

لويزل . هاي وموناليزا شولز

# كُلُّ عَلَى مَا يُرَامُ

عشاق الكتاب كل يوم كتاب جديد

اشف جسدك

باستخدام الطب و الحدس و الثوابت الإيجابية





"كيف لي أن أعيش؟"

"كيف أحصل على الشفاء الجسدي والعقلي والعافية؟"

لما يزيد عن ثلاثين سنة تجيب لويز هاي على الأسئلة المختلفة بأساليبها المذهلة في المعالجة والشفاء الذاتي. ولقد عبّر ملايين الناس طرقاتاً خاصة بهم في التفكير الإيجابي للشفاء مستخدمين ثوابها الإيجابية. لكن الآن فقط أصبح بوسعهم فهم العلم الذي يقف خلف هذه الأساليب. في كتاب "كلّ على ما برام" تلخص الدكتورة مونا ليزا شولز، الطبيبة النفسية والحدسية، ممارسة الثوابت الإيجابية باستخدام الطرق العلمية كي تنقل الشفاء إلى المستوى التالي وفيه:

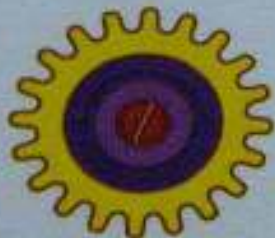
- تضبط جسمك وفقاً لحدسك.
- تتعلم ثوابت إيجابية جديدة ومذهلة وكيفية مواجهة مشاكلك الصحية القريدة.
- تتحرر بدقة العوائق العاطفية وأية إزالتها وتنظيف جسمك.
- تكتشف كيفية الجمع بين أفضل ما توصل إليه الطب الغربي والعلاجات البديلة.
- تكتشف قصصاً ملهمة لأشخاص واجهوا المرض، وتوجز الوصفات العاطفية والمادية التي ساعدتهم في الشفاء.
- سرعان ما ستعتنق الثوابت الإيجابية وحدسك وأخيراً ما توصل إليه العلم الطبي. الأمر الذي سيبتيك في الدرجة المثلث من الصحة والسعادة والمعرفة الشمولية.

**لويز ل. هاي** مؤلفة الكتاب الأفضل مبيعاً على

الصعيد الدولي "تستطيع شفاء جسمك"، هي معاصرة ومعلمة هي الميتافيزيقيا وقد بيع لها ما يزيد على أربعين مليون كتاب في جميع أرجاء العالم. ولما يزيد عن ثلاثين سنة ساعدت لويز الناس عبر العالم في اكتشاف وتطبيق مقدرات قواهم المبدعة الكاملة في سبيل تفهم الشخص وشفاؤه الذاتي. ولويز مؤسسة ورئيسة دار النشر "هاي هاوس"، والتي تصدر الكتب والأقراص المدمجة والأقراص الرقمية الطديوية والمنتجات الأخرى التي تساهم في الشفاء في كوكبنا. [www.louishay.com](http://www.louishay.com)

**مونا ليزا شولز** حاملة شهادتي الماجستير

والدكتوراه هي واحدة من الناس النادرين الذين يتقدروهم عبور حدود العلم والطب والصوفية. وهي طبيبة نفسية وعصبية متدربة وهي أستاذة مشاركة في الطب النفسي في جامعة فيرمونت سكول أوف مدسن وكالت حدسية طبية لما يزيد عن خمس وعشرين سنة. ولها عدة مؤلفات.



ISBN: 978-9953040011



9 789953 040011



al-khayat@ainco.com.lb

لويز هاي و موناليزا شولز

ة عشاق الكتاب - كل يوم كتاب جد

كل على ما يرام

ترجمة: حسين محمد



# Natheer Ahmad

## كلمة ترحيب من لوزير

أيها القارئ العزيز سواء أكنت حديث الإطلاع على عملي أم كنت متابعا له منذ وقت طويل فتقديم هذا الكتاب لك يصيني بالرهشة. فكتاب «كل على ما يرام» ينظر إلى تعاليمي من زاوية جديدة ومثيرة. كانت زميلتي في تأليف هذا الكتاب منى شولز والتي أحب وأعشق تعدني لوقت طويل بأنها ستساعد بالدليل العلمي للبرهنة على ما كنت أعلمه لسنوات. وفي حين أني لا أحتاج شخصياً لأعرف أن هذه الطرق ناجعة - إذ أني اعتمد على ما أسميه «صوت الناقوس الداخلي» لتقييم الأشياء. اعرف أن هناك الكثير من الناس الذين سيهتمون بفكرة جديدة فقط إن كان العلم يدعمها. وبهذه المعلومات المضافة اعرف أن قسماً جديداً كاملاً من الناس سيصبحون واعين بالقوة الكامنة لديهم لشفاء أجسامهم.

يجمع هذا الكتاب بين الصحة الطبية والصحة الشمولية والصحة الغذائية والصحة العاطفية في حزمة جميلة مرتبة يمكن أن يتبعها أي شخص وفي كل مكان. لذلك اجعل هذا الكتاب دليلك إلى الصحة والصفحات التالية ستريك فيها منى شولز بوضوح وخطوة خطوة كيف يمكنك الانتقال من المرض إلى الصحة، مشددة على الارتباطات بين الصحة العاطفية والصحة العامة والوصفات التي نقدمها من أجل العلاج.



## ثناء على الكتاب

ببساطة إن كتاب كل على ما يرام ممتاز. مزجت الدكتورة منى ليزا شولز خبرتها في الصحة مع الحكمة الشافية للويز هاي، وهي واحدة من إيقونات جماعة الوعي الإنساني.

هذا الكتاب إشادة بكفاءة عبقرية لويز الحدسية والتي مهّدت طريق الشفاء للمصابين بمرض الايدز، ومن بعد ذلك لعدد لا يحصى من الناس الذين يعتبروه نموذجاً للتفكير الايجابي جدير بالاحتذاء.

كارولين مايس

مؤلفة النماذج البدئية «من أنت»؟ الكتاب الأفضل مبيعاً لدى نيويورك تايمز

في عالم اليوم الغني جداً بالمعلومات والذي يفتقر إلى الحكمة، يوجد فيه القليل الذي يلامس لب أية مشكلة - فيما يتعلّق بالصحة - على وجه الخصوص. لكن كتاب كل على ما يرام ينجح في هذا بالجمع بين العلم الطبي والحدس. وكممرضة سابقة فأنا أصرّ على احدث البراهين المثبتة طبياً عندما أعثني بصحتي. لكنني أجلّ قصتي وتجاربي الشخصية وخبراتي وإحساسي الفريد في الحدس، وأنا استخدم كل تلك الأشياء كي أطلع على قدراتي وكي أصل إلى السلام الداخلي والصحة والتوازن في حياتي اليومية.

تبنى هذا الكتاب نفس المقاربة ولذلك بدأت أشعر بالتحسّن عندما بدأت بقرائه. فإن كنت تقرأ كتاباً عن الصحة في السنة فعليك بهذا الكتاب.

نعومي جود

مؤلفة كتاب «دليل احتراق نعومي»

كل على ما يرلم كتاب يجب قراءته في الأزمنة القادمة عندما سنحتاج  
كي نكون أطباء أنفسنا النفسيين. وأفضل ضمان صحي هو تعلم كيف  
تبقى في صحة جيدة ولويز هاي والدكتورة منى ليزا شولز معلمتان  
رائعتان.

دورين فيرتشو

مؤلفة كتاب معجزات شفاء أرشامبل رافائيل

نعلم أن العقل يؤثر على فيزيولوجية الجسم. نعرف أن ثمة أسس  
عاطفية تكمن خلف المرض وأن بعض الأمراض بيولوجية صرفة. نعرف  
فوائد الثوابت الايجابية الشبيهة بالثوابت الايجابية التي كانت تعلمها  
لويز هاي على مدى عقود. لكن لم يحصل أن تشابكت البيانات الطبية  
العلمية، ومع النفس والروحانية، إضافة إلى وجهات نظر لويز هاي  
والدكتورة منى ليزا شولز مع بعضها يمثل ذلك اليسر. سواء كنت تواجه  
مرضاً أو كنت تعمل مع المرضى أو تسعى ببساطة كي تعيش حياة صحية  
بملاها الأمل، اقرأ هذا الكتاب ودعه يلهمك. والإجابات التي تلي يمكن  
أن تكون أفضل دواء على الإطلاق.

ليزا رانكين

دكتورة في الطب ومؤلفة كتاب «العقل إضافة للطب»

## التكامل

### طرق المعالجة

معالجة العقل والجسم «بالثوابت الإيجابية» والدواء والحدس هي حقل تم استكشافه بازدياد على مدى الثلاثين سنة الأخيرة. وعلى الرغم من وجود العديد من الأفراد متقدي الذكاء والموهوبين والذين ساعدوا في تعييد تلك الطريق، فإن قليلين يجادلون في حقيقة أن أول رائدة في هذا المجال هي لويز هاي - Louise Hay. وفي الحقيقة فإن هذه الحركة ككل بدأت في الثمانينيات، فجميعنا اشترينا كتابها «الأزرق الصغير» عالج جسمك: الأسباب العقلية للمرض البدني والطريقة الغيبية للتغلب عليها، واكتشفنا نماذج الأفكار التي أدت إلى المشاكل الصحية التي نعاني منها جميعاً. من كان يعلم مدى الانعطاف الذي ستتخذه حياتي بسبب ذلك الكتاب الأزرق، إنه في الحقيقة غير كل شيء. إذ ساعدني في صياغة ممارستي الطبية وأرشدتني نظريته إلى الطريق المفضية لصحة أفضل لي والمرضاي. ولقد تملكنتي ارتعاشه - أو ربما شيء أقوى من الارتعاش - عندما اقترحت علي دار نشر Hay House أن أكتب كتاباً بالاشتراك مع لويز والذي جمع بين الطاقة العلاجية لكل من الحدس والدواء والثوابت الإيجابية: لكلا الطب الغربي والعلاج البديل. إنه نظام الشفاء المطلق. كيف لي أن أرفض العمل بهذا الموضوع ومع لويز.

جرجرت كتاب «اشف جسمك» معي إلى كلية الطب ولاحقاً بينما كنت أمضي سنوات طوال في بحث الدماغ في مسعى للحصول على

شهادتي في الدكتوراه. استخدمته لدى بكائي خلال فترات صعود وهبوط تدريبي الطبي والعلمي. وفي الأوقات التي كنت لا أهيك فيها كنت أصاب بالتهاب الجيوب وسيلان في مؤخرة الأنف والذي يعرف أيضاً بالبكاء الداخلي. وعندما كانت تملكني العصبية من افتراض قرص الطالب، قرصاً بعد آخر، كي أدفع تكاليف تعليمي، وعندما كنت أصاب بالتهاب العصب الوركي، وبآلام مؤخرة الظهر كنت أجا إلى الكتاب الأزرق الصغير. كان التهاب العصب الوركي مرتبطاً بالخوف من المال والمستقبل. ومرة تلو المرة كان الكتاب يفصح عن معنى، لكنني لم أستطع فهم من أين حصلت لوزير على نظام الثابت الإيجابي الخاص بها وما الذي حفزها منذ /35/ سنة على أن تبدأ «دراستها العيادية المعتمدة على الملاحظة» على العلاقة بين الأفكار الإنسانية والصحة. كيف لشخص من دون خلفية علمية أو تدريب طبي أن يراقب زبوناً بعد آخر، وأن يُنشئ علاقة ثابتة بين نماذج أفكار محددة ومشاكلهم الصحية المرتبطة بها ومن ثم تكتب كتاباً يخاطب على نحو دقيق اهتماماتنا الصحية. كانت وصفاتها الطبية تنجح لكنني لم اعرف لماذا وكيف كانت تنجح. الأمر الذي قادني إلى الدهشة ببساطة.

لذلك ولأن الضرورة - أو تقادم الوضع - هي أم الاختراع قررت أن أنقب في العلم الكامن خلف «نظام الثوابت الإيجابية» الخاصة بها مفصلاً جوانب المرض العاطفية في الدماغ والجسم. وساعدتني العلاقات التي وجدتها في إيجاد نظام علاج أرشدني خلال ما يزيد على /25/ سنة من الاستشارات الحدية وعدد مساوٍ من السنين كطبيبة وعالمة. لكنني لم أدرك مدى قوة الجمع بين طرق المعالجة التي استخدمتها وثوابت لوزير الإيجابية حتى بدأنا أنا ولوزير بكتابة كتابنا هذا.

أهمية الحدس

وفي العودة إلى 1991 كنت قد أنهيت سنتين من الدراسة الطبية



وتدرّبت ثلاث سنوات من أجل شهادة في الدكتوراه وأردت العودة إلى المستشفى كي أكمل دراساتي متسلحة بلباس المستشفى الأبيض.

### طرق الشفاء المتكاملة:

وبسماعة الطبيب وبالكثير من الكتب الصغيرة دخلت طوابق ما كان يعرف ذلك الوقت بمسشفى مدينة بوسطن. Boston City Hospital. في اليوم الأول أتى إلي طبيبي المقيم وأعطاني اسم وعمر مريضي الأولى وقال ببساطة «عالجها». هذا كل شيء. أصبت بالذعر. فكيف كان من المفترض في أن أفهم ما خطبها في وقت لا توجد لدي معلومات باستثناء اسمها وعمرها.

في المصعد المؤدي إلى غرفة الإسعاف بدأت بالتلملم بعصبية، إذ لم أكن أعرف إلا المبادئ الأولى فقط كي أحسن من وضع مريض باستثناء كيفية استخدام تشغيل السماعرة حول عنقي. وللحظة علقت في المصعد، وقفت ولوحي المشبكي في يدي. وهناك وفي لحظة، تخيلت صورة المريضة التي كنت على وشك أن أقيم وضعها. كانت سمينة باعتدال ترتدي سروالاً مطاطياً زيزفوني اللون تقبض على الجزء الأعلى الأيمن من بطنها وهي تصرخ يا دكتور يا دكتور إنها المرارة. فكرت بيني وبين نفسي في حالة أن المريضة التي كنت على وشك أن أقابلها كانت تعاني من المرارة، فكيف لي أن أقيم مشكلتها الطبية. عندما انزلت المصعد ببطء بين الطوابق، أخذت أقلب صفحات الكتيبات الموجزة العديدة المحشوة في جيبي وبسرعة بحثت عن كيفية معالجة مريض يعاني من مشكلة المرارة. وضعت مسوِّدة العلاج الكلاسيكي الذي يقوم به المرء لمشكلة المرارة والمتمثل في فحص بالأموح فوق الصوتية للكبد وفحص أنزيمات الكبد ومراقبة بياض عيني المريض.

انفتح الباب. وركضت نازلة إلى غرفة الإسعاف وفتحت الستارة، وهناك الأمر الذي أدهشني، كانت امرأة تمدد على نقالة، نعم، كانت

ترتدي بنظراً مطاطياً زيرفوني اللون وهي تصرخ يا دكتور يا دكتور إنها مرارتي. لا بد أنها صدفة أليس كذلك.

وفي اليوم الثاني ومرة ثانية نادى طبيبي المقيم باسم وعمر مريض. وأخبرني أن أنزل إلى غرفة الإسعاف ومرة ثانية تراءى في ذهني صورة للمريض لكن هذه المرة بإصابة في المثانة. وفي اليوم الثالث كررت العملية ثانية ومرة أخرى صدقت دقة انطباعاتي. وبعد ثلاثة أيام أدركت أن ثمة أمر فريد يخص دماغي.

مخيلتي يمكن أن ترى مسبقاً ما تراه عيني المدربة طيباً في النهاية في طوابق المستشفى كان بوسعي أن أرى كيف أن حدسي النافع كان يساعدي في تقييم حالة مرضاي، لكن سرعان ما أدركت بأن الحدس كان يلعب حتى دوراً أكبر مما فكرت مسبقاً.

### حدس الجسم

الجسم الإنساني آلة مذهشة وهي تتطلب كالألة صيانة منتظمة ورعاية كي تعمل بأقصى فعالية ممكنة. هناك أسباب عديدة يمكن أن تعطل وتصيب جسمك بالمرض منها الوراثي والبيئي الخ. لكن كما وجدت لويز في مهنتها ونشرت في كتابها «اشف جسمك» فإن كل مرض يتأثر بعوامل عاطفية في حياتك. وبعد عقود قدمت لويز استنتاجاتها وقدم العلماء دراسات تدعمها.

إذ أظهرت الأبحاث أن الخوف والغضب والحزن والحب والفرح لها آثار محددة على الجسم. نعلم بأن الغضب يقلص العضلات والأوعية الدموية، الأمر الذي يؤدي إلى فرط التوتر ومقاومة تدفق الدم. يخبرنا الطب القلبي بأن للحب والفرح أثر معاكس. فإن ألقى نظرة على كتاب لويز الصغير الأزرق ستجد أن النوبة القلبية ومشاكل القلب الأخرى سببها اعتصار كل الفرح «من القلب»، «تقسية للقلب» و«نقص في الفرح». فما هي ثوابتها الإيجابية لعكس هذه المشاكل «إننا أعيد الفرح إلى مركز قلبي» و«أنا أعتق الماضي. فأنا في سلام».

نماذج الأفكار المحددة تؤثر على جسمنا بطرق يمكن التنبؤ بها، إذ أنها تفرز بعض المواد الكيماوية استجابة لكل عاطفة.

فعندما يكون الخوف مزاجك المهيمن على مدى فترة من الزمن، فالإفراز المستمر لهرمون التوتر وبالتحديد الكورتيزول يطلق أثر شبيه بأثر الدومينو من المواد الكيماوية والتي تؤدي إلى مرض القلب وزيادة الوزن والاكتئاب. وكما في حالة الخوف فإن العواطف الأخرى والأفكار تتبع نموذجاً نمطياً لأنها تُسْقَطُ في الجسم على شكل مرض. ووجدت في عملي أنه في الوقت الذي تتحرك فيه العواطف في كل مكان في الجسم فإنها تؤثر في الأعضاء على نحو مختلف.

### طرق العلاج المتكاملة

وذلك يعتمد على ما يحدث في حياتك. إنه المكان الذي يدخل الحسد فيه.

فغالباً ما تأتي إلينا هذه المعلومات من خلال الحسد إن لم نكن واعين بحالة عاطفية في حياتنا أو في حياة شخص أثير لدينا. إذ يوجد لدينا خمس أحاسيس مرتبطة بالأرض يمكن أن تثير مشاعرنا. البصر والسمع، الإحساس والذوق والشم. ولدينا خمس «حواس حدسية موازية البصر، السمع، اللمس والذوق والشم والتي يمكنك الحصول على معلومات إضافية من خلالها. فعلى سبيل المثال يمكن أن تتلقى صورة حدسية، كومضة البصر أن صديقاً ما في خطر، أو يمكن أن تشعر بالذعر لدى سماع صوت التلفون يرن في رأسك قبل رنينه بخمس دقائق ناقلاً خبر وفاة شخص عزيز، أو يمكن أن تذوق ذاك المذاق الشهير الكريه المذاق في فمك، أو تشعر كأنك تشم شيئاً مثيراً للريبة» مباشرة قبل أن يطلب منك أن توافق على صفقة عمل سيئة. أو يمكن أن تشعر بإحساس سيء في جسمك سواء أكان إحساساً في الأحشاء أو صداعاً يحذرک من مشكلة ستواجهها في علاقتك.

وإضافة إلى الحسد العادي المفهوم والذي يرشدنا في تلك الحالات

حيث لا تكون لدينا معلومات كافية - كالحدس الذي ساعدني خلال مهنتي الطبية، فإن أجسامنا تتمتع بحدس داخلي. فيوسع أجسامنا لا تخبرنا بحدوث شيء غير متوازن في حياتنا حتى ولو كانت هذه المعرفة غير واضحة في عقولنا الواعية.

فإن أردنا الشفاء التام، فيجب أن نولي اهتمامنا للرسائل التي ترسلها أجسامنا من خلال الحدس. كما نحتاج للمنطق والحقائق لفهم جوانب عدم التوازن في غمط حياتنا والتي تؤثر على صحتنا فهماً تاماً. تماماً كحاجتنا لنفخ إطاري الدراجة، وأنت تحتاج لموازنة العواطف والحدس مع المنطق والحقيقة. فكلا المنطق الصارم من دون حدس وحدس من دون منطق سيولّد الكارثة. ينبغي أن نستخدم هاتين الأداةين كي نوّلد الصحة. وفي ثنايا هذا الكتاب سنناقش كيفية فعل ذلك مركزين على أربع مقاربات.

- 1- أن نصبح واعين بعواطفنا أو بعواطف الأناس الآخرين في حياتنا ونلاحظ الإنذارات التي ترافق الخوف، والغضب، والحزن.
- 2- فهم الأفكار التي ترافق تلك المشاعر والتي تظل تحوم حول رؤوسنا.
- 3- تحديد أعراض الأسى ومواقعها في أجسامنا.
- 4- فك رموز نماذج معلومات التفكير الحدسية والعاطفية والكامنة خلف الأعراض وفهم أن كل مرض يعود جزئياً للحمية والوراثة والإصابة.

### لوحة أجهزة القياس الحدسية في حالة الطوارئ

لذلك كيف يمكننا الوصول إلى حدس جسمنا لقراءة وتفسير الرسائل التي يحاول إرسالها لنا؟

فكّر بجسمك على أنه لوحة أجهزة القياس في السيارة، إذ يوجد فيها سلسلة من أضواء الإنذار في حالة الطوارئ، تضيء عرضياً عندما يحتاج



أي عضو أو منطقة في جسمك أو أي شيء في حياتك للاتباه. فمن منا لم يجرب ضوء البنزين المزعج؟ والذي دائماً ما يظهر على اللوحة في الوقت غير المناسب، فضوء إنذار لوحة أجهزة القياس يزداد عندما تقود سيارتك حتى يصبح مستوى الوقود فيها منخفضاً لدرجة أن سيارتك تسير على الدخان فقط.

وعلى نحو مشابه، فإن كانت منطقة من حياتك خاوية، أو كانت تعاني من الإفراط، فإن جزءاً من جسمك سيلمح لذلك أو يدمدم أو حتى أنه يصرخ بأسى. توجد سبعة أضواء إنذار في جسمك وكل واحد منها يتكوّن من مجموعة من الأعضاء، وصحة الأعضاء في كل مجموعة مرتبطة بأنماط محددة من التفكير والسلوك.

فعلى سبيل المثال فإن الأعضاء المتعلقة بشعور الأمان والاطمئنان في العالم هي العظام والدم والنظام المناعي والجلد. فإن كنت لا تشعر بالأمان والاطمئنان فمن المرجح أن تعاني المرض في واحد من هذه الأعضاء بدلاً من شعورك بالأمان والاطمئنان. نشير لهذه المجموعة من الأعضاء بالمركز العاطفي لأن صحتها مرتبطة بنفس القضايا الحسية.

### طرق الشفاء المتكاملة

كل فصل من هذا الكتاب مكرس لصحة مركز عاطفي. وعلى سبيل المثال يلقي الفصل الرابع نظرة على أعضاء المركز الحسي الأول: العظام والدم وأعضاء جهاز المناعة والجلد. كما يساعدك في فهم معنى المرض في كل واحد من هذه الأعضاء. إنه يلقي نظرة على التوازن في محيطك الحياتي، الإحساس الصميمي مرتبط بالأعضاء. لذلك ومن ناحية الجوهر، فإن كان حس الأمان والاطمئنان لديك يعاني من الخلل، فمن المرجح أن تصبح مريضاً في مركز أعضائك الحسي الأول.

فكما أننا نحتاج لطعام متوازن كي نصبح أصحاء، فنحن نحتاج للتأكد من توافر المصادر الصحية للحب والسعادة، فبالعمل على استثمار

طاقتنا بين جوانب الحياة المختلفة كالأسرة والمال والعمل والعلاقات والتواصل والتعليم والجانب الروحي، يمكننا أن نوفر صحة بدنية وعاطفية.

### كيفية استخدام هذا الكتاب

عندما كنا نقاش أنا ولويس كيفية توفير أفضل كتاب لك يا عزيزي القارئ قررنا أن نحكم بناءه بحيث تستطيع إيجاد المكان في جسمك الذي يعاني من المرض فتعمل انطلاقاً من ذلك، تماماً كما في كتابنا السابق «يمكن أن تشفي حياتك» مع ذلك ينبغي تذكر أن الناس ليسوا مجرد أعضاء مفردة مرتبطة ببعضها، لذلك فإن المرض في أي جزء من أجزاء جسديك سيؤثر بشكل عام على صحة جزء آخر. والمشاعر المرتبطة بالأمان والاطمئنان في عائلتك (المركز العاطفي الأول) تلعب أيضاً دوراً في العواطف والمشاعر المرتبطة بالثقة في النفس (المركز العاطفي الثالث). فلنكني تشفي بشكل تام، يجب أن ننظر لحياتك ككل واحد وأن تولى انتباهاً خاصاً للعضو أو المرض الذي يسبب لك أكبر إزعاج. اشعر بحرية وأنت تقلب الصفحات مباشرة للجزء من الكتاب الذي يعالج مشكلتك الشخصية. لكن ضع في ذهنك أنه يمكن أن تجد أيضاً معلومات هامة تتعلق بمكان اختلال التوازن الأخرى في حياتك بقراءة الكتاب كله. فامتلاك صورة كاملة عن مكان قوتك وضعفك يمكن أن يساعدك في إيجاد خطة طويلة المدى لحياة صحية في كل مراكز إحساسك.

وفي الوقت الذي تشق فيه طريقك في ثنايا هذا الكتاب سأساعدك في إدخال الأعضاء في كل مركز عاطفي إلى بيئة جسمك الحدسية بحيث تستطيع فهم الرسائل التي يرسلها جسمك. لكن تذكر أنك الوحيد القادر على الإخبار بما يحسّه جسمك حقاً. فهذا الكتاب هو دليل عام يطابق ما يلاحظ بشكل عام وما يدعمها العلم على الأغلب.

فبعد أن تكون أدركت ما يخبرك به جسمك سنعرفك أنا ولويس على

أساليب العلاج التي تحاكي الأسباب العديدة التي تسبب لك المرض وفي حين أننا لن نقدم نصيحة طبية محددة في هذا الكتاب لأن النصيحة الطبية الجيدة هي متفرّدة لدى كل فرد، لذلك سنقدم دراسات حالة ستقدم لك فكرة عن بعض الأنماط الرئيسة للمداخلات الطبية كي تمعن التفكير بها والأهم من ذلك أننا سنمدك بثوابت إيجابية يمكن أن تكررهما لنفسك العديد من المرات في يومك والاقتراحات السلوكية التي يمكن أن تضمنها مباشرة في حياتك. وستساعدك هذه الأدوات في تغيير أفكارك وعاداتك كي توجد الصحة.

هناك أمراً واحداً ينبغي ملاحظته في دراسات الحالة. فهذه الأقسام تسلط الضوء على الحالات القصوى للناس الذين يعانون من مشاكل في مركز عاطفي واحد. لكن من المهم تذكر أن معظم الناس لا يعانون من مشكلة واحدة فقط، بل يمكن أن يعانون من عدة مشاكل سواء أكانت مشاكل في الخسوبة أو التهاب المفاصل أو مزيجاً من تلك المشاكل. لكننا في دراسات الحالة الخاصة بنا فإننا نركز على الأمر المسيطر المرتبط بكل مركز عاطفي. فتغطية كل اختلال التوازن والمشاكل في حياة كل شخص سينتج عنها مجلد ضخم لن يكون متاحاً لأغلبية الناس تقريباً الأمر الذي يخالف الهدف الذي وضعناه نصب أعيننا من هذا الكتاب الذي صممناه ببراعة. ولذلك لن أصاب بالدهشة إن وجدت نفسك في العديد من الأوصاف التي قدمناها.

ولدى قراءتك هذا الكتاب يمكن لحدسك أن يصرخ أو يصدر صوصاة هادئة فقط. من المهم أن تصغي لما يصدر عن حدسك وتعامل معه.

علمتني مهنتي مبدأي إرشاد هامين جداً.

**المبدأ الأول:** هو أن كل واحد منا بصرف النظر عن تفرّده وبصرف النظر عن شذوذ شخصيتنا أو عاطفتنا الماضية أو محاولاتنا البدائية فجميعنا يمكن أن نحسن من صحتنا.

المبدأ الثاني: يجب أن نكون منفتحين على كل شكل متوفر لإيجاد الصحة والسعادة. فكل شيء يمكن أن يكون مفيداً سواء أكان إضافات غذائية أو فيتامينات، أعشاب طبية أو أدوية جراحة أو تأمل أو ثوابت إيجابية أو المعالجة. كل ذلك يمكن أن يكون مفيداً إن استخدمته تحت إشراف أخصائي معالجة ماهر تثق به. فكتاب كل شيء على ما يرام سيساعدك في إيجاد مركب الطرق الملائم لك.

Natheer Ahmad



# إختبار تقييم ذاتي

عملنا أنا ولويز مع آلاف الناس وواحد من أهم أجزاء عملنا هو مقدار المعلومات الأولية التي حصلنا عليها. دعنا نطلق عليها عملية التعرف عليك. فهذه العملية تتيح لنا تقييم المكان الذي أنت فيه من ناحية صحتك وأحاسيسك وممنحنا تلميحات عن أفضل الطرق لمساعدتك.

وهذا الاختبار في هذا الفصل سيرشدك على القيام بنفس الأمر مع نفسك وعندما تكمله. ستكون لديك فكرة أفضل عن المكان الذي تبدأ فيه طريق علاجك.

توجد سبعة أقسام، وكل قسم يحتوي على أسئلة تغطي كل من مشاكل الصحة البدنية وعادات نمط الحياة. أجب بنعم أو لا عن كل سؤال. وفي نهاية الاختبار هناك دليل لسجل النقاط للمساعدة في تقييم صحتك العاطفية والبدنية الحالية. بعد ذلك اطلب من صديق مقرب إجراء الاختبار كما لو كان هذا الشخص هو أنت وقارن النقاط. فمن المهم الخروج خارج المنظور الشخصي لأننا في بعض الأحيان لا نستطيع رؤية حياتنا على نحو واضح.

## إختبار

## القسم الأول

## أسئلة الصحة الجسمية:

- 1- هل تعاني من التهاب مفاصل؟
- 2- هل لديك مشاكل تتعلق بالنخاع الشوكي أو مشاكل ديسك؟
- 3- هل تعاني من تخلخل العظام؟
- 4- هل أنت عرضة للحوادث أو تشنج العضلات أو الألم المزمن؟
- 5- هل تعاني من الصداف أو الأكزيما أو حب الشباب أو اضطرابات جلدية أخرى؟

## أسئلة نمط الحياة:

- 1- هل تميل للعطاء أكثر من الأخذ؟
- 2- هل تعاني من مشكلة ناجمة عن الشعور بأنك محبوب من شخص مستقل؟
- 3- هل تشعر أنه يتوجب عليك إنقاذ شخص يعاني من الألم؟
- 4- هل أنت بارع في المناورة السياسية أم هل ينقصك الدهاء الاجتماعي؟
- 5- هل تنمّر عليك أحد وأنت في مرحلة النمو؟
- 6- هل يتنمّر عليك أحد في حياتك الحالية؟
- 7- هل تميل صحتك للمعاناة أثناء تغيّر الفصول؟
- 8- هل يشعرك التغيير بالعصبية؟

تقييم ذاتي لسير الأمور على ما يرام عندك:

9- هل يتم اختراق الحدود بين مزاجك ومزاج شخص آخر بسهولة؟

10- هل كنت أو أنت شخص مهيبض الجناح في أسرة محترمة؟

11- هل تميل لقطع الجسور في العلاقات بعد المشاجرات؟

### القسم الثاني

أسئلة صحة الجسد:

1- هل لديك هموم صحية تتعلق بأعضائك التناسلية الأنثوية - في رحمك أو المبيضين على سبيل المثال؟

2- هل لديك التهاب في أو مشاكل أخرى في المهبل؟

3- هل تشعر بمشاكل في أعضائك التناسلية الذكرية: البروستاتة، الحصى أو مشاكل أخرى؟

4- هل تعاني من العجز الجنسي أو مشاكل أخرى في الرغبة الجنسية؟

أسئلة نمط الحياة:

1- إن أقرضت مالا لشخص أثير لديك أتواجه صعوبة في طلب فائدة؟

2- هل تصبح مديوناً أثناء العطل؟

3- هل تنجح في المنافسة أم هل يقول الناس أنك تتمتع بحس المنافسة إلى حد قليل؟

4- هل سبق وقطعت علاقة بناءً على اختيار مهنة؟

5- هل تتمتع بنمط استمر مدى الحياة من المبالغة في تعليمك وبخس حقلك في التوظيف؟

## القسم الثالث

أسئلة صحة الجسم:

- 1- هل لديك مشاكل هضمية مثل القرحة الهضمية؟
- 2- هل لديك مشاكل تتعلق بالإدمان؟
- 3- هل تعاني من فرط الوزن؟
- 4- هل تعاني من فقدان الشهية أو الشره المرضي؟

أسئلة نمط الحياة:

- 1- هل تعتقد أنه من العبث إجراء عملية تجميلية في الوجه؟
- 2- هل تميل لاجتذاب الناس الذين يعانون من الإدمان؟
- 3- هل تعرف بالضبط مقدار الشحوم المتوضعة في منطقة الخصر والورك؟
- 4- هل توجد لديك عادات قهرية - التسوق أو تناول الطعام على سبيل المثال والتي تستخدمها كي تهدئ أعصابك؟
- 5- هل أكل الدهر وشرب على أسلوبك الشخصي، زيك، طريقتك في السلوك وحتى طريقة كلامك؟

## القسم الرابع

أسئلة صحة الجسم:

- 1- هل تعاني من مشاكل في شرايينك أو الأوعية الدموية؟
- 2- هل تعاني من تصلب الشرايين؟
- 3- هل لديك فرط في ضغط الدم؟
- 4- هل لديك معدل عالي من الكوليسترول؟



5- هل أصبت بنوبة قلبية؟

6- هل تعاني من الربو؟

7- هل لديك اضطرابات صدرية؟

أسئلة نمط الحياة:

1- هل يخبرك الناس غالباً بمشاعرك؟

2- هل أخبرك أحد أنك حساس جداً؟

3- هل طباعك حساسة بتغيرات الطقس والفصول؟

4- هل صرخت في العمل؟

5- هل تصرخ بسهولة؟

6- هل من الصعب عليك أن تغضب من شخص محبوب؟

7- هل أنت سريع الانفعال؟

8- هل تبقى في المنزل أو تبتعد عن الناس لأنك تشعر أنك مغمور

بالعاطفة؟

### القسم الخامس

أسئلة صحة الجسم:

1- أديك مشاكل في الفك؟

2- هل تعاني من مشاكل في الغدة الدرقية؟

3- أديك مشاكل في الرقبة؟

4- هل تصاب غالباً بالتهاب البلعوم؟

5- هل تعاني من مشاكل أخرى في البلعوم؟

أسئلة نط الحياة:

- 1- هل كنت تعاني من المشاكل في إتباع التعليمات عندما كنت شاباً؟
- 2- هل تعاني من المشاكل في إتباع التعليمات الآن؟
- 3- هل من الصعب عليك التركيز على التلفونات الخلوية أو التركيز على التلفون الناطق؟
- 4- هل تميل شخصاً الأصدقاء، أو الأشخاص الأثيرين لديك لفترة طويلة بشأن البريد الإلكتروني؟
- 5- هل تقول «نعم» ببساطة كي تنهي مشكلة؟
- 6- هل تعاني من خلل القراءة أم هل تعاني من التأناة أو في تعلم اللغات أو الحديث أمام عامة الناس؟
- 7- هل تتواصل مع الحيوانات على نحو أفضل من تواصلك مع البشر؟
- 8- هل يلجأ الناس عادة إليك كي تحارب من أجلهم؟

القسم السادس

أسئلة صحة الجسم:

- 1- هل تعاني من الأرق؟
- 2- أنتعاني من آلام الشقيقة؟
- 3- هل تعاني من القلق بسبب تقدم العمر أو لأنك تبدو متقدماً في العمر؟
- 4- هل تعاني من مرض الزهايمر؟
- 5- هل عانيت من إعتام جزئي لعنسة العين؟

6- هل تعاني من الدوخة؟

أسئلة نمط الحياة:

1- هل تعاني من مشاكل في التقييد بحدود الكلمات في اختبارات

القول؟

2- هل تعاني من مشاكل في أسئلة الخيار المتعدد؟

3- هل أنت شارذ الفكرة؟

4- عندما يتعلق الأمر بتعلم تكنولوجيا جديدة هل تعمل من دون

حماس؟

5- هل سبق وعانيت من صدمة أو إيذاء جسدي؟

6- هل تعود إليك روحك عندما تكون في الطبيعة؟

### القسم السابع

أسئلة صحة الجسد:

1- هل تعاني من مرض مزمن؟

2- هل شخص لك الأطباء مرض غير قابل للشفاء؟

3- هل تعاني من مرض السرطان؟

4- هل صحتك سيئة للحد الذي أنت فيه على حافة الموت؟

أسئلة نمط الحياة:

1- هل تتمتع بروح جامحة لا تقهر؟

2- هل تعمل على الدوام من دون أن تأخذ يوم كلجازة مرضية؟

3- هل أنت تائه فيما يتعلق بالهدف الرئيسي من حياتك؟

4- هل تميل لمعاناة أزمة حياتية أو صحية واحدة بعد الأخرى؟

## تسجيل النقاط

5- هل يبدو أن معظم أصدقائك وأسرتك يناون بأنفسهم عنك أو يغادرونك بطرق مختلفة؟  
لتسجيل علامات الاختيار عدّ ببساطة عدد الأسئلة المحاب عليها بنعم في كل قسم.

## القسم الأول

نحن أسرة- المركز العاطفي الأول: العظام والمفاصل والدم والنظم المناعي والجلد.

إن أجبت بنعم على الأسئلة:

- من 0 إلى 6: فأنت حقاً مرتاح في العالم، وعظامك الصحية ومفاصلك ودمك ونظامك المناعي بعكس ذلك. ومن المحتمل أن تحدياتك الصحية في أماكن أخرى.

- من 7 إلى 10: لديك مشاكل أسرية عرضية وذاك الوخز في أم المفاصل وإحباط المشاكل الجلدية أو إزعاج القضايا الخاصة بالنظام المناعي ستسمح لك بمعرفة ذلك ولذلك تأكد من ضبط وحاول السيطرة على هذه الأشياء قبل أن تتفاقم إلى شيء أسوأ.

- من 12 إلى 18: استجمع قواك. إنه الوقت المناسب لإعادة تقييم كيفية استعادة العائلة أو أية مجموعة أخرى. ينبغي أن تركز على صحة المركز العاطفي الأول فوراً بالعمل على خلق حياة أكثر أماناً. اقلب إلى الفصل الرابع لتعلم ما التغيرات التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التخلص من مشاكلك العظمية والمفصالية والدموية والمناعية ومشاكل الجلد.

## القسم الثاني

بتطلب أمرين - المركز العاطفي الثاني: المثانة، الأعضاء التناسلية أسفل الظهر والوركين.

فإن أجبت بنعم على الأسئلة من:

- من 0 إلى 2: فإنك حقاً حصان طاقة في قدرتك على أن تفاوض مالياً ورومانسياً على طريقك في الحياة. وبقدرتك على خلق التوازن بين الحب والمال فمن المرجح أن تنشأ تحدياتك الصحية عن مناطق الجسم الأخرى.

- من 3 إلى 5: لديك حد متوسط من المد والجزر في الحب والمال. لكن ذلك التقلب المزاجي الهرموني أو الألم في القسم الأسفل من الظهر يمكن أن يشير إلى أنك تحتاج للبحث عن علاقة غير مستقرة أو البحث عن فضية مالية في مكان ما. تذكر فقط أن تبقى يقظاً في جهودك.

- من 6 إلى 9: كانت حياتك بمثابة صراع عن كيفية معالجة كلا الاستقلال المادي والعلاقات الحميمة. وتحدياتك الصحية المتعلقة بالقسم الأسفل من الظهر وألم الورك أو المشاكل الهرمونية أو التناسلية من المرجح أن تساعدك في إعطاء إنذارات حدسية تحتاجها لإيجاد طريقة أفضل كي توازن بين المال والحب. اقلب إلى الفصل الخامس مباشرة كي تحصل على فهم عميق لكيفية إيجاد ذلك التوازن.

## القسم الثالث

موقف جديد - المركز العاطفي الثالث: الجهاز الهضمي والغدد الأدرينالية والبنكرياس والإدمان.

إن أجبت على الأسئلة من:

- من 0 إلى 2: لديك الإحساس الداخلي أنك محبوب ويمكنك التركيز

على احتياجاتك، إذاً لديك ما يكفي من النظام والمسؤولية للقيام بعمل ما وتفي بمسؤولياتك تجاه الآخرين. خذ انحناءة كي تحصل على الاستحسان. هذا نادر. وبقدرتك على إجراء توازن في هويتك فمن المحتمل أن تأتي تحدياتك من مناطق الجسم الأخرى.

- من 3 إلى 5: من المحتمل أن تنجسد صراعاتك العرضية مع العمل واحترام النفس فقط في المشاكل الهضم العرضية كالإمساك، وعدم انتظام عمل الأعضاء أو شؤون تتعلق بالوزن. لذلك انظر بعين البحث عن أي اختلال في التوازن في تلك المناطق.

- من 6 إلى 9: تعلم أنه لديك مشاكل تتعلق باحترام النفس. فمن المحتمل أنه ينتج عن صراعاتك الممتد على طول الحياة بحثاً عن الشعور بأن مهنة ما تمنحك القوة، وحب الذات في ذات الوقت مرض الجهاز الهضمي والكليتان أو مرض يتعلق بمشاكل الوزن والإدمان.

الفصل السادس يمكن أن يساعدك في تعلم طرق هامة لتغيير أفكارك وسلوكك كي تؤدي إلى الصحة في هذا المركز العاطفي.

### القسم الرابع

العاطفة اللطيفة - المركز العاطفي الرابع: القلب والرئتان والثديين.

إن أجبت بنعم على الأسئلة من:

- من 0 إلى 4: فأنت واحد من هؤلاء الأفراد النادرين القادرين على العناية بطفل، والد متقدم في العمر أو أي شخص آخر لهذه القضية ومع ذلك تنجح في حسن التصرف في المآزق. فأنت مولود ببنية عقلية وعاطفية قوية.

- من 5 إلى 10: قد تشير المشاكل في قلبك، أو في صدرك، أو في جاهر تنفسك، إلى الحزن والقلق والإحباط من طفل أو شريك ما، ولكنك لن تعاني من ذلك لفترة طويلة. لديك القدرة على التكيف



وبطريقة ما ستعرف كيف تتغلب على هذه المشاكل لتعود وتتابع حياتك من جديد.

- من 11 إلى 15: انتبه! فصراعك الممتد على طول الحياة في إدارة عواطفك في علاقاتك يمكن أن يجعل الحياة تبدو كمسلسل تلفزيوني للنسبة أو عرض واقع مسرحي سيء. وأحياناً من الممكن أن تريد أن تهرب وتعيش في دير كي تهرب من ذلك كله. لكن صحتك هي ضمن التناول.

دقق في الفصل السابع لترى ما يمكن أن تفعل لتعالج نفسك.

### القسم الخامس

شيء للحدث عنه - المركز العاطفي الخامس: الفم والرقبة والغدة الدرقية.

إن أجبت بنعم على الأسئلة من:

- من 0 إلى 4: نهنتك على قدراتك على التواصل الجديرة بالإعجاب. فأنت تعرف كيفية التعبير عن احتياجاتك وتصغي لوجهات نظر الذين من حولك. وأنت تعرف نفسك وكيف تكون قوياً وحاسماً في آن معاً. أحسنت.

- من 5 إلى 8: تختلف مع أصدقائك، أطفالك، والديك وزملائك في العمل عرضاً. ورغم أنك تنخرط في نزاع لا يدوم طويلاً كما أن المشاكل الصحية التي تميل للظهور في رقبتك كالغدة الدرقية والفك أو الفم لن تدوم طويلاً. فعندما لا يعمل أسلوب تواصل فإنك ستصاب مؤقتاً بشدة في رقبتك أو فكك أو مشاكل سنّية والتي ستساعدك في إعادة تقييم حالة أفضل للتواصل بسرعة.

- من 9 إلى 13: ربما أنك لست بحاجة لسماع هذا منا، لكنك واجهت صراعاً مدى الحياة كي تشعر أنك مسموع ومفهوم من قبل

الآخرين. كما أن لديك مشاكل في الإصغاء لهؤلاء الذين من حولك. من المهم بالنسبة لك أن تتعلم التواصل في وقت تكون فيه واعياً بجوانب المشكلة. أن يكون لديك صوت هادئ وتسمع في ذات الوقت. الفصل الثامن سيضعك في المسار الصحيح.

### القسم السادس

فجأة أفهم - المركز العاطفي السادس: الدماغ العينان والأذنان

إن أجبت بنعم على الأسئلة من:

- من 0 إلى 3: كيف تفعل ذلك: فأنت واحد من هؤلاء الأفراد النادرين المولودين بموقف ثابت ولا يميل للصراع مع الجهول. سمّه إيمان. أو سمّه السفر عبر الحياة بواسطة الربان الأوتوماتيكي. لا يهم أي اسم تسمية. فلقد تعلمت أن لا تصارع وأنت تتكيف برشاقة مع التغيرات في الحياة. فمن غير المحتمل أن توجد مشاكلك في الدماغ أو العينين أو الأذنين.

- من 4 إلى 8: أنت تعاني فقط من الصراع مع التشاؤم وضيق الأفق بشأن المستقبل لكن صوت داخلي يخبرك أخيراً أن عقلك ليس صديقك. والصداع، والعيان الجافتان أو نوبة الدوخة التي تحدث عندما تكون في حالة من الاكتئاب الحاد سوف تحوز على انتباهك وتجبرك على النظر إلى عالمك بمنظور أكثر صحياً.

- من 9 إلى 12: خذ نفساً عميقاً. سبب مشاكلك هو صراعك الممتد طوال حياتك كي ترى وتسمع بوضوح العالم كما هو حقاً. أنت بحاجة لأن توسع مدى إدراكك جاعلاً عقليتك أكثر تكيفاً ومرونة. يمكنك أن تحسن صحة دماغك وعينيك وأذنيك بانفتاحك على كيفية سير الحياة وإطلاقك توقعاتك عما يجب أن تكون الحياة عليه. تعلم المزيد عن هذا في الفصل التاسع.

## القسم السابع

التغيرات - المركز العاطفي السابع: اضطرابات مزمنة وتكسبية وأمراض مهددة للحياة.

إن أجبت بنعم على الأسئلة من:

- من 0 إلى 2: أنت في حالة مستقرة في الحياة. شاهدت الآخرين وهم يعانون كوارث صحية لكنك بقيت معافى، مبروك وحافظ على ذلك.

- من 3 إلى 5: لديك القضية الطبية العرضية فقط. ويمكن أن تكون قد اخترت لإيمانك بشأن تلك المسألة مرات عدة عندما كنت تحصل على نتائج طبية مؤلمة لدى عودتك من الطبيب. ربما عانيت تلك التجارب مسبقاً. راقب أي أمر يحاول جسمك إخبارك به قبل التوصل إلى نقطة التعامل مع تلك الحالات ثانية.

- من 6 إلى 9: لا تقلق فلديك الأصحاب. وأنت تعرف لبعض الوقت أنك بحاجة للمساعدة وأنت تتأمل وتصلي ولديك عدد كبير من أناس الدعم الطبي كي يرشدونك عبر الأزمات ومع ذلك فأنت منهك. ولكي تعيش بشكل أفضل فأنت بحاجة لفحص كيفية التغيير وأن تنمو في شراكة مع الذات السماوية. انضم إلينا من أجل مغامرة في الفصل العاشر.

الآن أجريت تقييماً لحالتك الراهنة. لنخطو الخطوات التالية كي نوجد الصحة سوية.

## الفصل الثالث

# وجهة نظر بشأن استخدام الدواء

يغرى بعض الناس الذين انجذبوا إلى هذا الكتاب بالانسلاخ عن الخيارات التي يقدمها الطب الحديث. وهذا يمكن أن يكون بسبب رؤيتهم أن استخدام هذه الخيارات دليل على أن الخيارات الأخرى لن تعمل، أو بسبب بعض من عدم الثقة بالنظام الحديث. لكن ومن تجربتي - ومن خلال صحتي ومرضاي معاً - وجدت أن الطب هو جزء رئيسي من المعادلة.

على مدى بضع سنين مرّت العناية الصحية بتغيّرات هائلة. فعلى مدى قرون أو ربما آلاف السنين ركّز الناس في العلاج على توظيف أطباء مهرة والذين كانوا يستخدمون أساليب مثل تفسير الأحلام والحدس. ولأنهم لم يستخدموا التكنولوجيا التي تستخدم اليوم فإنهم كانوا يعتمدون على هذه المهارات الخفية في الوصول إلى السبب والعلاج. فعلى سبيل المثال، في اليونان القديمة وبدلاً من استخدام طيبب أشعة للحصول على فحص صورة بالرنين المغناطيسي أو الطبقي المحوري، كان الأطباء القدامى يدخلون في حالة حامله متغيّرة، وكانوا يحصلون على معلومات عن أمراض مرضاهم على نحو حدسي. تضمّنت المعالجة النظر إلى الشخص ككل واحد ومحاولة إعادة التوازن لاستعادة الصحة.

غير العلم في السنوات الأخيرة هذا المنظور للصحة المرتكز على النظر إلى الشخص ككل واحد وعلى التوازن. وجعلت الاختبارات



التشخيصية والأدوية والأخصائيين والعديد من التطورات التقنية العالم مكاناً أكثر صحية. وارتفع متوسط حياة الناس وانخفضت إلى درجة كبيرة وفيات الأمهات أثناء الولادة. كما تتوفر لدينا أدوية قادرة على اجتثاث أمراض مرعبة. فكّر بالخراب الذي حلّ في أوروبا في أواسط القرن الرابع عشر. فلقد قضى الطاعون الدبلي - الموت الأسود - على ما يتراوح بين /30/ إلى /60/ بالمائة من مجموع السكان الإجمالي، هل يمكنك تصور ذلك. ولا يزال الطاعون الدبلي موجوداً، لكن أثره قلّ إلى الحد الأدنى بفضل العلاج والمضادات الحيوية. حقاً إن الطب الحديث أنجز ما أثر مذهلة.

كطبيبة ومعالجة لا يمكنني التركيز كفاية على الأهمية التي يلعبها العلم في العلاج. فإن كنت مريضاً فعليك مراجعة طبيب. فهؤلاء الأخصائيون يملكون المهارة والمعرفة في استخدام التكنولوجيا لصالحك، وبإمكانهم وصف تطبيقات وأدوية تركز على الجمع بين الأعراض والأمراض التي تعرضها عليهم. لكن من المهم أيضاً التذكر أن الطب له حدود. ومن أجل هذا نكتب هذا الكتاب.

ولأن مجال المعالجة قد تغير، فلقد نأى الكثير من الناس بأنفسهم عن التفاعل مع الشيء الخفي. كما يبدو أن العلاجات الخارقة التي توفرها التكنولوجيا الحديثة تقدّم حلولاً أحدث وأكثر ترتيباً. لكن ينبغي تذكر أن التكنولوجيا أحياناً ما تخطئ وأحياناً ما تحمل اختبارات الدم والحمل نتائج خاطئة. كما أن للأدوية آثار جانبية. كما أن الأمور تسير على نحو خاطئ. إذا ما الذي أعنيه؟ - إنني أعني أن التكنولوجيا من دون حدود هي بمثابة حماقة. كما أن الحدس لوحده هو على قدم المساواة حماقة. يجب أن نستخدم مزيجاً من الأساليب كما يجب استشارة العديد من الخبراء كي نتوصل إلى الصحة الحقيقية، وفي الحقيقة فإن حياتي كلها برهان عن كيفية أن الطبّ والحدس والثوابت الإيجابية يمكن أن تعالج حياتك.

وبالعودة إلى 1972 عندما كنت في الثانية عشرة من عمري كانت أسرتي تعاني الكثير من الضغوط المالية وكنا نتحدث كثيراً بشأن المال، وفي غضون ثلاثة أشهر تقوس نخاعي الشوكي إلى حالة شديدة من الجنف الأمر الذي تطلب إجراء عملية جراحية. وبسبب تغير بنية النخاع الشوكي نشأ لدي تضخم في القلب وانكماش في الرئة أيضاً.

كانت العملية الجراحية مذهلة ومنقذة للحياة - وانتهت بالقضبان والبراغي. أتذكر تلك اللحظة التي سرت فيها في جادة لونغ وود قبل الجراحة. وبينما كنت أتأمل مباني المستشفى الشاهقة كنت أقول لكل شخص يمكنه سماعي «ذات يوم سأعود ثانية إلى هنا، وسأدرس الطب والعلوم». فتلك الجراحة غيرت مستقبلي. فلقد أنقذ الأطباء حياتي باستخدام الطب. ونتيجة لذلك أصبحت طبيبة وعالمة وهذا ما مكنتني من إنقاذ حياة الناس.

تمتع الحياة بالأسلوب الخاص بها بعدم سلوك الطريق الذي نتوقه. وكطالبة في التعليم المؤهل لكلية الطب أصبت بمرض الخُدار والذي قضى على وعيي وذكائي بومضة عين. فلم أكن أستطيع البقاء يقظة أثناء دروسي. وبدأ أن أحلامي في أن أصبح طبيبة وعالمة أخذت في التبخر. فهي ببساطة لن تجد طريقها للتجسد لأنه لم يكن بوسعي أن أحافظ على درجاتي العالية، إن لم أستطع الإبقاء على عيني مفتوحتين.

لذلك لجأت إلى الطب مرة أخرى - وللمرة الثانية ساعدني الأطباء. فلقد عثروا على الدواء الذي كان بمقدوره أن ييقيني يقظة. لكن سرعان ما توجب علي التوقف عن تناوله بسبب آثاره الجانبية التي تشكل خطراً على الحياة. والأمر الذي كان يدعو للأسى هو أن عالمي الطبي الذي كنت أعتمد عليه لم يكن لديه شيء آخر يقدمه لي. هذا التطور دشّن سلسلة من الرحلات بحثاً عن طرق العلاج الأخرى. فجرّبت طريقة بعد أخرى: جرّبت الطب البديل والمكمل والمتكامل - كما يدعى. كما جرّبت الأعشاب الصينية والوخز بالإبر وحتى العلاج بواسطة حمية



الماكروبيوتك لثلاث سنين. كل الطرق ساعدتني نوعاً ما، لكن لم ينصح أي منها بشكل تام في سعيي كي أبقى يقظة.

شيء رائع تأتي عن هذا الاستكشاف وهو أنه ومن خلال سعي وراة المساعدة من الحدس الطبي علمت عن براعة دماغي في الحدس. حتى أنني لجأت إلى «شامان»\* والذي أخبرني بأن مشاكلي الصحية ستتحسن عندما أتعلم كيفية الوصول إلى حدسي. لكن كل هؤلاء كان بإمكانهم مساعدتي إلى حد ما. إذ كان هناك عنصر من عناصر صحتي لم يعمل عليه - ألا وهو عواطفني.

بدأت أرى نموذجاً يتطور، فلقد اكتشفت أنني إن كنت غاضبة بشأن أمر ما لوقت طويل أو إن كنت محاطة بأناس نزقين وغاضبين، فإن مزاجي يسلك سلوكاً تمردياً وينتهي بي الأمر إلى النوم وبشكل خارج عن إرادتي في وقت يتراوح بين /24/ إلى /48/ ساعة.

أصدقك القول أنني وقت ذلك وكان الوقت دائماً بين /24/ إلى /48/ ساعة. أدركت أنني كنت غاضبة بشأن أمر ما أو كنت محاطة بأناس قلقين أو عصبيين المزاج، فإني كنت أشعر بالنعاس في نهاية الأمر. أطفنوا الأنوار.

كما أن نفس الأمر كان ينطبق على الحزائي والمحبطين. وذات يوم دخلت مكتبة بيع كتب وعثرت على كتاب - لويز الأزرق الصغير لكن وفي الوقت الذي لاحظت فيه أن نماذج تفكير محددة كانت ترتبط بالمرض، فلم أكن لأعرف كيفية استخدام هذه المعرفة كي أصبح معافاة. باستثناء تغادي بعض الناس وبعض الحالات. والتي هي غير عملية على المدى الطويل. لكن كتاب لويز وفر لي الوسائل التي كنت بحاجة إليها كي أحيّد نماذج التفكير السلبية والتي كنت أعلم أنها كانت تساهم في مشاكلي الصحية: الثوابت الإيجابية.

كانت بالتأكيد جديرة بالمحاولة، فأنواع الطب التقليدي والسبل والمكمل كانت تساعد إلى درجة ما، لكن ليس بشكل تام، كما أن تجنب

أثر عواطف شخص آخر على عواطفني كان يصبح مرهقاً. لذلك أخرجت دفترأ وبعض الأقلام المعروضة بدأت بكتابة بعض الثوابت الإيجابية والتي بدا أنها مرتبطة بمشاكلي الصحية.

- اختار أن أرى الحياة على أنها أبدية وسارة. أحب نفسي في الحالة التي أنا فيها. أحب نفسي في الحالة التي أنا فيها.

- أنا مونا ليزا أعتمد على الحكمة والإرشاد والسماوين لحمايتي في كل الأوقات أنا مطمئنة.

هذه نظريات لويز هاي الكلاسيكية. كررتها مرة تلو المرة، وببطء لكن بالتأكيد فترات نومي تناقصت. دخلت كلية الطب وحملت شهادة الماجستير والدكتوراه في الطب. ما كنت قادرة على فعل هذا من دون تلك الثوابت الإيجابية.

حصلت على نصيبي من فترات المد والجزر في صحتي على مدى السنين (ألا نحصل جميعاً على ذلك؟) وفي كل فترة جزر، كنت أبدأ إلى الطب التقليدي والطب المتكامل، وكنت أخرج كتاب لويز هاي وكنت أستخدم الحدس الطبي لإيجاد جوانب الخلل في حياتي. ودائماً ما كان هذا المزيج يؤدي ما هو مطلوب.

هكذا أبقى على ما يرام. بفضل الطب والحدس والثوابت الإيجابية وبفضل كيفية مساعدتي للآخرين.

ومؤخراً، مشكلة النخاع العظمي التي بدأت عندما كنت في عمر الثانية عشرة بدت تزداد حدة. أخذت في الانحناء إلى الأمام كبرج بيزا المائل.

إذ كنت أقف بدرجة /70/، دائماً في مواجهة الأرض. قال الجراح الذي راجعته في فينيكس أريزونا: إن حالتي كانت متلازمة الظهر المستقيم، وهي تعقيد ناشئ عن جراحة الجنف الكبيرة التي عملتها من قرابة /40/ عاماً. لم يكن بوسعي المشي لمسافة طويلة ولم يكن بوسعي أن

أرفع ذراعي. أخبرني الحدس أن أعيد تقييم البنية والدعم في حياتي. وفعلت ذلك نظرت إلى هدفي بمساعدة مستشارين روحيين وأصدقاء. كما أتى عملت مع طبيب وخز بالإبر وخبير كيغونغ \* Qigong، ولقد ساعدتني إلى حد ما كل تلك العلاجات.

كنت لا أزال أريد أن أكون قادرة على المشي. قال الجراح بأن العملية ضرورية أو سينتهي بي الأمر في كرسي متنقل. لذلك وفي 13 شباط 2012 دخلت غرفة العمليات وكنت على وشك الموت عندما انفجر وريد شاذ أثناء العملية الجراحية. أنقذ الطب حياتي مرة أخرى. أوقف الجراح النزف، وأنعشني وأصلح نخاعي الشوكي، الأمر الذي جعلني أطول بثلاث بوصات، وأعاد لي حياتي. بودي أن أخبركم أن الطب لوحده - الأنيق والمرتب والعقلاني - كان النعمة التي أنقذتني.

أمضيت ما يزيد على أسبوعين في وحدة العناية المركزة إضافة لأربعة أسابيع في المشفى. لنقل إن الشفاء كان عويصاً، لكنني الآن أفضل من أي وقت مضى.

إذاً ما هو الشيء الذي أعانني؟

بالطبع استخدمت الطب في المشفى. كما استخدمت الحدس لمعرفة كيفية تقوية حدسي وإيجاد التوازن في الحياة. اعتمدت إلى حد كبير على الثوابت الإيجابية كي أغير أفكارتي. وأصدقك القول إنها كانت بحاجة للتغيير. هكذا تشفى الشخص بأكمله. كيف توجد الصحة الدائمة. الطب لوحده لن يفعل ذلك، كما أن الحدس والثوابت الإيجابية لن تفعل ذلك. فقط مقارنة متوازنة تحمل الوعد الكامل بالشفاء.



## الفصل الرابع

### نحن أسرة

المركز العاطفي الأول: العظام والمفاصل والدم والنظام المناعي  
والجلد:

تعتمد صحة المركز العاطفي الأول على شعورك بالأمان في العالم. فإن كنت لا تتمتع بدعم العائلة والأصدقاء الذي تحتاجه كي تزدهر فسوف ترى عدم الأمان وهذا يظهر في دمك، ونظامك المناعي وعظامك ومفاصلك وجلدك. ولكي تستمتع بالصحة في هذا المركز من المهم الموازنة بين احتياجاتك واحتياجات المجموعات الاجتماعية التي لها معنى في حياتك. فالأسرة والأصدقاء والمنظمة التي تركز وقتك لها، كلها تأخذ من وقتك وجهدك. لكن يفترض فيها جميعاً أن تعطيك بالمقابل على شكل صداقة واطمئنان وأمان، كما يفترض فيها أن تمنحك حساً بالانتماء. وكل تلك الأشياء أسباب تجعل الكائنات البشرية تبحث عن أناس آخرين ومجموعات أخرى. لكن لا يفترض في احتياجات المجموعة أن تلقي بظلالها على احتياجاتك وعلى وجه الخصوص على صحتك.

وعندما لا تحصل على ما تحتاج من العلاقات أو النشاطات التي تقضي وقتاً طويلاً فيها فإن جسمك ودماعك سيبدأ بإخبارك. في البدء يمكن أن تكون الإشارات بسيطة مثل التعب والطفح الجلدي أو ألم

المفاصل. فالمشاكل الخفيفة في المركز العاطفي الأول يمكن أن تلعب دور نظام إنذار مبكر، مما يسمح لك بمعرفة متى خرجت عن المسار. وتجاهل الإنذارات التي يقدمها جسمك يمكن أن يؤدي إلى جحيم من الألم: كمتلازمة التعب المزمن وألم الألياف والعضال العظمي والتهاب المفاصل الرثياني ونوع من الحمى الحثية وكثرة الوحيدات ومرض Lyme والحساسية والطفح الجلدي والصداف وألم المفاصل واضطرابات في نظام المناعة الذاتية. إن كل تلك الأمراض تنشأ عن عدم التوازن في المركز العاطفي الأول.

يعتمد الجزء الذي يظهر فيه المرض على الأمر الذي يسبب الشعور بعدم الأمان. فإن أنت شعرت، على سبيل المثال، بأن المسؤوليات الأسرية تستهلكك لدرجة أنك تضع احتياجاتك في المرتبة الثانية في الأهمية، فإن عدم الأمان الذي تشعر به سيولد المرض في عظامك، والشعور باليأس والعجز سيتبدى في دمك. والشعور أنك وحيد تماماً وأنت متبوء من أسرته سيولد المرض لنظامك المناعي. كما أن عدم قدرتك على وضع حدود فاصلة بينك وبين الناس من حولك سيتبدى في أمراض الجلد. وسندخل في أشياء أكثر تحديداً عندما نتقل إلى نظام كل عضو.

الآن ينبغي أن نتذكر فقط أن من المهم الإصغاء للإنذارات جسمك وأن تتصرف. وبفضل التركيز على السبب الكامن وراء عدم شعورك بالأمان والاطمئنان يمكن أن تغيّر نماذج السلوك والتفكير التي يمكن أن تزيد من مرضك.

### الثوابت الإيجابية في المركز العاطفي الأول والعلم

لذلك، فما هي أهمية الثوابت الإيجابية؟ فإن كنت لا تعتقد جوهرياً أنك قادر أو جدير بتلقي الدعم والأساس والأمان، فإن الطب وحده لن يكون قادراً على شفاء ما يوجعك. ينبغي عليك دراسة المعتقدات

الأساسية التي قادتك على طريق المشاكل الصحية في المقام الأول. فإن كنت تعاني من المرض في دمك أو نظامك المناعي وعظامك ومفاصلك أو جلدك فمن المحتمل أنك تعاني أيضاً من أفكار سلبية مثل:

- لا يمكنني أن أدعم نفسي بشكل مستقل.

- ليس لدي أحد يدعمني.

- أشعر بالإحباط، والكآبة واليأس والعجز.

- أنا غير محبوب ووحيد.

هنا يأتي دور الثوابت الإيجابية، فهي تساعدك في تغيير هذه المعتقدات الجوهرية فإن أنت استخدمت الثوابت الإيجابية في الانكباب على دراسة نماذج التفكير والاعتقاد السلبية - الشكوك والخاوف - وتطبيق العلم الطبي المتوفر، فستبدأ بروية تغييرات هائلة في صحتك وفي حياتك العاطفية.

إن أنت أمعت النظر في الثوابت الإيجابية المنصبة على المرض في أعضاء المركز العاطفي الأول فإنك ستكتشف أن لها علاقة ببناء الدعم والأساس والبنية والعائلة والحركة والمرونة فصحة عظامك بشكل عام تعكس بنية حياتك وكيفية الحصول على الدعم واستخدام ما يعرضه الآخرون عليك. فإن شعرت بأنك محبوب ومدعوم فإن نخاعك الشوكي سيشعر بنويماً بأنه قوي ومرن. وعلى العكس، فإن شعرت بنقص في الدعم والأمن في حياتك فيمكن أن تعاني من تخلخل وكسور العظام.

ونقص الأمن لا يتأتى بالضرورة عن العلاقات القائمة من حولك. بل يمكن أن يتأتى عن علاقة ضعيفة مع نفسك. تلاحظ ثوابت لويز الإيجابية أن عدم القدرة على دعم نفسك بشكل مستقل في العالم مرتبط بنظام مناعي أصيب بالضعف ويكون المرء عرضة للفيروسات والتي يمكن أن ينتج عنها أمراض مثل الحمى الحثلية وكثرة الوحيدات. وتشير لويز لهذا



«كفريغ دعمك الداخلي». فإن أنت نظرت إلى الأسس البيولوجية لهذا فإنك سترى بأن نظام مناعي معاق عن النمو الطبيعي غالباً ما يتأتى عن مشاكل في نقي عظمك المسؤول عن إنتاج خلايا الدم الجديدة وهو مكون أساسي من مكونات النظام اللمفاوي الذي يدعم نظام المناعة.

ماذا يوسع العلم أن يخبرنا بشأن العلاقة بين العقل والصحة الجسمية ونظام الثوابت الإيجابية؟ العائلة - إحساس بالانتماء - مهمة بشكل جوهري للصحة في أجسامنا. كما أن التفاعل الاجتماعي يلعب دوراً هاماً في التنظيم اليومي لأنظمة جسمنا. فإن أنت عزلت نفسك فإنك تزيل المنظمات الاستقلالية والتي تتوفر لدى التفاعل مع مجموعة وكما يبدو تسير إيقاعاتك وحياتك على نحو خاطئ. الأمر الذي يؤثر على مركزك العاطفي الأول.

أظهرت الأبحاث أن هناك بيولوجيا الانتماء، وهي مادة بيولوجية فعلية مغذية تنتقل بين الناس الذين يعيشون سوية - مادة مغذية لها نتائجها البدئية والاستقلالية.

كل إيقاعات جسمنا لها علاقة بالنوم والطعام، الحلم، الهرمون، المناعة ومستويات الكورتيزول ومعدل ضربات القلب وهذه المنظمات الاستقلالية تتحكم بالأنظمة الصحية. وعندما يكون الناس مجموعتين سوية في حالة اجتماعية فإن إيقاعات جسمهم البيولوجية تصبح مترامنة ومنتظمة، فكوننا سوية في شكل قريب ومستمر كما هي حالتنا في العائلة - فالأكل والنوم والحديث واللعب والعمل والصلاة، كل ذلك يجعلنا نؤقت ساعاتنا البيولوجية. فعلى سبيل المثال وجدت دراسة أن جميع أعضاء طاقم القاذفة بـ /52/ لديهم مستويات متماثلة من هرمون التوتر لدى العمل سوية.

ولدى فقدانك هذه المادة المغذية من الانتماء فإن مشاعر العزلة والحاجة للعلاقات الاجتماعية التي لها مغزى تولد الشعور باليأس والعجز والإحباط. وهذه المشاعر يمكن أن تسبب مشاكل لصحتك

اليدنية. وبالتفسير الحرفي تماماً، فإن نظامك المناعي يصاب بالالتهاب عندما تكون مكتئباً. فالإياس الطويل، والضياع والحرمان الذي يتحول إلى اكتئاب مزمن يجعل نظامك المناعي يضخ مواد التهابية كالكورتيزول و TNE، alpha، IL، IL1. هذا يمكن أن يجعل مفاصلك تعاني من الألم وتجعلك تشعر بالتعب كما لو أنك مصاب بالأنفلونزا وتزيد من المخاطر للإصابة باضطرابات عظمية، مفصلية دموية ونظام مناعية من ضمنها تخلخل العظام.

