذا وجد لديه، فهو طريق جيد؛ وإذا لم يوجد، فليس منه أي فائدة ترجى. والطريقان يقودان إلى اللامكان، غير أنه لدى أحدهما يوجد قلب، أما لدى الآخر فلا. وطريق يجعل الرحلة سعيدة من خلاله: ومهما تجولت، فأنت وطريقك غير منفصلين، أما الآخر فيجبرك على لعن حياتك. وواحد يعطيك القوة، والآخر يحطمك.

ك. كاستانيدا "تعاليم دون خوان"

وهكذا أيضاً يتشكّل البرنامج، فمن يخلقه، وأي وظيفة يؤدي؟

ويجب على المبرمج، عندما يستنبط برنامجه، وقبل كل شيء أن يحدد

والإشارات)، التي سيكتب البرنامج بمساعدتها. وأيضاً يجب أن يكون هناك تنظيم طاقي، وهو الذي سيحقق هذا البرنامج. وفي حالتنا هذه يعتبر الإنسان - المخلوق الفريد، بقدر ما يستطيع أن يبرمج نفسه بنفسه، هو ذلك التنظيم المذكور.

وعندما يأتي الطفل إلى هذا العالم، فهو يملك أول عنصر من البرنامج في عقله الباطن - ألا و هو الجهاز العصبي الفيزيولوجي، الذي يكون بفضله مستعداً لإدراك الحقيقة. أما العنصر الثاني للبرنامج - المجتمعي - فيتحدد بمكان ولادة الطفل (العائلة، البلد).

فأول عنصرين للبرنامج هما مكان وزمان ظهور الشخص، وتحددهما التركيبات المستقبلية العميقة للعقل الباطن.

ويتشكّل العنصر الثالث - الشخصي - تدريجياً، في عملية تعليمية.

ويستوعب الطفل الرضيع العالم المحيط بالنظر (الإبصار) على شكل طاقم يفوق التصور من البقع الملونة مختلفة القياس والقوة والتيارات الطاقية. ويملك الأطفال كثيراً من احتمالات حركة الأيدي، الأرجل، الرأس والجذع حسب علاقة أحدها بالآخر. ويُعلّم الكبار الطفل من لحظة ولادته استيعاب وفهم العالم المحيط بطريقة محددة جداً (بما يتناسب مع برامجهم الخاصة). وفي البداية يتعلّم الطفل السيطرة على جسده، ومن ثم يبدأ بمعرفة العالم بمساعدة اللسان (الكلام)، وعند ذلك يقوم الكبار بشكل دائم بتفسير المحيط لصغيرهم، ويغدو ذلك عملية تواصل غير منقطعة فيما بين الطفل والكبار. ومن دون أن يلحظ ذلك بنفسه، يقوم الطفل باستيعاب هذا التفسير للعالم بنفسه. وفي المستقبل يُجري الشخص حواراً داخلياً غير منقطع، الأمر الذي يدعم تفسير وترسيم العالم. وهذا الحوار الداخلي، عند الشخص العادي وفي ظروف عادية، لا ينقطع ولو لدقيقة واحدة. أما مضمون الحوار فهو تعداد كل ما يصادفه الإنسان في حياته اليومية وليس أي شيء آخر. وهو لا يمكنه أن يكون جيداً أو سيّئاً، إنه، وببساطة، قائمة تساعد في المحافظة على العالم المعتاد بثباته وعدم تغييره. وفي هذه الحالة، سنشعر بأنفسنا أننا مرتاحين إلى حد معين.

هذه هي، الخدعة الكبرى! فنحن، منذ نعومة أظفارنا، نتعلّم تقبل توصيف العالم على أنه الحقيقة الواقعة.

وبهذا الشكل، يعطي الكبار للطفل توجهاً، ويقوم هو، فيما بعد بإضافة تغييرات أو شيء ما جديد إلى برنامج سلوكه. ويمكن لذلك أن يكوّن تلك الأفكار، التي تغني خبرته الحياتية وتجعل حياته أكثر متعة وإشباعاً أو أنها تفتر وتحدد قدرته على التحرك بنشاط. ولكن، ألم يقم أجدادنا ووالدينا بذلك، ونحن نعلم أطفالنا،

وهكذا، تستمر هذه العملية، وستبقى مستمرة إلى ما لا نهاية. وهذا ما يدفعنا إلى فكرة أن الحياة الإنسانية هي عبارة عن عنصر ما فقط أكثر بمرات من برنامج كوني واسع.

وككل برنامج، فإن برنامج العقل الباطن لدى الإنسان، يحقق له وظائف محددة، والتي أهمها - خلق أنموذج الواقع وتأييده. أي العيش في هذا العالم والسعي ليتناسب أنموذج الواقع مع الواقع ذاته، - وهذا هو القصد المهم أو الرئيس لكل إنسان. ويسمي الأشخاص المتدينون ذلك سعياً روحياً إلى الرب، الخالق. أما في الشرق - فهذا هو الطريقة إلى الحرية، أو العثور على الحقيقة. وأنا لم أكن أريد إقحام وجهات النظر الدينية أو الصوفية. فأنا أحدد هذه الوظيفة كطبيب - نفساني - فعقل الإنسان الباطن، كبناء طاقي - إخباري، يسعى للتلاقي مع العقل الكوني جزء يسعى إلى الكل. وعدم معرفة هذا القانون تُعفي من المسؤولية، فهذا القانون يؤثر على المستوى العقلي - الباطني، ويكون من الغباء الوقوف ضده. ألا يعمل قانون نيوتن بغض النظر عمّا إذا كنا نعرفه أم لا. وبالمناسبة، قانون تجاذب الأجسام المتبادل - هو إحدى ظواهر القانون الكوني المذكور آنفاً. وقانون نيوتن يفسّر التأثير المتبادل بين الموضوعات المادية. إلا أن المادة (الموضوع) موجودة فقط كواحد من الأشكال المختلفة للطاقة.

ويملك البرنامج الباطني للإنسان عناصره البنائية: الجهاز العصبي - الفيزيولوجي، الإرشادات الشخصية والمجتمعية، التي تخزن في التاريخ الشخصي للإنسان.

وتعتبر اللغة البشرية - مجموعة الرموز والإشارات، هي لغة البرنامج.

وما يجعل هذا البرنامج يعمل بشكل محدود هو سلوكنا وأفكارنا ولا شيء آخر، فهي تتجسد في كلمات، أشكال، أصوات، أحاسيس أو تحركات. والفكرة - هي أداة قياسية خاصة، التي تخلق عالمنا المتفرد بمساعدتها تحديداً. وهذا واضح جداً، فالنقود، البيوت، الطرقات، العلاقات مع الناس، كانت كلها أفكاراً في البداية. والفكرة عندما تظهر، فهي تشكّل أساليب محددة لسلوك الإنسان، التي تتجسد فيما بعد في العالم المادي.

مصيرنا هو أفكارنا!

ونجد بهذه الطريقة أن عالمنا يعتبر انعكاساً لأفكارنا الخاصة. ولكن، وقبل أن تتجسم الفكرة في شيء ما محدد، فهي تتعرض لتحولات محددة.

وفي البلاد تجري تحولات اقتصادية وسياسية، وتغلق مؤسسات كثيرة، فيبحث الناس عن عمل جديد، ولديهم النية بإيجاد عمل، وأي عمل، العمل الذي يعجبهم ويؤمن لهم كمية كافية من النقود. وهنالك رجل يقرر أن عمره غير

عمرهم بين الأربعين)؛ لذلك تعرض عدة مرات لعدم القبول في العمل؛ وقد سمع من أصدقائه عن صعوبة إيجاد عمل جديد؛ أما في التلفزيون فدائماً ما يخيفون جماعات العاطلين عن العمل ويخبرونهم عن عدم دفع الأجور في كل مكان تقريباً. وبالنتيجة، فهو لا يستطيع إيجاد عمل مناسب أو العمل في شركة، حيث يدفعون الأجور في وقتها.

ورجل آخر، بغض النظر إلى عمره، يؤمن بأن معارفه وقدراته هي لازمة حتماً لأحد ما وفي مكان ما. وها هو يتناول قلماً وورقة ويحسب، كم يجب أن يدفعوا له حتى يحقق كل مطالبه وحاجاته: التسديد للشقة، التغذية الجيدة، اللباس، الاستجمام وحاجات أخرى. وبداية، تجده يخاف من تلك الأرقام، التي يحصل عليها. ومن ثم يفكر: "ولماذا لا؟ أليس هنالك أشخاص يحصلون على أكثر من ذلك بمرات، وأنا أيضاً استحق تلك النقود". وفي اليوم التالي يتقابل الرجل مع صديق له، الذي لم يره منذ زمن. ويتحدّث الاثنان. وبعد أن عرف صديقه مشكلته أخبره أن لديه صديقاً يفتتح مؤسسة جديدة، وهو بحاجة إلى اختصاصه تحديداً. وها هو، خلال أسبوع، يعمل في مكان عمله الجديد، وراتبه يعادل ذلك الرقم الذي حصل لديه في الورقة بالضبط.

وهذه ليست رواية - إنها أمثلة من الحياة. صدقة؟ ولكن، أليست المصادفة - هي سنّة باطنية! ببساطة، في الحادثة الأولى أعاقت الأفكار والشكوك الحصول على العمل المرغوب، وهذه الأفكار ولّدت برنامجاً متوافقاً. وفي الحادثة الثانية، كان الرجل يؤمن بقوة في نفسه وأعطى لمعارفه وخبرته القيمة المستحقة. وكل واحد حصل على ما يتناسب مع أفكاره - توقعاته. ألسنا نحن ذاتنا نخلق حياتنا!

وقد كتب في الكتاب المقدّس: "بِحَسَبِ إِيمَانِكُمْ لِيَكُنْ لَكُمْ!".

ولكن، وفيما يخص إيجاد العمل المطلوب، وتحصيل أموال كثيرة أو إقامة علاقات رائعة مع الناس، سوف يتم الحديث عن ذلك في الكتب التالية. أما في هذا الكتاب، فقد أردت الحديث عن الصحة، وعن خلق الناس الأمراض لأنفسهم، وإمكانية علاج تلك الأمراض، بما فيها تلك المسماة "غير قابلة للعلاج"، وأنت تعرف أنه يمكنك القيام بذلك بمفردك. ويلزم من أجل ذلك، فقط، التوجه إلى داخلك، واتباع برنامجك الباطني، أفكارك وإجراء التغييرات المناسبة فيها.

وبالتالي:

1. أنموذج الواقع، الذي نعيش فيه، يتناسب مع برنامجنا الباطني، المتشكّل منذ الطفولة؛ وبهذا الشكل، فالظاهر يعكس الباطن.

2. باطنياً، كل شخص يمارس الوظيفة الرئيسة وهدف الحياة الأساسي - العيش في هذا العالم والسعي لكي يتناسب أنموذجه عن الواقع مع الواقع نفسه.

3. يعتبر عالمنا انعكاساً خارجياً لأفكارنا الخاصة؛ كل ما نملكه في الحياة، نحن نصنعه شخصياً.

4. لكي نُغيِّر شيئاً في ما حياتنا (وضع صحي، العلاقات مع الناس، العمل، الوضع المادي وأشياء أخرى)، يلزمنا التوجه إلى داخل أنفسنا وتغيير برنامج السلوك الباطني خاصتنا، وأفكارنا، أي أن نتغيّر شخصياً.

وهكذا، كيف يمكن تحقيق الوصول إلى قدس أقداس الإنسان - إلى برنامجه الباطني، إلى عقله الداخلي، الذي يتصل مباشرة مع الكون، مع الله؟ وهل يمكن القيام بذلك، أم لا؟ هل هذا مرعب، أم لا؟

وأجيب مباشرة أن كل الناس، من دون استثناء، يقومون بذلك. هم يقومون بذلك فقط، وعلى ما يبدو، من دون تفكير، بشكل عفوي، بلا مسؤولية، خالقين عالمهم مع كمية من المشاكل وضائعين فيها.

وأنا أعتبر أن تعلُّم مخالفة عقلنا الداخلي، هو، ببساطة، ضرورة. وأكثر من ذلك، إن هذا يجب تعليمه للناس منذ الطفولة، كتعليم القراءة والكتابة. وهذا، حتماً، غير خطير (طبعاً، عند مراعاة قواعد محددة). وهو ممتع أيضاً، أليس لديك الرغبة في معرفة كل الحقيقة عن نفسك؟ وعن كيفية خلقك المرض والمعاناة لنفسك ومن أجل ماذا؟ ألا توجد لديك الرغبة في حل عقدة مشاكلك؟

إذن، إلى الأمام! ولأننا نحن من يخلق عالمنا، حياتنا. فهيا بنا نخلق عالماً رائعاً.

ما يجب معرفته عن عقلنا الباطن

قبل ولادة التحليل النفسي بوقت طويل، عرف الطبيبان اليونانيان العظيمان أبقراط وأسكليبيوس بوجود ما يسمى "العقل الباطن". وكتب عن ذلك باراسيلسوس أيضاً. وفي القرن العشرين، اكتشف وحدد سيغموند فرويد في العقل البشري عدة "طبقات": الهو، الأنا، الأنا العليا، معطياً كل واحدة منها وظيفة محددة. ولعب أنموذج فرويد دوراً مهماً جداً في تطور العلاج النفسي وعلم النفس. وبعد ذلك، أخذت بالظهور نماذج أخرى: التحليل النفساني اليونغي[1]، الكتابة التلقائية للدكتور ميل، علم السيبرنيطيقا لـ ن. فينر، الأنموذج السلوكي، علاج جيشتالت[2]، تحليل نمط

---

[1] التحليل النفساني اليونغي، وينسب إلى العالم الطبيب النفساني السويسري كارل غوستاف يونغ (1875 - 1961)، مؤسس علم النفس التحليلي.

[2] علاج جيشتالت (جيشطالت): نسبة إلى الكلمة الألمانية Gestalt، هو اسم إحدى مدارس علم النفس، وشكل من أشكال المعالجة النفسية.

الأطباء النفسانيون وعلماء النفس إلى قناعة بأنه يمكن تقسيم العقل البشري، بشروط، إلى قسمين: العقل الواعي والعقل اللاواعي (العقل الباطن). وكل واحد منهما قادر على التفكير المستقل. وكما تعرف، فإن هذا التقسيم مشروط. فالإنسان - هو شخصية متكاملة. وأنا، شخصياً، أعتبر أن العقل الباطن - هو ذلك الجزء من المخلوق البشري غير المعروف والذي يستحيل إدراكه حتى النهاية، وهو الجزء الذي يجب محاولة اكتشافه وتفسيره.

مثلاً، في هذه اللحظة بالذات، قارئاً هذه الأسطر، أنت ترى هذه الصفحة والحروف المطبوعة عليها، وتتأمّل معنى الكلمات، وفي الوقت نفسه يمكنك سماع أصوات محددة، الشعور بحرارة الجو المحيط، تجربة أحاسيس محددة في يديك أو أجزاء أخرى من جسدك. ويمكنك ملاحظة أن تنفسك وأحاسيسك قد تغيّرت في عضلات جسدك. فما الذي حدث؟ يبدو أنه، وحتى تلك اللحظة، قبل أن أريك كل تلك الأحاسيس والأصوات، فأنت لم تستوعبها عن وعي، إلا أن عقلك الباطن قد استوعبها إضافة إلى أشياء أخرى كثيرة. من هنا يبدو أن الاستيعاب بالعقل الباطن أوسع وأعمق بمرات. أليس العقل الباطن يستوعب الواقع نفسه. فضلاً عن ذلك فإن عقلنا الباطن، كنظام معلوماتي - طاقي، يحتوي معلومة عن أي حدث في أي نقطة أو مكان من العالم. وكما في كل خلية، وعلى المستوى الجيني، شُفرت معلومة حول كل الجسد، كذلك أيضاً في كل إنسان تم احتواء معلومة حول كل الكون، الذي يعتبر هو جزءاً منه. والكون، الله - هو جسد واحد، وكل واحد منا يؤدي لأجله وظيفته الخاصة.

والعقل الباطن يشبه الجزء الموجود تحت الماء من جبل الجليد العائم، فهو أكثر وعياً بمرات، وفي الوقت ذاته تجده متوارياً عنا. وفيه تحفظ كل المعلومات حول حياتنا، المكتوبة على "ممرات" الأحاسيس البشرية الخمسة. وميكانيكية الذاكرة، إدارة كل وظائف الجسم عبر الشبكة العصبية الرئيسة، الانعكاسات والغرائز، التحركات والعادات التلقائية، ولادة أفكار وتصرفات - كلها ما زالت بعيدة عن الإحصاء الكامل للخدمات، التي يقدمها لنا العقل الباطن. إذن، فهيا بنا نتوقف عن الصراع معه ونجد فيه وجه المحارب الصادق.

ومن أجل عمل ناجح مع العقل الباطن من المهم أن نعرف بعض خواص "مزاجه".

الأولى (والرئيسة) - **خلق ومساندة أنموذج العالم**. وتحديداً عقلنا الباطن، مستخدماً برنامجاً محدداً، يصنع لكل مخلوق بشري أنموذج عالم متفرداً. وفي ضوء هذه الوظيفة هنالك مفاهيم أخرى.

---

[1] نسبة إلى العالم النفساني الأمريكي ميلتون إريكسون Milton Erickson.

الوظيفة الدفاعية

الآن، وقد أصبح عالمك موجوداً، يجب تعزيزه وحمايته. وليس مهماً أين أنت موجود، أو ماذا تفعل، - فالعقل الباطن لا يفقد يقظته ولو لثانية واحدة، إنه حامينا الموثوق. غير أننا، أحياناً نسمح له أن يصبح سجاننا، وعند ذلك لن يسمح لنا هو بالخروج خارج حدود العالم الذي صنعه. زد على ذلك أنه وبسبب أفضل الدوافع، تجده مهتماً بأمننا.

إدارة النشاط اليومي للجسد

يمارس العقل الباطن من خلال الدماغ والنظام العصبي المركزي والطريق مراقبة كل ما يجري في جسدنا. وهكذا، ففي حالة الغيبة التنويمية، وبالمحاكاة يمكن تغيير درجة الحرارة، النبض، الضغط، وتسريع عملية الاندمال.

وكان الكثير من الناس شهوداً على قيام جماعات من المنوِّمين بإجبار أناس، وهم في حالة الغيبة، على السقوط عن المسرح، إن وخز جلدهم من دون أية تبعات على الصحة، أو القيام بحركات لا يمكن القيام بها في حالة الوعي العادي.

إلا أنه يمكن استخدام التنويم والتنويم الذاتي بطريقة أكثر فائدة. مثلاً، إذا ما نوَّمنا المريض عند إجراء عملية جراحية وأعطيناه الإيماءات اللازمة بطريقة محددة، فإن مرحلة ما بعد العمل الجراحي ستمر من دون أية مضاعفات وتكون مختصرة بشكل ملحوظ.

خلق تاريخ خاص (المصير)

وهذه وظيفة أخرى. وهنا يعمل العقل الباطن منذ ولادتنا، ففيه تحفظ كل المعلومة عن حياتنا وحياة أسلافنا. ونحن نحصل على علاقة محددة مع أنفسنا ومع العالم المحيط عند ولادتنا، حيث تنتقل إلينا، باطنياً، من والدينا. ومن ثم نكبر ونكتسب الخبرة، وعلاقتنا الواعية مع العالم المحيط تتبدل باستمرار، إلا أن العقل الباطن يمكن أن يتمسّك بوجهة نظره، المتشكّلة منذ بداية الحياة. فإذا كان لديك أحداث في أيام الطفولة، وتركت عندك انطباعاً قوياً، فاعرف أن جزءاً ما من عقلك الباطن، كالسابق، يرى ما حدث بعيون الطفل ويظهر تأثيراً على حياتك. لذلك، من المهم جداً إعادة النظر في التاريخ الخاص وتغيير العلاقة الباطنية مع كثير من أحداث الماضي.

هاك مثالاً من تطبيقاتي العملية. فقد جاء لعيادتي شاب له من العمر سبعة عشر عاماً. وهو كان يخاف من الركوب في الحافلات والمترو والمصاعد. فما أن يدخل إلى وسيلة النقل حتى يشعر بالضيق والارتباك. زد على ذلك، أنه هو شخصياً لا يستطيع تخمين أسباب هذا التصرف. ولذلك قمت بتعليمه التواصل مع عقله

لتشكّل تصرف كهذا. وبدا أن الجواب كان إيجابياً. عند ذلك استوضحنا حادثة معينة جرت معه عندما كان يبلغ من العمر ثمانية أعوام فقط، فقد عاقبه والداه بسبب خطيئة ما وحبسوه في مكان مظلم ولوقت محدد. وبعد ذلك بعدة سنوات، وبسبب ذنب صغير، قبضت عليه الشرطة وقضى ليلته وحيداً في زنزانة التوقيف الاحتياطي. ومنذ ذلك الوقت ظهرت لديه المخاوف، لأن عقله الباطن ربط هاتين الحادثتين واستنتج مخارج محددة تقول: يمكن أن تشكّل الأماكن المغلقة تهديداً لحريته وعارفين الأسباب، تمكّنا بسهولة من التغلب على المشكلة. والممتع أنه بعد الجلسة بدأ يتجول بالحافلة لمدة طويلة وبلذة ومتعة، ويستمر إلى أن يمل ذلك.

الذاكرة

إن ميكانيكية عمل الذاكرة تقع تحت تصرف العقل الباطن أيضاً. وهناك بالضبط "يُصوّر" ويُحفظ الفيلم عن حياتنا، وهو مطبوع على "ممرات" الأحاسيس البشرية الخمس. وباستخدام التنويم أو التنويم الذاتي يمكن وبسهولة استرجاع لقطات من هذا الفيلم في الذاكرة. وكثيراً ما يجب البحث عن أسباب مرض أو مشكلة ما في أحداث الماضي. ولأننا عندها، في الماضي، قمنا شخصياً بدفع الألم الروحي عميقاً في داخلنا، محاولين نسيان ما كان سبباً له، وبهذه الطرق فإننا نفقد الرقابة الواعية. وها هي تلك "الشوكة" تجلس في العقل الباطن لسنوات طويلة، بارزة من خلال أحداث محددة، ومسببة الألم والمعاناة.

العقل الباطن يستوعب تماماً كل المعلومة الآتية من الخارج

فالطبيب، مثلاً، الذي لا يستطيع علاج المريض أو لا يعرف، ببساطة، طرق علاج أخرى، يمكنه أن يقول: "عفواً، لم أكن أظن أن الطب سيقف مكتوف اليدين في حالتك هذه". ويمكن للمريض التوقف عن العلاج، وكأنه واثق من أن مرضه غير قابل للعلاج. وفي الطب الحديث هناك الكثير من الأمراض الموضوعة ضمن قائمة الأمراض "غير القابلة للعلاج". إلا أنه يجب عليك أن تعرف أن تلك الأمراض "غير قابلة للعلاج" من خلال الطرق المعروفة، التي يحاول الطب الحديث العلاج من خلالها. وأي مرض يصبح قابلاً للعلاج عندما يكون الإنسان جاهزاً لتحمل المسؤولية عن أسباب ظهور المرض.

وكما في الغالب، يتوجب عليك استخدام جُمل كهذه "أشعر بالغثيان من..."، "لا تضع ذلك قريباً من قلبك..."، "لا يمكنني أن أهضم ذلك ببساطة..."، إضافة إلى أخريات. وهاك مثلاً من الحياة العملية.

جاءت لعيادتي شابة، وكانت تشتكي من غزارة اللعاب ورائحة فم كريهة، تتبعها الى أي مكان. وقد أجرت كل التحاليل، وخضعت للرقابة، عملياً، لدى كل المتخصصين، ولكنه لم يكشف عن اية امراض. فجاءتني يائسة. وبعد ان علّمتها التواصل مع عقلها الباطن، أخبرتني كيف أنها، وقبل نصف عام، تخاصمت مع افضل صديقاتها، وتصرفت تجاهها بقلة امانة، ولم تكن تريد الاعتراف بخطئها. وهذه الحادثة كانت غير مقبولة في الواقع. ومع انتهائها من الرواية نطقت بالجملة التالية: "هذه الحادثة تركت لديَّ طعماً كريهاً جداً". وناظرة إليَّ بدهشة، صرخت المرأة: "دكتور، هل يمكن أن يكون هذا هو السبب؟"، وبذلك اجابت على سؤالها بنفسها. وهنا، نصحتها ان تذهب الى صديقتها، وأن تروي لها كل ما حصل وتطلب منها السماح. وخلال بعض الوقت، جاءتني هذه المرأة ثانية وتقاسمت سعادتها معي. فقد استطاعت، مجدداً، التلذذ بالأكل واقامت علاقة جيدة مع صديقتها. واظهرت رغبة في العمل على مشاكل اخرى.

وكما في كثير من الحالات، يتوجب عليَّ أن أسمع من مرضاي هذه الجملة: "دكتور! أنا أعاني من مجموعة أمراض!"، وفي حالات كهذه كنت أسأل المريض دائماً: "هل تعجبك الأزهار؟" فيكون جوابه: "وكيف لا يا دكتور، فأنا أحب الأزهار!". هذا يمكن أن يكون السبب لك لتجمع أمراضاً طوال حياتك في "باقة" واحدة - لأنها تعجبك؟ لأنه يعجبك غض النظر عن ضعفك، والأسف على نفسك. ذلك، بالضبط لأنك تحب عندما تقابل معارفك أن تناقش معهم "حوض زهور" قروحك. وعند ذلك لا تدهش من أن "جنينة الزهور" هذه تزدهر مع تقدمها في كل عام وتظهر فيها "أزهار جديدة".

استقلالية التفكير

العقل الباطن قادر على التقرير ذاتياً ماهية المعلومة التي يقدمها لنا، وأمام ذلك يخفض شيئاً ما، ويشوّه شيئاً ما، ويعمم شيئاً ما. غير أنه يقوم بذلك بالتوافق مع برنامج سلوكنا، ونوايانا الإيجابية.

فمثلاً، فتاة في الثالثة من عمرها، تقفز عن المقعد الهزاز، وتسقط من هناك. ونجدها بعد ذلك تخاف من الجلوس، ليس فقط على المقعد، بل على الكرسي ايضاً. العقل الباطن عند الأطفال ما زال لا يعرف الفرق بين الكرسي والمقعد الهزاز. فهو يستنتج أنها كلها ادوات يجلسون عليها. وفي هذه الحالة، فإن العقل الباطن، وعندما يتسبب بالخوف من الكراسي، فهو يمارس وظيفة الحماية تجاه الطفل. وفيما بعد، عندما يكون الطفل قادراً على التفريق بين المقعد الهزاز والكرسي، فإن خوفه يتلاشى.

رجل مقرب، تصل الى نتيجة، تعميم: "كل الرجال اوغاد" او "لا يوجد رجل مهذب واحد" وفي حياتها الخاصة، الآن، يوجد رجال كهؤلاء حيث ان الأفكار الملائمة تجتذب هكذا رجال. وحتى لو ان رجلاً ما يتعامل معها باحترام ويظهر اهتمامه بها، فالنتيجة ذاتها، لأن عقلها الباطن يشوّه المعلومة الخارجية.

في عيادتي يجلس زوجان. الزوج مقتنع تماماً بأنه لا يستحق اهتمام الآخرين، ويشتكي من ان زوجته لا تعيره اي اهتمام او انتباه، ولو قليلاً. وبعد مجالستهما مطولاً، اقتنعت في ان الزوجة على العكس، تعاملت معه باهتمام وعناية واحترام واظهرتها كلها بأسلوب محدد. ولكن، وبما ان ذلك الإظهار ناقض استنتاجاته فيما يتعلّق بالتقييم الخاص، فإنه، وبالمعنى الدقيق للكلمة، لم يسمع كلمات زوجته. وعندما وجهت انتباهه الى اقوال زوجته المحددة، صرح انه لم يسمع انها قالت له ذلك. وعندما اجبرته، حرفياً، على ملاحظة علامات اهتمام زوجته، فقد قام بتشويه ذلك قائلاً: "هي تقول ذلك، لأنها تريد شيئاً ما مني".

"ولعل شخصاً آخر يجلس في داخلنا؟"، سوف تسألني أنت. والجواب: طبعاً لا. فالشخصية البشرية هي شخصية متكاملة. والتقسيم إلى وعي ولاوعي مشروط. فهذا تقسيم - هو عبارة عن أسلوب فقط للحديث عن الناحية المجهولة في الشخصية البشرية. وببساطة، يوجد في كل واحد منّا منطقة مجهولة وغير معروفة حتى النهاية، الأمر الذي يجعل منّا، نحن البشر، مخلوقات غامضة. ونحن ملزمون بالسعي لكشف هذا السر مهما كلف الأمر. والأكثر من ذلك، أن حياتنا متعلّقة بذلك.

وكل المشاكل لدى البشر (أمراض، إجهادات، ...) - هي نتيجة عدم توافق الأمنيات المتعمدة والنوايا الباطنية. ويتلخص الموضوع في أن عقلنا الباطن يعرف أكثر بمرات عنّا بالذات وعن نوايانا المهمة في الحياة. وعدا عن ذلك، عليك أن تتذكر - أن العقل الباطن يتصل مباشرة مع الواقع ذاته أو مع الله. وعقلنا الباطن يحقق رصيده في عملية التطور الكونية.

لذلك، من المهم جداً أن يكون هناك توافق وانسجام بين العقل الواعي والعقل الباطن.

كيف ندخل في اتصال مباشر مع العقل الباطن

والآن، وبعد أن حصلت على تصور عام عن عمل العقل الباطن لتحقيق برنامج السلوك، بقي الدخول في اتصال مباشر معه فقط. وعندها يمكن اكتشاف الأسباب

المباشرة لبروز الظواهر المرضية أو المشاكل الذاتية ووصول عقلنا إلى العمل الواعي للأصول الصحية. ويمكن القيام بذلك من خلال عدة أساليب.

وهاك ما أردتك أن تفكر به قبل ذلك. فخلال وقت طويل كنت تتصارع مع مرضك. وقد استوعبته كشيء غريب يتسبب لك بالإعاقة والإزعاج. والآن، أنت تعرف أن كل شيء في حياتنا نخلقه نحن لأنفسنا من خلال أفكارنا وسلوكنا. لذلك، وقبل البدء بالتواصل مع عقلك الباطن، غيّر علاقاتك مع نفسك شخصياً وكذلك مع مرضك. لأن المرض مرضك، وأنت "زرعته" في جسدك.

وقد اعتاد الناس على هذا النمط من التفكير، والذي بالتوافق معه يكون المرض - هو عدو، ويجب الصراع معه وليس الصراع مع الذات. **فلا توجد قوة في هذه الدنيا، كان يمكن أن يكون ممنوعاً علينا استخدامها بشكل إيجابي. ومرضك - هو تلك القوة بالتحديد. فاستخدمه كوسيلة لتطوير ذاتك.**

طرق التواصل

لكي تتواصل بنجاح مع عقلك الباطن من الضروري أن تبني معه إشارات محددة أو لغة رموز. ويكون من الأفضل إذا لم تقم بإلزامه بصورة نمطية محددة للتصرف، وأن تقدم له الفرصة لكي يقرر أي إشارة يختار من أجل الجواب.

والآن، استلق بشكل مناسب وكن جاهزاً لطرح السؤال في داخلك، على عقلك الباطن. وبعد أن تطرح هذا السؤال، فإن مهمتنا تتلخص في أن نكون منتبهين وواضحين مع تلك التغييرات التي ستجري في جسدنا. تابع الأحاسيس في أي جزء من جسدك، بطرق ذهنية وبوقع أو أصوات داخلية. ولا تحاول التأثير على الجواب بأي طريقة. فمن واجبك أن تكون حساساً جداً كي تلتقط الجواب.

والسؤال يمكن أن يكون التالي: "مستعد يا عقلي الباطن للتواصل معي على المستوى الذهني أم لا؟".

أما الجواب فيمكن أن يأتي أيّما - وذلك يتعلّق بعقلك الباطن. مثلاً، وخلال بعض الوقت يظهر لديك إحساس بالحرقة في منطقة المعدة. وحتى ذلك الوقت، لا تعرف ما الذي يعنيه هذا الجواب - "نعم" أم "لا". لذلك اشكر عقلك الباطن على الجواب وقل له: "يا عقلي الباطن، كنت أريد لو أنني فهمت هذا الإخبار. وما إذا كان الشعور بالحرقة في منطقة المعدة يعني - "نعم" أنا أريد التواصل" - فدع ذلك الشعور يتكرر مجدداً أو يبدو أوضح وأقوى. وإذا ما كان هذا الإخبار يعني - "لا، أنا لست جاهزاً للتواصل"، - فليكن العكس، اجعل ذلك الشعور يبدو أضعف لدرجة أنه يختفي نهائياً".

ولو تكررت الإشارة مجدداً وأصبحت أكثر قوة، فهذا يعني الجواب بنعم،

فاشكره من جديد (وبالمناسبة، يجب ألا تنسى القيام بذلك بعد كل إجابة). والآن، توجد لديك قناة تواصل مع عقلك الباطن. ويمكنك أن تطرح عليه الأسئلة، التي يمكن أن يجيب عليها "بنعم" أو "لا".

وإذا ما حصلت، فجأة، على جواب "لا" - فلا تتكدر. لأنك تلقيت الجواب رغم كل شيء، وهذا يحصل في تلك الحالات، عندما يكون العقل الباطن غير جاهز للتواصل لسبب أو لآخر (التعب، المزاج السيئ، الوضع الخارجي غير الملائم، الضجة). أو أنه من الضروري لك تغيير علاقتك مع عقلك الباطن والتعامل معه (أي مع ذاتك) باحترام أكبر. وفي هذه الحالة اعتذر منه، واطلب منه السماح لعدم الثقة بالذات، والصراع مع المرض. وتعامل معه بلطف واحترام، فمن الممكن أن يكون العقل الباطن، ببساطة، متوتراً وخائفاً، ويجب تهدئته. أو أنك لا تؤمن بإمكانية تواصل كهذا، فانتظر بعض الوقت، وأبعد إمكانية الإعاقة وحاول مجدداً.

وبدلاً من الشعور، يمكن للعقل الباطن أن يعطي جواباً على شكل موضوع منظور أو لوحة مُتخيّلة. زد على ذلك، أن الجواب بنعم يكون بطريقة، أما الجواب "لا" فيكون بأسلوب آخر. أو أنك تستطيع تشكيل لوحة مضيئة بالنسبة للجواب "نعم"، وأخرى أشد إظلاماً من أجل الجواب "لا". وإذا أمكن للجواب أن يكون صوتاً متخيَّلاً، فإنه يمكن القيام به بشكل أقوى في حالة الـ "نعم" وبشكل "أضعف" في حالة الـ "لا".

وأحياناً يمكن التواصل مع العقل الباطن بمساعدة "النداء الداخلي"، أي بمعنى الحصول على أجوبة محددة بالخيال.

وهناك بعض الأمثلة. فإحدى النساء كانت تستخدم سرعة دقات القلب للجواب "نعم" وبطئاً في دقات القلب في حالة الجواب "لا". وواحدة أخرى من مريضاتي كان يعجبها عندما ترتفع يداها من أجل الإجابات أما أحد المرضى الرجال فكان يظهر لديه قرقرة في البطن من أجل الجواب "نعم". أما عند واحد آخر، فقد ظهرت الأجوبة على شكل علامات نيونية، وحيث أنه استطاع قراءتها.

ومن حيث المبدأ، هنالك طرق تواصل مع الناس الموجودين، وكل يختار لنفسه الأكثر ملائمة. وأنا شخصياً تعجبني إشارات الأصابع، التواصل المجسّم والخيالي. وهذا يسمح لي بالتواصل مع العقل الباطن حتى في المواصلات- دون أن يلاحظ أحد أي شيء.

ولا تخف من فقدان عقلك، فإننا جميعاً مجانين من زمن. أليس هذا طبيعياً عندما يخلق البشر لأنفسهم المرض، ويتسببون لأنفسهم وللآخرين بالألم والمعاناة، ويعيشون مع هذا كله فقط لأنهم لا يريدون تحمل المسؤولية عن حياتهم الشخصية؟

وكنت أتمنى لو أنك استوضحت أنه لا يوجد عقل باطن سيّئ أو جيّد. فهو جاهز دائماً للتواصل معك، إذا ما أردت ذلك صراحةً. والعقل الباطن يهتم بك دائماً، لكنه يفعل ذلك بطريقته الخاصة، معتمداً في ذلك على خبرة حياتك الخاصة كلها، أي، كما علّمته أنت شخصياً، لذلك ثق بعقلك الباطن، وهو سيقوم بكل شيء بالطريقة الأمثل.

ويؤدي العقل الباطن وظيفته لدى الجميع بشكل موحّد، وبغض النظر عن التعليم والمستوى العقلي، سواء أكان الشخص عالماً أو عامل نظافة. وكنت لأقول أنه بالنسبة للأخير فإن القيام بذلك أسهل، حيث أن الدرجة العلمية غالباً ما تساعد على نمو الإحساس بالأهمية الشخصية، الأمر الذي يعيق الإنسان في ملاحظة الأشياء البسيطة والمدهشة.

ومرة أخرى أذكّر بأن الإنسان - شخصية كاملة. وبتوجهك إلى عقلك الباطن، فأنت ببساطة، تسعى لاكتشاف سر لا يدرك كنهه، والذي هو الإنسان بحد ذاته!

إشارات الأصابع

كانت الأساليب السابقة مؤسسة على أن تقوم أنت بالاقتراح على عقلك الباطن أن يختار طريقة من أجل التواصل. ولكن، أحياناً يوجد اقتراح أبسط للعقل الباطن، وهو لغة الإشارات: ويكون ذلك إما حركة الأصابع أو الرقّاص (البندول).

ولغة الإشارات الأسهل تكون برفع أحد الأصابع: مثلاً، رفع سبابة اليد اليمنى في حالة الإجابة "نعم" (إذا كنت يمينياً) ورفع سبابة اليد اليسرى من أجل الإجابة بـ "لا". ورفع الإصبعين معاً وفي الوقت ذاته للإجابة بـ "لا أعرف" وعدم تحريك أي من الأصابع يعني "لا أريد الإجابة". وكما تعرف، فإن هذا التقسيم يكون في الغالب مشروطاً، ويمكنك تشكيل لغة كهذه بنفسك، ويجب أن تتم حركة الأصابع باللاوعي وأن تكون آلية، فلا تحاول تحريك أصابعك عن وعي، وببساطة، يجب عليك ألا تعيق عقلك الباطن، وأن تثق به بالكامل. أما الأسئلة فيجب طرحها بدقة ووضوح وبمعنى واحد، لأن العقل الباطن يستوعب كل شيء حرفياً. وهنا، أريد أن أحذّر مباشرة - فلا يوجد أشخاص لم يكن باستطاعتهم التواصل مع عقلهم الباطن، ولا يوجد عقل باطن سيّئ أيضاً. وإذا لم تتم العملية بأسلوب ما، فعليك تجريب أسلوب آخر. وهنا، أنصح بتجريب كل الأساليب فمن الممكن أن يعجبك أحدها أكثر من الآخر. وستكون النتيجة حتمية، إذا ما كنت عازماً على تلقي الإجابة من عمق عقلك.

والآن، هيا بنا نجرب. اجلس على كنبة مريحة ومناسبة أو استلق على أريكة. واترك يديك تتوضعان بحرية ولا يعيقهما شيء. واتفق مباشرة مع عقلك الباطن على الإشارات، فأي إشارة ستتناسب مع كل جواب. وبعد ذلك، تحوّل إلى داخلك، بعقلك أو بصوت مسموع، واطرح السؤال التالي: "هل أنت جاهز يا عقلي الباطن للتواصل

الجواب "لا" - فارفع سبابة اليد اليسرى". ولا تحاول أن تتوقع الجواب، وما عليك ببساطة سوى الصبر والانتظار، وخلال بضعة ثوان وفي مكان محدد، ستشعر بحكة خفيفة، وخز خفيف أو خدر، وتبدأ نهاية الإصبع بالتحرك إلى الأعلى ناسجة على منوال العضلات ببطء وهدوء. ويمكن للإصبع أن ينهي حركته مرتفعاً إلى الأعلى بشكل كاف، ويمكن له أن يرتفع ارتفاعاً طفيفاً عن سطح الأرض. وأنت، ما إن تستلم وتستوعب الجواب، اشكر عقلك الباطن وأخفض إصبعك.

ولو أنك تلقيت جواباً سلبياً، فذلك يعني تحديداً أن بعض العوائق موجودة أمام التواصل، وهي أنني كنت قد ذكّرتك بها: مثل الإحساس الداخلي أو المزاج السيّئ، عدم ملاءمة الوضع الخارجي، الخوف من التواصل، عدم الثقة بالذات. وهنا، ما عليك إلا إبعاد العقبات الممكنة والمحاولة مجدداً.

طريقة الرقّاص

من أجل استيعاب هذه الطريقة تلزمك كرة صغيرة، معلقة بخيط طوله 20 سم. وإضافة للكرة يمكن استخدام خاتم خطوبة أو صامولة عادية.

والآن، ضع الكوع على الطاولة وأمسك طرف الخيط بين إصبعي الإبهام والسبابة، وعند ذلك تبدأ الكرة بالتأرجح بحرية. ثم قم بهزها إلى الأمام وإلى الخلف، إلى اليمين واليسار، باتجاه عقارب الساعة وعكسها. فأنت بحاجة لذلك كي يتمكن العقل الباطن من تحديد أية عضلات تشارك في تلك الحركات. وبعد ذلك أوقف الكرة وتوجه إلى عقلك الباطن بالقول: "يا عقلي الباطن، اختر حركة واحدة من حركات الرقاص الممكنة الأربع، والتي سوف تستخدمها للإجابة بـ "نعم"، وأظهر لي هذه الحركة". وانتظر الجواب من دون أن تشيح ببصرك عن الرقّاص، وحاول بطريقة ما "تنويم" الكرة واستهوائها.

وخلال بضع ثوان سيدخل الرقّاص في الحركة، وأحياناً يحتاج إلى وقت أكثر لعملية "التأرجح". ويمكن لمدى الحركة أن يكون مختلفاً. وكقاعدة، وهي ستكون كبيرة لدرجة يمكن للرد معها أن يكون واضحاً.

وما إن تتلقى الجواب، أوقف الرقّاص واشكر عقلك الباطن راجياً منه اختيار حركة أخرى من الحركات الثلاث المتبقية لتكون دليلاً على الجواب "لا".

وهذه الطريقة القديمة المجربة أليست دائماً جزءاً محدداً من الصوفية. وشكل الرقّاص "الحي" الذي يردّ فكرياً على الأسئلة، هو يخلب الألباب ببساطة، غير أنه لا يحتوي على أي شيء خارق للطبيعة. فالعقل الباطن قادر ببساطة على اتخاذ الحلول

بنفسه، والتفكير ووضع مجموعة محددة من العضلات تحت المراقبة. والمهم فقط هو الوثوق بالعقل الباطن خاصتنا.

كيفية طرح الأسئلة

إن كيفية طرح السؤال مهمة جداً بالنسبة لعملية التواصل. فلكي تصل إلى الكمال في ذلك، يطلب منك معرفة وخبرة محدّدتين، ويمكن أن يساعدك في امتلاكهما الأمثلة التي قدمتها من خبرتي العملية ومحاولاتك الشخصية.

وحيث أن العقل الباطن يفهم كل شيء حرفياً، فإن الأسئلة يجب أن تكون واضحة، بسيطة وذات معنى واحد، فانطق بما تريد قوله بالضبط. وفي البداية أنا أنصحك بكتابة الأسئلة والأجوبة على الورق.

إذا ما حصلت على جواب ما غير عادي، فإنه يمكن لذلك أن يعني أنك طرحت سؤالاً غير ملائم، فحاول صياغة السؤال بشكل أو طريقة أخرى.

والعقل الباطن دائماً ما يعطي جواباً خالياً من الالتباس (طبعاً إذا لم تكن أنت كاذباً تماماً).

أما الأمر الذي أردت أن أحذرك منه فهو محاولة النظر إلى المستقبل. فهذه هي المنطقة التي يجب التعامل معها بحذر. إنها الشيء الذي نصنعه بنفسنا لذاتنا. وهذا ما سيجري الحديث عنه في كتبي المقبلة.

هل التواصل مع العقل الباطن خطير أم لا؟ لا! فليس التواصل غير خطير فقط، لا بل هو مرغوب. وهذا ما يجب تعلّمه منذ الطفولة المبكرة. والآن، في الظروف الحالية، ينهال على الوعي البشري ذلك السيل الضخم من المعلومات، الأمر الذي يكون من الصعب الإمعان فيه وإدراكه. وسواء أردنا ذلك أم لا، فإن تأثيراً على وعينا وعقلنا الباطن نحن وأنت سوف يحدث، حيث تتم برمجتنا منذ الولادة. ويمكننا استعمال سيل المعلومات بطريقة إيجابية فقط في حالة لو أننا أمعنّا النظر في داخل أنفسنا بالذات، وإذا ما تحمّلنا المسؤولية عن حياتنا شخصياً.

كيف يخلق الناس المرض لأنفسهم

ما هو المرض؟

قانون الحياة الأساسي - دعم التوازن الديناميكي، أو الاتزان البدني. وكل جهاز حي وبالتوافق مع قانون الحياة الباطني، يسعى إلى استقرار متجانس. وهذا القانون يعمل منذ الأيام الأولى لحياة أي كائن حي. وهذا التوازن في العمليات الحياتية يجب أن يتواجد دائماً وفي مختلف الظروف.

ويبدو تأثير الواقع والوجود على الجسم الحي، الذي يرد بدوره على هذا التأثير (وهذا، بشكل خاص، ما يميّز الجسم الحي عن الميت). والجسم السليم - هو جهاز يوجد فيه تناغم أو اتزان بدني.

وطبعاً، لن يكون الحفاظ على التناغم في ظروف الحياة الحالية أمراً بسيطاً. ولكن، إذا ما تم خرق هذا التناغم، فمن الممكن إعادة إصلاحه، خاصة وأن الجهاز ذاته يسعى دائماً إلى ذلك.

المرض - هو إشارة إلى خرق التوازن. فأعصاب الأطراف (النهايات العصبية) تمنحنا معرفة أنه وفي مكان محدد في جسدنا يجري شيء ما بشكل غير طبيعي. والألم - عبارة عن ردّة فعل عصبية سليمة، تريد أن تقول لنا: "انتبه، يا عزيزي، يوجد شيء ما، يجب أن تُعيره انتباهك". وإن لم يُعر الإنسان الاهتمام المطلوب أو حاول تنحية الألم بالحبوب، فإن العقل الباطن يجعل الألم أشد. وعليه، فإن العقل الباطن، وبهذه الطريقة وبمساعدة الإنذار - الألم - يُظهر اهتمامه بنا ويتوخى غاية إيجابية محدّدة - ويخبرنا أن شيئاً ما ليس كما يجب. لذلك يجب عليك التعامل مع مرضك باحترامك وأن تُعيره الاهتمام اللازم.

بشكل عام، وقبل البدء في الاستشفاء، يجب أن تُغيّر نظرتك إلى المرض وعلاقتك به. فلا تتعامل معه، ولا في أي حال من الأحوال، كشيء سيّئ حتى ولو كان المرض مميتاً. ولا تنس أن هذا المرض من صنع عقلك الباطن، الذي يبدي اهتمامه بك دائماً وفي أي مكان. يعني أنه كان لهذه الأسباب المهمة خاصته، فلا تتعجل في شتم

الجسد والمرض خاصتك، بل امتنع عن الصراع مع المرض، وعلى العكس اشكر ربك وعقلك الباطن على هذا المرض، واشكر المرض ذاته، ومع أن هذا ممكن أن يبدو غريباً، فافعل ذلك.

والطب الأرثوذكسي (المتعصب) الحديث يشفي الناس من المرض لأنه، تحديداً، يتصارع مع المرض، أي أنه يسعى إلى دفعه أو تنحية آثاره. بينما تبقى الأسباب عميقاً في العقل الباطن وتتابع تأثيرها التخريبي.

وبالنتيجة تتشكّل الخارطة التالية: العقل الباطن يخلق المرض كإشارة إلى عقلنا الواعي، أي أنه يحاول إخبارنا بمعلومة محددة بلغته الخاصة، ونحن نذهب إلى الطبيب ونكبت هذه الإشارة بالحبوب. وينتج أننا نتصارع مع ذاتنا، ونختار أيضاً الوسيلة الأقوى والأغلى ثمناً من أجل هذا الصراع. إنها سخافة؟!

أما مهمة الطبيب، فهي عدم إعاقة الجسد وعدم كبح ردّة فعله، بل مساعدة "الطبيب الداخلي". وسيقوم الطبيب المُفكّر بتشغيل العلاج الذاتي. وجهازنا نفسه يسعى إلى التوازن، وما يلزمه فقط هو المساعدة في ذلك، فلماذا لا تلعب دور المساعد. وللعلم، فلدى كل واحد منا "الطبيب الداخلي" خاصته.

وفي أدبياتنا، هنالك من يعتبر المرض شرّاً، كما لو أنه لا شيء يتعلّق بنا في ذلك، ويبحث عن أسباب ظهور المرض في مكان ما في المحيط الخارجي. وهذا يعطي إمكانية لظهور موقف غير مناسب: "أنا لست مسؤولاً عن مرضي. دع الأطباء يحلّون المشكلة".

إذن، وإذا ما كان لا يريد أن يتحمّل المسؤولية عن مرضه، فإنه سيصبح غير قابل للعلاج، وتنتقل من شيء لآخر. وعندها يبدأ شخص كهذا باتهام الظروف، الجو السيّئ، الأقارب، الناس عامة، العمل والأطباء. هذا بدلاً من أنه يلجأ إلى داخله ومساعدة نفسه.

والآن، هيا بنا نتأمل النظرة إلى المرض والمريض من وجهة نظر الطب الحديث. فالأطباء أول ما يقومون به هو التحليل، أي أنهم يشخصون تسمية المرض، ويعلقون بطاقة للمريض. ومن ثم يساعدون في دفع المرض بمساعدة الأدوية. وهم طبعاً يخففون من المعاناة، إلا أن السبب مع ذلك يبقى متواجداً ولا تتم تنحيته، ويأخذ المرض الشكل المزمن أو ينتقل من عضو إلى آخر. أي أن الأطباء يعطون المريض ما يشبه العكازات، التي تسمى أدوية، ويعلمونه التعايش معها. فالطب الحديث، بشكل عام، هو مسرح السخافة! وتنقاد وظيفة الطبيب إلى أن يضع الشخص تحت تشخيص تقليدي محدد، ومن ثم إعطاؤه الأدوية - العكازات التقليدية المناسبة.

إلاّ أن الأطباء غير مدانين في هذا ولا بشكل من الأشكال. فهم، ببساطة، يدرسون في المعاهد الطبية، وخلال ست إلى ثماني سنوات، نماذج محددة للسلوك. وفي

المريض والمرض بطريقة محددة. وقد أثبتت الاكتشافات العلمية الحديثة والتطبيق العملي أن هذا الأنموذج قد بات قديماً ومن الواجب تغييره.

وبشكل عام، فقد تكوّنت في الطب الحديث أوضاع مثيرة جداً. فنقود كثيرة تصرف لإيجاد مستحضرات جديدة وطرق متابعة جديدة، والمرض لم يصبح أقل فقط، بل هناك أمراض كثيرة أخذت تتجه إلى أن تصبح مزمنة ويظهر الجديد منها بشكل كبير. فالمرض لا يعالج، بل يتم دفعه إلى الداخل. حتى أن الأدوات الحديثة المؤثرة على البناء الطاقيّ للإنسان لا تزيل أسباب المرض. وحتى الآن، طالما أن التجارب العلمية والاكتشافات تجري ضمن حدود الطب القديم، فإن الوضع مع علاج المرض لم يبق كما هو فقط، لا بل أصبح أسوأ من حالته الراهنة.

والطب الحديث مع طرق علاجه الدوائية - الكيميائية بات يلجأ إلى داخل شخصية الإنسان بشكل أقل. ويغيب المدخل الشخصي. ويساعد في هذا التخصصات العلاجية، عندما يتصرف أحد الأطباء وكأنه مسؤول عن عضو محدد أو نظام الجهاز. والعامل الثاني هو ارتباط الطب بالشركات المصنعة للدواء التي، وفي سعيها خلف الربح من مستحضر مستمر الدعاية بنجاح، تنسى المريض. ويتحول كثير من الأطباء إلى عاملين في بيع مستحضرات هذه الشركة أو تلك. عدا عن ذلك فالدواء يجرب على الحيوانات (وليس معروفاً كيف سيكون تأثيره على الإنسان)، لذلك، وكما هو غالباً، تظهر أعراض جانبية. وأخيراً، الأطباء - المضادون (الذين يعالجون الداء بالداء، أو ما يسمى بالمعالجة المثلية) يسعون إلى ضبط وضع المريض تحت تقليد متبع محدد، والذي يدعى تشخيصاً. وهنا لن يكون مستغرباً لماذا يعيش الطب المضاد وضعاً إشكالياً حتى منذ أيام أبقراط. وكل ذلك بسبب أن الأنموذج العقائدي الذي يستخدمه الطب قد شاخ.

وفي أحد كتب س. ن. لازاريف توجد أمثولة رائعة:

جمع الله الناس، وأخذ يوزع عليهم العقوبات لخرقهم قوانين الطبيعة. وقد حصل الطبيب على العقوبة الأكبر. فاعترض الطبيب:

- لماذا؟ فأنا طبيب، أساعد الناس وأخلّصهم من المعاناة!

فكان الجواب من عند الله: - إنني أرسل الأمراض للناس بسبب آثامهم، لكي أعلّمهم، وأنت تعيق استيعابهم لذلك.

وأنا هنا، ولا في أي من المقاييس، أحاول الانتقاص من الطب، ولا أدعو إلى الابتعاد عن المنجزات الحديثة. وقد تعلّم الطب التخفيف من المعاناة، وهذا شيء جيد. فإذا كان لدى شخص احتشاء في العضلة القلبية أو إصابة مخيّة، فيجب تقديم

المساعدة العاجلة له، وليس إجراء جلسات إنقاذ روحية معه. لكن المدخل الجديد إلى المرض والمريض يمكنه تفادي حالات وأمراض مشابهة وتشكّل خطراً على الحياة. أي أننا، ومع استخدام الأنموذج العقائدي الحديث، نستطيع ليس فقط الشفاء من تلك الأمراض التي باتت موجودة لدينا، لا بل يمكننا أن نكون دائمي الصحة ببساطة.

أن تكون سليماً ببساطة. إنها حالة جديدة تماماً من الوعي.

وأنا أقترح الحفاظ على مكتسبات محددة للطب واستخدامها، والبدء بالتحرك ضمن نطاق الأنموذج الجديد، الذي يتصرف فيه المريض ليس كجهة سلبية مُترقبة، بل يجب أن يكون له فيها أحد الأدوار الرئيسة. وفي هذا الأنموذج لا تُعطى للطبيب وظيفة مساعد طبيب، بل دور الشخصية المُفكّرة المبدعة. دور الشافي. فليس هباء قول الأقدمين أن الطبيب - الفيلسوف - يشبه الإله.

والطب الحديث يعكس فقط مستوى معرفة الناس وأفضل شيء يناسبهم، وكما يقال: "الطلب يولّد العرض"، فأي أنموذج عند الناس، هو ذاته في الطب أيضاً. وقد اقتنعت عملياً أن كثيراً من المرضى ليسوا جاهزين ببساطة لتقبّل الأسباب الداخلية لمرضهم. وهم يرغبون بالحصول على "حبة سحرية"، تعالج مرضهم من استخدامها لمرة أو عدة مرات. والناس أنفسهم يتسببون بالمرض لذاتهم، ومن ثم يأملون بأن يقوم أحد ما بدلاً منهم بحل مشاكلهم. وعندما لا تؤثر الحبوب، يبدؤون بالاعتراضات والادعاءات ضد الأطباء، علماً أن الطبيب لا ذنب له هنا. وحتى الآن لا يوجد أي طبيب استطاع شفاء أي مرض. وكما قال أحد العظماء: "الطبيعة تُعالج، والأطباء ينسبون الفضل في ذلك لأنفسهم". وأنا أعتبر أنه من واجب الطبيب مساعدة الشخص المريض أن يصبح سليماً أو أن يُعلّمه المحافظة على وضعه الصحي في المستوى المطلوب. فهو من واجبه أن يكون شافياً قبل أي شيء.

من المهم جداً أن يستوعب المريض أن الطب الحديث هو فقط عبارة عن مخفف للمعاناة من خلال دفعه للمرض إلى الداخل أو تنحيته للآثار. وفلسفة الطب الحديث بسيطة: تنحية الآثار من دون أي اعتبار لأسباب المرض.

علم النفس وأدواته الجديدة التي تؤثر على بناء الإنسان الطاقي يؤدي ذات العمل، ففي كثير من الحالات يكون التأثير قوياً جداً. وهم بذلك لا يزيلون أسباب المرض، بل يدفعونه إلى مستوى معلوماتياً - طاقياً أكثر دقة. ويبدأ المرض بتخريب ليس فقط عضواً واحداً، لا بل الجسد بالكامل وجهاز المناعة وينتقل إلى السلف. أي أنه ومن أجل سلامة مؤقتة لجسد الإنسان الفيزيائي والطاقي يتم تدمير احتياطاته المستقبلية والإستراتيجية، وينتج أن عواقب عمل طبيب نفسي جاهل حديث العهد أكثر خطورة بمرات من حب اسبيرين. وطالما أن الطب يتابع خلق طرق أكثر قوة في الضغط على المرض، فهو يحكم على البشرية بالموت المعذب والبطيء.

المرض، والذي كان قد وُجد قبل مئات السنين قد شاخ بشكل واضح، وقد حان الوقت لتغييره، والدخول في الأسباب الحقيقية للمرض والعمل عليها.

وأقترح النظر إلى المرض من موقع آخر. فإذا اعتبرنا أننا نحن نخلق عالمنا وحياتنا، فإن المرض نحن من نخلقه أيضاً لأنفسنا. وإذا كان ما نملكه في حياتنا يتناسب مع برمجة التصرف الباطنية خاصتنا وأفكارنا، فإن أمراضنا تعكس أياً من أفكارنا أو طرق تصرفنا. أي أن أسباب المرض مُغيّبة فينا شخصياً.

ومن ناحية أخرى يمكن رؤية المرض على أنه نظام بلوك، حماية من تصرف خاطئ وعدم فهم قوانين العالم المحيط.

"وماذا عن علم البيئة؟ - ستسألني أنت. - أو التغذية؟".

الوسط المحيط يشكّل فقط ما يشبه خلفية المرض، والتي يمكنها أن تؤثر على مسيرته وتطوره.

فتصوّر الجهاز البشري، وفيه يوجد الجسد، العقل والعقل الباطن. وكل هذا يمثل وحدة متكاملة. ونحن نعرف شيئاً ما عن وظائف وإمكانيات الجسد، وكذلك معلوم لدينا شيء ما عن وظائف العقل. أما العقل الباطن، فنحن عملياً لا نعرف عنه أي شيء. وقد بقي هذا الموضوع محظوراً لفترة طويلة، وهذا بالمناسبة جيد جداً. حيث أنه، وبهذا الشكل، تمت المحافظة على قدس أقداس الإنسان. ومؤخراً بدأ توغل فعّال في عقل الإنسان الباطن، وظهرت طرق متعددة للتشفير ضد الأمراض والعادات الضارة، بالتأثير من خلال المطبوعات، الراديو، التلفزيون والتأثيرات الحسّية.

وأمام ذلك، لم تُؤخذ في الاعتبار نهائياً الأسباب الباطنية للمشكلة. عدا عن ذلك، فالأطباء أنفسهم القائمون بجلسات مشابهة كانوا بعيدين عن الكمال. مثلاً، طبيب - معالج نفساني يقوم بتشفير المرضى وتركيزهم ضد الإدمان على الكحول، وفي نفس الوقت هو يتعاطى الكحول بكثرة، أو طبيب يحاول شفاء المريض - مرض عضوي ما، ومع ذلك فهو مريض بنفس المرض أو بمرض آخر. وطبيب عيون يضع النظارات، أو محلل نفسي يتعالج عند محلل نفسي. أو أطباء مصابون شخصياً بأمراض ولا يستطيعون معالجة أنفسهم. شيء ما غير طبيعي هنا! وينتج أن الأساليب التي يستخدمونها لا تملك تأثيراً علاجياً حقيقياً، وإلا لكانوا عالجوا أنفسهم من زمن.

وكما كتبت سابقاً، المرض هو إشارة - إنذار لعقلنا حول خرق في التوازن. ويمكن محاولة إعادة هذا التوازن إلى وضعه الطبيعي على المستوى الفيزيائي. مثلاً في حالة الداء السكري يتم الحقن بالأنسولين، أو في حالة القصور القلبي يتم تعاطي الجليكوزيدات القلبية. إلا أن هذا سيكون حالة تخفيف مؤقتة. ويمكن موازنة

التغذية، ممارسة الرياضة، العلاج بالوسائل الطبيعية، تجويع الذات، التنفس، الوخز، وهذه كلها تقدم المساعدة فعلاً، ولكن ليس مع كل الأمراض. ومرة أخرى، هذا تأثير خارجي على الجهاز. وحتى لو توسعت إمكانية الطب الحديث بمساعدة المستحضرات الكيميائية الجديدة والأجهزة المؤثرة، يبقى الجوهر ذاته: تخفيف المعاناة بمساعدة دفع المرض إلى الداخل. وكما كان الوضع سابقاً، لم تتم تنحية الأسباب، والمرض نفسه ينزل إلى دقة أكثر في مستوى الإنسان وكذلك حتى على أولاده.

وهنالك أسباب للمرض تتوضع على مستوى دقيق وأكثر عمقاً منه بالنسبة للكيميائي والفيزيائي. وهو مستوى المجال المعلوماتي - الطاقيّ. وتتمثل باختصار في أفكارنا، أحاسيسنا وانفعالاتنا، تصرفاتنا، عقائدنا.

عقل وجسد الإنسان يحتويان على 1-5% معلومات. وقد اعتبر دائماً أن الإنسان يستخدم قليلاً من القدرات خاصته. والمعلومة الرئيسة للمخلوق البشري موجودة في تراكيبه المعلوماتية - الطاقية، التي حصلت على تسمية "العقل الباطن".

وتتواجد في عقل الإنسان الباطن كل مجموعة برامج سلوكه، والتي "ورثها" عن أبويه وجاء بها إلى هذا العالم. وبكلام آخر، فقد شُفرت في عقله الباطن معلومة عن أسلافه وأحفاده. وهذه التراكيب تصنع مستقبل الشخص. وهذا بالضبط ما يُفسّر تفرد التخمين والتنبؤ للمستقبل. فالعرافة أو الساحر "يقارنان" المعلومة من تراكيب العقل الباطن للشخص بطريقة محددة، مستخدمين، في الغالب، بعض الطقوس (أوراق لعب، خطوط اليد، دحرجة وصب البيض أو الشمع وأشياء أخرى)، ويقودون المعلومة التي يحصلون عليها إلى العقل الواعي. ولا شيء عينياً يوجد في ذلك، حيث أننا نحن نرسم مستقبلنا بذاتنا.

وينتج لدينا المخطط التالي: يوجد برنامج باطني لسلوك الإنسان والتركيب المعلوماتي الطاقي للطبيعة. ولو أن أفكار الإنسان وسلوكه تقف متنافرة مع جسم الكون الواحد، فإن ذلك يؤدي إلى خرق التوازن والتناغم فيه. وهذا بدوره ينعكس على مصير أو وضع الإنسان الصحي. فتصوّر ما الذي سيحدث لو أن خلية من الجسد تتوقف عن الحياة حسب قانون الجسم نفسه. فهي بالنسبة له تصبح خلية مريضة، وهو سيسعى إلى إقصائها منذ البداية، وإذا لم يستطع فسيسعى إلى تحطيمها على الأقل.

وبهذا فإن المرض هو إخبار عقلك الباطن عن أن تصرفاً ما أو أفكاراً أو أحاسيس لديك تدخل في مشكلة مع قانون الطبيعة. وهذا يعني أنه، وكي نتخلّص من أي مرض يجب تحويل الأفكار والانفعالات خاصتنا إلى موقف متوافق مع قوانين الطبيعة.

يأتي إلى العيادة رجل يعاني من مضاعفات ما بعد التهاب الرئتين، وقد وصل المرض إلى درجة خطرة جداً. والجسم لم يعد يتقبّل المضادات الحيوية. وبعد

تطور المرض، تعرض لإشكال حاد مع إدارته في العمل. ونتيجة لذلك فقد بقي في داخله امتعاض شديد من مديره، وهو ما تحوّل فيما بعد الى استياء من العالم كله.

- هل تعلم، - بدأت اشرح للرجل، - الامتعاض هو رغبة داخلية مخفية بالموت، ليس للشخص ذاته فقط، بل للجنس كله. وهذا البرنامج التدميري يرتد فيما بعد على صاحبه بالذات، اي عليك انت وعلى شكل مرض.

- كما لو انها عقوبة؟ - سألني الرجل.

- لا، ولا في أي حال. فالمرض ليس عقوبة، انه وببساطة شديدة انعكاس خارجي على المستوى الفيزيائي لأفكارك وانفعالاتك. والفكرة هي طاقة من نوع خاص، معلومة مشفرة، ويجب من كل بد ان يقابلها شيء ما في المخطط الفيزيائي. ولو كانت الفكرة هدّامة، كالضيم، الإدانة أو الكره مثلاً، فإن انعكاسها على الخارطة الفيزيائية سيتمثل بالمرض.

- وماذا عليّ أن أفعل الآن؟ - سألني المريض.

- الطريقة الوحيدة هي تحييد هذا البرنامج - ويتم ذلك بمسامحة مديرك، بل وشكره لتسببه في هذا.

- وكيف يمكنني شكره إذا لم يكن محقاً؟ - المسامحة ممكنة، ولكن الشكر؟

- بشكل عام، يجب عليك تقديم الشكر أولاً للعقل الأعلى، الخالص بسبب هذه الحادثة. وعدا عن ذلك، من الضروري أن تستوعب، أن منبع الامتعاض موجود ليس في مديرك، بل فيك انت شخصياً. وانت نفسك من خلق هذا الوضع، فهيا بنا الآن ومباشرة نستوضح فيم اجتذبت هذه المشكلة إلى حياتك.

ونتابع العمل مع عقل المريض الباطن ونستوضح أسباب المشكلة. وبدا ان ذلك كان ما تراكم لسنوات من التوتر من المدير وعدم الرضا عن العمل الخاص به وعدم الثقة بالنفس. وبعد أن حيّد الرجل البرنامج الباطني السلبي من خلال الندم والمسامحة والشكر، وغيّر علاقته بنفسه وبالعمل وبالمدير، اختفى المرض من دون ان يترك أي أثر.

وبهذه الطريقة، فإن مرض الرجل شكّل دفعة لنموه الداخلي وتطوره. ولو انه تابع قدماً في دفع المرض الى الداخل، فإن برنامج تحطيم الذات هذا، والذي ادخل فيه امتعاضه، كان ليكون من الصعب إيقافه فيما بعد. وكان يمكن للبرنامج ان يعمل ليس ضد الشخص ذاته فقط، لا بل ضد اولاده. وبالمناسبة، وبعد ظهور المرض بمدة بدأ الشرى بالظهور عند الرجل وعند ابنه كذلك.

وهو لم يقم بربط هاتين الظاهرتين معاً. وعلى الأقل فإن جلد الابن بات نظيفاً بعد تنظيف الأب لداخله مباشرة.

لقد آن منذ زمن فهم أن أسباب المرض والمعاناة في داخلنا وليس فيما يحيط بنا. الأسباب كامنة في عقيدتنا المريضة، وكي نتعالج من الضروري تغيير عقيدتنا. وبما أن كل شخص يعتبر جزءاً من الكون، فهو ملزم بالعيش في تناغم وتوافق مع قوانينه. وإذا ما حصل توافق في الداخل، فإن تناغماً سيكون في الخارج أيضاً.

وقد جرت محاولات لتوضيح قوانين الطبيعة منذ القدم. فقد وردت هذه القوانين في اتجاهات دينية متعددة على شكل وصايا وفرائض، والمطلوب من كل واحد منّا السعي لفهمها فقط. وقديماً كان الناس أكثر تديّناً وقد سعوا إلى الالتزام بوصايا الكتب المقدّسة. وفي الظروف الحالية للعالم "المتحضر" فإن الارتكاز الأساسي يقوم على المادية ويعطي القليل من الأهمية للتطور الروحي. وتضاعفت بقوة الإمكانات الطاقية للإنسان، بينما غناه بالحب والخير وفهم القوانين العليا في المستوى نفسه. فبماذا يهدد هذا البشرية والكون؟ - الفاجعة. هذا بالضبط ما يحذرنا المتنبئون منه.

والفكرة يخلقها الإنسان، وهي تملك طاقة قياسية، وقوتها عظيمة. وقد اعتبر العلماء تقريباً أن طاقة المجال المعلوماتي للإنسان أكبر بمرات من طاقة تفجُّر نواة ذرية، وأن هذا الرقم ليس له تسمية، فعدد الأصفار في هذا الرقم يزيد عن المئة. والناس لا يفترضون أية مصادر مخبأة في كل إنسان. فهم يملكون قوة بنّاءة وهدّامة. فإذا ما امتعض الشخص، فإنه سيوجه للآخر فكرة هدّامة، وهذا بدوره سيعود إليه مرضاً أو معاناة. وإذا ما عبّر عن الحب - فإنه سيرسل إحساساً بنّاء، وهذا سيعود إليه على شكل سعادة ونجاح. وبالنتيجة، فإن الناس وعلى المستوى الداخلي حرفياً، سوف يحطم أحدهم الآخر، ومن ثم يستغربون لماذا لا تصبح الأمراض أقل ولماذا يوجد الكثير من الظلم والقهر في العالم.

وقد اقتنعت من خبرتي الطبية أن تغيرات عقيدة الإنسان تجذب خلفها تبعات مدهشة - فتُشفى الأمراض التي منحها الطب الحديث رتبة "غير قابل للعلاج"، وينتظم التناغم في الحياة الشخصية. أما تحييد البرامج الداخلية السلبية فيقود ليس فقط إلى الشفاء، لا بل إلى تغيير مستقبل الإنسان، وكذلك مستقبل وصحة أولاده.

ولاحظت أيضاً هذه الخاصية المثيرة للاهتمام. فإذا ما بدأ الإنسان التغيّر من الداخل، فإنه يتعالج بنفسه ويخلق من حوله فضاء يؤثر تأثيراً حسناً في محيطه.

الخلاصة

إذا ما كان لديك مرض، فإن ذلك يعني أن عقلك الباطن يعطيك إنذاراً عن أنه يوجد في داخلك ذلك السلوك أو تلك الأفكار، التي تدخل في مشكلة مع قوانين الطبيعة. ولعلاج ذلك من الضروري: أولاً، استيضاح ماهية ذلك السلوك أو تلك الأفكار. وثانياً، معرفة القوانين الكونية ذاتها، أي معرفة الواقع، كما قال الأقدمون.

ثلاث نقاط رئيسة:

1. عدم فهم الهدف، ومعنى وتعيين الحياة الخاصة.
2. عدم فهم وتطبيق قوانين الطبيعة.
3. توافر أفكار، أحاسيس وانفعالات هدّامة في العقل والعقل الباطن.

والآن، هيا بنا نجري مقارنة تحليلية لأنموذجين من الطب: السائد والجديد.

الأنموذج السائد في الطب

مسلمات أساسية

1. الإنسان موجود منفصلاً عن الأوساط المحيطة.
2. العالم المحيط - عالم القوى المعادية والحليفة. عالم الخير والشر.
3. تقوم بهجمات على جسدنا قوى معادية محددة (جراثيم، عوامل كيميائية وفيزيائية، تأثيرات الناس). ونحن نتواجد بحالة حصار بشكل دائم.
4. نحن ننتصر بقتلنا للجراثيم المسببة للأمراض، وبعد نهاية الحرب يجب على الجسم إعادة بناء الصحة المحطّمة من قبل المرض.
5. توجد أمراض "ضعيفة"، والتي يمكن الصراع معها بسهولة (نزلة البرد مثلاً)، وتوجد أمراض شديدة (وكما يسمونها "أمراض غير قابلة للعلاج")، التي لا يمكن التغلّب عليها. وبعض الأمراض يمكن تداركها بتقوية القوى الدفاعية في الجسد (إجراء لقاح، تحصين الجسد).
6. المحافظة على الصحة - وهذا صراع.
7. المرض - هو الشر، الذي يجب الصراع معه بكل القوى.
8. مهمة الطبيب - مساعدة المريض في الانتصار على المرض. ومن أجل ذلك يجب إجراء تشخيص، أي إطلاق تسمية على المرض - العدو، ومن ثم تحديد أسلوب للصراع.
9. الصناعات الدوائية تصنع أساليب أكثر قوة في الصراع مع المرض. والتقدم في الطب يتحدد بإيجاد وسائل أكثر كمالاً للصراع مع المرض.
10. أحياناً ننتصر على المرض، وأحياناً أخرى هو يربح المعركة. وحتى لو تعلّمنا الانتصار على بعض الأمراض، فإننا، وفي النتيجة الطبيعية نخسر الحرب، لأننا نموت.

الأنموذج الجديد في الطب
للدكتور سينيلنيكوف

مسلمات أساسية

1. نحن نعيش غير منعزلين عن العالم المحيط بنا، ونعتبر جزءاً منه. والعالم المحيط هو عالمنا.

2. الصحة - هي توازن بين طريقتنا في الوجود والعالم المحيط. وهو تناغم مع ذاتنا ومع الوسط المحيط.

3. يتواجد جسدنا في تواصل دائم مع ظواهر مختلفة لقوى الطبيعة (جراثيم، عوامل فيزيائية وكيميائية، تأثيرات الأشخاص). وكلها تعتبر جزءاً لا يتجزأ من الوسط المحيط. وكل واحدة من هذه القوى يمكن أن تكون مفيدة لنا.

4. المرض- هو إشارة على خرق التوازن. ويجب أن ننتبه جيداً لإنذارات جسمنا.

5. نحن ذاتنا نخرق التوازن ونخلق المرض بأفعالنا، أفكارنا وانفعالاتنا.

6. يمكننا أن نُظهر تأثيراً على أفكارنا وانفعالاتنا وتصرفاتنا. ويمكننا أيضاً فعل ذلك مع العالم المحيط. فباهتمامنا بتنظيف أفكارنا، نحن نهتم بصحتنا.

7. المرض - هو علامة صحة الجسم، وهو نجاح للإنسان والطبيعة. وهو يعيد بناء التوازن المخروق من قبلنا. المرض هو إظهار القوى العلاجية للطبيعة.

8. يسعى الجهاز نفسه لإعادة إنشاء التوازن المخروق. ويعتبر الشفاء عملية طبيعية. ويمكن أن نحتاج إلى مساعدة خارجية في بعض الحالات إذا ما ابتعدنا كثيراً عن التوازن.

9. مهمة الطبيب - مساعدة عمل القوى الشافية للطبيعة في إعادة بناء التوازن. ومهمة الطبيب هي تعليم الإنسان كيف يصبح سليماً.

وأريد الإشارة مرة أخرى، إلى أنني لا أحط من قدر الأنموذج القديم وكل إنجازات العلوم الطبية، فهي يمكن أن تكون مفيدة في بعض الحالات. وأنا، ببساطة، أقترح الأنموذج الجديد، الفعّال جداً ليس في الصراع مع المرض، وإنما في خلق الوضع السليم، التناغم والسعادة والمحافظة عليها. وهو يساعدني شخصياً في حياتي كما أنه يساعد آلاف الأشخاص.

وعدا عن ذلك، فأنا أُعرّفك من خلال كتبي على أسلوب البرمجة الداخلية وبرامج متميزة أخرى، التي وبمساعدتها يمكن استكشاف البرامج الباطنية السلبية، وتحييدها وتطبيق الجديدة. وأحاول إعطاء تصور عن قوانين الطبيعة (وقد كتبت عنهم جزئياً في بداية الكتاب). وهذا سيكون عبارة عن تصوري ونظرتي إلى بعض الأشياء فقط. وهو ببساطة مجموعة أدوات أنصحك باستخدامها وستكون النتائج ناجعة جداً. فهذا الأسلوب تم تجريبه عملياً وقد ساعد في علاج آلاف الناس.

الدخول في طريق الشفاء

إذا كنت جاهزاً للدخول في طريق الشفاء، فإن أول (وأهم) ما يجب القيام به هو أن تتحمّل المسؤولية عن مرضك وتغيّر علاقتك به. ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أن لا أحد مسؤول عن ظهور المرض، وأنت أيضاً لست مسؤولاً. فالمرض - هو انعكاس

به ليس كما يجب، عن تصرف أو ردّة فعل على حدث ضار بالنسبة لك. كذلك هو طريقة تنفيذ وتحقيق نواياك الإيجابية. والمرض هو حمايتك الباطنية من أي تصرف هدّام من تصرفاتك. وفي نهاية الأمر، هو الله، الكون، العقل الأعلى معك.

أما مرضك، فمن ماذا يحاول إخبارك؟

أنا أعرف من خلال خبرتي العملية أن كثيراً من الناس تعلّموا الفكرة عن تحمّل المسؤولية. لكن تحمّل المسؤولية الشخصية يعني الامتناع عن توجيه الإساءة، النقد والإدانة للذات كما للآخرين، وهذا يتطلب تغيّرات محددة وجهد مناسب، غير أن إدانة أحد ما أسهل بكثير من تغيير الذات. حتى أن البعض يعرفون أسباب مشاكلهم، إلا أنهم، ورغم ذلك، لا يريدون التغيّر ويفضلون المعاناة. ولكن، ماذا بعد؟ فهذا هو خيارهم، فكل شخص يخلق عالمه بذاته!

وأعرف من خبرتي العملية أيضاً، أن فكرة المسؤولية عن المرض خاصتنا - هي الخطوة الأولى على طريق الشفاء. ومن دون ذلك، فإن أية جهود ستكون من دون فائدة، وسوف لن تنقذنا أية أدوية غالية الثمن. وسوف تذهب أنت من طبيب لآخر، أما المرض فسينتقل من عضو لآخر. أما إذا حمّلت نفسك المسؤولية عن مرضك فيمكنك الشفاء منه. ومن ضمن ذلك الشفاء من تلك الأمراض، التي يعتبرها الطب الرسمي "غير قابلة للعلاج".

والآن، هيا بنا نتأمل وبتفصيل أكثر ما هي التقنيات التي يستخدمها العقل الباطن لخلق المرض.

النية الإيجابية الكامنة

أؤمن بعمق أن الإنسان يعتبر مخلوقاً متوازناً شديد التعقيد، لذلك فإن أي شيء لا يظهر لديه ببساطة. وفضلاً عن ذلك، فإن أي سلوك للإنسان لديه وظيفته الإيجابية في سياق محدد للحديث. لذلك فإظهار سبب المرض - يعني إيجاد ذلك القصد الإيجابي المُخبأ، الذي يحاول العقل الباطن إظهاره من خلال المرض.

ومن خلال عملي مع عقل الناس الباطن، وصلت إلى نتيجة مفادها أن أمراضهم غالباً ما تؤدي وظائف محددة من أجلهم، والتي لا يعرف المرضى ذاتهم عنها أو أنهم ما إن بدؤوا بالتخمين. وهذا سيصبح مفهوماً وواضحاً فقط من خلال الأمثلة.

فقد جاءتني امرأة متقدمة في السن طلباً للمساعدة، فبعد وفاة زوجها ببعض الوقت بدأ يظهر لديها دوار، خطوات غير ثابتة وإشارات أخرى تدل على خرق في وصول الدم إلى الدماغ. وهي اعتبرت أن مرضها هو ردّة فعل على فقدان شخص عزيز. وكان الأمر كذلك. غير أنها لم تخمن أبداً أنها بفضل العقل

الباطن، وبمساعدة المرض قد فازت برعاية الأولاد لها أيضاً. ويتضح في هذه المرحلة من الوقت أن المرأة كانت بحاجة شديدة إلى الانتباه والرعاية، الأمر الذي لم تكن تحصل عليه منذ زمن.

والمرض ساعدها في الحصول على الرعاية المطلوبة - والآن، فإن واحداً من أبنائها على الأقل يزورها يومياً.

كل شخص يريد أن يُعيره الآخرون الاهتمام، وهذا شيء طبيعي وضروري تماماً. ولكن عندما تكون هنالك حاجة عصابية لاهتمام الآخرين، فعندها تكون الصحة في خطر. أليس المرض هو أبسط طريقة لإرضاء هذه الرغبة.

نحن جميعاً تعلّمنا هذا منذ طفولتنا. فعندما يمرض الطفل فكم يتلقى من الرعاية والعطف والاهتمام. فالأهل يأتون من العمل مبكرين، ويشترون له شيئاً ما لذيذاً. وأي سعادة تكمن في الغياب عن الدروس لمدة أسبوع!

والوظيفة الأخرى التي يمكن للعقل الباطن تأديتها من خلال المرض، - **وظيفة الحماية الذاتية**. فالبعض يستعمل - عن عدم إدراك - المرض من أجل الحماية من مشاكل محددة تماماً، وآخرون يهربون من الواقع ببساطة.

ولنأخذ مثلاً عارض الصداع. وتذكر كيف ترد على حادثة أو شخص لا تستسيغه، - في الغالب يكون ذلك صداعاً.

وعندما تتعب وتحتاج إلى الراحة، فالعقل الباطن ينذر بذلك عن طريق ثقل في الرأس، فذال.

كثير من النساء أو الرجال عندما يرغبون في التهرب من المعاشرة الجنسية يتذرعون بالصداع. وأنت عندما لا يعجبك عملك ولا توجد لديك رغبة في الذهاب إلى هناك ما عليك إلا بالتهاب الجهاز التنفسي الحاد. فإن أكثر الطرق فعالية هي الاستلقاء في المنزل وممارسة المرض والاستراحة في الوقت نفسه.

إحدى مريضاتي كانت تعاني من نزيف دائم في الرحم، الذي كان غير ذي أهمية، إلا أنه أضناها. وقد اكتشف الأطباء ورماً في عضلة الرحم، واقترحوا على المريضة العمل الجراحي مباشرة. ولحسن الصدف، فإن المريضة وصلت إلى عيادتي، وكانت شخصاً جيداً في خضوعها للتنويم وبسهولة أقامت اتصالاً مع عقلها الباطن. وبدا أن عقلها الباطن قد دافع عنها وحماها، بمساعدة نزيف الرحم، من العلاقات الجنسية مع زوجها، الذي لم تكن لتحبه لدرجة أنها استهانت به، وهذه المعلومة أدهشتها، غير أنها وبعد أن تبينت علاقتها مع زوجها، فإن النزف توقف. وبعد شهر، وعند إجراء فحص وقائي تبيّن أن ورم عضلة الرحم قد تلاشى.

كثيراً ما يؤدي المرض وظيفة المكابح الأخيرة أمام تشغيل سلوك غير مرغوب

التهاب المفاصل - هو عائق فيزيائي أمام إطلاق الغضب، العنف والتوتر.

وينفذ المرض أحياناً نوايا غير عادية.

وكان لدى احدى مريضاتي نوبات صداع نصفي متكررة. ومن خلال التواصل مع عقلها الباطن تبيّن أن الامها كانت لازمة لها حتى "تضع زوجها في مكانه". وبدا أن زوجها كان بروفسوراً - طبيباً ورئيس قسم. وكان لديه كثير من التفاخر والمباهاة. وكان عندما يعود من العمل يتابع التصرف في البيت بنفس الطريقة مع زوجته كما يفعل مع الناس في العمل. وبهذه الطريقة فإن الصداع النصفي لدى الزوجة اسقط عن الزوج عجرفته بسرعة وسهولة، لأنه كطبيب لم يستطع شيئاً مع مرض الزوجة للدرجة ان تسمية "بروفيسور" لم تساعده، وهكذا، فقد قاده صداع الزوجة النصفي بسهولة من واقع لآخر.

ولا يوجد أي سوء في أن الإنسان يحقق نواياه عن طريق المرض. وببساطة، فإنه في حالات محددة لا يوجد لديه خيار أفضل سواء في الوعي أو العقل الباطن. وفي تلك الحالات فإن من المهم إدراك الخلفيات الباطنية وخلق أساليب جديدة للتصرف، والتي يمكن أن تكون أفضل من المرض.

أمراضنا - بنتيجة أفكارنا

كل مخلوق بشري يعتبر جزءاً من الكون. وكجزء من الكون، فهو ينفذ هنا، في هذا العالم، وظائف محددة. والقوة العليا للكون تعطينا، نحن البشر (كالمخلوقات الحيّة الأخرى و"الميتة")، الوعي الذي نُغني به عملية الحياة ذاتها، ومن ثم يأخذه منا. أي أن الإنسان ومن خلال حياته يضيف رصيده في سير العملية الكونية للنشوء والتطور.

هيا بنا نتصور للحظة أن الإنسان يعتبر خلية صغيرة في جسد واحد متكامل، الذي هو الكون. وكل خلية في الجسد تؤدي وظائفها المحددة وتتلقى من الجسد كل ما تحتاجه من أجل ذلك: المواد الغذائية والطاقة. وتملك كل خلية مدة حياتها الخاصة، وتشيخ مع الوقت وتموت، وتستبدل بأخرى جديدة.

وكما في كل جهاز أو جسم حي، كذلك في الطبيعة تجري عمليتان بشكل دائم: الاستيعاب والتعويض، أو الخلق والتحطيم. وتتحدد الصحة بالتوازن الديناميكي لهاتين القوتين. فما إن يصاب التوازن بخرق ما حتى يظهر إنذار على شكل عرض يشير إلى مكان وسبب خرق التوازن.

وهكذا، فبأي أسلوب يمكن للأفكار أن تؤثر على هذه العمليات؟

الأفكار - هي شكل قياسي للطاقة، والذي يملك القوة الخلاقة وكذلك المدمّرة في آن واحد.

وكل واحد يعرف كيف يؤثر الحب، الخير، الاستحسان والاهتمام على الإنسان. وشخص كهذا يشعر نفسه سعيداً، مرتاحاً، فرحاً وسليماً.

أما إذا كان الشخص دائم التهديد، متمسكاً بالخوف، ويقول كلمات قذرة؛ وإذا كان سيحتفظ بأفكار مدمّرة في رأسه، فإن صحته تعتلّ بسرعة.

وقبل بضع مئات من السنين كانت قد أجريت التجربة التالية:

فقد ربطوا نعجة إلى جانب قفص يوجد فيه ذئب. وخلال بضعة أيام ظهر المرض على النعجة ومن ثم ماتت.

والناس يستخفون بما تعنيه أفكارهم، ومن ثم يندهشون ويحتارون - من أين تأتي مشاكلهم؟

وانت، اية افكار هدّامة تظهر لديك دائماً؟ هل تشتم احداً ما بشكل دائم، ام انك تستاء؟ لمن تتمنّى الشر؟ وعلى من تتأسف؟

الناس ذاتهم يخلقون عالمهم ويجب عليهم تحمّل المسؤولية عن حياتهم الخاصة، غير أنهم اعتادوا اتهام أحد ما بالمسؤولية عن مشاكلهم أو إدانة أنفسهم في تلك الآثام، التي لم يرتكبوها أبداً.

فكيف يمكن للفكرة أن تظهر تأثيرها الهدّام؟

تتصوّر من جديد جسماً حياً. فلو أن خلية ما تبدأ بإظهار تأثير هدّام على نفسها كما على خلايا أخرى أو على الجسم كله بشكل كامل، فإنها ستمرض بسرعة، أو تتحول إلى خلية سرطانية.

وبهذه الحالة، وإذا كنت تظن السوء بنفسك، أو أنك تختبر الشعور بالذنب أو تشتم نفسك، فإنك تُطلق برنامج تحطيم الذات. وإذا ما أرسلت أفكاراً هدّامة لشخص آخر (الكراهية على سبيل المثال)، فإنك ورغم كل شيء، تحطم نفسك شخصياً، ولكن بشكل غير مباشر. وأنت من كل بد جزء من الكون، ولكن الآخر هو جزء أيضاً من ذلك الكون ذاته. وأنت، بتوجيهك تلك الأفكار السلبية إليه، فإنك وبنفس العملية، تُقلل من قيمة وجودك بالذات.

والآن، إليك مثالاً مختصراً من خبرتي العملية. فقد جاءت إلى عيادتي امراة اربعينية مصابة بورم في عضلة الرحم. وقد ظهر المرض، قبل خمس سنوات وأخذ يتزايد كل سنة. وقد اقترحوا عليها القيام بعمل جراحي خوفاً من تحول الورم من حميد الى خبيث إلا انها قررت ان تجرب طريقتي في العلاج. وبعد ان اقامت اتصالاً مع العقل الباطن، فقد قام "بكشف" أسباب تطور الورم وكانت الأسباب هي امتعاضات متراكمة من الزوج بسبب إساءاته.

المشروبات. ومع مرور السنوات بدأ الموضوع يتعاظم أكثر وأكثر، وكانت في الأسرة خلافات دائمة: شتائم، مشاجرات، مضاربات، إساءات وعتابات مباشرة. والورم كان امتعاضات متراكمة على مدى خمس سنوات، ولكن، لماذا الرحم تحديداً؟ لأن الامتعاضات متعلّقة بالرجل.

يعني أن جرحاً اصاب أنوثة المرأة. والرحم - هو عضو، يرمز إلى بدايتها الجنسية. ونحن، عندما "حضرنا" عميقاً، فاتضح أنه وحتى قبل الزواج كانت لديها إصابات في الدورة الشهرية. وسبب هذه الإصابة كان علاقتها بنفسها كامرأة، وهذه العلاقة انتقلت إليها من والدتها. وبالمناسبة، فلم يكن كل شيء جيداً لدى الوالدة في موقفها من الرجال.

وقد استوعبت المرأة ان مرضها وتصرف الزوج مرتبط بموقفها من ذاتها شخصياً ومن الرجال. وقامت بتغيير الموقف، مستخدمة أساليب محددة (سيتم الحديث عنها لاحقاً). وقد أخذت المرأة تحب وتحترم ذاتها كامرأة، وتتعامل مع نفسها بحذر. وغيرت موقفها من الرجال. وبدلت الكثير من مواقفها من البشر والعالم، واستعملت الوسائل التنويمية. وخلال سنة اختفى الورم لديها بالكامل. وعدا عن ذلك، فإن علاقتها بزوجها تحسنت، وترك هو المسكرات.

وهنا يجب القول ان نتيجة كهذه اصبحت ممكنة فقط بفضل قيام المرأة بعمل كبير وعظيم تجاه ذاتها.

وكان لدى المرأة عزماً شديداً على الشفاء. فهي لم تلجأ إلى مساعدة الجرّاح والأدوية. بل على العكس لجأت إلى داخلها وكانت بتنحية أسباب المرض ذاتها.

خبرة الماضي المرضية

من المحتمل أنك تنبهت إلى أنه في غالبية أمثلتي يتم البحث عن أسباب المرض في الماضي، لأن المعلومة كاملة عن حياتنا تحفظ في العقل الباطن. فالحدث، المُعاش قبل عدة سنوات، والنظرة السلبية إليه، المتكونة عند ذلك، سوف يُظهران تأثيراً على حياتنا في الوقت الحاضر، خالقين مشاكل أو أمراض شخصية.

ولدى العقل الباطن قدرة مدهشة على التعلّم. فهو يمكن أن يتعلّم أي شيء من مرة واحدة. وهذا يمكن أن يحصل أثناء صدمة انفعالية مثلاً: شعور مؤثر بالرعب، الصدمة، فقدان شخص عزيز أو حيوان، الخيانة، الخداع. ثم، وفي حالات محددة، يقوم العقل الباطن بتحريك الحدث أكثر من مرة. هكذا، مثلاً، الإحساس بالذنب بسبب تصرف ما يمكنه أن يغيّر الحياة كلها.

أحضرت امرأة لمقابلتي ابنتها البالغة 14 سنة. وكانت تعاني الفتاة من واجب

ملحّ يتمثل بالغسيل الدائم لليدين ولأكثر من مرة في اليوم كل 20-30 دقيقة. وقام المعالجون النفسانيون بإجراء تشخيص لها يتعلّق "بانفصام الشخصية" وبدؤوا بإعطائها أدوية علاج نفسية، شكّلت لديها صدمة انسولينية.

وأبدت الفتاة قابلية كبيرة للتنويم. ولم أقم بتضييع الوقت، بل قمت مباشرة بإدخالها في حالة تنويم عميقة. وحدثني العقل الباطن بالقصة التالية:

منذ وقت غير بعيد، وعندما بلغت الفتاة التاسعة من عمرها، قدم لها ببغاء مشاغب كهدية في عيد ميلادها. وبعد ذلك مباشرة، حيث لم تكن قد أحضرت له قفصاً، كان الببغاء يطير ويتجول في الشقة. وها هي، في إحدى المرات، عندما دخلت الفتاة راكضة إلى المطبخ، ومن دون أن تلحظ الببغاء واقفاً على الأرض، داست عليه. وعلى إثر ذلك، حملت الفتاة الطائر على يديها - وكان ميتاً، فتلوثت يدا الطفلة بالدماء. وقد حزنت الفتاة كثيراً من أجل الببغاء، ولكن خوفها من ردّة فعل أمها كان أكبر. لذلك قامت بدفن الطائر الميت بين الشجيرات إلى جانب المنزل، وأخبرت أمها أن الببغاء قد خرج من النافذة وطار.

فمن ناحية، الرغبة في الإقرار، والخوف أمام الوالدين والإحساس بالذنب من ناحية أخرى، شكّلت سبب ذلك التصرف الغريب، الذي قامت به الفتاة. وقد حاول العقل الباطن، حرفياً، إزالة بقع الدماء عن اليدين، ومعها الإحساس بالذنب كذلك.

وبعد أن تخلّصت الفتاة من الإحساس بالذنب، عاد سلوكها إلى وضعه الطبيعي من جديد.

ولكن، كان في هذه القصة لحظة ممتعة أخرى أيضاً. فعندما أدخلت الفتاة في حالة التنويم، فإن الأم، الجالسة جانبها، دخلت في الحالة بشكل أوتوماتيكي أيضاً. وكان لدى الأم عادة ملحّة، فهي ما إن تجلس، حتى تبدأ بقضم أظافرها. وبعد تلك التنويمة مع ابنتها، تخلصت هي شخصياً من ذلك التصرف الغريب. ومن المحتمل أن عقلها الباطن تجاوز مجدداً أحداثاً ما من الماضي، وغيّر علاقته بها.

وهاك مثلاً آخر.

جاء لعيادتي شاب يبلغ عامه السابع عشر. وفي البدء، مضى عليه وقت طويل ولم يستطع إخباري بمشكلته، حيث أنه كان شديد الخجل. ولكن، وفيما بعد، محمر الوجه، ومتعثراً في كلامه، حدّثني عن أن صعوبات لديه في معاشرة الفتيات. زد على ذلك، أنها ليست تلك الصعوبات الموجودة عند كل واحد في هذا العمر عملياً. فهو يستطيع أن يتواصل معهن بشكل طبيعي، غير أنه لا يوجد لديه انجذاب جنسي إليهن. والأكثر من ذلك، أنه، وقبل سنة، بدأ يختبر ميلاً جنسياً إلى الرجال. فارتعب من ذلك، وخاف من أن يعترف بذلك لأي أحد. وخلال حديثه،

رجلاً حقيقياً. أريد أن أشتاق إلى النساء".

وملتجأ إلى عقله الباطن، أدرك الشاب السبب وراء شذوذ ميوله الجنسية.

فعندما كان له من العمر اثنا عشر عاماً كان يهتم تماماً بكيفية بناء الجسد لدى الفتيات. وكان لديهم في الصف فتاة بالغة تماماً، وتكونت لديها كل المظاهر الجنسية الأساسية. وها هو مع أصدقائه يقررون معرفة كل شيء بخبرتهم الشخصية. ومتربصين لها في الحمام، حصروها في الزاوية واقتنعوا شخصياً باليد بأن صدرها كبير، ومؤخرتها مرنة، والأشياء الأخرى كلها في مكانها. وتحقق الاهتمام، غير أن القصة لم تنته عند هذا الحد. ففي اليوم ذاته اشتكت الفتاة لوالدتها، التي ذهبت بدورها إلى والدة مريضي وشرحت لها الموضوع وكان الأولاد اغتصبوا الفتاة إلا قليلاً. وقامت الأم بضرب الولد مطولاً، وخلال ذلك انذرته: "لا تجرؤ على القيام بذلك مع الفتيات مجدداً، هل تسمعني؟ لا تجرؤ ابداً!".

وقد نسيت الحادثة مع الوقت، غير أن العقل الباطن وصل إلى قرار عند ذلك، فطالما أن الاهتمام بالفتيات ممنوع، إذن، يمكن القيام بذلك مع الأولاد - ذلك لأن التواصل بين الأولاد لم يكن ممنوعاً.

وكان كافياً جداً لمريضي أن يدرك السبب، حتى يصبح سلوكه طبيعياً.

وإذا لم يكن باستطاعة الإنسان التعامل مع وضع ما، فإنه يسعى إلى إخفاء الألم الانفعالي، ويعني، أن يقوم بدفعه عميقاً إلى داخل العقل الباطن. إلا أن هذه الانفعالات، وفي حالات محددة، تخرج إلى السطح، متجاوزة إدراك الإنسان. وفي حالات كهذه، تتلخص المهمة في متابعة تلك البؤر بدقة وتحييتها.

أما الفتاة ذات السبعة أعوام، فكانت تعاني من زكام تحسسي، والذي كان يظهر لديها كل شهر بشكل دوري. أما الإفرازات الأنفية لديها فبدأت قبل نصف عام، وقد تعلّق ذلك باستدعاء عمّ الفتاة (البالغ من العمر 17 عاماً) إلى الخدمة الإلزامية. وفي ذلك الوقت قامت الحرب في الشيشان، وكان الشاب يؤدي خدمته في داغستان على الحدود مع الشيشان مباشرة. عدا عن ذلك، كان الشاب في الآونة الأخيرة يعيش معهم في المنزل نفسه، وهي تعلّقت به بشكل كبير، والأكثر من هذا أن والدها كان يقضي اياماً كاملة في العمل.

وبهذه الطريقة، لم يكن الزكام سوى دموع داخلية، وقد شكّلته انفعالات الفتاة كالرعب والحنان والشجن.

قوة الإيحاء (التلقين)

أنا أعتبر أن الكثير من أفكارنا موحاة لنا في مرحلة ما من حياتنا. وقد وصلنا

إلى بعض القناعات بأنفسنا من خلال الاستنتاجات المنطقية، لكننا، مع ذلك، اعتمدنا على الخبرة المخزنة لدينا سابقاً. بالتالي، فإن برمجتنا الباطنية تشكّلت بمساعدة أشخاص آخرين وبمشاركتنا المباشرة عن طريق الإيحاء أو القناعات. وفي البداية قام أهلنا بتلقيننا أفكاراً ما عن طريق تكرارها مرات عديدة، ونحن صدقناهم، ومن ثم أترابنا. والآن، ها نحن بأنفسنا نُقلّب كل ذلك في رأسنا باستمرار.

ولكن، ومن أجل الإيحاء بفكرة ما، ليس من الضروري تكرارها دائماً. فالكلمة ليست الوحيدة التي تحمل في داخلها المعلومة، والأولاد غالباً ما ينسخون تصرف أو سلوك الأهل، ومعه الأمراض أيضاً. وهكذا، فإن الأمراض الطمثية لدى الفتاة يمكن أن تحدث فقط، لأنها كانت طيلة حياتها تشاهد كيف أن الأم تعاني من تلك الآلام.

والأفكار تتغرس أحياناً في العقل الباطن فجأة، مثلاً في حالة حدوث صدمة انفعالية شديدة، وقد أوردت أمثلة. وفي بعض الحالات يمكن لملاحظة الجرّاح أو طبيب التخدير المتسرّعة أن تكون إيحاء سلبياً.

وجاءت لعيادتي امرأة شابة تعاني من آلام في الورك الأيمن. وكان الأطباء قد أجروا تشخيصاً أعطى نتيجة مفادها: التهاب الملحقات المزمن. وكانت الآلام بدأت لديها بشكل مفاجئ قبل ثلاث سنوات. وبعد أن قيّم الأطباء، في ذلك الوقت، كل الأعراض، قرروا أن سبب الآلام هو الزائدة الدودية، وقاموا بإجراء العملية الجراحية. وكانت الزائدة الدودية ملتهبة، بالفعل حينها. إلا أنه، وبعد العملية لم تختف الآلام. عندها، أرسل الجراحون المرأة إلى طبيب نسائي. وقد وضع هو أيضاً تشخيصه، وحدد الأدوية المطلوبة، إلا أن هذا لم يساعدها في شيء. وبعد أن يئست المرأة من كل ذلك، قررت تجربة الهوميوباتية (المعالجة المثلية) ولجأت إليّ طلباً للمساعدة وقد استطاعت الوسائل الهوميوباتية من تحسين وضعها. ولكن الآلام تجددت خلال بعض الوقت عند ذلك، قالت لي المريضة أنها تظن أن سبب ذلك ليس في المبيض، بل في مكان آخر. وقررنا استبيان ذلك لدى عقلها الباطن.

ولم يكن القيام بذلك أمراً بسيطاً. واقمنا اتصالاً رسمياً مع العقل الباطن، ومن ثم "تحسسنا" الحدث الذي أصبح سبباً. ومع ما يبدو هنا من الغرابة، ان السبب كان عملية جراحية. وقد أدخلت المريضة في جلسة تنويمية وقدتها إلى الماضي، وبالضبط إلى لحظة إجراء العملية. وكانت العملية قد جرت تحت التخدير من داخل الشريان.

- إنني أسمع كيف يناقش الأطباء أمراً ما، - قالت المريضة أثناء الجلسة.

- اي نعم! وها هو طبيب التخدير، وهو إلى يميني يقيس النبض وهو يقول، موجهاً كلامه إليّ مباشرة: "لا توجد فائدة فكل شيء يبقى كما كان".

يتكلم عنه الأطباء بانتباه.

- لا افهم الكلمات بوضوح، ويعيقني في ذلك الضجة الصادرة من جهاز التهوية. وهم يناقشون طبيبهم الرئيس. ويقولون انه لا يدفع لهم النقود، بينما هو يتسلم راتبه بانتظام. وها هو واحد منهم يقترح أن يجتمع الجميع مع بعضهم ويذهبوا الى مديرهم. والآن، ها هو طبيب التخدير يتكلم عن أن كل شيء يبقى كما كان. وها انا الآن، افهم انه لم يقل هذا الكلام لي.

وخرجت المريضة من عملية التنويم واخبرتني، بسعادة شديدة، انها ادركت خطأها. وفي اليوم التالي اتصلت بي تلفونياً وقالت لي أن الآلام قد زالت نهائياً وهي تشعر بحالة جيدة جداً.

وهناك بعض المرضى يستطيعون تذكّر كل ما يجري أثناء العمل الجراحي بالتفصيل، ومن غير تنويم. وكثير من الأطباء لا يفكرون بالأداة القوية التي يشكلها المخدر، فهم يرتبون لمساعدة المرضى. والطبيب المثقف لن يكون حذراً فقط في تعابيره أثناء العملية، لا بل يقوم بمجموعة إيحاءات إيجابية تتعلّق بالشفاء الأسرع، الالتئام العاجل وتلاشي الندب.

راقب ما تقوله

كما أوضحت مسبقاً، يستوعب العقل الباطن كامل المعلومة بشكل حرفي، أي أن أي كلمة أو جملة تملك معنى مزدوجاً، يقوم العقل بمعالجة المعنيين.

فكن حذراً مع الكلمات والجمل التي تتلفظ بها في حياتك اليومية. وإذا ما كان لسانك يُكثر من تلك الجمل، مثلاً: "سأخرج من عقلي ببساطة..."، "هذه الأيام هي ألم حقيقي في الرأس..."، "من المؤلم رؤية..."، "رأسي يدور..." وجمل أخرى شبيهة، فإنه يتوجب عليك إعادة التفكير.

ومرة، ذهبت في زيارة إلى أحد أصدقائي. وهو، بالمناسبة، كان يشتكي من صداع دوري مؤلم. وكانت الآلام قد ظهرت لديه قبل ستة اشهر. وبتُّ أستوضح عن تلك الأحداث، التي مهدت السبيل لظهور تلك الآلام. وحدّثني صديقي مطولاً عن شريك، وصرّح بشكل تلقائي: "هذا - إنه وجع رأس دائم". وبعد هذه الجملة، التي، وحسب ظني، كانت الافتتاحية، وتابع هو حديثه. وخلال بعض الوقت أوقفته عن الكلام، وسألته إذا ما كان يتذكر ما قاله عن شريكه "سيرغي". طبعاً، هو لا يتذكّر! وعندما قلنا له أنا وزوجته عن هذه الجملة، استغرب الموضوع بشدّة.

وخلال بعض الوقت خرج صديقي من وضعه هذا "تاركاً الألم رأسه هناك".

