

ديپ شاپيرو

جسمك يتكلم...

اسمعه!

حزن	↔	الرشح
شعور بالذنب	↔	البدانة
غضب مكبوت	↔	السرطان
نقص الحب	↔	السكري

Piatkus



جسمك يتكلم اسمعه

كتاب للمؤلف ديبج شابييرو

* نبذه عما يعيويه الكتاب :-

أريد أن أوضح أمرا : المرض شيء حقيقي و الحوادث تحصل و الطب يمكنه أن يقدم المساعدة . أنا لا أكتب هذا الكتاب من أجل إقناعكم بأن السبب الوحيد وراء مرضكم موجود في أنفسكم و أنه لا بد أنكم أقرتكم خطأ ما أو أنكم أنتم الملومون لإصابتكم بالمرض . و أنا لا أقول أيضا إنه بمجرد فهم طريقة عمل النفس و الجسد معا سنتمكنون من شفاء أنفسكم من أي مرض قد يصيبكم

* رحلة البحث عن الكتاب :-

كتاب جسمك يتكلم اسمعه أخذت أكثر من خمسة أشهر وأنا أبحث عن هذا الكتاب في جميع المكتبات الكبرى بالقاهرة وبحثت عن طريق الإنترنت ولم أجده وكأنه عملة نادرة ولكن لم أفقد الأمل في الحصول عليه وتم بحمد الله الحصول علي الكتاب بعد مجهود وبحث مستمر

ولذلك قدمت لكم هذا الكتاب الغير متوفر علي شبكة الإنترنت



ديب شاييرو

جسمك يتكلم، اسمعه

ترجمة
ألفيرا عون

Piatkus



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة

لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.

بترخيص خطي من Piatkus

ISBN 978-9953-15-454-1

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية

Your Body SPEAKS Your Mind

Copyright © 1996, 2006 by Deb Shapiro

First edition published in 1996 by Piatkus Books Ltd

Reprinted 11 times

This edition published in Great Britain

in 2007 by Piatkus Books Ltd.

Arab translation © **Dar El - Farasha** , 2009

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.

طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 11/8254

هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان

Email: info@darelfarasha.com

http: www.darelfarasha.com



ملخص المحتويات

5	مقدمة
		الجزء الأول
15	إيجاد معنى في وسط القوضى
		الجزء الثاني
129	وحدة الفكر والجسد
445	خاتمة

مقدمة

كانت جيني في الخامسة والستين من عمرها عندما تعارفنا. وكانت قد كسرت وركها ثلاث مرّات خلال حياتها؛ ودائماً في المكان نفسه. في المرّة الأولى، وقعت عن ظهر الحصان وفي المرّة الثانية، تعرّضت لحادث سيارة، أمّا في المرّة الثالثة فسقطت على السّلم. وقد فصلت سنين عديدة بين هذه الحوادث.

في المرّة الأولى، كسرت جيني وركها بعد أسبوعين من وفاة خطيبها، وكانت في الحادية والعشرين. لم تتزوج بعد ذلك بقيت تعيش مع والديها. عندما كانت في الخامسة والأربعين توفيت والدتها؛ وبعد ذلك ببضعة أسابيع، تعرّضت جيني لحادث سيارة وكسرت وركها مجدّداً. ثم، في السابعة والخمسين، وبعد وفاة والدها ببضعة أسابيع، سقطت على السلالم وكسرت وركها مرّة ثالثة. كلّ مرّة كسرت فيها وركها كان ذلك بعد وفاة الشخص الذي تعتمد عليه عاطفياً أكثر من غيره.

بعد كل حادثة وفاة، كانت تنقل تبعيتها العاطفية إلى الشخص التالي: من خطيبها إلى أمها فأبيها. عندما تنبّهت جيني - التي تستخدم الآن العصا للسير - إلى هذا النمط وإلى العلاقة بين الحوادث الثلاثة ووضعها العاطفي، صمّمت على الانفراد بنفسها في مكان منعزل، مبررة ذلك بقولها: «لكي أكتشف من أنا بحيث أتمكن من السير بمفردي ولو لمرة».

لقد جعلني أمثال جيني ممتنة جداً لقيامي بهذا العمل، الذي يسمح لي بمشاهدة شجاعتهم وقوتهم وقدرتهم على البحث في داخلهم عن حلول للمعضلات التي تواجههم. ولكن لأتمكن من القيام بهذا العمل، كان عليّ أن أسير في رحلتي الشخصية وأغوص في أعماقي وأعمل على نفسي، لأنني لطالما آمنت أننا لا نستطيع مساعدة الآخرين أكثر مما توصلنا إليه بأنفسنا.

تعرفت إلى التأمل عندما كنت في الخامسة عشرة. كنا نعيش في لندن وكان ذلك خلال العطلة المدرسية. أرادت أمي الاشتراك في جلسة للتأمل تستمر ثلاثة أيام. لم تأمن لفكرة تركي لوحدي في البيت، حيث إنني كنت مراهقة متهورّة نوعاً ما وكان إخوتي منشغلين بأمر آخرى. كنت قد قابلت بعضاً من الأشخاص الذين سيحضرون الجلسة فقبلت، على مضض، بالذهاب معها. فكّرت أنني قادرة على الصمود ثلاثة أيام، ولكن ما حدث في النهاية هو أنّها بقيت ثلاثة أيام وبقيت أنا عشرة. لا أذكر أي شيء مما تعلمته، لكنني أذكر التأمل والاندماج التدريجي بالصمت والسكون. وقد أحببت ذلك جداً.

في الحادية والعشرين من عمري، بدأت بتعليم التأمل. وكان قد أصبح طريقة عيش بالنسبة لي ومجال تركيزي ومصدر شفائي. لقد عشت طفولة صعبة مع أب مسيء عاطفياً. تطلّقت والداي عندما كنت في السادسة ودخلت المدرسة الداخلية منذ سن الثامنة. وبالتالي، كنت أحمل في داخلي قدرًا كبيراً من الغضب القديم المكبوت. عبر التأمل، تمكّنت من مواجهة تلك المشاعر المفقودة. كما أنني شعرت بإحساس ذاتي أعمق من الغضب.. في النهاية، تمكّنت من النظر إلى مشاعري من دون أن أندمج فيها

وأرتبط بها ارتباطاً وثيقاً. ولقد سمح لي هذا بشفاء مقدار هائل من الألم والارتباك.

قادمي التأمل أيضاً في اتجاهات مختلفة. خلال ثلاث سنوات غصت في علم النفس على طريقة العالم النفسي يونغ yung، من خلال انضمامي إلى مجموعة تتبع المعالجة عبر الحلم، فأيقظ ذلك وعياً عميقاً للتجربة الإنسانية. من ثم، انتقلت إلى دراسة تقنيات التنفس والتدليك والرفلكسولوجيا وعلم الطاقة الحيوية Bioenergetics. كان ذلك في لندن في أواخر سبعينيات القرن العشرين، وكانت تلك الفترة بالنسبة لي مثيرة ومليئة بالاستكشاف والنمو الشخصي.

في النهاية درست «التقنية التحوّلية» Metamorphic Technique وهو علاج نشأ من الرفلكسولوجيا لكنّه نظر إلى نقاط الانعكاس من منظور مختلف جداً. وفقاً لتقنية التحوّل، ليست نقاط الانعكاس الموجودة على القدم مجرد انعكاسات خاصة بالعمود الفقري، فهي تعكس أيضاً فترة الحمل التي تمتد على تسعة أشهر بدءاً بالحمل وصولاً إلى الولادة. وبالعمل على هذه الانعكاسات يمكننا إحداث تغيير في صحتنا وسلوكنا. وقد اكتشف أيضاً صاحب هذه التقنية، روبرت سانت جون، علائق أخرى بين ما هو جسدي وما هو غير جسدي، وقد اكتشفت في ذلك طريقة في النظر إلى الجسم وسعت تفكيري وأيقظت حدسي.

في العام 1982 ألفْتُ كتاب «التقنية التحوّلية» بالاشتراك مع غاستون سانت بيار وهو مؤسس الجمعية التحوّلية. عندما انتهت من صياغة الكتاب، عرفت أنّ أحد فصوله سيأخذني إلى مكان

أبعد. وكان ذلك «مبدأ التوافق»، أي العلاقة بين النفس والمشاعر والروح وبين خلايا الجسم المادي، استناداً إلى عمل فيلسوف من القرن الثامن عشر يُدعى إيمانويل سويدنبورغ.

كان التأمل ولا يزال أداتي الأساسية، لذا كنت في أوقات السكون أتأمل في هذه العلاقة المدهشة بين العقل والجسد التي كانت تنكشف لي كلما ازداد عمق استكشافي وتنقيبي. اكتشفت أنني عندما أكون هادئة فعلاً أستطيع الإحساس من خلال حدسي بما يحسّ به الجسم وأني أستطيع دخول الجسم وسماع ما تقوله الأعضاء أو الأمراض. ومع دراستي لعلم الوخز بالإبر الصيني وتعاليم الشاكر الشرقية، إضافة إلى تجاربي الشخصية وتجارب زبائني، أصبح فهمي للأمور أكثر وضوحاً. بدأت أفهم أنّ حالة النفس تنعكس في جميع أجزاء جسم الإنسان وأنا نستطيع من خلال الجسم ملامسة المسائل التي كنا نكتبها أو ننكرها أو نتجاهلها في نفسنا.