مثال آخر عن كون الصحة تتأثر بفقدان الشعور بالانتماء ظهر لدى الناس الذين فصلوا عن والديهم في عمر مبكر جداً أو تربوا مع أمهات كانت تعاني من الاكتئاب أو من عدم الشعور بالقيمة. فهؤلاء الناس لديهم ميل للاكتئاب وخلل في النظام المناعي. وبسبب هذا الفصل المبكر والمؤلم فلم يكن بمقدورهم أن يتغلبوا على شعورهم بالوحدة في العالم. وغالباً ما كانوا يجدون أنفسهم وعلى نحو غير مقصود في حالات كانت تعيد خلق شعورهم الأول بالهجران عاطفياً وغذائياً وعلى نحو عاطفي. فهم يحيون حياة متناثرة مقتصدة ومنعزلة. والياس الذي عانوه خلال الحياة جعلهم في النهاية أكثر عرضة لمرض السرطان.

يمكن أن ينشأ نقص الأمان بعد صدمة كبيرة: ففقدان عضو محبوب في العائلة، أو انتقال مفاجئ ومؤلم أو أي شيء آخر يجعلك تشعر بفقدان الاتجاه - كالبنية التي اقتلعت من جذورها أو كأنك اقتلعت من منزلك وأرسلت إلى أرض غريبة مما يخلف أثراً هائلاً. ويظهر العلم لنا أننا يمكن أن نفقد جذورنا البيولوجية أثناء تلك اللحظات - شعرنا. عندما تسود الفوضى بين أعضاء الأسرة فهناك خطر متزايد بفقدان الشعر من دون ذكر الصداق ومشاكل الجلد الأخرى.

وهكذا وكما ترى فإن امتلاك علاقات خارجية قوية هو هام لصحتنا. والعلم يدعم هذا بإظهار أن «التكامل الاجتماعي» - والذي هو علاقات اجتماعية أوسع ودعم اجتماعي - يخلق أنظمة مناعة أقوى. وفي

الحقيقة تظهر الدراسات إن علاقات أكثر وأفضل تعني خلايا دم بيضاء أكثر وأفضل، والتي تساعدنا في مقاومة العدوى وتحميننا من طيف واسع من المخاطر الصحية بما فيها التهاب المفصل والاكتهاب كما تحميننا من زيادة الأعراض سوءا كالسسل. كما أن التفاعل الاجتماعي يقلل من الأدوية التي يحتاجها الناس ويسرع في شفائهم من المرض.

كما أظهرت دراسات أخرى أن الذين لديهم ثلاث علاقات أو أقل فإنهم يصابون بالرشح أكثر ويكونون أكثر عرضة للفيروسات من هؤلاء الذين لديهم علاقات أكثر. وهؤلاء الذين لديهم ست علاقات أو أكثر فإنهم أقل الأشخاص إصابة بالرشح، وعندما يصابون بالرشح تكون لديهم أضعف الأعراض.

هذا ما لا تتوقعه، أليس كذلك؟ فأنت تعتقد أن وجود أصدقاء أكثر سيرضك للمزيد من الجرائم وبالتالي تسبب حالات رشح أكثر. لكن من الواضح أن نظرية الجرثومة ليس لديها الجواب الشافي للسبب الذي يجعلنا نصاب بحالات الرشح والعدوى. والسبب الذي يجعل الأشخاص الذين لديهم أصدقاء أقل أكثر عرضة ربما يعود لحقيقة كونهم يعانون من الإجهاد لكونهم وحيدين ولا يتمتعون بالدعم معظم الوقت. ذاك الإجهاد يجعل الغدد الأدرينالية تفرز مادة نوربينفرين (Norepinephrine) وتقمع النظام المناعي.

وفي الحقيقة أظهرت الدراسات أن الناس الذين لديهم أصدقاء قليلون هم في خطر أكبر للتعرض للمشاكل الصحية من المدخنين أو الذين يعانون من السمنة. كما أن لديهم مستويات أعلى من مادة الستيرويد القشري، وهي مادة تحد من المناعة وتجعلهم أكثر عرضة للتعب المزمن والتم الألياف والتهاب المفاصل الرثياني والذأب وفيروس نقص المناعة المكتسب وحالات رشح وعدوى متكررة وتخلخل العظام.

كما أن لنماذج التفكير أثر قوي. فقدرة الاكتهاب على زيادة خطر الإصابة بتخلخل العظام مساوية لخطر تناول مقدار قليل من الكالسيوم أو التدخين.



لذلك ففي المرة القادمة التي ترى فيها إعلان على التلفزيون أو في مجلة من أجل إضافات لمنع ترقق العظام، ينبغي أن توجه أفكارك باتجاه تغييرات في نمط الحياة والثوابت الإيجابية كي تدعم صحتك. فإن كنت غير محبوب من الآخرين، فأنت مرعوب اجتماعياً أو أنه لديك أسى يدفعك لأن تنأى بنفسك - ينبغي عليك أن تحاول بقوة تغيير نماذج التفكير والتي تبقيك محصناً في منفي ذاتي وسرعان ما ستجعلك عظامك ومفاصلك ودمك وجلدك ونظامك المناعي تعرف أن عزلتك غير صحيّة. على أية حال يكفي هذا من المادة العلمية والطبية. فما الذي نفعه حقاً كي نعالج أنفسنا؟

### مشاكل العظام والمفاصل

من المحتمل أن يشعر الناس الذين يميلون لأن يكون لديهم مشاكل عظمية ومفصلية مثل التهاب المفاصل والكسور وتخلخل العظام وألم الظهر وألم المفصل أو صفائح منزلقة أن مسؤوليات العناية بالأسرة والأصدقاء تستحوذ عليهم، إذ أنهم يضعون احتياجات أي شخص آخر قبل احتياجاتهم الخاصة. فإن كنت واحداً من ملايين الناس الذين يعانون من مشاكل عظمية ومفصلية، فاستمع من المهم أن تحدّد الشيء الذي يجعلك تشعر بعدم الأمان والاطمئنان في تفاعلك مع الأسرة والأصدقاء. يجب أن ينصب اهتمامك على النماذج السلوكية والمعتقدات إن كنت ستشفى بشكل تام.

هناك أمل بالنسبة للأفراد الذين يعانون من المرض في المركز العاطفي الأول، فباستخدام الدواء والثوابت الإيجابية لمخاطبة الإشارات التي يقدمها جسمك يمكن أن توجد جسداً قوياً وصحياً. ففي حين أن طبيبك يمكن أن يقدم لك إرشادات محددة عن كيفية التعامل مع قلقك الطبي، فلا توجد وصفة تامة للصحة على مدى طويل من دون تغيير نماذج التفكير السلبية التي عبّدت الطريق للمرض. فالثابت الجيد لمشاكل العظام والمفاصل هو «يجب أن أعتق الماضي».

هم أحرار وأنا حرّ. أنا سلطتي الخاصة، أحب وأستحسن نفسي الحياة جيدة. كل شيء على ما يرام في قلبي الآن. وفي حين أن الموضوع الإجمالي للشوايت الإيجابية التي تخاطب الصحة في المركز العاطفي الأول يدور حول خلق شعور بالأمان بين أفراد أسرتك والمجموعات الاجتماعية الأخرى، فإن إيجابيتك تتنوع اعتماداً على موقع المشكلة العظمية أو المفصلية في جسمك فعلى سبيل المثال إن كان ظهرك كله يسبب لك المشاكل، فإن لديك قضايا عامة في الدعم. لكن إن أنت شعرت بالألم في جزء واحد من ظهرك يصبح ثابتك الإيجابي أكثر تحديداً. إن كنت تعاني من ألم مزمن في الجزء السفلي من الظهر فرمما تكون لديك مخاوف مالية. في حين أن الألم في القسم العلوي من الظهر يتعلق بشعورك بأنك وحيد جداً، ولا تتمتع بدعم عاطفي كافٍ.

تنظر لوزير أيضاً للأمراض التي يمكن أن تنشأ بين العظام والمفاصل، وهذه أيضاً تتم مخاطبتها بشوايت إيجابية مختلفة. فالتهاب المفاصل يتعلق بالخضوع للنقد في أسر غير داعمة. لذلك سيكون الثابت الإيجابي للذين يعانون من التهاب المفاصل في الأسر صعبة الإرضاء «أنا الحب أختار الآن أن أحب وأستحسن نفسي. أنظر إلى الآخرين بحب».

وفي الوقت الذي تغير فيه تفكيرك إلى موقف أكثر صحية، حول انتباهك للخارج وانظر إلى التوازن بين احتياجاتك واحتياجات أسرتك أو أية مجموعة اجتماعية أخرى. هل تسمح لهؤلاء الناس أن يستفيدوا منك؟ ألا تدافع عن نفسك؟ هل يبدو أنك تعطي أصدقاءك وأسرتك أكثر مما تأخذ منهم؟ تذكر، لكي تشعر بالأمان والاطمئنان أنت بحاجة لتعلم كيفية حماية ودعم نفسك إضافة إلى الإسهام في أمان واطمئنان الناس الآخرين. تذكر دائماً أنك لست المصدر الوحيد لكل شخص - يمكنهم أن يلجؤوا إلى الآخرين بحثاً عن المساعدة والنصيحة، وإن كنت تعاني من مشكلة التنحي جانباً بين الفينة والأخرى، فهناك مجموعات يمكنك الانضمام إليها.

فكّر في جمعية «مجهولين معتمدين على بعضهم البعض»: **Dependent anonymos Co** أو جمعيات أخرى يمكن أن تساعدك في إجراء التوازن بين احتياجاتك الخاصة واحتياجات الآخرين.

لذلك تذكر أن تحب أسرتك، وتحب نفسك أيضاً، اقلق على أصدقائك واهتم بهم، لكن امض بعض الوقت في النظر إلى حياتك الخاصة وقم بتغيرات إيجابية. فكّر بنفسك بنفس الطريقة التي تفكر بها بصديق جيد ولا تهمل تلك العلاقة.

جميعنا لدينا الوقت عندما نعمي بصرنا عن احتياجاتنا. الأمر الهام هو الاعتراف بهذا السلوك وتصحيحه قبل حدوث أية مشاكل صحية خطيرة.

#### من ملفات العيادة: دراسة حالة متعلقة بـ «جهاز المناعة»

بدأت أندريا البالغة الآن /17/ عاماً تلعب دور مشرفة على أخواتها الخمسة، الأصغر سناً في عمر الثامنة. كان والدها خارج البيت معظم الوقت، لذلك تولت أندريا مسؤولية إيجاد بيئة منزلية أكثر استقراراً لكن راحة أخوتها وأخواتها كلّفت أندريا ثمناً شخصياً باهظاً. فلقد ضحّت باحتياجاتها الشخصية وحتى أمانها مرة تلو المرة ولم تتوفر لها مطلقاً فرصة الاستمتاع بطفولة خالية من الهموم أو تنمية هويتها المستقلة. وحيث أنها كانت صغيرة جداً في السن لتلعب دور الأم البديلة فلقد طوّرت أندريا سلسلة من المشاكل الصحية من عمر مبكر جداً. فلقد كان لديها تقوس خفيف في عمودها الفقري والذي تمت معالجته بمقوم. وعندئذ أصبح إجهاد الأسرة لا يحتمل. أخذت تصاب بألم المفاصل والظهر. وبعد أن توفي والدها، أصبح ألم العمود الفقري والمفاصل مرحباً وأصبحت بطفح الفراشة. أدى بها هذا المزيج إلى الطبيب والذي شخّص لها في النهاية مرض الذأب. كانت تتلقى إشارات إنذارية



لسنوات على شكل مشاكل عظمية ومفصلية لكنها تجاهلتها لأنها كانت تعالج حياة أخوتها وأخواتها الصاخبة. أول شيء فعلناه لأندريا كان أن نصحنا باختبار محدد للتحقق من أنها كانت تعاني من الذأب حقا. ذهبنا إلى طبييها الداخلي والذي أشرف على إجراء اختبار ليكتشف إن كان المضاد الحيوي ANADS موجوداً. في حال وجود مرض الذأب فإن الجسم ينتج تلك الخلايا التي يمكن أن تهاجم تقريباً أي عضو من أعضاء الجسم - سواء كان بالشكل الأضعف (الحصى، العظم، المفصل أو مرض الغدة الدرقية) أو حالاته الأكثر شدة (الرئة، الكلية وأمراض الدماغ).

كانت نتيجة الفحص إيجابية، لذلك علمنا بأن الذأب كان حقا سبب الألم. فإن كانت نتيجة الفحص هذا ونتائج الفحوص الأخرى سلبية يشكل متكرراً، فإن الذأب لن يكون السبب. فإضافة إلى اختبار ANADS فإن طبييها أجرى اختبار لعدد كريات الدم، فاحصاً العدد الإجمالي لعدد كريات الدم البيضاء والحمراء والصفائح فإن مرض الذأب يحيل كي يقلل من هذه الأعداد.

ومثله مثل معظم أمراض المناعة الذاتية فإن مرض الذأب يمر بحالات مد وجذر. فهناك فترات من آلام المفاصل والجلد والجهاز التنفسي والتعب والأعراض الأخرى ومن ثم هناك فترات من سكون المرض. ولقد وجهنا علاج أندريا باتجاه جعل نظامها المناعي يمر بحالة من سكون المرض الأمر الذي تضمن التحكم بالخلايا التي كانت تولد المضادات الحيوية المهاجمة للنسج. وكان الهدف من خطة علاجنا أن نجعل تلك الخلايا «ممر بحالة من النوم» أو أن تهدأ.

وكفريق ضم أندريا وأطباء آخرين عملنا على إيجاد خطة علاج تخاطب الخيارات الأخرى والتي تضمنت كل شيء من الأدوية قوية الفعالية إلى المواد المكملة إلى الكيجونغ والذي هو ممارسة صينية قديمة تتضمن مزيج من التنفس والأوضاع والتركيز الذهني بحثاً عن العلاج. ولأن الذأب في حالة أندريا لم يكن قد تجاوز الذروة، كان بوسعها العمل

على شفاء نفسها باستخدام أو عدم استخدام المداواة وبعد دراسة الإيحيات والسليبات مع طبيها الداخلي بدأت أندريا بتناول ستيرويد بريدنيزون للتقليل من الالتهاب في نظامها المناعي الذاتي. والبريدنيزون دواء قوي ويمكن أن يكون له آثار جانبية عديدة على كثافة العظم، والوزن وضغط الدم والجلد والشعر، وسكر الدم والخراج والنوم والعينين والجهاز الهضمي.

ورغم أن أندريا لم تتطلب مثل تلك الخطوات العنيفة عندما كنا نعمل سوية، فإن أصبحت أعراضها أكثر حدة في المستقبل فمن الممكن أن تفكر بتناول الأدوية المثبطة لنظام المناعة مثل الميثوتريكسيت Methotrexate أو أزاثيوبرين Azathioprine أو كلورامبوسيل Chlorambucil والتي لها قائمتها الخاصة من الآثار الجانبية. ولمواجهة الآثار الجانبية للأدوية التي كانت تتناولها اقترحنا أن تراجع أندريا طبيب وخز بالإبر وطبيب أعشاب. كما نصحنا بأن تتناول مكملات الكالسيوم والماغنيزيوم وفيتامين (D) ومركب فيتامينات جيد. وإضافة إلى ذلك تناولت أيضاً DHA (حمض دو كوساهيكسينويك) - (وهو حمض أوميغا 3 مسبب للسمنة موجود في زيت السمك - لإصلاح خلايا الجلد المصابة وعشب يسمى TW Tripterygium Wilfordii استخدام الجذور والجزوع لتعديل نظام المناعة وللتخفيف من أعراض مرض الذأب لديها. ومثلها مثل الدواء القوي، فإن الأعشاب أيضاً لها آثارها الجانبية. فعشبة TW يمكن أن تسبب تغيرات عكسية في مستويات الهرمون، وانحباس الطمث وعدم الخصوبة لذلك ينبغي أن تستخدمها تحت إشراف فريقك الطبي.

كما طلبنا من أندريا أن تحذف عدد من الأشياء من حميتها. فبراعم الفصية يمكن بالتحديد أن تجعل أعراض الذأب أسوأ. كما اقترحنا عليها العمل مع اختصاصي في دراسة الأغذية لئلا يرى إن كان بإمكانها أن تحدد أطعمة أخرى بدا أنها تفاقم من أعراضها. ولحسن الحظ لم يعثروا على المزيد منها.

وأخيراً انكبنا على العمل على أساليب تفكير وسلوك أندريا والتي من الممكن أنها كانت تساهم في مرضها. قدمنا لها بعض الثواب الإيجابية للذئاب. (أعبر عن نفسي بحرية وبسهولة. أطالب بقوتي الخاصة أحب نفسي وأستحسنها أنا حرة وآمنة) إيجابيات صحة العظم، (أنا السلطة الوحيدة في عالمي لأني الشخص الوحيد الذي يفكر في عقلي. أنا مبنية ومتوازنة على نحو جيد). وللجنف (اعتق كل مخاوفي الآن. أثق بعملية حياتي. أعرف أن الحياة لي. أفق منتصب وطويلة بالحياة).

وجع الظهر (أعرف أن الحياة تدعمني على الدوام. كل ما أحججه هو العناية بي دوماً. أنا آمنة). ولألم المفصل (أتغير بسهولة ويسر. حياتي ترشدها العناية السماوية، ودائماً ما أسير في أفضل اتجاه). وللطفح الجلدي (أعني حياتي بلطف بأفكار الفرح والسلام. تمت مساحمة ونسيان الماضي. أنا حرة في هذه اللحظة. أنا آمنة في أن أكون أنا).

كما أنها اتبعت النصائح التي أشير إليها في وقت أبكر من هذا المقال وتعلمت كيف توازن بين احتياجاتها الشخصية مع احتياجات أسرته. فبدأت بارتياح اجتماعات جمعية «مجهولين معتمدين على بعضهم البعض» وبدأت بتسجيل يومياتها كي تختبر عواطفها. كما بدأت بالتعبير عن احتياجاتها لأقرب الناس إليها. وفي غضون أشهر قليلة أخذت أندريا تشعر بالتحسن عاطفياً وبدنياً وعلمنا أنها ستكون قادرة على التعامل مع التحديات التي تواجه شخص يعاني من مرض الذئاب على نحو أفضل.

### مشاكل الدم

يميل الناس الذين يعانون من فقر الدم والنزف والرض أو أية مشاكل دموية أخرى للشعور كما لو أنهم ارتطموا بالقاع - أنهم وحيدون تماماً من دون دعم من العائلة والأصدقاء. وبعد أن بلغ بهم عدم الاستقرار



درجة عدم ثقتهم بأحد وعيشتهم في فوضى لا نهاية لها كما يبدو. إن كانت هذه حالتك، فإن صحتك تعتمد على قدرتك على أن تخرج نفسك من هاوية اليأس وتوجد بعض النظام والتوازن في أسرتك. ومنطقة الاضطرابات الدموية تغطي طيفاً واسعاً تتراوح بين فقر الدم ومرض ايضاض الدم الحاد. بعض تلك الاضطرابات حميدة، الأمر الذي يعني أنها يمكن أن تحل بالعلاج أو لا تسبب أعراض أو ليست مهددة للحياة.

تحديد أصل المشاكل الدموية يمكن أن يكون عصي على الفهم لأن العديد منها يمكن أن يكون مرتبطاً بالمركز العاطفي الأول أو الرابع. فنقص التنشئة العاطفية، وهي مشكلة تتعلق بالمركز العاطفي الرابع، تؤثر على الأعضاء التي تنقل الدم ومن ضمنها القلب والشرايين والأوردة، لذلك تكمن المشكلة في عضو المركز العاطفي الرابع أكثر مما تكمن في الدم نفسه. ومن أجل اضطرابات القلب مثل ارتفاع ضغط الدم أو انسداد الشرايين راجع الفصل السابع. الهدف في هذا القسم هو المساعدة في تغيير أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بمشاكل الدم الخاصة بالمركز العاطفي الأول.

تمثل الخطوة في هذه الرحلة في تحديد الرسائل التي يرسلها جسمك لك بشأن العواطف الكامنة خلف مرضك وتوليد الصحة بفضل الثوابت الإيجابية فعلى سبيل المثال ينشأ فقر الدم عن نقص الفرح والخوف من الحياة معاً. إلى اعتقاد كامن مفاده أنك لست على ما يرام. ولذلك كي تخاطب عدم الكآبة هذه وعدم الأمان استخدم الثوابت الإيجابية (من الأمان لي أن أختبر الفرح في كل منطقة من مناطق حياتي. أحب الحياة). والرضا يتعلق بالمعاناة من صدمات صغيرة في الحياة ومعاقبة نفسك بدلاً من مسامحة نفسك. ذكّر نفسك أنك جدير بالمسامحة والمحبة بالثوابت الإيجابية (أحب نفسي وأعزها. أنا لطيف ورفيق مع نفسي كل شيء، على ما يرام) مشاكل النزف يمكن النظر إليها على أن

الفرح ينضب وغالباً ما يرتبط الغضب بالتنزيف. إن كانت هي حالتك حاول أن تخفف من الغضب أن تجد الفرحة في الحياة بالثابت الإيجابي (أنا فرح الحياة أعبر وأستقبل في إيقاع تام) التجلط الدموي يتضمن إغلاق أبواب الفرحة. فإن كنت تشعر بأنك محبط عاطفياً حاول تكرار الثابت الإيجابي «أيقظ حياة جديدة في داخلي، أنا أتدفق».

وفي عالم الدم، فإن مشاكل الصحة ليست انعكاساً لمشاعرك فقط بل هي انعكاس للفوضى من حولك أيضاً، سواء أكان سببها حياة عائلية مؤلمة أو علاقة فوضوية أو رئيس عمل متطلب. ففي هذه الحالة وعلى نحو حدسي يجعلك جسمك وبالتحديد دمك تشعر أنك بحاجة للمزيد من الدعم. يجب عليك أن تعمل ما بمقدورك كي تؤسس جذوراً آمنة وبرغم أن الأمر غير مريح، فاطلب المزيد من الناس الذين من حولك، فالالتكأ على العائلة والأصدقاء والمجتمع جزء حيوي لبلوغ الصحة في المركز العاطفي الأول. إنها بمثابة عملية ابدأ بالأشياء الصغيرة. اطلب المساعدة في الأشياء الصغيرة بدلاً أن تطلب من شخص أن يقدم لك مساعدة كبيرة. وبالنجاح الذي تحرز في كل طلب، ستحرز ثقة أكبر بقليل في العلاقات الثابتة في حياتك على نحو أفضل. فهدفك هو تحديد الأشخاص الثابتين وبعد ذلك تخلق التوازن بين تقديم الدعم لنفسك أو قبول الدعم من الآخرين.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة لمشكلات الدم

انتقلت دينيز كثيراً في طفولتها بسبب إدمان أبيها على القمار. واقتلعت العائلة من جذورها مرة تلو الأخرى للهروب من دائتي أبيها. ولم يتوفر المال الكافي للطعام أبداً وكانت دينيز وأخوها يذهبان إلى المدرسة وهما جائعان يوماً.

وعندما كانت في العشرينيات من عمرها ضربها صديقها، وعانت من أذيات متعددة أخفتها عن عائلتها وأصدقائها. وذات صباح

استيقظت دينيز لتكتشف أنها بالكاد كانت قادرة على المشي. كانت منهكة للحد الذي كانت فيه بالكاد قادرة على الوصول إلى الهاتف كي تتصل من أجل المساعدة. وفي النهاية شخصت لها طبيعتها فقر دم شديد. ولدى الحديث معها اتضح لنا أنها ارتطمت بقاعها العاطفي والبدني الصخري. فلم يكن هناك من سبيل للحصول على كل ما كانت تتوق إليه، إنه دعم العائلة ولأنها لم تحصل عليه أبداً فلم تعرف كيفية الحصول على ذلك الدعم من مكان آخر.

كان العالم بالنسبة لدينيز مكاناً خطيراً ومستوحشاً، ولم يكن بوسعها الثقة حتى بأقرب المقربين من أصدقائها. كانت جازمة مع أصدقائها وأسرتها ومتفهمة لهم، كانت الشخص الذي يلجأ إليه الجميع بمشاكلهم ومع ذلك حساسة جداً تجاه احتياجات الآخرين لدرجة أنها كانت تميل لاستيعاب الألم العاطفي والبدني للمحيطين بها. ولأنها أقدمت على ذلك لسنوات من دون منفذ عاطفي لخاوفها، فلقد بدأ جسمها يتصرف برد فعل على الإجهاد والذي كانت تعاني منه.

فدينيز كانت تعاني من فقر دم عاطفي وبدني لذلك كان من المهم تحديد «أماكن تسرب الطاقة والدم» التي كانت تعاني منها. ساعدتنا قراءة طبية حديثة في تحديد المكان الذي كانت تقدم فيه طاقة حياتها بشكل مكشوف وفي علاقته غير الصحيحة مع صديقها ومع أسرتها. وكانت الخطوة الثانية تحديد مكان التسرب في جسمها. كما كان علينا تحديد السبب الذي كان يحملها على فقدان خلايا الدم الحمراء لدرجة أنها كانت مصابة بفقر الدم. أخبرت دينيز أن تذهب لطبيبها وأن تجري اختباراً يسمى اختبار تعداد وصيغة. سيحلل هذا التحليل كل المكونات المختلفة لدمها وسيساعدنا في معرفة سبب إصابتها بفقر الدم. يحاول العديد من الأطباء شفاء كل أنواع فقر الدم بمجرد إعطاء الحديد. لكن عدم معرفة السبب الكامن وراء فقر الدم لشخص ما يمكن أن يؤدي إلى مشكلة خطيرة جداً.



## هناك ثلاث أسباب تجعل الناس مصابين بفقر الدم:

1 - فقدان كريات الدم الحمراء هذا يمكن أن تكون ناتجاً عن صدمة (فصديق دينيز كان قد ضربها، لكن لا نعرف مدى الخطورة) أو قرحة معوية أو دورات شهرية قوية أو دم في البول أو إصابات داخلية في B12 والغولت.

2 - إنتاج غير كاف من كريات الدم الحمراء. هذا يمكن أن ينتج عن عوز الحديد (ولهذا عادة ما يعطي الأطباء الحديد) والوراثة بما في ذلك مرض التلاسيميا (مرض من أمراض فقر الدم) واستخدام المخدرات بما فيها الكحول والمرض المزمن مثل قصور الدرقية ومستوى إنتاج منخفض من هرمون الغدة الأدرينالية، والتهاب الكبد المزمن وعوز في B12 وفي الغولت (يسمى فقر الدم المتعلق بكريات الدم المتضخمة).

3 - تدمير كريات الدم الحمراء: هذا يمكن أن ينتج من الطحال المتضخم ومن الذأب كآثر جانبي للأدوية مثل البنسلين أو السلوفانيد وكثرة الوحيدات أو الناتجة عن عدوى فيروسية.

وانطلاقاً من النظر إلى عمر دينيز (والتي لم تبلغ سن اليأس بعد) سيفترض معظم الناس أن فقر دمها ناجم عن دورات شهرية قوية. وإن كان هذا صحيحاً، فإن العلاج بالحديد سيكون عظيمياً بالنسبة لها. ولكن وبدراسة نتائج اختبارات التعداد والصيغة وجدنا بأن عدد كريات الدم الحمراء غير الناضجة والتي تسمى (الكريات الشبكية) كانت في مستوى منخفض جداً. ولم تكن دينيز تنتج كريات دم حمراء كافية. فلم تكن تكمن المشكلة في الحديد، وفقدان الدم والدورات الشهرية القوية. ولدى النظر إلى حجم كريات الدم الحمراء لديها تبين أن خلايا دينيز كانت أكبر من المعتاد. ولقد توصل طبييها إلى نتيجة مفادها أنها تعاني من مرض نادر جداً يسمى فقر الدم الكريات الضخمة - هذا المرض الذي يعود إلى انخفاض في B12 في طعامها وانخفاض في امتصاص B12 بسبب الإجهاد الشديد واستخدام مضاد الحموضة تحققنا من شكوكنا



بإجراء اختبار دم آخر لقياس مستوى B12 لديها واكتشفنا أننا كنا على حق.

وتحت إشراف ممرض ممارس، أخذت دينيز إبر B12 حتى أصبحت مستويات B12 عندها في المستوى العادي. كما بدأت بتناول مستحضر B. Complex الصيدلاني متعدد الفيتامينات وكانت تجرى اختبارات B12 للتأكد من أنها كانت تمتصه.

وللتغلب على عائق امتصاص B12 حملت دينيز على الذهاب إلى طبيب وخز بالإبر وخبير أعشاب لمعالجة قلقها وحرقة الفؤاد إضافة إلى إجراء استشارة علاقات حول الأشياء المسببة للتوتر مع صديقها. كما بدأت دينيز بتناول مزيجاً عشبياً يحتوي على أعشاب ريزوما وأثر اكيلوديس ماكروسيغالي وراذكس وكودونوبسس.

كما بدأت دينيز تتعاطى الثوابت الإيجابية الخاصة بصحة الدم العامة (أنا فرح الحياة أعبّر واستقبل بإيقاع تام. الأفكار الجديدة الفرحة تدور بحرية داخلي). ولفقر الدم (إنه أمر يحمل الاطمئنان لي أن أخير الفرح في كل جانب من جوانب حياتي. أحب الحياة). وللتعب (أنا متحمس بشأن الحياة وأنا مملوء بالطاقة والحماس). كما ساعدها العمل على تغيير موقفها في إعادة الفرح إلى حياتها بمساعدتها في إعتاق مخاوفها والبدء في إدراك قيمة نفسها. وفي غضون ستة أشهر تم حل مشكلة فقر الدم عندها.

### اضطرابات النظام المناعي

غالباً ما يشعر الناس الذين لديهم مشاكل مرتبطة بالنظام المناعي كأمراض الحساسية للطعام والبيئة المحيطة، والذين يصابون كثيراً بالرشح والأنفلونزا، أو الذين يعانون من اضطرابات خطيرة في نظام المناعة الذاتي أنهم لا يصلحون لأي مكان ويميلون للعزلة. هؤلاء الناس يعزلون أنفسهم لأنه في العديد من الحالات يشعرون أن احتياجاتهم لا تتفق مع

احتياجات الناس من حولهم - لذلك فأني اختلاط يبدو طاغياً. وحتى على أساس شخص إلى شخص فإن هؤلاء الحساسين جداً غير قادرين على إقامة علاقات لذلك لا يستطيعون إقامة علاقات ستزودهم بالأمان والاطمئنان والإبقاء عليها. هذا الشعور بالغرابة يجعلهم يشعرون أن العالم ضدهم.

إن كنت تعاني من الحساسية ومن اضطرابات في جهاز المناعة فتشجع!

هناك خيارات طبية عديدة متوفرة. فمشاكل المناعة والحساسية يمكن أن تعالج غالباً على نحو فعال بطيف من المستحضرات الصيدلانية والمكملات العشبية. مع ذلك، فإنه علم غير تام. فنحن نشجع الناس أيضاً على إيجاد طرق للتقليل من الإجهاد والذي هو في جذر اضطرابات الجهاز المناعي. وأول خطوة علينا القيام بها هي تحديد المكون العاطفي لمشاكلهم الصحية وتضمن ثوابت إيجابية علاجية في حميتهم. وهذا حيوي جداً في إنجاز الصحة والحفاظ عليها. الموضوع الإجمالي لهذه الأنواع من الاضطرابات هو الثقة، والاطمئنان وحب الذات. وكما في كل المجالات الأخرى، فإن ثوابتك الإيجابية سوف تختلف بالاعتماد على التفكير والسلوك والمرض. فعلى سبيل المثال فإن الناس الذين لديهم ميل للحساسية يمكن أن يقولوا لأنفسهم إنهم حساسون تجاه كل شيء. أو كل شخص أو إنهم لا يتمتعون بالسيطرة على حياتهم. هذه الأنواع من الأفكار السلبية يمكن استبدالها بالثابت الإيجابي التالي (العالم مكان آمن وودود. أنا آمن، أنا في سلام مع الحياة).

ومن ناحية أخرى، إن كنت عرضة لاضطرابات مثل EBV، يمكن أن تكون لديك مخاوف من كونك لست جيداً كفاية. يمكن أن تشعر أن دعمك الداخلي يتلاشى أو أنك لا تتلقى الحب والتقدير من الذين حولك وكيفية تغيير طريقة التفكير هذه، تقترح لويز ثابت الصحة الإيجابي التالي (أسترخي وأتعرف على حقيقة نفسي. أنا جيد كفاية. الحياة سهلة

وممتعة) والناس الذين غالباً ما يصابون بالأنفلونزا يستجيبون لسلبية الجمهور يمكنهم أن يبطلوا هذه السلبية بالثابت الإيجابي (أنا فوق معتقدات المجموعة أو القائمة أنا حرّ من الاحتقان والتأثير) ولهؤلاء الذين يعانون من كثرة الوحيدات، فإن الأفكار السلبية مرتبطة بالغضب الناجم عن تلقي الحب والثابت الإيجابي الشافي هو (أحب وأقدر وأعتني بنفسى، يكفي أنا).

كما ينبغي أن تنظر إلى سلوكك في حياتك اليومية. هل تبعد نفسك عن الآخرين هل تشعر كأنما لا أحد يفهمك؟. وأول شيء يتوجب عليك فعله هو تحديد أية حوادث تملك على الشعور بأنك مرفوض أو متتقد أو بأن الآخرين يحكمون عليك.

ورغم أنه يبدو أن الناس يفعلون ويعبرون عن أشياء من دون مهارة، فإنهم في معظم الحالات يعبرون عن حاجات مشروعة. حاول أن تجرّد العاطفة من تلك المطالب وانظر إلى الحاجة الكامنة خلف ذلك. يمكن أن يساعد هذا في فهم ما يحدث وما يقال. كما سيساعد في إيجاد التحمل في كل من عالمك الداخلي وعالمك الخارجي. فتنشاط خلايا الدم البيضاء عندك والتمثل في مهاجمة وطرده الأجسام الغريبة هو نفس الشيء الذي تفعله في حياتك. ولذلك فالعمل على التحمل العاطفي غالباً ما يترجم إلى تحمل بدني - خلق نظام من مناعة أقوى.

ويتمثل التغيير السلوكي الهام الآخر إجبار نفسك ببساطة على أن تكون محاطاً بالناس. وعماماً كما قلت قبلاً ابدأ بداية صغيرة، حاول أن تشترك مرة بالأسبوع بنشاط حيث لا تكون وحيداً. فالدخول يسر في العلاقات سيساعد في جعل الأشياء تتحرك على نحو سلس. بإمكانك أن تجرب عدد من النشاطات - تساعدك نوادي الألعاب والمجموعات الكنسية وحتى اللقاءات العائلية ستساعدك في فهم أن العالم ليس عدوك. انكب على هذين الجانبين للصحة - البدني والعاطفي - وستبدأ برؤية العالم عبر منظور جديد. سيكون مزاجك أكثر استقراراً، وستشعر بقناعة



أكثر. وستبدأ بأخذ احتياجات المجموعة بعين الاعتبار إضافة إلى احتياجاتك. وبدلاً من الافتراض المستمر من أنك تُخدع وتهاجم، فإنك ستستجيب للتحديات بهدوء وبعاطفة مناسبة. وستتوصل إلى رؤية القيمة والأمان في الناس الآخرين. وأخيراً ستجد التوازن في مسؤولياتك تجاه نفسك ومسؤولياتك تجاه أسرته وأصدقائك وزملائك في العمل، وهذا التوازن هو عامل هام جداً في المركز العاطفي الأول.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة اضطرابات المناعة

نشأ لاري البالغ الآن /32/ من عمره على نحو مؤلم وخجول وأخرق وكان يمضي معظم وقته لوحده. حتى أخوته كانوا يجدونه غريباً وكان يشعر أنه منبوذ العائلة. ولم تكن الأمور لتحسن عندما يكون لوحده، وفي العمل كان يبقى بمفرده وسرعان ما أصبح يعرف كالشخص الذي لا يمكن الاقتراب منه.

وفي حين كان يعاني من مشاكل حساسية طوال حياته، فإن تلك المشاكل ساءت مع مرور السنين وأخذ يطور اضطرابات أكثر تعقيداً في نظام المناعة. وذات يوم مرض لاري بالحمى كان منهكاً ومحموماً وكان يعاني من الألم طوال الوقت. وأخيراً شخص له الأطباء كثرة وحيدات الخلايا وفيروس انشتاين بار Epstein Barr Virus.

كان لاري يعاني من مشكلة إيجاد صعوبة في الشعور بالأمان والاطمئنان في العالم وأصبح يرمز لخوفه الاجتماعي بأكية دماغ جسمه وكريات الدم البيضاء الخاصة بالجهاز المناعي. ففي حين أن أمراض الحساسية يمكن أن تبدى بطرق عديدة مثل الطفح الجلدي وسيلان الأنف وحكة في العينين واضطراب في الأحشاء... الخ فجميعها تدرج تحت فئة اضطراب مناعي لأن الأعراض تنشأ كرد فعل لكريات الدم البيضاء عندك على جسم غريب. الأمر الأساسي الذي يحدث هو أن الجسم يشعر بجسم أجنبي، فيقرر أنه يمثل خطراً فيرسل كريات الدم

البيضاء لتدميره. وتطلق هذه الخلايا مواد مهمة مثل الهستامين واللوكوترينز والبروستاجلاندين في محاولة لمهاجمة المادة المسببة للحساسية. وهذا الفيض من المواد الكيميائية يمكن أن يسبب الاستجابة الانتهازية والتي تحمل معها سيلان في الأنف والعينين وصدف وعطاس، وحكة وألم حاد مفاجئ وآلام هضمية.

يمكن للجسم في حال توفر نظام مناعة صحي أن يتحمل المواد المسببة للحساسية من دون أن يشن هجوماً مكثفاً الأمر الذي يعني أعراضها أقل وأقل شدة.

وبما أنه كان لدى هاري العديد من هذه الحساسيات، كان لديه خيارات طبية ومعيارية قليلة:

1 - التقييد: الهدف من هذه الطريقة هو الابتعاد عن المواد المسببة للحساسية والتي تسبب الأعراض. كل ما يتوجب علي قوله بشأن هذا هو حظاً موفقاً إن هذا حل مؤقت جداً لمعظم الناس. ويمكن أن يحصلوا على أعراض محسنة لشهر أو شهرين، لكن سرعان ما يعود الصدف والعطاس والحك. كما أن التماس مع المواد على أساس منتظم يضعف نظام المناعة أكثر وهذا ما يؤدي إلى عدم تحمل أكثر في الجسم. والمواصلة في هذا الطريق يؤدي لأن تصبح الحياة محددة ومتحكم بها أكثر فأكثر.

2 - المداواة: هناك العديد من الأدوية في السوق التي تعطل مفعول الاستجابة الخاصة بالحساسية وتماماً كما في حالة التقييد فإن هذه الطريقة لا تنصب على السبب الكامن خلف الحساسية، إنها ببساطة تعالج الأعراض. وبالنسبة لأمراض الحساسية الحقيقية فإن أدوية مثل الأدوية المضادة للهستامين مثل بينادريل وكلازينكس واناكس واليغرا وهكذا دواليك تقدم خياراً جيداً. وهذه الأدوية تستهدف الهستامين الذي تحرره خلايا الدم البيضاء.

ينبغي تذكر أنه ينصح بالأدوية المضادة للهستامين فقط للناس تحت عمر الـ 70/ لأنها يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في الذاكرة والتبول لدى



الناس الذين يزيد عمرهم عن سبعين عاماً. وإضافة إلى الأدوية المضادة للهستامين هناك أدوية من ضمنها سينجولير Singulair وأكرليت التي تستهدف إنتاج اللوكوترين Leukotriene. فالستيرويدات الموضعية والمستنشقة هي الدعامة الأساسية لمعظم حالات الحساسية الشديدة. في حين أن الأدوية الأخرى تعمل ضد الالتهاب. يمنع إنتاج الهستامين واللوكوترين فإن الستيرويدات تقوم بعمل أكثر قساوسة، إذ يمنع تحريك الجسم وقبوله لهذه المواد الكيماوية. وبسبب الآثار القوية للستيرويدات فلا يمكنك البقاء عليها دائماً من دون أن تعاني من آثار جانبية قاسية طويلة المدى. من ضمنها تخلخل العظام والتقرحات وكبت الجهاز المناعي. وهذا هو السبب المرجح وراء إصابة لاري بإبستانين بارفايروس ومونو. فقد تم التوصل إلى حل وسط مع نظامه المناعي.

### مداواة المناعة

في هذه العملية يتم حقنك بمقادير صغيرة جداً من الشيء الذي تتحسس منه في محاولة لتدريب خلايا الدم البيضاء عندك على تحمل المادة المثيرة للحساسية. تعطى الإبر في الذراع مرة أو مرتين في الأسبوع ولعدة أشهر. ينصح بهذا العلاج للناس الذين يعانون من حساسية شديدة أو للذين لديهم أعراض حساسية لما يزيد عن ثلاثة أشهر في السنة.

وبما أن لاري كان يتناول الستيرويدات لسنوات، فأول شيء قمنا به هو استخدامه لها تدريجياً. كما حملناه على العمل مع طبيب وخز بالإبر وطبيب أعشاب صيني لتقوية قدرة نظامه المناعي على مكافحة الفيروسات، وعلى أن يكون هادئاً في نفس الوقت كي يتحمل بينه. عشبة من الأعشاب العديدة التي وصفت له كانت وو تشا سينغ، ويقال أنها تحسن عمل كرية الدم البيضاء، وعلى وجه الخصوص بعد علاج كيماوي مديد. وإضافة لذلك عمل لاري مع متخصص في دراسة التغذية كي يتأكد إن كان يتناول حمية جيدة متوازنة مليئة بالخضار

الورقية الداكنة. كما نصحناه أن يتناول مكمل فيتامين صيدلاني يحتوي على فيتامين C والمغنيزيوم والزنك وب كومبلكس. كما بدأ بتناول الطراغالوس. وحمض الديكوساهكسينك والكركم والزنجبيل لأن هذه المكملات معروفة بالتخفيف من آثار من فيروس إيشتاين بار.

إضافة إلى العلاجات التي ساعد فريق لاري الطبي في وضعها بدأ يعمل بالثوابت الإيجابية فمن أجل الحمى الثابت الإيجابي (أنا التعبير البارد الهادئ عن السلام والحب) ومن أجل الأحادي (أحب وأقدر وأعتني بنفسني. أنا أكفي) ومن أجل فيروس إيشتاين بار (أسترخي وأتصرف على قيمة نفسي. أنا جيد كفاية، الحياة سهلة وممتعة) ولآلام العضلات (أشعر بالحياة كرقص فرح). فهذه ساعدته في تغيير أفكاره السلبية والتي أبقتة حبيس مرضه. كما عمل بجد كي يضع نفسه في حالات أجبر فيها على التفاعل مع الآخرين. فحزمة الأدوية الشافية هذه والتغيرات السلوكية والثوابت الإيجابية عملت على إعادة وضع صحة لاري على المسار الصحيح.

### مشاكل الجلد

هل تعاني من مشاكل جلدية مثل الصدف والأكزيما والشرى وحب الشباب. إن كان الجواب بنعم فمن الممكن أن تحتاج التركيز على علاقتك بمفهوم الشعور بالأمان والاطمئنان في العالم.

وفي حين أن الناس الذين يعانون من مشاكل جلدية غالباً ما يعيشون حياة مضطربة على ما يبدو، فإن حياتهم تدار بتحكم شديد. وهؤلاء الناس صلبون كالصخر ويمكن الاعتماد عليهم... طالما أن لا شيء يتغير. فحياتهم تركز على الروتين، والروتين، والروتين لأن الروتين آمن ومعتاد. لكن الحياة الواقعية ليست دائماً آمنة أو يمكن التنبؤ بها، وها هو المكان الذي يبدأ فيه الناس بمواجهة المشاكل. فمد وجذر الحياة يسبب الكثير من القلق وهذا يتبدى بدوره كمشاكل جلدية. الأمر المثير للاهتمام

هو أن العواطف والميول المرتبطة بالمشاكل الجلدية كعدم المرونة في الحياة هي أيضا سبب في العديد من مشاكل المفاصل، فالناس الذين يميلون لواحد من هذه الأمراض غالباً ما يعانون المرض الآخر أيضاً.

لذلك دعنا نلقي نظرة على وصفتنا للصحة والتي تتضمن تحديد الرسائل التي يرسلها الجسم أولاً ومن ثم استخدام الثوابت الإيجابية لتقوية أنماط التفكير الإيجابية والتي ستقود إلى جلد صافٍ ومثالي. والثابت الإيجابي العام الجيد لمشاكل الجلد الناشئة عن الخوف والقلق من تغيير المحيط هو (أحمي نفسي بلطف بأفكار الفرح والسلام. تمت مساعي ونسيان الماضي. أنا حر من هذه اللحظة).

يمكن أن تتخذ الاضطرابات الجلدية أشكالاً عديدة. لذلك فالثوابت الإيجابية التي ستساعدك في العمل عليها تختلف من حالة إلى أخرى. فإن كنت تعاني من حب الشباب على سبيل المثال فإن أنماط التفكير السلبية ترتبط بعدم قبول نفسك ولذلك فالثابت الإيجابي هو (أحب واقبل نفسي حيث أنا الآن) والأكثرهما لها علاقة بالخصوبة وانفلات المشاعر المعبأة، ومقاومة آثار هذه المشاعر فإن الثابت الإيجابي الشافي هو (يحيط بي التناغم والسلام، ويسكنني الفرح والحب، أنا آمن ومطمئن). بدور الشري حول مخاوف صغيرة معبأة وميل لتحويل المشاكل الصغيرة إلى مشاكل كبيرة. الثابت الإيجابي للشري هو (أجلب السلام لكل ركن من أركان حياتي). والطفح بشكل عام له علاقة بالسخط الناتج عن حقيقة أن الأشياء لم تجر كما كان مخططاً. والثابت الإيجابي للطفح موجه باتجاه الصبر.

(أحب وأستحسن حياتي. أنا في حالة سلام مع عملية الحياة). وإن كنت تعاني من الصدف، فإنك تخاف من أن يصيبك الناس بأذى ويمكن أن ترفض تولي المسؤولية عن مشاعرك الخاصة. في هذه الحالة سيكون الثابت الإيجابي (أنا واع لمباهج العيش أستحق وأقبل أفضل ما في الحياة).



أحب وأستحسن نفسي) جرّب بعض الشوايت الإيجابية المعلنة هنا لإيجاد ثابت إيجابي لمرضك المحدد. وللانكباب على بعض القضايا العاطفية الأخرى التي تخلق مشاكل جلدية فمن المهم العمل على قدرتك على التعامل مع التغيير. وكما يقال، فإن التغيير هو الثابت الوحيد في الحياة. لذلك ما الذي بوسعك فعله؟ ربما أسهل طريقة للعمل على هذه المشكلة هي أن تعيد ترتيب الروتين، الروتين، الروتين بشكل جذري. ورغم أنه يبدو ضد الحدس ظاهرياً، فخطّط لإدخال بعض التلقائية إلى حياتك. فبين الفينة والأخرى خصص وقتاً فقط لتحملك الحياة حيث تريد. فعلى سبيل المثال يمكن أن تخصص ساعة في تقويمك وتبدأ المشي ببساطة. انظر إلى الشيء الذي أنت على تماس معه. أدخل تنوعاً قليلاً والذي يمكن أن يساعدك في رؤية أن العالم من دون خطط متعاقبة ليس بالضرورة فظيماً. يمكنك أيضاً القيام بعمل جريء، بأن تقوم بدور محدد لأن الفوضى تجلب معها مجالها.

ضع نفسك في حالة حيث لا يمكن فيها التحكم بكل شيء - تطوع للعمل في مأوى أو في صف روضة أطفال. من يعلم ما الذي سيحصل هناك؟ يمكن أن تجلس ببرنامجك لتحديد فيما إذا كانت هناك مجالات محددة من حياتك حيث يمكنك التركيز على السماح بتسرب قدر يسير من التحكم. ربما لا تريد التخلي عن السلطة في غرفة الاجتماعات، بل ربما وقت لعب طفلك. الهدف من كل هذه الاقتراحات هو تطوير المرونة. فإن كنت أكثر مرونة فستكون أقدر على معالجة التغيير. والثقة التي ستلهمك إياها قدرتك على العمل مع العالم بدلاً من ضده - ستقلل من مقدار القلق الذي تشعر به يومياً.

من ملفات العيادة: دراسة حالة مشكلات الجلد

كارل البالغ من العمر /52/ عاماً هو رجل أسرة. هو أيضاً رجل أعمال ناجح منخرط في مجتمعه متطوع في الجمعيات الخيرية المحلية

وينحصر المناسبات العائلية والمدنية المشابهة وهو موثوق ويمكن الاعتماد عليه من الناس من حوله بما في ذلك أسرته وأصدقائه، إنه عماد من أعمدة المجتمع لكن في الداخل فإن كارل مفرط في القلق وصارم في أساليبه وهو يكره التغيير. ولطالما أن الأمور تبقى تحت سيطرته فإنه يشعر بالاطمئنان، فكارل قادر على أن يدير شركة وأن يكون حاضر في أسرته وبين أصدقائه وفي المجتمع.

وبعد سنوات من اليقظة في موقع التحكم، بدأت تنشأ لدى كارل حالات طفح سابقة للحكة وتحرشف على الجلد الكائن على التجعيدات في مفاصله. وبعد زيارة لطبيب جلدي أخبره الطبيب أنه يعاني من حالة حادة من مرض الصدف.

وفي حين أن الصدف هو حالة جلدية، فإنه غالباً ما يشير إلى مشكلة في النظام المناعي. والتي يمكن أن يكون لها صلة بحالات صحية أخرى عديدة من ضمنها السكري، وأمراض القلب والاكتهاب ومرض الأحشاء الملتهبة والتهاب المفصل وسرطان الجلد والورم الليفي. وغالباً ما تشاهد مع الصدف إفراط في إنتاج البروتين الذي يدعى عامل نخر ورمي (TNF) والذي يسبب للخلايا نمواً بسرعة شديدة. لماذا؟ لا أحد يعرف بالتأكيد، لكننا شرعنا في التحقق من أن طبيب داخلية جيد سيحرف على كارل، وكان يفترض في الطبيب إجراء تقييمات مستمرة لحالة قلبه وجهازه الهضمي ومفاصله. ولذلك كان أول شيء طلبناه ذهب كارل لطيبه من أجل تصوير شعاعي لكل عضو من تلك الأعضاء. ولاحقاً احتاج كارل إلى معالجات جلدية مستمرة لإراحته من الحك ومنعه. هناك ست أنواع من العلاجات متوفرة: كريمات الجلد الموضعية، والمعالجة الخفيفة، وهو علاج يتعرض به الجلد للأشعة ما فوق البنفسجية على أساس ثابت، إبطاء نمو الخلايا الجلدية المرتبطة بالمرض والأدوية العامة التي يتم تناولها عن طريق الفم مثل السيكلوسبورين



Cyclosporine والميثوتركسيت Methotrexate والاستيرتين Acittretin وحقن الدواء داخل الأوردة لوقف إنتاج (TNF) والطب الصيني والعلاج عن طريق التغذية.

جرب كارل كل العلاجات المذكورة سابقاً من أجل مكافحة الصداف لكن من دون جدوى فبعض الستيرويدات الموضعية ساعدت قليلاً لكن في النهاية عاد التحرشف على نحو انتقامي لذلك اقترحنا أن يفكر بالمدواة الخفيفة لدى طبيب جلدي متمكن. كما وجهنا كارل إلى طيب وخز بالإبر وطبيب أعشاب صيني والذي وصف Gypsum Imperatae وفرستين والرهمانية و Flos Japonica وأرتيميزيا من بين الأعشاب الأخرى. كما ساعد طبيب تغذية كارل في تحديد الأطعمة التي كانت تهيج الصداف لديه. الأمر الغريب أن البندورة كانت إحدى تلك الأغذية كما بدأ كارل يتناول D. H. A.

إضافة لذلك بدأ يدخل بعضاً من التلقائية وأدخل الفوضى في حياته على نحو متحكم، كما عمل لتغيير أفكاره بالثوابت الإيجابية. لصحة الجلد العامة (أشعر بالأمان بأن أكون نفسي) ومن أجل مشاكل الجلد العامة (أحمي نفسي بلطف بأفكار الفرح والسلام. تمت مسامحة ونسيان الماضي. أنا حر في هذه اللحظة) ومن أجل الطفح (أحمي نفسي بلطف. تمت مسامحة الماضي أن حر في هذه اللحظة. أشعر بالأمان أن أكون أنا) والصداف (أنا واع لمباهج العيش. أستحق وأقبل أفضل ما في الحياة. أحب وأستحسن نفسي). ومع كل التغييرات التي قام بها كارل صفا جلده، وبساطة شعر بالبهجة.

لديك القدرة لتقوية نظامي المناعة والعضلي الهيكلي وأن تشفي الاضطرابات الجلدية باستخدام الدواء والحدس والثوابت الإيجابية. وعندما تتعلم كيفية تمييز الأفكار السلبية وأنماط السلوك الكامنة وراء مشاكلك البدنية والاستماع للرسائل التي يرسلها جسمك على شكل

مشاكل صحية في المركز العاطفي الأول، بإمكانك التحرك أخيراً باتجاه  
المعالجة الحقيقية.

تأسيس أنماط تفكير جديدة باستخدام ثوابت لوزير الإيجابية سيقدم  
لك الأساس والقوة كي تغير أنماط السلوك التي تزيد من أمراض المركز  
العاطفي الأول. يجب عليك أن توازن بين احتياجاتك الفردية  
واحتياجات الأسرة والأصدقاء والمجتمع.

العالم مكان آمن وودود. كل شيء على ما يرام.

## الفصل الخامس

### يتطلب شيئين

#### المركز العاطفي الثاني: المثانة، الأجهزة

#### التناسلية، مؤخرة الظهر والوركين

المركز العاطفي الثاني: يتركز كله على الحب والمال. فإن كنت غير قادر على إيجاد التوازن بين هذين الجانبين من الحياة فستكون عرضة لمشاكل صحية في المثانة، الأجهزة التناسلية، مؤخرة الظهر أو الوركين لذلك فالمفتاح للسيطرة على الصحة في هذا المركز العاطفي هو تعلم كيف تدبر أمورك المالية من دون أن تضحي بحبك والعكس بالعكس. الأمر سهل كفاية، أليس كذلك؟ أنت مخطئ إذ يوجد أناس قليلون جداً يارعون بهذا على نحو طبيعي لذلك دعنا نبدأ.

تماماً كما في حالة كل المراكز العاطفية الأخرى، فإن الجزء المتأثر من جسمك سيعتمد على أي نوع من نمط التفكير أو السلوك يسبب عدم التوازن في هذه المنطقة من الحياة، وبالنسبة للمركز العاطفي الثاني فإننا نجد أربع أنماط من البشر. هؤلاء الذين يفضلون التركيز على الحب أكثر من المال، وهؤلاء الذين يركزون على المال أكثر من الحب وهؤلاء الذين لديهم دافع جامح للحركة باتجاه المال والحب وهؤلاء الذين لا يستطيعون معالجة الحب أو المال على نحو مسؤول. وستصبح أكثر تحديداً عندما تعمل على أجزاء الجسم، لكن وفي جميع الحالات من المهم الإصغاء لجسمك. تذكر أن جسمك آلة حدسية وأنها ستنبهك للمشاكل في صحتك العاطفية بالصراخ بدنياً.

تتضمن أنماط التفكير السلبية المرتبطة بالمركز العاطفي الثاني القلق والغضب أو الحزن الناجم عن الهوية الجنسية (مذكر أو مؤنث) وعن الميول الجنسية إضافة إلى صراعات في العلاقات والشؤون المالية. بالطبع لهذا الأمر معنى، لأننا عندما نغادر أمان أسرنا (المركز العاطفي الأول) ونخبط لوحدها في العالم، فإن أول تحديين يتوجب علينا معالجتهما هما الحب والمال، العلاقات والأمور المالية.

لذلك ما الذي يقف في طريقك للقيام بتغيرات حاسمة في أمورك المالية وعلاقاتك كي توجد صحة أفضل؟ هل تشعر بالغضب تجاه شريكك؟ هل تسمح دائماً للآخرين أن يتصرفوا بمالك؟ هل أنت غير مسؤول عن مالك؟ هل تشعر بأنك مخنوق؟

هناك أنواع قليلة من العواطف وأنماط السلوك التي تؤدي إلى مشاكل صحية في المركز العاطفي الثاني. وإن كنت قادراً على تحديد أنماط التفكير الكامنة خلف مشاكلك الصحية، يمكنك البدء بالقيام بالتغيرات العاطفية والسلوكية والبدنية الضرورية لتحسين صحة مشانك، والأجهزة التناسلية والجزء الأسفل من ظهرك ووركك. فتحديد السبب الأصل هو الخطوة الأولى. الخطوة الثانية تتمثل في تحويل أنماط التفكير والسلوك السلبية إلى طرق جديدة من التفكير لإيجاد الصحة.

### الثابت الإيجابي الخاص بالمركز العاطفي الثاني

#### النظرية والتعلم

وكما في حالة الأمراض الأخرى، فإن نظريات الثوابت الإيجابية تنظر إلى الفروق العاطفية الطفيفة الكامنة خلف المشاكل الصحية في المركز العاطفي الثاني. فعلى سبيل المثال فإن صحة الدورة الشهرية ككل وقدرة المرأة على التحرر من انحباس الطمث، وعسر الطمث أو الأورام الليفية تعتمد على توفر حس بالأنوثة أو عدم توفره. فرفض الأنوثة نمط تفكير سلبي يرتبط بالمشاكل الأنثوية بشكل عام. فالشعور بالذنب



الجنسي والغضب على الشريك يرتبط بالتهاب المهبل وإصابة المثانة. ومن الناحية الأخرى فإن تضخم البروستاتة يمثل الجانب الذكري من القاعدة. فإن الضغط والذنب الجنسي إضافة إلى موقف المرء من التقدم في العمر ترتبط بمشاكل البروستاتة.

فصراع القوى في العلاقات تهيء المشهد للأمراض الجنسية المحمولة. فسواء كان المرض سيلانا، قوباء أو سيفلس، فإن الاعتقاد بأن الأعضاء التناسلية فاسقة وقذرة، الشعور الجنسي بالذنب، والشعور بأنك بحاجة للعقاب جميعها أنماط تفكير سلبية مرتبطة بمرض تناسلي، فالشعور بأن الجنس أمر سيء أو التعرض للضغط الجنسي يخلق أنماط تفكير ترتبط بالعجز الجنسي.

وبالنظر إلى الخصوبة من خلال منظور نظرية الثوابت الإيجابية، فإننا نرى أنه إن كان لديك مشكلة في الحمل، فإن القلق سيساورك بشأن التوقيت أو الحاجة لأن تكوني أما بشكل عام.

وأخيراً، من لم يواجه مشكلة في الجزء الأسفل من الظهر عندما كان يساوره القلق بشأن المال؟ فالخوف من المال ومن المستقبل هي أنماط تفكير سلبية ترتبط بألم الجزء الأسفل من الظهر وبعرق النساء.

وهكذا فالذي يخبرنا به العلم بشأن العلاقة بين العقل والجسم الكامنة خلف الأفكار السلبية والعواطف تؤثر على أعضاء المركز العاطفي الثاني.

وجدت الدراسات أن معدل العقم والاضطرابات في الدورة الشهرية هو أعلى لدى النساء اللواتي يعانين من صراعات داخلية بشأن قضية أن تصبح أما واللواتي يعانين القلق بشأن تغيرات في أجسامهم. ففي الوقت الذي يشعرون فيه بضغط اجتماعي كي يكون لديهن أطفال، فإن الأمومة يمكن أن لا تلائم أهدافهن بعيدة المدى. فالضغط العاطفي المحيط بهذه القضية يزيد من الكورتيزول وينقص من البروجيستيرون والذي يضر بالزرع الناضج للجنين في الرحم. كما ينقص أيضاً من الأوكسيتوسين



وينقص من النوربينيفرين Norepinephrine والأبينيفرين، وكل هذا يعمل سوية لقمع هرمون الجنس وتوقف الآلية التي تدفع الحيوان المنوي إلى الرحم.

وإن كان الرجل يعاني الكثير من الضغط، فإن القلق الذي يعانيه يجعل جسمه ينتج المضادات الحيوية التي تجعل الحيوان المنوي «عاجزاً» كما يقولون، فإن الإجهاد والحزن يسببان أيضاً في جعل الخصيتين والغدة الأدرينالية تنتج مقدار أكبر من الكورتيزول وأقل من التستوستيرون الأمر الذي يقلل من عدد الحيوانات المنوية. كلاهما من المشكلتين يمكن أن تؤديا إلى العقم.

ثمة الكثير من الأدب العلمي الذي يظهر كيف أن العلاقات تؤثر على صحة الأعضاء الحوضية. فلقد ثبت أن الاكتئاب والقلق الصادرين عن صدمة في العلاقات يؤثر على الصحة الإيجابية النسوية بجعل الغدة الأدرينالية تنتج الكثير من الستيرويدات. وهذا يغير مستويات الكورتيزول والأسترايول والتسترون في الجسم. واختلال التوازن بين هذه الهرمونات الثلاثة يمكن أن يسبب كلاً من النزف والألم إلى الأورام غير الخبيثة والكيسات المبيضية من دون ذكر الزيادة في الوزن. وفي الحقيقة أظهرت إحدى الدراسات العلاقة بين الألم الحوضي المزمن والإيذاء الجنسي. فالصدمة الجنسية وعلى وجه الخصوص في الطفولة يعرف أنها تعبد الطريق للألم في الجهاز التناسلي والبولي إضافة إلى قضايا المركز العاطفي الثالث المتعلقة باضطرابات تناول الطعام والسمنة.

فالنساء اللواتي يعانين من خلل التنسج في عنق الرحم وسرطان عنق الرحم من المحتمل أن يكن قد مررن بتجارب جنسية أكثر في عمر أبكر، وعدد أكبر من التجارب الجنسية في مرحلة ما قبل الزواج وعلاقات خارج الأمومة أو عدة زيجات وحالات طلاق. وأكثر من نصف هؤلاء النسوة نشأن في منازل حيث توفي الأب وهو شاب أو هجر العائلة. وأساساً لم تتمتع تلك النسوة بالحب الكافي من رجل في سن الطفولة. من

الممكن أن سلوكهن الجنسي اللاحق هو صرخة من أجل الحب، محاولة لإيجاد ما عجزن عن إيجاداه في المنزل. فمن دون تمثيل داخلي للحب فإنهن يحاولن على الدوام أن يملأن الفراغ الداخلي بوفرة من العلاقات غير المتوازنة. وفي حالات كثيرة جداً فإن هؤلاء النسوة يستمتعن بالحب الذي يمارسونه مع ذلك يملن كي يكن غير أنانيات ويفعلن ما يرضي الرجل بدنياً وعاطفياً.

يمكن النظر موضوعياً إلى تأثير الصراع المالي والاقتصاد الفقير كعبء على كاهل عمال البلد. فلقد أظهرت العديد من الدراسات أن وجع الظهر والجهد العضلي ينشآن عندما يصبح الناس مكتئبين وغير سعيدين بشأن أمورهم المالية، وعلى الأخص إن كانوا يكرهون أعمالهم، فعلى سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات أن عدم الرضا زاد من خطر وجع الظهر سبع مرات، ووجع أسفل الظهر يأتي في المرتبة الأولى بين أسباب عاهات العمل في الولايات المتحدة، ليس فقط بالنسبة لعمال نقل الأثاث أو عمال المرافئ، بل أيضاً بالنسبة لذوي الياقات البيضاء، ومدى تأثير ألم أسفل الظهر لا يتناقص في شروط ملائمة من التقانة الإحيائية<sup>X</sup>. فأنت تفهم ما الذي أعنيه... فكل تلك الوسائل والأجهزة التي ابتكرتها إدارة السلامة والصحة المهنية OSHA وشركات أخرى لحماية عمودنا الفقري لم تخفف حالات ألم أسفل الظهر وحالات العجز بشكل ملحوظ.

القيام بعمل تحبه يمكن أن يساعد، على أية حال، لأنه يحرر مواد مخدرة تريح من الألم المزمن.

الأمر المثير للاهتمام، هو أن ألم أسفل الظهر يرتبط أيضاً بالعلاقات الإشكالية. فعلى سبيل المثال فإن التحسن في زواج حالي يمكن أن يساعد في التخفيف من الألم المزمن، وعلى وجه الخصوص في القسم الأسفل من الظهر. فعندما يخضع شخص يعاني من آلام في أسفل الظهر ومن مشاكل زوجية لمعالجة مشاكله مع الشريك، فإن ألم أسفل الظهر يتحسن غالباً

بشكل ملحوظ مع تحسن العلاقة من دون الجراحة أو الدواء.

الآن وقد علمت بأن العلم يدعم نظرية ثوابت لوزير الإيجابية، فكيف تعالج حقاً مشاكل الصحة؟

### مشاكل المثانة

الناس الذين يعانون من مشاكل المثانة هم عادة حساسون من الناحية العاطفية، عندما يتعلق الأمر بالعلاقات وهذا ما يجعل الاستقلال المالي أمراً صعباً. فهم يركزون على الإبقاء على علاقات ودودة إلى حد أن المهارة المطلوبة للمناورة في صفقة أو أن التركيز على موضوع مالي جوهرية لم يتطور بالضرورة أو يستخدم على أساس منتظم. فمن المحتمل أن يوجل هؤلاء الناس أمورهم المالية أو يتنازلون لشريك عن كل السيطرة. لكن هذه التصرفات غالباً ما تولد مرض المثانة لأنها تسبب بمشاعر الغضب والامتعاض. إما بتأسيس تبعية تامة على شخص آخر هام أو بالحاجة لتولي بعض المسؤولية المالية.

لذلك دعنا نلق نظرة على وصفه لأحداث توازن أكثر بقليل في حياتنا المالية والعاطفية. سنقفز مباشرة للموضوع بالنظر إلى الثوابت الإيجابية التي يمكن أن تساعدك في تغيير نمط الأفكار السلبية التي يمكن للمثانة أن تسببها لك. فالعدوى المرتبطة بالجهاز البولي سواء أكان التهاب مثانة أو الأكثر خطراً التهاب الكلية، ترتبط بحقيقة تعرضك للإزعاج من الجنس الآخر أو الشريك ولوم الآخرين. لذلك يتوجب علينا التخلص من ذلك الغضب. الثابت الإيجابي الجيد لشفاء الجهاز البولي هو (اعتق النمط الكائن في وعيي والذي خلق هذه الحالة لدي رغبة في التغيير، أحب وأستحسن نفسي). ويرتبط السلس البولي بالتحقق من العواطف على مدى فترة طويلة من الزمن. وثابت الشفاء للسلس البولي هو (لدي رغبة بالشعور. من الأمان لي التعبير عن مشاعري. أحب نفسي) وستختلف الثوابت الإيجابية بناء على الحالة، ومن أجل ثوابت إيجابية أكثر تحديداً



استخرج مرضك المحدد في الجدول في الفصل الحادي عشر.

انظر إلى علاقاتك الماضية بالمال. هل كرست نفسك بشكل تام لشخص لدرجة أنك لم تول اهتماماً لأموالك المالية؟ هل تنازلت عن سيطرتك على مالك للآخر الهام بالنسبة لك؟ هل تشعر أنك خارج السيطرة عندما يتعلق الأمر بالمال؟ فإن أجبت بنعم على أي من الأسئلة فأنت في خطر أن تصاب بمشاكل المثانة. وإن كانت الحالة شبيهة بحالتك، فأهم شيء ينبغي العمل عليه هو وجهة نظرك للمال والأهمية التي يلعبها في الحياة. لن يكون هذا سهلاً ولا ييجاد هذا التوازن بين الحب والمال، يجب أن تبدأ بالأمر الصغيرة.

إن كنت حالياً لا تتمتع باستقلال مالي، توصل إلى طريقة للحصول على بعض الاستقلال. على سبيل المثال تولى دفع بعض الفواتير المنزلية، أو اكتب بعض الشيكات فقط. وإن كنت تشعر حقاً بأنك قوي ومغامر، فانظر إلى هواياتك الشخصية وانظر إن كان بإمكانك أن تجد عملاً بدوام جزئي يدور حول تلك الاهتمامات. الأمر الهام أن تكون مسؤولاً عن أمر مالي. أنت بحاجة لأن تعود نفسك على لغة وقوة المال النفعية. هذا يقلل من تبعيتك لشريكك ويساعد في كبح الامتعاظ والقلق اللذين يمكن أن ينشأ عن حقيقة كون المرء في علاقة تحكيمية تامة أو إجباره على أن يلعب دوراً مالياً كبيراً. وبغض النظر عن مدى حبك وثقتك بشخص آخر في حياتك، فينبغي دائماً أن تبقي على دور لك في مستقبلك المالي.