والآن، هيا بنا نعدد تلك الجمل، التي تملك معنيين ويمكنها أن تؤدي إلى مرض ما. ويمكنك أن تضيف شخصياً ما تراه مناسباً إلى ما سنورده فيما يلي:

- أشعر بالغثيان من هذا. - ببساطة لا يمكنني هضم ذلك. - يجلس في كبدي. - لا طعم جيداً لهذا العمل. - الرؤية مؤلمة. - لو لم تراك عيناي. - لا أريد رؤيتك. - لا أرغب في سماعك. - هؤلاء الأولاد، صداع فقط. - الرأس يدور. - حجر في القلب. - ببساطة، أنا أخرج عن طوري. - نقطة تحول. - كل هذا يقف في حلقي. - لا حق في الكلام. - الإساءة خانقة. - باقة أمراض. - انقباض نفسي مزعج.

فكّر الآن، أي الجمل تستخدم في تعاملاتك؟

فهذه الجمل ذات المعنيين تعكس نظرتك إلى شيء ما، لذلك من المهم، بداية، تغيير هذه النظرة، وسيظهر لديك كلمات جديدة في قاموسك بدلاً من هذه الكلمات.

هناك معلمة شابة كانت دائمة الشكوى من بحة في الصوت. وعندما أخذت استوضحها عن عملها، أدركت أن ذلك، ببساطة، لا يعجبها، وصرحت قبل النهاية قائلة: "هؤلاء الأطفال يجلسون في عرض حنجرتي" - وأشارت بحافة كفها إلى الغضروف الدرقي.

وأجبرتها على استبدال عملها أو تغيير نظرتها إلى الأولاد.

التقنيات الأساسية لظهور المرض:

1. دافع مُخبأ، أي أن العقل الباطن يُحقق سلوكاً ما إيجابياً بمساعدة المرض.
2. تأثير الأفكار الهدّامة: المرض هو انعكاس خارجي لأفكارنا وسلوكنا.
3. خبرة الماضي المرضية - صدمة انفعالية مُعاشة.
4. تأثير الإيحاء - خلق المرض عن طريق الإيحاء.
5. استخدام جمل ذات معنى مزدوج.

وبالتالي:

1. الناس أنفسهم يخلقون المرض لذاتهم، يعني، أنهم يستطيعون علاجها بأنفسهم من خلال تنحية الأسباب.
2. أسباب الأمراض موجودة في داخلنا شخصياً، وليس في محيطنا. وهي:
   أ. عدم فهم هدف، فكرة وتخصيص الحياة خاصتنا.
   ب. عدم فهم وعدم الالتزام بقوانين الطبيعة.
   ج. وجود أفكار، مشاعر وانفعالات هدامة في العقل والعقل الباطن.
3. المرض - هو إنذار بوجود خلل في التوازن، التناغم مع الطبيعة. فتعامل مع مرضك باحترام، واقبل مرضك واشكره.
4. المرض - هو انعكاس خارجي لأفكارنا الهدّامة، تصرفاتنا ونوايانا. وهو حماية باطنية لنا بالذات من تصرفاتنا أو أفكارنا الهدّامة.

الأفكار الهدامة

أكرر مرة أخرى، أن مرضنا - هو انعكاس خارجي لأفكارنا وتصرفاتنا. وكما بتّ تعرف، تعتبر الفكرة شكلاً قياسياً للطاقة. وتملك قوة خلاّقة إضافة إلى أخرى مُغربة. ونحن ملزمون دائماً بتذكر أن أفكارنا تتحقق حتماً وتتجسّد في العالم الفيزيائي. وتحديداً الأفكار الهدّامة خاصتنا (وليس أفكار أحد آخر) تخلق لنا المرض والمشاكل الخاصة، وتعتبر إنذاراً بأن تقنية تحطيم الذات قد زرعت في عقلنا الباطن.

والكثيرون منا لا يخمنون أي قوة جبارة تختبئ في تلك الكلمات، التي نلفظها بصوت مسموع أو في داخلنا. فنحن لا نُمعن التفكير في اختيار الكلمات - بل نلفظها تلقائياً، أي من دون وعي. ونحن قد تعلّمنا في وقت ما قواعد النحو والصرف ونستخدمها الآن للتعبير بالكلمات عن مشاعرنا وانفعالاتنا. ولكن أحداً لم يُعلّمنا أن ما نُعبّر عنه في قالب الكلمات، يرتدّ علينا بشكل خبرة حياتية مناسبة. فتذكّر القول المأثور: "أنت تحصد ما تزرع".

والكل يعرف قوانين الطبيعة، فيما يتعلّق بالطاقة - فالطاقة لا يمكن أن تكون هدّامة، فهي يمكنها أن تكون محوّلة بشكل آخر. لذلك، إذا ما أرسلت إلى أحد ما أو شيء ما أفكاراً هدّامة أو سلبية، فإن أحداً آخر ما يجب أن يتسلمها. وحقدك وكرهك يعود في النهاية إليك من جديد (فالطيور على أشكالها تقع)، ولكن بقوة أكبر، حاملة معها الرعب، الحزن، الكآبة وكل أشكال الحالات الإجهادية أيضاً، الأمر الذي يشكل حملاً ثقيلاً. وهنا، سوف تسعى مجدداً للتخلّص من هذه الأفكار، عن طريق إرسالها إلى أي أحد. وهكذا سيستمر الوضع حتى تتفجر هذه الدائرة المغلقة عن طريق المرض أو الإصابة أو الموت ذاته.

ولاحقاً، أريد أن أُظهر أن ما يسمى بالأفكار السيّئة لا تعتبر سيّئة في كل شيء، حيث أن العقل الباطن يسعى، وبمساعدتها، لخلق نوايا إيجابية. تلك الأفكار والانفعالات كالامتعاض، الكره، الحقد، البخل، الغيرة والحسد وغيرها، تؤدي دوراً في خلق نوايا إيجابية محددة. والشخص الذي يستخدمها ليس أقل شأناً من التقي، أي أن الإنسان الحاقد ليس بأقل من من الإنسان الخيّر. والقديس ليس أفضل من القاتل.

فالجميع متساوون أمام الله! ببساطة، فإن هذه الأفكار العدوانية، هي هدّامة في جوهرها، وإذا ما استعملها الإنسان في حياته، فإنه ملزم بتحمل المسؤولية عن كل التبعات التي تجلبها هذه الانفعالات معها. لذلك، يبقى الخيار لك.

إذن، ما هي تلك الأفكار، وأية أمراض تسبب؟

العجرفة والأنانية

– أنت تتعامل مع ذاتك بجدية كبيرة – ردّد دون خوان ببطء – وتقيل نفسك كشخص شيطاني مهم. وهذا ما يجب تغييره! ولأنك مهم لدرجة أنك تملك الحق بالتهيج لأي سبب كان. مهم لدرجة أنك تستطيع أن تسمح لنفسك بالذهاب والعودة عندما لا يتطابق الوضع مع رغبتك. ويمكن أنك تفترض أنك بهذه الطريقة تظهر قوة مزاجك. ولكن هذا هراء! فأنت ضعيف، متغطرس، ومن النوع المحب لذاته!

حاولت أن أعترض، لكن دون خوان لم يسمح بذلك. وقال أنه بسبب الشعور المفرط والمضخّم بالأهمية الخاصة، فإنني وعلى مدى حياتي كلها لن أصل بأي عمل إلى نهايته.

لقد كنت فاقداً الثقة، التي يتكلم هو من خلالها. غير أن كل كلماته، وبالطبع، بشكل كامل تطابقت مع الحقيقة، وهذا ما أغاظني، لا بل أرعبني.

– الإحساس بالأهمية الخاصة، هو كما التاريخ الشخصي ينتمي إلى الأشياء التي يجب التخلص منها، – قال ذلك بكلام مسموع.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

ينتمي هذا الإحساس – في الديانة المسيحية – إلى واحد من الآثام المميتة، ويجب القول أن ذلك ليس من دون أساس. والعجرفة تحديداً، والإحساس بالأهمية الخاصة، تعتبر سبباً للمعاناة والمرض غير القابل للعلاج، وكذلك الموت. وتعتبر العجرفة مصدراً لكل الأفكار والانفعالات المميتة أيضاً.

وعندما يضع الإنسان نفسه في مكان أعلى أو أدنى من أحد ما، فإنه يبدأ بالمحاكمة، الازدراء، الكره، التهيج، إظهار الادعاءات. فالشعور بالتفوق الشخصي على الآخرين يولد العجرفة والرغبة في الإذلال (بالكلمة، بالمعنى أو بالتصرف). والإحساس بالأهمية الشخصية يولد عدوانية داخلية كبيرة، وهي التي تتحول فيما بعد ضد واضعها نفسه.

ويعني هذا الشعور سعي الإنسان لوضع نفسه، عقله، خبرته أعلى من الطبيعة، الله، أعلى من شيء ما أو أحد ما في هذا العالم. والإنسان المتعجرف لا يستطيع ولا يرغب، ولا بأي شكل، في قبول أي حالة إصابية في حياته، أي من تلك الحالات، التي لا تتطابق مع توقّعاته. ويوجد لديه مفهومه الخاص للعالم المحيط، وهو أن هذا العالم تحديداً يعتبر الأصدق والأفضل. وهو يسعى لربط العالم المحيط به شخصياً، وغالباً، بمساعدة الإكراه. لذلك فإن أي مخالفة لتصوراته عن الكيفية التي يجب أن

كره، ازدراء، حسد، شفقة وغيرها. وهذا، بدوره، يؤدي إلى أمراض متعددة فالموت.

العجرفة - هي شعور بالتفوق الداخلي على الآخرين، أو بالعكس، هي إذلال للذات. وهذا، قبل أي شيء، نتيجة عدم فهم مكانك الطبيعي في الكون، تخصيصك في هذه الحياة، وغياب وعي هدف ومغزى الحياة. وبالنتيجة، فإن كل الطاقة تذهب على عملية برهنة مباشرة أو غير مباشرة على العدل خاصتنا، على الصراع مع العالم المحيط. فتصور أن خلية تبدأ بالصراع مع كل الجسم وتزود عن مصالحها دون أن تأخذ في الاعتبار مصالح الجسد كله. فهل يكون الجسد بحاجة إلى خلية كهذه؟ وهل يمكن للخلية فرض شروطها على الجسد؟ لا. فالجسد سيسعى إلى التخلّص منها، وإلا سوف تتحول خلية كهذه إلى خلية سرطانية.

وفيما يخص العجرفة يوجد في الكتاب المقدّس (سفر الأمثال) أمثلة رائعة:

"تأتي الكبرياء فيأتي الهوان، ومع المتواضعين حكمة".

"قبل الكسر الكبرياء ، وقبل السقوط تشامخ الروح".

"تواضع الروح مع الودعاء خير من قسم الغنيمة مع المتكبرين".

"قبل الكسر يتكبر قلب الإنسان، وقبل الكرامة التواضع".

"طموح العينين وانتفاخ القلب، نور الأشرار خطية".

"ثواب التواضع ومخافة الرب هو غنى وكرامة وحياة".

"كبرياء الإنسان تضعه ، والوضيع الروح ينال مجدا".

فكيف يمكننا التخلّص من هذا الإحساس القاتل؟

لقد كتبت عن أن أي تصرف يقوم به الإنسان يملك نواياه الإيجابية. والعجرفة، كأسلوب للتفكير وإدراك العالم المحيط، تملك أيضاً مقاصدها الإيجابية. وهي متعددة الجوانب، إنها السعي للكمال، والرغبة بالشعور الذاتي بالهدوء والراحة، والرغبة بالإعلان عن الذات على مدى العالم كله.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
العجرفة	الإحساس بالتفرد الذاتي، القيمة والاستثنائية في هذا العالم. إدراك التعيين الخاص. السعي إلى كمال خاص وكمال العالم المحيط.

كل إنسان يريد الإحساس بأنه لا يعيش في هذا العالم هباء، وبأن هنالك هدفاً ما لحياته. إلا أن الشعور بالقيمة الخاصة، والتمييز من خلال التعالي على الآخرين، فهذا يعني أننا نخفي في العقل الباطن برنامج تحطيم العوالم الأخرى.

فإذا كنت أنا أفضل وأعلى، فإن الآخرين هم أسوأ وأدنى، ولكن، في حقيقة الأمر، وعلى مستوى دقيق، فإننا جميعاً متساوون. أما العجرفة فلا تولد إلا العدوانية الأعلى، التي تتحول إلى برنامج قوي لتحطيم الذات على شكل إصابات، أحداث غير سعيدة، أمراض غير قابلة للعلاج وفي النهاية الموت.

ومن المهم الإدراك أنه لا يوجد أشخاص سيّئين أو جيدين، أفضل أو أسوأ. فالموجود، ببساطة، أشخاص، ونحن نجعلهم على الصورة التي نتوقّع أن نراها. ويقدر ما يظهر الشخص نفسه أنه أعلى من الآخرين، وبنفس القدر يكون سقوطه وتدنيه. وبقدر ما يريد أن يبدو أفضل أمام الآخرين، فبنفس القدر يذكرونه بالسوء.

والشخص المتعجرف - هو إنسان منغلق. وهو بعدم رغبته في قبول عالم الإنسان الآخر، يجعل عالمه فقيراً ومسكيناً. وبالنتيجة الطبيعية يقود هذا إلى الانعزال والموت.

أنا أعرف من خلال خبرتي الطبية كيف أن أمراضاً كثيرة تنتج عن العجرفة، وكيف أنه من المهم التخلّص من هذا الإحساس.

فقد جاءت لعيادتي امرأة متوسطة في العمر وتعاني من كآبة شديدة. وقد ترافق المرض مع صداع شديد مع أحاسيس مؤذية في الجسد. وعملياً، كانت هي قد اختبرت كافة طرق العلاج. بما في ذلك ما قام به الوسطاء و"الجدات"، ولكن شيئاً لم يساعدها.

وفي الجلسة، وهي تحت التنويم، لجأت المرأة إلى عقلها الباطن كي تستوضح أسباب المرض. والجواب الذي حصلت عليه لم يكن متوقعاً بالنسبة لها.

- لقد تسببت بالمرض لكي أعذبك، - أجاب العقل الباطن. - فقد أردت لك، من خلال العذاب والمعاناة أن تتخلصي من العجرفة، الكبرياء والشفقة تجاه الناس. وعند ذلك فقط، سيتوقف الناس عن حسدهم لك. وما إن تتخلصي من هذه الأحاسيس، سوف تنالين الراحة والهدوء.

فضع لنفسك برنامجاً للتخلّص من العجرفة. ومن أجل ذلك، فإن أول ما عليك القيام به هو تحميل نفسك المسؤولية عن حياتك، وعن مصيرك ومستقبلك. وسيزول مباشرة مطلب إدانة أحد ما بما في ذلك إدانة نفسك.

تعلّم قبول أي حادثة من دون اعتراض أو امتعاض. وليس القبول فقط، بل وشكر الله، وعقلك الباطن على هذه الأحداث، مهما بدت من النظرة الأولية أنها سلبية. فكلنا يعرف الحكمة القائلة: "كل ما يعطيه الرب - هو الأفضل". وما نحتاجه، ببساطة، هو تعلّم إيجاد الناحية الإيجابية في أي حدث. وهي تكون واضحة أحياناً، وأحياناً أخرى تكون مخبأة في وعينا، وغالباً، فإن الدرس الإيجابي الذي نكتسبه منها، يأتي متأخراً.

حالياً) للالتحاق بالأكاديمية الطبية الحربية. فأسرتي كانت تريد بشدة ان تراني ضابطاً حربياً وطبيباً، ولم اكن انا شخصياً ضد ارتداء الزي العسكري. غير ان التخلي عن مهنة الطبيب الحربي فرض عليَّ فرضاً، فانا لم استطع تجاوز فحص اللجنة الطبية. ولكنني لم اندم ولم اتوتر وفي السنة ذاتها دخلت كلية الطب. ومع انقضاء عدة سنوات أتذكّر، مع الشكر، أطباء الأكاديمية، الذين "سألوني" في اللجنة الطبية.

ما هو القبول؟ إنه الفهم العميق لكوننا نعيش في عالم متناسق وعادل جداً، وكل ما يجري معنا في الحياة يجب قبوله من دون قيد أو شرط، ومن دون اعتراض أو امتعاض. ومهما تكن الحادثة التي جرت لك، اقبلها وكأنها مرسلة من الله، وتجاوزها بهدوء. ثم أوقف أفكارك وخمّن لأي سبب خلقتها لنفسك. وطبّق تلك القوانين تطبيقاً عملياً، والتي بتّ تعرفها: "الخارجي هو انعكاس للداخلي" و"إن الطيور على أشكالها تقع"، فأي درس إيجابي يجب عليك اكتسابه من هذه الحادثة؟

تعلُّم قبول الحادثة - هو فن. ويسمى في الديانة المسيحية تواضعاً. "مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الأَيْمَنِ فَحَوِّلْ لَهُ الآخَرَ أَيْضاً". وانا بقيت لوقت طويل لا افهم معنى هذه الجملة. وكذلك، اناس كثيرون لا يتقبلونها، لأنهم يستوعبونها حرفياً، ولا يرون أي معنى مخبأ فيها. اما الآن فانا اعرف انها تعني: ظاهرياً، وعلى مستوى الإدراك، يمكن التعبير عن عدم الموافقة على الوضع والسعي لتغييره، اما داخلياً، وعلى مستوى العقل الباطن، اي روحياً، فيجب قبول هذا الوضع من دون اعتراض او امتعاض. فلا تقل: "سأرد على الشر"، وسلّم نفسك لله، فهو يحفظك.

ويلعب عقلنا دور المراقب والمقيِّم لتلك الأحداث الحياتية، التي يأتينا بها عقلنا الباطن. لذلك، ومن خلال وعينا، يمكن التعبير عن عدم الرضا، ولكن، باطنياً، فيجب قبول الوضع كما هو. فنحن ذاتنا نخلق كل الأحداث في حياتنا. ويمكننا تغيير الظاهر فقط عندما نغيِّر ما بأنفسنا.

فتعلّم مسامحة الناس وقبولهم كما هم: فعملياً، عندما تسامح شخصاً ما فإنك تسامح نفسك. ويجب عليك أن تتذكر أن كل شخص يعيش في عالمه ويخلق عالمه المتميّز. وبهذا بالضبط يتحدد تميّز وتفرّد كل مخلوق بشري.

تصوّر الجهاز البشري، وفيه تريليونات من الخلايا المختلفة. فما الذي يجمعها؟ الحياة! السعي إلى الكمال، اي خدمة الجهاز الموحّد، وكل الخلايا متساوية فيما بينها على هذا المستوى. ولا توجد خلايا افضل او اخرى اسوأ،

فخلية القلب أو الدماغ ليست أفضل لك بشيء من خلايا المستقيم. وكلها لا تستطيع العيش إحداها من دون الأخرى. وأي جهاز هو عبارة عن برنامج منظّم بعمق. وكل الخلايا متّصلة فيما بينها.

لكن، ورغم ذلك فإن كل خلية منفردة بذاتها، حيث أنها تؤدي وظائفها المتخصصة لصالح الجسد (الجهاز) كله. وإذا ما تمكّنت الخلية من تأدية واجباتها بشكل رائع، فإنها تحصل من الجهاز على كل ما هو ضروري لها.

وعلى مستوى باطني ضيق فإن كل شخص هو جزء من الكون. وليس الإنسان فقط، بل كل مخلوق حي وكل شيء هو كذلك أيضاً. فهنا جميعنا متساوون. والكل يجمعهم في هذا العالم هدف واحد وهو السعي إلى الكل، أي إلى الله، الكون، العقل الأعلى. وكل واحد يضيف وديعته المتفرّدة إلى عملية التطور الكونية العامة. ونسير كلنا في اتجاه واحد، إلا أن كل واحد بطريقه الخاص. ومن المهم جداً أن يشعر الإنسان بقيمته، أهميته وتفرّده في هذا العالم، ولكن ليس من خلال التعالي على الآخرين، لأن كل شخص هو شيء مهم بذاته، ولكن من خلال فهم تفرّده من ضمن الجسد الواحد للكون.

عندما أقضي إجازتي على الشاطئ، أود أن استقبل إشعاعات الشمس الأولى صباحاً وأودعها مساء. ورغم تشابه العملية في الحالتين، إلا أنها في كل مرة يمكن إدراكها بشكل جديد.

ومرة، وأنا أستقبل الفجر، واقف على حدود الماء مباشرة، نظرت معلولاً إلى ذلك الدرب الشمسي الممتد من الشمس إلى قدميّ. مشهد خلاّب، فالبقع الشمسية وضجّة البحر تفتن وتستهوي. وبرزت لديّ رغبة في الذهاب من خلالها وصولاً إلى الشمس ذاتها. وفقط شيء ما في داخلي منعني من القيام بذلك، من المحتمل أنه التعلّق بهذا العالم والخوف من فقدان شيء ما.

بعد ذلك مشيت عدة خطوات بمحاذاة الشط ونظرت مجدداً إلى الشمس. وبقي الدرب الشمسي كما كان، عند قدميّ.

وفي مكان ليس بعيداً عني، تواجد بعض الناس يستقبلون الشروق أيضاً، وفكّرت، وأنا أنظر إليهم، إنه الدرب الشمسي ذاته موجود أمام كل واحد منهم، وكلٌ يستوعبه بطريقته الخاصة.

وهكذا في الحياة، فعلى الرغم من أن كل واحد يسير بطريقه الخاص، إلا أن الهدف لدى الجميع واحد. وفي نهاية الأمر، يصل كل واحد إلى ما كان يبحث عنه سواء أكان البحث وجدانياً أو باطنياً، فكله يمر عبر دروس حياتية

وأنا أظن أن الناس إذا ما بدؤوا بتقبل كل الأحداث الحياتية من دون عدوانية واستوعبوا الوقائع كدروس وليس كإجهادات، ويتعلّمون منها، بما معناه أن كل حادثة تحتوي على نتائج إيجابية، فإن الحياة كانت لتكون رائعة.

وهنالك تمرين جيد، أنصح الجميع بالقيام به بشكل دوري[1].

اجلس بشكل مناسب، استرخ، اهدأ. أوقف تفكيرك، الحوار الداخلي. وبخيالك، ضع أمام عينيك، على قدم المساواة، حقلاً ملوناً باللون الأزرق الفاتح. والآن، تخيّل أن هذا اللون الأزرق الفاتح يملؤك من الداخل، لتصبح أكثر زهواً وإشراقاً. وفي هذه اللحظة الجأ، بخيالك، إلى القوة العليا، الله. وليس مهماً إن كنت تؤمن بالله أو العقل الفضائي، فأي تصوّر عن بداية الكون المنطقية كافية من أجل اللجوء. وتوجّه إلى هذه القوى العليا برجاء غير عادي، ولا تطلب منها أية منافع لذاتك، ليس مادية فقط، بل روحية أيضاً. واطلب، ببساطة، من هذه القوة الدخول فيك، توجيهك، وأن تخلق شيئاً ما تناغمياً من أجل الطبيعة. واطلب منها شيئاً واحد - أن تساعدك في إيجاد ذلك المكان الوحيد في تناغم الكون، المخصص لك، وأن تصبح، بالضبط، ذلك الشخص، الذي تتعلّق به كأنموذج أفضل في نظام العالم. فالوصول إلى هذا الكمال، العالم والهدوء، هو الذي يسمح لك بمعرفة السعادة الحقيقية والحرية.

ولو أنك رغبت، في لحظة الرجاء هذه، أو بعدها مباشرة، في التحرك أو الجلوس بطريقة غير معتادة، أو يمكن ببساطة أنك تريد السير، متنفساً بطريقة خاصة، أو حتى الرقص، فلا تقاوم ذلك. فهذا استمرار علاجك التأملي، الجزء الديناميكي منه. ويمكن أن تستجيب الطبيعة لجاهزيتك للتعاون من خلال جسدك.

وبحسب ما يقوله المتخصصون، فإن الذين كثيراً ما طبقوا علاجات تأملية مشابهة يمكنهم وبدقة نسخ تطبيقات وعناصر التمرينات الرياضية المختلفة، والتمرينات التنفسية - فكل ما هو موجود، كان نتيجة خبرة بشرية على مدى قرون عديدة بحثاً عن كمال الروح من خلال كمال الجسد.

وتوجد ناحية أخرى من المعرفة، والتي تبقى غير مرئية حتى من قبل رجال الدين. فالمعرفة هي ليست فقط نظرة متعالية للعالم المحيط، والمولودة من العدوانية، الموجّهة إلى الخارج، ولكن هي أيضاً إذلال النفس شخصياً، والنظرة غير الصحيحة

[1] Лебедев С.П., Лидин А.С. Карма повседневности. М.: Яуза, 1996.

للذات والمولودة أيضاً من العدوانية. والمدارس الدينية المتعددة تُعلّم النظرة الصحيحة للناس الآخرين والعالم المحيط، لكنها تعير اهتماماً قليلاً للعلاقة الصحيحة مع الذات. والكثير من تعاليمهم مؤسس على الإحساس بالذنب والخوف من الآثام والعقاب عليها. فهم يُعلّمون حب الله، السبب الأول في وجود ما هو حي، ولكن حب الله يبدأ بحب الذات، كجزء من الله. ولأن الله موجود في روح كل واحد منّا. فإذا ما قام الإنسان بشتم نفسه، مثلاً، لأي سبب كان، فإنه يشتم الله، وهذا إظهار للعجرفة. "أَحِبَّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ" - هذا ما علّمه عيسى المسيح.

لذلك، فإن إدراك العالم المحيط وقوانين الطبيعة مطلوبة مع تغيير العلاقة مع الذات شخصياً، ومن خلال التغيير الذاتي والكمال الشخصي - مع العالم المحيط.

النقد، الاعتراض وعدم الرضا

أَخْرِجْ أَوَّلاً الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ، وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّداً أَنْ تُخْرِجَ الْقَذَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ!

إنجيل متى

النقد - هو تقييم وإظهار لعيوب شيء ما، هو نقاش سلبي لأي أحد أو شيء ما. والنقد - هو واحد من منتجات العجرفة.

والناس الذين دائماً ما ينتقدون أو يشتمون أحداً ما، يريدون أن يتجاوب الآخر مع تصورهم للأخلاق والعالم والحياة. وهم يظنون أن رأيهم هو الأصح. لكنهم يخطئون. فهؤلاء الناس، وببساطة، ينسون أو لا يعرفون أنهم يعيشون في عالمهم فقط. وهم بأفكارهم الانتقادية يظهرون العنف ضد عالم إنسان آخر. وعلى المستوى الباطني الدقيق هم يهاجمون أشخاصاً آخرين، ما يعني عوالم أخرى.

أما الادعاءات فيمكن تقديمها ضد أي كان: المقرّبين، الحكومة، الذات، الماضي، المستقبل، الله. وهذه الأفكار تطلق برنامج تحطيم كل أحد أو شيء موجهة ضده. وبما يتناسب مع ذلك، ينطلق داخل عقلك الباطن برنامج جوابي لتحطيم الذات.

ولكن، قل لي من أعطاهم ذلك الحق - أي التدخل في حياة وعالم الآخرين؟

وعدم الرضا، الاعتراض ضد العالم المحيط يمكن أن تؤدي أي أمراض حقيقية.

والمعروف أنه يوجد لدى هؤلاء الناس ميل إلى النقد، وهم غالباً ما يصابون بأمراض المفاصل والحنجرة. والروماتيزم - هو مرض الأشخاص، الذين يظهرون الاعتراضات وعدم الرضا بشكل دائم، وينتقدون أنفسهم والآخرين. وهذا بسبب أن هؤلاء الأشخاص ثابتون، قساة في انتقاداتهم ولا يقبلون الرأي الآخر. والشعور بالأهمية الشخصية مضخّم لديهم لدرجة لا يمكن تصديقها.

الحكومة والقوانين أكثر من مرة. وكان يبدو في صوته توتر وغضب وحقد. وهذه الانفعالات كانت هي سبب مرضه.

ويدافع أشخاص من هذا النوع، وهم يرغون ويزبدون، عن انموذجهم المشوّه عن العالم بنقدهم وشتمهم لكل شيء. وبالطريقة ذاتها يخلقون لأنفسهم الأمراض والمشاكل في حياتهم، غير أن الكثيرين، وحتى وهم يواجهون الموت لا يريدون التراجع عن مبادئهم التي فات أوانها من زمن. وهم يغرسون الغصن في عيون الآخرين، اما في العين خاصتهم... فهل يا ترى يمكن تغيير شيء ما بمساعدة الادعاء وعدم الرضا؟ "أَخْرِجْ أَوَّلاً الْعَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ، وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّداً أَنْ تُخْرِجَ الْقَذَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ!".

والنقد كأي سلوك آخر، لديه نواياه الإيجابية. وعندما ننتقد شخصاً ما، إنما نريد له أن يصبح أفضل، وأن يغيّر سلوكه. وعندما ننتقد الحكومة، فإننا نريد لها أن تكون أكمل. فنوايانا ممتازة.

طريقة التصرف	النيّة الإيجابية
النقد عدم الرضا الاعتراض	الرغبة في التغيير (للشخص، الحكومة، العالم)؛ جعل شيء ما أو أحد ما على صورة أفضل؛ السعي إلى الكمال. أي، في الحالة الطبيعية، السعي إلى العيش مع عالم متناغم ومع أشخاص رائعين.

نوايا جيدة، ولكن هل طريقة تحقيقها جيدة أم لا؟

أولاً، أنت تعيش في عالمك المتفرّد، ولكن عالم الإنسان الآخر متميز أيضاً. ومحاولاً تغيير الإنسان الآخر، فإنك تهاجمه وتحديداً على المستوى المعلوماتي- الطاقيّ. ومعبّراً عن عدم رضاك عن سلوكه، فإنك تعتدي عليه. وعملياً، أنت، وبعدوانيتك، تخرب العوالم الأخرى على المستوى الطاقيّ. والعدوانية تستدعي عدوانية جوابية.

ولنتمعّن في المثال التالي: فإذا كان هنالك شيء ما يناسبك في شخص آخر (سلوك الزوج / الزوجة مثلاً)، فإنك ستسعى لتغيير الوضع. وتظهر عدم موافقتك وعدم سعادتك، وتنتقد، أي أنك تحاول أن تبدي تأثيراً ما على هذا الشخص، فتتولد على المستوى الباطني عدوانية، ويبدأ العدوان والهجوم. وفي هذه الحالة يكون الشخص الآخر مضطراً للدفاع - وتظهر العدوانية الجوابية.

فالمرأة، التي يتعاطى زوجها المشروبات، تقوم بوضع العقاقير في طعامه وشرابه من دون علمه. وأمام ذلك، فلا أحد قادر على فك خيوط أسباب الإدمان على الكحول. والأكثر من ذلك، أن الزوجة ذاتها لا تريد تحمّل المسؤولية عن حياتها،

أي انها لا ترغب في إدراك التصرفات، التي يجلبها رجل كهذا إلى حياتها. وبهذه الطريقة يحصل عنف سافر تجاه عالم شخص آخر. وبعد ذلك، فهي تتفاجأ، لماذا يضربها زوجها.

ومثال آخر، حيث تقع فتاة في هوى رجل ما. وتذهب إلى امرأة عجوز، التي تعطيها بدورها تعويذة "للحب" أو "عشبة مقدّسة"، لكي تسحر المحبوب وتسبي عقله. وتقوم الفتاة بقراءة التعويذة عدة مرات، وتنفذ بقية الطقوس السحرية و"تحصل" على رجلها المحبوب. ولكن، وبأي وقت، تصبح الحياة معه لا تحتمل. وبعد ذلك لا تستطيع هذه الفتاة ترتيب حياتها الخاصة ولا بأي طريقة. وكل ذلك لأن هذه الفتاة قامت، ومنذ البداية بالاعتداء على عالم شخص آخر، ما يعني أن لا شيء جيداً لتحصل عليه. وهذه الأشياء كلها واضحة لدرجة أنني استغرب كيف أن البعض يستخدمون السحر، النميمة وترتيب الانحراف حتى الآن. وعاجلاً أم آجلاً ستتحوّل هذه الأفعال إلى أمراض، تعاسات ومعاناة.

ثانياً، نحن نصنع العالم خاصتنا بأنفسنا، أي أننا نجتذب إلى حياتنا أشخاصاً وأحداثاً محددة. فبأي حق نقوم بانتقاد الآخرين؟ وإذا كان هنالك شيء ما لا يعجبك في الآخر، فاحبسه في داخلك، لأن سلوك كهذا موجود لديك. أليست الطيور على أشكالها تقع؟ والحالة الخارجية - هي انعكاس قناعاتنا وأفكارنا، لذلك عندما تعبر عن عدم توافقك مع أحد ما، فأنت تعاكس نفسك.

وإذا ما أردت تغيير شخص آخر، من دون تغيير ذاتك، فإنك لن تستطيع فعل ذلك. فلا تحاول تغيير قريبك، ولكن إذا كان لديه شيء ما لا يناسبك، فابحث عن السبب في ذاتك.

كل شيء بسيط جداً. ومُعبِّر عن عدم الرضا عن العالم المحيط (والعالم المحيط -هو عالمنا)، أنت تعبِّر عن عدم الرضا بسبب ذاتك شخصياً. وموجِّهاً العدوانية إلى العالم المحيط، فإنك توجِّه العدوانية إلى نفسك شخصياً، مطلقاً بذلك آلية تحطيم الذات.

فإذا ما أردت تغيير شخص آخر، فابدأ من ذاتك.

غيِّر سلوكك، وعند ذلك سيكون ذلك الشخص مجبراً على ترتيب نفسه مع سلوكك الجديد. فلو أردت للحكومة أو العالم، الذي تعيش فيه، أن يكونا أكمل، فأوقف انتقادك لهما وإبداء عدم رضاك. وكما تعرف، فإن هذا لا يقود إلى أي شيء جيد، بل يحدث العكس في الغالب. وإذا ما انتقدت أحداً ما، فلا تتوقّع منه شيئاً جيداً.

وفي تلك الحالة ابدأ بنفسك أيضاً، واخلق جواً من الحب والتسامح من حولك. وبتغييرك عالمك، قيادتك الشخصية الصغيرة، نظام تفكيرك، فأنت تضيف رصيداً إيجابياً إلى الأنموذج العام، إلى الكون كله، لأنك جزء من الكل.

تحمُّل المسؤولية شخصياً! فعالمك - بين يديك. وسيكون غباءً وهباءً وحتى خطراً إدانة أحد ما وشتمه. ابدأ بنفسك، وغيِّر أفكارك وسلوكك - وسيتغيَّر العالم من حولك، لأن الأفكار الجديدة تخلق أوضاعاً جديدة.

تعلُّم القبول! قبول الأشخاص الآخرين، العوالم والأنظمة والنماذج الأخرى، وكن مرناً في أفكارك وسلوكك، وخُذ في الاعتبار كل وجهات النظر، لأن كل العوالم متفردة وليس عالمك فقط، فكلها تتجه إلى هدف واحد، ولكن لكل واحد طريقه الخاص.

احترام الآخرين! فالعالم مرتَّب على أساس أن كل شخص تصادفه في حياتك يحمل لك معلومة ما ذات قيمة وأهمية وإيحاء. والناس فقط، وبسبب غطرستهم، لا يلاحظون ذلك. وكن منتبهاً ودقيقاً! لأنك، بإظهار عدم الاحترام للآخرين، فأنت لا تحترم نفسك قبل أي شيء.

فتعلَّم احترام الناس، الذين تعمل وتعيش معهم؛ النظام السياسي، القوانين والدولة التي تعيش فيها.

وتذكَّر أن عالم الشخص الآخر، ومشاعره مقدسة ومصانة، فلا تحاول تغيير الأشخاص الآخرين أبداً. إن احترام العالم المحيط هو ضمانة لسعادتك!

تعلُّم الاستحسان والمديح! واسع إلى رؤية الأشياء الجيدة الإيجابية والمفيدة عند الناس. فإذا كانت أفكارك نظيفة، فإن الناس سيظهرون لك النواحي الأفضل.

أبد إعجابك! افتتن بالناس والعالم المحيط، وتذكَّر أنك لست الوحيد المتميِّز، بل إن الآخرين مميزون أيضاً.

وفيما يتعلَّق بذلك، فقد تذكرت حواراً مع إحدى مريضاتي. وهي كانت لديها مشاكل مع مديرها، الذي كان دائم الانتقاد لها، معبِّراً عن عدم رضاه عن عملها، ومحمِّلاً إياها أعمالاً إضافية ومؤخِّراً راتبها.

وسألتها كيف تتعاملين معه الآن؟

- انا لا استطيع رؤيته، - اجابت المراة.

- وكيف وصلت إلى ذلك؟

- هو بادرني بالسوء مباشرة، ومن ثم اصبح الوضع اسوا.

- ومتى عرفت لأول مرة انه "سيِّئ"؟ - سألتها متابعاً - يمكن ان ذلك كان قبل التعامل المباشر معه؟

- نعم. فعندما حضرت إلى عملي أول مرة، بدأت إحدى زميلاتي، التي اعرفها جيداً، تحدِّثني ان المدير كريه ورهيب. وانا صدقتها بطريقة ما.

- أي ان تصوراً عنه تكوّن لديك قبل أن تشاهديه؟ - وجهت السؤال إليها.

- طبعاً، - قالت موافقة. - هل تريد القول انني أنا خلقت علاقته السيّئة بي؟

- هكذا بالضبط.

- اعتقد انك محق يا دكتور. فهناك إحدى زميلاتنا، التي تملك علاقة رائعة معه، وعندما سألناها عنه، اجابتنا انه يعجبها كرجل وكمدير. وعند ذلك سخرنا منها، لأن الرجل قصير وسمين وأصلع. فهذا ليس انموذجي من الرجال.

- ها أنت بدأت اعتباراً من اليوم في البحث عن صفات رائعة فيه. وانا واثق انها موجودة لديه بكثرة. فهي موجودة في كل شخص. فباشري بحبه واحترامه، وقيّميه مديراً ورجلاً، وفي اجتماعاتك مع رفاقك في العمل قومي بذكره بالخير واظهري لهم من كل بد، لماذا تقومين بذلك. ولا تكوني منافقة ولا في أي حال من الأحوال، وقولي كل شيء بقلب صاف.

وخلال شهر تقابلنا أنا وإياها مجدداً. وكانت التغيّرات في العمل مدهشة: علاقات متميّزة مع المدير والزميلات، زيادة في الراتب، منصب جديد.

الإدانة

لاَ تَدِينُوا لِكَيْ لاَ تُدَانُوا، لأَنَّكُمْ بِالدَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ.

إنجيل متى

عندما تنتقد، فإنك ببساطة تظهر عدم رضاك وعدم توافقك مع أحد ما أو شيء ما. فأنت تعتبر أن فهمك للعالم هو الأكثر صحّة. والإدانة أخطر بمرات، فهي تدخل في العقل الباطن بشكل أعمق وتؤدي إلى أمراض خطيرة.

واحد مرضاي كان يعاني دائماً من الأمراض الزهرية.

وكان سبب المرض يكمن في داخله هو بالذات. وإذا ما رفضت أي امرأة أن تكون معه في الفراش، فهو يهدئ نفسه بالفكرة التالية: "إذا كانت هي لا تريد النوم معي، فهذا يعني أن الله حماني من عشرتها، فمن المحتمل أنها مريضة". وكان يخطر في باله أن المرأة لا تريد أن تذهب معه، لأنه ليس الرجل الذي يعجبها، وهو من بعدُ نفسه انه رجل لا يقاوم. ولكن الفكرة ذهبت عبر الأثير. ولو كانت المرأة سليمة، فإن أفكاره كانت لتعود إليه على شكل مرض.

"لا تُدين فتُدان ...".

بإدانتنا شخص ما، فإننا نصوّر له ما هو موجود في داخلنا شخصياً. فنحن لا نتعاشر مع الشخص ذاته، بل مع ذلك الأنموذج، الذي كوّناه في عقلنا الباطن.

وفي هذه الفترة يمكن أن الصديق قد تغيَّر كثيراً، إلا أن ما يؤثر في داخلنا هو صورته القديمة. فهو إذن يتحكّم بالوضع.

وقد وصلت مؤخراً إلى نتيجة أنه لا يوجد أشخاص جيّدين أو سيّئين، وببساطة، يوجد أشخاص متعددين. فنحن من يجعلهم سيّئين أو جيّدين. نفعل ذلك من خلال أفكارنا، ومن ثم ندفع ثمن ذلك. وبما أن كل واحد يخلق عالمه بنفسه، لذلك فنحن نجتذب، تحديداً، ما نطلقه من ذاتنا. وعندما أصبحت أغيِّر أفكاري، فإنني بتُّ أتقابل مع الناس الخيِّرين فقط، وذلك في كل مكان - في وسائل المواصلات، في الأسواق، وفي مؤسسات الدولة.

فإذا كنا ندين أحداً ما، فإننا سريعاً ما نكون ندين ذاتنا في نفس الموقف.

نملك أنا وزوجتي مكاناً معزولاً هادئاً على الشاطئ الجنوبي لشبه جزيرة "القرم"، غالباً ما نتواجد فيه. ومرة، قررنا تنظيفه، وجمعنا كيسين كبيرين من الأوساخ. وعندما هممنا بالخروج أسقطت زوجتي الكيس المليء بالقمامة الذي تحمله، وسقطت منه الأوساخ، وتكسرت الزجاجات وتحولت إلى فتات. وتطايرت الكسرات الصغيرة على الشاطئ الرملي.

- أخبريني بوضوح،- قلت لزوجتي متسائلاً،- بماذا كنت تفكرين عندما جمعت القمامة؟

- لقد غضبت وأدنت أولئك الناس، الذين يتركون الأوساخ في المكان الذي يستريحون فيه. وقد فهمت كل شيء الآن، فلا يجب إدانة الناس. فيوجد أشخاص يعجبهم أن يقضوا إجازاتهم في أماكن محاطة بالقاذورات، وها هم يوسخون من حولهم كل شيء. أما أنا، فيعجبني أن أقضي إجازتي في مكان نظيف، لذلك فإنني أنظف هذا المكان، ويجب عليَّ القيام بذلك من دون أي عدوانية.

أنا أستطيع التعبير عن رأيي وشجبي لأي شخص، وسيكون ذلك رأيي. ولكنني لا يجب أن أحاكم أو أدين ذلك الشخص. بل يجب قبول العالم المحيط وكل إنسان كسرّ لا متناه، أحجية، وتقبل الذات بالطريقة نفسها. والسعي إلى حل تلك الأحجية.

فالإدانة - هي ناتج العجرفة، الأنانية. ولها أيضاً مقاصدها الإيجابية، كما النقد. ويقوم الناس بإدانة بعضهم البعض أو المجتمع كي يصبحوا هم الأفضل.

أسلوب التصرف	*المقاصد الإيجابية*
المحاكمة (الإدانة)	الرغبة في تغيير (شخص، حكومة، عالم)؛ جعل شيء ما أو أحد ما أفضل؛ والسعي إلى الكمال. أي السعي إلى العيش في عالم متناغم وعادل مع أشخاص رائعين.

النيّة جيدة، لكن الأسلوب سيّئ. فقبل إدانة أحد ما، فكّر. هل يوجد تماثم في داخلك، أم لا؟ وهل يستحق الأمر أن تجتذب إلى حياتك وحياة أولادك الأمراض والأشياء السيّئة؟

كيف تؤثر الإدانة وأية تبعات تترك؟ وإذا ما أدنّا شخصاً، فإننا، باطنياً، نطلق برنامج تحطيم ذلك الشخص، ذلك البرنامج الذي يرتد إلينا فيما بعد بعدوانية جوابية وإصابات ما. وعلى المستوى المعلوماتي - الطاقيّ، نحن نتسلم "ضربة" جوابية على شكل حادثة غير سارة أو مرض.

جاء لعيادتي رجل يشكو من الخمول، القلق، الخوف وعدم الرغبة في الحياة. والسبب يكمن في كرهه الشديد لجاره وجارته في المزرعة وإدانته لهما. وقبل تطور المرض بعدة أشهر وقعت مشكلة بينهم بسبب بضعة أمتار من الأرض.

وبقدر ما يكون الإنسان روحانياً، تكون محاكمته أخطر. وتكون كذلك، قبل كل شيء، بالنسبة له شخصياً.

وأنت، إذا ما أدنت مجموعة من الناس، فسوف تأتي عدوانية جوابية قوية ليس فقط عليك، بل على أولادك أيضاً. فالأولاد يتحمّلون مسؤولية ليس فقط من جراء أفعال الأهل، بل ومن أجل أفكارهم أيضاً. وكذلك الكبار - يتحمّلون المسؤولية تجاه أولادهم.

فمجموعة من الناس تدين المدمنين والمجرمين، وآخرون يدينون الشاذين جنسياً. وكثيرون يدينون شعوباً كاملة وحكومات. ومنذ فترة ليست بالبعيدة، قاموا بتعليم شعبنا (السوفيتي) منذ صغره على إدانة وكره الرأسمالية. أما الآن، فيتوجب على أجيال كثيرة إعادة صياغة علاقة الآباء والأجداد تلك. وكما هو الأمر في الغالب، فإن الجيل الأقدم يدين الحكومة، من دون أن يستوعب أن قيادتنا تعكس ما فينا شخصياً، لذلك عقلنا الباطن الجماعي، يعتبر الأفضل بالنسبة لنا.

رجل يجلس في الحافلة، وبصوت عال وتوتر يحاول إثبات شيء ما للمرأة الجالسة قبالته:

- أحد أصدقائي المتقاعدين، ذهب إلى ألمانيا. وأرسل لي رسالة، يكتب فيها أنهم، هناك، يدفعون له تقاعداً مناسباً، وقد أجروا له عملية في عينه مجاناً.

- وما الذي تريده من هذا الكلام؟ - سألته المرأة.

- نعم؟ يعزّ عليّ ذلك، - يقول الرجل بحقد. - أنت فكّري فقط فقد عمل الرجل طوال حياته لدى الاتحاد السوفيتي، الذي انتصر على ألمانيا الفاشية في الحرب العالمية الثانية. وهنا، كانوا يدفعون له التقاعد متأخرين أحياناً. فذهب إلى

يمكن العيش بشكل طبيعي في بلد كهذا ومع حكومة كهذه؟

المنطق بسيط جداً. فأي فكرة تعمل، فإذا كانت جيدة - فلك، أما إذا كانت سيّئة - فعليك. أما أنا فكنت لأقول أن أي فكرة تعمل لك، السيّئة والجيدة منها. وببساطة، تعطي الأفكار الجيدة البنّاءة انفعالات طيبة، أما الأفكار السلبية فتخلق تلك الحالات، التي يجب، من خلالها، تعلُّم التفكير بإيجابية.

وهنالك أشخاص يدينون البشرية كلها، معتبرينها مذنبة وغير كاملة. ويكون أولاد هؤلاء الأهل غير مؤهلين للحياة، حيث أن برنامج تحطيم البشرية كلها يتضاعف مرات كثيرة في داخلهم. فعدوانية الوالدين تنعكس على الأولاد. حتى أن أهل كهؤلاء لا يفكرون في أنهم يقتلون ابنهم ويفسدون روحه بإداناتهم وأحكامهم هذه.

- دكتور، - قالت لي إحدى المشاركات في محاضرتي، - بعد قراءة كتبك اخذت اتغيّر والاحظ، كيف يتغيّر الأشخاص المقربون مني، ولكن، فقط مع والدتي لا يتم الأمر بشكل جيد. فمنذ وقت قصير، - تابعت قولها، - جاءت والدتي مع اخي الأصغر لزيارتي، وانا لم اتمكّن من التواصل معها لوقت طويل، فكم يخرج منها من العدوانية! تصوَّر، وهي تشاهد برنامجاً في التلفزيون، وتهتز كلها من شدة الحقد: "انظروا إلى هذا المجنون، من الذي ادخله. وهذا الأمريكي الأحمق الى اين يقترب". وهذه عبارة عن "ورود" فأنت لم تسمع تعابيرها الأخرى، وقد بتُّ افهم الآن، لماذا اصيب اخي الأصغر بالشلل الدماغي.

وأمثلة اخرى. كالمرأة التي تدين مدمني الكحول، فتحصل على ابن - مدمن. أو الوالدين الذين يدينان ويكرهان الأشخاص الفاسقين وغير المستقيمين، فيحصلون على ابن - مدمن مخدرات، مدمن كحول أو مجرم. ورجل يحتقر النساء، فيصبح عنيناً، أو امرأة تزدري الرجال، فتصاب بأمراض الرحم أو العقم. وهكذا دواليك.

والإدانة، على مستوى العقل الباطن، تؤثر ببطء، لذلك فهي تتسبب بأمراض، كما يسمونها، غير قابلة للعلاج وشديدة. والغالب من هذه الأمراض الأورام، إدمان المخدرات، إدمان الكحول.

وبالنتيجة، يحاصر المرض برنامج التدمير الباطني. ولكن لا الطبيعة ولا الرب يسببون لنا هذه الأمراض كعقوبة، وإنما نحن من يخلقها لذاته بأفكارنا وأقوالنا وأعمالنا. فغيِّر أفكارك ولن تكون بحاجة للمرض!

وكثيراً ما نضطر أن نسمع من المريض:

- دكتور، ها أنت، اشرح لي الواقعة التالية. فجارتي مدمنة كحول وتشرب

كل يوم، وتدخن، وتستقبل في منزلها رجالاً مختلفين، وفيزيائياً ليست مصابة بأية امراض وهي امراة سليمة وقوية. وانا لا اشرب ولا ادخن، ولم اخون زوجتي ولا مرة طوال حياتي - إذن، لماذا اصاب امراض شديدة كهذه؟

- هل تدين هذه الجارة؟ - سألته.

- وكيف إذن. فهي تمارس هذا الأسلوب المدهش في الحياة. وأي فائدة تقدمها للمجتمع؟ الضرر وحده.

- هكذا بالضبط، انت تعاني بسبب هذه الإدانة. فالضرر الكبير يأتي من هؤلاء الناس امثالك، الذين يدينون اي احد على سلوكه الخليع، وضررك ليس على المجتمع فحسب، بل على الكون كله. لذلك فأمراضك جدّية وخطيرة بشكل مميت، حتى لا تسمح لبرنامج التخريب الباطني خاصتك بالعمل قدماً. وجارتك مريضة ايضاً، ومرضها هو إدمان الكحول، وهو يقوّض الحالة النفسية، لذلك فهي تعاني بطريقتها الخاصة. لكنها شربت الفودكا - وكتمت معاناتها، اما انت فجاهز بافكارك لتحطيم مجموعة كاملة من الناس. اتذكر، كيف تم تحطيم ملايين من الناس في سنوات الحكم السوفيتي، لأنهم لم يتوافقوا مع مثل عليا محددة، والآن هذه الغاية المثلى قد دمرت في هذه البلاد. وكل إنسان - هو جزء من الكون وينفذ وظيفته هنا على الأرض. إذن من الأخطر بالنسبة للكون؟

- ماذا إذن، هل تقترح عليَّ محبة كل السفلة؟

- انا لا استحسن اعمالهم، ولكنني لا ادينهم ايضاً. فخلف كل مجرم، خسيس وسافل يقف، وقبل اي شيء، إنسان اي يوجد جزء من الكون، الله. وإذا كان هؤلاء موجودين في هذا العالم، يعني أن لهم ضرورة من أجل شيء ما. وعندما تدينهم، فإنك تسير ضد إرادة الله ذاته، والكون. فتعلّم قبول اي حالة.

وتعلّم احترام الناس الآخرين، كائناً من كانوا. فأنت ببساطة، لا تملك الحق في إدانة الآخرين، ودع ذلك للجهات الرسمية المناسبة. ونظّم، اولاً، الوضع في عالمك، في حياتك، قبل ان تحاكم الآخرين.

"لأَنَّكُمْ بِالدَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ".

يجلس في عيادتي رجل يعاني من مرض خطير.

وسبب مرضه - هو العجرفة، والإدانة والازدراء للناس كأحد مشتقاتها.

- انا لا افهم يا دكتور، - يقول المريض بتوتر. - كيف لا يمكن إدانة بعض الناس. خذ، مثلاً، المجرمين والقتلة. فماذا يجب ان نفعل معهم، هل نحبهم؟

- نعم! ولكن يجب حبهم وقبولهم ليس من أجل اعمالهم، بل من اجل انهم يعتبرون جزءاً من الله، وبالتالي فهم ينفذون في هذا العالم وظيفة ما من اجل

بلعمية (phagocytes). وهي تحمي الجسد من العملاء غريبي الأجناس وتبيد الخلايا المريضة الخاصة، منظفة الجسد كله. قل لي، هل يحتاج الإنسان لهذه الخلايا؟ وهل وظائفها مبررة؟ - توجهت بسؤالي إليه.

- طبعاً، - أجابني المريض.

- وهكذا هم القتلة. فهم ينظفون هذا العالم من أولئك الناس، الذين لديهم أفكار وعقائد موجودة، وخطرة على الكون كله.

- على رسلك، قال الرجل معترضاً،- وماذا عن الأطفال؟ ما هو ذنبهم؟

- الأولاد ليسوا مذنبين. فهم يرثون عن والديهم برنامج السلوك الباطني. زد على ذلك، فإن عدوانيتهم الباطنية، وإذا ما قورنت مع الوالدين، ستتضاعف عشرات المرات مع مرور الوقت. وهكذا يترتب على الله إيقاف هذا البرنامج عند ولادته، وقبل أن يتطور وينتشر.

- وهذا عدل، برأيك؟ - قال المريض وهو غير مطمئن.

- طبعاً،- أجبته. - فأنا شخصياً أؤمن بعدل العقل الأعلى. وما عليك إلا أن تحاول، ببساطة، تقييم هذه الأحداث من وجهة نظر أنموذجك عن العالم. غير أن أنموذج كل إنسان بعيد عن الحقيقة. فتقبله بروحك وليس بعقلك. وتعلّم قطع العقل في الحالات الانتقادية. وعند ذلك يأتي التفهم.

وبالمناسبة، القضاة، المحققون والنواب العامون، يجب أن يكونوا منصفين. فهم ملزمون بتطبيق حرفية القانون، ولكن داخلياً، في ذاتهم، لا يجب أن يدينوا أو يتهموا ولا في أي حالة من الأحوال.

الاحتقار (الازدراء)

لو أننا امتنعنا عن الأنانية، فإن الأبواب ستفتح لنا، وتصبح الأسرار مكشوفة.

باراسيلسوس "الفلسفة الباطنية"

الاحتقار - هو نظرة استخفاف عميقة إلى شيء أو أحد ما، مليئة باللامبالاة. وهي تملك أيضاً نواياها الإيجابية كالنقد والإدانة.

طريقة التصرف	*النية الإيجابية*
الاحتقار الازدراء	الرغبة في تغيير العالم المحيط، الناس المحيطين. الرغبة في التخلص من الأشخاص الفاسدين والدنيئين، من الفقراء والبشعين. ولكي يصبح العالم أجمل، أنظف، أفضل وأكثر تناغماً. الرغبة في العيش في عالم رائع، نظيف ومتناغم، ومع أشخاص جيدين.

الاحتقار يسير دائماً مع الإدانة جنباً إلى جنب. وأول ما يأتي الانتقاد وعدم الرضا، ومن ثم الإدانة، وبعدها الاحتقار. والترتيب الأخير - الكره، ثم يليه اللامبالاة فينتج لدينا السلسلة التالية:

النقد وعدم الرضا ← الإدانة ← الاحتقار ← الكره ← اللامبالاة.

وإذا تواجد الازدراء والإدانة في عقلك الباطن، فإنك بهذه المشاعر والانفعالات ستجتذب إلى حياتك الأشخاص اللئام والأدنياء. وببساطة، أنت لا تجتذبهم فقط، لا بل تخلقهم حرفياً. فلا يوجد أشخاص سيّئون أو جيّدون، رفيعون أو أوفياء - فنحن أنفسنا نجعلهم هكذا. والاحتقار - هو من أكثر الانفعالات خطورة بالنسبة للإنسان.

وينتج أننا باحتقارنا للإنسان، فإننا نرغب بخروجه من حياتنا إلى الأبد. ونحن لا نتقبّله. إلا أن هذا العالم هو عالمنا، وهذا الإنسان هو انعكاس لأحاسيسنا وانفعالاتنا. وباحتقاره، فنحن نحطم ذاتنا. وإذا ما كان الاحتقار موجهاً إلى مجموعة كاملة من الناس، فلا نعاني نحن فقط، وإنما أولادنا سوف يعانون أيضاً. والاحتقار يمكن أن يكون لأي شيء أو أي أحد.

فالشخص المستقيم، الأخلاقي يحتقر الشخص الذي يقوم بأفعال خليعة، لأن الأول يضع استقامته وأخلاقه فوق كل شيء.

والذي يحتقر الغبي. وبالعكس.
المتشدد - العاهرة.
الغني - الفقير.
الجميل - البشع.
النظيف - القذر.
السليم - المريض. وبالعكس.

ولا تنس أن عالمنا ثنوي (ذو وجهين) وطالما سيتواجد أناس متمسكون بالاستقامة، فسيكون هناك أفظاظ وسفهاء. وطالما أن هناك متشددون - فستتواجد العاهرات. وطالما هناك أغنياء - فذلك يعني وجود الفقراء. وإذا ما كنت متمسكاً بالجمال - فإنك ستجتذب البشاعة إلى حياتك.

الطبيعة أعطتك صفات ومزايا معينة للاستخدام المؤقت. أعطت لأن هذه المزايا لازمة. وقد حصلت على الجمال من الله - فاستخدمه، هنيئاً مريئاً، وأنت بحاجة له. وحصلت على العقل - فاستخدمه لصالحك والصالح العام. وإذا أُعطيت شيئاً غير موجود لدى الآخرين، فهذا يعني أن الله أعطاهم أشياء أخرى ليست موجودة لديك. فكل واحد يعيش في عالمه الخاص، وكل شخص جميل بما يملك.

أفكارك. وتوقف عن الإدانة والازدراء وتقسيم العالم إلى جيّد وسيّئ.

فالوجود، ببساطة، أشخاص، ونحن نجعلهم، كما نريد أن نراهم. فإذا كنت، خلال حياتك، تلتقي بالجلف والوقح، فإن السبب مُخبّأ في داخلك شخصياً. أنت تؤمن بأن هذا العالم ليس متناغماً وغير عادل، ولكن أليس هذا العالم هو عالمك، والحياة حياتك. فابدأ باجتذاب أولئك الأشخاص الذين يعجبونك إلى حياتك.

وتعلّم أن ترى في الناس، وقبل أي شيء، الناس أنفسهم وليس أنموذجك عن ذلك الشخص، الذي يتناسب مع أفكارك ومشاعرك. فتقسيم الناس إلى جيّدين وسيّئين سوف يبقى مصدر عذاب لك فقط.

التخلّص من الرغبة في الانتقاد والإدانة والازدراء بسيط جداً. ومن أجل ذلك يجب استيعاب أن الكون متناغم وعادل جداً، ويعطي كل واحد ما يستحق، أي حسب إيمانه وأفكاره. ولا تسع لتغيير الكون، بل عليك تغيير عالمك فقط، والعدالة والتناغم ليستا موجودتين في عالمك قبل أي شيء آخر، فإذا ما غيّرت عالمك، فإنك تضيف رصيدك الإيجابي إلى الجسد الكامل.

الناس يريدون الهدوء والسعادة والتناغم في حياتهم، وهذه مشاعر إلهية عليا. وكل شخص يسعى إلى ذلك، ولكن لكل طريقه الخاص.

ونحن نخلق عالمنا الخاص، حياتنا الخاصة بأنفسنا. فما إن تبدأ بالانتقاد والتعبير عن عدم الرضا - فاحترس! لأن الهدوء والتناغم سيخرجان من حياتك. أما إذا بدأت بالإدانة والازدراء - فإنك في خطر! وبقدر ما تكون كمية الناس الذين تدينهم وتزدريهم أكبر، وبقدر الشدة التي تقوم من خلالها بذلك، سيكون التهديد المحيط بك أكبر. وليس بك وحدك فقط، بل بأولادك أيضاً. وغالباً ما يكون هذا الخطر مميتاً.

النفور

لا أحد يستطيع، خلال حياته، اختيار كل شيء جيد والابتعاد عن كل ما هو سيّئ.

ميغالير

النفور - هو نظرة خصومية، عدائية إلى شيء أو أحد ما، فتصور رجلاً مشمئزاً، أنه يختبر التقزز من الوساخة، التي يستذكرونها في كل مكان. وهو يحب النظافة. ويريد العيش في عالم نظيف، بالمعنى المباشر وغير المباشر.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
النفور، التقزز	العيش في عالم نظيف ورائع.

لكن ما يحصل أن السعي إلى النظافة يتحقق من خلال عدم الارتياح لشيء ما: الوسخ، التصرف، العلاقة، القوانين، الحكومة، وصولاً إلى تحطيم هذا الشيء. فعداونية كبيرة، موجّهة إلى الخارج، ومُنعكسة، ترتد إلى الخلف، مولدة أمراض حقيقية: الأورام، أمراض جلدية وغالباً ما تكون الصدفية، الإدمان على الكحول، إدمان المخدرات، قرحة المعدة.

في عيادتي يجلس رجل متوسط العمر. وهو يعاني من مشكلتين في آن واحد: الصدفية وإدمان الكحول. وعندما أقمنا اتصالاً مع العقل الباطن، اتضح لنا أن السبب هو ذاته في الحالتين - النفور والتقزز. ومن ثم بدأ يعدّد لي قائمة طويلة من الأشياء التي لا يحبها في حياته. وقد بدأ من النساء.

- هل تعلم يا دكتور،- قال المريض بتقزز واضح،- لا أحب النساء السمينات والمتعرقات ولا أحب البيرة الساخنة. ولا أحب شوارعنا المتسخة، ولا أحب الخيانة والنذالة، الخساسة والتزلّف. وهنالك الكثير مما لا أحبه.

- وما الذي تحبه إذن؟ - وجهت إليه سؤالاً.

- أحب أن يكون كل شيء "نظيفاً". ولكن، لا أعرف لماذا لا أقابل إلا الأشياء "القذرة".

- يستنتج أنك مُبرمج على نظافة الخارج، ولكن هل كل شيء نظيف في داخلك، أم لا؟ فطالما أنك تجتذب "القذارات" في حياتك، فإن ذلك يعني أن شيئاً داخلياً "قذراً" لديك. فالشيء "غير النظيف" هو أفكارك قبل أي شيء آخر. ولديك الكثير من الأفكار السلبية، التي تخلق لديك أوضاعاً "وسخة" وأمراضاً. وأنت تشرب، إذن، حتى يبدو العالم أنظف، ولكي تتقبّله طوال الوقت، طالما أن الشمالة تؤثر.

- نعم، الوضع كذلك،- قال المريض موافقاً. - فعندما أشرب يصبح الطفح الجلدي أقل.

من المهم فهم أن كل شيء في هذا العالم رائع ونظيف أصلاً. ولا يوجد فيه شيء وسخ. فالله خلق كل شيء نظيفاً وطاهراً. وإذا ما صادفت أي "قذارة"، ذلك لأن أفكارك وسخة فقط. فالكون، الواقع كامل. وغير الكامل هو أنموذجك عن هذا الواقع، لأن كل إنسان يخلق عالمه الخاص. و"القذارة" الخارجية - هي انعكاس "لقذارة" الداخل.

فابدأ بتقبل العالم المحيط كعالم نظيف، ففي هذا العالم يعيش أشخاص نظيفون، لأن كل شخص - متفرّد. ولدى كل واحد عقيدته، عالمه الخاص. وأنا ليس لديّ الحق بالحكم على عقائد الناس الآخرين وإدانتهم. فابدأ بقبول كل شخص في هذا الكوكب، كما هو موجود في حقيقة الأمر، كجزء من الله.

أفكارك، برنامج السلوك الباطني خاصتك من العدوانية. واجمع النظافة الخارجية (الجسد النظيف، والثياب، والفراش، النظافة المنزلية، النظافة في العلاقات من الآخرين) مع نظافة الداخل (الأفكار النظيفة). ومتعاملاً مع الآخرين، استخدم الأفكار النظيفة وتقبّل عقائد الآخرين. وبما أن كل شخص يعيش في عالمه الخاص، فاحترم عالم الشخص الآخر.

الكره

في أول موقعة للقوة خاصتي، تقابلت مع أعدائي في الضباب. ولكن، ليس لديك أعداء. وليس من طبيعتك كره الناس. لقد كان هذا موجود لديّ. وكرهي للناس كان، بالنسبة لي، طريقة للتعاضي عن ضعفي. وهذا غير موجود الآن. لقد انتصرت في داخلي على الكره، ولكن، في موقعة القوة الخاصة بي الأولى هي حطمتني تقريباً... فالقوة – هي شيء غريب جداً، لا بل سحرية. ولكي نتمكن منها بشكل عام ونأمرها، يجب أولاً امتلاك بعض صفات القوة الكافية للبداية. إلا أنه يمكن العمل بطريقة أخرى: تخزين القوة تدريجياً، وعدم استخدامها حتى تصبح كافية، لكي تصمد في معركة القوة.

لد. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الكره - هو قمة إظهار - عدم الارتياح. ويتعلّق بموضوع الكره الرغبة في عدم رؤية الشخص. وينتج من ذلك أننا عندما لا نرغب في رؤية شخص ما، فإننا نتخلّص منه خيالياً، كقولنا: "لم أعد أراك". أي أنك لم تعد موجوداً. أو كما نقول دائماً: "لو أن عينيّ لم تريانك" أو "لا أريد رؤيتك". بما معناه عدم الرغبة في رؤية الشخص - هي كره أيضاً. وهناك طريقة أخرى لإظهار الكره، وهي اللامبالاة وعدم الاكتراث. أما القمع فهو الكره بحد ذاته. وإذا كان لديك إحساس باللامبالاة تجاه أحد ما، فإن ذلك يعني أنك كرهت ذلك الشخص في وقت ما، إلا أنك لم تسامحه، ولم تشكره. ولم تعترف بماذا اجتذبته خلال حياتك. وهذا الكره يجلس، على شكل لامبالاة، عميقاً في العقل الباطن ويسمم حياتك.

والكره على المستوى الطاقيّ - هو ليس رغبة في الموت فقط، بل هو قتل أيضاً. ففي رسالة يُوحَنَّا الرَّسُولِ الأُولَى مكتوب: "كُلُّ مَنْ يُبْغِضُ أَخَاهُ فَهُوَ قَاتِلُ نَفْس... "، وبرنامج التدمير ذاك، يرتد حتماً ضد صاحب الفكرة ذاته، ويتحوّل إلى برنامج تحطيم الذات.

ويقود الكره إلى أمراض شديدة الخطورة. وهو "يضرب" في الرأس والعينين قبل أي شيء. ويمكن أن يكون من نتائج الكره الأمراض التالية: الصرع، مرض باركنسون، الشلل، إصابات الرأس والإصابات بشكل عام، الشقيقة، أمراض

العين، الأورام وأمراض الجلد الشديدة. وعملياً، فإن الناس يحطمون بعضهم البعض على المستوى الباطني، ومن ثم يستغربون، لماذا يوجد في العالم هذا القدر الكبير من العنف والقهر.

وتتعلّق صفات المشكلة أو المرض بقوة واتجاه الكره.

مثلاً، إذا كان الرجل يكره المرأة، فإن المعاناة لديه ستصيب "وقاره الذكوري". كل شيء بسيط جداً، لأنه توجد لدى كل شخص بداية كونية ذكورية أو أنثوية وإذا ما وجه الرجل كرهه إلى المرأة، فإن الرجل يحطم ذاته.

رجل يعاني من البروستات على مدى عدة سنوات.

وقد ظهر لديه ضعف جنسي، ولم تساعده اية ادوية أو إجراءات. ويكمن سبب المرض في كرهه وازدرائه تجاه الزوجة، ورغبته بالثأر منها لخيانتها.

أما إذا كانت المرأة تكره وتزدري الرجل، فإنها سوف تتلقى "ضربة" في أعضائها الجنسية.

زوجة تحقد على زوجها وتكرهه بسبب سلوكه السيّئ، وإهانته لها. وخلال بعض الوقت، اكتشف لديها ورم في الرحم.

والأولاد، الذين يكرهون الأهل، يعانون شخصياً من حياة شخصية مشوشة، ويتلقون نفس النظرة من اولادهم.

فتاة تزدري والدها - من الكحول، وتكرهه وهو يعتبر بالنسبة لها تجسيداً لبداية الكون الذكورية. وفي عقلها الباطن منذ الطفولة يعمل برنامج تحطيم الرجال.

تكبر الفتاة وتتزوج. ولم يكن أول زواج ناجحاً - وحدث الطلاق. وكانت نتيجة هذا الزواج ولادة فتاة (وسيكون الأولاد، ببساطة، عديمي القوة الحيوية). وحصل الزواج الثاني - وكان غير موفق ايضاً. وقد ولدت فتاة أخرى من الزوج الثاني. وحاولت المرأة بعد ذلك بناء أسرة مع رجل آخر، حتى أنها كانت تعيش معه بعض الوقت. ولكن انفرط عقد هذه العلاقة وباءت بالفشل.

وشبّت الفتاتان، وتزوجتا من رجلين من نوع والديهما، فهما يشربان، ويقومان بإهانتهما وضربهما. فبرنامج كره الرجال المتأصل في الأم، مؤثراً في عقل الأولاد الباطن، يرتد للخلف بعدوانية جوابية.

أما إذا كره الشخص مجموعة أشخاص، مجتمع، بلد، فسوف يعاني ليس هو فقط، بل وأولاده أيضاً. والكره - هو برنامج قوي لتحطيم الشخص، الذي يتوجّه الكره إليه. ويصبح هذا البرنامج أقوى بمرات في الأولاد.

وامرأة تكره البشر، فتحصل على ولد - قاتل.

والكره، كأسلوب للتصرف يملك أيضاً مقاصده الإيجابية. فإذا كنت تكره الحكومة بسبب أعمالها، فإنك تريد، بكرهك، تدمير هذه الحكومة كي تأتي حكومة أخرى مكانها، تحقق لك رغبتك، لأنك تريد العيش في دولة عالية الأخلاق، والتي يتم فيها احترام الجميع.

وإذا كنت تكره جارك بسبب دناءته، فأنت تريد تحطيمه، لكي يسود العدل.

أما لو أراد أحد ما أخذ أموالك، فإنك تبدأ بكره هذا الشخص، لأنك تريد المحافظة على أموالك.

وإذا ما سرق أحد ما حبيبتك / حبيبك، فإنك سوف تكره هذا الشخص، وتكون مستعداً لتدميره.

ولو كرهت قريبك، فإن ذلك يعني أنه قد أذلّك بشدة، أهانك أو آذاك لدرجة تكون معها مستعداً لقتله. وسوف تقتله، ولكن في خيالك فقط.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
الكـــره	الرغبة في تغيير العالم المحيط. كي يسود العدل. كي يتعاملوا معك باستقامة، بأخلاق عالية، باحترام وعدل. الرغبة في العيش في عالم رائع ومتناغم، ومع أشخاص جيدين.

الكره - ناتج عن المعرفة. إنه الرغبة في أن تضع مشاعرك، أخلاقك، عدلك واستقامتك فوق كل شيء. ولكن بقدر ما ترفعها أكثر، بقدر ما يكون سقوطها أكبر. وبشكل عام، على أي أساس تعتبر أن أنموذجك عن العالم، عقيدتك، حقيقي. فعقيدتك هي عبارة عن إحدى وجهات النظر من عدة مليارات متعلّقة بالواقع. زد على ذلك، أن كل وجهة نظر تستحق الاحترام. والأكثر من هذا، كيف يمكن جعل العالم أفضل وأنظف بمساعدة أعمال القتل، التي يتسبب بها الكره. هذه سخافة! ففي هذا العالم لا يوجد ما هو سيّئ وقذر. فالرب خلق عالماً نظيفاً ورائعاً.

ومن الضروري قبول فكرة أن هذا متناغم وعادل جداً. وهو في الحقيقة كذلك. فكل واحد يُعطَى حسب أفكاره وأعماله وإيمانه. وكل واحد يخلق عالمه بنفسه. وأنا، من خلال خبرتي، أعرف أن بعض الناس يتقبّلون هذه الفكرة بصعوبة. ويعزّ عليهم التراجع عن قناعتهم ومبادئهم القديمة.

- ما هذا يا دكتور، اتقترح عليّ أن أقول عن "الأسود" "ابيض"؟ - ثار وامتعض مريض، الرجل المسن، الذي يعاني من مرض خطير. - وكيف استحسن

تصرفات اللص، الذي سرق آخر النقود من تلك العجوز المتقاعدة، أو أعمال حكومتنا، التي سرقت ملايين الناس؟

- أنا لا أجبرك على استحسان تصرف اللصوص، المحتالين والقتلة، - أجبته، متابعاً. - أنا أقترح قبول فكرة أن الكون متناغم وعادل جداً، والبدء في رؤية ذلك في حياتك الشخصية. "كلٌ يُعطى حسب إيمانه". فلو أن اللص قد سرق النقود من المتقاعدة العجوز، فإن ذلك يعني أنها هي شخصياً قد اجتذبته إلى حياتها، من خلال أفكارها. ويمكن أنها أسفت لحال جارتها المسكينة المتقاعدة. أو من الممكن أنها ازدرت أو كرهت الأغنياء. وعن طريق هذه المشاعر والأفكار اجتذبت اللص. وبهذا، فمن نلوم؟ لا أحد. فببساطة، فقد نال كل واحد حسب أفكاره. فالقوة العليا، الطبيعة علّمت المتقاعدة العجوز، ومن خلال اللص، التعامل الصحيح مع النقود. وأنا، لا أستحسن عمل اللص، إلا أنني لا أدينه، ولن أرثي لحال العجوز المتقاعدة، بل إنني أتمنى النجاح لكل منهما في طريق حياته: أتمنى للمتقاعدة العجوز - التعامل الصحيح مع النقود، وللص - الاهتمام بوضعه المادي بطرق أخرى، إيجابية.

- وماذا عن عمليات القتل، خاصة التي تنال الأطفال غير المذنبين؟

- ومع عمليات القتل سيكون الوضع ذاته بالنسبة لي. فالإنسان يجتذب القاتل في حياته من خلال نظرته غير الصحيحة إلى الحياة والموت. وهكذا شخص يمكنه أن يعبّر غير مرة عن أفكار متعلّقة بعدم الرغبة في الحياة أو تمني الموت للآخر. أليست الطيور على أشكالها تقع. والأولاد يخبئون في داخلهم عدوانية أهلهم، بل تكون مضاعفة أكثر بمرات. وهم يتحمّلون المسؤولية عن أفكار أهلهم وبالعكس.

- دكتور! مع الاحترام لك، فكل ما تقوله لا "يركب" في رأسي، وإذا كنت أكثر انفتاحاً، فإن هذا كله - ترّهات. أعطني دواء يعالجني فقط. - فأنا لا أريد تغيير أي شيء. ولن أغيّر مبادئي وأنا أواجه الموت.

- إذن، من المشكوك فيه أن أستطيع مساعدتك. وأنا على كل الأحوال أتمنى لك النجاح.

وافترقنا، وخرج الرجل من دون أن يصبح مريضي، وكنت أفكر كيف نغرس فينا المبادئ والتعيينات المحددة، التي تجلب إلى حياتنا الألم والمعاناة. ونحن آمنا بها من دون أي اعتراض، ولم نحاول التشكيك في عدالتها.

هل تريد أن تكون معافى وتملك خلقاً سليماً؟ - إذن، تخلّص من الكره.

ومن أجل ذلك، **تحمّل المسؤولية الشخصية عن عالمك!** وابدأ من ذاتك. وغيّر أفكارك وسلوكك- فيتغيّر العالم من حولك. فالأفكار الجديدة تخلق أوضاعاً جديدة.

احترم ذاتك والآخرين! فبإظهارك الاحترام للآخرين، أنت تحترم نفسك قبل أي شيء.

تعلّم الاستحسان والإطراء! اسع إلى ملاحظة الأشياء الجيدة، الإيجابية والمفيدة فقط، في داخل الناس. وتذكر أنه في كل شخص يمكن لأية مزايا أن تتواجد. وإذا كانت أفكارك نظيفة، فإنه، حتى الآخرين، يظهرون لك نواح أفضل.

وإذا كنت تريد تغيير العالم المحيط والناس، فإنه يمكنك استخدام العنف. نعم، هذه الطريقة موجودة، وهي طريقة جيدة، ولكنها جيدة لكي تجعل حياتك وحياة أولادك تعيسة. وإذا ما أخذت على عاتقك استخدام هذا الأسلوب تحديداً، فتذكّر، عند ذلك، النتائج التي يمكن أن تحدث. وحسب أحد قوانين الطبيعة - إن الطيور على أشكالها تقع - فإن كرهك يجذب إلى حياتك عسفاً جوابياً.

وهنا أقترح عليك طريقة أخرى. وحيث أن العالم الخارجي - هو عالمي، وأنا خلقته بنفسي، إذن، وإذا ما غيّرت عقيدتي، فإنني أغيّر عالمي، ما يعني أيضاً العالم المحيط. ويمكن التعبير عن ذلك بشكل آخر: **أتريد تغيير المحيطين - إذن، غيّر ذاتك.** وفي هذه الحالة سوف لن تتواجد ادعاءات أو مزاعم تجاه أحد ما أو شيء ما - فكل شيء متعلّق بك.

التهيّج

– كل خطوة يجب القيام بها بمزاج المحارب، – قال دون خوان شارحاً. – وإلا، فإن الإنسان سيشوّه نفسه ويصبح قبيحاً. ففي الحياة، التي لا يوجد فيها مزاج المحارب، لا توجد قوة. انظر إلى نفسك. فعملياً كل شيء يعيقك في عيشك، يؤذيك ويخرجك من حالة التوازن الروحي. فأنت تسترسل في البكاء وتتألم، وتشتكي من أن كل من تقابله يجعلك ترقص على نغمات مزماره. ورقة ممزقة في الهواء! لا توجد قوة في حياتك. أي إحساس مقرف يجب أن يكون!

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

يظهر التهيّج عندما لا يعجبنا شيء ما: الفوضى في المنزل، أوانٍ غير نظيفة، فراش غير مرتب، أشياء متناثرة، ضيف متأخر، تصرف سيّئ من الأطفال وهكذا دواليك. فلدى كل شخص متطلباته من العالم المحيط، وإذا كان هنالك شيء ما لا يستجيب لهذه المتطلبات، فإن التهيّج سوف يظهر.

وإذا تواجد التهيّج في حياتنا لوقت طويل، فإن ذلك يؤدي إلى ظهور مجموعة محددة من الأمراض. ويتأثر بالتهيّج كل من الكبد، الجلد، الأمعاء، المعدة، المفاصل وأعضاء أخرى.

والتهيّج، كأسلوب تصرف، يملك مقاصد إيجابية.

طريقة التصرف	النيّة الإيجابية
التهيج	كي يتجاوب العالم المحيط مع متطلباتي وتوقّعاتي. الرغبة بتغيير العالم المحيط.

أجل، كل شخص يريد أن يتجاوب العالم المحيط مع متطلباته وتوقّعاته. ولكن، هاك فيما هو الملعوب! نحن نخلق عالمنا، الذي نعيش فيه، يعني أن ما نراه في حياتنا، هو ما نتوقّع رؤيته. أي أن المحيط بدأ يستجيب لتوقّعاتنا، توقّعاتنا الباطنية. ولو أن شيئاً ما في الخارج لا يناسبنا، فإننا نتوتر بضباوة. **ومن الضروري أن نلجأ إلى داخلنا، ونغيّر أفكار محددة، عند ذلك سيتغيّر العالم المحيط.**

ويوجد فارق بين الرغبات الواعية والنوايا الباطنية. ومن المهم تعلُّم الثقة بالعقل الباطن خاصتك، لأن عقلك الباطن يسعى إلى التوازن، السلام والهدوء. وهو يسعى لشغل ذلك المكان المتفرّد في الكون، والذي سيكون موائماً جداً لكل واحد منّا.

في مرة، جرت لي حادثة لها علاقة بالتهيّج، والتي أردت من خلالها أن أبرهن كيف تؤثر قوانين الكون: الطيور على أشكالها تقع والخارج يعكس ما في الداخل.

هذه الحادثة جرت في احد ايامي العملية. وكنت استقبل المرضى. وكانت كل الحالات صعبة. وقبل نهاية يوم العمل هذا، عملت مع مريضة، كانت توترني طوال الوقت. وقد حاولت ان اشرح لها أسباب مرضها، غير انها لم تستطع او لم ترد ولا باي طريقة تقبّل الأسباب. وفي نهاية الأمر بدات اتوتر، ولم اسمح لها بقول اي كلمة. اضعت ساعتين من الوقت معها، وبالنتيجة بقي الشعور بالتهيّج وعدم الرضا.

وبعد الجلسة، عندما خرجت من الشقة، "ارتمت" عليّ جارة من الشقة المقابلة وعبّرت بصوت عال وسرعة شديدة عن امتعاضها بسبب عدم نظافة ساحة الدرج (فقد علقت على باب شقتي لوحة "المناوب" لهذا الأسبوع). وحاولت، في البداية، ان ادافع عن نفسي والقول أن الساحة كانت نظيفة، إلا ان جارتي لم تسمح لي بفتح فمي. فقد كان صراخها يخرجني عن طوري، وظهرت لديّ افكار غير جيدة: "فماذا افعل معها، حتى تهدأ؟" ولكن، وفي هذا الوقت تذكرت انني طبيب طيّب.

تركت محاولات إثبات شيء ما لها، ولجأت بسرعة الى داخلي واخذت اتصوّر: ما هو التصرف الذي جذبت من خلاله هذه الواقعة؟

ولم اضطر إلى التفكير طويلاً، وفي اللحظة تذكرت ما اصابني من تهيّج بسبب المريضة السابقة، وكيف أنني لم أعطها مجالاً لقول اي كلمة. وحسب كيفية استيعابي لأسباب هذه الحادثة، اخذت تجري تغييرات في المشروع

ذهنياً، على الدرس، الذي ساعدتني بتجاوزه. وفي النتيجة، أجريت لنفسي مخارج إيجابية: أن أكون، داخلياً وخارجياً، هادئاً جداً مع المرضى؛ إعطاؤهم فرصة متابعة كلامهم والتعبير عن أفكارهم وأحاسيسهم؛ احترام خصوصية كل مريض؛ أن أكون أكثر مرونة عند تفسير أسباب المرض.

وبهذا الشكل، أصبحت هذه الحادثة مفيدة بالنسبة لي، ولم تكن لتسبب لي أية أضرار. وأنا ببساطة استخدمت القوانين المعروفة من قبلي. ولأننا نحن بأنفسنا من يخلق تلك الأحداث الحياتية التي نقع فيها.

وبالمناسبة، فبعد هذه الحادثة، باتت جارتي تبادر بإلقاء التحية عليّ.

الغضب والحقد

– أنت لم تغضب عليّ، صحيح، دون خوان؟– سألته عندما عاد.

وهو، كما بدا، استغرب السؤال.

– لا. فأنا لم أغضب على أحد في وقت من الأوقات. فليس هناك من رجل يستطيع القيام بشيء يستحق أن أغضب منه. فأنت تغضب على الناس عندما تشعر أن أفعالهم مهمة. ولم أشعر بشيء مماثل منذ زمن.

ك. كاستانيدا "تعاليم دون خوان"

الغضب والحقد - هما شعور بالامتعاض الشديد والفيظ. وهما كذلك التهيّج بأشد صوره. وتظهر هذه الانفعالات عندما يخرج الوضع عن السيطرة. وإذا أراد الشخص السيطرة على الوضع - يجب عليه الشعور أكثر بالهدوء، إلا أن ذلك غير ممكن دائماً. فعندما لا نستطيع ذلك يظهر الغضب، الذي يمكن أن يتحوّل إلى عسف فيزيائي من أجل تغيير الوضع.

ولدى الناس كثير من الأقوال المأثورة حول الشر:

- لا تقابل الشر بالشر.
- الخير لنا، والشر لا لأحد - هذا هو قانون الحياة.
- عش في الشر، واسع بسلام.
- الزوجة الحاقدة - نصيرة الإثم.
- الشرير لا يصدق بوجود أشخاص خيِّرين.

وقد ورد في الإنجيل قول متعلّق بالشر: "يُجَازِي الرَّبُّ فَاعِلَ الشَّرِّ كَشَرِّهِ".

كل إنسان اختبر أثناء حياته مشاعر غضب، وليس في ذلك أي سوء، لأن كل ما يتعرّض له الشخص، يؤدي وظائف إيجابية تجاه صاحبه. والمهم - أن نستوعب لماذا نحتاج هذه الانفعالات السلبية ولأي هدف هي تسعى، وبعد ذلك نشكّل أساليب جديدة للسلوك، هذه الطاقة إلى مجال أكثر سلامة.

والغضب والحقد يؤديان تلك الوظيفة الإيجابية، كما التوتر.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
الغضب والحقد	- كي يتناسب العالم المحيط مع متطلباتي وتوقّعاتي. - الرغبة في تغيير العالم المحيط.

والعواقب هي ذاتها، ولكن بشكل أكثر قوة. وإذا لم تظهر غضبك علانية، وأبقيته داخلك، فإن في هذا خطر، حيث أن الغضب، إذا لم يجد مخرجاً، فإنه يبقى في داخل الإنسان. وهذه الطاقة تبدأ بتخريب الجسد وتتحوّل تدريجياً إلى مرض. ولكنك إذا لم تحقق غضبك، أي أن تعبّر عنه علانية، مُظهراً العسف، فإنك تحصل على عسف جوابي في حياتك؛ وليس من الشخص ذاته تحديداً. فالطيور على أشكالها تقع.

وإذا ما استمر الإنسان في كبت هكذا انفعالات كالتوتر، الغضب والحقد، فإنه يبدأ بالمعاناة من خلال الكبد، المفاصل، جهاز التنفس وأعضاء وأنظمة أخرى في الجسد. وعدم التعبير عن المشاعر يبدأ بالتراكم في تلك الأعضاء، المسؤولة عن إظهار هذه المشاعر.

هناك مثلاً. الكبد وصفراويته يستجيبان للحدّة (سرعة الغضب)، فكبت الغضب والحدّة يتسببان بداية بالتهاب الأوعية الصفراوية والركود الصفراوي، عسر حركة المسالك الصفراوية، ومع الوقت يتراكم كبت المشاعر المرّة على شكل حصيّات. فيجب أن يكون هناك أساس مادي للانفعالات المتراكمة.

أما المفاصل، فتستجيب لعملية تحويل هذه المشاعر العدوانية إلى الحركة، وهذا يقود إلى التهاب تلك المفاصل، وبالتالي: الروماتيزم، التهاب الجراب، الخلع.

نستنتج أن إظهار الغضب شيء سيّئ، ولكن الأسوأ هو كبته. فما الذي نفعله؟

البعض ينصح: بأن تقوم بلطم الوسادة إذا ما تراكم لديك الحقد والغضب والتهيّج. فيخرج البخار، وتشعر بالراحة. بينما يعتبر آخرون أنه من الأفضل التعبير علانية للشخص، الذي أنت ساخط عليه، عن نظرتك إليه وموقفك منه، أي أن تصرخ عليه وتوبخه في وجهه. أما أنا، فلا أظن أن هذه هي الطريقة الفضلى للتعامل مع الغضب. وفي إحدى المرات، تواجدت في حلقة بحث - تدريب، حيث كانوا يعلّمون الناس التعبير عن غضبهم علانية: "أنا زعلان منك، لأنك كذا وكذا..." أو "أنا مستاء منك، لأنك كيت وكيت..." وقالوا لهم: "اسمحوا للأحاسيس الجياشة في داخلكم بالانطلاق خارجاً". إلا أن القيام بذلك جيد عندما تكون في مجموعة، حيث كل واحد يعرف هذه القواعد، وجاهز لتحمّل غضب الشخص الآخر تجاهه. وعندما خرج أعضاء المجموعة إلى الناس وبدؤوا "بالإفصاح الذاتي" بهذا الشكل، فإن الناس المحيطين لم يتقبلوهم، لأنهم لم يكونوا مستعدين لقبول غضب الآخرين تجاههم. ولم

المجتمع رأي يقول أن التعبير عن الغضب علناً هو عادة سيّئة. وأظن أن "إفصاح ذاتي" كهذا يمكن أن يؤدي إلى الوحدة كنتيجة طبيعية.

لذلك، أقترح تدريباً أكثر إشاراً من أجل العمل على الغضب، من نفض الغبار عن الوسادة والصراخ في وجه المقربين. فما إن تشعر أن الانفجار الانفعالي اقترب، قم بما هو لا يعجبك كثيراً، لكنه ضروري. مثلاً، إذا كنت تعيش في الأرياف، يمكنك البدء بقلع الحطب أو تحفير الحاكورة - وتحقيق الطاقة الانفجارية الخطرة، والعودة بالفائدة على الأرض الزراعية. وقم بذلك إلى أن تشعر بالهدوء في داخلك، وإذا ما انتهيت من العمل بالأرض - فساعد جيرانك. أما إذا كنت تعيش في المدينة، فيمكنك الانشغال بتنظيف الشقة وترميمها أو نفض السجاد، فإذا أنهيت هذا العمل بنفسك، قم بمساعدة الجيران. أما إذا كان لديك وزناً زائداً - فقم بالتمرينات المناسبة واركض. ولا تتخلص من التوتر فقط، بل من الكيلوغرامات الزائدة أيضاً، ومن دون أية حميات ومجاناً. وسبق لكثير من مرضاي أن حققوا الهدوء في أسرهم باستخدام هذه الطريقة.

وطبعاً، يمكن ببساطة أكثر، تغيير العقيدة خاصتنا.

غير أن هذا يجري حسب إرادة الأشخاص، فأحد ما يفضل القوة الفيزيائية الفظة، ويُؤثر آخرون العمل العقلي، والأسلوبان يعملان. والمهم ليس التحرر من الغضب فقط، لا بل وترحيله أيضاً. ومن أجل ذلك مهم أيضاً استيعاب تلك الوظيفة الإيجابية التي يؤديها لصالح الشخص: لكي يتجاوب العالم المحيط من توقّعاتي. لكن ذلك يتعلّق بنا نحن فقط، لذلك ليس من الغباء إظهار الغضب خاصتنا فقط، بل وإنتاجه بشكل عام.

وأنا أستعمل هذه القاعدة الذهبية: **إذا ما أردت الحصول على شيء ما، فيجب عليّ تغيير سلوكي وأفكاري إلى أن تظهر لدى الشخص الآخر رغبة ذاتية بإعطائي ذلك الشيء.** ولقد حان الوقت من زمن أن نفهم أن الأشخاص المحيطين غير ملزمين بأي شيء. وإذا ما أردت الحصول على شيء ما منهم، فيجب أن تُغيِّر سلوكك، وأن تستخدم أساليب جديدة في كل مرة.

ويمكنني القول أنه وبدلاً من تبذير الطاقة غالية الثمن خاصتك على تلك الانفعالات السلبية، الأفضل أن تحول رغباتك المدركة ونواياك الباطنية إلى التطبيق. وهذا ممكن فقط بعد أن تأخذ على عاتقك المسؤولية عن حياتك وعالمك.

الضيم

- يمكن إصابة المقاتل بجروح، ولكن من غير ممكن ضيمه ، - قال دون خوان. - وطالما أن المحارب يتمتع بمزاج مناسب، فلا يمكن لأي فعل أن يضيمه، كائناً من كان صاحبه. لقد مرت ليلة

كاملة، ولم يؤذك الأسد نهائياً، صحيح؟ ولم يغضبك كونه كان يراقبنا بشيء. ولم أسمع منك أية شتائم موجّهة إليه. وأنت لم تتدخل، صارخاً، أنه لا يملك الحق في مراقبتنا. ومع أن ذلك الأسد كان يستطيع أن يبدو الأقسى والأشرس في المنطقة كلها، غير أن تصرفه لا يعتبر البتة سبباً لتصرفك هكذا، ولبس بشكل آخر، حيث حاولت وبكل قواك التهرب من اللقاء معه. والسبب كان فيك أنت شخصياً، وكان واحداً – فأنت أردت الاستمرار في الحياة. وهو الشيء الذي نجحت فيه تماماً. ولو أنك كنت وحيداً واستطاع الأسد الوصول إليك، لكان افترسك. حتى ولم يكن ليخطر لك أن تشتكي عليه، وتستاء أو تشعر نفسك مهاناً – لهذه الدرجة من هذا الفعل غير اللائق من قبله، وحيث أن مزاج المحارب ليس غريباً عن عالمك أو عالم أي أحد آخر. وهو ضروري لك، كي تعبر من خلال هلع فارغ.

وقد قررت تقديم تصوّري بهذا الخصوص، فمن وجهة نظري، لا يجب وضع الأسد والناس على مستوى واحد. فأنا أعرف كثيراً جداً عن المقربين خاصتي، وألاعيبهم، حججهم، وحيلهم الصغيرة معروفة من قبلي. وفيما يخص الأسد، فأنا عملياً لا أعرف شيئاً. وما يعتبر الأكثر ضيماً في تصرفات المقربين مني، أنهم يحقدون ويفعلون الدناءات عن عمد.

– أعرف، – قال دون خوان. – فالوصول إلى وضع المحارب صعب جداً. إنه ثورة، انقلاب في الوعي. فالنظرة الواحدة إلى كل شيء، وليكن ذلك أسد، جرذان مائية أو أشخاص – هي واحدة من المنجزات الأعظم لروح المحارب. وهكذا الأمر يحتاج إلى القوة.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الضيم - هو ذلك الإحساس، الذي يظهر لدى الإنسان عندما يعتبر أن الآخرين لا يتعاملون معه بعدل. وهو يظهر في الرد على حسرة سببية، شتيمة (إساءة)، استهزاء، أذية، ضرب (اعتداء)، خسارة. والضيم - هو دفع الغضب عميقاً في الداخل.

والشخص الذي يستاء، يرغب لو أن النظرة إليه قد تغيّرت، وأن يتعاملوا معه باهتمام، احترام، وحب، وأن يُقدّروه. والنيّة الإيجابية للضيم واضحة - وهي تغيير العلاقة مع الذات.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
الضيم	- تغيير العلاقة مع الذات.

غير أن الضيم، كطريقة لتغيير علاقة المحيطين مع الذات، مرعب. فهو شعور يحمل في داخله الرغبة في موت الشخص، الذي يتسبب به. وهو عدوانية موجّهة إلى شخص آخر، ثم ترتد، بالعكس، إلى صاحبها ذاته وتتحوّل إلى برنامج تحطيم الذات.

وتجلس في عيادتي امرأة، اثبت التشخيص أنها تعاني من "اورام الرحم". وقد اقترحوا عليها إجراء جراحة، منبهين من تحول الورم إلى النوع الخبيث إلا أنها لم ترغب في إجراء العمل الجراحي. أما سبب المرض - فكان الضيم المتراكم بسبب زوجها، الذي يشرب الكحول بانتظام ويسيء لها من خلال علاقته بها. وها أنا أحاول أن أشرح لهذه المرأة، ولكن من الصعوبة بمكان أن تقنع شخصاً بأن حساسيته، وعدم حبه لذاته يعتبر السبب في مرضه ويؤثر على سلوك الطرف الآخر.

مخموراً، ويهينني، ويذلني، ويأخذ نقودي من المحفظة، ويحمل الأغراض من الشقة، ويبيعها، وينفق النقود على شرب الخمر. فهل يجب عليَّ احترامه لهذه الأسباب!

- قولي لي، - توجّهت إليها، - هل تحبين زوجك؟

- لا أعرف.

- وهل تحبين نفسك؟

وبدأت المرأة بالبكاء. وتابعت أنا شارحاً:

- خلال سنوات طويلة ألحق زوجك بك "ضربات" خفيفة أو ثقيلة موجّهة إلى عزة نفسك، أنوثتك، وقد تقبّلتي تصرفاته التي تحط من قدرك، ولم يكن بإمكانك تقبّله هو. وتحمّلتي الضيم والأذى طوال حياتك، مراكمة إياها في داخلك. وكان مكان تراكمها هو رحمك، الذي له صلة مباشرة مع أنوثتك. وبهذا الشكل، قمتي بزراعة أورامك. وإذا ما تابعتي التصرف بالطريقة ذاتها، فإن الأورام يمكن أن تصبح سرطانية.

- وماذا عليَّ أن أفعل؟

- ابدأي بالمسامحة. ورغم أنني أعرف أنه ليس من السهل عليك القيام بذلك لكنك مجبرة على استيعاب أن زوجك، الذي، وبالمناسبة، أنت من قام باجتذابه إلى حياتك، يعكس علاقتك الشخصية مع ذاتك. ويشير تصرفه إلى أنك لا تحبين ذاتك. عدا عن ذلك، ففي العقل الباطن لديك، يوجد برامج كالإدانة والكره الموجّهة إلى الرجال. وعلى الأرجح، فإن هذه النظرة إلى الذات قد تكوّنت لديك منذ الطفولة.

- صحيح، هذا محتمل، - قالت المرأة موافقة، - كان أبي يشرب ويسيء إلى أمي. وكان والداي يتعاملان معنا (وكنا ثلاثة في العائلة) بشكل سيّئ جداً.

- مهمتك الآن ليست سهلة في مسامحة زوجك ووالديك، وبإعادة النظر، تحديداً، في حياتك. واستذكري كل حادثة تعرضت فيها للضيم، وغيّري علاقتك بها كلها. سامحي! وعيشي كل هذه الأحداث من جديد ومع مشاعر الحب وتقبّليهم كما لو أنك أنتِ من خلقها، سامحيها، اشكريها وعيشيها بأحاسيس جديدة: بالحب والامتنان. فرصتك هي - إساءاتك وضيمك. فإن ذابت الإساءة والضيم - توارى الورم. فاستوعبي المرض كحوار بين الله وبينك. وتقبّلي مرضك كإنذار من أجل تغيير العقيدة خاصتك واشكريه على ذلك أيضاً.

من الصعب على الإنسان أن يسامح عندما يعتبر الآخر مذنباً. وإذا ما فهمتي وشعرتي جدياً أن مسبب الضيم هو أنت بذاتك وأن المسيء - هو الأداة في يدي

القوى الإلهية الخفية، الأداة من أجل تطهيرك، ومن أجل تعليمك، ومن أجل الخير لك، - وفقط، عندها تسامحين قلبياً، لدرجة أنك ستكونين شاكرة الله، وذاتك وذلك الشخص على هذا الدرس الثمين.

بتّ أعرف، من خلال خبرتي العملية، أن المرأة عندما تبدأ بتغيير النظرة إلى ذاتها، فإن الرجل الذي يعيش معها سوف يتغيّر بطريقة مدهشة. والعكس صحيح.

جاءت لعيادتي امرأة شابة، وطلبت مني شفاء زوجها - مدمن الكحول.

- ولماذا جئت انت، وليس هو؟ - سألتها.

- هو لم يوافق على القدوم معي، اجابت المرأة والدموع في عينيها. - فهو يعتبر نفسه سليماً أو يقول لي أن أعالج نفسي.

- ويمكن انه محق؟ - وجّهت إليها هذا السؤال.

- في اي معنى؟ - قالت المرأة مندهشة.

- بمعنى انه يمكن من خلال عملي معك مساعدة زوجك في التخلّص من عادته السيئة.

- وهل يمكن ذلك بهذه الطريقة؟

- طبعاً! ولكن، المطلوب منك فقط هو استجماع قوة إرادتك كلها والتمتع برغبة كبيرة في التغيّر شخصياً.

- انا جاهزة لكل شيء يا دكتور. افعل بي ما تشاء، فأنا ارغب بحياة هادئة.

ولاحقاً، نحن نشخّص برنامج السلوك الباطني لدى المرأة ونستوضح، عن طريق اي من تصرفاتها تجتذب إلى حياتها سلوك كهذا من قبل الزوج. وخلال اسبوعين، اصبح زوجها يشرب الكحول بكميات اقل بكثير، وخلال شهر ترك الكحول نهائياً، وامام ذلك كانت المرأة تعمل على ذاتها فقط.

وإذا ما استاء الرجل من المرأة فإن كبرياءه الذكوري سوف يعاني في المعنيين المباشر وغير المباشر. فضيم النساء يؤدي إلى ورم غدة البروستات ومشاكل مع الفعالية.

والضيم يمكن أن يؤدي ليس إلى نمو الأورام فقط، لا بل إلى أمراض أخرى مثل قرحة المعدة والاثني عشرية، الطفح الجلدي (الشرى)، الصداع وأخريات.

والضيم هو - واحد من منتجات العجرفة. فالشخص المُضام لا يمكن، ولا بأي شكل، أن يفهم ويتقبّل حقيقة أنه هو من يجتذب المسيء (الظالم) إلى حياته شخصياً ويجتذبه من خلال علاقته مع ذاته.

وإذا ما تعاملوا معك بشكل سيّئ توجّه إلى داخلك وحدّق واستمع، فالظاهر يعكس الداخل. وحسب ما تتعامل مع ذاتك، بالطريقة نفسها يتعاملون معك. لذلك، غيّر العلاقة مع ذاتك - فتتغيّر علاقة المحيطين بك ونظرتهم إليك.

عندما أطرح على الناس سؤالاً عما إذا كانوا يحبون أنفسهم، فيأتي الجواب، عملياً، من كل واحد: "نعم". ولكن، وعند الاستطلاق الأكثر دقة يتضح أنهم يخلطون بين مفهومين هما: "عزة النفس" و"حب الذات".

وإذا كنت تشتم ذاتك، وتدينها، ولو كان ذلك نادراً، فأنت لا تحب نفسك. ولو اعتبرت أن بعض العيوب موجودة لديك، فأنت مؤلّب بعدوانية تجاه ذاتك.

من الضروري أن نفهم الحقيقة البسيطة التالية: **كل إنسان - هو جزء من الله، الكون.** وإذا ما كنت مؤلّباً بعدوانية في علاقتك مع ذاتك، فأنت تعارض الله وتقوم ضده. وحب الذات - هو فن. **ويجب قبول الذات كما أنت موجود في الواقع - كجزء متميّز من الكون.**

الله لا يعاقب ولا يشجّع. الله هو الحب. فعندما تحب ذاتك كجزء من الله، فإنك تعيش بسلام وتناغم. وهنا أورد مقطعاً من كتاب لويزا خي[1]:

"لقد وصلت إلى نتيجة أنه عندما نحب أنفسنا، ونستحسن خطواتنا، ونبقى نحن ذاتنا، فإن حياتنا تصبح أروع لدرجة لا نستطيع التعبير عنها بالكلمات معجزات صغيرة - في كل مكان الصحة تتحسّن، النقود تسيل في اليد، علاقاتنا مع الآخرين تزدهر. ونبدأ بالتعبير عن شخصيتنا وإظهارها في الحياة الإبداعية. ويجري كل ذلك من دون أي عسف أو إجبار من ناحيتنا. فعندما نحب ذاتنا ونحترمها من القلب وتستحسن خطواتنا، فنحن نخلق تكويناً محدّداً للعقل. من هنا، فالعلاقات الرائعة، المتبادلة مع المحيطين، العمل الجديد؛ حتى أننا نلحف ونصل إلى وزننا القياسي.

ومحبة الذات - تعني الاحتفال بحقيقة وجود شخصيتنا الذاتية وأن نكون شاكرين الله على هدية الحياة".

عندما يحب الشخص ذاته، فإنه يخلق من حوله مجال حب، هذا المجال الذي يبدأ بتغيير كل المحيط. وتذكّر الفيلم القديم "حب أليوشكين"، حيث يلعب الدور الرئيس ليونيد بيكوف. حيث يقع بطل الفيلم، الحفار الشاب، في حب فتاة ويغيّر بحبه كل جماعة عمله.

وحب الذات - يعني التخلص من أي شكل من أشكال العدوانية تجاه الذات، أي التخلص من كره الذات أو الشفقة عليها.

---

[1] Хей Л. Исцели свою жизнь, свое тело, Сила внутри нас / Пер. Т. Гейл. - Ltd ."Ritas", 1996

وكذلك، حب الذات يعني، وقبل أي شيء، احترام الشخصية خاصتك، وحب وقبول الذات كما هي موجودة. ويعني أيضاً أول شعور بالشكر وسعادة التسليم لله، الكون، الذي نعتبر نحن جزءاً منه.

وتوجد في المسيحية مقولة: "أحبب الله أكثر من الأب والأم، أكثر من الأبن والبنت. أحبب الله بكل عقلك، بكل روحك، بكل قلبك". ولكن، كيف يجب أن نحب الله؟ إلى أين يجب توجيه هذا الحب؟ إلى السماء؟ ولكن ذلك سيكون حباً للسماء. إذن يمكن أن يكون للأيقونة أو الصليب؟ ولكن هذه من صنع أيدٍ بشرية.

حسناً، في أي مكان نحن أقرب إلى الله؟ بالروح؟ وهنا يعني حب الله، أن نوجّه الحب إلى ذاتنا، أي إلى روحنا. فحب الله - يعني حب الذات، كجزء من الله. من هنا تصبح واضحة المقولة الأخرى: "أحبب قريبك كما تحب نفسك"، فإذا ما أحببت نفسي كجزء من الذات الإلهية، فإنه من واجبي أن أتعامل مع الآخرين بالطريقة ذاتها. فحب الله يبدأ من حب الذات.

الثأر (الانتقام)

وَمَتَى وَقَفْتُمْ تُصَلُّونَ، فَاغْفِرُوا إِنْ كَانَ لَكُمْ عَلَى أَحَدٍ شَيْءٌ، لِكَيْ يَغْفِرَ لَكُمْ أَيْضاً أَبُوكُمُ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ زَلاَّتِكُمْ. وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا أَنْتُمْ لاَ يَغْفِرْ أَبُوكُمُ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ أَيْضاً زَلاَّتِكُمْ.