في العام 1990، أصبحت مستعدة لجمع كافة الأفكار والتبصّرات التي كنت قد جمعتها في كتابي الأول في هذا الموضوع: *The Bodymind Workbook*. بعد بضع سنوات، رغبت في الذهاب إلى أبعد من ذلك؛ وهو مساعدة القراء على فهم العلاقة التي تربط حالتهم النفسية بحالتهم الصحية وإيقاظ حدسهم الخاص وتعلّم كيفية الإصغاء إلى جسمهم. في العام 1996، نشرت هذا الكتاب في المملكة البريطانية المتحدة، الذي لا يزال حتى اليوم شديد الرواج. بعد نشر هذا الكتاب بعشر سنوات، تأتي هذه النسخة الجديدة لتزيدكم وعياً لهذه العلاقة المذهلة بين النفس والجسد. إلا أنّ معظم العالم الغربي لا يتفق معي على هذه النقطة.

الإنسان ماهر جداً في اختراع أجهزة تكنولوجية شديدة التعقيد وتصميمات رائعة الجمال، أو في فهم النظريات العلمية المفضلة، أو في تأليف قطع موسيقية مهيبة. لقد تطوّرتنا نحن البشر ولا زلنا نطوّر قدراتنا العقلية والإبداعية بما يتجاوز أي حدود. ولكن هنالك مجال يضطرب فيه فهمنا ويتعثّر، وهو ذلك المتعلّق بشخصنا وخصوصاً بأجسامنا. يمكننا أن نطوف في الفضاء الخارجي ونستوعب كيف نشأ الكون لكننا غير قادرين على الاتفاق على كيفية عمل الجسم. في البضعة آلاف سنة الأخيرة، نشأ عدد كبير جداً من المقاربات لفهم الجسم، وكل واحدة منها صحيحة بحد ذاتها لكنها تختلف اختلافاً شاسعاً عن المقاربات الأخرى.

في الغرب، يعتقد معظم الناس أنّ الجسم آلة يجب تزويدها بالوقود (الطعام والماء) وتمارينها أملاً في أن يحول ذلك دون اختلالها أو تعطلها. نستمتع كثيراً بالمتعة التي يوقرها الجسم ونجهد لإبقاء مظهره جميلاً، وإذا ما طرأ عطل على هذه الآلة يمكن عادةً إصلاحها ميكانيكياً. نعالج المشكلات بالجراحة أو الأشعة أو الأدوية - يُستأصل الجزء المصاب أو يُزال بالمواد الكيميائية - وتُستأنف الحياة كما في السابق. في هذا الإطار، اجترح الطب الغربي الحديث المعجزات، والإنجازات التي توصل إليها مذهشة حقاً: وإنّ تطوير المضادات الحيوية واللقاحات والجراحة بالليزر وزرع الأعضاء ليست سوى أمثلة قليلة. وقد أنقذ الطب ملايين الناس وخفف المعاناة والألم بدرجة كبيرة. ولا شك أنّ النظرة الحديثة إلى آلة الجسد وحالات اختلالها مثيرة للإعجاب، إلا أنّ هذه المقاربة لا تنجح دائماً. فأحياناً، تتسبب التأثيرات الجانبية للأدوية بمضاعفات أسوأ من المرض نفسه. وقد

تظهر أيضاً مشكلات أخرى وإن تَمَّت مداواة السبب الأصلي للمرض. وقد تتجاوز أيضاً المشكلة حدود الطب؛ فقد لا يتوفّر أي دواء أو علاج ناجع. على سبيل المثال، تتكاثر الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي Stress التي تشمل داء الشقيقة (الصداع النصفي) وتهيج الأمعاء والتوتر العضلي والتعب المزمن وغيرها من الأمراض. ليس لدى الطب الحديث دواء شافٍ للضغط النفسي، وبما أنه لا يعترف بتأثير الحالة النفسية للمريض على حالته الجسدية، فإنه لا يقدّم أي أدوية تشفي هذا المرض. مع أن 70 بالمئة من المرضى الذين يزورون الطبيب يذهبون إليه بسبب أمراض ذات صلة بالضغط النفسي.

في زمن أبو قراط، لم يكن الطبيب يأخذ في الحسبان أعراض المريض الجسدية فقط ولكن أيضاً المناخ والعرق والجنس وظروف المعيشة والبيئة الاجتماعية والسياسية التي يعيش فيها. ولكن، في القرن السابع عشر، افترض رينيه ديكارت أن كلاً من العقل والجسم يعمل بشكل مستقل من دون أي ترابط بينهما، الأمر الذي يجعل من الجسم آلة، يمكن إصلاحها بالوسائل الميكانيكية. وقد تطوّر الطب الغربي على أساس هذا المفهوم. لكنّ هذه المقاربة الميكانيكية قد خلقت فراغاً في علاقتنا مع أجسامنا. قد نكون قادرين إلى حد بعيد على تطبيق التدابير التصحيحية لتصليح العديد من الأمور التي تختلّ أو تتعطل، لكننا نقوم بذلك من دون أي إحساس بالحياة داخل هذه الآلة أو بأي اتصال بالطاقة التي تشغلها.

في الشرق، وخصوصاً في الصين واليابان، نجد مقاربة مختلفة جداً. لا يعتبر الناس هناك الجسم كآلة، لكنهم ينظرون

إليه كنظام طاقة وهذا المفهوم أقدم بكثير من النموذج الغربي إذ يعود بأقل تقدير إلى 5000 سنة خلت، وقد أثبت فعاليته الكبيرة في شفاء العلل والأمراض. يرتكز الطب الشرقي على خرائط مفصلة للطاقة التي تجري في أنحاء الجسم (تُعرف بمسارات الطاقة Meridians). ويتم تشخيص الأمراض وفقاً لعناصر التراب والماء والخشب والمعدن والهواء. فكل عنصر يتصل بوظائف محدّدة في الجسم وعندما يختل توازن هذا العنصر يظهر ذلك على شكل أعراض مَرَضِيَّة. ويُعتبر المرض اختلالاً في التوازن أو انسداداً في مجرى الطاقة ناتجاً عن العادات السيئة أو الضغط النفسي أو المشاعر السلبية. وبالتالي، يقوم الطبيب بإحلال التوازن عبر تعديل جريان الطاقة.

يعتبر الطب الغربي المريض آله، لكن علم الوخز بالإبر (والطرق الشافية ذات الصلة) ينظر إلى المريض على أنه نظام حيّ من الطاقة يتغيّر باستمرار. وبدلاً من اتهام المسببات الخارجية عندما يحدث أي سوء، ينظر الأطباء الشرقيون إلى التأثيرات الخارجية وظروف حياة المريض وحالته النفسية ومشاعره وإلى كيفية تفاعل كل هذه العناصر بعضها مع بعض. في كتابه *The Web That Has No Weaver*، سلط تيد كابتشوك الضوء على هذا الفارق عندما فسّر أنّ الطبيب الغربي يبحث «عن مسبب المرض» في حين أنّ الخبير في الوخز بالإبر يبحث عن العلاقة بين المسبب والنتيجة؟.

هنالك أيضاً عوامل ثقافية ودينية تساعد في تفسير تطوّر المقاربة الغربية للطب. في الأزمنة الأولى للمسيحية، كان الجسد يُعتبر تهديداً لأخلاق المرء وفضيلته. كانت الشهوة والرغبة غير

مقبولتين ويجب كبتهما. في الحرّ الشديد الذي يسود المناطق الاستوائية، فضّل المبشرون الاحتفاظ بثيابهم الصوفية الغامقة المؤلفة من عدة طبقات بدلاً من تعريض أجسامهم لأشعة الشمس والمجازفة بإثارة شهواتهم فمات العديد من هؤلاء المبشرين بسبب الحرّ والجراثيم التي تولدت تحت ثيابهم الثقيلة.

طوال مئات السنين، اعتقد الناس أنّ الكنيسة تمتلك روح الإنسان، في حين أنّ الأطباء يهتمون بالجسم وحده. ويختلف هذا الوضع عن ثقافة الأميركيين الأصليين (الهنود الأميركيين) التقليدية، حيث لا فصل بين الروح والجسد، وحيث يُعتبر الطبيب طبيب الروح إضافة إلى كونه طبيب الجسد. فيتعلّم الشامان أو الطبيب الساحر كيف يفسّر الأحداث اليومية وكذلك «العالم الآخر» من أجل فهم الأسباب المحددة لكل مرض.

وفي ثقافات أخرى يُحترم الجسم باعتباره الأداة التي نستطيع عبرها أن ننمو بما يتجاوز حدودنا الشخصية. في كل من البوذية والهندوسية، تُعطى قيمة كبيرة للحياة الإنسانية استناداً إلى الاعتقاد بأنّه لا يمكننا تحقيق الكمال الروحي الحقيقي إلاّ من خلال جسدنا البشري. ويُعتبر المرض مرض النفس والجسد على حد سواء وبالتالي فإنّ الطب الذي قدّمه بوذا هو طب يقود إلى الحرية الكاملة، بما يتجاوز حدود الجسد والمادة.