إن كان التحرك باتجاه الانخراط المالي يبدو صعباً، فإن إحدى المشاكل يمكن أن تكون الإدراك بأن المال ليس روحياً - ربما أصل كل الشرور - وأن الاهتمام به يجعلك بشكل أوتوماتيكي ضحلاً أو مادياً. كل ما يمكن قوله بشأن هذا (غير موقفك). ففي ظل بنية مجتمعنا اليوم، فإن المال ضروري للحياة، تماماً كالطعام والشراب وفي حين أن الذين يملكون المال والسلطة يمكن أن يسيئوا استخدامهما (وهم يسيئون استخدامهما)، فإن هذا السلوك السيئ ليس من جوهرها. أنت بحاجة لإدراك حقيقة أن



تكون مسؤولاً مالياً يعني أن تكون مستقلاً صحياً لاشي، أكثر ولا أقل. لذلك الهدف هو إيجاد طريقة لإيجاد توازن بين المال والحب. فلا تضع براحتك المالية من أجل علاقة مهمة، وبسيطرتك على وضعك المالي، فإنك تظهر احتراماً لنفسك وللناس من حولك.

### من ملفات العيادة: مشاكل المثانة: دراسة حالة

تروي أليز، البالغة /55/ سنة من عمرها أنها لم تكن تشعر بالسعادة حقاً حتى قابلت زوجها في أواسط العشرينيات من عمرها. كانت تركز اهتمامها بشكل تام على مهنتها - ارتياد مدرسة للأعمال وتعمل ككاتبة حسابات. لكنها كانت تشعر أن ثمة أمراً مفقوداً. كل هذا تغير عندما قابلت أليز جيرالد. وسرعان ما وقعا في الغرام وتزوجا وأخيراً شعرت أليز بسلام. وهي التي ترأست مهنة في شركة، سلمت إدارة الأمور المالية لجيرالد وتركت عملها وأصبحت أمّاً ملازمة لأسرتها الناشئة.

شعرت أليز بالسعادة وأنها كانت راضية تماماً - حتى سُرح جيرالد من عمله المديد. تكيفت بسرعة مع تقاعده المبكر غير المتوقع، لكنه كان تحولاً صعباً بالنسبة لأليز. فبعد ما يقرب من عقدين كأم ملازمة للمنزل، من دون أن تتعاطى الالتزامات المالية، أجبرت على العودة للعمل ككاتبة حسابات لكي تزيد من دخلهما.

وبعد وقت قليل من بدء أليز عملها، بدأت هي وجيرالد الخصام بشأن المال. فلقد كانت تشعر بالامتعاض والقهر وفي بعض الأحيان كانت تشعر بالغضب. ذات مرة كان العمل يحقق رضاها لكنه الآن أكد على المدى الذي تغيرت فيه وعلى المدى الذي استسلمت فيه. بدأت تعاني من مشاكل صحية. في البدء بدى أن أعراضها هي الأعراض التي تسبق سن اليأس - إذ نشأت لديها حالة إلحاح في التبول، دورات شهرية شاذة وإصابات في المثانة لكن بعد أشهر من المعاناة الناتجة عن إصابات في الجهاز البولي والتي لم تكن لتشفى بالمضادات الحيوية، انتهى الأمر بها في عيادتنا.

كانت أولى خطوة قمنا بها عندما بدأنا بمساعدة أليز بمشاكلها البولية ومشاكل الدورة الشهرية إزالة الغموض الذي يحيط بالمنطقة الحوضية. أشعر أنه من الأهمية بمكان للناس فهم هذا، لأنه إن عرفنا معدّاتنا وكيفية عملها، فإننا سنكون أكثر قدرة على تصور الصحة هناك.

شرحت لأليز أن جهازنا البولي يتكون من كليتين وحالبين ومثانة وإحليل. الكليتان تصفیان الدم من السموم وتوازن مستويات الصوديوم والماء عندنا ومن ثم تنتج البول والذي يرسل عبر الحالبين إلى المثانة ومن ثم إلى خارج الجسم عبر الإحليل. وبما أن فتحة الإحليل قريبة من الشرج حيث توجد البكتيريا. يمكن للإصابة أن تصعد بسهولة، مما ينتج عنها إصابة في الجهاز البولي. فإن كنت عرضة لمرض المناعة ومرض السكري أو كان لديك قسطن أو أي عامل يعرضك للإصابة فيمكن للبكتيريا أن تتسلق من المثانة عبر الحالبين إلى الكليتين، وتسبب في إصابة كلوية خطيرة.

وبعد أن أوضحنا لها كيف يعمل جهازها البولي، أعدنا أليز إلى طبيعتها والذي طلب منها أن تفحص بولها للتأكد حقاً من أنها كانت مصابة في المثانة. فعندما تكون هناك إصابة في المثانة توجد كريات الدم البيضاء في البول، إضافة إلى أعداد كبيرة من البكتيريا. وفي حين أن وجود عدد محدد من البكتيريا في المثانة أمر عادي، فإن هذا العدد يزداد إلى درجة كبيرة في حال وجود إصابة. ففي حالة أليز لم يكن لديها كريات دم بيضاء وكان لديها العدد الأدنى من البكتيريا. إذاً ما الذي كان يسبب ألمها؟ المثانة جهاز عضلي يمكن أن يخزن ما يصل إلى ربع جالون من البول ولذلك فإن شعرت باضطراب للتبول كل خمس دقائق أو ما يقارب ذلك، فإنك تنتج مقادير قليلة من البول، في هذه الحالة يكون لديك إثارة في المثانة والإحليل. كانت هذه حالة أليز لكن توجب على طبيعتها النسائي أن يفهم لماذا. كان هناك ثلاث أسباب رئيسية ينبغي التفكير بها:

1 - الآثار الناتجة عن استئصال الرحم يمكن أن تسبب «سلس التوتر»

الأمر الذي يعني أن الجراحة قد أصابت «أعصاب المثانة التي تتحكم بالبول» بالرض.

2- تليّف الرحم: إن كان لدى المرأة كيسات متليفة في رحمها، فإنها يمكن أن تضغط على المثانة المجاورة، إذ تجعل المثانة تمتلئ بمقادير أقل من البول الأمر الذي يؤدي إلى تبول متكرر.

3 - لإثارة الناشئة عن الجفاف والترقق المهبل. عندما تنخفض مستويات الأستروجين أثناء الفترة التي تحيط بتوقف الطمث، فإن النسج المهبلية والإحليلية تترقق وتصبح مثارة وهذا ما يخلق نفس أعراض إصابة المثانة، لكن لا يكون لديك إصابة. ببساطة يكون لديك إحصية وأم أثناء التبول.

وبما أن أليز لم تجر عملية استئصال للرحم، علمنا أن تلك لم تكن مشكلتها، لذلك كانت الخطوة التالية هي طيبب نسائية. فأليز كانت تمر بدورات شهرية شديدة غريبة الأطوار وعلمنا من الطيبب النسائي أن لديها تورّمين كبيرين - أحدهما كان يتوضع مباشرة على مثانتها - في هذه النقطة كان هناك خياران أمامها للتعامل مع الأورام الليفية. الأول أن تذهب إلى جراح خصوبة وتزيلهما. والثاني إن كانت لا تريد الجراحة، كان بإمكانها ببساطة أن تختار الانتظار. فغالباً ما تجلب نهاية الطمث معها انخفاض في الهرمونات التي تؤدي إلى انكماش في الأورام الليفية. وهذا ما سيساعد في تخفيف الضغط على المثانة.

نظر طيبب أليز أيضاً إلى السبب الثالث المحتمل للألم، فالإثارة الناجمة عن الجفاف والترقق المهبل. ودورات أليز الشهرية كانت تتمتع بخصائص دورات فترة توقف الطمث وبدأت تعاني من الجفاف المهبل والألم أثناء الجماع. قررت أليز أن لا تجري جراحة الأورام وقررت بدلا عن ذلك التركيز على علاج الإثارة لترى إن كان ذلك كافياً للمساعدة في مشاكل المثانة. وحل مشكلة الجفاف بحثت عن عدد من الزيوت التي يمكن أن تكون ذات فائدة وعثرت على زيت مناسب لها. أوضح لها



طبيها كلا الطريقتين الطبيعية والوصفية لحل مشكلتها. قررت أليز البدء باستخدام الطريقة الطبيعية، وذلك عن طريق استخدام الكوهوش الأسود لزيادة سماكة الغشاء المخاطي المهبلية. ولإزالة الحساسية في المنطقة استخدمت أوراق الهندباء البرية والشوفان لاستعادة الزلاقة المهبلية ولانقاص تواتر التبول.

ولسوء الحظ لم تجلب هذه الأشياء الفائدة المرجوة، لذلك عادت أليز إلى طبيبها والذي وصف كريم أستريول وكريم مهبلية يحتوي على نيتوستيرون. فهذه ستخفف من الإثارة في المنطقة المهبلية والإحليلية.

وأخيراً ولعلاج تواتر التبول ذي الأصل الهرموني لدى أليز وعدم انتظام دورتها الشهرية اقترحتُ أن تراجع طبيب وخز بالإبر متمكن وخير أعشاب. أعطى الطبيب لأليز مركب عشبي يدعى لوي وي دي هيوانغ *Lui Wei Di Huang* والذي كان يحتوي على الرهمانية *Rehmannia* وغوي لينغ جي *Gui Ling Ji*.

كما نظرت أيضاً إلى أنماط التفكير والسلوك التي من الممكن أنها تزيد في مشاكلها. فعملت بشواتها الإيجابية الخاصة بمشاكل المثانة (أعتقد على نحو مريح وسهل القديم وأرحب بالجديد في حياتي. أنا آمن) والثابت الخاص بالمشاكل البولية (أحرر النمط الكائن في وعيي الذي خلق هذا الشرط، لدي رغبة في التغيير، أحب وأستحسن نفسي). كما أنها بدأت بالعمل على علاقتها بالمال. فبتغيير رؤيتها لمعنى المال وتغيير أنماط تفكيرها للمساعدة في السيطرة على غضبها. بدأت أليز في التعافي.

### الأعضاء التناسلية

بشكل عام يوحد الرجال والنساء الذين يعانون من المرض في أجهزةتهم التناسلية موقف يكمن في معرفتهم كيف يدعون بطريقة صحية، إذ أن تركيزهم ينصب جزئياً على التقدم والإبداع مهما كلف ذلك من ثمن. فهؤلاء الناس مدفوعون كي ينتجوا وابتجوا وابتجوا



فسواء أكان الإنتاج عملاً أو متصلاً بالأسرة فكله عمل في الجوهر. فالحب علاقة هو ببساطة واحدة من الأدوات التي يحتاجونها كي يتنجوا ما يريدون، أكان الأمر يتعلق بأطفال، كتب، مسرحيات، كتيبات تقنية أو أي نوع آخر من الإبداع. وهذه الدينامية ممكنة فقط بإدارة جميع نواحي الحياة بتنظيم دقيق وسيطرة تامة. وفي حين أن هذه القدرة على التركيز والسيطرة هي أشد وضوحاً في عالم المال والأعمال خارج المنزل والذي لا يرحم، فإن كل شخص يعرف بأن إدارة منزل بعدد كبير من الأطفال والمشاريع والحيوانات المدللة يتطلب الكثير من التنظيم والسيطرة. وسواء أكانوا في عالم المال القاسي، أو كانوا يتعاملون مع العمل المتمثل في إدارة منزل فإن النساء والرجال الفريدين ينبغي أن يضعوا حداً لتلك الحساسية الأنثوية الفطرية (وجميعنا نمتلك بعض تلك الحساسية إلى هذا المقدار أو ذاك) للحفاظ على برنامج إنتاج. فإن كنت تميل لكي تنتج بإفراط في العمل أو المنزل فيمكن أن يندرج ذاك تحت بند المشاكل التناسلية.

ولاستعادة صحة الأعضاء التناسلية، يفترض في الرجال والنساء أن يعيدوا ترتيب أولوياتهم وأن يغيروا المعتقدات الكامنة خلف الأورام والعقم ومشاكل البروستاتا أو أي من الأمراض التناسلية العديدة الممكنة. بشكل عام يمكن تحسين المشاكل الأنثوية بالثابت الإيجابي (أشعر بفرح عظيم بأنوثتي أحب أن أكون امرأة، أحب جسدي) وأورام الرحم تتعلق بالاستياء من الشريك ويمكن أن تُحسّن بالثابت الإيجابي (اعتق النموذج الكامن فيّ والذي جذب هذه التجربة. أنتج الخير فقط في حياتي). وعادة ما تتضمن المشاكل الجنسية لدى النساء الضغط الجنسي والشعور بالذنب والضعيفة ضد الزوج السابق، وحتى الخوف من الوالد. فغالباً ما تعتقد تلك النسوة أن تعاطي الجنس أو تجريب المتعة الجنسية أمر خاطئ.

تعاني العديد من النسوة في سن اليأس من مخاوف لها علاقة بالتقدم في

العمر ومن الشعور أنهم غير مرغوبات، وغير جيدات كفاية. وأعراض سن اليأس تحسن بالثابت الإيجابي (أنا متوازنة ومطمئنة في كل تغيرات العصور، وأنا أبارك جسدي بالتحية).

بالنسبة للرجال فإن الإشارات الأولى أو الأعراض للمشاكل يمكن أن تكون بنفس مكر فقدان السريع للرغبة الجنسية أو اختلال التوازن الخفيف في مستويات الهرمون. لكن إن لم يتم الانتباه لتلك الإشارات فإن إشارات الإنذار ستقوى وستتمو مشاكل البروستاتا تتعلق بالخوف بشأن الذكورية والتقدم في العمر إضافة إلى الضغط الجنسي والشعور بالذنب. ولتعزيز صحة البروستاتا استخدم الثابت الإيجابي (أقبل ذكورتني وأشعر بالفرح فيها. أحب وأستحسن نفسي. أقبل طاقتي الخاصة. روعي شابة علي الدوام). وإن كانت المشكلة تتعلق بالعجز الجنسي فإن المشاعر ترتبط بالغضب والضعف، وعادة تجاه شريك سابق، كما يمكن أن ترتبط المشكلة بالخوف من الأم. ولشفاء العجز فإن الثابت الإيجابي هو (الآن أسمح للطاقة الكاملة لمبدأي الجنسي كي تعمل بسهولة وفرح).

ويتعلق العقم لدى كل الجنسين بكون المرء خائفاً، ومقاوماً لعملية الحياة وللأبوة. في هذه الحالة يكون الثابت الإيجابي (أحب وأدلل طفلي الداخلي. أحب نفسي وأهيم بها. أنا أهم شخص في حياتي. كل شيء على ما يرام وأنا آمن).

وكما في حالة كل الأقسام الأخرى فسوف يختلف الثابت الإيجابي الذي تستخدمه تبعاً لموقع المرض المحدد.

وإضافة إلى الثوابت الإيجابية فانت بحاجة للاهتمام بالتغير السلوكي كي تنأى بنفسك عن المشاكل التناسلية. فهدفك الرئيسي هو تعلم إقامة توازن بين علاقاتك ونجاحك المالي في حياتك. قاوم الدافع الذي يدفعك للسعي إلى الإنجاز في كل شيء تقوم به. فإن شعرت عادة بأنك مضطر للتحكم بالأمور المالية في منزلك، فدع شريكك أو زوجك يتولى أمر

الفواتير فترة من الزمن. يمكن أن يكون من الصعب القيام بذلك وخصوصاً إن كنت تفضل القيام بالمهمة، لكن صرّ على أسنانك وتعمل الأمر.

يمكنك أيضاً أن تحمل أطفالك (إن كان لديك أطفال) على أن يطبخوا عشاءً بسيطاً، رغم معرفتك أنهم لن يقوموا بالأمر بنفس طريقتك. أهم شيء يمكنك فعله هو محاولة التخلي عن الحاجة للسيطرة على كل شيء. فالهدف هو إعادة الفرح إلى تجاربك اليومية، وأن تتعلم السير مع العالم. كما أنك بحاجة لإدراك حقيقة أنه يمكنك الاسترخاء. خذ إجازة وقوّض غيرك وابق ناجحاً رغم ذلك. واعلم أن هناك مكافأة أخرى في الحياة غير الشعور بالرعشة التي تنجم عن العمل بأقصى طاقة طوال الوقت. حاول أن تحيط نفسك بأناس يبدو أنهم سعداء بنمط حياة أكثر استرخاء. انظر إليهم واسأل نفسك إن كنت تعتبرهم ناجحين. وربما تكون إعادة النظر بتعريفك للنجاح أمراً ضرورياً. لذلك اعمل كي تهيب نفسك لفرح العيش. اقض بعض الوقت في الحديث مع صديق جيد. يُح بأحاسيسك وأحلامك. خصص وقتاً محدداً يمكنك التباطؤ به ببساطة.

شيء آخر يمكنك القيام به: التأمل، أو ببساطة الجلوس بصمت، فهذا سيركز انتباهك على اللحظة، وسيقطع جريان الأفكار الدائم بشأن ما يلزم القيام به ثانية. الهدف هو العيش في اللحظة بشكل تام وأن ترى وتقيم ما يحيط بك. ثمّة حكمة قديمة تقول (اعثر على الوقت كي تتوقف وتشم الأزهار) حاول أن تجد الجمال في العالم كما هو عليه الآن. وسرعان ما سيتبين لك أن السيطرة والكفاح المتواصلين ليسا ضروريين للسعادة.

ويمكنك أيضاً أن تتعلم استبدال فورة الأدرينالين الزائلة لدفع الحياة إلى الأمام بالسلام الحقيقي. وأن تستمتع أفضل بالصحة البدنية في الوقت الذي تتمتع بها.



### من ملفات العيادة: دراسة حالة الأعضاء التناسلية

عرفت غيتا البالغة من العمر /29/ ما الذي كانت تريده من الحياة بالضبط، وأين ستعيش وما الذي ستفعله من أجل أن تكسب عيشها ونوع الرجل الذي ستتزوجه وعدد الأطفال الذين ستنجبهم، وشرعت في الحصول على ذلك كله فخلال المدرسة الثانوية رفعت غيتا من مكاتنها أكاديمياً واجتماعياً. وانتمت لمجموعات القادة. وكانت تحرر صحيفة المدرسة والكتاب السنوي وكانت عريفة الصف في سنوات دراستها المبكرة والمتأخرة.

وبنفس المستوى كانت طموحة في الكلية، فإضافة إلى العبء الأكاديمي كانت تقوم بعمل بدوام جزئي وبدأت عملها الخاص. وعندما حصلت على درجة الليسانس خطبت لطالب يؤهل نفسه لدراسة الطب وقبلت في برنامج ماجستير إدارة. لم يكن هناك شيء لا تستطيع معالجته أو عمله. كانت مهووسة بالإنتاج والإنتاج- الأفكار والمال والسلع. ومن ثم أرادت إنتاج آخر شيء في قائمتها: طفل. لكن جسمها خذلها. فلقد خططت غريتا أن تكون حامل في العمر الذي بلغت فيه الثلاثين لكن وبعد أشهر من المحاولة فقدت صبرها وطلبت من طبييها أن يجري لها بعض الاختبارات. ولقد أثبتت الاختبارات أسوأ مخاوفها: فلقد توقفت مبيضها عن إنتاج البويض. فتملكها الاضطراب الشديد وشعرت بأن جسمها قد خانها. فعدم قدرتها على أن تصبح حاملاً كان إشارة إلى أنها كانت بحاجة أن تجري إعادة تقييم لطريقتها في إقامة التوازن بين جوانب الحياة المختلفة. توجب علينا النظر إلى مشاكل غريتا من زاوية مختلفة قليلاً لأنها في الجوهر لم تكن تعمل شيئاً خاطئاً. فلقد كانت تتناول طعاماً صحياً وتقوم بالتمارين وبشكل عام كانت تعتني بسعادتها. ولسوء الحظ فإن شروط الحمل تختلف عن الشروط الضرورية للعيش حياة صحية كامرأة غير حامل. لذلك كان علينا في البدء أن نساعد غريتا في التغلب على مشاعر الحجل واللوم المتولدة عندها. العديد من النساء يشعرن بهذه



المشاعر عندما يتعلق الأمر بالعقم - وعلى وجه الخصوص إن كانت صديقاتهن يحملن ويوجدن أسراً من دون مشاكل. كانت غريتا منشئة بهذا الخجل معتقدة أنها كانت تقوم بشيء خاطئ... وأنها كانت سيئة. وكانت تضع قيمتها الذاتية موضع التساؤل ولم يكن هناك سبب بالمطلق لذلك.

خطوتنا التالية كانت النظر إلى الشروط البدنية التي من الممكن أنها تعيق جهود غريتا. الأمر الذي لفت انتباهنا في غريتا أنها كانت نحيفة جداً وفي الحقيقة كانت تعاني من قلة الوزن إذ كان يبلغ طولها خمس أقدام وربع وكان وزنها /100/ باوند. فغالباً ما تتوقف النساء الذين يعانون من قلة في شحم الجسد عن الدورة الشهرية وعن فرز البويض. فسواء كنا عداءات لمسافات الطويلة أو عارضات أزياء مفرطات في النحف كجزء من مهنتهن فإنهن ببساطة لا يتناولن مواد مغذية كافية للإبقاء على أجسامهن تعمل بطريقة تؤدي إلى الحمل. لذلك توجب علينا أن نلقي نظرة على حمية غريتا.

وبينما كنا نناقش هذا الأمر اعترفت غريتا بأنها لا تريد أن تزيد من وزنها فلقد عملت بجد كي تبقى لائقة بدنياً، وشعرت بالصحة والقوة. وهذا ما أوضح قضية أخرى توجب علينا مواجهتها في سعي غريتا للحمل. إذ يتطلب الحمل أن تتخلى المرأة عن التحكم بحجم وشكل جسمها. فإن كانت امرأة تواجه مشكلة مع هذا المفهوم فمن المحتمل أن تنصرف برد فعل بطرق غير صحية عندما ترى جسمها ينمو في المرأة وهذه النظرة لنفسها يمكن أن تحرر عدداً كبيراً من الأفكار التسلطية والإكراه. وغالباً ما تحملها كي تقيّد مقدار ما تتناوله من طعام بطريقة ستؤدي طفلها الأخذ في النمو. ولكي تعالج أنماط التفكير السلبية، تصرفت غريتا بطريقتين: فلقد عملت غريتا بالثوابت الإيجابية الخاصة بالمشاكل الأنثوية العامة (ابتهج بكوني أنثى. أحب حقيقة كوني امرأة. أحب جسدي) والخاصة بصحة المبيض (أنا متوازنة في تدفقي

الإبداعي)، ومشاكل الدورة الشهرية العامة (أقبل طاقتي التامة كامرأة كما أقبل بكل عملياتي الجسدية على أنها عادية وطبيعية. أحب واستحسن نفسي) والخاصة بانقطاع الطمث (أغتبط بمن أكون. أنا تعبير جميل عن الحياة، أندفق على نحو تام في كل الأوقات) والخاصة بالعقم (أحب وأوكل طفلي الداخلي. أحب وأهيم بنفسي. أنا أهم شخص في حياتي. كل شيء على ما يرام وأنا آمن). كما بدأت بمراجعة معالج إدراكي سلوكي لمساعدتها في تقييم أفكارها القلقة. فخصت كلا الطريقتين الكيفية التي تستطيع بفضلها معالجة ميلها للهوس بجسمها والتحكم به. كما اكتشفت استراتيجيات فريدة بغريتنا لمساعدتها في تحمل زيادة الوزن الضرورية للبدء في إخراج البويضات ثانية. يتطلب أمرين:

بدأت غريتنا أيضاً بالتأمل، وإشغال تفكيرها بيومها. فيوماً كانت تخصص وقتاً تحاول التفكير فيه بما يدور من حولها؟ ولم تكن تركز اهتماماتها على قائمة ما يتوجب فعله أو على نشاطاتها المستقبلية. كما فوّضت أناس آخرين للقيام ببعض مهامها. وبعد تغيير أفكارها وسلوكها كان بمقدور غريتنا أن تصبح حاملاً وسرعان ما رزقت بمولود ذكر جميل.

### آلام أسفل الظهر وآلام الورك

يميل الناس الذين يعانون من آلام في أسفل الظهر والورك لأن يكونوا غير آمنين على صعيد الحب والمال. ورغم أنهم غالباً ما يحظون بدعم أسرهم الثابت يميلون لأن يواجهوا مشاكل في المال وفي علاقاتهم، هذا بغض النظر عما يفعلون. وهذا يعود جزئياً لحقيقة أنهم لا يثقون بكفاءة أو نوايا الناس الذين يحيطون بهم. وعندما يكون هؤلاء الناس معينين بأمر أصابه الفشل فإنه من الصعب عليهم تصوّر كيف أن تصرفاتهم لعبت دوراً في النتيجة. لكنهم قادرون بسهولة على تحديد خطأ كل شخص آخر مشترك في العمل. فعندما تفشل علاقة بعد أخرى وعندما

تُتبع أزمة مالية بأخرى فإن هؤلاء الناس يتولون زمام السلطة كي يشعروا أنهم في موقع السيطرة وتولّي فكرة اتخاذ القرارات بشكل مشترك لأن هؤلاء الناس يتوقفون عن الإصغاء لوجهات نظر وآراء الآخرين. وكره فعل على الشعور المتواصل بالخيبة، ينتهي بهم الأمر إلى الشعور بالعزلة وعدم القدرة على التقدم إلى الأمام.

إن كنت تعاني من آلام أسفل الظهر وتدرّك الأفكار السلبية وأنماط السلوك هذه، فكّر بما تريده وكيف يمكنك الحصول عليه. فإن كنت تريد الحصول على الصحة، وإن أردت أن تكون حراً من الألم وإن أردت الشعور بالقوة والدعم الكاف، بإمكانك أن تعكس آثار الأفكار السلبية باستخدام الثابت الإيجابي (أنا أتق بعملية الحياة، تعنتي دائماً بما أحتاج إليه. أنا آمن).

تساعدنا الثوابت الإيجابية المحددة في نقل العلاج للمستوى الثاني. فألم أسفل الظهر والحوض له علاقة بالقلق بشأن المال كما أن مشاكل الورك لها علاقة بالخوف من التقدم إلى الأمام. إن كنت تعاني من آلام في أسفل الظهر أو من مشاكل وركية من المهم أن لا تفهم أنماط تفكيرك فقط، بل أن تمارس الثوابت الإيجابية. ولذلك، وعلى سبيل المثال، إن كنت تعاني من آلام ورك لها علاقة بالخوف من اتخاذ القرارات الرئيسية، استخدم الثابت الإيجابي (أنا في توازن تام، أتحرك إلى الأمام بيسر وفرح في كل مرحلة من مراحل العمر). وإن كان لديك آلام حوض ناشئة عن كونك مفرط في انتقاد نفسك، وإن كنت تخاف المستقبل. فسيكون الثابت الإيجابي (أنتقل إلى خيرتي الأعظم. خيرتي موجود في كل مكان وأنا آمن ومطمئن).

وفيما يتعلق بصحة عضو كل شخص، فأهم شيء هو التركيز على التوازن، فإن كنت تعاني من آلام أسفل الظهر أو آلام الورك فإنه أن الأوان كي تنظر إلى علاقتك بنفسك وبالناس من حولك. أجر تقييماً صادقاً لحياتك - وقم ببعض التغييرات. هل تحصل على دعم من أسرتك لا



فحصل عليه من مكان آخر؟ لاحظ المكان الذي تحصل فيه على الدعم واعترف به وكن ممتناً له. هل تميل دوماً للوم الآخرين عندما تسير الأمور على نحو خاطئ؟ حاول رؤية الصورة الكلية، وانظر إن كنت تقوم بأمر يمكن أن يساهم في المشكلة. هل تشعر أنك خارج السيطرة عندما يتعلق الأمر بالأمور المالية؟ راقب عن كثب أي تدهور وحاول أن تحدد بدقة المكان الذي تغيرت فيه الأمور من الجيد إلى السيئ.

هدفك هو تبني نظرة جديدة للعالم، كي تفهم حقاً ما الشيء الذي يسير على نحو خاطئ في علاقاتك، وأمورك المالية. ينبغي أن تلقي نظرة كلية لحقيقة الاثنين ولفعل ذلك ينبغي أن تفهم مشاعرك وأن تكون قادراً على تحديدها والعمل عليها.

أقوى الممارسات التي يمكنك القيام بها لإعادة توازن حياتك تتضمن التأمل واليقظة وفي حين أن الذين هم عرضة للمشاكل التناسلية يحتاجون أن يمارسوا هذه الممارسات كي يبطئوا من وتيرة حياتهم ويلركوا جمال العالم، فإن كان لديك آلام في أسفل الظهر أو آلام ورك، فإنك تحتاج للتحكم بعواطفك. فالتأمل يعلمك مراقبة ووصف عواطفك من دون الحكم عليها في الوقت الذي تعيش فيه تلك العواطف. وستوصل إلى إدراك أن العواطف ليست حقيقة، الأمر الذي يعني بأنها لن تمارس الكثير من السلطة عليك. وأخيراً وبعد ممارسة اليقظة والتأمل، ستكون قادراً على الانفصال عن مشاعرك بطريقة ستساعدك في أخذ نظرة أكثر توازناً عن العالم والناس في حياتك وستكون قادراً على التفاعل مع الناس بطرق أكثر احتراماً وإنتاجاً الأمر الذي سيؤدي في النهاية إلى علاقات وأحوال مالية أكثر صحية.

خطوة أخرى يتوجب عليك اتخاذها عندما يتعلق الأمر بشفاء الجزء السفلي والورك هي تخصيص وقت كي تقضيه مع الناس خارج أسرتك وخارج دائرة أصدقائك المباشرين. وسع دائرة دعمك. حتى ولو كان الأمر لساعات قليلة كما أسبق، اخرج خارج منزلك واخبر الحياة من



منظور آخر. مثلاً تطوع في منظمة غير ربحية. امنح نفسك لهذه المجموعة كقائد وكجزء من الفريق. سيساعدك هذا في إجراء توازن بين آرائك وأفكار الذين من حولك. فبالثوابت الايجابية، ومزاج أكثر إيجابية وبعض التغييرات في السلوك من الممكن أن تحيي حياة مجزية - مالياً وعاطفياً.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة آلام أسفل الورك

قدمت هيلين إلينا عندما كانت في أوائل الخمسينيات من عمرها، بناءً على تشجيع أسرته و رغم أنها كانت تعمل كمعقبة معاملات. وكان لديها طفلان يتمتعان بالصحة وكانت تحبهما فكلتا زيجتيها انتهتا بالطلاق بعد أن هجرها كلا الرجلين سعيًا وراء امرأتين أصغر عمراً. وبالرغم من طلاقها، وجدت نفسها في دين مالي ضخمة.

كافحت هيلين من أجل أن تعيد حياة حبيها إلى المسار ثانية، لكن لم يحقق أي رجل معاييرها العالية. وبينما كانت تراقب صديقاً بعد صديق يجد خيلة، تولى هيلين الذعر. ما كان خطبها؟ لم تستطع النجاح على هذا المستوى الأساسي؟ أصيبت هيلين بالاكتئاب، وذات يوم استيقظت وهي تعاني من آلام في أسفل الظهر والورك، تلك الآلام التي جعلت من الصعب عليها الجلوس إلى جهاز الحاسوب أو أن تمشي خطوات قليلة. طلب جراح تقويم أعضاء صورة بالرنين المغناطيسي والتي أظهرت تورماً بسيطاً في القرص الأسفل - الأمر الذي لا يسبب مثل تلك الإعاقة.

كانت هيلين تعاني الكثير من الآلام عندما تحدثت معها وكانت محبة إن لم يكن بمقدور جراحها أن يزيل مرض الديسك أو يقوم بجراحة دمج بارعة كي يشفيها.

ما الذي يسبب ألم أسفل الظهر؟ عادة ما يكون الاستخدام المفرط للعضلات وللأربطة والمفاصل بين فقرات أسفل الظهر بسبب الوزن الزائد، أو القيام بحركة خاطئة أو الإصابة. كما تجعل الحركة المتكررة

للوسادة الشبيهة بالفراش بين العضلات القرص يفتق أو ينزلق. وبفعل المزيد من الاهتزازات ونقص الدعم من عضلات الظهر المجاورة، يحدث التهاب في المفاصل الكائنة بين الفقرات «المفاصل السطحية» ويتحول الالتهاب إلى شظايا التهاب مفصل عظمي تضغط على الأعصاب والتي بدورها تؤدي إلى أن تتشنج عضلات أسفل الظهر والساق وتضعف وتتخدر.

ولسوء الحظ فإن ألم أسفل الظهر يمكن أن تفاقمه عدد من المشاكل الأخرى. فالإكتئاب بالتغيرات الملازمة له في النواقل العصبية يمكن أن يجعل الألم أسوأ. كالجنف الذي هو انحناء وحشي للعمود الفقري، وانزياح الفقرات الأمامي، الحالة التي تنزلق فيها الفقرات إلى الأمام. وإن كانت مستويات الأستروجين والبروجيستيرون آخذة في الانخفاض في المرحلة السابقة لتوقف الطمث، فإن التغيرات الناتجة في الناقل العصبي سيروتونين (أستروجين) و GABA (بروجستيرون) يمكن أن تفاقم من الألم والتشنجات.

وبعد أن اطلعت هيلين على كل العوامل الكامنة خلف ألم أسفل ظهرها، كان بإمكانها أن تبذل جهداً مشتركاً مع فريق علاج لمعالجة مشاكلها الصحية. توصلت إلى طريقة تدخل فيها المزيد من الحركة في يومها. اشترت كرسي محشو مزود بمسند للرجل من أجل مكتبها. كما تعلمت النهوض والجلوس مرات عديدة في الساعة للإبقاء على أسفل ظهرها مرناً وأقل تأثراً بالتهاب المفاصل. ولاحقاً عالجتها اكتئابها على نحو مثابر. بدأت هيلين بالمكمل SAME وعلى الرغم من أنه خفف بعض آلام ظهرها واكتئابها فمزاجها وظهرها كانا لا يزالان سيئين. ورغم أنها كانت تتمتع ببعض المقاومة للأدوية، فإنها جربت ولبوترين وسُررت عندما تحسّن مزاجها وألم ظهرها إلى درجة كبيرة.

الآن وقد أصبحت تتمتع بطاقة أكثر كانت قادرة على الذهاب للقيام بالتمارين، لكن تأكدنا أنها تفعل ذلك تحت إشراف معالج فيزيائي. كان

هدفها هو إعادة التمارين وتأهيل عضلات عمودها الفقري. وبين حين وآخر كانت تستخدم كريم بيوفريز Biofreeze لتخدير المنطقة العجزية كي تنجز روتين التمارين. ساعد كل من الكيجونغ في التحكم بالألم وأخيراً جربت هيلين نوع من العلاج العضلي العصبي يدعى دحرجة الجسم يامونا (yamuna) حيث تستخدم كرة صغيرة بحجم الشماعة للمساعدة في وقف تشنجات الأوتار العصبية المتجاوزة لعضلات أسفل الظهر.

ولدى النظر إلى العوامل الأخرى المسببة لألم ظهرها حددنا أحذيتها كأحد المشاكل إذ أنها كانت ترتدي أحذية رخيصة من دون حشاي أو دعم ولذلك اقترحنا عليها أن ترتدي أحذية أفضل. فأحذية فيت فلوس Fit Flops ونايك Nike وشوكس Shox وأسيكس جيل Asics Gel جميعها تساعد في توفير حشوة تحت الأقدام.

ومع مرور الزمن وبفضل التمارين والعلاج الفيزيائي لاحظت هيلين أن خسارة (10) أرطال إنكليزية قد أراحها من الكثير من الضغط في مؤخرة ظهرها. يلاحظ الجراحون أننا نطبق (40) رطل من الضغط على مفاصلنا لكل 10 أرطال زيادة في وزننا. اتبعت هيلين اقتراحات فريقها الطبي وخسرت (25) رطلاً من وزنها ولم يكن بمقدورها أن تصدق الفرق. وحالما قال طبيبها بأنها آمنة بدأت بممارسة اليوغا الأمر الذي ساعد في الإبقاء على عمودها الفقري مرناً وقوياً.

عملنا معها بالتحديد للتوصل إلى تغييرات في سلوكها وفي أنماط التفكير يمكن أن تكون ذات فائدة، طالبين منها أن تعد قائمة بالأشياء التي تزيد من ألم أسفل الظهر وتضع إشارة مقابل العوامل التي تنطبق عليها. وفي حين أنه لم يكن بمقدورنا تغيير أشياء مثل الموروث الوراثي كان بإمكاننا التركيز على نشاطاتها اليومية وعاداتها. ناقشنا أهمية الإقلاع عن التدخين، ومراقبة اكتسابها. قررت أن تتطوع في كنيستها كقائدة



بمجموعة شباية وكمساعدة في معظم الحساء. كما بدأت في كتابة يوميات في محاولة منها للوصول إلى فهم للعديد من الحالات الفوضوية في حياتها. وفي محاولة منها للانكباب على المعتقدات الكامنة التي كانت تسبب لها المرض بدأت باستخدام الثوابت الإيجابية من أجل المشاكل المتعلقة بالظهر والورك.

ركّزت على الصحة العامة للظهر (أعرف أن الحياة تدعمني على الدوام) ومشاكل أسفل الظهر (أثق بعملية الحياة. كل ما أريد تتم العناية به جيداً. أنا آمن) وصحة الورك العامة (عظيم، ثمة فرح في كل يوم وأنا متوازن وحر) ومشاكل الورك (أنا في توازن تام أتحرّك للأمام في الحياة يسر وفرح وفي كل مرحلة عمرية). ومرض الديسك (تدعم الحياة أفكارى كلها لذلك أنا أحب وأستحسن نفسي وكل شيء على ما يرام). عملت هيلين بكل تلك الطرق وكانت قادرة على أن تنقل حياتها إلى مكان رائع مرن خال من الألم.

### كل شيء على ما يرام في المركز العاطفي الثاني

يحاول الناس معالجة مشاكل المثانة والقضايا التناسلية وآلام أسفل الظهر والورك بتناول العقاقير الطبية، أو عن طريق الجراحة، والذي يتضح في بعض الحالات الحادة أنه المسار الأكثر حكمة للتصرف. لكن في حالات المرض المزمنة أكثر والاختلال الوظيفي يمكن أن نحتاج للبحث عن علاجات أخرى في هذا الفصل. استكشفنا طرقاً عديدة لإيجاد الصحة في المركز العاطفي الثاني مستخدمين خليطاً من الدواء وحدث جسمك والثوابت الإيجابية.

فمتى تعلمت تحديد وفحص الرسائل التي يرسلها جسمك، فإنه على مسار العلاج الصحيح، وستكون قادراً على إجراء توازن بين انتباهك للمال كما أن علاقات الحب يمكن أن تزيل العوامل الضاغطة التي تقام من مشاكل هذه المنطقة الصحية.



اعترف بالأفكار السلبية وأنماط السلوك التي لها علاقة بالهوية الجنسية والقدرة المالية والحب والعلاقات. ومن ثم استخدم ثوابت لوتز الإيجابية لمواجهة الأفكار السلبية في تلك المناطق، وأوجد أنماط تفكير وسلوك جديدة بالتأمل بهذه العبارة (أثق بعملية الحياة، أعرف أن الحياة تدعمني وتعطني بني دوماً، أنا قريب من القلب ومحبوب).  
أنت جدير بالحب. كل شيء على ما يرام.

## الفصل السادس

### موقف جديد

#### المركز العاطفي الثالث

الجهاز الهضمي - الوزن - الغدد، الأدرينالين

البنكرياس والإدمان

تتمركز الصحة في المركز العاطفي الثالث على إحساس الفرد بنفسه، وكيف يقوم بواجبه تجاه الآخرين. سنفحص في هذا الفصل الجوانب العديدة للمركز العاطفي الثالث. يتركز بعض النقاش على أعضاء محددة كذلك التي تكوّن الجهاز الهضمي، إضافة إلى الغدد الأدرينالية والبنكرياس والتتين تنظمان السكر والهرمونات الهامة والكلية التي تنظم كيمياء الجسم. كما أننا نشمل ببعضنا المواضع الأربعة ذات الصلة بمشاكل الوزن والإدمان، وكما في حالة المراكز العاطفية الأخرى يعتمد المرض الذي تعاني منه على نمط الفكر أو السلوك الذي يكمن خلفه.

يمكن تصنيف الناس الذين يعانون من مشاكل صحية في المركز العاطفي الثالث إلى أربع مجموعات:

- 1 - الذين يعرفون أنفسهم بالتركيز على احتياجات الآخرين كلية.
- 2 - الذين يدعمون إحساسهم بالنفس بالنظر إلى السيرة الذاتية والممتلكات المادية.
- 3 - الذين يتخلون عن كل مفهوم للنفس ويتحولون إلى سلطة أعلى للدعم.
- 4 - الذين يتجنبون النظر لأنفسهم من خلال الأشياء المسلية التي تجلب السعادة.

يتأثر هؤلاء الناس المختلفون بطرق شتى عندما يتعلق الأمر بصحة الجهاز الهضمي والأمور المتعلقة بالوزن والإدمان. ولاحقاً سنصبح أكثر تحديداً عندما نعمل من خلال أعضاء الجسم الفعلية والأمراض الفردية في المركز العاطفي الثالث.

المهم تطوير إحساس قوي بالنفس من أجل صحة هذه الأماكن من حياتك. فإن لم تولد احتراماً للذات وتجد توازناً بين الوقت الذي تُضيقه في قلقك لإرضاء الآخرين والوقت الذي تُضيقه في تعزيز نفسك يمكن أن تعاني من الغثيان وحرقة في المعدة وتقرحات، وإمساك وإسهال، والتهاب غشاء القولون المخاطي أو مشاكل الكلية. كما يمكن أن تعاني من وزنك وصورة جسمك أو الإدمان. فمشاكل الصحة هذه هي رسائل من جسمك أن ما تفعله لا ينفع.

### ثوابت المركز العاطفي الثالث الإيجابية والعلم

وفقاً لنظرية لويز في الثوابت الإيجابية، فإن صحة الجهاز الهضمي والكبد والمثانة والكلية ترتبط بأنماط التفكير التي تتعلق بالخوف، والقلق المبرح الذي تعانيه، وعلى وجه الخصوص في الحالات التي تشعر فيها أنك غير ملائم أو مثقل بما لا تستطيع حمله. فمشاكل الجهاز الهضمي على سبيل المثال تتعلق بالخوف من الأشياء والتجارب الجديدة. وعلى نحو أكثر تحديداً فإن الذين يعانون من مرض القولون يمكن أن يكون لديهم مشاكل تتعلق بعدم الأمان، فالتهاب غشاء القولون المخاطي يرتبط بالخوف من الانفلات في حين أن مشاكل القولون بشكل عام لها علاقة بالتعلق بالماضي. وأنماط التفكير السلبية المرتبطة بالوزن تعود للحاجة إلى الحماية. وبشكل عام الإدمان طريقة لمداواة العواطف التي لا تعرف كيف تعالجها: الأمر الذي تسميه لويز «الهروب من نفسك».

وأخيراً ترتبط المشاكل الاستقلابية المتعلقة بسكر الدم بالمسؤولية وأعباء الحياة. كما يرتبط نقص سكر الدم بكون أعباء الحياة تغمرك، ذلك

الإحساس المسبب لليأس «ما الفائدة؟».

وترتبط صحة المركز العاطفي الثالث بامتلاك حس قوي من احترام النفس، والقدرة على تحمل المسؤوليات وعدم الهروب من خلال التخریب المادي أو الإدمان. كما تعتمد صحة جهازنا المعدي المعوي، والوزن، وضورة الجسم على قدرتنا على إقامة علاقة صحية مع العمل والمسؤولية.

لذلك دعونا نرَ الآن ما لدى العلم ليقوله بشأن فعالية هذه المقاربة لمعالجة اضطرابات المركز العاطفي الثالث.

1 - تظهر الكثير من الأبحاث أن العواطف السلبية سواء أكانت خوف أم حزن أم غضب يمكن أن تهيج بطانة معدتنا في حين أن الحب والفرح يمكن أن يهدئانها. وفي الحقيقة كلما عانينا هذه المشاعر السلبية، كلما ازدادت احتمالات الإصابة بمشاكل هضمية مثل مرض الجزر المعدي المريئي «GRED»، والتقرحات وعرض الأحشاء المتهيجة.

لننظر إلى القرحة كمثال. يعزو العلماء التقرحات إلى زيادة كبيرة في الهليوبكتري بيلوري *Helvobacter Pylori* والذي هو عصي بكتيري ينشأ في المعدة بشكل طبيعي.

2 - هذا النمو الزائد يرى غالباً لدى الناس الذين يعانون من فرط في القلق. يمكن أن يكون هذا ناتجاً عن استجابة مبالغ فيها للنظام المناعي في جهازهم الهضمي، الأمر الذي يجعل بطانة معدتهم وأمعانهم أكثر قابلية للنفاذ من قبل البكتيريا.

3 - يمكن أن ينشأ التوتر والقلق من مصادر عديدة، لكن هذا سائد في بيئات العمل التي يحكمها تنافس شديد. فلقد أظهرت الدراسات أن الناس الذين يتوجب عليهم التعامل مع الضغط على أساس يومي لديهم احتمال متزايد للإصابة بأمراض القرحة.

4 - يمكن رؤية نفس الشيء لدى الحيوانات. فلقد وجدت الدراسات



أنه عندما توضع القوارض في حالات يتوجب عليها المنافسة الدائمة من أجل شريك أو بحثاً عن المصادر فإنها تعاني من مشاكل هضمية وتقرحات.

5 - كما أن السعي إلى الكمال يرتبط عن كسب بمشاكل المعدة والأمعاء.

6 - هذه الصفة في الشخصية تقود إلى مشاعر ملحة بكون المرء ليس جيداً كفاية وتقلل من مشاعر الثقة بالنفس. فلقد أظهرت الدراسات أن النقد اللاذع لإحساسنا بالثقة بالنفس يسبب هبوطاً في مستويات السوماتوستاتين في الدم وهو هرمون يكبح إنتاج عدد من الهرمونات الأخرى. فإن حدث خلل في توازن الهرمونات فإن المعدة والأحشاء لا تعمل بشكل مناسب هذا يمكن أن ينشأ عنه تقرحات ومتلازمة تهيج الأحشاء. فالتهاب القولون التقرحي، وهو مرض التهابي مزمن في الأمعاء، يرتبط أيضاً بالحاجة للكمال لدى بعض الناس.

7 - تولد لدى الناس الذين يشعرون باليأس وبالعجز عن الهرب من الحالات المسببة للتوتر مستويات أعلى من هرمونات التوتر في دمهم وهذا ما يهيئ لمشاكل هضمية.

8 - يمكن رؤية مثال على هذا في الدراسات التي وجدت علاقة بين النمو في بيت كان يوقع فيه إيذاء جسدي أو كان يحصل فيه نزاع دائم واحتمال الإصابة بالتقرحات أو باضطرابات في تناول الطعام لدى البلوغ.

9 - يمكن أن يؤدي التوتر لمشاكل لها علاقة بالسمنة. تقترح الدراسات أن المشاعر المتوترة تؤثر على استقلال الجسم، أو القدرة على تفكيك الطعام. فعندما نصارع في ظروف تنافسية وعدائية على ما يظهر، نميل أيضاً إلى تناول وجبات أكبر وأقل تكراراً، والذي هو نموذج تناول طعام يؤدي غالباً إلى زيادة الوزن.

10 - فمن منا لا يفوت وجبة الفطور والغداء ومن ثم يتناول وجبة عشاء كبيرة كمكافأة أثناء يوم عمل متوتر؟ ولسوء الحظ فإن برنامج تناول الطعام المشدّب هذا لا يقلل من قياس خصرك. بل إنه يفعل العكس تماماً: إذ أنه يزيد من الشحوم المتوضّعة في بطنك والمشاعر كالقلق بشأن قضايا الحياة المتطرفة. كما تؤثر المسؤولية الزائدة أيضاً على الطريقة التي تفكّك بها السكر ويمكن أن تؤدي إلى بداية السكري.

11 - يزيد التوتر العاطفي من الالتهاب ومستوى الكورتيزول في الدم والذي يزيد من الأنسولين، الأمر الذي يسبب تخزين الكثير مما تأكل كشحوم.

12 - كما لاحظ الباحثون أن الناس الذين يعانون من الاكتئاب والقلق يمكن أن يكون لديهم ببتيدات عصبية معطلة يمكن أن تؤثر على مشاعرهم وهضمهم. لذلك يبدو من المعقول أن الثوابت الإيجابية التي تساعد في إصلاح موقفك يمكن أيضاً أن تعالج قياس خصرك.

والصلة بين الإدمان ومشاعر مكانة النفس المنخفضة واحترام النفس واضحة في العديد من الدراسات. فمرة بعد المرة تظهر الدراسات أن الناس يفرطون في الطعام، يدخنون ويشربون الكثير من الكحول وينخرطون في أشكال أخرى من الهروبية كي يغطوا على مشاعر القلق والاكتئاب والغضب أو مشاعر عدم الملائمة وللتهرب من المسؤوليات التي لا يستطيعون توليها.

13 - هذه ببساطة أساليب تحويلية، وحقيقة أن الناس يستخدمونها أمر له معنى. فالكحول عقار مضاد للقلق يستخدمه الكثير من الناس لتخدير أنفسهم في محاولة منهم لتجنب مواجهة هويتهم الحقيقية. ورغم أن النيكوتين غير صحي فبمقدوره مساعدة الناس على التعامل مع الغضب وفقدان الصبر والنزق. وأظهرت الدراسات أنه بمنحنا شعوراً مؤقتاً بالسعادة والاسترخاء. وينطبق نفس الأمر على بعض الأطعمة وعلى وجه الخصوص الكربوهيدرات والشوكولا. فالإحساس القوي

بالنفس - والذي هو لب المركز العاطفي الثالث - يمكن أن يساعدنا في آن معاً في تجنب التعامل مع مشاعر التوتر، واليأس والعجز التي تؤدي للعديد من المشاكل الهضمية والإدمانية المتعلقة بالسمنة. هذا ما اكتشفناه للتو.

الآن وقد عرفنا نظرية الثوابت الإيجابية والعلم، فكيف نوجد الصحة حقاً في المركز العاطفي الثالث؟

### المشاكل الهضمية

يتكون الجهاز الهضمي من الفم، المريء والمعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة (القولون) والمستقيم والشرج.

يركز الناس الذين يميلون للمعاناة من قضايا متعلقة بالجهاز الهضمي اهتمامهم على أن يأخذوا المزيد من كل شيء. الإفراط محفز، ونحن نزدهر بفضل الأدرينالين لأنه يجعلنا نشعر أننا أكبر عما نحن عليه فعلاً. لذلك يبحث هؤلاء الناس عن هذه الفورة. إنهم يعملون كثيراً، وينغمسون في الملذات كثيراً ويواصلون الذهاب والعمل حتى يقتلهم ذلك تقريباً. يكسبون السلطة والثروة المادية في محاولة منهم لملء الفراغ في أرواحهم. لذلك ففي حين يبدو أن كل شيء مقرر مسبقاً، فإن هذا الجوع الدائم ينبع من إحساس منخفض بقيمة الذات. مع ذلك يتتابه إحساس بالرضا والفرح من الذين يعيشون حياة المظاهر، ويبحثون عن سيارات ومنازل أكبر وأفضل معتقدين أن هذا سيجعلهم يشعرون أنهم أكبر وأفضل، نافخين احترامهم لأنفسهم. لكن ليس بالضرورة أن الأكبر هو الأفضل. من المهم امتلاك احترامٍ صحيٍّ للنفس والذي يقوم ليس على خارجك فحسب بل على داخلك أيضاً.

هناك الكثير من الخيارات الطبية الفعالة المتوفرة للاضطرابات الهضمية التي يمكن أن تعاني منها بما فيها حرقة فم المعدة، والجزر والتقرحات وتوسع البطن والانتفاخ ومرض كرون ومتلازمة الأمعاء



التهيئة. لكن في معظم الحالات، يعمل العلاج الطبي على الانكباب على عرض المرض بدلاً من السبب الأصيل للمشكلة. فإن كنت تعاني من مشاكل مزمنة في الجهاز الهضمي، يتوجب عليك العمل على أنماط التفكير والسلوك التي تكمن خلف تلك المشاكل الصحية.

تبع كل المشاكل الهضمية من نفس العاطفة الأساسية، الخوف. فعلى سبيل المثال يخشى الناس الذين يعانون من مشاكل معوية عامة ما هو جديد ويعتقدون بأنهم ليسوا مؤهلين كفاية لمعالجة ما تصنعه الحياة في طريقهم. فغالباً ما يمتلكهم الخوف والقلق وعدم اليقين. فإن بدا هذا مالوفاً وأردت أن تطرد الخوف وتواجه تجارب جديدة أمامك، فالثابت الإيجابي الشافي هو (توافقني الحياة. أستوعب الجديد في كل لحظة من كل يوم. كل شيء على ما يرام). وإن كنت تعاني من التقرحات، فمن المرجح أن الأفكار السلبية تتعلق بالخوف من حقيقة أنك لست جيداً كفاية وسيكون الثابت الإيجابي (أحب وأستحسن نفسي. أنا في سلام. أنا هادئ. كل شيء على ما يرام). كما يرتبط التهاب القولون بشعور راسخ بعدم الأمن والشك بالنفس والثابت الإيجابي المناسب هو (أحب وأستحسن نفسي أعمل أقصى ما أستطيع. أنا رائع. وأنا في سلام). تذكر أن الثابت الإيجابي المحدد سيعتمد على الحالة ولزيت من الثوابت الإيجابية لشفاء اضطرابات محددة انظر الجدول في الفصل الحادي عشر.

إضافة إلى الثوابت الإيجابية ينبغي أيضاً أن تقيّم حياتك وأولوياتك. تفحص حالتك الراهنة. هل أنت دائماً في حالة من الاندفاع المفرط؟ هل تعيش وتعمل في بيئة تنافسية جداً؟ هل تفرد وقتاً لمعرفة نفسك خارج هذه المطاردات الخارجية؟ ستساعدك الإجابة على هذه الأسئلة في الحصول على معلومات موثوقة عن مكان وجود عدم التوازن في حياتك. فإن كانت حياتك كلها عمل، فأنت بحاجة لوقت للعب. وإن كانت حياتك كلها لهاث، فأنت بحاجة لكي تبطل. إذ لا يستطيع الجسم الإنساني أن يعمل بكامل طاقته طوال حياته. يمكن أن تنجح في ذلك



بسبب فورة الأدرينالين الذي يصب في جهازك عندما تواجه تحد، لكن سرعان ما يحس جسمك بأنك تحتاج للمزيد من السلام. ويعطيك جسمك معلومات موثوقة عن مشاكل المعدة ملمحاً لك ببساطة أنك لم تعد قادراً على تحمل خطى الحياة المتسارعة. فجسدك يصرخ من أجل الراحة والاسترخاء.

ولدى النظر إلى تغيير أنماط التفكير والسلوك التي من الممكن أنها تزيد مشاكلك الهضمية فأهم تغيير يمكن أن تجربيه هو إدراك أن لديك خياراً فطرياً. فأنت أكبر من قيمتك الصافية. وسوف تتجلى قلة احترام النفس التي تسبب في انفضاض الناس من حولك في الألم. ليس من السهل زيادة ثقتك بنفسك، بل يمكن فعله.

انظر لحياتك بصدق، اسأل نفسك إن كانت سلعتك المادية تجلب الفرح لك حقاً، أم أنها مجرد غطاء - صدفة واقية - تحميك من العالم. أنت بحاجة لأن تضع روح الاستهلاك لديك تحت السيطرة. حاول أن تأخذ عطلة صرف كل أسبوع. أي لا تشتري شيئاً، ضع بطاقات الاعتماد في أماكنها المعتادة وخبئ أوراقك النقدية في مكان يصعب الوصول إليه. وإن كان بإمكانك تدبير الأمر لا تتعامل بالأوراق المالية أو الأمور المالية على الإطلاق - حتى ولو لم تكن تخصصك. وفي نهاية اليوم قيم المشاعر التي تولدت لديك من العيش ببساطة. هل وجدت الابتعاد عن المال يوماً في الأسبوع صعباً؟ يمكنك أن تنعم النظر في استشارة لمساعدتك في إيجاد طريقة للخروج من هذا الهوس. وعلى نسق مواز خذي يوماً في الأسبوع من دون تبرج. يوم لا يوجد فيه لا ماكياج ولا تصفيف شعر ولا تجهيزات ولا أمارات زينة. راقب مزاجك أثناء النهار. فإن هبط مزاجك فإن ذلك سيعطيك فكرة عن مدى الأهمية التي توليها لمظهرك الخارجي - المظاهر التي تخفي من أنت.

خصص وقتاً في برنامجك المزدهم لتجريب بعض النشاطات الجديدة: حاول أن تجد شيئاً تستمتع به بذاته، لا لأنه سيجعلك أكثر غناً أو أكثر

إناقة أو أكثر جاذبية. الهدف هو تعزيز هويتك الحقيقية وإدراك أن لها قيمة. يمكن أن تخصص وقتاً في الأسبوع أو وقتاً قليلاً كل يوم. الأمر الهام هو قضاء وقت مع ذاتك من دون الأشياء المسلية في العالم. تأكف مع انكارك. أعرف من تكون حقاً وهذا سيقودك إلى احترام أفضل للنفس وإلى صحة أفضل في المركز العاطفي الثالث.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة للصحة النفسية

عندما قابلت كين البالغ (27) سنة من العمر كان يملك شركة ناجحة لصنع أحذية رعاة البقر وكان يعيش نمط حياة رفيع بكل ما تحمله الكلمة من معنى. وكان يملك منزلاً في فاشغيل ومزرعة في ضواحيها. كان كين يحب الفورة التي يوفرها له صرف المال وتناول الطعام والشراب والتدخين وقيادة سيارات سريعة ومطاردة النساء ولكي يبقى على نمط الحياة المبذرة. وأن يكون في حياته الكثير من النساء عمل كين ليل نهار مدعوماً بكميات وافرة من الكافيين. كان شعار كين في الحياة «لا شيء ينجح كالإفراط». عمل نمط الحياة هذا لصالح كين سنوات عديدة. لكن عندما قدم إليّ كان يجد من الصعوبة تجميع الأشياء. وكان يكافح كي يدفع فواتيره. وكان القلق والتوتر يتتابانه حول كل شيء وبدأ أن معدته كانت تعاني نفس الدرجة من القلق. وتم التعبير عن الجهد الناتج عن محاولته إبقاء رأسه فوق الماء بحرقه دائمة في المعدة والتي حاول معالجتها بتناول أدوية مضادة للحموضة يومياً. لكن وبدلاً من أن يقلل مصروفه حاول كين الإبقاء على نمط حياته المبذر بإنفاق مال لم يكن يملكه وانتهى به الأمر أخيراً في غرفة الإسعاف حيث تم تشخيص الحزر المريضي والتهاب المعدة وقرحة معدية نازفة.

ولدى تحدثنا إلى كين لم يكن بمقدوره أن يفهم لما مضادات الحموضة التي كان يأخذها لم تمنع الإحساس الحارق في معدته. ولبلوغ الصحة الهضمية ولفهم لما لم تكن مضادات الحموضة تخلصه من الأمراض

المعدية المعوية، كان يحتاج أولاً أن يفهم العلاقة بين المريء والمعدة والناخ الحموضة المعتاد.

عندما نبلع الطعام فإنه يدخل إلى المريء والذي يرمي بالطعام إلى المعدة حيث يبدأ بالتفكك بفضل الأنزيمات المعدية. وأحد تلك الأنزيمات الحمض. وهناك بويب أفقي ذو طريق واحد بين المريء والمعدة لذلك فإن أنزيمات الحموضة لا ترتد صعوداً للخلف إلى المريء أو الفم، الأمر الذي يسبب شعوراً بالحرقة وجزراً. وإن حدث هذا غالباً فيمكن أن يكون التشخيص مرض الجزر المعدي المعوي GERD. وكانت هذه أولى مشاكل كن.

كانت المشكلة الثانية قرحة معدته. فكفريق كرة قدم تتطلب مشاكل المعدة توازناً بين الهجوم (العناصر التي تفكك الطعام) والدفاع (العناصر التي تحمي جدار المعدة). فعندما يعاني الناس من ألم المعدة، يفكر الجميع تقريباً بتخفيض الحمض بمضادات الحموضة لكن من دون التفكير في الغلاف المخاطي للمعدة، ومستويات البيكربونات، وتزويد الدم والوسائط الإيجابية للبروستنلدين ومستويات بكتيرية ملائمة - والتي جميعها تدافع عن جهازك الهضمي كي لا يصاب بالتقرحات.

وللتقليل من مشاكله الهضمية نصحناه القيام بالعديد من التغيرات في حياته إذ كان يحتاج إلى التقليل من حجم وجباته وأن يفقد من وزنه (20) باوند وأن يتوقف عن ارتداء بدلته المصنوعة من الجينز الضيق والتي تضغط على البطن وتضغط فيزيائياً على الأمعاء والمصرة المريئية السفلى. وكان بحاجة أيضاً للإقلاع عن التدخين، وإضافة إلى ذلك غير حبه بحيث لا تحتوي طعاماً يزيد من الأساس الحمضي لمعدته. كما اقترحنا أن يتوقف عن تناول الشوكولا والبندورة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والأطعمة الغنية بالشحوم والحمضيات والبصل والنعناع والكحول على الأقل لبرهة من الزمن. وحالما شفيت قرحته، كان بإمكانه أن يتناول مشروباً كحولياً كل يوم كما وضعنا جدول طعام خاص يمكن



وجعلناه يضع سريره في زاوية بأفضل طريقة لمنع آثار حامض المعدة على مرينيه. وضعنا له برنامج طعام يتطلب منه عدم تناول الطعام لثلاث ساعات على الأقل قبل ذهابه إلى السرير.

هذا سيوفر الوقت لطعامه كي يهضم، وسيعني الوقوف أثناء عملية الهضم - الاستلقاء سيجعل من الأسهل للحمض أن يتحرك إلى الأعلى باتجاه البلعوم. ولنفس السبب الفيزيائي نصحناه أن ينام ورأس سريره مرفوع وجسمه مدعم بالوسائد. كانت التغيرات المباشرة التي نصحناه بها كن ستساعده في وضعه على السكّة الصحيحة لكنه قرر أن يختار تصرفاً أكثر إثارة. فلقد بدأ بتناول المضادات الحيوية كي يخفض المستويات البكتيرية للهليكوباكتر بيلوري في معدته المسببة للتآكل. ومن ثم أعطي حق الاختيار بين واحد من ثلاث أنواع من العلاج بالأدوية: مضادات الحموضة (الماكوكس، الميلانتاروليدس وتومس) والتي تجعل أثر حمض المعدة محايداً أو محبطات الدوتريوم H<sub>2</sub> (أكسيد، بيسيد، تاجابت أوزانتاك) والتي تخفض إنتاج الحمض أو مشبطات إنتاج الحمض (نيكسيوم وبريفاسيد بريلوبيك وزيفيريد) والتي تحبط إنتاج الحمض وتساعد في شفاء جدار المريء. لكل تلك الأدوية آثار جانبية. فعلى سبيل المثال، فإن الاستخدام المديد لمشبطات مضخة البروتون في الناس الذين يزيد عمرهم عن (50) سنة يمكن أن يترافق بكسور في الورك والمعصم والعمود الفقري.

وللمساعدة في جعل جسمه في حالة مستقرة ومنع أكبر ما يمكن من الآثار الجانبية نصحناه أن يفكر بمقاربة طبية تكاملية لعلاج. فاقترحنا أن يراجع كن خبير أعشاب صيني مشهور وطبيب وخز إهر والعمل مع هذا الخبير للوصول إلى الخلطة العشبية التي ينصح بها للمشاكل الهضمية ستكون أفضل لحالته الفريدة: شوجان وان أكويلاري سوسوسيا وساي أن أو كسيانو ياو وان.

وفي مجال التغيرات السلوكية، نصحناه أن يمضي بعض الوقت في النظر



بصدق إلى حياته وللقيام بهذا عمل بالنصائح التي حددناها في وقت أبكر فيما يتعلق بمظهره وأموره المالية، ودوننا المشاعر التي وأدنتها كل واحدة. فهدفه كان التقليل من مستويات القلق لديه وأن يتراجع عن شعاره إلى (يمكنني أن أنجح من دون إفراط) في العمل والتدخين والشرب وتناول الطعام. وحددنا له برنامج أيروبيك، (30) دقيقة كل يوم للتخلص من فرط الطاقة لديه ومساحات أسبوعية وعلاج بعبير الأزهار ودروس في الخيال الموجه لمساعدته في الاسترخاء وإصلاح عضلاته. وهذا الاسترخاء سيغور في الطريق المؤدي إلى جهازه الهضمي.

واحتاج كين إلى العمل بالثواب الإيجابية لمساعدته في تغيير أفكاره الأساسية. استخدم الثواب الإيجابية لصحة المعدة العامة (أهضم الحياة بسهولة) ومشاكل المعدة العامة (توافقني الحياة). أستوعب كل لحظة من كل يوم جديد). كل شيء على ما يرام، والتقرحات (أحب وأستحسن نفسي). أنا في سلام. أنا هادئ. كل شيء على ما يرام) والقلق (أوافق نفسي وأستحسنها وأثق بعملية الحياة. أنا آمن).

ولقد جلبت التغييرات العديدة التي ساعدنا كين في تطبيقها في حياته الشفاء التام - فجهازه الهضمي وحياته كانا على مسار أكثر صحية.

### قضايا الجسم وصورة الجسم

الناس الذين يعانون من الوزن ومشاكل صورة الجسد هم أشخاص معطاءون وعاملون وكرماء لحد الإفراط: وكل تلك صفات جيدة في ظاهر الأمر.. لكن وكما هو حال الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى في المركز العاطفي الثالث، فإن الناس الذين يعانون من مشاكل صحية لها علاقة بالوزن غالباً ما يتحكم بهم الخوف ويتمتعون باحترام قليل للذات. إنهم يستهلكون كل طاقتهم في سبيل الآخرين ويتبقى لديهم القليل من الطاقة لأنفسهم. ومقدار سعيهم في سبيل الآخرين يعرف ما هيهم. فزيادة الوزن ونقصانه يمكن أن تكون علامات أساسية تدل على مشكلة

صحية كامنة كاختلال توازن الدرقية واختلال التوازن الهرموني، لكنها أيضاً يمكن أن تكون سبب لمشاكل صحية مثل مرض القلب. لذلك ركز اهتمامك أولاً على المشاكل الفيزيائية والتي تنجم عن كونك فوق الوزن الطبيعي أو تحته، أو بفعل اضطرابات محددة لصورة الجسد مثل فقد الشهوة للطعام والشهه المرضي. وحالما تسيطر على أخطر هذه الأمراض، يكون قد آن الأوان لمواجهه القضايا العاطفية التي تساهم في فضاها ووزنك.

ومرة ثانية يتعلق الأمر كله بالتوازن. لا أقترح أن تتوقف عن القيام بأعمال خيرة أو مساعدة الآخرين أو أن تصير أنانياً. القصد هو سؤال نفسك لِمَ تسعى لمساعدة الآخرين أو أن تصير رث الملابس وفي وقت لم تلب فيه احتياجاتك: وحالما تفعل هذا يمكنك البدء بتغيير أفكارك السلبية وأنماط سلوكك التي تزيد من مشاكلك الصحية بالإصغاء لما يخبرك به جسمك ودمج الثوابت الإيجابية في حياتك.

تظهر نظرية لويز هاي في الثوابت الإيجابية كيف أن الوزن هو انعكاس لصورتنا الذاتية. لذلك وعلى سبيل المثال فإن فرط الوزن أو الشهية المفرطة للطعام هو نتاج لاحترام قليل للنفس وتجنب مشاعرك. فوفقاً للويز الشحم بشكل عام هو صدفة واقية يخلقها الناس الذين يعانون من فرط في الحساسية ويشعرون بأنهم بحاجة للحماية. وللبداء بإزالة هذه الصدفة وتعزيز فقدان الوزن سيكون الثابت الإيجابي (أنا في سلام مع مشاعري. أنا آمن حيث أنا. أنا أخلق أما في الخاص أحب وأستحسن نفسي).

فقد الشهية للطعام له علاقة بالخوف الشديد وكره النفس. والثابت الإيجابي للبدء بتقدير النفس هو (أحب وأستحسن نفسي. أنا آمن. الحياة آمنة ومبهجة). ويتعلق الشهه المرضي بالخشو والإسهال الذي يسببه كل من كراهية النفس واليأس والرعب، والثابت الإيجابي الشافي هو (أنا محبوب ومدعوم وتدعمني الحياة ذاتها. إنه من الأمان لي أن أكون

على قيد الحياة). وستختلف ثوابت لوزير الإيجابية بالاعتماد على نط التفكير وجزء الجسم الذي يعاني المرض. فالوزن في منطقة البطن على سبيل المثال يرتبط بالخوف من نقص الدعم وزيادة الوزن في الفخذين لها علاقة بغضب طفولي ومن المحتمل أن يكون من الأب ومن أجل ثوابت إيجابية أكثر تحديداً تنصح بها لوزير.