إنجيل مرقس

الثأر - نتاج الضيم والعجرفة. وهو رغبة في تحطيم أو إذلال الشخص، الذي ألحق الضيم أو الإهانة.

وأهم مقصد إيجابي لهذه الأعمال - إقامة العدل، والإجبار بالقوة على تغيير العلاقة مع الذات والحصول على الرضا من جراء ذلك.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
الثـــأر	إقامة العدل، وتغيير العلاقة مع الذات.

ولكن، ما الذي يجري في هذه الحالة على المستوى الطاقيّ الضيّق؟

إذا ما أهانني أحد ما، شتمني أو ضامني، وأنا أستعد للثأر منه، فإنني لا أرفض قبول الوضع فقط، بل إنني سأحاول تغييره بمساعدة العدوانية. وأريد إجباره بالقوة على التعامل مع نفسه باحترام. وتكون عدوانيتي موجّهة إلى إذلال وتحطيم شخص آخر، أي عالم آخر. ولكن هذا الشخص مع أفعاله - هو جزء من عالمي، مني شخصياً، وأنا اجتذبته إلى حياتي. أي أنني، وأنا أوجه العدوانية تجاهه، أتلقى ردة فعل جوابية. وبقدر ما أكره هذا الشخص أكثر وأرغب في الثأر منه، سأحطم نفسي بشكل أكبر.

في الانتقام من امراة بسبب خيانتها، فانه يتلقى "ضربة" في أعضائه التناسلية بالمعنى المباشر وغير المباشر.

فقد عانى أحد مرضاي من مرض مزمن في البروستات مع التهابات متكررة. وحاول استخدام كل المستحضرات الحديثة - ولكن شيئاً لم يساعده. وكان السبب هو علاقته مع زوجته. وكانت بداية كل شيء مع رغبته بالثأر من زوجته بسبب الخيانة. وكانت النتيجة أن أصيب بمرض زهري، وليس واحداً. ولم يهدأ الرجل عند هذا الحد، بل تابع تخزين الضيم والحقد. وفي عراك ما، تلقى رفسة على وركه، الأمر الذي تسبب في تورم خصيته، غير أنه، حتى هذا لم يعيده إلى جادة الصواب. فقد تابع الاستياء والانتقام - وتابع المرض والمعاناة وفي الوقت ذاته.

ويمكن للثأر أن يؤدي إلى إصابات متنوعة، شلل، وأحداث غير سعيدة.

رجل أراد الانتقام من الظالم، وقبل ذلك كسرت يده - وهو الأمر الذي أوقفه عن القيام بما قصده.

امراة تزوجت لتنتقم من رجل آخر، وبعد ذلك بقيت تتعذب طوال حياتها.

أو مثل آخر عن رجل يخون زوجته، والزوجة، بدلاً من أن تفتش في داخلها عن السبب الذي اجتذبت من خلاله هذه الحادثة، قامت بخيانة زوجها ثاراً منه. وها هي الدائرة الفاسدة تكتمل! وخلف ذلك تجري أمراض دورية وتعاسة.

وحتى الآن، يوجد في بعض أطراف الكرة الأرضية عادة الانتقام للدم، أو الثأر. وكنتيجة طبيعية فإن هذا يقود إلى تدمير السلالة كلها، حيث لا يبقى أحد تحترمه. فعدم وجود أشخاص - يعني عدم وجود احترام.

وللتخلص من هذا الشعور المدمّر، من الضروري التخلّص من العجرفة والاستياء، فلا أحد يمكنه أن يُذلّك أو يضيمك إذا ما تعاملت مع ذاتك والآخرين بحب واحترام. فلكي يغيّر الناس علاقتهم بك، عليك أن تغيّر علاقتك بنفسك والمحيط. الظاهر يعكس الداخل، فتعلّم قبول تلك الأحداث، التي تجري معك.

نحن ذاتنا نجتذب في حياتنا الظالمين - من خلال علاقتنا مع أنفسنا. والعالم عادل جداً! فكل واحد يأخذ حسب إيمانه، وإذا ما آمنت بضآلتك ونقصك، فما الذي تتوقّع الحصول عليه من الآخرين؟ وإذا عظمت نفسك عن الآخرين، فالكل سيسعى إلى إذلالك. إذن، غيّر علاقتك بنفسك - فتتغيّر العلاقة بك.

التكدّر

التكدّر - هو شعور بالتهيّج وعدم الرضا نتيجة الفشل. فتصوّر أنك تسعى إلى

شيء ما، وتنفق مجهوداً محدداً لتحقيق الهدف، ومن ثم تتلقى ضربة قوية - وتفشل. ونتيجة لذلك يظهر التكدّر، أي أن عدوانية باطنية ضد نفسك بالذات. وهو ما يؤدي إلى معاناة أعضاء محددة.

ولا يمكن القول ما الذي يعاني أولاً، فيعاني كل من الكبد (أتذكر جملة "مرارة المعاناة")، والكليتين ("بقيت رواسب كريهة")، وأعضاء أخرى. عدا عن ذلك، يضيع الكثير من الطاقة.

أما المقصد الباطني فإيجابي- التركيز على النجاح.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
التكدّر	الرغبة في النجاح.

أجل، التكدّر فقط بسبب عدم فهم أنه لا يوجد في الحياة فوز وخسارة، توجد نتيجة فقط. وهي ليست جيّدة ولا سيّئة. وإذا لم توافقك النتيجة، فهذا يعني أنك نقلت شيئاً ما ليس كما يجب - لذلك يجب عليك تغيير سلوكك، فتحصل على نتيجة أخرى.

وأنا أنصح بقبول أي نتيجة كنجاح، ولو كان لا يناسبك في شيء ما. وهذا يعطي الفرصة لتعلّم شيء ما جديد، مفيد وإيجابي. وبالنسبة لي، فأي عمل أقوم به يعتبر صحيحاً، وأي نتيجة- هي مرحلة دورية على طريق تحقيق نواياي الإيجابية دائماً.

الخيبة

العالم– هو كل المخزون هنا،– قال دون خوان وضرب رجله بالأرض.–الحياة، الموت، الحلفاء وكل ما تبقى مما هو يحيط بنا. العالم رحيب، ولن نستطيع فهمه أبداً، ولن نفكك أسراره نهائياً، لذلك يجب علينا قبوله كما هو موجود، – لغز عجيب. والإنسان العادي لن يفعل ذلك، والعالم لن يبدو أبداً، كلغز بالنسبة له، فعندما يقترب من الشيخوخة، فهو يقتنع في أنه لا يملك شيئاً بعد، فلماذا يعيش... وها هو الثمن المخيف، الذي يتوجب علينا دفعه عن ستارنا الواقي، والمقاتل يستوعب هذا الخلل ويتعلّم التعامل مع الأشياء بشكل صحيح. فالأشياء التي يصنعها الناس، لا يمكنها، رغم أية ظروف، أن تكون أكثر أهمية من العالم. وبهذه الطريقة، فإن المقاتل يتعامل مع العالم كسرّ لا متناه، ومع ما يصنعه الناس كغباء لا متناه.

ك. كاستانيدا "الحقيقة المستقلة"

الخيبة - هي شعور بالسآمة من شيء ما لم يتحقق، سقوط الإيمان بأحد ما أو شيء ما.

تصوّر أن شخصاً يحلم، يبني على مخططات ما، وبحسب نتيجة محددة، ولكن، وفي لحظة "رائعة" ينهار كل شيء. وإلى جانب الضيم، الحقد والكره لمن أعاق تحقيق المخططات، يظهر الإحساس بالخيبة. ويعتبر هذا برنامجاً مباشراً لتحطيم

في الحياة إلى السرطان والتدرن؛ والخيبة من النساء لدى الرجال - تؤدي إلى العجز الجنسي؛ أما الخيبة من الرجال لدى النساء فتؤدي إلى مرض يصيب أعضائهن التناسلية.

والطريقة المناسبة جداً للحصول على الخيبة هو التخطيط المسبق لكل شيء بعناية. وبقدر ما يكون التخطيط أكثر، كذلك تكون الخيبة أكثر، لذلك، كن حريصاً وأنت تبني المخططات. وببساطة، شكّل نيّة حسنة، واسمح لعقلك الباطن وقوى الطبيعة بتحقيقها بالطرق الفضلى.

تقول وصية موسى الثانية: "لاَ تَصْنَعْ لَكَ تِمْثَالاً مَنْحُوتاً". أما الأولى فتقول: "لاَ يَكُنْ لَكَ آلِهَةٌ أُخْرَى أَمَامِي". ويجب العيش في العالم الواقعي خاصتنا والسعي دائماً كي يتناسب هذا العالم إلى الحد الأقصى مع الواقع. ومن المهم أن نفهم أن أنموذج العالم - هو ليس العالم نفسه بعد، والخارطة - ليست مساحة. وكثير من الناس يعيشون وهماً، فهم يريدون تغيير العالم المحيط بالقوة، واتباعه لإيمانهم. إلا أن القيام بذلك غير ممكن، لذلك فإن هؤلاء الأشخاص يصلون إلى الخيبة في نهاية طريقهم الحياتي.

ولكن الخيبة، ككل الانفعالات الأخرى، تملك قصدها الإيجابي.

طريقة التصرف	النيّة الإيجابية
الخيبة	الرغبة في أن يتوافق العالم مع توقّعاتي.
	الإيمان بشيء رائع وثابت، ووجود هدف في الحياة، والسعي إلى المثل الأعلى.

ويمكن للعالم المحيط أن يتناسب مع توقّعاتي فقط في حالة ما إذا كنت أعيش حسب قانون الطبيعة، وإذا ما تناسب أنموذجي عن العالم مع الواقع ذاته. وبالنتيجة، فمن واجب كل شخص أن يعيش الواقع، وليس الخيال. فأية مثل عليا لا بد أن تتحطم عاجلاً أم آجلاً.

في أيام الحكم السوفيتي، كان هناك رجل يعمل في جهاز "كي جي بي". وبعد انهيار النظام القديم أصيب الرجل بسرطان الحنجرة ومات. فهو لم يستطع تقبّل هزيمة المثل العليا الشيوعية. فما حصل أنه عاش حياته هباء. وكان مرضه نتيجة خيبة الأمل في الحياة.

ويمكن أن يكون المثل الأعلى في الحياة واحداً - وهو الواقعية ذاتها، أو الرب، أو الحقيقة - وليس مهماً كيف نسميه. فبإمكاننا تسمية ذلك سراً عظيماً. وما يمكنه أن يكون غاية مثلى هو الشيء الراسخ والثابت. هذا هو المثل الأعلى الذي

يجب أن نسعى إليه في حياتنا. وكل ما تبقى في هذا العالم - هو وهم وخيال، درجات على طريق المعرفة. وإذا ما امتلكت نظرة كهذا للعالم، فإنك لن تختبر الخيبة في حياتك أبداً. وستكون الحياة بالنسبة لك سراً عظيماً، من الضروري اكتشافه مهما كلّف الأمر.

الاغتياب وسوء النية

لَيْسَ مَا يَدْخُلُ الْفَمَ يُنَجِّسُ الإِنْسَانَ، بَلْ مَا يَخْرُجُ مِنَ الْفَمِ هذَا يُنَجِّسُ الإِنْسَانَ.

إنجيل متى

عندما تفكر بشخص ما، فإن قناة معلوماتية - طاقية تنفتح بينك وبين الشخص الذي تفكر به. وإذا ما كنت تظن أو تقول بالسوء عن أحد ما، فأنت توجّه الأفكار التدميرية خاصتك باتجاه هذا الشخص ويمكنك أن تلحق به الأذى على المستوى الباطني الدقيق. وفي الوقت ذاته، عندما ترسل أفكاراً سلبية لأحد ما، فإن برنامج تحطيم الذات يندرج تلقائياً في عقلك الباطن.

"لاَ تَدِينُوا لِكَيْ لاَ تُدَانُوا، لأَنَّكُمْ بِالدَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ".

وللأسف، فإن الناس لا يستوعبون أنهم حرفياً يقتلون بعضهم بعضاً على المستوى الباطني. فالاغتياب وسوء النيّة يؤديان إلى تدني المستوى الطاقي، ويدمران الجسد، وبالتالي فهي تقصّر الحياة.

لجأ إليّ أحد معارفي مشتكياً من الضعف الشديد، الذي ظهر لديه منذ فترة قصيرة. وطلب مني إدخاله في حالة تنويمية والإيماء له بالنشاط والصحة الجيّدة.

أوصلته إلى حالة التنويمة، ولكن، وقبل أن أزيل الضعف، قررت أن استوضح أسباب المرض لدى العقل الباطن. وكانت الأسباب تافهة. فقبل ظهور الضعف العام لديه. استاء صديقي من زميله في العمل وقام باغتيابه، زد على ذلك، أنه قام بهذا بحضور بعض الزملاء.

أما الضعف لديه فقد أزلته، غير أنني، وعند القيام بذلك، اتفقت مع عقله الباطن على أن يعلّمه التعامل مع الناس بشكل حسن.

وأي قول أو حكم أو رأي قد يسبب الأذى للذات وللآخر. ومنتهى الخطورة هي في الاغتياب وسوء النيّة تجاه الأهل خاصتنا. وتقول إحدى الوصايا: "أَكْرِمْ أَبَاكَ وَأُمَّكَ لِكَيْ تَطُولَ أَيَّامُكَ عَلَى الأَرْضِ الَّتِي يُعْطِيكَ الرَّبُّ إِلهُكَ". وكثيراً ما يترتب عليّ أن أصادف تلك الأمراض، التي يعتبر سببها اغتياب الوالدين. عدا عن ذلك، فإن هذه الأمراض تكون شديدة جداً وغير قابلة للعلاج بالطب الحديث.

توافر اللطف، الأدب وقبول الفكاهة. وكُن خيِّراً، حسن النيّة مع الناس، وهم سيجيبونك بالشيء ذاته. ذلك، لأن الطيور على أشكالها تقع.

وقد أقام ثنائي متقدم في السن احتفالاً بالعيد الذهبي لزواجهما. وتمنى الى الاحتفال صحافيون وعاملون في التلفزيون.

- نيكولاي سيميونوفيتش! من فضلك، اكشف لنا كيفية تمكنكم من العيش معاً هذه الفترة الطويلة؟ - سأل المراسل ربّ الأسرة.

- يجب ان تكون حسن الإرادة وخيّراً - اجابه الرجل ببساطة.

وأنا أعرف أنه من المحتمل أن ما يسمى "صيبة عين" و"إفساداً" لا يؤثر بتاتاً على الأشخاص طيبي القلب. لذلك، دع طيبة القلب والرضى يكونان رمزاً لحصانتك ومناعتك.

التبجح

- مَنْ يَظُنُّ أَنَّهُ قَائِمٌ، فَلْيَنْظُرْ أَنْ لاَ يَسْقُطَ.

رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس

التبجح - هو مديح مضخّم ومتطرف للقيم خاصتنا. والإنسان المتباهي يسعى دائماً لإظهار بعض مزاياه. وهو، بهذه الطريقة، يشد الاهتمام إلى نفسه، ويريد أن يبدو أفضل من الآخرين.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
التبجح	الحصول على اهتمام واستحسان المحيطين، حتى نشعر بقيمتنا وتفردنا.

من المحتمل أن كل واحد حاول، في طفولته وبطريقة ما، التفرّد ضمن المحيطين. فالأطفال يظهرون قوتهم ولباقتهم أمام الفتيات. والفتيات تتباهين بأحذيتهن أو ثيابهن الجديدة. وبهذه الطريقة يتعلّم الأولاد التعبير عن الذات. ومع تقدم العمر يتلاشى التباهي، إلا أن هذه الصفة تبقى لدى بعض الناس وتبدأ بلعب دورها القاتل. وكواحد من مظاهر العجرفة، يتسبب التبجح بالحسد ومشاعر سلبية أخرى لدى الناس المحيطين. وهو سيجتذب دائماً تلك الأوضاع، التي سيسعى الآخرين إلى إذلالك من خلالها.

جاءت لعيادتي امرأة في وضع انقباض النفس العميق. وعندما أقمنا اتصالاً مع عقلها الباطن استوضحنا أن سبب هذه الكآبة هو تبجحها وعجرفتها.

والتبجح - هو أحد مظاهر عدم الثقة بالنفس، والشك في الفضائل والإمكانيات خاصتنا. وهذا دليل على عدم الإيمان بالذات ووجود مجموعة من النواقص والعيوب. عدا عن ذلك، فإن التباهي معقّد ببساطة. وهو يسعى دائماً إلى التفرّد ويطلب اهتمام واستحسان الآخرين.

فتعلّم الوثوق بنفسك، وبقواك الداخلية. وكُنْ مستقلاً، ولكن تحمّل المسؤولية عن عالمك عند ذلك.

تعلّم التواضع. فهو واحدة من الفضائل. وعند ذلك، اقبلْ ذاتك كما أنت موجود. فلن يعيرك الانتباه إلا من هو بحاجة إلى ذلك.

تكلم عن تميُّزك. قيِّم نفسك، وتفرّدك، ولكن ليس من خلال التعالي على الآخرين. فالأشخاص الآخرون متميّزون في ذاتهم أيضاً. وفي هذه الحالة ستحصل على الاهتمام بالقدر الذي تحتاجه.

الإحساس بالذنب والعقاب

حارماً نفسه شيئاً ما، يغض الشخص النظر عن ذاته، سائراً في ركاب عزة النفس أو الإعجاب بالذات حتى. وأنا لا انصح بممارسة تفاهات مشابهة... فتحديد الذات - هو الشكل الأردأ والأسوأ قصداً للتغاضي عن الذات. وإذا ما تصرفنا بشكل مماثل، فإننا نجبر ذاتنا على التصديق أننا نقوم بشيء مُعتبر، وأقل من المأثرة بقليل، وفي الواقع نحن نتعمق أكثر في الإعجاب بالذات فقط، مانحين الغذاء للأنفة والشعور بالأهمية الخاصة. فالامتناع عن شيء ما أو إجبار الذات على التوقف عن القيام بشيء ما - هو أيضاً عدم إظهار الإرادة.

ك. كاستانيدا "الحقيقة المستقلة"

هكذا جرت العادة، أن يعتبر كثير من الناس أن الإحساس بالذنب - هو شعور جيد جداً. والشخص الذي يدين نفسه - هو إنسان جيد، ويوجد لديه ضمير. وطالما أن الضمير موجود، فيعني ذلك أنه إنسان مستقيم. ولكن، هذا محال! لأن ذلك، الذي يدين نفسه بالضبط، هو ذاته السيّئ واللامستقيم. فهو يؤكد دائماً: "أنا سيّئ، أنا غير مستقيم، لقد تصرفت بإسفاف". وبهذه الأفكار، تجده يجتنب أحداثاً ملائمة. والعقاب لم يُغيِّر أحداً في الاتجاه الأفضل حتى الآن.

وقد كتبت غير مرة أن كل الأحداث التي تحصل في حياتنا، نحن شخصياً من يصنعها - بأفكارنا، مشاعرنا وانفعالاتنا. وحسب رأيي فالشعور بالذنب - هو الأكثر تحطيماً بينها.

جاءت لعيادتي امرأة شابة. ولن أقوم بتعداد كل أمراضها - فهي كانت كثيرة جداً. وسأتكلم عن بعضها فقط. وكانت الأمراض جميعها ذات صفات مدمرة ومخربة. وخاصة التهاب مفاصل الكف والقدم الرثياني. وكانت تتحرك

القلق، وكل ردات الفعل العصبية الممكنة، أمراض الحنجرة والقلب، الكليتين والكبد. ومن ثم ساء الوضع أكثر نتيجة تناول أدوية قوية التأثير، والتي تعاطتها المريضة لسنوات طويلة.

وكقاعدة، فالعمل مع هكذا مرضى صعب جداً، إلا أن هذه المريضة بدت شخصاً تنويمياً جيداً. وفي حالة التنويم قامت خلايا العقل الباطن بكشف "السر". وأخبرتنا الخلايا أنها، وعن طريق المرض، تعاقبها بسبب ذنوبها وأفعالها المتعددة.

وقد قابلت الكثير من المرضى ممن يعانون من إظهار الشعور بالذنب، ولكن مع هكذا مازوخية كاملة تقابلت للمرة الأولى. فالتعطش لمعاقبة الذات جرى على مدى حياتها كلها، بدءاً من سنوات الطفولة. وكانت دائمة الوقوع في أوضاع إصابية ممكنة الحدوث، كأسرة يديها أو رجليها، وسمحت لنفسها أن تسمن، ولوقفت التطور الفيزيولوجي، ولم تكن تهتم بنفسها أبداً، مرتدية أي شيء تقع عليه يدها، مع أنها كانت تمتلك مظهراً خلاباً. وحاولت مرات عدة إنهاء حياتها بالانتحار.

وقد ساعدها والداها في بناء هذا الحضور المتضخم للوجدان. فكانا دائماً يدعوانها للضمير والرشاد، معاقبانها على كل فعل أو خطأ، حتى ولو كان لا يستحق ذلك، وكانت الجملة المحببة لديهما هي: "الله يعاقب!" وقد نقل الوالدان لطفلتهما برنامجاً باطنياً لتحطيم الذات.

وتدريجياً، من سنة إلى أخرى، كوّنت الفتاة تصور كهذا عن العالم، الذي يعتبر الشعور بالذنب فيه، هو الشعور الأساسي. واندرجت تقنية هدّامة لمعاقبة الذات في كل مرة كانت تقوم فيها بارتكاب فعل أو خطيئة.

وما كان ملفتاً أكثر من غيره، هو أنها لم تكن تعرف من أين تظهر أمراضها. وراجعت الأطباء لسنوات طويلة، وكان هؤلاء يخمدون المرض وردّات الفعل الأخرى، مخربين، في الوقت ذاته، الكبد والكليتين والمعدة. ولم تستطع المرأة أن تفهم، ولا بأي شكل، أن أسباب مرضها فيها هي شخصياً.

ولم يكن تغيير عقلها الباطن من جلسة واحدة ممكناً، وكذلك، تفسير كل شيء لعقلها الواعي - غير معقول. وأنا قمت بما هو أسهل؛ ففي حالة التنويم المغناطيسي ظهرت في مراحل متعددة من حياتها على شكل "معلم خبير وطيب" وعلّمتها استيعاباً جديداً للعالم. وتغيّرت المريضة جداً على مدى بضعة أشهر. ونسيت أمراضها، وأصبحت جذابة جداً، وخلال بعض الوقت تزوجت وانجبت طفلاً بنجاح. وأنا واثق بأنها سوف تربّي طفلها ليس كما ربّاها والداها.

وأنا دائماً ما أطرح على مرضاي سؤالاً سحرياً: "من أجل ماذا؟" "من أجل ماذا تعاقب نفسك؟ ومن أجل ماذا تتهم، تشتم وتنتقد ذاتك دائماً؟".

ولا يستطيع أي واحد الإجابة عليه مباشرة. فنحن اعتدنا أن نطرح على أنفسنا أسئلة أخرى "لأي شيء؟ لماذا؟" ولكن، هذه كلها ليست تلك الأسئلة، فهي لا تساعد في تغيير أي شيء، وهي تجلب آلاماً أكثر فقط.

وهكذا، من أجل ماذا يقوم الناس بإدانة ذاتهم ومعاقبتها؟

تصوّر، كيف يقوم البالغون بمعاقبة الأولاد. ومن أجل ماذا يقومون بذلك؟ أعتقد، أنه كي لا يقوم الطفل بأي فعل يعتبره الكبار سيّئاً. فهم يؤكدون للطفل دائماً: "لا تفعل هذا. لا تذهب إلى هناك. هذا سيّئ. هذا قذر. هذا مرعب". ويسعى الكبار من خلال معاقبتهم للطفل أن يصبح أفضل، ويغيّر سلوكه. ومع ذلك، فلدى الشعور بالذنب والعقاب قصدهما الإيجابي.

أسلوب التصرف	*النيّة الإيجابية*
الإحساس بالذنب العقاب	تغيير السلوك، وتغيير الحياة خاصتنا. الكمال الذاتي. القيام، أثناء الحياة، بكل ما يجلب السعادة للذات والمحيطين.

غير أنه، يوجد تناقض ظاهري هنا. فالعقاب يعلّم ما هو ممنوع القيام به، ولا يعلّم ما يجب القيام به بدلاً مما هو ممنوع.

وعندما يقوم البالغ باتهام نفسه ومعاقبتها، فهو يسعى أيضاً لتغيير سلوكه، ويريد أن يصبح أفضل. غير أن العقاب هو أسلوب سيّئ جداً من أجل القيام بذلك. فضلاً عن ذلك، فإننا بالاتهام والعقاب نحصر أنفسنا في إطار محدد، لا نستطيع الظهور خارج حدوده، لأنه، ما إن نتخطّى هذه الحدود المسموح بها، حتى تنطلق تقنية عقاب الذات تلقائياً (أي في العقل الباطن).

عدا عن ذلك، فإن العقاب والشعور بالذنب متعلّقان بالألم، المعاناة، الأحداث غير السارة، الإساءات، الضغينة. وينتج أنك إذا ما شعرت نفسك مذنباً، فإنك، باللاوعي، تجتذب إلى حياتك كل هذه الأشياء الهدّامة والكريهة. وكل شيء سهل جداً: الإحساس بالذنب يسحب وراءه العقاب الذاتي، النقد الذاتي. وهذا بدوره، يجتذب إلى الحياة الآلام والمعاناة.

الشعور بالذنب ← معاقبة الذات ← ألم ومعاناة.

وأنا من خلال عملي أجريت هذه الأبحاث. فقد جاءني أشخاص مختلفون تعرضوا لحالات إصابية (حوادث، إصابات، ارتجاجات، رضوض)، وبعد إيصالهم إلى حالة التنويم، عرفت الأسباب التي قادتهم إلى تلك الأوضاع. ففي كل الحالات كان السبب الرئيس هو الشعور بالذنب، لأن الذنب يتطلب عقاباً، والعقاب يبحث عن ضحيته.

موجّهة إلى الذات شخصياً. فالشخص الذي يتهم نفسه ويعاقبها، يختبر شعوراً هائلاً بالأهمية الخاصة. وهو يظن أنه، معاقباً نفسه، ومتسبباً لها بالألم، فهو يغيّر العالم كله. أي أن العدوانية تجاه العالم وصفت في الشعور بالذنب منذ البداية.

كيف يتشكّل السعي لمعاقبة الذات؟ إن مجتمعنا "عالي التطور" يضع أمام الإنسان متطلبات أخلاقية مرتفعة. والكبار يطلبون مباشرة من الطفل الكثير جداً، غير فاهمين، أنه يبدأ التعلّم لتوه. وهم يقيّدونه بمفاهيم عن الخير والشر، الحب والكره، وما هو جيد وما هو سيّئ.

يمكن للطفل أن يقترف أخطاء، وما يجب في هذه الحالة، ليس معاقبته على ذلك، بل التوضيح له كيف وماذا يجب أن يتعلّم منها. والعقوبة تترك لدى الرجل الصغير الألم والاستياء، لأنه بدأ لتوّه تعلّم الحياة في هذا العالم. والأدق من ذلك، أن الطفل، وبمساعدة الكبار، يتعلّم بشكل مستقل خلق عالمه المتفرّد. ويقتبس، باطنياً، طريقة سلوك وأهداف معلميه. ومن الضروري بدلاً من العقاب تعريفه على الطرق الجديدة للسلوك في حالات مختلفة.

وغالباً ما يكدّس الوالدان برنامج تحطيم الذات قبل ولادة الطفل. مثلاً، امرأة حامل، ناقمة على زوجها، أو مختبرة الكآبة وعدم الرغبة في الحياة، تطلق في ولدها برنامج تحطيم الذات تلقائياً، ومن دون أن تكون راغبة في ذلك. مثلاً: امرأة حامل، حانقة على زوجها، أو مختبرة الكآبة وعدم الرغبة في الحياة، تُدخل برنامج تحطيم الذات في طفلها تلقائياً، ومن دون أن تكون راغبة في ذلك. وطفل كهذا، سيعاني ويتعذب طوال حياته، وكذلك أمّه ستتعذب وتعاني معه. ويمكن إيقاف هذا البرنامج باستيعاب السبب، والصفح عن كل الإساءات وتحمّل المسؤولية الشخصية.

هاك، مثلاً آخر من الخبرة العملية، فقد جاءت لعيادتي مريضة تبلغ العشرين من عمرها. وكانت تشتكي من أن يديها تتخدران وتنشلان، وخاصة في الليل. وهذا الأمر نبهني الى ان سبب المرض كان باطنياً. وبعد مناقشة مشكلتها اقترحت عليها التوجّه الى عقلها الباطن لمعرفة السبب. وافقت الشابة عن طيب خاطر. وبعد أن أقامت اتصالاً مع العقل الباطن، سألت، أي وظيفة يقوم بها العقل الباطن لصالحها، عن طريق هذه الأعراض؟ وجاء الجواب أن عقلها الباطن يعاقبها. فسألته: من أجل ماذا؟ الأمر الذي احمر وجهها من الخجل بعده. ولم ترغب إخباري في البداية، ولكنها حدثتني عن كل شيء، وقالت أن عقلها الباطن يعاقبها بهذه الطريقة غير العادية، لأنها كانت تمارس الاستمناء باليد.

وبدأت هذه القصة في تلك المرحلة، عندما تعلّمت الفتاة الحصول على

المتعة الجنسية بمساعدة يدها. وأثناء ممارستها لذلك، وفجأة، شاهدتها أمها، التي ضربتها بشدة ومطولاً على يديها، ومن ثم أخذتها إلى أحد معارفها وهو "طبيب نفساني"، والذي لم يجد شيئاً أفضل من تهديد الفتاة بأنها إذا استمرت في ممارسة هذا "العمل القذر"، فإن يديها ستتيبسان. رغم مرور سنوات عديدة، وبعد نسيان هذه الحادثة، حاولت الفتاة ممارسة العادة السرية مجدداً، وهنا ابتدأ الموضوع...

والمريضة، وكي تتخلّص من آلام يديها، ابتدت سهولة كاملة في استيعاب سبب ظهور المرض، وتحرير نفسها من الخوف الحالي والشعور بالذنب.

إذن، كيف نتحرر من الشعور بالذنب؟

أول ما يجب القيام به،- **هو تحمّل المسؤولية عن الحياة خاصتنا، المسؤولية تحديداً، وليس الشعور بالذنب.** ومن المهم فهم ذلك، لأن الناس يخلطون بين هذين المفهومين. وقد آن الأوان لإدراك أنك لست مخطئاً في شيء، وكذلك الأشخاص الآخرون ليسوا مخطئين في شيء أيضاً. وتم الحديث في الإنجيل عن أنه لا مذنبين أمام الله. ما يعني أن الإحساس بالذنب - هو من ابتكار الإنسان، إنه وهم، صنعه الناس أنفسهم. والوهم هو الأنسب لعملية وضع الناس ضمن أطر محددة، وبهذا الأسلوب يمكن توجيه الناس. ويبدأ هذا التوجيه منذ الطفولة، عندما "يُربّي" الأهل أولادهم، متسببين لهم بالإحساس بالذنب، وهم ذاتهم كانوا قد تربّوا بطريقة مشابهة.

وهم، حرفياً، يجبرون الأطفال على عدم تقييم أنفسهم، والإيمان في أنهم أسوأ من الآخرين، وأنهم لا يستحقون أي شيء جيد، لأنهم ناقصون. وعلاقة الكبار هذه مع الأطفال تُشكّل فيهم مجموعات نواقص كثيرة.

ويتابع أشخاص كثيرون فعل هذا عندما يكبرون، ويتحول الشعور بالذنب لديهم إلى عادة. ويتعاملون كذلك مع الآخرين أيضاً، مُجبرينهم على الإحساس بأنهم مخطئون. ففي المرة القادمة، عندما يحاول أحد ما تخجيلك في شيء ما، وبدلاً من أن توافق مع هذا الشخص على أنك يمكن أن تكون ذلك السيّئ، اسأل نفسك: "لماذا يحاول هو إجباري على الإحساس بأنني مذنب؟".

وفي الديانة المسيحية هنالك مفهوم للذنب. والذنب هو خرق للقوانين الإلهية، الكونية. وسواء أكان الإنسان يعرف هذه القوانين أم لا، فإن ذلك لا يعفيه من المسؤولية. فإذا ما خرق هذه القوانين، سوف يصاب بمرض أو معاناة. ولكن هذا ليس عقاباً، كما يحاول الدين أن يقدمه، إنه، ببساطة، نتيجة لسلوك معين. والرب ليس خيّراً أو شريراً. إنه، ببساطة، قوة، تساعدنا على عيش وخلق، وإدراك العالم، وإكمال فهمنا. أما رجال الدين فيحاولون إجبار الناس على الشعور بأنهم مذنبون، مفسّرين أن المرض والمعاناة معطاة كعقوبة من قبل الله. وهذه العلاقة فقط، تشكّل دائرة مغلقة. ومن ناحية ليس أمام الله من مذنبين، ومن ناحية أخرى، المرض هو عقاب

بالتعامل مع المرض ليس كعقوبة، بل كنتيجة لعقيدتنا غير الصحيحة. أي أنه قام بسلوك محدد - وتلقى نتيجة. وإذا لم تكن النتيجة مناسبة لك أو للمحيطين بك، فهذا يعني أنك خرقت قوانين الطبيعة. مثلاً، امرأة تستاء من زوجها - وتصاب بالتهاب في المهبل. فهذه نتيجة علاقتها غير الصحيحة مع زوجها. وإذا ما قامت بتغيير علاقتها هذه - فإن الحالة ستتغيّر. أو رجل يكره زوجته - ويصاب بالتهاب البروستات أو العجز الجنسي، وإذا ما غيّر نظرته هذه تجاه النساء - فسوف يكون سليماً. لكنه من الصعب تطبيق القوانين الإلهية أحياناً، من دون معرفتها. ومن الغباء بمكان إدانة الذات بسبب تصرف ما، والغباء الأكبر هو اتهام الآخرين بكل شيء. فإذا كنّا نحن خلقنا عالمنا بأنفسنا، فإن الآخرين يقومون بالشيء ذاته مع عالمهم.

ولنمعن النظر في هذا المثال. أنت أسأت لشخص قريب منك.

وأنت لم ترد ذلك، لكنك قمت بذلك الفعل، الذي ردّ عليه الآخر بالشعور بالضيم. فأنت من خلق هذا الوضع، وكذلك الآخر خلقه أيضاً. وأنت اجتذبت بعدوانيتك شخص كهذا، ولكنه، هو أيضاً اجتذبك بحساسيته. توجد حالة، ويوجد فعل وردّة فعل لشخصين مختلفين على الحادث ذاته. ولا يوجد مخطئون لا من هذه الناحية ولا من تلك. فقد كان لدى كل واحد أفكاراً محددة، وكل واحد تلقى النتيجة المناسبة.

وللرد على هذه الحالة توجد عدة طرق.

أولاً. إذا كنت تشعر بنفسك مذنباً، فإنك بهذا الشعور بالذنب تجتذب حدثاً مشابهاً، إلا أنك الآن سوف لن تكون في دور الظالم، بل في دور المظلوم.

ثانياً. إذا كنت تعتبر نفسك محقّاً، ولكنك لا تغيّر سلوكك، فإنك ستخلق حالة مشابهة مجدداً. والنتيجة دائرة مغلقة. وستسبب بشكل دائم بالألم للمحيطين.

الطريقة الثالثة. حمّل نفسك المسؤولية. وحدّد عن طريق أي تصرف وأية أفكار خلقت هذه الحالة. واعد النظر في هذا الحدث من البداية حتى النهاية، وفكّر، ما هو الشيء الإيجابي الذي علّمك إياه. الإيجابي تحديداً وليس السلبي. وشكّل أساليب تفكير جديدة. وقرّر بنفسك، هل يستحق الأمر ان تكون في دور الظالم؟ إذا كان الجواب "لا"، فعن طريق أية افعال اخرى ستسبب اللذة للآخر؟

ينتج لدينا، أن كل شيء سهل: قمتَ بفعل ما - وحصلت على نتيجة (وليس على عقوبة). لا تعجبك النتيجة - فغيّر أسلوبك (من دون أي عقوبات). واستمر في التغيير إلى أن تحصل على النتيجة المطلوبة. فينتج لدينا السلسلة التالية:

تصرف ← نتيجة ← تصرف جديد ← نتيجة جديدة.

سامح نفسك! سامح نفسك عن الماضي، وعن الحالي، ومسبقاً، عن المستقبل. فأنت لست مذنباً في شيء. فأمام الله ليس هناك من مذنبين.

وعقلنا الباطن على اتصال مباشر مع الله، والعقل الأعلى. لذلك، فإن الإنسان، وفي أي حادثة، يتصرف بأفضل طريقة دائماً. إذن، هل يستحق معاقبة الذات على الأفضل، على الشيء الذي كنت قادراً عليه في تلك الحادثة، أم لا؟

منذ الطفولة، أكّدوا لنا أن الله يعاقب والأمراض تصيبنا كعقوبة. إلى أن حان الوقت لنفهم أن الله لا يعاقب. فيكفي استيعاباً لله على أنه ذلك العجوز الملتحي، الجالس على الغيمة، الذي يقطع لنا أصابعنا. فالله - هو العقل الأعلى، الكون، الحقيقة. وهذه القوة لا تعاقب أحداً ولا في أي وقت. وإذا كنا نحن نعاقب أنفسنا، فإن هذه القوة تساعدنا على تحقيق العقوبة. وإذا ما أحببنا ذاتنا، فإن تلك القوة تعطينا كل ما هو ضروري في حياتنا.

أنا شخصياً، أستوعب الله على أنه القوة الأعلى. وهذه القوة تخلق، تصنع، تساعدنا في تحقيق أحلامنا في الحياة. هي تحديداً تساعد! فالكون يساعدنا دائماً، في أي مكان وفي كل شيء. فلا يجب تقسيم العالم إلى مضيء ومظلم، إلى الله والشيطان. فهناك قوة عظمى، تساعدنا على تحقيق أفكارنا، أحاسيسنا وانفعالاتنا في هذا العالم. وإذا كانت الأفكار عدوانية، فإننا نحصل على ما يسمى "سيّئاً". أما إذا كانت إيجابية، بنّاءة، فستحصل على "الجيّد". أما الشيطان - فهو أفكارنا وأحاسيسنا العدوانية، الهدّامة والقاتلة. والإحساس بالذنب يتبع أيضاً هذه الأحاسيس.

كثيراً ما يتوجب عليَّ العمل مع أولئك الأشخاص، الذين يعانون من الشعور بالذنب وكقاعدة، فإن أولئك الأشخاص متعصبون دينياً. فهم يعتبرون أنفسهم محاطين بالذنوب، ولا يستحقون أي شيء جيد في هذه الحياة. وهم لم يقرؤوا الكتاب بوضوح وانتباه. أو أنه من الممكن أنهم لم يقرؤوه بتاتاً؟ ومن خلال الكتب المقدّسة كلها نشير بالخط الأحمر إلى فكرة وجوب محبة الله قبل أي شيء في هذا العالم. "أحبَّ الرَّبَّ إلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ، وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ" - هكذا يعلّم عيسى المسيح وهنالك إشارة مباشرة إلى حيث يجب توجيه هذا الحب- إلى ذاتنا، في الروح.

وكل شخص - هو جزء من الله، الكون. ومثلما نتعامل مع أنفسنا - يجب أن نتعامل مع الله. فإذا كنت تدين وتعاقب نفسك، فإنك تسير ضد الله. وإذا ما كنت ضد الله، فما هو الشيء الجيد الذي تنتظره منه؟

تصوّر الجسم الحي، حيث تقوم كل خلية بوظيفتها الخاصة. وإذا ما بدأت هذه الخلية بتحطيم ذاتها بنفسها، فإنها تتوقف عن القيام بواجباتها المباشرة، وستسمم الخلايا الأخرى والجسد كاملاً، فكيف يرد الجسم على ذلك؟ هو في البداية سيسعى

كي لا تسممه كله ببقايا الانحلال خاصتها.

ومحبة الله تبدأ من محبة الذات. فتعلّم محبة نفسك، حباً غير مشروط. وأحبب نفسك كجزء من الله، الكون. وعند ذلك فإن العالم كله ينفتح أمامك. وحب الذات حصرياً، وليس الأنفة أو الأنانية. فإذا ما أحببت نفسي كجزء من الله، فسوف أتعامل مع كل إنسان وكل شيء في هذا العالم بالطريقة ذاتها. إلا أن حب الله يجب أن يكون في المقام الأول. وكل ما تبقى في هذا العالم - هو عبارة عن وسائط لتخزين هذا الحب وتحقيقه. وأول ما يجب تعلّمه هو اتباع قوانين الطبيعة والالتزام بها، ومن ثم ما هو دنيوي. والتمكن من اتباع قانون الطبيعة- يعني اختيار الحب والسعادة والمتعة في الحياة.

تحمّل المسؤولية بدلاً من الشعور بالذنب - يعني تعلُّم القيام بالاختيار في حياتنا. بينما الذنب والعقاب لا يسمحان بالقيام بذلك. ويسمح الإحساس بالمسؤولية بخلق أفكار وطرق سلوك جديدة. والمهم، ليس التوقف عن القيام بشيء ما، بل تعلُّم القيام بشيء جديد، يكون أكثر إيجابية من القديم.

ومن حيث المبدأ، ليس المهم أي خيار نختار، لأن أي خيار في الحياة صحيح، حيث أنه يمكن تصوّره وتحقيقه بمساعدة القوة العليا. وليس بذي معنى أن ندين أنفسنا في أية خطوات غير موفقة أو أخطاء، فذلك لا يجعل منّا أفضل، لا بل هو يجلب علينا الألم والضيم. وكل إنسان يفعل، في اللحظة الحالية، كل ما هو قادر عليه وما هو يستطيع القيام به. وكل شخص يؤثر حسب قوة عقيدته وإدراكه. ويوجد لدى كل واحد منّا ما هو مخصص له في هذه الحياة. وليس مهماً جداً إذا ما حققناه في هذه الحياة أو في الحيوات المقبلة. وفي وقت ما، اخترنا هذا العالم تحديداً لعبور دروس محددة. ولكل واحد منّا طريقه الخاص، لكن الهدف واحد لدى الجميع. ونحن كلنا في الطريق إلى هذا الهدف، وهذا سعي، وهو قوة غيبية توحّدنا جميعاً. فاقبل وأحبب نفسك، واقبل وأحبب هذا العالم هكذا، كما هو موجود. ويمكن أن تعبر طريقك الحياتي مع الشر، الإساءة والإحساس بالذنب، وهو سيكون طريقاً جيداً، ولن يكون أسوأ من طريق القدّيسين والنقاة. ولكن إذا ما أخذت على عاتقك مسؤولية استخدام هذه المشاعر الهدّامة، فإنك عند ذلك ستحمّل نفسك المسؤولية عن ذلك التخريب، الذي تجتذبه هذه المشاعر في حياتك، وعندها لا يستحق اتهام أحد ما في ذلك: لا ذاتك شخصياً ولا المقربين، ولا الحكومة. إنه خيارك.

وهنا، لديّ اقتراح آخر، وهو أن تعبّر من خلال هذا العالم بالحب. ومن المهم أن تفهم أن الحب ليس أفضل من الكره. لكن الحب ببساطة - هو الأداة الأكثر لذة من أجل معرفة قوانين الكون.

نقد الذات، إدانة الذات، عدم الرضا عن الذات، تعذيب النفس، احتقار وكره النفس

النجاة لا تتم بالصوم، ولا بارتداء ثياب خاصة، ولا بتعذيب الذات. فكل هذا عبارة عن وسواس وتكلّف. ولأن الله خلق كل شيء نظيفاً ومقدّساً، ولا يحتاج الإنسان لتوضيحه.

باراسيلسوس "الفلسفة الباطنية"

هذا شكل آخر من العدوانية فيما يتعلّق بالذات شخصياً. وقد لاحظت أن الناس يبحثون دائماً في ذاتهم عن عيوب معينة، أو يعتبرون أنفسهم ناقصين شيئاً ما. وهم ذاتهم يخلقون لأنفسهم مجموعات مختلفة من النواقص والعيوب، ومن ثم يعانون منها. وهي يمكن أن تكون نواقص أو عيوب فيزيائية أو عدم الرضا عن السلوك خاصتهم.

ويلعب المظهر الخارجي دوراً كبيراً في تكوين الشخصية. وكثيراً ما تكون السمنة، قصر الجسم، خلل النطق، قادرة تماماً على كبت إمكانيات مخبأة في الإنسان. وفي بعض الأحيان يتشوّه التصور عن الذات لدى بعض الأشخاص، لدرجة أن هؤلاء يبدؤون بالاستهزاء بأنفسهم بالمعنى الحرفي للكلمة.

وقد جاءت لعيادتي فتاة شابة، نحيفة جداً، ذات قوام ممشوق. وسألتها ما هو السبب الذي حملها على المجيء إليّ، ودهشت جداً من طلبها. فقد طلبت مني مساعدتها على أن تنحف.

ومرة جاءت إلى عيادتي امرأة شابة مع طفلها الهزيل والبالغ من العمر ست سنوات. والطفل الصغير لم يكن ليسمح لنفسه بأكل تفاحة أو جزرة زيادة معتبراً أن فيها الكثير من النيترات، أو قطعة لحم، لأن أكل اللحم ضار. والأم ذاتها كانت نحيفة لدرجة اعتقدت معها أن وزن المرأة لا يصل إلى ثمانية كيلوغرامات. والأم تحديداً هي من علم الطفل التعامل بهذه الطريقة من المواد. وطلبت مني أن أساعدها في شفاء ابنها. أما بالنسبة لنفسها فقد طلبت مني أن أساعدها في أن تنحف أكثر.

ووافقت على مساعدتها ولكن بشرط واحد: يجب عليها أن تقدم من نفسها انموذجاً للمساعدة في شفاء ابنها. أي أنها ستأكل كل شيء بلا استثناء، وتكتسب الوزن، وبهذا تعطي مثلاً حسناً للطفل.

من المحتمل أن كثير من الناس يقيّمون الإمكانات الخاصة، ويضعون على أنفسهم إشارة (x) في هذه الحياة، ويحصرون أنفسهم في أطر محددة. وهذا يعتبر سبباً لكثير جداً من الأمراض، وغالبية المشاكل الخاصة.

شيئاً جيداً في المقبل من حياته الشخصية.

وتتشكّل مجموعة النواقص والعيوب منذ الطفولة، عندما يبدأ الطفل بالتعرف على العالم، ومعرفة وتعلُّم كثير من الأشياء الجديدة بالنسبة له. ويطلب الأهل مباشرة الكثير منه، فيقدمون مطالب عالية جداً، معاقبينه على كل صغيرة. "مثل من شبَّ بليداً؟" هذا ما يمكن له سماعه منهم في كثير من الأحيان. فهم نسوا أي ضعفاء كانوا في صغرهم. وطبعاً، كل طفل، يمتص في داخله، كالإسفنجة، كل ما يجري من حوله. والوالدان، عن وعي، وبالباطن، يفرضان على الطفل تصوّرهما للعالم.

غير أن العقوبات اللامتناهية والسخرية يدفعان في الأطفال التعطش للإبداع والرغبة في التعلُّم، وتولّد الشعور بعدم الثقة، والرعب من كل ما هو جديد، ومخافة أنه وبسبب أي هفوة يمكن السقوط مرتين. وبهذا يحبط الوالدان إرادة التعلُّم لدى الأطفال. وبعد ذلك يستغربون - لماذا يحصل طفلهم على درجات متدنية في المدرسة. وهما ينسيان أو أنهما لا يريدان، ببساطة، فهم أنه يمكن للطفل تعلُّم أشياء جديدة من خلال دروس أخطائه الخاصة، ويختبر سعادة النجاحات الأولى.

وكل شخص، طبعاً، يرغب في أن يكون محبوباً وينال إعجاب الآخرين.

إلا أنك، يجب أن تعرف أن رأي الآخرين بالشخص، هو انعكاس فقط لما يفكّر به الشخص ذاته عن نفسه. فقُم بإعادة تقييم نفسك، وابدأ باحترام ذاتك - فيتوقف الآخرون عن ملاحظة عيوبك (خاصة وهي غير موجودة) وسيعيرون الاهتمام لنجاحاتك فقط. وكم يوجد في التاريخ من أمثلة، عندما كان أشخاص قصيرو القامة أو قبيحو المظهر يستفيدون من احترام واعتراف الملايين. وكثيرون، على العكس، ينجحون بعدم الرضا عن الذات وكرهها.

هاك مثل مبتذل.

رجل، لديه مجموعة من النواقص، فهو يعتبر نفسه بشعاً وغير مكتمل الرجولة. من هنا، وعلى مستوى العقل الباطن، كان يعطي عذراً للمرأة التي تعيش معه، للبحث عن سد نواقصه في مكان آخر. فكانت علاقته مع ذاته تشكّل مثلثاً غرامياً. وفي هذه الحالة يوجد احتمالان لردّة الفعل. الأول - الغيرة من النتائج السلبية التابعة. الثاني - تغيير العلاقة مع الذات، ويعني تغيير الحياة كلها. والخيار لك.

ولقد اقتنعت، عملياً، أن الناس، ودائماً، غير سعيدين من شيء ما في داخلهم. فواحد يشتم وينتقد نفسه بشكل مستمر. وآخر يدين ويحتقر. والبعض يختبرون الكره لذاتهم.

رغم ذلك، فهذه العلاقة مع الذات لديها نواياها الإيجابية:

طريقة السلوك	النيّة الإيجابية
نقد الذات.	تغيير المظهر الخارجي، والسلوك خاصتنا. الإحساس
عدم الرضا عن النفس.	بالجاذبية والتميُّز والضرورة والأهمية خاصتنا.
ازدراء الذات وكرهها.	إصلاح الذات.

ولكن قل لي، كيف يمكن تغيير سلوكنا ومظهرنا الخارجي، عن طريق تعذيب النفس وإيذائها؟ فتصوّر رجلاً يريد أن يصبح أنظف، فيدهن نفسه بالقاذورات.

تحاول كثير من المدارس الدينية، وبمساعدة ترويض البدن أو تعذيب النفس، الوصول إلى التوحّد مع الله، الحقيقة. وبهذه الطريقة، هم ينفون العالم المادي. ولكن كيف يمكن الوصول إلى الواقع الحقيقي، عن طريق إنكار إحدى نواحيه؟ وبما أننا نحن نخلق العالم خاصتنا، فكما نتعامل مع ذاتنا، يتعامل الآخرون معنا.

ولاحظت أن الأشخاص الجذّابين غالباً ما يعتبرون أنفسهم بشعين. ويتقدمون لذاتهم بطلبات سامية.

فلدى زوجتي صديقة، وهي امرأة جميلة ولطيفة جداً، إلا أنها تجد دائماً بعض النواقص لديها، وكثيراً ما تعبّر عن عدم رضاها على نفسها. وبالتالي، فمهما كان الرجل الذي تتعرف عليه، فإن لقاءاتهما لا تستمر أكثر من شهر أو شهرين وهو الأمر الذي يزيد قناعتها بوجود شيء ما، لديها، ليس كما يجب.

إذا ما كان الله والحقيقة مخبآن في داخل كل واحد منّا، فينتج أننا، وإذا ما أدنا أنفسنا، فنحن ندين الله، وبانتقادنا لذاتنا، فنحن ننتقد الله أيضاً.

- دكتور، - سألني مريض، - أنا أصلّي بانتظام، والتزم بالصيام، أقرأ الإنجيل وأحب الناس. إذن، لماذا أمرض باستمرار أو تصيبني أشياء كريهة في حياتي؟

- وكيف تتعامل مع نفسك؟ - سألته أنا. - هل غالباً ما تدين نفسك أو تشتمها بسبب أي تصرف كان؟

- دائماً، - أجاب المريض، - فأنا أعتبر أنه يجب على الإنسان إصلاح ذاته من خلال الاعتراف بأخطائه وذنوبه.

- ولكن، قل لي، - توجهت إلى المريض، - هل قرأت الإنجيل بانتباه؟

- طبعاً، - أجابني المريض. - فأنا أحفظ كثيراً منه عن ظهر قلب.

- إذن، قل لي من فضلك، ماذا ورد في الإنجيل عن حب الله؟

- أول وأكبر وصية، تقول: "أَحِبَّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ

عن أنه يحب حب الله أكثر من الأب أو الأم، وأكثر من الابن والبنت. أي أكثر من أي شيء في هذا العالم.

- وهل تتبع هذه الوصية؟ - سألته أنا.

- أحاول، - أجابني المريض بحرص.

- إذن، أجبني على سؤال آخر من فضلك إذا كان الله في داخل كل واحد منّا، وكل واحد منّا هو جزء من الله، فإنك، عندما تشتم أو تنتقد نفسك، فمن تشتم في حقيقة الأمر؟

- هل تريد القول أنني أشتم الله؟ - سألني المريض مُربكاً. - ولكن، ألست أشتم نفسي بسبب بعض أفعالي، وليس الله؟

- نعم، هو كذلك. ولكن حب الله يبدأ من حب الذات. تذكر؟ "أَحِبَّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ". أي، بالقدر الذي تحب فيه نفسك، أحبب المحيطين بك بنفس القدر.

- لعلك محق يا دكتور، - قال المريض موافقاً. - أنا أدرك الآن من أين تأتيني المشاكل في حياتي. فأنا أضع حب الناس في المقام الأول، وحب نفسي يأتي بعد ذلك.

- بشتمك وإدانتك لنفسك، أنت تشتم الله، يعني أنك لن تحصل منه على أي شيء جيد في حياتك. فمن الواجب حب الذات وتقبلها كما هي في الواقع - من دون أي اعتراض أو انتقاد. وإذا لم يعجبك تصرف معين، فيمكنك استبداله بواحد آخر، أكثر قبولاً وإيجابية.

الخوف، الهلع والقلق

عندما يبدأ الإنسان بالتعلّم، فهو لا يملك تصوراً واضحاً عن العوائق أبداً. ويكون هدفه مبهماً وخيالياً، واندفاعه غير ثابت. وهو ينتظر المكافأة التي لن يحصل عليها أبداً، لأنه لم يرتب بالتجارب المقبلة بعد.

وهو، يبدأ تدريجياً بالتعلّم – في البداية بكميات قليلة، ومن ثم كل شيء بصورة ناجحة. وسرعان ما يصل إلى الهيجان. وما سيعرفه لن يتطابق أبداً مع ما رسمه لنفسه، فيعتريه الخوف. والتعلّم سيبدو دائماً ليس ما يتوقّعونه منه. وكل خطوة – هي مسألة جديدة، والخوف الذي يختبره الرجل ينمو بانتظام وبلا رحمة. ويبدو هدفه أرض معركة.

وبهذه الطريقة، يظهر أمامه أول أعدائه، الخوف! وهو عدو مرعب، مخاتل وعديم الشفقة. وهو يختبئ خلف كل منعطف، ويقترب خفية ويترقب. وإذا ما ارتجف الإنسان أمامه، ولجأ إلى الهروب، فإن هذا العدو يضع نهاية لبحثه.

ما الذي يجري مع هذا الإنسان؟

– لا شيء خاصاً، عدا عن أنه لن يتعلّم أبداً. ولن يصبح رجل معرفة نهائياً، لكنه يمكن أن يصبح ثرثاراً أو شخصاً غير مضر أو مخيفاً. فقد وضعه عدوه الأول في مكانه.

وما الذي يجب فعله للانتصار على الخوف؟

– الجواب سهل جداً: عدم الهروب. فالإنسان يجب أن ينتصر على خوفه: وخلافاً له، يقوم بالخطوة التالية في تعليمه، وخطوة أخرى، وأيضاً. ويجب عليه أن يكون مرعباً، ولكن، لا يجب أن يتوقف. هذا هو القانون، ويأتي يوم ينسحب فيه العدو الأول، فيشعر هذا الإنسان بالثقة في نفسه. ويقوى طموحه، والتعلّم لاحقاً لن يكون مسألة مخيفة. حينما يأتي ذلك اليوم السعيد، ويستطيع الإنسان أن يقول، من دون تردد، أنه انتصر على عدوه الأزلي.

ك. كاستانيدا "تعاليم دون خوان"

عملياً، كل إنسان يخاف شيئاً ما بشكل دائم. فهو يخاف من المرض والموت، فقدان النقود، أن يضربه أو يقتله أحد ما، أو أن يتركه الحبيب. ويبقي الخوف الإنسان في توتر دائم، ولا يسمح له بالتحرك. عدا عن ذلك، فإن التفكير في الخوف يجول دائماً في الرأس، وهو يجتذب حالات مشابهة تماماً. وعندما يهدد الخطر شخص ما، تنشر في دمه مباشرة مجموعة من الهرمونات، التي تسرع النبض، ترفع الضغط، تزيد انقباض عضلة القلب، تسرع الاستقلاب، وتسبب توتراً في العضلات. وردّة الفعل هذه طبيعية، وهي ضرورية للإنسان.

إلا أنه، إذا ما اعتبر الخوف واحداً من انفعالات برنامج السلوك الباطني خاصتك، فإنه يُبقي عليك في توتر دائم. وتتقبض وتتوتر أوعيتك وعضلاتك بإفراط. والتوتر الداخلي الدائم يولّد القرحات، ارتفاع ضغط الدم، الثعلبة ومشاكل أخرى كثيرة.

عدا عن ذلك، فإن التفكير بالخوف يُضعف جهاز المناعة، والمصاب بمرض الخوف يجتذب الأمراض.

وقد روى لي أحد زملاء الدراسة القصة التالية: فمرة، ذهب مع اربعة من رفقائه في رحلة إلى الجبال. وفي طريق العودة هطل مطر شديد، فابتلوا جميعاً حتى العظم، وكان الهواء بارداً، وكان أصدقاؤه يشتكون ويتشاتمون طوال الطريق، لاعنين الجو الرطب والبارد، الجبال وانفسهم، لأنهم خرجوا في رحلة. فهم توقعوا ان يمرضوا أو خافوا من المرض. وبالتالي اصيب الأربعة جميعاً بالمرض، أما زميل دراستي فكان شعوره الداخلي جيداً، لأنه، وعلى ما يبدو، طوال طريق العودة كان يفكر بشيء جيد محدد: فقد أحب الجبال، الغابة، وشكر المطر، متصوّراً ان احداً ما يحتاج هذا المطر بشدة حالياً. وتذكّر هذه الحادثة، عندما فرح قلبياً بالمطر. واضاف في نهاية حديثه: "من المهم جداً، انني لم اسمح لنفسي بالتفكير ولو للحظة بفكرة - المرض. فقد أدركت مباشرة ان الشكوى الدائمة غير مفيدة، لا بل هي تشكّل خطراً. وفي اي حال، يجب التفكير بما يساعد، وبما هو لطيف وإيجابي".

فمن الضروري جداً بالنسبة لكل مخلوق حي أن يشعر بأنه في أمان. فالشعور بالأمان والحماية، بدوره، يمنح إحساساً بالهدوء.

أسلوب التصرف	*النية الإيجابية*
الخوف	الشعور الذاتي بالأمان، والهدوء والحماية.

غير أن الخوف يعتبر وسيلة سيّئة لتحقيق هذه النوايا الإيجابية، فهو يمهد السبيل لأن يتوقف الإنسان عن الثقة بالناس والعالم المحيط بشكل كامل ولعنهم. وهذا ما يولد الانغلاق، وبنتيجة طبيعية، يؤدي إلى الوحدة.

عدا عن الوحدة، فإن الشعور بالخوف يملك آثاراً ثانوية ضارة أخرى. والخوف، عملياً، يجتذب كل ما نخاف منه حصرياً.

مثلاً، الخوف من المرض يجتذب المرض. والخوف من الوحدة يقود إلى الوحدة. والخوف من الفقدان يجبرنا على فقدان شيء ما. فكيف يجري ذلك؟ ببساطة شديدة. عقلنا مبني هكذا، فهو ملزم بفعل كل ما نخاف منه، أو لا نرغب به. لأننا، عندما نخاف من شيء ما، فإننا نرسم لأنفسنا لوحة مرعبة لما يمكن أن يحدث. وعند ذلك نختبر شعوراً سيّئاً ونقول لذاتنا: "أنا لا أريد هذا، لا قدر الله!"، وكل هذه الأفكار، المشاعر والنماذج موجودة في عقلنا الباطن، وهي تخلق أوضاعاً مناسبة.

مثلاً، إذا قال لك أحد ما: "لا تحفظ الرقم 237. لا تحفظه ولا بأي حال". فماذا تفعل أنت؟ طبعاً، سوف تحفظ هذا الرقم. وبقدر ما يكون سعيك أكثر لنسيانه، سيكون انطباعه في ذاكرتك أشد.

هكذا بُني عقلنا. فجزئية "لا" الناهية، تعتبر بالنسبة له أمراً تنويمياً للقيام بذلك.

ومن خلال عشرتي مع الناس، وصلت إلى قناعة أن السبب الرئيس لظهور المخاوف هو غياب الثقة، الثقة بالنفس، بالآخرين، في العالم كله. وهكذا أشخاص يتوقّعون دائماً من العالم المحيط شيئاً ما سيّئاً. وهم يحصلون على ذلك، لأن ما يجري في حياتنا يتناسب مع توقّعاتنا، وهم يؤكدون دائماً: "هذا العالم مخيف ومرعب، والمحيط مليء بأشخاص شريرين. وهل يمكن حالياً الوثوق بالناس. كم يوجد من المحتالين في هذا العالم!"، وإذا ما قسّمت كل شيء في هذا العالم إلى جيّد وسيّئ، إلى أصدقاء وأعداء، فإنه، في الواقع، يوجد لديك ما تخاف منه. فبعض الناس لا يؤمنون بوجود العقل الأعلى، الذي يعكس توقّعاتنا. والثقة - مشتقة من الإيمان، فإذا لم يوجد الإيمان، لن توجد الثقة. فابدأ بالثقة بقوتك الشخصية، التي تتصل مباشرة من العقل الأعلى، مع الله. وعند ذلك فقط ستشعر أنك في أمان كامل.

وللتخلّص من المخاوف، تعلّم الثقة. الثقة بكل شيء في هذا العالم: ذاتك، الناس، الأحداث. ولكن، وقبل كل شيء، ثق بقوتك الداخلية. وتذكّر أنك أنت تخلق عالمك بنفسك، وهذا العالم - هو أكثر الأماكن أماناً في هذا الكون. وتحمّل المسؤولية الشخصية عن حياتك، فعالمك متعلّق بأفكارك. أشعر نفسك أكثر المخلوقات حماية في هذا العالم. وانتظر من العالم المحيط الأشياء الجيدة فقط. ودع تلك الفكرة تصبح واحدة من أهم الأشياء في برنامجك الباطني: "أنا وحدة متكاملة مع القوة التي خلقتني. أنا - في أمان تام. وأثق بقوتي الشخصية وألقى أماناً داخلياً".

ومثلاً، امّ تنتظر ان تصل ابنتها الى المنزل في الوقت المحدد. لكنها تتأخر لأسباب مجهولة. وتبدأ الأم بالاضطراب والانشغال. وتتجول سريعاً في الغرفة، وتقترب من النافذة، وتستمع إلى الأصوات في المدخل. وينقضي الوقت والفتاة لم تحضر. وها هي الأم تبدأ بتصوير لوحات مرعبة متعددة في خيالها. فهي لا تفهم ان طريقة تفكيرها هي برنامج تمنّي الشر لابنتها. وبهذا الشكل يكون القلق والهلع، هما عدوانية باطنية تجاه طفلتها. نعم، فالأم تتمنى الخير لابنتها ظاهرياً، ولكن بأي طريقة؟ من خلال حقد وعدوانية في داخلها، لذلك ليس مدهشاً ان الفتاة تجافي أمها دائماً، ولا تستمع لنصائحها. فهي ببساطة ترد على العدوانية بعدوانية. وإذا ما ارادت الأم تغيير سلوك ابنتها، فيجب عليها ان تغيّر ذاتها. ويجب عليها استبدال الخوف بالثقة.

وما الذي يجب القيام به أيضاً، من أجل تحييد الخوف؟ ابدأ بالتخلص من الأفكار العدوانية فيما يتعلّق بالعالم والناس. واستذكر الأوضاع، التي كنت فيها تُدين، تكره، تزدري وتزعل. وابدأ بإطلاق كل هذه الأفكار، لأن هذه الأفكار - هي الرغبة في الموت على المستوى المعلوماتي - الطاقيّ. والعدوانية الداخلية تجتذب العدوانية الخارجية.

وينتج لدينا السلسلة التالية.

العدوانية الداخلية تجاه أحد أو شيء ما في العالم المحيط تجتذب العدوانية الخارجية، الموجّهة ضدك، وهذا، يولّد الخوف كردّة فعل دفاعية. وبكلام آخر، إن برنامج تحطيم شيء ما في العالم، يرتد عكساً ويتحوّل إلى برنامج تحطيم الذات، حيث أن العالم المحيط - هو عالمنا. وهذا يولّد الخوف. والخوف - هو الإنذار بالخطر، الذي يعطيه لنا عقلنا الباطن.

أي أن العقل الباطن ملزم بحمايتنا من أنفسنا بالذات!

لذلك، فالطريقة الوحيدة للتخلّص من الخوف - هي الضبط الصحيح مع الإنذار - الباطني، والبدء بالتخلّص من الأفكار العدوانية.

- هل تعلم، انا أستعد وصديقتي واختي للذهاب إلى البحر، إلى نفس المكان الذي قضينا فيه نحن وانت إجازتنا في العام الماضي. لذلك، ارجو أن تسلّفني، من فضلك، فرشات السباحة وحقيبة الظهر.

ومن ثم، اقترح عليّ الذهاب معه، لكي اشعر نفسي بأمان شديد. وقد لاحظت انه، وبشكل ما، قلق بشأن نفسه والمراتين. وقد كانت المراتان منشغلتين أيضاً بمخاوفهما. وبما انني لم أكن لأستطيع السفر، فقد اقترحت عليه مكاناً رائعاً على الساحل الجنوبي.

- اتعلم، من المحتمل أنني سأذهب إلى المكان الذي قررت الذهاب إليه. فأنا لا أعرف المكان الجديد، وسوف أشعر نفسي آمناً أكثر في المكان القديم.

- إذن، ماذا بعد،- اجبته متابعاً،- أنا انصحك بالذهاب إلى المكان الجديد، ولكن، إذا أردت المغامرة، فاذهب إلى المكان القديم.

وانا قلت ذلك من دون اي خلفية فكرية، فقد خرجت الجملة بصورة عفوية. وخلال عدة أيام تقابلت مع رفيقي في "الساونا"، وقد حدّثني عن مغامراته.

ففي موقف الحافلات، حدث اشتباك بينه وبين مجموعة شبان عدوانيين. وبالنتيجة، كان مضطراً للذهاب من هناك ليلاً وعلى عجل.

- هل تعلم،- قال يحدّثني،- حتى الطبيعة أعطتني إشارات متنوعة لكي اسافر إلى هناك، أو أن آتي من هناك بعد وصولي مباشرة: ففي الصباح، هطل مطر شديد، وكان البحر بارداً وهائجاً، والكثير من القاذورات والمازوت ألقي هناك من مكان ما، مع أنه لم يكن هذا كله موجوداً هناك من قبل. وعندما وصلت إلى هناك سألتني امراة في الحافلة: "ماذا، يا شباب، هل قدمتم ليوم واحد؟" ولم أعر انتباهاً للإشارات التي جاءت من الطبيعة أو من كلام المراة. وكذلك صديقتي، ما إن تموضعنا حتى قالت أن المكان لا يعجبها. ولم أستمع إليها. وكانت أول إشارة قد جاءت منك، عندما اقترحت عليّ السفر إلى مكان آخر، ولكن العجرفة تدفقت في داخلي - وقررت التصرف بما رايته أنا مناسباً.

- وهل لاحظت،- سألته،- اي قلق كان لديك قبل الرحلة؟ لقد شكل إنذاراً لك ايضاً. فهل تعلم عن طريق أي شيء اجتذبت هذا الوضع؟

- عن طريق ماذا؟

- لقد تراكم في داخلك كمية كبيرة من العدوانية الباطنية تجاه الناس. وباختصار، تجاه المجرمين، مدمني المخدرات، والأوباش وهكذا دواليك. ومن الضروري لك إعادة النظر في علاقتك مع الناس بشكل عام والامتناع عن العدوانية.

- أنت محق. فقد كان فيّ الكثير من هذا كله. ولكن، هل تعلم لماذا نسيت هناك في المحطة، عندما جمعت أغراضي بسرعة؟ وهذا رمزي جداً بالنسبة لي!

ونظرت إليه نظرة تساؤل.

- لقد تركت هنالك سكينان، بلطة وحربة صيد. وهي كل ما يمكن أن يكون سلاحاً.

وأنت، ما إن تتخلّص من الأفكار السلبية القديمة وتتعلّم أن ترسل الحب إلى الناس وإلى كل شيء في هذا العالم، سوف تختفي كل المخاوف. "لاَ خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ..." (رسالة يوحنا الأولى). وسوف تتوقف عن اجتذاب الإكراه إلى حياتك، ويصبح عالمك المكان الأكثر هدوءاً في هذا الكون.

ومنذ مدة، أصبحت شاهداً على أحد الأحاديث. فقد قالت امرأة لأخرى:

- يبدو لي أن شارعي، الذي أعيش فيه، أكثر الشوارع أماناً، ففيه كثير من المصابيح وهو مضيء كالنهار. بينما حيّكم مخيف، لأن السجن موجود بجانبكم.

- ولكن، ماذا تقولين،- أجابت الأخرى،- أما أنا فيبدو لي أن حيّنا هو الأكثر هدوءاً. وكثيراً ما نخرج أنا وزوجي ونتمشى في ساعة متأخرة من الليل، حتى أننا ذهبنا ليلاً للقاء القطار.

فأطلق الأفكار - المخاوف، لأنها كانت في وقت ما مفروضة عليك ببساطة، موحاة لك. وأهلك، في البداية، أخافوك، ومن ثم المدرسة، الأصدقاء، التلفزيون.

وإذا كنت تخاف من شيء ما، فاذهب إلى داخلك، وسلّط الضوء على أسباب المخاوف. فهي موجودة في تاريخك الخاص.

أما إذا كنت تخاف من الوحدة، فإن ذلك يعني أنك لا تثق بالناس. وتذكّر، مع مَنْ مِنَ الناس، تراكمت لديك العلاقات السيّئة، أثناء حياتك؟ ولماذا، أنت لا تثق بهم؟ وبماذا أساؤوا لك أو ما هو الشيء السيّئ الذي قاموا به تجاهك؟

والآن، فكّر، ما هي الأفكار خاصتك، التي اجتذبت من خلالها إلى حياتك هؤلاء الأشخاص وتلك العلاقة من قبلهم تجاهك؟ فإن الطيور على أشكالها تقع.

فمن الممكن أنك كنت تشتم نفسك دائماً وتنتقدها؛ أو يمكن أنك غير راض عن ذاتك، أو تكره نفسك، أو أنك تابع لآراء المحيطين؟ فالسلوك الظاهري للناس يعكس أفكارك ومشاعرك.

واحد مرضاي، الذي كان يتعالج عندي من مرض شديد، اشتكى من أنه شديد الوحدة في حياته. وعندما صرنا نتتبع الأسباب الباطنية، بدا أنه، وعميقاً في

كان يكرر دائماً، أن المحيط كله خداع، وأن كثيراً من الناس غير مستقيمين، وأن كل النساء فتنات، وهنّ يتبعن دائماً أهدافهن الثابتة، بينما يعاني الرجال بسبب ذلك.

حتى أن مريضي لم يفترض أن كل أحداث حياته، بما في ذلك المرض، تكونت فيما يتطابق مع تلك العقيدة، التي ورثها عن والديه. فعندما غيّر أفكاره ونظرته إلى الناس والعالم، فإن أناساً محبّين ومقرّبين أخذوا بالظهور في حياته، ومن ناحية أخرى فقد اختفى المرض.

ويشير الخوف من الموت إلى أن نظرتك إلى الحياة والموت غير صحيحة. ويمكن لهذا أن يكون متعلّقاً بوجود صدمات في وقت ما من حياتك تتصل بموت الأقارب. أو كانت هنالك أفكاراً عن الانتحار، عدم الرغبة في الحياة، أو أنك تمنيت الموت لأحد ما. ويمكن أن تكون أسباب أخرى. ومهما كانت لتكون الأسباب، فعليك تكوين علاقة جديدة مع مفهوم "الموت والحياة".

وكانت احدى مريضاتي تعاني من خوف شديد من الموت وهو ما كان يظهر في أحلامها الدائمة المرعبة، حيث أنها كانت تقابل في الشارع عمليات دفن. وكانت تعاني من أوضاع قلقة وغير هادئة، ومن عدم إمكانها التواجد وحيدة.

وبدا أن والديها كانا يملكان علاقة مباشرة مع ظهور هذه المخاوف. وخلاصة الموضوع، انه، وأثناء الحمل حدثت مشكلة جدية بين الأم والأب. ونتيجة للمشكلة ظهرت لدى الأم عدم رغبة في الحياة، وعدم رغبة في الحصول على طفل. وفي الجوهر، كان ذلك برنامج تحطيم الذات، الذي انغرس في وقته، في العقل الباطن للمولود.

وعندما كبرت الفتاة وذهبت إلى الروضة، ظهر لديها تخوف من التواجد وحيدة في الغرفة، الخوف من الظلمة. ولم يستطع الوالدان، ولا بأي شكل، معرفة الأسباب المؤدية لهذه المخاوف. وفي عمر الأحداث، تحوّلت المخاوف الطفولية إلى قلق وتوتر. وبعد أن تزوجت الفتاة، وباتت هي ذاتها أمّاً، عمل برنامج الرغبة بالموت الباطني بكل طاقته.

وقد جاءت لعيادتي امرأة مع ابنها المريض. وكان الشاب يعاني من التهاب قصبات ربوي مزمن، وهو أصيب بهذا المرض منذ طفولته. ومن خلال تواصلنا مع عقل الأم الباطن، استوضحنا أن سبب المرض هو مخاوف الأم المتنوعة. ففي البداية كانت تخاف من الولادة، وأثناء الحمل اختبرت مخاوف شديدة قبل الولادة.

فهي خافت من أن تموت هي والطفل أثناء الولادة. وقد توضّح ذلك في عقل الطفل الباطن وهو لم يزل داخل بطن أمه. وبعد ذلك، كان أقاربها، الذين كانوا أطباء، يخيفونها دائماً من أن كل مرض يمكن أن يؤدي إلى الموت، وبالنتيجة، بدأ يتكون لدى الطفل المرض، الذي اعتبر ببساطة أنه انعكاس لمخاوف الأم.

وسبب آخر للخوف ألا وهو التعلّق الشديد بشيء ما في هذا العالم، الأمر الذي يولّد مخاوف من فقدانه. و"التعلّق" ممكن أن يكون بأي شيء: بالنقود، المنزل، شخص مُقرب، الأولاد، الأسرة، المُثُل العليا، ومن الضروري أن نفهم أن لا شيء في هذا العالم يعود لنا حتى أفكارنا. فكل شيء أعطي لنا من المراجع العليا للاستخدام المؤقت، بما في ذلك حياتنا أيضاً.

فاسأل نفسك مباشرة، ما الذي تخاف من أن تفقده؟

ومع هذا حصرياً، يجب تغيير العلاقة خاصتنا، فالقيام به ليس هدفاً في الحياة، بل هو وسيلة للعيش.

مثلاً، إذا ما كنت مُتمسكاً بالنقود، وتجعل منها هدفاً في حياتك، فإن خوفاً من فقدانها سيتواجد في عقلك الباطن، وستظهر في حياتك حالات متنوعة، تقود إلى فقدان تلك النقود.

وإذا ما تعلّقت بشخص قريب (الزوج / الزوجة مثلاً) كملكية خاصة وتمسكت بالعلاقة، فإن الخوف من ضياع هذه العلاقة سيؤدي، في الحالة الطبيعية، إلى الوحدة أو أن هذه العلاقة ستستمر لديك، إلا أنه، وفي هذه الحالة، ستكون لديك أمراض ثقيلة.

أي قيمة في هذا العالم لا يجب أن تكون هدفاً، بل وسيلة على طريق الحياة. فتوقف عن التعامل مع شيء ما كملكية خاصة، لأن كل ما تستعمله الآن كالسيارة، النقود، العلاقات، المعرفة، الحياة - هو هدية. وهو يتناسب مع أفكارك وإيمانك، والطبيعة هي التي أهدتك إياه. فلدى البعض هو موجود، ولدى آخرين لا يوجد. ولدى أحد ما هو كثير، ولدى آخر أقل. وكل واحد يتلقى تحديداً ما يمكنه استعماله، وبالضبط، القدر الذي يمكنه حمله. فاستعمل هذا بعناية بالغة، كأداة للدفع في طريق المعرفة. فالطبيعة ستطلب منك ردّ ذلك إليها، في لحظة لا تعرفها.

وكل ما هو دنيوي يحتوي على دسيسة: فالسيارة تصدأ، المنزل يتهدم، والأشخاص المقربون يخرجون من هذه الدنيا، وهذه المُثُل العليا تستبدل بأخرى، والمعرفة تتغيّر دائماً. والذي يبقى ثابتاً دائماً ولا يتحطم هو الحقيقة، الله. هذا ما يجب القيام به على مدى الحياة كاملة. أما ما تبقى كله، فهو وسيلة على هذا الطريق. والهدف في الحياة - هو ليس تراكم القيم الدنيوية، سواء أكانت روحية أم مادية. فلا

دائماً كل ما هو ضروري. ومن الضروري فقط، الانفتاح، الثقة، وأن تكون جاهزاً للسماح بدخول ما هو ضروري في حياتك.

الشك وعدم الثقة

– إذا ما قررت شيئاً ما، فيجب السير به إلى النهاية، – قال هو، – لكن من الضروري، عند ذلك، تحمّل المسؤولية الشخصية عمّا تقوم به. وما يفعله الإنسان، ليس له معنى، ولكن الإنسان يجب أن يعرف لماذا يقوم بذلك، ويفعل ذلك من دون شك أو أسر.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الشك وعدم الثقة يشكّلان كتلة مشاكل في حياتنا. وكثيراً ما كنا نردد في داخلنا: "من المشكوك فيه أنني أستطيع القيام بذلك"، "هل يستحق ذلك البدء فيه؟"، "وإذا لم يحصل ذلك؟"، "هل أقوم بذلك بشكل صحيح أم لا؟" وهذه وما يشابهها من أفكار تدفع بالعقبات في طريق مقاصدنا، وتبدد قوانا، وتضعفنا. وعدم الثقة بشيء ما، لا يعني أبداً أن ذلك الشيء لن يحصل أو أنه سيتم حتماً. والأمر سيان، فكل شيء يتعلّق بنوايانا، فنحن وأنت نخلق الحياة خاصتنا.

ونحن ذاتنا نخلق هذه العقبات، والتي، بتذليلها نثبت لأنفسنا أنه بإمكاننا القيام بشيء ما وتحقيق أشياء في هذه الحياة. ولهذه الأفكار والمشاعر مقاصدها الإيجابية تجاهنا، فهي تجبرنا على الثقة بصحة خيارنا وبذل جهد أكبر لتحقيق أهدافنا.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
عدم الثقة الشك	القيام بخيار صحيح وبذل جهد أكبر للوصول إلى الهدف.

إذن، هل يستحق الأمر ضعفي أو ثلاثة أضعاف القوة؟ وهل يستحق التغلب على الصعوبات، التي نخلقها نحن ذاتنا لأنفسنا؟ وإذا ما خطرت لك صعوبات - فخذ حقيبة سفر واذهب في مسير، إلى الجبل. وستحصل على الصعوبات وكثيراً من المتعة.

هل تخاف من ارتكاب الخطأ، والقيام بشيء ما ليس كما يجب؟

الأمر لا يستحق الخوف. **فأي نتيجة - هي، ببساطة، نتيجة.** وهي ليست سيّئة ولا جيّدة. فتصرفاتنا صحيحة دائماً. وبالحساب الأكبر، لا يوجد لا نصر، ولا خسارة، ولا أخطاء. فتوقف على ممارسة لعبة (جيّد - سيّئ، أفضل - أسوأ). فنحن نتعلّم طوال حياتنا من أخطائنا أو أخطاء الآخرين. ويمكن لأي حادثة أن تُعلّمنا شيئاً ما إيجابياً. فهل يستحق الأمر التكهن بالأحداث قبل وقوعها؟

تعلّم قبول الفشل كدرس، كوسيلة اتصال عكسي، والعائق في طريقك، اقبله كفرصة لتجربة شيء ما جديداً.

وغيّر علاقتك بالشك! واقبله كحليف. وأنا أقترح عليك النظر إلى الشك من وجهة نظر غير عادية. وهاك بماذا سنفكر نحن وإياك. فخلال فترة طويلة (منذ لحظة الميلاد) تترسخ في عقلك الباطن طرق تفكير محددة، وهي التي تجبرك على التصرف بهذه الطريقة أو تلك. مثلاً، أنت سمعت كثيراً عن أن السرطان - مرض غير قابل للعلاج. وهذا ما يقوله كثير من الأطباء، لأنهم تعلّموا ذلك. ويكتبون عن ذلك في الكتب والجرائد ويتحدّثون في التلفزيون والراديو. وهذا يعني أن تلك الفكرة تسكن عميقاً في عقلك الباطن. وفجأة، أنت تقرر تغيير فكرتك والتعرف بشكل مختلف. وها أنت تضع شكلاً آخر للفكرة: "السرطان - مرض قابل للعلاج، إذا ما تحمّلت المسؤولية عن ظهوره وعلاجه، ولم تلق بمسؤوليته على أسباب خارجية أو على الأطباء. ومن أجل علاجه، إذا ما نحيت الأسباب الباطنية ووصلت إلى الموارد الداخلية التي لا تنضب". وها هنا يدخل الشك من أجل المساعدة. فهي تخبرك أنه في العقل الباطن رُسمت معلومة أخرى. ويحفظ الشك قناعاتك القديمة، وهو بكل بساطة يعيد سؤالك: "هل أنت واثق بأنك تريد تغيير شكل الفكرة القديمة بأخرى جديدة؟" وهذا يشبه السؤال الذي يوجهه لك جهاز الكومبيوتر: "هل تريد حقاً حذف المعلومة القديمة؟" وها هو الخيار موجود لديك في هذه الحالة فيمكنك العودة إلى قناعاتك القديمة، وعندها لا يتغيّر شيء، أو أنك تؤكد صحة طريقة تفكيرك الجديدة.

الشك - هو حليفك الذي يهتم بصحة اختيارك.

عندما تخلصت من عدم الثقة والشك، فكّرت بالأحداث المقبلة كما يلي: "أي نتيجة لأفعالي - هي النتيجة الصحيحة دائماً، والتي تساعد في إكمال أعمالي المستمرة. وأنا أتلقى المتعة والدروس الإيجابية المهمة من أية أحداث تقع في حياتي".

وللتخلّص من عدم الثقة والشك، يجب أن تأخذ كل شيء في حياتك بين يديك. أي تحمل المسؤولية الشخصية.

وإذا ما أردت تحقيق هدف ما، فيجب عليك تشكيل نيّة صحيحة والاسترخاء والهدوء. فكل ما هو ضروري لك، سيأتيك حتماً في الوقت المناسب والمكان المطلوب.

أما اكتساب الثقة فأمر بسيط جداً، لأن الثقة هي - نتاج الإيمان بالذات. فالعالم - الذي تعيش فيه، هو عالمك، الذي تخلقه أنت. وما تريد الحصول عليه في عالمك، سيحصل حتماً.

"أجل، فكل واحد يعطى حسب إيمانه!"

والإيمان بالذات أو عدمه، هو مسألة خيار. وإذا ما اخترت عدم الثقة - فإنك

ستمتلك قوة داخلية. فالإيمان يمنح نواياك، وأفعالك، وكل حياتك القوة والتوجّه.
الإيمان، الأمل، الحب - هي ثلاث فضائل، ثلاث مكونات للنجاح في حياتك.

الشفقة

هي ذلك الشعور، الذي يستعمله كل إنسان. والناس، ببساطة، لا يشكّون بحجم المشاكل، التي يولّدونها هم من خلال الشفقة. ومن خلال عملي مع الناس، اقتنعت أن الكثيرين يعتبرون الشفقة إحساساً جيداً ونبيلاً. ولكن هل هي كذلك؟

تجلس في عيادتي امرأة متقدمة في السن، تعاني من مشاكل كثيرة مع الصحة وفي الحياة الخاصة. وها هي تتحدث بإلهام عن أنها تحب الناس بشدة، وكيف أنها قضت حياتها كلها في العمل من أجلهم، ولكن، ولسبب ما، لا يبادلها الناس بالمثل وحسب كلامها، فهي تنظر إليهم بحب، بينما هم يعاملونها بعدوانية.

- وكيف تحبين الناس؟ - سألتها.

- ولكن كيف؟ أنا اشفق عليهم، - اجابتني المريضة.

- ولأي سبب تشفقين عليهم؟

- سؤال غريب، يا دكتور، هذا الذي سألتني إياه. فمن أجل ماذا يشفقون على الناس؟ من المحتمل أن ذلك من أجل مساعدتهم.

- صحيح، - قلت مؤكّداً، - إلا أن الشفقة تعتبر أسلوباً سيّئاً لمساعدة الناس. فعلى من يشفقون؟ الفقراء، الشحادين، التعساء، المرضى، المعانين. وينتج أنك، بتأسفك على الشخص، فإنك، تلقائياً على المستوى الباطني، تجتذبين إلى حياتك وحياته كل هذه الورطات. وبعد ذلك تندهشين من أن الناس يتعاملون معك بشكل سيئ نعم، لهذا السبب هم يعاملونك بالسوء. الست ترسلين لهم افكاراً هدّامة؟

- حسناً، وما الذي يحصل، اممنوع أن تشفق على الناس؟

- ولا بأي شكل. فالشفقة قاتلة للشخص، لروحه. وأنا لا اعترض على مساعدة الناس. فمساعدة الناس - هي فن عظيم.

- ولكن، أيمكن أن نقف هكذا، من دون أن نشعر بالناس؟

- لا، بالعكس. بتخلصه من الإشفاق، يصبح الإنسان أكثر حساسية وانتباه تجاه الناس الآخرين. فمن الممكن، بل والواجب إظهار الاهتمام، الانتباه، الحب، الرحمة للإنسان. ولكن، ليس الشفقة. فعندما تشفقين على إنسان فإنك تظهرين تناقضاً مع مرضه، تعاسته أو مصيره بالكامل وبالشيء ذاته، انت تسيرين بعكس

قوى الطبيعة. وباهتمامك بجسد الإنسان فأنت توجهين الضرر الى روحه. فهل يمكنك أن تعرفي بالضبط ما هي المقاصد الباطنية السرية لشخص آخر؟

- طبعاً، لا، - أجابت المريضة فحتى في ذاته، من الصعب على الإنسان استيضاح الأمور.

- هكذا بالضبط.

- وكيف يمكننا ان نتصرف يا دكتور، عندما يأتي الينا أحد ما ويبدا بالشكوى؟

- كوني صادقة في نيّتك لمساعدة هذا الشخص، ويمكنك أيضاً الإحساس به على المستوى الظاهري. ولكن، أظهري في داخلك توافقاً مع معاناته وعذاباته. فهو ذاته خلق لنفسه ذلك، باطنياً، ولكنه لا يستوعب هذا. فلو انه استوعب تلك الفائدة التي يحملها له المرض أو الحالة الكريهة، فإنه لم يكن ليذهب ويشتكي، وكان ليتغيّر من زمن.

وانت، حاول فهم الشخص وساعده باختصار، ولكن لا تشفق عليه ولا في اي حالة من الأحوال. فبمساعدتك الإنسان في حل مشاكله، وباظهارك الرحمة والعطف، فإنك تحصل على ما يشبه اللقاح ضد مشاكل كهذا. وطرق مساعدة الإنسان كثيرة. وهي الفهم، الرحمة، الطيبة والاهتمام. ويمكن ايضاً المساعدة مادياً وفيزيائياً. ويمكن تقديم النصيحة، ولكن كن حذراً مع النصائح - فيمكن أن اسلوبك قد ساعدك، ولكنه يمكن ان يقف من دون قوة في عالم شخص آخر. واحياناً يكون "إعطاء رفسة على القفا" طريقة جيدة للمساعدة أيضاً. ويوجد ايضاً "ترك" الإنسان في حاله او قول "لا" وهذه مساعدة ايضاً. وقد قال نيتشه: "احبب قريبك - أي اتركه في حاله!".

ورغم ذلك، فإن الطريقة الأفضل للمساعدة - هي الحب. وبكلام آخر اوقف عدم الرضا، الإدانة، الانتقاد، الازدراء، الكره والشفقة. وأرسل للناس افكاراً جيدة، طيبة ومنيرة. احترم عالم الشخص الآخر وغيّر عالمك. وخزّن الحب والسعادة في روحك، في العالم كله وتقاسم هذه المشاعر مع المحيطين. هذا هو حب الناس.

وعموماً، كم يوجد من الناس بحاجة إلى المساعدة، فوسائل مساعدتهم هي بالكم نفسه. ولكل شخص - طريقته. المهم - هو نواياك المتواضعة لمساعدته والسعي لفهم عالم هذا الشخص الآخر.

والشفقة على الناس، تجتذب عدوانية جوابية حتماً. فهذا شعور عدواني. وبسبب ذلك، تحديداً، فإن كل من يعتبر الشفقة شعوراً جيداً، لن يستطيع ولا بأي شكل أن يفهم لماذا يجيب الناس بعدوانية على أفعاله الطيبة المزعومة.

تعاني منها مع زوجها - مدمن الكحول.

- لقد ترك الأسرة، حتى أنه لا يفعل شيئاً مع الأولاد، وإذا ما أردت الحديث عن شيء ما معه، فمن الممكن أن يضربني.

- وهل تحبين زوجك؟ - سألتها.

- الآن، لا. فبعد كل ما قام به لم تبق لديّ أية مشاعر طيبة تجاهه.

- وسابقاً، هل أحببته؟ - كررت سؤالي لها.

- طبعاً.

- وكيف أحببته؟

- حسناً، مثلاً، كنت دائماً آسف لحاله واشفق عليه عندما كان في أوضاع صعبة وسيّئة.

- اتذكرين ما قيل في الآثار الخالدة؟ "هي أحبتني لعذاباتي، وأنا أحببتها لمعاناتها مع هذه العذابات". وكيف انتهت قصة "الحب" هذه، هل تعرفين؟

يختبر الشفقة أولئك الناس، الذين لا يرون ولا يريدون رؤية أننا نحن وأنتم نعيش في عالم عادل ومتناغم، وبالنتيجة، فإن الشفقة - هي ناتج عن العجرفة. وهذه نتيجة لعدم فهم كل القوانين العليا ومكاننا في هذا العالم. **لذلك فإن القوة الرئيسة للتخلص من الشفقة - هي الإيمان بعدالة وتناغم الكون.**

وأنا أعرف من خلال خبرتي الشخصية، أن التخلّص من الشفقة ليس بهذه السهولة. فقد بذلت من أجل ذلك كثيراً من الوقت. ورغم ذلك، فإن خرقاً يحدث أحياناً، وخاصة الأشخاص الأكثر قرباً، فهنا يؤثر مبدأ بسيط جداً: **بقدر ما تتواجد الرحمة والحب في داخلك أكثر، بقدر ما يبقى مكان للشفقة ولكن بشكل أقل.** لذلك، عليك مراكمة الحب في داخلك. واستعمال هذا الشعور كأداة لمعرفة العالم وفي حل المسائل الحياتية القائمة أمامك.

الرأفة

هذا الشعور يسير جنباً إلى جنب مع الشفقة. فالشفقة والرأفة لا يستطيعان العيش أحدهما من دون الآخر.

وقد ورد ذكر هذا الشعور في قاموس "دال" حيث قيل: "الرأفة - تعني المعاناة مع أحد آخر". والآن، لنفكر، هل يستحق الأمر أن نحمّل أنفسنا معاناة الآخرين؟

اشتكت لي واحدة من معارفي قائلة:

- لديّ صديقة تأتي إليّ دائماً وتحدّثني عن مشاكلها وأوجاعها. وبعد زيارتها أشعر بنفسي مخرّبة ومحطّمة. فمن المحتمل أنها غول مصاص الدماء؟

- طبعاً، فهي تستنزف الطاقة لديك، ولكن، فقط لأنك أنت تعطينها إياها. فأنت تشفقين عليها وترافين بها. وبهذه الطريقة أنت تأخذين الأوجاع منها. أما هي فاعتادت أن تنال منك هذا الشكل من "المساعدة". وصديقتك تستعملك "حفرة فاذورات"، تلقي فيها كل ما هو كريه. إلا أنها تقوم بذلك فقط لأنك أنت تقدمين لها هذه الخدمات.

- وماذا عليَّ أن افعل؟

- توقفي عن الرافة والمعاناة وإذا أردتِ المساعدة، فقدميها بطرق أخرى. وأرسلي لها الحب والبركة والنجاح فكرياً.

- وبأي طريقة؟

- تصوّري، مثلاً، كم يكون ممتعاً لك، إذا رأيتها سليمة، سعيدة وراضية بحياتها. وبهذه الطريقة أنت لا تفقدين شيئاً، بل على العكس، فأنت تخزنين الطاقة شخصياً، وتتقاسمين الزيادة معها.

والرأفة، كما أفهمها، هي أن تكون دقيقاً ومنتبهاً في تعاملك مع معاناة الآخرين. فحاول مساعدة الناس، لأنك، وأنت رؤوف ومساعد الآخر في حل مشكلته، والتخلّص من هذا المرض أو ذاك، ستتلقى ما يشبه "اللقاح"، "التأمين" ضد أي مصيبة مشابهة، وذلك لأنك بمساعدتك لهذا الشخص، فأنت تساعد نفسك شخصياً.

الفم، الشجن، الكآبة

– اجلس! – قال دون خوان آمراً بجفاف. ولم تبد على وجهه أي ابتسامة. وكانت عيناه حادة وعنيفة.

وجلست أنا تلقائياً. فقال لي، إنني بإطلاقي للألم والمزاج السيّئ، فإنني سأتصرف بطيش. والتعرف بقوة كهذه ممنوع، ولذلك من الضروري وضع حد، وإلا فإن القوة سترتد علينا. ونحن لن نخرج أحياء من هذه التلال المهجورة أبداً.

ت. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

يظهر الشجن عندما تتوقف الحياة عن إفراحنا. ويبدو كل شيء باللون الأبيض والأسود، كما لو أن الشخص قد ارتدى نظارة رمادية، فيظهر شعور اليأس. ويمكن أن يظهر عدم الرغبة في الحياة والتفكير بالانتحار حتى. وتسمى هذه الحالة طبياً "انقباض النفس". والغم في المسيحية ينتمي إلى واحد من الآثام القاتلة. والإنسان، الذي يعاني من الغم، يحطّم نفسه، ويحاول اغتيال نفسه والآخرين. فعدم الرغبة بالحياة - هو انتحار خيالي. عدا عن ذلك فإن شخصاً كهذا منظم على العدوانية.

وعاملاً مع المرضى "منقبضي النفس"، اكتشفت أن ما يقود إلى هذه الحالة هو ضغط الغضب، الكره، التوتر، والضيم فيما يتعلّق بالعالم المحيط.

الأفكار السلبية المتراكمة على مدى فترة زمنية طويلة، وتتعلّق بالعالم المحيط وبالذات شخصياً. وبهذا الشكل، فالناس أنفسهم يخلقون الغم لذاتهم، ومن ثم يجولون على الأطباء النفسيين ويتناولون الحبوب، آملين، وبمساعدة أولئك، أن يختبروا السعادة في الحياة. وينتج أن انقباض النفس-هو الانفعالات العدوانية الفاعلة في حينها والعائدة إلى وضعها السابق. فكلما زاد اختيار الإنسان للانفعالات والمشاعر العدوانية في الماضي، وكلما زاد دفعه لها إلى الداخل، كلما كان الغم أقوى.

والشجن - هو انعكاس العدوانية، الموجّهة ضد العالم المحيط والذات.

وكثير من الناس يختبرون في حياتهم انقباض النفس، لأنهم جميعاً يملكون سبباً واحد لذلك. فهم يعيشون حياة مملة، بلا معنى، غير ممتعة، ولذلك فهم غير سعيدين. ولكن، أليس كل إنسان يخلق حياته بنفسه. وهل صحيح أنه، وعن طريق سكب الدموع، الشكاوى الدائمة ضد العالم المحيط أو بمساعدة الحبوب أن نصنع حياة ممتعة؟

طريقة السلوك	*النيّة الإيجابية*
الغم والشجن	تغيير الحياة خاصتنا والحصول على السعادة في الحياة.

إذا ما كان الإنسان يبدد مبالغ ضخمة على الأدوية والأقسام الخاصة في المشافي النفسية، بدلاً من أن يصرفها على شيء ما يستحقها أو يمتعه في حياته، فإن ذلك ليس مرضاً نفسانياً - إنه غباء وتغاضٍ عن ضعفه الشخصي!

كالعادة، يخلق الناس لأنفسهم الخمول بشكل ممتع. فقد كان في حياتهم الكثير من اللحظات الجميلة، ولكنهم ولسبب ما لا يتذكرون إلا الأشياء الكريهة حصرياً. وكثيرون ينجحون في ذلك. وأريد أن أتقاسم معك طريقة جيدة جداً لتكتسب لنفسك الكآبة. ففي كل مرة، عندما يحدث شيء ما جيد وممتع، يمكنك أن تقول لنفسك بصوت داخلي دميم وكريه: "هذا لوقت محدود" أو "في حقيقة الأمر هم لا يقصدون هذا". ويمكن أن نضيف إلى حدث حقيقي مشاهد مرعبة تظهر كيف سيبدو ذلك بهذه الطريقة خلال خمسين عاماً. جيداً، صح؟

وبدلاً من الأشياء المماثلة، التي يقوم بها الإنسان لسنوات، والتي تؤدي إلى الشجن، يجب القيام بشيء آخر. فكل شيء سهل نسبياً!

وأورد هنا مقاطع من كتاب الطبيب النفساني الأمريكي م. إريكسون[1].

فمرة جاء إليّ صديق قديم وحدّثني عن خالته ذات الاثنتين وخمسين سنة،

---

[1] Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном / Пер. Т.К. Круглова, фирма "Класс", 1994.

والتي مرّ عليها تسعة أشهر وهي في حالة من الكآبة الشديدة: "خالتي تجلس فقط، وتقرأ الإنجيل وتذهب إلى الكنيسة. ولا يوجد لديها أصدقاء. وقد تخاصمت مع والدتي من زمن، حتى أنهما لا تتحدّثان مع بعضهما. وأنا لا أستطيع زيارتها والتحدّث إليها، لذلك نادراً ما أتواجد عندها. إلا أنني، دائماً، اختبر تجاهها شعوراً رقيقاً وأعرف أن حالتها الآن سيّئة على المستوى الروحي وفي المرة القادمة، عندما ستذهب إلى "ميلووكي" من أجل المحاضرة، أيمكن أن تزورها وترى كيف يمكن مساعدتها؟".

وذهبت إليها مساء. وشرحت لها بالتفصيل، من أنا، ومن أرسلني. وقد استمعت إليّ بلامبالاة. فطلبت منها السماح لي بمشاهدة منزلها. ووافقتني في جولتي على غرف منزلها ولكن بسلبية أيضاً.

وكنت أحدّق في كل شيء باهتمام. ورأيت في غرفة مشمسة ثلاث شجيرات مزهرة من البنفسج الإفريقي مختلفة الألوان. وكانت ينفرد في أصيص عسلوج بنفسجة أخرى.

وهذا، كما تعرف، نبات متقلب الأطوار ويموت بسرعة إذا لم يلق العناية الملائمة.

وعندما رأيت هذه الشجيرات المختلفة الألوان، قلت: "أريد أن أكلفك بوظيفة طبية وآمل أن تنفذيها. هل هذا واضح؟ وهل أنت موافقة على التنفيذ؟ - وافقت المرأة من دون اكتراث. - أريد منك غداً أن تشتري من محل الزهور أزهار البنفسج الإفريقي بالألوان الممكنة. - وفي ذلك الوقت كان مستنبتاً، على ما أظن 13 نوعاً مختلفاً. وستكون هذه الأزهار تحت رعايتك، فاخدميها كما يجب. هذه إحدى المهمات الطبية. ومن ثم فلتشتر /200/ أصيص زهور هدايا و/50/ أصيصاً من أجل الغرس وتربة للزهور. وسوف تقتطعين ورقة من كل بنفسجة وتغرسيها في أصيص صغير، كي تصبح فيما بعد نبتة كبيرة. - وهذه البنفسجات ستتكاثر بالأوراق. - وعندما تنمو لديك كمية كافية من البنفسجات الإفريقية، أريد منك أن ترسلي قطعة منها إلى كل أسرة من اتباع أبرشية كنيستك، تلك الأسرة التي يظهر فيها مولود جديد. وأرسلي زهرة لكل أسرة طفل حصل على المعمودية في كنيستك. وكذلك، أرسلي البنفسج لكل من هو مريض. وإذا ما أعلنت خطوبة في الكنيسة، فأرسلي بنفسجة للخطيبة، والشيء ذاته في يوم الزفاف. وإذا ما مات أحد ما، فأرسلي تعزيتك مع بطاقتك وبنفسجة. وعندما تقيم الكنيسة أسواقاً خيرية فقدمي دزينة، ومن ثم العشرات من بنفسجاتك للمبيع".

وبعد ذلك، علمت أنه تواجد لديها في المنزل حوالي مئتي نبتة كبيرة بشكل دائم.

أجل الكآبة. فقد ماتت المرأة عن عمر ناهز السبعين عاماً، وقد لقبوها بـ "ملكة البنفسج الإفريقي في ميلووكي". وكان لديها أصدقاء كثر، ومن كل الأعمار. فعندما يستلم طفل مريض أصيصاً جميلاً وفيه نبتة رائعة، فهي، بالتأكيد، ستصبح صديقة هذا الطفل. أما الوالدان، فيتلقيان الهدية بتماثل ولدهما للشفاء، حيث يذهبان لشكرها بعد ذلك. وقضت الخالة حوالي عشرين عاماً بممارسة هذه الجهود - الانشغالات، فالهوم عدم التنقيب في الماضي وعدم التفكير المستمر فيما يخص الوحدة خاصتك، وما يجب القيام به هو المفيد للمجتمع. ويمكن أن الخالة لم تفكر بالدور المجتمعي لأفعالها. فهي ببساطة كانت مولعة.

وفي اليوم التالي، بعد قراءتي لهذه القصة في كتاب م اريكسون، جاءت إلى عيادتي امرأة في عمر القاعد وهي تعاني من كآبة شديدة.

وروت لي قصة مرضها الطويلة. وتحدّثت عن أنها عملت طبيبة أسنان. وكان لأولادها الثلاثة نصيب من حديثها. فقد عاش اثنان منهم في مدن أخرى، أما الصغيرة فعاشت معها وعانت من الكآبة أيضاً، لأن حبيبها كان قد تركها. أما المرأة ذاتها، فكانت تعيش من دون زوجها، الذي تطلقت منه منذ زمن.

وبدا ايضاً أنها اجرت /15/ عملية إجهاض (وهذا ما ادهشني، حيث أنها هي ذاتها كانت طبيبة، وكان يجب عليها معرفة كيفية الوقاية من ذلك). وعملياً، لم يكن لديها أي أصدقاء، ولم تكن هناك أي علاقات مع جيرانها بالمنزل. وكانت تجلس مع ابنتها أياماً كاملة في المنزل وتبكيان.

وقالت إنها سمعت عني من زميلة سابقة، والتي كنت قد ساعدتها بالشفاء من العصبية، وطلبت مني مساعدتها.

وبعد أن روت لي قصة مرضها الطويلة، تذكّرت القصة التي قرأتها لتوي في الكتاب، وقررت تلك الطريقة مع المرأة.

- هل تعلمين، - بدأت حديثي، - كثيرون هم الأطباء الذين لم يستطيعوا مساعدتك. ومن المشكوك فيه أن أستطيع أنا ذلك. ولكن، يوجد لديّ مخطط يمكن أن يجلب الراحة لك. فهل أنت مستعدة لتنفيذ تعليماتي الطبية؟

- أنا مستعدة لكل شيء، - أجابتني المريضة. - فليس لديّ مخرج آخر.

سألتها:

- هل لديك غرفة خاصة للنباتات؟

- لا، - أجابتني وتابعت - لم أقتن في بيتي نباتات منزلية أبداً، فهي تحتاج إلى مجهودات كثيرة.

- إذن، اسمعي مهمتي بانتباه. سوف تذهبين إلى محل الزهور وتشترين /15/ نوعاً من الأزهار المنزلية. وهي يجب أن تكون مختلفة حتماً. وحيث انك لم تغرسي الأزهار ابداً، وليس لديك الخبرة، فاشتر كتاباً حول زراعة الأزهار المنزلية وادرسيه بعناية، فالمطلوب منك رعاية /15/ نوعاً مختلفاً من الأزهار، وكلها تحتاج إلى عناية دقيقة. وحددي كم تحتاج كل نبتة من ضوء وماء، ووزعيها في الشقة بالطريقة المطلوبة واخدميها كلها. واطلقي على كل نبتة اسماً خاصاً به. ويمكن أن تحتاجي أصصاً إضافية من أجل تكاثر الأزهار - فامتلكيها مسبقاً.