في هذه الصورة للجسم - كمجرّد آلة تنقلنا لبلوغ التنوّر - يظهر بُعد آخر. ففي السنوات الأخيرة شهدنا اعترافاً متزايداً بالعلاقة المباشرة القائمة بين النفس والجسد مع نشوء مجال علمي جديد هو علم المناعة النفسي العصبي. ولا تنكر هذه النظرة الجديدة للأمور الأسباب العضوية للأمراض مثل الجراثيم

والباكتيريا والعامل الوراثي. ولكن من ناحية ثانية، نعلم جميعنا أنه ليس كل من يعمل في المكتب مثلاً يمرض عندما تأتي موجة من الأنفلونزا، وأنه ليس للمرض الواحد التأثير نفسه على جميع الأشخاص المصابين به.

يبدو أن لحالتنا الانفعالية العاطفية وحالتنا النفسية تأثيراً كبيراً على الإصابة بالمرض وعلى التخلص منه، إضافة إلى قدرتنا على الشفاء. يكتب مارك إيان باراش في كتابه «درب الشفاء»: «بدأ الطب يدرك أنه لا يمكن التحدث عن أصل المرض من دون التحدث عن نمط حياة المريض ونظامه الغذائي ووسطه الاجتماعي وبيئته ووعيه وانفعالاته».

في سبعينيات وثمانينيات القرن العشرين شعرت وكأنني أكتشف كل تلك القطع المختلفة التي تشكل عند تركيبها خريطة مذهشة للجسم مع خريطة أخرى تحتها للحياة النفسية والانفعالات. منذ تلك الفترة، حدث تقدم كبير على صعيد فهم العلاقة بين النفس والجسد. ولم يعد يُعتبر الأشخاص مثلي غربي الأطوار؛ حتى الطب التقليدي بدأ يقتنع أن الحالة النفسية تلعب دوراً مهماً في صحة الإنسان ككل. ولقد ساهم المجتمع العلمي والطبي مساهمة كبرى في ذلك، عبر أشخاص مثل د. كاندس پرت ود. أندرو ويل. وكانت د. پرت أول من اكتشف وأثبت علمياً دور البيبتيدات العصبية (سلسلة أحماض أمينية)، التي بدلت فهمنا لكيفية تأثير الحالة النفسية مباشرة في الجسم. ولقد جعل د. أندرو ويل الطب التكاملية integrative medicine الذي يأخذ بعين الاعتبار الشخص ككل وليس فقط الأعراض - مقبولاً في الطب التقليدي، بفضل كتبه وممارسته لمهنته.

نظراً إلى هذه التغيرات شعرت أنّ الوقت قد حان لتحديث هذا الكتاب، فيتمكّن القارئ من فهم العلاقة القائمة بين حالته النفسية وحالته الصحية وقد أنتجت شركة Sound True قرصين مدمجين يحتويان على تمرينين يسمحان لكم «بالتحدّث مع جسمكم» وإنشاء علاقة أعمق مع أنفسكم بحيث لا يعود جسمكم غريباً عنكم بل صديقاً عزيزاً أهلاً لثقتكم. ويمكن الحصول على القرص المدمج على العنوان الإلكتروني التالي: www.Sounds.True.com.

أمل أن تكتشفوا التشويق نفسه الذي وجدته أنا أثناء استكشاف نفسكم وجسمكم كوحدة متكاملة في فهمكم للترابط الموجود بين الأوجه العديدة المختلفة لكيانكم، يتضح لكم الترابط القائم بين جميع الكائنات الحيّة. إنّ عالماً قائم على هذا الترابط، على هذه العلاقة، على هذا التواصل. عسى أن يحمل إليكم هذا الفهم الجديد الصّحة والسعادة!

ديب شابيرو

بولدر، كولورادو

الجزء الأول

إيجاد معنى
في وسط الفوضى

وحدة النفس والجسد

أريد أن أوضح أمراً: المرض شيء حقيقي؛ الحوادث تحصل؛ والطب يمكنه أن يقدم المساعدة. أنا لا أكتب هذا الكتاب من أجل إقناعكم بأنَّ السبب الوحيد وراء مرضكم موجود في نفسكم وأنه لا بدَّ أنكم اقترفتم خطأ ما أو أنكم أنتم الملامون لإصابتكم بالمرض. وأنا لا أقول أيضاً إنه بمجرد فهم طريقة عمل النفس والجسد معاً ستتمكنون من شفاء أنفسكم من أي مرض قد يصيبكم.

ما أقوله هو أن دور المشاعر والانفعالات جوهرية في حالتكم الصحية. قد لا يكون هذا سوى جزء من الصورة الكاملة، لكنَّه الجزء الذي يتم تجاهله باستمرار. يكفي أن تفهموا هذه العلاقة، لتفهموا أنفسكم بشكل أفضل وتضبطلوا بدور أكبر في تحقيق سعادتكم ورفاهيتكم. أذكر مرةً أنني عانيت في طفولتي من ألم في المعدة فسألتنني جدتي ما إذا كنت أعاني من مشكلة في المدرسة. ما عرفته جدتي بالغريزة نبدأ نحن أخيراً بإثباته علمياً: وهو أن هنالك علاقة حميمة بين مشاعرنا وأفكارنا، وما يجري في جسمنا. أظهر مؤخراً تقرير خاص في مجلة تايم أنَّ السعادة والأمل والتفاؤل والرضا «تحدّ على ما يبدو من خطر

الإصابة بأمراض القلب والشرايين وأمراض الرئة والسكري وارتفاع ضغط الدم والزكام وعدوى الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي، أو تخفف من حدتها». ومن جهة ثانية، تشير المقالة إلى أنه «يمكن للاكتئاب - وهو نقيض السعادة - أن يؤدي إلى تفاقم أمراض القلب والسكري ومجموعة كبيرة من الأمراض الأخرى».

إذا ما جزأنا الجسم إلى الأقسام التي تكوّنه، يصبح غير قادر على العمل. فلكل عضو دور يلعبه، حتى ولو كان دوراً صغيراً جداً، بحيث أنه عند حدوث خلل في أي جزء من الجسم فإن ذلك يؤثر في الجسم برمته. تعطلت سيارتنا مؤخراً. وعندما ذهبنا لإحضارها بعد أن أصلحها الميكانيكي، قيل لنا إن سبب المشكلة كان سلكاً صغيراً عطل عمل المحرك رغم صغره. وبالطريقة نفسها، إذا ما تجاهلتم الدور الذي تلعبه مشاعركم وأفكاركم، فإنكم تتجاهلون بذلك أحد أهم العناصر التي تشكل كيانكم كله. وقد يكون هذا الجزء بالتحديد هو الذي يحتاج إلى الإصلاح.

كما تفكر تكون

بوجه العموم، يميل معظمنا إلى التفكير بأجسامنا وعقولنا كأنظمة، أو أجهزة منفصلة مستقلة. نغذي الجسم ونمدّه بالماء ونأخذُه في نزهات ونمرّنه ونستمتع بقدراته الحسّية. بالطريقة نفسها، نغذي العقل بالأفكار والاهتمامات الفكرية ونسليّه بمختلف أشكال الترفيه، فيما نختر أيضاً مختلف أشكال الانفعال والإحساس، التي نردّها عادة إلى الطريقة التي نعامل بها أنفسنا أو يعاملنا بها الآخرون: ما يُشعرنا إما بالارتياح وإما بالسوء. عندما يحدث خلل في أي من هذين الجهازين، نذهب إلى أحدهم

لتشخيص الخلل، كطبيب الصحة لمعالجة الجسم أو معالج نفسي لمعالجة النفس.

إلاً أننا نعلم غريزياً أن هذا ليس كل شيء فهل يمكنكم مثلاً أن تتذكروا آخر مرّة أجريت معكم مقابلة للحصول على وظيفة؟ أو خرجتم للمرّة الأولى مع شخص تريدون إثارة إعجابه؟ في كلتا الحالتين، لا شك في أنّكم أردتم أن تبدوا هادئين ومتماسكين لكنكم، في الوقت نفسه، كنتم تشعرّون بالتوتر وبأنّكم موضع مراقبة وتفحص. هل يمكنكم أن تتذكروا ما حدث لجسمكم؟ إن شعوركم بأنّكم تحت المراقبة يشدّ عضلات الأرداف (فكأنكم تجلسون على نوتركم) ويزيد من التعرّق وقد يُشعركم بالغثيان فترتّبكون على الأرجح عند الكلام، بينما تريدون أن تبدوا واثقين من أنفسكم ولبقين. بكلام آخر، تؤثر حالتكم الانفعالية النفسية في جسمكم. يسهل فهم هذا الوضع، ولكن عندما يتعلّق الأمر بانفعالات وأمراض أكثر تعقيداً فإنّ قلة منّا فقط يعيرون هذه العلاقة أهمية. هنالك أسباب جسدية واضحة للمرض، مثل الفيروسات أو الحوادث، فكيف يمكن للحالة الذهنية أن تلعب أي دور في ذلك؟ قد تؤثر المشاعر في الأعصاب، ولكن كيف يلعب ذلك دوراً عندما نُصاب بالمرض؟ يقول جفري كاولي في مجلة نيوزويك: «قد لا يتعجّب الناس لاحمرار وجوههم عندما يشعرون بالإحراج أو لتسارع دقات قلوبهم عندما تخطر لهم فكرة مخيفة، أو لإغمائهم عندما يتلقون خبراً سيئاً، إلا أنّهم يجدون صعوبة في تصديق أنّ حالة ذهنية أو نفسية مثل الوحدة أو الحزن يمكنها، أيضاً، بطريقة ما، أن تؤثر في أجسامهم».