يمثل اجتثاث أنماط التفكير السلبية القديمة خطوة هامة على وجه الخصوص للناس الذين يعانون من مشاكل في الوزن. فقلة الاحترام للنفس يمكن أن تؤدي إلى فيض من الأفكار المدمرة: غير هذه الأفكار بثابت إيجابي مقوّ لاحترام النفس مثل (أحب بحكمة. أرعى وأدعم الآخرين بقدر رعايتي ودعمي لنفسي).

إن كنت صديقاً طيب النفس ولطيفاً وكرهماً أحسنت: لكن تذكر أن تكرر نفسك بنفس الدرجة لنفسك. ليس من الأناية التركيز على احتياجاتك ومظهرك وسعادتك وفي الحقيقة، فإن القيام بذلك هو الطريقة الوحيدة كي تكون صديقاً حقيقياً أو شريكاً أو أباً. فإن لم تعن نفسك، فلن يكون لديك ما تعطيه في مرحلة من المراحل.

لذلك أول شيء يتوجب عليك فعله هو النظر إلى السبب الذي يجعلك تواصل السعي من أجل الآخرين على حسابك. هل لديك اعتقاد أنك تتمتع بقيمة إن احتاجك الآخرون؟ هل يمكن أن تفكر بعلاقة أول حالة حملتك على هذا الاعتقاد؟

حاول كتابه يوميات بهذا الخصوص. وأنعم النظر إن كان بإمكانك إيجاد السبب الذي يحملك على هذا الشعور.

يجب أن تعمل بعكس هذا الاعتقاد الخاطيء، وأفضل شيء تعمله هو أن تأخذ عطلة من تولي مسؤولية. خذ يوماً في الشهر أو عدة ساعات في الأسبوع لا تقم فيها بأي شيء من أجل أي شخص آخر. هذا وقت للتركيز فيه على نفسك فقط. انتظم في صف أو جده هواية تستمتع بها. عزز احترامك لنفسك. أدرك أنك تتمتع بقيمة فطرية وأنتك لا يمكن أن



تدكم على نفسك فقط من خلال سعيك من أجل الآخرين. إن لم تغير نمط تفكيرك الحالي، سيؤثر جسمك إلى أنه يشعر بالحرمان وستظهر مشاكل الوزن.

### من ملفات العيادة مشاكل الوزن دراسة حالة

كانت إيزادورا التي تبلغ (28) من العمر جديرة بالاعتماد، ومتأهبة وسريعة في التبرع بوقتها في العمل أو من أجل قضية ذات قيمة. ومثلها مثل الكثير من الناس الذين يعانون من مشاكل الوزن، كانت أكثر من راغبة - بل كانت تمتلكها الرعشة - لدى مساعدة الآخرين. أخبرتني إيزادورا أن ذلك كان يمنح حياتها الهدف والاتجاه ولكن رغم أعمالها الحسنة العديدة، كان احترامها لنفسها قليلاً جداً لدرجة أنها بالكاد كان بإمكانها بالكاد النظر لنفسها في المرآة.

كان لدى إيزادورا أختان تعملان كلاهما كمغنيات محترفتين، وكان مظهرهما هاماً جداً بالنسبة لهما. كانت إيزادورا تقوم بتصنيف شعرهما ووضع الماكياج وكانت تفخر بمدى ما كانت تجعلهما تيدوان جميلتين ورائعتين من أجل أداءهما وكانت تقول بأنها لا تبالي بكونها الأخت غير الشغنى بها - إذ كان نجاحهما يكفيها. وإن أنت حكمت من مظهرها فلن تخمن أبداً أن إيزادورا كانت فنانة شعر وماكياج. كان سعيها لأجل الراحة أكبر من سعيها لأجل الأزياء وكانت ترتدي قبعة بيسبول فوق شعرها غير المصفف، وما كانت ترعج نفسها غالباً بالماكياج. وكانت تعاني من فرط الوزن بما يصل إلى (80) رطل إنكليزي عندما قابلتها، واعترفت بأنها أقلعت عن ممارسة التمارين وعن أية محاولات أخرى للتحسين من أحوال نفسها.

وعندما نعمل مع شخص يعاني من مشكلة وزن فمن المهم فهم الأسباب الطيبة والغذائية والبيئية والهرمونية لزيادة الوزن والتي هي فريدة في كل حالة. وبعندئذ نضع خطة تهدف إلى تغيير هذه الأسباب لمساعدته في فقدان الوزن.



## زيادة الوزن يمكن أن تتأتى من أي من هذه العوامل

- الأدوية: واحد من الآثار الجانبية لبعض الأدوية الشائعة هو زيادة الوزن. ومن ضمن هذه القائمة موانع الحمل التي تأخذ عن طريق الفم (الحبة) والستيرويدات ومضادات الاكتئاب القديمة ذات الحلقات الثلاث مثل إلافيل Elavil وبعض مضادات الاكتئاب الأحدث ومن ضمنها باكسيل Paxil وزايبريكسا Zyprexa وزولوفت Zoloft ومعدل المزاج الذي يدعى ديباكوت Depakote وعقار السكري ديابينيس Diabinese وأدوية حرقة المعدة مثل نيكسيوم Nexium وبريفاسيد Prevacid. وليس بالضرورة أن تسبب كل هذه الأدوية زيادة في الوزن رغم أن هذا مشهور عنها.

- التغذية: واحد من أهم الأسباب الشائعة للسمنة هو ببساطة العادات الغذائية. فما ومتى تأكل لهما أثر كبير على مقدار الوزن الذي تكسبه.

- البيئة: تأخذ هذه العوامل بعين الاعتبار قضايا مثل مقدار حركتك أثناء النهار وبالأشخاص الذين تحيط نفسك بهم. إن ذلك يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في مقدار وزنك.

- الهرمونات: إن كنت تعاني من الإجهاد الزائد فإن وزنك سيزداد مهما مارست من التمارين وقلصت حميتك. فالخزن والاكتئاب والقلق كلها تسبب زيادة الوزن، لكن الغضب هو العاطفة الوراثية الأثقل. فالغضب والإحباط الدائمان يجعلان غدك الأدرينالية تنتج هرمون الكورتيزول، الأمر الذي يجعل البنكرياس ينتج الأنسولين - وهذا هو الأمر الهام.

فعندما بدأنا بفحص حالة إيزادورا الفريدة، لاحظنا أنها كانت تأخذ بانتظام ثلاث أدوية لها خاصية أثر زيادة الوزن. فلد كانت تتناول حبة منع الحمل، وغالباً ما كانت تأخذ النيكسيوم Nexium والبريفاسيد Prevacid للمساعدة في تخفيف الإزعاج الناجم عن مرض المعدة والجزر. وفيما يتعلق بعاداتها في تناول الطعام وجدنا أن إيزادورا كان

لديها برنامج لتناول الطعام بعيد كل البعد عن الصحة. فهي لا تتناول وجبات منتظمة أثناء النهار بل كانت تتناول الكثير من الوجبات السريعة، تلك الوجبات التي كانت تركز على أشياء غير صحية. ووجبتها الوحيدة المنتظمة كانت عشاءً ضخماً في حوالي الثامنة مساءً. وهذه الوجبة لم تكن متوازنة بشكل جيد. فغالباً ما كانت تحشو معدتها بالكربوهيدرات بدلاً من أن تتأكد أن طبقها كان يحوي مجموعة بديعة من كل مجموعة غذائية. لم تكن تعي كم من المهم إقامة التوازن بين مقدار ما تتناوله من الكربوهيدرات والبروتين في كل وجبة للمساعدة في استقرار سكر الدم والتحكم بالجوع.

كما تضمنت العوامل البيئية التي تؤثر على إيزادورا: حركة قليلة وظروف مكتب غير داعمة. ففي حين كانت تعمل في الطابق الثاني فهي لم تستخدم الدرج أبداً. وكانت تجلس إلى مكتبها طوال النهار، مع استراحتها التي كانت تمضيها في الذهاب إلى المرحاض أو ربما إلى صحن الحلوى. وهي جالسة إلى مكتب الاستقبال. وكان مكتبها بجانب غرفة الاجتماعات حيث كان هناك في معظم الأيام فطائر طازجة و سلع مخبوزة للموظفين كي يمضغونها. وكان هناك آلة تحتوي صودا مجانية في أي وقت تريد.

وبين وزنها الخارج عن السيطرة وحياتها المزدهمة كانت إيزادورا تعاني الكثير من الجهد والإحباط والقلق. كانت تكره جسدها الأمر الذي كان يؤدي إلى مشاعر من الخجل والغضب. ولسوء الحظ فإن تلك المشاعر كانت تصب الزيت على النار.

ولكني نساعد إيزادورا في التحكم بوزنها وحياتها، أول شيء فعلناه كان معالجة زيادة الوزن التي كان يسببها تناول الأدوية. طلبت من إيزادورا أن تراجع أطبائها وتسال عن مانع حمل بديل معروف عنه أنه لا يسبب زيادة الوزن. وفي سياق العملية اكتشفت أيضاً أن مشاكل معدتها كانت ناتجة عن القلق أكثر مما هي ناتجة عن الجزر الحمضي، لذلك

كانت قادرة على التوقف عن تناول البنكسيوم Nexium والبريفاسيد بشكل تدريجي. ولاستبدال تلك الأدوية ومنحها الراحة من لزجاج المعدة الحقيقي الذي كانت تعاني منه، نصحتها طبييها بالحبق الترنجالي وأفادت أن هذا ساعدها على الفور. وبعد ذلك بدأنا العمل على العوامل البيئية التي كانت تؤثر على إيزادورا. فطلبت من عاملة الاستقبال أن تبعد صحن الحلوى وتضعه بعيداً عن الأعين، بحيث لا تغرى بالتحديق إليه. إضافة إلى ذلك ارتدت إسوارة مطاطية كتب عليها بأحرف سوداء غامقة الوزن الصحي لتذكيرها بتجنب أطباق الطعام والصدودا في مكتبها. وعندما تولدت الرغبة بلوغ هذه، مطّت إسوارتها والتي كانت عندئذ تنهش وتلسع جلدها، مع جعلها تعتمد على جسمها. وساعدتها في أن تركز مشاعرها وتذكرها بهدفها المتمثل بخسارة الوزن.

وفيما يتعلق بزيادة حركتها فإن إيزادورا لم تبدأ بصعود الدرج إلى مكتبها فقط، بل أنها انضمت إلى نادٍ للحفاظ على لياقة النساء وتلربت إوروبكيا لخمس أيام في الأسبوع، لإضافة المزيد من طاقة الشفاء، كما استخدمت الثوابت الإيجابية للعمل على نماذج الأفكار الأساسية التي كانت تدفع بها للتعلق بشحمها. لذلك استخدمت الثابت الإيجابي الخاص بالطعام القهري (يحميني الحب السماوي). أنا آمن ومطمئن على الدوام. لدي رغبة بالنمو وتولي مسؤوليات حياتي). وأخيراً وليس آخراً نصحتها أن تزور خبير تغذية والذي كان بمقدوره أن يساعدها في إيجاد وجبات صحية لذيذة وسهلة، والتي يمكن أن تلازم برنامج طعام وضعناه سوية.

ولجعل حميتها مسلية أكثر دعت أختيها كي تتعلمان معها. وسوية دعمت الفتيات بعضها البعض بنمط حياة جديد وصحي. إحساس جديد بالحميمية نشأ بين إيزادورا وأختيها - ذاك الإحساس الذي كان مفقوداً عندما كانت تعمل كموظفة عندهن أكثر مما كانت أختاً. وهذا الإحساس بالحميمية زاد من احترام إيزادورا لنفسها وجعل من السهل



لها أن تلتزم بحمية الطعام الجديدة الخاصة بها.

هذا التغيير في التركيز - من التركيز على الآخرين إلى التركيز على نفسها - ساعد إيزادورا في التعرف على قيمتها الذاتية وبدأت القيام بالمزيد والمزيد من الأشياء للاعتناء بنفسها. حتى أنها طبقت عطلة المسؤولية التي نصحنها بها. بنظرتها الجديدة عن العالم وبفضل المساعدة التي كانت تحصل عليها من المحيطين بها، نجحت إيزادورا أن تفقد الكثير من الوزن وأن تشعر بالمزيد من الصحة والسعادة.

### الغدة الأدرينالية والبنكرياس

غالباً ما يكون الناس والذين يعانون من مشاكل في الغدة الأدرينالية والبنكرياس وسكر الدم مغمورين بعواطفهم وفاقدين هويتهم لكونهم في خدمة الآخرين بشكل مستمر. وغالباً ما يشعر هؤلاء الناس أنهم أفضل فيما يتعلق بحياتهم الروحية الداخلية أكثر من حياتهم الخارجية المتمثلة في الوزن والمظاهر والعمل. تصبح الروحانية المخرج الذي يستخدمونه لتنمية قيمة الذات وحب الذات. إنهم يعرفون أنفسهم بواقعية. وبسبب هذه النزعة فغالباً ما يسمح هؤلاء الناس لمظهرهم بالتلاشي وصحتهم الهضمية بالهبوط، الأمر الذي يؤدي إلى التعب ومشاكل سكر الدم. الروحانية هي الكون: التقدم في مهنتهم أو الاعتناء بمظهرهم أو رفاههم في الأرض ليس إلا جزءاً من مجموعة المهارات.

فإن كنت واحداً من ملايين الناس الذين يعانون من أعراض الغدة الأدرينالية ومشاكل سكر الدم، فإن أول خطوة يتوجب اتخاذها هي العمل الطبي. لكن وكما في حالة بعض الاضطرابات العديدة التركيز على العاطفة، فإن الطب سيكون فعالاً بالنسبة للمشاكل الخطيرة. فالمشاكل المزمنة تحتاج إلى مقاومة أكثر حذقة للمعالجة. أنت بحاجة لتنمية إحساس القيمة الذاتية وأن تدبر أمر مسؤوليتك عن الآخرين. إن كان يراودك تفكيرك أنك غير قادر أو غير جدير وأنك تقلل من



إنجاز نفسك أو تخريبها، فإن هذه هي الأفكار السلبية التي تسبب تعطيل في إنتاج الكورتيزول، الأمر الذي يعتبر مباشراً بالعديد من اضطرابات الغدة الأدرينالية كمرض كوشينغ **esaesid Cushing** وعلى العكس فإن مرض أديسون **Addisons Disease** والذي هو عدم قدرة على إنتاج كورتيزول كاف يرتبط بسوء تغذية عاطفي شديد. لكن كلا المرضين يتأتیان عن نفس نمط التفكير السلبي. ونظرية لوييز في الثواب الإيجابية تظهر لك كيف تغير أنماط الأفكار والسلوك المرتبطة بمشاكل الغدة الأدرينالية العامة بالثابت الإيجابي (أحب وأستحسن نفسي من الأمان بالنسبة لي أن أعني بنفسني).

والاضطرابات البنكرياسية، من ضمنها التهاب البنكرياس وسرطان البنكرياس غالباً ما تنشأ عن مشاعر الأسى. فإن كنت تعاني من مشاكل سكر الدم الحادة مثل السكري فمن الممكن أنك تتعامل مع الخيبة الناجمة من أهداف لم يتم بلوغها مدى الحياة أو الشعور بالخزن العميق بشأن ما يمكن أن يكون قد حدث. في هذه الحالة سيكون الثابت الإيجابي (هذه اللحظة مليئة بالفرح. الآن أختار أن أعيش عزوبة اليوم).

وسواء أكان الأمر يتعلق بمشاكل كورتيزول ناتجة عن خلل في الغدة الدرقية أو اختلالات في سكر الدم لأن البنكرياس ينتج مستويات غير مناسبة من الأنسولين، فإن حدس جسمك سيسمح لك بمعرفة أنك بحاجة لإعادة تقييم ما تفعل. فإن لم تعر بالآ لهذه الإشارات التحذيرية فإن مشاكل الكورتيزول والأنسولين طويلة الأجل ستسبب حالات أخرى. مما فيها ارتفاع في الكولستيرول وارتفاع في ضغط الدم ومرض القلب وزيادة الوزن والألم المزمن والسكري والفشل الكلوي والسكتة الدماغية.

وتغيير أنماط التفكير السلبية أساس في اجتناب المشاعر الهدامة والمؤلمة لكن تغيير نماذج استمرت مدى الحياة هو عملية تستغرق وقتاً، وتقنياً وصبراً. اخلق بعض التوازن بين نفسيك الروحية والبدنية. فيمكن أن

يكون لديك جزء من رأسك في السحب الروحية لكن وفي نفس الوقت يمكن أن تبدأ بالعمل على مظهرك الجسدي على الأرض. دعنا نبدأ بوزنك واحترامك القليل لنفسك. نعرف أن لديك احتراماً روحياً كبيراً، لكن ينبغي أن تحيي نفسك وجسدك أيضاً. نحن هنا لتخبرك أنه من الممكن الانتباه لاحتياجاتك من دون أن تكوني أنانية. لذلك امضي بعض الوقت في تدليل نفسك. قلّمي أظفارك، وصففي شعرك. اقرئي كتاباً ذهبي للتسوق. حاولي القيام بأشياء تساعدك في الوصول إلى نفسك البدنية. حاولي القيام بتمارين أو الرقص أو تمارين اليوغا. فأني من هذه النشاطات ستحملك على العودة إلى الأرض.

في الوقت الذي نعرف فيه أنه من المهم التركيز على احتياجات الآخرين، فلا تبالي في القيام بذلك - على الرغم من أنك تريدين ذلك. فمساعدة الآخرين تجعلك تشعرين بالخير لكنها أيضاً تستنزفك، لذلك حاولي أن تحدي من الوقت الذي تمضي فيه في عرض مساعدتك. فإن أنت تطوعت في عدد من المنظمات، فقللي من ساعاتك، وربما يفضل التطوع مرة في الأسبوع فهذا سيمنحك الشعور بالسعادة الناتج عن المساعدة، لكن أيضاً سيبقي لك وقتاً من أجل نفسك. كل هذه الأعمال ستحسن رؤيتك لنفسك وتساعدك في الإبقاء على تركيز روحي صحي.

وكما قلت قبلاً تتمتعين بقيمة متأصلة في الأرض وفي الجنة. أنت محبوبة وذات قيمة قيم وينبغي أن تذكري نفسك بهذا كل يوم من خلال الثوابت الإيجابية والتكريس لصحتك البدنية. ثابت إيجابي صحي عام هو (رضاي العاطفي وقناعتي تنعكس في كل شخص من حولي).

من ملفات العيادة: الغدد الأدرينالية والبنكرياس: دراسة حالة

اكتشفت لوريندا البالغة (57) من عمرها الأديان الشرقية وهي مرهقة وأسعدتها. قرأت عن البوذية والزندية والطاوية وقامت بأبحاث حول المتصوفة المسيحيين. كانت قادرة أن تشعر «بالروح الإلهي» في

عمر مبكر وذلك ما منحها السلام والابتهاج.

ذهبت لوريندا إلى الكلية وتخرجت بتخصص مزدوج في علم اللاهوت وعلم الأحياء. وفي النهاية تزوجت من فيزيائي ورزقا بأربعة أطفال.

كانت لوريندا ذكية وواسعة الاطلاع وعلى مدى عقود من زواجها أصبحت مصدراً مؤثراً لزوجها، إذ ساعدته في كتابة العديد من الكتب. فزواجها وحياتها الأسرية مع أطفالها كانت سعيدة ومرضية. حتى مرحلة ما من حياتها. لكن لوريندا التي ضحّت بطموحاتها الخاصة وحياتها الثقافية، أصبحت الآن لا تشعر بالألفة مع فرديتها، كانت تعيش بمقدار كبير من القلق والخوف. وهذا الأمر لم يكن صحيحاً وسرعان ما سمح لها جسمها بمعرفة أنه آن أو ان التغيير. بدأت تشعر بجسمها يتخلى عنها للتعب إذا كانت تتحدث وتمشي وتفكر ببطء وكانت سئمة من الشعور بوزن جسمها. وصدف أن مستويات الكورتيزول والأنسولين في جسمها كانت تعاني من خلل في التوازن.

يجهل معظم الناس الغدد الأدرينالية والبنكرياس - العضوين اللذين يتحكمان بإنتاج الكورتيزول. لدى كل الناس غدتان أدريناليتان. فُكر بهذين العضوين على أنهما يرتقالتين. ينتج اللب الداخلي مادة أبنفرين Epinephrine، وهي مادة محفزة شبيهة بالكافيين والتي يتم تحريكها عندما تحتاج لثورة نشاط قصيرة الأجل. أما الطبقة الخارجية من الغدة الأدرينالية «القشرة» فإنها تنتج مجموعة من الهرمونات من شحوم جسمك من أجل الطاقة بعيدة الأمد. الأسوأ سمعة بين هذه الهرمونات هو الكورتيزول. لكن الغدد الدرقية تنتج أيضاً هرمونات أخرى من ضمنها البروجيستيرون Progesterone و DHEA والتستوسترون Testosterone والإستروجين Estrogen من شحم الجسم.

فإن انتابك القلق فجأة، أو كنت مهدداً بالخطر أو غاضباً بشأن أمر ما فإن دماغك وعبر غدتك النخامية يأمر الغدد الأدرينالية بزيادة إفراز



الإينفرين Epinephrine، والكورتيزول Cortisol والهرمونات الأخرى كي تجعل جسمك في حالة من التأهب الشديد. وحالما يزول الخطر ونهدأ فإن غددك الأدرينالية تتوقف عن إفراز الهرمونات بإفراط. لكن إن فكّرت بالقلق والحوادث المهددة بأنماط تفكير مثل (أنه من اليأس منه) (حياتي كارثة) (ينبغي أن تكون الأشياء مختلفة) (وإن هذا غير عادل) فإن غددك الأدرينالية تواصل إنتاج الكورتيزول والإستروجين على نحو مفرط. وهذا يؤدي إلى أن البنكرياس يفرز المزيد من الأنسولين وتحصل لديك أعراض مرض معروف بشكل شائع باسم (إنهاك الغدة الأدرينالية).

إنهاك الغدة الأدرينالية أمر عويص لأنه إن كنت مصاباً بهذا المرض فلن يكون من الواضح دائماً إن كان لديك القليل من الكورتيزول أو الكثير منه. لكن أعراضك وتحليل البول والدم سوف تكشف عن اتجاه اختلال التوازن لديك. من المهم معرفة ذلك لأنك إن عاجلت حالة خاطئة فلن تشعر بارتياح - وفي الحقيقة يمكن أن تسوء الأعراض.

لذلك بناءً على حالة لوريندا أرسلناها إلى طبيب غدد صم والذي ألقى نظرة على أعراضها. فأعراض الكورتيزول المنخفض تتضمن ضعفاً عاماً وتغيراً للون في التصبغ قرب الفم والأغشية المخاطية الأخرى والغثيان والتقيؤ والإسهال، وضغط دم منخفض. وهذه الأعراض دقيقة. يؤدي الإفراط في الكورتيزول إلى زيادة في وزن البطن والوجه، وزيادة في ضغط الدم ومستويات شاذة في سكر الدم ونمو شعر غريب وحب الشباب والاكتهاب والنزق وترقق العظام وضعف عضلي ودورة شهرية غير منتظمة.

وبعد مراجعة طبيها عادت لوريندا بتقرير كامل. فلقد استكشف الطبيب كل أعراضها الممكنة وقرر بأنها تنتج الكثير من الكورتيزول. كانت لوريندا تبلغ من الطول خمسة أقدام وأربعة في العشرة وكان يبلغ وزنها (180) رطلاً إنكليزياً، وكان معظم وزنها يتجمع حول بطنها.

وكانت تعاني من ترقق في الشعر قرب تاج الجمجمة، وكانت تعاني من نمو شعر على شفتها العليا وذقنها. وكان ضغط دمها (85/140) وسكر دمها (130)، وكلاهما مرتفع قليلاً. وكان هناك حب شباب على كتفيها وظهريها ووجيها.

وبعد أن قرّر طبيبها أن أعراضها كانت ناتجة عن الإفراط في الكورتيزول، أراد أن يجري اختباراً كي يتأكد بأنها ليست مصابة بمتلازمة كوشينغ، وهو اضطراب للغدة الدرقية. ولحسن الحظ كانت نتائج اختبارات الدم واختبار كبت الديكسا ميثازون عادية.

وأخيراً ذهبت لوريندا إلى طبيب غدد صم والذي أجرى المزيد من الاختبارات على شذوذات أنزيم الغدة الدرقية والتي اتضح أنها جميعها عادية. ولذلك كانت لوريندا تعاني من تعب عادي في الغدة الدرقية.

ما الحل؟ كانت بحاجة لتفقد بعضاً من شحم الجسم بحيث يكون لدى غدها الدرقية أحجار بناء أقل لتصنيع الكورتيزول والهرمونات الأخرى والتي كانت تزيد من سكر دمها وضغط دمها ونموها.

ولتزويدها بالطاقة التي كانت بأمس الحاجة إليها، بدأنا بإعطائها الكروم. فهذا لن يمنحها الطاقة فقط بل سيساعد في تنظيم سكر دمها. كما بدأت بتناول خلاصة الشاي الأخضر والذي تبين أنه يمنح الناس مقداراً كبيراً من الطاقة، كما بدأت بتناول المستحضر الصيدلاني متعدد الفيتامينات مع حمض الفوليك وحمض البانتوثينيك وفيتامين C والحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم والزنك لأن أي نقص في الفيتامين يمكن أن يؤدي إلى التعب.

وبعد ذلك توجب علينا الانكباب على قلق لوريندا. ولأنها لم تكن تتناول دواء السيروتونين طلبت منها أن تسأل طبيبها إن كان أمراً جيداً إضافة TPH5 لنظامها المكمل.

غالباً ما يستخدم مكمل السيروتونين الطبيعي هذا لتهدئة القلب، والذي يمكن أن يكون عاملاً مساهماً في الإفراط من إنتاج الكورتيزول.

مع ذلك، كانت بحاجة أيضاً للحديث مع مستشار لمساعدتها في معالجة مصادر قلقها.

وكانت نصيحتنا التكاملية الطبية الأخيرة للوريندا أن تراجع طبيب وخز بالإبر وخبير أعشاب صيني، هناك الكثير من الأعشاب - اسطراغالس والسوس والجنسنينغ السيبيري والكورديسيبيس وسائينسيس Sinensis وخلصا الروديولا Rhodiola وخلصا البانابا والشوفان البري والشيزا ندره - والتي يقال أنها تساعد في التحكم بإنتاج هرمون الغدة الدرقية. سيساعدها الطبيب الخبير في التوصل إلى أفضل مركب للاستخدام.

وفي حين أن لوريندا كانت تحتاج لفقدان الوزن فإن مشكلتها لم تكن مشكلة سوء تغذية فقط، إذ أنها كانت تأكل القليل، بل كانت عائدة بشكل عام لانشغالها الشديد بمسؤولياتها تجاه أسرتها وأصدقائها، ولم تكن عائدة لسوء غريزتها في تناول الطعام. ولذلك وبدلاً من التركيز على حمية الطعام حددت للوريندا عطلاً مختلفة كي تستريح من مسؤولياتها. لم تكن مضطرة أن تمضي يوماً كاملاً من دون مساعدة الآخرين لكنها كانت مجبرة على تفنين جهودها تجاه الآخرين كانت تضع مهنة زوجها في المقام الأول لذلك قررنا إنشاء نظام مكرس لتطوير مهنتها. فبمقابل كل ساعة تمضيها في عملها تمضي ساعة في مهنتها. انكمش وجه لوريندا عندما تحدثت عن هذه الحمية لكنها طبقتها. كما تعلمت لوريندا التاي تشي Tai Chi والكيكونغ لمساعدتها في إدارة طاقتها بدلاً من تبديدها في مشاريع الآخرين.

وأخيراً ولتغيير أنماط الأفكار الكامنة والتي ربما كانت تساهم في مرضها، عملت لوريندا بالثوابت الإيجابية الخاصة بمشاكل الغدة الدرقية (أحب وأستحسن نفسي. من الأمان بالنسبة لي أن أهتم بنفسي)، ومن أجل التعب (عملوني الحماس بشأن الحياة كما تملني الطاقة والحماس) ومن أجل صحة البنكر ياس (حياته حلوة).



كما أكسب عمل لوريندا في شفاء غددتها الدرقية ثقة بنفسها إذ أنها كانت قادرة على إيجاد العزاء ليس فقط في الأمور الروحية بل في الأمور الدنيوية

### الإدمان

غالباً ما يتمتع الناس الميالون للإدمان - ألسنا جميعاً ميالون إليه؟ - برغبة قوية في إشباع إحساسهم بقيمة الذات. فهم ينشدون الرضى الشخصي والإبداعي والسلام والوضوح لكنهم غالباً ما يعوزهم النظام كي يتبعوا حمية وحتى برنامج عمل. وغالباً ما تتحكم بهم الشهوات لشيء يمنحهم السعادة: الطعام، الكحول وشراء بطاقات الاعتماد. فهم غالباً ما يجدون صعوبة في إيجاد الوقت ليعتنوا بأنفسهم، أو في بعض الحالات، كي يعتنوا بالآخرين. ولكل شخص وصفته الفريدة في السلوك الإدماني. فالبحث عن قيمة الذات يمكن أن يكون متعباً ومحبطاً. ويمكن أن يكون التوتر القلق النابع من معرفتك أنك تتجنب المستويات الصحية للمسؤولية طاغياً. فغالباً ما نلجأ للأشياء التي تمنحنا الشعور بالجوذة. الكحول، الأدوية الموصوفة والجنس والقمار والطعام - للتعامل مع هذه المشاعر القوية.

لذلك ما هي الوصفة للإقلاع عن الإدمان. فقدرتك على التخلي عن سلوك إدماني وإنقاذ نفسك من الضرر الذي لا يمكن التراجع عنه لصحتك تعتمد على تغيير أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بالإدمان. ونقطة جيدة للبدء هي الاستفادة من طرق العلاج الجهرية للإدمان مثل برامج «الاثنتا عشرة خطوة» ومجموعات الشفاء الأخرى. وتتمثل الخطوة التالية في إنعام النظر فيما يخبرك به جسمك حول الارتباط بين سلوكك وصحتك. فحالما حددت ما هي قضيتك وما هي العواطف التي تسببها، يمكنك أن تدخل الثوابت الإيجابية إلى حياتك اليومية. تظهر نظرية لويز في الثوابت الإيجابية كيف أن الإدمان ينبع من الخوف ومن

قلة الاحترام للنفس. وعلى نحو أكثر تحديداً يمضي المدمنون حياتهم في الهروب من أنفسهم. وبشكل عام فإن الثابت الإيجابي الجيد للإدمان هو (الآن أكتشف كم أنا زائع. أختار أن أحب وأمتع نفسي)، والإدمان على الكحول يرتبط بالتحديد بالذنب وعدم الكفاءة ورفض الذات. ولمواجهة تلك العواطف السلبية وتحويل كره النفس إلى محبة للنفس تصح لويز بالثابت الإيجابي (أعيش الحاضر، كل لحظة جديدة، أختار أن أرى قيمة نفسي. أحب وأستحسن نفسي).

غذى معظم الناس في وقت من الأوقات قيمة الذات على نحو اصطناعي من خلال أنماط السلوك الإدماني أو تعاملوا مع عواطف لم يجيدوا التعامل معها. الأمر الذي علمناه هو أنه عندما تصبح الحياة محيرة، فمن المرجح أن يهرب الناس إلى الإدمان لأن الواقع صعب جداً. يمكن أن يطور الناس إدماناً لأشياء محددة مثل الكحول والسجائر و؟ إي بي والفيسبوك وألعاب الكومبيوتر أو الجنس. وجميع أنواع الإدمان - سواء أكان إدماناً على مادة مخدرة أو طعام أو سلوك مثل القمار - تحرر مواد مخدرة تخدر الألم العاطفي والبدني. لكن في النهاية تبلى المادة أو أن السلوك لم يعد يؤمن مهرباً ويعود الواقع مترافقاً مع الألم.

أهم شيء يمكنك فعله إن كان لديك مشاكل تتعلق بالإدمان هو الاعتراف بأن لديك مشكلة. أعرف أن ذلك يمكن أن يكون تبسيطياً، لكن هذا الاعتراف يمهد الطريق لكل شيء آخر ستقوم بفعله. فإن لم تكن متأكداً إن كان لديك مشكلة أم لا فأسأل صديقاً عزيزاً أو أحد أفراد الأسرة. وبعد ذلك وبمساعدتهم أسأل نفسك الأسئلة التالية: هل أنت قادر على التحكم بمقدار ما تشرب أو تأكل أو تقامر أو تنغمس في الجنس؟ هل تشعر بالذنب فيما يتعلق بسلوكك. هل أنت غير قادر على التوقف حتى في حالة وجود مشاكل صحية خطيرة؟ هل تؤثر أنماط السلوك تلك على عملك أو حياتك الأسرية؟ هل لديك أفراد في أسرتك حاربوا الإدمان؟ هل أخبرك أحد أنه يجب عليك الإقلاع عن الإدمان؟ هل تختلق أعذاراً في محاولة إخفاء ما تفعل. إذا أجبت بنعم عن اثنين أو

أكثر من هذه الأسئلة فإنه آن الأوان كي تتراجع وتلقي نظرة جديدة على إيمانك.

تذكر أن مكافحة الإدمان أمر صعب. وينبغي أن تستخدم المساعدة المقدمة لك ليس فقط من قبل شخص محترف والذي يمكن أن يساعدك في ملامسة نقاط قوتك وعواطفك، بل من قبل أصدقاءك وأسررتك. انشد المساعدة الآن. هناك تقريبا مجموعات دعم لكل إدمان موجود. جد أناساً لهم علاقة بمشكلتك. سيكون بمقدورهم تشجيعك وتقديم النصيحة التي يمكن أن لا تخطر ببالك. من الممكن أنك ستقطع عن إيمانك من خلال المساعدة المقدمة من ناصح محترف ومن أسررتك وأصدقائك وأية مجموعة دعم يمكن أن تعثر عليها. وهؤلاء الناس مهمون لشغافتك لأنهم يمكن أن يكونوا أساسيين في قدرتك على الخروج إلى الطرف الآخر للإدمان بإحساس قوي بالنفس.

هناك أيضاً بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها بنفسك للالتكباب على مشاعر اليأس التي يحاول إيمانك مساعدتك في تجنبها. حاول أن تمارس التأمل أو الجلوس بصمت حتى ولو لدقيقة. سيساعدك ذلك في القبض بشكل أفضل على أفكارك ومشاعرك. فأفكارك تأتي وتذهب. إنها مؤقتة ومن المحتمل أن تتغير. وهذه مجرد مواقف تنطبع في ذهنك. وهي ليست حقيقة. وبإيجاد طريقة جديدة للنظر إلى أفكارك يمكن أن تجعلها أكثر تسامحاً وحتى يمكن تغييرها إلى مواقف أكثر صحية باستخدام الثوابت الإيجابية.

ومن الممكن أنك ستحتاج التفكير بالبداية بكتابة يوميات.

أهم شيء في كل تلك التصرفات أن تصبح أكثر أمناً. أنت تعلم بشأن قوتك المتأصلة. خلقنا جميعاً كي نبقي على قيد الحياة ونزدهر على هذا الكوكب. تتوفر لديك الطاقة التي يتطلبها العمل مثلما لدى الشخص الآخر. كل ما يتوجب عليك السيطرة عليها وحملها على العمل.



### من ملفات العيادة: دراسة حالة إدمان

كانت جيني البالغة من العمر (49) عاماً حساسة وعصية. عندما كانت طفلة، كان أبوها رجل أعمال وغالباً ما كان يسافر في سبيل العمل. وغالباً ما كانت تشعر بالوحدة تحوّلت إلى الطعام الذي أصبح رفيقها المخلص. وكان شغف جيني الآخر هو أن تصبح راقصة باليه، لكن عندما تقدمت إلى مدرسة باليه أخبروها أنها كانت مفرطة الوزن لمهنة جدية في الباليه. وعلى الرغم من أنها تابعت الرقص، فإنها تصارعت مع وزنها وغالباً ما كانت تصاب بالأذى. وبعد إصابة سيئة في الركبة على نحو خاص وصف طبيب جيني أوكسيكودون من أجل الألم وزاناكس Xanax من أجل القلق المتعلق به. لكن، وبعد أن شفيت إصابتهما واصلت استخدام الزاناكس والأوكسيكودون والأدوية الأخرى التي وصفها الأطباء للتحكم بقلقها ومخاوفها. وأخيراً تخلت جيني تماماً عن الباليه. وفي النهاية تزوجت وأصبحت الحياة أفضل. شعرت بأنها أكثر سعادة، وكانت قادرة على الانقطاع عن الأدوية. ولكن وبعد ولادة طفلها الثاني، عاد الاكتئاب والقلق وثانية عادت إلى الأدوية التي وصفها الأطباء للتعامل مع إجهادها.

سرعان ما طوّرت جيني أعراض شخّصها أطباء مختلفون على أنها أمراض مختلفة تتراوح بين التعب المزمن إلى متلازمة الأمعاء المتهيّجة إلى اضطراب نقص الانتباه - والتي أدت كلها بجيني لمعالجة هذه المشاكل الجديدة بالدواء، بجرعات زائدة. وفي هذه المرحلة رفض أحد الأطباء الذي تعرّف على المشكلة أن يكتب لها وصفة وأخبرها أنه كان يتوجب عليها أن تتعامل مع مشكلة الإدمان لديها.

فحالات الإدمان على المخدرات والطعام والجنس والقمار، والإنقاذ وفي حالة جيني الأدوية الموصوفة تستخدم للتغطية على عواطف لا يمكننا معالجتها سواء أكانت الحزن أو القلق أو الغضب أو حب ضائع أو الضجر أو قلة احترام النفس - والقائمة لا نهاية لها. كما أن الإدمان يصعد

الرسائل الحدسية التي لا نريد سماعها. فالأشياء المادية مملأ فراغاً روحياً  
«خواء لا اسم له» نجعله.

لكن الإدمان ليس استخداماً بسيطاً للأشياء المادية. إنه استغلال  
مسيطر أدى إلى مشاكل في العمل أو المدرسة أو المنزل أو العلاقات  
الأخرى. فالإدمان يسبب في تأخرنا وغيابنا وطردها لأننا لا نفهم  
مسؤولياتنا تجاه كل فرد، بما فيه أنفسنا. وأحياناً يمكن أن يزداد الإدمان  
لدرجة أنه يصبح خطيراً من الناحية البدنية، حيث ينتج عنه حوادث أو  
أمور أسوأ. لكن لا يمكننا التوقف عن السلوك الذي لا يقاوم رغم نتائج  
العاكسة.

فجيني كانت تتناول الأوكسيكودون وزاناكس كي تنام، وهي  
تتحرر من قلقها ولمعالجة الألم المزمن الناجم عن إصابات باليه قديمة في  
قدمها وعمودها الفقري. لذلك كان أول شيء فعلناه هو محاولة تحديد إن  
كان أي من «أمراضها الجديدة» - التعب، وشكاوى الأمعاء واضطراب  
نقص الانتباه - يمكن أن ينشأ عن استخدام هذا العقار.

تشتمل الآثار الجانبية للأوكسيكودون على النعاس والتعب، وضعف  
الذاكرة والانتباه والإمساك من بين الآثار الجانبية الأخرى. والزاناكس  
ومستحضرات «البنزوديازيبين» Benzodiazepines الأخرى تسبب  
أيضاً مشاكل في الانتباه والذاكرة. وعندما اقترحت على جيني بأن نفس  
العقاقير التي كانت تأخذها من أجل النوم والقلق والألم يمكن أنها تسبب  
في كل هذه المشاكل الصحية الجديدة، أخبرتني أن الأمر كان يستحق  
العناء. فلم تكن تشعر أنه بمقدورها معالجة الألم من دون الأوكسيكودون  
واتخذت موقفاً دفاعياً تجاهه، سائلة إياي «لما لا أتناوله؟». وبعد أن  
هدأت أخبرتني أنها كانت تمر بأزمة في حياتها. فلقد كانت رخصة قيادة  
السيارة قد سحبت منها بسبب قلة القيادة.

هددها زوجها بالطلاق بسبب استخدامها المواد المخدرة الأمر الذي  
أثر إلى حد كبير على زواجهما وحياتهما الأسرية.

أخبرتُ جيني أنها ليست الوحيدة التي تستخدم المخدرات ولم يكن هناك ما يُخجل منه، بما أن مشاكل الإدمان على الأفيون كانت في ازدياد في جميع أرجاء العالم. المورفين والكودين Codeine وديلوديد، وديميرول والهيريون والأوكسيكودون جميعها مواد مخدرة تؤثر على مُستقبل (أوبيويد) Opioid وهو نفس مُستقبل الجسم / الدماغ للمزاج واحترام الذات والرضا الروحي والنوم. فإذا أنت تناولت هذه الأدوية سواء من وصفة طبيب أو «من الشارع».

فسرعان ما تشكل لديك مقاومة، الأمر الذي يعني أنك تحتاج للمزيد والمزيد من الدواء للحصول على لأثر المرغوب. الزناكس والأتيغان Ativan والفالسيوم والكلونوبين تؤثر على مُستقبل مختلف - مُستقبل GABA. وهو نفس المُستقبل الذي يتأثر بالكحول. وتأثير هذه العقاقير قوي جداً بحيث أنه لا يمكنك التوقف عن تناولها لأن التوقف الفجائي يمكن أن يسبب نوبات كما يسبب الموت.

أخبرتُ جيني أنها كانت بحاجة للدعم للتخلص من الأوكسيكودون والزناكس، إضافة إلى ارتيادها مركز إعادة تأهيل لمساعدة جسمها في التخلص من العقاقير، حيث ستعلم مهارات جديدة لتدبر قلقها ونومها والإصابات الرياضية الأخرى.

ورغم أنه كان لديها الكثير من التحفظات، ذهبت جيني بعد شهر إلى مركز لمعالجة المخدرات والذي ساعد في معالجة حالات الإدمان للمواد المخدرة التي وصفها الأطباء. خَلصها الأطباء ببطء من المواد المخدرة التي كانت تتناولها ومن ثم باشرت بتناول العقار غير المسبب للإدمان، كلونيدين، لمعالجة تسرع ضربات القلب.

وفي اجتماعات فرق مع زوجها قدّم لها العديد من برامج الحفاظ على الدواء للمساعدة في منعها من العودة إلى الأوكسيكودون عندما يتم تخليصها منه.

أجرى فريق معالجة تقييم لآلم عمودها الفقري وأقدمها وشخص لها



التهاب مفاصل عائد لسنوات رقص الباليه. ولمواجهة ذلك قررت جيني أن تفرط في استخدام فيتامين C وخلصه حب العنب وكبريتات الغلوكوزامين. فهذه المكملات مع تمارين يوغا أسبوعية والوخز بالأبر والعلاجات دحرجة الجسم يامونا، ساعدها في الوصول إلى قدرات الشفاء الطبيعية لديها. وإن ساءت الأمور جداً كان بإمكانها أن تستخدم الميثادون وليفوميثاديل (LAAM) نال تريكسون أو بيرينورفين لكن فقط تحت إشراف صارم من فريق العلاج.

في وحدة إعادة التأهيل اشتركت جيني في برنامج علاجي يدعى علاج السلوك الدياليكتيكي (D.B.T) والمخصص للناس الذين يعانون من مشاكل إساءة استخدام المادة. فبرنامج (D.B.T) هو شكل من تشريب الوعي ساعد جيني في تعلم كيفية تنظيم قلقها. وعملت مع طبيب نفسي كان خبيراً في الجمع بين الأدوية الصيدلانية والأدوية المكملة. لذلك وإضافة إلى زهرة الآلام والترنجمان وTP5 وصف الأطباء لجيني زولوفت وريمبرون.

وأخيراً طلب من جيني أن تبتكر خطة قوية طويلة المدى. بمشاور مهني ومدرب. وبدأت تفهم أن الكثير من استخدامها للعقار والأم والقلق والأرق كان منشأة نقص التوجيه بعد أن توقفت مهنة الباليه. وساعدها المستشار المهني في تحديد بعض البدائل التي ستسمح لها بمواصلة الانخراط بما تحب، ومن ضمنها إمكانية البدء بمدرسة رقص للأطفال.

وبالإضافة إلى المساعدة التي حصلت عليها جيني في التعلم عن نفسها وإضافة إلى تعزيز ثقتها بنفسها، عملت بمفردها كي تتوجه إلى عواطفها التي كانت تساهم في إدمانها كما فاستخدمت الثواب الإيجابية الخاصة بالقلق (أحب وأستحسن نفسي وأثق بعملية الحياة. أنا آمن) والاكتمال (أخطى الآن مخاوف الآخرين وقيودهم. أخلق حياتي) والذعر (أنا قادر وقوي). يمكنني التعامل مع كل الحالات في حياتي.

انظر ما فعل، أنا آمن وحر) والإدمان (الآن اكتشف كم أنا رائع.  
اختر أن أحب وأمتع نفسي).

ساعد الجمع بين كل تلك العلاجات جيني على إيجاد خطة قوية  
تكاملة ساعدتها على إيجاد نفسها. كانت قادرة على مواجهة عدم  
اليقين والألم في حياتها ومعالجة إدمانها.

### كل على ما يرام. في المركز العاطفي الثالث

يشمل المركز العاطفي الثالث طيفاً واسعاً من المشاكل الصحية من  
ضمنها اضطرابات هضمية خطيرة ومشاكل الوزن والإدمان. لكن في  
مركز كل تلك المشاكل تكمن مشكلة نقص احترام النفس وعدم القدرة  
على موازنة الحاجات الداخلية مع المسؤوليات الخارجية. فعندما تكون  
في حالة جيدة يكون لديك إحساس صحي باحترام النفس ويمكنك  
إيجاد صحة دائمة في المركز العاطفي الثالث. انظر إلى الرسائل التي  
يرسلها لك جسمك بشأن كم أنت معافى عاطفياً وبدنياً، حدّد عوامل  
الإجهاد التي تساهم في حالة عدم التوازن لديك. سيخبرك جسمك إن  
أنت أصغيت وراعيت إنذاراته. وحالما غيرت أنماط التفكير والسلوك  
التي تقف في طريقك وتعلمت تعريف نفسك ليس بالأسرة أو بالعمل أو  
بما تفعله للآخرين بل بمن ستجد الصحة. غدي احترام النفس لديك  
وتحقق أنك تملك خيراً فطرياً. قاوم أية أفكار سلبية بشأن من تكون  
بالثابت الإيجابي (أنا جيد كفاية. لا يتوجب علي أن أفرط في العمل  
لأبرهن عن قيمتي). أحب نفسك وكل شيء سيكون على ما يرام.

# العاطفة الحلوة

## المركز العاطفي الرابع

### القلب والرئتان والنهدان

يدور المركز العاطفي الرابع حول موازنة احتياجاتك واحتياجات شخص آخر تربطك به علاقة. إن لم تكن قادراً على القيام بذلك سيملك جسمك يخلق مشاكل صحية بقلبك، نهديك أو الرئتين مثل ارتفاع الكولسترول، وارتفاع ضغط الدم والنوبة القلبية والكيسات والتهاب الشدي أو حتى السرطان، وذات الرئة والربو والسعال أو قصر النفس. ومفتاح فهم صحتك في المركز العاطفي الرابع هو كيفية التعبير عن احتياجاتك وعواطفك وفي ذات الوقت الأخذ بعين الاعتبار احتياجات وعواطف الآخرين. القضية هي أخذ وعطاء.

وتماماً كما في حالة المراكز العاطفية، فإن الجزء الذي سيتأثر سوف يعتمد على أي نموذج تفكير أو سلوك سلبي يسبب الخلل وعلى كيفية تعاملك مع العواطف في علاقة ما. فهؤلاء الذين ليسوا على تماس مع عواطفهم يميلون باتجاه مشاكل القلب. والناس الذين تغمرهم مشاعرهم غالباً ما يعانون من مشاكل الرئة، والناس الذين يعبرون فقط عن الجانب الإيجابي من عواطفهم تنشأ لديهم مشاكل صدرية. وستصبح أكثر تحديداً لاحقاً عندما ننكب على كل عضو من أعضاء الجسم. لكن وبشكل عام فإن أنماط التفكير والسلوك السلبية المرتبطة بصحة المركز العاطفي الرابع غالباً ما تنشأ عن القلق والتزق والاكتئاب والمشاكل



العاطفية الطويلة الأمد. فالناس الذين يعانون من مشاكل صحية في المركز العاطفي الرابع يخافون الحياة ولا يشعرون أنهم جديرون بأن يحيوا حياة جيدة. فهم يعانون من نقص واضح في الفرح. كما يميلون أيضاً لمرعاة عواطف الآخرين ووضعها في المقام الأول قبل عواطفهم.

إن كان لديك مشاكل صحية تتعلق بالقلب والصدر أو الرئة سيخبرك جسمك أنك بحاجة لفحص كيفية الحفاظ على صحتك العاطفية في وقت تراعي فيه الصحة العاطفية لعلاقة من العلاقات. يمكن أن لا تكون الأعراض شديدة كأعراض نوبة قلبية أو سرطان الثدي، بل يمكن أن تكون خفيفة مثل آلام الصدر، وارتفاع ضغط دم خفيف أو انقباض في الرئة.

تمثل الخطوة الأولى في ملاحظة هذه التغيرات الخفيفة في صحتك. وكما الحال دائماً، انشد المساعدة الطبية في حال وجود أية مشاكل صحية خطيرة، لكن تأكد من إنعام النظر في الجوانب العاطفية لهذه المشاكل الصحية. يتمثل هدفك في تغيير أنماط السلوك والتفكير بحيث تستطيع العثور على توازن مريح بين الجهد الذي تبذله في مساعدة الآخرين ومقدار ما تستثمر من طاقة في داخلك.

### الثابت الإيجابي للمركز العاطفي الرابع. النظرية والعلم

تستكشف نظرية لويز في الثابت الإيجابي الفروق العاطفية الكامنة خلف صحة أعضاء المركز العاطفي الرابع.

تعتمد الصحة في هذه المناطق على قدرتك على التعبير بشكل تام عن كل العواطف وتطوير القدرة على معاناة الغضب، والإحباط والقلق. ما يسمى بالعواطف السلبية. من دون أن تطغي عليك. فقط في تلك الحالة يمكن أن تجتاز الغضب، وتجد طريقة للمسامحة والحب واختبار الفرح ثانية. فمعرفة كل عواطفك والتعبير عنها سواء أكانت مشاعر حب أو فرح، خوف أو غضب هو أمر جيد بالنسبة لصحتك فهذه العواطف

بنيك في حركة ثابتة في الحياة كما تقول لويز وهذا ما يساعد في الإبقاء على جريان دمك. عبر قلبك والأوعية الدموية. وفي الحقيقة فإن كلمة عاطفة مشتقة من الكلمة اللاتينية التي تعني «يتحرك». عبر قلبك والأوعية الدموية

الهدف النهائي هو استخدام الثوابت الإيجابية لتغيير أنماط تفكير السلوك السلبي إلى أنماط إيجابية وأحداث تغيير بدني، مثل تخفيض ضغط الدم والكولسترول والتخفيف من أعراض الربو وإحداث توازن في مستويات الهرمون التي تزيد من خطر الكيسات الثديية ومشاكل الثدي الأخرى.

يمثل القلب مركز الفرح والأمن، لذلك فإن مشاكل القلب وضغط الدم المرتفع ترتبط بمشاكل عاطفية مديدة ونقص الفرح. لذلك فصحة القلب ككل وبشكل أكثر تحديداً الأمراض المتعلقة بارتفاع ضغط الدم والكولسترول تعتمد على قدرتك على إيجاد الفرح في الحياة والتعبير عن ذلك الفرح. بمصطلحات العواطف. فمقاربة ورفض رؤية ما هو أمامك يرتبط بتصلب الشرايين المرض الذي تصبغ فيه الشرايين ضيقة ومتصلبة، الأمر الذي يجعلها مقاومة لتدفق الدم. فإخراج كل الفرح من قلبك لصالح المال أو المنصب له صلة بالنوبات القلبية. وإن نحن نظرنا إلى المشاكل التنفسية ومشاكل الرئة من خلال منظور نظرية ثوابت لويز الإيجابية فإننا نرى بأنه إن كان لديك مشاكل في التنفس فأنت تخاف أو ترفض أن تستوعب الحياة بشكل تام. وأخيراً فإن الميل لرعاية الآخرين بإفراط ووضع عواطف شريكك في المقام الأول والفشل في تنمية نفسك ترتبط بمشاكل الصدر ومن ضمنها الأكياس والألم والأورام.

وهكذا فما الذي يخبرنا العلم عن الصلة العقلية - الجسمية بين أنماط التفكير والسلوك السلبية والمركز العاطفي الرابع. هل يدعم العلم الطبي النظرية القائلة بأن الثوابت الإيجابية يمكن أن تساعد في صحة القلب والثديين والرتينين؟



نعم يدعم ذلك. فتحويل قلقنا وإحباطنا واكتئابنا و«ألم القلب» الناتج من «حب ضائع» يمكننا تغيير صحة قلبنا ورتبتنا وثنيتنا. وفي الحقيقة، أظهرت دراسة بعد الأخرى العلاقة القائمة بين كيفية التعبير عن العواطف والمرض في أعضاء المركز العاطفي الرابع.

لدى النظر إلى أمراض القلب، يمكن أن رؤية مثل هذا في الطرق التي يعاني الرجال والنساء فيها من النوبات القلبية. تعاني النساء، بالإجمال من أمراض القلب على نحو مختلف عن الرجال. فلدى إصابتهم بنوبة قلبية، يميل الرجال لئن يكون لديهم نموذج أعراض أكثر تمييزاً: ألم تقليدي في الجانب الأيسر من الصدر. والذي يتشعب إلى الفك واتجاه الأسفل إلى الذراع الأيسر. ولا يكون الأمر على هذا النحو لدى النساء. فعندما يصابن بنوبة قلبية ليس لدى النساء نموذج مقولب من الأعراض. إذ يمكن أن تعاني النساء من هجمة مفاجئة من الآلام الهضمية تحت القفص الصدري مترافقة بالقلق إضافة إلى مجموعة من الأعراض الأخرى.

برهن العلم أن هناك رباطاً يمتد من الدماغ إلى القلب. لذلك ربما يرتبط هذا الاختلاف في التعبير عن النوبات القلبية بين الرجال والنساء بشبكة أسلاك دماغهم. فإن وضعنا هذا في الذهن يمكن النظر إلى أنماط النوبات القلبية ورؤية أنها تعكس الطريقة التي تعالج بها العواطف في الدماغ. فأدمغة النساء مبنية كي تستخدم على نحو مستمر من كلا الحقيقة والعاطفة في حين أن الرجال يميلون كي يضعوا العاطفة جانباً ويستخدموا على الأغلب الناحية المنطقية من الدماغ. ولأن أدمغة النساء تميل لأن تكون أكثر تكاملاً، تتوفر لدى النساء فرصة أسهل بكثير للتعبير عن عواطفهن بكلمات وهكذا يردن الانخراط في نقاش حول المشاكل الصعبة. وتتوفر لدى الرجال فرصة أصعب بكثير لفعل هذا وكتابة لذلك فمن المحتمل أن تحوّل هذه العواطف إلى ردود فعل فيزيائية وفزيولوجية.

ربما تحدث نوبات القلب الانفجارية لدى الرجال لأنه يتوجب على



العواطف أخيراً أن تخرج بطريقة ما - فهي تشق طريقها بطريقة أكثر نجاعة وعلانية. فأنا لا أعرف... والعلم لا يعرف لكن عندما يتعلق الأمر بالنوبات القلبية، فإنه يبدو أن قلوب الرجال تغلي في حين أن قلوب النساء تجيش، فعلى ما يبدو هناك صلة بين أعراض النوبة القلبية والعواطف.

هناك ارتباطات أخرى هامة بين النوبة القلبية والعواطف أثبت العلم صحتها. فعلى سبيل المثال الناس الذين يواجهون صعوبة في التعامل مع خسارة كبيرة، كموت شخص محبوب من المحتمل أن يموتوا بسبب نوبات قلبية وبسبب أمراض القلب في السنة الأولى لفجيعتهم. كما تلاحظ النوبات القلبية أيضاً مباشرة بعد التقاعد أو فقدان مهنة.

فمشاعر اليأس والفشل التي تترافق مع كلا الخسارتين يمكن أن تكون قوية جداً ويمكن أن تؤثر على صحة قلبك.

في الحقيقة أظهرت إحدى الدراسات أن خطورتها في التسبب بمرض القلب مساوية لخطورة تدخين رزمة من السجائر في اليوم، ليس مجرد تدخين سيجارة أو سيجارتين في اليوم - رزمة كاملة.

ربطت دراسات أخرى مرض القلب والنوبات القلبية بالسماح الشخصية للناس المعتبرين على أنهم «النوع A». فهؤلاء الناس يشتهرون بعدائهم وتنافسهم المفرط. وللإبقاء على هذه الحالة فإن أجسامهم تتطلب إفرازاً دائماً لهرمون التوتر وهذا ما يرفع من ضغط الدم ويسد الشرايين.

لكننا يمكن أن نغير أفكارنا ونؤثر على صحة قلبنا على نحو إيجابي. فعلى سبيل المثال تقصت إحدى الدراسات مجموعة من الرجال جميعهم شخصيات من «النوع A» والذين عانوا من نوبات قلبية. فلقد تبين أن الرجال الذين قدمت لهم استشارة عن كيفية تغيير أفكارهم وسلوكهم، وعلى الأخص بشأن مشاكلهم العاطفية الطويلة الأمد، عانوا أقل من تكرار المشاكل القلبية من الذين لم يتلقوا أية استشارة.

كما وجد الأطباء أيضاً أن العواطف المقموعة وعلى وجه الخصوص - القلق والاكتئاب والغضب - تلعب دوراً في نشوء فرط ارتفاع ضغط الدم وتصلب الأوعية الدموية. لذلك ما هو أثر الدومينو الذي يتفلق من الاكتئاب إلى فرط ارتفاع ضغط الدم؟ فالإكتئاب يسبب للدماغ في أن يفرز مادة نوربينيفرين Norepeniphrine والذي يسبب إجهاد للغدد الدرقية. وهذا بدوره يجعل الغدد الدرقية تفرز الكثير من الكورتيزول والذي يبدأ سيلاً من المواد الالتهابية من ضمنها سيتوكينات. وهذه السيتوكينات تجعل الأوكسجين «جذراً حراً» والذي يجعل أي كولسترول في الدم يتصلب ويعلق على الشرايين مسبباً لها الانسداد وارتفاع ضغط الدم إلى مستوى الإفراط. وإلى هناك تسير بك الأمور. فمن أثر الدومينو للاكتئاب إلى فرط ارتفاع ضغط الدم وانتقال العواطف من الدماغ إلى القلب. الأمر الذي يظهر أن العقبات في وجه المشاعر يمكن أن تسبب عقبات في تدفق الدم. كما أن استجابة التهابية مشابهة تلاحظ لدى الناس الذين يعانون من إحصاط مزمن.

كما أظهرت دراسات عديدة الصلة بين العاطفة المقموعة وصحة الأوعية الدموية، تلك الدراسات التي درست المتلازمة التي تسمى اعتلال العضلة القلبية الإجهادي والمعروفة أيضاً بـ «متلازمة الفؤاد المسحوق». وهذه الحالة يمكن أن تحدث عقب عدد من عوامل الضغط العاطفية مثل الحزن (على سبيل المثال، بعد وفاة شخص محبوب) والحوف والغضب الشديد والمفاجأة. فلقد أظهرت الدراسات أن المرضى الذين يكظمون غيظهم من دون أن يعبروا عنه يعانون من معدلات أعلى في تصلب الأوعية الأمر الذي يزيد من ضغط الدم ويقلل من تدفق الدم إلى القلب.

وبشكل عام فإن العلم يدعم الزعم القائل بأن العواطف المقموعة، وعلى وجه الخصوص القلق والاكتئاب والغضب، تلعب دوراً في مشاكل ضغط الدم.



وينطبق نفس الارتباط بين التعبير عن العواطف والصحة على روتيننا. في إحدى الدراسات علّم الذين يعانون من الربو «الذكاء العاطفي» أو علاج الوعي وهذا ما حسن من أعراضهم التنفسية. فلقد علمتهم الدراسة كيف يسمون العاطفة التي يخبرونها والإشارة إلى أي سيناريو يزيد من سرعتها واختيار استجابة صحية متوازنة لتهدئة العاطفة. فلقد فُلت ممارسة الذكاء العاطفي من ميلهم لنوبات الربو في القصابات وحسنت نوعية حياتهم.

أظهر البحث العلمي أيضاً أن الصحة العاطفية تؤثر على صحة الأبناء. وبالتحديد توجد علاقة بين العناية المستمرة مدى الحياة بالآخرين وعدم القدرة على التعبير عن الغضب، وخطر الإصابة بسرطان الثدي. وفي الحقيقة فإن النساء اللواتي يعتمدن على تربية الطفل كمصدر لاحترام الذات وهوية أنثوية هن في خطر أكبر للإصابة بمرض السرطان.

ربما تعتقد النساء اللواتي يعانين من مشاكل في الثدي (وأنا واحدة منهن) أنهن يعنين بالآخرين بكبح عواطفهن، لكن العذاب العظيم في الحقيقة لا يراعي أي شخص وهو سيء لثديك. فالتعبير طويل الأمد وغير الصحي عن الغضب والاكئاب والقلق يعطل المستويات العادية لهرمون التوتر، الكورتيزول، والذي يمكن أن يثبط من قدرة الجسم المناعية على صد السرطان. فلقد أظهرت إحدى الدراسات أن (75%) من النساء اللواتي يعانين من سرطان في الثدي ينزعن للتضحية بأنفسهن وأنهن يعنين بالآخرين أكثر من اعتنائهن بأنفسهن. وعندما يتعلق الأمر بالشفاء من سرطان الثدي فلقد تبين أنه يجب تلقي دعماً محباً هو بأهمية الحب والدعم اللذين تقدمهما للآخرين.

الآن وقد فهمنا العلم الكامن خلف نظرية الثابت الإيجابي للمركز العاطفي الرابع، فما الذي نفعه حقاً لمعالجة هذه الأمراض.



## إضطرابات القلب

يعاني الناس المصابون بمشاكل صحية لها صلة بالقلب - سواء أكانت آلام صدر أو وجيب أو ضغط دم مرتفع أو نوبات إغماء أو شرابك مسدودة - من صعوبات في التعبير عن مشاعرهم. لديهم ذخركم من العواطف المحصورة تنتظر الانفجار وهي تنفجر بين الحين والآخر في نوبات عاطفية قوية من الغضب أو الإحباط أو انكفاء على نحو مفاجئ لا يمكن شرحه ولا يمكن توقعه. فالتأرجح بين حالة انعدام العاطفة والعاطفة الجامحة تجعل من الصعب بالنسبة لهؤلاء الناس أن يقيموا صلوات مع الناس من حولهم، وأحياناً ما يصبحون انعزاليين بدلاً من التعامل مع القلق الذي تجلبه العلاقات معها.

فالأعراض المتصلة بالقلب - حتى تلك الأعراض التي تبدو حميدة يمكن أن تكون خطيرة. لذلك راجع طبيباً إن كانت لديك أية أمارات تدل على أن صحتك القلبية يمكن أن تكون في خطر. لكن من المهم أيضاً القيام بمقاربة أطول أجلاً للصحة عن طريق تغيير أنماط تفكيرك وسلوكك.

اصغ للرسائل التي يرسلها لك جسمك على شكل عواطف كانت خلف مشاكلك الصحية ومن ثم اعمل على تغيير موقفك من خلال الثوابت الإيجابية. فعلى سبيل المثال فإن المسائل القلبية بشكل عام تنبع من قضايا عاطفية طويلة الأمد جعلت القلب قاسياً وحجبت الحب والفرح. لذلك نحن بحاجة لأن نفتح قلبنا ونسمح للحب بالسريان في داخلنا. ثابت إيجابي عام جيد لمواجهة المشاعر السلبية هو (الفرح) الفرحة، الفرحة، استمع للفرح بكل حب أن يسري في عقلي وجسمي وتجربتي). كما ينبع تصلب الشرايين من نية مقاومة، وضيق أفق متصل ورفض رؤية الخير في الحياة. إن كنت تعاني من هذه المشاكل، ساعد نفسك بالثابت الإيجابي (أنا منفتح بشكل تام على الحياة والفرح. أختار أن أرى بحب)، وتتعلق هموم الكولسترول بالخوف أو عدم القدرة على

قبول السعادة. ولفتح قنوات الفرح المسدودة التي لها علاقة بالكولسترول، استخدم الثابت الإيجابي (أختار حب الحياة. قنوات فرحي مفتوحة. من الأمان الاستقبال) وللتقليل من المشاكل العاطفية طويلاً الأمد وغير المحلولة والمرتبطة بارتفاع ضغط الدم استخدم الثابت الإيجابي (أعتق الماضي بفرح. أنا في سلام) هذا قليل من مسائل القلب الأكثر شيوعاً.

العمل الهام الذي تحتاج القيام به لحماية صحتك هو أن تصبح على تماس أكثر مع عواطفك وأن تتعلم التعبير عنها بطرق ستساعدك في التحرك عبرها. تأكد من إبلاء اهتمام لمشاعرك - لكن لا تطلق حكماً عليها. حاول أن تحدّد ما الذي سبب العاطفة. باختيار مهاراتك التشريحية وتشريح مشاعرك لتحديد أصلها وميزتها، فإنك تربط دماغك الأيسر المختص بحل المشاكل مع دماغك الأيمن العاطفي. وهذا سيساعدك في التعبير عن تلك المشاكل العويصة: في البدء لنفسك ومن بعد للناس من حولك. كما أن إبلاء الاهتمام لعواطفك سيساعدك أيضاً في التحكم بمشاعرك بشأن الناس الآخرين، فيمكن أن تلاحظ إحساساً مذعوراً ونزقاً في حالات محددة. من المهم أن تشق طريقك إلى تلك الحالات ببطء بحيث لا تطفئ عليك بحيث يتوجب عليك الانكفاء أو الانفجار.

ربما تريد العمل على التماس مع عواطفك من خلال ممارسات مثل التأمل وكتابة اليوميات. هناك سبعة مصادر على الشبكة تعطيك قوائم بكلمات الشعور. ابحث عن تلك القوائم وتعود عليها. فبمجرد أن تصبح قادراً على تمييز وتعريف الكلمات التي يستخدمها الناس من حولك سيساعد في زيادة مفرداتك العاطفية.

ما إن تستطيع التعبير عن نفسك، حتى يصبح تطوير العلاقات أسهل. وهذا أمر هام. يجب عليك العمل قدر استطاعتك كي تمنع نفسك من العيش حياة انعزالية. حاول أن تخطط نشاطات عديدة خلال أسبوعك



تجبرك على التفاعل مع الناس. ربما يمكنك استخدام بعض الوقت للتفاعل مع المراهقين من خلال موقف تطوعي. فهؤلاء الأطفال يحاولون أن يطوروا مهاراتهم التفاعلية - كما تحاول أنت. يمكنك تعلم الكثير من خلال مراقبتك لنجاحاتهم وإخفاقاتهم.

فإن كنت قادراً على تعلم كيفية تحديد مشاعرك والتعبير عنها بطريقة صحيحة بناءة فإنك ستقلل من ميلك تجاه مشاكل القلب. والإفراط إحباطك وغضبك وحزنك وحتى الحب سيغلي وسيتحول إلى كولسترول عالي وضغط دم مرتفع ومرض في العضلة القلبية.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة الاضطرابات القلبية

بول مهندس كومبيوتر يبلغ من العمر سبع وأربعون سنة. كان يشعر براحة بالغة في منزله، وفي أسرته وفي مقصوره في العمل. لكن إن طلبت منه الخروج خارج منطقة راحته كي يحضر حفلة كوكتيل أو أية مناسبة اجتماعية أخرى كان ينتابه القلق ويصبح انطوائياً فمواهبه الطبيعية وجهته باتجاه حياة كانت تتطلب تفاعلاً اجتماعياً قليلاً حتى عندما كان في المنزل مع عائلته، إذ كان يمضي معظم أمسياته على الكومبيوتر. كانت الأمور رائعة حتى كبر أطفال بول وانتقلوا خارج منزل الأسرة. في هذه المرحلة بدأت زوجته تطلب المزيد من الاتصال العاطفي. لكن بول لم يكن قادراً على الاستجابة، إذ أصبح أكثر تخوفاً وانكفاءً من المعتاد.

وسرعان ما ارتفع ضغط دمه، وبدأ يعاني من آلام الصدر، وتسرعاً في ضربات قلبه. وشخص له الأطباء انسداداً شريانياً تاجياً في قلبه.

ولكي يساعد بول في ابتكار خطة بعيدة الأمد لمعالجة قلبه وأوعته الدموية، ساعدناه أولاً في إدراك كيف يبدو نظام دوران الدم الصحي

القلب عضلة ترسل الدم المحتوي على الأوكسجين عبر كل الشرايين إلى كل أنسجة الجسم. فإن انسدت الشرايين بالكولسترول وأصبحت قاسية وصلبة بسبب مرض يدعى تصلب الشرايين يصاب الناس بفرط التوتر أو بارتفاع ضغط الدم.