وعندما تصبح لديك كمية كافية من النباتات الشابة، ابدئي بإهدائها إلى زميلاتك السابقات في العمل والجيران في الأوقات المناسبة: عيد، يوم ميلاد، قدوم طفل إلى العائلة، عرس أو ما شابه.

إضافة إلى هذا الأزهار، من الضروري أن تشتري ثلاث صبيرات، وهو نبات قنوع جداً، لذلك فهي تحتاج إلى عناية واهتمام قليلين جداً. فما عليك إلا أن تعيريها بعض الاهتمام من وقت لآخر. ومقابل ذلك ستحتاج أزهارك الخمس عشرة اهتماماً وجهداً كبيرين.

وخلال بعض الوقت جاءت المرأة إليَّ مجدداً ولكنها اصطحبت ابنتها معها. وقد بدت فرحة وسعيدة.

- دكتور، - بدأت حديثها، - أشكرك جداً. فأنا أشعر انني رائعة، وكل شيء في حياتي مميَّز. إلا أن ما يقلقني هو مزاج ابنتي، فهي ما إن نظرت إليَّ، إلى الطريقة التي تحسّن الوضع لديَّ من خلالها، حتى عبّرت عن رغبتها في العلاج لديك.

وخلال شهر تمكّنت من إعادة الفتاة أيضاً إلى الحياة.

وأنت، إذا ما رغبت في تغيير حياتك، فما عليك إلا أن تمسك كل شيء بيديك وتغيّره. فمن غير المفيد، بل ومن الغباء، الأسف على الماضي أو العيش فيه. فالأسف هو عدوانية موجَّهة ضد الله، الكون، وضد الذات شخصياً. ألسنا نحن، وبمساعدة القوة الأعلى، نخلق الأحداث المختلفة في حياتنا. فمن الضروري أن نحدد: "ما الذي يجعل حياتي سعيدة وفرحة؟" والآن، انفتح على مشاعر نفسية سعيدة وأطلقها في حياتك. وبدّل الأفكار الرمادية القديمة بأخرى جديدة - منيرة وفرحة. البس نظارات متعددة الألوان، وأعد النظر إلى أحداث الماضي الكريهة قدر ما يحتاج ذلك من مرات، وغيّر علاقتك بها، واستبدل المشاعر القديمة الكريهة بأخرى جديدة - طيبة. وتذكر أن كل إنسان يتصرف دائماً بشكل صحيح. عند ذلك، وفي الماضي، كان لديك تصرف محدد، وهو الذي قادك إلى تلك الأحداث. أما الآن، فيمكنك ومن دون أسف أو شعور بالذنب تغيير أفكارك وخلق حياة جديدة. وكل شيء بين يديك.

كل ما هو زائد، مشمئز للطبيعة.

البطنة في الديانة المسيحية تنتمي أيضاً إلى واحد من الآثام المميتة. فلماذا يتمتع "استرضاء" البطن خاصتك بهذه الخطورة؟ أظن السبب هو أن الإنسان يفهم معنى الحياة في حشو البطن لا غير. "أعيش لأكل، وليس أكل لأعيش!" - هذا هو شعار هؤلاء الناس. وكمية ضخمة من الطاقة الحياتية المجانية تضيع على تأمين الطعام وتحضيره. ولكن، أليس من الواضح أننا نعيش في هذا العالم ليس من أجل الطعام؟ فالأكل يجب أن يعوض ببساطة ما نفقده من طاقة في أعمالنا اليومية. أضف إلى ذلك، أننا ومن خلال الطعام نحصل على معلومة محددة حول العالم المحيط بنا. وبقدر ما يكون طعامنا متنوعاً بقدر ما تكون المعلومة التي نحصل عليها أكبر. وبقدر أقل يجب أن نخضع لمعدتنا.

والأشخاص، الذين يعانون من الشراهة، وبمساعدة الطعام، يحققون لأنفسهم مقاصد إيجابية محددة.

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
الشراهة	الحصول على المتعة والسعادة في الحياة.

نيّة رائعة - التلذذ والسعادة في الحياة! ولكن هذه الطريقة تملك تبعات سلبية. وهي فقدان طاقة ثمينة من أجل تحصيل الطعام وتحضيره. وهي السمنة وكل ما ينتج عنها من آثار.

ولكن، توجد ناحية واحدة، والتي لا يعيرها الناس انتباههم، وكثيرون لا يعرفون عن ذلك ببساطة. فالشراهة - هي عدوانية ضخمة ضد الطبيعة الحيّة وغير الحيّة، وضد العالم العضوي وغير العضوي.

وإذا ما كان الإنسان يأكل فقط من أجل تعويض الطاقة المفقودة مستخدماً المأكولات المعدنية والنباتية والحيوانية، فإن أية خروقات لقوانين الطبيعة لن تحدث، لأن أجسادنا ستغدو يوماً ما طعاماً لمخلوقات ما. وجسدنا - هو واحدة من الحلقات في تعاقب الأحياء والطاقة على الأرض. أما إذا كان الطعام، بالنسبة للإنسان، إحدى الطرق للحصول على السعادة في الحياة، فإن قوانين الطبيعة سوف تُخرق. وابتلاع الطعام من دون رقابة - هو تحطيم لمخلوقات العالم العضوي وغير العضوي. وليس هباء أن ترفع المسيحية هذا التصرف إلى مرتبة الذنوب. والعدوانية تجاه هذه العوالم ترتد إلى الإنسان بطرق مختلفة: منها ما هو على شكل أمراض ثقيلة أو أحداث غير سارة.

وكما قال أوستاب بندير (Ostap Bender): "لا تجعل من الطعام عبادة!"

أنا لست ضد الطعام المنوّع واللذيذ، بل أحب أن أتناول الوجبات الشهية، وأحضّر الطعام بنفسي أحياناً، وآكل تلك الوجبة التي تعطيني الصحة، الطاقة واللذة، وأعطي الأفضلية للطعام "الحي"، الغني بالطاقة البيولوجية، وتعجبني الوجبة عندما تكون محضرة بشكل جميل ولذيذة وبالنسبة لي فإن عملية تناول الطعام - هي فعل لطيف، أحصل من خلالها على الابتهاج واللذة: "... لأنه، وبالنسبة للإنسان، لا يوجد تحت الشمس أفضل من الأكل، الشرب والمرح..."، ولكن، لديّ طرق أخرى كثيرة في حياتي للحصول على الابتهاج والمتعة. وعملية تناول الطعام- هي واحد من أساليب كثيرة.

خمّن، ما الذي يؤمن لك السعادة والمتعة في الحياة غير الطعام؟

فهل صحيح أن الهدف والفكرة في الحياة - هي ملء البطن وإفراغه؟ أمعن التفكير حول الأهم والمخفي في حياتك، حول ذلك الشيء الذي يميّزنا، نحن البشر، عن المخلوقات الأخرى، - فهذا ما حان الوقت للقيام به.

الطمع، التقتير، البخل

أن تكون لا مثيل لك – يعني تناول العالم المحيط بعناية. وأن لا تأكل خمس سمّانات، بل واحدة. ولا تجدع النباتات، فقط، لكي تصنع مجمرة. ولا تعترض قوة الرياح من دون ضرورة. لا تستعمل الناس، ولا تحصرهم حتى آخر نقطة، وخاصة أولئك، الذين تحبهم.

الصياد يتعامل مع عالمه بحذر ولطف شديدين، وليس مهماً ما إذا كان هذا العالم أشياء، نباتات، حيوانات، أشخاص أو عالم القوة.

د. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الطمع - هو سعي إلى الحصول على فائدة خاصة بطرق غير ملائمة للآخرين. والشخص الطمّاع يفكر بفائدته فقط من دون التفكير بالنتائج والتبعات. والتوق إلى الكسب والتملّك يجعلان منه غير واضح الوسائل. وطبعاً، لا يوجد سوء في أن الإنسان يريد الحصول على شيء مهم لذاته. فالمقصد جيد، ولكن هل الأسلوب كذلك، أم لا؟

طريقة التصرف	*النيّة الإيجابية*
الطمع	الحصول على شيء ما مهم وضروري للذات. الحصول على
البخل، التقتير	رفاهية ويسر في الحياة.

ونصل إلى نتيجة أنه إذا كان شخص يحصل على فائدة، والآخرون يعانون من ذلك، فإن هذا يسمى طمعاً. فالطمع يحمل في داخله برنامج تدمير العوالم الأخرى. ألست تريد حل مشاكلك على حساب الآخرين؟ وهناك من يحقق رغبة ما من خلال سعي مفرط جشع، متناسياً نوايا الآخرين. وفي الرد يبدأ تشويه بنيتك المعلوماتية - الطاقية، حيث أننا جميعنا واحد على المستوى الدقيق.

الموت لشخص آخر، أو لمجموعة كاملة من الناس، أو الحكومة من أجل أن تحصل على فائدة مادية معينة.

كتمنّي الموت لقريب من أجل الحصول على الإرث. وتمني الإفلاس لمنافسك في العمل. أو تمني الموت أو المرض لمن يزاحمك على مكان شاغر.

ويظهر الطمع في التوق إلى النقود أو المقدرات المادية، ودائماً ما يقترن هذا بالنفاق. ولك يحصل الشخص الطمّاع على الفائدة، يمكن أن يظهر اهتماماً وانتباهاً متكلفين، ويؤكد حبه، لكنه يختبر أمام ذلك انفعالات أخرى تماماً.

ويملك التقتير نفس النوايا الإيجابية بالاشتراك مع البخل. والإنسان المقتر مفرط في اقتصاده لدرجة البخل، ويتهرب من المصاريف. فهو يريد امتلاك إيراد في الحياة، لكن التقتير يُعيقه من التعامل كما يلزم بتعقل وحرص مع الأشياء.

وللتخلّص من الطمع، التقتير والبخل، ابدأ باستعمال مبدأ الوفرة.

غزارة الطبيعة

من المهم جداً فهم هذا والإحساس به. وإذا ما أردت الحصول على شيء ما في هذا العالم، فعليك، وببساطة، الرغبة بذلك، وإرادته بشدة. وأنا أسمّي هذا على الشكل التالي: يجب تشكيل الإرادة بشكل صحيح، وتنمية العقبات الممكنة في داخلك من أجل تحقيقه. وبكلمات أخرى، يجب الانفتاح على هذا العالم، وقوى الطبيعة والحصول على كل شيء بالكامل. وانطلق في حياتك من مبدأ غزارة الطبيعة. وعند ذلك ستحصل على ما هو ضروري لك، وسيحصل الآخر على ما يحتاجه.

كل شيء أسهل بمرات مما تظن. وليس من الواجب تعلّم أي شيء جديد. فكل واحد منّا سيحصل خلال حياته، من الله على كل ما يريد. أي أنه يحصل حسب إيمانه، حسب أفكاره، وأفعاله وأعماله. فالكون، الله، وهذا العالم عادل ومتناغم جداً. غير أنه إذا لم يوافقك ما تحصل عليه أو أنك تريد أكثر، فما عليك إلا تغيير وضعك.

وأنا أستخدم هذا الأنموذج منذ فترة طويلة. فإذا ما كان يلزمني الحصول على شيء ما، فإنني سأحصل عليه حتماً. وبالنسبة لي، في عملي، ليس هناك مزاحمين أو منافسين، بل يوجد مؤيدون. ويأتي إليّ أولئك الأشخاص فقط، الذين يمكنني مساعدتهم.

تعلّم احترام العوالم الأخرى. وتذكّر أن عالم الشخص الآخر، حتى ولو كان قريبك، - هو عالم آخر. فتعامل مع كل شيء في هذا العالم بحرص شديد. والكون غزير - وبما أنه كذلك، فاستعمل كل ما يقدمه لك بحرص ولطف. وتذكّر أنك جزء

من هذه الحقيقة، الله. ولكن الناس الآخرون، الأدوات والأشياء - هي أيضاً أجزاء منها. ويوحّدنا كلنا التعامل. أي أنه، وعلى المستوى الباطني الدقيق كلنا متساوون، وكل واحد منا يساوي كل ما تبقى في هذا العالم.

تعلّم الأخذ والعطاء. يوجد قانون يقول: "إن كل ما تعطيه، ستحصل على ما يوازيه". من المهم جداً أن يكون هناك تناغم وتوازن بين ما تعطيه وما تأخذه.

ويعجبني جداً أحد أتباع مذهب الزن. ولا أستطيع إمساك نفسي عن إدراجه في كتابي.

موكوسين هيكي، عاش في معبد في مقاطعة تامبا. واشتكى لديه أحد اتباعه من بخل زوجته.

فقام موكوسين بزيارة زوجة ذلك الرجل وأراها يده المغلقة على شكل قبضة.

"ما الذي تريد قوله من هذا؟" - سألته الزوجة بدهشة.

"لنفترض أن يدي بقيت مطوية على شكل قبضة، فماذا تسمين ذلك؟" - سألها موكوسين.

"عاهة"، - أجابت المرأة.

عند ذلك، فتح يده وسأل من جديد:

"والآن، لنفترض أن يدي بقيت مفتوحة دائماً على هذه الحال، فماذا يعني ذلك؟".

"شكل آخر للعاهة"، - قالت الزوجة.

"إذا كنت تفهمين ذلك جيداً، - وانهى موكوسين كلامه متابعاً، - فأنت زوجة جيدة".

وسافر موكوسين.

وبعد تلك الزيارة بدأت الزوجة بمساعدة زوجها في التوفير كما في الصرف.

تعلّم أن تكون كريماً. كريماً بالضبط، وليس مسرفاً أو مبذراً.

في كتاب إدريس شاه "حكايات الدرويش" توجد قصة رائعة تتعلّق بالكرم.

فقد قرر أحد ملوك الفرس أن يصبح كريماً. وجمع أبرع المعماريين في إيران وأمرهم ببناء قصر في مكان واسع ومفتوح، لكي يمكن لكمية كبيرة من الذهب أن تتوضع فيه، وأن يكون له أربعون نافذة.

وبمرور بعض الوقت كان هذا القصر مبنياً. وأمر الملك بملء الخزنة

العاصمة، حتى يملؤوا القصر بقطع النقود الذهبية.

وعندما انتهى العمل، أعلن المنادي عن الأمر الملكي: "فليسمع الجميع! حسب إرادة ملك الملوك، نبع الكرم، تم بناء قصر له أربعون نافذة واعتباراً من هذا اليوم، سيقوم جلالته بتوزيع الذهب لكل المحتاجين عبر نوافذ القصر". وليس غريباً أن يتهافت على القصر مجموعات غير محدودة العدد من الناس. ومن يوم لآخر، كان الملك يطل من إحدى النوافذ الأربعين ويعطي لكل طالب قطعة نقدية ذهبية واحدة.

ولاحظ الملك، وهو يوزع المكرمة، أن أحد الدراويش يأتي كل يوم ويقترب من النافذة ويأخذ قطعته النقدية الذهبية ويغادر.

في البداية، قرر الحاكم أن الدرويش يأخذ الذهب من أجل فقير ما، ليس في وضع يؤهله للقدوم بنفسه طلباً للإحسان ومن ثم، وعندما رآه مجدداً، فكّر الملك: "يمكن أنه يتبع مبدأ الدراويش في الكرم السري، ومنح الذهب للآخرين". وفي كل يوم، كان الملك يشاهد الدرويش فيه، كان يحاول أن يجد له تبريراً ما. ولكن، عندما حضر الدرويش في اليوم الأربعين، وصل صبر الملك إلى نهايته وممسكاً بالدرويش من يده، صرخ الملك بغضب مخيف:

- حقارة جاحدة! أنت لم تركع لي ولا مرة، حتى أنك لم تنطق بكلمة شكر واحدة. والابتسامة لم تنور وجهك حتى ولو مرة. ماذا أنت، هل تخزن النقود أم تدفعها للزيادة؟ أنت تسيء فقط إلى سمعة الثوب المرقع العالية.

وما إن توقف الملك عن الكلام حتى أخرج الدرويش القطع المعدنية الذهبية الأربعين، التي حصل عليها خلال الأربعين يوماً، ورمى بها على الأرض، قائلاً:

- فلتعلم يا جلالة الملك، أن الكرم عندما يكون بطبيعته كرماً، أي عندما يلتزم من يظهره بثلاثة شروط:

الشرط الأول - العطاء من دون التفكير بالكرم خاصته.

الشرط الثاني - أن يكون صبوراً.

الشرط الثالث - أن لا يغذّي الشك في داخله.

وبناء على ذلك، فإن الملك لم يكن كريماً في الأساس. فالكرم بالنسبة له كان متعلّقاً بتصوره الخاص عن "الكرم" وهو كان يسعى إليه فقط لأنه أراد الشهرة أكثر بين الناس.

فالمنافسة من دون صفات أساسية لن تؤدي إلى شيء. ولا يمكن للكرم أن يتطور في الإنسان، إذا لم تتطور الصفات الطيبة الأخرى فيه.

الحسد

الحسد - هو تكدر وأسف لأن خيراً وطيبة أصابا شخصاً آخر. والطمع والحسد يقفان دائماً جنباً إلى جنب، حيث أن نواياهما تتطابق دائماً، وهي: الرغبة في امتلاك أو الحصول على شيء ما مهم وضروري للشخص.

طريقة التصرف	النيّة الإيجابية
الحسد	الحصول على شيء ما مهم للشخص، وضروري ومفيد: بحبوحة مادية، علاقات متميزة، نجاحات. الحصول على إيراد ورفاهية في الحياة. الحصول على شيء ما موجود لدى الآخرين، ولكنه غير موجود لدى الشخص ذاته.

يختبر الإنسان الحسود التوتر وعدم الرضا ولا يستطيع النوم بهدوء، عندما يكتسب أو يحصل جاره أو أحد معارفه على شيء ما غير موجود عنده شخصياً. ويتشكّل في عقله الباطن برنامج تحطيم الشخص الآخر، ذلك الشخص أو الشيء، الذي برز الحسد بسببه، أضف إلى ذلك، برنامج تحطيم عالمه الخاص. ويشكّل الحسد عدوانية عقلانية وباطنية ضخمة. وليس هباء أن تقوم المسيحية بنسبة هذا الشعور إلى واحد من الذنوب السبعة القاتلة. والحسد قتال للغاية سواءً أكان لصاحبه أو للكون.

اتذكر الأمثولة؟ فقد كان لدى أحد الأشخاص جار غني جداً. وأراد ذلك الشخص أن يمتلك كل ما هو موجود عند جاره وعند ذلك توجّه الرجل إلى الله وطلب لنفسه خيرات مادية. فأجابه الله: "سأعطيك كل ما تريد، ولكن بشرط واحد - وهو أن أعطي لجارك ضعف ما تحصل عليه أنت". وعند ذلك قام الشخص بتوجيه طلبه إلى الله قائلاً: "يا ربي! اقلع لي إحدى عينيّ!".

ولا يستوعب الحسود أن يقف ضد العالم المحيط. وهو لا يدرك مكانه الطبيعي وتخصيصه في هذه الدنيا. وهو لا يعرف ولا يصدق أن الطبيعة ذاتها تهتم به وتعطيه ما يحتاجه بالضبط.

ويمكن للإنسان، في حياته، الحصول فقط على ما يريد من خيرات مادية وروحية. ومن أجل ذلك، يجب عليه الانفتاح أمام قوى الطبيعة. ويعيق الحسد عملية القيام بذلك. فهو، أي الحسد، شعور قاتل يجعل الإنسان مغلقاً وعدوانياً.

وإذا كنت تعاني من وجود الحسد لديك، فضع لنفسك برنامجاً يساعدك في التخلّص منه.

هذا المبدأ بسيط جداً: الكون، الله غزيران، وأنت تستحق أن تملك في حياتك كل ما هو ضروري لك. فخذ واستخدم. اسعد وتلذذ. وقم بذلك بشكل خيّر، وأفكار نظيفة.

ويتواضع كبير، تمنّى النجاح للأشخاص الآخرين. فهذا علاج رائع ضد الحسد، وأيضاً، ضد كثير من الأمراض والمشاكل الحياتية، التي يسببها الحسد. تمنّى النجاح للقريبين منك، لجيرانك، لمدينتك، لبلدك وحكومتك، وللدول الأخرى، وللكرة الأرضية، والحضارات الأخرى.

ويتوجب عليّ من خلال عملي، وحتى في حياتي، أن أستمع إلى الناس وهم يشتمون الحكومة وذلك البلد، الذي يعيشون فيه. عند ذلك، ما هو الشيء الجيد الذي يتوقّعونه من حكومة "سيّئة"؟ فها هم يحصلون على ما ينتظرونه.

فبتمنيك النجاح وكل شيء جيد للناس الآخرين، أنت تجتذب النجاح إلى حياتك.

وتعلّم أيضاً الفرح بنجاح وسعادة الأشخاص الآخرين. وبهذا نجتذب إلى حياتنا النجاح والسعادة. فإذا ما اشترى جارنا أو أحد معارفنا منزلاً جميلاً أو سيارة، وهذا الشيء ليس موجوداً عندنا، فمن الغباء توجيه الحسد إليهم، فبالطريقة ذاتها سوف نسمم حياتنا. فمن الأفضل بالنسبة لنا أن نفرح معهم، فبهذا نحن نقرّب اللحظة التي سنمتلك فيها الشيء ذاته، إذا كنا بحاجة إليه.

النفاق

احذر المتنبئين الكذابين، الذين يأتون إليك بلباس النعاج، وفي داخلهم ذئاب كاسرة.

وصية جليلة

أن تكون منافقاً - يعني أن تكون ذا وجهين، وتتصرف بتكلف، وتقبل لنفسك شخصية لا تتناسب مع الحالة الداخلية. والشخص المنافق يقول أو يظهر شيئاً، ويفكّر أو يتصرف بشكل آخر. والتعامل مع هكذا أشخاص يسبب الصداع في الغالب. وهذا يجري لأن الناس، وأثناء تعاملهم مع بعضهم، يستوعبون المعلومة، في مستويين على الأقل: الواعي والباطني. ففي العقل الواعي تدخل معلومة، ويستوعب العقل الباطن معلومة مختلفة تماماً. ويحاول الإنسان دمج أشياء متنافرة. وبالنتيجة - صداع أو مزاج سيّئ.

ولكن، ليس فقط أثناء معاشرة المنافقين يحدث الصداع، وإنما يعاني المنافقون ذاتهم من أشياء مماثلة. ألا يمكن للرياء أن يعني ازدواج الشخصية مع كل التبعات التي يمكن أن تنتج عن ذلك.

طريقة التصرف	النيّة الإيجابية
النفاق	الحصول على شيء ما للذات.
التملّق	

يحاول المنافق الحصول على فائدة ما لنفسه، مقدماً نفسه للمحيطين بمظهر معين، بينما يكون في داخله مظهر مختلف تماماً. والسياسيون يمتلكون صفات كهذه في الغالب. وبمساعدة النفاق يمكن الحصول على مكسب مادي، ولفت الانتباه أو كسب الثقة "بحيلة". غير أن هذا الأسلوب يملك تبعات ثانوية ضارّة للصحة كما للحياة الشخصية.

ويضطر المنافق دائماً للاختلاق، وخداع المحيطين بتصرفات ظاهرية ما، وهو لا يستطيع أن يكون ذاته. ولكن، عاجلاً أم آجلاً فإن هذه الأفكار والمشاعر، التي يخفيها هذا الشخص، ستبدأ بالظهور إلى العالم المحيط. أليس الظاهر يعكس الباطن.

أما سبب النفاق فهو عدم الثقة بالذات شخصياً وبالعالم المحيط. فالمنافق لا يثق في أنه يمكن أن يحصل على شيء ما في حياته، بينما هو متواضع ومنفتح أمام ذلك.

فتعلّم قبول وحب نفسك كما أنت في طبيعة الحال. واحترم شخصيتك الذاتية. وكن متواضعاً في إظهار رغباتك ومشاعرك. واسع لإظهار وجهك الحقيقي للناس. فكما يقال: كن أبسط - ينجذب الناس إليك.

الكذب، الخداع

مسائل الحقيقة والكذب تقلق الإنسان العادي، ومن المهم بالنسبة له معرفة ما هو حقيقة، وما هو ليس كذلك. أما المحارب فالأمر سيان بالنسبة له. والإنسان العادي يتصرف بشكل مختلف فيما يخص ما يعتبره حقيقة، وما يعتبره كذباً. فيقال له عن شيء ما: "هذه حقيقة"، ويتحرك واثقاً بما يفعل. أو يقال له: "هذه ليست حقيقة". فيسبل يديه ولا يتصرف؛ أو حتى لو أنه تحرك، فلا يؤمن بما يفعله، وبأنه لن يغيّر الجوهر. أما المحارب فيتصرف في كلتا الحالتين. يقال له: "هذه حقيقة"، فيتصرف بمسؤولية كاملة، وهذا - عمله. ويقال له: "هذه ليست حقيقة". فيتصرف بمسؤولية كاملة، وهذا - ليس عمله.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

الكذب والنفاق - يعني أن تُدخل أحداً ما في ضلال، والوثوق بالخزعبلات، وقول ما هو غير الحقيقة، أي ما هو مخالف للواقع. الكذب والخداع يقفان إلى جانب بعضهما دائماً، حيث أن هدفهما واحد.

الكذب	الحصول على شيء ما من أجل الذات: بحبوحة مادية، هدوء
الخداع	نفسي، والحفاظ على العلاقات.

وتبعات الكذب معروفة - هي عدم ثقة المحيطين. "من يخدع اليوم، لن يصدقوه غداً". فالأهل غالباً ما يقولون لأولادهم أشياء غير حقيقية، ومن ثم يستغربون، لماذا لا يصدقهم أولادهم. وما يجب قوله هو الحقيقة، ولكن بلغة الأطفال.

وبطريقة ما، توجّه طفل أحد مصارفي دو السبعة أعوام إلى جدّه بالسؤال:

- جدّي، هل مارست الجنس مع جدّتي؟

احمر وجه الجدّ، وقال:

- لا، لم أمارس الجنس معها.

- أما أنا، فقد شاهدت، عبر التلفزيون، كيف يمارس رجل وامرأة الجنس، - قال الحفيد. - فهيا بنا لأعلمك.

وهنا، قام الحفيد بعرض كافة المتطلبات لجده.

الكذاب قاتل دائماً، مع أن هناك رأياً، يقول بوجود ما يسمى "الكذبة البيضاء"، أي الكذب بقصد الخير. ولكن، هيا بنا نحلل الموضوع، فهل الأمر كذلك، أم لا؟ مثلاً، مريض يعاني من أورام سرطانية، والطبيب والأقارب يخفون ذلك عنه، فهم لا يريدون إرعابه. ولكنهم، وبالطريقة ذاتها، هم يمنعون عنه معرفة الحقيقة، ومعها الفرصة الوحيدة في النجاة، الموجودة دائماً لدى المريض. وفي غالبية دول العالم، يخبرون المرضى عن الاختبارات الخطيرة لدرجة الموت. وهذا تصرف صحيح، حيث أن الإنسان يجب أن يعرف عن المرض الذي اختلقه لنفسه. وعندها تكون لديه الإمكانية للنظر في داخله وتغيير شيئاً ما وهو يواجه الموت. ويجب قول الحقيقة للإنسان، وأمام ذلك، تمنّى النجاح له. فالكذب الإنساني ضار دائماً.

وفي بعض الحالات، يكون الناس مجبرين على إخفاء الحقيقة لسنوات طويلة، وهم عند ذلك يختبرون تقريع الضمير. وفي حالات كهذه، يقوم عقلهم الباطن، وفي نهاية الأمر، بخلق هذا الوضع، عندما تصبح الأسرار واضحة.

ها هي، إيلينا قد تعرّفت على سيرغي، وتطورت علاقتهما نحو الأفضل، وخلال بعض الوقت قرّرا الزواج. وبالنسبة إلى سيرغي، كان من المهم أن تكون زوجته المستقبلية عذراء، وعرفت إيلينا بذلك. ولكن، وللأسف الشديد، فقد فقدت عذريتها منذ زمن بعيد. عندها قررت اللجوء إلى الخداع. وأجرت إيلينا عملية تجديد لغشاء البكارة. ولسبب غير مفهوم بالنسبة لها، احتفظت بالفاتورة التي

سددت من خلالها أجور العملية. وعاش الزوجان الشابان خمس سنوات مع بعضهما، ورزقا بطفلة.

وفي إحدى المرات، كان الزوج يبحث عن أوراقه، ووجد الفاتورة في درج الطاولة صدفة. ومنذ هذه اللحظة تحولت حياة إيلينا العائلية إلى جحيم. وها هي الآن تطرح على نفسها السؤال: "لماذا احتفظت بهذه الفاتورة؟".

وغالباً ما لا يفهم الناس أنه من غير الضروري إخفاء أي شيء. وأحياناً يأتي لعيادتي والدان مصحوبان بأبناء متبنين، ويسألونني عما إذا كان الطفل يشعر أن الوالدين هما والداه الحقيقيان. وفي هذه الحالة اسألهما ما إذا كانا يحبان الطفل حباً حقيقياً، وهل يختبران مشاعر الأمومة والأبوة تجاهه، أم لا، وخاصة شعور التبعية. وإذا كان الجواب "نعم" فلا داعي للتوتر والخوف من أي شيء والطفل بالتبني يرد بحساسية على أية شكوك من قبل الوالدين، حتى ولو كانت غير ذات أهمية. وإذا تواجدت الشكوك والشعور بالذنب - فستكون هناك تبعات. أما إذا كان الوالدان هادئين - فسيكون الطفل هادئاً أيضاً.

وفي هذه الحالة لا يوجد أي خداع. فإذا تحمّل الإنسان شخصياً مسؤولية كونه والداً لهذا الطفل، فإن جسراً طاقياً سيُقام بينه وبين الطفل، أي أنهما سيكونان وحدة متكاملة على المستوى الطاقي. وليس مهماً كيف حصل الوالدان على الطفل. فالحقيقة هنا، هي أنه طفلهم الحقيقي، لأن النسب الحقيقي ليس فيزيائياً، بل روحياً.

ابدأ بقول الحقيقة فقط. وهذا سهل وطيب جداً. والأكثر من ذلك أنه لا يوجد خداع وكذب - بل إن كل ما هو موجود الحقيقة فقط. والعكس هو وجود الكذب. فكيف نفهم ذلك؟ إن الأمر بسيط جداً. ولنستذكر حادثة. ففي أيام أرسطو كانت الشمس تدور حول الأرض. وكانت الأرض مفلطحة، وعموماً، كان العالم كله مسطّحاً. وكل من قال عكس ذلك، كان يتم إحراقه في الموقد. إلى أن جاء عصر النهضة ، وظهرت نظرة جديدة إلى العالم مع الاكتشافات الجديدة. وساد أنموذج نيوتن - الديكارتي لبناء الكون. وقد تأسس على قانون الجاذبية والاتصال بين السبب والنتيجة. وبفضل هذا الأنموذج أخذت تنمو بنجاح كل العلوم الممكنة: كالكيمياء، الفيزياء، الميكانيك والبيولوجيا. وجرت الاكتشافات الجديدة تياراً جارفاً. وأسس نموذج "بور" الخاص والمتعلّق ببناء الذرة على أساس الأنموذج السابق. ومنذ زمن ليس بعيداً، قرر الفيزيائيون أن الذرة، لا بل والعالم كله بشكل عام، مبني بشكل آخر. فماذا حصل؟ كانت النتيجة أن نموذج "بور" لبناء الذرة كان كذباً؟ إلا أنه بعد ذلك لم تختف كل اكتشافات العلم، تلك التي جرت بفضل النماذج القديمة، إذن، ما الذي يمكن اعتباره حقيقة، وما هو الكذب؟

كلمات، ولا يمكن رؤيته. هو يمكن الإحساس به روحياً، باطنياً فقط. وكل اكتشافات العلم، وكل نظريات بناء العالم - هي مرحلة دورية على طريقة معرفة الحقيقة، في الطريق إلى الله. لذلك، أنا أؤمن بأي نظرية، أي أنموذج، ولكنني أعرف أيضاً، أنها في جوهرها كاذبة، حيث أنها لا تعكس الحقيقة ذاتها. وأنا أقرر لنفسي ببساطة أي أنموذج وفي ماذا يمكنه أن يفيدني.

وينتج أنه في هذا العالم لا توجد حقيقة ولا كذب، بل توجد درجات ومراتب في معرفة الواقع.

وتوجد لحظة ممتعة أخرى. فإذا ما استخدمت أنموذج المعرفة الجديد، وتحمّلت المسؤولية شخصياً، فإنه لا يمكن لأحد خداعك. لأنه، ووفقاً للأنموذج الجديد، تحفظ المعلومة حول كل شيء، عن أي حادثة، كانت، أو تكون أو ستكون. هذه هي طبيعة المعرفة، من هنا، لا يجب عليك التوتر سواء أكانت المعلومة صادقة أو كاذبة. ففي كلا الحالتين ستكون مفيدة بالنسبة لك.

ولقد اكتشفت أيضاً، أنه تدريجياً، وحسب استيعاب الأنموذج الجديد، تظهر القدرة على قراءة أفكار الناس، ومعرفة رغباتهم المكنونة.

وعندما تظهر هذه المعرفة فإن الأسئلة حول الكذب والحقيقة لن يعود لها أي وجود. وإذا ما ظهر في حياتك كذب أو خداع، فيعود سبب ذلك إلى أنك أنت تؤمن بوجودهما.

التزلّف

التزلّف - هو المديح بدافع مُغرض، الاستحسان المتكلّف والتملّق الماكر. والشخص المتزلّف مستعد لإيصال الآخر إلى أي قمة مطلوبة، فقط مقابل الحصول منه على شيء ما، سواءً أكانت فائدة مادية أو انتباه أو استحسان.

أسلوب التصرف	*النيّة الإيجابية*
التزلّف	الحصول على شيء ما للذات.

المتزلف يحطّم نفسه شخصياً والعالم المحيط. وهو برفعه أحد ما، تجده يذل نفسه. والتزلّف هو واحد من نتاجات العجرفة.

وقد قال أحد مفكري أن أكثر شيء يكرهه لدى الناس هو التزلّف. ومن المحتمل أنني عند كل تعامل مع أشخاص من هذا النوع، أحس بمشاعر كريهة. وهذه المشاعر غير اللذيذة تظهر لأن التزلّف يحمل في داخله شحنة عدوانية داخلية. وليس هباء ما قيل قديماً عن أنهم يستخرجون الروح بالتزلّف.

والإنسان، الذي يعرف قيمة نفسه الحقيقية، سيسعى للتعبير عن ذاته في هذا العالم؛ والشخص الذي يحترم نفسه، سيكون متحرراً من التزلّف.

تعلّم مدح الناس، واستحسان مواقفهم وتقديم الثناء لهم بتواضع ونزاهة. هكذا ببساطة! دع هذا يكون واحداً من أساليب صنع القوة للناس.

الغيرة

الغيرة - هي شك قاتل في إيمان وحب أحد ما. وهي أحد الأحاسيس القاتلة. وهي تحطّم الأسرة، وتقتل الحب، وتتسبب بأمراض شديدة. وأنا شخصياً، أكون مضطراً للتواصل مع أشخاص يعانون الغيرة كل يوم عملياً.

وجاء لعيادتي رجل يعاني من صداع شديد، ظهر لديه بعد ارتجاج في الدماغ. وما إن دخل إلى المكتب، حتى فهمت فوراً ما هو سبب ذلك، ولم تكن هناك حاجة للتواصل مع عقله الباطن. فعندما تعمل مع الناس لوقت طويل، تبدأ وبسرعة ملاحظة الصفات الأساسية لطبيعتهم، بديهياً.

والسبب تافه - الغيرة على الزوجة. فلم تكن هناك إثباتات على خيانتها، وإنما تواجدت شكوك واتهامات ونتيجة الغيرة - حدث ارتجاج المخ الرئيس والصداع. فأول ما تفعله الغيرة أنها "تضرب" بالرأس، حيث أنها مؤسسة على الكراهية. وبعد العمل على الذات، اختفت الآلام وتحسنت علاقته مع زوجته.

ويمكن لغيرة الأهل أن تؤدي إلى أمراض جدية لدى الأطفال.

فمنذ فترة غير بعيدة، جاءت لعيادتي أسرة مع طفلها الصغير. وكانت قد ظهرت لدى الطفل نوبات صرع. والسبب هو ذاته - الغيرة. والموضوع هو أن الأب قد بلغ الخمسين سنة، والأم قد بلغت الثلاثين منذ مدة قصيرة. وكان يغار عليها لأسباب صغيرة تافهة، ومن دون أسباب وفيما عدا الغيرة، كانت هنالك مظاهر أخرى لعدوانية داخلية ضخمة. وقد انعكس هذا كله على الطفل، زد على ذلك، أن مستوى العدوانية الباطنية لديه كان أكثر بمرات منه لدى الوالدين. وفي هذا الحالة، المرض - هو إنذار للوالدين، كي يغيّرا سلوكهما وعقيدتهما.

والغيرة لا تخرب العلاقات فقط، وإنما يمكن أن تكون عائقاً أمام إقامتها.

هناك رجل، بلغ الأربعين منذ فترة، وهو لا يستطيع بناء أسرة بأي شكل حتى أنه لا توجد لديه علاقات طويلة مع النساء - يلتقيان قليلاً، وها هي تهرب وبدأت أسرته تقلق عليه، وتستنكر عدم وجود عائلة. وذهبت الأم إلى الكثير من البصّارين والنفسيين. وكان هؤلاء يقولون أنه تعرض لـ "صيبة عين"، أو أنهم

اليمين، وهو، كأنه، لا يسمع ولا يراهن.

لكن السبب لم يكن فيه شخصياً. بل كان السبب هو - الغيرة. والغيرة هي ذلك الجدار. أضف إلى ذلك، أنها كانت قوية لدرجة لا يسمح له عقله الباطن معها بإقامة علاقات ثابتة مع النساء. لذلك، فما إن تصبح علاقته مع النساء ثابتة أو قانونية، حتى ينطلق برنامج تحطيم الذات. لهذا السبب كان عقله الباطن يظهر أنواعاً مختلفة من العوائق، ليحفظ له حياته.

تقدّم الغيرة من ذاتها مجموعة مشاعر، مؤلفة من: الحسد، الغضب، الكره، الاستياء، الشك، الشفقة على الذات وعدم الثقة، الازدراء. وكل واحد من هذه المشاعر يعطي ثماره.

ويختبر الغيورون الكره تجاه الشريك الجنسي، وتجاه الغريم وتجاه الذات شخصياً. وبهذه الطريقة، هو يشكل مثلثاً غرامياً كلاسيكياً! وإذا كان لديك ولو نقطة من الغيرة - انتظر، فالمثلث قريباً سيكون. وأنت نفسك ستشكله بغيرتك. ذلك، لأن الناس يخلقون المشاكل لأنفسهم، ومن ثم يتهمون الآخرين بذلك.

والغيرة، كغيرها من المشاعر الأخرى، تملك نيّتها الجيدة:

طريقة التصرف	***النيّة الإيجابية***
الغيرة	الرغبة في امتلاك علاقات راسخة، عفيفة ومأمولة مع من نحب. إظهار الحب خاصتنا، وأن نكون واثقين في حب الشريك (وهناك تعبير يقول: "هو يغار - يعني أنه يحب").

النيّة رائعة في الواقع. فكل واحد يرغب في أن يحب ويصبح محبوباً، ومرتاحاً في علاقاته مع المحبوب. ولكن حان الوقت من زمن لأن نفهم أن الغيرة لن تجعل العلاقات أقوى أبداً، بل على العكس، أنها تقتل الحب. فالكره والحب لا يلتقيان.

كيف تتولّد الغيرة، وكيف نتخلّص منها؟

أولاً. الغيرة - هي إشارة إلى أنك تتمسك بالعلاقة. وكنتيجة، فأنت تخاف من فقدان من هو غالٍ عليك. ولكن لا يجب التعامل مع الشخص المقرّب كملكية خاصة. فلا شيء في هذا العالم يعود لنا، حتى حياتنا الخاصة.

ولا يجب أن يكون الشخص القريب هدفاً لكل حياتك. فهذا ليس هدفاً - إنه وسيلة للتعبير عن مشاعرك. فانزعه عن "المنصة" وضعه إلى جانبك.

أخرج من ذاتك الشعور بالملكية والخوف سيغادرك. وغيّر علاقاتك بالأشخاص المقرّبين والمحبوبين. وهم لا يعودون لك، فلكل منهم عالمه وحياته، وفي الوقت ذاته،

يمتلك كل واحد منّا العالم كله. والكون يعطيك إمكانية العيش مع هؤلاء الناس، كهدية، فاقبل هذه الهدية مع الشكر، وتعامل معها بحرص. وقوِّ علاقاتك بالعمل على ذاتك، ولا تفعل ذلك مع العدوانية والكره، الموجّهان إلى خصوم خياليين أو حقيقيين. **احترم خصوصية الشخص القريب خاصتك! وتذكر! أنه لا يمكن فقدان الشيء غير العائد لنا.**

ثانياً. بتّ تعرف القانون: "إن الطيور على أشكالها تقع". فإذا ما كنت ترمق الآخرين بنظرات "شزرة" أو يتواجد لديك انجذاب جنسي للآخرين، فإن الشخص المقرّب منك يعرف عن ذلك باطنياً، لكنه لم يستوعب ذلك بعد. ويمكن انكشاف هذا السلوك في وقت قريب. لذلك، وقبل أن نفار، يجب أن نهتم بتنظيف أفكارنا الخاصة.

ثالثاً. الغيرة - هي إشارة أيضاً إلى أنك لست واثقاً في ذاتك، كرجل /امرأة. وأنت تعتبر نفسك سيّئاً في شيء ما أو أنك لست جيداً كفاية.

مثلاً، إذا ما كانت لدى المرأة مجموعة نواقص، فإنها بذلك تعطي سبباً للرجل كي يبحث عن تعويض هذه النواقص لدى نساء أخريات. أو رجل، يعتبر نفسه ليس رجلاً كاملاً، فهو، حرفياً، يجبر محبوبته على أحد ما "أكثر قوة".

غيِّر علاقتك مع نفسك. وابدأ بذاتك، فأحببها، وقيِّمها واحترمها. وإذا كنت تشك في الحب تجاهك، فابدأ بإظهار الحب تجاه نفسك - وعند ذلك ستحصل من الشخص القريب على الحب ذاته. فأنت - مميّز في هذا العالم وتستحق كل شيء جيد، ومن ضمن ذلك العيش مع من تحب وأن تملك علاقات راسخة معه.

لذلك، فاقبل ذاتك وأحببها كما هي موجودة في حقيقة الأمر.

رابعاً. وهو ليس أقل أهمية. يمكن إظهار الحب بطرق مختلفة، ولكن ذلك، لا يستحق الوصول إلى الغيرة. وإلا فلن يتبقى من حبك أي شيء. الغيرة - هي أسلوب سيّئ جداً لإظهار عواطفك.

الفسق والزنى

قَدْ سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لِلْقُدَمَاءِ: لاَ تَزْنِ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيَهَا، فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ.

إنجيل متى

الفسق - هو دعارة جنسية، والزنى - هو خرق للثقة الزوجية. أما في الديانة المسيحية، فالفسق يرتبط بواحد من الآثام السبعة القاتلة. والزنى كذلك، يعتبر ذنباً عصيباً. ويجب القول أن هذا ليس من دون أساس، حيث أن كليهما له تبعات قاسية بالنسبة لصحة الشخص، ومصيره ومصير أبنائه.

الأمراض الزهرية، وهي، أي الدعارة، يمكن أن تكون سبباً للعقم.

وقد جاء الى عيادتي شاب يعاني من مشكلة غير عادية. ففي الفترة الأخيرة، ظهر لديه خوف من الإصابة بالسفلس. وكانت حالته مضجرة. فهو كان كل يوم يتفحص نفسه من رأسه حتى أخمص قدميه: باهتمام، راقب جلده وجسده، وحتى عضوه الذكري. وناظراً في فمه - بحث على علامات المرض. وقرأ كل المراجع المتعلّقة بهذا الموضوع.

هو لم يكن مريضاً، غير أن هذا الخوف هو الذي منعه من العيش بهناء. وبات يخاف من تناول الطعام في الأماكن العامة، أو التنقل بوسائل النقل العامة، أو السلام على أي أحد باليد. والمهم في الأمر، أن بعض علامات المرض بدأت تظهر لديه خلال بعض الوقت عملياً. مع أن التحاليل أثبتت أن كل شيء نظيف لديه.

وبعد إقامتنا اتصال مع عقله الباطن، استوضحنا سبب ذلك السلوك الغريب.

"أنا أعاقبك بسبب دعارتك،- أجابه عقله الباطن،- وأعلمك السلوك الصحيح في العلاقة مع النساء".

وبدا أنه قد مارس حياة ماجنة في شبابه، وعندها كان ذلك ضرورياً له، لأنه كان شخصاً غيوراً جداً، وقد ساعدته العلاقات الجنسية غير الشرعية على التخلّص من الغيرة الشديدة، ولكن لبعض الوقت. وبعد أن تزوج ورزق بفتاة، قرّر عقله الباطن وضعه على الطريق الصحيح بطريقة أخرى.

قمنا بتغيير برنامج السلوك الباطني لديه، وأوجدنا أساليب جديدة، فذهبت المخاوف.

ويوجد في تاريخ الأمراض الزهرية قانونية مهمة. فهذه الأمراض كلها ظهرت في مرحلة ما يسمى بالثورات الجنسية. وبعد ثورة الستينيات الجنسية مباشرة، عندما بدأ الصراع مع السيفلس بمساعدة المضادات الحيوية، ظهر مرض الإيدز. وهو جاء بدلاً من الأمراض السابقة التي انتشرت عن طريق الجنس فقط. ويتسبب بهذا المرض فيروس، وعلومنا لم تتعلّم الصراع مع الفيروس بعد. إذن، هل نحتاج إلى هذا الصراع، أم لا؟ فمنذ زمن بعيد آن لنا أن نفهم أن المرض - هو إشارة. وإزالة سبب المرض ضرورية. والسبب - في تصرف الإنسان وسلوكه.

وقديماً، استطاعت الديانة، وبمساعدة الوصايا، ضبط السلوك الجنسي ولو قليلاً. أما الآن، فقد رفعت كل الضوابط، وقلة هم الذين يتعلّمون الأسلوب الصحيح للعلاقة بين الرجل والمرأة. والكتب والصحف والتلفزيونات تعرف الشذوذ الجنسي بشكل أساسي.

ولكن، طالما أن الدعارة الجنسية موجودة، يعني أنها مطلوبة لسبب ما. فأي مقاصد إيجابية تؤديها الدعارة؟

أسلوب التصرف	*المقصد الإيجابي*
الفسق، الزنى	الحصول على الحب والمتعة في العلاقات مع الجنس الآخر.

تصوّر الحادثة التالية. تحدث مشكلة بين زوج وزوجة، عدم رضا متبادل، امتعاضات، ادعاءات. وكما أصبحت تعرف، فإن كل هذه المشاعر والانفعالات تقتل إحساس الحب. وإذا كان ذلك يحدث بشكل دائم؟ فمن أي تفاهم ومتعة متبادلة يمكن أن يتم الحديث؟ ولكن، ورغم كل ذلك، فإن الناس يرغبون بالمتعة واللذة. وبدلاً من أن يغيّروا أنفسهم وعلاقاتهم، هم يبحثون عن هذا كله "جانباً"، من دون تفكير بالنتائج.

لقد وصلت إلى قناعة في أن من يميل إلى الفسق والزنى هم الأشخاص الفيورون جداً. أي أولئك الذين يتمسكون بالعلاقات، ويعطون العلاقات مع الجنس الآخر الأولوية على كل شيء في حياتهم. وهم لا يستوعبون أن العلاقات - ليست هدفاً ولا مغزى للحياة، هي فقط وسيلة من أجل حياة كاملة. وكما هو معلوم، فالغيرة تولّد عدوانية عقلية وباطنية جبارة. والعلاقات الجنسية غير الشرعية تساعد، ولو لبعض الوقت، على إزالة هذا التمسك بالعلاقات وتخفف من هذه العدوانية. وكما يكتم مدمن الكحول عدوانيته الباطنية ضد ذاته والمحيطين، كذلك الفاسق أو الفاسقة، وبمساعدة الدعارة، يسعون إلى تحييد غيرتهم. إلا أن الدعارة - هي علاج سيّئ للغيرة، مع أنه "حلو". والاستخدام الطويل والفوضوي لأي دواء يملك تبعاته السلبية.

إن التخلّص من الانجذاب إلى العلاقات الجنسية غير الشرعية ممكن بطريقة واحدة - التخلّص من الغيرة. والغيرة، بدورها، مولودة من العجرفة، أي من العلاقة غير الصحيحة مع الله؛ الكون، الذات والجنس الآخر. لذلك فإن الدّين يُدخل الدعارة الجنسية في إطار الذنب، والذنب القاتل أيضاً.

لقد اقتنعت أن الإنسان، ما إن يعطي الأولية في حياته لحب لله، فإن كل شيء سيصبح في مكانه الطبيعي، وتختفي العجرفة والغيرة. وتصبح العلاقة مع الشخص المقرّب وسيلة لتطوير الذات، وتبدأ بتقديم اللذة، السعادة والمتعة، ولا تتحوّل إلى منبع للآلام والمعاناة. **وإذا أردت التناغم في العلاقة المتبادلة، فاقبل حبك للشخص القريب كجزء من حبك لله، الكون. وتوقف عن التعامل مع شريكك كملكية خاصة، وفي الوقت ذاته، لا تتصبّه على المنصة. وتعامل مع شريكك بانتباه، كما تتعامل مع هدية الطبيعة، وكما تتعامل مع انعكاسك، ومع العلاقات به - كما مع وسيلة التطور الذاتي والكمال الشخصي.**

أنا باشرت التجربة وفسّرت الانفعالات السلبية من وجهة نظر إيجابية. وأظن أنني تمكنت من ذلك. وإذا ما كان ذلك جيداً أو سيّئاً - فأنت من يحكم عليه.

وهيا بنا نستذكر مرة أخرى تلك الانفعالات والتصرفات، التي تعتبر سبباً للمرض والمشاكل المختلفة في حياتنا الخاصة. وها أنا أعددها لك:

- العجرفة، الأنانية، الإحساس بالأهمية الشخصية.
- الاتهام (للذات والآخرين).
- النقد (للذات والآخرين).
- الادعاء (على الذات والآخرين).
- عدم الرضا (عن الذات والآخرين).
- الإدانة (للذات والآخرين).
- الازدراء والنفور (تجاه الذات والآخرين).
- الكره (للذات والآخرين).
- التهيج، الغضب، الحقد والامتعاض.
- الثأر.
- الضجر.
- الخيبة.
- الاغتياب والأفكار الشريرة.
- التبجح.
- الخوف، القلق والهلع.
- الشك وعدم الثقة.
- الشفقة، الرأفة والأسف.
- الغم، الشجن والكآبة.
- البطنة، الشراهة.
- الطمع، التقتير والبخل.
- الحسد.
- الكذب، النفاق والخداع.
- التملّق.
- الغيرة.
- الفسق والزنى.

حدّد تلك الانفعالات الكامنة فيك. وابدأ بالعمل على نفسك حتى تفرغها كلها.

هذا تعداد غير كامل للانفعالات السلبية الهدّامة. فأنا دوّنت الأكثر أهمية فقط. ومن خلال حياتي الخاصة وعملي وصلت إلى قناعة أنها كلها تعتبر، بالنتيجة

الطبيعية، من منتجات المعرفة، أي الإحساس بالأهمية الشخصية، الأنانية. فالمعرفة - هي نتيجة عدم فهم مكاننا الطبيعي في هذا العالم والأهداف في الحياة، والعلاقة غير الصحيحة مع الذات والعالم المحيط. وهذا ما يقود، بدوره، إلى التنافر. وهي - كالثعبان المتفرّد الذي يملك ثلاثين رأساً، والذي يجب الانتصار عليه بقطع رؤوسه الواحد تلو الآخر. ويمكن بشكل مباشر.

وقديماً، كانوا يعتبرون المرض - هو شيء من الشيطان. وأن ذلك هو ظهور للقوى الشيطانية، الظلامية وحدها. وحتى الآن هنالك بعض المعالجين، السحرة، النفسيين يوجهون كل قوتهم باتجاه طرد الشياطين، إزالة "صيبة العين" والخلل. غير أن هذا غير صحيح في أساسه، لأن المرض لن يذهب إلى أي مكان مع ذلك، بل إنه "يتعمّق" إلى طبقة معلوماتية طاقية أكثر دقة في العقل الباطن. ومن ثم يصوّر مجدداً، وأكثر قوة بأضعاف. وقد علّمنا عيسى المسيح سابقاً: "إِذَا خَرَجَ الرُّوحُ النَّجِسُ مِنَ الإِنْسَانِ يَجْتَازُ فِي أَمَاكِنَ لَيْسَ فِيهَا مَاءٌ، يَطْلُبُ رَاحَةً وَلاَ يَجِدُ. ثُمَّ يَقُولُ: أَرْجِعُ إِلَى بَيْتِي الَّذِي خَرَجْتُ مِنْهُ. فَيَأْتِي وَيَجِدُهُ فَارِغًا مَكْنُوسًا مُزَيَّنًا. ثُمَّ يَذْهَبُ وَيَأْخُذُ مَعَهُ سَبْعَةَ أَرْوَاحٍ أُخَرَ أَشَرَّ مِنْهُ، فَتَدْخُلُ وَتَسْكُنُ هُنَاكَ، فَتَصِيرُ أَوَاخِرُ ذلِكَ الإِنْسَانِ أَشَرَّ مِنْ أَوَائِلِهِ". (إنجيل متى 12:43-45).

فلا يجب طرد المرض، بل من الضروري الاستفادة منه، لأنه لا توجد قوة في هذا العالم لا يمكن استخدامها لهدف إيجابي. والآن، ها أنت تعرف أن المرض - هو ظهور خارجي لتلك الانفعالات الهدّامة كالغضب، الكره، الامتعاض وغيرها. ويؤدي كل واحد منها وظائفه الإيجابية، ويؤدي خدمة من أجل تطوير الذات. وبهذه الطريقة تظهر إمكانية استخدام القوى الهدّامة لفائدة الذات والمحيطين.

وإذا كانت لديك مرض أو مشكلة ما في حياتك الشخصية، فما عليك إلا أن تلجأ إلى داخلك وتعرف ما هي التصرفات، الانفعالات والأفكار السلبية التي تسببت بالمرض. وبعد أن تكتشف ذلك السلوك، ابدأ بالتخلّص منه. ويساعدك في ذلك أسلوب البرمجة الباطنية.

غيّر علاقتك بالمرض، وتعامل معه باحترام. فمرضك - هو خير لك. ولا تشتمه ولا تشتم نفسك. ولا تكتمه بمساعدة الأدوية، ولا تفتعل صراعاً معه. المرض - هو تنبيه لك من عقلك الباطن عن مخالفتك لقوانين الطبيعة. وتعامل مع مرضك بهذه الطريقة تحديداً. وتخلّص منه، تاركاً كل محاولات التخلص منه، وهنا لا يوجد أي اختلاف. فما عليك إلا استخدام مرضك كوسيلة لتطوير ذاتك. وما إن تغيّر عقيدتك، حتى تبدو لست بحاجة إلى المرض. وهو يختفي ببساطة، لأن ضرورة وجوده تسقط. فهو قد جاء من اللامكان، ويذهب إلى اللامكان.

أسلوب الشحن والبرمجة الباطنية

ها أنت تعرف أن المرض - هو انعكاس خارجي، وعلى المستوى الفيزيائي، لأفكار وانفعالات محددة. وبشكل عام فإن كل شيء في هذا العالم - هو نتيجة لأفكارنا. ونحن شخصياً نخلق عالمنا بتصرفاتنا. أفكارنا تتحقق، وبهذه الطريقة، يمكننا أن نخلق أشياء طيبة وكريهة في عالمنا. والمرض - هو إظهار للمعارضة ويتعلّق بالأشياء الكريهة، لذلك يريد الإنسان التخلّص منه.

وللتخلّص من المرض، يجب عبور ثلاث مراحل على الأقل.

1. من الضروري، وقبل أي شيء، تحمّل المسؤولية الشخصية وتحديد الأفكار والتصرفات، التي خلقنا من خلالها هذا المرض. وللقيام بذلك، يجب اللجوء إلى داخلنا، إلى ذاتنا تحديداً والعثور على تلك الأفكار والانفعالات الهدّامة. وفي هذا البحث، يمكن أن يساعدك إحصاء الانفعالات السلبية الواردة آنفاً، والكتاب الثاني.

2. بعد أن تكون قد وجدت التصرفات القاتلة، التي أدّت بك إلى المعاناة، استوضح ما هي المقاصد الإيجابية التي نفذتها هذه التصرفات لصالحك. والإيجابية تحديداً، وليس السلبية. أي أن النيّة يجب أن تكون مُشكّلة من دون نواقص، ومن دون حرف "لا". ومثلاً، النيّة الإيجابية للامتعاض - تغيير العلاقة مع الذات؛ الشعور بالذنب - تغيير السلوك خاصتنا؛ التوتر والغضب - تغيير العالم المحيط بما يتناسب مع توقّعاتنا. وقد اكتشفت أن الناس اعتادوا التفكير بمفاهيم سلبية. وهم يعرفون، مسبقاً، ما الذي لا يريدونه في حياتهم، ولا يعرفون ما هم بحاجته. وهاك مثلاً:

إحدى النساء جاءت إلى عيادتي. وقد أظهر التحليل لديها "ورماً في الرحم". وتحدّثت مطوّلاً عن مشاكلها، وآلامها. وبعد أن انتهت من روايتها، توجهت بالسؤال إليها:

- ما الذي تريدينه لنفسك؟

- أريد التخلّص من المرض. - أجابت المرأة.

- أي أنك لا ترغبين في المرض، هذا إذا كنت قد فهمتك بشكل صحيح؟ - سألتها.

- نعم، يا دكتور، انت محق تماماً، - اجابت المريضة موافقة.

- جيد، ولكنني سألتك عمّا تريدينه، وليس عمّا لا تريدينه.

- انا لم افهمك يا دكتور. - قالت وهي تنظر الي باستغراب.

- اتعرفين، - وبدأت اشرح لها بهدوء، - إن طريقة سؤالي وما اريد ان اسمعه منك مهم جداً لعملية علاجك. فأنا قد بدأت العلاج عملياً. وهو قد ابتدا من سؤالي هذا: "ما الذي تريدينه لنفسك؟" وانت قد جُلْتِ مطولاً وكثيراً على الأطباء، وهم شرحوا لك اكثر من مرة اين يكمن الشذوذ لديك وانت تعرفين تحاليلك غيباً، وتعلمين جيداً من ماذا تريدين التخلّص. ولكن، يجب عليك ايضاً ان تعرفي الى ماذا يجب ان تسعى انت وانا نتيجة لعملنا المشترك نحن الاثنين. وهذه المعرفة يجب ان تكون مختصرة.

- يبدو انني فهمتُ! - صرخت المراة فقد كان يجب عليّ ان اقول: "اريد ان اصبح سليمة".

- تماماً. اشرحي لي ولنفسك ما الذي يعنيه ان تكوني سليمة.

- حسناً، اولاً، - بدأت المريضة، - اريد ان يكون الرحم سليماً لديّ. وبعد ذلك، اريد ان لا تتواجد الآلام في اسفل بطني.

- توقفي قاطعتها متابعاً، - انت استخدمت لتوّك النفي، وتحديداً الحرف "لا". وما تريدينه يجب ان يكون إيجابياً، اي من دون جزئية "لا".

- اي نعم، لقد فهمتك ولكن كيف يمكن قول: "ان لا تكون هنالك آلام"، من دون استخدام السلبية؟

- هكذا مثلاً: "اريد ان اشعر بأمان عذب وإحساس اسباب الراحة في اسفل بطني".

- اريد الإحساس بشعور طيب بأسباب الراحة في أسفل بطني، - كررت المراة، وتابعت: - واريد ايضاً ان تنتظم دورتي الشهرية، وتحلّ كل شهر، في وقتها المناسب، وان تمر بسهولة، وان اعرف انها جاءت، ولكن في لحظة ظهورها. وان اشعر نفسي بحالة جيدة اثناء وبعد الدورة الشهرية. وان يتدفق الدم من الرحم في وقت الدورة، وان تكون كمية الدم المتدفق هي الكمية المثلى بالنسبة لي وان يكون إحساسي الذاتي العام رائعاً. وان اكون سعيدة في حياتي.

- ممتاز! والآن نعرف انا وانت ما الذي نسعى لأجله.

وبعد هذا، تتابع نحن الاثنان عملنا قدماً. وبإقامتنا اتصالاً مع عقلها الباطن، اتضح لنا ان المرض - هو نتيجة امتعاضات متراكمة لسنوات طويلة ضد الزوج.

- حسناً. لأنه شرب وتجول وكان يخونني دائماً، ولأنه أذلني، وكان أحياناً يقوم بضربي.

- أي أنك استأت منه بسبب ذلك. ولكنني سألت ليس "لماذا" بل "من أجل ماذا" امتعضت من زوجك؟

- كي لا يسيء لي، - أجابت المرأة.

- والآن، أعيدي صياغة ذلك، ولكن بشكل إيجابي.

- أردت لو أنه غيّر علاقته معي، ولو تكون لدينا أسرة متماسكة ويسودها الوئام.

- جيد! وأنت، ألم تفكري أبداً لماذا يتصرف زوجك بهذه الطريقة؟ وعن طريق أي شيء قمت باجتذاب زوج كهذا إلى حياتك؟

- عن طريق أي شيء؟ زوجي هكذا، ومن المحتمل أنه كان كذلك حتى قبل أن أعرفه. رغم أنه، - تفكّر المرأة، - سابقاً لم يكن يشرب، وكان رجلاً آخر. على كل حال، لا أدري.

- وكيف كانت علاقتك مع أبيك؟ - سألتها.

وبعد سؤالي هذا، بدأت المرأة تذرف دموعها.

- أتعلم يا دكتور، هو أيضاً كان يشرب ويضرب أمي.

- إذن، نظرة كهذه إلى الرجال تكوّنت لديك منذ الطفولة؟ وقد تراكم لديك الكثير من الامتعاض من والدك، والشفقة على أمك!

- أنا بقيت أكره والدي لفترة طويلة. والآن لم أعد أهتم به. وبالنتيجة، فإن الله قد أرسل لي هذا الزوج كعقوبة لي؟

- لا، ليس كعقوبة. لأن زوجك، ببساطة، يعكس أفكارك فيما يتعلّق بالرجال. فقد تكوّنت لديك، منذ الطفولة، نظرة عدوانية تجاه الرجال، وترسبت في عقلك الباطن. وها هو، ذلك البرنامج العدواني قد اجتذب إلى حياتك ذلك الرجل، الذي بدأ يعلّمك من خلال تصرفاته حب الذات، كامرأة، ويعلّمك حب الغير بداية.

- وماذا عليّ أن أفعل؟ - سألتني المرأة.

- من الضروري لك أن تعيدي النظر في حياتك كلها. في علاقتك مع والدك وزوجك (وأعطيت المرأة مخططاً لاستعراض التاريخ الشخصي - وهو وارد لاحقاً). فقبل كل شيء يجب عليك أن تستوعبي أنّ أباك وزوجك ليسا مخطئين في شيء. فأمك شخصياً، هي التي اجتذبت إلى حياتها رجل كهذا، عن طريق برنامج الكره

له، البرنامج الذي انتقل إليها من جدتها. غير أنها لم تعبر الدرس، ولم تتخلّص من العجرفة، ولم تستطع الترفّع عن كرهها وامتعاضاتها. والآن، ها أنت تشغلين هذا البرنامج. فلو أنك أجريت عملاً جراحياً ولم تغيّري شيئاً في ذاتك، لكنت تركت هذا البرنامج يعمل لدى ابنتك.

- وهي قد شغلته أيضاً، - قالت المريضة. - فقد انفصلت عن زوجها منذ فترة قصيرة.

- ها هو الوضع، ترين؟ وإذا ما بدأت العمل على ذاتك، فإنك ستساعدين ابنتك أيضاً، عدا عن مساعدتك لذاتك.

وبعد هذا، نحن نخلق أساليب سلوك وأفكاراً جديدة فيما يتعلّق بالنظرة إلى الرجال والعلاقة مع ذاتنا، كنساء. وبعد عدة أيام توقف نزيف الرحم، وخلال شهر أظهر التصوير الشعاعي أن حجم الورم قد تضاءل بشكل ملحوظ.

3. بعد أن شكّلت نية إيجابية، من الضروري خلق أساليب جديدة لتجسيدها. وهناك، عن ماذا يجب أن تفكر. فخلال وقت طويل وفي حالات محددة، ها أنت استخدمت أسلوب سلوك محدد ما. وكان هو السبب في آلامك ومعاناتك، إلا أنك استمريت في استخدامه قدماً، لأنك: أولاً - لم تعرف من أجل ماذا كنت تقوم بذلك، وثانياً - لم تكن تعرف ما الذي يجب فعله بدلاً من ذلك. والآن، ظهرت لديك إمكانية تغيير البرنامج الباطني للسلوك. ومن أجل هذا، اتبع إمكانية التغيير هذه. وحدّد، ما الذي زرعوه فيك منذ طفولتك، أية مبادئ وقواعد. في أي شيء تؤمن، ومن أين لك هذا الإيمان؟

هيا بنا، لنتصوّر أنه قد تم تعليم الإنسان، منذ طفولته، أن كل الأبواب تفتح في اتجاه واحد فقط - بسحبها تجاه الذات. وهو ببساطة لم يكن يعرف أية أساليب أخرى لفتح الأبواب. هكذا علّمه والداه، والمعلمون. والجميع تصرفوا هكذا من حوله. وها هو يتواجد في مكان، حيث تُفتح الأبواب بطرق متعددة، ولكن ليس كما علّموه. فيقترب من الباب، يدفعه، ولكن الباب لا يمتثل. وهو بحاجة ماسة للوصول إلى الجهة الأخرى، خلف هذا الباب، غير أنه لا يستطيع فتحه، لأنه لا يعرف إلا طريقة واحدة لفتح الباب، ولكن هذه الطريقة لا تعمل لسبب ما. وهو لم يحاول فتح الباب بطريقة أخرى. فقد علّموه منذ طفولته أن كل الأبواب تفتح إلى جهة واحدة فقط. إذن، ليس لديه أي خيار آخر. وهكذا، وطالما أنه لم يجرب طريقة أخرى، فهو سيبقى على الدوام في هذه الغرفة الواحدة، محدّداً حياته وملقياً باللوم كله على نفسه وعلى هذا الباب "المخطئ".

وهكذا يتصرف غالبية الناس. فأساليب تصرفهم محدودة جداً. وهم يأخذون

وعيهم وعقلهم الباطن. وهم لا يفهمون أنهم بهذه الأفكار والانفعالات حصرياً، إنما يخلقون حياتهم. وهذه الأفكار تجلب لهم الألم والمعاناة، بينما هم يدينون بذلك الآخرين أو ما يسمى "الظروف".

وإذا ما ظهرت لديك مشاكل في حياتك الشخصية، أو أمراض - فإن هذا إنذار عن أنّ جموداً قد جرى في حياتك وأفكارك. ومن الضروري التطور وتغيير سلوكك. وكثيرون هم الأشخاص، الذين أصيبوا بما يطلق عليه مرضاً غير قابل للعلاج، لكنهم تمكنوا من علاجه، وها هم يستذكرون مرحلة مرضهم مع الشكر. والناس، عموماً، ينسون أن نصيبهم، كمخلوقات عاقلة، - تعلّم الخلق المستمر لشيء ما جديداً في حياتهم، والسعي لكشف ذلك السر الذي يمثله الإنسان بالذات والعالم المحيط. فالإنسان مخلوق على صورة ومثال الله، ويشبه نفسه بعمل بيولوجي - اجتماعي.

لذلك، ومشكلاً نيّة إيجابية، فاخلق أساليب تصرف جديدة لتحقيقها. ولكن، لتكن الأساليب الجديدة أفضل من القديمة. وبقدر ما تكون الاحتمالات التي تخلقها أكثر، بقدر ما تتمتع بحرية الاختيار أكثر. وبما أن احتمالات التصرف الجديدة أفضل من القديمة، التي أدت إلى المرض، فإن ذلك يعني أنك لم تعد بحاجة إلى المرض. والقدرة على خلق أساليب سلوك جديدة - هي الأساس الغني لتكون حراً ومعافى.

وفيما يلي سأورد مثلاً عن إحدى جلساتي، التي استخدمت فيها أسلوب البرمجة الباطنية لعلاج أمراض الجهاز الهضمي. وهو عبارة عن واحد من مئات الاحتمالات، إلا أنه يساعدك في امتلاك الأسلوب واستخدامه بنفسك. وأسلوب البرمجة الباطنية مجرَّب على آلاف المرضى، ويعمل من دون عيوب، وهو يؤثر في كل حالات المرض، حتى تلك التي يضعها الطب الحديث ضمن إطار الأمراض "غير القابلة للعلاج" (كالسرطان، الصدفية، الصرع وغيرها).

جاء إلى عيادتي رجل شاب، يعاني من قرحة معوية، وكان قد أصيب بالمرض من زمن. وقد احتدم مرضه غير مرة. وكان آخر احتدام للمرض شديد جداً. وأعطاه الأطباء "كدسة" من الأدوية، التي لم تساعده إلا قليلاً، واقترحوا عليه أن "يبتلع المسبار". وكان هو قد رأى إعلاني في الجريدة، فجاء إلى عيادتي للمراجعة.

وافق المريض مباشرة على استيضاح الأسباب الباطنية للمرض، مع أنه شعر نفسه متوعكاً: فكان يشعر بألم شرسوني، الحرقان، الضعف، غليان في البطن. وفي البداية ألقيت عليه محاضرة صغيرة: فحدّثته عن الوعي والعقل الباطن، وعن كيفية خلق الناس الأمراض لنفسهم، وعن الأسباب الداخلية للمرض. ومن ثم وصلنا وإياه مباشرة إلى أسلوب البرمجة الباطنية.

الطبيب. لديك مرض، ووضع لا يعجبك. وكنت تريد تغيير هذا الوضع. وبعد أن شرحت لك باختصار ما هو العقل والعقل الباطن، هيا بنا لنقيم اتصالاً رسمياً مع ذلك الجزء من العقل الباطن، والذي تسبب لك بالمرض. هل أنت جاهز؟

المريض. جاهز تماماً.

الطبيب. هل تعرف كيفية القيام بذلك، أم لا؟

المريض. أشك في ذلك، فأنا لم أفعل ذلك من قبل.

الطبيب. إذن، سأشرح لك ذلك. الآن، عليك التحول، بخيالك، إلى داخلك، إلى ذاتك، وبشكل أدق، إلى ذلك الجزء من عقلك الباطن، الذي تسبب لك بالمرض، واطرح عليه سؤالاً.

المريض. وأي سؤال؟

الطبيب. سأقول لك الآن، ما هو السؤال، لكنني، بداية، سأشرح مباشرة بأي طريقة يمكنك الحصول على جواب من ذلك الجزء من العقل الباطن. يمكن لأي شعور كان في أي جزء من الجسد أن يكون جواباً. فأنا لا أعرف بالضبط في أي جزء، - هذا ما يقرره عقلك الباطن. كما يمكن للجواب أن يكون فكرياً، كالصوت الداخلي مثلاً. أو على شكل جواب يمكن أن يبرز شكلاً مُتَخيَّلاً، لوحة. وعلى أي حال، وبعد أن تطرح السؤال، فإن مهتمك ستتلخص في مراقبة التغييرات التي ستحدث في جسدك. وأنت لست ملزماً بمحاولة التأثير الواعي على تلك العملية. فذلك الجزء من عقلك الباطن، الذي التجأت إليه، يعطيك إمكانية أن تعرف ما تريد عن نفسك بالطريقة الأنسب.

أما السؤال، الذي أريدك أن تطرحه فهو التالي: "هل ذلك الجزء من عقلي الباطني، المسؤول عن ظهور المرض، جاهز للتواصل معي على مستوى إدراكي، أم لا؟" وبعد أن تطرح السؤال، لاحظ ما الذي سوف يحدث، - أي تغييرات في المشاعر (الأحاسيس)، الصور، والأفكار.

(وأغلق الرجل عينيه، ثم فتحهما من جديد).

المريض. هل يمكن تكرار السؤال؟ فأنا لم أحفظه جيداً.

الطبيب. طبعاً. يمكنك أن تكرر خلفي وفي داخلك. "هل ذلك الجزء من عقلي الباطن، المسؤول عن ظهور المرض، جاهز للتواصل معي على مستوى إدراكي، أم لا؟".

(ويغلق الرجل عينيه ويتضح استرخاء عضلات وجهه وجسده. وخلال بعض الوقت يبدو توتر بسيط على جسده، وها هو يفتح عينيه).

المريض. هل تعلم. لتظهر لديَّ ذلك الشعور، وكأن قشعريرة سرت في ظهري.

الطبيب. إذا كنت قد فهمت بشكل صحيح، فإنه، وبعد أن طرحت السؤال ظهر في ظهرك شعور بالبرد والقشعريرة؟

الطبيب. وهكذا، فقد استلمت الإشارة من ذلك الجزء من عقلك الباطن. ولكننا لا نعلم حتى الآن، ما الذي يريد قوله "نعم" أم "لا". لذلك، الآن، أرجوك أن تتحول مجدداً إلى داخلك وتشكر هذا الجزء من عقلك الباطن، الذي أعطانا إشارة، لأن هذا التواصل مهم جداً بالنسبة لنا، وقل له بعد ذلك: "لكي أفهم إشارتك بشكل صحيح، دعها تظهر مجدداً وبشكل أقوى، إذا كنت تخبرني: «نعم، أنا جاهز للتواصل معك»، ودعها لا تظهر أو تختفي، إذا لم تكن مستعداً للتواصل معي على مستوى الإدراك".

(وغاص المريض في ذاته لبعض الوقت).

المريض. لقد ظهر ذلك الإحساس لديَّ مجدداً.

الطبيب. إذن. لقد حصل أن ذلك الجزء جاهز للتواصل معك.

المريض. استنتج ذلك.

الطبيب. رائع! والآن لدينا أسلوب، سيساعدنا في الحصول من العقل الباطن على أجوبة محددة للأسئلة المطروحة.

المريض. دكتور. ألا يمكنني أن أستدعي هذا الشعور عن وعي وإدراك؟

الطبيب. إذن، أولاً، كنت لأنصحك بالوثوق بعقلك الباطن. فإن عدم ثقتك يمكن أن تسيء لك فقط. وثانياً، يمكنك استدعاء هذا الشعور عن وعي.

(ويغلق الرجل عينيه لبعض الوقت، ومن ثم يفتحها).

المريض. لا شيء يحدث، - على ما يبدو أنني لا أستطيع القيام بذلك عن وعي.

الطبيب. إذن، هل ترى! فأنت بشكوكك تعيق عملية العلاج فقط. وهنا، أنصحك بالاعتذار من ذلك الجزء من عقلك الباطن على عدم ثقتك به. والآن، أأنت جاهز للمضي قدماً؟

المريض. مستعد.

الطبيب. السؤال التالي، الذي أردتك لو تطرحه على ذلك الجزء من عقلك الباطن هو: "هل أنت جاهز لتخبرني عما قادني إلى المرض سواء أكان ذلك سلوكاً، صفات مميزة، أو أفكاراً ومشاعر"؟

(أغلق الرجل عينيه وانغمس في ذاته لبعض الوقت).

المريض. لقد عاد ذلك الشعور للظهور في ظهري مجدداً.

الطبيب. يعني أن ذلك الجزء يعطيك إشارة: "نعم، أنا جاهز لإخبارك".

المريض. يبدو الأمر كذلك. ولكن، ما هذا التصرف؟

الطبيب. وهذا مهم لي أيضاً. الآن نستوضح. اطلب من ذلك الجزء من العقل

الباطن: "أخبرني، من فضلك، وباختصار، ما هو هذا التصرف، الذي قادني إلى المرض. أخبرني فكرياً، حتى أفهم وأدرك الجواب".

(ويتحول الرجل إلى داخل ذاته ويخبر من دون أن يفتح عينيه).

المريض. لديَّ كلمتان تدوران في رأسي - "التأفف" و"التهيّج".

الطبيب. اطلب من ذلك الجزء من العقل الباطن توضيح تأثير هاتين الكلمتين على الأمثلة الحياتية خاصتك.

المريض. لقد فهمت! فأنا، حقيقة، أتعامل مع أشياء كثيرة بتوتر. فأنا لا أطيق هذه القاذورات في هذه المدينة. وهناك روائح محددة توترني. وأنا لا أهضم خساسة الناس، غباءهم، تملّقهم، نذالتهم. ومن الجيد وجود سيارات نقل الخطوط الدائمة (سيارات تحمل أربعة عشر راكباً وتسير في خطوط سير محددة)، حيث أنني لم أعد أستطيع احتمال التنقل في الحافلات الكبيرة. وبشكل عام، أريد العيش في أي مكان على شاطئ البحر، في جزر الكناري. في فراش نظيف ومع امرأة نظيفة، يمكنني الاستلقاء طوال اليوم.

الطبيب. رائع! اطرح الآن السؤال التالي: "هل أنت جاهز لإخباري عن تلك النوايا الإيجابية، التي تنفذها من أجلي بمساعدة تصرف كهذا، كالتأفف وعدم الصبر والتهيّج؟".

المريض. لقد حصلت على الجواب التالي: "العيش في عالم مثالي، كي يعجبك كل شيء. العيش في مدينة نظيفة، وفي عالم نظيف بشكل عام. وكي تكون العلاقة بين الناس نظيفة أيضاً".

الطبيب. نيّة رائعة! هل أنت موافق؟

المريض. طبعاً.

الطبيب. ولكن الطريقة لا تناسبك، وهي التي ساعدتك في تحقيق هذه النيّة.

المريض. نعم، فالمعدة المريضة - ليست الأسلوب الأفضل.

الطبيب. إذن، أشكر ذلك الجزء من العقل الباطن على هذا الاهتمام، الذي أظهره، وعلى تلك النيّة الإيجابية التي أوجدها.

(ويغمض الرجل عينيه لبعض الوقت).

المريض. لقد شكرته.

الطبيب. والآن، لتسأل هذا الجزء من عقلك الباطن، هل هو جاهز للبحث في طرق سلوك جديدة من أجل تجسيد هذه النيّة الإيجابية، أم لا؟

(ويغلق الرجل عينيه للحظة).

المريض. جاهز. فلقد تلقيت الموافقة فكرياً حتى قبل أن يظهر الشعور في ظهري.

من ذلك الجزء من العقل الباطن أن يقوم بالتالي: استعمال مواردك الداخلية، الفانتازيا وخلق ثلاث طرق سلوك جديدة لتجسيد هذه النيّة الإيجابية، ولكي تكون فعّالة ومضمونة أكثر من الطرق القديمة، أي أفضل من التأفف، قلة الصبر، وسرعة الغضب، التي أدت بك إلى المرض؛ ولكي تكون هذه الطرق الجديدة بلا تبعات ثانوية ضارة، أي، أن تتناسب مع كل أجزاء العقل الباطن الأخرى. وأريد أيضاً أن أشرح ماذا تعني "طرق سلوك جديدة". فالطرق الجديدة للسلوك - تعني أفكاراً، مشاعر وانفعالات جديدة، علاقة جديدة مع الذات، المقربين، الناس، والعالم المحيط. وهي أيضاً نظرة جديدة إلى أوضاع مختلفة في الحياة، ردّة فعل جديدة على الأحداث. وأيضاً، اطلب من ذلك الجزء من العقل الباطن ما إن يخلق واحداً من أساليب السلوك تلك، أن يعطي إجابة "نعم". وبعد ذلك، اشكره على الإجابة، واطلب منه أن يخلق أساليب لاحقاً. فأنت ملزم بتعداد ثلاث إجابات "نعم".

المريض. ولكنني سوف لن أعرف ما هي هذه الأساليب الجديدة.

الطبيب. كونك سوف لن تعرف عنها شيئاً الآن، فهذا شيء جيد. وبهذه الطريقة فإنك لن تستطيع، وعن وعي، إعاقة خلقها وتجسيدها. فهل ستستوعب محتوى هذه الأساليب الجديدة أم لا - فهذا ليس مهماً جداً من أجل تلك التغييرات، التي ستحدث. وإذا ما أراد العقل الباطن، فإنه من الممكن إخبارك عن محتوى الطرق الجديدة.

المريض. حسناً، لقد فهمت. ولكن، أرجو أن تكرر لي كل هذه مرة أخرى.

الطبيب. هيا بنا نقوم بالتالي: أنا سأتحدّث، وأنت تكرر ورائي وفي سرّك: "استخدم مصادري الإبداعية، واخلق ثلاثة أساليب سلوك وتفكير جديدة من أجل تجسيد هذه النيّة الإيجابية، وكي تكون هذه الأساليب فعّالة ومضمونة أكثر من طرق السلوك القديمة، التي أدت بي إلى المرض؛ ولكي تكون الأساليب الجديدة بلا تبعات ثانوية ضارة، أي ملائمة لي وللمحيطين بي. وما إن تخلق أسلوب سلوك كهذا، فأعطني الجواب "نعم" ومن ثم تابع قدماً".

(ويغلق الرجل عينيه ويغوص في ذاته، ثم يفتح عينيه خلال خمس دقائق).

المريض. انتهى. لقد عدّدت ثلاث إجابات "نعم".

الطبيب. هل شكرت ذلك الجزء من العقل الباطن على ذلك العمل الداخلي، الذي قام به تجاهك؟

المريض. طبعاً.

الطبيب. هل تعرف محتوى هذه الأساليب الجديدة، أم لا؟

المريض. لا. ولكن هل تعرف أنت، وفيما يتصل بهذا، أنني أشعر في داخلي بعدم الراحة - حيث تغيّر هناك شيء، ولكنني لا أعرف ما هو.

الطبيب. وهل تثق في عقلك الباطن؟

المريض. ثقة كاملة.

الطبيب. هذا جيد، عدا عن ذلك، فنحن نقوم الآن بالخطوة التالية، التي ستبعثر شكّك. وتوجّه الآن ليس إلى ذلك الجزء من العقل الباطن، الذي عملنا معه، بل إلى كل أجزاء العقل الباطن واطرح السؤال التالي:

"هل توجد أجزاء في عقلي الباطن تعترض على أساليب السلوك الجديدة؟ وإذا لم يكن هنالك أي اعتراض، فاعطني إجابة "لا"، أما إذا كان هنالك اعتراض لدى أي جزء، فأعطني إجابة "نعم".

المريض. (خلال بعض الوقت). لقد تلقيت إجابة "نعم".

الطبيب. هذا يعني وجود أجزاء معترضة.

المريض. احتمال.

الطبيب. حتى لا نتنبّأ، تحوّل مرة أخرى بذلك السؤال عن الاعتراض.

المريض. (خلال بعض الوقت). نعم توجد اعتراضات، فلقد تلقيت إجابة "نعم" مجدداً.

الطبيب. اشكر أجزاء العقل الباطن تلك، التي اعترضت. فأنا واثق بأنها تستعد لإجراء بعض التغييرات على أساليب السلوك الجديدة. والآن، اطلب من أجزاء العقل الباطن المعترضة، أن تتوحّد مع ذلك الجزء، الذي خلق الطرق الجديدة. وليشكلوا "لجنة" مشتركة. وليقل المعترضون اعتراضاتهم ورغباتهم. وبعد ذلك اطلب منهم أن يغيِّروا تلك الأساليب التي اعترضوا عليها، ويستبدلونها بأخرى جديدة، تناسب كل أجزاء العقل الباطن الأخرى. واطلب إليهم أن يعطوك إجابة "نعم" عندما ينتهون من عملهم.

(وينغمس الرجل في ذاته).

المريض. توجد إجابة "نعم".

الطبيب. الآن، توجّه مجدداً إلى أجزاء العقل الباطن الأخرى واسألها: "هل يوجد الآن أي اعتراض تجاه طرق السلوك الجديدة؟".

المريض. سكون.

الطبيب. نستنتج أن كل أجزاء العقل الباطن موافقة على طرق السلوك الجديدة؟

المريض. يمكن استنتاج ذلك.

الطبيب. هل أنت مرتاح الآن؟

المريض. نعم.

الأساليب سوف تعمل في المستقبل. فالجأ مجدداً إلى ذلك الجزء من العقل الباطن، الذي خلق أساليب السلوك الجديدة، واسأله التالي: "هل تتحمّل المسؤولية شخصياً عن أن احتمالات السلوك الجديدة ستتجسد في المستقبل في حالات مشابهة؟".

المريض. (خلال بعض الوقت). هي جاهزة. لقد استلمت الجواب "نعم".

الطبيب. الآن، لو أن أساليب السلوك الجديدة ستكون أفضل من القديمة التي تسببت بالمرض، فإن العقل الباطن سيقوم باستخدامها هي حصرياً، والمرض سوف يختفي لأنه بات غير لازم.

المريض. هل تعلم يا دكتور، هذا مدهش، ولكن الآلام قد ذهبت. وأنا أشعر نفسي أفضل بمرات.

والآن، أنا أقترح عليك القيام بهذا لوحدك. واستعمل في ذلك الرسم التخطيطي الوارد لاحقاً.

رسم تخطيطي لإعادة البرمجة

الخطوة الأولى. حدد لنفسك ذلك المرض أو العارض الذي تريد التخلّص منه.

الخطوة الثانية. أقم اتصالاً مع ذلك الجزء من عقلك الباطن، المسؤول عن ظهور المرض المقصود:

أ. اطرح على داخلك السؤال: "هل ذلك الجزء من عقلي الباطن، المسؤول عن ظهور المرض، جاهز للتواصل معي على مستوى الوعي، أم لا؟".

ب. حدّد معنى الإشارة "نعم" / "لا". فيمكن لذلك أن يكون إحساساً، شكلاً، صوتاً داخلياً، أو حركة إصبع أو بندول.

الخطوة الثالثة. بعد أن أقمت اتصالاً، توجه إلى ذلك الجزء من عقلك الباطن بالسؤال التالي: "هل أنت مستعد لإخباري عمّا أوصلني إلى المرض، سواءً أكان ذلك سلوك ما، صفات مميزة ما أو أفكار وانفعالات ما؟".

أ. إذا ما حصلت على إجابة "نعم"، فاطلب منه أن يخبرك عن هذا السلوك أو الانفعالات بالتحديد: "أخبرني بالتحديد، أي سلوك، أية صفات مميزة أو أية أفكار وانفعالات هي التي قادتني إلى المرض"؛

ب. وإذا حصلت على الجواب "لا"، فهذا يعني أن ذلك التصرف موجود، إلا أن العقل الباطن ليس جاهزاً لإخبارك عن السلوك ذاته بعد. وفي هذه الحالة، اقبل ذلك، وانتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة الرابعة. استيضاح نيّة (وظيفة) الجزء المسؤول من العقل الباطن:

أ - اطرح عليه السؤال التالي: "هل أنت جاهز لتخبرني عمّا تسعى للقيام به من أجلي بمساعدة السلوك الإشكالي؟"؛

ب - إذا حصلت على الجواب "نعم"، فاطلب إليه أن يخبرك عن ذلك باختصار على المستوى الإدراكي: "أخبرني باختصار، أي نيّة مفيدة تحققها من أجلي". شكّل نيّة إيجابية، بحيث تكون ملائمة لك؛

ج - أما لو كان الجواب "لا"، فهذا يعني وجود نيّة إيجابية (فهي موجودة دائماً)، إلا أن عقلك الباطن ليس جاهزاً لإخبارك عنها بعد. وفي هذه الحالة، اقبل ذلك وانتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة الخامسة. خلق أساليب السلوك الجديدة، التي كانت لتجسد النية سابقة الذكر (الأساليب التي كانت لتنفذ الوظيفة سابقة الذكر). اطلب من هذا الجزء من عقلك الباطن: "استخدم مواردي الباطنية الإبداعية، الفانتازيا، وشكّل بالحد الأدنى، ثلاثة أساليب سلوك جديدة لتجسيد النيّة المقصودة (لتنفيذ الوظيفة المقصودة). وهذه الأساليب يجب أن تكون أكثر فاعلية، أكثر ضماناً من السلوك السابق، وملائمة بالنسبة لي وللعالم المحيط. في كل مرة، وما إن تخلق أسلوباً جديداً من تلك الأساليب، أعطني إشارة "نعم"، ثم تابع عملك قدماً". وهل ستفهم محتوى الأساليب الجديدة، أم لا - فهذا ليس مهماً جداً من أجل تلك التغييرات، التي تحدث. وأعط العقل الباطن الوقت الضروري وببساطة، قم بتعداد كمية الإشارات.

الخطوة السادسة. والآن، قم بتجربة أساليب السلوك الجديدة على مستوى العقل الباطن. ومن أجل ذلك، يجب أن تتوجّه إلى كل الأجزاء الأخرى للعقل الباطن: "هل توجد تلك الأجزاء من عقلي الباطن أو من شخصيتي، والتي تعترض على الأساليب الجديدة للسلوك؟".

أ. إذا كان الجواب "لا" فيمكن المتابعة والانضمام إلى الخطوة السابعة؛

ب. أما إذا كان الجواب "نعم" فاطلب استبدال تلك الأساليب، التي يوجد اعتراض عليها: "استبدل أو أكمل تلك الأساليب، التي يوجد اعتراض عليها بأخرى جديدة، تناسب كل أجزاء العقل الباطن. وما أن تقوم بذلك، أعطني جواباً بـ "نعم". وبعد ذلك، قم بتجربة الأساليب البديلة، وانتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة السابعة. الانضمام إلى المستقبل. وتحوّل مجدداً إلى ذلك الجزء من عقلك الباطن، الذي خلق أساليب السلوك الجديدة؛ "هل تتحمّل المسؤولية الشخصية عن تجسيد احتمالات السلوك الجديدة في المستقبل في الوقت والمكان المطلوبين؟ وما إن تعيد حساب كل الاحتمالات الممكنة وتكون مستعداً لتحمّل المسؤولية، أعطني إشارة "نعم".

– يوجد أشخاص، – قال دون خوان، – يتعاملون مع طبيعة أفعالهم بدقة وحرص. وسعادتهم – في أنهم يعملون مع إدراكهم الكامل لعدم وجود الوقت لديهم. لذلك، تجد في كل تحركاتهم قوة خاصة، وفي كل عمل من أعمالهم يوجد إحساس.

– الأفعال تملك قوة، – قال هو. – وخاصة عندما يعرف من يقوم بها، أنها معركته الأخيرة. وتوجد سعادة خاصة، شديدة جداً في الفعل، الذي يجري مع المعرفة الكاملة أن هذا العمل يمكن أن يكون الأخير لك في هذه الدنيا. فنصيحتي لك: راجع حياتك وتأمل أفعالك في ضوء ذلك بالتحديد.

ك. كاستانيدا "رحلة إلى إكستلان"

يخلق عقلنا الباطن تاريخاً شخصياً متفرّداً لكل واحد منّا. وهو يتراكم من وقائع محددة في حياتنا. ويعمل العقل الباطن على ذلك منذ ولادتنا. وتحفظ في عقلنا الباطن كل المعلومة حول حياتنا. ونحن نترعرع، ونخزن التجارب والمعرفة، وتستوعب العالم المحيط، من دون أدنى شك في أن الخبرة السابقة والانفعالات القديمة هي من تشكّل حياتنا. فالعلاقات الواعية مع العالم المحيط تتغيّر دائماً، إلا أن العقل الباطن يمكن أن يتمسك بوجهات النظر، التي تشكّلت في بداية حياتنا، وفي الماضي غير البعيد. مثلاً، إذا كانت لديك في طفولتك أحداث، تركت لديك انطباعاً، فاعلم أن جزءاً ما من عقلك الباطن، كالسابق، يرى ما يحدث بعيون الطفل ويبدي تأثيراً على حياتك. لذلك، من المهم جداً مراجعة التاريخ الشخصي وتغيير العلاقة الباطنية مع كثير من أحداث الماضي.

نحن شخصياً نخلق حياتنا وعالمنا. نخلقها بأفكارنا وتصرفاتنا. فعقيدتنا تتشكّل، في البداية، تحت تأثير والدنيا، ثم المدرسة، التلفزيون والكتب. ومع الوقت يتراكم هذا كله في برنامج السلوك الباطني والذي يعتبر انعكاسه ذلك العالم الذي نعيش فيه. وبمراجعتنا حياتنا، نحن نغيّر برنامجنا الباطني، ما يعني أيضاً عالمنا وحياتنا.

وحيث أن المرض - هو انعكاس لأفكارنا وانفعالاتنا المحددة على المستوى الفيزيائي، فإنه من المهم جداً إيجاد تلك الأحداث، في تاريخنا الشخصي، والتي أدت إلى تكوين هذا الفهم. وهذا سيصبح أكثر فهماً إذا ما أمعنّا النظر في بعض الأمثلة.

جاءت لعيادتي امرأة شابة تعاني من آلام في القسم القطني من العمود الفقري. وكان التصوير الشعاعي أظهر تداخلاً في الفقرات. وبدأت الآلام لدى المرأة عند أول ولادة، حيث ولدت المرأة مولوداً ميتاً. ومن خلال التواصل مع عقلها الباطن، استوضحنا أن موت الطفل في جوف أمه يعتبر سبب المرض. وما أدى إلى موت الطفل هو برنامج تحطيم الأطفال الباطني.

- هل كانت لديك قبل حملك الأول أفكاراً عن عدم الرغبة أو مخاوف في امتلاك الأطفال، أو عدم مناسبة الحمل من حيث الوقت؟ - سألتها.

- لا، - اجابتني المرأة، - لم يخطر في بالي أي شيء مشابه لذلك.

- ولكننا حصلنا على معلومة دقيقة ووحيدة المعنى من عقلك الباطن بأن برنامج تحطيم الأطفال هو ما قاد إلى المرض والموت الولادي. مع انه لا يوجد دخان من دون نار، فمن المحتمل أن البرنامج تشكّل في الصغر.

- ولكنني لا اتذكر شيئاً مماثلاً، - قالت المرأة بإصرار.

وقد اخذنا بتتبع الأسباب الباطنية أكثر، واتضح أن آلام الظهر أول ما ظهرت كان ذلك في عمر 14 سنة. وقد سبق ذلك مجموعة من الحوادث.

فكثيراً ما كان أب وأم هذه المرأة يتخاصمان ويشتمان بعضهما. ولذلك، كان عليها قضاء غالبية وقتها لدى جدتها، والتي بدورها كثيراً ما كانت تقول لها أن والديها يتخاصمان بسببها. ولو لم تكن موجودة، لكان والداها عاشا بسعادة. ومن هنا ظهرت الآلام في ظهرها. وقد أخذوها إلى الأطباء، حيث قرروا لها علاجاً، واختفت الآلام بالتدريج وقد افتعل العقل الباطن مخرجاً، يتلخص في أن الأطفال يعيقون سعادة الوالدين، ويولدون في الوقت غير المناسب. وهذا ما يولّد برنامج الرغبة بموت الطفل. وقد نسيت الفتاة هذه الأحداث، ولكن فيما بعد، عندما أرادت هي ذاتها أن تصبح أماً، وهذه الأفكار تحققت في ولادة طفل ميت، ومن ثم تداخلت الفقرات في تلك المنطقة، المتصلة مع الرحم والأعضاء التناسلية الأخرى. وبعد استذكار هذه الأحداث، تذكرت المرأة حالات كثيرة أخرى، وهي التي وحدت تلك الأفكار. والجدة هنا غير مذنبة في حالة واحدة، فهي عكست بالكلمات البرنامج الباطني للفتاة فقط، ذلك البرنامج الذي انتقل إلى الفتاة عن طريق والدتها. وكانت الأم قد أجرت كثيراً من عمليات الإجهاض. والإجهاض-هو واحد من مظاهر برنامج تحطيم الأطفال الباطني. أما الأم فقد اكتسبت ذلك عن أمها التي خرقت قوانين كونية محددة. وهكذا، فإنه يمكن متابعة هذه السلسلة قدماً، ولكن هل يستحق الأمر ذلك، أم لا؟ فالماضي لا يمكن تغييره. ولكن يمكن تغيير أفكارنا وبرامجنا.

وينتج أن أوضاعاً حياتية محددة تسبق الأمراض. وهذه الأمراض واضحة للبعض، ومخفية بالنسبة لآخرين فمن المهم البدء في المتابعة الذاتية، وعند ذلك فإن كل مستور أصبح جلياً.

وهاك مثلاً آخر. ففبل سنة بدأت لدى إحدى مريضاتي إفرازات تقيحية خضراء من أنفها. ومشاكل الأنف، عامة، ابتدأت لديها قبل خمس سنوات. وقد بدا ذلك في انسداد الأنف ليلاً. وعند ذلك أجرت لديّ برنامج علاج هوميوباتياً، وكانت

واقترحوا اجراء ثقب في المكان. وهي رفضت القيام بذلك، وجاءت إليّ، متذكرة أنني ساعدتها في وقت ما.

وبدا أن أحداثاً محددة قد مهدت السبيل لظهور الإفرازات. فقبل ذلك بوقت قصير سافرت ابنتها إلى بلد آخر، وبعد سفر الفتاة ببعض الوقت، بدأت الأم باختبار الشعور بالوحدة، الاشتياق، "الكآبة والحنان وطوال هذه الفترة كانت تخفي الدموع في داخلها. وقد تدفقت عليها هذه الأفكار السلبية، لأنها وضعت علاقتها مع ابنتها في المقام الأول خلال حياتها. والآن، فإن حياتها فقدت معناها بالنسبة للمرأة، حيث أنها عاشت من أجل ابنتها. والإفراز الأنفي لديها - هو انفعالات مخفية، ودموع مكبوتة.

وبعد هذا الحدث، تذكرت المرأة بعض الأحداث الأخرى، التي ظهرت فيها انفعالات سلبية، والتي قادت إلى مشاكل مع الأنف.

كاشفاً هكذا أحداث إشكالية في تاريخكَ الشخصي، ابدأ بمراجعتها. فمراجعة الحدث - تعين تغيير الأفكار السلبية القاتلة، التي أدت إلى تطور المرض، واستبدالها بأخرى إيجابية جديدة. ويجب عبور الحدث من جديد مع شعور بالمسؤولية. ورؤية خلف كل حادثة ظهور للقوى العليا، مهما كانت ظالمة أو خرقاء، فهي لن تبدو لك. وعند ذلك يختفي عدم الرضا الداخلي عن الحادثة والعالم المحيط. ويظهر إحساس بالعدالة والشرعية لما يجري. وعندها تحديداً يمكنك قبول الحادثة، ومسامحة الشخص وشكره.

وامرأة أخرى، كان لديها آلام في القلب، ظهرت بعد انسداد الأوعية الإكليلية في القلب، واستمرت لوقت طويل. ومع إقامتنا اتصالاً مع عقلها الباطن، اتضح لنا أن ما أدى إلى انسداد الأوعية كانت تلك الأفكار والانفعالات، كالحقد، الكره، الامتعاض، الشفقة، الرغبة في الثأر. وهذه الانفعالات كانت متصلة مع أحداث، كطلاق الابن. فالمرأة لم تستطع ولا بأي شكل قبول هذه الحادثة. وها هو الحقد والكره الموجهان إلى الخطيبة، والشفقة على الابن والحفيد تجسدت في مرض القلب. وبدا أنه كان في حياتها الكثير من تلك الأحداث، التي اختبرت فيها انفعالات مشابهة. وما إن راجعت كل هذه الأحداث، وغيرت علاقتها بها، حتى استطاعت المرأة التخلّص من أوجاع قلبها.

وأفضل شيء هو القيام بالمراجعة على انفراد، وفي تلك الأماكن، التي تشعر فيها بالهدوء والطمأنينة. وقبل كل مراجعة تحمّل المسؤولية الشخصية عن عالمك وعن حياتك. وأوقف حوارك الداخلي وتقدم إلى الإجراءات.

تقنية المراجعة

1. اختر من تاريخك الشخصي من أجل المراجعة ذلك الحدث، الذي نظمت عليه سلبياً، واختبرت الكرب.

2. تصوّر تلك الحادثة، وتصوّر ذلك الشخص (أو أولئك الناس)، الذي تتعلّق به توترات في هذه الحادثة.

3. أول ما يجب القيام به، - هو قبول هذه الحادثة، فهناك قول: "كل شيء بإرادة الله!". وقبول الحادثة - هو تحمّل المسؤولية الشخصية عن وقوع الحادثة. وبما أن الله موجود في كل واحد منّا، وبالتالي، فإن كل مشارك في الحادثة خلقها بطريقته. لذلك، فأنا أتحمّل المسؤولية عن أفكاري وأفعالي، ومشارك آخر في الحادثة - مسؤول عمّا يخصه. ولا يوجد مذنبون، - فهنالك مسؤولون فقط.

4. فكّر، بأي من أفكارك وأحاسيسك خلقت هذه الحادثة. فالأحداث الطيبة، في حياتنا، نحن نخلقها بأفكارنا الإيجابية، والأحداث الكريهة (المكربة) يكون سببها الأفكار السلبية.

5. حدّد. ما هو الشيء المهم والإيجابي الذي علّمتك إياه هذه الحادثة؟ وأي درس إيجابي مررت به؟ فهناك تعبير يقول: "كل ما يأتي من الله، هو الأفضل".

ويفضل عند التغيير وضع جدول بكل الأشخاص، الذين تقابلت معهم خلال حياتك. لا سيما وأنه عندما تبدأ بمراجعة حياتك، ستتكشف ذكريات تلك الأحداث، التي قد نسيتها من زمن.

6. اشكر كل مشاركي الحدث على الدرس. ومنهياً كل مراجعة، ردّد بصوت مسموع: "أنا أشكرك على مشاركتك في هذه الحادثة، وعلى ذلك الدرس الإيجابي المهم، الذي مررت به. وأنا أباركك مع الحب وأسامحك. أنت تعيش في عالمك، وأنا في عالمي. فأنا وأنت - أحرار".

7. غيّر الشكل الباطني لهذه الحادثة. وملخص الموضوع أن أي حادثة في حياتنا تترك أثرها على مستوى اللاوعي بشكل صورة محددة، والتي يمكن أن تظهر في حياتنا كفعل هدّام أو بنّاء على حد سواء. وإذا كانت صورة الحادثة الماضية كريهة بالنسبة لنا، فمن الواجب تغييرها. ومن أجل ذلك، يوجد تمرين بسيط، استثنائي وفعّال، ويحمل اسم "تغيير الصورة".

تحويل الصورة

الخطوة الأولى. حدد، ما هو الحدث، الجاري في حياتك، والذي مهد السبيل لتطور المرض. ويمكن أن يكون أكثر من واحد. وتلك الأحداث الكريهة، وحتى

وغالباً ما ندفنهم عميقاً في داخلنا لدرجة أن استذكارهم، لاحقاً، يتطلب وقتاً وجهداً.

ركّز على المرض أو الألم خاصتك (وهذا يمكنه أن يكون ألماً روحياً "نفسياً" وليس فيزيائياً فقط). حدّد مكان، شكل، حجم ولون الألم (المرض). والآن، اسأل نفسك: "ما الذي يختبئ خلف هذا الألم (المرض)؟ ما هي الكلمات، الصور، والاستذكارات التي تخطر في البال، وما هي الأحداث ومن هم الأشخاص الذين "يظهرون" في الذاكرة؟

وأول صورة عقلية تظهر في خيالك - تكون هي الصورة "السببية"، اللوحة.

والآن، وبعد أن حدّدت اللوحة "السببية"، أوقفها واطردها. أي، اجعلها صغيرة وباهتة، ودعها تختفي، وقم بذلك بسرعة كبيرة.

الخطوة الثانية. كوّن صورة للصحة. أي كوّن، في خيالك، شخصية لنفسك بالذات، كما لو أنها من المستقبل، والتي حلّت المشكلة، وتخلّصت من المرض. وارسم لنفسك لوحة، تكون فيها سليماً وموفقاً. ثم فكّر وتصوّر، ما الذي كان ليتغيّر فيك، كإنسان، لو أنك تصرفت عند ذلك، في تلك الحادثة، بشكل آخر. كيف كان ذلك سيغيّر حياتك الآن. وأي أحاسيس جديدة أنت تختبر، وماذا تقول لنفسك، ماذا يقول لك المحيطون. اضبط هذه الصورة، طالما أنك لم تحصل على تلك الفائدة لك في الحقيقة، والتي تجذبك بشدة.

الخطوة الثالثة. استبدل هاتين اللوحتين: "السببية" ونمط الصحة. وحوّل اللوحة المسببة للمرض إلى نمط الصحة الجديد. وللقيام بذلك، خذ اللوحة الأولى، المتصلة بالألم (المرض)، وفي الزاوية اليسارية السفلى لهذه اللوحة، ضع صورة معتمة صغيرة للشكل المختلف، الذي كان من الممكن أن ترى نفسك فيه، فيما لو أنك تخلصت من هذا المرض. والآن، أريد منك أن تقوم، وبسرعة، بتكبير حجم ووضوح صورة الصحة الصغيرة المعتمة، وتجعل منها صورة أكبر وأوضح وأدق، فإما أن تنظف "الشاشة"، أو تفتح عينيك وتتجرّد، وتتلفت حواليك. وبعد ذلك، عد إلى داخلك وقم بذلك مجدداً، بدءاً من هذا التصوّر الكريه والنمط الآخر، خاصتك، المهتم الصغير، الموجود في الزاوية. وقم بذلك من خمس إلى سبع مرات، لتصل إلى التلقائية. ودع ذات الفكرة حول ذلك الحدث، أو الشخص الكريه، تستدعي، هنا أيضاً، ظهور صورة الصحة. وفي كل مرة، وعند النهاية، نظف "الشاشة" أو افتح عينيك من كل بد. أي تجرّد.