أودّ أن أبين في هذا الكتاب كيف أنّ النفس والجسد وحدة

واحدة وكيف أنّ الحالة الذهنية تعبّر عن نفسك في كل جزء من أجزاء الجسم. عندما يقع خلل ما، تكون عادة الأسباب جسيديّة وانفعاليّة ونفسية في آن. لست أقول إنّّه عبر فهمكم للعلاقة القائمة بين جسمكم ونفسكم ستتمكّنون من شفاء كل مشاكلكم الجسدية. ما أقوله هو أنّ هذا الفهم يضيف مكوناً أساسياً إلى عملية شفائكم، وهو غالباً ما تم تجاهله.

إذا فهتم لغة النفس والجسد للأعراض والأمراض، يمكنكم اكتشاف ما هو مكبوت أو مهمل في نفسيّتكم وانفعالاتكم وتأثير هذا على جسمكم. وسرعان ما تكتشفون، بفضل نقطة القوّة هذه، أنّ هنالك تواصلًا متبادلاً حميميًّا رائعاً يؤثّر في حالتكم الجسدية وكذلك في صحّتكم العقلية والنفسية.

تأثير مراجعة الأفكار

هذا تمرين بسيط يُظهر تأثير التفكير في الجسم. عليكم القيام بالتمرين مع شريك.

قفوا بزاوية مستقيمة مع شريككم

مدّوا ذراعكم اليمنى (أو اليسرى إذا كنتم عسر) أمامكم بمستوى الكتف. وليضع شريككم يده على معصمكم الممدود. حاولوا الآن تثبيت ذراعكم في مكانها، فيما يحاول شريككم بلطف ولكن بعزم إنزال ذراعكم (من دون استخدام الكثير من القوّة). الهدف هو إيجاد مستوى المقاومة الطبيعيّ لديكم. استرخوا.

أغمضوا الآن عينيكم

فكّروا لبضع دقائق في شيء يُشعركم بالاستياء أو الحزن أو

الاكتئاب. وعندما ينتابكم هذا الشعور، مدّوا ذراعكم أمامكم وقاوموا شريككم فيما يحاول إنزال ذراعكم. ثم استرخوا.

فكروا الآن بشيء إيجابي

ركّزوا تفكيركم على شيء يجعلكم تشعررون بالفرح والسعادة، شيء يجعلكم تبسمون. عندما ينتابكم هذا الشعور بالسعادة، مدّوا ذراعكم أمامكم وحاولوا مجدداً المقاومة فيما يحاول شريككم إنزال ذراعكم. ثم استرخوا.

تبادلوا الأدوار

يمكنكم الآن تبادل الأدوار مع شريككم ومعاودة التمرين.

يلاحظ معظم الناس اختلافاً فورياً بين الاختبارين. يجدون أنّهم عندما يفكّرون بأشياء مزعجة أو حزينة وتنتابهم مشاعر الاستياء والحزن، يعجزون عن المقاومة، كما لو أنّ الطاقة قد سُحبت كلّها من ذراعهم. ولكن، عندما يركّزون على أفكار ومشاعر الفرح والبهجة فإنّ ذراعهم تصبح قوية وتقاوم بسهولة. لاحظوا بشكل خاص السرعة التي تُترجم فيها أفكاركم ومشاعركم إلى استجابة جسدية.

مزيج كيميائي

الحقيقة هي أنّكم مجموعة من المواد الكيميائية. فجميع أفكاركم ومشاعركم تُترجم إلى مواد كيميائية تنتشر في أنحاء جسمكم وتغيّر التكوين الكيميائي للخلايا وتبدل سلوكها. وهكذا، يؤثر الشعور بالحزن في مجاري الدمع فتنتج الدموع، أو يؤدي الشعور بالخوف إلى الاقشعرار.

خلال العقد الأخير، أظهرت مجموعة من الأبحاث كيفية تجاوب الفكر والجسم أحدهما مع الآخر، وبيّنت بوضوح كيف تُترجم الحالات الانفعالية والنفسية إلى تغيرات في توازن الجسم الكيميائي. ويؤثر هذا بدوره في جهازَي المناعة والهضم والجهاز العصبي والدورة الدموية.

ولكن، كيف يحدث كل هذا؟ كيف تؤثر أفكارنا ومشاعرنا في جسمنا؟ الجواب باختصار يكمن في الببتيدات العصبية *neuropeptides*. الببتيدات العصبية مواد كيميائية يفرزها الدماغ وجهاز المناعة والخلايا العصبية وتنقل المعلومات من العقل إلى الجسم - ومن الجسم إلى العقل - عبر سواحل الجسم. وكل خلية من خلايا الجسم مغطاة بألاف الخلايا المستقبلية، ولكل خلية مستقبلية شكل محدد يسمح لها بالالتصاق بببتيدات عصبية محددة. وما إن تتخذ الببتيدات العصبية موقعها تبدأ بنقل المعلومات عبر الخلية المستقبلية إلى الخلية نفسها، فتؤثر في سلوك هذه الخلية. فعلى سبيل المثال، إن أحد هذه الببتيدات، ويُدعى بيتا أندورفين *beta endorphin*، مسؤول عن ذلك الإحساس بالسعادة الذي يعرفه العدّاؤون. وبما أنّ الخلايا المستقبلية للأندورفين موزعة في كل الجسم، فإنّ تلك الحالة من السعادة يشعر بها الدماغ والجسم بشكل عام.

يعرف العلماء المتخصصون بدراسة الجهاز العصبي منذ فترة غير قصيرة أنّ الجهاز الحوفي *limbic system* هو المركز الانفعالي للدماغ. ويشمل الجهاز الحوفي منطقة ما تحت المهاد *hypothalamus*، وهي غدة صغيرة تحوّل الانفعالات إلى استجابات جسدية، وتتحكّم أيضاً بالشهية ونسبة السكر في الدم وحرارة الجسم وعمل القلب والرئتين والجهاز الهضمي والدورة

الدموية. وهذه الغدة هي أشبه بصيدلية، إذ تطلق البيبتيدات الضرورية للمحافظة على توازن الجسم. يشمل الجهاز الحوفي اللوزة الدماغية amygdala، وهي منطقة دماغية مرتبطة بالخوف والمتعة، والغدة الصنوبرية pineal gland التي تضبط الجهاز الهرموني وتطلق أندورفينات فعالة لا تعمل فقط كمسكنات للألم ولكن أيضاً كمضادات للاكتئاب. ويدل هذا على العلاقة الوثيقة بين الذهن وجهاز الغدد الصم والجهاز العصبي: الترابط بين شعورنا وتصرفنا، بين انفعالاتنا وحالتنا الجسدية. نجد مجموعات متكئة من البيبتيدات العصبية في جميع أنحاء الجهاز الحوفي والقلب والأعضاء التناسلية ومنطقة الأمعاء والمعدة، وهذا ما يفسر تلك الأوقات التي ينتابكم فيها «شعور باطني» حيا لشيء ما. تؤمن البيبتيدات العصبية الصلة بين الإدراك الحسي والمشاعر والأفكار من جهة والدماغ والإفرازات الهرمونية وكافة خلايا الجسم، بما فيها خلايا جهاز المناعة من جهة أخرى، ما يشكل جهاز اتصالات واحد يغطي الجسم كله. بكلام آخر، إن كل جزء من جسمنا يستمع ويرد على حديثنا الذهني، على كل فكرة تخطر لنا أو شعور ينتابنا.

تخضع كافة الأجزاء الكبيرة والمهمة في الجسم لتأثير أفكارنا ومشاعرنا، التي تتحوّل بدورها إلى بيبتيدات عصبية أو ناقلات معلومات. وقد كتب ديباك شوبرا في كتابه Ageless Body, Timeless mind: «يمكن وصف انفعال أساسي كالخوف على أنه شعور مجرد أو جزئي مادي ملموس من هرمون الأدرينالين. من دون الشعور لا وجود للهرمون؛ ومن دون الهرمون لا وجود للشعور. لقد بُنيت الثورة التي ندعوها الطب «النفسي - الجسدي» على الاكتشاف البسيط التالي: أينما يذهب التفكير، تذهب معه مادة كيميائية».

فهل يمكننا القول حقاً إنَّ هنالك فارقاً حقيقياً بين جزء من كياننا وجزء آخر؟ هل إنَّ الاختلاف الوحيد هو في وسائل التعبير؟ نجد الـ H_2O (تركيبه الماء) على شكل ماء وبخار ومطر وبحر وغيم وثلج، لكنّه يبقى H_2O . وبمثل ذلك، يتمّ التعبير عن مشاعرنا عبر سلوكنا وأفعالنا أو صوتنا أو عبر مواد كيميائية وأجهزة مختلفة في جسمنا. كتبت ديان كونلي في كتابها «وخز الإبر التقليدي: قانون العناصر الخمسة»: «ليس الجلد منفصلاً عن الانفعالات، وليست الانفعالات منفصلة عن الجلد أو الظهر منفصلاً عن الكليتين أو الكليتان منفصلتين عن الإرادة والطموح أو الإرادة والطموح منفصلين عن الطحال أو الطحال منفصلاً عن الثقة في الأداء الجنسي».