من بين شبكة شرايين الجسم الواسعة هناك الشرايين التاجية - شرايين القلب نفسه. إن انسدت هذه الشرايين من مستويات الكولسترول العالية ومن تصلب الشرايين، فلن يستطيع القلب الحصول على الأوكسجين الكافي وهذا ما يسبب ألم الصدر أو الذبحة الصدرية، فإن انبسطت الشرايين التاجية المسدودة، فإن عضلة القلب تموت بعملية تسمى نوبة قلبية أو إحتشاء العضلة القلبية.

كانت المشكلة الأولى لدى ول تصلب الشرايين. لكنه كان أيضاً يعاني من مرض الشريان التاجي. كان يعاني من انسداد شريان تاجي واحد، وكان الألم الصدري الذي يعانيه (الذبحة الصدرية). كان محظوظاً كونه لم يصب بنوبة قلبية. اختار بول إجراء قسطرة قلبية طارئة لإزالة (90%) من الانسداد في شريانه التاجي. لكنه علم على أية حال أنه إن لم يغير نمط حياته فإن الشرايين التاجية الأخرى سوف تنسد سريعاً.

ومن حسن حظ بول أن العديد من الحلول المكرسة لمعالجة تصلب الشرايين - تخفيض مستويات الكولسترول ومحاولة إرخاء التصلب في الجدران التاجية - تعالج أيضاً مرض الشريان التاجي. لكن ماذا بشأن تسرع نبضات قلب بول؟ فلقد شخص الأطباء لبول تسرع القلب البطيئي، وهو اضطراب في نظم القلب.

توجد سلسلة معقدة من الألياف العصبية داخل الجانب الأيسر من القلب تسمى عقدة (SA node) وألياف بوركينجي والتي تتحكم بمعدل ضربات القلب ونظمه. فإن انسدت الشرايين التاجية المجاورة فإن نظم القلب المعتادة تختل ويصبح اضطراباً في النظم كتسرع القلب أو الرجفان. ولم يكن الحل هنا مجرد فتح الشرايين وإصلاح النظام العصبي المصاب بالتلف والذي أحدث اضطراباً غير عادي في النظم.

ولكي يخلص ول نفسه من رجفان القلب، توجب عليه أن يوظف كلاً تغييرات نمط الحياة والطب. ولقد وصف طبيب قلب بول نظاماً دوائياً صارماً قصير الأمد تضمن نيتروغليسرين يؤخذ تحت اللسان (فقط

إن عانى من آلام صدر) وأسبرين أطفال، ووصفه فيراباميل وهي حاصرة قناة الكالسيوم وحاصرة البيتا وليبيتور Lipitor لتخفيض الكوليسترول. كما حذر من استخدام أدوية العجز الجنسي مثل الفياغرا والتي يمكن أن تسبب ضربات قلب سريعة وغير منتظمة.

لكن هذا مجرد دواء. إذ توجب ليه أن يغيّر عادات نمط حياته غير الصحية إن هو توقع تجنب المرض وحتى جراحة في الشريان التاجي. لذلك أول شيء فعلناه كان العمل على قلبه. فعمل مع مستشار للقيام بحمله مواظبة لمساعدته في مخاوفه وإبعاده عن آلية التكيف الوحيدة لديه - التدخين. كان بول يستخدم السجائر كي يهدئ من أعصابه ولقد تضمن البرنامج الذي وضعه بول ومستشاره استخداماً قصير المدى لدواء كلونوبين Klonopin واستخدام طويل الأمد لتمارين الوعي وعلاج السلوك المعرفي للتقليل من قلقه وضغط دمه ومساعدته في الإقلاع عن التدخين. كان من المهم بالنسبة لبول أن يقلل وزنه. وكما تعلم فإن مشاكل الشحوم والكوليسترول يسيران جنباً إلى جنب. لذلك عملنا مع بول للتوصل إلى روتين تمارين قابل للاستمرار. وفقد (20) رطلاً إنكليزيا بركوبه دراجة ثابتة لمدة تتراوح بين (20) إلى (30) دقيقة في اليوم.

كما ذهب لمراجعة طبيب تغذية والذي وصف له مضاد أكسدة ومركب فيتامينات صيدلاني معقد ضمّ حمض الفوليك، ب6 وب12 وفيتامين C والكالسيوم، والكروميوم والنحاس والزنك والسيلينيوم وألفا-توكوترينول. من المهم العمل مع أخصائي ماهر عند وضع هذه الخطط المكتملة لأنه من الممكن تغيير النصائح بالاعتماد على حالتك الفردية. ومن ضمنها أية أدوية تتناولها وصفها الأطباء. ومن أجل ضغط دمه، استخدم بول بعد التشاور مع طبيبه ستيفيا Stevia والزعرور والهندباء البرية وليكوبين Lycopene.

وإحدى المواد المكتملة الهامة جداً والتي وصفها طبيب التغذية، إضافة لتلك المذكورة أعلاه هي كو أنزيم كيو 10 Coenzyme Q10.

فهذه المادة المكملة كانت هامة جداً لأن بول كان يتناول ستاتين لبيبتور (قلب، فإنها أيضاً تخفض مستويات Coenzyme Q10 في جسمك. وفي حين أن عقاقير الستاتين يمكن أن تقلل من مرض فهذه المادة التي ينتجها الجسم بشكل طبيعي ضرورية لكل الخلايا للقيام بوظائفها. لذلك من المهم أن يستكمل النقص.

فإن قرّر طبيب قلب بول أن الآثار المعاكسة للبيبتور كانت قوية جداً، فإنه يمكن أن ينقل بول إلى طريق أكثر طبيعية. فخميرة الأرز الأحمر هي مكمل غذائي بديل ينتج نتائج مشابهة لبعض أنواع الستاتين الرئيسية. ففي الحقيقة فإن لفاستاتين Lovastatin وهو دواء وصفه ذو شعبية - يركب من خميرة الأرز الأحمر كما أن مادة Astaxan Thin Carotenofو وهي مضاد أكسدة موجود في الأشنيات الدقيقة جداً، وسمك السلمون والسلمون المرقط والقريدس لها آثار شبيهة بآثار الستاتين على الكوليسترول.

كما بدأ بول أيضاً بتناول DHA للمساعدة استمرار أغشيته الشريانية ومزاجه وأخذ أسيتيل كارنيتين لحماية كلا قلبه ودماعه. وأخيراً بدأ بول بتناول الجينسنغ السيبيري لتحسين صحة قلبه وللمساعدة في التخفيف من الاكتئاب. وبعد سماح طبيبه راجع طبيب وخز بالإبر وخير أعشاب صيني والذي حمّله على البدء ببعض العلاجات العشبية للمساعدة في الكوليسترول وضغط الدم. وتضمنت تلك الأعشاب يوكومي Eucommia Ramulus واسقوتداريه Scutellariae وبرونيلا Prunella.

كما فكّر ول بالمعالجة بالأكسجين لفرط الضغط بما أن التوتر المديد وفرط ارتفاع ضغط الأوعية الدموية يمكن أن يحسن بهذا العلاج، لكنه في النهاية قرر أن لا يقوم بالعلاج - والأمر كان يعود ببساطة لأسباب لوجستية تتعلق بالوصول إلى العيادة حيث كان يقدم العلاج.

وفي الوقت الذي كان يعمل فيه على الأمراض البدنية التي كان



يواجهها، عمل بول على تغيير أنماط سلوكه والمعتقدات الأساسية والتي من المحتمل أنها كانت تزيد من فقر صحته. كما عمل بالشوايت الإيجابية المخصصة لصحة القلب العامة (ينبض قلبي على إيقاع الحب) ومشاكل القلب (الفرح، الفرحة، الفرح. أسمح بكل الحب للفرح أن يسري في عقلي وجسمي وتجربني) وصحة الشرايين (يملؤني الفرح. إنه يسري في جسمي مع كل نبضة من نبضات قلبي). والقلق (أحب وأستحسن نفسي وأثق بعملية الحياة. أنا آمن). كما تعلم أيضاً عن العاطفة. فدرس نواظم كلمات الإحساس، ومارس - إذ بدأ ببطء - التعبير عن حاجته للمقربين منه. وإن شعر بإحساس عاطفي غامر، كان قادراً على التوقف والنظر إلى ما يحدث بدلاً من الهروب والانفجار. وبتغيير أفكاره وتصرفاته، كان ول قادراً على إيجاد مستقبل صحي وسعيد كان يشمل أناساً آخرين. وتعلم التعبير عن عواطفه والاستماع لمشاعر المحيطين به.

### اضطرابات الرئة

يمكن أن يعاني الناس المصابون بأمراض تتعلق بالرئة أو التنفس مثل التهاب القصبات، وذات الرئة، وسيلان الأنف، والسعال، والربو أو حمى القش من صعوبة في الانخراط بشكل تام في الحياة لأنهم يحاولون أن يتنفسوا من خلال سحابة من العواطف. فنفوذيتهم وحساسيتهم العاطفية عالية لدرجة أنهم يمكن أن ينتقلوا من أعلى حالة عاطفية إلى أخفض حالة عاطفية بلحظة، كما تتأثر عواطفهم بكل شيء يحيط بهم. وعلى النقيض تماماً من هؤلاء الذين يعانون من مشاكل قلبية، فإن الناس الذين يعانون من مشاكل في الرئة يمكن أن يكونوا منغمسين أو مشبعين بعواطفهم أكثر من اللازم. وهذا ما يجعل من الصعوبة بالنسبة لهم أن يقوموا بوظيفتهم على نحو مريح في المجتمع وفي العلاقات من دون إرباك.

لذلك كيف تتغلب على الزكام المصحوب بانخاط والسعال والصفير.

أولاً، وكما في حال المشاكل البدنية الحادة، انكب على العمل على مموك الطبية مع طبيب أو ممرض متدرب لكن كما هي الحال دائماً نذكر أن تولي اهتماماً للرسائل الدقيقة التي يرسلها لك جسمك والتي تخبرك فيها عن وضعك الصحي.

تشير مشاكل التنفس إلى أنه يجب عليك النظر إلى قدرتك على التعامل مع عواطفك في تفاعلك اليومي مع الناس الذين تحبهم وتعنتي بهم من حولك. فإن كنت نفوذاً لعواطف الناس الآخرين - الغضب والنزق والحزن فستكون عرضة لنوبات الربو والرشح والأنفلونزا أو المشاكل التنفسية الأخرى. ولإكمال إصلاح العقل والجسم للمشاكل الرئوية يجب التغلب على نماذج الأفكار السلبية والتي أملت تصرفاتنا لوقت طويل جداً. فتوابت لوزير الإيجابية الخاصة بمشاكل الرئة لها علاقة بالخوف من الانخراط في الحياة أو العيش فيها إلى أقصى حد. ثابت إيجابي جيد لمكافحة الرشح والأنفلونزا هو (أنا آمن، أحب حياتي) ويعبر السعال عن رغبة في الانفتاح على العالم. (انظر وأصغ إلي. وتقترح لوزير من أجل السعال المتكرر الثابت الإيجابي (يلاحظني الناس ويقدروني في أفضل الطرق إيجابية. أنا محبوب).

وتتعلق مشاكل الرئة مثل (ذات الرئة ومرض الانسداد الرئوي المزمن والنفخ الرئوي) بالاكنتاب والحزن والخوف المرتبط بعدم عيش الحياة بشكل تام أو الشعور بأنها غير جديرة بالعيش. لمقاومة ذلك استخدم الثابت الإيجابي (أملك القدرة على استيعاب الحياة بشكل كامل، وأنا أحب الحياة بكل حب حتى الكمال). ومرض الرئة شائع جداً لدى الناس الذين لديهم عواطف قوية ولا يعرفون كيفية التعامل معها. وفي حالة النفخ الرئوي هناك خوف ليس فقط من استيعاب الحياة، بل أن هؤلاء الناس يفضلون عدم التنفس على الإطلاق. ينبغي أن يتدربوا على القول بصوت عالٍ (إنه حقّي البكوري أن أعيش بشكل كامل وعلى نحو حر. أحب الحياة. أحب وأدلل نفسي. الحياة تحبني. أنا آمن) ويتعلق

مرض ذات الرئة بالشعور باليأس والتعب من الحياة، ومعاناة جروح عاطفية لم يتح لها أن تتعافى. ولكي تبدأ بمعالجة الجروح القديمة حاول تكرار (بكل حرية أستوعب الأفكار السماوية المملوءة بنفس ودقة الحياة. هذه لحظة جديدة). ويتعلق الربو بعدم القدرة على التنفس والشعور أنك مخنوق أو مقموع. فإن كنت تعاني من الربو وتشعر أنك مخنوق حاول التفكير بهذه الكلمات (إنه من الأمان بالنسبة لي الآن أن أتولى مسؤولية حياتي، أختار أن أكون حراً). ولزيت من الثوابت الإيجابية التي تنصح بها لويز. وأنماط تفكيرك وسلوكك السلبية ستميل نحو التغيير عندما تصبح أكثر اعتياداً على هذا النمط الجديد من التفكير وأكثر خبرة في استخدام الثوابت الإيجابية. هذا وقت حرج لذلك حاول بمماراته. فتطوير عاداتك القديمة تطلب سنوات، وسيطلب التخلص منها بعض الوقت. لكننا نعدك بأنك تستطيع إنجازها.

يحتاج الناس الذين يعانون من مشاكل الرئة أن يتعلموا كيفية التحكم بعواطفهم، لكيلا تطغى عليهم، وأن لا يسمحوا لعواطف الآخرين بالتأثير عليهم إلى درجة كبيرة. ورغم أن ذلك يمكن أن يبدو مضاداً للحدس، فإن إحدى طرق فعل ذلك هو خلق علاقة جديدة بعواطفك وللإصغاء إليها بطريقة جديدة. فممارسات مثل التأمل يمكن أيضاً أن تساعد في إعادة وصل أسلاك دماغك بحيث تتعلم التحكم بعواطفك كما تتعلم عدم الرد بانفعال ل في حال حضور تلك العواطف.

ممارسة أخرى يمكن أن تساعد في تنظيم آثار عواطفك المفاجئة هو خلق بنية تعظيمية. انظر إلى انفجاراتك العاطفية الماضية وحاول أن تحدد سبب حدوثها وما الشيء الذي أثار تلك العواطف؟ كيف شعرت في المرحلة التي أدت إليها. ما كانت نقطة الانعطاف؟ إن كنت قادراً على تحديد المثيرات وردة فعل جسمك عليها، فستتعلم تعرف سيطرة عاطفية في اللحظة - وهكذا لا تسمح لها بالحدوث.

لن يأتي هذا بشكل طبيعي في البداية، لكنه سيأتي. فحالمًا تعرقت



على أمارات طغيان العاطفة في جسمك، فستكون قادراً على القيام برد فعل بطريقة بناءة أكثر. ستكون قادراً على التوقف - سواءً أعنى هذا مفادرة حالة متوترة بالمعنى الجسماني أو ببساطة الابتعاد عقلياً للسماح لعواطفك أن تصبح أقل توتراً. وحالما تجعل الوعي ونماذج التفكير الإيجابية جزءاً من روتينك اليومي، فستجد أنه سيتوجب عليك الابتعاد عن عواطفك على نحو أقل تكراراً.

هذه التصرفات والثوابت الإيجابية ستساعدك في التحرك باتجاه حياة عاطفية أكثر توازناً. وإن أردت التمتع برئتين صحييتين فأنت بحاجة لأن تعلم التعبير عن عواطفك بطريقة أهدأ وأكثر تحكماً. فمن الممكن أن تكون هادئاً، ومضبوطاً ومسؤولاً وتظل عاطفياً ومثيراً - تعيش حياة الفريق. تعلم أن توازن بين عواطفك واحتياجات شركاء حياتك المهمين وراقب تحسن صحتك في المركز العاطفي الرابع.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة اضطرابات الرثة

نصف زبونتي ماري البالغة من العمر (60) عاماً نفسها بأنها «إعصار من العواطف الإنسانية». كانت رقيقة الإحساس على الدوام وكان مزاجها متغيراً وفقاً لحالة علاقتها، ومقدار المال المتوفر في حسابها المصرفي وحتى تبعاً لحالة الطقس. تقول ماري إنها ربما تضحك في لحظة وتبكي في الأخرى. فعندما تكون ماري عاطفية تكون في أفضل حالاتها وتكون في أسوأ حالاتها عندما تكون متفجرة عاطفياً. إذ أنها لا تقوم بأي شيء على نحو جزئي وهذا ما يتضمّن كيفية شعورها في كل عاطفة.

تغيرات مزاج ماري منهكة لأصدقائها الذين لا يستطيعون توقع سلوكها، كان يبدو دائماً أن هناك دراما جديدة. بدأت العلاج كي تكتشف لما كانت قليلة التحكم بعواطفها. شخص لها معالج ثنائية القطبية II (وهي حالة أقل جنوناً من الاضطراب أحادي القطبية) وشخص لها معالج آخر شخصية واقعة على الحد الفاصل بين الاستواء

وعدم الاستواء. فلا الألقاب التشخيصية ولا علاجاتها كانت قادرة على مساعدة ماري في الحفاظ على علاقاتها أو الحفاظ على العمل. فقد كانت ماري تعاني من الربو منذ سن البلوغ ولاحظت أن مزاجها كان يسوء عندما كان يتوجب عليها تناول الستيرويدات لمعالجة الحوادث الأقسى للألم التنفسي. وفي أواخر سنوات المراهقة، بدأت بالتدخين رغم أنها كانت تعلم أن ذلك سيئ لرتبتها لكنه بدا أنه الشيء الوحيد الذي كان يساعد في تقلب مزاجها. بدأت بالتدخين أكثر من المعتاد بعد إنهاء قاس لعلاقة. لم يكن بمقدورها التوقف عن السعال ذات مساء الأمر الذي قادها إلى غرفة الطوارئ. وحذرها الطبيب الذي عالجها من التدخين، إذ أنها كانت في المراحل الأولى لمرض النفاخ أو مرض رئة يسمى (مرض الانسداد الرئوي المزمن).

كانت ماري تعاني من مشكلتين طبيتين، مزاجها ورتبتها، وكان يتوجب عليها أن تنكب على مزاجها لكي توجد الصحة الرئوية. ولذلك بدأنا العلاج في ذلك المكان.

أرادت أن تعرف اسم مشكلة مزاجها. هل كان اكتئاباً رئيسياً؟ هل كان ثنائي القطبي؟ أم كان اضطراب الشخصية الواقعة على الحد الفاصل بين الاستواء وعدم الاستواء. عمل الطب النفسي الحديث كثيراً للتخفيف من آلامنا العاطفية، لكن على عكس الاختصاصات الطبية الأخرى، فهو لا يستفيد من تحليل الدم وفحوصات الطبقي المحوري والتصوير بالرنين المغناطيسي، أو الاختبارات الموضوعية الأخرى كي تقدم للشخص تشخيصاً محدداً. وبدلاً من ذلك سينظر الطبيب النفسي وعالم النفس والمرض الممارس أو أي مهتم آخر إلى الأعراض والإمارات لدى الزبون ويحاول أن يطابق تلك النماذج مع حالة موضوعه في قائمة في DSM-V وهو دليل للتشخيص النفسي.

لذلك لا توجد بيانات مخبرية لدعم أو دحض تشخيص ما. وبما أن ثلاثة اختصاصيين نفسيين مختلفين شخصوا ثلاث حالات مختلفة، كان

الأمر الهام بالنسبة لها معالجة مزاجها على نحو كاف.

أخيراً التزمت ماري بعلاج مع فريق طب نفسي دعم هذا التركيز ونقل من التركيز على اللقب التشخيصي. وتركز اهتمامهم الرئيسي على وضع خطة أهداف علاجية واضحة وبمساعدة مستشارها أعدت ماري قائمة بأعراضها العاطفية. وهذا ما عثرت عليه:

- كان لديها أمزجة غير مستقرة كل يوم.

- كانت أمزجتها تتنوع بالاعتماد على ما كان يجري من حولها سواء أكان «يوم شعور سيء» زحمة مرور أو رئيس عمل نكد المزاج (يدعى عدم الاستقرار الفعال).

- كانت تعاني من مشاكل في فرط الطعام وفرط النوم والتعب واحترام قليل للذات والتركيز واليأس (يسمى اكتئاباً خفيفاً).

- كانت تعاني من لحظات تهورية بما فيها «غيظ الطريق» وفي مرات عديدة ثار غضبها وضربت زوجها.

- اكتشفت أن معظم العقاقير المضادة للاكتئاب ليس لها أثر على أعراضها.

- مرت بلحظات كانت تشعر برغبة في أن تقتل نفسها عندما كان يرحل شخص ما فجأة لكن سرعان ما كانت تنقضي الأفكار السيئة (أفكار انتحارية عابرة).

وسرعان ما ساعد فريق العلاج في انخراطها في تدريب مهارات عاطفي يدعى العلاج السلوكي الديالكتيكي (DBT). ولقد ساعد العلاج السلوكي الديالكتيكي المستند على البوذية والوعي التيبتي ماري في تعلم أساليب لجعل أمزجتها مستقرة وتنظيم نشاطاتها اليومية لذلك كانت ميالة أقل لفرط الطعام وفرط النوم، كما تعلمت أن تغير غضبها وأن تتعامل مع أفكارها الانتحارية العابرة عبر تحليل سلسلة الأزمة. في هذه العملية تعلمت تفكيك أزمة غامرة على ما يبدو إلى أجزاء يمكن



فهمها، وتحديد العواطف المرتبطة بكل جزء وتهدئة نفسها عبر كل خطوة. كانت تأخذ درسين لمدة ساعتين كل أسبوع وجلسة تدريب فردية لمدة ساعة لتعريفها بهذه الطرق القوية جداً.

وبالترافق مع تدريب مهاراتها العاطفية وصف لها طبيب نفسي المقادير الدنيا من الدواء والتي يمكن أن تساعد في جعل مزاجها مستقرًا. فأخذت ماري توباماكس، وهو مادة مهدئة للمزاج ومضاد للاكتئاب ولبوترين Wellbutrin XL والذي ساعد في تعيها ومشاكل التركيز أيضاً.

وبعدئذ تحولنا إلى مشاكل ماري الرئوية.

في الربو تصبح القصبة الهوائية والمناطق الشعبية متهيجة جداً لعدد من الأسباب الحساسية والآثار الجانبية للأدوية والمزاج والقلق وبالطبع دخان السجائر.

وعندما بدأ صغير ماري وقصر نفسها والسعال في التأثير عليها، تعلمت (كأي شخص آخر) أن تخرج المستنشق الكلاسيكي مع المنبه البوتيرول أو فينتولين. كانت تستنشقه بحثاً عن الراحة، وعندما لا تستمر الراحة الموقته يرفع الأطباء من الرهان بمستنشق يحتوي على كلا المنبه وسترويد يعيد الحساسية / وهي التهاب مناعي ذاتي يكمن في أساس الاستجابة الرئوية، جرّبت ماري عدداً من المستنشقات المعززة مثل أدفير Advair بلميكورت Pulmicort وفلوفينت Flovent، لكن في بعض الأحيان حتى هذه لم تكن كافية.

وبجانب سريرها كان هناك جهاز شبيه بجهاز استنشاق يدعى المرذاذ والذي كان يدفع الدواء أعمق في شجرتها التنفسية. وكانت ماري تأخذ ستيرويدات فموية للقضاء على الالتهاب التحسسي في جسمها. لكن وكما علمت حالاً فإن لتلك الأدوية آثار جانبية من ضمنها المزاج والتهق وتخلخل العظام وزيادة الوزن. بدأت ماري بأخذ مثبطات الليكوترين Lewcotriene مثل سينجولير للمساعدة في حالة الربو عندها بتعطيل

جزء آخر من نظامها المناعي. وعلى الرغم من حقيقة أن لكل تلك الأدوية آثار جانبية فإنها ساعدت في إنقاذ حياتها لأنه لم يكن لديها خيارات أخرى في ذلك الوقت.

لكن عندما استخدمت ماري الوعي والثوابت الإيجابية إضافة إلى دوائها، كانت قادرة على تهدئة قلقها والتوقف عن التدخين والذي خفف إلى درجة كبيرة من مشاكل الربو والرئة لديها. فلقد تابعت فحوص شهرية ومن ثم سنوية لدى طبيب الرئة. كما راجعت طبيب وخز بالإبر وطبيب أعشاب صيني اللذين ساعدها في تنظيم مشاكلها التنفسية بواسطة عدد من الخلطات العشبية، ومن ضمنها خلاصة ريسبيرين Respiryn وحبوب الشاي الناعمة كروكوري وأندرو جرافيس، وعلاج العناية الشعبية. وحتى أنها حافظت على تدريب الوعي بعد أن أكملت دروس العلاج السلوكي الديالكتيكي. كما استخدمت الثابت الإيجابي لصحة الرئة العامة (أستوعب الحياة بتوازن تام) ومشاكل الرئة (لدي القدرة على استيعاب الحياة بتمامها وأعيش الحياة بكل حب إلى درجة التمام.) وللنفاخ (إنه حقي البكوري أن أعيش على نحو تام وحر، أحب الحياة. أحب نفسي)، وللأمراض التنفسية (أنا آمنة. أحب حياتي.) لمساعدتها في أن تشفي نفسها بشكل تام.

علاوة على ذلك غيرت نمط حياتها وانكبت على العمل على قلقها وواجهت معتقداتها السلبية لخلق حياة من دون مشاكل نفسية.

### مشاكل الصدر

ترعى النساء - والرجال - الذين يعانون من مشاكل صدرية مثل الكيسات، والأورام والالتهاب (التهاب الثدي) وحتى السرطان ويهتمون بالآخرين اهتماماً يومياً لدرجة أنهم يصبحون مستبدين. ويجد هؤلاء الناس الراحة في حل مشاكل الآخرين وإراحة ألم الآخرين أكثر من الراحة التي يجدونها في معالجة مرضهم. وهم يخفون عواطفهم بحيث

يستطيعون الإبقاء على علاقات ثابتة مهما كلف الأمر وفي الحالات القصوى فإنهم لا يشكون أبداً ولا يثنون ولا يتذمرون وعلى ما يبدو فهم سعداء في كل الأوقات.

إذا كنت بطبعك واعياً بالآخرين، فإنك تجد من الصعوبة ألا تعني بالناس الذين هم بحاجة للعناية. نحن لا نقول أنه يجب أن تتوقف عن تكون - كائن إنساني محب ومعتن ومهتم. بل يتوجب عليك تفحص ما تلتزم برعاية الآخرين وتهتم قليلاً بنفسك. بالإمكان تفحص كيفية الاعتناء بنفسك وإيجاد طرق أقل إلزاماً للاعتناء بالناس الذين تحبهم. إذا ما هي الوصفة لإدخال توازن أكثر بقليل إلى حياتك.

فكما هو حالك دائماً إن كنت تعاني من هم شديد مثل ورم أو ألم في الثدي - وعلى وجه الخصوص إن كان لديك قريبة مقربة منك مصابة بسرطان في الثدي - فراجعني الطبيب فوراً. لكن ينبغي أيضاً أن تركز على صحة صدرك طويلة الأمد، الأمر الذي يعني تغيير أنماط التفكير والسلوك التي تسبب الإجهاد لجسمك. دعنا نقفز مباشرة إلى نظام لوز في الثوابت الإيجابية. ثمة علاقة بين الأنداء من جهة والرعاية والتغذية من جهة أخرى. تتحرك التغذية باتجاهين - إلى الداخل وإلى الخارج - وللسعي من أجل إيجاد التوازن في هذه المنطقة سيكون الثابت الإيجابي العام الجيد (أغذي وأعطي وأغذي بتوازن تام). وبالتحديد ترتبط مشاكل الثدي برفض الاهتمام الأمومي بنفسك لأنك تقدم أي شخص آخر على نفسك. ولمواجهة هذا الاختلال في التوازن بالطريقة التي تزين نفسك عليها، حاولي تكرار الثابت الإيجابي (أنا هامة، لدي دور. الآن أعنتني نفسي وأغذيها بالحب والفرح. أمنع للآخرين حرية أن يكونوا من يكونون. نحن آمنون وأحرار جميعاً).

وتمثل جزء من إنجاز التوازن في المركز العاطفي الرابع في منح الصوت لتلك الأفكار الكامنة تحت السطح. يمكن أن لا تعاني من مشكلة في مواجهة المد والجذر العاطفي لشخص آخر، لكنك لا تستطيع



الانكباب على عواطفك السلبية مثل الخوف والحزن وخيبة الأمل والاشتباب والغضب أو اليأس. لذلك كيف تتعلم التعبير عن هذه العواطف؟ الأمر الهام أن تبدأ ببطء. الآن وقد أدركت أن التعبير عن عواطفك بصوت عالٍ - سواء أكانت إيجابية أم سلبية - يمكن أن تكون منقذة للحياة، يمكنك أن تخترق جدار إرادتك العاطفية، بالبدء فوراً. وأفضل طريق يؤدي إلى هذا يتكون من مرحلتين: اجر تقييماً لمشاعرك عن الناس في حياتك الذين يظهرون أنفسهم الأقل سعادة بين الحين والآخر، وجد نفسك مولدة عاطفية. والخطوة الأولى صعبة التحقق بالنسبة للكثير من الناس. فتقييم مشاعرك تجاه الآخرين سيساعدك بالإسك على نحو أفضل بحقيقة العلاقات. فسعادتك الدائمة ليست السبب شجة الناس لك. فهم يحبونك لذاتك، ويقبلون بأنك كائن إنساني، وعندما يعاني أصدقاؤك من الخيبة، فأنت تريد مساعدتهم ومن تخمل أنهم يريدون فعل نفس الشيء لك. وعندما ينزعجون، فأنت تحمل وتفهم ثورات غضبهم. أليس خطأ الافتراض أنهم سيادلونك مشاعر الغضب والإحباط؟

لن يبتذك أصدقاؤك لعدم كونك مرحاً على الدوام. وفي الحقيقة فإن الكشف والتعبير عن كل عواطفك سيساعد في جعل علاقاتك أكثر عمقاً وأكثر ثباتاً.

وفيما يتعلق بالمولدة العاطفية، ما نعنيه بهذا هو إيجاد شخص ما - صديق أو معالج - والذي سيؤمن لك ملاذاً آمناً في الوقت الذي تتعلم فيه التعبير عن سلبيتك. فدعهم يعلمون أن هذا شيء ما تعمل عليه وانشد مساعدتهم. اطلب منهم أن يأخذوك بعين الاعتبار فإن كان بإمكانك تعلم الحديث عن حزنك وغضبك وإحباطك في هذا الجو، فستشعر براحة أكبر في استخدام هذه اللغة في العالم الأوسع.

ينبغي أن تذكر أن التعبير عن عواطف سلبية لا يعني أنك تغذي موقفاً سلبياً فإن ناقشت شكواي ومشروعة مع الناس من حولك فلن تتحول إلى

محافظة عجوز متدمر. لذلك اعمل كي تدخل هذا الثابت الصحي  
الإيجابي إلى حياتك (أعبر عن عواطفك على نحو مكشوف وبمحف  
إرادتي وبمهارة). امنح عواطفك صوتاً، وعش حياة صحية أفضل في  
المركز العاطفي الرابع.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة مشاكل الصدر

كانت نينا البالغة /33/ سنة من عمرها أمّاً لكل شخص بحاجة لأم.  
وكان بالإمكان الاعتماد عليها في تحضير وجبة تامة لزوّار غير منتظرين  
وأن تعد حلوى لصديقة كانت تمر بظروف صعبة وهي لم تشمل برعايتها  
الأمومية المقربين منها فقط. إذ كانت تكرر وقتها لمساعدة الفقراء  
وتقديم استشارات للأطفال والنساء المحتاجين وتعليم الإنكليزية  
للمهاجرين الجدد. كانت نينا متفائلة وإيجابية حتى عندما كانت تواجه  
بحالات سوداوية ومسببة للكآبة.

وقبل وقت طويل من وسائل الاتصال الاجتماعية، نجحت نينا في أن  
تبقى على اتصال مع أصدقائها من جميع مراحل حياتها. وإضافة لذلك  
كانت نينا متزوجة ورزقت بأربعة أطفال، وأبدى الناس إعجابهم  
بالطريقة التي كانت تدير فيها أمور حياتها بالقليل من الجهد الظاهر.

ومن ثم وأثناء فحص روتيني، عثرت طبيبة نينا على ورم في إحدى  
ثديها وشخصته على أنه مرض كيسي ليفي حميد في الثدي. فمرض  
الثدي الكيسي الليفي ليس سرطان ثدي. في هذه الحالة مناطق محددة في  
الثدي تحتوي على نسيج ضام أكثر كثافة. يعتقد الكثير من الناس أنه ليس  
مرضاً على الإطلاق، لكن وفي ظل هذا الاعتبار فإنه حمل نينا على  
القلق... فأمها ماتت بسرطان الثدي، وأرادت متاً أن تساعدنا في إيجاد  
تدبيرين تتمتعان بصحة أكثر.

وكان أول شيء قمنا به إحالتها إلى كتاب صديقنا وزميلنا العظيم  
كريستن نورثرب المعنون أجسام وحكمة النساء لأنه يضم قسماً كاملاً

عن كيفية توفير صحة الثدي. على الرغم من ذلك أردنا أن نقدم لها برنامجاً خاصاً بها. وأول شيء ناقشناه كان ميلها لتشمل كل شخص من حولها برعايتها الأمومية. كان الورم في صدرها بمثابة علامة أن حياتها لم تكن متوازنة. كان جسمها الحدسي يخبرها أنه آن الأوان لها أن تتوقف عن الإفراط في إلزام نفسها بكل شخص وكل شيء. فغالباً ما كان نمط حياة نينا يقود إلى إجهاد الغدة الدرقية وإلى خلل في توازن الهرمونات الذي يميل لهيمنة الأستروجين. وهذه الحالة الهرمونية تعزز نمو الخلايا، بما فيها الخلايا السرطانية.

وإضافة إلى ذلك كانت نينا بحاجة كي تنظم حميتها بطريقة تولد معها أقل مقدار من الإستروجين. إذ كان عليها أن تخفض إلى الحد الأدنى مقدار الشحم الحيواني الذي كانت تتناوله بما أن هذا مرتبط بقدرة الجسم على إنتاج المزيد من الأستروجين. انتقلت إلى نظام غذاء غني بالألياف لمساعدة جسمها في طرح الأستروجين من خلال حركة الأمعاء. كما تناولت المزيد من القرنبيط والكرنب والخضار الورقية الداكنة والتي بفضل أندول-3 كاربينول، تُغير كيفية قيام جسمك بعملية استقلاب الأستروجين.

كما كانت حميتها بحاجة للتركيز على فقدان فرط الشحوم، ولذلك وإضافة إلى تغييرات الطعام المتركزة على الأستروجين، أرشدناها أن تناول بروتين صحي (مثل طعام البحر ولحم الدجاج ومنتجات الألبان قليلة الشحوم) في كل وجبة. كما كان عليها أن تنظم برنامجاً غذائياً تضمن فطوراً كبيراً ووجبة غداء ضخمة مع عشاء قليل خال من الكربوهيدرات. كما قللنا مقدار ما تتناوله من الكحول إلى مرة واحدة في اليوم. وفي جهد إضافي باتجاه فقدان الوزن ساعدناها في تحديد بعض التمارين الإيروبيكية والتي كان يمكنها الاشتراك بها لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم ومن خمس إلى ست مرات في الأسبوع. كما قررت أن تستبدل الآلة الإهليلجية والدراجة الثابتة في النادي بالمشي حول البحيرة الكائنة حول منزلها.



نصحناها أن تتناول مضادات الأكسدة السيلينيوم وميم الأنزيم Q10 لتعزيز وظيفة الخلية الصحية، الأمر الذي سيمنع سرطان الثدي.

كانت نينا بحاجة لمعالجتها من الاكتئاب على نحو ملح وتعلم كيفية التعبير عن المشاعر السلبية التي كانت تتابها. وبدأت بتدوين يوميات كما طلبت مساعدة معالج للتعامل مع حزنها الشديد. كما طلبت من أقرب صديقة إليها أن تكون مولدة عاطفية إضافية.

ولتصحيح اختلال التوازن في الطريقة التي كانت ترعى بها نفسها والآخرين استخدمت الثابت الإيجابي الخاص بالثدي (أغذي وأنغذي بتوازن تام) ولمشاكل الثدي (أنا هام. لذي دور. الآن أعنتي بنفسي وأغذيها بالحب والفرح. أمنح الآخرين حرية أن يكونوا من يكونون. نحن جميعاً آمنون وأحرار) ومن أجل الاكتئاب (الآن أتخطى مخاوف الآخرين وحدودهم. أخلق نفسي).

وبعد أن غيرت نمط حياتها وأفكارها، أفلحت نينا في إنقاص وزنها (20) رطلاً إنكليزياً في الوقت الذي كانت تعتني بنفسها وبالآخرين وفي وقت كانت تعبر فيه عن كل مشاعرها وليس فقط التعبير عن مشاعرها السعيدة.

### كل على ما يرام في المركز العاطفي الرابع

في حال تعلق الأمر بإيجاد قلوب وصدور وورثات أكثر صحية ينبغي التسليم أنه لا يمكن للرجل و(للمرأة) الاعتماد على الطب أو التغذية والمكملات الغذائية فقط. إن العمل على المشاكل الصحية الخطيرة من الناحية الطبية تحت إشراف طبيب هام طبعاً، لكن ننصحك من أجل الصحة على المدى الطويل في المركز العاطفي الرابع أن تحول انتباهك إلى كيفية إقامة توازن بين احتياجاتك واحتياجات الآخرين من حولك.

## الفصل الثامن

### شيء ينبغي الحدِيث عنه

#### المركز العاطفي الخامس القم والرقبة والغدة الدرقية

نشير صحة المركز العاطفي الخامس إلى مقدار تواصلك بشكل جيد في حياتك. فإن كنت تجهد نفسك كي تتواصل - سواء أكانت الصعوبة عدم الإصغاء للآخرين أو عدم التعبير عن نفسك بشكل فعال، فمن المحتمل أن لديك مشاكل صحية في مناطق القم والرقبة والغدة الدرقية. الأمر الهام للصحة في المركز العاطفي الخامس هو إيجاد التوازن في كيفية التواصل في التفاعلات اليومية.

تذكر أن التواصل هو شارع ذو اتجاهين، فالإصغاء والتحدث يحتاجان للتواصل الفعال الذي يعتمد على سماعك للآخرين وسماعهم لك. ينبغي أن تكون قادراً إيصال وجهة نظرك في حين تتلقى معرفة وآراء الآخرين بحيث يمكنك أن تغير أفعالك تبعاً لذلك.

تعتمد المنطقة التي تتأثر بمهارات التواصل الضعيف في جسمك على أنماط التفكير والسلوك التي تخلق المشكلة. هناك ثلاث مشاكل في التواصل تؤدي غالباً إلى المرض في هذا المركز العاطفي. فمشاكل القم - ومن ضمنها الأسنان والفك واللثان - غالباً ما توجد لدى الناس الذين يجدون صعوبة في التعبير عن الإحباط الشخصي والتعامل معه. وتوجد مشاكل الرقبة لدى الناس الذين - حتى ولو كانت لديهم مهارات تواصل لا يشوبها العيب - يصبحون غير مرتين ومبطلين على أساس ثابت عندما

لا يكون بمقدورهم السيطرة على نتائج حالة من الحالات. وأخيراً فإن  
الناس الذين يعانون من مشاكل في الغدة الدرقية غالباً ما يكونون  
حديسين جداً لكنهم غير قادرين على التعبير عما يرون لأنهم كثيراً ما  
يجهدون للحفاظ على السلام أو الفوز برضا الآخرين. وسنناقش  
تفاصيل كل نزعة عندما ندرس لاحقاً أجزاء الجسم في هذا الفصل  
احتفظ بهذا في ذهنك: فإن كان لديك مشاكل تتعلق بالغدة الدرقية  
والفك والرقبة والبلعوم والفم فإن جسمك يخبرك أن تفحص مهاراتك  
في التواصل.

### نظرية الثابت الإيجابي للمركز العاطفي الخامس والعلم

وفقاً لنظرية لويز هاي في الثابت الإيجابي، فإن صحة الرقبة، والفك  
والغدة الدرقية والفم تعتمد على امتلاكك صوت مسموع. تتعلق  
مشاكل البلعوم تحديداً بعدم القدرة على التعبير عن الرأي جهاراً أو  
بالشعور بأن الإبداع يخفق. في حين أن الخراج حول اللوزتين (وهي  
إصابة للبلعوم تنشأ حول اللوزتين) تتعلق باعتقاد قوي أنك لا تستطيع  
التعبير عن نفسك أو طلب ما تريد. كما يرتبط وجود ورم في البلعوم  
بالخوف من التعبير عن نفسك.

وإن نحن انتقلنا إلى الأسفل إلى الرقبة فإن المشاكل المتعلقة بالعمود  
الفقري للرقبة لها علاقة بحقيقة كونك ثابتاً على رأيك وأن لديك ذهناً  
منغلقاً. كما أن رفض رؤية وجهة نظر الآخر يمكن أن يعبد الطريق أيضاً  
لتصلب الرقبة وللمشاكل الأخرى المتعلقة بالعمود الفقري للرقبة.

ووفقاً لنظرية الثابت الإيجابي، فإن اضطرابات الغدة الدرقية تمثل  
للحدوث عندما يذل الناس وعندما لا يتمكنون من فعل ما يريدون.  
فيمكن أن يعرضك عدم قدرتك على تنفيذ إرادتك لقصور غدتك  
الدرقية. يعاني الناس الذين يشعرون بأنهم «مخنوقون على نحو يائس» من  
خطر متزايد للإصابة هذا الاضطراب.



أمر ينبغي الحديث عنه:

ماذا يقول العلم الطبي بشأن العلاقة التي بين العقل والجسم والكامنة خلف اضطرابات المركز العاطفي الخامس مثل الرقبة، والغدة الدرقية ومشاكل الفم.

الغدة الدرقية، والتي هي واحدة من أكبر الغدد الصم في الجسم، متفاعلة إلى درجة كبيرة مع كل هرموناتك وهي متأثرة إلى حد هائل بقدرة جسمك على التواصل.

1 - النساء أكثر عرضة من الرجال للمعاناة من مشاكل الدرقية خصيصاً بعد سن اليأس.

2 - وتشير الدراسات التي أجريت لفهم سبب ذلك إلى الفرق في البيولوجيا بين الجنسين. فبما أن مشاكل الغدة الدرقية غالباً ما تبدأ في الفترة المحيطة بسن البلوغ - عندما تغمر أجسامنا بمستويات جديدة من بيستوستيرون والأستروجين والبرجسترون، كما تحدث ثانية عندما تكون الهرمونات في أجسام الناس في أدنى مستويات لها في الفترة المحيطة بسن اليأس فلقد افترض العلماء بأن الفرق في الهرمونات له صلة بوظيفة الغدة الدرقية.

3 - لكن الهرمونات لا يمكنها أن تشرح بشكل كامل المعدلات المختلفة لمشاكل الدرقية لدى الجنسين. فإن نحن تحدثنا بعبارات عامة، فإنه لدى الرجال مستويات أعلى من التيستوستيرون الأمر الذي يجعلهم من الناحية البيولوجية والاجتماعية عرضة لمستويات أعلى من الجزم وعلى الأخص عندما يتعلق الأمر بالكلام.

4 - لإفراط في الجزم أو عدم القدرة على التعبير جهاراً عن نفسك يزيد من فرصتك للإصابة بأمراض الغدة الدرقية.

5 - يكون لدى النساء قبل دخولهن في سن اليأس مستويات أعلى من الأستروجين في أجسامهن. لكن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً

أيضاً. فمستويات الهرمون هذه، مترابطة مع نمط الدماغ والذي يخرج على نحو مستمر العاطفة باللغة، الأمر الذي يؤدي إلى الاستبطان. فمثل النساء اللاتي لم يدخلن في سن اليأس بشكل فطري أن يكن أقل عدائية واندفاعاً في تواصلهن، الأمر الذي يعنى أنهن من المحتمل ألا يعبرن عما يعتقدن حقاً في محاولة منهن للحفاظ على العلاقات والروابط الأسرية. فتمط التواصل هذا غالباً ما يحلّ حالة متوترة لكنه لا يلي بالضرورة احتياجات المرأة المتوسطة الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في عمر مبكر.

6- تتغير أنماط التواصل لدى النساء بعد سن اليأس - ومدى مشاكل الغدة الدرقية لديهن - إلى درجة كبيرة. وفي الحقيقة فإن عدد النساء في مرحلة ما بعد سن اليأس اللواتي تعانين من مشاكل في الغدة الدرقية هو أعلى من عدد الرجال والنساء الأصغر عمراً. فعندما تدخل النساء في سن اليأس فإن معدل الأستروجين والبرجيسترون والتستوستيرون يتغير إذ أن الهرمونيين الأولين ينخفضان والأخير يرتفع.

في هذه المرحلة تصبح النساء أكثر تهوراً وأقل تأملاً، وغالباً ما يخلق نمط التواصل الجديد هذا مشاكل جديدة في علاقاتهن وأسرهن. عندئذ تزداد اضطرابات الغدة الدرقية. تكون النساء عندئذ ميالات من الناحية البيولوجية كي يُعِدن تأكيد أنفسهن برد الفعل والتحرك والتعبير أكثر في فترة ما بعد سن اليأس.

7- وسواء كان الأمر عدم التصريح بما تريد أو التعبير عن عواطفك على نحو غير فعال فإن عدم القدرة على التواصل بشكل جيد يؤدي إلى مشاكل الغدة الدرقية. فإن كنت غير قادر على فرض نفسك بشكل فعال وإن كنت تشعر أنك مخنوق على نحو يائس أو أنك تتورط على الدوام في نزاعات فأنت في خطر متزايد للإصابة بمشاكل الغدة الدرقية.

كما ربطت دراسات أخرى بين الشخصية المقموعة وعدم القدرة على التعبير عن نفسك بمرض الغدة الدرقية. وعلى نحو أكثر تحديداً، فإن

لناس الذين عانوا من صدمة في الماضي والذين يتصارعون غالباً مع قوى السلطة المتحركة في علاقاتهم اللاحقة يميلون لأن يعانون من مشاكل الغدة الدرقية. فلقد حولتهم تجارب الماضي إلى أناس خاضعين، ومدعنين إلى حد الإفراط وغير قادرين على فرض أنفسهم. فهم أناس لا يملكون القرار في حياتهم الشخصية ويعوزهم الدافع للاستقلال والاكتفاء الذاتي.

8 - ولدى الانتقال إلى البلعوم، نلاحظ ثانية صلة بين التواصل والصحة. فسبب الشعور بكتلة في بلعومك عندما لا تدري ما تقول هو تقلص في عضلات الرقبة. وفي الحالات القصوى فإن القلق والخوف ينتقلان إلى عضلات شريط الرقبة والتي تثبت بلعومك، وتعطيك الإحساس بوجود كتلة. ويحدث هذا غالباً لدى الناس الذين يميلون لأن يكونوا انطوائيين قلقين أو من المحتمل أن يتحدثوا من التواصل.

9 - وترتبط صحة فمك وفكك أيضاً بامتلاكك قدرة صحية على التواصل وعلى الدفاع عن احتياجاتك. فلقد تبين أن هذه القدرة وإيجاد طرق للتعامل مع ضغوطات الحياة - يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالمرض المحيط بالسن. فالناس المصابين بمرض اللثة قد أخذوا بمستويات الكورتيزول وبيتا أندورفين والتي هي «بصمة» التوتر الكيماوية الحيوية في أجسامهم.

10 - لذلك اعمل كي تتواصل بشكل أفضل - فتكلم وأصغ - وسعش حياة صحية في المركز العاطفي الخامس.

### قضايا الفم

يعاني الناس الذين هم عرضة لمعاناة مشاكل صحية في منطقة الفم - مثل التجاويف، ونزيف اللثة أو مشاكل ذات صلة مثل ألم الفك أو اضطرابات مفصل الفك السفلي المؤقت - من مشكلة في مظاهر عديدة من التواصل. هؤلاء الناس يعانون من المشاكل لأنهم لا يتحدثون ولا يجلسون حلاً لإحباطهم العاطفي، ويتحدثون في الأماكن التي يشعرون



فيها بالراحة، لكنهم لن يناقشوا الأمور التي تزعجهم في علاقاتهم الحميمة. فمثل تلك الأحاديث الكاشفة للنفس سوف تربكهم أو تخرج كبرياءهم. فإن كانوا في وضع غير مريح أو لا يوحى بإحساس عاطفي فيمكن أن يصبحوا انعزاليين وهادئين ويفضلون أن يناووا بأنفسهم. فكل مشاكل الفم مرتبطة بعدم القدرة على التواصل بشكل فعال فيما يتعلق باحتياجاتك الشخصية وإحباطك.

كنت تعاني من مشاكل متصلة بالفم والفك، فمن المهم أن تراجع أخصائياً في الطب أو الأسنان، كذلك ينبغي أن تولي اهتماماً لعمليات التفكير والسلوك التي أدت إلى هذه المشاكل. ينبغي الإصغاء للرسائل الحدسية التي يرسلها جسمك، وإلا فإن مرضك الأساسي سيعاودك.

تتصل صحة الفم بالتواصل واستيعاب أفكار جديدة والتغذية. لكن التواصل يمكن أن ينقطع إن كنت غاضباً. ولأنه من المحتمل أن تكون أقل انفتاحاً على وجهات نظر الآخرين وقدرة على اتخاذ قرارات فمن الممكن أن تنشأ لديك مشاكل في أسنانك. اعكس هذا التردد واخلق أسناناً قوية صحية باستخدام الثابت الإيجابي (أجعل قراراتي مرتكزة على مبادئ الصدق، أرتاح بأمان وأنا أعلم أنني أتصرف التصرف الصحيح في حياتي).

تتعلق مشاكل الفك أو الفك المصاب بالكزاز بالرغبة بالسيطرة أو رفض التعبير عن المشاعر. وسيكون الثابت الإيجابي للغضب والامتناع والألم الذي يكمن خلف مشاكل الفك والمصاب بالكزاز أرغب في تغيير النماذج الكائنة في داخلي والتي أوجدت هذه الحالة. أحب وأستحسن نفسي. أنا آمن). ويميل الناس الذين يعانون من نخر في الأسنان للاستسلام بسهولة ويجب أن يجربوا الثابت الإيجابي (أملأ قراراتي بالحب والعاطفة. قراراتي الجديدة تدعمني وتقويني. لدي أفكار جديدة وأضعها موضع التطبيق. أنا آمن في قراراتي الجديدة).

ويشعر الناس الذين يتوجب عليهم العمل في قناة الجذر بسبب مرض

المن أو نخره أن معتقداتهم الراسخة تدمر. ولم يعد بمقدورهم أن يعصوا  
بواجدهم على أي شيء. تبدو الحياة غير جديرة بالثقة وينبغي أن يكون  
نمط تفكيرهم الجديد (أخلق أسس راسخة لنفسي ولحياتي. اختار  
معتقداتي كي تدعمني على نحو فرح. أثق بنفسي. كل شيء على ما  
يرام).

وحالما وضعت جسمك المادي وعقلك العاطفي على طريق الصحة  
أدخل تغيرات سلوكية في حياتك التي تمضي قدماً إلى الأمام. إنه أمر هام  
أن تتعلم الكلام عن أمور قريبة من قلبك وعزيزة عليه. لا تلق ببساطة  
بتلك النقاشات جانباً.

وهذا مثال آخر حيث سيكون من الحسن العمل على مستشار أو  
مولد عاطفي لخلق مكان آمن تعبر فيه عن عواطفك. وفي حين أن هذا  
سيبدو أحرقاً في البداية، فمن الحسن أن تريح نفسك بنمط تواصل  
صحي.

وسيكون الحصول على طريقة لتحديد عواطفك أمراً حسناً. ابحث  
في الأدب - سواء أكان أدباً مطبوعاً أو أدباً على الشبكة والذي يمكن أن  
يفتح عينيك على تفاصيل اللغة العاطفية. إذ إن معرفة ما تعنيه هذه  
المصطلحات الشعورية بالضبط يمكن أن يساعدك على الشعور بارتياح  
أكثر لدى الحديث عنها.

أخيراً من المهم أن تقاوم الدافع الذي يدفعك لكي تنأى بنفسك عن  
العالم. اجعل هدفك خلق بعض العلاقات مع الآخرين، علاقات تتيح  
لك التعبير عن كل جوانب نفسك. فإن أنت تعلمت إقامة التوازن في  
مهارات الاتصال في علاقاتك، فستوجد فماً وفكاً أكثر صحية.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة مشاكل القم

عندما قدمت سير الرويتنا، كانت تبلغ /61/ من عمرها وكانت تعاني  
المأمرحاً، بكيس من الجليد يضغط على وجنتها. من الواضح أن بعض

الأصدقاء المهتمين أصرّوا أن تراجع طبيب أسنان عندما ظهرت في كنيسة بفك متورّم. اعترفت سيرا بأنها كانت تتجاهل بعض الألم لعدة أشهر. شخص لها طبيب الأسنان التهاب العظم والنقي وهي إصابة في العظم يسببها التجاهل السنّي المديد - فثمان من أسنانها كانت تعاني من النخر وأربعة أسنان أخرى كانت مصابة.

أخبرتنا سيرا أنها كانت واحدة من الناس النادرين الذين أمضوا طفولة وحياة رائعة. فوالدتها وأختها وأخواتها كانوا جميعاً محبين وداعمين، وينطبق نفس الشيء على زوجها وأطفالها. كانت حياتها غاية ما تتمنى - حتى توفي زوجها. رحل أولادها وأحفادها جميعاً وكانوا مشغولين لدرجة أنهم نادراً ما كانوا يتصلون أو يكتبون. لم تشأ سيرا أن تكون عبئاً لذلك لم تزرهم كثيراً لأنهم كانت لديهم حياتهم الخاصة الآن. ولأول مرة في حياتها شعرت بالضيق والوحدة. انغمست في نشاطات الكنيسة، الأمر الذي ساعدها لفترة من الزمن. لكنها كانت تشعر براحة أكبر في الجلوس في المنزل بمفردها.

كانت الإشارة الخفية في حالة سيرا أن أولادها لا يتصلون بها أو يكتبون لها. فمن دون زوجها أو أولادها كانت تعاني من مأزق في التواصل في حياتها. وإذا لم تكن تشعر بالراحة في حالتها كأرملة، فإنها لم تكن لتعرف كيف تدمج نفسها مع أسر أولادها. ولم تكن لتعرف كيف تدمج نفسها مع الحياة من دون زوج. وحيث أن لا أحد كان يقوم بالخطوة الأولى شعرت سيرا أنها مهملة وغير مرغوب بها. كانت تشعر بأن كرامتها وكبرياءها واحترامها لذاتها ستخشد إن هي قامت بالخطوة الأولى والمتمثلة بالاتصال بأولادها وسؤالهم إن كان بإمكانها زيارتهم. لذلك الكرامة والكبرياء والحزن وجرعة كبيرة من الامتناع والنكد وخيبة الأمل تضافرت في تسبب الإصابة في الفم.

ولجلب الصحة لسيرا - ومساعدتها في إزالة الهالة الكامنة خلف مشاكلها السنّية - بدأنا بمساعدتها في فهم كيف يبدو الفم الصحي



فلك (32) سناً وسبعون بالمائة من كل سن يتكون من العظم. واللب العاجي للسن، والذي له يتمتع بإحساس عصبي، مغطى بالمينا، والذي هو أنقى مادة في الجسم. يندمج اللب العاجي مع جذر السن ويمتد إلى عظم الفك. الجذر هو المنطقة التي تصل بها الأعصاب والأوعية الدموية السن بالجسم.

وتكون بقية الفم اللثتان واللسان والغدد اللعابية. ودائماً ما تكسو البكتيريا اللثتين، لكن نظام جسمنا المناعي يمنعها من التكاثر وتكوين التهاب يسمى التهاب اللثة.

كان التهاب اللثة أول مشكلة قررنا الانكباب عليها من أجل سيرنا. فإعمال أسنانها الشديد جعل البكتيريا تتكاثر بشكل خرج عن السيطرة الأمر الذي سبب إنتاج لويحة وحامض يحترق ميناء السن الأمر الذي سبب التهاب اللثتين وتراجعهما. وهذا ما عرض جذور أسنانها وفكها للمزيد من البكتيريا. وهذا التراكم البكتيري هو الذي أدى إلى ألمها ونخر منها والحراج والتهاب العظم والنقي.

إضافة إلى الإهمال حملنا سيرنا على مراجعة العادات الأخرى والتي زادت من خطر المشاكل السنّية لديها. أخبرتنا أنها اعتادت غلي تناول المشروبات سريعة طوال اليوم وكانت ترشف بشكل متواصل عدداً من الشره المرضي السكرية. كما أنها أصيبت بمرض GERD ومررت بحالة من غماس مع حمض المعدة كانت تفرط في الطعام والشراب وتصاب بالإسهال.

وبالاستناد إلى هذا أعطينا أمر الانطلاق لسيرنا. أولاً حددت موعداً مع طبيب أسنان مشهور كانت تشق به كي يضع خطة طويلة الأمد لإصلاح فمها وفكها وأسنانها وواجهت قراراً أساسياً تمثل فيما إذا كانت ستقوم بزرع أسنان أو أن تقتلع أسنانها وتركب طقم أسنان.

فضلت سيرنا فكرة زرع أسنان لذلك بدأت العمل مع طبيب أسنان

بدليل كي يزيد من النظام المناعي في فمها لذلك ستكون أكثر قفزة على دعم عملية زرع الأسنان. وبدأت الخطة الغذائية السنية بتعميم أنزيم Q10 وزيت الخزامى والأذريون وما هو نيّة بهشية الورق ومضاد أكسدة صيدلاني. كما أخذت مرهم أيكيناسي Echinacea كي تفرك لثيها لتعالج من الالتهاب وتخفف منه وتقلل من أعداد البكتيريا. ولأن مشاكلها السنية كانت تؤدي أيضاً إلى رائحة نفس كريهة، أضافت سيرا البقدونس إلى وجباتها كمنعش طبيعي وبدأت باستخدام الجحف مائة معقمة للمضمضة من صنع المنزل والتي كانت تصنع بنقع ملء ملعقة من شاي من أكليل الجبل وملء ملعقة من النعناع الجحف وملء ملعقة من بذور الشمره بكوبين ونصف من الماء المغلي لمدة تتراوح بين (15) إلى (20) دقيقة ومن ثم تصفيه لإزالة الأعشاب والتوابل.

كما طلبنا من سيرا ن تجري فحصاً لكثافة عظامها. فترقق العظام يسبب فقدان أسنان الفك وفي النهاية تصبح الأسنان المتبقية غير ثابتة وأكثر عرضة للبكتيريا. ولقد وجدنا عن طريق الاختبار أن سيرا كانت تعاني حقاً من تخلخل العظام والذي يعلل، كما لاحظت، تناقص طولها بما يصل إلى أنشيين وفقدان ضرس في السنوات الخمس السابقة.

وللمساعدة في تقوية عظامها - وبالتالي تقوية عظام الفك - ذهب سيرا إلى طبيب وخز بالإبر وطبيب أعشاب صيني والذي عمل مع طبييها الداخلي كي يضع خطة لصحة العظام. ولقد وضعوها بالاعتماد على مزيج من المكملات ومن ضمنها الكالسيوم والمغنيزيوم وفيتامين D ومستحضر DHA ومركب فيتامينات جيد النوعية.

لم تقم سيرا أي ارتباط بين شرهها المرضي ومرض GERD ونجم عظامها، لكنها لم تكن تعلم أن تناولها للوجبات السريعة كان جزءاً من المشكلة. فرغم أنها كانت تحاول تناول الوجبات السريعة على نحو صحي، فإن هذا لم يساعد في جلب الصحة لأسنانها. فأية وجبة سريعة يمكن أن تكون سيئة لأسنانك إن أنت تناولتها غالباً. وإضافة إلى تناول

لوجبات السريعة كانت مدمنة على التلك تالك والحلويات الأخرى  
للكهة بالتناع لتحسين رائحة النَّفس والتي كانت تستخدمها كي تغطي  
على رائحة نفسها الكريهة.

عملت سيراً مع طبيب تغذية مكمل والذي ساعدها في إيجاد خطة  
للتعامل مع مشاكل تناول الطعام الفيزيائية والعاطفية. فبدلاً من تناول  
الطعام السريع باستمرار خلال النهار طلب منها طبيب التغذية أن تقوم  
بجهد واع لكي تأكل كل ثلاث ساعات وأن تنظف فمها بالماء بعد تناول  
الطعام. وتعلّمت بمساعدة معالج معرفي سلوكي كيفية تحديد استيائها من  
الطريقة التي تغيّرت بها حياتها عقب وفاة زوجها. وبعد العمل مع  
معالجها فإنها تغلبت على مشاعرها بأن كبرياءها سيخدش إن قامت  
بالحركة الأولى في العلاقة مع أسرتها.

استطاعت سيراً الوصول إلى أطفالها وأحفادها، وزارتهم ودعتهم  
كي يردّوا الزيارة في بيت عائلتهم كي يبقوا معها. كما بدأت بالانفتاح  
على التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء القدامى وحتى أنها كانت  
تضرب مواعيد للقهوة ومناسبات أخرى للخروج مع أناس جدد. كما  
عملت أخيراً لتغيير أفكارها الأساسية والتي من المحتمل أنها كانت تساهم  
في مشاكلها الفسوية والسنية.

استخدمت سيراً الثواب الإيجابية الخاصة بمشاكل الفك (تحدوني  
الرجبة أن أغير النماذج الكامنة فيّ والتي أوجدت هذه الحالة. أحب  
وأستحسن نفسي أنا آمن) وللالتهاب العام (تفكيري مسالم، وهادئ  
ومركّز) وللحالات الصحية التي تنتهي باللاحقة itis (تحدوني الرغبة أن  
أغير كل نماذج الانتقاد. أحب وأستحسن نفسي) أو صحة العظم العامة  
(أنا حسن البنيان والتوازن) ومن أجل تشوه العظام (أستنشق الحياة  
بشكل كامل. أسترخي وأثق بسرّيات وعملية الحياة) ومن أجل التجاوبف  
(أفعم قراراتي بالحب والعاطفة. تدعمني قراراتي الجديدة وتقويني. لدي  
أفكار جديدة وأنا أطبقها. أنا آمن في قراراتي الجديدة) ومن أجل نقي



العظام (أنا مسالم وواثق من عملية الحياة. أنا آمن ومطمئن).

ساعدت عادات طعام سيريرا الجديدة والدواء والتغيرات السلوكية والثوابت الإيجابية في التغلب على الألم والالتهاب اللذين كانا يؤثران على فمها، وفي غضون ذلك كانت توجد بعض العلاقات الصحية والدائمة.

### مشاكل الرقبة

غالباً ما يصيب ألم الرقبة والتهاب المفاصل والتصلب الناس الذين يتمتعون بمهارات تواصل مذهلة - في كلا الإصغاء والكلام. ففي محاولتهم لرؤية جانبي كل قصة تقريباً، غالباً ما يصبحون مريضين عندما لا تنجح قدرتهم على توصيل الأشياء بالطريقة التي كانوا يتوقعونها. فعندما لا يمكن تسوية خلاف باللجوء إلى الكلام أو عندما يسير أمر ما في حياتهم على نحو خاطئ ولا يستطيعون التحكم به، فإنهم غالباً ما يصبحون غاضبين وعنيدين، متشبهين برأيهم ورافضين التفكير بوجهات النظر الأخرى. فالإحباط الذي يؤدي إلى خلل في التواصل غالباً ما يخلق مرضاً في الرقبة.

إن كنت واحداً من ملايين الناس الذين يعانون من الألم والتصلب والتهاب المفاصل والمصع والأقراص المنزقة ومشاكل الرقبة الأخرى فمن المحتمل أنك أجريت سلسلة من العلاجات من ضمنها الجراحة وتقوم العمود الفقري باليد والوخز بالإبر والسحب واليوغا أو الأدوية المضادة للألم. كل واحد من تلك العلاجات أو جميعها يمكن أن توفر راحة مؤقتة لكنها لن تؤمن علاجاً دائماً. لذلك ما هي الوصفة التي تفضي إلى تواصل أفضل وأكثر توازناً وإلى راحة أكثر دواماً من مشاكل الرقبة المؤلمة؟

إضافة إلى الدواء والتغيرات السلوكية يجب أن تحدد وتغير الأفكار السلبية التي تسبب مشاكلك الصحية. في نظرية لوييز في الثوابت

الإيجابية مثل الرقبة الصحية وعمود العنق الفقري الصحي المرونة والقدرة على رؤية كلا جانبي المحادثة. لكن اقلب هذا المفهوم رأساً على عقب بتقديم موقفاً متحفظاً أو عنيداً وستنقلب الصحة إلى داء ومرض، وفي هذه الحالة إلى رقبة مؤلمة ومتصلبة. يميل الناس الذين يعانون من مشاكل في الرقبة بشكل عام لأن يكونوا غير موفقين في الجانب لإصغائي للتواصل لأنهم يتعلقون بالآراء الجامدة ويحجبون الأفكار الجديدة. يميلون لأن يكونوا عنيدين وغير مرنين وغير قادرين على رؤية أوفهم وجهات نظر الآخرين. ثابت إيجابي جيد لمقاومة عدم المرونة وانغلاق الذهن المرتبط بمشاكل الرقبة العامة هو (أرحب بالأفكار والفاهيم الجديدة وأحضرها للهضم والاستيعاب. أنا في سلام مع العالم). وعلى الرغم من أن الموضوع العام هو التواصل، فإن ثابتك الإيجابي سيختلف تبعاً لمصدر الألم والعاطفة الكامنة خلفه. فعلى سبيل المثال يرتبط قرص منزلق في الرقبة بالشعور أن الحياة لا تدعمك وبالشعور بأنك غير حاسم وغير قادر على توصيل أفكارك أو احتياجاتك على نحو واضح. ولكي تشفى تأمل بهذه الكلمات (تدعم الحياة كل أفكارك، ولذلك أحب وادعم نفسي وكل شيء على ما يرام).

وحينما تدخل ثوابتك الإيجابية في حياتك اليومية، ينبغي أن تبدأ ملاحظة التغيير في الطريقة التي تفكر بها.

وحالما تصبح رقبتك أكثر صحية، يجب أن تحدث بعض التغييرات الأساسية للحفاظ على التوازن في الوقت الذي تتقدم فيه إلى الأمام. فتعلم تقبل حدودك العاطفية في خضم نقاش هو مفتاح تحسين مشاكل رقبتك. تمتلك مهارة مذهلة في الإصغاء الحدسي والفهم. وتقدم الحجج المنطقية، لكن يجب أن تتقبل المكان الذي تتوقف فيه قدرتك الذهنية على المحاكمة العقلية والتواصل. عندما تواجه نزاعات لا يمكنك حلها لا تقدم رأيك على نحو عنيد، فأنت تزيد بذلك من حالة الإحباط. وبدلاً من ذلك ذكر نفسك بأن هناك إجابات عديدة لكل مشكلة. تذكر أن

دورك هو جزء واحد فقط من الحل. فإيجاد التوازن بين ما تستطيع التحكم به وما لا تستطيع التحكم به ومعرفة الوقت الذي تنسحب فيه من نزاع سيؤدي إلى صحة أفضل في المركز العاطفي الخامس. التأمل والوعي تدريبان هامين لمساعدة الناس الذين من المحتمل أن يعانون من مشاكل في الرقبة. يساعدك التأمل في أن تصبح على تماس مع عواطفك والعيش بوعي يساعدك في فهم كيف أن هذه العواطف تؤثر عليك في اللحظة الراهنة.

حالما تكون قادراً على تحديد أحاسيسك ومشاعرك والتي تشير إلى تغير في أسلوب تواصلك من دبلوماسي إلى ديكتاتوري، يمكنك من أن تختار الإصغاء على نحو واعي وعلى نحو أقرب. يمكنك العمل بجد للإبقاء على ذهن مفتوح. لذلك عندما تدخل في نزاع صعب فستكون قادراً على مقارنته بمنظور جديد وبإحساس بالسلام. من المهم إدراك أن الناس يمكن أن يختلفوا حول وجهة نظر ومع ذلك يقعون في انسجام و سلام وحب بعضهم مع البعض الآخر. ياله من مفهوم عظيم. من المحتمل أن نخلق الكثير من المشاكل لأنفسنا بمواقفنا، فالعناد وعدم المرونة ومحاولة تثبيت الآخرين ضد إرادتهم كل ذلك يمكن أن يساهم في مشاكل الرقبة.