الخطوة الرابعة. التحقيق. والآن، استذكر اللوحة "السببية" الأولى، وحاول الحفاظ عليها. ما الذي يجري؟

إذا كانت الإجراءات قد تمت بفاعلية، وسيكون من الصعب القيام بذلك. فسوف تختفي اللوحة القديمة، وتظهر مكانها تلقائياً صورة الصحة والسلامة - وهو ما أردته أن يكون.

وإذا كانت الأفكار حول هذا الشخص أو الحدث مثبتة مسبقاً، فإنك، الآن، لا تستطيع حتى الحفاظ عليها في رأسك، لأن أفكاراً جديدة حول الصحة والسلامة والحياة الجديدة ستحفر عميقاً في مكان تلك القديمة وبدلاً منها.

وتعطي هذه التقنية لحركة عقلك توجّهاً جديداً في الحياة. فيوجد لديك هدف محدد، وستحققه حتماً. والآن، كل شيء في داخلك: التفكير، والسلوك- وسيتوجّهان نحو تحقيق وضع جديد.

بعد هذا، عد إلى الخطوة الأولى وحدّد بماذا تشعر، وماذا حدث مع صورة الألم (المرض)، فهي غالباً ما تختفي مباشرة، ومن دون أن تترك أية آثار. وشيء ما يتغيّر في بعض الحالات داخل صورة المرض، فيمكن أن يتغيّر المكان، الحجم، الشكل أو اللون. وفي هذه الحالة، عليك متابعة تطبيق هذا التدريب. فتحوّل مجدداً إلى داخلك واسأل: "ما هو الشيء المخبّأ خلف هذا الألم (المرض)؟ أية كلمات، صور، ذكريات تمر في الدماغ، أحداث أو أشخاص ما "يظهرون" في الذاكرة؟" ويمكن أن تبرز لوحات وذكريات أخرى، والتي تخدم سبباً لتطور المرض، فغيّر هذه أيضاً. ثم عد من جديد إلى الخطوة الأولى. وقم بذلك حتى يبدو مجال تفكيرك ومعرفتك نظيفاً.

وفي اليوم التالي، ينصح بتكرار التمرين من أجل تقوية النتائج. وفيما بعد، قم بالتمرين فقط في حالة شعورك بالألم أو إذا ما دارت في رأسك أفكاراً وانفعالات قديمة. وخلال بعض الوقت سوف تغادرك تلك الأفكار القديمة مع الألم القديم. وستبقى في رأسك أفكار طيبة، نيّرة وجديدة كلياً. وستستجيب حالة صحية جديدة أيضاً.

ملحق

أريد أن أقدم من خلال هذا الملحق شرحاً لبعض القوانين الكونية، المتوضعة في أساس الأنموذج الجديد للعقل البشري. فمعرفتها تساعدك في العمل على نفسك، وتساعد في إيجاد أسباب مرضك ومشاكلك الشخصية.

وهذه القوانين لم أخترعها أنا، فهي موجودة منذ قديم الزمان، وسواء كنا نعرفها أو لا نعرفها، نقبلها أو لا نقبلها - فهي تعمل بغض النظر عن معرفتنا لها. أتذكر القول المأثور: "جهل القوانين لا يعفي من المسؤولية؟" إذن، هيا بنا نتعرّف على هذه القوانين ونتحمّل المسؤولية الشخصية. فمعرفة هذه القوانين، كما ذكرنا، واستعمالها تساعدك في امتلاك الصحة وتغيير الوضع في مجالات حياتك المتعددة.

كل إنسان يخلق عالمه وحياته بنفسه. ومن المهم جداً استيعاب هذا، فنحن نخلق عالمنا بأفكارنا ومشاعرنا وانفعالاتنا. أي أن جسدنا، وضع صحتنا النفسية والفيزيائية، والعلاقات في الأسرة مع المقرّبين، العلاقة مع الناس والعالم المحيط، العمل، الوضع المادي - هذه كلها انعكاس خارجي (ظاهري) لأفكارنا، مشاعرنا وانفعالاتنا. **فالظاهر يعكس الباطن.** ويجب عليك تعلّم استخدام هذا القانون في حياتك كلها. وبما أننا نحن نخلق عالمنا بأنفسنا، فإنه، وبالنتيجة، يمكننا تغييره.

وبكلام آخر، إذا لم يناسبنا شيء ما في حياتنا، فإننا نستطيع تغييره، وذلك باكتشاف وتنحية أسباب أي مشكلة وخلق شيء ما جديداً. ومن الضروري اللجوء إلى داخل ذاتنا وتغيير برنامج السلوك الباطني خاصتنا، أي التغيُّر شخصياً.

وإذا ما أردت تغيير العالم المحيط، والناس المحيطين بك، فتذكّر كل ما يحيط بك، - لأنه انعكاس لك شخصياً. ولذلك، ابدأ من نفسك. وعندما تغيِّر ذاتك، يتغيّر الناس المحيطون بك، وكذلك عالمك. وببساطة، يتناسق في العمل مبدأ الانعكاس.

هذا القانون يضمن النظام العظيم والتناغم، العدالة العليا ونظافة الكون. وتذكّر أننا نعيش في عالم عادل ونظيف، **حيث يجازى كل واحد حسب أفكاره.**

"بِحَسَبِ إِيمَانِكُم لِيَكُنْ لَكُم!" - هذه الكلمات من الإنجيل. فعقلنا لا يبدأ من الكلمات أو الحركة، بل من أفكارنا وانفعالاتنا. والفكرة - هي شكل قياسي للطاقة. وأفكارنا وأحاسيسنا تتحوّل إلى مادة، أي تتجسد في الواقع. وإذا كان ينقصك شيء ما في حياتك، أو يوجد فيها حيف ما، فإن السبب مخبأ فيك أنت فقط، وليس في العالم الخارجي، أو ما يسمى بالظروف الخارجية.

والفكرة، كشكل للطاقة، تتولد في روحنا، ولا تختفي ولا تذهب إلى أي مكان. حيث يعمل **قانون الحفاظ على الطاقة**. وأي فكرة، واردة إلى العالم الخارجي، وتشكّل أحداثاً بعينها في حياتنا. وبهذا الشكل فإن الطاقة ترتد إلينا بشكل من الأشكال. **إن الطيور على أشكالها تقع**. فإذا كانت أفكارنا عدوانية، فإن الأحداث تخلق كريهة ومَرَضية. أما إذا كانت الأفكار بنّاءة وتحمل في داخلها قبولاً وحباً. فإنها تتجسد في الواقع، الذي يجلب لنا الانفعالات الطيبة فقط. فأية أفكار ستستخدم - قرّر بنفسك.

بين الواقع ذاته وأنموذج العالم ذاك، الذي نعيش فيه، يوجد فرق شاسع من كل بد. فعقلنا الباطن يخلق أنموذج الحياة، مستخدماً طاقة ومعلومة الواقع، ويقدم أنموذج الحياة هذا لعقلنا. وبكلمات أخرى، فإن عقلنا يكون موجوداً في دور المراقب والمقيِّم لتلك الأحداث، التي يقدمها لنا عقلنا الباطن.

ونماذج العالم، المخلوقة من قبل كل واحد منّا، يتمايز أحدها عن الآخر. وبتعبير آخر، فإن **كل إنسان يعيش في عالمه**، المتميّز عن أي واحد آخر.

وأنموذج الواقع ذاك، الذي نعيش فيه، يتوافق مع برنامجنا الباطني، الذي تشكّل منذ الطفولة، وبهذا الشكل، فإن الظاهر يعكس الداخل.

الكون (الواقع، الحقيقة، الله، العالم) يقدم من نفسه قوة لا يدرك كنهها، طاقة، تتمتع بالوعي الأعلى، أما العقل الإنسان فهو ليس إلا جزء من العقل الكوني، الإلهي. ونحن ملزمون دائماً أن نتذكّر أن العالم غامض وخارج إدراك الإنسان، ويجب على الإنسان أن يتعامل مع العالم ومع نفسه كأحجية.

يمكن لكل واحد منّا أن يتحمّل المسؤولية الشخصية عن عالمه. والقانون حول المسؤولية - هو لحظة بداية للعمل على الذات. ويستوعب هذه الفكرة كثيرون، ولكن بصعوبة، حيث أنهم يخلطون بين المسؤولية والشعور بالذنب. فتحمل المسؤولية الشخصية عن الحياة خاصتنا يعني الامتناع التام عن اتهام المحيطين والذات والتحرر من الشفقة والرأفة، من الانتقاد، الإدانة والكره. ولو أنك تحمّلت المسؤولية الشخصية،

لن تؤثر عليك أية "صيبات عين" أو انحرافات. وستقوم أنت ذاتك ببناء الأحداث في حياتك كما يخطر لك. وستقوم بخلق جوّ خاص من حولك، وهو ما يساعد الأشخاص المحيطين على التغيُّر، ومن أجل ذلك يجب عليك دائماً استعمال مبدأ الانعكاس "فالظاهر يعكس الباطن".

تابع كل ما يجري في حياتك باهتمام، وتعامل مع الأوضاع المختلفة في حياتك كدرس. مثلاً: إذا ما كان يجري من حولك حدث ما، والذي يستدعي لديك أفكاراً، مشاعر وانفعالات محددة، فتطلع إلى داخلك - لأن هذا موجود في عقلك الباطن. فأي درس يجب عليك أن تأخذ منه كل هذا؟ كل أحداث حياتنا تُخلق أو تنجذب من طريق أفكارنا أو برامجنا الباطنية.

وإذا كان شيء ما، موجود لدى الآخرين، ولا يعجبك، فإنه موجود حتماً في عقلك الباطن (وإذا أعجبك شيء ما، فهو أيضاً موجود هناك). فامتنع عن الرغبة في تغيير العالم المحيط، الناس والمقربين منك. واقبل هؤلاء جميعاً كما هم موجودون. وتغيَّر أنت شخصياً - وعندها سيتغيَّر العالم. وإذا كنت تحاول التخلّص من شيء ما، فإنه بعد ذلك سيخفي خوف أو ألم ما، أي، الأمر الذي يجب عليك عبوره واكتساب درس إيجابي مهم جداً منه. فعندما يتحمّل الإنسان المسؤولية الشخصية عن عالمه وحياته، تظهر لديه حرية الاختيار. ويختار بإرادته الأفكار التي سوف يستعملها. فاتبع برامج السلوك الباطنية خاصتك، وأفكارك وانفعالاتك الخاصة. وراجع حياتك الخاصة كلها مجدداً من وجهة نظر التطلع الجديد إلى العالم.

قانون الكلّية. بما أن الإنسان موجود كجزء فقط من الكون، فإنه، كجزء من الكل، يسعى إلى هذا الكل. فقد اكتشف نيوتن قانون تجاذب الأجسام المتبادل فيما يخص الأجسام المادية. غير أن هذا القانون يؤثر على الأجسام الحيّة، التي تقدم من نفسها تراكيب معلوماتية - طاقية أيضاً. فكل مخلوق حي، ومنذ البداية، لا يعتبر كاملاً، والإنسان من ضمن ذلك أيضاً، إذ إنه منعزل عن الواقع، عن الله. ولذلك، يسعى الإنسان باطنياً، وعلى مدى حياته كلها، إلى امتلاك هذه الكلية، أي أنه يسعى إلى الله. وهكذا، يوحّد الناس كلهم، وليس البشر فقط، بل كل الأحياء في هذا العالم. وليس فقط في هذا العالم "البشري"، بل في العوالم الأخرى. وينتج أن الهدف النهائي واحد لدى الجميع، غير أن الطرق متعددة. **الجزء يسعى إلى الكل، والروح تسعى إلى الله.** فبُعد كل إنسان عن المصدر لا يعطيه الهدوء على مدى حياته

كلها. وهو، بديهياً يشعر بذلك ويسعى إليه. ويبدو ذلك في حياتنا كتعبر عن الراحة النفسية، السعادة واللذة. ويتوجّه الإنسان إلى أشياء دنيوية مهما كانت، على أمل امتلاك هذه الغبطة الدائمة. وهو يحاول النسيان بمساعدة النقود، الطعام، الأشياء، اللهو، الجنس والعلاقات. إلا أنه سيشعر مع مرور الوقت بالألم من فقدان كل هذا. ومع الاقتراب من الشيخوخة يظهر شعور خانق بسبب إهمال الإنسان للأهم في الحياة، والذي كان لنا من أجله حياة واحدة. إلا أنه لم يعد يملك القوة من أجل ذلك.

يعطي الله الحياة والمعرفة للإنسان، كي يغني هذه المعرفة من خلال عملية سير حياته الخاصة، ويضيف مخزونه المتفرّد في عملية الارتقاء الكوني. وفي هذا توجد إجابة على السؤال الأبدي: "ما هو مغزى وتخصيص الحياة؟" كل إنسان يحقق باطنياً الوظيفة الرئيسة والهدف الرئيس للحياة - ألا وهو العيش في هذا العالم والسعي لكي يتناسب أنموذجه عن الواقع مع الواقع ذاته. وبكلام آخر، توحيد الواعي واللاوعي. وبذلك، فقط، هو يستطيع امتلاك كمال ذاته شخصياً ويصبح إلهاً بالجوهر.

قانون النية الإيجابية. حياتنا كلها- هي عملية تحقيق نوايانا الواعية واللاواعية، تلك العملية التي لا تُختصر في لحظة. فلدى كل إنسان طريقه الحياتي المتفرّد، والذي يُحدّد باطنياً. ومن المهم، هنا، أن نفهم أن عقلنا الباطن يحقق لنا دائماً نوايا إيجابية بعينها. وأنا أؤمن بعمق في أن الإنسان يعتبر مخلوقاً متزناً ومعقداً جداً، ولذلك، فلا يبدو لديَّ أي شيء هكذا ببساطة أبداً. والأكثر من ذلك، أن أي تصرف للإنسان (بما في ذلك المرض) لديه وظيفة إيجابية في قرينة كلام محددة. لذلك، فإن إظهار سبب المرض - يعني إيجاد تلك النوايا الإيجابية المخفية، التي يحاول العقل الباطن تجسيدها من خلال المرض. وكي لا نقوم بأية أحداث ولا نوجدها في حياتنا مهما كانت الأمراض التي نصاب بها - فهذا كله عبارة عن أساليب فقط لتجسيد نوايانا الإيجابية.

والنيّة لا يمكن أن تكون سلبية، حيث أن الخبرة السلبية في الطبيعة ليست موجودة. فالنفي موجود في اللغة فقط. ويمكننا أن نعرف ما الذي لا نريده. ولكن، على كل حال، علينا التفكير بذلك.

والإنسان لا يستطيع الامتناع عن تجسيد النيّة، فهذا غير ممكن. لذلك لا يجب الصراع مع الذات - بل يجب تغيير الأفكار وطرق التصرف خاصتنا. وإدراك حقيقة نوايانا بالكامل، وخلق أخرى جديدة وتغيير سبل تحقيقها. وهذه المعرفة تجعل الحياة أقوى وأوعى.

وكل المشاكل لدى الناس (أمراض، إجهادات) - هي نتيجة عدم تطابق

أكثر بمرات فيما يتعلّق بنا شخصياً وبنوايانا الحيانية المهمة. عدا عن ذلك، تذكّر - العقل الباطن يتصل مباشرة مع الحقيقة أو الله ذاته. ولذلك، يجب أن لا نعيق العقل الباطن، بل أن نساعده بأفعالنا الواعية، ومن الضروري توحيد الواعي واللاواعي في حياتنا وامتلاك الكمال بهذه الطريقة.

يوجد في العقل الباطن معلومة عن أي حدث يجري في الكون كله. تصوّر خلية الجسد، فهي لا تستطيع رؤية الجسد، ولكنها تحتوي معلومة عنه كله. وهي مشفرة على المستوى الجيني. والإنسان - هو كهذه الخلية بالنسبة للكون. وفي عقله الباطن تخزن كل المعلومة عن ماضي، حاضر ومستقبل الكون. ومن خلال هذا القانون يتم تفسير الكثير من الظواهر الشاذة: المستبصرة والمتنبئة، مثلاً. أو ظاهرة قراءة الأفكار وتبليغها عن بُعد. وفتح البخت يتبع إلى هذا القانون أيضاً. وأي شخص يمكن أن يطور في ذاته كل هذه القدرات وحتى أكثر من ذلك. فاللازم هو خواطر نظيفة فقط.

بقدر ما يمتلك الإنسان قدراً أكثر من الخواطر النقية، تكون قدرته أكبر على الوصول لمعرفة أكبر عن الكون. ويمكن التعبير عن ذلك بشكل آخر، حيث نقول: بقدر ما تكون العدوانية أقل في روحك وعقلك الباطن، تكون حياتك أكثر قبولاً ومتعة، وتملك صحة وقدرات أكثر. فغيّر ذاتك - وهذا، في البداية، تخلّص من الأفكار والانفعالات العدوانية، التي تملك علاقة مع العجرفة.

الناس ذاتهم يخلقون المرض لأنفسهم، يعني أنهم ذاتهم، وفقط ذاتهم يستطيعون التخلص منه، وذلك بتنحية الأسباب. وأسباب المرض موجودة في داخلنا، وليس في الخارج. وهي التالية:

أ. عدم فهم هدف، معنى وتوجّه الحياة خاصتنا.

ب. عدم فهم وعدم مراعاة قوانين الطبيعة.

ج. الوجود الغني للأفكار، الأحاسيس والانفعالات العدوانية القاتلة في الوعي والعقل الباطن.

المرض - هو مؤشر على خرق التوازن والتناغم مع الكون. لذلك، من واجبك التعامل مع مرضك باحترام؛ واقبل مرضك. فالمرض - هو انعكاس خارجي لأفكارنا وسلوكنا ونوايانا القاتلة. والشخص المريض - هو ذلك الإنسان الذي يعاني من عقيدة مريضة. وبالنتيجة، فإنه، وكيما تعالج المرض، من الضروري تغيير العقيدة.

اعتاد الناس على ذلك النمط من التفكير، الذي وبالتوافق معه يكون المرض

- هو عدو ويجب الصراع معه بشتّى الطرق، وبغض النظر عن النتائج. ولكن الصراع مع المرض - يعني الصراع مع الذات شخصياً. لذلك، اقبله، وامتع بذلك عن الصراع مع ذاتك. وأي قوة في الدنيا يمكن استخدامها بطريقة إيجابية بنّاءة. ومرضك - هو هذه القوة تحديداً. فاستعمله كوسيلة للتطوير الذاتي.

خاتمة

عندما اكتمل مخطوط هذا الكتاب، وبعد أن قرأت أحد فصوله، قالت زوجتي أن فيه الكثير من العدوانية تجاه الأطباء والطب الحديث. "هذا يذكّرني ببعض الوعاظ الأمريكيين، الذين يظهرون على شاشة التلفزيون، أضافت هي. - أجل، هم يتكلمون عن الله، عن الحب ولكنهم يقومون بذلك بعدوانية شديدة، ولذلك لا تتواجد الإرادة لسماعهم". وفي نفس اليوم، رنّ جرس الهاتف في مكتبي، وطلب مني صوت ذكوري مرتجف، أن لا نقف ضد هكذا أسلوب لعلاج إدمان الكحول، كالتشفير. فتوجب عليّ إعادة التفكير. وعند ذلك فهمت حقاً أنه لا يجوز خلق شيء ما جديد من خلال تدمير القديم. وأعدت النظر بعلاقتي بالأطباء والطب، وطلب المغفرة من الله على عدوانيتي. وأعدت كتابة أماكن متعددة في الكتاب من جديد.

وحاولت في هذا الكتاب، وبالقدر الذي تُظهره معرفتي وقدرتي، كشف بنية الصحة والمرض. ولم أحاول ولا بأي شكل صناعة أسلوب جديد للعلاج. فهي موجودة بكثرة. وإنما أردت تصوير أنموذج جديد من أجل الطب بشكل عام. هذا الأنموذج، الذي وحّد كل أساليب التأثير على الإنسان، والموجودة سابقاً، وجمعها مع بعضها. وقد اختصرت نيتي في إظهار ضرورة استبدال طريقة الإقبال على المريض والمرض. والآن، يُحتمل أنني أعرف أن هذا سيحدث تلقائياً، وفقط في تلك الحالة، عندما يتعلّم الناس ذاتهم تغيير علاقتهم بأنفسهم وبالعالم المحيط، متى أصبحت خواطرهم أنظف. والأنموذج، الذي اقترحته في هذا الكتاب، يسمح ليس فقط بتحسين صحتك، بل بحل كثير من المشاكل في حياتك الشخصية. وهذا الكتاب - هو بداية فقط للعمل الشيّق على الذات. وحالياً، وبعد أن تقرأ هذا الكتاب، ابدأ باستعمال المعلومة بالطريقة المناسبة لك. والكتب التالية، التي أخطط لإصدارها في أقرب فرصة، ستحتوي على أسرار خلق النوايا. وما كان يخضع سابقاً لقوة السحرة والمشعوذين، يصبح ممكناً وفي متناولك.

ومن خلال عملي مع أشخاص مريضين، فهمت أن الناس عموماً يعيشون حياة مملّة جداً ورتيبة. ولكنهم لا يختبرون، بسبب ذلك، أي معاناة خاصة، فهل نشيخ عندما تنضب القوى. وكما أوضحت فإن هذا يحدث لأنهم يعرفون القليل عن الحياة بشكل عام وكذلك عن الحقيقة ذاتها. والناس لا يسيرون قدماً بأنموذج العالم خاصتهم. وهم لا يفهمون أن أنموذجهم للعالم - ما يزال بعيداً وليس الحقيقة بكل أسرارها. والمرض في هذه الحالة يبدو كمؤشر على ضرورة تغيير السلوك خاصتنا، ومعه يجب تغيير شيء ما في حياتنا.

آمل أن يساعدك هذا الأنموذج في عيش حياة كاملة، عزيزة وسعيدة.

أتمنى لك النجاح!

الكتاب الثاني

مقدمة

منذ زمن وأنا أحاول ترتيب أسباب المرض الوجدانية، الداخلية، وتكوين تصنيف عام واحد. وقد فهمت مع الوقت أن تشكيل نظام واحد غير ممكن. فلكل شخص أسبابه الخاصة فيما يتعلّق بالمرض. إلا أنه هنالك بعض العمومية فيما يتعلّق بظهور المرض، وهي موجودة. وذلك متعلّق بأن كل عضو أو جهاز محدد في الجسم، لا يقوم بتنفيذ وظيفة فيزيولوجية خاصة وحسب، بل إنه يتحمّل عبئ انفعالي. وبمعنى آخر، فإن جزءاً ما من جسدنا، وعلى المستوى المعلوماتي - الطاقي، يعكس فكرة أو انفعالاً ما من أفكارنا أو انفعالاتنا.

هيا بنا نتابع العلاقة المتبادلة بين أمراض محددة والتصرفات الشخصية والأفكار من جهة، ومن جهة أخرى، تلك النوايا، التي يمارسونها. وموضّح هنا، الأسباب الممكنة لتطور المرض. فاستخدم هذا الكتاب، عندما تقوم بالبحث عن أسبابك الداخلية، فهذا يساعدك في رعايتك لنفسك.

الرأس

الرأس مسؤول عن عملية التفكير. لذلك فالمشاكل التي تواجهه تعكس التباين بين الأحاسيس والعقل.

آلام الرأس

كما هو معلوم لنا، فإن كل ألم - هو إنذار دؤوب حول ضرورة أن نعير انتباه لنفسنا. لذلك، من المهم معرفة ما الذي يكمن خلف الألم.

الصداع - هو، قبل أي شيء إشارة من عقلنا الباطن تقول أن هناك شيئاً ما نقوم به ليس كما يجب.

مثلاً، لدينا أعمال كثيرة، وتراكم التعب، إلا أنك تريد أن تنهي أعمالك كلها. فيقرر عقلك الباطن أنه يجب عليك أن ترتاح، ويبدأ بالتسبب بآلام الرأس (الصداع) لإنقاذك من المجهود الزائد والانهيار. وهذا أبسط مثل.

والنفاق، يعتبر السبب المهم الآخر للصداع. مثلاً، أن تعاشر شخصاً غير مقبول بالنسبة لك. غير أنك تضطر للابتسام في وجهه وإسماعه كلمات جميلة. ونتيجة هذه العشرة تكون صداعاً. وطريقة ظهور الصداع بسيطة جداً. فأحد نصفي الدماغ يسجل الأحاسيس المضجرة، التي يسببها هذا الشخص. والنصف الآخر، يتابع تصرفاتك الداخلية. وبالنتيجة، فإن جزءاً من عضلات الرأس هادئ، والجزء الآخر منها يتوتر. والتباين بين طرق التفكير والأحاسيس يتسبب بالصداع.

في إحدى المرات، ذهبت لزيارة صديقي وبالمناسبة، هو كان قد اشتكى من آلام موجعة في رأسه، وهي بدأت تظهر لديه قبل ستة أشهر. وبدأت أسأله عن تلك الأحداث، التي مهدت لظهور الآلام. وقد حدّثني كثيراً عن المشاكل في شركته، ومتكلماً عن شريكه، قال تلقائياً: - إن سيرغي هو صداع دائم.

وبعد هذه الجملة، التي، وحسب رأيي، كانت ابتدائية، فقد تابع صديقي حديثه قدماً. وخلال بعض الوقت استوقفته، وسألت:

- هل تذكر ما قلته عن شريكك سيرغي؟

وهو طبعاً، لا يتذكر، حيث أنه تواجد في نشوة خفيفة، وعندما أخبرناه أنا وزوجته عن هذه الجملة، استغرب كثيراً.

وقد غادر هذه الشركة بعد مدة قصيرة، وترك هنالك "آلام رأسه الموجعة".

وإذا كانت أسباب آلام الرأس لديك، لا تتوافق مع أفكارك وسلوكك الداخلي، فحاول أن توجّه الداخلي والخارجي إلى توافق كامل. وفي هذه الحالة، هنالك احتمالان ممكنان، الأول: أنه لا أحد يجبرك على التعامل مع شخص كهذا. فيمكنك، ببساطة، تركه وشأنه. والاحتمال الثاني: وهو أن تفكّر، ما الذي استمال هذا الشخص نحوك وجعله يظهر في حياتك. فإذا ما أعجبك في أحد ما، مزايا ما، فإنها موجودة لديك حتماً. فاسع لتغيير نفسك، وعند ذلك، يتغيّر الأشخاص المحيطون بك.

إحدى المشاركات في محاضراتي اشتكت من أن مديرها يتعامل معها بشكل سيّئ، وهو ينتقدها دائماً. وبعد الاجتماع معه فإن رأسها "يتصدع" بكل ما للكلمة من معنى. وهي كانت مضطرة للاجتماع به يومياً.

- أشعر أنه مصاص دماء بالنسبة لي، - قالت المرأة.

فوجّهت إليها بضعة أسئلة. وبدا أنه كان لديها امتعاض قديم من المدير.

- عدا عن ذلك، - أضافت قائلة، - هو يذكّرني برجل، كان قد تعامل معي بشكل سيّئ.

واتضح أيضاً، أن هذه المرأة تنظر إلى نفسها بعين ناقدة جداً. وهي لا تقيّم قدراتها الاختصاصية ولا الأنثوية.

بنفسها وبمديرها وبوضعها بشكل عام.

وبعد بعض الوقت غادرتها آلام الرأس تدريجياً، وأخذ مديرها يتعامل معها كعامل متميز.

فسوء تقدير النفس والنقد الذاتي، غالباً ما يؤديان إلى الصداع. عدا عن ذلك، فإن الشخص، وإذا ما اعتاد على عدم إعطاء نفسه قيمتها وانتقادها، فسوف يتعامل مع الآخرين بالطريقة نفسها.

لذلك، أحبب ذاتك، واقبل نفسك كما أنت في الحقيقة، وتعلّم أن تلاحظ الأشياء الجيدة لدى الآخرين، واعلم أن الناس يُظهرون لك ما اعتدت أن تراه فيهم.

والخوف أيضاً، يعتبر سبباً للآلام، فهو يشكل حالة توتر مفرط، وعدم الراحة، وما عليك هو أن تطفئ هذا الخوف في داخلك. وتعلّم الثقة بالعالم المحيط بك - فهو عالمك، ولذلك - هو أكثر الأماكن أماناً في الكون. وحب الذات والثقة بالعالم المحيط يوديان بأي نوع من أنواع الخوف.

غالباً ما يمكن للصداع تأدية وظائف محددة، وهو يساعد في التهرّب من بعض الالتزامات. وهكذا، المرأة، التي تحاول التهرّب من المعاشرة الجنسية، فتتذرع بآلام الرأس، وعندما تقوم بذلك أول مرة، ومرة أخرى، ثم ومع قدوم المساء، يبدأ الصداع لديها بشكل منتظم. والحبوب لا تفيد في هذه الحالة، وإنما يجب توضيح العلاقة واتخاذ إجراءات محددة.

وفي هذا الاتجاه، هناك نكتة متداولة. فالزوج وزوجته يتجولان في حديقة الحيوان. وعندما وصلا إلى مكان قريب من القرود، بدا أن ذلك القفص لم يكن مغلقاً. ففقز أحد القرود براحته، وامسك بالزوجة ساحباً إياها إلى القفص. ويبدو أن المرأة قد اعجبت ذلك الذكر، فقرر أن يمارس الجنس معها.

تصرخ الزوجة متوجّهة إلى زوجها: - ماذا بك تقف هكذا يا عزيزي؟ ألست ترى أنه يحاول اغتصابي؟ افعل اي شيء!

ويجيبها الزوج ببرود: - قولي له أنك متعبة أو أن رأسك يؤلمك.

فتعلّم أن تتعامل مع الصداع بانتباه وجدية، وقبل كل شيء يجب أن نستوعبه كإنذار، وأن لا نحاول القضاء عليه بالحبوب المسكنة، فهي تذهب به مؤقتاً، وتعطيك شعوراً بالراحة لوقت قصير. لذلك يجب أن نخمده ليس بمعالجته بالأدوية، وإنما بالبحث عن أسبابه وتنحيتها كلياً، فهي مخبأة في أفكارنا وأحاسيسنا.

الشقيقة

الشقيقة (الصداع النصفي) - وهي صداع يتعلّق بالألم العصبي، ويتركّز في

مكان واحد، وله إمكانية الظهور في أوقات محددة. والمسكنات العادية لا يمكنها أن تفيد هنا. وكقاعدة، فإنه يمكن تنحية هذه الآلام بالمهدئات ومضادات الذهان، إلا أن ذلك يكون مؤقتاً، كما أن الحبوب لا يمكنها إزالة الأسباب. وأسباب ظهور الشقيقة هي كأسباب ظهور آلام الرأس العادية. ولكن هنا، تتشكّل أيضاً، ملامح عصابية محددة لطبيعتها.

والشقيقة، غالباً ما تتواجد عند الأشخاص، الذين يريدون أن يصبحوا كاملين. إلا أنهم يسعون إلى الكمال عن طريق تقريع الذات وانتقادها، وإدانتها ومعاقبتها. فهم مليئون بكل تلك المجموعات من النواقص والأخطاء. والتخلّص من ذلك يعني التخلّص من الآلام.

سفيتلانا وقعت في غرام شخص، كان يأتي في مهمات رسمية إلى بلدتها. وكان الرجل متزوجاً، غير انه اقنعها انه سيطلّق قريباً. وخلال بعض عرفت انها حامل، واخبرته بذلك فيما بعد. وعلى اثر ذلك، وعدها بحسم الموضوع مع زوجته والعودة إليها، إلا انها لم تره بعد ذلك ابداً.

ولم تقدم سفيتلانا على إجراء عملية إجهاض، بل ولدت بنتاً. ومباشرة بعد عملية الولادة، بدأت تظهر لديها آلاماً في الراس.

وها هي تلك المرأة تجلس أمامي وتروي لي قصتها. فمنذ فترة وجيزة بلغت ابنتها عامها الرابع عشر، وعلى مدى هذه الأعوام، كان يظهر لدى سفيتلانا وبشكل شهري ودوري، ألم نصفي في رأسها، وتلك الآلام لم تذهب نتيجة لتأثير الأدوية، بل إنها أخرجتها من الدنيا لثلاثة أيام.

- دكتور، انا اشعر بنفسي مخطئة امام ابنتي، تقول لي سفيتلانا والدموع تملأ عينيها. - فابنتي ليس لديها اب، وهذه غلطتي انا تحديداً. وقد انتقلت للعيش في مدينة اخرى على أمل أن يتم نسيان كل ذلك، وتنتهي آلامي الروحية، ولكن، وللأسف، بقيت آلامي تلازمني.

الشقيقة تعكس أحياناً كل المخاوف الممكنة.

- دكتور، - تتوجّه إليّ الفتاة الشابة - لديّ مشكلة في راسي.

- وكيف يظهر ذلك؟

- منذ فترة وجيزة بدأت تصيبني آلام موجعة في الراس، ولم تسعفني اية حبوب مهدّئة.

- وهل هنالك طبيعة محددة لظهورها؟ - سألتها انا.

- نعم، يوجد. وهنا خفضت الفتاة راسها. - فمنذ مدة تعرفت إلى شاب، وهو انسان جيد. ولكن حديثي ليس عن ذلك والموضوع انه عندما حاول تقبيلي للمرة

الآن، وبشكل كبير، وعقلانية، هذا مرتبط بلقاءاتنا أو بتفكيري به حتى.

في حالة النشوة، فمنا بتفسير أسباب ردّة الفعل هذه على شخص بعمر الشباب. فعندما بلغت الفتاة عامها الثالث عشر، وابتدأت الدورة الشهرية لديها، قررت والدتها اعطاءها الدرس الأول في التربية الجنسية. وشرحت لها أن الجنس - هو شيء قذر، لأن الرجال كلهم لا يريدون إلا شيئاً واحداً. وما ان يحققوا ذلك، حتى يعملوا على ترك النساء، وغالباً في وضعية الحمل.

انت تعرف ان واحدة من وظائف العقل الباطن - دفاعية، ولاوعي هذه الفتاة وجد طريقة "رائعة" للمحافظة على استقامتها وطهارتها.

وفي حالة كهذا، يجب تكوين علاقة صحيحة مع موضوع الجنس منذ الطفولة، فالجنس لا يمكن أن يكون إثماً، إنه إظهار فيزيائي للحب الروحاني (النفسي). فاقبل الجنس كطريقة رائعة للعشرة مع الشخص الآخر، وكأسلوب تنظيف وإتمام البداية الروحية خاصتنا. وإذا ما كنت تتهرب من المعاشرة الجنسية، معتبراً إياها فجوراً، فإنك تتهرب من كل ما هو دنيوي. إلا أن الدنيوي مخلوق من قبل الله، بمستوى عقلي مرتفع. والاستعارة بشأن آدم وحواء، أو عن الأفعى - الغاوية، تعني أن الإنسان، عارفاً لكل ما هو دنيوي (ومن ضمن ذلك الجنس أيضاً)، سيذهب للقاء ربه في نهاية الأمر. وهكذا، هل يستحق جعل هذا الطريق صعباً ومكروهاً؟

النساوة (فقدان الذاكرة)، ضعف الذاكرة

الخوف - هو واحد من أسباب النساوة، أو ضعف الذاكرة. وليس الخوف فقط، وإنما الهروب من الحياة أيضاً. وأنت تحاول أن تنسى كل شيء، فأي نصيحة يقدمها لك معارفك أكثر من غيرها، في الحالات السيّئة: "حسناً، انس ذلك!". وإذا اتبعت هذه النصيحة، فلا تتفاجأ من تراجع الذاكرة.

وأحياناً، يساعد هذا المرض العقل الباطن في تنفيذ وظائف دفاعية لمصلحة الإنسان، وتسقط من الذاكرة تلك الأحداث، المتصلة بالألم الفيزيائي أو المعاناة النفسية.

قبل عدة سنوات، تعرضت صديقة زوجتي لحادث سيارة. وعندما طلبوا منها ان تحدّثهم كيف حدث ذلك، فإنها استطاعت ان تتذكر، فقط، كيف جلست في السيارة، وكيف استعادت وعيها وهي في ثياب المستشفى، اما كل ما جرى بين هذين الحدثين، فقد نسيته تماماً.

الدماغ

ورم الدماغ

غالباً ما يظهر الورم الدماغي عند أولئك الأشخاص، الذين يريدون أن يُخضعوا

العالم المحيط بهم لوجهة نظرهم. فهم عنيدون جداً، ويمتنعون عن تقبّل عالم أشخاص آخرين. وهذا ما يقود إلى العدوانية تجاه الناس والعالم. وهنا "يتورم" المخ، حرفياً، من شدة التوتر.

وقد جاء لعيادتي منذ فترة قريبة شاب، كان يعاني من مشاكل نفسية. ومن خلال الاختلاط مع عقله الباطن اتضح أن سبب الخروقات النفسية - هو الاحتقار الشديد، والاستنكار والكره الموجّهين للناس. وهذا الشاب أعطى أهمية كبيرة لمفاهيم كالاستقامة، والأخلاقية، وكان جاهزاً لتحطيم كل من لم يتوافق مع معاييره.

وخلال العلاج، توضّح أيضاً أنه، وقبل عدة سنوات، قد تعرض الشاب لعملية في المخ الرئيس، وبأعجوبة تمكن من العيش بعدها. والسبب ذاته أيضاً، عدوانية كبيرة، في العقل الباطن، ضد العالم والناس. وعند الاختلاط بعقله الباطن، سارت المعلومة بنص مفتوح:

- قبل ولادتك في هذا العالم، كنت تعيش في كوكب آخر. لكنك موجود هنا الآن على هذا الكوكب، فاقبل هذا العالم مع الحب، عند ذلك ستكون سليماً.

- قبل كل شيء، الأمر هو كذلك، - أكّد الشاب، - كثيراً ما تأتيني أحلام، أجول من خلالها في عوالم أخرى، وأتواجد على كوكب آخر. ولكن، كيف لي أن اتقبّل هذا العالم، إذا كان فيه هذا القدر الكبير من الظلم؟

وتطلّب الأمر جلسات عديدة، حتى فهم الشاب أن العالم الذي نعيش فيه عادل ومتناسق. وهو يشعر الآن بالراحة وحالته ممتازة. وقد أسس نادياً للشباب وتزوج.

الجهاز العصبي

الأعصاب - هي عضو إدراك بالحواس. وهي ترمّز الاتصال. وفي حال مرض الجهاز العصبي، فسوف يتخرّب لديك إدراك العالم المحيط والإحساس به، وكذلك الاختلاط بالناس.

ألم الأعصاب

لقد اكتشفت أن الناس، الذين يوجد لديهم ضمير متضخّم، كثيراً ما يعانون من ألم الأعصاب. وألم الأعصاب في حالات كهذه - هو ما يشبه العقوبة على الخطأ.

- هل تعتبرين نفسك آثمة كبيرة - شرحتُ للمرأة، التي كانت تعاني من ألم عصب ثلاثي التوائم، لمدة طويلة.

- وكيف إذن، - قالت المرأة. فكلنا مذنبون. ويجب علينا أن نحصل على عقوبة صارمة بسبب ذنوبنا. ومن خلال عذاباتنا ومعاناتنا تتطهر روحنا.

نفسك؟

وتعمّقت المرأة في التفكير. وبعد عدة دقائق قالت بدهشة:

- حياتي تتغيّر بشكل كامل. وأبدأ العيش بسعادة.

- صحيح.

- وماذا عن آثامنا؟ - سألتني المرأة، وتعابير الدهشة ظاهرة على وجهها.

- افهمي، - قلت للمرأة شارحاً، - إن الله لا يعاقب أحداً، هو يعطي لكل واحد فرصة ليغيّر نفسه إلى الأفضل. ولو أن المعلّم قام بتعديل درجة سيّئة وحولها إلى "جيد"، فهل يستحق الأمر تذكر العلامة السيّئة لأعوام، ومعاقبة الذات على ذلك. وهكذا أنت، يجب أن تستخدمي حظك في الحياة. وأنا أقترح عليك إغلاق عينيك والجلوس بهدوء لعدة دقائق والتفكير مرة أخرى فيما إذا كان الأمر يستحق إدانة الذات ومعاقبتها. فلا يوجد مخطئون بشكل عام، - تابعت كلامي لها، طالما كانت موجودة في حالة النشوة. - فكل شخص يتصرف على مستوى وعيه في الوقت الحالي. لذلك أنت دائماً تفعلين كل شيء بشكل صحيح. وإذا ما غيّرت من طريقة قبولك للعالم، فسوف تتخلصين من الشعور بالذنب.

وكذلك، هناك إمكانية لسبب آخر. ففي حياتك يوجد شخص، من الصعوبة جداً الاختلاط معه، وفي حالة كهذه يجب النظر في جميع العلاقات معه. فالجأ إلى داخلك، واعرف من خلال أية أفكار قمت بتشكيل تلك العلاقة؟ ما الذي يسعى هذا الشخص على إخبارك به من خلال تصرفاته؟ وأي من أفكارك هو يعكس؟

وأحياناً يمكن لآلام الأعصاب أن تظهر الوقوع في موقف غير مقبول بالنسبة لك.

فقد جاءت إليّ فتاة مصابة بآلام العصب ثلاثي التوائم. وقد ظهر لديها على أثر التحاقها بالعمل بعد إنهاء دراستها في المعهد.

- أنا لا احب هذا المكان، - اعترفت هي. - فقد كنت أتخيّل مستقبلي العملي بشكل مختلف. الآن، أنا متقوقعة في أطر قاسية، والجو السائد مخيف، فكل واحد يرى في الآخر عدواً محتملاً. والتعامل بانفتاح مع هؤلاء الناس خارج إمكانياتي، وأحياناً يتحتم عليّ الخروج من جلدي. ولا أستطيع إيجاد عمل آخر.

وفي بعض الحالات يمكن لآلام الأعصاب أن تكون مؤهلة لإيجاد نوايا سلبية ما، مثلاً، جذب الانتباه أو الحصول على وجبة من الهموم.

التهاب جذور الأعصاب (مرض عرق النسا)

الحقو يرمز إلى المرتكز والمساندة. لذلك فإن أية مجهودات إضافية (فيزيائية أو نفسية) سوف تؤثر في وضعه.

فالخوف والقلق من أجل النقود، أو بسبب الوضع الحالي، أو على المستقبل، يمكن أن تمهد السبيل لآلام الحقو. وغالباً ما يعاني من هذه الأمراض الأشخاص الذين ترتبط نشاطاتهم المهنية مع كميات كبيرة من النقود.

وفي تلك الأوقات من حياتنا، حيث يختبر الإنسان صعوبات مالية، أو يشعر أن النقود قاربت على نهايتها، فهو، حرفياً، "يكسر" ظهره لكي ينقذ وضعه المادي.

وإذا ما ظهرت لديك مشاكل مع الحقو، فهذا يعني أنك تحمّل نفسك أعباء لست قادراً على حملها.

فقد حدّثني أحد معارفي قائلاً:

- قبل حوالي أسبوع تعرض الحقو خاصتي لشد قوي، وكان ذلك بشكل مفاجئ. تصوّر، كنت أجلس في المساء خلف الطاولة، اتناول الشاي وبدا كل شيء طبيعياً. وبعد ذلك أردت القيام من خلف الطاولة، ولم أستطع ذلك. وهكذا، ربطني المرض لدرجة أنني عندما أردت الذهاب إلى الحمام، كنت أفعل ذلك زاحفاً على اربع. وقضيت اليوم التالي، بل الأسبوع كله، مستلقياً في السرير. وكم كان يلزمني إنهاء بعض الأعمال! وهكذا، لم أستطع الذهاب إلى أي مكان، ولم يلمسني أحد، وكان باستطاعتي الاستلقاء والقراءة والنوم فقط.

وفي مقابل ذلك، كنت شاكراً جداً لهذا المرض، فأنت لا تتصوّر كم استرحت بعمق! الأمر الذي ساعد على ظهور الهدوء والوضوح في رأسي، فأنا لم أجرّب هذه الأحاسيس الطيبة منذ زمن طويل. وبدا أنني ألقيت على نفسي كثيراً جداً من الأعمال، وتململت وتسرعت. وبهذا الشكل، قام عقلي الباطن بإيقافي. وبعد ذلك صرت أقوم بالأعمال التي أقدر على تنفيذها.

السكتة، الشلل والشلل الجزئي

وأكثر أسباب هذا المرض خصوصية - هي الغيرة "الشالّة" والكره. وفي تجربتي كانت هنالك أحداث كثيرة، حيث يوصل الناس (وبخاصة الرجال) أنفسهم إلى السكتة أو الشلل، بمساعدة الغيرة.

- دكتور، ساعدني في التخلّص من الشلل خاصتي، توجّه رجل إليّ بالكلام.

- لقد تعرضت منذ فترة قصيرة لسكتة، وها هي النتيجة الآن، الجزء الأيمن من جسدي كأنه ليس لي، إنه مخدّر.

ومن خلال الاختلاط مع عقله الباطن اتضح أن سبب السكتة- الغيرة الشديدة على الزوجة. فالزوجة أصغر منه بعشر سنوات، وهو كان يغار عليها منذ بداية حياتهما الزوجية. ومنذ فترة قصيرة جرت أحداث، كانت بالنسبة له موضع انتقاد.

كذلك، فمقاومة خط سير الحياة ورفض الحياة خاصتنا والأقدار يمكنها، أيضاً، أن تؤدي إلى الشلل. فالإنسان يشعر نفسه غير مؤهل لتغيير شيء ما في حياته

على الحركة. فأية أفكار "شاذّة" قادتك إلى المأزق؟ تخلّص من هذه الأفكار. وما الذي لا يسمح لك أن تحيا بحرية؟ فنحن ذاتنا نخلق عالمنا، ولذلك فالمخرج موجود دائماً.

فالأشخاص الميّالون إلى "الشلل"، ليسوا مرنين بتاتاً، وهم يذودون عن نظرتهم الضيقة جداً إلى العالم. وينسون، علناً، أن هذه وجهة نظرهم فقط، وفي الدنيا توجد آراء أخرى. فهم يمنعون أنفسهم من التغيير، وغالباً ما نسمع منهم: "أفضل الموت على أن أغيّر مبادئي!" ولكن، ماذا نقول، إنه اختيارهم.

منذ فترة قصيرة تمت دعوتي الى منزل أحد المتقاعدين، للاستشارة. وهي كان قد تعرض لشلل نصفه الأيمن بعد السكتة. وعلى أثر الاختلاط مع لاوعيه فسّرنا ان سبب السكتة والشلل يتلخص في عدم رضاه عن حياته، مصير اولاده، الحكومة وأشياء أخرى كثيرة. وفيما يتصل مع هذه الأشياء، فقد تجمّعت في لاوعيه عدوانية كثيرة تجاه العالم والناس، تجاه زوجته وذاته شخصياً. وفي الواقع، فإن الكره ونقص السعادة والحب في الحياة قادته إلى المرض.

والهروب من المسؤولية تجاه حالة ما أو شخص ما، عندما تشعر نفسك غير قادر على تغيير شيء ما، يمكنها أن تؤدي إلى الشلل أيضاً.

هناك سبب آخر، ألا وهو الخوف "الشلل" المزروع عميقاً، والرعب.

وغالباً، فإن السكتة تظهر كإشارة لمطلب من العقل الباطن لتوحيد الأسرة. فعندما تتجاوز الخلافات حدودها داخل الأسرة، وتُستنفد كل الطرق الواعية لتغيير شيء ما، عند ذلك يصب العقل الباطن الدم (رمزياً: الحب والفرح) في تلك المراكز الدماغية المسؤولة عن سلامة الأسرة وسعادتها.

عاشت يلينا وسيرغي زواجاً ناجحاً لمدة خمس سنوات. وفي السنة السادسة من حياتهما الزوجية المشتركة، بدأت علاقتهما المتبادلة تتخرّب: فقد برزت لدى يلينا ادعاءات كثيرة على زوجها، وابتدأت الخلافات، واخذ سيرغي بالحضور الى المنزل مخموراً، في أكثر الأوقات. ومرة أخذت يلينا ابنتها وذهبت لتعيش عند أهلها. وخلال بعض الوقت جاءت إليها حماتها وقالت:

- يلينا، إن سيرغي موجود في المستشفى، فقد تعرض لسكتة، لذلك ارجوك، كأم، ان تذهبي إليه. وبالمناسبة، هو لا يريد ان يرى أحداً سواك.

وذهبت يلينا إلى المستشفى وبدأت بخدمة زوجها والعناية به. واخذ سيرغي يستعيد صحته. وبعد خروجه من المستشفى، بدأ الاثنان حياتهما مجدداً.

هيا بنا نفكّر، لماذا يحدث التجديد بشكل مؤلم بعد الشلل. لأن الإنسان يتعلّم مجدداً التطور، الإحساس - وبكلمة مختصرة، يتعلّم كيف يعمل ويؤثر. فهو، قبل

المرض، قد حكم نفسه بعدم النشاط، وببساطة، فقد اعتبر المرض نتيجة علاقته مع نفسه ومع الحياة. وفي الوقت الحاضر، هو يحتاج إلى أن يتعلّم، كيف يعمل ويؤثر.

ومنذ وقت قريب، وأثناء تطبيقاتي العملية، قابلت حادثة شلل في العصب الوجهي، وكان صاحبها رجلاً متقدماً في السن. وقد حصلت من عقله الباطن على إجابة قالت أن ما أوصله إلى الشلل هو عدم الرغبة، وببساطة، عدم القدرة على التعبير عن أحاسيسه وعواطفه. مثلاً، القدرة على الردع، تغلية النفس بالسخط، عدم القدرة على التعبير عن الحب، شكّلت مع بعضها توتراً داخلياً.

وإلى جانب إزالة الأسباب الوجدانية للمرض، فقد حددت له علاجاً هوميوباتياً وأعطيته وظيفة تعلّم إظهار أحاسيسه من خلال وقوفه أمام المرآة والاختلاط مع المقربين، وتعلّم الغضب والحب، وبالمعنى الدارج، بانفتاح.

الشلل - هو، دائماً، طلب العيش بشكل جديد، والتفكير بشكل آخر.

الدوار وفقدان الثبات

إذا كان لديك دوار، فالأرجح أن السبب موجود في أفكارك الخاطفة المشتتة، غير المتواصلة. والتركيز وإمعان النظر غائبان عنك، لذلك أنت لست في وضع ترتيب كل المسائل، و"عقلك يدور حول المشكلة" - هذا ما صرحت لي به واحدة من مريضاتي، التي كان يصيبها الدوار غالباً.

وإذا لم يكن لديك هدف محدد في الحياة، فإن التنقّل من واحد لآخر يولد الدوار أيضاً. فكّر، من أجل أي شيء تعيش في هذا العالم. وما هو هدفك في الحياة وأية أهداف لديك على المدى القريب. حدّد لنفسك. ففي حياتك يجب أن يوجد انضباط، وهو ما يمنحك الثقة بنفسك ويسمح لك بالوقوف على رجليك بقوة.

وظهر الدوار على أحد الرجال بعد قطع علاقته مع زوجته بوقت قصير. فقد عرفت الزوجة أنه على علاقة مع امرأة أخرى، فاقترحت عليه الطلاق. ولم يستطع الزوج اتخاذ إجراء محدد، فالأسرة والطفل من ناحية، ومن ناحية أخرى المرأة المحبوبة.

وهناك أيضاً نوع من الدوار، وهو دوار يحدث بسبب "النجاحات".

شلل الأطفال

يمكن أن يؤدي إلى هذا المرض الرغبة في تعطيل أحد ما والشعور بالعجز الخاص عن القيام بذلك. كما يحدث مع الشلل، حيث أن الغيرة يمكن أن تكون ذلك السلوك - السبب المهلك.

ومثلنا هنا شاب له من العمر 28 سنة، وهو يعاني من تبعات شلل الأطفال، وسبب المرض هو الغيرة.

منزل والدتها في القرية المجاورة أصابتني نوبات من الصرع. وقد فكّرت بأنه يكون من الأفضل لو أنها تموت أو يصيبها أي شيء، وأن لا أتعرض أنا للعذاب. وأحياناً، كنت أكبت هذه النوبات، فأشعل في مرات كي أنسى، أو أذهب إلى القرية وأضرب أحداً ما على وجهه بسبب إزعاجات سابقة. وها أنا الآن عاجز عن القيام بشيء ما، لدرجة أن العلة ظهرت لديّ.

وبالنسبة له، فقد لعب المرض دور الضرملة الأخيرة.

الحالة النفسية

الصرع، التشنج، الاختلاج، التقلص

وكلها تبعات توتر نفسي قوي. وهذا التوتر يمكن أن يتولد نتيجة رعب وجداني شديد، هوس الاضطهاد، والشعور بصراع داخلي قوي، أو الرغبة بالقيام بالاغتصاب. والإنسان قوي لدرجة أنه يستفز نفسه بأفكاره، إلى أن يتوقف الجسد عن الاستماع إليه مع الوقت، ويقوم بحركات غير منتظمة. وفي أوقات الأزمات (النوبات)، نجد أن الوعي ينفصل بشكل كامل أو جزئي. وهذا ما يشير مرة إضافية إلى أن أسباب المرض متخفية في اللاوعي.

لقد اكتشفت أن أولئك الأشخاص، الميالين إلى التشنج، يملكون مستوى عالياً من العدوانية الوجدانية ضد الناس والعالم المحيط بهم. وهذه العدوانية يمكن أن تظهر في الكره، الازدراء والحسد.

فقد تعالجت لديّ من الصرع فتاة تبلغ من العمر 17 عاماً، وكانت النوبات قد بدأت لديها بعد الحيض بوقت قصير. فالأطباء، طبعاً، لم يحاولوا تفسير الأسباب، وكل ما فعلوه أنهم نسبوا ذلك إلى عمرها الانتقالي. وكان وعيها قد توقف عن العمل لفترة قصيرة، وظهرت المتلازمة التشنجية بشكل خفيف، إلا أن ذلك أرعب أهلها جداً. وجربت الفتاة تعاطي الحبوب، التي وصفها لها طبيب الأعصاب، إلا أنها تركتها بعد فترة قصيرة. وكما قالت: "بدأت تحدث لديّ تغييرات نفسية غير طبيعية، وغريبة بعد تعاطي تلك الحبوب".

وبدأنا بتفسير أسباب المرض الباطنية، وبدا أن عدوانية قوية جداً تجاه الأهل والرجال بشكل عام. وكانت هذه البرامج "ساكنة" عندما كانت الفتاة طفلة، غير أنها بدأت بالعمل النشيط في مرحلة نضوجها الجنسي. وما إن أجريت وإياها جلستين، حتى توقفت النوبات عن الحدوث.

وبعد مرور سنة ونصف عادت الفتاة وزارتني.

- دكتور، اعرف انني، وعلى مدى سنة ونصف لم اشعر بوجود تلك الأزمات، كنت اشعر بنفسي، وانهيت دراستي بدرجة "امتياز". غير انني، ومنذ فترة قصيرة، بدأت اشعر ان الوعي لديّ اخذ يتوقف وقد حدث ذلك مرة واحدة. ولا نوبات ولا ازمات، لكنني تألمت كثيراً وقررت المجيء إليك مباشرة.

- يمكن انك ستحدّثينني بنفسك عن الأسباب - ثم تابعت قائلاً لها - فمن الممكن انك تعلّمت الكثير في الفترة التي عملنا فيها مع بعضنا.

- نعم. انا استطيع التخمين ماذا يكمن وراء الأسباب - قالت الفتاة ببطء - في هذه السنة، قررت متابعة الدراسة في معهد موجود في مدينة اخرى، وقد عارض اهلي ذلك، واصرّوا على ان ادرس وانا بجانبهم. وعلى هذا الأساس ظهرت لدينا مشكلة معهم. والآن، انا ادرك، فقد ظهرت لديّ الأفكار القديمة من جديد.

ومرة، عندما كنت قد بدأت لتوّي نشاطي الطبي، كنت شاهداً على قيام "معالج شعبي" بعلاج فتى شاب من مرض الصرع. فقد أجلس المعالج الشاب ضمن دائرة وأخذ يقرأ صلوات محددة. وهنا بدأ الشاب بالدوران والعودة بالمقلوب، والرجل - المعالج كان يدور حوله ويقرأ الصلوات، إلى أن جلس الفتى في الدائرة وبدأ بالتشنج والتلوّي. وكان المشهد درامياً بطبيعته. وفي النهاية، توقف المعالج رافعاً يديه إلى أعلى وصرخ: "انصرف يا إبليس!" وبدا الشاب مذعناً لغير إرادته، لاوياً شفيته، وقال بأنّة: "لن أفرح". وبدأ الرجل بقراءة الصلوات من جديد والدوران حول الشاب والدائرة حاملاً شمعة. وفي نهاية الطقس صرخ مجدداً، متلفظاً بالكلمات نفسها. وأنّ الشاب من جديد، ولكن بشكل أكثر هدوءاً. وتكرر كل شيء من جديد. وبعد المحاولة الثالثة وقع الفتى على الأرض منهكاً وغفا، نام الفتى طويلاً، وبعد ذلك ذهب إلى بيته، ولم تتكرر النوبات لديه بعد ذلك. ولقد هُزمت، "إنه علاج قوي،- فكّرت - وأنا أيضاً أريد أن أتعلّم ذلك. فهو تماماً كما في الوصية الجديدة، عندما طرد السيد المسيح الشياطين!".

وقررت متابعة ذلك الشاب. فخلال ستة أشهر كان شعوره جيداً، ولم يتعرض لأية نوبات. ولكنه عاد من جديد، وبدأت النوبات تظهر لديه، وبشكل أقوى مما كانت عليه قبل العلاج. وقام المعالج بتمديد طقس العلاج وإعادته ذاته. وحدث التحسن من جديد، ولكن ليس لفترة طويلة، بل كان ليوم واحد، الأمر الذي تكررت النوبات من بعده. ولم تساعد تلك الصلوات في المستقبل، وكان أهل الفتى مضطرين للجوء إلى الطب الرسمي من أجل العلاج، مع أنهم عرفوا من خلال خبرتهم أنه لا يمكن علاج المرض عن طريق الحبوب.

بعد تلك الحادثة، توضح لي أنه لا يمكن طرد الأباليس والشياطين، أي المرض، من النفس، بل إن ما يجب القيام به هو إبعاد أسباب المرض. وقد نبّه على ذلك

سبعة شياطين أكثر رعباً منه. وبعد عدة سنوات، وصلت إلى قناعة بأنه لا توجد قوى ظلامية وأخرى منيرة بشكل عام. فأي قوة يمكن تحويلها لصالح الذات والمحيطين.

وما الذي حدث مع ذلك الشاب فيما بعد؟ فقد أجريت عدة جلسات معه. وبمساعدة الأدوية الهوميوباتية والتنويم المغناطيسي تمكنت من تحسين وضعه بشكل ملحوظ، ومن ثم لم أعد أراه. وفيما بعد، تابعت برامجه الوجدانية واتضح لي أن سبب تشنجه هو العدوانية القوية تجاه العالم المحيط.

والصرع، غالباً ما يظهر في سن المراهقة، وبالضبط في تلك المرحلة، عندما يبدأ البلوغ الجنسي. وهو ما يقود إلى ضغوطات برامج باطنية سلبية محددة. وينمو التوتر الداخلي.

منذ فترة قصيرة، جاءت لعيادتي أم وابنتها البالغة من العمر 15 عاماً، وقد وصلتا من الأرياف. فقبل ثلاث سنوات كانت الفتاة قد تعرضت لنوبة ليلية، وتلك النوبة كانت مترافقة مع فقدان الوعي والتشنجات. ولاحقاً، تكررت النوبات، وعندها، أجرى الأطباء تشخيصاً بخصوص "الصرع" ووضعوا لها مستحضرات طبية كيماوية.

- قولي لي، - توجّهت بكلامي للأم - هل وافى الحيض الفتاة في تلك الفترة؟

- لا. لم يوافها حتى الآن، - أجابتني الأم. - وعدا ذلك، فقد أظهرت الصور أن الرحم لديها غير نام، لا بل صغير جداً.

- سوف أعطيك مستحضرات هوميوباتية خاصة، - قلت لها، - وسوف تستخدمينها مع التزام كامل بالمخطط، وفي البداية ستتراجع الحالة، ويمكن للنوبات أن تتكرر أكثر من قبل وتكون أقوى، ولكن، فيما بعد، ستبدأ الدورة الشهرية لديها ويختفي المرض. أبرينا - قلت متوجهاً إلى الفتاة، - هل حدّثتك أمك أي شيء عن الحيض، أو عن البلوغ الجنسي؟

- لا. - أجابت الفتاة مرتبكة.

- إذن، أنا سوف أخبرك، وستستمعي إليّ أنت وأمك معاً.

وبعد ذلك، تلوت على الفتاة محاضرة كاملة حول البلوغ الجنسي، ووظائف المرأة في هذا العالم، وعن سعادة الأمومة، وأيضاً فيما يخص الزواج.

وخلال شهر، جاءت الاثنتان لعيادتي مرة ثانية.

- كيف أحوالك؟ - سألتها أنا.

- دكتور، - بدأت حديثها أم الفتاة، - حدث كل شيء كما قلت أنت. ففي البداية كانت المضاعفات، التي استمرت ثلاثة أيام، وبكلام أدق، ثلاث ليال، ومن

ثم توقف كل شيء، وبعد أسبوع بدا الحيض لدى الفتاة. والآن هي تشعر بنفسها رائعة، ولم تواجه أية نوبات في هذه الفترة. كما أن عملية خروج البول لديها تحسنت، وها نحن الآن، أردنا لو نقوي النجاح.

كانت هذه الحادثة الأولى في تطبيقاتي العملية، وبعد اختيار صحيح للعلاج، يختفي هذا المرض المرعب. أفلا يعتبره الطب الرسمي مرضاً غير قابل للعلاج.

فهيا بنا نبحث في المخطط المبدئي للصرع. وإذا ما أخذنا الأساس الكهربائي المكوّن، فإن ما يحدث، أنه ومع هذا المرض توجد بؤرة مرضية في غلاف المخ الرئيس. ولا تستطيع النبضات الكهربائية المرور من خلالها بحرية. وتتجمع الشحنة تدريجياً، وفي لحظة ما يحدث "اختبار" لكل الجهاز. وتسري نبضات قوية على غلاف المخ الرئيس وفي كل الجسم أيضاً. وهذا ما يظهر من خلال التشنجات وفقدان الوعي.

والمستحضرات الكيماوية تشلُّ ليس فقط البؤرة المرضية، بل كل غشاء المخ الرئيس مع كل التبعات الناتجة.

وقد طوّرت، مبدئياً، مدخلاً جديداً لعلاج هذا المرض. فلماذا الضغط على البؤرة المرضية؟ فمن الضروري إيجاد اتصالات مباشرة ورجعية في غشاء المخ الرئيس، وستمر النبضات الكهربائية من خلال هذه البؤرة. وتدريجياً، يستعيد هذا الجزء من المخ الرئيس بناءه بالكامل، يمكنه أن يأخذ على عاتقه الوظائف التي يقوم بها. وقد جربت هذا الأنموذج على عدة مرضى، وكانت النتائج رائعة.

التشنجات اللاإرادية وفرط النشاط

وهذان المرضان يمكن مشاهدتهما بكثرة لدى الناس. وأحد أسباب هذا السلوك هو غياب حب الأهل المطلق للأبناء. فيوجد إحساس بالواجب، ولكنه ليس حباً. وفي لاوعي أهل طفل كهذا يعمل برنامج تحطيم الأطفال. وظهر هذا في الماضي عن طريق رغبة الأم في إجراء عملية إجهاض، أو في التفكير بأن الوقت ليس وقت الحمل، وهو غير مرغوب فيه. والآن، يمكن لهذا أن يكون أفكاراً عن أن هموم الأطفال والاهتمام بهم يعيق تحقيق الذات في الحياة، وكذلك بناء الحياة الخاصة. ودائماً احتجاجات، إساءات وكره الأهل في علاقة أحدهما مع الآخر، تعتبر سبباً للمرض. وما أن يغيِّر الأهل سلوكهم، ويبدؤون بحب طفلهم بطريقة عصرية، ويهتمون به ليس من باب الواجب - فالطفل هنا يرتاح ويهدأ.

وأنا أعرف عن هذه الأسباب ليس فقط من تطبيقاتي العملية مع المرض. ففي وقت ما حدثت لدى طفلي تشنجات وسلوك مقلق جداً. وفي ذلك الوقت كنت قد وجهت جلّ اهتمامي إلى عملي وفقدت الاهتمام بطفلي بشكل كامل. وكان الجلوس لساعة إضافية أمام الكومبيوتر والتعامل مع الكتاب، أفضل بكثير من الاختلاط مع الولد.

برامج مشابهة. باختصار، نحن والدان، مارسنا إثبات الذات في الحياة، ونسينا طفلنا نهائياً. وقد ردّ الطفل على نقص الحب، فكنت مضطراً لإعادة تقييم الثمن، وتغيير علاقتي بابني، بالعمل وبالعائلة. وبدأ الطفل، واختفت التشنجات، حيث أنه أصبح يشعر بعطف وحب الوالدين. وأكثر الأحيان كان يتصرف بنشاط، وخاصة في المدرسة أثناء الدروس. وأنا أتابع العمل على نفسي وأتعلّم الجمع، في نفسي، بين حبي للأطفال وحبي للعمل، المرأة، الناس وكل ما هو موجود في هذا العالم، حيث أنني أعلم أن صحة ابني تتعلّق بأفكاري وانفعالاتي.

الأرق

أسباب الأرق نافهة - وهي الخوف، القلق، الصراع والتململ. وكل هذه تعيقك عن الاسترخاء، والانفصال عن الهموم اليومية. وباستدعائه الأرق، فإن عقلك الباطن يحاول، وعلى حساب الأوقات الليلية عندما يكون العالم المحيط نائماً، أن يحل تلك المشاكل التي تؤرقك. ولكن من الغباء أن نأخذ الوقت من أنفسنا، ومن الضروري تغيير المدخل ذاته إلى حل المشاكل. وأنا أعرف طريقة رائعة ووحيدة، كما أظن، للنوم بهدوء وعمق - وهي أن تتعلّم الثقة: الثقة بأنفسنا، بالناس وبالحياة. وكما قال السيد المسيح: "لاَ تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ".

وهناك أسباب أخرى للأرق.

- دكتور، - تقول لي امرأة، - ها أنا ذا أعاني من الأرق منذ ستة أشهر. ساعدني رجاء.

- وهل تعرفين ما الذي يعيقك عن النوم؟ - سألتها.

- نعم، أنا أعرف - أجابت وتابعت - يحزنني الشعور بالذنب. وأعلم، أنه ما إن أتخلّص من هذا الشعور، فسوف أنام بهدوء. فهلا ساعدتني في ذلك.

والمقدمات الأساسية لحلم صحي ومنعش يعتبر الجسد المنهك والتوازن النفسي.

الأذن

وهي تعبِّر عن السمع والإصغاء. والمشاكل التي تصيبها هي عدم الرغبة في الاستماع إلى شيء ما، والإصغاء إلى رأي الآخرين.

الالتهابات (التهاب الأذن، التهاب الخشاء)

وهذه، هي عدم الرغبة في الإصغاء لما يقوله الآخرون. وبالنتيجة فإن السخط والضجر يتراكمان في العقل الباطن (اللاوعي)، الأمر الذي يؤدي إلى الالتهابات.

إحدى معارفي من النساء، وهي امرأة متزوجة، وتعيش في مدينة غير تلك التي تعيش فيها والدتها، ومرَّ وقت طويل ولم تر إحداهما الأخرى. وجاءت الأم في زيارة لرؤية ابنتها، وكانت الزيارة لبضعة أيام، غير أن الأم، وخلال هذه الأيام القليلة، أرادت أن تنقل نمط حياتها إلى عائلة ابنتها: فكانت تغسل لعدة أيام، وتنظف، تبدل مواقع الأشياء، تغيّر شيئاً ما وتعبّر عن عدم سعادتها بسبب شيء ما.

والمرأة التي أعرفها لم تكن تريد العيش بالطريقة التي تعيش فيها والدتها. ومن كلام المرأة عرفت أنه لم يتواجد حب حقيقي بين أعضاء أسرة الوالدة أبداً. فالأم لم تكن لتحب نفسها، وكان الأب يثمل دائماً. وكانت المرأة - الصديقة كونت نمط حياتها، وقد أعجبها ذلك. وفي تلك الفترة البسيطة، التي تواجدت فيها الوالدة عند ابنتها، كان قد تراكم لديها ذلك الكم من السخط، الضجر، وعدم الرغبة في تقبّل ما تقوله الأم. وبالنتيجة، وقبل مغادرة الأم مباشرة، بدأ السمع لديها "الصديقة" يسوء في الأذن اليسرى (فقد دخلت المياه في الأذن، وبدأ التهاب جدي). وفي أيام شبابها كانت قد عانت من شيء مشابه.

وغالباً ما تظهر أمراض الأذن لدى الأطفال بسبب أنهم لا يستطيعون أو غير قادرين على التعبير عن شعورهم. فالرعب يعيق فهمهم. وعندما يمتلئ المنزل بالضجة، والأهل أو الأقارب يتشاجرون، فإن الطفل غالباً ما يتأثر بالتهاب الأذن، معبّراً، بهذه الطريقة، عن شعوره، ومعطياً، من خلال مرضه، إشارة للأهل أن: "أعيروني اهتمامكم! فما يلزمني هو الهدوء، السلام، والسكون والتفاهم في الأسرة". ولكن هل يفهم الكبار ذلك دائماً، أم لا؟

الصمم، طنين الأذن

عدم قبول شديد جداً لأحد ما أو شيء ما. وعدم الرغبة في الإصغاء أو الفهم أو تقبّل وجهات نظر أخرى. فما يعيق ذلك هو العناد والعجرفة. وتتراكم في الداخل عدوانية كبيرة ضد العالم المحيط، وهذا يقود إلى ضعف السمع. وحقيقة، فإن الشخص إذا لم يرد سماع شيء ما. ولا يرغب في الاستيعاب، فإنه بذلك يحكم على نفسه بالعزلة الصوتية عن العالم المحيط، ولا يبقى شيء للعقل الباطن حتى يستدعي الصمم.

وباعتقادك، ما الذي سيحدث، إذا ما قيل دائماً: "لا أريد الإصغاء إليك"؟

هنالك شاب، كان يسمع بإذنه اليسرى أسوأ من اليمنى. وانخفض مستوى سمعه عندما كان يخدم في الجيش. ومن خلال الاختلاط مع عقله الباطن توضح أن سبب المرض يتخفّى خلف مشكلته مع أبويه.

- هل تعرف،- قال لي،- عند ذلك تعرفت إلى امرأة لديها طفل، وكانت تكبرني بأربعة أعوام. ولم يكن باستطاعتنا اللقاء كثيراً، بل إن ذلك حدث في أوقات

قبلها. وقد كتبت رسالة لوالديّ أخبرهم فيها أنني سوف اتزوج، ولكن كان لديّ شك في ذلك. وهنا ابتدا الأمر! فقد زارني والداي في مكان خدمتي. وأخذا يحاولان إقناعي بالعدول عن قراري، وإيراد أمثلة سلبية مختلفة من الحياة، ويشتمان تلك المرأة، وكانت المحاولات من قبل والدتي أكثر. وبقدر ما كانا يتكلمان أكثر، بقدر ما كانت رغبتي في الإصغاء أقل.

والتهاب الأذن غالباً ما يشير إلى مشكلة داخلية. فيجب عليك الاستماع إلى النداء الداخلي خاصتك، وتعلّم الإصغاء إلى الذات، وتسوية الأجزاء، التي تحوي على مشاكل، في عقلك الباطن.

التهاب العصب السمعي

هذا المرض يعكس التوتر العصبي القوي الذي يتسبب به سماع أحد ما.

تجلس في عيادتي امرأة تضع جهازاً في أذنها اليسرى. فقبل ثلاث سنوات أجري لها الأطباء تشخيصاً للعصب السمعي وطلبوا إليها أن تضع جهازاً للسمع.

وكان عمل المرأة يوجب عليها الاستماع إلى طلبات وشكاوى الناس. وفي نهاية العام تراكم لديها الكثير من العمل، ولكنها لم تنفذها، وبدت وكأنها مريضة بالكريب. والكريب والتوتر العصبي قاداها إلى التهاب العصب السمعي.

العيون

وترمز إلى رؤية الماضي والحاضر والمستقبل بوضوح.

وأمراض العين تعكس عدم الرغبة في الرؤيا. فمن الممكن أن ما تشاهده لا يعجبك أو أنك لا تريد مشاهدته نهائياً في حياتك. وتتراكم الانفعالات العدوانية أمثال الكره، الحقد، السخط في النفس (الروح)، وتشكّل مشكلة للعيون. أوليست العين مرآة الروح.

وكما يقول الناس غالباً: "أنا أمقتك" أو قولهم: "لو أن عينيّ لم ترك"، أو "من المؤلم رؤية ذلك"، أو "لا يمكنني رؤيتك". ويمنع هؤلاء الناس من رؤية الأشياء الجيدة عجرفتهم وتعنتهم. فهم لا يستوعبون أنهم يرون السيّئ في عالمهم، فقط لأنهم ينظرون إلى العالم من خلال موشور انفعالاتهم العدوانية. والمخرج واحد - نظف أفكارك، وعند ذلك يصبح العالم أفضل. واخلق لنفسك ذلك العالم، الذي يكون من الممتع لك النظر إليه.

تجلس في مكتبي امرأة شابة، تحمل في يدها تقريرها الذي يتضمن تشخيصاً يؤكد "قصر النظر". وها نحن نبدأ جلستنا وإياها. وبعد أن أقامت المرأة اتصالاً مع عقلها الباطن، طرحتْ السؤال التالي:

- ما هو سلوكي، وما هي افكاري وانفعالاتي التي اوصلتني الى المرض؟

وخلال بعض الوقت جاءها الجواب: "الق نظرة في داخلك، كم يوجد من الأوساخ في روحك. وكل الوقت تقومين باتهام الآخرين، وانت لا ترين ابعد من انفك، وانت، حتى النوافذ في شقتك لا تنظفينها إلا مرة واحدة في السنة. فانظري حولك، اي عالم رائع هذا! واي ناس رائعين. فما الذي لا يعجبك فيهم، هو ما يعكسه سلوكك الخاص".

واثناء سير العمل اللاحق وضّحنا ما الذي يجب على هذه المراة تغييره في سلوكها، ووضعنا مخططاً لعملها على نفسها، وبهذا انتهت الجلسة الأولى.

وبدات مريضتي الجلسة الثانية كما يلي:

- دكتور، هل تعرف ما الذي قمت به، بعد جلستنا الأولى، وعندما عدت الى المنزل؟

- وما الذي قمت به؟

- لقد قمت بغسل النوافذ في شقتي، تلك النوافذ التي لم ارشها بالماء منذ سنة بالفعل.

وبعد عدة جلسات بدا نظر المراة يتحسن بشكل ملموس. وقد نصحتها ايضاً بقراءة كتاب "كيف نحسن البصر من دون نظارات" للمؤلف و. بيتسا وتلميذته م. كوربيت. وقد ساعدها التعامل مع العمل الباطن والتمرينات الخاصة بالعين في استعادة نظرها من جديد.

التهابات العين (الرمد، التهاب القرنية، الجفاف)

عدم الرغبة في رؤية شيء ما وما يتصل بذلك من سخط شديد، كره وإساءات، كلها تقود إلى التهابات العين. وبقدر ما تكون الانفعالات السلبية أقوى، يكون الالتهاب أشد. فعدوانيتك ترتد إليك ثانية و"تضرب" لك عينيك. والأمثلة يمكن أن تكون كثيرة، حتى أن كل واحد منّا، كما أظن، يمكنه استذكار أحداث مشابهة جرت في حياته.

واحياناً، نجد أن ظهور الشماتة والأفكار الشريرة يمكن أن تودي إلى الالتهاب. أليس الحسد "صيبة العين"، هو تمنّي الضرر للآخرين. وهذا ينعكس من خلال العينين.

شعيرة الجفن (الجدجد)

إن ظهور شعيرة الجفن يعني أنك تنظر إلى الحياة بعينين حاقدتين. وأن حقداً على شخص ما، موجود لديك، فأعد النظر في علاقتك مع هذا الشخص. يقول الناس عن شخص ما: "لديه عينان حاقدتان"، وعن آخر: "عيناه طيبتان". فوضع عيننا متعلّق بماهية الأفكار التي نملكها.

عندما تكون رؤية الإنسان بعينيه الاثنتين طبيعية، فإن اللوحتين تتطبقان إحداهما على الأخرى بتزامن. أما في حالة وجود "الحول"، فإن الإنسان يشاهد لوحتين مختلفتين، ومن زاويتي نظر مختلفتين. وهنا يضطر عقله الباطن إلى اختيار واحدة منهما. وهكذا تتشكل نظرة وحيدة الطرف (ناقصة) إلى الأشياء.

والحول، غالباً ما يظهر في عمر الطفولة ويعكس سلوكاً محدداً للأهل. والأهل، في هذه الحالة، يعملان أحدهما ضد الآخر.

تتعالج عندي فتاة صغيرة. وعندما جاء إليَّ أهلها، كان لديها أمراض كثيرة، وكان الحول أحد هذه الأمراض. والآن، ها هي حالتها الصحية قد تحسنت واختفى الحول عملياً. وساعد في ذلك الهوميوباتي والتغييرات في عقيدة الوالدين، هذه التغييرات التي حدثت ببطء في الحقيقة.

أما في البداية، فلم يكن بإمكان والدي الطفلة الوصول إلى اتفاق. وكانوا دائمي الشجار فيما بينهم ومع الجدين والجدتين. وعن طريق مرضها، كانت الطفلة تعطي إشارة حول "التنافر" الداخلي وعدم توافق الأسرة.

الغلوكوما (الزرق)

مع وجود الغلوكوما يرتفع الضغط الداخلي للعين، وتحدث آلام شديدة في مقلة العين. وإذا تكلّمنا بشكل مباشر، فإن الرؤية تصبح مؤلمة. وإن ما يضغط على العين هو ذلك الامتعاض المتأصل من الناس، من المستقبل والمصير، متمثلاً بألم روحي ما. وإذا ما كنت مصراً على عدم التسامح، فإنك تسبب الآلام لنفسك فقط.

واحد مرضاي، كان يعاني من الغلوكوما، وهو متقاعد. وأثناء حوارنا قال:

- دكتور، يؤلمني النظر إلى الناس، إلى نفسي. فما يسود في البلد هو الفقر والفوضى. هذا ما أوصلتنا إليه الحكومة!

وأنا، غالباً ما أكون مضطراً للإصغاء إلى آراء عدوانية تجاه الحكومة. وأكثرها يكون صادراً عن كبار السن، الذين بنوا المجتمع الاشتراكي، وهم، الآن، مضطرين للعيش في أجواء الرأسمالية، التي أدانوها في أيامهم. نعم، إنه من الصعب جداً التفكير بذلك وتقبّله. ولكن ما يجب علينا استيعابه هو أن الحكومة تعكس ما نعتقد به نحن وإياكم، أي عقيدتنا الجماعية، ما مفاده أننا نحن بذاتنا نشكّلها من خلال لاوعينا الجماعي. يعني أنه، وفي هذه المرحلة من الزمن، هي تعتبر الأفضل بالنسبة لنا. وكما نتعامل معها، هي تتعامل معنا بالأسلوب نفسه. فلكي نعيش في ظل دولة (حكومة) رائعة، لا يجب أن نرسل لها أفكاراً هدّامة على شكل نقد إدانة أو كره، بل أفكاراً خلاقة وطيبة. والخيار لك.

والغلوكوما تعطي إشارة للإنسان بأنه يعرض نفسه لضغط داخلي قوي، ويقلق أحاسيسه ومشاعره. وفي هذه الحالة من المهم جداً تعلّم الإفصاح عن انفعالاتنا، وإيجاد مخرج لمشاعرنا وإطلاق القنوات الداخلية.

وفي تلك الحالات، يساعد جداً الاسترخاء العميق، التنويم الذاتي، التدريب الذاتي (الآلي)، التمارين التنفسية واليوغا. وتوجد تمارين خاصة للعين أيضاً.

وهنا أريد أن أوجّه نصيحة بتعلّم "التنفس" عن طريق العيون، وذلك عن طريق تصوّر كيفية تنفيذ الدخول والخروج من خلال العين. وهذا كالتنفس التشيعل، ينظف مجاري العين جيداً.

عتامة العين

لماذا تظهر عتامة العين، كقاعدة، عند الأشخاص كبار السن؟ لأنهم لا يرون أي شيء سعيد في مستقبلهم. فهو "مظلم". ما الذي ينتظرنا هناك، في مستقبلنا؟ الشيخوخة، الأمراض والموت. نعم، وكأن ما من شيء يدعو للسعادة والسرور. بهذا الشكل نبرمج أنفسنا مسبقاً على المعاناة في هذا العمر. إلا أن شيخوختنا وغيابنا عن هذا العالم، كما كل شيء آخر، متعلقان بنا شخصياً، وبتلك الأفكار والأمزجة، التي نقابلهما بها.

جهاز القلب والأوعية، الدم

يعتبر القلب رمزاً لمركز الحياة لدى الإنسان وقدرته على إسعاد الحياة، والعيش بتوافق مع ذاته والعالم المحيط به، فنحن نعيش طالما أن قلبنا يخفق. أما الدم - فهو الرمز المادي لروحنا. وهو السعادة والقوى الحياتية، أما الأوعية، فهي التي تنقل السعادة وقوى الحياة لكل خلية في جسدنا.

آلام القلب، الذبحة الصدرية

تظهر آلام القلب بسبب الحب غير الكاف للذات، المقربين، العالم المحيط وسير عملية الحياة ذاتها. فالأشخاص ذوي القلوب المريضة، لديهم نقص في الحب لذواتهم وللناس، ويعيقهم عن الحب تلك الأحقاد المتجذّرة والغيرة، الشكوى والندم، الخوف والرعب. وهم يشعرون أنهم وحيدون أو يخافون الوحدة. ولا يستوعبون أنهم ذاتهم يخلقون الوحدة لأنفسهم، مبتعدين عن الناس اعتماداً على أحقاد قديمة. وتضغط عليهم مشاكل انفعالية قديمة، وتستلقي في قلوبهم "أحمال ثقيلة" و"أحجار"، ومن هنا يظهر لديهم نقص الحب والسعادة. وأنت بهذا تقتل المشاعر الإلهية في ذاتك، فأنت مشغول لدرجة كبيرة بمشاكلك والمشاكل الغريبة، بحيث لا يبقى لديك مكان أو وقت من أجل الحب والسعادة.

مريضاتي. - فزوج ابنتي سكير، وابني انفصل عن زوجته، وأنا قلقة على الأحفاد، كيف هم، وماذا يحدث معهم، لا أدري. وقلبي يتألم بسببهم، بسبب الجميع.

- اتفهم انك لا تريدين سوى الأشياء الجيدة لأولادك واحفادك، ولكن، هل آلام القلب هي السبيل الوحيد لمساعدتهم؟

- طبعاً لا، - اجابتني المرأة. - غير انني لا أستطيع ذلك بشكل آخر.

والقلب يصاب بالمرض عند الأشخاص المليئين بالندامة والمعاناة. فهم يسعون لمساعدة الناس، آخذين على عاتقهم آلام ومعاناة الآخرين، وهؤلاء يقال عنهم: "أشخاص رؤوفون"، "قلوبهم تقطر دماً"، "يأخذون كل شيء في قلبهم". وهؤلاء مليئون برغبة قوية جداً في مساعدة المقربين والناس المحيطين بهم، غير أنهم بعيدون جداً عن استخدام الطريقة الأفضل. وعند ذلك، تجدهم ينسون أنفسهم تماماً، وينكرون ذواتهم. وبهذا الشكل، فإن القلب ينغلق تدريجياً أمام الحب والسعادة، وتضيق أوعيته.

الشكوى والمعاناة - ليست حباً. فكن رقيق القلب، ولا تكن مُعانياً. املك قلباً أبيض، وساعد الناس بحب وسعادة. وامزج، في ذاتك، بين حب الآخرين وحب النفس. فمن المهم الاستيعاب أنه يمكن أن نتقاسم مع شخص آخر ما يوجد لدينا فقط، فإذا كان لدينا كثير من الأحاسيس والمشاعر الجيدة والمضيئة، فإننا نستطيع أن نتقاسم ذلك، فقط، مع المقربين.

فأن تكون منفتحاً على الكون، وتحب العالم والناس، ومع ذلك، تتذكر نفسك وتهتم بمصالحك ومقاصدك فهذا فن كبير. أتذكر؟ "أَحِبَّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ".

إن الإنسان ذو الأفكار الطيبة، المستوعب، المدرك والمتقبّل لمكانه وتخصيصه في الكون، يملك الصحة والقلب القوي.

القلب الطيب لا يمرض لقرون، أما غير الطيب - فيعاني.
الحقد يهلك القلب.
املك قلباً طيباً.
وتعلّم أن تجيب على الطيب بالطيب.

ولقد اكتشفت أن الأشخاص مريضي القلوب، يؤمنون بضرورة التوتر والإجهاد، فالسائد لديهم هو القيمة الإيجابية للعالم المحيط أو أحداث وظواهر لا على التعيين موجودة فيه. وهم، عملياً، ينظرون إلى أي حدث على أنه إجهادي، وذلك لأنهم لم يتعلّموا أن يأخذوا على عاتقهم المسؤولية عن حياتهم الخاصة. أما أنا شخصياً، فأقسّم كل أحداث حياتي الخاصة إلى مجموعتين: الأولى سارّة، والثانية مفيدة.

والأحداث السارة، هي تلك التي تقدم لي انفعالات لطيفة. أما المفيدة، فهي التي نتعلّم منها أشياء مهمة وإيجابية.

لديّ صديق يعمل مكيّساً في حمام عام وهو المسؤول عن تليف وتفريك الزبون بالصابون والماء. له من العمر سبعين عاماً، وقد أقام عرساً ذهبياً. وقد تحدّث عن نفسه منذ فترة قصيرة.

- قبل خمسة عشر عاماً دخلت المشفى بسبب الشك في احتشاء قلبي. وقد جاءتني الحالة صعبة عند ذلك، وفكرت أن النهاية قد حلّت إلا أن الأمور كانت بسيطة، فالأطباء ساعدوني وقاموا بعلاجي. وعندما خرجت من المشفى، قال لي ذلك الطبيب الذكي: "إذا أردت أن تملك قلباً سليماً، فتذكر: أن لا تشتم أحداً ولا تتشاجر مع أحد. وإذا ما كان إلى جانبك شخص يشتم آخر، فاهرب من هناك بعيداً. واختر لنفسك أشخاصاً لطفاء، وكن طيباً بذاتك".

وهكذا، بقيت أتذكر كلماته مدى الحياة، فإذا كانوا يتبادلون الشتائم في الحافلة، أخرج منها وأركب سيارة سرفيس. ومرة كانت جاراتي المتقاعدات يمزحن بالقول: "ان سيمونيتش أصبح غنياً. وها هو يتنقل بالتاكسي". وانا اظن ان الأمر لا يستحق أن نقتصد على حساب صحتنا.

لذلك، انا الآن في الحمام، يمكنني أن أحمم ثلاثة أشخاص مع بعضهم، بليفة واحدة، مباشرة. واشعر بالروعة في داخلي.

أما إحدى مريضاتي، المصابة بعلّة قلبية، فكانت كثيراً ما تستخدم في حديثها عبارات مثل:

- دكتور، انا حزينة دائماً من أجل الناس.

- احاكم "في قلبي".

- اضع كل شيء في قلبي.

- هكذا هو العالم، غير عادل.

"يضع كل شيء في قلبه"، "شخص رؤوف"، "حجر على قلبه"، "قلبه يقطر دماً"، "قلب بارد"، "بدون قلب" - ولو كنت تستخدم عبارات كهذه، فهذا يعني أن لديك القابلية للإصابة بأمراض القلب، أو أن قلبك مريض مسبقاً. فيكفيك حمل الهموم في قلبك، تحرّر، ابتسم، اعتدل واجعل نفسك تشعر بيسر وحرية.

الخلل في النبض

وهنا أستذكر دروس الفيزيولوجيا في كلية الطب، حيث كنا عندها نجري التجارب على الضفادع. وهناك كان يتم نزع قلب الضفدعة ووضعه في محلول فيزيولوجي، وفي هذه الحالة، وإذا ما حافظنا على شروط محددة، فإن ذلك القلب

بوجود ناظمة قلبية خاصة في القلب (عقدة جيبية).

وحتى وهو موجود داخل الجسم، فإن القلب يعتمد على تأثره بهرمونات محددة، نبضات عصبية، خارجة من الجهاز العصبي الذاتي. وعندما يكون كل شيء في حياتنا طبيعياً، فإننا لا نفكر بقلبنا.

والتقطع (عدم الانتظام) في عمل القلب - هو دليل مباشر على أنك انحرفت عن إيقاع الحياة الخاص بك، فما عليك إلا أن تنصت إلى قلبك، فمن المحتمل أنه يوحي لك أنك تربط نفسك بإيقاع غريب. إلى أين أنت مسرع، متعجل، متململ. فالقلق والخوف يبدأان بتوجيهك، وتوجيه مشاعرك.

مريض آخر من مرضاي، بدا لديه احصار في القلب. وفي هذه الحالة المرضية لا يصل كل تنبيه من العقدة الجيبية إلى العضلة القلبية، وتنكمش ضربات القلب إلى 30-55 ضربة (وفي حالة النبض الطبيعي تكون الضربات 60-80)، ويظهر خطر توقف القلب. وفي هذه الحالة يقترح الطب اجراء عملية وتركيب ناظمة قلبية اصطناعية.

- اتعرف يا دكتور، - قال المريض، - انا لم أعد شاباً، ولديَّ طفل صغير يكبر. ويجب عليَّ أن أضمن له فرصة للتعلم وتأمين مستوى جيداً من الحياة. ومن أجل ذلك تركت عملي المحبب وبدأت العمل في الأعمال الحرة. ولا يمكنني تحمل هذا الإيقاع الجنوني والمنافسة. وعدا عن ذلك التفتيش الدائم من قبل الرقابة الضرائبية، وكل واحد يجب إعطاؤه شيئاً ما. لقد تعبت من ذلك كله.

- صحيح، - قلت له، - ففي الأعمال الحرة إيقاع مختلف وها هو قلبك يوحي لك بأنه يجب عليك التوقف، وعدم القلق، والبدء في ممارسة كل ما هو ممتع لك في هذه الحياة، ويجلب لك السعادة والرضى الأخلاقي. وبمعنى آخر، فإن ما تمارسه الآن، ليس لك.

- ولكن، ألم يبدل كثيرون مهنتهم منذ بداية البيريسترويكا[1] (إعادة البناء).

- طبعاً، - قلت موافقاً. - فعمل البعض في الأعمال الحرة قد ساعدهم على كشف مواهبهم، واندفع الكثيرون خلف النقود، ناسين خصوصياتهم، مغيرين نفسهم، ناسين القلب خاصتهم.

- ولكن، يجب عليَّ تأمين أسرتي، - قال المريض غير موافق على كلامي - ففي عملي السابق كنت أتقاضى مبلغاً زهيداً.

- في هذه الحالة، - قلت له، - الخيار لديك: إما أن تعيش على الإيقاع

---

[1] برنامج شامل طرحه الرئيس السوفيتي السابق "غورباتشوف" لتطوير المجتمع الاشتراكي على أسس اقتصادية نوعية جديدة وإشاعة الديمقراطية الاشتراكية وتوسيعها في كل الميادين والصعد.

الاصطناعي المفروض عليك، او أن تبدّل عملك وتعيش على إيقاعك الطبيعي، في وئام مع نفسك والعالم المحيط بك عدا عن ذلك،- قلت مضيفاً- فأي عمل، إذا ما أدرناه بشكل صحيح، فإنه يلبي حاجاتنا المادية، وليس الأخلاقية فقط.

تصلّب الشرايين

ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم - هو تقدير القنوات، التي تتدفق السعادة إلينا من خلالها. وأول أسباب هذا المرض هو عدم تناول الأطعمة الدهنية، ذلك، لأن ما تم إثباته هو أن الكولسترول إذا لم يتدفق من الخارج، فإنه يبدأ بإنتاج الكولسترول الداخلي خاصته (داخلي المنشأ). والسبب ليس في الأكل، كما يظن الكثيرون، بل في نقص السعادة. فتعلّم أن تفرح - وهذا ما ينظف أوعيتك! لأن تبادل المواد خاضع لمزاجنا الانفعالي.

المانعة والتوتر في الحياة، يؤثران على الأوعية، ويؤديان إلى التصلب الشرياني. وقد اكتشفت أن الأشخاص المصابين بتصلب الأوعية، هم أناس عنيدون ومتعنتون. وهؤلاء، يتقصدون، عدم رؤية الناحية الجيدة في الحياة، ويصرون دائماً على أن هذا العالم سيّئ، وأن الحياة قاسية ولا يمكن احتمالها.

وتوجد لحظات أخرى، مهمة لظهور هذا المرض. فالأشخاص المصابون بتصلب الشرايين، وهم من كبار السن في الغالب، يشتكون من ضعف الذاكرة. أي أن مرضهم يساعدهم على النسيان، نسيان الورطات القديمة.

إصابة الأوردة الدموية

إذا ما كانت لديك إصابة في الدورة الدموية، فإن القدرة على الإحساس بالتأثر إيجاباً وإظهاره مصاب لديك. وأنت مهووس بنواحي الحياة السلبية، وتحاول أن ترى السيّئ أكثر من الجيد في كل شيء.

فرط ضغط الدم

يعكس ضغط الدم درجة وميزات نشاط الإنسان وفاعليته، وعلاقته بالأحداث المختلفة، العقبات والمواقع الموجودة في طريق الحياة.

وأنا أعتبر أن فرط ضغط الدم ليس مرضاً بشكل عام، بل هو ردّة فعل محددة على حدث محدد في الحياة.

أما الذين "يرفعون الضغط" لأنفسهم، فهم أولئك الأشخاص الذين يتأثرون لوقت طويل بتوتر ومعاندة داخليين، ناتجين عن مخاوف متعددة، عدم الثقة وعدم الرغبة في تقبّل هذا الوضع أو ذاك. ويمكن أن نعاني من الضغط بسبب الورطات التي لا يمكن التغلّب عليها في وقتها.

وهناك مريضة أجرت اتصالا مع عقلها الباطن وسألت:

الشريانى لنفسي؟

وجاء الجواب سريعاً: "انت تغتاظين وتستائين من زوجك".

- وكيف لي ان لا اغتاظ ؟ - قالت ممتعضة. اليس ينتقدني دائماً، ويبدو غير سعيد باستمرار. فإذا ما لبست تنورة طويلة - يقول: لماذا تلبسين كالعجوز، وارتدي تنورة قصيرة - فيقول: الى أين تتحضرين، لقد تجاوزت سن الثامنة عشرة منذ زمن وهكذا في كل شيء، وهو مضجر ومملّ كما ترى.

- واقترحت عليها قائلاً: هيا بنا نفكر ما هي الأسباب التي تدفع زوجك للتصرف بطريقة مشابهة؟ ما هو الشيء المفيد الذي يريد القيام به من اجلك بتصرفاته المتعنتة والممانعة هذه؟

وتفكّر المرأة ملياً، وخلال دقيقتين تجيب:

- لقد فهمت. إنه يريد ألا تشوبني شائبة وان ابدو بشكل افضل.

- الست تريدين ذلك انت ذاتك؟!

- نعم، فأنا اسعى دائماً لعدم وجود العيوب في كل شيء: في العلاقات، في الثياب وفي المظهر الخارجي.

- اترين، إن ما يعكسه زوجك هو تعنتك تجاه نفسك. وإذا ما غيّرت علاقتك بذاتك، فهو سيكف عن مماحكتك. وردّة فعلك المناسبة تجاه الزوج تقود الى تحسين وضع ضغط الدم.

بعد انهاء دراستي الجامعية، اجريت تدريباتي العملية في قسم علاج الأمراض الباطنية. وفي احدى المرات، وكنت قد انهيت زيارتي لمهاجع المرضى خاصتي، وإذا بمريض، يعاني من فرط ضغط الدم، يسألني:

- دكتور، ها انت قد تخرجت من الكلية منذ فترة قصيرة، ومعلوماتك بعدها حديثة. قل لي ما هو سبب مرضي؟ فها انا اتعاطى هذه الحبوب، ويتحسن وضعي لفترة قصيرة. وانا لا اريد تعاطي هذه الحبوب بشكل دائم.

ويجب القول انه عندما دخلت الى ذلك المهجع، فإن هذا المريض اراد ان يثبت لجاره شيئاً ما، ولكن بعدوانية، وقد "تكلّم بحق" الحكومة، الإدارة في العمل. وما إن رآني حتى هدأ، ولكن ليس لوقت طويل. وبينما وصل الدور اليهما، كانا يناقشان شيئاً ما، ويتذمران من أن الحياة سيّئة جداً. وعندما كنت مشغولاً بالمريض التالي، استمعت الى حديثهما بشكل غير مقصود.

- هل حقيقة تريد ان تعرف سبب مرضك؟ - سأله.

- طبعاً ارغب في ذلك، ومن ذا الذي لا يرغب.

- إذن اسمعني، - قلت له بهدوء. - إن المرض الذي تسببت به لنفسك، سببه انتقاداتك واعتراضاتك التي تستفز بها نفسك.

- لا يا دكتور، هذا ليس صحيحاً. الا يمكن لضغطي ان يرتفع بسبب هذه الأشياء؟

ولم احاول ان اثبت له شيئاً. فمعرفتي بتلك الأمور كانت قليلة في ذلك الوقت. وعندها فقط اخذت اعرف ان الشخص الذي لا يتعاطى المشروبات ولا يدخن ويمارس الرياضة يمكن ان يمرض، لأنه يملك هكذا عيوب، كالاستنكار، النقد، الكراهية والغضب وأخريات.

ويعاني من فرط ضغط الدم الرجال في الغالب، حيث أنهم اعتادوا كبت أحاسيسهم الطبيعية، وإن الأفكار العدوانية المختبئة خلف رباطة الجأش الظاهرة، تبدي ضغطاً داخلياً على الشخص.

ففكّر، هل يستحق أن تنظم ارتفاع ضغط دمك على حوادث حياتية مختلفة. وفي الحقيقة، فإن تغيير الأوضاع ممكن، فقط في حالة إذا ما بدأت بتغيير نفسك شخصياً.

انخفاض الضغط

إن انخفاض الضغط الشرياني وصولاً إلى الغيبوبة يعني أن تفقد قوتك الحياتية. فأنت لا تثق بنفسك أو بقواك وإمكانياتك، بل تحاول الهروب من المواقف الصدامية والابتعاد عن المسؤوليات. وفي هذه الحالة يصبح من غير الممكن المعايشة الكاملة للوقائع.

فإحدى مريضاتي تعاني من ضغط منخفض وكان واضحاً هبوط ضغطها تماماً. وكانت الحياة بالنسبة لها صراعاً، وقد تعبت من المقاومة لدرجة أنها لوحت بملء يدها قائلة:

- وما هو الفرق؟! طالما أن لا شيء يحصل.

ومن الضروري للناس الذين يعانون من الضغط المنخفض أن يعيشوا حياة مليئة بالنشاط. وإن يضعوا نصب أعينهم أهداف حقيقة، وأن يحصلوا عليها ويحققوها بعد أن يزيلوا العوائق بشجاعة. فلا يجب الهروب من الحياة والمشاكل. فأي وضع "سيّئ" يمكن أن يتحوّل بالنسبة لك إلى منبع لتجميع القوة الشخصية.

فمن المفيد ممارسة الرياضة، المسّاج، والاستراحة الفعّالة. وبالتالي أي شكل من النشاط أيضاً، والذي يجعل حياتك مشبعة ومليئة.

الدوالي

مرض الدوالي (توسع الشرايين)، يعاني منه الأشخاص الذين يحسّون بشعور

بعصبية في الحياة. وهذا يوجب عليك التفكير بمهنتك. وهل تسمح لك هذه المهنة إظهار مقدرتك الإبداعية أم لا؟ أم هي على العكس، تقوم بعرقلة تطورك؟ فإذا كان الاحتمال الأخير هو الصحيح - فأعد النظر بعلاقتك بالعمل. فهو يجب أن يعطيك الفرصة ليس فقط لتحصيل النقود، بل للسعادة والإبداع، والتلذذ، وإمكانية إصلاح الذات أيضاً.

وكذلك التواجد في وضع غير محبب من قبلك، يمكن أن يؤدي إلى توسع الشرايين (الدوالي). مثلاً التواجد في علاقة عائلية محرجة.

مثلاً، رجل وامراة مضى على زواجهما عشرون عاماً. والرجل يتعاطى المشروبات بصورة مزعجة، يشتم زوجته ويضربها. وهي تحمّل نفسها مقداراً عظيماً من المشاكل العائلية. وقد غاب عن الأسرة الحب والتفاهم المتبادل منذ زمن بعيد. فالزوجة لا يعجبها هذا الوضع، إلا أنها لا تتجرأ على القيام بخطوة حاسمة وقطع هذه العلاقة.

وهناك سبب مهم آخر - وهو الخوف من المستقبل. ويصبح هذا الخوف عقبة أمام أي تحرك حر وسهل إلى الأمام.

وفي وقت ما كانت تحضر امراة فتية إلى زوجتي من أجل المساج. وهي لم تعمل سابقاً ولا في اي مكان وكان زوجها رجل أعمال كبيراً، لذلك لم تكن لتمر بحالة من نقص النقود لديها. وكانت تبدو رائعة، والشيء الوحيد الذي اقلقها هو توسع الشرايين في الأرجل (الدوالي). وغالباً ما تحدثت المراة عن نفسها وعن حياتها. وقد تبينت من خلال حديثها أسباب مرضها.

فها هي تقول: - لودميلا، هل تعلمين، انا افكر دائماً فيما ينتظرني مستقبلاً. ولماذا عند ذلك، غالباً ما أشعر بالخوف والقلق. ويبدو لي ان شيئاً ما سيحدث لزوجي. وان شيئاً ما سيحدث لي عند ذلك؟

التجلط

في حالة التجلط يتم خرق تدفق الدم الوريدي بسبب ظهور الخثرة في الوعاء (الجلطة الدموية). وهذا المرض يحد من سهولة الحركة، وتكمن خطورته في إمكانية وصول الخثرة إلى القلب أو الدماغ أو الرئتين. أما أسبابه فواضحة. فدمنا، كطاقة مركزية، موجود دائماً في حالة حركة وينهمر بشكل مستمر. وإذا ما توقفنا عن تطورنا، متمسكين بعقائد أو مبادئ محددة، فإن الدم يمكن أن يتخثر ويتوقف.

وأمام هذا المرض من المهم تحديد حدود عقيدتنا وتوسيعها. ونطرح على أنفسنا سؤالاً: "في أي مجال من حياتنا، يكون ضرورياً التطور المستقبلي؟".

الالتهاب المسد لباطن الشريان

يعتبر الخوف من المستقبل هو السبب في المرض الحالي، لأنه يقود إلى تضيّق أوعية الأطراف، ويؤدي مستقبلاً إلى بتر إحدى الرجلين أو الاثنتين معاً.

وقد حضر إليَّ رجل يعاني من مرض الالتهاب المسد لباطن الشريان في رجله اليسرى. وقد استوضحنا وفسّرنا نحن وإياه أسباب المرض. التي بدت كالتالي: عدم الثقة بالقوى الذاتية، الخوف من المستقبل، القلق من وضع الأسرة المادي، وخاصة القلق على مستقبل البنات.

وقد تمثل سبب هذا القلق بعلاقته مع عائلته، وخاصة أمه، واختصر الموضوع في أن الضيم والامتعاض القديمين قد غاصا عميقاً في الأوعية والسبب أن أهله لم يؤمنوا له مستقبله.

- تصوّر،- يقول الرجل،- لقد عملوا طوال حياتهم، والذي بدؤوا منه في شبابهم، انتهوا إليه في شيخوختهم. أمر مزعج! فقد كان عليَّ البدء من الصفر.

وأنا أستمع لهذا المريض، فكّرت مرة أخرى بإحدى المقولات: "احترم والديك".

فقر الدم

لقد اكتشفت أن مرضى فقر الدم يعانون من نقص السعادة في حياتهم. وفي وقت متأخر، وجدت في المراجع ما يؤكد ظنوني وهواجسي.

فلنفكر، في أي من مجالات الحياة لا توجد لدينا سعادة؟ هل هو العمل، النقود أم العلاقات؟ فإن وجدت ذلك، ما عليك إلا حل هذه المشاكل. ومن الممكن أن ما يعيقك ويمنعك من الشعور بالسعادة واللذة هو الخوف من الحياة، مجموعة من النواقص أو أذيات وإساءات قديمة، يجب عليك التخلّص منها.

وقد حدّثتني إحدى مريضاتي المصابة بفقر الدم عن حياتها، فقالت:

- ها قد بدا وكأنني أملك كل شيء: شقة وعائلة وعمل. ولكن ما الذي يلزمني أيضاً؟ ولكن... لا يوجد لديَّ الشيء الأهم كما يبدو لي، فليس لديَّ سعادة.