تنعكس هذه الوحدة المعقدة التي تشكّلها النفس والجسد في حالتنا الصحية فكل حالة جسدية هي انعكاس لما يحدث تحت السطح. إذا ما تمّ كبت أو تجاهل الضرر الحاصل في أحد أجزاء جسمنا، يمكن أن يظهر ذلك على شكل ضرر يصيب جزءاً آخر. إذا ما تخلى عنك الحبيب مثلاً، فإنك تصطدم بالباب أثناء خروجك وتكدم ذراعك. أفلا يعبر الألم في ذراعك عن مشاعر الغضب أو الارتباك التي تتابك عند تعرّضك للنبذ؟ أن تقول: «لقد أذيت ذراعي» هو تماماً كأن تقول «هناك أذى في داخلي يظهر في ذراعي». وما تعبر عنه الذراع ما هو إلا شكل مكبوت من التعبير الكلامي عن الغضب أو الألم. في فيلم «مانهاتن»، عبّر الكاتب السينمائي والممثل الأميركي الشهير وودي ألن بذكاء عن هذه العلاقة بين النفس والجسد. عندما تقول له حبيبته إنَّها ستتركه من أجل رجل آخر، لا يصدر عن ألن أي ردّ فعل فسألته لماذا لم يغضب. فيجيبها ألن: «أنا لا أغضب، ولكن أنتج ورماً في داخلي».

يقول معلّم اليوغا الكبير يوغاناندا: «هنالك ترابط متأصل بين النفس والجسد... وكل الأمراض تولد في الذهن والنفس. والآلام التي تصيب الجسم ما هي إلا أمراض ثانوية». عندما نعزل المرض ونعتبره غير مرتبط بأي شيء آخر، فإننا ننكر السبب. للأفكار طاقتها الخاصة؛ وللانفعالات أيضاً طاقتها الخاصة. وهي تجعلكم تفعلون أشياء وتقولون أشياء وتتصرفون بطرق معينة. تجعلكم تقفزون وتتحركون بنشاط أو تتمددون بلا حراك في السرير. تحدّد ما تأكلونه ومَن تحبّون. ولا تختفي الطاقة الموجودة وراء ما تفكّرون وتشعرون به إذا ما تم ضبطها أو كبتها. عندما لا تستطيعون، أو لا تريدون التعبير عمّا يحدث على المستوى الانفعالي العاطفي أو النفسي فإنّ هذا الشعور يصبح دفيناً (أي أنّكم تخفونه في داخلكم) إلى أن يظهر من خلال الجسم. الانفعال الذي يُكبّت في أغلب الأحيان هو الغضب لأنّ التعبير عنه يكون في أغلب الأحيان غير لائق أو صعباً. وقد يكون هذا الغضب عائداً إلى مرحلة الطفولة أو إلى علاقة حالية أو العمل أو تغييرات كثيرة في حياة المرء. يرتبط هذا الغضب دائماً بفقدان السيطرة على النفس، الذي هو أيضاً المشكلة الأكثر تفشياً في الظروف المولدة للضغط النفسي stress.

عامل الضغط النفسي

تخيّلوا أنّكم تحاولون الضغط على أنبوب معجون الأسنان لكي تُخرجوا منه بعض المعجون، لكنكم نسيتم أن تزرعوا الغطاء! فماذا يحدث عندها؟ على معجون الأسنان أن يجد منفذاً آخر يخرج منه. ويعني هذا عادة أنّه سيخرج من قاع الأنبوب أو يُحدث ربما ثقباً في الجنب - أو في النقطة الأضعف.

تخيلوا الآن أنكم أنبوب معجون الأسنان وتتعرضون للضغط النفسي أو الانفعالات. لكنكم لا تزيلون غطاءكم بالاعتراف بما يحدث وبأخذ الوقت اللازم للاسترخاء أو بمعالجة نزاعاتكم الداخلية. فماذا يحدث عندئذٍ للضغط النفسي أو العاطفي الذي يتنامى داخلكم؟ عليه في النهاية إيجاد منفذ يخرج منه. وإن لم يستطع الخروج من الأعلى، من الفتحة الطبيعية (عبر التعبير عنه وحله) فسيخرج من مكان آخر. سيجد النقطة الأضعف، سواء كان ذلك في جهاز الهضم أو الأعصاب أو جهاز المناعة أو نمط النوم. وعندما يُكبِت هذا الضغط يتحوّل إلى مرض أو اكتئاب أو إدمان أو قلق؛ أما إذا ما دُفع به إلى الخارج فيتحوّل إلى عدائية أو عدوان أو تحيّز أو حكم مسبق أو خوف.

يقدم الضغط النفسي أوضح صورة تسمح لنا برؤية كيفية تأثير الحالة النفسية والذهنية في الجسم مباشرة. تطلق قشرة المخ cerebral cortex في الدماغ إنذاراً كلما استشعرت نشاطاً مهدداً للحياة أو مسبباً للضغط النفسي. ويؤثر هذا في منظومة الجهاز الحوفي وفي تحت المهاد hypothalamus التي تؤثر بدورها في إفراز الهرمونات وجهاز المناعة والجهاز العصبي. وتسمح لكم ردة الفعل «القتال أو الفرار» هذه بالتعامل مع الخطر إذا كنتم مثلاً على الجبهة أثناء المعركة أو صادفتهم دُبّاً كبيراً وجهاً لوجه. ولكن من جهة أخرى، يمكن أيضاً لأحداث غير مهمّة في الظاهر أن تسبب الضغط النفسي stress، لأنّ الدماغ غير قادر على التمييز بين الأخطار الحقيقية والأخطار الوهمية. عندما تركزون على خوفكم مما قد يحدث، فإنّ ذلك يُحدث فوضى في هرموناتكم وتوازنكم الكيميائي تماماً مثلما يحدث عندما تواجهون وضعاً خطراً في الحياة الواقعية. على سبيل المثال، حاولوا أن تتذكروا

مشهداً مخيفاً من أحد أفلام الرعب، وسترون أنكم ستشعرون بانقباض عضلات الظهر أو الكتفين أو المعدة. الصور موجودة فقط في ذهنكم، لكنها تسبب مع ذلك رد فعل فوري في جسمكم.

غالباً ما تضطرون لضبط ردود فعلكم إذا ما اصطدم أحد بسيارتكم أو كان عليكم التعامل مع ولدكم المريض أو معالجة خلاف مع الجيران لأن المجتمع لا يسمح لكم عادة بالصراخ أو تفريغ الغضب وهذا الكبت يحبس المواد الكيميائية التي تجري في أنحاء جسمكم، فلا تجد لها مكاناً تذهب إليه. فكيف تتبدد هذه المواد؟.

أهم ما في هذا الموضوع هو أنه يُفترض بردة الفعل «القتال أو الفرار» المكوّنة في جسمكم أن تكون مؤقتة فقط. فبعد زوال الخطر، يُفترض بالجسم أن يعود إلى وضعه المعتاد. ولكن عندما يحدث ضغط نفسي مستمر، يبقى الأدرينالين والكورتيزول بالمستويات المرتفعة التي يُطلقها الضغط النفسي ما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة وزيادة احتمال إصابة الجسم بالمرض.

من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغط النفسي المفرط نذكر الصداع وارتفاع ضغط الدم وتسارع دقات القلب والتشنج العضلي والتهات واضطراب النوم وفقدان الشهية والغثيان وجفاف الحلق والتهاب المعدة وتهيج الأمعاء وألم الظهر والتعرق الزائد والطفح الجلدي وحب الشباب والشرى. كما يضعف جهاز المناعة فيصبح من الأسهل الإصابة بالزكام أو غيره من أشكال العدوى. وإضافة إلى هذه العلل قد تحدث تغييرات نفسية مثل الاكتئاب والغضب وتقلب المزاج والقلق. وقد تعانون أيضاً نقصاً

في التركيز وضعفاً في الذاكرة وعدم قدرة على اتخاذ القرارات وتشوشاً ذهنياً فضلاً عن المخاوف غير العقلانية والحساسية الزائدة لما يقوله أو يعتقد الآخرون ومشاكل زوجية وجنسية. وقد تشمل التغيرات إهمال الملابس والتملل ونوبات مفاجئة من البكاء والاسترسال في عادات سيئة مثل التدخين أو إدمان الكحول وأشكالاً مختلفة من الرهاب أو الخوف الشديد phobia وضعفاً في الأداء الجنسي. إنها لقائمة طويلة جداً والعديد من هذه الأعراض يمكن أن يؤدي إلى حالات مَرَضِيَّة أكثر خطورة.

تظهر الصلة بين الضغط النفسي والمشاكل الجسدية في الأبحاث التي يذكرها د. لاري دوسي في كتابه «تقدّم في الشفاء» والتي تبين أن عدد النوبات القلبية التي تحدث أيام الاثنين هو أكبر من عددها في أي يوم آخر من الأسبوع؛ لا سيما عند الساعة التاسعة صباحاً. لماذا يحدث هذا العدد الكبير من النوبات القلبية في يوم العمل الأول من الأسبوع؟ إنَّ عدم الرضا من العمل أو الوظيفة لا يؤدي بالطبع دائماً إلى الموت! ولكن يجب عدم الاستهانة بالعلاقة بين الضغط الناجم عن العمل والمشاكل الصحية. فقد بيّنت دراسة أجراها د. نورمان بيل أن العمل الزائد يؤدي إلى زيادة الزيارات إلى الطبيب بنسبة 20 بالمئة وإلى زيادة الزيارات إلى المستشفى بنسبة 60 بالمئة.