### من ملفات العيادة: مشاكل الرقبة: دراسة حالة

كانت ريلين البالغة من العمر /52/ مشهورة في أسرته بقدرتها على إيجاد حل لنزاع، وغالباً ما كان يجلب الرضا لكل الأطراف. وفي كل مرة كان هناك نزاع قانوني رئيسي في الأخبار كانت أسرته تفرح قائلة بأن بوسع ريلين أن تكسبه. فلا يهم سواء أكان شجاراً عائلياً أو خلافاً في العمل كانت ريلين مفاوضاً بارعاً. قادرة على رؤية كلا جانبي القضية. لكن كان من الممكن أن تكون عنيدة ومتصلبة ككلب فاز معظم لا يتخلى عنه ولكنه لا يصغي أيضاً. وكانت تصبح عدوانية في هذه الحالات



وغاضية وكانت تنفر الناس منها.  
وعلى الأغلب كان مثالاً متحمساً يمثل قدوة لريلين خلال حياتها إذ  
لها ربت طفلها لوحدها في وقت كانت تعمل فيه كمرضة متدربة.  
كانت تؤمن ببطاقة التفكير الإيجابي وعلمت طفلها كما علمت مرضاها  
أن كل شيء ممكن إن أنت ركزت عقلك عليه. لكن طفلي ريلين أخفقا في  
النجاح. انتهى الأمر بكليهما في مواجهة القانون في عمر مبكر وكانت  
ريلين تعمل من دون كلل لمساعدتهما.

وفي الوقت الذي كان فيه طفلاها المراهقان يصارعان، بدأت ريلين  
تنفر بالمرحى بخترق رقبتها مترافقاً مع ضعف وخدر ووخز في بعض  
أصابعها.

ولمساعدة ريلين في خلق رقبة صحية أردنا منها أن تعرف كيف تبدو  
الرقبة الصحية تتكون أعمدتنا الفقرية من سلسلة من العظام - الفقرات -  
الترابطة بعضها فوق بعض ومفصلة بوسائد منتفخة ماصة للصدمات  
تسمى أقراص. تتمتع الفقرات والأقراص بأهمية خاصة لأنها تحمي الحبل  
الشوكي وأعصابه والتي تربط الدماغ بكل وصل متحرك في جسدها.

سبب هجوم أعراض ريلين المفاجئة لها الذعر، حتى أن أطباءها  
تولاهم القلق الشديد عندما كانت مشاكل الرقبة تسوء بشكل سريع،  
كما في حالة ريلين، غالباً ما يشك علماء الأعصاب أن أحد الأقراص أو  
شيء أكثر خطراً من الممكن أنه يضغط على الأعصاب أو على الحبل  
الشوكي. ورغم أن ريلين أرادت الخروج وأن تتخلص من الألم، اقترحنا  
أن تتبع اقتراح طبيب أعصابها أن تأخذ صورة رنين مغناطيسي لفهم ما  
الذي كان يحصل لرقبتها بشكل أفضل.

كان هناك احتمالان بالنسبة لريلين. فمن الممكن أنها تعاني من تنوء  
في القرص، الحالة التي يتشوه فيها القرص الماص للصدمات قليلاً، لكن  
لا يزال يوجد مكان للحبل الشوكي لكي يتحرك. يمكن معالجة الإصابة  
الأقل شدة بدواء الألم المتوفر على الرف كالأسبرين وأدافيل. كما يمكنها

استخدام الوخز بالإبر والكيكونغ ودحرجه الحسم بطريقة بمونه لتفوية عضلاتها الكائنة في أعلى وأسفل الرقبة لمنع تلك الأعراض.

الاحتمال الآخر كان قرصاً منزلقاً وهذا ما تبين أنه حالة ريلين. فلقد أكدت صورة الرنين المغناطيسي أنها تعاني من انزلاق قرص عنقي في الفقرة C7 من رقبتها؛ أظهر أيضاً أن القرص كان يضغط على الحبل الشوكي ويدفعه بعكس الفقرة. كان أطباء ريلين قلقين من أن يزداد هذا إلى إصابة عصبية.

وبالنظر للتقدم السريع لأعراض ريلين ونظراً لكون القرص يضغط على حبلها الشوكي قرّر فريقها الطبي أن الجراحة كانت أفضل خيار. اختارت ريلين فريق جراحة عصبي كان موضع ثقته وتأكدنا بأنها ارتاحت لطبيب التبنيج قبل الجراحة.

وللتحضير للجراحة اقترحنا أن تستخدم ريلين تمارين التخيل. فلقد أظهرت عمليتي التصور والتخيل أنها تهدئ من حالة المريض وتريحه وتقوي من شفاء النسيج أثناء وبعد الجراحة. ساعدنا ريلين أن تتصور بالضبط ما سيفعل الجراح في رقبتها في غرفة العمليات وهكذا يمكنها المساعدة في جراحتها الخاصة رغم أنها كانت مخدّرة. كانت ريلين تعلم قبل أن تتمدد على الطاولة أنهم سيدخلون من مقدمة الرقبة «إما ليزيلوا الضغط» أو يزيلون بعض عظمها الفقاري، أو يزيلون القرص ويستبدلونه بقرص ترقيص كي يجعلوا الرقبة أكثر ثباتاً.

ذهلت ريلين بعد العملية، إذ أنها تخلصت تماماً من الألم، لكنها أرادت الحفاظ على صحة رقبتها. وبالرغم من كون التمارين جزءاً هاماً من إعادة التأهيل، لم تكن قادرة على القيام بالتمارين لعدة أشهر بعد الجراحة. اقترحنا عليها عندما تعود إلى النادي أن تتوقف عن الجري وأن تستخدم آلة تدريب أهليلجية بدلاً من ذلك. فآلة تمارين سيبكس Cybex مصمّم خصيصاً لمنع وضعية الميلان للأمام المؤذية للرقبة. كما اقترحنا عليها شراء أحذية جيدة النوعية تتمتع بمقاومة كبيرة للصدمات.

فأخذت نايك شوكس وأسيكس جيل - كينزى أو الأحذية الأخرى التي تمنع بدعم مماثل ستساعد في وضع الحشوة تحت أقدامها وبالتالي تحت عمودها الفقري.

ورغم أنها لم تكن تعاني من اضطراب في الشخصية اشترت ريلين كتاب مرشد مهارات التدريب لعلاج الشخصية الواقعة على الخط الفاصل بين الاستواء والمرض والذي كتبه مارشا لاينهان وتعلمت تمرين مهارة الاتصال المسمى «الإنسان العزيز». يعلمك هذا التمرين الواعي - الجزم كيفية قول شيء ما بطريقة الصوت الصحيحة وبالكلمات الصحيحة وبتغيير طبقات الصوت للحصول على الحد الأقصى من النتائج الإيجابية. كما أنه يعلمك متى وكيف تقول شيئاً ما لأطفالك ومرضاك أو الأشخاص الذين تجهم ومتى تترك الأشياء تسير على عواهنها.

كما حاولت التأمل يومياً كي تنسجم مع مشاعرها وبهذه المهارات ستكون قادرة على تحديد الإحباط الذي كانت تشعر به في حمى نقاش وربما تراجع ولا تصبح عنيدة. وأخيراً عملت ريلين على تعلم الكيكونغ كي تخفف من توترها.

كما بدأت ريلين العمل بالثوابت الإيجابية الخاصة بصحة الرقبة العامة (أنا في سلام مع العالم) ولمشاكل الرقبة (أرى كل جوانب القضية بمرونة ويسر. ثمة طرق لا نهاية لها لعمل وروية الأشياء أنا آمن) وللأقراص المنكسة (تحدوني الرغبة في تعلم حب نفسي. أتيجح لحي أن يدعمني. أتعلم الثقة بالحياة وقبول وفرتها. إنه آمن بالنسبة لي أن أثق) وللألم العام (أحرر الماضي بكل حب. هم أحرار وأنا حر وكل شيء على ما يرام في قلبي الآن) وصحة المفصل العامة (أسير بيسر مع التغيير. ترشد حياتي العناية السماوية، أسير دائماً في أفضل اتجاه). وكما في كل شيء آخر حياتها أبقت ريلين على نظرة إيجابية وعملت على التغلب على أنماط التفكير والسلوك التي أدت إلى مشاكل رقبته. وسرعان ما عادت إلى اللعبة بمنظور أفضل تجاه الحياة والتواصل.



## مشاكل الغدة الدرقية

غالباً ما يكون الناس الذين يعانون من مشاكل الغدة الدرقية نفوذيين جداً وحذسين وبممكنهم رؤية ما الذي يتوجب حدوثه في حياة الآخرين كي يجعلهم في حالة أفضل.

ولسوء الحظ فإن حلولهم غالباً لا تلقى شعبية، ولا يعرف هؤلاء الناس غالباً كيفية التعبير عما يعرفون بطريقة تبدو مقبولة اجتماعياً. فغالباً ما يحاولون التعبير عن أنفسهم بشكل غير مباشر، ملمّحين إلى ما يريدون أو مترددين جداً - وكل ذلك في محاولة منهم لتجنب الخلاف. لكن إن ساءت الحالة جداً أو أصبح إحباطهم شديداً، فإنهم ينفجرون بشدة الأمر الذي ينفر الناس ويجعلهم غير قادرين على سماع ما يقول الناس لهم. في كلتا الحالتين لا يكون نمط اتصال الشخص المعرض للإصابة بمرض الغدة الدرقية فعالاً.

يتحكم مركزان عاطفيان بمشاكل الغدة الدرقية سواء أكانت مفرطة كما في حالة مرض جريفير Graves disease أو أقل من السوي مثل مرض هاشيموتو Hashimotos disease ولأن هذا النمط من التواصل غير نموذجي في المجموعات الأسرية ومجموعات الأصدقاء التي لا تشعر بالأمان فإن المركزين العاطفيين الأول والخامس يتأثران على السواء. يتأثر المركز العاطفي الأول بسبب وجود مكوّن مناعي عادة في أنواع محددة من قضايا الغدة الدرقية. وبسبب ذلك فحص نظامك المناعي مفيد لدى البحث عن شفاء غدتك الدرقية. لكن سنركز البحث في هذا الفصل فقط على الآثار التي يمارسها نمط تواصلك على الغدة الدرقية.

و كحالة كل القضايا الصحية التي ناقشناها، فإن مفتاح الصحة هو تحديد أنماط التفكير والسلوك الذي تسبب المرض وتحويلها إلى أنماط إيجابية شافية. فمشاكل الغدة الدرقية على سبيل المثال تتعلق عموماً بالترّصل كما تتعلق أيضاً بالإذلال. الشعور بأنك لا تفعل ما تريد أو أنك

تسأل دائماً متى سيحين دورك. لذلك إن كان لديك مشكلة في إيجاد التوازن بين مقدار ما تتكلم ومقدار ما تصغي أو كنت تصارع لأخذ دور في محادثة أو كنت سلبياً جداً أثناء الخلافات فستكون في خطر متزايد للإصابة باضطرابات الغدة الدرقية. غير الطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين باستخدام الثابت الإيجابي (أتجاوز القيود القديمة وأسمح لنفسي الآن أن تعبر عن نفسها بحرية وإبداع). وسيعتمد الثابت الإيجابي الذي تستخدمه على أنماط التفكير والسلوك المختلفة قليلاً التي نكن خلف مشكلة غدتك الدرقية. لذلك فإن كنت تعاني من فرط في عمل الغدة الدرقية فمن المحتمل أنك تشعر بالغضب كونك قد استبعدت من حديث. ولكي تهدئ من الغضب وتذكر نفسك أنك جزء من الحديث كرر (أنا في مركز الحياة. أستحسن نفسي وكل ما أرى). ومن جهة أخرى فإن نقص نشاط الدرقية يتعلق بالاستسلام والشعور بأنك مخنوق على نحو يائس إن كانت هذه حالتك فإن ثابتك الإيجابي الشافي هو (أوجد حياة جديدة بقواعد جديدة تدعمني تماماً).

الهدف هو البحث عن التوازن في حياتك، وعلى وجه الخصوص في الطريقة التي تتواصل بها. هناك لحظات في الحياة تتطلب الجلوس في المقعد الخلفي والسماح للآخرين بالقيادة وفي بعض الأحيان من الحكمة أن تحتفظ بأرائك لنفسك. لكن ومع مرور الزمن يمكن أن يكون نقص الجزم مدعماً لصحتك، وعلاقاتك وأمنك المالي. ينبغي أن تتعلم الدفاع عما تؤمن به وأن تفكر بطريقة مناسبة حتى لو كان النقاش يتعلق بالمكان الذي ستذهب إليه للعشاء. تحتاج لتعلم متى تصمت ومتى تقول كل شيء أو أمر بين الأمرين. إنه أمر عويص. من الواضح أن ولوج أسلوب التواصل الجديد هذا لن يكون أمراً سهلاً. فإذا كنت هادئاً لسنوات، من الأفضل أن تبدأ التعبير عن آرائك بطرق متواضعة وفي أماكن آمنة. فعلى سبيل المثال من البساطة القول لا عندما تطلب كولا ويقول النادل «هل تقي البيسي بالعرض؟» فمن الممكن أن يمنحك هذا مذاق إخبار الآخرين

بشعورك. وإنه لأمر حسن استمالة بعض الأصدقاء الداعمين. اطلب من أصدقائك المقربين أن يأخذوك بعين الاعتبار عندما تتخذ قرارات هامة. اطلب منهم أن يسألوك عن رأيك الفعلي عندما تقول في البدء إنك لا تبالي بتبني أي خيار.

يرغب الناس من حولك في دعمك عندما تحاول التعبير عن نفسك. اقض وقتاً أقل في تخيل كيف يمكن أن يكون رد فعل الناس وامض وقتاً أطول في مناقشة الأفكار. لكن احذر ألا تذهب بعيداً في الاتجاه الآخر فالناس الذين يتعرضون للتذمر لا يستجيبون بشكل حسن. تذكر أن التوازن في التواصل كما في أغلب الأشياء الأخرى أمر هام.

### من ملفات العيادة: مشاكل الغدة الدرقية: دراسة حالة

كان رالف البالغ /38/ سنة من عمره يُعدّ من قبل حميه سام كي يتولى أمر شركة العائلة. وبرغم أنه خطط أن يتوقف عن العمل في وقت سابق، فإن سام أجلّ تقاعده بسبب وضعه الاقتصادي السيئ.

كان رالف يدير الشركة جنباً إلى جنب مع سام لسنوات طويلة، لكنه لم يكن شريكاً مكافئاً. فحتى عندما كان يختلف مع سام في قرارات تخصص العمل، لم تتوفر القدرة لرالف على أن ينقص قرار حماه - وحتى أنه لم يحاول.

بعد سنوات أمضاها رالف في قمع إرادته الخاصة، بدأت صحته تعاني. كان منهكاً وكثيراً وكان يعاني من الخدر في أطرافه وازداد وزنه وكان يعاني من الإمساك. وعندما قابلناه، كان الأطباء قد شخصوا له مرض هاشيموتو وهو السبب الأكثر شيوعاً لقصور عمل الدرقية. راجعنا رالف لأنه لم يكن يشعر بتحسّن برغم أنه كان يتناول دواءه على نحو دقيق.

أردنا أن نعدّ نشفي رالف بشكل تام، لذلك كان أول شيء فعلناه تعليمه كل شيء عن غدته الدرقية. تنتج الغدة الدرقية الهرمونات



تريودوثيروين والتي تساعد في تنظيم معدل الاستقلابي الأساسي. كما تساعد في الوظيفة الخلوية لكل العضلات، بما فيها العضلات في أطرافك إضافة إلى بطانة جهازك الهضمي وقلبك. إضافة لذلك تساعد الهرمونات الدرقية في وظيفة الدماغ والكليتين والجهاز التناسلي.

لذلك فإن كان الهرمون الدرقي منخفضاً كما في حالة قصور الدرقية لدى الإصابة بمرض هاشيموتو فإن الاستقلاب يكون بطيئاً والعضلات ضعيفة، إضافة إلى التعب، والكسل وزيادة الوزن، والقشعريرة والشعر الجاف والجلد الجاف وعدم انتظام الدورة الشهرية لدى النساء. يعتبر الأطباء تلك الأعراض إشارات إلى مشكلة في الغدة الدرقية على الأغلب. ففي حالة قصور الدرقية يظهر الضعف العضلي على شكل إسك وأوصال متصلبة ومتشنجة وصوت أعمق.

قصور درقية هاشيموتو يسببه مرض مناعي ذاتي. لذلك كان أول شيء حملنا رالف على فعله الذهاب إلى طبيبه الداخلي للتأكد من أنه لم يكن يعاني من أمراض مناعة ذاتية أخرى مرتبطة بقصور الدرقية تحتاج للعلاج. تلك الأمراض الأخرى تتضمن أموراً أخرى مثل عرض سيوغرين (أعين جافة مزمنة) والذئب، والتهاب المفاصل الروماتيزمي والغرناوية وتصلب الجلد والسكري من نوع ميليتوس:

1 - لحسن الحظ لم يكن رالف يعاني من أي من تلك الاضطرابات، وكان بإمكاننا التركيز فقط على مشاكل الغدة الدرقية.

وبعد ذلك أجرى طبيب رالف بحثاً عن الأسباب البدنية المحتملة والتي من المحتمل أنها تقلل من مستويات هرمون غدته الدرقية ومن ضمنها تناول الأدوية مثل ليثيوم، تاموكسين وبدليل تيسوسترون، أتروفيرون ألفا أو جرعات كبيرة من الستيرويدات أو الأستروجين واضطراب الهايبوتلاموس. لم يكن رالف يتناول أيًا من هذه الأدوية. لذلك فحص الطبيب الدواء الذي كان يتناوله رالف في حبه لمعالجة

مشاكل الغدة الدرقية لديه لرؤية إن كان هذا سيقدم مفتاحاً وقد فعل.  
كان رالف يستبدل هرمون (T4). بعض الأفراد يستجيبون لهذا  
النوع من التكميل. ويحتاج بعض الناس إلى كليهما. يستخدم الدماغ  
مكمل (T3) الذي يقال إنه أقوى فعالية بسرعة أكبر من (T4). بدأ رالف  
بتناول كلا المكملين (T4) و(T3).

ويعا أن (T3) يتطلب وقتاً لكي ينظم وظيفه سير وتونين الدماغ  
اقتربنا أن يفكر رالف بسؤال طبيه إن كان من المناسب له أن يأخذ  
مكملات للمساعدة في تقوية مستويات السيروتونين لديه. بدأ رالف  
بتناول HTP 5 وفي حال أن هذا المكمل لم يجلب له راحة كافية فيمكن  
أن يبدأ بتجريب SAME بدلاً من ذلك.

وبعدئذ كان رالف بحاجة إلى أن ينكب على مشاكل نظام المناعة  
والتي كانت في المقام الأول السبب في مرض هاشيموتو. فانخفاض  
نشاط الدرقية لديه كان سببه تشكيل نظام مناعته لأجسام التهابية مضادة  
للغدة الدرقية. وهذا ما يمكن أن تسببه عدة أشياء. لكن الأسباب الأكثر  
شيوعاً تتمثل في الفيروسات وحساسيات الطعام. لكن رالف أخبرنا أنه  
لن يتعامل مع أية حميات تقيده، لذلك لم يرد الذهاب إلى اختبارات من  
أجل الحساسية.

كما حملنا رالف على الذهاب لطبيب وخز بالإبر وطبيب أعشاب  
صيني كي يحصل على دعم إضافي في معالجة نظامه المناعي وغدته  
الدرقية الشاذة. فبدأ بتناول عشب البحر ونبات الجذر ونبات عصا  
الراعي كثير الزهر والعتاب ونبات Pinellia والتي ساعدت جميعها في  
حالة الإمساك لديه وفي الحفاظ على السوائل والتعب والضعف. وأخيراً  
أرسلنا رالف إلى مدرب ليعلّمه كيف يكون أكثر جزمًا وأن يعبر عن نفسه  
ببراعة وعلى الأخص في حالات الغضب أثناء العمل. كما طلب رالف  
مساعدة أقدم وأعز صديق لديه والذي تولى مهمته من كل قلبه.  
وبالتحديد وضعناهما في حالات حيث توجب على رالف أن يعبر عن  
رأيه.

بدأ رالف بالعمل بالثوابت الإيجابية الخاصة بالصحة العامة للغدة الدرقية (أتخطى القيود القديمة وأسمح لنفسى الآن التعبير على نحو حر وبدع) وبمقصود الدرقية (أجد حياة جديدة بقواعد جديدة تدعمنى أياماً) وبالكتابة (أتخطى مخاوف الآخرين وحدودهم، أخلق حياتي). كما جعلناه أيضاً يستخدم بعض الثوابت الإيجابية لبعض الأعراض التي كان يشعر بها كنتيجة لمشاكل الغدة الدرقية؟ للتعب (يفعمني الحماس للحياة وتملؤني الطاقة والحماس) وللحذر (أشاطر أحاسيسي وحيي. أسحب للحب الكامن في كل شخص) ولفرط الوزن (أنا في سلام مع أحاسيسي الخاصة. أنا آمن حيث أنا. أخلق أمانى الخاص. أحب ولنحسن نفسي).

وبقليل من التدريب وبعض الإرشاد من فريقه الصحي تعلم رالف متى يعبر عن رأيه ومتى يحجم. عاد إلى مسار صحته وحياته؛ وبدأ يدافع عن نفسه أكثر في العمل الأمر الذي أقنع حماه أنه ربما آن الأوان كي يتقاعد.

### كل شيء على ما يرام في المركز العاطفي الخامس

لديك القدرة على خلق رقبة وغدة درقية وفم صحي باستخدام الدواء والحسد والثوابت الإيجابية. إن كنت تعاني من مشكلة في الجزم أن تكون مفرطاً في عدوانيتك أو أن تكون مفرطاً في السلبية فمن الممكن أنك تعاني من قضايا صحية في تلك المناطق. بالإصغاء لجسمك ومن ثم تغير أفكارك وتصرفاتك يمكن أن تتعلم شحذ مهاراتك في الاتصال وأن تشفي جسمك وتغير طريقة مقاربتك للعلاقات في نفس الوقت.

افهم كيفية التحدث إلى أسرتك وأطفالك وأمك وأبيك وإلى رئيسك في العمل بحيث تكون مفهوماً. فإن كنت تعاني من مشاكل في التواصل فمن المهم تحديد ماهيتها بحيث نستطيع فهم كيفية معالجتها ومن ثم المتابعة كي نخلق الصحة في المركز العاطفي الخامس.



Natheer-Ahmad

## فجأة أرى

المركز العاطفي السادس  
الدماغ والعينان والأذنان

المركز العاطفي السادس مركز الدماغ والعينين والأذنين. وتعتمد الصحة في هذا المركز على مدى الجودة التي تتلقى فيها المعلومات من كل العوامل - الأرضية والصوفية - وتستخدم هذه المعلومات في حياتك. إنه يعتمد على مدى مرونة موقفك وكيف يمكنك التعلّم من منظورات مختلفة عن منظورك. لإيجاد الصحة في مركزك العاطفي السادس، تحتاج لأن تكون قادراً على الانحناء والتمايل لرياح التغيير منتقلاً من موقف الحفاظ على المسار في بعض الحالات إلى موقف ذي شكل حر في الحالات الأخرى. سيسمح هذا لك التوازن بالنمو والتغير مع الزمن، مركزاً على ما يحدث أمامك بدلاً من التعلق على نحو يانس بطرق تجاوزتها، متمنياً لو تستطيع إعادة الزمن.

تشمل القضايا الصحية المتعلقة بالمركز العاطفي السادس أموراً تتدرج من أمراض الدماغ والعينين والأذنين إلى الموضوعات الأوسع مثل مشاكل التعلم والتطور. فإن كنا نناقش جزءاً من الجسم فإن أنماط تفكيرك وسلوكك هي التي تسبب المرض كما في حالة المراكز العاطفية الأخرى. لكن عندما نناقش القضايا الأكبر فإن أنماط التفكير والسلوك لا تمثل سبباً،

فهي مجرد عامل يزيد من ميول محددة مثل ADHD أو عسر القرائة  
وستصبح أكثر تحديداً لدى عملنا من خلال أقسام الجسم وقضاياها لاحقاً  
في هذا الفصل.

يعاني الناس الذين يتصارعون مع الصحة في المركز العاطفي السادس  
من عدم توازن في الطريقة التي ينظرون فيها إلى العالم ويتعلمون منه.  
فبعضهم متأصل في العالم الدنيوي من دون أي اتصال مع عالم أكبر  
والآخرون مرتبطون بشكل كلي مع العالم الصوفي من دون أن نظاً  
قدمهم عالم الأرض. العثور على طريقة لإقامة التوازن بين مدخلات  
هذين العالمين لدى مواجهة لحظات المد والجذر في الحياة سوف توفر  
الصحة في المركز العاطفي السادس.

### المركز العاطفي السادس الإيجابي: النظرية والعلم

وفقاً لنظرية لويز هاي في الثوابت الإيجابية فإن صحة المركز العاطفي  
السادس - الدماغ والعينين والأذنين تتضمن القدرة على استقبال  
المعلومات ومرونة في التفكير والحالة العقلية للخروج من الحالات.  
يشبه الدماغ الحاسوب، إذ يستقبل المعلومات، ويعالجها ومن ثم يقوم  
بالوظيفة المناسبة. تنتقل المعلومات من كل جزء من أجزاء جسدنا إلى  
الدماغ ومن الدماغ إلى الجسم، لكن مكونات الدماغ العاطفية مثل  
الخوف والغضب وعدم المرونة يمكن أن تخفّض عمل الدماغ إلى مرنة  
ثانوية. فعلى سبيل المثال الشخص الذي يعاني من مرض باركنسون يمكن  
أن يتحكم به الخوف والرغبة الجامحة للسيطرة على كل شيء، وكل  
شخص. العينان والأذنان هما القناة التي نعلم من خلالها عن العالم  
الخارجي. وتعلّق الصحة في أي من هذه المناطق بعدم محبة المعلومات  
التي تلقاها. فكل مشاكل العين على سبيل المثال تتعلق بالخوف والغضب  
بشأن الحالة التي أنت فيها. الأطفال الذين يعانون من مشاكل في العين  
ربما يحاولون تقادي رؤية ما الذي يجري في أسرهم، في حين أن الناس



الأكثر عمراً والذين يعانون من إعتام عدسة العين يمكن أنهم يخافون ما مما يخبئه المستقبل لهم.

دعونا نرى ماذا لدى العلم الطبي ليقوله بشأن العلاقة بين العقل والجسم والتي هي في أساس الأمراض في المركز العاطفي السادس.

هناك الكثير من الكتابات التي تقترح كون نمط الشخصية يمكن أن بعداً أناساً محددين مسبقاً لمرض مينير و اضطرابات الأذن الأخرى. فالناس المصنفون من الشخصية A هم أكثر عرضة لهذا الاضطراب كما أظهرت الدراسات أن أفراد الشخصية A يميلون لسماع فقط (20%) مما يقال لهم عندما يجرون نقاشاً في علاقة من العلاقات. ورغم تمتعهم بمظهر خارجي هادئ وضمن السيطرة فإن المرضى بمرض Meniere يميلون كي يواجهوا مشكلة مع العالم الخارجي مدى الحياة - فهم يميلون لعاناة القلق، والخوف والاكتئاب وأحاسيس فقدان السيطرة.

2- من ناحية الجوهر من المحتمل أن الناس الذين تنشأ لديهم هذه الحالة غير قادرين على التعامل مع عدم اليقين المرتبط بالتغيير. فاضطرابات العينين مثل التهاب الجفنين، والعينين الجافتين والزرق ارتبطت في دراسة الطب الصيني التقليدي لآلاف السنين بالإحباط العاطفي والغضب والنزق. وإنه لأمر مشوق أن نلاحظ أن الدراسات العلمية تتفحص أيضاً الجوانب العاطفية لاضطرابات العين. إذ قال الناس الذين يعانون من ألم في العين في إحدى الدراسات أنهم كانوا يضمرون مشاعر كانوا يعتقدون أن من الصعب تحملها.

3- يميل الناس الذين يعانون من مرض باركنسون لعرض نموذج من الاكتئاب والخوف والقلق يستمر مدى الحياة كما يبدو ميلاً للتحكم بكل من عواطفهم وبينتهم. تقترح الدراسات العلمية أن هؤلاء المرضى يمكن أن يكونوا قد ولدوا بمستوى منخفض من الدوبامين Dopamine كي يبدووا به الحياة، الأمر الذي يمنحهم نمط شخصية تتجنب الخطر وتناهى بنفسها عن التغيير. يميل الناس الذين يعانون من مرض باركنسون

إلى أن يكونوا رواقين وملتزمين بالقانون وهم مواطنون جديرون بالشفقة،  
مجدون وينضمون للكثير من المنظمات. من المحتمل أنهم مسؤولون في  
موقع التحكم.

4 - الآن وقد قرأت العلم الكامن خلف هذه الأمراض في هذه  
المنطقة، فما هي الخطوة التالية في معالجة مشاكل المركز العاطفي  
السادس؟

### الدماغ

يحاول الناس الذين يعانون من قضايا تتعلق بالدماغ مثل الشقيقة أو  
أنواع الصداع الأخرى والأرق والنوبات المرضية ومشاكل الذاكرة  
والسكتة الدماغية، والتصلب المتعدد ومرض الزهايمر أو مرض  
باركنسون العيش وأقدامهم مغروسة بثبات في الأرض.

يريدون أن يكونوا جيدين في النشاطات التي تستخدم كلا الجانب  
الأيمن المبدع من الدماغ والجانب الأيسر المنظم. يهدف هؤلاء الناس إلى  
أن يكونوا ماهرين في جوانب عديدة من الحياة من الهندسة إلى التاريخ  
والرسم والموسيقى. والعيش بهذه الطريقة لوقت طويل غالباً ما يؤدي إلى  
أزمة تجبرهم على البدء برؤية العالم من وجهة نظر جديدة. الآن وقد  
أصيبوا باضطراب في الدماغ، لم يعودوا قادرين على الاعتماد على سبل  
التعلم التي استخدموها على الدوام ويتوجب عليهم اللجوء إلى مصادر  
الذكاء والإيمان التقليدية - المعلومات من قوة أسمى.

إن كنت تعاني أياً من المشاكل الدماغية أعلاه راجع طبيباً في البدء، لأنه  
توجد أدوية وعلاجات فعالة، لكن الطب الحديث والعلاجات البديلة  
يمكن أن تنجح إلى حد ما. فحالما كانت الأعراض الحادة تحت السيطرة،  
فقم بالخطوة التالية في علاجك. فصحتك على المدى الطويل تعتمد على  
تغيير أنماط التفكير والسلوك التي تؤثر على كيفية عمل دماغك ونسبة  
المرض - وفي بعض الحالات تسبب مرضاً خطيراً جداً.

فنعلم أشكال جديدة للذكاء واختيار العالم من خلال منظور الإيمان يمكن أن يقلل من فرص نشوء الاضطرابات الدماغية إضافة إلى تقليل الأعراض الموجودة. يشعر معظم الناس الذين شخص لهم أطباء اضطراباً دماغياً بالكثير من الخوف والقلق. والثابت الإيجابية هامة جداً لأنها تساعد في إبعاد الدماغ عن أنماط التفكير التي تزيد من مرضك وتساعدك في اكتساب طرق جديدة في التفكير وتجلب لك الإيمان بالعالم. وفي الحقيقة فإنها تنقل علاجك إلى المستوى التالي.

فإعادة توصيل أسلاك دماغك من أجل طرق جديدة في التفكير والثور على الإيمان في تجاربك يمكن أن يساعد في طرد الأفكار التي يمكن أن تقاوم من مرضك. فعلى سبيل المثال، في نظرية الثابت الإيجابي نرفض نماذج التفكير المرتبطة بالصراع الحياة والصراع المستمر والإحساس بالاضطهاد. يمكنك أن تفتح نفسك للحياة وترى الأمر الجيد فيها بالثابت الإيجابي (أختار النظر إلى الحياة على أنها أبدية وسارة. أنا أبدي ومبتهج وفي سلام) ويرتبط الأرق بأحاسيس الخوف والذنب وعدم الثقة بعملية الحياة. إن كنت تعاني من مشكلة من الأرق بضاعتها القلق، يمكن أن تهدأ أعصابك وتنام على نحو أفضل باستخدام الثابت الإيجابي (أعتقد النهار بكل حب وأنا أعلم أن غداً سيأخذ من نفسه) وعلى نحو مشابه، تتعلق الشقيقة بمقاومة الحياة وتعلق أيضاً بالخوف من أن تُدفع أو تُقاد. يمكنك أن ترتاح من الشقيقة بتوك الأمور تسير على عواهنها وتكرير الثابت الإيجابي (أسترخي مع جريان الحياة وأسمح للحياة أن تزودني بكل ما أحتاج بسهولة وعلى نحو مريح).

يرتبط الزهايمر وأشكال الخبل الأخرى برفض التعامل مع العالم كما هو بسبب التعلق بطرق التفكير القديمة والخوف من الأفكار الجديدة والشعور بالعجز والغضب. إن كان هذا حالك فافتح قلبك وعقلك لطرق جديدة لمقاربة الحياة بالثابت الإيجابي (ثمة دائماً طريقة جديدة



وأفضل لي كي أخطر الحياة. أسامح وأعتق الماضي. أنتقل إلى الفرع. كان يساورك القلق بشأن التقدم في العمر وفقدان الذاكرة أو إن كنت تشعر كما لو أنك في أخطود، فحرر هذا الموقف الناتج عن المحاكمة العنيفة بالثابت الإيجابي (أحب وأقبل حياتي في كل عمر. كل لحظة في حياتي تامة). وفي حالة مرض باركنسون هناك خوف ورغبة جامحة للتحكم بكل شيء وكل شخص. تخلى عن بعض هذا التحكم بالتأمل في الثابت الإيجابي (أسترخي وأنا أعلم أنني آمن. الحياة لي، وأثق بعملية الحياة). ويرتبط التصلب المتعدد بعدم المرونة والتصلب العقلي، إرادة جديدة لذلك نحتاج أن نظري هذا العقل المتصلب بالثابت (باختيار أفكار مريحة وفرحة أخلق عالماً فرحاً ومُحباً. أنا آمن وحر).

هذه بعض أهم الاضطرابات الأكثر شيوعاً والمرتبطة بالدماغ. ومن أجل الثواب الإيجابية التي تقترحها للاضطرابات الأخرى للدماغ و ينبغي عليك من أجل بلوغ الموقف الأكثر صحية المطلوب لشفاء مشاكل الدماغ المتعلقة بمركز المركز العاطفي السادس العمل على استحضار أشكال الذكاء والروحانية الأخرى إلى حياتك. وعندما نقول روحانية لا نعني الدين. بل نحن نتحدث عن ارتباط بشيء، أسمى من نفسك. لن تتمكن من حل هذه القضايا بالدراسة أو المنطق بل من خلال التأمل والصلاة. من المهم أن تفهم أن هناك قوة غير محددة تربط كل الأشياء. بما فيها أنت. ينبغي علينا العمل كي نرتبط مع السماوي إن أردنا الشفاء. وكيفية قيامك بذلك أمر شخصي تماماً. فمن الممكن أنك تراه أن تخصص بعض الوقت كل صباح كي تتأمل. أو ربما يمكن أن تجد مكاناً تمشي فيه في الطبيعة - من دون إطلاق أحكام أو التفكير أو الحساب بل تستمتع فقط بالجمال الموجود.

إن كنت قادراً على إيجاد التوازن بين مدخلات العالم السماوي وذكاء جديد في العالم الأرضي فستكون قادراً على العيش بصحة في المركز العاطفي السادس.

## من ملفات العيادة: دراسة حالة دماغ

تمتع فانيسا، العاملة المستقلة في تصميم المواقع الإلكترونية البالغة من العمر (27) سنة بذاكرة رائعة واهتمام قوي بكل شيء من الفن إلى الكيمياء. وعلى الرغم من أنه لم تتوفر لها الوسيلة كي تداوم في الكلية يوماً تاماً بعد المدرسة الثانوية، كانت مصممة للحصول على التعليم وكانت تأخذ دروساً ليلية في كلية المجتمع المحلي. وكانت فانيسا المشهورة بلعبها الوقاد وعدم ترددها في نقاش ضيفة حفل وعشاء ذات شعبية وكانت تعقد الصداقات بسهولة.

ورغم عوزها لتعليم عال رسمي، طوّرت فانيسا مهنة حرة مزدهرة. كانت تكسب المال وكانت تشعر أن الآخرين يتحدثونها على نحو إبداعي. لكن وبعد سنوات قليلة من بدء عملها بدأت تشعر بخدر واخر في ذراعيها ويديها وبالإنهاك طوال الوقت وكانت تعاني من صداع مزعج. وبما أنها اعتقدت أن ذلك كان إصابة في الرقبة ناتجة عن جلوسها على حاسوبها لساعات طويلة، فإنها أنفقت مئات الدولارات على أجهزة التقانة الإحيائية من أجل مكتبها.

وبدا أن لا شيء مفيد. فذات يوم استيقظت فانيسا وقد تشوّشت رؤيتها ووجدت أنها لم تكن ثابتة على قدميها. حدّدت موعداً مع طبيبها والذي حوّلها إلى طبيب أعصاب. قال الطبيب، مما أثار دهشتها، أنه من المحتمل أنها تعاني من مرض التصلب المتعدد (MS). ووصف لها الطبيب هذا المرض على أنه اضطراب عصبي متقدّم تتلف فيه ممرات الليف العصبي في الدماغ وفي الحبل الشوكي. وفي حين أنه كان يريد إجراء المزيد من الاختبارات، فإنها كانت خائفة جداً من معاودة الزيارة.

عندما زارتنا فانيسا، كان أول شيء فعلناه هو مساعدتها في فهم أن تشخيص التصلب المتعدد (MS) ليس نهاية العالم. فبالعلاج الصحيح، يستطيع الكثير من الناس تسكين مرضهم وأن يعيشوا حياة منتجة وسعيدة ومريحة، لكن وباقتباسنا كلمات الدكتور فيل «إن لم تكن قادراً

على تسمية مرضك، فلن تكون قادراً على الشفاء منه» شجعناها على متابعة العلاج مع طبيب عصبي كانت تثق به لمعرفة ما الذي يجري من نظامها العصبي المركزي ودماعها وجلبها الشوكي. وفي غضون أقل من شهر قابلت طبيها وعينت موعداً لصورة بالرنين المغناطيسي للبحث عن الضرر الحاصل للدماغ أو الحبل الشوكي وثقب قطني لفحص بروتينات محددة تسمى أشربة أوليغو كلونل Oligo Clonal bands واختبار VEP لقياس النشاط الكهربائي في الدماغ. وأظهرت صورة الرنين المغناطيسي والثقب القطني أنها كانت تعاني حقاً من تصلب متعدد (MS) وأكدت اختبارات الدم الإضافية أن أعراضها لم يسببها اضطراب آخر مثل مرض ليم، السكتة الدماغية أو مرض الإيدز.

أقامت فانيسا فريقاً طبياً متنوعاً كي يتابع خطواتها العلاجية اللاحقة للتصلب المتعدد ولوضع برنامج صحة دماغ فانيسا، ساعدناها في البدء في تكوين صورة عن الكيفية التي يبدو فيها الدماغ الصحي والنظام العصبي. فنظامنا العصبي المركزي، الدماغ والحبل الشوكي يبدو كترتالة موضوعة على عصا. ومثله مثل الترتالة للدماغ طبقة خارجية قاسية وأكثر سواداً من الخلايا والتي تحيط بمنطقة داخلية أفتح في اللون من الألياف العصبية. ومرض التصلب المتعدد (MS) هو مرض مناعي ذاتي تنتج فيه خلايا الدم البيضاء مضادات حيوية تهاجم هذه المنطقة الداخلية الفاتحة في اللون. وفي مرض التصلب المتعدد (MS) تصبح الألياف العصبية داخل الدماغ تلك التي تتقدم إلى أسفل الحبل الشوكي أيضاً متندبة بالصفائح البيضاء وبناءً عليه تصبح غير قادرة على نقل الإشارات بين الدماغ والجسم بشكل طبيعي. وبفضل هذه المعرفة كان بإمكان فانيسا أن تستخدم التصور لرؤية أليافها العصبية وقد أصبحت صحية تماماً ومن دون ندوب.

ساعدناها في العثور على نسخ بصرية للتصور الموجه ومن ضمنها قرص مدمج بعنوان «تأمل كي نساعدك في مرض» مخصص لتحديد الناس



لصابين بالتصلب المتعدد (MS) ولقد أعدت بيليروت نابارستيك هذا القرص المدمج، وهي إحدى رائدات الخيال الموجه والتي ساعدت في إثبات الآثار المفيدة لهذا النوع من العلاج.

أعدنا فانيسا إلى طبيب العصبية ثانياً والذي بين لها العقاقير المتوفرة لعلاج مرض التصلب المتعدد لديها. فمن أجل هذا المرض يستخدم الأطباء العقاقير لثلاثة أسباب: لمعالجة الأعراض ومنع الانتكاس ولتحويل مسار المرض طويل الأمد.

كانت أعراض فانيسا الحذر والوخز وعدم ثبات في يديها وقدميها (وهذا ما يسمى طبياً باسم الرنح، عدم القدرة على تنسيق الحركات العضلية الإرادية). وكانت تعاني أيضاً من التعب ومن رؤية ضبابية ومن صداع. ولقد اقترح الأطباء باكلوفين ودانترولين والعلاج الفيزيائي لأعراض المفاصل واقترحوا أمانتيدين ومنبهات للتعب الأخرى. واقترح طبيها من أجل أعراضها ذات الطبيعة المفاجئة الصداع المتقطع وضبابية الرؤية جرعة من الستيرويدات. نصح الأطباء باتا - أنترفرون وأستينات غلاتيريمر أو عقاقير أخرى للتقليل من الآثار طويلة الأمد للمرض. يقال إن هذه العقاقير تقلل معدلات الانتكاس بما يزيد عن (30) إلى (60) بالمئة لكن لها آثار جانبية خطيرة. وبعد الكثير من التفكير، ولأن أعراضها كانت خفيفة اختارت فانيسا دورة قصيرة الأمد من المعالجة بالستيرويدات. أرادت أن تتجنب الأدوية الأخرى وبالنسبة للوقت الحاضر، رغم أنها ستبقى على تواصل مستمر مع طبيها العصبي لمراقبة مستوى أعراضها.

وبعد ذلك ذهبت إلى طبيب معالجة تكاملي وخبير تغذية والذي كان يعتقد أنه أيضاً أن يقارب مرضها من وجهة نظر الأعراض ومنع المرض. ولقد عمل خبير التغذية على إجراء توازن في نظام فانيسا المناعي والذي كان قد خرج عن السيطرة والذي كان يهاجم دماغها وجبلها الشوكي. بدأت فانيسا بتناول حمض الديكساهيكسينيك DHA والكالسيوم

والمغنيزيوم والنحاس والسيلينيوم ومستحضر ب كومبلكس B  
 Complex الصيدلاني والذي كان يحتوي على الشبانين B5  
 وB12. وابتعدت عن كل المشروبات التي تحوي على الكافيين وأي  
 مشروب أو طعام يحتوي على الأسبارتيم أو غلوتاميت الصوديوم  
 MSG لأنه من المعروف عنها أنها تؤثر على الناس الذين يعانون من  
 مرض التصلب المتعدد كما تساءلت فانيسا إن كانت حساسيتها للحظة  
 تزيد من سوء أعراضها ولذلك بدأت تلغي القمح من حميتها.

وقفتها التالية كانت عند طيب وخز بالابر وطيب أعشاب صيني  
 والذي استخدم بعض الابر والأعشاب للتقليل من الرنح ومن تعبها  
 وصداعها. اقترح يوسوبلاسيراتا والتي يمكن أن تقلل من هجوم المناعي  
 الذاتي على الدماغ واقترح جينكجو بايلوبا Ginkgo Biloba والتي  
 تبين أنها تقلل الاستجابة الالتهابية في الدماغ لدى المصابين بمرض  
 التصلب المتعدد كما تناولت كستناء الفرس وهي نبتة أخرى لها أثر مقاوم  
 للالتهاب إضافة إلى كونها تقلل من الورم. وحتى أنه اقترح أن تناول  
 بشكل مؤقت حمية ماكروبيوتيك في محاولة لإعادة تنظيم نظام المناعة  
 الشاذ لديها.

وآخر عضو في فريق فانيسا كان خبير أعشاب من التيبب والذي  
 ساعدها في إيجاد خليط عشبي لاءم احتياجاتها الفردية. فلقد تبين أن  
 هذا الخليط العشبي يزيد من قوة العضلات وأظهر المرضى الذين يتناولونه  
 تحسناً في بعض الاختبارات العصبية.

إضافة إلى هذه البرامج البدنية بدأت فانيسا في تغيير نمط أفكارها  
 والذي من المحتمل أنه يسبب إلى وضعها. بدأت باستخدام الثواب  
 الإيجابية للعمل على كلا التصلب المتعدد (باختيار أفكاراً محبة وفرحة  
 أخلق عالماً محباً وفرحاً. أنا آمن وحر) والأعراض التي كان يسببها. الخلد  
 (أنقاسم أحاسيسي وحيي. أستجيب للحب في كل شخص) وللتعب (أنا  
 متحمس بشأن الحياة وملوئي الطاقة والحماس) وللصداع (أحب

وانتحي نفسي. أنظر إلى نفسي وما أفعل بعين الحب أنا آمن) ولصحة العين العامة (أرى بحب وبفرح) ولمشاكل العين (الآن أخلق حياة أحب النظر إليها).

وبالطبع أكدنا لها على أهمية خلق تواصل مع العالم السماوي. كانت مترددة في البدء لكنها قررت تجريبه. فلقد حددت نصف ساعة كل صباح للجلوس وتأمل الغابات قرب بيتها.

كانت فانيسا قادرة باستخدام جهود العلاج الضخمة هذه على وقف أعراض مرض التصلب المتعدد ومواصلة حياتها على نحو صحي ومنتج. كانت لا تزال عاملة ناجحة وكانت لا تزال روح الفريق عندها. لكن الآن كان هناك شيء أكثر من ذلك - كان هناك إيمان بالعالم.

### التعلم والمشاكل التطورية

في حين أن العديد من الناس يصنفون مشاكل التعلم والمشاكل التطورية كخلل في الدماغ، فإننا ننظر إليها على نحو مختلف. فكل الكائنات البشرية تأتي إلى العالم وأدمغتها موصولة بطريقة محددة. إذ يميل بعض الناس أكثر إلى أن يقوموا بوظيفتهم في الجانب العاطفي الأوسع من الدماغ والآخرين يقومون بوظيفتهم في الدماغ الأيسر المنطقي والمنظم. وعندما يتعلق الأمر بمشكلات التعلم، فإننا نجد أن هؤلاء الناس يعيشون ويتعلمون في بيئات تجعل تعلمهم مضطرباً. فهم يتخذون موقفاً غير صحي بعد حالات فشل متكررة في المدرسة والعمل فإنهم يكتسبون موقفاً غير صحي، ويعتقدون أنهم أغبياء وكسولون وأنهم فاشلون. وتنبع معظم المشاكل التي يعانون منها من كونهم متمركزين أكثر في أحد الأطراف القصوى للدماغ، أما في الطرف الأيمن أو الأيسر من دماغهم. ثمة إيجابيات وسلبيات لكل من هذين الموقفين. فعلى سبيل المثال، فهؤلاء الذين يتمركزون في الجانب الأيمن من الدماغ يكونون غالباً قادرين على رؤية الصورة الأكبر من حالة وربما يرونها من زاوية جديدة



تماماً ومثيرة، لكن من الصعب بالنسبة لهم التعامل مع تفاصيل مجتمعا المنظم إلى درجة كبيرة. وهؤلاء الذين يتركزون في الجانب الأيسر من الدماغ أكثر يكونون بارعين في الأشياء التفصيلية مثل الرياضيات والعلوم لكن لا يمكنهم التعامل مع الجانب العاطفي من الحياة. فهذه الحالات ليست مجرد سيادة جانب من الدماغ على الجانب الآخر بل بالأحرى تدور حول اختلال شديد في توازن في الذكاء باتجاه من دون القدرة على القفز على خصائص الجانب الآخر.

ثمة علاجات وفي بعض الحالات أدوية يمكن أن تساعد في أعراض مشاكل التعلم والمشاكل التطورية. فمن أجل خلق صورة كاملة عن الصحة في المركز العاطفي السادس من الضروري العمل على أنماط السلوك والتفكير والتي من الممكن أنها تقاوم المشاكل.

عند تفحص الاضطرابات التعليمية والتطورية يمكننا مشاهدة الحالات القصوى في أمراض عسر القراءة واضطراب الهرمون المضاد للإبالة ADHD وأسبرجرز وحالات أخرى. الناس الذين يعانون من عسر القراءة، وهي إعاقة تعلم تركز على اللغة، يكون لديهم دماغ آمن أقوى من الأيسر - وهم غير قادرين على التركيز على تفاصيل اللغة. والناس الذين يعانون من Asperger (وهو اضطراب تطوري منحرف) يكون لديهم جانب أيسر أقوى ويميلون لأن يكونوا استحواذيين وموجهين باتجاه التفاصيل، ولديهم مهارات ممتازة في الرياضيات.

يقوم دماغ كل فرد منا بنقاط ضعفه وقوته الفريدة بوظيفته على نحو مختلف قليلاً. لكن الناس الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه ADD واضطراب الهرمون المضاد للإبالة ADHD ومن عسر القراءة فروفا تطويرية مبالغ فيها بالطريقة التي توصل فيها أدمغتهم. ولهذا السبب فإن نظرية لوييز في الثوابت الإيجابية لا تقارب هذه القضايا على أنها اضطرابات حقيقية، لأننا في معظم الحالات نملك جوانب من هذه القضايا في داخلنا. الأمر الأساسي هو قدرتك على تعليم دماغك كي

يقوم بوظيفته على أكمل وجه. إحدى طرق القيام بهذا تحديد وتغيير نماذج التفكير السلبية التي تقف في وجه اكتسابك كل مواهبك العقلية. وللانكباب على نماذج التفكير الكامنة خلف اضطراب الهرمون المضاد للإبالة ADHD تقترح لويث الثابت الإيجابي (تجني الحياة. أحب نفسي على ما هي عليه. أنا حر في إيجاد حياة فرحة تعمل في صالحها. كل شيء على ما يرام في عالمي). لكنها أيضاً تنصح باستخدام الثوابت الإيجابية الأخرى التي تنكب على بعض سمات الاضطرابات الأكثر شيوعاً.

فعلى سبيل المثال، فإن فرط النشاط المرتبط بمرض اضطراب الهرمون المضاد للإبالة ADHD يترافق غالباً بنماذج تفكير تتضمن الشعور بأنك واقع تحت الضغط وبأنك مسعور. لذلك إن كنت ميّالاً لفرط النشاط أو عدم التركيز، فيمكن أن تحتاج لثابت مهدي يحررك من القلق والهم. ثابت إيجابي جيد هو (أنا آمن. كل الضغط يزول. أنا جيد كفاية). ويمكن أن تنشأ التأتأة، وهي سلوك من المحتمل أن يرتبط بعسر القراءة، عن عدم الأمان ونقص في التعبير عن النفس. فإن كنت تتأتى، بطئ وذكّر نفسك بالثابت الإيجابي (أنا حركي أعبر عن نفسي، أنا الآن آمن في تعبيرتي. أتواصل فقط بالحب). وغالباً ما يرتبط مرض Asperger بالاكتئاب، لذلك إن كنت تعاني من هذا المرض، يمكنك استخدام الثابت الإيجابي (أتجاوز مخاوف الآخرين وحدودهم. أخلق نفسي).

حالما تبدأ بتضمين ثوابت لويث الإيجابية في حياتك ستري بأن أنماط السلوك والأفكار التي كانت تثقلك بدأت بالزوال. ينبغي أن تشعر أنك أقل قلقاً وعصبية وأكثر هدوءاً وتركيزاً. من الطبيعي أن ترتد في بعض الأحيان إلى النماذج القديمة، وربما بقيت على هذه الحال معظم حياتك، لذلك لا تتوقع شفاء عاجلاً. امنح نفسك شرف التغييرات التي عملتها وحدد المكان الذي لا تزال تحتاج للعمل.

وكشخص يعيش بنية دماغ متطرفة، يمكن أن تحتاج حرية مناخه  
الموضوعات التي تحظى حقاً باهتمامك. فمن المحتمل أن التغيير المفاجئ  
والقوانين والوظائف والمنتطلبات تبطل نشاطك لكن عدم القدرة على  
التعلم لا تعني بالضرورة أنك ستصارع دائماً أو أنك ستكون سعيداً في  
الحياة. الناس الذين يعانون من مشاكل في الانتباه وقضايا تعليمية  
وتطورية أخرى والذين يتبعون ترميم العقل والجسم سوف يندهشون من  
مقدار الطاقة التي بددوها لكونهم مشتتين وغير منظمين.

فتبني عادات قليلة جديدة سيساعدك في وضع التزاماتك في تسلسل  
سوف يوفر الوقت لرعاية إبداعك المذهل. من المستحيل الإبقاء على  
وضوح الصورة الكلية والانتباه إلى التفاصيل في آن معاً. إنها قضية تغير  
طريقة تفكيرك وسلوكك. صارع كي تحقق التوازن بين رعاية عقلك  
المبدع والإبقاء على نفسك في العالم الواقعي. أنت كائن إنساني قادر  
وقوي. واصل تذكير نفسك بالثابت الإيجابي (أنا مشغول دماغياً. أحب  
نفسي على ما هي عليه. أنا جيد كفاية. كل شيء على ما يرام).

إضافة إلى الثوابت الإيجابية هناك عدد من التغييرات السلوكية والتي  
ستساعدك في توفير التوازن لأدمغة الناس الذين يعانون من قضايا تعليمية  
وتطورية. وللبدء، بشفائك العاطفي اعمل كي تتحرك باتجاه الجانب  
الآخر من الدماغ. فعلى سبيل المثال فإن الناس المتركزين القسم الأيسر  
من الدماغ الموجه للتفاصيل والمحبةً ببنيتهم يحتاجون القيام بكل ما  
يستطيعون كي يضمنوا المزيد من العاطفة السيابة والإبداع في حياتهم.  
سيكون هذا مخيفاً جداً. لذلك لا تقم بذلك بنفسك. اطلب من شخص  
تثق به أن يخطط يوماً - أو ساعة - حيث ستوافق مع كل ما يقترح. لن  
تعرف ما سيحدث، لكنك ستكون قادراً على البدء في الرحلة وأنت تعلم  
بأن شخصاً يهتم بك أفضل اهتمام قد خلق البنية من أجلك. فإراحة  
النفس بهذا النوع من التلقائية سيزودك ببنية آمنة، على الرغم من أنك قد  
لا تشعر بذلك. من المهم بالنسبة لك تسخير مساعدة معالج محترف.



جزء الأمر مع معالج معرفي سلوكي أو معالج ديايكتيكي سلوكي لمساعدتك في تحديد ومعالجة أنماط السلوك التي تؤدي إلى القلق والخوف.

فإن كنت شخصاً يميني الدماغ ومبدعاً وسيّاب العاطفة، فإنك ستريد فعل عكس ذلك تماماً. فأنت بحاجة للعمل ببطء كي تجلب البنية ببطء إلى حياتك. لا تقذف بنفسك فجأة لأن هذا سيربكك ويدمر جهودك. إحدى الاستراتيجيات الممكنة استخدامها تسمى «أسلوب الخطوتين». فإن وجدت نفسك غير قادر على تركيز دماغك كفاية لاتخاذ قرار أو لحل مشكلة، قسّمها ببساطة إلى خطوتين في كل مرة. ولفعل ذلك تناول قلماً وورقة ودوّن شيئين تعرف أنهما صحيحين بشأن حالة ما. وبعدئذ أبسط حقيقتين إضافيتين متصلتين. وبعدئذ حقيقتين إضافيتين فإن كررت هذه العملية فستجد أنك في النهاية ستوجه اهتمامك إلى لب المشكلة.

سيساعدك هذا الأسلوب في الحصول على التركيز حتى ولو شعر دماغك بالتشتت. يمكنك أيضاً البحث عن شخص يمكن أن يهدئك عن طريق إدخالك إلى منظمة. إذ يمكن لمدرّب تربوي أن يعرفك على بعض المعتقدات الأساسية المتضمنة في العيش حياة أكثر تنظيماً. يمكن أن تساعدك أيضاً في إيجاد الأدوات التي ستعمل لصالحك - سواء أكان كتاب برامج، بطاقات فهرست أو طريقة أخرى لمساعدتك في وضع الأمور بالترتيب. وإن كنت تشعر أنك جريء يمكن أن تحاول البدء بعمل بدوام جزئي، أو العمل كطبيب مقيم الأمر الذي يستخدم مهاراتك الإبداعية لكن يتطلب بعض التركيز على التفاصيل.

**من ملفات العيادة: دراسة حالة: مشكلات التعلم**

ترعرعت تارا والتي هي في الثلاثينيات من عمرها في بيت كان يدار كوحدة عسكرية، كان والدها أحد جنود البحرية وكان يصر على النظام

والبنية والتركيز. بعض الأطفال يستجيبون بشكل جيد لهذا النوع من التربية لكن تارا لم تستجب. ومما زاد الأمور سوءاً كانت تقوم المدرسة التي ارتادتها على أساس عسكري وكان لها نفس الفلسفة الصارمة حيث الاستذكار وكانت تستخدم طرق التعليم التقليدية الأخرى. كانت تارا تشعر بالضيق. فلم يكن بوسعها التركيز ولم يكن بوسعها إنهاء وظائفها في الوقت المحدد. أخذها والدها والذي اعتراه القلق بشأن تحصيلها المدرسي إلى طبيب نفسي والذي شخص لها مرض اضطراب الهرمون الضاد للإبالة ADHD ووصف الريتالين. تحسن تركيز تارا قليلاً لكن الريتالين لم يستطع أن يحل مشكلتها الأولية - ببساطة لم تستجب للتعليم التقليدي. وحالما أصبحت بالغة قررت تارا الانتقال إلى مدينة نيويورك للتركيز على إبداعها الكبير بارتياحها مدرسة تصميم وحصلت على عمل في الأزياء، وتقريباً عانت من المشاكل مباشرة في إنجاز متطلباتها الأكاديمية. ورغم أن التصميم كان ميلها الطبيعي فإنها واجهت مشاكل في التقدم للامتحانات المطلوبة وإنهاء المشاريع بسبب عدم قدرتها على تنظيم وتخطيط المشاريع. فلقد وجدت نفسها عرضة للامتحانات الأكاديمية رغم حقيقة أن معلمها مدحوا تصاميمها وذهنها المبدع الوقاد. فنقص التركيز قد أخرجها عن المسار في مدرستها عندما كانت أصغر في العمر وها هو يحدث ثانية.

بدأت تارا بإعادة برمجة أفكارها باستخدام الثابت الإيجابي لمرض اضطراب الهرمون الضاد للإبالة ADHD (الحياة تحبني). أحب نفسي على ما هي. أنا حر في أن أخلق حياة فرحة تعمل من أجلني. كل شيء على ما يرام في عالمي) وعندما قدمت لرؤيتنا نصحتها أن تستخدم أيضاً الثابت الإيجابي للقلق (أحب وأستحسن نفسي وأثق بعملية الحياة. أنا آمن) ولفرط النشاط (أنا آمن. كل الضغوط تزول. أنا جيد كفاية). ورغم أنها ذهبت للطبيب وكانت تفكر بالريتالين ثانية، أرادت أن نتعلم كل الخيارات المتاحة لمساعدتها في التعلم. ولذلك كان أول شيء

فعلناه هو تعليمها كيفية عمل الدماغ لدى الناس الذين يتمتعون بقدرة على التركيز والانتباه. وهذا ما قال لها الطبيب. يركز الدماغ الصحيح في المقام الأول على الأشكال والألوان والعواطف والموضوعات العامة في حين أن القسم الأيسر ينجذب إلى التفاصيل والكلمات والمنطق. ثمّة أربع طرق أيضاً للانتباه ككائنات بشرية:

الانتباه المركز: يمكننا تجاهل الأشياء التي تلهينا ونضع في المقام الأول ما ننتبه إليه أولاً لاحقاً وأخيراً.

الانتباه الموزع: يسمح لنا هذا أن ننشر تركيزنا بين مجموعة من الأشياء في بيتنا.

الانتباه المتواصل: تتضمن هذه الحالة التغطية والتحمل الذهني.

الانتباه العاطفي والحدسي: هذا النوع يصرف تركيزنا إلى عناصر في حياتنا حيث نكون أو يكون شخص قريب منا في محنة أو واقع في الحب أو في ظرف عاطفي آخر مشحون.

ستجعلك الطريقة التي يوصل بها دماغك أقرب لنوع من أنواع الانتباه لكن مع التقدم في العمر يتغير هذا أيضاً. ففي عمر الثالثة والرابعة فإن الانتباه العاطفي والحدسي يسيّر حياتنا لذلك نركز انتباهنا على ما نريد سواء أكان قالب حلوى أم غفوة. وعندما نتقدم في العمر فإن أعضاء شبكة انتباهنا الأخرى عادة ما تظهر على اللوحة إذ نبدأ بتطوير قدرتنا على الانتباه المركز والموزع والمتواصل والعاطفي. فعلى سبيل المثال، في الوقت الذي يصل فيه معظمنا إلى المرحلة الثانوية، نكون قد تعلمنا توزيع انتباهنا بين ما يقوله أستاذنا وبين ما يفعله الشخص الذي نفتتن به في ذات الوقت. ويمكن أن نصبح أفضل أيضاً بحجب تلهية الموسيقى في الوقت الذي نركز فيه على وظيفتنا أقول «معظمنا» لأنه ليس كل شخص يطور هذه القدرات، لكن هذا لا يعني أنه لا يمكنهم تعلم اختيار أي من أساليب الانتباه الكامنة في داخلنا. فجميعنا نتمتع بجوانب قوة وجوانب ضعف والتي يمكن الانكباب عليها بالدعم التعليمي والصيدلاني والغذائي.



ذهبت تارا كي تخضع لتقييم عصبي نفسي لتحديد نمط دماغها الخاص بالانتباه والتعلم والذاكرة. وكما يتوقع المرء من فنان فإن تارا كانت تتمتع بانتباه جيد للأشكال ثلاثية الأبعاد وعناصر الدماغ الأيمن الأخرى لكن كان انتباهها يتشتت بسهولة عندما يتعلق الأمر بتفاصيل القسم الأيسر من الدماغ. كان من المحتمل أن تتوه بسهولة عندما كانت تتلقى تعليمات مكتوبة أو شفوية. وفي الحقيقة فإن عجز اللغة التطوري عندها تم تشخيصه لأول مرة كعسر القراءة.

وعندما شرح طبيب تارا العصبي النفسي نمط دماغها الحقيقي كانت في غاية السرور. ففجأة أدركت لِمَا كان من الصعب جداً بالنسبة لها إنهاء وظائف القراءة في الوقت المحدد. لم تكن غبية وحقيقة أن اختبارات ذكاء دماغها الأيمن (الفراغي البصري) كانت عالية أشارت إلى أن دماغها ولد كي يكون دماغ فنان. كانت بحاجة فقط لتكييف نمط تعلمها وهكذا كان بإمكانها القيام بالقراءة المطلوبة وأن تنتبه للتفاصيل في الصف كي تنهي فروضها المدرسية.

بحثت تارا التي استعادت ثقتها بنفسها مجدداً عن معلم خاص وعثرت على أستاذ جامعي كان معروفاً بعسر القراءة واضطراب نقص الانتباه ADD لكنه تجاوزها من خلال التدريب. وبمساعده تعلمت العديد من الأساليب التعويضية من ضمنها:

- 1- استخدام نظام التقويم المشفر لونياً لإبقائها تتبع برنامجاً.
- 2- استخدام مؤقت عالي الصوت والذي أعدّ بحيث أنها عندما تقلق بتفصيل فإنه سيذكرها بالحاجة للمتابعة لإكمال الفرض المدرسي.
- 3- وسيلة فروض الرسوم البيانية بحيث تستطيع الإبقاء على أولوية وتوقيت المهمة.

وتحت إشراف ودعم طبيبها توصلت إلى نظام أخذت فيه المنب ميتاديت وهو عقار شبيه بالريتالين وأحياناً وعندما كانت تعاني الضغط

في أئء حالاته كانت تأخذ المنبه الأقل قوة ولبوترين في الأحياء التي لم تكن تعاني فيها من الضغط الشديد. حتى أنها عملت مع طبييها لتقضية بعض أشهر العطلة من دون أدوية. مع ذلك وضعنا لها مكملات أستيل لكارنيتين وDHA جينج بايلوبا لمساعدتها على التركيز.

وعلى صعيد الحمية طلبنا من تارا أن تبقى على مقدار تناولها من الكافيين في الحد الأدنى لأنه منبه أيضاً ويمكن أن يعقد من مشكلة الانتباه عنءها. وأخيراً طلبنا منها أن تراقب بانتباه حالة ذهنها بعد شرب الكحول أو تدخين الماريجوانا. وأخيراً قررت تارا أنها بحاجة للابتعاد عن هذه المواد لأنها تجعل عقلها مشوشاً. وباستخدام هذه الأساليب نخرجت تارا من مدرسة الأزياء وهي تكسب عيشها كمصممة أزياء. وحتى أنها باعت منتجاتها للعديد من مخازن الأزياء الرئيسية.

### العينان والأذنان

غالباً ما يواجه الناس الذين يعانون من مشاكل في العينين والأذنين من مشكلة في إيجاد التوازن بين التأمل المنطقي والروحي. بين الصلاة والصوفية. فلا أي من الطرفين القصويين - ( أن تكون تائها في الأثير الروحاني) أو ( أن تكون منغمساً بشكل تام في القضايا الأرضية) - أمر جيد. لكن عندما تكون في الأثير الروحاني لمعظم الوقت، لا يمكنك أن تضع قدميك على الأرض كفاية كي تجرّب الأمور الدنيوية كثقافة البوب والسياسة أو أي موضوع آخر يحيط بك والذي يرتبط به معظم الناس. وكنتيجة يمكن أن تصبح منكفئاً ومعزولاً من الأصدقاء والمحبين أو الزملاء.

تسبب اضطرابات العينين والأذنين نماذج التفكير والسلوك التي تحجب قدرتك على رؤية وسماع ما يبدو أمامك أو ما يخبرك به الناس. لذلك من المهم تغيير أنماط التفكير والسلوك تلك. تضع لوز عددأ من الشوابت الإيجابية والتي ستساعد في الانكباب على الخوف والقلق

والمرتبطة غالباً بمشاكل العينين والأذنين. فعلى سبيل المثال تتعلق مشاكل العين بعدم حب ما ترى في الحياة. ومحاربة ذلك يمكنك استخدام الثابت الإيجابي (أرى بحب وفرح) ويتعلق حسر البصر (موبيا) بالتحديد بالخوف من المستقبل وبعدم الثقة بما هو موجود في الأمام. إن كان يساورك قلق دائم مما سيحمله المستقبل ذكّر نفسك بالبقاء في الحاضر بالثابت الإيجابي (أثق بعملية الحياة. أنا آمن). وعلى العكس فإن بعد النظر (هابيروبيا) هو الخوف من الحاضر. فإن كنت تعاني من مشكلة رؤية ما هو تحت بصرك مباشرة، فافتح عينيك بالثابت الإيجابي (أنا آمن في المكان والآن. أرى ذلك بوضوح). ومرض العين مثل السّد وهو إعتام لعدسة العين يتضمن عدم الثقة بالحياة ورؤية المستقبل على أنه مظلم وكثيب. جرّب التفكير الجديد (الحياة أبدية وأنا مليء بالفرح. أنطع بشوق لكل لحظة. أنا آمن. الحياة تحبني) ويتضمن الزّرق (غلوكوما) وهو مرض للعصب البصري إدراكاً مشوّهاً للحياة ناجم عن جرح قوي مديد. اعتق الجرح القديم وابدأ عملية الشفاء بالثابت الإيجابي (أرى بحب ولطف) هناك بعض الأمراض الرئيسية للعين.

تمثل الأذنان قدرتنا على السماع لذلك فإن الخلل في صحة الأذن أو وظيفة الأذن تتعلق بعدم القدرة على سماع العالم الخارجي - أو فتح عقلك له. - كما ترتبط مشاكل الأذن بنقص الثقة. ثابت إيجابي جيد هو (الآن أتعلم أن أثق بنفسى العليا. أعتق كل أفكارى التي لا تشبه صوت الحب. أصغي بحب لصوتي الداخلي) ويتعلق الصمم بالعزلة والعناد وما لا تريد سماعه. افتح نفسك للأفكار الجديدة باستخدام الثابت الإيجابي (أصغي للصوت الإلهي وأبتهج لكل ما أنا قادر على سماعه. أنا واحد مع الجميع). ويتعلق وجع الأذن بعدم الإرادة في السماع، مقترنة مع غضب وذكريات اضطراب مثل شجار الوالدين حرر الغضب والفوضى في عقلك بالثابت الإيجابي (يحيطني التناغم. أصغي بحب للمسرّ والجيد. أنا مركز للحب). ويسبب التفكير المتقلب والمشتت مشاكل مثل التوازن والدوخة. إن كنت تشعر غالباً بالتشتت أو الارتباك، ركّر عقلك



بالثابت الإيجابي (أنا متركز بعمق وأشعر بسلام في الحياة، إنه من الأمان لي أن أكون على قيد الحياة وفرحاً). ويحدث الطنين في أمراض مثل مرض مينير *Ménière* وهو مرتبط بالعناد ورفض الإصغاء لصوتك الداخلي. ذكر نفسك أن لديك كل الإجابات في داخلك باستخدام الثابت الإيجابي (أثق بنفسي الأعلى. أصغي بحب لصوتي الداخلي. أحرر كل ما لا يشبه عمل الحب).