- وما الذي يمنعك من الشعور بالسعادة مع معطيات كهذه؟ - سألتها أنا. - فلا يوجد ما هو أهم من ذلك؟

- نعم، هذا صحيح. فلا يوجد حب. فأنا لا أشعر بالحب من جهة زوجي، ومن المحتمل أنني أنا نفسي لا أحبه. وعملي أيضاً لا يعجبني، مع أنهم يدفعون لي النقود.

النزيف

وجود النزيف لديك يعني أن السعادة تخرج من حياتك. فمن أي من مجالات

والانفعالات المهلكة.

كثيراً ما تأتي للعلاج عندي نساء مصابات بنزيف في الرحم. وعند كل منهن مشاكل مع الرجال. فالإساءات القديمة وعدم الثقة والكره والغضب كلها تبعد السعادة من حياتهن.

ومنذ وقت قريب زارتني امرأة مصابة بنزف في الرحم، وإضافة إلى ذلك شخّصوا لها "ورم عضلي رحمي" واقترحوا عليها عملية كشط للرحم.

وتبيّن ان خلافاً كبيراً جرى بينها وبين زوجها قبل زواجها بوقت قصير. فقد حاول زوجها أن يخونها. ونتيجة لذلك، لم يحصل لدى الرجل اي شيء، إلا انه بدا على المرأة ضيم كبير وامتعاض من الرجل، الأمر الذي كان يدور في رأسها دائماً.

وبعد ان أجريتا نحن وإياها عملاً باطنياً محدداً توقف النزف، وخلال بعض الوقت أظهرت الأشعة أن الورم قد تلاشى بالكامل.

اللمفاء

يرتبط الجهاز اللمفاوي مع الدم بصورة وثيقة جداً، لذلك فإن مرض هذا الجهاز يعتبر تنبيهاً لضرورة الاسترشاد بالأكثر أهمية في الحياة، أي الحب والسعادة.

التهاب الأوعية اللمفية، مرض كثرة الوحيدات

أكثر ما يشاهد هذا المرض عند الأطفال. وهو يشير إلى أن السعادة والحب يخرجان من حياة الطفل والوالدين.

وقد حضر إليَّ أحد معارفي لكي أساعد ابنه الذي كان قد ابتدأ لديه مرض كثرة الوحيدات. واستتر سبب مرض الطفل في والديه. وكان لدى الأب علاقات ليست بسيطة مع زوجته ومع أمه. فأمه لم تستطع ولا بأي شكل أن تتقبّل لا الزوج ولا زوجته، حيث أنها كانت من جنسية أخرى. وهو نفسه لم يتقبّل تصرفات محددة من قبل زوجته تجاه الأم في علاقتها معها. وبهذا الشكل، فإن توترات وإساءات وغضب الأهل المتراكمة قد انعكست على صحة الولد.

الرئتان

تمثل الرئتان القدرة على الأخذ والعطاء. وتظهر المشاكل مع الرئتين بسبب عدم رغبتنا أو خوفنا من أن نحيا حياة مليئة، و"نتنفس ملء صدرنا". فشيء ما يمنعك من أن تأخذ من الحياة كل شيء ضروري. وأفكار وانفعالات ما خاصتك "تضغط على

صدرك" بكل ما للكلمة من معنى، ولا تسمح بالتنفس بحرية. والالتهاب الرئوي، التدرن، السرطان والتصلب الرئوي - كلها عبارة عن أشكال مختلفة لإظهار عدم الرغبة في العيش في هذا العالم، مخفية في داخلك.

الالتهاب الرئوي

يقود اليأس والتعب من الحياة إلى التهاب الرئتين. فهناك جراح انفعالية تنمو داخل روحك، وهما لا يعطيانها فرصة الاندمال.

مرة جاءتني إلى العيادة امرأة شابة تعاني من مضاعفات ما بعد التهاب الرئة. وتوجّهتُ إليها قائلاً:

- سفيتلانا، توجّهي الآن إلى داخلك واسألي عقلك الباطن: "ما هي الأحداث التي جرت مؤخراً في حياتي وقادتني إلى المرض؟".

وأغلقت المرأة عينيها لبعض الوقت.

- أنا أعرف الجواب، - قالت هي مهتمة - لقد خمّنت ذلك مسبقاً، غير أن كل شيء قد توضح الآن بشكل نهائي. اتعرف، أنا أعتبر، أن زوجي يجب أن يعرف كيف يجني النقود وتغطية مصاريف الأسرة. لذلك كنت دائماً أبحث عن رجل كهذا. وها هو يظهر في حياتي قبل بضعة أشهر، وقد بتنا نعيش معاً، فهو يملك منزلاً كبيراً ومزارع وسيارة. وفي البداية كان تفكيري يدور حول ثروة كهذه. غير أنني الآن، لا أستطيع التنفس بحرية في منزل كهذا. وعلاقتنا ليست رسمية، ولا أستطيع اعتبار نفسي ربة منزل.

- وما الذي يمنعك من الشعور بأنك ربة المنزل؟ - سألتها أنا.

- يبدو لي أنه يشعر أن النقود تقع في المقام الأول في علاقتنا، وليس الحب. وأنا أحاول كل الوقت أن أثبت له العكس. ومن أجل ذلك كنت مضطرة للعمل بنفسي وتحصيل نقود إضافية لأظهر له استقلاليتي المادية. لقد تعبت من هذا وبدأت قواي بالانهيار.

التهاب القصبات

التهاب القصبات في جوهره هو عبارة عن انعكاس غضب وادعاءات خفية.

ففي الأسرة يسيطر جو من العصبية ولا يوجد سلام وتفاهم. وغالباً ما تسيطر المشادات والشتائم والصراخ، أما الهدوء فنادر الوجود. وفي حالات كهذه يعتبر الأطفال كواشف دقيقة جداً لأجواء الأسرة. وهم، هنا، يتأثرون عن طريق مرض أجهزة تنفسهم العليا.

وجاء لعيادتي رجل مع طفله البالغ خمسة أعوام. وكان الطفل يعاني كل شهر من التهاب مجاري التنفس العليا: التهاب قصبات، سعال.

- نعيش أنا وزوجتي وطفلي، وتعيش معنا أمي.

- وما هي علاقتك بأمك، وكيف هي الأجواء في العائلة؟

- شيء مرعب! - قال الرجل. - إنها دائمة الانزعاج من شيء ما. فيزعجها عدم عملي وفي الوقت ذاته فإن زوجتي تعمل، وهي تعتبر أننا لا نربي طفلنا بطريقة صحيحة. ولدينا مشاكل دائمة وخاصة معها هي. ويحل الهدوء في المنزل فقط عندما يمرض الطفل، فعند ذلك نجتمع كلنا حول الطفل المريض.

- هل يحدث أن مرض الطفل يساعدكم في الوصول إلى مصالحة فيما بينكم ولو لوقت محدد؟ - سألته أنا.

- هذا يحصل فعلاً. أنت محق تماماً، - أجاب الرجل. أنا لم أفكر في ذلك ولو لمرة واحدة.

- انظر، عندما تستطيع إيجاد لغة مشتركة مع والدتك، عند ذلك لن يعود الطفل إلى المرض. أكدت أنا.

- ولكن، ألا يجب على والدتي أن تغيّر نفسها؟ - قال هو مذهولاً.

- نعم، يجب عليها، - أجبت أنا. - ولكن أنت موجود أمامي وليس والدتك. فتغيّر أنت - تتغيّر هي

- حسناً، سيكون القيام بذلك صعباً، - قال هو متأففاً، - ولكنني سأحاول ذلك.

- نعم، حاول ذلك، - قلت له - أوليست صحة طفلك تتعلّق بجهودك؟

وبعد ثلاثة أشهر تقابلت مع زوجة هذا الرجل، فقد كانت تعمل سكرتيرة عند أحد معارفي.

- هل تعرف، - قالت هي، - منذ أن قابلت زوجي لم يتعرض طفلنا للمرض، وفي أسرتنا الآن يعم الهدوء والسكينة. ونحن نشكرك جداً.

السعال

السعال هو زئير لكل العالم وإعلان عن التنفس: "انظروا إليّ! اسمعوني! ". وفي حالة كهذه تعلّم أن تعبّر عن أحاسيسك ولا تكبت الانفعالات في داخلك. قل ما تفكّر به بشجاعة.

والسعال، في بعض الحالات، يؤدي وظيفة تشبه "الفرملة". فإذا كنت تقيّم تصرفات الناس، وتعبّر بصوت مسموع عن انتقادك وعدم رضاك، فإن السعال "يساعدك" على المحافظة على علاقات جيدة مع الآخرين وتعلّم التعبير بصوت مسموع عن الاستحسان فقط.

وكان لدى تاتيانا أسبوع عمل مليء بالتوتر، وقررت الاستراحة والتمتع بالخلوة في أيام العطلة. ففي يوم السبت صباحاً بدأت تاتيانا بجمع أغراضها

الضرورية لرحلة إلى المنزل الريفي. وكم كانت دهشتها كبيرة عندما أخبرها زوجها أن ضيوفاً سيزورونه في المنزل الريفي لمدة يومين.

- سيرغي، لماذا لم تخبرني بذلك من قبل؟

- أنت لم تسأليني عن ذلك، - أجابها الزوج.

- ولكن، أنت تعرف أن هؤلاء الأشخاص لا يعجبونني.

- إنني محتاج إليهم في العمل.

وانتهى الحديث على ذلك، ولكن الاعتراضات الخفية على الزوج بقيت لدى الزوجة. وفيما بعد أكثر. فعندما التقت وزوجها مع الضيوف في المنزل الريفي، بدا كل شيء - حرفياً - يثير تاتيانا بدءاً من المظهر الخارجي للضيوف، وصولاً إلى مضامين الأحاديث وحفلات الشواء والتحضير بوصفات أخرى مختلفة. وكانت المرأة تحاكم الضيوف في ذهنها كل الوقت، وسرعان ما ظهرت لديها بحة في الحلق، وهي لم تعر ذلك انتباهاً. ففي تلك الحالة كان عليها أن تكون مضيافة وكريمة. ولم تستطع تاتيانا تمالك نفسها وانفعالاتها، ولم تكن تريد تخريب العلاقة مع زوجها. وبالنتيجة، ظهر لديها سعال حاد، وحسب ما يتمتع به المرضى قانوناً، ابتعدت عن المجموعة، وفي النهاية استطاعت "التمتع" بالوحدة.

نوبات الاختناق

الخوف من الحياة وعدم الثقة بالمستقبل يقودان إلى تشنجات في طرق التنفس.

جاءني في عيادتي رجل كان يعاني من نوبات اختناق بشكل دوري وعلى مدى عدة سنوات. وبدأ حديثه معي قائلاً:

- دكتور، إن هذه النوبات كانت نادرة في الأيام السابقة، وبعد رأس السنة أخذت تتكرر عدة مرات في اليوم. وهي تترافق مع رعشة، وتنميل في الجهة اليسرى من الجسد وخوف.

وبمساعدتي استطاع الرجل أن يقيم اتصالاً مع عقله الباطن وطرح السؤال: "هل وجدت في حياتي تلك الأحداث التي يمكن لها أن تكون سبباً لظهور الاختناق؟".

وحكماً بتعابير وجهه، يمكن القول أن الرجل تلقى معلومة ما من عقله الباطن، وخلال بعض الوقت أخبرني بالتالي:

- قبل ثلاث سنوات عملت في التجارة، ووضعت مبلغاً كبيراً من المال في أحد المشاريع. وبعد ذلك مباشرة بدأت تظهر لديّ هذه النوبات.

- وما هي الأفكار، التوترات والانفعالات خاصتك، التي يمكن اعتبارها سبباً عند ذلك؟

- إنه الخوف والتوتر! - أجابني الرجل. - فقد خفت عندها من أن أفقد تلك

واسرتي الى "شبه جزيرة القرم". ولوقت ما كان وضعي جيداً واختفت النوبات تماماً. ومن المحتمل أن سبب ذلك هو تغير الطقس، نعم... وكذلك تغيير الأوضاع. وهنا اشتغلت أيضاً بالتجارة، وها قد جاء الخريف وتكرر كل شيء من جديد، وكان السبب هو الوضع المالي مجدداً، حيث انني في هذه المرة فقدت كمية كبيرة من النقود.

- وما هو الشعور والانفعالات التي مررت بها هذه المرة؟ - سألته انا.

- وما الذي يمكن أن يختبره الإنسان في وضع مماثل؟ إنه الضيم والحقد والزعل والتوتر. وبعد ذلك، ها هي النوبات أخذت تتكرر كل يوم عملياً، ومنذ كانون الثاني أصبحت عدة مرات في اليوم ونصحني بعض الأصدقاء بالاستراحة، ولكن النقود بدأت تنتهي ومن الواجب إطعام الأسرة ثم تلقيت عرضاً للعمل في موسكو، ولكن كيف أذهب إلى هناك في وضع كهذا؟

- صحيح، ففي حالة كهذه من الصعب عليك ممارسة أي عمل بشكل عام، فكيف إذا كان ذلك يتعلّق بالنقود. وما يتوجب عليك هو التغيير السريع لعلاقتك بالنقود.

- ولكن كيف لي أن أقوم بذلك؟

- هاك، انظر لدى الإنسان مسكن، سيارة، جهاز فيديو، تلفزيون، تلفون وخيرات مادية أخرى، وهو يسعى للحصول على الأكثر والأكثر، متناسياً مجالات الحياة الأخرى. وبالنتيجة حياة من أجل النقود ومن أجل تكديس الخيرات المادية، غير أن هذا لا يمكن ولا يجب أن يكون هدف الحياة كلها. فالإنسان لا يستطيع أن يحمل كل هذه معه إلى القبر.

- أنت محق. - قال موافقاً.

- تصوّر إنساناً شرهاً، - تابعت قائلاً. - بالنسبة إليه يتوقف الأكل عن كونه مجرّد وسيلة لتعويض الطاقة المفقودة فهو يستخدمه لأشياء أخرى. وإذا لم يكن هنالك أكل، فإن شخصاً كهذا يبدأ بالغضب والتوتر والقلق ويبدأ الجهاز بتكديس المخزون على شكل زيادات دهنية. غير أن الإنسان يصبح أثقل وأضخم مع كل كيلوغرام زائد، وهاك، في النهاية، فما قام به هذا "الأكول" طوال حياته يعود عليه بالمرض والمعاناة، ومن ثم الموت، وبكلام آخر فإن ما تمسّك به، يقتله. وأنت لديك الوضع ذاته، فقد جعلت من النقود هدفاً في حياتك، والنقود يجب أن نتعامل معها كوسيلة فقط.

- ولكن، هل أصبح غير مبال بالنقود أم لا؟ - سألني المريض. - وهل أتوقف عن السعي لجمعها. ألا توجد لديّ عائلة يجب إطعامها.

- إذا ما تعامل الإنسان مع النقود كوسيلة، وليس كهدف، فإن الرب يعطيه منها بقدر حاجته لتحقيق أحلامه. وأي أحاسيس لذيذة تعطيك النقود؟

- أشعر معها بالهدوء قبل أي شيء، وكذلك الاستقرار.

- يعني بقدر ما تكون أكثر هدوءاً في علاقتك بالنقود، بقدر ما تستجر نقوداً أكثر في حياتك. وطالما كان لديك خوف وغضب وقلق يتعلّق بالنقود، فهي لن تقودك إلى خسارة النقود فقط، وإنما تبدأ بأخذ صحتك منك. ويجب عليك أن تعرف أن النقود ليست هي سبب مشاكلك الصحية، بل إن السبب يكمن في علاقتك بها.

- لقد فهمت كل شيء يا دكتور، ولكن ماذا عليَّ أن أفعل مع عرض العمل في موسكو؟

- يجب أن توافق طبعاً، أليس من الواجب إطعام الأسرة. وأمام ذلك من واجبك العمل على نفسك. فأعد النظر في كل تلك الأحداث التي مرت في حياتك وكان لها اتصال بموضوع النقود، وتجاوزها بمرات من جديد، مع أحاسيس جديدة كالهدوء، العرفان بالجميل والسعادة. وفي ذهنك، اشكر الله والطبيعة، وعقلك الباطن على تلك الأوضاع، التي ومن خلالها عبّرت بك النقود وخدعتك واحزنتك، وأين أضعت النقود. واشكر أولئك الناس، الذين علّموك على العلاقة الصحيحة بالنقود من خلال تصرفاتهم الفاسدة والآن، فإن كمية النقود في حياتك ووضعك الصحي يتعلّقان بمدى قدرتك وسرعتك في تغيير نظرتك إلى الموضوع. وقبل رحلتك إلى موسكو لديك متسع من الوقت.

الربو

كقاعدة، فإن المصابين بالربو لا يبكون أبداً خلال حياتهم. وهؤلاء الأشخاص يكظمون دموعهم، ونحيبهم. أما الربو - فهو عبارة عن نسيج ضاغط، وغالباً ما يعتبر مصدره الأساسي مرض طفولي ما، يتعلّق بالأم؛ مثلاً، لا توجد رغبة لدى الطفل في الاعتراف لأمه بإحدى الأفعال التي قام بها.

ولقد لاحظت أن مصابي الربو هم أشخاص خاضعون بقوة كبيرة لأمهاتهم. وهذا الخضوع كنت أراقبه عملياً في كل حالة ربو.

والربو هو محاولة لإظهار شيء ما، ولا يمكن إظهاره بأي طريقة أخرى. حيث أن الشخص يخبئ في داخله انفعالات محددة. وليس لديه رقابة ذاتية انفعالية.

هيا بنا نتابع كيف يتصرف المصاب بالربو أثناء النوبة. فهو لا يستطيع التنفس تلقائياً، بل على العكس يحتاج إلى مساعدة أحد آخر. وهو مقتنع بأنه لا يملك الحق في التنفس (أي الحياة) من تلقاء نفسه. فهنالك تعلّق شديد بعوامل خارجية (وفي الطفولة - فإن هذا التعلّق يكون بالأهل، والأغلب بالأم). فهؤلاء الأشخاص ليسوا قادرين على التنفس ولو لصالح ذاتهم، والتنعُّم بالحياة.

بالوجود هنا وفي هذا الوقت. وكقاعدة، فلدى هؤلاء الأطفال نمو قوي للإحساس بالضمير - فهم يلقون الذنب على أنفسهم في كل شيء.

وكطبيب هوميوباتي، جاءت لعيادتي امرأة وطفلها، الذي كان يعاني من نوبات ربو دورية. وقد أعطى العلاج الهوميوباتي، الذي وصفته، نتائج جيدة جداً، إلا أن المرض لم يختف نهائياً.

ومن الجلسة الأولى مباشرة، قلت لنفسي أن أسباب مرض الطفل مخبأة في تصرفات الأم. وهي كانت واحدة من تلك الأمهات، اللواتي يراقبن ويتابعن أولادهن في كل شيء، وهنَّ، من خلال هذا الاهتمام لا يسمحن للأولاد "بالتنفس بحرية". وقد أظهرت المتابعات اللاحقة للبرنامج الداخلي لتصرفات الأم، أن ما أدى إلى مرض الطفل هو المخاوف الدائمة - المخاوف فيما يخص الحياة، الذات، والابن. وهذه المخاوف ورثتها الأم عن أمها، التي كانت تخاف من كل شيء تماماً.

وأثناء الجلسة، قامت المرأة غير مرة باستعمال الجمل التالية: "أكاد أختنق من هذه الحياة"، "أندفع إلى مكان ما، ولا أستطيع التوقف وإجراء استراحة".

ويلاحظ أن وضع المصابين بالربو يتحسن في المناطق الجبلية والمجاورة للبحر. فهم، وأثناء وجودهم في الجبال يشعرون بأنفسهم أعلى، وفي الساحل يكون تنفسهم أنظف. فهذه الظروف الطبيعية تساعدهم على مقارعة التلوث الداخلي المشروط بالأفكار "القذرة".

مرض السل (التدرّن)

من أوائل الأشياء التي تؤدي إلى السل، تلك الانفعالات والتأثرات كالخمول، الحزن، الشجن والغم. وهذه تظهر لأنه على مدى سنوات كثيرة تتراكم في العقل الباطن عدوانية تجاه العالم والناس والحياة والمصير، وهذه العدوانية لا تسمح بالحياة والتنفس ملء الصدر.

وهكذا أشخاص لا يريدون أو أنهم لا يستطيعون تقبّل الحياة، وهم لا يحيون حياة كاملة وذات قيمة. فأية نصيحة يوجهها الأطباء لمرضى السل أولاً بأول؟ إنها تُختصر بأن يتنفسوا هواء نظيفاً، وأن يتغذوا جيداً، أي بغذاء ذو قيمة.

- لقد اكتشفوا مؤخراً تدرناً خبيثاً في الرئتين لدى والدي، - حدّثتني إحدى مريضاتي. - وأضافت: ما هو السبب حسب رأيك؟

- كما هو غالباً، هل ظهرت في حياة والدك أي خمول وانقباضات أو أفكار حول عدم عدالة هذا العالم؟ - سألتها مستوضحاً.

- دائماً. إن أبي شخص موهوب جداً ولديه الكثير من الاقتراحات الخاصة

بتطبيق المبادئ العلمية، وكثيراً ما كنت أسمع منه أنه تعب من غباء الموظفين البيروقراطيين. فهو دائم الانتقاد للإدارة والحكومة. وتراه يخطّئ الآخرين في أنهم يعيقونه في تحقيق ذاته في هذه الحياة ويضعون العوائق أمامه.

- ها هنا سبب مرضه. فمن جهة الغضب والكره فيما يتعلّق بالنظام، ومن جهة أخرى الامتعاض من الحياة، والمستقبل وعدم الرغبة في الحياة في هذا العالم غير العادل - كما يظنه هو.

وقد لاحظت أن المؤهلين للإصابة بالتدرّن هم الأشخاص الذين يملكون إحساساً متطوراً بالتملّك، وخاصة عندما تأخذ منهم الشيء الذي يلتصقون به بشدة - أي الملكية، - فعند ذلك يظهر عدم الرغبة في الحياة، لأنه هنا يبرز لديهم التساؤل عن مغزى الحياة.

- هل تنصحني بما عليَّ القيام به مع أهلي، - توجّهت إليَّ صديقة طلباً للمساعدة. فقبل سنة تزوجت وسافرت إلى مدينة أخرى. وخلال بعض الوقت بعد ذلك اكتشفوا لدى والدي اسوداداً في الرئة، ولا يعرفون هل هو سرطان أم تدرّن، وأصبحت أمي مسؤولة عن كل شيء.

- الموضوع يتلخص في أنه - قلت شارحاً، - عندما تركتِ أنتِ المنزل ظهر لدى والديك فراغ انفعالي، لأنك كنت بالنسبة لهم السعادة الوحيدة وهدف الحياة. فأمك قررت ملء هذا الفراغ عن طريق الأكل ولذلك أصبحت سمينة، أما أبوك فقد تراكم لديه الاستياء الكثير من الحياة والمستقبل. وهذا الوضع أصبح دافعاً لمرض رئتيه.

- صحيح، أنت محق، - قالت المرأة موافقة. - فهما لم يملكا حباً متبادلاً فيما بينهما. وقد صرحا أكثر من مرة أنهما يعيشان مع بعضهما من أجل الطفل فقط.

الحنجرة (الحلق)

ترمز الحنجرة إلى قدرتنا في الدفاع عن النفس، وطلب ما نريده. وحالة الحنجرة تعكس وضع علاقاتنا المتبادلة مع الناس. وإذا كانت علاقاتك رائعة مع المقربين، فإن حنجرتك ستكون سليمة على الدوام.

والحنجرة هي ذلك الجزء من الجسد، حيث تتركز طاقتنا الإبداعية. ومن خلالها تمر قناة التعبير والإبداع. ومع هذه المنطقة يتصل تعبير الشخص الذاتي.

عدا عن ذلك، فإننا، ومن خلالها، نبدأ تلك العمليات كالاستقبال والهضم. وهذا يشمل ليس فقط الأطعمة، وإنما الأشياء، الأفكار والأشخاص أيضاً. ولذلك، إذا لم نتقبّل شيئاً ما في حياتنا، فإن ذلك ينعكس على حنجرتنا أيضاً.

اللوزتين، لهثة، بحة، صعوبة في البلع، أمراض الغدة الدرقية.

التهاب الحلق، التهاب اللوزتين، التهاب البلعوم، التهاب الحنجرة

إذا امتنعت عن كل الكلمات السيّئة، "ابتلعتها"، وحبست في داخلك غضبك وانفعالات أخرى، أو أنك تخاف من التعبير بصوت مسموع عمّا تفكر فيه، فإن حنجرتك تتبرمج مع هذا على الالتهاب. والمرض في هذه الحالة - هو ما يشبه العائق أمام النطق بالممنوع.

ولا يستطيع أصحاب الحنجرة المريضة إظهار أنفسهم أو التعبير عنها أو عن علاقاتهم والوقوف إلى جانب ذواتهم أو المطالبة بما يريدونه. فهم نفسهم يخلقون داخل ذواتهم موانع مختلفة، ومن ثم يعانون من ذلك.

- اريد القول، لكنني لا استطيع،- هذا ما صرح لي به احد مرضاي، المصاب بالتهابات الحنجرة المتكررة.

- ولماذا لا تستطيع؟ وما الذي يمنعك من القول؟ - سألته أنا.

- لا اعرف. من المحتمل انني اعتبر انه ليس صحيحاً أن اعبّر عمّا افكر فيه بصوت مسموع. فإذا ما بدات قول كل ما في داخلي، فإن الآخرين يمكن ان يفهموني ليس كما يجب.

- ماذا تعني جملة "ليس كما يجب؟" - سألته متابعاً. - يمكن انك تخاف ان تظهر لهم الوجه الحقيقي؟

- نعم، انت محق،- اجابني المريض. وإذا ما حكمنا بتعابير وجه المريض فإنه لم يفكر هكذا من قبل ولا مرة وهو الآن فقط بدا يدرك.

- حسن، تذكّر، كيف ان الطفل عندما يطلب شيئاً لنفسه، فكيف يعبّر عن نفسه؟ كل الجيران يسمعون ذلك، وهو لا يعتبر هذا الشيء عيباً، فعقله ما يزال متحرراً من مختلف الأعراق والعادات الشرطية. وانت يجب ان تبدا بالتعبير عمّا تفكّر به بصوت مسموع. وافهم أن كل شخص - هو ذات متميزة، شخصية، وانت من ضمن ذلك. فلا يوجد اشخاص فوق او تحت، ولا احسن او اسوا، فكل يأخذ مكانه الخاص في هذا الكون. ورايك، كراي اي شخص آخر هو راي قيّم. وإذا ما راقبت ردّات فعل الأشخاص المحيطين، فسوف تجد الوجه الحقيقي الذاتي، فاجعل الداخلي والخارجي يسيران بتوافق.

وقد اكتشفت أيضاً أن السبب المهم الآخر لتلك الإصابات هو الشعور بالنقص الذاتي. فكل مجموعة النواقص تمر حتماً من خلال الحنجرة، حيث أن الإنسان، أمام ذلك، دائماً ما يقرّع نفسه، ويعبّر عن عدم السعادة من نفسه بالظاهر والحركات.

والعقل الباطن ملزم باستدعاء المرض حتى يحمينا من ذواتنا، ولهذا الهدف أيضاً، يتحرك داخلنا عندما نقرّع أو ننتقد الآخرين.

غصّة في الحلق

الخوف الداخلي الشديد يعيق عملية التعبير، فالأحاسيس والكلمات هي "كتل" تقف في الحلق. وهذا الشعور يعرفه الكثيرون ممن جرب الخوف الشديد.

الأنف

وهو يرمز إلى الكرامة الشخصية والاعتراف بالذات الشخصية، والتفرد والقيمة الخاصين.

لنستذكر بعض التعابير المناسبة: "رفع الأنف عالياً"، "لا تدس أنفك"... "البعوضة لا تشحذ الأنف".

ولكي نستوعب هذا الموضوع أكثر، فإنني أنصح بقراءة المؤلف الرائع "يرانو دي بيرجيراك" لـ روستان و"الأنف" لغوغل.

الأنف المسدود

الأنف المسدود - يعني عدم الاعتراف بالقيمة الذاتية.

يكون الأنف عند الرجال دائم الانسداد، فمرة هذا المنخر ومرة ذاك. وبالعودة إلى العقل الباطني، فإنه يتوضح لنا أن السبب في ذلك هو الشك في الرجولة الشخصية. وهذه الشكوك كانت قد تولّدت أيام المدرسة، وبعد نزالات غير موفقة مع الأتراب. وخاصة عندما يبدأ الرجل بالشك في شجاعته، ومنذ ذلك الوقت تظهر المشاكل مع الأنف.

الزكام

الإفراز من الأنف - هو عبارة عن دموع باطنية أو بكاء داخلي. فالعقل الباطن يحاول بذلك أن ينقل إلى الخارج الأحاسيس المحبوسة عميقاً مثل الشجن والحسرة في الغالب، وخيبة الأمل والأسف على المخططات والأحلام غير المحققة.

ويشهد التهاب الأنف الأرجي على الغياب الكامل للرقابة الانفعالية الذاتية. وهذا يجري كقاعدة، بعد الصدمات الانفعالية القوية.

وقد ظهر عند أحد الرجال، التهاب الأنف الأرجي بعد قطع العلاقة بينه وبين فتاة. فهي لم تنتظره حتى ينهي خدمته العسكرية، وقد تأسّف على ذلك كثيراً.

- بعد هذه الحادثة خاب أملي بالنساء بشكل عام، - هكذا اعترف لي.

وحادثة أخرى. فقد بدأ الإفراز من الأنف لدى إحدى النساء لبعض الوقت بعد موت زوجها.

- حتى الآن لا أستطيع تصديق ذلك، - قالت المرأة لماذا حدث ذلك معه تحديداً؟ ولديّ الآن زوج، إلا أنني كما سبق أتحسّر على الماضي.

الأطفال عن ضعفهم، فهم لا يشعرون بقوتهم وقيمتهم.

وجاء لعيادتي أيضاً عائلة مع طفل عمره تسع سنوات.

- كثيراً ما يظهر لدى الطفل مخاط، - هكذا بدأ الأب بالشرح، - وعملياً يمكن القول ان ذلك يحدث كل شهر. وقد بدأ الموضوع يزعجنا نحن والطفل.

وخلال جلسات متواصلة تبيّن ان والد الطفل شخص قاس جداً. وأثناء تربية الطفل كان كثيراً ما يستخدم القوة والتهديد. اما الأم فكانت تشفق عليه، وهي ذاتها كانت تشعر احياناً انها ضحية فيما يتعلّق بزوجها.

الزائدة الأنفية (الغدانيات)

ويمكن مشاهدة هذه الأمراض لدى الأطفال، وهي تتميّز بنمو النسيج الليمفاوي في تجويف الأنف. وهو ما يُصعّب عملية التنفس من خلال الأنف.

والسبب الرئيس لها هو المماحكات الدائمة داخل الأسرة والشجارات المتكررة. وكذلك عدم الرضا من هذا أو ذاك، والتوتر، فالأهل لا يستطيعون، وبشكل أدق، لا يريدون الوصول إلى توافق حول مسائل معينة ضمن العائلة. وهذا يمكن أن يكون سببه العلاقة فيما بينهم وكذلك العلاقة مع جدّات أو أجداد الطفل.

وباطنياً، يظهر لدى الطفل إحساس بأنه غير مرغوب فيه. وهذا الشعور يمكن أن ينتقل إلى الطفل من أحد الوالدين، فالطفل يمكن أن يتبرمج على الالتباس أو الغموض وخيبة الأمل في حياة الأهل، وغياب التعبير الذاتي والاعتراف بالقيمة الشخصية. ففي العلاقات المتبادلة بين الوالدين لا يوجد الشيء الأساسي- ألا وهو الحب. وخلال عدة سنوات حضر لعيادتي مئات الأطفال الذين يعانون من المشكلة المذكورة آنفاً. وفي كل الحالات لوحظ غياب الحب ضمن العائلة.

- انا اشك في حب زوجتي لي، - تحدّث رجل كان قد جاء لعيادتي مع طفله.
- فهي لم تقل لي أبداً اي كلمات حلوة ولم تغازلني ولم تمدحني. لقد بدأت اغار.

وفي هذه الحالة ينصح الأطباء بالجراحة، مع أنهم يعرفون بوضوح أن العملية ليست علاجاً. فالمرض يبقى في الداخل كما كان. والغدد تتنامى من جديد. وقد اقتنعت عملياً أن الاختيار الصحيح للوسائل الهوميوباتية وتغيير الأجواء في العائلة تعطي علاجاً سريعاً مئة في المئة.

فما إن يعود الحب والوئام والهدوء إلى العائلة، حتى يبدأ الطفل بالتنفس بحرية ومن خلال أنفه.

وقد اعترفت احدى مريضاتي، التي حضرت إليّ مع طفلها الذي تمت تنحية الزوائد الأنفية لديه، قائلة:

- أعتقد أنني موجودة في المنزل من أجل التنظيف والغسيل وتحضير الطعام. فأنا وزوجي قليلاً ما نتقابل، ونحن في العمل كل الوقت. ويمر الوقت الذي نقضيه معاً بالمشاجرات. لذلك، أنا لا أشعر نفسي بأنني امرأة مرغوب فيها.

- وأنت، هل تحبين زوجك؟ - توجّهت إليها بالسؤال.

- لا أدري،- وكان جوابها سلبياً متقطعاً بعض الشيء.

ومريضة أخرى، جاءتني مع طفلها الذي يعاني من الزوائد الأنفية منذ زمن، وحدثتني عن علاقاتها المتبادلة مع زوجها.

- عندما تزوجته لم أكن أملك أي شعور بالحب تجاهه. وقد عرفت أنه سيكون رجل عائلة ممتازاً، وأباً رائعاً بالنسبة لأطفاله.

- ولكن... كيف؟ توجّهت إليها بالسؤال - هل حقق آمالك؟

- نعم، هو شخص رائع كأب وكزوج. ولكنني لا أملك حباً تجاهه. هل تفهمني؟ لا يوجد ذلك الشعور الذي طالما كتبوا ويكتبون عنه. علماً أنني أتفهم أنه يجب أن يكون موجوداً في المرتبة الأولى في الحياة. فهو ليس الرجل الذي يمكن لي أن أحبه. وليست لديَّ الرغبة في تحطيم أسرتي والبحث عن رجل آخر.

- وأنا لا أنصحك بذلك، هل تفهمين،- قلت لها،- الموضوع ليس هذا الرجل أو ذاك بل إن كل شيء يتعلّق بك شخصياً، وبذلك الرصيد من الحب الموجود في داخلك. فابدئي بتنمية هذا الشعور فيك، وغيّري علاقاتك بنفسك وبالرجال وبالعالم المحيط بك.

- ولكن أليس زوجي هو ذاته، وقد بقي كما كان.

- كيف نعرف؟ أتذكرين أنني قلت لك أن الظاهر يعكس الداخل. فزوجك كرجل هو انعكاس لك كامرأة. أي أن ذلك هو انعكاس لك ولكن من جنس آخر. فعدم استبداله ليس فقط غير مطلوب، بل إنه ممنوع. ابدئي بتغيير نفسك، ونمّي الحب في داخلك لذاتك ولبداية الكون الرجولية والعالم المحيط بك. فقط عند ذلك فإن زوجك سيتغيّر حتماً، وسيصبح ذلك الرجل الوحيد في حياتك، الذي قرأت عنه في الروايات تحديداً.

الرعاف (النزف الأنفي)

أنت تعرف أن الدم يمثل السعادة، وعندما يتولد لديك شعوراً بأن لا أحد يحبك أو يعترف بك، فإن السعادة تبدأ بالخروج من الحياة. والنزف الأنفي أسلوب فريد من نوعه يساعد الإنسان في التعبير وإظهار حاجته للحب والاعتراف بوجوده.

ومرة سال الدم من أنف ابني، فتحولت إلى داخلي وسألت: "ما هو السلوك خاصتي والذي قرر ابني الرد عليه بنزيف الأنف؟" وجاء الرد من عقلي الباطن سريعاً: "أنت توليه القليل من الرعاية والحب!" وكان ذلك حقيقة. ففي ذلك الوقت أعطيت

للاجتماع بطفلي. وبعد أن أعدت النظر في علاقتي بولدي وأوليته اهتماماً أكبر لم يتكرر لديه النزف الأنفي.

جهاز الهضم

إن أي جهاز حيواني يحتوي على ما يسمى قناة معوية، تدخل من خلالها المواد الضرورية وتخرج المواد غير اللازمة للتبادل. غير أن المعلومات الخاصة بالعالم المحيط تدخل إلى الجهاز مع المأكولات.

وأعضاء الجهاز الهضمي للإنسان، ومنذ تاريخ النشوء والتطور النوعي، قامت بحفظ متطلبات استيعاب المعلومة مع الطعام على مستوى عميق، لذلك فإن قدرتنا على تقبّل وهضم معارف محددة، قادمة من الخارج، سوف تتحرر في الوقت ذاته من المشاكل غير اللازمة، وسينعكس التأثر على وضع الجهاز الهضمي الصحي.

الفم

الفم يمثل تقبّل أفكار وآراء جديدة. راقب الطفل الصغير، من أي شيء سيبدأ لمعرفة العالم المحيط. إنه يجرب الدنيا من طعمها.

ومشاكل الفم تعكس عدم القدرة على تقبّل أفكار وآراء جديدة.

جروح الشفاه وجوف الفم، التهاب الفم، الحلأ (الهربس)

إصابات جوف الفم تشهد أنك تتعامل بتحامل مع أحد ما. وفي عقلك الباطن تختبئ كلمات "سامة" "ولاذعة"، واتهامات تمنعها شفتاك من الخروج. أو أنه قد تراكمت في عقلك الباطن خواطر ساخطة ومرّة وهي تبقى غير منطوقة.

يجلس المرض في الجسد وينتظر،
إلى أن يؤلمك الحقد.
أو إلى أن تخز الحسرة روحك،
وعند ذلك يستطيع المرض الظهور من جديد.
وينتظر حتى يضيق صبره؛
إلى أن تحطمك المصائب،
- عند ذلك تجده يتسلل إلى الخارج.

رائحة الفم

أفكارك وأحاسيسك وماضيك "القذر"، كم هي تعتقت لدرجة أصبحت "عفنة" معها. وقد حان الوقت لإدخال شيء ما جديد وطازج في حياتك.

جاء لعيادتي شاب يافع، وقد وضع أمام فمه منديلاً.

- دكتور، - قال هو، - قبل سنة بدا بالظهور لديّ رائحة من الفم. ولا أدري ما هو السبب. يمكن ان يكون ذلك بسبب التهاب في البلعوم الأنفي؟ غير أن الطبيب فحصني ولم يجد اي شيء. وانا اشعر ان شيئاً ما في مكان ما ليس طبيعياً.

ومن خلال الاتصال مع عقله الباطن تبيّن ان سبب المشكلة كان حادثاً سيّئاً، وقد حدث ذلك في تلك السنة تحديداً. وها هو خلال السنة والشاب يحمل في داخله سخطاً ورغبة في الثأر.

وقد استطعت إقناعه بإعادة النظر في علاقته مع الماضي واستخراج درساً إيجابياً منه.

- بدّل آرائك القديمة العفنة التي منعتك من العيش كل هذا الوقت كما يجب، إلى اخرى جديدة يمكنها انه تجلب إلى عالمك اللحظات الحلوة فقط، - قلت له ذلك.

اللسان

إنه، الأداة، التي بمساعدتها فقط يمكننا معرفة الطعم، فعليه توجد مستقبلات تتأثر بالحلو، المر والحامض. وهكذا في الحياة، يوجد المتعة، الغم والمواقف الحادة. وإصابات اللسان تعني أننا نفقد الإحساس بطعم الحياة، فانفعالاتنا وأحاسيسنا السلبية "تغطي بطبقة سمكية" قدرتنا على تقبّل الحياة، وتعيق سعادتنا في تذوق متعة الحياة.

المعدة

هي مستوعب الأطعمة. وتمثل القدرة على معالجة، هضم واستيعاب أفكار وأحداث ما. لذلك، عندما تكون لدينا مشكلة مع المعدة، فإن ذلك يعني أننا لا نعرف كيف نماثل الحياة. ويصبح الوضع بالنسبة لنا مخيفاً أمام وضع جديد ما. فنحن غير قادرين على هضم أحداث معينة.

الخوف والقلق، عدم الاستقرار، الكراهية والتوتر، كلها تنعكس على المعدة.

قرحة المعدة والاثني عشرية، التهاب المعدة

غالباً ما يحدث ذلك بسبب مخاوف أمام شيء ما جديد في الحياة، الغموض المتلبد، الشعور بالقضاء المحتوم، الخشية من قبول الجديد وعدم استطاعة هضمه واستيعابه، وكل ذلك ينعكس على المعدة. والأشخاص مريضو المعدة متخمون بمخاوف مختلفة كبيرة وصغيرة. والخوف يقود إلى التشنج، والتشنج يؤدي إلى الألم والقرحة.

لديك شعور بأنك لست جيداً أو كاملاً كفاية، وأنت مقتنع بنقصك وتخاف من أنك لست جيداً كفاية من أجل أهلك، إدارتك والمقربين. وأنت، تحديداً، لا تستطيع استيعاب ما تقدمه لذاتك. فأنت وعملك تحاولان أن تكونا مفيدين للآخرين وأمام ذلك تنسى نفسك.

بقساوة إلى رجولتهم وعزّة نفسهم. فالأنفة هي "المصابة" عند هؤلاء. وهم نحفاء، نشيطون، متوترون، ويلزمهم دائماً إثبات شيء ما لأحد ما: لأنفسهم، للمقربين في العائلة والعمل. ويحتاجون أيضاً إلى مراقبة أنفسهم والآخرين بشكل دائم. ويسعى هؤلاء الناس إلى امتلاك السلطة ويريدون أن يكونوا الأفضل طوال الوقت، وأمام ذلك فهم يخافون من الظهور أقل من المستوى، ويخشون أيضاً من ألا يصلوا في الوقت المناسب.

كذلك يؤدي إلى القرحة التأذي والنفور من شيء ما في هذا العالم، وكذلك الشعور بالتقزز أيضاً. وينفيك لوجود شيء ما في هذا العالم، ألست تتبرأ من جزء ما من ذاتك من ناحية أخرى، ومع وجود الكره، الحقد والضيم وعدم قابلية العلاج يبدو أن الحياة فقدت جاذبيتها لوجود كل العوائق الممكنة أمام التمتع الكامل بالحياة. وكل هذه العوائق ليست موجودة في العالم المحيط، بل فيك أنت شخصياً.

- لا أستطيع استيعاب هؤلاء "المسوخ" ، الذين يجب عليَّ التعامل معهم أثناء العمل،- هذا ما قاله أحد مرضاي، الذي يعاني من إصابات في المعدة، مضيفاً: أنا لا أحتمل نفاقهم، تملقهم وبخلهم.

وعندما قال ذلك، فإما أنه كان في حالة نشوة خفيفة أو أنه لا يتذكر كلماته.

الحب والسكينة هما الدواء الأفضل في هذه الحالات. والقرحة لا تتواجد عند الأشخاص الذين يحبون ويحترمون أنفسهم والعالم المحيط بهم. فتعلّم أن تتقبّل نفسك كما أنت، وتعلّم تقبّل العالم المحيط، أليس هو عالمك.

اشتد الالتهاب لدى أحد مرضاي، وكنت قديماً قد اقترحت عليه المساعدة، غير أنه لم يؤمن بأنه يمكن معالجة المرض عن طريق التعامل مع العقل الباطن، فهو كان واثقاً بالحبوب فقط. إلا أن الآلام كانت غير محتملة، ولم يساعده الدواء إلا قليلاً. وفي النهاية حسم أمره وزارني في منزلي.

وبسرعة أقمنا الاتصال مع العقل الباطن، وبدا أن التهاب المعدة هو انعكاس لتصرفاته السلبية كالكره والنفور والمخاوف المختلفة.

- أنا أكره وأحتقر هذه المدينة وشوارعها الوسخة، وقاذوراتها،- قال ذلك مظهراً كل مشاعر الازدراء خاصته. - مضيفاً: أنا أكره الفوضى والتملّق، الطمع بالمال والفظاظة. فأكبر متعة لديَّ هي الاستلقاء في الفراش على شراشف نظيفة وإلى جانبي امرأة نظيفة جميلة، وعلى الطاولة أكلة لذيذة ونوعية. وفي هذه الحالة يمكنني أن أستمر دهراً.

وبعد استيضاح النوايا الداخلية السلبية أسسنا طرقاً جديدة للتصرف. ومع نهاية جلستنا كانت الآلام الحادة قد اختفت كلياً.

الغثيان، الإقياء

الغثيان والإقياء بلغة العقل الباطن تعنيان أن شيئاً ما (أو أحداً ما) موجود في حياتك، وهو الذي لا يمكنك تقبّله أو هضمه، وفي الوقت ذاته أنت تريد التحرر منه.

وأنت لم تفكر ولا مرة لماذا يحصل تسمم عند الكثير من النساء الحوامل؟ ذلك لأنهن لا يتقبلن حملهن وولادة الطفل.

أنت تختبر كراهية شديدة وعدم مصالحة، فعقلك الباطن يمتنع عن تقبّل أية أوضاع.

- أشعر بالغثيان من ملامسته لي، - هكذا تحدّثت إحدى مريضاتي عن زوجها.

- وتتابع: وخاصة عندما يريد أن ينام معي وما إن أتصوّر ذلك، حتى أشعر أن كل شيء لديّ ينخلع.

هذه المرأة كانت تعاني من مرض فرحي، وكثيراً ما كانت تتقيأ.

والمخاوف الباطنية الممكنة هي أيضاً سبب آخر للغثيان. فابحث في داخلك عنها وتحرّر منها.

فتعلّم استيعاب الحياة بسهولة، وتقبّل أي حدث في حياتك كدرس إيجابي. وتعلّم استيعاب ومماثلة كل الأفكار الجديدة. وعند ذلك سوف تعمل معدتك بشكل رائع ودائماً.

دوار البحر (دوار الحركة)

تترافق بعض حالات السفر بالطائرة أو السيارة أو البحر عند بعض الناس مع حدوث حالات الغثيان والإقياء والوهن. وسبب هذه الحالات أول ما يمكن أن يكون هو المخاوف الداخلية، لأن السفر يوجب ترك المكان الآمن والمعتاد، فيظهر الخوف أمام المجهول. وهنا يجب استيعاب الانطباعات الجديدة، وهذا لا يحدث ببساطة دائماً.

ثانياً، من الضروري في وقت الرحلة منح الثقة للشخص الجالس خلف المقود أو عجلة القيادة. وبالمناسبة ألم تلاحظ أنت هذه القدرة؟ فذلك الشخص الجالس خلف المقود لا يعاني من هذا المرض، لأنه يسيطر على الوضع. وللسبب ذاته لا يحدث الدوار في القطارات، حيث أنها تتحرك على خط السكة المرسوم بثبات ولا يمكنها الدوران. عدا عن ذلك فقد شاع رأي يقول أن وسيلة النقل هذه هي الأكثر أماناً.

ولكي تتمكن من هذه المشكلة، تعلّم الثقة بالآخر. ائتمن الجالس خلف المقود على حياتك، ولكن قبل كل شيء لنفسك شخصياً. استرخ واسمح للأحداث أن تسير بمسيرها الطبيعي. وببساطة، تمتع بالانطباعات الجديدة، ألست تتجول في عالمك. وفي الرحلة أنت تتعرف على ذلك قبل كل شيء، وعندما تستوعب ذلك، فإن كل المخاوف تزول ويظهر لديك حب الاستطلاع.

الكبد هو حاوية الحدة، الغضب والغيظ. ومنذ أيام أبقراط وأرسطو تم تحديد أربعة أمزجة أيونية هي: الصفراوي، السوداوي، البلغمي والدموي. والشخص الغضوب أو الصفراوي - هو شخص ذو مزاج دموي حار.

ويكدّس الأشخاص المصابون بأمراض الكبد والمرارة، السخط والتوتر والحقد ضد أحد ما. والانفعالات المكدّسة تتسبب بداية بالتهاب المرارة وخمول الصفراء وعسر حركة الطرق الصفراوية، ومع الوقت تتجمع هذه الأحاسيس المرّة المكتومة على شكل حصى. أليس الناس يعتبرون أن التعبير عن الأحاسيس العدوانية نبرة جنونية، وهم يفضلون لو أنهم أخفوها في داخلهم.

هؤلاء الناس ميالون لانتقاد أنفسهم والآخرين، وهذا مسؤول عن تحريك المشاعر العدوانية لديهم، وهو ما يقود إلى اصابتهم بأمراض الكبد. وهم أشخاص مليئون فأفكار مرّة (وبسبب ذلك تتواجد حرارة في الفم وخاصة في الصباح). غير أن كرامتهم تمنعهم من التخلّص من سخطهم وحدتهم القديمة وأفكارهم المريرة، فهم دائمو الشكوى وتبرير تعتهم.

حصى المرارة (مرض التحصّي الصفراوي)

يشير وجود الحصى في المرارة إلى تجمع الأفكار المرّة الساخطة، وأيضاً إلى الكبرياء التي تمنع من التخلّص منها. والحصى - هي المرارة، الأفكار القاسية، اللعنة، الغضب والعجرفة، التي تتجمع على مدة سنوات عديدة. والتشنجات تشير إلى - التوتر، الجزع وعدم الرضا عن المحيط وعمّا تم تحقيقه. ألسنا نعرف أن الأفكار تتحقق. هذا هو الأساس المادي لكل تلك الأفكار القاتلة.

احدى مريضاتي، التي كانت قد أصيبت منذ وقت قريب بمغص مراري، تحدّثت بلهجة ساخطة عن حفيدتها.

- هل تتصوّر؟ هي لم تكمل السابعة عشر، وها هي تغلظ في الكلام معي، وتتحدّث بفظاظة، وتنظر إلى نفسها بخبث. ولو كان الأمر بيدي، كنت لأخنقها.

- وهل تعيش معك؟ - سألتُ المرأة.

- لا، هي تعيش مع جدّتها، والدة أبوها. وهي تدرس في الجامعة، أما والداها فموجودان في مدينة "خاباروفسك". وهي يجب أن تراقب جدّتها، فهي أصبحت عجوزاً، وها هي تسهر عليها لكي ترث منها الشقة. ولكن، لا يمكن القيام بأي شيء، فأنا مضطرة للذهاب، بعد العمل، إلى والدة الزوج وأقوم بكل شيء بنفسي.

- هل تريدين لو أن حفيدتك تغيّر تصرفاتها؟ توجّهت إلى المريضة بالسؤال.

- طبعاً أريد ذلك.

- وهل يمكن لها أن تتغيّر إذا كنت تحضنين عليها؟

- أنا اعلم أنها لن تتغيّر. ولكنني لا استطيع أن اغيّر شيئاً.

- لا تستطيعين أم لا تعرفين كيف؟

- في الغالب أنني لا اعرف طريقة لذلك.

- وماذا تظنين،- سألتُ المرأة، كيف تظهر لك حفيدتك سلوكها الخاص؟

- هي تظهر قلة التهذيب فقط، وماذا بعد!

- أخبريني، كيف تتعاملين أنت مع والدة زوج ابنتك؟

- اتعامل بشكل طبيعي. وبأي طريقة يمكن التعامل معها؟ فهي عجوز مريضة.

- وفي السابق، الديك كثير من المشاكل معها؟ - قلت للمرأة.

- نعم، كنا نتشاجر ونتخاصم كثيراً. ولكن من أين لك أن تعرف ذلك؟ - سألتني مستغربة.

- أنا أعرف أيضاً أنه في داخلك، كالسابق، يوجد الكثير من الاستياء والامتعاض منها، والآن أنت مجبرة على الذهاب إليها وخدمتها، إلا انك تقومين بذلك من باب الشعور بالذنب. ويبدو كما لو انك "تنهين" عدوانيتك تجاهها. وحفيدتك، بتصرفاتها، تريك كيف كنت تعاملين تلك العجوز. لذلك يجب شكرها وعدم الحقد عليها، فهي تعطيك درساً رائعاً.

- نعم دكتور، اظن انك محق.

وها وهي المريضة تفكّر في شيء ما.

- أنا اظن - تابعتُ كلامي - انه ما إن تغيّري علاقتك مع الناس، حتى تتغيّر وتتحسن علاقتك مع حفيدتك.

وفي الوقت الحاضر توجد طرق كثيرة لتنظيف الكبد والأمعاء، وذلك بمساعدة تقليل الأكل، الحمية والحقن الشرجية. وهذه الطريقة فعّالة في الحقيقة، إلا أن تأثيرها يكون لوقت قصير، حيث أنها لا تزيل الأسباب. وهل تقوم الحقن الشرجية بتغيير المزاج أو الطبع؟

ومن خلال عملي، أنا أعرف أن استخدام الطرق الهوميوباتية والتخلّص من الأفكار القديمة تذيب الحصى، وتنظف الكبد والمرارة بشكل دائم. وقد كنت شاهداً على أنه، وبعد تنظيف العقل الباطن من الأفكار العدوانية، فإن حصى كبيرة نوعاً ما اختفت من دون أن تترك أثراً لدى بعض الأشخاص.

البنكرياس

البنكرياس يمثل "حلاوة" الحياة، والقدرة على إسعاد الذات والتلذذ بالحياة.

يمكن أن يؤدي إلى التهاب البنكرياس الأذى الحاد الموجّه لشخص ما، أو الأخبار والأحداث المكروهة. فالإنسان في هذه الحالات يختبر الغيظ، عدم القبول، ويبدو له أن الحياة فقدت جاذبيتها.

وها أنا أستذكر إحدى الحوادث. وكنت قد انهيت السنة الخامسة من دراستي في الجامعة، وبدأت بدروس التطبيق العملي في المستشفى. وفي العنبر الذي أشرفت عليه، كان هنالك رجل يعاني من التهاب قديم في البنكرياس. وبدأت بجمع سوابق المريض من أجل تحديد تاريخ المرض، وتبيّن لي أن نوبات الألم بدأت لدى المريض بعد عدة أيام من انقطاع علاقته مع شخص ما.

- هل تعرف، - قال لي المريض ساخطاً، - كنت جاهزاً لقتله حرفياً. فبعد ما قام به فقدت الثقة بالناس نهائياً.

داء السكري

هناك نوعان لمرض السكري. ومع ذلك، ففي الحالتين يرتفع مستوى السكر في الدم، غير أنه في إحدى الحالتين يكون من الضروري إدخال الأنسولين إلى الجسم بوساطة الحقن، إذ أن الجسم غير قادر على انتاجه بالشكل المطلوب، وفي الحالة الأخرى يكفي استخدام الأدوية الخافضة للسكر. ومن المهم أن النوع الثاني من داء السكري يظهر أكثر ما يظهر عند كبار السن ويتصل بظاهرة تصلب الشرايين. فعندما يصل الشخص إلى عمر الشيخوخة تكون قد تراكمت لديه كمية من الانفعالات المزعجة كالشجن، الكآبة، الامتعاض من الحياة والناس. ويتشكّل تدريجياً لدى هؤلاء شعور باطني وعقلي أنه لم يبق في الحياة أي شيء سار، "حلو". فهؤلاء الأشخاص يشعرون بفقدان كبير للسعادة.

ولا يستطيع مرضى السكري أن يأكلوا الحلويات، فإن جهازهم يقول لهم ما حرفيته: "يمكنك الحصول على الحلو من الخارج فقط في حالة أن تجعل حياتك حلوة. فتعلّم التلذذ، واختر لنفسك. أكثر الأشياء لطفاً في هذه الحياة. وافعل كل ما يؤدي إلى جلب السعادة والتلذذ لنفسك".

كان مستوى السكر لدى إحدى مريضاتي حوالي تسع وحدات. وقد أدى استعمال الحبوب والحمية إلى خفضه، ولكن بنسبة قليلة. وبعد أن تواصلت مع عقلها الباطن ونظفت نفسها من الأفكار السلبية والانفعالات، فإن مستوى السكر انخفض إلى المستوى العادي ولم يرتفع بعد ذلك.

وأكثر ما هو مخيف في داء السكري مضاعفاته، ومنها الماء الأزرق في العين (غلوكوما)، عتامة العين، تصلب أو تضيق أوعية الأطراف، وخاصة الأرجل. وبسبب

هذه المضاعفات تحديداً يمكن للمريض أن يموت. ولو أنك تمعّنت النظر في هذا الكتاب حول أسباب هذه الآلام، فسوف تجد شرعية واحدة تقول: "في أساس هذه الأمراض يوجد شيء واحد - ألا وهو فقدان السعادة".

- دكتور، ولكن كيف لي أن أتمتع بحياتي، إذا كانت خبيثة وقاسية هكذا. وعندما يكون كل شيء من حولك مشوهاً،- وهذا ما أسمعه كثيراً من مرضاي. وها هو الآن يجلس في عيادتي رجل محترم، متقاعد، ويعبّر عن اعتراضاته على الحياة، الناس والحكومة.

- في حالات كهذه،- أجبته،- أنا دائماً ما أقول للناس أنه يجب تعلّم الفرح بالحياة. ويعلّموننا منذ الصغر السير، الكلام، الكتابة، القراءة والحساب. وفي المدرسة تدرس قوانين مختلفة في الرياضيات والفيزياء. ولا يعلّموننا قوانين حياة الإنسان الروحية. كيف نستقبل الحياة، كما هي في الواقع، ومن دون اعتراضات أو امتعاض، فهذا ما لم يعلّمونا إياه. لذلك نكبر ونحن غير جاهزين للحياة، ولهذا السبب نمرض.

الأمعاء

وهي ترمز إلى استيعاب آراء وأفكار جديدة، وأيضاً القدرة على التخلّص من كل ما هو قديم وغير لازم.

الإمساك

يرمز تأخر أو إعاقة البراز في الأمعاء إلى عدم الرغبة في الافتراق عن أفكار قات أوانها وباتت عتيقة. فأنت مرتبط مع الماضي، وتخاف من داخلك العزوف عن شيء ما في الحياة، أو أنك لست واثقاً بأنك تستطيع بعد ذلك إكمال هذه الخسارة أو الفقدان.

وأنت مرتبط بالذكريات القديمة والمريضة المتعلّقة بالماضي.

ومن الممكن أنك تخاف من قطع العلاقات، التي باتت لا تعطيك شيئاً. أو أنك تتهيب فقدان العمل، الذي لا يعجبك، أو لا ترغب بالفراق مع الأشياء التي تبقى من دون فائدة.

ألق كل الأشياء غير اللازمة خارج منزلك وجهّز مكاناً لأشياء جديدة. وردد أمام نفسك وبصوت مسموع: "أنا أتخلّص من القديم وأنظف المكان من أجل الجديد!".

ويعكس الإمساك أحياناً الشح والبخل فيما يتعلّق بالنقود.

وهنا تخطر في البال حادثة ممتعة. فقد حضرت إليّ امرأة تبلغ الثلاثين من العمر. وهي ومنذ سنوات الدراسة كانت تعاني من إمساك شديد. ولم تساعدها

تخلّصت من قناعة قديمة، غير لازمة بمساعدة طريقة برمجة العقل الباطن، وها هي أمعاؤها أخذت تعمل جيداً في اليوم التالي مباشرة.

التطبّل (انتفاخ البطن، الغازات)

يظهر التطبّل، في العادة، عندما يتناول الإنسان أكلة "ثقيلة" جداً أو الكثير من المأكولات المختلفة.

- هل تعرف يا دكتور، - يقول أحد المرضى، بعد قراءة كتابكم أصبحت أراقب وضعي بدقة، ولاحظت مقدرة معينة. فما إن تجري في حياتي أحداث مختلفة وكثيرة، وخاصة تلك التي يصعب عليَّ هضمها، تظهر الغازات وينتفخ بطني مباشرة.

وأفضل وسيلة للعلاج من التطبل هي الهدوء والمتابعة. فضع أمام نفسك أهدافاً، وشكل الأحداث والأفعال بنشاط، ولكن لا تحمل نفسك أكثر مما تحتمل. ولا تتشتت، وتعامل مع الحياة بسهولة.

الإسهال، التهاب القولون

في الظروف الطبيعية يقوم جهازنا بأخذ المفيد واللازم من مضغة الطعام القادمة عن طريق المعي الدقيق، والباقي يمر من خلال المعي الغليظ في طريقه للخروج من الجسم.

الخوف الشديد والقلق ينعكسان حتماً على الأمعاء. فعند أولئك الناس يوجد إحساس باليأس من هذا العالم، وهم ليسوا جاهزين لاستقبال الأحداث بسبب الخوف. وهنالك مفاهيم كـ "مرض الدب"، أو "يفعلها في سرواله من شدة الخوف". وهذا ما يحدث عندما يبدأ خلل (تلبك) الأمعاء أمام حدث مهم ما (مثلاً، ما يحدث مع الطالب قبل الامتحان).

منذ فترة ليست بعيدة، جاءتني مريضة مصابة بمرض غير عادي فقد بدأ لديها الإسهال في كل مرة عندما تخرج من المنزل. وعندما تكون موجودة داخل الشقة كانت تشعر نفسها طبيعية. وما إن تهم بالخروج إلى مكان ما، حتى يبدأ بطنها بالقليان والاهتياج. وقد جاءت إليَّ بالسيارة، واطمأنت تماماً عندما علمت أن عيادتي تحتوي على دورة مياه.

وبعد ترتيب اتصال مع عقلها الباطن استوضحنا أن سبب هذا الإسهال يتخفى في الخوف والقلق على أطفالها.

- ها أنت تعرف أي زمان مخيف هو الآن، - قالت لي المريضة. - ففي كل مكان يوجد عدد من المجرمين والقتلة. يستحق الأمر من بناتي، وهنَّ جميلات جداً، التأخر في المعهد بعد انتهاء الدروس، حتى أجد لنفسي مكاناً. وكنت

لأجلس كل "فرقة" في المنزل واحتفظ بأولادي من حولي، ولا أدعهم يخرجون أبداً، فقط عند ذلك كنت أصبح مطمئنة ولا أتوتر.

وبعد تكوين أساليب جديدة للسلوك بمساعدة البرمجة الباطنية، انتهى الهياج داخل البطن. وخلال شهر جاءت المريضة إليَّ مرة أخرى، وأخبرتني أنها لم تتعرض إلى الإسهال ولا مرة واحدة في كل تلك الفترة.

الشرج، المستقيم

وهي ترمز إلى القدرة على التخلّص من المشاكل، الانفعالات والمظالم المتراكمة.

البواسير، الخراج، الناسور، التشقق

تشهد مشاكل الشرج والمستقيم على أن لديك صعوبة في التخلّص من القديم وغير الضروري في حياتك. وعملية "الرمي" تجري بصعوبة وألم. وأنت تختبر السخط، الغضب، الخوف والإحساس بالذنب بخصوص أحداث سابقة ما. ومشاعرك مثقلة بانفعالات غير سارة، وأنت تختبر "ألم الحرمان" حرفياً.

وهنا أستذكر حادثة ضيقة. فقد جرى لديَّ علاج رجل شكى من ميل يومي لتحرير أمعائه، إلا أنه عند ذلك كان يخرج من شرجه كمية قليلة من المخاط والغازات. وكان من الصعب عليه "إمساك" هذه الميول وتأخيرها، وقد عانى كثيراً من ذلك، حيث أنه كان "مرتبطاً" بالمرحاض حرفياً.

ولقد لفت انتباهي أن المشكلة مع الشرج والأمعاء متصلة بالعلاقات المتعاملة مع أشياء كثيرة في الحياة. عدا عن ذلك فإن حديثه كان مليئاً بعبارات كـ: "اتبرز على كل هذا"، "أدخله بعيداً في مؤخرتي".

والتخلّص من الماضي يجب أن يجري بسهولة وقبول ومن دون ألم. لذلك عود نفسك على فكرة أن جسدك يطرد ما هو غير لازم أبداً، فقط. وهكذا في حياتك. فما يخرج منك، هو يعيق ويؤخر تطورك الذاتي، فلا تتمسّك بالقديم.

ومرة جاءتني مريضة تعاني من التهاب المستقيم. وعندما لجأنا إلى عقلها الباطن لمعرفة سبب المرض، تلقينا الجواب التالي: "لقد أدمنت الجلوس في مكان واحد. وقد حان الوقت بالنسبة لك لإيجاد عمل جديد، وتغيير علاقات مع أسرتك".

الكلى

وهي تمثل القدرة على التخلّص مما يمكن له أن "يسمم" حياتنا. فالكليتان تنظفان الدم من الخبث.

ما يؤدي إلى مرض الكلية هو تمازج الانفعالات كالنقد، الاستنكار، السخط، الغضب، الامتعاض والكره مع خيبة الأمل الشديدة والشعور بالفشل. ويبدو لهؤلاء الناس أنهم فاشلون بشكل دائم وكل ما يقومون به غير صحيح. وهم غالباً ما يختبرون الشعور بالخزي.

الخوف على الوضع المادي من المستقبل، الكآبة وعدم الرغبة بالحياة في هذا العالم تنعكس دائماً على الكليتين.

- إن مرضك هو نتيجة لعدم الرغبة بالحياة في هذا العالم، - قلت لمريضة، شابة جداً وتعاني من التهاب الكلى. - ويوجد في عقلك الباطن برنامجاً ضخماً لتدمير ذاتك.

- هل تعرف، - قالت الفتاة، - عندما كنت صغيرة جداً، مرضت جدتي. وهكذا، طلبت من ربّي أن يأخذ جزءاً من حياتي ويعطيه لها كي تموت سوية. وكانت هنالك ظروف أخرى. ولكن، من أين لي كل هذا؟

- إن برنامج تحطيم الذات الموجود لديك مرتبط مع سلوك والدتك في فترة حملها. فهي استمرت طويلاً بعدم الرغبة في امتلاك أولاد، ولكنها حينما حملت، استكان لديها كل شيء وولدت. وعدم الرغبة في امتلاك طفل - هي الرغبة بموت روح طفل المستقبل. أضف إلى ذلك أن لديها سخط شديد على الحياة. وقد أعادت بناء كل ذلك على شكل برنامج قوي لتدمير الذات، وانعكس ذلك على كليتيك.

وكان لدى رجل آخر إصابات في الكلية اليمنى والكبد. وكان يشعر بالآلام ويظهر نزف منها بشكل دوري. وكان سبب المرض هو الاستياء الشديد، الكره وحب الانتقام باتجاه شقيقه، وكانت هنالك رغبة في قتله أيضاً. ولكن، بما أنه كان شقيقه، فإن برمجة تمنّي الموت له ارتدت بسرعة إليه و"ضربته" في الكبد والكلية اليمنى تحديداً.

وكيما تكون الكلية سليمة دائماً من الضروري مراقبة نظافة أفكارك. ويجب إقصاء الخوف والحقد من حياتك، والتوقف عن الإحساس بأنك ضحية.

حصيات الكلى

الحصيات في الكلى - هي الانفعالات العدوانية المجسّمة، التي خزّنها الإنسان في داخله وراكمها على مدى سنوات. إنها جلطة الغضب غير القابل للذوبان، المخاوف، الإحساس بخيبة الأمل والفشل. وهي أيضاً - التوتر، قلة الصبر وعدم الرضا من المحيط ومما تم التوصل إليه.

- دكتور، ما تحدّثني عنه هو عبارة عن ترّهات. فأنا لا يمكنني إثبات

الحصى من افكاري وانفعالاتي. ولديّ، مثلاً، رجل عجوز يجلس في المنزل، وهو جاءني على العصا حيث انه لا يستطيع التحرك بحرية بسبب الآلام المبرحة في المفاصل (الأربيتة) الأيسر فقبل سنة اكتشفت لديه حصى كبيرة في كليته اليسرى. واقترح الأطباء العمل الجراحي.

- وانا ارى - تابع قائلاً بتوتر، - انها تنامت بسبب المياه السيّئة والتغذية غير السليمة. اما انت فتحدّثني عن افكار وحكايات.

وخلال جلسة استمرت ساعة لم يسمح لي بفتح فمي. وحرفياً، هو كان "يغلي" من الغضب. وبتوتر، اثبت لي كيف ان الحياة قاسية، وأية حكومة سيّئة لدينا، واي اوغاد هم اولئك الموظفون - البيرقراطيون، الذين يقبضون رواتبهم في وقتها ولا يدفعون له منذ ثلاثة اشهر، فكيف يستطيع تأدية واجبه تجاه زوجته المريضة.

وفي هذا اليوم تمكنت من الفهم ان ليس اي شخص مستعد لقبول المعلومة الجديدة. فمن المحتمل انه كان يجب بدء العلاج من الأعشاب ومن ثم المعالجة المثلية (الهوميوباتية) ، وبعد ذلك إدخال الأفكار الجديدة في دورة الوعي وتدريجياً.

التهاب المخارج البولية، التهاب مجرى البول، التهاب المثانة

يؤدي التوتر والغضب من الطرف أو الجنس الآخر، أو الشريك في الجنس إلى التهاب المسالك البولية.

وقد اشتكت لي إحدى مريضاتي من وجود التهابات متكررة لديها في المثانة.

- هل تعرف، - قالت محدّثتي، - انا اعاني من آلام شديدة عند التبول.

وكما تبيّن لنا، فإن سبب التهاب المثانة المزمن لديها هو توترها تجاه تصرفات وسلوك زوجها.

- انا لم افكر بذلك ابداً، - قالت المريضة مندهشة. - إن هذا مشابه للحقيقة. فما ان نتشاجر انا وزوجي، حتى تبدأ المضاعفات مباشرة. وقد بدأ المرض لديّ بعد الزواج، وقبل ذلك كانت اوضاعي سليمة تماماً.

وأضفت معلقاً على ذلك: إن الانزعاج وعدم الراحة يمكن أن تؤثر أيضاً على تطور مرض المسالك البولية.

الأمراض النسائية

وهذه الأمراض تظهر عندما لا تتقبّل المرأة شيئاً ما في ذاتها (مظهرها الخارجي، سلوك ما). فهي لا تريد أو لا تستطيع الإحساس بأنها امرأة حقيقية، محبوبة ومرغوبة. وهكذا نساء، وبكل الوسائل، يكظمن في داخلهن الأنوثة التي يتمتعن بها، ويتخلين عن مبدأ الأنوثة.

الخطيئة والاستهتار.

ومع نهاية القرن التاسع عشر بدأت حركة مساواة المرأة بالرجل، وهي مستمرة حتى الآن. وقد حققت للنساء الكثير من المكتسبات، إلا أنها خلّفت مجموعة من "المشاكل النسائية". أليس مهماً جداً إظهار الذات كامرأة في هذا العالم، غير أنه عند ذلك يجب تقبّل الطاقة الرجولية. فالمذكر والمؤنث هما قطبان، نصفان لوحدة متكاملة. وليس هيناً أن يستميل أحدهما الآخر، فالله، عندما خلق الكون قسمه مباشرة إلى بدايات مذكرة ومؤنثة، إلى طاقة مذكرة - اليانغ Yang وطاقة أنثوية - اليين Yin. وما إن يختل التوازن في الحياة بين هاتين الطاقتين، ينعكس ذلك مباشرة على وضع الأعضاء الجنسية.

وإصابة الأعضاء الجنسية عند النساء - هي أيضاً نتيجة رفض وتهرب الرجال أو نتيجة العلاقة غير المرضية مع الجنس الآخر. وإذا لم تتمكن المرأة من تقديم أو الحصول على اللذة الفيزيائية والروحية عند العشرة مع الرجل، فإنه حتماً لديها مشكلة ما في الأعضاء التناسلية.

وتعكس حالة أعضاء الحوض الصغير أيضاً كمية ونوعية الطاقة الجنسية.

الرحم

يصوّر الرحم معبد (حرم) إبداع المرأة. ووضع الرحم يعكس القدر الذي استطاعت أن تظهر نفسها عليه في هذا العالم كامرأة، أم، زوجة.

بطانة الرحم

لديك إحساس بغياب الحماية، كامرأة. أم تشعرين دائماً بأن الرجال يهاجمونك، وتتوقعين منهم كل ما هو سيّئ. فأنت لا تستطيعين ولا تعرفين كيفية إثبات الذات كامرأة. وفي هذه الحالة دائماً ما توجهين اللوم إلى نفسك. وكذلك اللوم والإدعاء والإهانة إلى الرجال.

والحسرة وخيبة الأمل في حياة المرأة تؤدي إلى تغيّرات في الرحم. وفي هذه الحالات فإن المرأة غالباً ما تبدّل الحب بصفات ذات قيمة عالية كالاستقامة، النزاهة والأخلاق.

إحدى مريضاتي، وهي شابة جداً، تعاني من مرض يصيب بطانة الرحم، اعترفت لي قائلة:

- هل تعلم، لديّ زوج رائع، هو شخص جيد، واب متميّز للأطفال. إلا انني لا اختبر الحب تجاهه. وذلك، رغم علمي بأن الحب يجب ان يكون في المقام الأول.

ومريضة أخرى تعاني من مرض بطانة الرحم ونزف دائم في الرحم، اعلنت ببساطة واختصار: - لا احب الرجال.

وامراة اخرى مصابة بالمرض نفسه صرحت اثناء حديثها:
- لديّ زوج مستقيم جداً، غير انني احب آخر!

الورم الليفي الرحمي

إذا كنت تذكرين، وحرفياً "تحملين" في نفسك إهانات وجهها لك زوجك أو رجل ما، ولا تستطيعين المسامحة، فانتبهي! ورم الرحم - هو تراكم الادعاءات والإساءات ضد الرجال، ودوران تلك الإهانات الدائم في المخ.

هل إنهم دائماً ما يوجهون إليك ضربات في الأنفة الأنثوية. أنت، كثيراً ما تلومين نفسك كامرأة، وتخطّئين الرجال دائماً.

كطبيب هوميوباتي، كثيراً ما يأتي لعيادتي نساء يعانين من ورم الرحم. والطب الحديث لا يملك في مخازنه أدوية لعلاج هذا المرض، وعملياً ينصح جميع النسوة المصابات بالورم بإجراء العمل الجراحي. غير ان اي امراة لا تقبل بخسارة هذا العضو المهم. واكثر من ذلك ان الجراحة لا تعتبر علاجاً. فمعها لا يتم إقصاء أسباب المرض.

وعلى مدى سنوات عديدة، استخدمت الوسائل الهوميوباتية فقط من أجل العلاج، وكنت سعيداً بالنتائج. ففي بعض الحالات تمكنت من الوصول الى الانفشاش الكامل للمرض، وفي حالات أخرى تضاءل بشكل ملموس. وعندما ضممنا الى العلاج العمل مع العقل الباطن، مبعدين السبب المباشر للمرض، فان مراحل العلاج اصبحت تجري بسرعة وبتأثير مضاعف.

وها هي الآن، تجلس أمامي امراة اربعينية. وقد أجرى التصوير لها قبل سنة، واقترحوا عليها إجراء العمل الجراحي غير مرة. وقد سمعت عني من صديقتها، التي تعالجت بنجاح على يديّ، وقررت تجربة أسلوب العلاج الهوميوباتي. فحضّرت لها الدواء، وشرحت لها كيفية تناوله. وها هي تستعد للمغادرة، غير أنني أوقفتها.

- انتظري. فنحن لم نتكلم عن الشيء الأهم.

- عن اي شيء؟ - سألتني مرتبكة.

- كيف، عن ماذا؟ الا يكمن علاج اي مرض في ضرورة إزالة الأسباب. ألست متفقة معي؟

- نعم، - قالت موافقة. إلا انه ومن تعابير وجهها كان واضحاً أنها لم تستوعب ما الذي أردته منها.

- وماذا تظنين من ناحية اسباب مرضك؟

- إنني لا اعرف حتى، - قالت المراة - فأنا لم افكر في ذلك ابداً.

- هيا، إنها تزعجني، ولا أريد سوى التخلّص منها بسرعة.

- اتعلمين، - قلت لها، - لقد اقتنعت بأن الناس يخلقون المرض لأنفسهم خلال سير حياتهم.

- أوافقك الرأي تماماً، - قالت المريضة موافقة.

- ولكن، انظري ما الذي يحدث، - قلت لها، - اشك في انك اردت، وانت في كامل وعيك، أن يتواجد ورم السرطان لديك، غير أن عقلك الباطن يفكر بشكل مختلف، وهو قد نمّى الورم لديك. وأنا واثق انه لم يفعل ذلك كي يوصلك الى القبر في أسرع وقت.

- فإذن، من أجل ماذا قام بذلك؟ - سألتني المريضة بخوف.

- من المحتمل أنه قام بذلك لكي تولي نفسك اهتماماً أكثر كامرأة. وأراد أن تغيّري أفكار ومشاعر محددة في داخلك. ولم لا نذهب لمعرفة ذلك من عقلنا الباطن؟ هيا بنا، لنتوجه الآن إلى ذلك الجزء من عقلك الباطن، الذي نمّى ورم السرطان، ونعرف ما هي المشاعر والأفكار التي أجبرته على القيام بذلك.

- لا حاجة لذلك، - قالت المرأة، فأنا أعرف ذلك سلفاً، لأنني، وبينما كنت تتكلم، فقد وصلني الرد من ذاتي شخصياً.

- هل تشاركيني في معرفته. - رجوتها قائلاً.

- السبب يكمن في زوجي.

- في زوجك أم في ردّة فعلك على سلوكه؟ - سألتها.

- على الأغلب في ردّة فعلي. ولكن، قل لي، - سألتني والدموع في عينيها، - كيف يمكن أن تتصرف امرأة طبيعية عندما يضربها زوجها، ويتسبب لها بالفضائح ويهينها؟

- لدى المرأة الطبيعية، كما قلت أنتِ، زوج طبيعي، - أجبتها. - ولكن إذا كان الزوج غير طبيعي، فإن المرأة، التي تعتبر نفسها طبيعية، وبدلاً من أن تحمل نزوات الزوج المخمور لسنوات، وتكديس الإهانات وإبداء الاعتراضات، يجب عليها اللجوء إلى داخل ذاتها وتوجيه السؤال المنطقي: "ومن أجل ماذا أتحمّل كل هذا بشكل عام؟ وما الذي يوجد في داخلي، وأية أفكار، أي سلوك جذب هذا الرجل الى حياتي؟".

- ولكنني أحببته، - قالت المرأة، - وهو قتل في داخلي هذا الحب.

- أنت أحببته هو، هذا ممكن، ولكن هل أحببت نفسك، أم لا؟ وتذكّري، كما ورد في الإنجيل: "أَحِبَّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ". وبالمناسبة، كيف هي علاقتك بوالدك؟ - سألت المريضة.

- هل تعلم، هو كان يحب الشراب ايضاً، وتعامل مع امي بشكل سيّئ.

- ها انا الآن، اظن انك تفهمين ان تلك الأفكار والمشاعر، التي تعيش في داخلك فيما يخص ذاتك كامراة وفي العلاقة مع الرجال، كلها قد تكوّنت في صغرك، وبالتالي فانتِ من جذب هذا الرجل إلى حياتك؟

- وماذا عليّ ان افعل الآن؟ - سألتني المريضة.

وتابعنا عملنا على أسباب المرض لمدة ساعة. واعطيت المراة "وظيفة منزلية" ، وافترقنا لمدة شهر.

وبعد شهر، جاءت المراة لعيادتي. وكان مزاجها، لباسها وتسريحتها كلها، تقول ان تغيّرات ما قد حدثت في داخلها.

- هل تعلم،- اخبرتني بسعادة،- لقد ذهبت الآلام من اسفل بطني نهائياً. اعمل على نفسي ساعة صباحاً ومثلها في المساء ايضاً. والاحظ ان زوجي بدأ يتغيّر ايضاً نحو الأفضل. وهو لم يضع في فمه الكحول خلال شهر. فهيا بنا نتابع العلاج.

وخلال شهرين، كلمتني بالتلفون لتخبرني:

- دكتور، ها انا اتصل بك لنتقاسم الفرحة. فقد كنت بالأمس عند طبيب نسائي واختصاصي أورام - وهما قد ازالا اسمي من لوائحهما، حيث ان التصوير اظهر ان الرحم سليم تماماً عندي.

- اهنئك،- قلت لها. - إلا انه من الممكن ان تعودي إلى الماضي، فيمكن انك ابقيت شيئاً ما مهماً لك هناك.

- لا ، ماذا تقول،- اجابتني المراة،- وضعي الحالي يعجبني والعلاقة بيني وبين زوجي مختلفة تماماً.

تآكل عنق الرحم

يرمز تآكل عنق الرحم إلى الأنفة الأنثوية المجروحة. وهل انت واثقة من أنك متضررة كامرأة، أم أنك لا تستطيعين أو لا تعرفين كيف تثبتين وجودك كأنثى.

يقترح الطب الحديث كيّ تآكل عنق الرحم بدلاً من العلاج، طارداً المرض إلى الداخل عميقاً. ولقد اكتشفت أن 90% من النساء المصابات بورم الرحم كنّ في الماضي يعانين من تآكل عنق الرحم، وقد قمن بعملية الكي. ما يعني أنهنّ تصارعن مع تبعات المرض. وكان من الواجب تنحية الأسباب - أي تغيير السلوك والأفكار في العلاقة مع ذواتهن ومع الرجال.

- إذن، كيف لي ان لا اشعر نفسي متضررة،- اشتكت لي امراة تعاني من إفرازات المهبل، التي ابتدات عندها منذ وقت قصير إضافة إلى تآكل عنق الرحم.

- وتضيف: زوجي دائم السفر في مهمات رسمية او هو مناوب في العمل. وانا اجلس

اشعر نفسي امراة، ومرغوبة ايضاً؟

- هذا يعني انك تؤكدين ان كل امراة لديها طفلان وزوجها يعمل، لا يمكنها أن تشعر نفسها امراة مرغوبة؟

- ولكن لا ، ولماذا يجب ان تكون الأمور كذلك؟ فانا املك صديقة، لديها ثلاثة اطفال، وزوجها يعمل كثيراً، وهي، كما يقال، تشع بالحياة وتفوح عطراً. ولكن بالنسبة لي شخصياً، فانا لا ارى مخرجاً.

- إذن، هيا بنا نبحث عن المخرج سوية، اقترحت عليها.

- هيا بنا، - قالت موافقة.

التهاب الأعضاء التناسلية الخارجية، التهاب المهبل، السيلان الأبيض

ترمز الأعضاء التناسلية إلى مبادئ أنثوية. فالمشاكل مع الأعضاء الجنسية الظاهرة تعكس الخشية من عدم الظهور في القمة، والخوف على الأنثوية الذاتية، والشك في الأنوثة الشخصية. إذن، لديك عدوانية داخلية ضد الرجال: الأذى، عدم الرضا، الحقد والشك. والتهاب الفرج والمهبل يعكس كونك تشعرين أنك متضررة كامرأة، فهل تعتقدين أن النساء، عامةً، غير قادرات على التأثير على الجنس الآخر.

يوجد لدينا قانون يؤكد أن: الرجال ذوي الأنفة المجروحة يعانون أكثر من قرحة الاثني عشرية، والنساء - يعانين من التهاب الأعضاء التناسلية الخارجية.

كثيراً ما يأتي الى عيادتي نساء مصابات بالتهاب الأعضاء التناسلية. وفي تلك الحالات يكون لدى المراة في عقلها الباطن تهيّج وادعاءات تجاه الرجال.

وها هي أمامي، تجلس امراة شابة لديها التهاب مزمن. افرازات متكررة وغزيرة مع رائحة كريهة. وكانت الحبوب قد حسنت الوضع لديها، ولكن لبعض الوقت.

وها نحن قد استوضحنا الأسباب الباطنية - إنها كره ونفور "دائمين" تجاه الرجال.

- هل تعرف، دائماً اتقابل مع رجال ما، ليسوا على المستوى الذي اريده. - قالت المراة.

- ماذا يعني "ليسوا على المستوى"؟ - قلت لها، راجياً منها التحديد.

- لا ادري. ولكن يبدو لي أن رجالاً مستقيمين غير موجودين بشكل عام.

- غير موجودين "نهائياً"؟ - قلت مندهشاً.

- حسناً، دكتور، فالموضوع ليس "نهائياً". يمكن انهم موجودون. ولكنني لم اقابلهم ببساطة. فاول زوج قد افترقت عنه - لم أستطع تحمّل خيانته. والثاني ذهب بنفسه. والآن، الذين يأتون إليّ هم عبارة عن "قاذورات" ما.

عسر الطمث (اعتلال حيضي)

أنت تختبرين الكره لجسدك الأنثوي، تنكرين أو تتبنين أنوثتك. أم تختبرين الشك فيما يخص أنوثتك.

فتاة شابة، كانت الدورة الشهرية قد اختلت لديها. وكان الطمث غير منتظم ومؤلم. ومن خلال لجوئنا إلى عقلها الباطن، استوضحنا أسباب الخلل. وفي وضعية التنويم، استطاعت الفتاة تذكر طفولتها. فعندما كانت صغيرة، كانت الأم تكرر قولها أنها كانت تتمنى أن يكون لديها ولد وليس فتاة. وعدا عن ذلك، كما بدا لها، كان الاهتمام بالأخ اضعاف ما كانت تشعر به تجاهها.

ومع الوقت، نسي كل شيء، هذه الأوضاع الباطنية أثّرت على أنوثتها.

ويتعلّق الشك بالأنوثة الشخصية بالعدوانية ضد الرجال حتماً. فالفتاة، هنا، اقتبستها من أمها، وانعكس ذلك على نموها الجنسي.

وهنالك سبب آخر يمكن أن يؤدي إلى خلل الدورة - وهو الشعور بالذنب والخوف المتصل بالجنس. ففي داخلك قناعة، قوية بأن كل ما يتعلّق بالأعضاء التناسلية هو خبث ودنس.

جرت لديّ منذ وقت قصير حادثة غير عادية. فقد جاءت لعيادتي امرأة مصابة بورم عضلي في الرحم. وعدا عن ذلك كانت الدورة الشهرية لديها مؤلمة جداً، فخلال 3-4 أيام لم تستطع الحركة، وكان مفعول الحبوب قليلاً.

فقمنا بالتوجّه إلى عقلها الباطن لاستيضاح الأسباب. وجاءتنا المعلومة التالية: "في حياتك السابقة، انت كنت رجلاً وقتلت النساء، أجابها العقل الباطن. - والآن، في هذه الحياة، سوف تتعذبين".

ارتعبت المرأة في البداية، ولكن، وبعد أن عادت إلى رشدها، قالت:

- انا افهم الآن، لماذا كنت دائماً انظر خلسة إلى أرجل النساء. هل تعرف يا دكتور، لم تمر من أمامي تنورة قصيرة إلا ونظرت إليها. او عندما كانوا يعرضون الفتيات وهنّ يلبسن البكيني بالتلفزيون، كنت أسرع للنظر الى ذلك. ولكن، ماذا يجب عليّ أن افعل؟ - سألتني بقلق. - هل سأستمر بالعذاب هكذا إلى نهاية عمري؟

وقد اتفقنا مع عقلها الباطن على أن يكف عن التسبب بالألم، إذا ما بدلت علاقتها بنفسها وبكل الناس. وخلال شهر، جاءتها العادة الشهرية من دون آلام.

انقطاع الحيض (غياب الدورة الشهرية)

غياب الدورة الشهرية يعكس عدم الرغبة في أن تكوني امرأة، والنفور من ذاتك، الكراهية لأنوثتك.

ستعرف أنه يجب أن يجري عندها الطمث. وغالباً ما تشابه نفسها بأمها. فإذا كان هنالك اختلال في العادة الشهرية، أو يكون الطمث مصاباً بأية أمراض، فإن ذلك سيؤثر على الفتاة، وسيجري الطمث لديها بالطريقة ذاتها. اكتشفت أن بعض النساء حتى لا يعرفن أن الطمث يجب أن يجري من دون أية آلام، ومن دون أية تورمات في الغدد اللبنية. وإذا كانت لديك أي من العلامات السابقة، فيجب أن تفكّري، أنه يوجد بينكما مزاج طيب في أوقات الطمث.

وفي السنة الماضية جاءت لعيادتي فتاة تعاني من انقطاع الحيض. وكانت قد بلغت العشرين من عمرها، إلا أن الطمث عندها لم يكن قد بدأ، وكان أهلها مشغولين عليها من زمن. وقد تواجدت عند كل الاختصاصيين، وحتى عند النفسيين "من المستوى العالمي"؛ وتم تجريب كل الأدوية، ومن بينها الهرمونية. إلا أن كل شيء كان عديم الجدوى.

وعندما رأيت الفتاة للوهلة الأولى، تكوّن لديّ انطباع أن تطورها الجنسي قد توقف في مكان ما من الفترة بين 12-14 سنة: فصدرها اختفى عملياً، فخذاها ضيقان، وصوتها طفولي. وكذلك العلامات الأخرى أكدت افتراضاتي.

اتجهت شكوكي إلى أنه هنا تتوارى خلفيات باطنية محددة. وقد بدا الأمر كذلك.

وفي وضعية التنويم المغناطيسي تذكّرت الفتاة كل ما جرى معها في سن الثانية عشرة. وعشية هذا الحدث شرحت الأم لابنتها أنه قريباً سيبدأ الطمث لديها، فتوترت الفتاة جداً. ولأن الأم كانت تعاني من آلام شديدة تترافق مع الطمث، الأمر الذي يجبرها على الاستلقاء في الفراش لعدة أيام، في الوقت الذي لم تساعدها فيه أية أدوية مهدئة. وكانت الأم تنتظر اقتراب هذا الموعد برعب. وكانت الفتاة تبكي خلسة لمدة أسبوع كامل، راجية من الله أن يفعل كل ما هو ممكن كي لا تصبح امرأة، بل أن تبقى فتاة بشكل دائم. وأضاف الزيت على النار أيضاً ذلك الظرف، حيث كانت الأم تتحدث دائماً كيف كانت ولادتها صعبة؛ أضف إلى ذلك أن الأب كان يتعامل مع الأم بفظاظة شديدة. وها نحن، فإما أن الرب سمع صلوات الفتاة، أو أن أمنيتها كانت قاسية جداً، غير أن تطورها توقف.

واستمرت الفتاة في غيبتها التنويمية، وفي هذا الوقت قرأت عليها محاضرة لمدة ساعتين حول التطور الجنسي الطبيعي، وعن كيفية جريان الطمث، وحول الحمل الطبيعي، سعادة الأمومة وعن أشياء كثيرة أخرى. وبشكل عام، عن كل ما كان يجب على الأم أن ترويه لفتاة في عمرها.

وفي اليوم ذاته توجب استدعاء تكسي، حيث أن الطمث قد جرى لدى الفتاة عند خروجها إلى الشارع.

وخلال اسبوعين جاءت والدتها لعيادتي. واعترفت أنها حاولت بنفسها التعامل مع آلامها، غير أن شيئاً لم يحصل. وبدا أن مشكلتها أصعب بكثير، حيث أن خلفيات معاقبة الذات والشعور بالذنب تواجدت هناك. وبدا أنها، في شبابها اقترفت ذنوباً، وها هو عقلها الباطن يعاقبها عليها على مدى اثنتين وعشرين سنة بآلام طمث قوية!

وبعد نصف سنة، جاءت الفتاة إليَّ ثانية، ولكنها هذه المرة تحمل رجاء غريباً بعض الشيء - ألا وهو إيقاف نمو الصدر، فهي قد تغيّرت كثيراً خلال هذه الأشهر الستة: فقد أصبحت أنثى، فاتنة وجذابة لدرجة غير عادية، وبات صدرها كبيراً لدرجة كافية، وقد خطر لي أن أحقق لها رغبتها (مع أنني قبل ذلك كنت على العكس من ذلك، أساعد النساء على تكبير صدورهن). ومن ثم طلبت مني أن أنقلها إلى غيبة تنويمية وأن أحدثها عن الجنس السليم والطبيعي (ففي ذلك الوقت، الذي لم نر بعضنا فيه، ظهر لديها شاب - صديق وقررا الزواج، إلا أنها لم تكن لتعتمد على والدتها وصديقاتها بعد ذلك).

النزف الرحمي

نزف الدم من الرحم يمثل السعادة الزائلة. فاشعري بنفسك أنك امرأة حقيقية وأعيدي السعادة إلى عالمك. وما يعيقك في تحقيق ذلك هو إساءات قديمة وغضب - فتخلصي منها.

حضرت إلى عيادتي امرأة تعاني من النزف الرحمي منذ وقت طويل. ولفترة قصيرة اكتشف الأطباء لديها ورماً في الرحم.

وبدا أن أسباب ذلك تتلخص في التالي: قبل عدة أشهر ضبطت زوجها أثناء خيانته لها، فأقامت له فضيحة وأرادت "طرده" من المنزل، غير أن أطفالها منعوها من ذلك.

- لقد أعطيته حياتي كلها، - قالت المرأة بتوتر. - لقد أخذني فتاة عذراء. وعدا عن ذلك، فأنا لم أعرف رجالاً آخرين، بينما تصرف هو "بسفالة" هكذا. وقلت له عند ذلك أن الرجال في العمل لا يسمحون لي بالمرور، فهل تعرف ذلك، أم لا؟ وحتى أن أحد أطباء الأعشاب عرض عليَّ قلبه ويده، وهو يملك منزلاً كبيراً وسيارة أجنبية، ورغم ذلك لم أوافق وقلت له: "أنا لديَّ أسرة، زوج وأطفال". وعندما علم الزوج بذلك، وأنه يمكنني الذهاب إلى شخص آخر، - تابعت قائلة، أخذ يتمرغ عند رجلي لمدة أسبوع وطلب العفو، ولكنني لم أسامحه حتى الآن، ومن غير المحتمل أن أستطيع مسامحته.

يمثل المبيض مراكز الخلق الأنثوية. والمشاكل التي تواجه المبيض - هي مشاكل مع تحقيق بدايتك الأنثوية في هذا العالم. وما يعيق ذلك هي كل من الأفكار السلبية في علاقتك مع ذاتك ومع الرجال.

حضرت إلى عيادتي فتاة تعاني من التهاب الملحقات واختلال في الدورة الشهرية. وبدا "الخلل" ما إن جرى الطمث لديها. وقد لفت انتباهي ما كانت ترتديه من لباس "صبياني".

وها هي تطلب مني ما حرفيته:

- دكتور، أعطني حبوباً تجعل مبيضي يعمل.

- وانت، ألم تتعاطي الحبوب من قبل؟

- تعاطيتها، وكانت هرمونية، وطالما كنت أتناولها كان الطمث يسير طبيعياً. أما عندما توقفت عن أخذها، فإن الطمث توقف. ولا أريد أن أبقى طوال حياتي أتناول الهرمونات. فقد أخذ الشعر بالنمو على رجلي بكثافة، وعلى رأسي على العكس، بدأ يتساقط. وانت، كما سمعت، لديك حبوب خاصة من الأعشاب.

- نعم، لديَّ.

- إذن، أعطني إياها.

- أنا جاهز. لكن هل أنت جاهزة لتنفيذ كل شروط العلاج؟ - سألتها.

- طبعاً! - أجابتني. - وما هي هذه الشروط؟

- قبل كل شيء يجب أن تصبحي امرأة.

- ولكنني امرأة، - أجابت الفتاة بتوتر. - وقد أجريت سابقاً عملية إجهاض.

- لا يستحق الأمر التباهي بالإجهاض. أنا قصدت أن تصبحي امرأة ليس بالمعنى الجنسي، بل بالروح. لأنك من هذه الناحية أنت شاب. فمنذ طفولتك أحببت اللعب مع الأولاد وليس مع البنات، وارتداء الألبسة الرجالية. ونظرت الفتاة إليَّ باستغراب وذهول.

- دكتور، ومن أين لك أن تعرف هذه المعلومات؟

- أنا أخمن أنك تتعلمين مهنة رجالية.

- نعم، هو كذلك. أنا أدرس في المعهد التقني، وأريد أن أصبح "ميكانيكياً" وأصلح السيارات. فأنا أعشق السيارات وإصلاح كل الآلات الميكانيكية. هل تعلم أنني على استعداد أن أضحي بحياتي مقابل أن أعيش كرجل لعشر سنوات.

البرودة الجنسية، غياب الإيغاف (ذروة الشبق)

غالباً ما يعتبر الخوف سبباً للبرودة الجنسية. الخوف بمختلف أنواعه: تجاه الحياة، تجاه الرجال، تجاه الأب.

الأب القاسي، المعتاد على الأخلاق والاستقامة، الذي يخيف ابنته من المغتصبين ويختبر الادعاء ضد العاهرات (وهو يقوم بذلك كله طبعاً بحسن نيّة)، وبصورة لا إرادية يؤسس لدى الفتاة نظرة باطنية سلبية تجاه الجنس.

- لديّ اب قاس جداً، - تقول لي تلك المرأة الشابة التي لم تستطع اختبار ذروة الشبق. - وهو كان دائم الرقابة على عفتي، الأمر الذي كان يصل أحياناً إلى درجة السخافة. وبعد انتهاء المرحلة الثانوية، بدأت اتقابل مع أحد الشباب، وإذا ما كنت أتأخر بالعودة إلى المنزل إلى ما بعد الوقت المحدد، حتى يبدأ بموشح الفضائح خاصته، ويصفني بشتّى الكلمات والأوصاف ويخيفني بأنه سيجري لي فحص عند طبيب نسائي.

والنساء الباردات جنسياً لا يُدخلن المتعة في حياتهن أو أنهن غير قادرات على الحصول على المتعة من الحياة من خلال المعاشرة الجنسية، وليس لديهن توازن بين الفيزيائي والروحي. فالأولوية تعطى للتطور الروحي، ويتم استبعاد المادي. وليس الخوف فقط يمهد السبيل إلى ذلك، بل يقوم بذلك أيضاً الثقة في أن الجنس - هو شيء سيّئ، وإثم. وهكذا نسوة يجتذبن في حياتهن شركاء قليلي الخبرة لتبرير لامبالاتهن الخاصة. وهنّ يحاولن استبدال غياب المتعة الجنسية بشيء آخر.

واحدى مريضاتي التي تعاني من غياب الإيقاف، وفي وضعية التنويم استذكرت لوحة من طفولتها. ففي إحدى المرات سمعت "أنّات" والدتها، التي جاءت من غرفة النوم. فظنت أن حالة أمها سيّئة، طالما هي تئن، وقررت الكشف عليها والاطمئنان ما إذا كان قد حدث لها شيء. ففتحت باب غرفة النوم قليلاً ورأت أن أبوها قد ضغط والدتها إلى السرير، وأمسكها من يديها و"يقوم بإيلامها، الأمر الذي كانت تئن بسببه، ولم يكن باستطاعتها التخلص من الموقف".

- الآن بتُّ أعرف من أين جاءتني هذه العلاقة السلبية مع الجنس، قالت المرأة، عندما خرجت من وضعية التنويم. - وحالياً، أفهم أيضاً من أين ظهر لديّ هذا الكره غير المفهوم تجاه والدي وزوجي بشكل عام. فقد كنت دائماً أظن أنهما يتسببان للنساء بالألم ويجبرانهن على المعاناة. واتذكر الآن أيضاً، - تابعت المريضة - عندما قالت أمي لأبي: "لا توتر أعصابي"! - ولا أدري لماذا قمت بربط جملة "توتير الأعصاب" مع ممارسة الجنس.

ويمكن لغياب الانفعالات الجنسية الطبيعية والقيّمة أن تعم في كافة مجالات الحياة الأخرى. وهكذا، مثلاً بدأ عدد من المريضات بالفتور الجنسي على أنهن نباتيات. وهذا لا يعني أبداً أن كل من هو نباتي يجب أن يكون بارداً جنسياً. فمن الممكن أن ذلك كان مصادفة. إلا أنني، قررت استخدام هذا في حادثة أخرى، حيث

أن ينطلق من أن أكل أجساد الحيوانات هو أمر سيّئ. ولأن اللحمة يمكن أن تبدو لشخص آخر لذيذة ومفيدة جداً. ومذ حلّت اللحمة في برنامجها الغذائي، بالتدريج، أصبحت تحصل على المتعة الجنسية.

وعدم الثقة بالرجال وبكل شيء في هذا العالم بشكل عام يقود إلى مشاكل جنسية، فيظهر عند النساء توتر، ناتج عن عدم الثقة هذه وعدم إمكانية الاسترخاء والحصول على المتعة.

إحدى النساء، عندما كانت في جلسة لديّ، توجّهت إلى عقلها الباطن وسألت: "ما هو السلوك وما هي الأفكار خاصتي، التي تتسبب بعدم القدرة على الوصول إلى الإيغاف".

وأجابها داخلها ببساطة واختصار: "إن الموضوع هو في عدم ثقتك بالرجال والناس بشكل عام".

عادة ما يعاني من البرودة الجنسية تلك النسوة، اللواتي تربين في أُسر تعاني من قلة الحب والتفاهم بين الأب والأم. وفي أُسر كهذه لا يكون الحب هو الرابط بين الرجل والمرأة، بل تلك المفاهيم كالاستقامة والشعور بالواجب.

ومؤخراً أخذت تعرض بكثرة أفلام (غالبيتها أمريكية)، حيث التربية الجنسية وتعليم الجنس اعتماداً على العلاقة البدائية بين الرجل والمرأة مؤسسة على الغريزة الحيوانية. وبهذا الشكل ينفصل السلوك الجنسي عن شخصية الإنسان، فالنساء والرجال يأخذون دور الروبوتات الجنسية، وهنا تغيب ببساطة المفاهيم كالحب، الروح، والنظافة في الأفكار.

وها هم الشبان والشابات، عندما يشاهدون أفلام كهذه، يسعون خلف السعادة واللذة من خلال إدخال هذا الأنموذج من السلوك في حياتهم. إلا أن هذه التجارب غالباً ما تنتهي، بخيبة الأمل في الحياة، والبرودة الجنسية أو العقم.

والقليلون يعرفون في شبابهم، أن المتعة الجسدية تسير جنباً إلى جنب مع توأمها الروحي. فتوحيد الأرواح يوقظ الرغبة الجسدية، والحب فقط هو الذي يقدم لكم المتعة الحقيقية.

الحمل

يمثل الحمل بداية عملية الحياة والتحضير للظهور في هذا العالم. ومن المهم جداً للمرأة أن تكون قد اختبرت الانفعالات الإيجابية فقط، ليس في فترة الحمل تحديداً، بل قبل الحب بوقت طويل. ومن أجل ذلك، توجد في المسيحية قاعدة جيدة جداً هي قاعدة - السر من أجل الطهارة الداخلية - التوبة والقربان المقدّس.

ويتلخص الموضوع في أن أفكار الأم تنغرس في البرمجة الباطنية للسلوك لدى الطفل ومن ثم تبدأ بالتأثير على صحته ومصيره. فمثلاً، لو كان لدى الأم في فترة الحمل أفكاراً حول عملية الإجهاض، فإن ذلك الطفل سيكون مريضاً، ويكون جهاز المناعة لديه ضعيفاً، حيث أن أفكار الأم السلبية تُدخل في الطفل برنامج قتل النفس.

تسمم الحوامل

قال أحد ما أن تسمم الحوامل - هو نتيجة الحضارة، والحقيقة أن امرأة سمراء من أي قبيلة أفريقية كانت، فهي، ببساطة، لا تعرف ماذا يعني ذلك.

وإذا ما كان لدى المرأة تسمم، فذلك يعني أنها تملك رغبة باطنية، سرية، في عدم امتلاك طفل. وجهازها يرفض الجنين.

في إحدى الحالات، كان لدى إحدى الحوامل المصابة بتسمم، خوف شديد قبل الولادة. والموضوع أن أمها ولدت وتم إنقاذها بصعوبة. وهذه المخاوف انتقلت إلى الابنة.

في حادثة أخرى، تواجدت في العقل الباطن لدى إحدى النساء أفكار عن أن الحمل ليس في وقته. فيجب أولاً إنهاء التعليم، وبعد ذلك يمكن ولادة طفل.

وفي حالات كهذه، أشرح للنساء أن عقلهن الباطن يختار دائماً اللحظة الأنسب من أجل الحمل. لذلك يجب، قبول الحمل ببساطة، والثقة بعقلهن الباطن، وهو بذاته سوف يهتم بأن يولد الطفل سليماً.

الإجهاض

في العقل الباطن خوف شديد. خوف ما قبل الولادة، وأمام المستقبل. ويمكن لهذا أن يكون عدم ثقة بالرجل: "ويمكن له أن يرميني فجأة فأبقى وحيدة مع الطفل". أو أنه عدم ثقة في القوى الذاتية: "ليس الآن - فيما بعد". الإحساس بالخطأ في اختيار لحظة الحمل وولادة، الطفل.

وكما في الوضع مع التسمم، فعند المرأة لا رغبة داخلية سرية، في امتلاك طفل. وجهازها يرفض الجنين.

جاءت لعيادتي امرأة شابة جداً.

- دكتور، - طلبت مني - ساعدني في حل هذا الوضع المقلق.

- ما الذي حدث؟ - سألتها.

- قبل شهر مضى فقدت طفلي، - قالت المريضة، وبصعوبة حبست دموعها، - فقد حدث لديَّ إجهاض. وأنا لا أجد لنفسي مكاناً، ولا أستطيع النوم بهدوء، واشعر انني مخطئة جداً.

"حصلنا" على الأسباب التي أدت إلى الإجهاض.