إليك قصة بادما أوغارا التي تُظهر مدى تأثير صحة المرء بالضغط الناتج عن شغل وظيفه غير مناسبة له:

«لقد عانيت طوال سنين عديدة من ألم في أسفل الظهر يمتد إلى الساقين. قال لي الأطباء إنَّ ذلك نتيجة الإرهاق والتعب. نجحت في ضبط هذا الألم عبر ممارسة اليوغا وتمكنت أيضاً من

تعليم اليوغا بدوام جزئي. ثم، في العام 1991، بدأت أعاني من مشاكل في العينين. فقدت البصر شيئاً فشيئاً وكان ذلك مؤلماً جداً. فقدت البصر تماماً طوال ثلاثة أسابيع وقيل لي إنَّ السبب هو إعتام عدسة العين (المياه الزرقاء) Glaucoma. وكانت كل تلك المصائب بسبب شعوري بأني أضيق وقتي في وظيفتي وأنه علي تعليم اليوغا أكثر بدلاً من حضور اجتماعات عمل لا نهاية لها. خلال استعدادي للخضوع لعمليتين جراحيتين في العينين، فكرت أنه عليّ أن أستقيل لكنني لم أكن أكيدة من قدرتي على تدبر أمري مادياً. عند رجوعي إلى العمل تفاقم ألم ظهري وأصبح لا يُطاق.

«بعد ذلك ببضعة أشهر صدمتني سيطرة بقوة من الخلف بينما كنت أقود سيارتي على الطريق السريع. لم أرَ ما حدث، لكنني فقدت السيطرة وبدأ وكأنّ قدمي تضغط بقوة دواسة البنزين. كانت سرعتي تتزايد أكثر فأكثر وكنت متأكدة أنني سوف أموت. فقررت أنني إذا ما بقيت حية سأتخلّى عن وظيفتي وأتبع ما يمليه علي قلبي فأزيد من ساعات التدريس.

«في الأسبوع التالي، قدّمت استقالتي. ومنذ ذلك الحين انصرفت للتعليم ولم أتأثر بالتغيير المادي. ولكن ما لاحظته هو أنّ مشكلة ظهري زالت تماماً وأن عيني تعافيتا فشعرت أنني أصبحت أخيراً أرى وجهة سيرتي، وهي الوجهة الصحيحة!».

يظهر الضغط النفسي في أوقات عديدة وبطرق مختلفة. هنالك خصوصاً الضغط الناتج عن التغييرات الكبرى في الحياة مثل الانتقال إلى بيت جديد والزواج ووفاة شخص عزيز. قد تعانون في مثل هذه الأوقات، ضياعاً وخوفاً كبيرين أو توتراً أو حزناً

غامراً. تُقلِّصُ الانفعالات العضلات والأوعية الدموية وتزيد من إطلاق الهرمونات مثل الأدرينالين وتؤثر في الهضم والتنفس وتُضعف جهاز المناعة.

عندما كنت في الثامنة من عمري أرسلني والداي إلى مدرسة داخلية، وهي تجربة لم أكن متحمسة لها مطلقاً. في غضون بضعة أسابيع، أصبت بالتهاب اللوزتين. وفي تلك الأيام كان استئصال اللوزتين يقتضي البقاء في المستشفى أسبوعاً كاملاً. بعد ذلك، مكثت أسبوعاً آخر في البيت، حيث لم أكل سوى البطاطا المهروسة والمثلجات - أطعمة معزية فعالة! - ما فعله الأسبوعان اللذان أمضيتهما خارج المدرسة هو إعادة الرابط بيني وبين البيت والأمان والإحساس بالانتماء. ثم عدت بعد ذلك إلى المدرسة من دون أي حوادث إضافية مؤسفة. يمكنني أن أرى الآن أنّ طبيعة المرض - التهاب الغدد والحلق - أشارت إلى أنني كنت أجد صعوبة في ابتلاع واقع وجودي في مدرسة داخلية.

لم تنته العلاقة بين النفس والجسد عند هذا الحد. لقد خذروني من أجل العملية، ولكن فيما كنت أستسلم للمخدر ظننتني أموت. ولسنوات عديدة بعد ذلك، كنت أرى عند خلودي للنوم توأبيت تدور في غرفتي. في العقد الثالث من عمري، وخلال تدريبي على العلاج بالتدليك، طلب مني أن ألعب دور المريض عند عرض طريقة تدليك الرقبة. وقف جميع الطلاب الآخرون حولي فيما تمددت على طاولة التدليك. عند انتهاء الشرح، فتحت عيني وتساءلت على الفور: «لماذا يحدث كل هؤلاء الأشخاص في جثة؟». بعد سنوات عديدة، تمكن تدليك الأنسجة العميقة من تخريب ذكرى الموت التي كوَّنتها، من رقبتني وفكّي.

لا تؤذي الصدمة بالضرورة إلى المرض، لكن المخاوف والقلق المرافقة لها يمكنها أن تؤذي إلى مشاكل صحية كثيرة إن لم يتم التعبير عنها. لا يمكنكم بالطبع تفادي الأزمات. ولكن ما يمكنكم فعله هو أن تصبحوا أكثر وعياً لمشاعركم فتعترفون بها وتحزرونها بأسرع وقت بدلاً من كبتها أو إنكارها. بذل ستيف هينسي حياته كلها تقريباً وأصيب بعد ذلك بالمرض، لأنه لم يعبر عن مشاعره الحقيقية حيال هذه التغييرات:

«بدأ المرض بأوجاع مفاص شديدة. أصبحت ضعيفاً عاجزاً بسبب الإعياء وفقدان الطاقة. شخصتوا حالتني على أنها القولون العصبي. خلال المرحلة التي بلغ فيها المرض ذروته والتي دامت ثلاثة أشهر، قل أكلي كثيراً وخسرت 15 كيلو غراماً.

«عندما أفكر في الأمر أجد أن المرض كان منطقياً جداً. قبل انتقالني إلى عملي الجديد كنت أصرف وقتي في الاهتمام بالآخرين (في «الخدمات الاجتماعية») وتفضيلهم على نفسي. وكان الهدف من انتقالني إلى عمل آخر السماح لنفسي بتأمين شيء جيد لي أنا. وقد وجدت في الواقع صعوبة في هضم هذا التغيير واستيعابه، وفي السماح لنفسي بالحصول على الأشياء المفيدة لي. انتقلت، ظاهرياً إلى حياة أكثر سعادة، ولكنني في أعماق نفسي، كنت أجاهد للتغلب على كل القيود التي أسرت بها نفسي طوال سنين عديدة. وقد وفر المرض فرصة لي لاكتشاف ما كان يحدث وللنظر فعلاً إلى العمق».

كما رأينا، فإن للضغط المفرط تأثيراً مباشراً على جهاز المناعة، حيث إنه يُضعف القدرة على تدمير الفيروسات والجراثيم عبر إنتاج الأدرينالين والكورتيزول. فعلى سبيل المثال، يمكن

للضغط الناجم عن الامتحانات أن يُضعف الاستجابة المناعية، ما يزيد بدوره من احتمال الإصابة بالزكام أو الإنفلونزا. سألت د. تريشا غرينهال في مجلة التايمز: «هل سبق لكم أن تعجبتم لإصابة التلاميذ بالحمى والتهاب الحلق في وقت الامتحانات؟ في الأسابيع الثلاثة الماضية، رأيت أكثر من ستة من ألمع الطلاب يلازمون السرير بسبب إصابتهم بالتهاب اللوزتين، وكانوا جميعهم على بعد شهر واحد من امتحاناتهم».

لا بد أنكم لاحظتم بأنفسكم شيئاً من هذا القبيل، ربما عندما واجهتكم صعوبات في علاقة ما أثرت سلباً في نوعية نومكم ودفعتكم إلى تناول المزيد من الطعام، ثم ذهبتُم إلى العمل على متن قطار مزدحم. وبعد ذلك ببضع ساعات، شعرتُم بأنكم تُصابون بالزكام. هل العوامل المُعدية التي أحاطت بكم في القطار قد تسببت بالزكام؟ أو أن تراكم الضغط الانفعالي قد أدى إلى إضعاف جهاز المناعة؟.

عندما تحدث موجة من الأنفلونزا لا يُصاب الجميع بالمرض، يبقى بعضهم بصحة جيدة فيما يلازم البعض الآخر السرير. ما هي العوامل الأخرى التي نجدُها عند أولئك الذين أصيبوا بالمرض؟ هل هي كثرة العمل أو المشاكل في البيت أو الوحدة أو الاكتئاب؟ هل تعرفون ما يَضعف جهاز مناعتكم ويحدُّ من قدرته على مقاومة العدوى؟ هل هو ضعفكم النفسي؟.

إدراك الذات

ليس الضغط النفسي مفيداً أو مؤذياً بحدِّ نفسه. ما يحدِّد الفرق هو كيفية استجابتنا للعوامل المسبِّبة للضغط النفسي أو ردة

فعلنا عليها فالبعض يستفيد من هذا الضغط الخارجي للوصول إلى غاياته، في حين أنّ البعض الآخر يواجهه بالهلع أو الإنكار. قد يجد البعض أنّ تحديد مهلة نهائية لتسليم عمل مثلاً يحفز لإظهار مزيد من الإبداع، في حين أنّ البعض الآخر يجمدون ويعجزون عن القيام بأي عمل.