تجري هذه التغيرات في سلوكك كي تجلب التوازن لنفسك بين طريقة العيش المعتمدة على الأمور الدنيوية وحياة روحية. سيتطلب هذا جهد واع. لذلك ابتهج بالعالم من حولك - الطعام والناس والطبيعة. كن قاسياً، بإمكانك فعل ذلك. لا أقول هذا لأسقط العالم الصوفي تماماً. بل أفعل شيئاً سيمنحك القدرة على الاتصال بالناس من حولك. شاهد بعض برامج التلفزيون. اشتر رواية من الروايات الأكبر مبيعاً. أصغ للراديو أو البودكاست. تعوّد أكثر على الأشياء التي تحدث في العالم من حولك اليوم. يجب أيضاً أن تتجنب الحافز لعزل نفسك. حاول التحدث مع الناس مسلحاً بمعرفتك الجديدة بالعالم. امض دقيقة أو دقيقتين في المطبخ في العمل كي تنقل أفكارك بشأن آخر حلقة من حلقات الرقص مع النجوم. حاول حقاً مشاهدة عرض يتحدث عنه الجميع: لا أن تشاهد العرض بذاته بل لتكون قادراً على الانخراط في حديث الناس وفي النشاطات الاجتماعية في اليوم التالي. يمكنك أيضاً أن تحفّز مهاراتك التواصلية بإجراء

حديث قصير مع محاسب في البقالة - الطقس دائماً موضوع جيد للحديث.

خيراً حاول القيام ببعض النشاطات التي تتطلب إحساساً بدنياً. اعمل تديكاً. اذهب إلى النادي أو اذهب للرقص. فأى نشاط بدني سيربطك بجسدك، يشبث قدميك في الأرض الأمر الذي سيصلك في النهاية بالسماوي.

## من ملفات العيادة: دراسة حالة أذنين وعينين

كانت واندال البالغة /44/ سنة من عمرها واحدة من أكثر الأشخاص اللذين قابلناهم في حياتنا حساسية وواحدة من الأشخاص الأكثر روحانية. وفي الوقت الذي زارتنا فيه كانت تشاهد رؤى صوفية لما يزيد عن عقد. توجب على واندال أن تضع نظارات في عمر مبكر جداً، وكانت تعاني من مشاكل الوزن والقلق والترقق، لذلك انسحبت إلى كتبها وأصبحت انعزالية أكثر فأكثر. تخرجت من المدرسة الثانوية وأصبحت كاتبة حسابات - وهو عمل مثالي لشخص يختبئ من الحياة. لكن وبعد سنوات من القيام بالعمل نفسه وهي تجمع أعمدة الأرقام بدأت تواجه مشكلة في الرؤية ووجدت نفسها تتركب أخطاء لم تكن قد ارتكبتها قبلاً. بدأت تعاني من تشوه الضوء المبهر عندما كانت تقود عائدة إلى البيت ليلاً. وإذا افترضت أنها بحاجة لنظارات فلقد أخذت موعد من طبيب عيون والذي شخص لها مرض إعتام عدسة العين.

كانت خطوتنا الأولى باتجاه بصر أكثر صحية لواندال هي مساعدتها في قصور - التلاعب اللفظي مقصود - كيف تبدو العين الصحية. فكرة العين عبارة عن كرة بأعصاب حساسة للضوء في المؤخرة تسمى الشبكية والعدسة في المقدمة وتبطن مقدمة العدسة طبقة دقيقة حساسة تسمى القرنية.

تكون العدسة حسنة الهيئة وصافية في العين العادية. وعندما يصاب شخص ما إعتام العدسة تصبح عدسة العين معتمة وأحياناً إلى درجة حجب البصر. وهذا ما حصل لواندال. وأسباب عديدة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسّد ومن ضمنها رض العين، ومرض المناعة الذاتية للعين، والسكري، والإشعاع واستخدام السيترويد. وللتقليل من مشكلتها الحالية، من دون ذكر الإعتام في عينها الأخرى. أردنا معرفة إن كان لدى واندال أي من هذه العوامل الممكنة المساهمة. لاحظنا أنها كانت تعاني من فرط الوزن بما يصل إلى /50/ رطلاً إنكليزياً، لكن ولأنها كانت

تجنب الأطباء لسنوات، لم تكن متأكدة إن كانت مصابة بالسكري أم لا. ذهبت بناء على إلحاحنا إلى طبيب أمراض باطنية وفحصت سكر الدم لديها وتم تشخيص مرض السكري النوع الثاني. وللمساعدة في هذا الجانب من المشكلة، وصف طبيب واندا لها حمية شديدة مقيدة للكربوهيدرات كي تفقد الوزن. وساعدناها في إيجاد نوع من التمارين الأيروبيكية والتي يمكنها القيام بها لثلاثين دقيقة كل يوم. تبنت واندا خطة التمرين تحت الهام فكرة أنها كانت تحسن سكر الدم وصحة قلبها وفي النهاية بصرها.

رأت واندا أن الجراحة قد لا تساعد في حل مشكلتها البصرية لكن جراح العين أكد لها أن /95/ بالمائة من المرضى يرون بوضوح بعد العملية. وبهذه المعلومة البسيطة اختارت واندا أن تجري الجراحة على مرض إعتام عدسة العين.

لكنها لم تتوقف عند ذاك الحد، أرادت معرفة كيفية منع إعتام العدسة في العين الأخرى فاقترحنا عليها مواصلة العمل على تخفيض وزنها، وأرسلناها أيضاً إلى طبيب وخز بالأبر وطبيب أعشاب صيني وطبيب تغذية والذين سيحاولون أن يخمدوا الالتهاب في جسمها والذي كان يزيد من فرصها في نشوء مرض إعتام عدسة العين. اقترح طبيب الوخز بالأبر وطبيب الأعشاب الصيني مستحضراً يدعى هوانغ ليان Huang Lian والذي كان يحتوي على كوبتيديس Coptidis وبيلوريان Bupleurean وسكوتيلاري Scutellarea.

وأعطى طبيب التغذية واندا مكماً غذائياً كان يهدف بالتحديد إلى خلق صحة العين. كان يحتوي على فيتامين E وفيتامين A DHA وفيتامين C وريبوفلافين Riboflavin والزينك والسيلينيوم والنحاس وتورميريك Turmeric وخلصا بذر العنب ولوتين Lutein وغلوتاثيون Glutathion. كما تناولت واندا مضادات الأكسدة من



ضمناها الفاليوبك Alpha Lipoic وميم الأنزيم Q 10 وأستيل - ل - كارنيتين وكرستين Quercitin. إضافة إلى المواد المكملة أخيراً طيب التغذية أن حليب البقرة يمكن أن يجعل إعتام عدستها أسوأ لذلك بدأت واندا بتجنب منتجات الألبان والأجبان.

كما بدأت بتغيير أنماط التفكير والسلوك والتي من الممكن أنها كانت تساهم في مرضها. ولكي تصبح أقل انعزالية قررت ارتياد السينما مرتين في الشهر كي تحصل على مذاق ثقافة البوب. وهذا أمر كان بإمكانها فعله بمفردها والذي سيمنحها شيئاً تتحدث به مع الآخرين. وبدأت تجري محادثات صغيرة في كل مكان يمكنها فعل ذلك. ولمساعدتها في تغيير الأفكار الكامنة والتي من المحتمل أنها كانت تؤثر على بصرها، عملت واندا بالثوابت الإيجابية لصحة العين العامة (أرى بحب وفرح) ولمشاكل العين (الآن أخلق حياة أنظر إليها) ولمرض إعتام عدسة العين (الحياة أبدية ومليئة بالفرح. أنتظر بشوق كل لحظة. أنا آمن: الحياة تحبني) والقلق (أحب وأستحسن نفسي وأثق بعملية الحياة. أنا آمن).

ساعدتها هذه التغييرات في التوصل إلى تواصل أكبر مع العالم المحيط بها من العالم الكائن فوقها. تحسن بصر واندا وخسرت /25/ رطلاً إنكليزياً من وزنها وأصبح سكر الدم عادياً وبقيت عينها الأخرى خالية من إعتام العدسة.

### كل على ما يرام في المركز العاطفي السادس

عندما يطور الناس مشاكل الدماغ والبصر والسمع يجب أن ينظروا مرة أخرى باتجاه التوازن. تدور الصحة في المركز العاطفي السادس حول القدرة على تلقي المعلومات من كلا العالم من حولك والعالم السماوي. هذه المنظورات المختلفة ستساعدك في التحرك بيسر في الحياة - الأمر الذي يمنحك قاعدة معلومات متوازنة تقارب منها كل حالة.

دماغك وقدراتك على رؤية وحلّ المشاكل فريدة بالنسبة لك. لا تنكر مواهبك الخاصة بل حاول إيجاد مقاربة متعددة الوجوه للحصول على المعرفة. تعلم الثقة وليغمرك الإيمان، تبين التأمل والصلاة أو الأوقات الهادئة لكن تمسك بمنطق ونظام وإبداع العالم الدنيوي. ولتسهيل مقاربة واعية لحياتك جرّب ثابت لوزير الإيجابي الخاص بالمركز العاطفي السادس (عندما أوازن إبداعي وذكائي وروحانيتي مع النظام والمرونة فدائماً أنجح).

Natheer-Ahmad

## الفصل العاشر

### التغيرات

#### المركز العاطفي السابع الاضطرابات المزمنة والتتكسية والأمراض المهددة للحياة

يختلف المركز العاطفي السابع قليلاً عن المراكز العاطفية الأخرى لأن هذا المركز يدور حول مشاكل غالباً ما تبدأ في المراكز العاطفية الأخرى لكنها تتقدم إلى حدودها القصوى فعلى سبيل المثال فإن صحة الثدي قضية تعود إلى المركز العاطفي الرابع لكن سرطان الثدي المهدد للحياة يقع في كلا المركزين العاطفيين الرابع والسابع. والنموذج نفسه يمكن أن ينطبق على أي مرض يصبح مزمناً ومهدداً للحياة - كل شيء من مشاكل الوزن إلى صحة النظام المناعي.

والتحرك باتجاه الصحة في المركز العاطفي السابع تضمن التغلب على نموذج عاطفي مديد من اليأس والقنوط. إنه يدور حول إيجاد الهدف من الحياة واتصال روحي في نفس الوقت. فإن فقدت الاتصال مع شيء أكبر منك - سواء أكان إلهاً أو قوة أخرى أعظم - يمكن أن تجد نفسك تعاني من مشاكل المركز العاطفي السابع. فمرض مهدد للحياة في الحال أو مرض تنكسي بطيء يمكن أن يكون سماح جسمك لك لمعرفة أنك بحاجة لإعادة تقييم الهدف من حياتك، وأن تحرر نفسك من الاستياء والامتعاض اللتين تحملهما بين جوانبك وبلوغ قوة أعلى. فلنكي تعيش على نحو صحي، يجب أن تدرك أن هناك قوتين ترشدان حياتك هما: العناية الإلهية والاختبار الشخصي.



أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بالأمراض المزمنة والتتكسية إحصائية إلى السرطان تتضمن الخوف والقلق واليأس والشعور بأنك لست جيداً كفاية. وعملية تحديد الأفكار وأنماط السلوك التي من الممكن أنها تجعلك مريضاً أو تجعل أعراضك أسوأ لا تدور حول لوم نفسك. فأنت لم تسب مرضك. فكل مرض يعود جزئياً لعوامل مثل الطعام والبيئة والعوامل الوراثية. لكن كل مرض يمكن أن يحسّن أو يسوء بفعل عواطفك. لذلك فالهدف هو تغيير أنماط الأفكار والسلوك إلى أفكار شافية بإدخال ثوابت لويز الإيجابية والتغيرات السلوكية إلى حياتك اليومية. هذا يمكن أن يساعدك في توحيد عقلك الدنيوي مع قوتك الأسمى بحيث يمكن أن تصبح على ما يرام.

### المركز العاطفي السابع

#### نظرية الثابت الإيجابي والعلم

عندما تبلغ نظرية لويز في الثوابت الإيجابية المركز العاطفي السابع فإنها تستكشف العواطف الكامنة خلف الأمراض المزمنة المهددة للحياة مثل السرطان والتصلب العضلي الوحشي أو الأمراض التنكسية الأخرى. وفقاً للويز فإن هذه الأمراض هي علامة على الركود. سواء كان ذلك في عمل أو زواج أو الحياة بشكل عام. نماذج تفكير المركز العاطفي السابع المرتبطة بالسرطان أو الأمراض التنكسية غالباً ما يكون لها علاقة بنكران النجاح وبعدم الرغبة أخيراً بالاعتقاد بأنك جيد كفاية أو أنك جدير.

ما لدى العلم ليقوله بشأن العلاقة بين العقل والجسد في المشاكل الصحية المهددة للحياة الخاصة بالمركز العاطفي السابع:  
 هناك نمط عاطفي تاريخي واضح تمّ تأسيسه للناس الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة أو أمراض مهددة للحياة:

1 - فعلى سبيل المثال تظهر الدراسات أن الناس الذين يعانون من

لمرض تنكسية غالباً ما يتعاملون مع اليأس والقنوط والقلق المرتبط بفقد شخص ما أو شيء ما محوري في حياتهم، شيئاً منح حياتهم هدفاً ومعنى وفي حين أن هذه العواطف يمكن أن تزيد من خطر المرض المزمن بشكل عام. فلقد أظهرت إحدى الدراسات أن تلك المشاعر مرتبطة مباشرة بالتصلب المتعدد.

2- فحسارة علاقة بسبب وفاة أو عدم الإخلاص والمرور بتجربة فقد طفل أو حتى معرفة أنه لا يمكنك الحصول على أطفال، كل تلك الحالات أظهرت أنها تعجل من الإصابة بالتصلب المتعدد.

3- كما أظهرت الدراسات أن درجة تقدم العمل أو حتى التخفيف من الأمراض العصبية التنكسية يمكن أن تتأثر بكيفية معالجتنا للتوتر وبإيجاد معنى وهدف في محن الحياة.

4- أظهرت دراسة بارزة على مرض التصلب المتعدد أجرتها إيفيلين ماكدونالد أن الناس الذين لديهم هدف قوي في الحياة، ومستوى عالٍ من الصحة النفسية، ويعتقدون أنهم يستطيعون تغيير حياتهم عاشوا متوسط أربع سنوات زيادة بالمقارنة مع الذين لا يتمتعون بهذه الحالة النفسية الايجابية، الذين عاشوا سنة واحدة.

5- هذه الدراسة التي نشرت في أرشيفات علم الأعصاب كان لها أثر على الأطباء لدرجة أنها أثرت على كيفية تشخيص وتصنيف مرض التصلب المتعدد. فقبل الدراسة كان يشخص مرض التصلب المتعدد على أنه تكهن كالحج. من الواضح أنه من الممكن أن تشفى جسمك وتغير حياتك في وجه مرض تنكسي مهلك.

الناس الذين يصابون بمرض التصلب المتعدد والتصلب العضلي الوحشي والسرطان غالباً ما يعانون من اكتئاب عام أو أنهم قلقون أو غاضبون على نحو مزمن من تجربة رضية لم تعالج ولم تسو سواء أكان طلاقاً مديداً مثيراً للنزاع، أم صحة طفل أم كارثة أخرى.

6- ونرى بأن التعامل الفعال مع تلك العواطف سواء اتخذت شكلاً القلق الحزن أم الإحباط حتى أثناء المعالجة السرطانية، يمكن أن تشكل اختلافاً كبيراً في القدرة على الحصول على نتيجة أفضل في النهاية. ففي دراسة أجريت على الرجال قبل وبعد جراحة البروستات السرطانية كان هناك فرق ملحوظ بين المجموعة التي استخدمت العلاج المكمل والمجموعة التي استخدمت التخيل الموجه وأساليب التقليل من التوتر. كان لدى المجموعة الأخيرة بارامترات نظام المناعة أفضل وشفيت من الجراحة على نحو أسرع.

7- يظهر هذا أنه إن كنا قادرين على تحديد ومعالجة التوتر، وتغيير نماذج التفكير السلبي من خلال الثوابت الإيجابية أو الوسائل الأخرى واستخدام كل الخيارات الطبية المتوفرة، فإنه من الممكن معالجة أجسامنا والعيش بهدف وعاطفة.

### الاضطرابات المزمنة والتكسية

يحاول الناس المعرضون للأمراض المزمنة والتكسية مثل الألم العضلي الليفي ومرض ليم والضمور العضلي الوحشي التحكم بمصيرهم. وغالباً ما يكون لديهم قوائم بأهداف الحياة - مهنة ناجحة، وامتلاك الكثير من المال، أن يكونوا نحيفين أو أن يعيشوا حياة أسرية مثالية - والتي توجه كل أعمالهم. لكن من المحتمل أنهم لم يعلموا إمكانية نوع من التدخل الإلهي. ولسوء الحظ فإن كنت تحب الحياة مفكراً فقط بخططك فإن الكون يبذل ليفاجئك بما هو غير متوقع. وللتغلب على ذلك الإحساس الجياش المفروض من العجز والذي يرافق عادة الحوادث غير المتوقعة، فمن المهم إقامة توازن صحي بين الهدف الدنيوي والتدخل السماوي.

فإن كنت واحداً من ملايين الناس الذين يعانون من مرض خطير مستفحل والذي صنّف على أنه غير قابل للشفاء، فمن المحتمل أنك جرّبت كل شيء - من العلاجات الطبية التقليدية للمعالجات البديلة. لكن



هل يبدو أن مرضك يسوء بصرف النظر عما تكرر من مصادر ومال في مشكلتك؟ ربما أنت بحاجة لتجريب سبيل جديد فإن كنت قادراً على جمع الطب والثوابت الإيجابية والحدس لتوجيه التغيرات السلوكية فإنك أكثر احتمالاً لرؤية تغييرات في صحتك وحياتك. إذ لا يوجد ما يساعدك مثل أزمة صحية في تقييم ماضيك وحاضرک ومستقبلک وإعادة تقييم أولوياتك.

تعتقد لويز أنه يكمن في صلب اختلال التوازن بين الشخصي والروحي رفض جوهرى لتغيير طرق التفكير القديمة وعدم القدرة على التخلص من الجروح، والاستياء والنماذج والمعتقدات وفشل بالإيمان بالنفس. وبشكل عام فإن المرض المزمن يدور حول رفض التغيير بسبب الخوف من المستقبل. ولتعزيز القدرة على التغيير رغم مخاوفك استخدام الثابت الإيجابي (تحدوني الرغبة في التغيير والنمو. الآن أخلق مستقبلاً آمناً وجديداً). ولدى النظر إلى بعض الأمراض التنكسية، نرى نموذج خوف متشابه. فالناس المصابون بالتصلب العضلي الونحشي غالباً ما يكونون قادرين إلى حد بعيد، لكنهم يعتقدون في العمق بأنهم مجرد دجالين. فهم يعيشون بالرعب الناشئ عن التفكير (لو أن الناس يعرفون...) تتابهم أحاسيس أنهم غير جيدين كفاية، وكلما اقتربوا من النجاح، كلما كانوا أكثر قساوة على أنفسهم. ذكر نفسك أنك قوي وموهوب بالثابت الإيجابي (أعرف أنني ذو شأن. من الأمان بالنسبة لي أن أنجح. الحياة تحبني) ويرتبط مرض الايدز بنماذج تفكير مشابهة من كون المرء غير محمي، ويائساً ووحيداً. ومحاربة هذه المشاعر يمكنك استخدام الثابت الإيجابي (أنا جزء من تصميم العالم. أنا مهم وتحبني الحياة بنفسها. أنا قوي وقادر. أحب وأقدر كل شيء عن نفسي). إن أخبرك الأطباء أن مرضك غير قابل للشفاء امنح نفسك الأمل بالتفكير بالثابت الإيجابي (تحدث المعجزات يومياً. وأنا الآن أقبل شفاءً إلهياً). هذا ما يحصل.

تغيير نماذج التفكير أمر هام جداً لبلوغ الصحة في المركز العنصر السابع. وفي الوقت الذي تبدأ فيه بتغيير أنماط تفكيرك وسلوكك السلبية إلى أنماط أكثر صحية، من المهم أيضاً النظر إلى علاقتك مع العالم العنصري وإدراك أن هدف حياتك ليس أمراً تقررره وتنفذه بمفردك. فهذا الشرط المتغير على مدى الحياة يمكن أن يساعدك في تقدير ما هو هدف حياتك الحقيقي، إن كنت منفتحاً عليه. ابحث عن الإرشاد مستخدماً أكثر من مجرد منطقك. اقبل فكرة وجود قوة أعلى لدعمك في جهودك وحاول أن تتصل بالحكمة المتأصلة في هذا. فإيمانك بشيء أكبر من نفسك سيساعدك في إبعاد الخوف واليأس واللذين ينشأن عندما تعاني الفوضى في حياتك.

إحدى الأدوات التي تنصح بها الناس للذين يحاولون خلق اتصال مع الإلهي هي أمر يدعى اقتراح منح الحياة. وهذا شبيه بعروض النع الذي يكتبه الباحثون أو المنظمات غير الربحية للحصول على التمويل. لكن ترسل هذا الاقتراح للكون، الإله، أو إلى أية قوة أعلى تؤمن بها، مبرزاً المدة التي ترغب عيشها وما الذي تنوي فعله بالسنوات الإضافية التي ستتاح لك. وبفعل ذلك تناول ورقة واكتب اسمك وتاريخك في الأعلى.

ومن ثم اكتب في أعلى الصفحة - اقتراح منح حياة وتابع ذلك بفترة زمنية بين أقواس. مثل (للفترة ما بين 2013 - 2048) مستخدماً السنة الحالية وأية سنة تعكس الفترة التي تريد عيشها. وتحت هذا العنوان قم الاقتراح إلى فترات من خمس سنوات. لذلك ستكون المرحلة الأولى في المثال أعلاه 2013 - 2017 وستكون الفترة الثانية 2018 - 2022 وهكذا دواليك.

اكتب تحت كل فترة ما هدف حياتك المرشد إلهياً أثناء تلك الفترة من الزمن ومن ثم ضع في بنود ما تحتاج لإنجاز الخطط التي تقترح. لانكب أهدافاً أنت منخرط بها، كالتطوع في مطبخ حساء أو الاستمتاع

بالطبيعة. فهذه تصلح لصيغة تجديد منح وليست لعرض منح. فبهذا التمرين، فإنك تحضر هدفاً جديداً كاملاً.

ولا تجدد الأهداف القديمة. تجنب الأهداف الغامضة أيضاً مثل (خلق السلم العالمي) أو (حب أحفادي). فاحتمال أنك تحب أحفادك وخلق السلام العالمي ليس هدفاً محدداً كفاية. فهذه العبارات تضعف اقتراحك وتجعل إمكانية تحقيقه أقل وسيبدو اقتراح حياة أفضل على هذا النحو:

اعتدت العمل /12/ ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع. في الفترة الأولى من حياتي الجديدة أنوي أن أقلل يوم عملي إلى /8/ ساعات ولسته أيام في الأسبوع. سأمضي بقية يومي في الحب والنشاطات الترفيهية مع أحفادي، من ضمنها الذهاب للتخييم مرة في السنة على الأقل وتدريب فريق كرة القدم الخاص بهم وتعليمهم صيد السمك والتطريز الإبري من دون اقتصار تلك النشاطات على ذلك.

افعل ذلك. كن متصلاً لكن ليس إلى درجة كبيرة لكيلا تفسح المجال لقوة أعلى بالتدخل. فعملية كتابة اقتراح منح حياة هو تمرين صعب في إعادة تقييم تصميم حياتك. ويمكنك من تحريك هدفك السماوي بالتواضع والتصميم.

العديد من جوانب كيفية تفاقم المرض هي خارج سيطرتك تماماً، لكن يوجد الكثير لتفعله. حاول ألا تدع القلق يسيطر عليك. ابق على اتصال بأصدقائك وأسرتك لتشكل دائرة دعم من حولك. تعلم الإصغاء لغرائزك وردود أفعال أحشائك لأن هذه الأشياء علامات موجهة إلهياً تقودك باتجاه هدفك الحقيقي. اختر الإيمان بنفسك وأيضاً الإيمان بشيء أكبر.

من ملفات العيادة: دراسة حالة الاضطرابات التنكسية

عندما قدمت إلينا كانت إيفيت البالغة من العمر /62/ في شكل بدني ممتاز. كل أفراد أسرتها كانوا رياضيين. كانت إيفيت تقدر طقوس



وتنظيم الرياضة وأصبحت عداءة مسافات طويلة شديدة الحماس في سنوات مراهقتها.

وكبالغة واصلت إيفيت عدوها رغم حملها وكانت لا تزال تعدو عندما تقابلنا. أصيبت إصابات عرضية في ركبتها وظهرها خلال حياتها لكن موقفها الإيجابي وإيمانها بأنها ستتحسن ساعداها في تلك الأوقات. كانت إيفيت راضية معظم الوقت. إذ كانت تمتلك بيتاً كبيراً وزوجاً وسيماً والكثير من المال وصحة جيدة.

ومن ثم بدأت الأشياء تتداعى. فذات ليلة أيقظت هزات غريبة في جانبها. تواصلت تلك الهزات أياماً. راجعت طبيبها ومن ثم طبيب عصبي ومن ثم طبيب عصبي آخر. لم يكن هناك جوابٌ محدّدٌ لكن اعتقد الأطباء أنه مرض الضمور العضلي الوحشي. أصيبت إيفيت بهزة عنيفة.

أول شيء فعلناه كان أن نشرح لها وقبل أن ترسخ في ذهنها مادة تشخيص أنها كانت بحاجة تذكر ما قال طبيبها «من الممكن أن لديها الضمور العضلي الوحشي». ولم يكن هناك جوابٌ محدّد. أكدنا لإيفيت أنه كان بمثابة خبر جيد أن أعراضها وقعت فقط في المنطقة الرمادية. «مرحلة ما قبل التشخيص». - يمكن أن لا يكون هذا مريحاً جداً لأن الناس غالباً ما يريدون اسماً محدّداً لما يعانون منه. لكن كان هذا هاماً من وجهة نظرنا لأنه من دون تشخيص ثابت فإنه من الأسهل عكس أعراضك وتوظيفها للتخفيف من حالة المرض. والضمور العضلي الوحشي مثال نموذجي عن ذلك النوع من المرض.

يسبب الضمور العضلي الوحشي تنكساً مطرداً للخلايا العصبية في الدماغ والحبل الشوكي والتي تتحكم بالحركة. ويمكن أن يعاني الفرد من ضعف في الذراع والساق وفي مراحل لاحقة يمكن أن يعاني من صعوبات في الكلام والبلع. كان يعتقد على النطاق العالمي أن هذا المرض مهلك، لكن لم تعد الحالة هكذا. فلقد أظهر العلماء إنه إن انشغل الشخص الذي يعاني من ضمور عضلي وحشي بهدف حياته، فستكون

لديه أعراض جسدية أقل وسيعيش لمدة أطول.

ورغم أنها قاومت اقتراحات طبييها العصبي الأبركر نصحنها بالعودة من أجل اختبار تشخيص أعمق لمعرفة إن كان مرض آخر يسبب رجفاتها نين أن كل الفحوصات كانت على ما يرام. فلم تكن تعاني من مرض في رقتها، أو غدتها الدرقيه أو الغدة جئبدرقيه ولم يكن لديها أي مرض غريب الأطوار يمكن أن يفسر مرضها. وكان كلا التصوير بالرنين المغناطيسي وتخطيط كهربائية العضل عادياً. وركزت إيفيت على إيجاد طريقة للتخفيف من الضمور العضلي الوحشي.

راجعت إيفيت طبيب عصبية تكاملي أو كلي والذي سيتابع أعراضها مع الزمن لكنه اقترح أيضاً سلسلة من المكملات الغذائية للمساعدة في وقف التنكس في جهازها العصبي ويعزز شفاءه من خلال عملية تسمى المطاوعة. أول علاج اقترحه كان سلسلة من علاجات الأوكسجين مفرطة الضغط. فلقد تبين أن لهذه الطريقة بعض الأثر في التنكس العصبي للتصلب المتعدد، لذلك بدأ الأطباء باستخدامه في علاج الضمور العضلي الوحشي ALS أيضاً. وإضافة لذلك نصح الطبيب بسلسلة من العلاجات المضادة للأكسدة قوية المفعول، من ضمنها جلوتاثيون Glutathione وفيتامين صيدلاني مع DHA.

آخر معالجة فيزيائية لإيفيت كانت تايتشي Taichi وكيجونغ Qigong لأن هذه التمارين استخدمت لقرون في الصين لمقاومة أثر الاضطرابات العصبية المعقدة والشائعة مع تقدم الناس في العمر.

كما بدأت إيفيت أيضاً باستخدام الثوابت الإيجابية للعمل على الضمور العضلي الوحشي (أعرف أي جدير بالاهتمام. من الأمان بالنسبة لي أن أنجح. الحياة تحبني) وللانكباب على التقلصات اللاإرادية في عضلة الوجه والارتعاشات (كل الحياة توافق علي. كل شيء على ما يرام... أنا آمن).

وإذا منحت القوة بكل علاجاتها والثوابت الإيجابية بدأت إيفيت

بإلقاء نظرة طويلة وقاسية على حياتها وما الذي كانت تريد إنجازها بها. ولقد تطلب الأمر أزمة مرض مثل الضمور العضلي الوحشي لإجبارها على الإصغاء لحدسها وأن تعيش بعاطفة وهدف. وعندما فحصها طبيبها بعد سنة لم يكن مرضها قد تطوّر. فمن حين لآخر وعندما تكون متوترة كانت تصاب برعشة في اليد لكن لم يكن هناك تفاقم في المرض.

### المرض المهدد للحياة

ما الأمر المتعلق بحياة المرء والذي يزيد من فرص أن المرض سيتفاقم ليهدد الحياة؟ غالباً ما يشعر الناس الذين هم في عرضة لمرض مهدد للحياة بالعجز بشأن حياتهم لوقت طويل جداً - حتى قبل أن يمرضوا. يعتقدون أن كل الحوادث في حياتهم هي في يد القدر ويشعرون أنهم عاجزون عن جعل حياتهم أفضل ويتنظرون ويتنظرون ويتنظرون وآملين أن الأشياء ستتحسن بطريقة ما لكنها لا تتحسن.

معالجة الأمراض المهددة للحياة متنوعة وفريدة لكل حالة من الحالات. لكن يمكننا أن نرى خيطاً متشابهاً من أنماط التفكير والسلوك والتي يمكن أن تؤدي إلى المرض. بعد العمل مع مشرفك الطبي لفهم ما العلاجات الصحيحة لحالتك فمن المهم تضمين التفكير الحدسي والثوابت الإيجابية في خطتك. فيما أن الأمراض المهددة للحياة تنبع من صحة مريضة مرتبطة بمراكز عاطفية أخرى فيجب أن تغير الأفكار المرتبطة بكلا المركزين. لذلك وعلى سبيل المثال ففي حالة سرطان الثدي هناك ميل للعناية بالآخرين ورعايتهم بل هناك أيضاً جرح عميق واستياء طويل الأمد. ولتحرير نفسك من هذه الأفكار، يتوجب عليك العمل بالثابت الإيجابي لمشاكل الثدي (أنا مهم. لدي اعتبار. الآن أهتم وأرعى نفسي بالحب والفرح، امنح الآخرين حرية أن يكونوا ما هم عليه جميعاً آمنون وأحرار). والثابت الإيجابي للسرطان (اغفر وأعتق الماضي كله بحب. اختار أن أملاً عالمي بالفرح. وأحب وأستحسن نفسي).



هذا مجرد مثال. من الممكن أن تحتاج الرجوع إلى الجداول لاكتشاف الرابط بين العضو في جسمك الذي يوجد السرطان به وأنماط التفكير المرتبطة بتلك المنطقة.

وللعمل على أنماط السلوك التي من الممكن أنها تؤدي إلى تفاقم سريع لمرضك. ينبغي عليك أن تتحكم بصحتك على نحو صحي. ينبغي أن تدرك أنه على الرغم من وجود عناية سماوية تدعم حياتك، فإن تلك العناية ليست مسؤولة على كل شيء. كما تتوفر لديك قوة شخصية يمكن أن تساهم في خلق عالمك. وبهذه المعرفة يمكنك العمل على المشكلة الصحية باستخدام النصائح الموجودة في الأجزاء الأخرى من هذا الكتاب. فإن كنت تعاني من اللوكيميا، اعمل بالمعلومات الموجودة في قسم الدم في الفصل الرابع لمساعدتك في إيجاد

الأمان والاطمئنان في أسرتك وصدقاتك. وإن كنت تعاني من سرطان الثدي اقلبي إلى الفصل السابع وتعلمي كيفية الاعتناء بنفسك قدر اهتمامك بالآخرين. وإن أصبح وزنك مهدداً للحياة، تحقق من قدرتك واذهب إلى الفصل السادس لإيجاد التوازن في المركز العاطفي الثالث. وأهم خطوة تتخذها لدى العمل على الصحة في المركز العاطفي السابع هو إدراك التوازن بين قدرة القوة السماوية والقوة الكامنة فيك. تصرف. حرّر نفسك.

### من ملفات العيادة: دراسة حالة سرطان

تبلغ أبعلينا الخمسين من عمرها. ولقد تم اختبارها من جميع النواحي التي يمكن لشخص أن يختبر - مالياً وبدنياً وعاطفياً - لكنها لا تزال تقف على قدميها. فلقد عرّفت حياتها على الأغلب بالصحة المريضة. كانت حياتها بمثابة كارثة بعد الأخرى. عندما كانت طفلة انفجرت زائدتها السودوية الأمر الذي سبب تلوثاً في الدم أجبرها على الدخول إلى المستشفى. وعانت من صداع مزمن وألم الظهر ومن زيادة في وزنها في

الثلاثينيات من عمرها. كما أصيبت بالربو. وفي أوائل الأربعينيات شخص لها الأطباء سرطان الثدي. خاضت وفازت بالمعركة مع سرطان الثدي في ثديها الأيسر باختيارها إزالة الورم والمعالجة بالإشعاع بعد ذلك. كانت أُنجلينا معافاة بدنياً لأول مرة في حياتها. لكنها كانت محطمة من الناحية العاطفية - إذ أنها كانت دائماً بانتظار الكارثة الطبية التالية. لذلك وعندما أصيبت بسعال متواصل ووجد طبيبها ظلاً على صورة ثديها الأيمن كانت متأكدة أن سرطان ثديها قد عاد.

وعندما قابلنا أُنجلينا، كان تاريخ صحتها يدل على أمر شبيه بما يدل إليه جدول محتويات هذا الكتاب. إذ أنها كانت تعاني من مشكلة رئيسية مرتبطة بكل مركز عاطفي: تلوث الدم (المركز الأول) ألم ظهر مزمن (المركز الثاني) زيادة الوزن (المركز الثالث) الربو (المركز الرابع) فرط الدرقية (المركز الخامس) صداع مزمن (السادس) والسرطان (السابع). وفي حين أنها كانت تتمتع في الماضي على ما يبدو بطاقة لا حد لها. وعموقف إيجابي لم يضعف أبداً فإنها الآن كانت منهكة وكانت تشعر باليأس لأول مرة في حياتها.

وعندما بدأنا بإعداد خطة صحية لأُنجلينا أصبحت مرتبكة، لذلك جزأنا خطتها إلى جزأين جزء على المدى القصير وجزء على المدى الطويل.

بدأنا بأهدافها الصحية قصيرة المدى. جميع تلك الأهداف تعاملت مع إدخال الحب والفرح إلى حياتها. فلقد كانت بحاجة للتركيز لمدة ساعة واحدة على الأقل على كل مركز عاطفي، بما يصل إلى إجمالي سبع ساعات من العمل اليومي. ولمساعدتها في برجة ذلك، حصلت أُنجلينا على تقويم وبرمجت هاتفها ليساعدها في اتباع هذا النظام الجديد.

مثل هدفنا في غمر حياة أُنجلينا بالحب والفرح. فهاتان العاطفتان تزيدان المواد المخدرة كما تزيد من نشاط القاتل الطبيعي للخلية، كما تقلل من الوسائط الالتهابية التي تبقى على المشاكل الصحية.

فها هو يوم نموذجي لأنجلينا في ظل خطتنا الجديدة:

- المركز العاطفي الأول (الدم): امض وقتاً مع صديق أو مع أحد أفراد الأسرة في تناول القهوة (ربما قهوة منزوعة الكافيين). انظري إلى صور العائلة والأصدقاء أثناء أوقات مفرحة.

- المركز العاطفي الثاني (الجزء الأسفل من الظهر): خذي موعداً حتى ولو كان مع صديق - ارتدي ملابسك وامضي مساءً خارج المنزل في المدينة. اشترى هدية صغيرة واعطها لشخص تحبينه. راقبي أطفالاً وهم يلعبون في ملعب.

- المركز العاطفي الثالث (الوزن): اسمحى لنفسك بتناول شيئاً لذيذاً يحتوي على /100/ حريرة قبل الثالثة بعد الظهر. دعي صديقة تساعدك في إعادة تنظيم خزانتك واتجهي إلى طاولة الزينة من أجل تزيين نفسك. قومي بتمارين أيروبيكية على دراجة أو آلة مشي في وقت تصغين فيه لموسيقى مفرحة. ارقصي كبانشي (1).

- المركز العاطفي الرابع (الربو): اذهبي لمشاهدة فلم مضحك أو شاهدي الأفلام الكوميديّة على جهاز التلفزيون. هدفك هو الضحك. اذهبي إلى مخزن فنون واشترى بعض الألوان المائية وأقلام تلوين وأقلام رصاص وورق ملون وابدأي بالتلوين.

- المركز العاطفي الخامس (قصور الدرقية): اذهبي لقيادة السيارة. شغلي جهاز الراديو وغنّي بأعلى صوت. العبى مع الحيوانات، حتى ولو كانت تخص صديق.

- المركز العاطفي السادس (الصداع): تذكّري أفعال الناس المحبين في حياتك وكوني شاكرة. فكّري بمقدار تحسنتك منذ الأسبوع الماضي. تعلمي لغة جديدة. خذي دروس في الرقص.

1 - بانشي (في الفلكلور الإيرلندي) شبح على شكل امرأة منتحبة ترى وتسمع من قبل أفراد العائلة كعلامة أن أحدهم سيموت.



- المركز العاطفي السابع (إمكانية معاودة السرطان): إستيقظي في صباح وأنت تفكرين (تتملكني الرعشة وأنا ممتنة لكوني على قيد الحياة، جربي شيئاً جديداً سواء أكان محطة راديو جديدة، تناولي طعاماً لم تجربيه أبداً، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني جديد أو زيارة موقع جديد على الشبكة. اذهبي للخارج وراقبي السماء وحاولي بلوغ طاقتك الأقصى. وخلال الساعات الأخرى من يومها عملنا على أهداف صحتنا بعيدة المدى:

- المركز العاطفي الأول (الدم): تذهب إلى طبيب وخز بالإبر وطيب أعشاب صيني والذي يمكن أن يغذي دمك بالأعشاب ومن ضمنها أنجليكا، وجيكو وفركتوس ليتسي وبينيا ونباتات أخرى. تناولي مركب متعدد الفيتامينات صيدلاني يتضمن حمض الفوليك وحمض البانتوثينيك وريبو فلانين وثيامين والنحاس والحديد والنزك وDHA وفيتامينات B12 - B6 - A وفيتامين E.

- المركز العاطفي الثاني (أسفل الظهر): تناول SAME وويلبوترين واللذين وصفهما لها طبيبها الداخلي لإزاحتها من وجع الظهر ومركب متعدد الفيتامينات من أجل الأنيميا. وإضافة للتخفيف من التهاب مفاصل أسفل الظهر تناولي خلاصة بذور العنب وكيريتات جلو كوزامين ودحرجي جسمك بطريقة يمونا لتحسين المرونة والألم في العمود الفقري والمفاصل.

- المركز العاطفي الثالث (الوزن): تفقد الوزن بتناول فطور كبير وغداء أكبر وعشاء صغير. وكل وجبة ما عدا العشاء يجب أن تحتوي مقداراً معقولاً من البروتينات نشويات و بروتين و خضار. والعشاء يتكون ببساطة من قطعة صغيرة من البروتين مع الخضار الورقية الداكنة. وأشعر بالحرية أيضاً بتناول نصف قالب من البروتين مع نصف قنينة من الماء في العاشرة صباحاً وفي الثالثة بعد الظهر. لا تناولي نشويات بعد الثالثة. ابحتي عن حمية ماكروبيوتك للشفاء والتي يمكن أن تساعد في

بعدم قدرة نظام المناعة لمنع السرطان.

- المركز العاطفي الرابع (الربو): تستخدم مستنشق أدفير Advair والذي حصلت عليه من طبيها الرئوي وتزور طبيب وخز بالإبر وطبيب أعشاب صيني من أجل حبوب كركودي من الشاي الناعم، واندروغرافيس وريسبيرين للتقليل أكثر من قصر نفسها. كما تتناول للكمل عيم الأنزيم Q10 لدعم نظام المناعة.

- المركز العاطفي الخامس (تصور الدرقية): تزور طبيب تكاملي لترى إن سيكون أمراً مساعداً التوقف عن تناول سينثرويد (T4) فقط واستبداله ثيرويد هرمون والذي هو جزئياً T4 وجزئياً T3.

- المركز العاطفي السادس (الصداع): تعود طبيب عصبية لتقرير فيما إذا كانت تريد تناول دواء الشقيقة مثل إيميتريكس أو توباماكس. إن كانت لا تريد تناول ذلك لتراجع طبيب وخز بالإبر وخبير أعشاب صيني لمعالجات أسبوعية وعشبة تيان ماهوان.

- المركز العاطفي السابع (احتمال معاودة السرطان): تستشير طبيب أو طبيين للتأكد من نتائج أول صورة للثدي.

بدأت أنجلينا نظامها الجديد بهذه التعليمات. وكان أول شيء فعلته، لأنها كانت خائفة جداً من معاودة سرطان ثديها المبكر الأمر الذي يعتبر تكهناتاً مهدداً للحياة، أن ذهبت لأخذ رأي طبيين وثلاثة أطباء. ولحسن الحظ وبعد أن تم الاستئصال اقترح كلا الرأيين أن ذلك كان مرة أخرى سرطاناً أولياً، الأمر الذي يعني أن أنجلينا كانت مصابة بالسرطان في ثديها الأيمن. ولم يكن معاودة لسرطان الثدي الأول. أجريت استئصالاً وتصويراً ثانية، لكن هذه المرة وعلى خلاف المرة الأولى، كان السرطان قد انتشر إلى إحدى العقد اللمفية. ورغم أن القلق كان يساورها فإن طبيب أورامها وافق على متابعة العمل معها بعد أن اختارت عدم أخذ الجرعة الكيماوية وبما أن الأمر كان يتعلق بعقدة لمفاوية واحدة، فلقد شعر بان معرفته يمكن أن تفيد - حتى من دون العلاجات النموذجية. لكن

انتشار السرطان فعل شيناً لأنجلينا. فلقد جعلها تدرك أنه يتوجب عليها القيام بتغيرات رئيسية منقذة للحياة. كانت بحاجة لمعرفة الهدف من حياتها.

بدأت أنجلينا العمل مع مدرب مهني مرتين في الشهر مركزة على خارطة طويلة الأمد لما أرادت أن تبدو عليه سيرتها في مراحل محدّدة في ستة أشهر، في سنة، في سنتين في خمس سنوات من تلك النقطة. كما أعدت قائمة بأسماء كل الناس الذين (لديها عمل غير منجز معهم). هؤلاء الناس الذين كانت تحمل ضغينة لهم واتصلت بهم مباشرة لتحديد مواعيد للغداء وتصفّي الجو معهم.

اعتزلت أنجلينا في كوخ صديق في الغابة لكي ترسم مستقبلها. وكتبت اقتراح منح حياة موجهة لقوتها الأعلى مبرزة الأشخاص والدعم المالي الذي كانت تحتاجه كي تنجز أهداف حياتها. وضعت المنحة في دفتر يوميات وصلت عليه.

بعدئذ عملت أنجلينا مع مدرب حياة كي تتأكد أنها كانت قادرة على العمل بمهارة بالثوابت الإيجابية لكي تجعل قدرة جسمها أقرب ما يكون إلى الكمال لمنع السرطان. ومن أجل العمل على أنماط التفكير الكامنة التي كانت تؤثر على صحتها، توجب علينا أن نضمن العديد من الثوابت الإيجابية. فإضافة إلى الثوابت الإيجابية المحددة بعضو الجسم (الثديين والرئتين على سبيل المثال) قدّمنا الثوابت الإيجابية الخاصة بالسرطان (اعتق وأغفر عن كل الماضي بكل حب، أختار أن أملا عالمي بالحب. أحب وأستحسن نفسي) وللاكتئاب (أتخطى مخاوف الناس الآخرين وحدودهم، أخلق نفسي) ولمواجهة الموت الممكن (بكل فرح أنتقل إلى مستويات جديدة من الخبرة. كل شيء على ما يرام) والأمراض المزمنة (تحدوني الرغبة في التغيير والنمو، الآن أوجد مستقبلاً آمناً وجديداً) وباستخدام كل هذه الأساليب وبالعمل من دون كلل لإعادة الفرح إلى حياتها، استطاعت أنجلينا التغلب على السرطان والتقدّم في حياتها.

كل شيء على ما يرام في المركز العاطفي السابع:

استكشفنا في هذا الفصل المشاكل الصحية في المركز العاطفي السابع والتي هي بعض المشاكل الأكثر تدميراً من الناحية الجسمية والناحية العاطفية. فإن كنت تعاني من مرض مزمن تنكسي ومهدد للحياة فستجرب عليك اختبارات بشتى الوسائل التي لا يمكنك تخيلها. يمكن أن تجرب على تأمل حقيقة أنك فان وتساءل نفسك (ما معنى حياتي؟) (كيف لي أن أجد السلام مع قوة أعلى؟). وطريقة تعاملك مع هذه المفاهيم المعقدة يمكن أن يتحكم بالمدة التي ستعيشها وكم ستكون سعيداً وفي صحة جيدة أثناء حياتك.

ولبلوغ الصحة والحفاظ عليها في المركز العاطفي السابع؛ ابحث عن هدفك في الحياة قوِّ إيمانك، وكافح لمواصلة التعلّم والتغير. فإن كان نمط التفكير السلبي لمرض مزمن وتنكسي والسرطانات (لم أنا؟) فإن نمط التفكير الجديد هو (بالتشارك مع الكون انتقل عبر الصراعات العاطفية لإيجاد قرار سلمي. وبالإصغاء الحدسي، أحاول في نفس الوقت أن أصغي إلى حكمة قوة أعلى).



الفصل الحادي عشر

Natheer-Ahmad

جد اول  
الكتاب

تمتد الفكر الجديد	السبب المحتمل	المتكلة
أثق بعملية الحياة. أنا آمن.	الخوف من التشنجات. وقف العملية.	بطني
أسمح لأفكاري بأن تكون حرة. انقضى الماضي. أنا في سلام.	الأفكار القلقة بشأن الأذيات وحالات الإهمال والانتقام.	خراج
أعشق النموذج الكامن فيّ والذي خلق هذا. أنا في سلام. أنا جدير بالاعتبار.	عدم القدرة على التحدث عما يتعلق بالنفس. التمرد ضد السلطة. الإيمان بالعنف.	الحوادث
أحب وأستحسن نفسي. أنا محب ومحبوب.	القوى للحب. التوق للاعتبار.	آلام
أنا تمبير إلهي عن الحياة. أحب وأقبل نفسي حيث أنا الآن.	عدم قبول النفس. كراهية النفس.	حب الشباب
الآن أكتشف كم أنا رائع. أختار أن أحب وأستمتع بنفسي.	الهروب من النفس. الخوف. عدم معرفة حب النفس.	الادمان
أعشي بحب جسيمي وعقلي وعواطفني.	سوء تغذية عاطفي شديد. الغضب من النفس.	مرض أديسون (انظر مشاكل الغدة الأدرينالية)
هذا الطفل مرغوب فيه ومرحب به ومحبوب بعمق.	احتكاك عائلي، شجارات طفل يشعر أنه غير مرحب به في الطريق.	الزائدة الأنفية
أحب وأستحسن نفسي. من الأمان بالنسبة لي أن أعني بنفسي.	الإنهزامية. عدم الاهتمام بالنفس. القلق.	مشاكل الغدة الأدرينالية (انظر مرض أديسون مرض كوشينغ)
أحب وأقبل نفسي في كل عمر. كل لحظة في الحياة مثالية.	المعتقدات الاجتماعية. التفكير القديم. الخوف من النفس. وقضى الآن.	مشاكل التقدم في السن

تحدث التفكير الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أنا جزء من المخطط العالمي. أنا مهم ومحسوب من الحياة نفسها أنا قوي وقادر. أحب وأقدر كل ما في نفسي	الشعور باليأس وعدم الحماية. لا أحد يبالي. إيمان قوي بأنك غير جيد كفاية. نكران النفس. الذنب الجنسي.	الإيدز
أعيش في الحاضر كل لحظة جديدة. أختار أن أرى قيمة نفسي أحب وأستحمن نفسي	ما الفائدة؟ الشعور بالمبت. والذنب، وعدم الملاءمة، رفض النفس.	الإدمان على الكحول
العالم آمن وودود. أنا آمن. أنا في سلام مع العالم.	لمن تبدي حساسية. نكران قوتك الخاصة.	الحساسيات (انظر حمى القش)
هناك دائماً طريقة أفضل بالنسبة لي لاختبار الحياة. أسامح وأتحرر من الماضي أنتقل إلى الفرح.	رفض التعامل مع العالم كما هو. اليأس والعجز. الغضب.	مرض الزهايمر (انظر: الخيل، خرف الشيخوخة)
أبهتج بمن أكون. أنا نسير جميل عن العالم، ينساب على نحو مثالي في كل الأزمنة.	عدم الرغبة في أن تكوني امرأة، كره النفس.	انحباس الطمث (انظري المشاكل النسائية، مشاكل الطمث)
الذكاء والشجاعة وقيمة النفس دائماً موجودة. من الأمان أن أكون على قيد الحياة.	الخوف، الهرب من الحياة، عدم القدرة على مفاصرة النفس.	فقدان الذاكرة
أعرف أنني جدير بالاعتبار. من الأمان بالنسبة لي أن أنجح. الحياة تعبني.	عدم الرغبة بتقبل قيمة النفس، نكران النجاح.	الضمور العضلي الوحشي (ALS أو مرض لوكهريج)
من الأمان بالنسبة لي اختبار الفرح في كل جانب من جوانب حياتي. أحب الحياة.	الموقف المتردد، نقص الفرح. الخوف من الحياة. عدم الشعور بالجودة الكافية.	فقر الدم

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الشكر الجديد
التكاحل أو الكاحلان	عدم المرونة والذنب. يمثل الكاحل القدرة على تلقي الفرح.	أستحق الابتهاج في الحياة. أقبل كل المتع المتوفرة لدى الحياة لتقدمها.
النزف الشرجي المستقيمي	الغضب والإحباط.	أثق بعملية الحياة. العمل الصحيح والخير فقط يحدث في حياتي.
القهم (انظر فقدان الشهية)	نكران النفس. الخوف الزائد. كره النفس والرفض.	من الأمان أن أكون ما أنا. أنا رائع كما أنا. أختار العيش. أختار الفرح وقبول النفس.
الشرح (انظر البواسير)	نقطة التحرر. أرض مفرقة.	أتحرر على نحو سهل وعلى نحو مريح مما لم أعد بحاجة إليه.
خزاج الشرج	الغضب المتعلق بما لا تريد التخلص منه.	من الأمان الاعتاق. فقط الشيء الذي لم أعد بحاجة إليه يفادر جسدي.
نزف الشرج (انظر النزف الشرجي المستقيمي)	التخلص غير الكامل من الأوساخ. التعلق بأوساخ الماضي.	بالحب أتحرر من الماضي بشكل تام. أنا حر. أنا الحب.
ناسور الشرج	الشعور بالذنب بشان الماضي.	أسامح نفسي بحب. أنا حر.
حك الشرج	الرجية بالعقاب - عدم الشعور بالجودة الكافية.	انقضى الماضي. أختار أن أحب وأستحسن نفسي في الحاضر.



نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أحب واستحسن نفسي أثق بعملية الحياة. أنا آمن.	عدم الثقة بجريان وعملية الحياة.	القلق
افتح نفسي للحياة. أرغب بأن أخبر الحياة.	موت النفس. الخوف.	مقاومة الخمول للإحساس
أنا آمن. استرخي وأدع الحياة تتدفق بفرح.	الخوف من الحياة. منع تدفق الخير.	الخوف من التهاب الزائدة الدودية
أنا آمن من الأمان الإحساس. أحاسيسي عادية ومقبولة.	فرط الشهية الخوف - الحاجة للحماية. الحكم على العواطف.	الشهية
أنا آمن. الحياة آمنة ومليئة بالفرح.	الخوف. حماية النفس. عدم الثقة بالحياة.	فقد الشهية (انظر القهم)
أستوعب وأبتنى تجاربي بحب وبسهولة وبفرح.	تمثل القدرة والإمكانية على استيعاب تجارب الحياة.	الذراع - الذراعان
يملؤني الفرح. ينساب في جسمي مع كل نبضة من نبضات قلبي.	تحمل فرح الحياة.	الشرابين
المقاومة - التوتر ضيق الأفق المتصلب. رفض رؤية الخير.	أنا متفتح تماماً على الحياة والفرح. اختار الرؤية بحب.	تصلب الشرايين
أرى بحب وقهم. أعمل كل تجاربي على ضوء الحب.	رغبة في العقاب - اللوم - الشعور بأنك ضحية احتيال.	أصابع مصابة بالتهاب المفاصل
أنا الحب. أختار أن أحب واستحسن نفسي. أرى الآخرين بحب.	الشعور أنك غير محبوب. الانتقاد، الامتناع.	التهاب المفاصل (انظر المفاصل)
من الأمان النمو العالم آمن. أنا آمن.	فرط التهوية. الخوف. عدم الثقة بعملية الحياة. البقاء معلقاً في الطفولة.	نوبات الاختناق بسبب نقص الأكسجين (انظر مشاكل التنفس)

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الربو	خفق الحب. عدم القدرة على التنفس من أجل النفس. الشعور بأنك مخنوق ومقموع، البكاء.	من الأمان بالنسبة لي أن أجري تغييراً على حياتي. أختار أن أكون حراً.
الأطفال	الخوف من الحياة - عدم الرغبة بأن أكون هنا.	هذا الطفل آمن ومحبوب. هذا الطفل مرحب به ومدلل.
قدم الرياضي <sup>(1)</sup>	الإحباط الناشئ من عدم القبول. عدم القدرة على التقدم إلى الأمام بسهولة.	أحب وأستحسن نفسي. أسمع للنفسي بالتقدم إلى الأمام. من الأمان أن تتحرك.
نقص الاهتمام الناشئ عن فرط النشاط (ADHD)	نقص المرونة. الخوف من العالم.	الحياة تعيبي. أحب نفسي كما أنا. أنا حر في خلق حياة مفرحة تعمل من أجلي كل شيء على ما يرام في عالمي.
الظهر	يمثل الظهر دعم الحياة.	أعرف أن الحياة دائماً تدعمني.
مشاكل الظهر	مشاكل أسفل الظهر. نقص الدعم المالي.	أثق بعملية الحياة. كل ما أحتاجه يعنى به دائماً. أنا آمن.
مشاكل وسط الظهر	الذنب. عالق بكل تلك المادة هناك. هأهرب من ظهري.	أتخلص من الماضي. أنا حر في التحرك إلى الأمام بحب في قلبي.
مشاكل أعلى الظهر	عوز الدعم العاطفي. الشعور بعدم الحب - كبح الحب.	أحب وأستحسن نفسي. الحياة تدعمني وتعيني. أتحرر من الماضي بحب.
(رائحة النفس الكريهة) انظر Halitosis رائحة النفس الكريهة	أفكار الفضب والانتقام - التجارب تتراكم.	أختار أن أعبر عن الحب فقط.

(1) قدم الرياضي: مرض جلدي معدي يصيب الأقدام. ناشئ عن فطر ينمو في السطوح الرطبة.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التوازن - نقص التفكير المشتت. غير مركز	أركز نفسي في الأمان وأقبل كمال حياتي.	كل شيء على ما يرام.
الصلح	الخوف - التوتر. محاولة التحكم بكل شيء. عدم الثقة بعملية الحياة.	أنا آمن. أحب واستحسن نفسي. أتق بالعياة.
البلل	سلس البول. الخوف من الوالد. عادة الأب.	ينظر لهذا الطفل بالحب والماطفة ويفهم. كل شيء على ما يرام.
شلل بل (انظر الشلل)	تحكم زائد بالغضب - عدم الرغبة بالتعبير عن المشاعر.	من الأمان لي التعبير عن المشاعر. أسامح نفسي.
الولادة	تمثل دخول هذا الجزء من فيلم الحياة.	يبدأ هذا الطفل الآن حياة جديدة فرحة ورائعة. كل شيء على ما يرام.
عيوب الولادة	العيوب الخلقية - اخترت السير في ذلك الطريق. نختار أهلنا وأطفالنا. عمل غير مكتمل	كل تجربة تامة لعملية غوتنا. أنا آمن من حيث أنا.
خوف العضات	عرضة لكل إهمال.	أسامح نفسي وأحب نفسي الآن وإلى الأبد.
عضات الحيوان	الغضب التحول للداخل. الحاجة للمقاب.	أنا حر.
عضات حشرة	الشعور بالذنب لقاء أشياء صغيرة.	أنا حر من كل المنفصات. كل شيء على ما يرام.
الثبات	فورات غضب صغيرة.	أهدئ أفكاري وأنا رصين.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل المثانة (التهاب المثانة)	القلق. التعلق بأفكار قديمة. الخوف من الصرف من الذهن حالة كونك غاضباً.	أنتخلص من الماضي وأرحب بالجديد في حياتي على نحو مريح وسهل. أنا آمن.
النزف	هروب الفرع. الغضب. لكن أين-	أنا فرح الحياة أعبر عن وألتقي الإيقاع المثالي.
لثتان نازفتان	نقص الفرع في القرار المتخذ في الحياة.	أتق أن التصرف الصحيح دائماً ما يحدث في حياتي. أنا في سلام.
مقاومة البثور	نقص الحماية العاطفية.	أنساب بلطف مع الحياة وكل تجربة جديدة. كل شيء على ما يرام.
الدم	يمثل الدم الفرع في الجسم. يتدفق بحرية.	أنا فرح الحياة في التعبير عنها وفي تلقيها.
ضغط الدم المرتفع	مشكلة عاطفية طويلة الأمد لم تحل.	أنتخلص بفرح من الماضي. أنا في سلام.
ضغط الدم المنخفض	عوز الحب كطفل. الانهزامية - ما الفائدة.	أختار الآن أن أعيش في الآن دائم الفرع. حياتي فرح.
مشاكل الدم (انظر ابيضاض الدم)	نقص الفرع. نقص دوران الأفكار.	أفكار جديدة فرحة تدور بحرية في داخلي.
مشاكل تتعلق بفقر الدم (انظر فقر الدم)	وقف تدفق الفرع.	أوقف حياة جديدة في داخلي، أتدفق.
مشاكل تتعلق بالتجلط	كره النفس. الخوف من الآخرين.	أحب وأستحسن نفسي. أنا آمن.



نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أعبر عن الحب والفرح وأنا في سلام.	الغضب. الجيشان.	الحبوب (الدمل) (انظر الجمرة)
أنا منظم بشكل جيد ومتوازن.	يمثل بنية العالم.	العظام (انظر الهيكل العظمي)
الروح الإلهية ماثلة في بنية حياتي. أنا آمن ومحبوب ومدعوم بشكل كامل.	يمثل أرسخ اعتقاداتك بشأن نفسك. كيفية دعم نفسك والعناية بها.	نقي العظام
في عالمي، أنا سلطتي الخاصة لأني الوحيد الذي يفكر في عقلي.	التمرد ضد السلطة.	مشاكل العظام (الكسور والخلوع)
(أنتشق الحياة بشكل كامل. أسترخي واثق بانسياب وعملية الحياة)	تخلخل العظام. الضغوط العقلية والضييق. لا تستطيع العضلات التمدد. فقدان الحركية العقلية.	التشوه (التهاب العظم والنقي)
التخلص سهل.	تمثل التخلص من الأوساخ.	الأمعاء
أنتخلص من الماضي بحرية وسهولة وأرحب بالجديد على نحو فرح.	الخوف من التخلص من الماضي والشعور أنه لم تعد حاجة.	مشاكل الأمعاء
أنا المشغل المحب لدماغي.	يمثل الدماغ الحاسوب لوحة المفاتيح.	الدماغ
من السهل بالنسبة لي إعادة برمجة حاسوب دماغي كل ما في الحياة تغيير ودماغي جيد دائماً.	معتقدات محوسبة على نحو خاطئ. العناية. رفض تغيير النماذج القديمة.	أورام الأمعاء
أخذ وأعطي التغذية بتوازن مثالي.	يمثل العناية الأمومية والرعاية والتغذية.	الثدي (الثديان)

تخطئ الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أنا مهم. لدي اعتبار. الآن أغذي وأعتني بنفسني بالحب والفرح. أمتنع الآخرين حرية أن يكونوا من هم. جميعنا آمنون وأحرار.	رفض تغذية النفس. وضع كل شخص آخر، في المقدمة، الرعاية المعطلة. الحماية الزائدة، المواقف المتعطسة.	مشاكل الشديين (الكيسات، الكتل) الالتهاب (التهاب الشدي)
إنه حق وجودي لي أن أعيش بشكل كامل وعلى نحو حر. أنا جدير بالحب. الآن أختار أن أحيي الحياة بشكل كامل.	الخوف أو رفض استيعاب الحياة بشكل كامل. عدم الشعور بالحق في شغل مكان وحتى الوجود.	مشاكل التنفس (انظر نوبات نقص الأوكسجين، وفرط التهوية)
أحب وأستحمن نفسي. أعتني بنفسني. أنا ملائم في كل الأوقات.	الشعور كطفل لا يستطيع أن يقوم بالأمر على نحو صحيح، وليس جيد كفاية. الضلل. الفقد.	داء برايت (انظر التهاب الكلية)
أعلن السلام والانسجام في داخلي ومن حولي. كل شيء على ما يرام.	نزاعات وصراخ. وأحياناً صامتة.	التهاب القصبات (انظر الأمراض النفسية، بيئة عائلية ملتهبة)
أحب وأدلل نفسي. أنا لطيف وناعم مع نفسي. كل شيء على ما يرام.	الصددمات الصغيرة في الحياة. عقاب النفس.	الرضات (الكدمات)
أنا محبوب ومدلل ومدعوم من الحياة نفسها. إنه من الأمان بالنسبة لي أن أكون على قيد الحياة.	الرصع اليائس. الحشو الجنوني والتطهر من كراهية النفس.	الشره المرضي
غضب الحروق - الغضب - حالة أن تكون مثاراً لدرجة المسخط، أخلق فقط الانسجام والسلام في نفسي وفي بيئتي. أستحق أن أشعر أنني جيد.	نقص الفرح في ملاقاتة تجربة الفرح.	الأورام الملتهبة (في مفصل إبهام القدم)

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
غضب التهاب الكيس الممتوع	الرغبة بضرب شخص آخر.	يحرر الحب ويرخي كل ما هو على خلافه.
الردفان	يمثل الردفان الطاقة. الردفان المتهدلان فقدان الطاقة.	أنا قوي. أنا آمن. كل شيء على ما يرام.
التصلب	الأفكار والمفاهيم المتحجرة. الخوف المتصلب.	من الأمان رؤية واختيار أفكار جديدة وطرق جديدة أنا منفتح ومتلقي للخير.
المسرطان	معاناة عميقة. استياء مديد. سر عميق أو حزن يتأكل النفس. كراهية محمولة وما القائدة ٩٤.	بحب أسامح العاصي وأتخلص منه. أختار أن أملأ عالمي بالفرح. أحب وأستحسن نفسي.
المبَيِّضَة (داء المبيضات) (انظر القلاع، عدوى الخميرة)	الشعور بالتشتت الشديد. الكثير من الإحباط والغضب.	التطلب وعدم الثقة في العلاقات. الأخنون الكبار. أمنح نفسي أذن أن تكون كل ما أستطيع، وأستحق أفضل ما في الحياة. أحب وأقدر نفسي والآخرين.
التهابات القرحة الأكلية.	كلمات فاسدة تعجزها الشفاء. اللوم.	فقط أخلق التجارب الفرحة في عالمي المحب.
الدملة (انظر البثور)	غضب مليء بالعقد بشأن إجحاف شخصي.	أتخلص من الماضي وأسمع للزمن أن يشفي كل منطقة من حياتي.
متلازمة النطق الرسغي (انظر المعصم)	الغضب والإحباط الفاجم عن إجحاف الحياة الظاهر.	الآن أختار أن أخلق الحياة الفرحة والوافرة. أنا في سلام.

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أتحرك بيسر عبر الزمان والمكان. يحيط بي الفرح وخسب.	الخوف، العبودية، الشعور بأن الآخرين احتالوا عليك.	مرض السيارة (انظر الحركة)
أنتظر بشوق كل لحظة.	عدم القدرة على النظر إلى الأمام بفرح.	عدسة العين
أسمع الآخرين. أسمع نفسي. أنا حر في الحب والتمتع بالحياة.	الغضب المخزن وعقاب النفس.	النسيج الخلوي
أساهم في حياة أسرة متحدة محبة وأمنة. كل شيء على ما يرام.	الحاجة لتوحيد العائلة بسلوك من الحب.	الشلل الدماغي (انظر الشلل)
هذا الطفل محمي إلهياً ومحاط بالحب. ندعي الحصانة العقلية.	الاعتقاد بالتقويم السنوي والمفاهيم الاجتماعية والقوانين المزيفة. سلوك طفولي بين الراشدين من حولهم.	الحوادث الدماغية (انظر السكتة)
أنا آمن ومطمئن في كل الأوقات. الحب يحيط بي ويحميني. كل شيء على ما يرام.	الانقباض العقلي، الانسحاب والتوقف. الرغبة في الانسحاب وإثراكني وحيداً.	مرض الطفل
أختار حب الحياة. أقنية فرحي مفتوحة على مصراعها. من الأمان أن أستقبل.	سد أقنية الفرح. الخوف من قبول الفرح.	القشعريرة
		التحصي الصفراوي (انظر الحصاة الصفراوية)
		الكوليسترول (التصلب العصيدي)



المشكلة	السبب المحتمل	تمثل الفكر الجديد
المرض المزمن	رفض التغيير. الخوف من المستقبل. عدم الشعور بالأمان.	لدي رغبة في التغيير والنمو. الآن أخلق مستقبلاً آمناً وجديداً.
الدورة الدموية	تمثل القدرة على الشعور والتعبير عن المشاعر.	أختار أن أبحث عن الحب والفرح في كل جزء من عالمي، أحب الحياة.
الالتهابات الباردة (بثور الحمى) (انظر القواء البسيطة)	كلمات فاسدة غاضبة والخوف من كبها.	أخلق فقط التجارب المسالمة لأنني أحب نفسي كل شيء على ما يرام.
حالات الرشح (أمراض الجهاز التنفسي العلوي) (انظر الأمراض التنفسية).	الكثير يحدث نوراً. الاضطراب العقلي، الاضطراب.	الأذيات البسيطة. أصاب بثلاث حالات رشح كل شتاء.
نوع الاعتقاد.	أتيح لعقلي أن يسترخي ويكون في سلام. الوضوح	والانسجام هما في داخلي ويحيطان بي كل شيء على ما يرام.
المفص	الإثارة العقلية. فقدان الصبر. الانزعاج في البيئة المحيطة.	يستجيب هذا الطفل للحب فقط، ولديه أفكار محبة. كل شيء هادئ.
القولون	الخوف من الاعتاق، التعلق بالماضي.	أتخلص بسهولة مما لا أحتاجه. انقض الماضي وأنا حر.
التهاب القولون (انظر القولون، الأمعاء، الغشاء المخاطي للقولون، التهاب القولون التشنجي)	عدم الأمان. يمثل سهولة التخلص مما انقض.	أنا جزء من الإيقاع التام وانسياب الحياة، كل شيء في الترتيب السماوي الصحيح.
الخوف من السبات	الهروب من شيء ما أو شخص ما.	نحيطك بالأمان والحب. نخلق لك مكاناً كي تشفى أنت محبوب.