فقبل ستة أشهر تعرفت إلى شاب، وبعد ذلك بشهر حملت منه. ولم يكن الشاب مستعداً لإدارة عائلة وليصبح أباً، فاقترح عليها إجراء عملية الإجهاض. واستاءت الفتاة منه وقررت أن تلد الطفل وتقوم هي بتربيته منفردة. إلا أنها تصوّرت بداية حياتها الأسرية ليس كما يجب، وتكوّنت لديها شكوك فيما يخص ولادة الطفل. ووقفت أسرتها ضد موضوع عدم وجود الأب، ووقعت في الشكوك والحيرة لمدة ثلاثة أشهر، وأصبح الوقت متأخراً بالنسبة لعملية الإجهاض. وجاء الشاب إليها مقترحاً عليها الزواج، غير أنها رفضت ذلك، لعدم قدرتها على المسامحة. وهكذا خططت لعملية الإجهاض خلال بضعة أشهر.

من هو المخطئ في هذه الحالة؟ لا يوجد مخطئون، لأن كل شخص يخلق عالمه بنفسه. يعني أن كل واحد منهما - الفتاة والشاب - كان ملزماً بالمرور في هذا الوضع واستخلاص دروس إيجابية.

وعلى مدى عدة جلسات استطاعت الشابة التخلّص من الإحساس بالذنب، متعلمة تحميل نفسها المسؤولية عن حياتها الشخصية.

العقم

واحدة من أهم وظائف العقل الباطن - هي ضمان ظهور خلف (ذرية) سليم وقادر على الحياة في هذا العالم. وإذا كانت المرأة مصابة بالعقم، يعني أنه يوجد في داخلها سلوك يحطم روح الطفل القادم. فعدوانية الأم الباطنية الضخمة ستتعزز في العقل الباطن للطفل لمرات أكثر، ما يعني أن ذلك الطفل سوف يكون غير قادر على الحياة ببساطة. وفي العقل الباطن لدى المرأة العقيمة يؤثر برنامج تحطيم الأطفال.

والمرأة في كل الديانات تقترن مع كل ما هو حياتي، جسدي، ومع الخصوبة. أما الرجل فاقترانه مع كل ما هو معنوي، روحي، ومع الإخصاب. ففي المسيحية توجد وصية: "وَأَمَّا الْمَرْأَةُ فَلْتَهَبْ رَجُلَهَا". فلماذا يجب على المرأة خشية الرجل؟ لأنها بهذا الشكل لا تستطيع اختبار العدوانية تجاهه. وتوحيد مقولة مفادها: "الخوف - يعني الاحترام". والخوف سيكون عائقاً أمام إطلاق المشاعر والأحاسيس السلبية. أي أن المرأة مجبرة على احترام الرجل، لكن إذا لم يكن لديها احترام له، فلتخف منه على أقل تقدير. والمرأة التي يوجد في داخلها احتقار للرجل، عقيمة، حيث أن امرأة كهذه تحتقر الروح. والرجل أيضاً، المستهين بالمرأة، ينكر كل ما هو حياتي ويملك جسداً مريضاً. وغالباً ما يصبح عنيناً.

وبهذه الطريقة، فإن العدوانية الداخلية القوية الموجّهة إلى الرجال تقود إلى العقم. ويمكن لهذا أن لا يكون احتقاراً فقط، بل وادعاء ضد الرجال، غيرة وكره.

منذ وقت قصير، جاءت إلى عيادتي امرأة مصابة بورم الرحم. وسبب الورم هو عدوانية داخلية ضخمة ضد الرجال.

- الأفضل بالنسبة إليَّ أن لا يوجد رجال، - قالت لي المريضة.

ولم يكن لديها أولاد أيضاً. وقد أجرت عمليتي إجهاض، وحملت مرتين خارج الرحم، وانتهى الأمر إلى عملية الربط.

وفي بعض الأحيان تصبح الأفكار القذرة عائقاً أمام الحمل.

روت لي إحدى معارفي حادثة، حيث قالت:

- ظهرت لدى إحدى صديقاتي أزمة في علاقاتها مع أحد الرجال. وقررت ربطه فيها عن طريق ولادة طفل. "وها أنا أحمل منه،- قالت الصديقة، وعند ذلك فهو لن يهجرني. فإحساسه بالواجب لا يسمح له بذلك".

- "سفيتا،- قلت لها - أية مجنونة أنت. فلا يمكن إمساك أي رجل عن طريق الطفل. وأنت فقط تخربين حياتك وحياة الطفل. والأفضل لك الافتراق عنه أو تسوية الوضع بينكما، وعند ذلك سيكون كل شيء طبيعياً.

ولكنها لم تستمع إليَّ وقررت القيام بكل شيء كما أرادت. وهكذا، لم يحصل الحمل منه. وتعالجت طويلاً، وسافرت إلى المصحات. وها أنا الآن أعرف السبب.

وخلال عدة سنوات افترقتْ عنه رغم كل شيء. وبعد نصف سنة تعرفت بشخص آخر، وقد تزوجا، وخلال سنة رزقا بفتاة.

إذن، الخوف ومقاومة عملية سير الحياة، وعدم الثقة في المستقبل يمكنها أيضاً أن تكون سبباً للعقم. أليس الأطفال هم مستقبلنا، ببساطة لا ضرورة في اكتساب خبرة عائلية. ويمهد السبيل لذلك أوضاع محددة في العائلة، وعلاقة الوالدين أحدهما مع الآخر ومع الأولاد.

وطالما أنه ليس هناك استعداد في العقل الباطن إلى ظهور الطفل، فستكون المشاكل مع الإخصاب. وكأنه لم يخطر لك نظرياً امتلاك طفل، مهما قيل في هذا المجال من خطابات.

المخرج واحد - اتبعي قناعاتك الداخلية. فمن المحتمل أن تجدي هناك خوفاً ما قبل الولادة بسبب المسؤوليات المتعلّقة بذلك، وقيود وجهود ما.

وأحياناً نجد أن الخوف من أن تبدين غير جميلة، باردة، وكذلك خراب الجسد وشكل الصدر، يعتبر عائقاً مهماً.

هنا أستذكر أحد البرامج حول "عارضة أزياء" مشهورة، فهي لم تستطع الحمل لمدة طويلة. وها هي، وبعد أن حصل ذلك على مدى سنوات طوال، سألت زوجها: - هل ما زلت تحبني؟ لأنني أصبحت تلك السمينة البشعة.

وليزودة النساء بعد الولادة - هي المطلوبة. فلو كانت المرأة جاهزة للحمل جسدياً وروحياً، فإن الحمل عند ذلك يكون - عنفوان الجهاز الأنثوي. فتلك النسوة، اللواتي اعتدن على الاهتمام بأجسادهن قبل الولادة، يمدن بناء مظهرهن الجسدي الرائع بعد الولادة أيضاً. والاهتمام بالطفل، وتنشئة شخص جديد يجعلان من المرأة أكثر روعة ويفتحان أمامها حدوداً جديدة لوجودها.

وما إن تجري المرأة تثميناً لقيمتها، فهي تستطيع الحمل وامتلاك خلفاً سليماً.

ويوصّف الدكتور النفساني الأمريكي م. أريكسون حادثة كهذه من خبرته العملية:

حاولت إحدى اخواتي على مدى 13/ سنة أن تحمل. وبقدر ما رأت فيَّ اخاً فقط، فهي لم تأخذني كطبيب على محمل الجد، وهذا الأمر يحصل بين الأقارب. لذلك كانت تحتضن الأطفال حديثي الولادة، الذين باتوا ايتاماً لأسباب ما، وكانت تعتني بهم وتدللهم إلى أن تجد لهم متبنين. وقد مارست هذا العمل لمدة عشر سنوات، واخيراً جاءت إليَّ طلباً للنصيحة.

وكان جوابي بسيطاً جداً: "أنت تحاولين منذ زمن أن تحملي، ولكن هناك شيء ما لديك لا يتناسق مع هذا، فيستحق الأمر أن تتبني لنفسك ولداً، والشعور انه كله لك، أخذة بعين الاعتبار القرابة الجسدية، النسب، والإحساس الخاص بالانتماء - وأنا ببساطة، لا اعرف كيف يمكن التعبير عن ذلك - لكنك لن تحتاجي أكثر من ثلاثة أشهر لكي تحملي". وفي آذار، تبنت الأخت طفلاً، وحملت في تموز. وولدت العديد من الأطفال بعد ذلك.

الغدد اللبنية

وتمثل اهتمام الأم، تحمّلها، التغذية، الحضانة والإرضاع.

أمراض الغدد اللبنية

وهي عبارة عن حرمان الذات من "التغذية"، أي الحب، الانتباه والاهتمام. أنت تضعين نفسك في الموقع الأخير في هذه الحياة، فهدفك الأساسي: "في البداية المقربون، وبعد ذلك نفسي". وهنا أنت تنسين واحدة من وصايا السيد المسيح: "أَحِبَّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ".

كيسات الثدي

وهي تعكس العناية الزائدة وفائض الحماية. فأنت أحياناً تظهر اهتماماً شديداً لدرجة تقمع معها شخصيتك حرفياً. وعند ذلك أنت تمنع عن نفسك الاهتمام والعناية. فالمبدأ الأساسي لديك هو: "كل شيء من أجل الآخرين، وأنا فيما بعد".

وفي حالات الأورام الصدرية يقترح الطب الرسمي الجراحة فقط، حيث أنه لا توجد لدى هذا الطب وسائل أخرى لقمع المرض. غير أنه، وكما بتنا نعرف، فإن الإقصاء - ليس علاجاً. والتخلّص من هذا المرض ممكن، وببساطة - وهذا ما أعرفه من خلال تطبيقاتي العملية. فلا يلزمك سوى تغيير علاقتك بنفسك وبالعالم المحيط.

"الاهتمام" والتعلّق الزائدين بابنها، قادا إحدى مريضاتي ليس فقط إلى تكوّن الأورام في الصدر، بل كذلك إلى تطور نوبات الربو عند الطفل، حيث أنها، ومن خلال سلوكها هذا، لم تسمح له بالعيش بحرية، أي لم تعطه فرصة للتنفس.

وبعد أن أقمنا اتصالاً مع العقل الباطن لدى امرأة أخرى، استوضحنا أن الورم - هو انعكاس لاهتمامها الزائد بالناس بالتوافق والتزامن مع الشكوى والمعاناة. وعملياً، هي عاشت حياة الأشخاص الآخرين، غير مهتمة بنفسها بتاتاً. فكان في المقام الأول لديها أي كان، ولكن ليس هي ذاتها.

- لا يبقى وقت لديّ للعناية بنفسي،- قالت المرأة.

وعلى مدى عدة شهور، تعاطت المرأة مستحضرات هوميوباتية، وتعلّمت الاهتمام بنفسها في المقام الأول. وكان من الممتع مراقبة كيفية تغيّر وضع الأورام مع كل جلسة. فقد أصبحت متحركة ولينة في البداية، ومن ثم بدأت تصغر من حيث الحجم، وفي يوم رائع اختفت كلياً.

وأتذكر أنه في الجلسة الأولى لم تستطع المرأة تقبّل فكرة أن الاهتمام أولاً يجب أن يتوجه إلى الذات.

- ولكن، أليس التفكير بالذات أولاً هو أمر سيّئ، إنها الأنانية. - قالت المرأة.

- الأنانية هي أن نفكر ونهتم بأنفسنا فقط متناسين الآخرين. وهي تظهر عندما لا تهمنا ولا تشغلنا حياة شخص آخر، وهي عندما نزدري الآخرين. ولكن، عندما نفكر بنفسنا، نطمح لتغيير نفسنا من أجل الآخرين - فهذا يشكل إظهاراً عالياً للحب والرحمة تجاه الناس. مبدلين عالمنا ومخزنين الحب في داخلنا، نحن نخلق انتشاراً واسعاً للحب من حولنا. وتأتي اللحظة التي نبدأ فيها بمنح الأشخاص المقربين الحب بدلاً من الشكوى، ومتوقفين عن التدخل في حياة الآخرين، فإنه يمكننا تغيير حياتهم، من خلال تغيير نفسنا وعالمنا. وإذا ما جعلنا عالمنا أفضل، فإننا نضيف رصيداً إلى الكون.

التهاب الثدي

إن ما يؤدي إلى التهاب الثدي هو الخوف والقلق المتناهي على الطفل، وتحديداً الاهتمام المحموم، فهل تظنين أنك غير قادرة على ذلك.

جاءت إلى عيادتي امرأة من سكان الضواحي، مصابة بالتهاب الثدي. وعندما

نجات إلى عقلها الباطن حتى تستوضح سبب المرض، فلمحت الجواب: "أنت تخافين من عدم قدرتك على الاهتمام بطفلك".

- طبعاً، - قالت المرأة موافقة مع عقلها الباطن، - وكيف لي ان لا اقلق. فزوجي يقضي أياماً كاملة في العمل، ولا يوجد لا جدّ ولا جدّة، وانا اقوم بكل شيء، ولا اطلب من أحد المساعدة.

وأحياناً، يمكن أن يؤدي إلى التهاب الثدي، غياب المعارف الأولية حول كيفية الاهتمام، بالصدر لدى الأمهات الشابات.

ولدت لودميلا طفلاً. ومرت الولادة بنجاح. وفي اليوم الثالث، كما يحدث عادة لدى الأمهات المرضعات، بدأ الحليب يتدفق بغزارة. وانتفخ ثدياها (صدرها)، واصبحا قاسيين وحارّين. فقاست لودميلا حرارتها، ثم نظرت طويلاً وباستغراب الى جهاز قياس الحرارة، لأن عمود الزئبق فيه ارتفع الى ما فوق علامة 42 درجة.

"غريب، - قالت لودميلا في داخلها، - من المحتمل أن ميزان الحرارة لا يعمل. واخذت واحداً آخر، وقاست حرارتها من جديد. وفي هذه المرة ارتفع عمود الزئبق أكثر من المرة السابقة، واصلاً إلى أعلى نقطة في ميزان الحرارة.

"ومندهشة، - قالت المرأة في داخلها، - اشعر ان وضعي جيداً، لكن صدري يكاد يحترق. يجب استدعاء ممرضة".

جاءت الممرضة بسرعة فائقة. وعندما نظرت إلى ميزان الحرارة ارتسم الرعب على وجهها.

- استلق، - صرخت الممرضة، - ولا تنهضي ولا في اي حال، ساحضر طبيباً فوراً.

وخلال دقيقة، وصل الطبيب ترافقه قابلة. وفي الحال بدأ الطبيب بإعطاء النصائح للممرضة:

- بسرعة، حضّري الأنالجين، ديمدرول، هرمونات ومضادات حيوية.

اما القابلة فتفحصت الصدر بهدوء. وقالت متسائلة:

- هل مصلت الحليب؟

- لا، - اجابت لودميلا، لم يقل احد ذلك.

- حسناً، عزيزتي، - قالت القابلة بهدوء، - كل شيء واضح معك.

واخذت القابلة تمسّد الصدر وتمصل الحليب. فصرخت لودميلا لشدة الألم.

- تحمّلي يا عزيزتي، - قالت القابلة، - في أول الوقت سيكون ذلك صعباً، ومن ثم سيبدو كل شيء جيداً.

- اي ام "حلوب"، - قال الطبيب. - فعندما ولدت زوجتي، - تابع حديثه،

- كان الحليب قليلاً. وقد اضطررنا إلى شراء المكسرات لها، وإعطائها قليلاً من الشاي مع الحليب لشربه، ووضعنا لها كراوية مطحونة تحت لسانها. وبعد يومين بات الحليب كثيراً للدرجة لم نعرف معها إلى أين نذهب به. وكان من الممكن إطعام نصف دار الولادة منه.

وفي هذه اللحظة، جاءت الممرضة حاملة الأدوية.

- هيا بنا نعطيها حقنة، - قال الطبيب.

- ممكن أن تمر الأمور من دون دواء؟ - سألت المريضة. فالشيء ذاته. ويمكن أن يتسبب ذلك بالسوء للطفل.

- ماذا تقولين! - اعترض الطبيب. - انظري إلى صدرك يمكننا أن نشوي بيضة عليه، وقد تخطت الحرارة هناك الأربعين درجة.

ودخل في هذا الوقت إلى الجناح زوج لودميلا. وسأل: - ماذا حدث؟

وقام الطبيب والممرضة بشرح الموقف له. أما القابلة فكانت مشغولة بعملها، متابعة مصل الحليب.

واقترب الزوج من زوجته وقبّلها على جبهتها.

- دعونا ننتظر قبل إعطائها الحقنة، - قال الزوج، - فحرارتها عادية.

- كيف عادية؟ - صرخ الطبيب والممرضة بصوت واحد مندهشين. - هل نظرت إلى ميزان الحرارة.

تابع الرجل ميزان الحرارة باهتمام، ووضع كفه على جبهة زوجته وقال:

- يمكنكما رمي الميزانين، فهما معطلان. حسناً، أيها الطبيب يمكنك أن تجرب بنفسك. فالحرارة لديها طبيعية فوضع الطبيب راحة يده على جبهة لودميلا. وقال متوجّهاً إلى الممرضة:

- لينا، أحضري ميزان حرارة آخر.

وخلال بضعة دقائق كان ميزان الحرارة الجديد حاضراً ويظهر درجة حرارة طبيعية تماماً.

- معجزة، - قال الطبيب، - لا يمكن لميزاني حرارة أن يتعطلا في الوقت ذاته.

- أظن، - قال زوج لودميلا، - الميزانين طبيعيين. والحليب قد مصل، وذهب الخمول، فنزلت الحرارة.

وفعلاً، شعرت لودميلا أن حالتها جيدة. فقد أصبحت الغدد اللبنية طرية.

- أنا الآن ملزمة بمصل الحليب هكذا كل الوقت؟ - سألت لودميلا القابلة.

- في أول الوقت فقط، - أجابتها القابلة، - إلى أن تعمل مجاري الحليب. وبعد ذلك كل شيء سيكون طبيعياً. وسيتم إنتاج الحليب بالكمية المطلوبة المناسبة للطفل.

نقص النمو

أحياناً، تأتي إليَّ بعض الفتيات الشابات، ويطلبن مني المساعدة في تكبير صدورهن بمساعدة التنويم المغناطيسي. وفي حالات كثيرة كان ذلك يتم بنجاح.

وكقاعدة، فإن سبب ذلك واحد - وهو رفض الأنوثة. وكثيراً ما يترافق ذلك مع عدم اكتمال النمو وأعراض جنسية ثانوية أخرى.

- دكتور، هل يمكنك تكبير صدري بمساعدة التنويم المغناطيسي؟
- سألتني فتاة.

- نعم، يمكنني ذلك، إذا ما قمتِ بتنفيذ كل تعليماتي. - أجبتها.

وتمكنت وبسرعة كبيرة من إدخالها في غيبة عميقة، واستوضحنا أنه في طفولتها قد تكوّنت لديها علاقة سلبية مع ذاتها كامرأة مستقبلية. فالطمث كان مرضياً، وكثيراً ما تأخر. أما علامات جنسية أخرى فلم تكن بذلك الوضوح.

وأثناء الغيبة، أعطيتها تصوّراً جديداً عن الأنوثة، الأمومة، الزواج والتطور الجنسي الطبيعي. وهي أيضاً رسمت تصورها النظري الجديد. وبدا هذا كافياً لكي يتضاعف حجم صدرها لمرتين أكثر.

أمراض الرجال

أمراض الرجال - هي نتيجة لعلاقة الرجل الخاطئة بنفسه شخصياً ومع المرأة. وبكلام آخر، الرجل الذي يقلل من قيمة رجولته أو يشكك في نفسه، يصاب بأمراض الأعضاء التناسلية. فلو أن الرجل اختبر انفعالات سلبية في العلاقة مع الجنس الآخر (الامتعاض، السخط، الاعتراضات، وما شابه)، فإن مرض المناطق الجنسية حتمي.

وأيضاً: يعكس وضع الأعضاء التناسلية لدى الرجل كمية ونوعية طاقته الجنسية.

الخصيتان، العضو والبروستات

وهي تمثل القواعد الذكورية والرجولة.

وتعكس هذه الأمراض تراكم الاستياء والحقد، الاعتراض وعدم الرضا على الشريك الجنسي، وبالمعنى الحرفي "ضرب" الأعضاء التناسلية. ولذلك فإن الوئام والتوافق والتناغم في العلاقات بين الرجل والمرأة، بين الزوج والزوجة، هي الضمانة لصحة وسلامة الطرفين.

هنالك رجل تعالج لديَّ من التهاب البروستات المزمن. وكان قبل عدة سنوات

قد اصيب بالسيلان، ثم داء المشعرات. وسبب "مغامرته" هذه، هو علاقته بزوجته وبالنساء بشكل عام. وقد بدا كل شيء مع رغبته بالانتقام من زوجته لخيانتها له، إلا أن هذه الرغبة ارتدت عليه شخصياً.

وكقاعدة، فإن البروستات صعبة الانصياع للعلاج بالمستحضرات الطبية الحالية. ويفسّر الأطباء ذلك بخصوصية بناء هذا العضو، وبأن العدوى تتغلغل داخل كريات الدم البيضاء وتصبح بعيدة المنال بالنسبة للأدوية. وعند تفاقم الحالة يستحق الأمر التبرد أو شرب القليل من الكحول. غير انني سأشرح ذلك بطريقة مختلفة، ببساطة، وبمساعدة المضادات الحيوية ينطرد المرض إلى الداخل وينعمّق في الجهاز، والسبب انه لم تتم تنحية الأسباب الميتافيزيقية الطبيعية للمرض. وها هي العدوى "تنخر" في الجهاز وتنتظر ساعتها كي تذكّر بنفسها. وعندما يبدأ الرجل التفكير والتأثير سلبياً، معتمداً على نماذج قديمة من السلوك، فإن العدوى "تستيقظ" وتعلن عن ذاتها. وللعلم، فالظواهر الجوية والكحول يلعبان دور آلة التشغيل.

وفي هذه الحالة، من المهم جداً تنحية أسباب المرض ذاتها - أي تغيير العقيدة خاصتك. ومن دون ذلك، فالعلاج غير ممكن مهما كانت قوة المضادات الحيوية التي تستعملها.

وكثيراً ما يلجأ إليّ رجال كبار في السن يعانون من ورم في البروستات، طلباً للمساعدة. والمرض يبدأ من أن الورم عندما ينمو يقوم بالضغط على القناة البولية، وتظهر المشاكل مع التبول: خروج البول باندفاع ضئيل، التبول المتكرر ليلاً، آلام في العجان، مغص عند التبول وأعراض أخرى. ومن أجل هذا يقترح الطب الرسمي الجراحة فقط. أما أنا فقد اقتنعت عملياً، أن استخدام الأدوية الهوميوباتية وتغيير نماذج السلوك الباطنية تؤدي إلى نتائج رائعة.

وهاك، المثال التالي، لديّ في عيادتي رجل مسن مصاب بالورم الغدّي في البروستات. وأول أعراض المرض ظهرت لديه قبل حوالي سبع سنوات. ومنذ أسبوع توقف البول لديه عن الخروج. وأصبح الورم كبيراً لدرجة انه أغلق القناة البولية بالكامل. ونقلته "سيارة الإسعاف" إلى المستشفى وأجريت له المرحلة الأولى من الجراحة - فأخرجوا أنبوباً من المثانة إلى الخارج عبر الجدار الباطني الأمامي، وثبتوا زجاجة إلى الطرف الخارجي للأنبوب. إلى حيث يخرج البول. والمرحلة الثانية من العملية صعب جداً، وكان عمر الرجل حوالي السبعين.

وقد حدّثوه عني في المستشفى، فجاء إليّ مع ابنته. وعملنا وإياه على مدى ساعة، مستوضحين أسباب المرض، وساعدنا جداً في ذلك وجود ابنته معنا.

والنساء عامة. وقد خلقا في حياة العائلة تلك الأوضاع، التي تلقى فيها دائماً "ضربات" كانت تصيب أنفته الذكورية. وحضرتُ له ادوية هوميوباتية، واعطيته مهمة منزلية تتضمن مراجعة حياته واستعراضها، وتغيير علاقته بكثير من احداث الماضي.

وخلال اسبوعين جاءني سعيداً. فالبول عنده، اخذ يسير بطريقة طبيعية، ونزعوا له الأنبوب بعد اسبوع من ذلك. وبعد شهرين اصبح البول يخرج بسهولة.

وسعدت معه فتلك اللحظات، حيث تشاهد نتائج العمل، لها خصوصيتها. إلا ان اكثر ما ادهشني هو سرعة الشفاء، لأن المرض امتد لسبع سنوات، وتم العلاج على مدى اقل من ثلاثة اشهر. وقد اخبرت المريض بذلك.

- علاج الورم الغدي هو عملية طويلة جداً في العادة. واول نتائج ظهرت بسرعة هكذا كانت لديك.

- هل تعلم يا دكتور، عندما خرجت من عندك؟ كنت اشعر ان وضعي افضل بكثير. واخذت اصلّي كل يوم، واشكر الله على هذا، لا بل، على ذلك المرض، وقد فعلت كل شيء كما قلت لي. وفي اول اسبوع كنت اتضرع لعدة ساعات في اليوم. وعندما خرج البول بشكل طبيعي، فهمت انني اقوم بكل شيء كما يجب، وعندها صرت اعمل على نفسي اكثر من ذي قبل، وقد قررت ان التوقف عن ذلك لا يلزمني.

- كما قال عيسى المسيح: "وَكُلُّ مَا تَطْلُبُونَهُ فِي الصَّلاَةِ مُؤْمِنِينَ تَنَالُونَهُ".

- صحيح، يا دكتور، فأنا أظن أن إيماني بنفسي، بك وبالعلاج والشفاء ويحبوبك "الحلوة" قد فعلت فعلها.

وبعد عدة سنوات ألقيت محاضرة في احدى القاعات. وبعد المحاضرة اقتربت مني امراة.

- هل تتذكرني يا دكتور؟ - سألتني المراة.

- طبعاً اتذكرك،- وقد عرفتها مباشرة، لقد كنت عندي قبل خمس سنوات مع والدك. فكيف هي احواله؟

- انا اقتربت منك خصوصاً كي اشتري كتابك واعبّر لك عن التقدير والامتنان، فوالدي حيّ، ووضعه جيد. وفي كل مرة يذكرك فيها، يقدم شكره لك غيابياً.

وأنت، إذا ما قلقت فيما يخص رجولتك، سوف تصاب بمشاكل تتعلّق بالأعضاء التناسلية. فالمخاوف الداخلية تضعف الذكورة. وليس ممنوعاً إنكار الرجولة والقوة

خاصتنا فقط، لا بل من الخطر بمكان، وببساطة، الشك في النفس وفي صحة القرارات الذاتية.

أحد مرضاي، شاب صغير، جرت في حياته عدة أحداث، بدا على اثرها يشك بنفسه بقوة. وكانت نتيجة هذه التوترات السلبية أن تشكّل لديه استسقاء الخصية.

وكذلك التوتر الجنسي والإحساس بالذنب على أساس جنسي يمكنها أيضاً أن تشكّل سبباً للمرض، حيث أنها تتطلب عقاباً.

فرجل خان زوجته عدة مرات، وكل مرة كان "يصاب" ، بسبب خيانته، بأمراض جديدة في أعضائه التناسلية.

ومع تقدم العمر، تزداد الإصابة والمشاكل سوءاً. ويجري ذلك لأن الرجال يبدؤون بالاستسلام. فالإيمان بالشيخوخة يعمل عمله "الأسود".

العجز الجنسي "العنانة"

الضغط الجنسي، الخوف، التوتر والإحساس بالذنب على أساس جنسي، كلها تقود إلى إضعاف المقدرة أو حتى إخمادها تماماً.

ها هو رجل يجلس عندي في العيادة ويتحدّث بحيرة وارتباك:

- دكتور، هل تعلم أن كل شيء يجري بشكل رائع عندما أكون مع زوجتي؟ إلا انني، ومنذ وقت قصير، تعرفت على امرأة، وهي دعتني الى منزلها، وقد جلسنا هناك، وشربنا قليلاً، وعندما وصل الأمر إلى الفراش فإن عضوي لم يرغب بالانتصاب، وقمت بأعمال إلا أن شيئاً لم يحدث، وطبعاً تذرعت بالتعب كي لا يفتضح أمري. ومن ثم ذهبت إلى إحدى النساء العجائز، التي أخبرتني أن أحداً ما قد "فعل" لي شيئاً ما، وان زوجتي قد سحرتني في الغالب.

- زوجتك ليست محل شك هنا،- قلت له - قل لي، هل شعرت بالذنب عندما ذهبت مع تلك المرأة؟

- طبعاً، واي شعور بالذنب،- أجابني الرجل - فأنا لم اختبر فقط الإحساس بالذنب، ولكنني خفت ايضاً، من ان تعرف زوجتي ذلك، لأن هذه المرأة تعيش في المدخل المجاور لنا.

ذنبك وخوفك هما اللذان قاداك إلى الوضع الذي تحدّثت عنه من أن عضوك لم ينتصب. فهو لم يطعك، منقذاً إياك في هذه الحالة. وقد بدا أنه أذكى منك بمرات.

- وما الذي سيحدث،- قال الرجل وقد اتقدت عيناه،- فلو انني أستطيع التخلص من الشعور بالذنب والخوف، فهل سيكون كل شيء طبيعياً بيني وبين تلك المرأة؟

- طبعاً لا، فما الذي تقوله أنا أملك أسرة رائعة، ولدين وزوجة، وعلاقتي مع زوجتي كانت ممتازة دائماً. والموضوع، ببساطة، أننا وإياها كثيراً ما نتشاجر في الفترة الأخيرة. وهكذا خطر لي، كما يقال، "الانعزال" جانباً.

- ولكن عقلك الباطن، متسبباً بالعناية، اهتم بالحفاظ على الأسرة وأرادك أن تغيّر علاقاتك مع زوجتك. ولأنك أنت نفسك قلت أن كل شيء يتم بشكل رائع بينك وبين زوجتك. يمكن أنه كان من الأفضل لك، وقبل أن تهرع إلى امرأة أخرى وتشجعها وتسعى للحصول منها على ما لم تستطع الحصول عليه مؤخراً من زوجتك، أن تتمعن في ذاتك وفي علاقاتك مع زوجتك. ويمكن أنه من الأفضل لك أن تستمع إلى عضوك، أو بمعنى أدق، إلى ذاتك شخصياً والقيام بخيار صحيح؟ فليس من الواجب أن تتجاوز ذاتك، وبعد ذلك لا تصون نفسك من المحن. وأنا لا أستطيع أن أمنعك عن أي شيء أو أنصحك بأي شيء، فليس لي الحق بذلك. والآن، أنت تعرف السبب، والخيار لك.

- أظن أنك محق، - قال الرجل. - ففي البداية يجب حل الأمور مع الذات.

ويمكن أن يؤدي إلى الإضعاف الشديد للقدرة كل من الحقد على الشريك الجنسي، السخط القديم، الكره والامتعاض من النساء.

جاء لعيادتي رجل ذو 56/ عاماً وبدأ يتحدّث متعثراً:

- دكتور، لديّ المشكلة التالية.

- أي مشكلة؟ - سألته.

- لديّ مشكلة مع النساء، حيث أنني في الآونة الأخيرة لا أستطيع فعل أي شيء.

- ما هو الشيء الذي لا تستطيعه؟ أليك انتصاب ضعيف، أو قذف سريع أم أي شيء آخر؟

- هو ما ذكرته أولاً، - انتصاب ضعيف. هل تعلم، قبل سنة تطلقت مع زوجتي. وها قد تعرفت على إحدى النساء، وهي تتعامل معي جيداً، هي طيبة، لطيفة، رقيقة، إلا أنه ما إن يصل الموضوع إلى الفراش - فلا يحصل شيء. وتقوم هي بتهدئتي وتطميني بأن الوضع هكذا جيد بالنسبة لها، ولكنني أشعر نفسي أنني غير كامل. ذهبت إلى أخصائي الأمراض الجنسية، فقام بتنشيطي عن طريق جهاز ما، غير أنه لم يساعد بشيء. فقلت له: إن عضوي لا يحتاج إلى علاج، فالموضوع، كما أشعر، يكمن في مكان ما لديّ، في عقلي أو في داخلي. فضحك وقال: إن كل شيء سيذهب، وتصبح الأمور جيدة.

- إذن، انت تشعر أن سبب الضعف الجنسي يكمن في مكان ما، في داخلك، في روحك؟ - سألته.

- حسناً، إنه في راسي او في روحي، انا لا اعرف. ولكن في مكان ما في داخلي - هذا حتماً.

- إذن، فلتتوجه إلى داخلك وتستوضح السبب. هل انت جاهز؟

- نعم، طبعاً يا دكتور. انا جاهز لذلك، لأنني لا اريد لنفسي إلا الشيء الجيد.

بعد كل هذا أقمنا اتصالاً مع عقله الباطن واستوضحنا السبب. فقبل عشر سنوات تزوج الرجل للمرة الثانية من امراة معها طفل. وكان هو لديه صبي من زواجه الأول. ولم يكن بينه وبين هذه المراة لا حب ولا حنان، فهو كان ميسور الحال، وما إن طلب منها، حتى وافقت بسرعة على الزواج منه بحساب الفائدة. وعندما كان قد بدأ ببناء منزل كبير، وقبل سنة انتهى من بناء المنزل وسجله على اسمها كزوجة له. وبعد أن تم ذلك طردته من هذا المنزل طالبة الطلاق. وهكذا، بدا أن سبب الضعف الجنسي يكمن في علاقته السلبية مع هذا الوضع ومع زوجته السابقة.

- كدت في تلك الأيام أن اخرج من عقلي من شدة الغضب والامتعاض،

- اعترف لي المريض. - واردت إحراق المنزل، وهي معه في الوقت نفسه ولعنت، عند ذلك، ليس هذه المراة فقط، بل كل النساء في هذه الدنيا.

- هل يوجد لديك مواقف سلبية من زوجتك السابقة، حتى الآن؟

- لا أطيق رؤيتها.

- مع هكذا مواقف موجودة في داخلك ضدها وتريد أن ينتصب عضوك؟

- ليست هذه المراة، التي تعرفتُ إليها، مختلفة تماماً. فهي تملك منزلاً وليس لها حاجة عندي.

- نعم، ولكن الحقد والامتعاض والكره تراكمت في داخلك إضافة إلى اللعنات. وهذا يشمل ليس فقط الزوجة السابقة، لا بل كل النساء في عالمك.

- إذن.. ما الذي يجب عليَّ القيام به؟ - سألني الرجل.

- قبل كل شيء يجب أن تسامح!

- سيكون ذلك صعباً، ولكنني سأحاول.

- حاول ذلك فقط.

- لا بل سأفعل ذلك.

- يجب عليك مسامحة الزوجة السابقة، وطلب السماح من الرب، والكون عن تلك الأفكار العدائية، واللعنات، التي وجهتها لها. وبعد ذلك اشكرها، باركها

العمل لديك، وبالسرعة نفسها.

وخلال أسبوع عاد ليخبرني أن الوضع عنده عاد طبيعياً بنسبة ثمانين في المئة.

- لقد قمت بكل شيء كما أوصيتني.

- تابع قدماً وتحرر من أفكارك السلبية وراكم الحب في داخلك. واستذكر كل المواقف التي مرّت في حياتك، والتي اختبرت فيها أصغر الانفعالات السلبية ضد النساء، وقم بإعادة النظر في هذه المواقف مع أحاسيسك الجديدة. عند ذلك سيصل التحسن إلى نسبة مئة في المئة.

ويمكن لخشية النساء والخوف الباطني العميق أمام الأم أن يكونا سبباً للعنانة لدى الشباب.

أحد الشباب، لم يستطع إقامة علاقة جنسية مع الفتيات ولا بأي شكل، وقد أعاقه في ذلك الإجهاد الشديد وكذلك التوجس أمام العنصر النسائي. وعند التواصل مع عقله الباطن تبيّن أن الأم في عائلتهم كانت في موقع المسؤولية دائماً. وكانت شديدة جداً وتقمع الأب باستمرار.

وقد ساعدتُ الشاب على التخلّص من المخاوف الباطنية. وهو نفذ أيضاً التدريبات الخاصة بإيجاد وتحقيق الرجولة. وخلال بعض الوقت، اتصل بي ليخبرني أنه لن يحضر إلى الجلسة القادمة.

- دكتور، قبل أسبوع تعرفت إلى فتاة، والأمور رائعة بيني وبينها.

الشك بالذات كرجل، والشك في صحة الأفعال الشخصية، هي أيضاً تضعف القدرة.

في عيادتي يجلس رجل، ظهر لديه ضعف جنسي قبل شهرين. وقمنا باجراء اتصال مع عقله الباطن واستوضحنا أن الضعف الجنسي قد ظهر لديه بعد أن فقد عمله.

- كيف يمكن لفقدان العمل أن يكون متصلاً مع فقدان القوة الجنسية؟ - سألته أنا.

- لقد بتّ أعرف أين تكمن المشكلة، - صرخ الرجل. - كنت وما أزال أعتبر أن الرجل هو المسؤول عن ضمان مصاريف الأسرة. وعندما بقيت وقتاً طويلاً، ولم أستطع إيجاد عمل، فصرت أشتم نفسي وألومها: "أي رجل أنا، الذي لا يمكنه المحافظة على أسرته؟"، وعلى هذه الخلفية توقف عضوي عن الانتصاب.

- والآن، ما الذي تريد القيام به؟ - توجّهت بالسؤال له. - هل تستمر كما في السابق بلوم نفسك؟

- لا. فقد توضح لي الآن أن لا شيء الوم نفسي عليه. بل يجب إيجاد عمل ببساطة. ولا أدري لماذا أنا واثق الآن في أنني سأجد عملاً خلال وقت قريب.

وخلال شهر جاءني الشاب مجدداً من دون أن يسجل موعداً.

- هل أردت أن تسجل دوراً للقاء ثان؟ - سألته.

- لا يا دكتور. أردت أن أخبرك أن كل شيء عندي كما يجب أن يكون. وزوجتي طلبت في أن أوصل لك شكرها الخاص، وهاك، هذه الهدية. - ومع هذه الكلمات، وضع الرجل علبة على الطاولة. - حسناً، بالمناسبة، - أضاف قائلاً، - لقد وجدت عملاً بعد أسبوع من جلستنا. عمل جيد ويعجبني جداً.

ويمكن للقناعات الاجتماعية والإيمان بالشيخوخة أن تكون سبباً لانخفاض الوظائف الجنسية. وأنا بشكل خاص، مقتنع بأن سبب مشاكل العجز الجنسي ليست في السن، بل في الإيمان بتضاءل العمل. فلا توجد علاقة حتمية فيما بين السن والقوة الجنسية، إذا لم تقم أنت نفسك بالوصل بين هذين المفهومين. وقد عرفت أحد كبار السن، الذي تزوج عندما كان له ثمانون عاماً، وبلغت زوجته عند ذلك ستة عشر عاماً فقط. وقد هربت منه هذه الفتاة خلال أسبوعين، وعندما اهتمت مجموعة من المتقاعدات بالسبب، أجابت الفتاة: "أوصلني إلى الموت إلا قليلاً، ذلك اللعين"، لكن الجد لم يتميّز بقوة فيزيائية خاصة. وهكذا جلس وحيداً بسلام على مدى أيام كاملة وهو يقزقز البذور بالقرب من منزله.

سرعة القذف

غالباً ما يكون الغياب البسيط للمعرفة فيما يخص الجنس، وأيضاً الشك، المخاوف وعدم الثقة بالنفس أسباباً للقذف السريع. وهذا، كقاعدة، يحصل لدى الشباب الذين بدؤوا حياتهم الجنسية للتو.

وقد جاء لعيادتي شاب عمره 26 سنة.

- هل تعرف، - قال الشاب مرتبكاً، - قبل بضعة أشهر تعرفت إلى فتاة وأبديت اهتمامي بها كل هذه الفترة، فهي تعجبني كثيراً لدرجة أنني أفكر أن أعرض عليها الزواج. ولكن هناك شيء يعيق ذلك، فقبل أسبوع كانت بيننا أنا وهي معاشرة جنسية، وقد انهيت العملية بسرعة. وقبل عدة أيام، حاولنا مرة أخرى، ولكنني في هذه المرة أنهيت بسرعة. وها أنا الآن أخاف من تصبح هذه العملية عادة سيّئة.

- وقبل أن تتعرف إلى هذه الفتاة، ألم تكن لديك أية علاقات سيّئة؟ - توجّهت إليه بالسؤال.

- لا. فبطريقة ما لم أستطع مقابلة الفتاة "المحبوبة"، أضف إلى ذلك أنني كنت خجولاً جداً.

- عملياً، ولا أي منها. - أجابني.

مباشرة أدركت أن المشكلة لدى هذا الشاب لا تتعلّق بنقص المعرفة الملائمة والخبرة.

- قل لي - وتابعت سؤالي له - هل مارست الاستمناء في عمر المراهقة؟

- كانت كلها عدة مرات، - أجابني - ولقد سمعت من أحد ما أن ذلك مضر ويمكن أن يظهر تأثيراً قاتلاً على القدرة الجنسية والنفسية.

- كل هذا هراء. يقول هذا فقط أولئك الذين لا يعرفون شيئاً عن ذلك. وأنت ستبدأ منذ اليوم بممارسة الاستمناء.

ونظر الفتى إليَّ باندهاش.

- وليس أن تمارس فقط، - تابعت كلامي، لا بل يجب أن تعير اهتمامك بانتباه ودقة إلى كل شعور ذاتي في عضوك الذكري. وسوف تتعلّم الإحساس، والشعور بذاتك شخصياً. وستتعلّم البدء والانتهاء في أية لحظة من الإثارة. وأنت بهذا الشكل تتعلّم مراقبة نفسك والإشراف عليها. وخلال الأسبوع الأول أنا أمنعك من العلاقات الجنسية مع خطيبتك. يمكن اللقاء معها، التحاور والكلام، التقبيل، ولكن ليس أكثر من ذلك. وهاك المراجع المناسبة.

وأعطيته كتباً وقلت له أن يحضر خلال أسبوعين.

وقد جاءني في الموعد المحدد.

- كل شيء رائع لديَّ يا دكتور، - أخبرني الشاب بسعادة. - وقد قررنا إقامة العرس خلال شهر.

وملامح المزاج تلك، كالحدة والخروج عن الطور يمكن لها أن تكون أسباباً للقذف السريع. وأيضاً الرغبة في القيام بكل شيء بسرعة. وعدم ترك أي شيء إلى الغد. ومحاولة النجاح بالقيام بأشياء أكثر في العيش في الحياة.

وجاءني لعيادتي من مدينة أخرى رجل شاب. وكان يعاني من القذف السريع على مدى عدة سنوات، إلا أنه لم يأت إليَّ طلباً للمساعدة - فقد كان يخجل من ذلك. وعندما إقامتنا اتصالاً مع عقله الباطن، استوضحنا أن القذف السريع لديه يعتبر انعكاساً لملامح طبعه تلك، كالخروج عن الطور وسرعة الغضب.

- دكتور، في الغالب الأمر كذلك. حتى أنني في الاجتماعات، كنت أخرج زاحفاً مع اقتراحاتي. ولا أستطيع التحمّل. ومن ثم أعاني من ذلك. وكنت آكل بسرعة كبيرة أيضاً، وأحاول ابتلاع الطعام من دون أن أمضغه. وعند التدخين، أفعل ذلك بسرعة أيضاً.

- والآن، إذا ما أردت أن تتعافى وتراقب قذفك وتتحكم به، سوف تتصرف على الشكل التالي: فعندما تأكل يجب أن تمضغ الطعام ببطء. ودع كتلة الطعام الموجودة في فمك تصبح متجانسة، وبللها كلها بلعابك، وفقط، بعد ذلك قم ببلعها. واحسب: كم حركة مضغ فكية يجب القيام بها، حتى تطحن الطعام تماماً. ويجب أن تنتبه إلى أنه تلزمك كمية أكبر من حركات المضغ من أجل الطعام القاسي، أكثر منه من أجل الطعام الطري. وتصرف على هذا النحو مع كل وجبة طعام. وهل تدخن كثيراً؟ - سألت المريض.

- نصف علبة في اليوم، وأحياناً أقل، - أجابني المريض.

- عندما تدخن، فإنك تسحب عود الثقاب من علبته. ضع عود الثقاب على ركبتك، ثم أخرج السيكارة وضعها على الركبة الأخرى. وبعد ذلك أغلق علبة الكبريت وخبئ علبة الدخان. ومن بعد، أشعل السيكارة ودخنها ببطء شديد. واحسب: كما سحبة تحتاج حتى تنتهي من تدخين السيكارة. وبعد ذلك ابدأ التجريب. اسحب سحبتين أو ثلاث من السيجارة وارمها. والسيكارة التالية قم بتدخينها حتى نهايتها، ولكن ببطء، ودخن البعض الآخر بسرعة. وقم بذلك بكل مشاعرك. خلال بعض الوقت ستشعر أن الرقابة قد ظهرت لديك، ويمكنك "الإنهاء" متى أردت ذلك وبإرادتك، وذلك إذا ما عدنا لبداية حديثنا حول سرعة القذف.

الأمراض التناسلية

السيفلس، السيلان، الهربس التناسلي، داء المشعرات، الإيدز

الإحساس بالذنب على أساس جنسي وبالحاجة إلى العقاب، وأيضاً الثقة في أن الأعضاء التناسلية هي إثم أو قذارة، وبكلمات أخرى، النظرة العدائية تجاه أعضائك التناسلية - هي السبب الرئيس لظهور الأمراض التناسلية. ونحن نجذب كل هذه المشاكل في حياتنا عن طريق تلك العلاقة العدوانية، السلبية مع أعضائنا التناسلية وإظهار جنسانيتنا.

حتى أنني أقول أكثر، وبالتحديد الإيمان بإثم الجنس ومعاقبة الرب، الشعور بالعيب والحاجة إلى العقوبة على أساس جنسي تشكّل عند عدد كبير من الناس الكائنات المجهرية والفيروسات الموجودة في هذه الأيام، والتي تسبب تلك الأمراض.

والآن، هيا بنا نقوم برحلة عبر التاريخ. فقبل عصر النهضة، كانت هنالك رقابة شديدة من قبل الكنيسة ومحاكم التفتيش على أخلاق رعيتها والالتزام بالوصية الإلهية السابعة وعدم قبول الانحلال الجنسي، ومع قدوم عصر النهضة، بدأت الثورة الجنسية. وعند ذلك ظهر مرض السيفلس. ويعتبر كولومبس هو الذي أحضره من العالم الجديد. إلا أن كولومبس لم يكن له دور هنا. فببساطة، الناس الذين لم

السليم، أخرجوا الأحاسيس المنوعة. والكنيسة أيضاً، لم تستطع ردع الشهوة البشرية، كما في السابق. وعند ذلك، يخلق العقل الباطن الجماعي هكذا مرض، الذي يعتبره الناس كعقاب على آثامهم.

وتقضي مئة عام. ويتعلّم الطب إخضاع السيفلس وأمراض زهرية أخرى بمساعدة المضادات الحيوية. هذه العملية هي عملية "تكبح" تحديداً وليست علاجاً، لأنه لم تتم تنحية سبب المرض في هذه العملية. والسبب هو - السلوك البذيء والإحساس بالذنب على أساس جنسي.

وفي ستينيات القرن العشرين تجري ثورة جنسية عادية. وتترافق هذه الثورة باتساع رقعة تعاطي المخدرات. غير أن الأفكار والمشاعر المتبادلة بين الناس وتجاه العالم المحيط لم تتغيّر كثيراً. وهنا يخلق العقل الباطن الجماعي مرضاً - عقاباً - جديداً - هو الإيدز. وهذا المرض ذو منشأ فيروسي، وهو لا يستجيب لأدوية الطب الحديث، ولكن العلماء يتابعون صرف مبالغ ضخمة في سبيل إيجاد دواء مضاد للإيدز. وأنا واثق أن دواء كهذا سوف يكون موجوداً، ولكن ثمن لأية جهود؟ ومع أية عواقب؟ فهو سوف لن يعالج، بل سيكبح المرض، ومع المرض الجهاز كله. وهكذا لا يمكن أن يستمر إلى ما لا نهاية.

فالدواء المضاد لأي مرض موجود من زمن - وهو تنظيف الأفكار! وهذا الدواء فقط، لا يدخل ضمن تركيبه الحبوب، التي يحلم الناس بالحصول عليها من الطبيب، لأنه موجود فيهم شخصياً.

ومن المهم جداً، تعليم الشخص منذ صغره التصرف الصحيح مع الجنس. وهذا التعليم يجب أن يكون مبنياً ليس على مفهوم أن الجنس هو إثم وقذارة. فالمهم هو التعليم الصحيح لكيفية التعامل مع الذات، الجنس الآخر، والناس بشكل عام، وكذلك مع العالم المحيط. وأفضل المعلمين في هذا المجال هما الوالدان، أي من خلال علاقتهما مع بعضهما وموقفهما من الجنس.

وفي مسائل التربية الجنسية أعجبني دائماً المدخل الذي اتبعه قدماء الصينيين - الطاويين. فهم الفعل الجنسي جزءاً من النظام العام والتناغم في الطبيعة ولم يربطوه أبداً بالشعور بالإثم أو بخرق القواعد الأخلاقية. وقادتهم علاقتهم الروحية الخاصة بالحب والجنس بالاشتراك مع الغياب الكامل للعقاب، إلى أن تكون الحياة الجنسية في الصين القديمة سليمة بالكامل ومتحررة بامتياز من الشذوذ المرضي والخروقات.

والوالدان، كثيراً ما يلقنان الطفل بالأفكار المنوعة فيما يتصل بجنسانيته، غير شاكّين في خطورة تلك المحرمات. والخطورة تكمن في أن الإحساس الجنسي الممنوع، ومفلتاً إلى الخارج، يصبح غير قابل للتحكم به، ويقود الإنسان إلى الأمراض

أو خيبة الأمل. فالتربية الجنسية يجب أن تتأسس ليس على الشعور بالذنب والعقاب، بل على مفهوم عدم وجود العيوب في ذلك.

وطلباً للمساعدة، لجأت إليّ امرأة شابة، وكان لديها مشاكل في المعاشرة الجنسية مع زوجها. فهي لم تستطع الاستسلام أبداً خلال العملية الجنسية. وقد تمكنت بمساعدتي من إقامة اتصال مع عقلها الباطن، وتبيّن أن سبب انزعاجها الشديد من الرجال ظهر لديها بعد أن تعرضت لمحاولة اغتصاب قبل عدة سنوات.

فقد تم العثور على حالة الإصابة هذه في ماضيها. وقمنا بتغيير الموقف من تلك الحالة. واستطاعت المرأة الشفاء من مرضها. إلا أنني قررت المضي إلى الأمام أكثر، فقد أصبح ممتعاً بالنسبة لي أن أعرض ما الذي قادها إلى حالة محاولة الاغتصاب. وإذا انطلقنا من أن كل الأوضاع في حياتنا نخلقها نحن بأنفسنا، فما السبب الذي اجتذبت هذه المرأة من خلالها المغتصبين؟

بدا أن المريضة، ومنذ الطفولة، تلقت المواقف السلبية في علاقتها مع الجنس. عدا عن ذلك، فقد كانت طوال الوقت خائفة من أن يستطيع أحد نزع عذريتها منها. وأي كلمة هذه "عذرية" ، ففي هذه الكلمة يختبئ الشعور بالذنب. والذنب دائماً يتطلب عقاب والنتيجة، أنه إذا ما كانت لدى الفتاة رغبة شديدة في الاتصال الجنسي (وهذا موجود لدى كل شخص سليم)، فهي غير قابلة للتنفيذ في ظل وجود محظورات معينة، ما يعني أن الاغتصاب يتم باطنياً ضد الذات. والاغتصاب الداخلي يجلب الاغتصاب الخارجي.

آن لنا أن نفهم أنه وفي ظل الممنوعات ومساعدتها، لا أحد بات أفضل حتى الآن. والطاقة الجنسية - هي جزء لا يتجزأ من عالمنا، وهي كامنة في أساس تطوره وأدائه الوظيفي. فيجب قبولها وتعلّم استعمالها بالعقل، وليس رفضها أو منعها. والجنس هو واحد من مظاهر التناغم والتفاهم بين الرجل والمرأة. فتعلّم التمتع بهذه العلاقة مع الجنس الآخر، مانحاً وحاصلاً على الحب. وهذا الاتحاد يساعد في ملامسة أسرار عالم الآخر الرائع، القائم بذاته. وهذا الأمر يغني معاناتك الخاصة وعالمك.

والمستوى المرتفع للعدوانية الباطنية (السخط، الغضب، الامتعاض) ضد الجنس الآخر، وتقسيم النساء/ الرجال إلى جيدين وسيئين، إلى نظيفين وقذرين، كله يقود إلى التهابات في الأعضاء التناسلية. وسابقاً، أوردت أمثلة كثيرة تخص هذا الموضوع، وهناك أمثلة أخرى أيضاً.

بالصدفة ظهر لديّ رجل يشتكي من تبعات علاج سيّئ لمرض السيلان. وإلى ذلك الوقت، كنت قد عرفت أنه وببساطة كي نكبح المرض قليلاً بالمضادات الحيوية، فإنه يتبقى في الجهاز بعض الالتهاب ونيفان خارجي (تكسين). فمن

الخاصة. إلا إنني فهمت فيما بعد أن ذلك لن يكون كافياً على الأغلب. فمن المهم أيضاً تنحية الأسباب نفسها، التي قادت الشخص إلى هذا المرض.

وبدا أن الأسباب المؤدية للمرض عند ذلك المريض كانت تافهة. وبعد أن أقمنا اتصالاً مع عقله الباطن، عرفنا أن مجموعة من الأحداث التي مرت بحياته الشخصية، هي التي أدت به إلى المرض. ففي البداية تشاجر مع زوجته، بسبب غيرته عليها من أحد الزبائن. ثم ذهب ونام مع امرأة لا يعرفها. وكانت النتيجة - السيلان. أما الأسباب فكانت مشاعره العدوانية، الغيرة، الضيم، الحقد، الثأر والشعور بالذنب. والآن، وبعد أن عرف المريض الأسباب، أمامه خيار: إما أن يستمر على تصرفه نفسه والتعرض لمرض آخر، أو أن يغيّر سلوكه، وتعامله مع زوجته ويبقى سليماً.

آن لنا منذ زمن أن نستوعب أن المضادات الحيوية لا تنحي أسباب المرض. فالأسباب موجودة فينا شخصياً وفي نماذج سلوكنا الشوهاء. والعقل الباطن يقدم للإنسان درساً مهماً بمساعدة المرضى. فبمساعدة الأدوية يمكننا، فقط، كبح المرض، ولكن لمدة طويلة أم لا، ولأي مدى؟

لذلك بالضبط، فإن الأمراض التناسلية اكتسبت، مؤخراً، نزعة مستديمة. وتعلّمت العوامل المثيرة - المشفرات ومكورات السيلان أن تنتشر بأشكال راسخة متعددة أو تتغرس في خلايا أخرى، لتصير بعيدة عن مثال المضادات الحيوية. وإذا ما حدث استفزاز ما (برودة، تعاطي كحول) فإن المرض "الشامت" هنا أو هناك، سيذكر بنفسه، ويعطي إشارة. ونحن نغطي هذه الإشارة ونصم آذاننا عنها بالحبوب.

وأظن أن الجهاز يُبقي العدوى في داخله متعمداً، كي يذكّر العقل الباطن في أوقات معينة بأنه لم يتم إزالة الأسباب بعد. وكما يقال، هو يقوم بذلك لأسباب تربوية.

ومن خلال تجربتي العملية، أنا أعرف أنه ما إن يتخلص الشخص من الأحاسيس والأفكار القاتلة، حتى يختفي المرض، ويذهب من حيث أتى.

وهاك مثلاً آخر.

فقد ظهر لدى أحد معارفي "هربس" في منطقة "العانة" بعد مقابلته إحدى الفتيات.

- حتى قبل أن أنام معها، - حدّثني صديقي - بدأت أشك: هل هي سليمة أم لا؟

- طالما شككت، - قلت له، - يعني أنه كانت يجب الانتظار وإبعاد كل الشكوك أولاً.

- ولكن، هنالك رغبة! فماذا تفعل تجاه ذلك؟

- إذن... ماذا بعد، اجلس، وامتعض. هل تريد أن تعرف سبب "مرضك" الحالي؟ - سألته.

- بالطبع، - أجابني.

- فقط قل لي بداية، هل لديك عادة تقسيم النساء إلى "جيّدات" و"سيّئات"؟

- نعم، هذا موجود.

- وهل كنت ساخطاً وحاقداً على النساء قبل أن تقابل الفتاة؟ - توجّهت إليه بالسؤال.

- نعم، كنت كذلك، - أجابني متابعاً، - فمنذ أسبوع قبل ذلك انفصلت عن صديقتي، فماذا أفعل الآن؟

- حسناً، أولاً، يجب أن تشكر الله وعقلك الباطن على هذا المرض، الذي يعتبر درساً للموقف الجيد من النساء.

ونظر إليّ صديقي مندهشاً، وأنا أتابع كلامي:

- ثانياً، يجب أن تشكر الفتاة التي نقلت لك المرض. وثالثاً، من واجبك شكر المرض ذاته، الذي أعطاك إشارة وعلّمك وفي النهاية، يجب النظر من خلال مشاعر إيجابية جديدة إلى كل الأحداث في حياتك، والتي اختبرت فيها المشاعر والأفكار السلبية في علاقاتك مع النساء. ولا تنس أن تدخل أمك في هذه القائمة. أليست هي أول امرأة في حياتك.

- ولكن، يلزم لذلك الكثير من الوقت ومن الصعب جداً أن تغيّر كل علاقاتك مباشرة.

- لديك الخيار، فإما أن تعيش مع أفكارك القديمة وتجذب إلى حياتك الأمراض التناسلية والنساء "السيّئات". أو أن تستبدل الأفكار القديمة بأخرى جديدة، وتبدو سليماً. فماذا تختار؟

- الخيار الثاني طبعاً.

وتعتبر الدعارة والفسق واحداً من الأسباب المعروفة لدى الجميع للأمراض التناسلية، وهي تؤدي ليس إلى المرض فقط، بل إلى تبذير القوة والفعالية في الحياة.

جاء إلى عيادتي شاب، وأعلن أنه مصاب بالسيفلس.

- كيف عرفت أنك مصاب بالسيفلس؟ - وجّهت سؤالي إليه.

- ظهر لديّ شعور غريب في حلقي، وألم في العظام، وبثرات مجهولة على جسدي.

وقمت بفحص المريض بعناية، إلا أنني لم أكتشف وجود شيء. فأخبرته أن يذهب ويجري تحليلاً ومن ثم يعود إليّ بعد أسبوع.

- دكتور، لقد أجريت التحاليل مرتين - كل شيء نظيف. ولكن لا أدري لماذا أنا واثق بأنني مصاب بمرض السيفلس، أو أنني يمكن أن أصاب به. فقد ظهر لديّ في الآونة الأخيرة خوف شديد من أن أصاب بهذا المرض لدرجة أن بثوراً ظهرت على جسمي. ساعدني في التخلّص من هذا الخوف، أرجوك.

أقمنا اتصالاً مع عقله الباطن واستوضحنا أنه بهذا الشكل هو يعاقبه على الخلاعة التي يمارسها، ويريد أن يعلّمه قواعد التعامل مع النساء، مع زوجته، مع عائلته ومع الجنس.

فالموضوع أن الرجل وهو في بداية شبابه قد عاش عيشة فاسدة. وقبل سنة أشهر، قرر بناء أسرة وبدأ حياة جديدة. وبعد تسعة أشهر رزق بمولودة أنثى. ومنذ شهر خان زوجته لأول مرة. ومن ثم مرة أخرى. وها هو يظهر لديه خوف شديد من أن يمرض بالسيفلس. حتى أن أعراضاً مفترضة ما قد ظهرت لديه.

وفي وضع التنويم، اتفقت مع عقله الباطن على أن يشكّل له أساليب سلوك جديدة وأن يخلق لديه صلة جديدة مع نفسه كرجل، ومع عائلته، ومع الجنس والنساء. ومن ثم يبدأ بغرسها في الحياة.

أنهينا الجلسة، وذهب الرجل، أما أنا فتابعت تحليل هذه الحادثة وغيرها. ومن النظرة الأولى، يمكن تسمية سلوك هذا الرجل "ذهانياً"، أو بطريقة أسهل "غريباً". ولكن هذه من النظرة الأولى. وفي حقيقة الأمر، فإن عقله الباطن اختار أكثر الطرق مناسبة له للدفاع عن نفسه في هذه الحالة، التي تكون لديه في حياته. ولأن أفكاراً عن تعرضه للمرض أجبرته، حقيقة، بالتفكير في سلوكه.

ومن ثم تذكّرت حادثة ممتعة أخرى من تجربتي العملية. وهذه الحكاية رواها لي رجل أربعيني. وهو قد جاءني كي يتعالج من الضعف الجنسي. وكان في شبابه لطيفاً جداً، وقد "تعلقت" الفتيات برقيته، كما يقال، وبالمقابل فقد عاش حياة كلها عربدة، وتقابل مع الكثيرات، إلا أنه لم "يقع" ولا مرة. وها هي إحدى النساء تدعوه إلى بيتها. وكانت لديه شكوك طوال اليوم - أذهب أم لا أذهب، وعند المساء جاءه صوت من داخله ليقول له بوضوح والحاح: "لا تذهب". عدا عن ذلك، وقبل ساعة من خروجه إلى الشارع بدأت عاصفة حقيقية: مطر مع ثلج، رياح مزعزعة. غير أن الأجواء السيئة أو الصوت الداخلي لم تستطع منعه من الذهاب. وذهب. وها هو، في ذلك المساء "يلتقط" مرضاً زهرياً، يحاول التخلّص منه منذ عشرين سنة، وهو ما قاده بالنتيجة إلى الضعف الجنسي.

وأنا واثق أن كل واحد منّا يتلقى في حياته إشارات أو إيماءات وجدانية من عقله الباطن. ولكن هل نصغي لها دائماً، أم لا؟

وفي خبرتي الطبية، وحياتي العملية، لم أتقابل مرة مع أي مريض بالإيدز. لذلك، لا أستطيع إلا افتراض الأسباب الممكنة انطلاقاً من خارطة تطور المرض ذاته.

والأسباب الآنفة الذكر كلها تقود أيضاً إلى هذا المرض، يضاف إليها الإحساس باللاحماية واليأس وخيبة الأمل في الناس والحياة. فهؤلاء الناس يؤمنون بأنهم عديمو النفع ويعتبرون أن لا أحد بحاجة إليهم في هذا العالم. ولديهم في عقلهم الباطن كراهية شديدة لأنفسهم.

الجسد

جسدنا - هو أداة لإدراك العالم الذي نعيش فيه. وهو يعكس أفكارنا وقناعاتنا مباشرة. ونحن نخلق الأمراض بأنفسنا. والمرض - هو الإشارات والإنذارات، التي يرسلها لنا جسدنا. فيجب تعلّم الإصغاء إليها وفهمها.

وجسدنا يترجم ذاته مع كل فكرة من أفكارنا. فيشعر نفسه رائعاً وسليماً - في مقابل الأفكار الجيدة، وإظهار الحب له، والسهر عليه. ويحس بالألم والمعاناة إذا ما كانت الأفكار هدّامة.

نحن شخصياً نختار الجسد لأنفسنا. لذلك من الغباء، وحتى من الخطورة بمكان الإعراب عن عدم الرضا عن ظاهرنا ومحيطنا. فقد قام عقلنا الأسمى بالاختيار لصالح هذا الجسد، الموجود لدينا الآن. وهو يعتبر الأداة الأنسب لحياتنا ولتنفيذ وظائف محدّدة في هذا العالم.

وجسدنا هو انعكاس لأفكارنا. لذلك، إذا كنا نريد استبدال جسدنا، أن نجعله، مثلاً، أكثر استقامة، جمالاً، فيجب أن نُغيّر أفكاراً محددة في داخل برنامجنا الباطني. ومن المهم جداً محبة وقبول جسدنا ومظهرنا الخارجي كما هو موجود. ثم بعد ذلك أن نتصرف.

الجهة اليسرى من الجسد

وتمثل الحساسية (سرعة التأثر)، الامتصاص، الطاقة الأنثوية، المرأة، الأم.

الجهة اليمنى من الجسد

وتمثل الطاقة الذكورية، الرجل، الأب.

ولا تنس أن الإنسان - مخلوق كامل. وتدور فيه الطاقة الذكورية كما الأنثوية. والفلسفة الشرقية أعطت أهمية كبيرة للدورة الصحيحة وتناغم الطاقة للبداية الذكورية - اليانغ، والبداية الأنثوية - الين. فتبادل هذين الشكلين للطاقة يجب أن يكون متساوياً. أي أنه بين البدايتين الذكورية والأنثوية يجب أن يوجد تناغم.

كيف تعرف بوجود تعادل بين الطاقتين الأنثوية والذكورية في جسدك؟ يمكن القيام بذلك ببساطة. فعلاقتك المتبادلة مع الرجال والنساء في حياتك، هي التي تعكس

تأثير الطاقات الداخلية. فما عليك إلا تحليل علاقتك مع الجنس الآخر، وابدأ ذلك ضمن أسرتك. فإذا كان لديك أي فكرة سلبية ولو صغيرة، في العلاقة مع عائلتك ومع الجنس الآخر، فذلك يعني أن التوازن مفروق، وهذا بدوره يقود كل المعاناة الممكنة، مثلاً: الجنف (مرض يصيب العمود الفقري)، أمراض المناطق الجنسية وأخريات.

فأعد النظر في علاقتك مع أسرتك، حيث أن الأب في حياة الطفل يمثل البداية الرجولية (الذكورية)، والكون والأم يمثلان الأنوثة. وتخلّص من الأفكار السلبية في علاقتك بذاتك شخصياً وبالجنس الآخر. فبهذا الشكل أنت تساوي بين الذكوري والأنثوي في حياتك، في جسدك بجهتيه اليمنى واليسرى.

السمنة، زيادة الوزن، التشحم

كنت قد كتبت سابقاً عن أن جسدنا في هذه اللحظة من الوقت، هو انعكاس لأفكارنا، مشاعرنا وانفعالاتنا. فلو كان لديك وزن زائد فلا تستعجل في البحث عن الحبة السحرية، بل البحْ إلى داخلك - فالسبب هناك. ومن غير اللازم إكراه الذات والجسد، وإنهاكه بالتجويع والحميات المختلفة. فبهذا الشكل يمكن تحقيق نتيجة محدّدة ولبعض الوقت. ولكن لو أنك لا تريد تغيير موقفك من ذاتك شخصياً بسبب التعصّب، فإن السمنة سوف تعود مجدداً.

وإليك بعض الأفكار والمشاعر التي يمكن لانعكاسها أن يظهر في السمنة.

الخوف والحاجة إلى الحماية. فغالباً ما يشعر الأشخاص البدناء أنهم غير محميين. فهل يؤدي الشحم وظيفة العزل والحماية.

وقد اكتشفت أن الأشخاص البدناء حساسون جداً، ولكن، وحيث أنهم لا يستطيعون التغلّب على مشاعرهم، فإن الشحم يساعدهم رمزياً على تخدير الانفعالات والتوترات غير المرغوبة.

والسمنة - هي واحد من مظاهر عدم الرضا عن الذات وكرهها. فبالقدر نفسه الذي تكون فيه غير راضٍ عن ذاتك وكثيراً ما تنتقدها وتشتمها، يكون جسدك محتاج للحماية.

حضرت إلى صديقتي في صيدليتها امرأة ذات قياس هائل. وهي كانت تكره وتزدري البدناء.

- هؤلاء البدناء قليلو الذوق، مخازن دهون مخيفة، يبدون مقرفين نعم، ببساطة أنا أكرههم. - قالت المرأة ذلك ما إن شاهدت نفسها مثلهم.

ويوحّد كل الأشخاص ذوي الوزن الزائد صفة واحدة. وهي أنهم لا يطيقون أنفسهم. وعندما يأتيني مرضى كهؤلاء، أعلّمهم في البداية كيف يحبون ذواتهم، ويتقبّلون أجسادهم.

يبدأ كثير من النساء بجمع كل شيء بعد الولادة. منهن يربطن ذلك بإعادة بناء الجسد الهرمونية، حتى أن بعض الأطباء يقولون الشيء نفسه. ولكن، هل يكمن السبب في ذلك؟ ألا توجد نسوة يلدن ولدين أو ثلاثة، أو حتى أكثر، ويبقين مع ذلك نحيفات. وطبعاً تجري تغيّرات هرمونية في جسد المرأة الوالدة حديثاً، فمثلاً يتغيّر مستوى الكلس في العظام، يتوسع الحوض، يتطاول الأنف على مدى عدة مليمترات، يتثاقل أسفل الذقن قليلاً، إضافة إلى أعراض أخرى. غير أن السبب لا يكمن في ذلك بشكل كامل، بل هو موجود في أن المرأة، عند الولادة، تعير نفسها انتباهاً أقل. فكل الرعاية تذهب للطفل. وهذا خطأ كبير.

وأنا أعتبر أنه يجب على المرأة أن تهتم بنفسها بعد ولادة الطفل أكثر من ذي قبل بمرتين. وكذلك فهي ملزمة بالبدء بذلك حتى خلال أيام الحمل. زد على ذلك، أن الاهتمام يجب أن يعطى للأحاسيس، الأفكار والسلوك أكثر منه إلى المظهر الخارجي (علماً أن هذا الأخير حتمي)، ذلك، لأن صحة الطفل مرتبطة بالكامل بحالة أفكار وانفعالات والديه، لذلك بقدر ما يتواجد لدى الأم حب واطمئنان أكثر، بقدر ما يكون الطفل أكثر صحة. ما يعني أن الإزعاج ليلاً سيكون أقل.

جاءت لعيادتي امرأة وقد ولدت طفلها قبل بضعة أشهر. وبدأت بعد الولادة مباشرة باكتساب السمنة. وبالعودة إلى عقلها الباطن، اتضح لنا أن سبب سمنتها يكمن في صلتها السلبية بنفسها.

- نعم، - قالت موافقة، - هذا صحيح. فقد كنت دائماً غير راضية عن نفسي، وكان ذلك أيضاً قبل ولادة الطفل، وحتى قبل الزواج. وكنت أبحث دائماً وأجد في نفسي نواقص ما.

- أظن، - قلت لها، أن السمنة تجبرك على التعامل مع نفسك بشكل مختلف.

- أنت تقول الحق.

- هل هنالك أسباب أخرى للسمنة؟ - طلبت منها أن تسأل عقلها الباطن.

- نعم يا دكتور، يوجد، - أجابت المريضة، خارجة من التنويم. وأرادت أن تقول شيئاً ما، غير أن دموعها نزلت من عينيها. وتابعت بعد أن هدأت: - بعد ولادة الطفل، تبدّلت علاقتي بزوجي - تحدّثت بذلك وهي تمسح الدموع من عينيها. - لقد أصبح شخصاً آخر، ولم يعد هنالك حب ولا رضا في علاقاتنا. لذلك تجدني أحاول الحصول على الاقتناع ولو من خلال الطعام.

- ولكن، أنت لا تحبين نفسك من كل بد، فكيف تريدين من زوجك أن يحبك؟ فهو يعكس فقط موقفك من نفسك شخصياً. كل شيء بسيط جداً! ابدئي بحب نفسك، وسترين كيف أن زوجك يغيّر موقفه منك.

ولاحقا، قمنا بإيجاد وسائل جديدة للسلوك داخل برنامج العمل الباطن. ومن ثم تحدّثت عن التغذية الصحيحة واخترت أدوية هوميوباتية من أجل تبادل المواد العلبيعي.

وخلال شهر جاءت لعيادتي امراة مختلفة تماماً: جميلة، نحيفة، معشوقة.

- دكتور، هل تعلم. أنا لم اتعرف على زوجي. ولديّ شعور اننا نمر بفترة "شهر عسل". وغداً سأحضر صديقتي إلى هنا، فهي ايضاً تريد أن تزداد نحافة.

لذلك، حب النفس وقبولها مهم جداً. إذا لم تكن مسروراً من ذاتك، فإن علامات عدم الرضا هذه سوف تظهر على جسدك، فالظاهر هو انعكاس للداخل. ومنذ القدم لوحظ أن الإنسان عندما يحب ذاته، فإن جسده سيأخذ وزناً وشكلاً أنموذجيين. وكثيراً جداً ما نرى أن الشخص الذي يعاني من نقص الحب والرضا في حياته، يحاول تعويض ذلك بالطعام، حيث أن الروح لا تتحمّل الفراغ.

وها هي احدى مريضاتي المتمتعة ببنية وقورة تروي لي:

- دكتور، هل تعلم انني ما ان اغرم برجل ما، اي انه عندما تظهر في حياتي قصة حب، فأنا انحف، واجد وزني الأنموذجي. ولكنني، وبعد قطع العلاقة مباشرة أعود امراة سمينة.

- انا أعرف حادثة مشابهة، - قلت لها. - فإحدى معارفي كانت امراة سمينة، وعندما كانت تقضي اجازتها في يالطا*، هناك تعرفت إلى مطرب مشهور، وقضت معه ليلة واحدة فقط. إلا أن ذلك اثّر بقوة على مظهرها. كلها ليلة واحدة! ونزل وزنها حوالي عشرين كيلوغرام عندما عادت إلى المنزل. وهي ما تزال تحت تأثير تلك المقابلة، اعتنت بنفسها كثيراً: ففيّرت تسريحتها، وبدأت بمراقبة تغذيتها، وصارت تذهب إلى التدريب والمساج.

- وانا لديّ ايضاً قصة كهذه، - قالت المريضة مؤكدة. - إلا انني لم اعثر بعد على فنانين.

- إذن، لماذا تحتاجين مساعدتي؟ - سألتها. - فقط تعرفي على رجل واحببه وتنتهي المشكلة.

- ولكن هذا صعب، هكذا مباشرة، - أجابتني المريضة. - في البداية يجب العثور على رجل كهذا.

- من المحتمل انني استطيع ان اكون بطل قصة حبك، - قلت لها.

- فانت، طبعاً، امراة جذابة، غير أن واحدة اخرى تعجبني. وقد بدأت في حياتي قصة حب، وانا لا انوي إنهاءها.

---

* مدينة أوكرانية في شبه جزيرة القرم على البحر الأسود.

ضحكت المرأة:

- ولكن، أنت تعرف يا دكتور ما الذي كنت أقصده.

- طبعاً. فنحن نختار وسيلة أخرى، ونستحضر حالة العشق المزمن، فتختفي الكيلوغرامات الزائدة. وستكونين ممشوقة وجميلة دائماً، بغض النظر وجود رجل لديك أم لا.

ويمكن للغضب وعدم الرغبة في المسامحة المخفيين أن يكونا أيضاً سبباً من أسباب السمنة. فالملاحظ أن الأشخاص البدناء سريعو التأثر. فالامتعاض يؤدي إلى تراكم الدهون الزائدة. ولو كنت تتذكر في الكتاب الأول، فإن الامتعاض هو السعي لتغيير الموقف من الذات، أي السعي إلى حب، احترام، وتقدير الذات. ومن جديد، كل شيء يقود إلى حب الذات وتغيير الموقف منها.

واحدى مريضاتي، شابة صغيرة، تمكّنت من ان تفقد اربعة كيلوغرامات بعد اول جلسة، غير ان عملية فقدان الوزن توقفت فيما بعد. ومن التواصل مع عقلها الباطن، استوضحنا أن ما يعيقها عن الاستمرار في تلك العملية هو امتعاضها من والدها وزوجته الجديدة. ويتلخص الموضوع في أن مريضتي عندما بلغت الرابعة عشرة انفصل والدها عن أمها وذهب للعيش عند امرأة أخرى. وعند ذلك، تحديداً، بدأت صحة الفتاة بالتراجع.

مدركة الأسباب ومغيّرة موقفها من والدها وحياته الشخصية، استطاعت الفتاة الوصول إلى الوزن الأنموذجي.

ويمكن أيضاً لقلق الأم على صحة ولدها أن يؤدي إلى البدانة. وهذا يحدث، لأنه كثيراً ما يتم الربط بين الصحة والتغذية متعددة الألوان والغزيرة.

وقد حدثت عندي حالة ممتعة، فقد جاءت لعيادتي امرأة بدينة جداً. بدأت باكتساب الصحة خلال الحمل، وبعد الولادة تضاعفت صحتها أكثر من ذي قبل.

- دكتور، - قالت لي راجية، انقذني من الشراهة. فأنا لم أعد أستطيع النظر إلى نفسي، واختبئ من معارفي كي لا ارعبهم بمنظري.

وبدت المريضة شخصاً تنويمياً رائعاً. ومن خلال الاتصال مع عقلها الباطن تبيّن لنا أن ذلك الجزء من عقلها الباطن، الذي استدعى هذه الشهية المفرطة، قد اهتم بصحة طفلها، الذي بلغ منذ فترة قصيرة، سنواته التسع. ويبدو أن هذه المرأة ما إن حملت، حتى أوصتها أمها دائماً: "إذا اردت أن يتمتع طفلك بصحة جيدة، فكلي كما يجب". وعاشت تسعة أشهر الحمل في منزل والدتها، والأم بدورها كانت تقدم كل يوم الإيحاءات اللازمة، وبالمناسبة، فالوالدة ذاتها كانت بدينة جداً. أما الشيء الممتع في هذه الرواية هو أن المرأة استطاعت في الحقيقة

أخرى للتصرف من أجل صحة الطفل.

وكثيراً جداً ما تعتبر الشراهة طريقة عصابية من أجل تحقيق نوايا باطنية إيجابية. والنهمون يعطون الطعام صفات خاصة ما، إلى جانب ذلك، ارتباطه بمتعة الجوع الفيزيولوجية. مثلاً، وبمساعدة الأكل يسعى الإنسان إلى ملء الفراغ الانفعالي، وتبنى في العقل الباطن العلاقة التالية: ملء المعدة - ملء الفراغ الانفعالي، تحقيق كمال الوضع الانفعالي. وهذا يعني أن تكون متواصلاً مع البشر، وأن تكون محبوباً وكاملاً. ففياب الحب والمتعة في الحياة يؤدي إلى أن يستخدم الشخص الأكل كوسيلة من أجل الحصول السريع والمناسب من ناحية الوقت على الرضا. ولكن، وحيث أن هذا خداع ذاتي، فإن الجسد غالباً ما يتطلب وجبات جديدة.

وخطر لي الحديث أيضاً عن أن الأمل يجب أن يكون مقصوراً على مصادرك الداخلية، وليس على الأدوية السحرية. ولو كنت تأمل بمساعدة الوسائل الكيميائية، فإنك تقلل من قيمة قوتك الداخلية. فعملية الحصول على الوزن الأنموذجي - هي، قبل أي شيء عمل على الذات: من الداخل والخارج. داخلياً - هو الإفضاء بأفكارك وسلوكك إلى حالة التناغم والتساوي. وظاهرياً - هو تنظيف الجسد من الأوساخ، وتغيير تبادل المواد، التغذية الصحيحة، الجهد الفيزيائي المنظم للحفاظ على المضلات في حالة الحيوية.

المفاصل

وتمثل تغيير الاتجاه في الحياة وسهولة الحركة.

التهاب المفصل، الروماتيزم

ويتم اكتساب هذا المرض بسبب النقد الدائم للذات والآخرين. فالأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل يسعون دائماً لأن يكونوا "كاملين" في كل شيء وأي وقت، ويريدون لعالمهم المحيط أن يكون كاملاً، وهو ما يصبح "عبئاً لا يحتمل" بالنسبة إليهم. فهل يمكن للنقد والمحاكمة أن تجعل شيئاً ما أو أحداً أفضل؟ وهل يمكن للشر أن ينتصر على الشر؟

وقد لاحظت الخاصية التالية: الأشخاص المصابون بالروماتيزم، عادة ما يجذبون إليهم الأشخاص، الذين ينتقدونهم دائماً، لأنهم ذاتهم ذوو مزاج انتقادي تجاه المحيط. أتتذكرون؟ فكل شبيه يجتذب من هو على شاكلته.

ففي أفكار هؤلاء الناس يوجد الكثير من القهر والعنف، إلا أنهم شخصياً

انتقاديو العقلية فيما يخص مظاهر القوة المختلفة. فهم يختبرون غياباً كبيراً لحب الذات والعالم المحيط، ولا يحبون أنفسهم ويشعرون أنهم لا يحبونهم أيضاً.

ويتعامل هؤلاء الأشخاص مع الحياة وكأنها قاسية وغير محتملة. ويشعرون أيضاً أنها حمّلتهم كثيراً جداً. وهم بذلك يلقون على أنفسهم أعباءً لا يقدرون عليها.

وكما صرحت لي إحدى مريضاتي، التي تعاني من آلام المفاصل:

- أصبحت لا أستطيع، عندما يضغطون عليّ. لا يمكنني أن أتحمّل ذلك.

غالباً ما يشاهد التهاب المفاصل لدى كبار السن، لماذا؟ لأنهم "يتصلبون" في قناعاتهم، ويصبحون غير مرنين.

والتهاب المفاصل أحياناً هو عائق فيزيائي أمام إطلاق الغضب، الحقد والكراهية. فعندما يريد الشخص ضرب أحد ما أو شيء ما فإن عقله الباطن يمنعه من ذلك بالطريقة المناسبة.

جاءت لعيادتي مريضة تعاني من آلام المفاصل. وقد ظهر المرض لديها قبل عدة سنوات. وبمساعدة الهرمونات ومضادات الالتهاب استطاعت إيقاف تطور المرض، غير أن المرض، رغم ذلك، تقدم باستمرار.

وقد قالت لي المريضة ذاتها أن المرض ظهر لديها بعد إجهادها.

- قبل خمس سنوات تعرضت لإجهاد قوي، - قالت المريضة. - وعندها، كنت وزوجي نعيش في مدينة أخرى. ومرة قام بعض الأحداث بضرب ابني بقوة. وعندما دخل إلى المنزل، كان النظر إليه مؤلماً. وكان زوجي صياداً، ولديه سلاح. فأخذ السلاح صارخاً: "سأقتل هؤلاء السفلة!" - وركض إلى باب الشقة. ولكني تمسكت به بشدة ولم أتركه حتى "برد" كلياً. وبعد أسبوع، بالضبط، بدأت مفاصلي تؤلمني.

وبلجوئنا إلى عقلها الباطن، اتضح لنا السلوك الذي قاد إلى خلق ذلك الوضع الإجهادي. وعارفة أسباب تلك الحالة، ولاحقاً، أسباب المرض شعرت المرأة بنفسها أفضل بمرات، وإضافة لذلك، اخترت لها أدوية هوميوباتية. وخلال بضعة أشهر اختفت تدريجياً كل أعراض المرض، الذي امتد لسنوات عديدة.

ومرة أخرى، أقنعتني هذه الحادثة أنه من الأهمية بمكان تنحية الأسباب الحقيقية للمرض.

العنق

وهو يرمز إلى المرونة، والقدرة على كل ما يجري في المحيط ومن الخلف. وإصابات الرقبة (مثلاً: تصلب العضلات) هو التعنت وغياب الليونة، عدم الرغبة في مشاهدة الجهات الأخرى للمسألة.

لا تتوافق مع زوجها.

- ما إن يبدأ "بالخرط" ، والنفوه بالترهات، - قالت المريضة، - حتى أبتعد عنه بشكل واضح وأحاول عدم الاستماع إليه.

وامرأة أخرى، ما إن تظهر مقاومة أو تبدأ بالانتقاد، حتى تنتخب رفيقها في الوقت نفسه.

الظهر

الظهر- هو رمز قاعدة الحياة. أما العمود الفقري فيرمز إلى مرتكز الحياة المرن.

ومشاكل الظهر والعمود الفقري تعكس غياب المرتكز والدعم في الحياة. فأنت تفهم الحياة على أنها خارجة عن طاقتنا، كالاحتمال الدائم لأثقال الحياة.

وقد جاءت لعيادتي امرأة كسر عمودها الفقري منذ فترة وجيزة. وعندما بدأتْ تفسير الأسباب الباطنية للإصابة، قالت:

- هل تعرف يا دكتور، أنا لم أشعر أبداً بمساعدة زوجي.

- المساعدة في ماذا؟

- حسناً، أنت تعرف أن المرأة تريد دائماً أن تشعر بمؤازرة الرجل. وأنا لم أشعر بها. وكان لديّ إحساس أنه لا يحبني، وهو يعيش معي من أجل الأولاد فقط. ولم ألحظ أي مساعدة مادية ملموسة من قبله.

ويؤدي الخوف على النقود، والبحبوحة المادية إلى إصابات في القسم الأسفل من الظهر.

ومنذ فترة وجيزة ذهبت إلى صديقي في زيارة.

- اسمع، - سألني صديقي، - اليوم، طوال النهار، - أشعر بألم في الحقو، ويرتد ذلك إلى الرجل. فما هو سبب ذلك؟

- هل لديك توترات ما تتعلّق بالنقود - توجّهت إليه بالسؤال.

- بالضبط! اليوم صباحاً أعطيت كمية كبيرة من النقود ولا أدري، هل يعيدونها لي أم لا؟

وعندما يحضر إليّ أشخاص مصابون بداء التغضرف العظمي في النخاع الشوكي، فكثيراً ما تسمع منهم الجمل التالية:

- لقد حملت كل هذا على كتفي.

- أنا أحمّل نفسي كثيراً جداً في حياتي.

---

* داء في الرقبة يتعذر معه الالتفات.

- هذا خارج عن قدرتي.
- لديَّ إحساس أن ابني جلس على كتفي وأرخى رجليه.
- هذا "صليبي" ويجب عليَّ حمله طوال حياتي.

تجلس أمامي امرأة شابة. والسبب الذي أجبرها على الحضور هو آلام في الظهر.

- دكتور، أنا طوال حياتي أحمل الجميع على "ظهري" وأتحمّل مسؤولية كل شيء، فأنا أحصّل نقوداً أكثر من زوجي، لذلك يعتبرونني "المنتجة" و"المعيلة"، وأساعد والديَّ أيضاً، وكذلك لديَّ "صليبي" في هذه الحياة، ألا وهو أخي - المعاق، وأنا أساعده أيضاً. لو أنك عرفت كم أنا تعبة، وكم خطر لي إلقاء هذا الحمل الثقيل عن نفسي. فساعدني يا دكتور! وعلّمني السير على أقربائي مع الشعور بالسعادة والراحة.

أنا أعتبر أننا ملزمون بتحمّل كل تقلبات الحياة بسعادة، لأن موقفنا من الحياة فقط، يحوّلها إلى عبء. ولذلك، وقبل أن نحمّل أنفسنا ونضع على كتفينا مشاكل الآخرين، يجب أن نسوي أمور حياتنا أولاً. إذن - أدخل البدع في عقيدتك: فتعلّم أن ترى كيف تهتم الحياة بك وتؤازرك.

ولقد شعرت في نفسي، كيف أن حياتي، وبالمقارنة مع أخذ كل المسؤولية عن عالمي على عاتقي، قد أصبحت أسهل بمرات. ونزل عن كتفي العبء الثقيل للإحساس بالذنب، الامتعاض، الانتقاد والمناقشة.

الأرجل

يعكس وضع الأرجل كيفية سيرنا وتحركنا قدماً في حياتنا.

أمراض الأرجل ومعضلاتها

وهي عبارة عن خوف من المستقبل. عدم الرغبة أو الخوف من التحرك إلى الأمام في الحياة.

ولدى أحد الرجال بدأت إصابات الأوعية في النهايات السفلى. وقد استوضحنا السبب الباطني لذلك، وبدا أنه الخوف على مستقبل أولاده.

وكذلك، يمكن لغياب الهدف في الحياة أو اختيار الاتجاه غير الصحيح، أن يكونا سببين لمشاكل الأرجل.

لجأنا إلى العقل الباطن للمريض، الذي شدّ مفصل قدمه (الكاحل) برباط قوي منذ فترة وجيزة.

توجهنا بالسؤال إلى عقله الباطن.

"أنا أسهر على راحتك"، - تلقى المرض إجابة ذهنية من عقله الباطن.

وعلى ما يبدو أنه وغداة الإصابة، كان على المريض أن يوقع اتفاقاً مع إحدى الشركات بمبلغ كبير. وكانت لديه شكوك في قانونية هذا الاتفاق، إلا أنه قرر الذهاب للتوقيع. وها هو، عندما خرج من منزله، تعثر على السلم ولوى رجله. وقد أجبرته الإصابة على المكوث في المنزل طوال ذلك اليوم.

- هل تعرف يا دكتور، أن الشركة تلك، تعرضت للإفلاس بعد أسبوع من ذلك؟ - لكنني بطريقة ما ربطت هاتين الحادثتين فيما بينهما. ومع أنني كنت سعيداً لما حدث لي، غير أن السؤال الذي يطرح نفسه هو: لماذا اختار عقلي الباطن هذه الإصابة المرضية تحديداً طريقة للاهتمام بي.

- يمكن أنك لم تستمع إليه بالتراضي.

- نعم، هذا صحيح، لأنني عندما تعرفت على أولئك الناس، كان لديّ إحساس بسوء ما، إلا أنني لم أعر اهتماماً للموضوع.

الجلد

يقوم الجلد بحماية شخصيتنا الذاتية، عدا عن ذلك هو عضو ضخم من حيث المساحة والإمكانيات لناحية الإدراك والفهم.

أمراض الجلد

أعتقد أن أمراض الجلد غير موجودة نهائياً، بل توجد أمراض داخلية مع ظهور بروزات خارجية تبدو على الجلد. لذلك، من غير المعقول، لا بل والممنوع، استخدام المراهم. فباستخدامنا المراهم ودهن البروزات الخارجية، نحن بذلك ندفع المرض إلى داخلنا. واستخدام الطرق الخارجية - ليس علاجاً، بل هو كبت وإسكات للمرض. وأي مرض - هو إشارة إلى أن الإنسان يقوم، في حياته، بأفعال قاتلة أو يسمح للأفكار والانفعالات السلبية بالدخول إلى روحه. ويبدو ذلك أكثر وضوحاً عند الإصابات الجلدية.

وخلال دروس علم الأنسجة (histology)، في كلية الطب، يدرّسون أطباء المستقبل أن النسيج العصبي والجلد يخرجان من لوح جنيني واحد عند تكون الجنين. إذن، لماذا لم يعر الطب أي اهتمام لهذه الحقيقة حتى الآن، ويستمر بوصف المراهم، والهرمونية أيضاً، لكل مرضى الطفح الجلدي؟

أنا شخصياً أقر بثلاثة أمراض "جلدية" (وذلك بصعوبة كبيرة)، والتي يمكن

معها استخدام الوسائل الخارجية. وهي الحكة (الجرب)، الحزاز الجلدي والتقمل (القُمال). إلا أنه في تلك الحالات، وإلى جانب الأدوية الخارجية، من الضروري إجراء "تنظيف" عميق للجسد والعقل الباطن.

وأمراض الجلد - هي عبارة عن كدر عميق مخفي، قذراة، شيء ما قبيح، يسعى إلى الخارج. والجلد، في هذه الحالة، يعمل كصمام أمان، يخرج من خلاله كل ذلك إلى السطح، والمظاهر الجلدية للمرض - هي انفعالات مُخبّأة عميقاً، تسبب القذارة للروح، وهي التي يسعى الجهاز للتخلص منها وتحرير ذاته. ويمكن لهذه الانفعالات أن تكون قلقاً، خوفاً، شعوراً بالخطر الدائم، أو توتراً تجاه أحد ما، تأففاً وعدم تحمّل، وكذلك سخطاً، كرهاً، امتعاضاً وشعوراً بالذنب.

وهنالك سبب آخر - فمن الممكن أن تشعر أنك غير محمي. ولأن الجلد يؤدي وظيفة الحماية من خرق صحتك وقبولك الهادئ للعالم المحيط.

وإليك بعض الجمل، التي يمكن أن تشير إلى السبب:

شيء ما يهيجني؛

يداي تهرشانني لأفعل ذلك؛

شوق (حكة) لبعض الأشياء؛

لقد لطخت نفسي.

الحساسية، الشرى

هذا المرض- هو علامة غياب الرقابة الشخصية الانفعالية. فبهذا الشكل، يقوم عقلك الباطن بإخراج تلك الأحاسيس والانفعالات، التي تكدّسها في داخلك إلى الخارج (وتحديداً تلك التي تلطّخ روحك)، مثلاً: التوتر، الامتعاض، التذمر، الحقد.

فلو كان لديك حساسية، فإن ذلك يعني أن هناك أحداً ما أو شيئاً ما في حياتك لا تحتمله ولا تتقبّله. ويمكن لذلك أن يكون أحد ما من الناس، أو ناحية ما من نواحي الحياة أو وضع ما. والمواد أو الأشياء التي تستفز الحساسية كردّة فعل، - ليست هي سبب الحساسية. فالسبب يكمن في الداخل، وليس في الخارج.

فقد جاء إلى عيادتي رجل يعاني من الشرى. وقمنا باستيضاح أسباب المرض الباطنية. وبدا أنها تتمثل في التهيّج، الغضب والامتعاض. وقد بدأ المرض قبل ثلاثة أيام، بعد أن حدثت للمريض مشكلة مع إدارته في العمل. ولم يستطع تمالك نفسه ولا بأي شكل، وحبس الانفعالات السلبية في داخله.

وشرحت له أن سبب الحالة الصدامية في العمل تختبئ في داخله شخصياً، وبدلاً من أن يدين القيادة، يجب عليه البحث في داخله وتغيير موقفه من عمله (الذي هو بالمناسبة لم يحبه أبداً)، وكذلك من ذاته ومن رئيسه في العمل.

جلده تنظّف بالكامل. وهذا الرجل لم يقم بإخفاء المرض أو دفعه بالحبوب، بل تقبّله كإشارة. وبهذا الشكل شكّل المرض دفعة نحو التطوير الذاتي بالنسبة لهذا الرجل.

وغالباً ما يتواجد التحسس عند الأطفال، حيث أنهم، وبالتميّز عن الكبار، لم يتعلّموا بعد ضبط انفعالاتهم. وردّة الفعل التحسسية عند الأطفال - هي انعكاس لسلوك الأهل.

وكثيراً ما يأتي لعيادتي الوالدان مع أطفال - متحسسين. وقد أعطت طريقة المعالجة المثلية (الهوميوباتية) دائماً فعالية رائعة. وعندما أصبحت أدمج تناول الوسائل الدوائية مع "تنظيف" العقل الباطن، فإن النتائج باتت أفضل.

ها هي امرأة تتواجد في عيادتي، وهي أم لطفلين: يبلغ أحدهما تسع سنوات والآخر أربع سنوات.

- قل لي يا دكتور، توجّهت إليّ متسائلة، - لماذا لا توجد حساسية لدى طفلي الكبير، وفي الوقت نفسه، تجد لدى الطفل الأصغر ردّة فعل تحسسية كبيرة جداً؟ وكذلك أي مرض، حتى نزلات البرد، تظهر لديه بصورة شديدة.

- وما هي الخلفيات الانفعالية التي تواجدت لديك خلال الحمل الأول والحمل الثاني؟ - توجّهت بالسؤال إليها.

- لقد فهمت عن أي شيء تتحدّث، - أجابت المرأة. - في الحقيقة، كنت هادئة خلال الحمل الأول، أما في الحمل الثاني، فقد كانت أمي تصر على أن أجري عملية إجهاض، ولكنني لم أستمع إليها.

- لماذا؟

- قالت أن الوقت مبكر على امتلاك طفل ثان، ولن نستطيع استيعابه مادياً.

- ها هي علاقتك معها في ذلك الوقت، والآن أيضاً، تشكّل سبباً لحساسية طفلك الأصغر. فأفكارك السلبية وانفعالاتك وأفكار والدتك، كلها تشكّل حالياً خلفية تحسسية.

- ولكن، كيف أمكنني أن أتفاعل مع موقفها ذاك؟- سألت المرأة باندهاش.

- حسناً، أول ما أستطيع قوله لك هو أن كل ما فعلته أمك، أنها عكست مخاوفك وشكوك الشخصية. ثانياً - هي أصرت على الإجهاض، متمنية لك البحبوحة المادية. وها أنت تملكين الولد والنقود. وبالنتيجة، فإن والدتك قد ساعدتك في الاثنتين. أما أنت فتحتفظين بالكراهية والامتعاض تجاهها.

- حسناً، وماذا يجب عليّ أن أفعل؟

- أعيدي النظر في أحداث ذلك الوقت بأحاسيس وانفعالات جديدة. وفي

المقام الأول يجب أن يكون الشعور بالحب. فمن المهم مسامحة أمك وتغيير موقفك منها، لا بل وشكرها أيضاً. وتذكري: "بجّل والديك" ، وبمعنى آخر: "ولا تقل لهما أفٍ". ويجب عليك أن تدركي أن سبب سلوك والدتك كانت مخبّأة فيك شخصياً.

وقد أثبت العلماء حقيقة ممتعة تقول: لا توجد ردّة فعل تحسسية تحت تأثير التنويم المغناطيسي أو المخدرات. أي أن الوعي يلعب الدور الأول هنا.

وهذا المرض يشير بوضوح إلى تعصبنا ضد شيء ما في هذا العالم.

إذا كانت لديك حساسية، فذلك يعني أنك تخفي، وتدفع في داخلك عدوانية ما. وكل هذه الأحاسيس تبحث عن مخرج إلى السطح.

ومن أجل العلاج، يجب التوجّه إلى داخلك، وإعادة النظر بصدق وشجاعة إلى ما تتجنبه. وراجع مواقفك. فلا يجب صنع عالم معقّم، ولا الخوف من الحياة، بل على العكس، عليك تقبّل كل ظواهرها. وتذكّر القاعدة الذهبية: "يمكن استخدام أي قوة في هذا العالم لعمل الخير".

الطفح، الحكة

الطفح - هو أي توتر، خارج من خلال الجلد إلى السطح. فهناك شيء ما لا يناسبك، وأنت تخفي أحاسيسك. وكل ما هو مخبّأ يصبح ظاهراً - وجلدك هو الذي يبوح بانفعالاتك.

ويمكن لذلك أن يكون شعوراً بالذنب أيضاً. فأنت قد "لطخت" نفسك بتصرفات ما.

جاءت لعيادتي امرأة، وعلى وجهها بقع متقشرة، والسبب هو الشعور بالذنب تجاه زوجها. فقبل عدة أشهر قامت بخيانته، وبذلك "لطّخت" شرفها ووجهها. فمن ناحية أرادت الاعتراف له بكل شيء، ومن ناحية أخرى كانت تخاف من ذلك. أما العقل الباطن، فجعل أحاسيسها واضحة.

ويمكن لتأثير أمنياتنا أن تؤدي إلى الحكة. فتذكّر مقولة: "إن يديه تأكلانه لفعل شيء ما". أو أنه لديك رغبات منافية لخلقك ولا ترتبط بالواقع.

ويستطيع عدم الرضا في الحياة أن يؤدي إلى الحكة واحمرار الجلد. والحكة - هي شبق باطني مناسب، وحكة الجلد تحل محل حقيقة الرضا رمزياً. أي، بمعنى أنك تريد الحصول على المتعة (الرضا)، غير أن ذلك لا يلتقي مع قناعاتك الأخلاقية.

وكان لدى إحدى مريضاتي حكة في الأعضاء الجنسية الظاهرة، وعملياً، كانت كل مساء، عندما تستلقي في الفراش تبدأ بهرش هذا المكان. والسبب - هو عدم الرضا عن الحياة الجنسية مع زوجها. وبهذا الشكل، قدم لها عقلها الباطن إمكانية توجيه الانتباه إلى نفسها كامرأة.

فيما بينهما. وأية انفعالات سلبية للأم في فترة الحمل، وقبل ذلك بحوالي السنة، يمكن أن تصبح سبباً لأمراض شديدة لدى الأطفال.

ففي مكتبي تجلس والدة شابة وطفلتها الصغيرة. والفتاة مصابة بالأكزيما الليمفاوية. وجلدها جاف ومغطى بالطفح، الذي تهرشه الطفلة بشكل دائم. والمراهم والحبوب، المجرّبة مسبقاً، لم تعط نتيجة.

ومجربين البرنامج الباطني للسلوك، استوضحنا أن سبب المرض يكمن في سلوك الأم خلال فترة الحمل. فهي، أولاً، لم تكن ترغب في الإنجاب، وبذلك زرعت في عقل الفتاة الباطن برنامج تحطيم الذات.

وثانياً، كل فترة الحمل تقريباً ترافقت بمشاكل مع الزوج. وفي النتيجة، فقد تطلقا خلال سنة.

وبمرضها أظهرت الفتاة لأمها أن من واجبها تغيير سلوكها.

فأعطيت للأم أدوية هوميوباتية خاصة بالفتاة، وعدا عن ذلك، شكّلنا نحن وإياها دعاء معيناً من أجل تحييد أفكارها السلبية في تصرفاتها مع زوجها وأطفالها، ذلك الدعاء كان يجب عليها تلاوته خلال وقت معين. وها هو جلد الفتاة قد بدا "نظيفاً" خلال شهر.

ويعطيك تهيّج الجلد إنذاراً عن أن اللطف والهدوء، الاهتمام و"التفنيج" غير موجودة في حياتك بشكل كاف. فأعر الاهتمام لنفسك. وانشغل باحتياجات جسدك.

الأكزيما، الالتهاب الجلدي العصبي

الأكزيما والالتهاب الجلدي العصبي، هما العداوة والكره الأشد قوة. فأنت ترفض وجود أحد ما أو شيء ما في حياتك أو "تسلخه" منها.

وهناك رجل استاء كثيراً من زوجته، وبعد ذلك ببعض الوقت، أول ما ظهر لديه التهاب رأس عضوه الذكري، ومن ثم - ظهرت الأكزيما على يده اليمنى. فضلاً عن أنه توضح فيما بعد أن برنامج تحطيم النساء أثر في عقله الباطن، هذا البرنامج المنتقل إليه عن والده، وقد تمثل ذلك بعدم ثقته بالنساء. واستطاع المرض تحييد البرنامج لبعض الوقت. وبالنتيجة، فإن المريض يستطيع العلاج من هذا المرض في حالة واحدة فقط، وذلك عند تغيير موقفه من النساء ومن نفسه كرجل.

وكقاعدة، فإن الإحباطات المزمنة، أي الإجهادات القوية، تؤدي إلى الإصابة بالأكزيما والالتهاب الجلدي العصبي. وفي لحظات الحياة تلك، تخرج عدوانية هائلة إلى السطح.

وقد جاء إلى عيادتي رجل مصاب بالأكزيما في راحة كف يده.

- هاك يا دكتور، انظر ماذا حصل في يديّ. فأنا لا أستطيع الاحتمال أكثر، لذلك عليك القيام بشيء ما.

وكانت اليدان في وضع مخيف: تغطيهما القشور المتقيحة، وقد خرج القيح من تحت بعضها. وقد جرب المراهم وأدوية أخرى مشابهة، غير أنها لم تساعده بشيء. وها هو يتعذب ويعاني من حكة والتهاب غير محتملين.

وقد جاءني المريض على اعتبار أنني طبيب - هوميوباتي، ولكنني، في ذلك الوقت، درست التنويم المغناطيسي وقررت معرفة أسباب المرض من خلال العقل الباطن، وبسهولة، أجرينا اتصالاً مع العقل الباطن، وسألته:

- قل لي، هل جرت أحداث في الماضي، ويمكن لها أن تكون سبباً لتطور ونمو هذا المرض؟

- نعم،- أجاب المريض، وهو في وضع التنويم.

- حدّثني عن تلك الأحداث بالتفصيل،- طلبت منه ذلك.

- حدث ذلك قبل شهرين،- بدأ المريض حديثه. - منذ زمن كنت أشك في أن زوجتي تخونني. وفي إحدى المرات، ضبطتها مع حبيبها في السيارة. وقد تكوّن في داخلي الكثير من الاستياء، الكره والغضب، لدرجة أنه ظهرت لديّ رغبة برش السيارة بالبنزين وحرقهما بداخلها.

- ولماذا كانت تلزمه الأكزيما في ذلك الوقت؟ - سألت، متوجّهاً إلى عقله الباطن.

- ذلك، لمنعه من القيام بما كان يفكر به،- أجابني الرجل بالنيابة عن العقل الباطن.

بهذا الشكل يمكن للغيرة أن تكون سبباً في نمو وتطور الأمراض الجلدية.

أما عند الأطفال، فالأكزيما ترتبط، حتماً، بتصرفات الأهل. وفيما بعد، عندما يشبّ الطفل، فهو يصنع المرض لنفسه، مؤسساً على أفكار والديه القديمة وانفعالاته القديمة أيضاً.

في عيادتي، وللمرة الثانية، فتاة تبلغ من العمر ثمانية عشر عاماً. فعندما كانت في الثالثة من عمرها ظهرت لديها الأكزيما أو الالتهاب الجلدي العصبي (التسمية هنا ليست مهمة) في ثنيات المفاصل. وكان والداها، في تلك الفترة، يدهنان الأماكن المصابة بالمراهم، طاردين المرض، بذلك، ودافعين به إلى داخلها عميقاً. وقد أعطى أول برنامج علاجي هوميوباتي نتائج قوية، الأمر الذي ظهر بعده تحسن ملموس. وقد عرفت، بالخبرة، أنه إذا ما عالجنا تلك الحالات بالوسائل الهوميوباتية فقط، فإن ذلك يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين.

- وما هي قوة رغبتك في العلاج بشكل أسرع؟ - كان جوابي على شكل سؤال.