الفارق هو في الطريقة التي ننظر بها إلى قدرتنا على التفاعل مع الأمور. إذا ما اعتبرتم أنّكم قادرون على التعامل مع وضع معين واعتبرتم أنّه وضع يثير إبداعكم ويجعلكم تشعرعون بالقوة والسلطة، فلن تستجيبوا عندئذٍ بشكل سلبي للضغط الخارجي. ولكن إذا ما نظرتكم إلى أنفسكم على أنّكم غير قادرين على المواجهة وتخشون مما سوف يحدث وتبدأون بالتعرق، فسرعان ما ستظهر عليكم مجموعة مختلفة من أعراض الضغط النفسي. إنّ هذه الصورة التي تشكلونها عن ذواتكم مبنية على تاريخكم الشخصي وطفولتكم أو على المعتقدات أو الدين أو المحيط الاجتماعي، لكنّ اقتناعكم بعدم قدرتكم على المواجهة هو ما يحدّد رد فعلكم وليس أي عوامل خارجية أخرى. وتؤدي هذه الطريقة في النظر إلى الذات إلى تعطيل جهاز الهضم وتسارع نبضات القلب وزيادة إفراز الهرمونات من دون أي سبب جسدي مباشر.

إلا أنّ العلاقة بين الذهن والجسد هي بالطبع أعمق من مجرد نظرتكم لذواتكم تجاه الأوضاع المسببة للضغط النفسي. فإنّ أي انفعال يتم كبته أو تجاهله يُحتجّز في الجسم. بتعبير آخر، إنّ الأفكار والمشاعر التي لا تعترفون بها أو تتعاملون معها أو تحلونها أو تشفونها تكشف عن نفسها في مكان آخر.

«إذا كانت امرأة تدخن لتخفيف الضغط النفسي الناتج عن فشل زواجها، فما هو «سبب» سرطان الرئة الذي تعاني منه؟ هل هو استعداد وراثي؟ أو التدخين نفسه؟ أو علاقتها مع زوجها؟» هذا ما سأله مارك إيان باراش في كتابه *The Healing Path*. ويتابع: «ما مدى احتمال شفائها إذا ما تم استئصال رثتها من دون أن تغيّر ظروفها الزوجية، أو تبحث في معالم شخصيتها عما جعلها تبقى تعيسة طيلة تلك الفترة؟».

إنّ هذا الفحص الذاتي للأفكار والمشاعر الداخلية ليس بالأمر السهل. قد تفضلون الاعتقاد أنّ المرض الذي تعانيون منه ناتج عن عامل خارجي ولا صلة له بأفكاركم أو مشاعركم أو سلوككم. قد تفضلون الاعتقاد أنه موروث أو ناجم عن مواد غريبة مثل الفيروسات أو الجراثيم أو التلوث. عندما تُصابون بالمرض تشعرّون دائماً أن لا سيطرة لكم على الوضع وأنّه لا حول لكم ولا قوّة. صحيح أنّكم تحيون داخل جسدكم لسنوات عديدة إلا أنّه عندما يحدث خلل أو سوء ما، تشعرّون وكأنّكم تعيشون داخل جسم غريب تماماً. المرض يقطع الصلة بينكم وبين جسمكم فتصبحون غير قادرين على فهم كيفية عمل هذا الغريب أو سبب توقّفه عن العمل. عن طريق البحث عن الأسباب العميقة للمرض، تتجاوزون الأسباب الجسدية الظاهرة لتبلغوا طبقات أكثر دقّة من الترابطات النفسية. لمساعدتكم في البدء بهذه العملية في داخلكم، جرّبوا تطبيق «تمرين إدراك الجسم» أدناه.

تمرين إدراك الجسم

تمرّنوا على مراقبة التأثيرات الجسدية التي تظهر في جسمكم نتيجة أفكار أو مشاعر مختلفة. من المستحسن تدوين هذه التغيرات الجسدية في دفتر يومياتكم.

انتبهوا للأوقات التي تكونون فيها شديدي الانفعال سريعي الغضب أو محبطين

لاحظوا كيف تنعكس هذه المشاعر على جسمكم. إذا كنتم عالقين في زحمة سير أو تأخر زبون عن الموعد أو استمر الأولاد بمقاطعة حديثكم، ماذا يحدث لتنفّسكم أو كتفيكم أو ظهركم أو معدتكم؟.

راقبوا ردود فعلكم على القلق

ماذا يحدث في جسمكم عندما تقلقون حيال شيء ما (ربما تأخر أحد أولادكم في العودة إلى البيت، أو عليكم عرض مشروع في العمل أو أنتم على وشك تلقي نتائج تحاليل الدم التي خضع لها زوجكم/ زوجتكم)؟ أين تحملون القلق؟ ما هو تأثيره الجسدي عليكم؟ هل تسبّب لكم المخاوف بشأن المستقبل ألماً في المعدة؟ أو في الساقين؟.

راقبوا ردود فعلكم

إذا ما صرخ رب عملكم أو زوجكم/ زوجتكم عليكم، فماذا يحدث لقلبيكم ورأسكم ومعدتكم؟ هل الصداع الذي أصبتم به ناتج عن صياح أحدهم في وجهكم أم عن شعوركم بعدم الأمان أو الغضب؟ ماذا تفعلون بمشاعر الغضب؟ هل تعبرون عنها

أو أن هناك مكاناً تكتبونها فيه؟ هل تجدون صعوبة في البلع أو تشدون عضلاتكم أو تُصابون بالإمساك؟.

راقبوا تأثيرات الذكريات

ماذا يحدث عندما تستذكرون أحداثاً من الماضي؟ هل تشعرون بالدفء والاسترخاء أو تتعرقون وتشعرون بالعصبية؟ انتبهوا جيداً لما يحصل عندما تسترجعون ذكريات حزينة، ربما ضرب والدكم أو والدتكم لكم أو تعرّض أحد المزعجين لكم في المدرسة. أثناء استعراضكم لهذه الذكريات، انتبهوا إلى المكان من جسمكم الذي يحدث فيه رد فعل.

حللوا المرض والإصابات

ارجعوا بالذاكرة إلى أمراض سابقة أو أوقات سابقة تعرّضتم فيها للأذى. تذكروا الأعضاء التي تعرّضت للمرض أو الإصابة في جسمكم. هل شددتم دائماً عضلات معدتكم؟ هل عانيتم دائماً من صداع متكرر؟ هل شعرتم دائماً بالألم أو أصبتم في المنطقة نفسها من الجسم؟.

راقبوا ردود فعلكم وجسمكم، وسترون مدى تشابك كيانكم على المستويين الجسدي والنفسي.

من يخلق واقعكم؟

كلما ازداد فهمكم للعلاقة القائمة بين حالتكم النفسية والجسدية، يصبح من الأسهل عليكم أن تفكروا أنه لا بد أنكم المسؤولون عن كل ما يحدث لكم وأن اللوم يقع عليكم

لإصابتكم بالمرض كما لو أنكم أنتم السبب. هنالك اعتقاد بأن المرء يخلق واقعه وأنه مسؤول بشكل كامل عن كل ما يحدث في حياته وأن كل فكرة تخطر له تحدّد مستقبله. قد تكون هذه الفكرة مفيدة، إذ تسمح لكم برؤية المكان الذي قد تتسبّبون فيه بالمصاعب لأنفسكم، وذلك من دون أن تعوا الأمر في أغلب الأحيان. يمكنها أن تعلمكم أن تكفّوا عن لوم الآخرين أو الأحداث الخارجية على مشاكلكم وأن تتحمّلوا مسؤولية أفعالكم. وهي تبين لكم أيضاً أنّكم لا تستطيعون فعلاً تغيير الآخرين أو العالم، ولكن يمكنكم تغيير موقفكم من الآخرين والعالم.

غير أنّكم ما إن تبدأوا بالاعتقاد أنّكم المسؤولون عن واقعكم بكليّته يصبح لديكم اعتقاد بأنكم قادرون على كل شيء. ويولد ذلك أنانية وتركيزاً مفرطاً على الذات، ما يعزّز الشعور بالذنب والخزي والفشل. عندما تلومون أنفسكم للإصابة بالمرض، تلومون أنفسكم بعد ذلك على عدم تحسّن صحتكم. إنّ شعوركم بالذنب لكبت غضبكم والإصابة في ما بعد بقرحة أو ورم، يجعلكم تعتقدون أنّه لا بدّ وأنكم مثال بائس للبشرية. إلاّ أنّه لا يمكن المعادلة بين الصّحة الجسدية والنمو الروحي أو النفسي، لأنّ المعلّمين الروحانيين الكثر الذين توفوا بالسرطان أو غيره من الأمراض قد نقضوا صّحة هذه المعادلة مرّة تلو أخرى.