المشكلة	السبب المحتمل	لمصطلح الفكر الجديد
الزوائد	اثور ثورات غضب صغيرة.	أهدئ أفكارى وأنا وادع.
الاحتقان (انظر التهاب القصبات)	الغضب والإحباط مما تنظر إليه في الحياة.	أرى بعيني الحب. هناك حل منسجم. وأنا أقبل به الآن.
الرشح، الأنفلونزا والتهاب الملتحمة (انظر التهاب الملتحمة)	رفض التخلص من الأفكار القديمة. التعلق بالماضي. أحياناً البخل. في الوقت الذي أتخلص فيه من الماضي، يدخل الجديد والطازج والحيوي.	أسمح للحياة بالتدفق من خلالي.
الإمساك	مناطق متصلة من الفكر. التعلق بعناد وبألم الماضي.	أتحرك إلى الأمام حراً من الماضي. أنا أمن. أنا حر.
مسامير القدم	الشمور بالوحدة والخوف.	أنا لست جيداً كفاية. لا أعمل كفاية. لن أعمله على الإطلاق. أنا واحد مع كل الحياة. يدعمني العالم بشكل كامل. كل شيء على ما يرام.
الانسداد التاجي، الخثر (انظر النوبة القلبية)	رغبة في التباح على العالم. (انظروا إلي، اصغوا إلي).	يلاحظني الناس ويقدرونني في أكثر الطرق إيجابية. أنا محبوب.
السعال (انظر الأمراض التنفسية)	التوتر. الخوف. الاستحواد، التعلق.	استرخي وأسمح لعقلي أن يكون في سلام.

تعطى الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
<p>أنا في سلام مع كل مواطني. أحب وأستحسن نفسي.</p> <p>أوازن بحب عقلي وجسمي الآن أختار الأفكار التي تجعلني جيدا.</p>	<p>الدموع أنهار الحياة تزرّف في الفرح وفي الحزن والخوف.</p> <p>اختلال التوازن العقلي. الإنتاج المفرط للأفكار الساحقة. الشعور بأنك مغمم بالطاقة.</p>	<p>الحناق (انظر التهاب القصبات)</p> <p>البكاء</p> <p>مرض كوشينغ (انظر مشاكل الغدة الأدرينالية)</p>
<p>أخلق حياة مليئة بالجوائز.</p> <p>أفلام عقلي جميلة لأنني أختار أن أجعلها هكذا. أحب نفسي.</p>	<p>العقاب لعدم اتباع قواعديك.</p> <p>تشغيل الفيلم القديم المؤلم. تقذية الأذيات نمو مزيّف.</p>	<p>الجرح (انظر الإصابات، الجروح)</p> <p>الكيسات</p>
<p>الحياة تحبني وأنا أحب الحياة أختار الآن أن أستوعب الحياة على نحو تام وحر.</p>	<p>اعتقاد شديد بأن الحياة لن تعمل في صالحك «ممكن أناء».</p>	<p>التكيف الكيسي</p>
<p>أصفي للصوت الإلهي وأبهج بكل ما أنا قادر على سماعه. أنا واحد مع الكل. يمثل الموت مفارقة فلم الحياة. أنتقل بفرح إلى مستويات جديدة من التجربة. كل شيء على ما يرام.</p>	<p>الرفض، العناد، العزلة، لا تريد سماعه ؟ لا تزعجني.</p>	<p>التهاب المثانة (انظر مشاكل المثانة)</p> <p>الطرش</p>

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
كل خبرة مثالية لعملية نمونا. أنا في سلام حيث أنا.	الكارمية. أنت اخترت المجيب على هذا النحو. نختار أهلنا وأطفاننا. عمل غير مكتمل.	التشوهات
لدي رغبة في تعلم حب نفسي. أسمع لحبي بأن يدعمني. أتعلم الثقة بالحياة. وقبول وفرتها. من الأمان بالنسبة لي أن أثق.	نقص الدعم. الخوف من الحياة. عدم القدرة على الثقة.	القرص التنكسي
أنا في مكاني المثالي. وأنا آمن في كل الأوقات.	رفض التعامل مع العالم كما هو. اليأس والغضب.	الخبيل انظر مرض الزهايمر، (الحزن)
اليأس. الآن أتخطئ مخاوف الناس وحدودهم أخلق حياتي.	غضب تشعر به ليس لديك حق في التملك.	الاكتئاب
هذه اللحظة ملأى بالفرح. أختار الآن أن أخبر عذوبة اليوم.	التوق لما يمكن أنه كان. رغبة كبيرة في التحكم. أسى عميق. لم تبق أية حلاوة.	المسكري (فرط الفيلسوفية، ميليتوس)
امتصاصي واستيعابي وطردني هي في تعظيم تام. أنا في سلام مع الحياة.	الرفض. الفرار.	خوف الإسهال
أنا راسخ بعمق ووادع في حياتي. من الأمان بالنسبة لي أن أكون حيا وفرحا.	التفكير المشتت والمبعثر. رفض النظر	الدوخة (الدوار)
أن يكون المرء مليئاً بالحد. أسامح عن طيب خاطر. أستنشق الحياة إلى بصري وأنظر بعاطفة وفهم.	العينان الفاضبتان. رفض النظر بحب. تفضيل الموت على التسامح.	العينان الجافتان



تعهد الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أخلق السلام في عقلي ويعكس جسمي هذا.	خوف وغضب شديد.	الإسهال
أنا القوة والسلطة في عالمي. أنا في سلام.	الاعتقاد بأنها في الخارج لتحصل عليك.	إسهال أميبي (متعوز)
تملؤني الحياة والطاقة وفرح العيش.	الاضطهاد واليأس.	إسهال العصويات
أحب جسمي، أحب نفسي أحب كل دوراتي كل شيء على ما يرام.	الغضب من النفس، كره الجسم أو كره المرأة.	عسر الطمث (انظر المشاكل الانثوية مشاكل الدورة الشهرية)
أسمع بحب.	تمثل الأذن القدرة على السماع.	الأذن
الآن أنعم الثقة بقوتي العليا، أنتخلص من كل الأفكار التي لا تشبه صوت الحب.	عدم القدرة على السماع أو على السماع بشكل تام. اهتق عقلك للعالم الخارجي. نقص الثقة.	مشاكل الأذن
الانسجام يحيط بي، أصغي بحب للشر والجميل. أنا مركز للحب.	الغضب. عدم الرغبة بالسماع. اضطراب كبير، الوالدان يتشاجران.	وجع الأذن (التهاب الأذن، الأذن الخارجية، الأذن الوسطى والأذن الداخلية)
الانسجام والسلام والحب والفرح تحيط بي وتسكنني أنا آمن ومطمئن.	عداوة مثيرة. الثورات العقلية.	الكدمات (انظر الرضات)
أحرر الماضي عن طيبي خاطر. من الأمان بالنسبة لي أن أحرر. أنا حر الآن.	الشخص أو الشيء الذي لن تسمح له بالتححرر.	أكزيما
		الوذمة (انظر احتجاز السوائل، الورم)

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الشكر الجديد
الكوع (انظر المفاصل)	يمثل تغيير الاتجاهات وقبول التجارب الجديدة.	أنساب بسهولة مع التجارب الجديدة. والاتجاهات الجديدة. والتغيرات الجديدة.
التفاخ	الخوف من استيعاب الحياة. غير جدير بالحياة.	إنه حضي البكوري أن أحب بشكل تام وحر. أحب الحياة. أحب نفسي.
انتباز بطاني رحمي	عدم الأمان. خيبة الأمل والإحباط. استبدال حب النفس بالسكر.	اللائمون. أنا قوي ومرغوب. أمر رائع أن تكوني امرأة. أحب نفسي وأنا منجز المهام.
بول الفراش (انظر ترطيب الفراش)		
الصرع	الإحساس بالاضطهاد. رفض الحياة. الإحساس بصراع كبير. العنف الذاتي.	أختار أن أنظر إلى الحياة على أنها أبدية ومفرحة. أنا أبدي وفرح وهي سلام.
فيروس ريشتاين - بار	الاندهاع خلف حدود المرء. الخوف من عدم الجودة كفاية. استفاد كل الدعم الداخلي. فيروس التوتر.	أسترخي وأعترف بقيمتي الذاتية. أنا جيد كفاية. الحياة سهلة وملاهي بالفرح.
الحول الوحشي (انظر مشاكل العين)		
العينان	تعثلاً في القدرة على الرؤية بوضوح. الماضي والحاضر والمستقبل.	أرى بحب وفرح.
مشاكل العين (انظر شحاذ العين)	عدم حب ما ترى في حياتك الخاصة.	الآن أخلق حياة أحب النظر إليها.

نصحت الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
الآن لدي رغبة في رؤية جمالي وروعتي الخاصة. الحياة أبدية. ملأى بالفرح.	قلق، الاناء. أخاف رؤية النفس حقاً.	اللابورية
الانسجام والفرح والأمان تحبب الآن بهذا الطفل من الأمان بالنسبة لي أن أرى. أنا في سلام.	عدم القدرة على النظر إلى الأمام بفرح. مستقبل أسود.	إعتماد عدسة العين
أنا آمن في هذا المكان وفي هذه الأيام. أرى ذلك بوضوح.	عدم الرغبة في رؤية ما يجري في العائلة.	الأطفال
أرى بحب ولطف.	عدم الرغبة برؤية ما هو موجود في الخارج هناك. أهداف متصالية.	عينان مصابتان بالحوول (انظر التهاب القرنية)
أقبل الهدي السماوي. وأنا دائماً آمن.	الخوف من الحاضر.	بعد النظر
أقبل الهدي الإلهي وأنا آمن تماماً. يمثل الوجه ما نظهر للعالم. من الأمان أن أكون أنا. أعبر عن أكون.	ضغط ناجم عن أذيات طويلة الأمد. مغمور بذلك كله.	الزرق
أملك القدرة والقوة والمعرفة لمعالجة كل شيء في حياتي.	انظر قرب البصر. الخوف من المستقبل.	حسر البصر
	الخوف من النظر إلى الحاضر، هنا تماماً.	أحول (انظر الحول الوحشي)
	الخوف. عدم القدرة على التأقلم. فقدان الوعي أو الذاكرة مؤقتاً.	الإغماء (الهجوم الوعائي المبهمي)
		السمنة (انظر فرط الوزن)

تمتد الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
يمكن أن يكون الخوف غطاء لفضب مخياً ومقاومة للفران. يحميني الهدي السماوي. أنا دائماً أمن ومطمئن. أنا راغب في النمو وتولي مسؤولية حياتي. أغفر للآخرين وأخلق الآن حياتي الخاصة بالطريقة التي أريدها. أنا أمن.	غالباً ما يمثل الخوف ويظهر حاجة للحماية.	فرط الإحساس
إن من الأمان بالنسبة لي أن أخلق الحب الذي أريد.	الفضب لنكران الحب.	الذراعان
أغذي نفسي بطعام روحي. أنا راض وحر.	الفضب لنكران التغذية.	البطن
لدي رغبة بمساهمة الماضي. من الأمان بالنسبة لي تخطي قيود والذي.	ككل الفضب المزمن من الوالدين.	الوركان
انظر إلى والدي كمثل خال من الحب. وأغفر بسهولة. كلانا حر.	غضب طفولي محزّم. غالباً ما يكون غضب من إحدى الوالدين.	الخصدان
أنا متحمس بشأن الحياة وتملؤني الطاقة والحماس.	الضجر. نقص الحب لما يحبه المرء.	مقاومة التعب
ههمي واضح وأرغب في التفهر مع الأمام. أنا أمن.	تمثل فهمنا لأنفسنا وللحياة وللآخرين.	القدمان (انظر مشاكل القدم)



تعدّل الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أبتهج بأنوثتي. أحب كوني امرأة. أحب جسدي.	تكران النفس. رفض المبدأ الأنثوي.	المشاكل الأنثوية (انظر انحياس الطمئ، عسر الطمئ، الأورام اللبغية، السيلان المهبل، المشاكل الطمئية، التهاب المهبل)
أحب وأرعى بعنان طفتي الداخلي. أحب وأهيم بنفسي. أنا أهم شخص في حياتي كل شيء على ما يرام وأنا آمن.	الخوف. القلق بشأن عدم الجودة كفاية. مقاومة عملية الحياة.	مشاكل الخصوية
أنا بارد، هادئ وتعبير عن الحب.	الاحتراق.	غضب الحمى
أنتخلص من النموذج الكائن في والذي جذب هذه المعاناة. أخلق الحب فقط في حياتي.	إشغال التفكير بأذى من صديق. ضربه لأننا الأنثوية.	بثور الحمى (انظر الالتهابات الباردة)
أنا في سلام مع تفاصيل الحياة.	تمثل الأصابع تفاصيل الحياة.	القوياء البسيطة، الأورام اللبيضية والكيسات (انظر المشاكل الانثوية)
عقلي في سلام.	يمثل الذكاء والقلق.	الأصابع
أنا آمن.	تمثل الأنا والخوف.	الإبهام
أشعر بالراحة في نشاطي الجنسي.	تمثل الغضب والجنسية.	السبابة
أحب بسلام.	ترمز للاتحاد والحزن.	الإصبع الوسطى؛ الينصر

المشكلة	السبب المحتمل	نمط التفكير الجديد
الخنصر	ترمز للأسرة والتظاهر.	أنا نفسي مع عائلة الحياة.
خوف الناسور	انسداد في عمليه الإخراج.	أنا آمن. أثق تماماً بعملية الحياة. الحياة لي.
امتلاء البطن بالغازات (انظر آلام الغازات)		
الرشح (انظر أنفلونزا)		
تسمم الطعام	السماح للآخرين بالسيطرة. الشمور بعدم الحماية.	لدي القوة والقدرة والمهارة لاستيعاب كل يعترض طريقي.
مشاكل القدم	الخوف من المستقبل ومن عدم الخطو إلى الأمام في الحياة.	أتحرك إلى الأمام في الحياة بفرح ويسر.
البرودة الجنسية	الخوف، نكران الفرح. اعتقاد أن الجنس أمر سيء. شركاء غير حساسين. الخوف من الأب.	من الأمان بالنسبة لي الاستمتاع بجسدي. أشعر بمتعة لكوني امرأة.
الفطر	معتقدات جامدة. رفض التخلص من الماضي. السماح للماضي بالتحكم في الحاضر.	أعيش في اللحظة الراهنة، وأنا فرح وحر.
الدمل (انظر الحبوب)		
الحصى الصفراوي (التحصي الصفراوي)	المرارة. الأفكار المتعجزة. الإذانة. الفخر.	ثمة التخلص مفرح من الماضي. الحياة حلوة. وأنا حلو.
الغثريثا	المرضية العقلية. إفراق الفرح بالأفكار السامة.	الآن أختار الأفكار المتشائمة وأسمع للفرح بالتدفق عبري.

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أسترخي وأسمح للحياة بالتدفق عبري بيسر.	الاتقياض الخوف. الأفكار غير المستوعبة.	آلام الغازات (امتلاء البطن بالغازات)
أوافق وأستحسن نفسي أنا أمن.	عدم يقين مديد. شعور بالموت.	التهاب المعدة (انظر مشاكل المعدة)
إنه من الأمان لي أكون من أنا.	تمثل المبادئ الذكورية والأنثوية.	الأعضاء التناسلية
أبتهج بشيبي عن الحياة وأنا تام كما أنا. أحب وأستحسن نفسي	القلق بشأن عدم الجودة كفاية.	المشاكل التناسلية
أنا قوة خلافة في عالمي.	تمثل الغدد حالات مهيمنة. نشاط مبتدأ ذاتيا.	الغدد
لدي الأفكار السماوية والنشاط الذي أحتاج. أتحرك إلى الأمام الآن.	توزيع سيء لأفكار الحماس. كبح جماح نفسك.	الحمى الغدية (انظر كثرة الوحيدات)  المشاكل الغدية
أنا الطاقة والسلطة في حياتي. أنا حر في أن أكون أنا.	كره كونه قد أنزل العقاب به، ضحية، الشعور بأنه معارض في الحياة - غير راض.	لقمة هستيرية (انظر كتلة في الحنجرة)
أحب جسدي أحب جنسياتي أحب نفسي	حاجة للعقاب كونك شخص سيء.	تضخم الغدة الدرقية (انظر الغدة الدرقية)
		المسيلان (انظر مرض الزهري)

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
القرص	الحاجة للهيمنة، فقدان الصبر، الغضب.	أنا آمن ومطمئن، أنا في سلام مع نفسي ومع الآخرين. الشعر الرمادي - التوتر، إيمان في الضغط والإجهاد. أنا في سلام ومرتاح في كل جانب من حياتي. أنا قوي وقادر.
خراجات	رعاية الأذيات القديمة. الاستياء المتزايد.	أغفر بسهولة. أحب نفسي. وسأكافئ نفسي بأفكار المديح.
مشاكل اللثة	عدم القدرة على دعم القرارات. ضعيف بشأن الحياة. أنا شخص مقرّر.	أتبع نفسي وأدعمها بالحب.
البيخار (انظر رائحة النفس الكريهة)	الحالات المتعقبة. الثثرة الوضيعة. التفكير المعن.	أتكلم بلطف وحب. أتنفس الخير فقط.
اليدان	أمسك وعالج. امسك واقبض بإحكام. الإمساك والإفلات. الملاطفة والقرص. كل طرق التعامل مع التجارب.	أختار أن أعالج كل خبراتي بالحب والفرح والسهولة.
حصى القش (انظر أمراض الحساسية)	الاحتقان العاطفي. الخوف من التقويم. اعتقاد بالاضطهاد. الشعور بالذنب.	أنا واحد مع كل الحياة. أنا آمن في كل الأوقات.
الصداع (انظر صداع الشقيقة)	إضعاف النفس التقدي الذاتي. الخوف.	أحب وأستحسن نفسي. أرى نفسي وكل ما أفعل يعني الحب أنا آمن.
القلب (انظر الدم)	يمثل مركز الحب والأمن.	قلبي ينبض مع إيقاع الحب.



المشكلة	السبب المحتمل	نحلل الفكر الجديد
نوبة قلبية (احتشاء العضلة القلبية) انظر الخثر التاجي	عصر كل الفرغ من القلب لصالح المال والمنصب.	أعيد الفرغ إلى مركز قلبه أعبر عن الحب للجميع.
مشاكل القلب	مشاكل عاطفية مديدة. نقص الفرغ. تقسية القلب. الإيمان بالجهد والتوتر.	الفرغ. الفرغ. الفرغ. الفرغ. أسمع بحب للفرغ أن ينساب عبر عقلي وجسمي وتجربتي.
حرقة فم المعدة (أنظر القرحة الهضمية)	الخوف. الخوف. الخوف. الخوف المتحكم بإحكام.	أنتفس بحرية وعلى نحو تام. أنا أمن. أتق بعملية الصيام.
مشاكل المعدة (انظر القرحات)		
مرور البراز الدموي. (أنظر النزف الشرجي المستقيمي)		
اليواسير (انظر الشرج)	الخوف من الآجال النهائية. الخوف من الماضي. الخوف من إطلاق السراح. الشمور بثقل الكاهل.	أحرر كل ما لا يشبه الحب ثمة زمان ومكان لكل شيء أريد فعله.
التهاب الكبد (انظر مشاكل الكبد)	مقاومة التغيير، الخوف، الغضب، الكره، الكبد مقر الغضب والغيظ.	عقلي مطهر وحر. أغادر الماضي وأنتقل إلى الأمام باتجاه الجديد. كل شيء على ما يرام.
الفتق	العلاقات الممزقة، الجهد، الأعباء، تعبير إبداعي خاطئ.	عقلي لطيف ومنسجم. أحب وأستحسن نفسي أنا حر كي أكون أنا.
القوياء (القوياء التناسلية) (انظر المرض التناسلي).	اعتقاد جماعي بالذنب الجنسي والحاجة للعقاب. الحياء العام. الإيمان بإله معاقب رفض الأعضاء التناسلية.	مفهومى عن الإله يدعني أنا عادي وطبيعي أبتهج في جنسيانوثي وأحب جسدي. أنا رائع.

تعبير الشكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أفكر وأتلفظ بكلمات الحب فقط. أنا في سلام مع حياتي. يعيش يا... ثمة فرح في كل يوم. أنا متوازن وحر.	التوق للشكوى. كلمات لاذعة لا يفصح عنها. تحمل الجسم في توازن تام. اندفاعة رئيسية هي التحرك إلى الأمام.	القوياء البسيطة (قوياء الشفة) (انظر الانتهاكات الباردة) الوركان
أنا في توازن تام. أنقدم إلى الأمام في الحياة ببسر وفرح في كل مرحلة من مراحل العمر.	الخوف من التقدم في القرارات الرئيسية. لا شيء يتقدم المرء باتجاهه.	مشاكل الورك
أنا والد محب لنفسي. يدرني الحب والاستحسان. من الأمان بالنسبة لي أن أظهر من أكون.	الغضب المخفي. غالباً ما يخفي بالخوف. رغبة في اللوم. ثمة عدم رغبة برعاية النفس.	قساوة الشعر
أجلب السلام لكل جانب من جوانب حياتي.	دموع صغيرة مخفية. المبالغة الشديدة.	الشري (انظر الطفح)
أنا سعيد تماماً بكوني أنا. أنا جيد كفاية كما أنا. أحب وأستحسن نفسي أنا الفرح تمهيراً واستقبالا.	لوم وخوف عظيم بعدم الجودة كفاية. سباق مسمور لإثبات الذات حتى لا يبقى لدى الدم أية مادة تدعّمه. نسيان فرح الحياة في غمار السباق من أجل القبول.	مرض هُدْجْكن
أتحذر عن طلب خاطر بالفرح.	ما الذي تخاف من فقد.	حبس السوائل (انظر الودمة، التورم)
أحرر كل تحكم بالكون. أنا في سلام مع نفسي ومع العالم.	الاستياء من عدم القدرة على تغيير الآخرين. اليأس.	مرض هنتينجتون

تعدد الفكر الحديدي	السبب المحتمل	المشكلة
أنا آمن. كل الضغوط تزول. أنا جيد كخاية.	الشعور بأنك مضغوط وأنتك مضطرب.	خوف فرط النشاط  فرط السكر في الدم (انظر السكري)  بعد النظر (انظر مشاكل العين)  فرط التوتر (انظر مشاكل الدم)
أنا في مركز الحياة وأستحسن نفسي وكل ما أرى	الغيب كونك أغفلت.	فرط الدرقية (انظر الغدة الدرقية)
أنا آمن في كل مكان من العالم. أحب نفسي وأثق بعملية الحياة.	الخوف، مقاومة التغيير. عدم الثقة بالعملية.	فرط التهوية (انظر نوبات الاختناق، مشاكل التنفس)
أختار الآن أن أجعل حياتي خفيفة وسهلة وفرحة.	مثقل بأعباء الحياة. ما الفائدة؟	نقص سكر الدم
أخلق حياتي الجديدة بقواعد تدعمني بشكل تام.	الاستسلام للشعور أنك مخنوق على نحو يائس.	قصور الدرقية (انظر الدرقية)
أحب وأستحسن نفسي. أعمل كل ما يوسمي. أنا رائع أنا في سلام.	الخوف، القلق. عدم الشعور بالجودة الكافية.	التهاب المعى اللضيبي (مرض كرون، التهاب الأمعاء الموضعي)
الآن أسمح للطاقة الكاملة لمبدأي الجنسي أن تعمل ببسر وفرح. الانتباه للمشهوة الجنسية. من الأمان بالنسبة لي أن أعبر عن عواطفني. أحب نفسي.	الضغط الجنسي، التوتر، الذنب، المعتقدات الاجتماعية، الضغينة ضد شريك سابق. الخوف من الألم.	العجز

نصحت الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
المعجزات تحدث يومياً. أدخل للداخل كي أحل التموذج الذي خلق هذا. والآن أقبل الشفاء السماوي. ولذلك فإنه الشفاء السماوي.	لا يمكن أن يشفى بالوسائل الخارجية في هذه المرحلة. يجب أن ندخل للداخل كي نقدم العلاج. أتى من المجهول وسيعود إلى المجهول.	المصاب بداء عضال
أهضم وأتمثل كل التجارب الجديدة بسلام وفرح.	خوف بمستوي الأحشاء، فرغ، القلق، المفص والنخير.	عسر الهضم
أختر أن أكون وادعاً ومشجعاً.	الإثارة، الغضب، الانزعاج.	العدوى (انظر العدوى الفيروسية)
تفكيري وادع، هادئ ومركز.	الخوف، الفيض، التفكير الذكي.	العقم (انظر مشاكل الخصوية)
أتجاوز معتقدات المجموعة أو التقييم. أنا حر من الازدحام والتأثير.	استجابة لمعتقدات سلبية عامة، الخوف، الإيمان بالإحصائيات.	الالتهاب (انظر التهاب)
إنه حقي السماوي أن أخذ اتجاهي في الحياة. أنا آمن. أنا حر.	القلق والذنب بشأن حرك في التحرك إلى الأمام.	الأنفلونزا (انظر المشاكل التنفسية)
الآن اتخلص من الغضب على نحو ايجابي. أحب وأقدر نفسي.	الغضب من النفس، الشعور بالذنب.	ظفر القدم المنفرز في اللحم
يمرف هذا الدماغ هويته الحقيقية وخاصيته المبدعة في التعبير السماوي عن النفس.	الهروب من العائلة، الهروبية، الانسحاب، الانفصال العنيف عن الحياة.	الإصابات الجروح
		الجنون (المرض النفسي)



تمعد الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أحرر عن طلب خاطر اليوم وأنام نوما هادئا وأنا اعلم أن الغد سيعتني بنفسه.	عدم الثقة بعملية الحياة. الذنب.	خوف الأرق
أمتص وأستوعب بسهولة كل ما احتاج معرفته وأتخلص من الماضي بفرح.	الاستيعاب: الامتصاص، الإطراح بسهولة.	الأمعاء (انظر القولون)
أنا في سلام حيث أنا. أقبل مصلحتي وأنا أعرف أن كل احتياجاتي ورغباتي ستبني.	الرغبات ضد مزاج المرء، غير راض. الندم. العكس للخروج أو للهروب.	الحك (الحكمة)
أرغب بتغيير كل نماذج التقدي. أحب وأستحسن نفسي.	الغضب والإحباط من الشروط المحيطة بك.	فقدان العمل جرائم الحوادث (انظر الالتهاب)
أشعر بالتسامح والماطفة والحب لكل الناس ومن بينهم نفسي.	تعامل داخلي وخارجي، سبب مختلف.	اليرقان (انظر مشاكل الكبد)
أرغب بتغيير النماذج الكامنة في والتي خلقت هذا الشرط. أحب وأستحسن نفسي. أنا أمن.	الغضب، الاستياء، الرغبة في الانتقام.	مشاكل الفك
أنساب ببسر مع التغير، حياتي موجهة إلهيا وأنا دائما أذهب في أفضل اتجاه.	تمثل التغييرات في اتجاه الحياة وسهولة هذه الحركات.	المفاصل (انظر التهاب المفاصل، المرفق، الركبة والكتفان)
أسمح للحب المتدفق من قلبي أن يشفي كل ما أرى، أختار السلام. كل شيء على ما يرام في عالمي.	الغضب الشديد، الرغبة بضرب الأشخاص أو الأشياء التي تراها.	التهاب القرنية (انظر مشاكل العين)

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
دائماً ما يحدث التصرف السماوي الصحيح في حياتي فقط، الخير يتأتى من كل تجربة من الأمان أن أنمو.	الانتقاد، خيبة الأمل، الفشل، العار، التصرف كطفل صغير.	مشاكل الكليتين
أحل كل مشاكل الماضي بيسر.	أورام الغضب الذي لا يزول.	حصى الكليتين
أنا مرن ومتدفق.	تمثل الفخر والأنا.	الركبة (انظر المفصل)
الغفران، الفهم، العاطفة، أنحني وأندفق بيسر وكل شيء على ما يرام.	أنا عنيد وفخري عنيد، عدم القدرة على الانحناء، الخوف، عدم المرونة، عدم الاستسلام	مشاكل الركبة
أنا حركي أسأل عما أريد، من الأمان أن أعبر عن نفسي، أنا في سلام.	غاضب جداً لدرجة عدم القدرة على الكلام، الخوف من الإفصاح عن الرأي الاستياء من السلطة.	التهاب الحنجرة
مطالعتي الأنثوية متوازنة على نحو جميل.	يمثل القدرة على الاستقبال، الاستيعاب والطاقة الأنثوية والمرأة والأتم.	الجزء الأيسر من الجسم
الحياة من أجلي.	تحملنا إلى الأمام هي الحياة.	الساقان
أتحرك بثقة وفرح وأنا أعلم أن كل شيء على ما يرام في مستقبلي.	الخوف من المستقبل، عدم الرغبة بالحركة.	مشاكل الساق (الساق السفلى)
أرتفع فوق كل الحدود، القوة الإلهية تلهمني وترشدني، الحب يشفي كل الحياة.	عدم القدرة على التعامل مع الحياة على الإطلاق، اعتقاد لوحت طويل بأنك لست جيداً كفاية أو نظيفاً كفاية.	الجذام

نصلح الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أتخطى قيود الماضي إلى حرية الأنا. إنه من الإمكان أن أكون إياي.	قتل الإلهام على نحو وحشي. وما الفائدة؟	ابيضاض الدم (انظر مشاكل الدم)
أخلق كل خبراتي أنا القوة. أبتهج بأنوثتي. أنا حرة.	الاعتقاد بأن لا سلطة للنساء على الجنس الآخر. الغضب من شريك.	الميلان الأبيض (انظر: المشاكل الأنثوية، التهاب المهبل)
الحب والسلام والفرح هي كل ما أعرف.	مقر الغضب والعواطف البدائية.	الكبد
أختار العيش من خلال المكان المكشوف في قلبي. أبحث عن الحب وأجده في كل مكان.	الشكوى المزمنة. تبرير إيجاد الأخطاء لخداع نفسك. والشعور بالسوء.	مشاكل الكبد (انظر التهاب الكبد، اليرقان)
أثق بعملية الحياة. أسأل بسهولة عما أريد. الحياة تدعمني.	الغضب. الرغبة بالتحكم. رفض التعبير عن المشاعر.	مرض لوكجاو (انظر الكزاز)
أنا آمن. أثق أن الحياة هنا من أجلي. أعبّر عن نفسي بحرية وفرح.	الخوف. عدم الثقة بعملية الحياة.	مرض لوجيريج (انظر التصلب العضلي الوحشي)
أستوعب الحياة بتوازن تام.	القدرة على استيعاب الحياة.	كتلة في البلعوم (اللحمية الهستيرية)
لدي القدرة على استيعاب الحياة بأكملها. أعيش الحياة بتمامها بحب.	الافتقار، الحزن، الخوف من استيعاب الحياة. الشعور بعدم الجدارة لعيش الحياة بشكل تام.	الرتة
		مشاكل الرتة (انظر ذات الرتة)

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الذئبة	استسلام، الموت أفضل من مناصرة النفس، الغضب والعقاب.	أدافع عن نفسي بحرية وسهولة. أطالب بسلطتي الخاصة. أحب وأستحسن نفسي. أنا حر وآمن.
المشاكل الليمفاوية	إنذار بأن العقل يحتاج أن يعيد تركيزه على أساسيات الحياة. الحب والفرح.	أنا متركز الآن بشكل تام في الحب والفرح الناجم عن كوني على قيد الحياة. أنساب مع الحياة. راحة البال تخصني.
الملاريا	فقدان التوازن مع الطبيعة والحياة.	أنا متخذ ومتوازن.
التهاب الثدي (انظر مشاكل الثدي)		
التهاب الخشاء	الغضب والإحباط. رغبة بعدم سماع ما يجري. عادة في الأطفال. خوف يصيب الفهم.	انسجام وسلام سماويان يحيطان بي ويسكناني. أنا واحة سلام وحب وفرح. كل شيء على ما يرام في عالمي.
ميلتوس (انظر السكري)		
مشاكل توقف الطمث	الخوف من أنك لم يعد مرغوباً بك. الخوف من التقدم في العمر. رفض النفس، الشعور بعدم الجودة كفاية.	أنا متوازن ووداع هي كل تغيرات الدورات، وأبارك جسدي بالحب
مشاكل الدورة الشهرية (انظر انحباس الطمث)		



تعدد الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أقبل طائفتي الكاملة كامرأة وأقبل كل عملياتي الجسدية على أنها عادية وطبيعية. أحب وأستحسن نفسي.	رفض الأنثوية. الذنب الخوف. الاعتقاد بأن الأعضاء الشاسلية أثيمة أو قذرة.	المشاكل الأنثوية
أسترخي في انسياب الحياة وأسمع للحياة أن تزودني بكل ما أحتاج بيسر وعلى نحو مريح. الحياة من أجلي.	كراهية أن تكون مقادراً. مقاومة انسياب الحياة. المخاوف الجنسية. (يمكن التخفيف منها بممارسة العادة الجنسية).	صداع الشقيقة (انظر الصداع)
فعل الحق السماوي دائماً يحدث في حياتي. أوافق وأستحسن نفسي. كل شيء على ما يرام.	الخوف، الخوف من المستقبل. «ليس الآن - لاحقاً». توقيت غير مناسب	الإجهاض (الإجهاض التلقائي)
أحب وأقدر وأعني بنفسي. أنا أكفي	الغضب الناتج عن عدم تلقي الحب والتقدير. لم تعد تهتم بنفسك.	الوحيد، كثرة الوحيدات (مرض بفايفر، الحمى الغدية)
أنا دائماً في موقع السيطرة على أفكاري. أنا آمن. أحب وأستحسن نفسي.	الخوف. الخوف الناتج عن حقيقة أنك لست في موقع السيطرة.	مرض الحركة: (انظر سيطرة الحركة، دوار البحر)
أغذي نفسي بالحب.	يمثل الفم استيعاب أفكار جديدة واستيعاب التغذية.	الفم
أرحب بالأفكار الجديدة والمفاهيم الجديدة وأحضرها من أجل الهضم والاستيعاب.	آراء جامدة. عقل مغلق. عدم القدرة على استيعاب أفكار جديدة.	مشاكل الفم
أنتحرر وأتخلص من الماضي. أنا مفكر واضح. أعيش الآن في سلام وفرح.	رواسب على شكل طبقات لأفكار قديمة مشوشة تسد قناة الطرح. التمرغ في مستنقع الماضي الدبق.	مخاطد القولون (انظر التهاب القولون. القولون، الأمعاء، التهاب القولون التشنجي)

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
<p>باختيار أفكار محبة فرحة، أخلق عالماً محباً فرحاً، أنا آمن وحر.</p> <p>أخبر الحياة كرقصة فرحة.</p> <p>أتخطى حدود والدي. أنا حركي أكون أفضل ما أستطيع.</p>	<p>الصلابة الذهنية، قساوة القلب والإرادة الحديدية، عدم المرونة. الخوف.</p> <p>مقاومة التجارب الجديدة. تمثل العضلات قدرتنا على التحرك في الحياة</p> <p>لا قيمة للنمو.</p>	<p>التصلب المتعدد</p> <p>العضلات</p> <p>نقص التغذية العضلي</p> <p>احتشاء عضلي قلبي (انظر نوية قلبية)</p>
<p>أقبل بالإرشاد السماوي وأنا دائماً آمن.</p> <p>أمد ذراعي بأمان.</p> <p>من الأمان بالنسبة لي أن أنمو.</p> <p>الآن أتعامل مع حياتي الخاصة بفرح ويسر.</p>	<p>الخوف من المستقبل. عدم الثقة بما هو أمامنا.</p> <p>ترمز الأظافر إلى الحماية.</p> <p>اكل النفس. ضغينة لإحدى الوالدين.</p>	<p>حسر البصر (انظر مشاكل العين)</p> <p>الأظافر</p> <p>إحباط عض الأظافر</p>
<p>أعتمد على الحكمة السماوية كي تعميثني في كل الأوقات. أنا آمن.</p>	<p>عدم القدرة على التأقلم. خوف شديد. رغبة في الهروب من الأمر كله. عدم الرغبة بأن أكون هنا.</p>	<p>الخداع</p>
<p>أنا آمن. أثق بعملية الحياة بأن تجلب لي الخير فقط.</p>	<p>رفض فكرة أو تجربة.</p>	<p>الخوف من الغثيان</p> <p>حسر البصر. (انظر مشاكل العين، حسر البصر)</p>

تعملت الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أنا وادع بالعبادة.	يمثل المرونة. القدرة على رؤية ما هو في الخلف.	الرغبة (العمود الفقري المنعني)
أرى بمرونة ويسر كل جوانب قضية ما. هناك طرق لا نهاية لها للقيام بالأشياء ورؤية الأشياء. أنا أمن.	رفض رؤية الجوانب الأخرى من قضية العناد، عدم المرونة.	مشاكل الرغبة
فقط التصرف الصحيح يحصل في حياتي. أحرز الماضي وأرحب بالجديد. كل شيء على ما يرام.	رد فعل مفرط للخيبة والفشل.	التهاب الكلية (انظر مرض برايت)
أتواصل بيسر وفرح.	مُخَيِّرات مُسْتَقْبَلَة.	تمثل الأعصاب التواصل
أفتح قلبي وأخلق التواصل المحب فقط. أنا أمن. أنا على ما يرام.	الأناثية، سد قنوات الاتصال.	الانهيار العصبي
أنا في رحلة لا نهاية لها عبر الأبدية. وهناك الكثير من الوقت. أتواصل بقلبي. كل شيء على ما يرام.	القلق، الصراع، الاندفاع. عدم الثقة بعملية الحياة.	العصبية
أسامح نفسي. أحب وأستحسن نفسي. أتواصل بالحب.	عتاب لقاء ذنب. ألم مبرح فيما يتعلق بالتواصل.	ألم عصبي
أنتخلص من نموذج التأجيل في داخلي وأسمح للنجاح أن يكون لي.	الاستياء والإحباط والأذى الذي يخلق بالأنا من مهنة.	العُقَيْدَات
أعترف بقدرتي الحدية.	يمثل الاعتراف بالنفس.	الأنف

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الشكر الجديد
نزف الأنف	حاجة بالاعتراف. شعور بعدم الاعتراف وعدم الملاحظة. الصراخ من أجل الحب.	أحب وأستحسن نفسي. أعترف بقيمتي الحقيقية. أنا رائع.
سيلان الأنف	طلب المساعدة. صراخ داخلي.	أحب وأربع نفسي بطرق مسررة لي.
أنف مسدود	عدم الاعتراف بقيمة النفس.	أحب وأقدر نفسي.
الخدر	حجب الحب والاعتبار. الموت من الناحية العقلية.	أنتاسم مشاعري وحببي. أستجيب للحب لدى كل شخص.
التهاب العظم والنقي (أنظر مشاكل العظم)	الغضب والإحباط من تنظيم الحياة نفسه. الشعور بعدم الدعم.	أنا في سلام وأثق بعملية الحياة. أنا آمن ومطمئن.
تخلخل العظام (أنظر مشاكل العظم)	الشعور بأن لا دعم باق في الحياة.	أدافع عن نفسي وتدعمني الحياة بطرق محبة غير متوقعة.
المبيضان	يمثلان نقطة الخلق. الإبداع.	أنا متوازن في تدفقي الإبداعي.
فرد الوزن (أنظر الشحوم)	الخوف. الحاجة للحماية. الهروب من المشاعر. عدم الأمان. رفض النفس. البحث عن تحقق الذات.	أنا في سلام مع مشاعري. أنا آمن حيث أنا. أخلق أمانتي الخاصة. أوافق وأستحسن نفسي.



نمط الشكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أعرف أن الحياة تدعمني بطرق عظيمة ومجيدة. الحياة تحبني وتمتني بي. ألم الذنب. الذنب دائما ما يبحث عن عقاب. أتخلص من الماضي بحب. هم أحرار وأنا حر. كل شيء على ما يرام في قلبي الآن.	الإحساس بأنه لم يمد هناك ما ينسب عليه. ولا أحد يهتم.	مرض باسيت
أنا مفكر حر ولدي تجارب رائعة بسهولة وفرح.	أفكار مشلولة. أن تعلق في أمر ما.	الشلل (انظر شلل بل. هجرة الشلل الدماغي. مرض باركنسون).
حياتي عذبة.	يمثل البنكرياس عذوبة الحياة.	البنكرياس
أحب وأستحسن نفسي وأنا فقط أخلق الحلاوة والفرح في حياتي.	إنه الرفص، الغضب والإحباط لأنه يبدو أن الحياة فقدت حلاوتها.	التهاب البنكرياس
أنا قادر وقوي. يمكنني أن أتعامل مع كل الحالات في حياتي. أعرف ما أفضل. الخوف، الذعر. الهروب من حالة أو شخص. المقاومة. أنا واحد مع جماع حياتي. أهي بالفرض لكل الحالات.	عدم القدرة على التحرك مع حركة الحياة.	الخوف الشديد
أستعيد سلطتي بكل حب وأفضي على كل تدخل.	منح السلطة للآخرين. السماح لهم بتولي المسؤولية.	الطَفَيْلِيَّتَيْن

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أسترخي وأنا أعلم أنني على ما يرام. الحياة تثق بي وأنا أتق بعملية الحياة.	الخوف، رغبة شديدة في التحكم بكل شيء وكل شخص.	مرض باركنسون (انظر الشلل)
أحب وأستحسن نفسي، أنا في سلام مع نفسي، أنا رائع.	الخوف، اعتقاد أنك لست جيداً كفاية، قلق لإسعاد الآخرين.	القرحة الهضمية (انظر حركة الفؤاد، مشاكل المعدة، القرحة)
		التهاب حوالي السن (انظر تصبغ اللثة)
		الصرع الصغير (انظر الصرع)
		مرض بفايفر (انظر كثرة الوحيدات)
		التهاب الوريد
يتدفق الفرح الآن بحرية في داخلي، وأنا في سلام مع العالم.	الغضب والإحباط، لوم الآخرين للحدود ونقص الفرح.	
أهدئ أفكاري وأنا هادئ.	ثورات صغيرة من الغضب.	البثور (انظر الدخينات)
أتخلص من الحاجة لكي أكون محققاً، أنا في سلام، أحب وأستحسن نفسي، تمثل الغدة النخامية مركز التحكم، عقلي وجسمي في توازن تام، أتحكم بأفكاري.	عدم الرغبة بالرؤية.	الغضب والإحباط
أتحرك إلى الأمام بثقة وسهولة، أتق بعملية الحياة وأنساب معها.	الغضب في أساس فهمك، إحباط، منتشر بشأن المستقبل.	التبول الأعمسى

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أستوصب الأفكار السماوية العلوية بروح وذكاء الحياة الحرّة. هذه لحظة جديدة.	ياشئ سئم من الحياة. جروح عاطفية لم يسمح لها بالشفاء.	ذات الرثة (انظر مشاكل الرثة)
أنا قوي. أمن ومطمئن. كل شيء على ما يرام.	الشعور بأنك غير محمي وعرضه للهجوم.	اللبلاب السام
هناك ما يكفي لكل شخص. أخلق خيري وحرיתי بأفكار محبة.	الستجابية تشلّ على نحو غيور. رغبة في إيقاف شخص ما.	البلوط السام (انظر اللبالب السام)
أعترف وأقبل أنّي القوة المبدعة في عالمي. أختار الآن أن أستمتع بحياتي.	البكاء الداخلي. دموع طفلية. ضحية.	تقطّر ما بعد أنفي
الآن أتولى مسؤولية عقلي وحياتي. أنا امرأة قوية وملاّئ بالحيوية. كل جزء من أجزاء جسدي يعمل على نحو تام. أحب نفسي.	المسامح للفوضى أن تسود. إعطاء السلطة للمؤثرات الخارجية. رفض العمليات الأنثوية.	متلازمة ما قبل الدورة الشهرية
أحب وأمتحسن نفسي. أقبل سلطتي. أنا شاب على الدوام في الروح.	تمثل البروستات العيداً الذكوري.	البروستات
أقبل وأبتهج بذكوريتي.	تضعف المخاوف العقلية الذكورية. الامتسلاام. الضغط الجنسي والذنب. الاعتقاد بالتقدم في العمر.	مشاكل البروستات
أنا واع لمنع العيش. أستحق وأقبل أفضل ما هي الحياة. أحب وأستحسن نفسي.	الخوف من الأذى. موت الأحاسيس بالنفس. رفض قبول مسؤولية مشاعرك.	الحكك الشرجي (انظر الشرح)
		الصداف (انظر مشاكل الجلد)

تمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
جنسيانتي آمنة.	يمثل العظم العاني يمثل حماية الأعضاء التناسلية.	المرض النفسي (انظر الجنون)
أستحسن نفسي. وقراراتي دائماً مثالية بالنسبة لي.	الغضب لعدم القدرة على اتخاذ قرارات، ضعيفو الشخصية.	التهاب الكلية والحويضة (انظر الإصابات البولية)
إنه حقي البكوري أن تلبس احتياجاتي. الآن أسأل عما أريد بحب وسهولة.	اعتقاد قوي بأنك لا تستطيع الدفاع عن نفسك وتطالب باحتياجاتك.	التهاب المثانة
أنا محاط ومسكون بالسلام.	الاعتقاد أن العنف هو الجواب.	التهاب اللوزتين التقيحي (انظر التهاب الحنجرة)
أحب وأستحسن نفسي. أنا في سلام مع عملية الحياة.	الفيضان الناتج عن التأخر. طريقة طفولية للفت الانتباه.	التهاب اللوزتين
أنا آمن. أحب حياتي.	الخوف من استيعاب الحياة بشكل تام.	غضب الكلب
أخلق تجاربي الخاصة لأنني أحب وأستحسن نفسي والأخرين. فإن تجاربي لتحسن بازدياد.	الشعور بأن الآخرين يضحون بك. نقص للحب. المرارة المزمنة - الاستياء.	الطفح (انظر الشرى)
		المستقيم (انظر الشرح)
		الأمراض التنفسية (انظر التهاب القصبات)
		الزكام. الأنفلونزا
		الروماتيزم



نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أنا سلطتي الخاصة. أحب وأستحسن نفسي. الحياة جيدة.	انتقاد عميق للسلطة. الشعور بأن الآخرين يلقدعونك.	التهاب المفاصل الرثياني (انظر التهاب المفاصل)
أنا آمن وحب العالم ذاته يفذهني.	سوبر التغذية العاطفي. فقدان الحب والأمان.	كساح الأطفال
أوازن طاقتي الذكورية بسهولة ومن دون جهد.	الإعطاء، الانطلاق، الطاقة الذكورية، الرجال، الأب.	الجانب الأيمن من الجسم
أحب وأستحسن نفسي. لا شخص ولا مكان ولا شيء يملك سلطة علي. أنا حر.	السماح للآخرين بإزعاجك، عدم الشعور بالجودة أو النظافة الكافية.	القوباء الحلقي
أخلق أساساً راسخة لنفسي ولحياتي. أختار لمعتقداتي أن تدعمني بفرح.	لم يعد يوسعك التمسك بأي شيء...عقائدات أساسية تدمر.	قناة الجنر (انظر السن)
أثق طويلاً وحرراً. أحب وأستحسن نفسي. حياتي تتحسن كل يوم.	انحناء العمود الفقري. حمل أعباء الحياة. عاجز ويائس.	الأكتاف المدورة (انظر أكتاف)
أعبر عن فرح العيش وأسمح لنفسي بالاستمتاع بكل لحظة ومن كل يوم بشكل تام. أصبح شاباً ثانية.	تتأثر العضلات المتدلية على الوجه من الأفكار المتفضنة في العقل الاستياء من الحياة.	تفضنات متدلية
أنا التعبير الحي والمحب والفرح عن الحياة. أنا شخصي الخاص.	تفكير معدي. السماح للآخرين بإزعاجك.	الجرب
أتحرك إلى خيري الأعظم. خيري موجود في كل مكان وأنا آمن ومطمئن.	أن تكون مرثياً. الخوف من المال ومن المستقبل.	ألم العصب الوركي

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أسترخي بشكل تام لأنني الآن أعرف أنني آمن، أتق بالحياة وأثق بنفسي.	حماية النفس من الحياة. عدم الثقة بنفسك بأنك موجود وبأنك تعتمى بنفسك.	تيبس جميع طبقات الجلد
أنا شاكر لكرم الحياة معي، أنا مبارك.	الشعور بأن الحياة تفتزعك. الحياة خداع وأنتك تخدع.	الجفاف انظر الأكتاف المدورة، انحناء العمود الفقري)
أنا آمن بشكل تام في العالم. أنا في سلام في كل مكان. أتق بالحياة.	الخوف: خوف الموت. فقدان السيطرة.	الخدوش دوار البحر (انظر مرض الحركة)
أنا مطلع على العالم. أنا آمن ومطمئن ومفهوم.	الهروب من الأسرة ومن النفس أو من الحياة.	النوبات المرضية
الحماية السماوية - الأمان السلام. ذكاء الكون يعمل على جميع مستويات الحياة.	العودة إلى ما يسمى أمان الطفولة. طلب العناية والانتباه. نوع من السيطرة لهؤلاء الذين من حولك. الهروبية.	الخرف (انظر مرض الزهايمر)
أحقق أعلى معاييري بالحب والفرح.	تحطيم المثل. تمثل الظنبيوان مستويات الحياة.	الظنبيوب عظم الساق الأكبر)
أنا مسترخ وأمن لأنني أتق بعملية الحياة. كل شيء على ما يرام في عالمي.	انتظار إكمال مشروع كان قد بدأ به. الخوف والتوتر. حماس جداً.	داء المنطقه (الجديري)
أختار أن أجعل كل تجاربي مليئة بالفرح والحب.	تمثل قدرتنا على القيام بتجاربنا في الحياة بفرح. نجعل من الحياة عبثاً بموقفنا.	الكتفان انظر المفاصل. (الكتفان المدوران)

المشكلة	السبب المحتمل	تعلمه الذكر الجديد
فقر دم الخلية المنجلية	الاعتقاد بأن المرء ليس جيداً كفاية، والذي يقضي على فرح الحياة ذاته.	الطفل يعيش ويتنفس في فرح الحياة ويفديه الصبي، الإله يعمل المعجزات يومها.
مشاكل الجيوب (التهاب الجيوب)	إزعاج لشخص، شخص مقرب.	أعلن أن السلام والانسجام تمكنني وتحيط بي في كل الأوقات. كل شيء على ما يرام.
العمود الفقري (انظر العظام)	انهيار البنية. تمثل العظام ببنية حياتك	أنا قوي وسلمي. أنا حسن البنية.
الجلد	يحمي فرديتنا. إحساس بالعضو.	أشعر بأمان أن أكون أنا.
مشاكل الجلد (انظر الشرى، الصدف والطفح)	القلق - الخوف، وسخ قديم مدفون، أنا مهدد.	أحمي نفسي بحب بأفكار الفرح والسلام. تمت مسامحة الماضي ونسيانه. أنا حر في هذه اللحظة.
قرص منزلق	الشعور بأنك غير مدعوم على نحو كلي من قبل الحياة. غير حاسم.	تدعم الحياة كل أفكاري. أحب وأستحسن نفسي وكل شيء على ما يرام.
الشخير	رفض عنيد لتحرير النماذج القديمة.	أنتخلص من كل ما هو ليس على شاكلة الحب والفرح في عقلي. أتحرر من الماضي إلى الجديد والطازج والحيوي.
الضفيرة الشمعية	ردود فعل الأحشاء. مركز قدرتنا الحديثة.	أثق بصوتي الداخلي. أنا قوي حكيم وقوي.
الالتهابات:	غضب لم يعبر عنه يستقر في الداخل.	أعبر عن عواطفى بطرق فرحة وإيجابية.

تمتد الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
الطفل يعيش ويتنفس في فرح الحياة ويفنديه العبي. الإله يعمل المعجزات يومياً.	الاعتقاد بأن المرء ليس جيداً كفاية، والذي يقضي على فرح الحياة ذاته.	فقر دم الخلية المنجلية
أعلن أن السلام والانسجام تسكنني وتحيط بي في كل الأوقات. كل شيء على ما يرام.	إزعاج لشخص، شخص مقرب.	مشاكل الجيوب (التهاب الجيوب)
أنا قوي وسليم. أنا حسن البنية.	انهيار البنية. تمثل العظام ببنية حياتك	العمود الفقري (انتظر العظام)
أشعر بأمان أن أكون أنا.	يحمي فريقتنا. إحساس بالعضو.	الجلد
أحمي نفسي بحب بأفكار الفرح والسلام. تمت مسامحة الماضي ونسيانه. أنا حر في هذه اللحظة.	القلق - الخوف، وسخ قديم مدفون. أنا مهدد.	مشاكل الجلد (انظر الشرى، الصدف والطفح)
تدعم الحياة كل أفكارى. أحب وأستحسن نفسي وكل شيء على ما يرام.	الشمور بأنك غير مدعوم على نحو كلي من قبل الحياة. غير حاسم.	قرص منزلق
أنتخلص من كل ما هو ليس على شاكلة الحب والفرح في عقلي. أتحرر من الماضي إلى الجديد والمنازج والحيوي.	رفض عنيد لتحرير النماذج القديمة.	الشخير
أثق بصوتي الداخلي. أنا قوي حكيم وقوي.	ردود فعل الأحشاء. مركز قدرتنا الحدسية.	الضفيرة الشمية
أعبر عن عواطفى بطرق فرحة وإيجابية.	غضب لم يعبر عنه يستقر في الداخل.	الالتهابات:



نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أتخلص من كل القيود وأنا حر في أن أكون أنا.	كبح الكلمات الغاضبة. الشعور بعدم القدرة على التعبير عن النفس.	التهاب البلعوم (انظر خراج اللوزة، الحنجرة، التهاب اللوزتين)
أحرر، أسترخي، وأطلق. أنا آمن في الحياة.	تضييق أفكارنا من خلال الخوف.	التشنجات
من الأمان بالنسبة لي أن أعيش. ستعلمني الحياة دائماً كل شيء على ما يرام.	الخوف من الإطلاق، عدم الأمان.	التهاب القولون التشنجي (انظر التهاب القولون - القولون، لأعضاء، القولون المخاطي)
أتخلص من كل المخاوف. الآن أثق بعملية الحياة. أعرف أن الحياة تناصرني ألق منتصباً وطويلاً بالحب.	عدم القدرة على الانسياب مع دعم الحياة. الخوف ومحاولة التعلق بالأفكار القديمة عدم الثقة بالحياة. فقدان التكامل. فقدان شجاعة الإيمان الراسخ.	الحناء العمود الفقري (الجنف، الحذب) (انظر أكتاف مدوّرة)
أتخلص من كل لوم وأقبل وداعة وفرح الحياة.	تفكير ملتهب وغضب من الحياة.	التهاب السحايا النخاعية:
الحياة تدعمني.	دعم مرّن الحياة.	العمود الفقري
أحب وأستحسن نفسي. أثق بأن عملية الحياة موجودة لمناصرني. أنا آمن. كل شيء على ما يرام.	هواجس الطحال. حالة أن تمتلك الهواجس بشأن الأشياء.	الطحال
أثق بعملية الحياة كي تأخذني إلى خيري الأعلى. فقط. أنا في سلام.	الغضب والمقاومة. عدم الرغبة بالتحرك باتجاه محدد في الحياة.	التواء المفاصل
أثق بعملية الحياة. أنا دائماً في المكان الصحيح. أفضل الشيء الصحيح وفي الوقت الصحيح. أحب وأستحسن نفسي.	خائف ومقاوم لعملية الحياة أو عدم الإرادة بالمرور بتجربة الوالد.	المقم

تعدّل الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
من الأمان رؤية وجهاً النظر الأخرى.	عناد لا يثني.	رقبة متصلبة (انظر مشاكل الرقبة)
أنا آمن كفاية كي أكون مرناً في العقل.	تفكير صلب وقاس.	الصلابة
أهضم الحياة بسهولة.	المعدة تستوعب التغذية. تهضم الأفكار.	المعدة
الحياة توافقني. أتمثل الجديد في كل لحظة من كل نهار. كل شيء على ما يرام.	الخوف: الخوف. الخوف من الجديد. عدم القدرة على تمثل الجديد.	مشاكل المعدة (انظر التهاب المعدة، حرقة الفؤاد، القرحة الهضمية، القرحات)
الحياة تغيير وأتكيف بسهولة مع الجديد. أقبل الحياة - الماضي، الحاضر والمستقبل.	الاستسلام. المقاومة. يفضل الموت على التغيير. رفض الحياة.	السكتة: (الحادث المخي الوعائي (CVA)
أنا حر في الدفاع عن نفسي. الآن أنا آمن في تعبيرتي الخاص أتواصل بحب فقط.	عدم الأمان. نقص التعبير عن النفس. لا يسمح لك بالصراخ.	التأتأة
أختار أن أرى كل شخص وكل شيء بفرح وحب.	النظر إلى الحياة عبر عيني غاضبتين.	الشحاذ (انظر مشاكل العين)
أعيش في كلية الاحتمالات. دائماً توجد طريقة أخرى أنا آمن.	يرى الحياة فقط بالأبيض والأسود. رفض رؤية طريق آخر للخروج.	الانتحار
أفكاري تتساب بحرية وسهولة. أتحرك عبر الأفكار بسهولة.	كونك عالق في التفكير. أفكار مؤلمة مسدودة الأفق.	التورم (انظر الوذمة)
		حبس السوائل

تمثل الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أقرّر أن أكون أنا. استحسن نفسي كما أنا. بمكس الآخرون فقط المشاعر الجيدة التي أملكها عن نفسي. أوافق وأستحسن كل ما أنا.	انهيار طاقتك وفعاليتك. اعتقاد قوي بكونك ضحية أو غير نظيف. عاجز تجاه المواقف الظاهرية للآخرين. تمثل القرارات عدم القدرة على اتخاذ قرارات. الميل للاستسلام بسهولة	المفلس (انظر الأمراض التناسلية) الشريطية الأسنان نخر الأسنان
أملأ قراراتي بالحب والعاطفة. قراراتي الجديدة تدعمني وتقويني لدي أفكار جديدة وأضعها موضع التطبيق. أنا أمن في قراراتي الجديدة. أخذ قرارات تعتمد على مبادئ الحقيقة وأرتاح بأمان وأنا أعلم أن التصرف الصحيح يحصل في حياتي	تردد طويل. عدم القدرة على تفكيك الأفكار للتحليل والقرارات.	مشاكل الأسنان
من الأمان أن تكون رجلاً. أسمع للحب النابع من قلبي أن يفلسني وأن ينظف ويشفي كل جزء من جسدي وعواطفني.	مبادئ الخصيتين الذكورية. الحاجة للتخلص من الأفكار الفاضية المعقدة.	المفصل الصدغي الفكي السفلي (انظر مشاكل الفك) الخصيتان
أفتح قلبي وأغني أفرح الحب.	فتاة الإبداع.	الكزاز الحلق

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
إنه أمر حسن أن أعمل ضجة. أعبّر عن نفسي بحرية وبفرح. أرفض عن نفسي بسهولة. أعبّر عن إبداعي. لدي رغبة في التغيير.	عدم القدرة على الدفاع عن النفس. غضب مبالغ. إبداع مخنوق. رفض التغيير.	مشاكل الحلق (انظر التهاب البلعوم)
أقبل قراراتي بحب. وأنا أعلم أنني حر في التغيير. أنا آمن. أنهم في الخارج كي يتقلبوا علي.	الغضب بشأن اتخاذ قرارات خاطئة.	القلع (انظر المُبَيَّضَةُ، الفم، عدوى الخمائر)
أتحرك خلف القيود القديمة والأنا أسمح لنفسي أن تعبر بحرية وإبداع. تستحسنني الحياة كلها. كل شيء على ما يرام. أنا آمن.	الغدة الرئيسية للنظام المناعي. الشعور بأن الحياة تهاجمك.	الغدة الصعترية
عدم سماع الصوت الداخلي. العناد. أتق بنفسني الأعلى. أصغي بحب لصوتي الداخلي. اعتق كل ما هو ليس على شكل فعل الحب.	الاذلال ولا أنجح أبداً في فعل ما أريد. متى سيكون دوري؟	الغدة الدرقية (انظر فرط الدرقية، قصور الدرقية)
كل التفاصيل تعني بنفسها. أبتهج بكل عطاء حياتي الوفير.	الشعور بأنك مراقب من الآخرين. رفض الإصغاء.	العزات
الآن يتدفق خيري بحرية. الأفكار الإلهية تعبر عن نفسها من خلالي. أنا في سلام.	ترمز أصابع القدم إلى تفاصيل المستقبل الثانوية. يمثل القدرة على تذوق متع الحياة بفرح. الخوف. المواطف المكبوتة. الإبداع المخنوق.	طنين الأذن
		الأصابع
		اللسان
		التهاب اللوزتين (انظر التهاب الحلق، التهاب اللوزتين التنقيحي)



نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أخذ قراراتي بالاعتماد على مبادئ الحقيقة، وأرتاح بأمان وأنا أعلم أن العمل الصحيح فقط هو الذي يحدث في حياتي.	تردد طويل الأمد. عدم القدرة على تشكيك الأفكار للتحليل واتخاذ القرارات.	مشاكل الأسنان (انظر القناة الجذرية)
لأنني أحب وأستحسن نفسي. فأنا أخلق عالماً فرحاً وادعاً للعيش.	الضعف الناتج عن الأنانية - الملكية. الأفكار الشريرة. الانتقام.	السل
أتخلص من الماضي بحب وأحوّل انتباهي إلى هذا اليوم الجديد، كل شيء على ما يرام.)	احتضان الأذيات والصددمات القديمة. ندم مستعمل.	الأورام
أحب وأستحسن نفسي. أنا في سلام. أنا هادئ. كل شيء على ما يرام.	الخوف. شعور قوي أنك لست جيداً كفاية. ما الذي يتأكلك.	القرحات (انظر حرقه الفؤاد، القرحة الهضمية، مشاكل المعدة)
أخلق فقط التجارب المفرحة في حياتي.	عواطف غاضبة. أن يفضبك. اللوم.	الإحليل
أتخلص من النموذج في وعيي الذي خلق هذه الحالة. لدي رغبة في التغيير. أحب وأستحسن نفسي.	يفضبك الآخرون وعادة من الجنس الأخر أو من حبيب. لوم الآخرين.	الإصابات البولية (التهاب المثانة، التهاب الكلى والحويضة)
أشعر بالراحة في جسدي.	يمثل موطن الإبداع.	الشرى (انظر الطفح الجلدي)  الرحم

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
يعكس الآخرون الحب واستحسان النفس الذي أكنه لنفسه. أبتهج بجنسيته	غضب، من شريك. الذنب الجنسي. عقاب النفس.	التهاب المهبل (انظر المشاكل الأنثوية السيلان الأبيض أو المهلي)  جدري الماء (انظر القوباء المنطقية)
أقف في الحقيقة وأعيش وأتحرك في الفرح. أحب الحياة، وأدور بحرية.	أن تكون في حالة تكرهها. التثبيط. الشعور بأنك مثقل بالعمل وبالأعباء.	الأوردة الشريانية  ثوبية وعالية مبهمة (انظر الإغماء)
أقبل بحب وفرح جنسيته وتعبيرها. أقبل فقط. الأفكار التي تدعمني وتشعرتني. إنني حسن.	الذنب الجنسي. الحاجة للعقاب. الاعتقاد بأن الأعضاء الجنسية أثمة أو قدرة. الإساءة للآخر.	الأمراض الجنسية (انظر مرض الإيدز، السيلان - القوباء، المنفوس)  السوار (انظر الدوخة)
أسمح للفرح بحب أن يتدفق بحرية في حياتي. أحب نفسي.	فقدان الفرح المتدفق عبر الحياة. المرارة.	الإصابات الجرثومية (انظر الإصابة)
أنا في مركز الحياة وأنا مرتبط تماماً بالحب.	الشعور أنك خارج الأشياء بشكل تام. عدم الانتماء. لست واحداً من المجموعة.	الوضوح
أهضم الحياة بأمان وفرح. الفرح فقط يأتي إلي ويتغلغل فيّ.	رفض عنيف للأفكار. خوف الجديد.	التقبيل
من الأمان أن تكون عرضة للخطر.	يمثل التعرض للهجوم والخطر.	الفرج

ثُمَّد الشكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
الإيمان بالقبح. أنا حب وجمال الحياة بالتعبير الكامل.	تعايير صغيرة عن الكراهية.	التأويل
أمنع عقلي عطلة مفرحة.	الحاجة للراحة العقلية.	الضعف
أقبل نفسي كجميل ومحبيب.	شبح مختبئ.	البتور
أفتح وعيي لاتساع الحياة. هناك الكثير من المتسع لأجلي كي أنمو وأتغير.	عدم منح نفسك خيراً عقلياً لخلق أساس ثابت.	ضرس العقل مملوء
أسامح نفسي وأختار أن أحب نفسي.	الشعور بالفضب والذنب على النفس.	الجروح (انظر الأذيات)
أعالج كل تجاربي بحكمة، بحب وبسهولة.	يمثل المعصم الحركة والسهولة.	المعصم
أختار الآن أن ادعم نفسي بطرق محبة مفرحة.	نكران احتياجاتك. عدم دعم نفسك.	إصابات الخمائر (انظر المبيضة الاندفاع)

## ملاحظة أخيرة من لويز

أشكركم أيها القراء الأعزاء لمرافقتي في هذه الرحلة. فلقد زودني إبداع هذا الكتاب بفرصة كافية لتعلم المزيد عن عملي. الآن لدي فهم أعمق بما كنت أعلمه لسنوات. فأنا أرى عمق النماذج. في كلا الصحة والمرض، وكيف أن هذه النماذج تؤثر على حياتنا. كما أنني أرى بوضوح أكثر كيف أن أفكارنا وعواطفنا وصحتنا مترابطة. أعرف أنكم ستستخدمون المعلومات الموجودة في هذا الكتاب لإيجاد حياة صحية سعيدة. والآن إلى موجة جديدة من الشفاء الصحي.



Natheer-Ahmad

## الفهرس

5	كلمة ترحيب من لويز
7	ثناء على الكتاب
9	الفصل الأول: التكامل طرق المعالجة
19	الفصل الثاني: إختبار تقييم ذاتي
33	الفصل الثالث: وجهة نظر بشأن إستخدام الدواء
39	الفصل الرابع: نحن أسرة
67	الفصل الخامس: يتطلب شيئين
91	الفصل السادس: موقف جديد
125	الفصل السابع: العاطفة الحلوة
151	الفصل الثامن: شيء ينبغي الحديث عنه
176	الفصل التاسع: فجأة أرى
201	الفصل العاشر: التغييرات
219	الفصل الحادي عشر: الجداول
270	ملاحظة أخيرة من لويز



## ”كيف لي أن أعيش؟“

### ”كيف أحصل على الشفاء الجسدي والعقلي والعافية؟“

لما يزيد عن ثلاثين سنة لجيب لويـز هاي على الأسطة المختلفة بأساليبها المذهلة في المعالجة والشفاء الذاتي. ولقد طوّر ملايين الناس طرقاً خاصة بهم في التفكير الإيجابي لشفاء مستخدمين ثوابها الإيجابية. لكن الآن فقط أصبح بوسعهم فهم العلم الذي خلف هذه الأساليب.

في كتاب ”كلّ على ما يرام“ تفحص الدكتورة موناليزا شولز، الطبيبة العلمية والحدسية، ممارسة الثوابت الإيجابية باستخدام الطرق العلمية كي تنقل الشفاء إلى المستوى التالي وفيه:

- تضبط جسمك وفقاً لحدسك.
- تتعلم ثوابت إيجابية جديدة ومذهلة وكيفية مواجهة مشاكلك الصحية الفريدة.
- تحدّد بدقة العوائق العاطفية والية إزالتها وتنظيف جسدك.
- تكتشف كيفية الجمع بين أفضل ما توصل إليه الطب الغربي والعلاجات البديلة.
- تكتشف قصصاً ملهمة لأناس واجهوا المرض، وتوجز الوصفات العاطفية والمادية التي ساعدتهم في الشفاء.
- سرعان ما ستعتنق الثوابت الإيجابية وحدسك وأخر ما توصل إليه العلم الطبي، الأمر الذي سيقبلك في الدرجة المثلى من الصحة والسعادة والمعرفة الشمولية.

### لويـز ل. هاي مؤلفة الكتاب الأفضل مبيعاً على

الصعيد الدولي ”تستطيع شفاء جسدك“. هي محاضرة وعلمة في الميتافيزيقيا وقد بيع لها ما يزيد على أربعين مليون كتاب في جميع أرجاء العالم. ولما يزيد عن ثلاثين سنة ساعدت لويـز الناس عبر العالم في اكتشافات وتطبيقات مثيرات قواهم المبدعة الكاملة في سبيل نموهم الشخصي وشفائهم الذاتي. ولويـز مؤسسة ورئيسة دار النشر ”هاي هاوس“، والتي تصدر الكتب والأقراص المدججة والأقراص الرقمية الفيديوية والمنتجات الأخرى التي تساهم في الشفاء هي كوكبتنا. [www.louishay.com](http://www.louishay.com)



### موناليزا شولز حاملة شهادة الماجستير

والدكتوراه هي واحدة من الناس النادرين الذين بمقدورهم عبور حدود العلم والطب والسوفية. وهي طبيبة نفسية وعصبية متدربة وهي أستاذة مشاركة في الطب النفسي في جامعة فيرمونت سكول أوف مدسين وكانت حدسية طبية لما يزيد

ISBN: 978-9953040011



9 789953 040011



[www.alinco.com.lb](http://www.alinco.com.lb)