- أنا أرغب في ذلك جداً، - قالت المريضة. - أنا جاهزة لتنفيذ كل ما تقوله.

وقد قالت لي أمي أنك توحي للعقل الباطن وتلقنه شيئاً ما، فيذهب المرض.

- أنا لا أوحي بشيء، - أجبتها. أنا ببساطة أساعد مرضاي على إدراك الأسباب الحقيقية للمرض وتنحيتها.

فأنا أساعد فقط، والمريض نفسه يزيل تلك الأسباب. وكل شيء يتعلّق بهواه ورغباته الشخصية. ولأن الناس هم من يخلق الأمراض لأنفسهم، ما يعني أنهم ملزمون شخصياً بإزالتها. والطبيب لا يعالج المرض - لكنه يساعد المريض على أن يصبح معافى.

- أنا جاهزة. فقط قل لي ما هي الأسباب لديّ؟

- كيف تتعاملين مع والدك؟ - سألتها، ناظراً إلى عينيها.

- بشكل طبيعي، - أجابت غير مهتمة وببرودة، محوّلة نظرها إلى الجهة الأخرى.

- اشرحي لي من فضلك، ماذا تعني كلمة "طبيعي"؟ - طلبت منها ذلك.

وغداة ذلك، كنت قد جلست مع والدتها، التي جاءتني بنفسها طلباً للمساعدة، وفسّرت لنفسي أن أسباب المرض عند الأم، هي ذاتها عند الفتاة. فلم يكن لدى الأم أية أحاسيس دافئة تجاه والد الفتاة، الذي كان كثيراً ما يتعاطى المشروبات، والمرأة كانت تعيش معه من أجل ابنتها فقط، والحب كان قد غادرهما منذ زمن، ولم يبق لديهما سوى الامتعاض، التوتر، الشكوك والعقابات القديمة. وظهر مؤخراً الخمول وعدم الاكتراث أيضاً.

- ببساطة، أنا أحاول أن أتعامى عن وجوده، - قالت الفتاة، غير أن صوتها قد تغيّر. - فقديماً كانت هنالك إهانات وشكوك، أما الآن فأصبح عدم اكتراث.

- لقد قلت لي أنك مستعدة لتنفيذ كل شيء، لأن المطلوب هو الشفاء. حسناً، بإمكانك امتلاك جلد معافى فقط عندما تمتلئ روحك بالحب تجاه والدك.

- أنا لا أستطيع القيام بذلك.

- لماذا؟

- ولماذا عليّ أن أحبه؟ - قالت الفتاة بصوت مرتجف. فكل ما أعيه من حياتي أنه أهاننا أنا وأمي، ولم يسمح لنا بالعيش بشكل طبيعي، فقد كان يسكر دائماً. فهل يجب عليّ احترامه من أجل ذلك؟

- لا، ليس من أجل ذلك، بل لأنه والدك. ويجب عليك أن تفهمي أن والدتك هي التي اختارت لنفسها رجل كهذا. وأنت، أيضاً، اخترت لنفسك أب كهذا.

- وكيف ذلك، أنا اخترته لنفسي؟

- الرب يعطينا الوالدين اللذين نستحقهما. فثوري على المنطق الدنيوي. اقبلي واحبي والدك لأنه ببساطة أبوك وأعطاك الحياة. ولأنه هو الأب الأفضل بالنسبة لك. ابدئي برؤية الجيد فيه. ففي العلاقة مع الوالدين يجب أن يتواجد الاحترام والحب فقط، وليس الاستياء والشك. وتقول إحدى الكلمات المأثورة: "بجّل والديك". أو كما جاء في الآية الكريمة "وبالوالدين إحساناً". والحب لا يمكن ولا يجب أن يخضع لشيء في هذه الحياة، ولا لأية قيم دنيوية. فأمك لم تحب لا نفسها ولا أباك. أما السبب الذي كان أبوك يشرب المسكرات لأجله، فهو غياب الحب المذكور.

- ومن أين لك أن تعرف كل ذلك؟

- لقد تحدّثت إلى والدتك عشية هذه الجلسة. فإذا بعثتِ الحب في داخلك، فستكون لديك الفرصة، ليس للشفاء فقط، بل ومساعدة والديك أيضاً. فعندما يحب الإنسان، فهو يخلق جواً من الحب حوله، وذلك يؤثر بقوة على الأشخاص المحيطين.

وها أنا أرى أن عيني الفتاة أصبحتا خضلتين، ومعالم وجهها باتت أنعم. وواحدة أخرى، كانت لتبكي منذ زمن، إلا أن فتاتنا تماسكت. ومع ذلك كانت تجري في داخلها تغييرات.

- وهل تحبين نفسك؟ - سألتها بعد توقف قصير.

- محتمل، ولكن ليس كثيراً. فأحياناً أنا أكره ذاتي.

وتابعنا الجلسة قدماً.

وفي حالات كهذه، يمكن للشفاء أن يحصل، فقط، بعد جهد وعمل كبير تجاه الذات. وإذا ما أصبح الطفل شاباً، فإن العمل ممكن معه، وإذا كان لم يزل صغيراً، فإن التغيير واجب على الوالدين. فالتنظيف يجب أن يطال الأفكار وليس الجلد، لأن تنظيف الداخل يؤدي إلى تنظيف الخارج أو السطح.

الصدفية

يمكن للإحساس بالذنب والرغبة في معاقبة الذات أن تصبحا سبباً لنمو الصدفية.

جاء لعيادتي رجل شاب مصاب بالصدفية، وقد ظهر المرض لديه قبل سنة. أقمنا اتصالاً مع عقله الباطن، ولجأ هو إلى داخله:

- أي تصرف هو الذي قادني إلى المرض؟

وقياساً بالطريقة التي طرح فيها السؤال، فقد بدأ لون وجهه يتغيّر، وكست وجهه حمرة الخجل.

امامك عن ذلك؟

- طبعاً يمكنك ذلك، - اجبته قائلاً. - فاي معلومة تستلمها من عقلك الباطن، لك الحق في ابقائها لنفسك.

- لا ، افضّل ان اخبرك بذلك، - قرّر المريض.

وبدأ يحدّثني مكاشفاً كيف انه، وقبل سنة، "لطّخ نفسه" بخيانة زوجته مع زوجة صديقه. احساسه القديم بالذنب يقوده الى المرض، ومن المهم جداً ان الصدفية قد اصابت زوجته ايضاً. وعندما نظر الى "بقعه"، تذكّر، على الفور، زوجته واختبر الشعور بالذنب.

وقد وجدت أن الصدفية تظهر بعد حالات الإجهاد. وخلال أعباء نفسية فائقة كهذه، فإن الناس يقتلون مشاعر ما لديهم، مثلاً الشعور بالثقة، الحب أو الأمان.

وبدأت الصدفية بالظهور لدى احد الرجال بعد ان تم خداعه، وخسارته مبلغاً كبيراً من المال نتيجة تلك الخديعة.

- بعد تلك الحادثة فقدت الثقة بالناس، - قال ذلك الرجل.

أما عند هذه المرأة، فقد بدأ ظهور الصدفية بعد موت والدها.

- لقد فقدت أغلى شخص في حياتي، - قالت المرأة والدموع تملأ عينيها. - لأجل ماذا عليَّ أن احيا الآن.

ولاحظت أيضاً، أن مرضى الصدفية أشخاص مشمئزون، ويوجد لدى البعض منهم "هوس" النظافة. وكما نذكر، من خلال الجزء الأول من هذا الكتاب، أن الشعور بالقرف يعكس كرهاً شديداً وازدراء تجاه شيء ما في هذا العالم. ويعمل في العقل الباطن برنامج التبرؤ أو "التنازل"، وهذا يظهر على الجلد.

- انا اكره هذه البلاد، - قال لي رجل شاب ذلك. وهو يعاني من المرض منذ زمن. لا استطيع رؤية هذه الشوارع المتسخة، واحتقر الأفظاظ والأنذال والحسّاد والمتملقين. واكبر لذة عندي، - تابع قائلاً، - هي الاستلقاء طوال اليوم في فراش نظيف مع امرأة نظيفة وشرب نبيذ جيد، وتناول طعام جيد.

ومع مرض كهذا فمن غير الطبيعي أن يتقوى الجلد المقترن، فالجلد في الأماكن المصابة يصبح خشناً. وهذا دليل واضح على أن الإنسان يريد حماية نفسه من العالم المحيط.

من المهم للمريض بالصدفية أن يفهم أنه يعيش في عالم نظيف ومتناغم وخال من الأمراض، وليس أنه يعيش ببساطة، وإنما هو الذي يخلقه.

البهاق

والبهاق هو إحساس بالانعزال التام عن كل أو الكثير في هذا العالم، أي عزل الذات. وكأنك، في محيطك، لا تشعر بأنك عضو كامل الحقوق في هذا المجتمع.

قبل عدة سنوات، ظهر البهاق لدى أحد المرضى، وهو شاب يافع. فقد بدت البقع الفاقدة للصباغ (الخضاب) على جسده ووجهه. وكان الشاب نحيفاً جداً، خجولاً، وصوته خافت وهادئ، وغالباً، كان يذكّر بالفتيات. وتشكّلت لديه مجموعة من النواقص، وهو ما قاده إلى النأي بنفسه عن محيطه الاجتماعي. وقد نأى الشاب بنفسه عن معاشرة أترابه.

وحددت له دواءً هوميوباتياً حيث كانت لديه أمراض مرافقة، ثم اختلقنا وإياه أساليب جديدة للسلوك.

وبعد أول برنامج علاج تضاءلت بعض البقع، أما الأخريات فقد بدأ يظهر عليها بعض جزر الخضاب.

العُدّ أو حب الشباب

عدم الرضا عن الذات، وعن المظهر الخارجي - هو السبب الرئيس لظهور حب الشباب. وكقاعدة، فإن حب الشباب يظهر في مرحلة البلوغ الجنسي، وفي هذه المرحلة يظهر بحدة سؤال، عند الشباب والفتيات، حول مظهرهم الخارجي وجاذبيتهم. وفي الوقت ذاته، فإن أي معاداة (عدم ارتياح) للذات والمظهر الخارجي سوف تظهر انعكاساتها على الوجه.

وكم من المجهود يجب على الشباب أن يضيعوا من أجل إخفاء "عيوبهم" وتحسين مظهرهم الخارجي ولو قليلاً! فبمساعدة هذا المرض تجدهم يخضعون لدرس في حب الذات ويتعلّمون قبول ذواتهم وجنسانيتهم كما هي موجودة.

وهنالك طاقة جديدة مزروعة بشكل مخفي تبدأ بإدارة حياة الشاب، وهي تحتاج مخرجاً إلى السطح.

وفي الوقت ذاته هي تنكمش وتندفع إلى الداخل تحت تأثير الأخلاق. ودعم الكبار مهم جداً في هذه المرحلة. وقد حفظت مراسم خاصة للسيادة في كثير من القبائل حتى الآن.

في مرحلة البلوغ الجنسي تبدأ الغدد الدهنية بالعمل بنشاط، من أجل ماذا؟ يتم ذلك من أجل دهن الجسد، وتحسين الاتصال. وعند ظهور العد أو حب الشباب تتسخ الغدد وتنسد وتلتهب. لذلك، من المهم جداً تنظيف عقلك من الأفكار "الوسخة" و"الالتهابية"، فيما يخص الموقف من الطرف الآخر والجنس. ويجب الانفتاح من أجل كل جديد في حياتك، والهدوء، وقبول الجنسانية كقوة هذا العالم الطبيعية. فلكل شيء وقته.

الدمل هو الغضب والسخط الخارجان إلى السطح، الغليان الدائم والهياج الداخلي.

منذ فترة قصيرة ذهبت في زيارة إلى أحد أصدقائي، وقد كانت زوجته تعاني من وجود دمّل كبيرة على خدها الأيمن وهما كانا يعرفان مسبقاً طريقتي في العمل، لذلك قامت الزوجة بسؤالي مباشرة:

- قل لي، بماذا يرتبط هذا الوضع؟

- ألا تعرفين ذلك بنفسك؟ على من صببت غضبك مؤخراً؟

- كيف على من؟ على زوجي طبعاً.

القمال

هل تسمح لأحد ما أن "يشتغل" في رأسك وأفكارك، وأن يتدخل في آرائك وحياتك.

ومرة، ظهر القمل في رأس ابن إحدى مريضاتي، وقد عرفت الأسباب من عقلها الباطن.

- هل تعرف يا دكتور، - أضافت قائلة، - لديّ عادة الكلام عن نفسي ليس بشكل مباشر، بل كشخص ثالث: "هي فكرت" ، "لماذا يلزمها ذلك؟" ، وهكذا...

الفطور

لقد اكتشفت أن الأشخاص الذين يعانون مما يسمى فطوراً، يتمسكون بقوة بتوتراتهم ومظالمهم القديمة.

فأفكارك القديمة "متعفنة" من زمن. وأنت لا تريد الافتراق مع الماضي وتسمح له بالتحكّم بحاضرك، وهذا ما يعيق تحركك السهل إلى الأمام في هذه الحياة.

الأظافر

وهي تمثل عملية الدفاع والحماية.

أمراض الأظافر

يوجد لديك شعور بالخطر الدائم وغياب الحماية، والإحساس بأن أحداً ما أو شيئاً ما يهددك. فعليك أن تبدي اهتماماً بحماية نفسك.

- دائماً ما أشعر بتهديد ما من الناس المحيطين، - قال لي ذلك رجل يعاني منذ فترة من مشكلات مع الأظافر.

وتبيّن فيما بعد أن سبب تلك المخاوف في موقفه المشمئز والمستخف بعدد

كبير من الأشخاص. وليس هباء أن تصاب الأظافر مع حالات الصدفية (انظر أسباب الصدفية). وبهذه الطريقة، وبتخريبه الأظافر، يكون العقل الباطن قد حيّد برنامج تحطيم الأشخاص الآخرين.

- دكتور، - تقول إحدى مريضاتي، - أريد أن أريك شيئاً ما.

ومع هذه الكلمات خلعت المريضة حذاءها وارتني أظافر رجليها.

- انظر جيداً، - قالت وهي تشير إلى ظفر إصبعها الكبير. - هل ترى، ها هو الجزء القديم المريض. وهنا يبدأ الظفر الجديد السليم. وفيما بينهما يبدو خط فاصل. والظفر ينمو ببطء، إلا انه بدأ النمو بعد لقائنا الأول بالتحديد، وذلك قبل شهر ونصف. وعندها، قرأت كتابك وعلى أثر ذلك عدلت الكثير من أفكاري وجعلتها مستقيمة. والآن، انظر إلى شعري، - تابعت كلامها فرحة جداً، وبدت تعابير وجهها وكأنها اكتشفت سراً ما. - كان وضع شعري سيئاً جداً، وقد تساقط بقوة. أما الآن فقد أصبح كثيفاً واكتسب لمعاناً معيناً. وقد نسيت ما يخص القشرة، فأنا الآن اغسل شعري بشامبو عادي، مصنوع في وطننا الغالي أوكرانيا. ولم يبق نوع لم أجربه قبل ذلك! فقد اشتريت "شامبوات" مستوردة، وكانت دعايتها تملأ التلفزيونات. وبدا أن الأمر ليس في الشامبو، وإنما كل شيء موجود في داخلنا. وقد فهمت ذلك الآن بدقة، بفضلك وفضل كتبك. وها أنا الآن، أتابع العمل على نفسي وأغيّر طباعي، هل تعرف ماذا لاحظت؟ لقد تبيّن لي أن زوجي أخ يتغيّر، وأصبحت علاقاتنا أفضل بكثير.

الشعر

تساقط الشعر، الصلع

ما يقود إلى تساقط الشعر والصلع هو الخوف، التوتر الداخلي القوي. فعضلات بصلات الشعر تنكمش لأن غذاء أقل يصل إليها، لذلك تموت تدريجياً. والأشخاص الصلع يحاولون، حرفياً، مراقبة كل شيء، وهم لا يثقون بتطور العملية الحياتية.

وعن ذلك، كمجهودات انفعالية قوية تؤثر على الشعر، معروف من الحوادث الشيب اللحظي. كما ويمكن للتهيّجات النفسية القوية عند الإجهاد أن تؤدي إلى تساقط الشعر السريع.

- دكتور، تقول إحدى مريضاتي، - قبل شهر بدأ شعري يتساقط بشدة.

- وما هو الشيء الخاص الذي حدث في حياتك قبل شهر؟ - سألتها.

- لقد توفي ولدي، - أجابت المريضة.

أريد هنا أن أورد مثالاً آخر فيما يخص الشفاء العاجل والعجيب.

والاضطهاد الروحي الشديد.

- فاليري فلاديميروفيتش،- قال لي المريض بعد ثلاثة أشهر، بعد أن درست طريقتك وأصبحت أستخدمها في حياتي، فإن شعري اكتسب لونه الطبيعي، الذي كان أيام الشباب وأصبح غزيراً. حتى أنني لاحظت هذه الخاصية، فما إن أبدأ بالقلق، حتى يبدأ بالشيب. وعندما أهدأ، يعود شعري إلى لونه القاتم.

إذن .. الشعر، هو رمز قوة حياة الإنسان. وهو يعكس بشكل رائع حالته الداخلية، فلماذا يبقى القليل من الشعر مع تقدم العمر؟ ولماذا يتضاءل؟ الجواب واحد. فمع مرور السنوات، يفقد الإنسان قوته الحيوية، التي تضيع على الأفكار السلبية والانفعالات. إذن ما هو المخرج؟ المخرج في تغيير موقفك من ذاتك، من الناس ومن الحياة، وتكديس قوتك الخاصة وتخزينها.

الأمراض المعدية، الالتهابات

أنا أعتبر أن الناس ذاتهم يخلقون لأنفسهم ليس فقط الأمراض، لا بل الجراثيم المسببة للأمراض. فهم يخلقونها من لا شيء، من الفراغ، من الطاقة الصرفة، مستخدمين قوة أفكارهم. وهذه الأفكار، فقط، هي المسببة للأمراض القاتلة. أي أن التوتر، الهيجان والقلق تخلق داخل العقل الباطن الجماعي فيروسات أو ميكروبات، تساعد بالتسبب بالمرض.

وتعني الالتهابات في الجسد أن وعينا واستيعابنا "ملتهبان". وما يمكن أن يؤدي إلى ذلك هو الغضب الشديد، الغيظ، الامتعاض، الرغبة في الثأر والخوف. وتظهر الأفكار "الملتهبة" بشكل دمّل، قرحة، خراج وحمى.

وما هو الحال بالنسبة للعدوى؟ - ستسألني أنت.

البكتريات والفيروسات ذاتها ليست خطيرة. فهي جزء من الأوساط المحيطة، جزء من الطبيعة وينفذون وظائف مهمة معينة. مثلاً، توجد بعض البكتريات التي تعيش في أمعائنا، وهي تساعد في عملية الهضم. والميكروبات والفيروسات بحد ذاتها ليست عدوانية، غير أنها، وإذا ما وقعت في أوساط عدوانية، فإنها تصبح مسببة للأمراض وسامة. "ففي الأراضي القذرة، تنمو نباتات طفيلية". أو كما قال العالم الميكروبيولوجي المعروف لوي باستور (Louis Pasteur): "الميكروبات لا شيء، والتربة هي كل شيء". والتربة هنا، نحن نحضرها بأفكارنا. فإذا كانت أفكارنا طيبة - نُسمِّد بها، وإن كانت عدوانية - فتنتج القذارة.

وهنا لدينا طريقان. الأول - هو القضاء على العدوى بمساعدة المضادات الحيوية.

ولكن، كما تُظهر التطبيقات، فإن هذه الطريق وعرة، حيث أنه تتشكل سلالات راسخة من الجراثيم، التي لا تستجيب لتأثير الأدوية فيما بعد. والطب بحاجة إلى إيجاد أدوية كيميائية أكثر قوة؟ إلا أن ذلك يؤدي إلى تسمم الجهاز كاملاً.

وهناك الطريق الثاني - وهو يعني التخلّص من الأفكار والانفعالات العدوانية، التي تشكّل أوساطاً مغذية للميكروبات، وترفع من مناعتها. الخيار لك فلا يجب الصراع مع الميكروبات، بل من الواجب مصادقتها.

ومثل هذا، كثيراً ما نشاهده، كالكريب، أو حتى أي نزلة برد، نتحدّث عن أن أحداثاً كثيرة جداً تجري في حياتك في الوقت ذاته، وهذا الأمر يتسبب بالتوتر، الاضطراب والفوضى، التهيّج والارتباك. وتراكم المشاكل كبيرة وصغيرة، الصدمات الانفعالية والامتعاضات. والمرض، في الحالة التي نواجهها، يؤدي وظيفة إيجابية - الحصول على الرعاية، التنحي عن بعض الالتزامات، والحصول على الراحة، الاستلقاء في الفراش ليوم آخر وتوجيه الأفكار في الاتجاه الصحيح.

بطريقة ما، أعلن ابن أحد أصدقائي البالغ من العمر ثماني سنوات:

- بابا، لقد تعبت كثيراً من الدراسة. ما أحلى المرض! فحالياً لا يجب الذهاب إلى المدرسة.

أظن أن هذا معروف لكل واحد منّا. وليس في عمر الطفولة فقط، بل كثيراً ما حصل الكبار على إحالات مرضية.

ويمكن للمرض أن يتسبب بالخوف على الصحة، الخوف من المرض، الإيمان بالإحصاءات. وفي حالة كهذه، فأنت تتلقى أوضاعاً اجتماعية سلبية وتتبرمج على دوزان المحيطين السلبي.

فاستذكر كيف كان هذا كثير الحدوث، فأحد ما عطس بجانبك وسعل، وأنت قد خفت من أنك يمكن أن تمرض. أو أنهم أعلنوا من خلال التلفزيون أن فيروس الإنفلونزا قد اجتاح مكاناً ما، وها أنت قلق، وتركض مسبقاً إلى الصيدلية. وفي حالات كهذه، أنا أسأل نفسي دائماً:

- هل يلزمني المرض أم لا؟ ما الذي يمكن للمرض أن يقدمه لي من الفوائد؟ هل أنا بحاجة إلى الاستلقاء في الفراش لأسبوع مع درجة حرارة مرتفعة وحنجرة مريضة وزكام، منقذاً نفسي بذلك من مشاكل معلقة، وهارباً من الواقع؟

- لا، - أجيب نفسي بنفسي، - هذا لا يلزمني. أولست قادراً على حل أية مشاكل في حياتي، لأنني أنا أصنع حياتي بنفسي. يعني أنني دائماً أجد المخرج الأفضل من أي حالة. وإذا ما كانت مشكلة ما غير قابلة للحل موجودة الآن في حياتي، فأنا ألقي كل قوتي الخاصة لحلّها. وأرجو من عقلي الباطن أن يخلق لي

بالكامل في نفسي وفي الكون، لذلك انا مطمئن، والمرض سوف يمر جانباً، وجهاز المناعة خاصتي يعمل بشكل رائع.

وانا، ببساطة، اختار ان اكون معافى، لأتمتع واسعد بالحياة! فهذا هو خياري.

الجروح، الإصابات العرضية

لديَّ قناعة عميقة بعدم وجود إصابات عرضية أو ما يشبهها. فالإصابة العرضية ليست إلا طبيعية باطنية، لأننا نحن من يتسبب لنفسه بالأوضاع الإصابية.

ومن خلال ممارستي التنويم، رصدت عدة أشخاص، كانوا واقعين في حالات إصابية (إصابة عمل، حادث وأشياء أخرى). وفي كل الحالات كانت الأسباب متشابهة - ألا وهي الإحساس بالذنب والسخط الشديد، الكره والدرجة القصوى من التهيّج والغضب. وهذه الانفعالات كلها تشغل آلية تحطيم الذات.

وتخطر في البال مباشرة حادثة جرت مع مريض - غيور. فقد جاءني مربوط الرجل.

- ماذا حدث لرجلك؟ - سألته.

- التوى كاحلها في الحافلة، فقد أطبق الباب عليها. وقبل ذلك بشهر تمكّنت من كسر يدي والحصول على ارتجاج في المخ.

- وماذا تريد مني؟ - قلت باهتمام.

- دكتور، انا اعرف انك تمارس التنويم، - قال لي ذلك معارفي. لذلك فانا ارجوك، لا بل اطلب منك تنويم زوجتي مغناطيسياً، وان تعرف منها الحقيقة كاملة وهي تحت التنويم - هل نامت مع رجل آخر بالفعل، أم لا. والموضوع يتلخص في انها، وقبل شهر، عندما تأخرت لساعة كاملة في العمل، رايتها من النافذة وهي تخرج من سيارة. وهذه السيارة كانت سيارة واحد من زملائها.

- وماذا تقول زوجتك؟

- هي تنفي كل شيء. ولكن، احكم بنفسك، فانت رجل، - قال المريض بحدة. - ماذا يمكن لامراة ان تفعل وهي في سيارة مع رجل آخر على مدى ساعة؟

- بشكل عام، رجل وامراة في سيارة يمكن أن يقوما باشياء كثيرة: فباستطاعتهما ممارسة الحب او التحدّث، ببساطة، عن اي شيء.

- اذن، نوّمها واستوضح منها كل شيء. فأنا يجب ان اعرف الحقيقة.

وطبعاً لم أقم بتنفيذ طلبه. إلا انني استطعت إقناعه بأنه يجب عليه ان يخضع للعلاج عندي، ويتخلّص من الغيرة.

فالحقد على أحد ما، الرغبة في الانتقام، الضرب والإحساس بعدم القابلية للعلاج تؤدي في لحظتها إلى إصابة عرضية أو وضع رضّي. فالعالم المحيط بنا يعود لنا، ولذلك، عندما نحقد على الآخرين، فإننا بذلك نُعبِّر عن العدوانية ونطلق برنامج تحطيم الذات في العلاقة من ذواتنا شخصياً. أليس قانون حفظ الطاقة هو ذاته، ولم يقم أحد بتغييره. إذن، عندما نحقد على ذاتنا، نشعر بأنفسنا مذنبين، وعندها نبحث لأنفسنا عن عقوبة، وهي تأتي على شكل إصابة عرضية. والرضّة - هي انعكاس خارجي للإحساس بالذنب، ومعاقبة الذات، وهي سخط موجّه إلى الذات شخصياً.

إذا ما تعرضت لحادثة مشابهة، فلا تنظر إلى نفسك كضحية مسكينة. بل توجّه إلى داخلك، وأوجد تلك الأفكار وذلك السلوك، التي خلقت الحالة الإصابية.

وتوجد لدى الإصابات الرضّية مقاصد إيجابية محددة. وهي في الغالب إمكانية الحصول على اهتمام وعطف الآخرين. فنحن نتوجع من الألم، وأحياناً نستلقي في الفراش لوقت طويل. ويغسلون لنا جراحنا، ويخدموننا، ويظهرون لنا الاهتمام. وهذا النزوع إلى الإكراه، الذي أدى بنا إلى الإصابة الرضّية يزول تدريجياً.

فالألم بشكل عام، أي ألم - هو الإشارة الأولى للشعور بالذنب. ويمكن للألم أن يكون فيزيائياً أو روحياً. والذنب يبحث دائماً عن عقوبة، والعقوبة تخلق الألم والمعاناة. وإذا كان هنالك ألم مزمن، فإن ذلك إشارة إلى الإحساس الدائم بالذنب. وإذا ما تخلّصت من ذلك الإحساس، فإن الألم سيذهب.

تذكّر أن كل شخص وفي أي حالة سيتصرف بالطريقة المثلى. هكذا هو تركيب العقل الباطن - فهو يختار أكثر أساليب التصرف فاعلية. وعندها، في الماضي، وفي وضع كهذا، أنت قمت بالخيار الصحيح. فهل يستحق معاقبة الذات على الأفضل، الذي كنت قادراً عليه عندها؟

ولقد كتبت سابقاً عن أن الشعور بالذنب يعلّمنا ما لا يجب علينا فعله، غير أنه لا يعلّمنا ما يجب علينا القيام به بدلاً من ذلك. وهذا إحساس خطير. فهو يتطلب عقوبة، والعقوبة دائماً ترتبط بالألم، الإساءات، المعاناة والضغينة.

ومعاقباً ذاتك، شاعراً بالذنب، فأنت تدخل نفسك في دوائر محددة، لا يمكن تجاوز حدودها. وأنت شخصياً تحدد حريتك. فتخلّص من الشعور بالذنب وكن حرّاً.

الإصابات، الكدمات، الحروق، القروح، جراح الجسد، التقرحات

وهذه كلها عبارة عن غضب ينفلت إلى الخارج، ويعود إليك مرة أخرى على شكل جراح وآلام.

إحدى معارفي أحرقت رجلها بالماء المغلي. فقررنا استيضاح السبب الباطني لذلك. وبدا أن ذلك كان بسبب خلاف مع زوجها.

كسر العظام، التشققات

وهي تعني التمرد ضد السلطة، العجز وعدم معرفة الوقوف إلى جانب الذات. فغضبك وكرهك يعودان إليك من جديد، وبجبرانك، حرفياً، على "تحطيم" مقاومتك أو "كسر" قناعاتك.

في الفيزياء، هنالك قانون ثابت يقول: "قوة الدفع تساوي القوة المقاومة". فتعلّم استخدامها في حياتك. وإذا كنت تؤمن بأنه يمكن إقامة العدل بمساعدة القوة فقط، فإنك تجذب القوة، أوتوماتيكياً، إلى حياتك.

- هل تعلم يا دكتور، - حدّثني مريض تعرض لحادث منذ فترة قصيرة، - لقد شعرت دائماً أن الحياة تضغط عليّ. وكنت أقاوم طيلة حياتي ضد ظروف حياتية معينة، وناضلت. وها أنا ذا، لم أستطع الصمود، "انهزمت".

وحالة الكسور تُظهر أنه يجب أن تُحوّل أساس أفكارك، و"هيكل" معرفتك إلى الشكل النظامي الواجب، ويلزمك أساس متين وصلب لقناعاتك. وفي الوقت ذاته، يجب تنحية الجمود، وأجزاء إدراكك المتصلبة. ومن الضروري دمج المرونة في السلوك والصلابة في القناعات، حيث أن العظام المتينة - هي عظام مرنة ومتينة.

الخلع، شد العضلات والأوتار

الغضب والسخط. الغضب والمقاومة. الامتعاض، الرغبة في الثأر. هذا جزء من الانفعالات القاتلة، التي يمكن أن تقود إلى جراحات من النوع نفسه.

وبهذه الطريقة، يمكن للعقل الباطن منع الإنسان من إطلاق الغضب والعنف. وهو يخلق عائقاً مشابهاً أمام الرغبة في ضرب أحد ما.

جاءت الى عيادتي فتاة شابة مصابة بالأكزيما في راحة الكف وخلع في مفصل الكتف. وقمنا مباشرة بإجراء اتصال مع العقل الباطن، واخبرها عقلها الداخلي أن سبب الأكزيما وخلع الكتف هو الغضب والسخط تجاه الأب.

- هل تعرف يا دكتور، أن الأمر كذلك في الحقيقة، - تحدّثت المريضة وهي في وضع الغيبوبة، - أبي مدمن كحول، وهو كثيراً ما يشرب ويضرب أمي، والوضع مستمر كذلك منذ مدة طويلة. وقد بدأ ظهور الأكزيما في راحة كفي منذ أن بدأ يشرب كثيراً. وها هو، للمرة الثانية، يشرب ويقوم بضرب أمي بقوة، وهنا برزت لديّ رغبة في قتله، والحق اقول، ان يديّ تهرشانني للقيام بذلك، وهكذا ركضت في الممر الى حيث اردت ان آخذ بلطة، غير ان والدي امسكني من

يدي وكبحني بقوة، فخلع لي يدي. وصرخت من الألم. وبهذا لم أستطع تحقيق مقصدي للمرة الثانية.

الغدة الدرقية

وهي تمثل التعبير أو الإفصاح الذاتي الخلاّق.
وتشهد أمراض الغدة على أن مشكلات مع التعبير موجودة لديك.

الدراق أو تضخم الغدة الدرقية

يدل ورم الغدة الدرقية على أن ضغوطاً قوية تقع عليك. وبشكل أدق، أنت تظهر ضغطاً على نفسك، ويساعدك المحيط بذلك. ويظهر شعور بأن الحياة هاجمتك، فأنت تعتبر أن أحداً ما يُذلك بشكل دائم، ويجب احتمال هذه الإهانة. وتشعر نفسك ضحية، من دون شخصية. وتختبر الامتعاض والكره إلى ما هو مفروض في الحياة. ويبرز شعور بحياة مشوّهة.

قالت لي امرأة مصابة بالتورم الدرقي:
- لديَّ شعور بأنهم يدخلونني في ممر ماء ويجبرونني على السير فيه؛ ولا مكان للانعطاف.

وكثيراً ما يتشكّل الدراق عند النساء، اللواتي يدمن أزواجهن على الكحول. وفي هذه الحالات، فإن الأفكار السلبية المخبّأة والانفعالات، الإساءات الصغيرة والاعتراضات تقف "كتلة" في الحلق. ولكن ذلك يتواجد ليس فقط في تلك العائلات، التي يكون الأزواج فيها "سكيرين".

- يحاول زوجي دائماً أن يجد موضعاً لانتقادي لأسباب تافهة، - قالت لي مريضة، ثم اكتشاف عدة عقد في القوة لديها. - فإما أنني لم أرتدِ الثوب المناسب، أو أنني لم أتزين كما يجب. فهو لا يسمح لي أن أخطو خطوة واحدة بهدوء.

من المهم جداً تعلُّم الاهتمام بالنفس، ومعرفة الأمنيات والمتطلبات الشخصية، والقدرة على التعبير عنها بوضوح. فأن تكون أنت نفسك - هو الدواء الرائع.

ويتواجد التورم الدرقي لدى الأطفال في بعض الأحيان. وفي حالات كهذه يعكس المرض تصرفات محددة لدى الطفل والأهل.

فقد تضخمت الغدة الدرقية لدى أحد الأطفال. "دراق من الدرجتين الثانية والثالثة" - وهذا ما حدده التشخيص. وقد بدأت باستيضاح أسباب المرض لدى الوالدين. فقد كان الأب قاسياً جداً ومارس ضغطاً قوياً على الطفل والأم.
- أريد أن يكون من ابني فائدة ما في هذه الحياة - قال الأب.

التعبير بوضوح عن انفعالاته بسبب الخوف أمام الأب، فهي قد تجمعت في منطقة الحنجرة، وكما هو معروف، فإن هذه المنطقة مرتبطة بالتعبير الذاتي.

- إذا ما قمت بشيء ما، فإن والدي، على الدوام، ليس سعيداً بذلك. وقد أصبحت خائفاً من القيام بأي شيء،- هذا ما قاله لي الطفل، عندما بقيتُ وإياها بمفردنا.

وقمت بإعطاء الطفل أدوية هوميوباتية، وتسلم الوالدان مهمة تغيير سلوكهما مع بعضهما ومع الطفل. وخلال شهر، ها هو حجم الغدة أصبح أقل إلى النصف تقريباً.

الأورام، السرطان

تكوّنت لدى الأشخاص فكرة نمطية حول عدم إمكانية علاج السرطان. وعندما يخبر الأطباء المريض، أو أقرباءه نتيجة كهذه، فإن ذلك يقع لدى الكثيرين كإنذار. ولكن لا يستحق الأمر ذلك اليأس. وكما تقول الحكمة: "لا توجد أمراض غير قابلة للعلاج، بل يوجد مرضى غير قابلين للعلاج".

وقبل ألفي سنة، كان الطب الصيني قد سمى خمسة أنواع من الناس، غير قابلين للعلاج وهم:

1. العنيدون، الذين تجري محاولات إقناعهم من دون معنى.
2. البخلاء الجشعون، الذين صرفوا كل صحتهم في الجري خلف النقود.
3. الأشخاص المتهورون، الذين لا يريدون الامتناع عن كل ما هو قاتل من تصرف، وعادات.
4. المرضى، الضعفاء لدرجة أنهم لا يستطيعون أخذ الدواء.
5. أولئك، الذين يثقون بالدجالين وليس بالأطباء.

وأنا واثق أن احتمال معالجة أي مرض موجود، إذا أخذ المريض على عاتقه المسؤولية عن مرضه وعن شفائه.

فأول ما يجب القيام به من أجل العلاج - هو التوقف عن الإيمان بأن هذا المرض غير قابل للعلاج. فهو غير قابل للعلاج بالوسائل الخارجية، وسائل الطب المعروفة، لأن هذه الوسائل لا تقضي على السبب، بل تتصارع مع التبعات. وما يجب فعله هو الدخول إلى أعماق الذات، كي نصل إلى العلاج. وعند ذلك، فإن المرض، وكما جاء من لا مكان، سيختفي ويذهب إلى لا مكان.

وفي التاريخ، كان هناك ملك يهودي أصيب بمرض عضال. ونصحوه بالتوجه إلى الرب. إلا أنه لجأ إلى الأطباء ومات خلال سنتين.

أما أنت، فتوجّه إلى داخلك - وهذا يعني فيما يعنيه التوجّه إلى الرب، لأن الرب موجود في نفس كل منّا. ومن الضروري أن تنتج في داخلك نبع قوة وصحة دائم، فهو موجود في كل واحد. ففي داخلك توجد المصادر الضرورية، فخذ الطريق إليها.

والآن، فكّر، ما هي أفكارك وانفعالاتك القاتلة، التي قادتك إلى المرض؟

الأورام، الانتفاخات، الكيسات

وهي تتشكّل عندما تحبس في داخلك التهيّجات والإساءات القديمة، و"تدوّرها" في رأسك بشكل دائم، وتلافها، وتخزنها في مكان واحد من جسدك. فلقد اكتشفت أن التخلّص الكامل من الإساءات القديمة يشفيك بالكامل من أي ورم.

وقد أوردت في الكتاب أمثلة كثيرة عن مرض واسع الانتشار كالورم العضلي الرحمي. في أن تتخلّص المرأة بالكامل من الغضب والامتعاض تجاه الرجال، فإن الورم سوف يمتص. وفي هذه الحالة سوف يرفع الأطباء أيديهم. وليس من الواضح لديهم ماهية ميكانيكية الشفاء، بينما هي بسيطة في حقيقة الأمر. ذهب الامتعاض - واختفت انعكاساته على المستوى الفيزيائي.

ويوجد سبب آخر لظهور الأورام - وهو الشعور القوي والمتزايد بالكراهية للعالم، الذات والناس الآخرين. وهنا ينشأ إيمان بأن الحياة لن تجلب لنا شيئاً جيداً.

وأحياناً يكون الورم هو توبيخ الضمير القوي والمتزايد.

السرطان

هو امتعاض قديم خفي، سخط وغيظ وحقد، كراهية ورغبة في الانتقام، التي "تفترس" الجسد. وهو جرح نفسي، باطني عميق، وغير قابل للشفاء. وهو المشكلة القوية، الداخلة عميقاً في روحنا، مع ذاتنا شخصياً ومع العالم المحيط.

حدّثني أحد مرضاي قائلاً:

- هل تعرف يا دكتور، كان لديّ زميل في العمل. ومرة جلسنا معاً، وشربنا وتحدّثنا. ودار نقاش بيننا حول وصية المسيح المعروفة: "مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الأَيْمَنِ فَحَوِّلْ لَهُ الآخَرَ أَيْضاً". وهنا، تحدّثت عن انني أسامح الناس بسرعة، واحمل الضيم في داخلي، وقام هو مباشرة بتقاسم وجهة نظره التالية معي: "انا اعتبر، - قال هو، - انه يجب التصرف كما يلي: فإذا ما آذاك أحد ما، فخبّئ هذه الإساءة في داخلك. حتى يصبح وضع ذلك الشخص سيئاً. وعندها، عندما يكون الشخص ضعيفاً، انتقم منه. ووجّه إليه الضربة القاتلة". هل تعلم يا دكتور، أنه منذ فترة ليست بعيدة مات هذا الشخص بالسرطان.

والعزة، وما تثيره من كبرياء، الشعور بالذنب والعقاب، المحاكمة والاتهام، الكراهية العميقة للناس، كلها تؤدي إلى هذا المرض. فلو أن الشخص، في عقيدته، يتشابه مع الخلية السرطانية، فإنه سيخلق السرطان في جسده.

وتنفذ وظيفتها الأساسية من أجله. وفي الرد على ذلك، يقدم الجهاز لها وبالطريقة نفسها؛ فيعطيها كل ما هو ضروري لها. والخلية الطبيعية، السليمة، "تفهم" أن رفاهيتها تتعلّق بسلامة الجهاز كله، ولذلك فهي تقدم له كل طاقتها. وبالنسبة للخلية السليمة، فالجهاز كله - هو الرب، أي مصدر حياتها وسعادتها وتطورها.

كيف إذن، تتصرف الخلية السرطانية؟ فمصالح الجهاز كله ليست مهمة بالنسبة إليها، وهي تهتم بنفسها فقط. وهي لا تعرف من أين تحصل لنفسها على المواد الغذائية. والخلية السرطانية لا تشك في أنها تدمر الجهاز كله بتصرفاتها هذه، وهذا يعني أنها، وبعد موت الجهاز، سوف تموت هي. أي أنها، بتصرفاتها ونشاطها الحياتي، تدمر الجهاز بالكامل، ونفسها من ضمن ذلك.

غير أن الكون، هذا الكيان الوحيد، الذي نعيش فيه، لا يمكن أن يسمح بأن يقوم شخص ذو عقلية سرطانية بتحطيم كونه. لذلك فإن شخصاً كهذا، وحسب القانون الكوني، يجب أن يتحطم. وينتج لدينا أن الشخص يحطم نفسه عن طريق عقيدته تلك.

والآن، كثير من الناس مويوءون بالعقيدة السرطانية. ولهذا السبب بالضبط فإن الموت بسبب الأورام الخبيثة يأتي في المركز الثاني حسب الإحصاءات. وهؤلاء الأشخاص جاهزون لتحطيم العالم الذي يعيشون فيه، لأنه، وحسب ما يبدو لهم، غير كامل. فهم يحاكمون، ينزعجون، يكرهون ويثأرون، محطمين أمام ذلك، ذهنياً، العالم المحيط، الكون. والأشخاص ذوو العقلية السرطانية لا يفهمون، ببساطة، أن العالم المحيط - هو عالمهم. ومولدون الأفكار التحطيمية، فهم بذلك يحطمون أنفسهم شخصياً. وأنا أؤمن بعمق في أن الكون متناغم جداً، عادل وكامل، لأن قانوناً عاماً يؤثر فيه، ألا وهو: "كلّ يجازى حسب إيمانه وأفكاره". ويجب أن يفهم الناس أن ما يعتبر غير كامل ليس الكون، بل عقائدهم، أي ليس العالم ذاته، بل نموذجهم عن هذا العالم.

السرطان - مرض قابل للعلاج. وهنا لا يكفي تأثير الطرق التقليدية: الكيمياء، التعريض للإشعاع، التدخل الجراحي. فكل هذا يدفع المرض أعمق ويعمل على تأجيله، حيث أنه لا يزيل أسباب المرض، لأن السرطان هو مرض الكيان كله. والعلاج من الأورام السرطانية - هو قبل كل شيء التخلّص من العقيدة السرطانية.

وقد وصف أحد مرضاي، الذي تعافى من السرطان، حالته كما يلي:

- دكتور، لقد أصبحت شخصاً آخر تماماً. فقد جرت المادة تثمين للقيمة. فلو أجريت مقارنة بين وضعي قبل المرض والحالة التي أنا فيها الآن، فيكون ذلك

كالسماء من الأرض. وكان باستطاعتي قديماً أن أتهيّج لأي سبب تافه. مثلاً، إذا ما توقفت على الموقف وإذا مرّ وقت طويل ولم تأت الحافلة، فأخرج عن طوري حرفياً. أما الآن، فأنا هادئ كالفيل. ولديّ موقف مختلف جداً من نفسي، من الحياة ومن الناس.

وحصر المرض في مكان معين، أي مكان ظهوره، يخضع أيضاً لأفكارنا وانفعالاتنا. مثلاً، إصابة الأعضاء التناسلية تعني المس بأنوثتك أو ذكوريتك.

وسرطان الرحم يدل على امتعاض النساء "القاتل" من الرجال، والذي بسببه لا تريد المرأة أن تعيش.

- دكتور، أنا لم أشعر نفسي امرأة حقيقية أبداً، - تقول إحدى مريضاتي، التي تعاني من أورام سرطانية في الرحم. - فقد شرب زوجي وخانني، وكان دائم السفر في مهمات رسمية. والآن وصلت إلى مرحلة من العمر... فقد حان سن اليأس. يعني أنني سوف لن أشعر نفسي امرأة أبداً. شيء محزن!

وعند الرجال، كل شيء يسير بالطريقة نفسها أيضاً، والامتعاض فقط، له مخطط آخر. فالسرطان يمكن أن يصيب الخصيتين أو البروستات، أي الأعضاء المسؤولة، كما تذكر، عن المبادئ الذكورية.

أما ظهور السرطان في غدة الثدي فيعني أنك، وخلال حياتك، تضعين نفسك في آخر القائمة، وتحرمين نفسك بنفسك من الرعاية والاهتمام، ومن ثم توجّهين حقدك القاتل إلى الآخرين، لأنهم يتعاملون معك بشكل سيّئ.

مضى وقت على إحدى النساء، ولم يكن لديها أطفال خلال هذه الفترة. وفي النهاية، وبعد عدة سنوات من زواجها أنجبت طفلاً. وكان الطفل الذي انتظرته طويلاً. وأعارته كل الاهتمام، تاركة عملاً ذا هيبة وأمامه آفاق واسعة، والذي كانت فيه اختصاصية متميّزة. وراحت تعمل عاملة نظافة، على أن تبقى بجانب البيت، والطفل، حيث أنه بدأ يعاني من إصابات متكررة في القصبات. وساءت علاقتها مع زوجها، وازدادت سوءاً من عام لآخر، فهو بدأ يشرب، ويتعطل عن العمل، وفي إحدى المرات، وأثناء تفسير المواقف مع الزوج السكران، قام بضربها على صدرها. وخلال بعض الوقت تم اكتشاف ورم سرطاني في المكان نفسه.

وكان مرضها ومرض الطفل والعلاقة السيّئة مع زوجها نتيجة علاقتها بنفسها. فعند ولادة الطفل توقفت عن "تغذية" نفسها بالاهتمام والحب. ووضعت نفسها وعالمها في المركز الأخير. وبدلاً من أن تغيّر علاقتها بنفسها وتكدس الحب في داخلها، قامت بتكديس الإساءات، الاعتراضات والإدانات.

المرأة أن تولي نفسها رعاية وحباً مضاعفين عما كانا عليه قبل ولادته، لأن الطفل يتبرمج باطنياً على وضع أمه. وإذا كان الهدوء والحب هما المسيطران داخل الأم، فإن ولدها سيكون هادئاً ومعافى، الأمر الذي يعني أنه سيكون لدى الأم وقتاً حراً بشكل دائم.

ويجب أن يتواجد توازن ثابت بين ما "تمتصه" وبين ما تعطيه للآخرين. فأنت تساعد الآخرين، عندما تكدّس الحب في داخلك وتجعل عالمك أكثر فرحاً وسعادة. وإذا ما أوليت ذاتك الاهتمام و"غذيت" نفسك بالحب والسعادة، فإنه، وبهذه الطريقة، يظهر لديك ما تستطيع منحه للمحيطين بك.

أما إصابة الجهاز الهضمي بالمرض، فيتصل بمبدأ الاستيعاب، هضم الأحداث والتخلّص من كل ما هو غير لازم في الحياة.

- دكتور، انا لا استطيع مسامحة اخي حتى الممات، - يقول لي رجل، اكتشف لديه، مؤخراً، سرطان في المعدة. - فهو تصرف معي بدناءة، وانا لا استطيع ان افهم كيف ان الأخ الشقيق يتصرف هكذا؟

- يعني أنك جاهز لمسامحته عند الممات؟ - اسأله انا.

- جاهز، - يجيب الرجل.

- إذن، فهل يستحق الأمر الموت من أجل ذلك؟ يمكنك مسامحته الآن؟

- لا استطيع، يجيب الرجل. - فما ان استذكر هذا الوضع، حتى ينقلب كياني.

وظهور المرض في أعضاء التنفس يشير إلى خيبة أمل كبيرة في الحياة.

- لقد عشت طوال حياتي من اجل الأطفال، - هكذا يتحدّث مريض، اكتشف لديه مؤخراً ظل سرطاني في الرئة من خلال صورة شعاعية. - والآن، وبعد ان توزعوا في مدن مختلفة، ليس لديّ اي معنى للحياة. فمن اجل ماذا اعيش؟

إذن، ماذا نحتاج من أجل العلاج؟

أولاً. يجب أن نأخذ على عاتقنا المسؤولية عن حياتنا، عن مرضنا وعن صحتنا.

ثانياً. من الضروري امتلاك رغبة قوية في الحياة. والأهم أن نحدد لماذا ومن أجل ماذا؟ ففكر بأهداف وفوائد الحياة.

ثالثاً. من الضروري التخلّص من كل ما هو غريب في ذاكرتنا، ومن الأفكار السلبية، والانفعالات وصفات الطبع، التي تقودك إلى الموت. فابدأ بالعمل على ذاتك.

وأعر انتباهاً لأسلوب تفكيرك، وبدّل أيضاً طريقة حياتك: التغذية، العمل، نشاطك الفيزيائي. وأدخل في حياتك كل ما هو حي، مضيء وسعيد.

وتوجد تقنيات خاصة بالإبصار الفعّال، وهي تستخدم في مراكز سرطانية حديثة.

وحالياً تتراكم أكثر فأكثر الشهادات والأمثلة حول علاج الناس من السرطان. فالكل يعرف الكاتب سولجنتسين، الذي اكتشف أحد الأطباء سرطاناً لديه، إلا أنه استطاع قهر المرض في داخله. وأنا أعتبر أن ما ساعده في الشفاء من المرض، كان نشاطه الإبداعي، فقد تمكن من خلال كتبه إظهار تلك المشاعر التي كانت، حرفياً، "تأكله".

ولدينا أمثلة أخرى مشهورة.

وهنا أورد مقاطع من كتاب لويزا خي، التي تصوّر فيه تاريخ مرضها وعلاجها من المرض.

"... في أحد الأيام الرائعة، تم اكتشاف السرطان لديّ. وقد ظهر السرطان عندي "نسائياً"، في منطقة المهبل. وكنت عند ذلك مليئة بالذعر، مع أنني ومن خلال نوعية عملي كنت قد ساعدت الناس، وفهمت أن الفرصة الفريدة قد جاءتني لاختبار المبادئ، التي كنت أعظ بها دائماً، من خلال تطبيق خاص. وفي نهاية الأمر، أنا نفسي كتبت عن أن السرطان - هو عبارة عن تراكم الاستياء والامتعاض ليس إلا، وإذا ما تخلّصنا منها، فإن إمكانية علاج المرض موجودة. وقد أدركت أنني شخصياً لم أستطع تذويب امتعاضي الطفولي كله بشكل أكبر، وترتب عليّ عمل الكثير من أجل ذلك.

وكلمة "غير قابل للعلاج" بالنسبة لي شخصياً تعني شيئاً واحداً فقط: هي الوضع الذي لا يمكن علاجه بالطريقة التقليدية. فلو أنني وافقت على إجراء العملية الجراحية ولم أقم بشيء للتخلّص من قناعاتي الشخصية القديمة، لكان الأطباء تابعوا "تقطيع" لويزا المسكينة لدرجة لم يتبق معها شيء منها. ومتجهة إلى العملية، لو أنني قد غيّرت طريقة تفكيري، التي تسببت بالسرطان، لما عاد السرطان إليّ، وإذا كان السرطان أو أي مرض آخر يعود، فأظن أن ذلك بسبب أنهم لم يقتطعوا كل شيء. والسبب هنا يكمن في أن الشخص لم يبدّل شيئاً في عقله وإدراكه، وهو بذلك، يخلق لنفسه المرض ذاته، مع أنه من الممكن أن يكون ذلك في جزء آخر من جسده. وكذلك، آمنت بأنني لو قمت بتنظيف مجالي العقلي، فإنني لن أكون بحاجة إلى الجراحة. وقد قلت لطبيبي الشخصي أنه لم يكن لديّ نقود في ذلك الوقت من أجل الجراحة، فأخبرني بدوره أن ما بقي لي في الحياة ثلاثة أشهر فقط، وهنا انكببت على العمل. وبتُّ أقرأ كثيراً عن الأساليب غير التقليدية للعلاج. وذهبت إلى متجر كتب متخصص في الصحة، واشتريت كل الكتب الموجودة فيه والتي تخص مرض السرطان. وكذلك، ذهبت إلى المكتبة وقرأت كل ما أمكنني إيجاده حول هذا المرض. وقد لفت انتباهي أكثر من غيره

محاضرة، وعادة ما أحببت الجلوس في المقدمة، وفي هذه المرة جلست في الخلف. وهنا، اقترب مني رجل وجلس إلى جانبي وبدا لي فيما بعد أن هذا الرجل هو الشخص الذي كنت أبحث عنه (يعمل على معالجة الانعكاسية). وفيما بعد بدأ بالقدوم إلى منزلي ثلاث مرات في الأسبوع، وقد ساعدني هذا الرجل كثيراً.

ولقد فهمت جيداً أنه كان يلزمني تعلّم حب واحترام نفسي أكثر بكثير. وقد كان لديَّ في صغري القليل جداً من الحب، ولم يعلّمني أحد كيف أحب نفسي وببساطة، تبنيت موقفهم مني من خلال نقدهم الدائم، وأصبح ذلك طبيعتي الثانية.

وعندما بتُّ أمارس العلوم الرئيسة في الكنيسة، أدركت كل أهمية استحسان خطواتي غير أنني كنت أؤجل دائماً إلى الغد من مبدأ "غداً سأتعلّم الالتزام بالحمية". وفي البداية، كان، بالنسبة لي، من الصعوبة بمكان أن أقول لانعكاسي في المرآة: "لويزا، أنا أحبك. أنا، في الحقيقة، أحبك". وبغض النظر عن أي شيء، قررت متابعة التدريب مع المرآة واكتشفت أنني الآن في وضع، حيث شعرت نفسي، في العادة، وضيعة، ونظرت بشكل مختلف. وهذا بدا لي واضحاً أنني لا أقف في المكان المناسب.

وكان الأصعب بالنسبة إليَّ هو التوقف عن تخطئة الآخرين. نعم، كانت لديَّ طفولة صعبة، وكان كل شيء يؤذيني، عقلياً، فيزيائياً وجنسياً. إلا أن ذلك كان من زمن ولم يبرر أبداً علاقتي مع ذاتي الآن. وحرفياً، أنا أطعمت جسدي للسرطان، لأنني لم أستطع المسامحة. وقد وجدت لنفسي طبيباً نفسانياً جيداً، وأصبحت، بفضله، أظهر سخطي المتراكم. وكنت أضرب الوسادة وأصرخ بعنف، وهذا ما "نظفني" بالدرجة الأولى. ثم ومن ذكريات والديّ، المؤلفة من قطع، حول طفولتهم، ركبت لنفسي لوحة عن طفولتهم. وقد أصبح أسفي شديداً عليهم، وأخذ ذنبهم في كل ما حصل معي بالذوبان والتواري. وبالإضافة إلى كل ذلك، فقد وجدت لنفسي طبيباً جيداً متخصصاً في الحميات، وهذا الذي ساعدني على التخلّص من القرف المتراكم في جسدي على مدى سنوات عديدة. فقد وصف لي حمية صارمة، مؤلفة من المواد الخضراء فقط. وخلال أول شهر قاموا بتنظيف المصران الغليظ لديَّ ثلاث مرات في الأسبوع. ولم يجروا لي العملية الجراحية، وخلال ستة أشهر كان الأطباء مجبرين على الوصول إلى اتفاق وإخباري (ما كنت قد عرفته مسبقاً)، أن السرطان قد اختفى من جسدي نهائياً. والآن، أنا أعرف، من خلال خبرتي الخاصة أنه يمكن علاج أي مرض إذا ما أردنا شخصياً تغيير أفكارنا، قناعاتنا والعمل فيما يتناسب مع ذلك.

وأحياناً، فإن التراجيديا الأكبر تتحول إلى سعادة بالنسبة لنا. فأنت لا تستطيع التصوّر كيف غيّرني مرضي. وقد جرت إعادة تقدير القيمة، وأخذت اتطلع بشكل مختلف إلى الحياة وأصبحت أقيّم الأشياء أكثر، تلك الأشياء التي لم أعرها أي أهمية قبل المرض.

الإدمان على الكحول

كان يمكن للبشرية أن تحقق نجاحات مذهلة، لو أنها كانت أكثر تبصراً.

فوتله

هل يمكننا معالجة الإدمان على الكحول، أم لا؟

نعم، يمكننا ذلك!

أستطيع التأكيد على هذا مع المسؤولية الكاملة. وقد وصلت إلى هذه القناعة بعد خبرة طبية استمرت لسنوات عديدة، حيث تمكّنت من الوصول إلى سبب هذا المرض الخطير، الذي يعاني منه ليس المرضى فقط، بل والأشخاص المحيطين بهم. وتلك الأسباب مُخبّأة عميقاً في العقل الباطن للشخص.

ونتيجة لعمل دقيق ومتعب أوضحت أنه، ولدى الأشخاص الذين يعانون من انجذاب مفرط للكحول، يوجد برنامج سلوك محدّد في عقلهم الباطن، وسمّيت هذا البرنامج "برنامج إدمان الكحول". ويمكن لهذا البرنامج أن يُتداول بالوراثة، أو أنه يتشكّل خلال سير عملية الحياة تحت تأثير صدمات انفعالية قوية. لذلك، ومن أجل العلاج من الإدمان على الكحول، مهم جداً الكشف عن هذه البرامج، وتحييدها وإيجاد برامج سلوك جديدة موجّهة إلى أسلوب حياة متبصر وسليم. وبكلمات أخرى، وكيما نتخلص من العادات القاتلة القديمة، من الضروري خلق عادات حسنة جديدة.

وأساليب التأثير على الإدمان على الكحول الحديثة (الحقن، الحبوب، الشاي، الترميز) تعطي تأثيراً مؤقتاً فقط، دافعة المرض، طاردة إياه عميقاً في داخل العقل الباطن. وكثيراً ما تؤدي هذه الضغوطات على الحالة النفسية إلى إصابات جدية (ظهور التهيّج والعدوانية، غرابة الأطوار في السلوك، العجز الجنسي، الكآبة والخمود، الأفات المرضية". والأدوية والترميز يعملان فقط على تأخير حل المشكلة ولا يزيلان الأسباب الحقيقية لهذا المرض. والأسباب مخبّأة في العقل الباطن.

فقبل مدة وجيزة، جاءتني امرأة طالبة المساعدة لابنها - المدمن على الكحول، وخلال لقائنا كانت تتصرف بنوع من الغرابة. وقد تشكّلت لديّ قناعة بأنها ليست في حالة صحو. وعندها لاحت لديّ فكرة تقول: "غير معقول، تطلب المساعدة لابنها، وهي ذاتها تتعاطى الخمر!". وفيما بعد تبيّن أنها تخلصت من التبعية للكحول. من جهة الابتعاد، فهي ابتعدت عن الكحول، إلا أن المرض بقي في داخلها، وقد باح مظهرها الخارجي ونمط تعاملها بوجود المشكلة لديها.

- والى متى سيستمر امتناعك عن الشرب؟ - سألتها.

- لقد امتنعت على مدى ما تبقى لي من الحياة. وانا سعيدة، إلا أن ابني بدأ يشرب الكحول.

ولم تتمكن هذه المرأة، ولا بأي طريقة، من فهم أن مرضها "انتقل" الى ابنها. وبمساعدة الترميز، دفعت الاضطراب للكحول الى داخلها، وطردت العادات عميقاً في العقل الباطن، ولكنها لم تقم بتنحيتها. أما ابنها فقد "برمج" نفسه على برنامجها الباطني.

وفي الحصيلة، فإن الإنسان، "مُرمّزاً" نفسه وغير راغب في تنحية الأسباب الباطنية الداخلية، يحصل، وببساطة، على مرض آخر أو "يلقي" بالمشكلة إلى ذرّيته.

وقبل عدة سنوات لعب "الترميز" دوره المتقدم، غير أننا الآن نحتاج إلى مداخل أخرى لحل هذه المشكلة.

إذن، هل توجد حلول، أم لا؟ طبعاً هي موجودة! ومن المحتمل أنني أعرف ذلك الآن. فكل الوسائل الضرورية من أجل العلاج مُخبّأة في الشخص ذاته. وما يلزمه هو فقط إيجاد المدخل إليها.

علاج (وفقط العلاج، وليس دفع المرض) الإدمان على الكحول ممكن (وهذا ما أعرفه من خلال تطبيقاتي العملية) فقط في حالة أن يكون الشخص جاهزاً لتحمّل المسؤولية عن مرضه وشفائه.

وقبل كل شيء يجب أن يكون لديه رغبة لا تقهر بالتخلّص، وبأي ثمن، من المصيبة، وأن يودّع الماضي، وأن يجد نفسه ويصبح شخصاً آخر، ليبدأ بعدها حياة متبصرة جديدة. ويعود الكثير في ذلك، لك، وفقط لك، فالإيمان غير المحدود بالذات وبالطبيب قادران على إتمام أعجوبة الشفاء.

وقد ساعد برنامجي هذا المئات من الناس في شفاء أرواحهم وأجسادهم المريضة.

وهنا وصلت إلى قناعة في أن مسألة جدية، كإدمان الكحول، لا تحل بجلسة واحدة. ومن الضروري العمل على الذات لحلها.

وكان يبدو كل شيء واضحاً: فالكحول هو سمّ، ضار بالصحة. وهو يتسبب بكل النكبات الحياتية، من تخريب الأسرة، فقدان العمل، ونكوص نفساني. وقد تم الحديث والكتابة عن هذا الموضوع كثيراً. ولكن، لماذا يتابع الناس تسميم أنفسهم؟

هذا هو السؤال الذي طرحته على نفسي أكثر من مرة. لأنه، وعلى مدى سنوات يجري الصراع من الكحول، والإدمان - ولكن من دون أي فائدة ترجى.

وخلال سنوات عديدة بحثت عن سبل لحل هذه المشكلة. واستعملت المعالجة المثلية، الأعشاب، الصلوات، التعاويذ وتدريبات التحفيز الذاتي. وفيما بعد، صرت

أستخدم التنويم المغناطيسي. وهذا كله أعطى نتائج رائعة، إلا أنني شعرت أن شيئاً مهماً جداً غير موجود، وهو الشيء الذي كان يمكن له أن يساعد في حل هذه المشكلة بالكامل، وببساطة وفعالية.

وفي يوم رائع، برق في رأسي إلهام مفاجئ: "قوة الدفع تساوي القوة المقاومة". هذا القانون الفيزيائي الثابت لدينا منذ مقاعد الدراسة الأولى. وينتج لدينا أنه بقدر ما نكثر من القول أن الإدمان على الكحول هو حقد، وبقدر ما نكثر من الصراع معه، بقدر ما تصبح فعالية هذا الحقد أكبر، ويصبح الصراع معه أصعب أيضاً.

وهنا بدأت أرى هذه المشكلة من منظار آخر. فقد أدركت لماذا يظهر عن بعض الأشخاص انجذاب مرضي إلى الكحول. فالإدمان هو مرض الشخصية، والكحول يعتبر مشابهاً "للدواء" من أجل النفس المريضة. أي أنه ومنذ البداية، ليس الكحول هو الذي يخلق المرض، لأن الروح هي المريضة عند الإنسان. لذلك تظهر لديه حاجة مرضية إلى مستحضر كيميائي مُخدِّر، لكي يخفف من وضعه. لهذا السبب، فإن ما يجب معالجته هو نفس المريض، وعند ذلك تتضاءل الحاجة إلى المخدِّر بذاتها وشيئاً فشيئاً.

فتصوّر شخصاً ذا قلب مريض، فهو بحاجة إلى النتروغليسرين كي يزيل تشنج الأوعية ويخفف من وضعه. وهذا المستحضر لا يزيل ولا ينحي أسباب المرض. ولكن ماذا سيحصل، لو حرمنا المريض من هذه الوسيلة فجأة؟ هذا الشخص يمكن أن يموت. لذلك، فأول ما يجب القيام به من أجل هذا المريض، هو علاج قلبه بإزالة أسباب المرض، وعند ذلك لا يعود يلزمه أي من المستحضرات المنتجة.

وهكذا يحصل مع المدمن على الكحول. فروحه مريضة، وهي مصابة بفيروس الخوف والكراهية، الغيرة والامتعاض، الحقد واليأس. والكحول يساعد مع الوقت، على تحييد هذه التأثيرات الهدّامة والانغماس في غيبوبة تخديرية.

والكحول طبعاً، لا يعالج النفس المريضة. وهو يخفف معاناة المريض الروحية والفيزيائية لفترة محددة فقط. وكل المستحضرات الكيميائية، يملك الكحول نتائج ثانوية تنعكس على الجسد والروح. وتتخزن مواد الانحلال السمّية في الأعضاء الداخلية، وخاصة في الكبد والمخ الرئيس، مُظهراً تأثيره التخريبي.

وما ينتج لدينا، من ناحية، أن الكحول هو سمّ، ومن ناحية أخرى - فهو يساعد المريض (ولو مؤقتاً) في تخفيف معاناته.

الشيطان يعيش حتى الآن، وتحديداً، لأن بعض الناس يحتاجونه. وهم مستعدون لأن يكونوا عبيده ويقدموا له حريتهم وطاقتهم مقابل إمكانية الإحساس، ولو لوقت محدد، بأنهم أكثر هدوءاً وثقة. إذن، هل يستحق أن تقدم حياتك الثمينة وطاقتك مقابل غيبوبة تخديرية تستمر لبضعة دقائق؟

الكحول، بل في إصلاح النفس والتطور الذاتي. فالإنسان - هو الإنتاج الأعظم للطبيعة، وهو مُعطى ما ليس موجوداً لدى النباتات والحيوانات. وهذا العطاء - هو إمكانية تطوير الذات، وتعلّم شيئاً ما جديداً، وإمكانية إدراك الحقيقة.

إذن، ما العمل؟

أول ما يجب القيام به هو التوقف عن فهم الكحول كضرر!

وإذا كانت لديك مشكلات مع تعاطي الكحول، فلا تتسرع في تقريع نفسك. وتحوّل، قبل كل شيء، إلى داخلك، وحدّد لماذا تستخدم الكحول؟ وما هي الفائدة التي يقدمها لك ذلك؟

نعم! الفائدة بالتحديد!

ولكي يكون الموضوع أكثر وضوحاً، سأورد أمثلة.

يعتبر الكحول وسيلة تخديرية مأمولة للوصول إلى مدخل لحالات انفعالية محددة. وبكلمات أخرى، لدى كل شخص، وعند تعاطي الكحول هدف واحد - تغيير وضعه الانفعالي.

مثلاً، يعطي الكحول لكثير من الناس إحساساً بالحرية وإزالة القيود. وبعضهم يستخدمه في لقاءات العمل، كطقس، لتسهيل عقد الاتفاقات. ويستخدمه آخرون، ببساطة، من أجل لقاءات أكثر ثقة وغير مقيدة مع الأصدقاء.

وإحدى النساء، وبعد أن شربت أصبحت "روح" الجماعة. فقد شعرت بنفسها حرة جداً، فضحكت كثيراً وألّفت النكات، وكانت مركز الاهتمام. إلا أنها، وفي كل مرة، بعد جلسات مسائية كهذه، كانت تعود إلى المنزل في حالة مخيفة، وكما يقال "ليست هي ذاتها".

وقد جاءت لعيادتي طلباً للمساعدة، واستوضحنا، أنا وهي، أن هذا السلوك الإشكالي فيما يتعلّق بالكحول كان متعلقاً بعدم وجود الحب والاهتمام بشكل كاف في حياتها. وما إن تعلّمت تلقّي هذه المشاعر المهمة والتعبير عنها في حياتها، حتى اختفت المشكلة مع الكحول.

ويساعد الكحول البعض على الاسترخاء والشعور بأنهم أكثر حرية عند التعارف واللقاءات الجنسية. ومحتمل أن الرجال يتذكرون، كيف كانوا في شبابهم يشربون من أجل "الشجاعة"، وجعلوا الفتيات يشربن، كي يصبحن "سهلات البلوغ". وهذا يكون ضرورياً في بعض الأحيان، حيث أن المجتمع يفرض على الجنس محرّمات محدّدة، ولكن، وبعد أن يتعلّم الرجل أو المرأة إظهار جنسانيته بشكل طبيعي وبحرية كاملة، فإن الحاجة إلى الكحول تنتفي تلقائياً.

وقد كان أحد مرضاي يشرب لكي يكون لقاؤه مع أشخاص مقربين أفضل. فهو كان خجولاً جداً، وقد ساعده الكحول في أن يشعر نفسه أقرب إلى زوجته وأطفاله. وهو في هذا الوضع كان يخطر له أن يقول لهم كلاماً ناعماً، ويقوم بشيء ما طيباً وجيداً تجاههم. وقد ساعده الكحول ولبعض الوقت في التعويض عن غياب ذلك الحب، الذي شعر به، وعدم قدرته على إظهار أحاسيسه. وأعطاه الترميز فعالية مؤقتة، حيث أنه لم يزل الأسباب الداخلية لانشداده غير المعقول إلى الكحول. ونحن غيّرنا علاقته بنفسه كرجل، وبزوجته وأطفاله؛ ونحينا بعض مجموعات النواقص، ووحدات الذنوب، وها هو، وخلال عملية العلاج، الانشداد إلى الكحول يختفي، وتتشكّل رقابة كاملة فيما يتعلّق بالكحول.

ويتم اللجوء إلى الكحول أحياناً، من أجل إزالة التوتر الفيزيائي، ومن أجل الاسترخاء والراحة.

ويستخدم الكثيرون الكحول لإزالة التوتر النفسي، ولكي يخرجوا من الواقع ويبتعدوا عن المشاكل المتراكمة. وهكذا يقال: "اشرب وانس". غير أن هذا خداع ذاتي، لأن المشاكل بهذا الشكل لا تظل فقط من دون حل، بل يضاف إليها مشاكل جديدة. فالمشاكل يجب حلّها، وليس الهروب منها. وطالما أنه لا يمكنك الهروب من ذاتك! فكيف يمكن الهروب من الواقع؟ والأكثر من ذلك، أننا نحن من يصنع هذه الواقعية، وبذلك، فالواجب ليس الابتعاد عنها، بل تغييرها. وهنا يجب البدء من الذات.

عدا عن ذلك، فالكحول "يعدل" المزاج، ويبعث السعادة والثقة في النفس. أليس مهماً الحصول على المتعة والسعادة في الحياة، وكذلك المزاج العالي؟ نعم، ولكن بأي طريقة؟

والكحول، كالمخدر، يعطي الإنسان إمكانية الحصول على المتعة، السعادة، الابتعاد عن النشاطات اليومية، الاسترخاء، وفي النهاية "النعاس"، ولكن، كل هذا "خداع". والفرح - هو استراحة الروح. أما السرور والسعادة تحت تأثير الكحول - فهما فرح تحت التخدير. أما التخدير فيذهب ويبقى التخريب. والكحول لا يُعلّم حل المسائل الحياتية المهمة، بل في الغالب على العكس يضيف إليها أخريات أيضاً، وعندها تكتمل الدائرة وتنغلق.

وطبعاً لا يوجد أي شيء سيّئاً في استخدام الكحول بهدف الوصول إلى أوضاع تأثرية بعينها. أما إذا كان الكحول يعتبر الطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك، فإن هذا يكون نقصاً وتبعية. وبهذه الطريقة يصبح الشخص عبداً للمادة الكيميائية ذات التأثير التخديري، والتي يعتبر الكحول واحدة منها. ويضع الكحول إرادة الإنسان تحت تصرّفه. فأي ثمن غال يترتب علينا دفعه من أجل حلم تخديري يستمر لبضعة دقائق!

والآن، ابدأ بخلق وسائل أخرى للوصول إلى هذه الحالات. ودعها تكون أكثر فاعلية وأملاً من الكحول. ولدينا، هنا، قاعدة ذهبية تقول: "إذا ما أردت التخلّص من عادة قاتلة، فاخلق عادات جيدة أخرى". فابدأ الآن ومباشرة، بإيجاد هذا الخيار! ولا تؤجل ذلك إلى الغد، وأوقف تسميم حياتك وحياة المقربين منك.

وأريد أن أشرح أيضاً، ماذا تعني "أساليب جديدة للسلوك". فأساليب جديدة للسلوك - تعني كل جديد من أفكار، مشاعر وانفعالات، ومواقف جديدة من الذات والمقربين، ومن الناس والعالم المحيط. وهذه نظرات جديدة إلى حالات متعددة في الحياة، وردّات فعل جديدة على الأحداث.

وحتى هذه اللحظة لم يكن لديك خيار، فأنت كنت عبداً للكحول، ولم يكن بمقدورك التخلّص منها. أما الآن فالخيار موجود. وتوجد أساليب للتصرف، وهي أفضل من الكحول. وتوجد عادات طيبة جديدة. فهنئ نفسك! لأنك، ومنذ هذه اللحظة، تبدأ بامتلاك الحرية!

وقد كتبت عن أن الكحول - هو مرض الشخصية. وبعد ممارستي لعلاج الإدمان على الكحول خلال مدة طويلة، وصلت إلى قناعة في أن الإنسان، الذي يوجد في حياته تناغم في كل شيء، لن يضطر إلى تعاطي الكحول أبداً. وفي هذه الحالة، فإنه من الغباء ومن دون نتيجة الصراع مع الإدمان على الكحول، فالضروري هنا هو تنظيف الروح من العدوانية. وفقط الأشخاص الذين يملكون عدوانية باطنية وعقلانية هم الذين يصبحون مدمنين على الخمر. وهذا الأمر يخلق آلاماً ومعاناة. وفي هذه الحالة، فإن الكحول، كمخدر، يزيل "التقلص" من الذات المريضة. إلا أن هذا "الدواء" يؤثر مؤقتاً، ويترك آثاراً جانبية ضارّة، فهو يخرب الصحة والحياة. وإليك بعض الأمثلة.

- أنا أكره هذه المسوخ الأخلاقية، التي أعمل معها - يقول لي رجل يعاني من الإدمان على الكحول، وتراكم في عقله الباطن كثير من الاحتقار، السخط والحقد.

وأحد مرضاي بدأ يشرب الخمر منذ أن بات يشك في خيانة زوجته له. فالكحول ساعده على تحييد الغيرة.

ومريض آخر، راكم في داخله امتعاضات كبيرة وصغيرة من الحياة، الإدارة، القيادة، ومن ثم "غاب عن الوعي" لعدة أيام.

فابدأ الآن مباشرة بالتخلّص من الأفكار والانفعالات السلبية، التي أدّت بك إلى الإدمان على الكحول. فلا أحد يقوم بذلك بدلاً عنك. وهاك بعضها:

- المخاوف متعددة الأشكال: الخوف من العنف الجسدي، والخوف من المستقبل؛
- الشعور بالذنب والسعي لمعاقبة الذات؛
- الندم على الماضي؛
- الكآبة والضجر؛
- الإحساس بالوحدة؛
- الامتعاض، الحقد، السخط، الاحتقار والكراهية؛
- الغيرة؛
- الشعور بعدم الرضا على الذات، الحياة والعالم المحيط؛
- الإحساس بعدم العلاج؛
- مجموعة النواقص، عدم الثقة بالذات، الشك بالذكورية أو الأنوثة.

وينتج أن حل المشكلة عن طريق التعاطي المفرط للكحول ممكن، فقط في حال التخلّص من العدوانية الباطنية تجاه الذات والعالم المحيط. ومن الضروري تغيير الاعتقاد الشخصي، وخلق وسائل جديدة للسلوك، والسماح بدخول الحب والسعادة، الهدوء الروحي والتناغم، إلى حياتنا. وعند ذلك تتناقص الحاجة إلى هكذا مخدر، كالكحول، ذلك الآن الروح السليمة والجسد المعافى لا يحتاجان أية أدوية تخديرية.

فكيف يمكن التخلّص من الأفكار والانفعالات العدوانية السلبية؟ من أجل ذلك نحن بحاجة إلى تغيير عقيدتنا، وإجراء إعادة تقدير القيمة، ولا توجد أي طريقة أخرى.

وفي النهاية، هيا بنا نورد بعض النتائج. فإذا كانت لدى شخص ما تبعية للكحول، يلزمه من أجل الشفاء الكامل منها:

1. أن يمتلك إرادة لا تقهر للتخلّص من المصيبة وبأي ثمن، والبدء بحياة متبصرة جديدة.

2. التحديد، لأي سبب يستخدم الكحول في حياته. وأي خدمة مفيدة يمكن للكحول أن يقدمها له؟

3. إيجاد أساليب جديدة للسلوك، عادات جديدة وجيدة والبدء باستخدامها، أي إيجاد حرية الاختيار.

4. التخلّص من الأفكار العدوانية السلبية تجاه الذات شخصياً والعالم المحيط. وتغيير العقيدة الشخصية.

التدخين

لا تشرب الخمر، لا تكدر قلبك بالتبوغ – وعش بقدر ما عاش تيتيان!

السكائر لذيذة الطعم أو أن أحداً ما شعر نفسه أفضل بسببها. فأول ردّة فعل على السكائر المدخنة هي الشعور بالغثيان، الدوخة، السعال. ثم يتلقى المدخن، كهدية، آلاماً في الحنجرة، رئة محترقة، تنفس قبيح، بقع صفراء على الأسنان واليدين، مصاريف نقدية إضافية، شبح سرطان الرئة وأمراض القلب. وكل مدخن يعرف أنه معرض لتلقي آثار جانبية يسببها التدخين. فما الذي يجبره على إشعال السيكارة مجدداً، ومجدداً؟

الناس لا يدخنون من أجل المتعة، بل بسبب تلك الارتباطات التي تظهر لديهم فيما يتعلّق بالتدخين. فمثلاً، يبدأ الأحداث التدخين لكي يثبتوا استقلاليتهم عن النفوذ العائلي، ولكي يكونوا مقبولين ضمن مجموعات أترابهم، وإذا كان هؤلاء مدخنون، فيشعرون أنفسهم جزءاً من المجموعة، ولكي يحترموهم ويختبروا الحاجة إليهم. أما بالنسبة للفتيات، فإن التدخين مرتبط بالشعور بالاستقلالية والأناقة.

ومع تقدم العمر تتغيّر هذه المقاييس إلى مقاييس أخرى. فيبدأ البالغون بربط عملية التدخين مع القدرة على ضبط أحاسيسهم، ومع الشعور بالنجاح، الراحة والهدوء. وخطوة بسيطة جداً- إشعال السيكارة - ويتسبب الشخص لذاته بمشاعر عالية القيمة.

وإليك بعض التداعيات التي تظهر لدى الشخص جراء عملية التدخين:

- الإحساس بالاستقلالية وبلوغ الرشد؛
- الشعور بالدخول ضمن المجموعة، وعملية الاختلاط، وأنه جزء من الجماعة؛
- الإحساس بالنجاح، والشعور بالهدوء والراحة الداخلية؛
- الشعور بالرقابة الذاتية التأثرية، والاسترخاء؛
- الشعور بتوجيه الأفكار، التركيز، ضبط العملية التفكيرية، التأمل؛
- الإحساس بالضبط والتدقيق، والتفرّد؛
- الشعور بالرجولة، فالتدخين - يعني أن تكون رجلاً؛ هل تذكر دعاية سكائر "مارلبورو" - كاوبوي جميل، قوي، لا يُغلب، جالس فوق الحصان؛
- تحسين القدرة على العمل؛
- الشعور بإنجاز عمل ما؛
- تمضية الوقت، فيأي شيء تشغل نفسك، "التدخين"، الراحة والاسترخاء؛
- "إطلاق يوم جديد"، وإكسابه إيقاع؛
- إظهار النجاح الشخصي، والرخاء المادي ("أنا أدخن سكائر غالية الثمن").

وأنت، بماذا يقترن التدخين لديك؟

إن أولى الضروريات، التي يجب القيام بها للتخلّص من التدخين، - هي عملية

إبعاد الذات عن عملية التدخين ذاتها. أي الاعتراف بما يلي: "أنا - الإنسان الذي استخدم عملية التدخين لأحقق لنفسي تداعيات مهمة بعينها".

والآن، عليك التفكير، هل يستحق الأمر أن نستخدم دائماً هكذا أسلوب مضر ومهلك للصحة؟ أم أنه من الممكن إيجاد شيء ما آخر؟

قم بالخيار من أجل ذاتك!

وإذا ما قررت أن تختار لنفسك أسلوب حياة سليم، فكوّن نيّة إيجابية (ويمكن أن تكتبها على ورقة، وتكررها كل يوم): "أنا أتحرر من السكائر بسهولة؛ وأطبّق أسلوب حياة سليم ومتبصر؛ ورئتاي نظيفتان، وتنفسي طبيعي. وسأخلق أسلوباً جديداً للتصرف، وأفكاراً جديدة، والتي بمساعدتها سأتخلّص من السكائر بسهولة".

مثلاً، يوجد لديك الاقتران التالي: التدخين = أن تكون رجلاً. فكّر، بأية طرق أخرى كان يمكنك أن تشعر بأنك رجل؟ فيوجد لدينا الكثير من علامات الرجولة: امتلاك قوة الإرادة، القدرة على تحمّل المسؤولية، امتلاك وتطبيق الالتزامات تجاه الآخرين، القدرة على اتخاذ القرارات شخصياً. ويمكنك أن تنمّي في ذاتك واحداً من مقاييس الرجولة هذه كل يوم. وبهذه الطريقة يمتلك عقلك الباطن الخيار ويقوم به لفائدة الأسلوب الآمن والفعّال ذاته.

وإذا كان التدخين قد ساعدك في الحصول على مدخل إلى الشعور بالنجاح، الراحة والهدوء، فإنه من الضروري التفسير أية ميادين من حياتك تسببت لك بعدم الرضا، القلق والضجر. وبعد أن تحل مشاكلك الخاصة، فإن حاجتك إلى التدخين تتضاءل بذاتها، لأنك تتعلّم الحصول على الرضا والهدوء بطرق أخرى.

والآن. وعندما تشعر أن لديك الخيار في التصرف للحصول على مدخل مشاعر محددة، تبدأ عملية التحرّر من السكائر. فاشكر وأطلق سراح كل سيكارة دخنتها. وقل: "أنا أشكرك لأنك ساعدتني في تحقيق مقاصدي؛ وأنا أحرّر نفسي من التبعية، وأمجدك مع الحب وأخرجك من حياتي إلى ما لا نهاية". وإذا ما كنت ترغب حقيقة في ترك التدخين، فإنك ستفعل ذلك بسهولة.

وتدخين سكائر مختلفة أو سيكار، يرتبط أحياناً بصورة الشخص الناجح والغني. وهنا يخطر لي ما قرأته مرة في إحدى الصحف، التي أجرت مقابلة مع واحد من أغنى أغنياء العالم. وقد طُرح عليه السؤال: "أية سكائر تدخن؟"، الأمر الذي أجاب عليه بقوله: "أنا غني جداً، وأحبّ نفسي وحياتي جداً، لذلك فأنا لا أحتاج إلى التخدير. وبرأيي، المدخنون هم الأشخاص الذين يملكون مشاكل كثيرة. وبالنسبة لي شخصياً، فإن التدخين والقدرة على جني مبالغ "كبيرة" لا يتوافقان. ويمكن لكلمات هذا الملياردير أن تساعدك في أن تخمن لنفسك صورة جديدة تقول: إن

بالحياة، متنفساً هواء نظيفاً.

وتوجد لحظة أخرى مهمة جداً، والتي تجمع كل المدخنين. فالأشخاص المدخنون، وإن اختلفت درجة تعلّقهم بالتدخين، ينكرون حياتهم. وهم لا يحبون ذاتهم وعملية سير حياتهم، وذلك من خلال تحطيم أنفسهم بالسكائر. فابدأ بحب نفسك في هذه الحياة وكذلك طريقة سير حياتك. وسوف تحل تلك اللحظة، عندما يصل مستوى حبك لذاتك لدرجة تستطيع معها الامتناع عن التدخين بسهولة.

أمراض الأطفال

نصف مرضاي من الأطفال. وإذا ما أصبح الطفل بالغاً، فإنني أعمل معه من دون وساطة. ومن الممتع لي أن أراقب دائماً كيف يتغيّر وضع الأهل شخصياً عند شفاء الطفل. أما العمل مع الأطفال فهو أسهل وأكثر متعة، لأن تفكيرهم ما يزال حراً - ولم يتسخ بهموم الحياة اليومية الصغيرة أو المحظورات المتعددة. فهم حساسون ويؤمنون بالمعجزات. أما إذا كان الطفل ما يزال صغيراً، فإنني أعمل مع الوالدين، الذين ما إن يبدأان بالتغيير حتى يتعافى الطفل.

وقد تم منذ زمن إثبات أن الوالدين والأطفال هم وحدة متكاملة على المستوى المعلوماتي - الطاقي، الجنسي.

وكثيراً ما يسألني الكبار: "ولكن يا دكتور، كيف يمكن للطفل أن يعرف عن علاقاتنا، مع أننا نخفيها عنه؟ ونحن لا نتشاجر ولا نتخاصم أمامه".

ليس محتماً على الطفل أن يسمع أو يشاهد والديه. فهو يملك في عقله الباطن معلومة كاملة عن والديه، عن أحاسيسهم وأفكارهم. فهو ببساطة يعرف كل شيء عنهما. ولا يستطيع، فقط، التعبير عن مشاعره بالكلمات. لذلك هو يمرض أو يتصرف بغرابة، إذا ما ظهرت لدى والديه مشاكل ما.

وقد سمع الكثيرون هذا التعبير: "الآباء يأكلون الحصرم والأبناء يضرسون". والأمر في الحقيقة كذلك، فكل أمراض الأطفال هي انعكاس لتصرفات وأفكار والديهم، ومن المهم جداً استيعاب هذا. فالوالدان يستطيعان مساعدة طفلهما على الشفاء، وذلك بتغيير أفكارهما واعتقادهما، وسلوكهما. فأنا أشرح مباشرة للأهل، أن ليس لهم ذنب في مرض الطفل. وقد كتبت سابقاً عن أنه يجب التعامل مع المرض كإشارة أو إنذار. ومع مرض الطفل كإنذار أو إشارة لعائلته.

والأطفال هم مستقبل والديهم وانعكاس علاقتهما المتبادلة. ومن خلال ردّة فعل الأطفال يمكننا الحكم ما إذا كنّا نحن الكبار نقوم بكل شيء بشكل صحيح. فمرض الطفل - هو إنذار للوالدين ويشير إلى أن شيئاً ما في علاقاتهما ليس كما يجب.

فقد حان الوقت لبذل جهود مشتركة من أجل التعايش والتناغم داخل الأسرة. ومرض الطفل هو إشارة إلى الأب والأم تحضهما على التغيير الذاتي!

ماذا يفعل الوالدان عندما يمرض الولد؟ ألم يتلقوا مرض الطفل كإنذار لهما؟ إطلاقاً. فالوالدان يحشوان الطفل بالحبوب كابتين هذا الإنذار. وموقف أعمى كهذا من مرض الطفل يعقّد الحالة، حيث أن المرض لن يختفي نهائياً، بل يستمر في تخريب التركيبات الجنسية الدقيقة لدى الطفل.

والأطفال ذاتهم يختارون لأنفسهم والدين، وكذلك الوالدان يختاران الأطفال لنفسهم. والكون بدوره ينتقي لطفل بعينه الوالدين المناسبين، اللذين يلائمانه أكثر من الجميع.

ويعكس الطفل كلاً من الأب والأم. فتوجد فيه وتتطور بداية الكون الأنثوية والذكورية. ويحتوي العقل الباطن للطفل على أفكار، انفعالات وأحاسيس الوالدين. ويمثل الأب بداية الكون الذكورية، أما الأم فتمثل البداية الأنثوية. وإذا ما كانت هذه الأفكار عدوانية وهدّامة، فإن الطفل لا يستطيع دمجها مع بعضها، لا بل هو غير قادر على ذلك. وها هو يعبر عن نفسه إما بسلوك غريب أو بالأمراض. ولذلك، فإن صحة الأولاد وحياتهم الشخصية تتعلّقان بكيفية تعامل الوالدين مع بعضهما وكل مع ذاته ومع العالم المحيط.

وهنا، أورد مثالاً. فقد بدأت حالة صرع لدى أحد الأطفال، وكانت النوبات تحدث بشكل متكرر. والطب في حالات كهذه غير قادر على فعل أي شيء، فالأدوية تعمل على تخفيف الوضع فقط. ويلجأ الوالدان إلى الشافيات الشعبية، الجدّات، ولهذا فاعلية مؤقتة.

وفي الجلسة الأولى مع الطفل كان أبوه حاضراً.

- أنت رجل غيور جداً، - قلت للأب شارحاً. - والغيرة تحمل في داخلها مجموعة كبيرة من العدوانية الباطنية. وعندما كانت علاقاتك مع المرأة واقعة تحت تهديد السقوط، فأنت لم تأخذ هذه الحالة على محمل أنها مصنوعة من قبل الله وقبلك، ولم تحاول تغيير أي شيء في ذلك، واختبرت عدوانية ضخمة. وبالنتيجة، فإن ابنك من الزواج الأول يعاني من نوبات الصرع. ويحاصر هذا المرض برنامج تحطيم النساء والذات الباطني لدى الطفل.

- ما العمل إذن؟ - سألني والد الطفل.

- يمكن لشيء واحد فقط معالجة الطفل - ألا وهو تخلّصك من الغيرة.

- ولكن، كيف؟ - سأل الرجل.

- يمكنك فعل ذلك في حالة واحدة، وهي أن تتعلّم الحب. حب ذاتك، زوجتك، أطفالك. فالغيرة - تعني اللاحب. وهي علامة عدم الثقة بالذات. فاقبل

الحالات، التي أبديت فيها غيرة وكرهاً لزوجتك، عندما حقدت على النساء وعندما وضعت رجولتك في موقع الشك. واطلب من الله أن يسامحك على عدوانيتك في تلك الحالات واشكره على كل النساء، اللواتي ممررن في حياتك، مهما كانت تصرفاتهن. وأيضاً، وهذا مهم جداً، اطلب الى الله أن يعلّمك، انت وابنك، وكل أحفادك، الذين سيكونون في المستقبل، الحب.

وها نحن أمام مثال آخر. فقد جلبوا لعيادتي فتاة، كانت قد بدأت لديها بشكل مفاجئ وقبل نصف عام تقريباً، نوبات من الكآبة. وقد زاد من سوء حالتها تواجدها في مستشفى الأمراض النفسية.

جلست مطوّلاً مع والدها. وتمكّنت من العثور على سبب مرضها لدى الأب. فقد كان برنامج قوي لتدمير العالم المحيط موجوداً في عقله الباطن، وهذا ما ظهر في الامتعاضات المتكررة، الأحقاد والكره تجاه الحياة ومصيره الشخصي، وتجاه الناس. وقد أوصل هذا البرنامج لطفلته. وبينما كانت الفتاة تدرس في المدرسة، شعرت نفسها جيدة نسبياً. ولكن، ها هي وبعد انتهاء التعليم، عاد هذا البرنامج الباطني الى العمل بملء طاقته، وتحقق بعدم الرغبة في الحياة.

وعندما يمتلئ المنزل بالصراخ، ويتشاجر الوالدان أو الأقارب، فإن ردّة فعل الطفل على ذلك تتمثل بالتهاب الأذن أو أمراض القصبات، معبّراً بهذه الطريقة عن مشاعره، وموجّهاً بمرضه إنذاراً لأهله يقول: "أعيروني انتباهكم! فأنا بحاجة إلى السكون، السلام والهدوء والتناغم في العائلة". ولكن، هل يفهم الكبار ذلك بشكل دائم؟

كثيراً جداً ما تتراكم البرامج السلبية في عقل الأطفال الباطن خلال فترة الحمل. وكنت أسأل الأهل دائماً عن هذه المرحلة وكذلك عن أحداث جرت في حياتهم وعلاقاتهم قبل الحمل بعام كامل.

- في بداية حملك، هل فكرت بإجراء عملية إجهاض، - قلت لامرأة، كانت قد جاءت لعيادتي مع طفل رضيع. وقد بدأت لديه أهبة منذ مدة قصيرة.

- نعم. حدث كما تقول، - أجابت المرأة. كنت اعتبر ان الحمل ليس في وقته، إلا أن زوجي ووالديه اقنعوني بضرورة ولادة طفل.

- ها أنت قد ولدت الطفل، ولكن بقي في العقل الباطن آثار برنامج تحطيمه. فعدم الرغبة في الولادة - هي تهديد مباشر لحياة الطفل. وهو يستجيب لذلك بالمرض.

- وماذا عليّ أن افعل الآن؟ يجب مساعدته بأي طريقة، ويقول الأطباء انه لا يوجد دواء لهذا المرض إلا الحمية فقط.

- الدواء موجود. انا ساعطيك مستحضراً هوميوباتياً. وفي البداية سيحدث تقاقم، ومن ثم يصبح جلد الطفل نظيفاً. إلا ان الأهم هو خضوعك للتنظيف. وعلى مدى أربعين يوماً يجب عليك الصلاة وطلب السماح من الله على تفكيرك بالإجهاض، ولأنك لم تستطيعي خلق انتشار للحب من أجل طفلك. وهذا سوف يساعدك في تحييد برنامج تحطيمه. وعدا عن ذلك، فانت ستظهرين الحب لذاتك، وزوجك، وطفلك، كل يوم. وتذكّري ايضاً، ان اي اعتراض على الزوج او امتعاض منه، او اي مشكلة داخل الأسرة، ستنعكس مباشرة على صحة الطفل. فاخلقي مساحة للحب ضمن عائلتك. وهذا سيتسبب بأشياء جيدة للجميع.

وحالة الأفكار والانفعالات لدى المرأة الحامل مهمة جداً من أجل صحة الطفل المستقبلي. فالتفكير في أن الحمل ليس في وقته، أو مخاوف الولادة، الغيرة، الامتعاض من الزوج، المشاكل مع العائلة - كل هذا ينتقل إلى الطفل ويتحوّل في عقله الباطن، إلى برنامج تحطيم الذات. ويأتي هذا الطفل إلى النور، ولكن مع جهاز مناعة ضعيف، ويبدأ بالمعاناة من الأمراض المعدية، عملياً، في دار الولادة مباشرة. والطبيب هنا لا حول له ولا قوة. فالسبب يتخفّى في الطفل، وفي عائلته. والمهم هو إدراك الأسباب، ومن خلال التوبة، يمكن تنظيف الذات. فالأهبة، الحساسية، التهاب الأمعاء، والعدوى بالمكورات العنقودية، كلها نتيجة الأفكار السلبية للأب والأم خلال فترة الحمل وما بعدها.

وعندما تظهر مخاوف محتملة لدى الأطفال، فيجب البحث عن السبب مرة أخرى في تصرفات وسلوك الأهل.

ومرة، استدعيت إلى منزل مع رجاء معالجة الأطفال من المخاوف. واتضح فيما بعد أن الأم ذاتها كانت تعاني من المخاوف - فهي تخاف من الابتعاد كثيراً عن البيت، فيتعاطى الأب المخدرات. وهكذا، لمن يلزم العلاج؟

او مثل آخر عن الخوف. فقد جاءتني امرأة بفتاة لا تزال صغيرة جداً. ومنذ وقت قصير ظهر عند الطفلة مخاوف من بقائها وحيدة في غرفتها والوجل من العتمة. وأخذنا، انا والأم باستيضاح الأسباب الباطنية. وبدا أن العلاقات في المنزل متوترة جداً، والمرأة تفكّر في موضوع الطلاق. ولكن، ماذا يعني "الطلاق" بالنسبة لفتاة صغيرة؟ إنه فقدان الأب. والأب يمثل الركيزة والحماية. وما حصل، ان افكار سلبية ظهرت لدى الأم، فتمثلت ردّة فعل الطفلة على ذلك بالمخاوف، مظهرة للأهل انها لا تشعر نفسها بأمان.

وما إن تخلت المرأة عن التفكير بالطلاق، واصبحت تعمل باتجاه تقوية الأسرة، حتى تلاشت المخاوف من عند الطفلة.

على الكحول. فكثيراً ما يأتي إليَّ الأهل طالبين المساعدة لهم، كباراً وأطفالاً - مدمنين. والأولاد ذاتهم لا يريدون المعالجة، لذلك، كنت أبدأ العمل مع الوالدين. فكنّا نستكشف برامج السلوك الباطنية الخاصة بالوالدين، التي تنعكس بإدمان الطفل على الكحول، وتحيِّدها، فتجري أشياء مدهشة (وهذا منطقي في حقيقة الأمر): فالابن أو الابنة يتوقفان عن تعاطي الكحول.

لقد أوردت في هذا الفصل والفصول السابقة كثيراً من الأمثلة على أمراض الأطفال. ويمكن القيام بذلك إلى ما لا نهاية. لكن المهم هو أن نفهم، نحن الكبار، حقيقة بسيطة واحدة: فإذا ما ساد الحب، السلام والتناغم في العائلة، فإن الطفل سيكون معافى تماماً وهادئاً. ومع أي تنافر بسيط في أحاسيس الوالدين - فإن تصرفات الطفل ووضعه الصحي سيتغيران مباشرة.

لماذا تكوّنت مقولة أن الأطفال أكثر حمقاً من الكبار، الذين يجب عليهم أن يعلّموا الأطفال. ولكن، ومن خلال عملي مع الأطفال، وجدت أنهم يعرفون أكثر منّا، نحن الكبار، بأضعاف. فالأطفال - هم أنظمة مفتوحة. ومنذ الولادة، نقوم نحن الكبار "بإغلاقها"، فارضين عليهم إدراكنا لتجربات العالم.

ومؤخراً، بتُّ أتوجّه كثيراً إلى ابني الذي يبلغ ثماني سنوات من أجل النصح. وعملياً، كانت كل أجوبته صحيحة، بسيطة وفي الوقت ذاته كانت عميقة جداً. وسألته مرة:

- ديما، ماذا يجب عليَّ أن أفعل حتى أصبح غنياً؟

وبعد قليل من التفكير، أجابني ببساطة:

- يجب عليك مساعدة الناس.

- ولكن، ألست أساعد الناس، كطبيب، - قلت له.

- بابا، يجب تقديم المساعدة، ليس فقط للمرضى الذين يأتون إلى عيادتك، بل لكل الناس عموماً، والمهم وجوب محبة الناس. وعند ذلك ستصبح غنياً.

نبذة عن المؤلف

منذ أن كان طالباً، حلم فاليري سينيلنيكوف بأن يكون طبيباً غير عادي. بعد أن أنهى الدراسة في جامعة القرم الطبية، توجه إلى مدينة فلاديمير، حيث افتتح عيادة طبية خاصة.

يمارس هناك *المعالجة المثلية (Homeopathy)*، يدرّس التنويم المغناطيسي ويغوص في خفايا لاشعوره ولاشعور مرضاه. الاكتشافات والانكشافات تتالى واحد إثر آخر. تظهر لديه فكرة كتابه الأول عنوان الكتاب «أحبب مرضك» يأتي فجأة بمثابة اكتشاف.

في هذه المرحلة غير العادية من حياته يحدث لقاء متميز بين فاليري وبين شخص هرم من مناطق فلاديمير البعيدة، من سلالة المرشدين والكهنة القدماء. هذا اللقاء، وملامسته لخفايا اللاشعور، وهالة المدينة الروسية القديمة على وجه الخصوص - كل ذلك كان له أشد الأثر على عقيدته. وهو يكتب كتاباً منفصلاً عن ذلك.

- وربما بدأ كل شيء في وقت أبكر بكثير، - يروي لنا فاليري بنفسه. - كان عمري 14 سنة. جاء للخدمة في مدينتنا العسكرية الفضائية من سانت بطرسبرغ الملازم الشاب فلاديمير جيكارينتسيف. وهو الآن كاتب معروف ومدرس. ولكن في تلك الآونة كان من يعرفه قلة. جمعنا سوية: قرابة عشرة صبيان وفتاة واحدة - وأخذ يعلمنا الكاراتيه وفن التأمل. أنا اعتبره معلمي الروحي الأول.

الفهرس

الكتاب الأول

مقدمة 5
مقدمة الطبعة الثانية 8
كيف نتعامل مع الكتاب 11
الفصل الأول. الواقع اللاواقعي 13
العوالم موجودة بعدد البشر ولعلها أكثر 16
البرامج الباطنية (الداخلية) 20
ما يجب معرفته عن عقلنا الباطن 24
كيف ندخل في اتصال مباشر مع العقل الباطن 29
الفصل الثاني. كيف يخلق الناس المرض لأنفسهم 35
ما هو المرض؟ 35
الأنموذج السائد في الطب 43
الأنموذج الجديد في الطب للدكتور سينيلنيكوف 43
الفصل الثالث. الأفكار الهدّامة 55
المعرفة والأنانية 56
النقد، الاعتراض وعدم الرضا 62
الإدانة 66
الاحتقار (الازدراء) 71
النفور 73
الكره 75
التهيّج 79
الغضب والحقد 81
الضيم 83
الثأر (الانتقام) 88
التكدّر 89
الخيبة 90
الاغتياب وسوء النية 92
التبجح 93
الإحساس بالذنب والعقاب 94
نقد الذات، إدانة الذات، عدم الرضا عن الذات، تعذيب النفس، احتقار وكره النفس 102

الخوف، الهلع والقلق 105
الشك وعدم الثقة 113
الشفقة 115
الرأفة 117
الغم، الشجن، الكآبة 118
البطنة، الشراهة 123
الطمع، التقتير، البخل 124
الحسد 128
النفاق 129
الكذب، الخداع 130
التزلف 133
الغيرة 134
الفسق والزنى 136
الفصل الرابع. أسلوب الشحن والبرمجة الباطنية 141
رسم تخطيطي لإعادة البرمجة 151
مراجعة وتغيير التاريخ الشخصي 153
تقنية المراجعة 156
ملحق 159
خاتمة 165

الكتاب الثاني

مقدمة 167
الرأس 167
الدماغ 171
الجهاز العصبي 172
الحالة النفسية 177
الأذن 181
العيون 183
جهاز القلب والأوعية، الدم 186
اللمفاء 195
الرئتان 195
الحنجرة (الحلق) 202
الأنف 204
جهاز الهضم 207
الفم 207
اللسان 208
المعدة 208
الكبد 211

الأمعاء 214
الشرج، المستقيم 216
الكلى 216
الأمراض النسائية 218
الحمل 229
الغدد اللبنية 233
أمراض الرجال 237
الأمراض التناسلية 246
الجسد 252
المفاصل 257
العنق 258
الظهر 259
الأرجل 260
الجلد 261
الأظافر 271
الشعر 272
الأمراض المعدية، الالتهابات 273
الجروح، الإصابات العرضية 275
الغدة الدرقية 278
الأورام، السرطان 279
الإدمان على الكحول 286
التدخين 292
أمراض الأطفال 295
الفهرس 301

من منشورات دار علاء الدين

- معادلة الحياة كيف نحصل على القوة الذاتية
  ..... فاليري سينيلنيكوف
- الطريق إلى الثروة كيف تصبح ثرياً وسعيداً معاً
  ..... فاليري سينيلنيكوف
- لقاح ضد الإجهاد كيف تصبح سيد حياتك
  ..... فاليري سينيلنيكوف
- التحول إلى المحبة الدروب الأرضية
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- التحول إلى المحبة الدروب السماوية
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- دوران القوة اكتساب القوة الداخلية
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- الحب في ازدواجية الكون
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- نظرة في أعماق النفس دراسة القوى الداخلية في الذات
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- أبعاد الحياة ما بين التأمل والتركيز
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- الأخلاق وقوانينها في الكون الثنوي
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- البنية الثنوية للكون وقوانينه
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- عودة إلى القلب الرجل المرأة
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- الخير والشر لعبة الثنوية دراسة القوى الداخلية في الذات
  ..... فلاديمير جيكارنتسف
- الحياة بعد الحياة
  ..... رايموند ماودي

- الحقل البيولوجي المعالج طرائق توظيف طاقة الحقل البيولوجي
  ..... ي.اتريباكوف
- من أسرار المشاعر الإنسانية
  ..... جهينة الحموي
- الحياة بين الحيوات التخصيص الروحي
  ..... د. ميشيل نيوتن
- السعادة دروس في علم جديد الأركان السبعة للسعادة
  ..... ريتشارد لبارد
- صوت السكينة
  ..... ايكهارت تول
- قوة الآن
  ..... ايكهارت تول
- ممارسة قوة الآن ممارسات وتأملات وتعاليم أساسية من كتاب قوة الآن
  ..... ايكهارت تول
- التخطيط اللغوي العصبي NLP
  ..... جوزيف أوكانور
- الرسائل الخفية في الماء
  ..... ماسرو إماوتو
- إشارات الحب الجسدية
  ..... بوليوس فاست ميريديت بيرنشتاين
- لماذا لا يصغي الرجال ولا تجيد النساء ركن السيارة
  ..... آلان بربارة بيز
- اليوغا من أجل الصحة
  ..... ريتشارد هيتلمان
- من وعائك الذاتي كتاب عن الصحة
  ..... غ. مالاخوف، ن. مالاخوفا
- كيف تكون ظاهرة فريدة
  ..... البرت إيفناتنكو

توزيع دار علاء الدين Publishing Al Eldin