إنّ الاعتقاد بأنكم تخلقون واقعكم - السبب والنتيجة على حد سواء - يعني ضمناً أنّ كل واحد منكم يسيطر فردياً على كل شيء. ولكن لا يمكن للمرء أن يسيطر على كل شيء بمفرده؛ هنالك دائماً عوامل أخرى موجودة. لستم بمفردكم على هذه الأرض، فكلّ منّا مكوّن أساسي في كيان واحد متشابك ومترابط

يتغير ويتحرك باستمرار. نحن جميعاً نخلق الواقع معاً عبر اتكالنا واعتمادنا المتبادل بعضنا على بعض. إنَّ هذه العلاقة الوثيقة مع كافة الأمور الأخرى هي التي تعطي الحياة عمقها وجمالها. وتقول تريا ويلبر في حديث ورد في كتاب كين ويلبر Grace and Grit :

«نحن نستطيع التحكم بكيفية استجابتنا لما يحدث لنا، لكننا لا نستطيع التحكم بكل ما يحدث لنا. نحن مترابطون بشكل وثيق بعضنا ببعض وببيئتنا - ولا يمكن لعبارة مثل «أنت تخلق واقعك الخاص» أن تكون صحيحة. إذ لا يمكنني أن أجاهل شبكة العلاقات التي تغذي وتغذي كلاً منّا كل يوم».

أنتم مسؤولون عن مواقفكم ومشاعركم، عن الطريقة التي تعاملون بها أنفسكم وعالمكم، لكنكم لا تستطيعون تحديد نتيجة كل ظرف، تماماً مثلما لا تستطيعون جعل الشمس تشرق أو تغيب، أو الأرض تدور في الفلك، أو جعل المطر يهطل على الأرض أنتم لا تخلقون واقعكم لكنكم مسؤولون تجاه واقعكم. لا يمكنكم توجيه الريح ولكن يمكنكم تعديل أشرعتكم. أنتم مسؤولون عن خلق سلامكم الداخلي. إنَّ حل مشاكلكم النفسية والذهنية هو في يديكم وقد يحمل هذا أيضاً الشفاء لجسمكم. ولكن إن لم يُشف الجسم فمن الأساسي أن تتذكروا أنكم غير مذنبين وأنكم لستم فاشلين.

في كتابه Healing into life and death، يأتي ستيفن ليفين على ذكر امرأة مصابة بسرطان قاتل اعتقدت أنها خلقت مرضها. لكنها كانت غير قادرة على خلق الدواء الشافي. وبنتيجة ذلك، كانت تفقد بسرعة إيمانها بنفسها. وقالت المرأة: «لست الشخص

الذي اعتقدته. لا عجب أنني مريضة». فسألها ليفين إذا كانت المسؤولة الوحيدة عن واقعها. وتابع واصفاً رد فعلها: «فغرت فاها بارتباك وعجز ثم ظهرت شيئاً فشيئاً ابتسامة على وجهها. وقالت، كلاً، لا أظن ذلك. لكنني متأكدة من كوني مساهمة أساسية».

يستعين جسمكم بالمرض ليرسل إليكم رسالة بأن شيئاً ما قد اختل توازنه. هذا ليس عقاباً على سوء السلوك، لكنه طريقة الطبيعة في إحلال التوازن. إن جسمكم مصدر حكمة كبيرة. عبر الإصغاء إليه والانتباه له تُتاح لكم فرصة المساهمة في الحفاظ على صحتكم. لذا بدلاً من أن تلووموا أنفسكم وتقولوا: «لماذا اخترت أن أصاب بهذا المرض»، يمكنكم أن تتساءلوا: «أي طريقة أختار لكي أنمو وأتطور مع هذا المرض؟» يمكنكم استخدام الصعوبات التي تواجهكم لكي تتعلموا وتتطوروا نفسياً وعاطفياً ولتتخلوا عن الأفكار السلبية.

يمكن عندئذ أن تصبح المصاعب التي تواجهونها حجارة مسطحة وتدوسون عليها في الطريق بدلاً من أن تكون صخوراً تتعشرون بها. وبدلاً من أن يغمركم إحساس باليأس والذنب لكونكم مسؤولين عن كل ما يحدث لكم (وهو أمر يزيد سلبية الوضع)، يمكنكم أن تروا المرض كدعوة وفرصة لليقظة. بهذه الطريقة، ترون المرض كهدية كبيرة وترون جسمكم كمصدر رائع للمعلومات. إنّه هنا لمساعدتكم، وليس لإعاقتكم.

لغة الأفكار والانفعالات

قل لي كيف تفكر، أقل لك من أنت: أفكارك وكلماتك هي كالبدور التي تفرخ وتنمو وتتجذر فتؤثر في جسمك وصحتك. عندما تعتبر المرض - أو الحياة - أمراً خارجاً عن سيطرتك أو عائقاً لا يمكنك التغلب عليه، فلن تستعمل طاقتك الجسدية للشفاء. أما إذا نظرت إلى المرض - أو الحياة - كتجربة تعلم وكفرصة لتعميق علاقتك مع نفسك، عندئذ يصبح الشفاء ممكناً. وقد كتب الأميركي الراحل صن بير في كتابه *Healers on Healing*: «إن أكثر العقبات شيوعاً هي المواقف السلبية التي يحملها الكثير من الناس معهم طوال الوقت. لكي يشفى الشخص، عليه أن ينتزع من نفسه البغض والحسد والغيرة وغيرها من المواقف والمشاعر المدمرة. تولد هذه العوامل في النفس أو الذهن لكنها سرعان ما تظهر في الجسم على شكل تيبس في الكتف أو كسل في الكبد أو سرطان أو أمراض أخرى. وأعتقد أن الشفاء الحقيقي هو الذي يقوم بإزالة السلبيات المعيقة بطريقة أو بأخرى».

قبل البحث في الأسباب - والمنافع - النفسية والانفعالية الشعورية للمرض، دعونا أولاً نلقي نظرة على الأسباب الخارجية - الخارجية إلى حد ما عن سيطرتنا - لأنها تمثل أهمية الأسباب

الأخرى. نجد دائماً أن مجموعة من الأسباب الخارجية والداخلية تعمل معاً لتوليد المرض، وليس سبب واحد بمفرده. من المهم تذكّر هذا، لأنّ الشفاء يأتي بشكل شبه دائم عبر معالجة الناحيتين الجسدية والنفسية في آن.

العوامل البيئية

أيما كنتم ومهما فعلتم، فإنكم محاطون دائماً بفيروسات وجراثيم وغيرها من المواد المُعدية، التي لا يمكن تفاديها. ويمكن لهذه الجراثيم أن تكون بالطبع أحد أسباب المرض، مع أنّ جهاز المناعة محصّن جيداً، في الظروف الطبيعية، للتصدّي للأجسام الغريبة. المرض هو في الحقيقة جزء أساسي من الصّحة؛ يحتاج جهاز المناعة إلى مولّدات المضادات antigens لإحداث ردة فعل معينة وتعزيز المناعة. لهذا السبب نجد أنّ الأمراض التي تصيب الأطفال مثل الجدري والحصبة، تساعد في زيادة قوّتنا بشكل عام.

من دون هذه المناعة التي نكتسبها في الطفولة يصبح بإمكان أي فيروس عادي أن يقتلنا، وهذا ما حصل عندما وصل المبشرون للمرّة الأولى إلى شواطئ هاواي. فقد حملوا معهم فيروس الحصبة الذي راح يقضي على سكّان هاواي الأصليين، نظراً إلى كون مولّد المضاد antigen الخارجي غريباً تماماً عن مضيفه الجديد. ولكن للضغط النفسي وكبت الشعور ونمط الحياة تأثيراً أكيداً على صّحة جهاز المناعة، بحيث أنّ هذا الجهاز قد لا يتمكن من التصدي للعوامل الخارجية التي تواجهه، كالفيروسات مثلاً.

من ناحية ثانية، يزداد التلوّث الكيميائي بسرعة مخيفة، سواء كان ذلك في بيئتنا الخارجية أو في موادنا الغذائية، وهو يولّد

مشاكل مزمنة مثل عدم تحمّل المواد الكيميائية، الذي لا تتوفّر له سوى حلول قليلة جداً. إنّ الازدياد الحاد في نسبة الإصابة بالربو، ولا سيّما عند الأطفال، هو أحد الأمثلة على المشاكل الصحيّة التي تفاقمت نتيجة ازدياد التلوّث في الجو. ويتم الآن الربط أيضاً بين السرطان عند الأطفال ودخان عوادم السيارات، حيث إنّ الأبحاث تُظهر ازدياد عدد حالات السرطان في المناطق الشديدة التلوّث مثل محطات الباصات.

يجب أخذ المسائل البيئية بعين الاعتبار في كل حالة مَرَضِيّة، خصوصاً إذا كنتم تعيشون في المدينة. إذ لا يمكننا معالجة محاصيلنا وحيواناتنا وهوائنا بالكيميائيات واستهلاك المواد الغذائية الموبوءة من دون أن يؤثر ذلك في صحتنا. ولكن بإمكانكم الحدّ من مقدار السموم التي تستهلكونها، من خلال حسن اختيار الطعام الذي تأكلونه ونمط حياتكم. والأهم من هذا هو التخلّي عن الأفكار التي تمنعكم من الاهتمام بأنفسكم وبالبيئة (أي الشعور بالعجز وأنه ليس بإمكانكم فعل أي شيء لإحداث فرق والاعتقاد أنّ الأوان قد فات، ولا داعي لأن تزعجوا أنفسكم). يجب أن ترغبوا في إحداث فارق، والمكان الأفضل الذي يمكنكم البدء به هو بيتكم.

التأثيرات الوراثية

تشكّل العوامل الموروثة أو الجينية سبباً آخر لا جدل فيه لعدد من الأمراض. فالمشاكل الصحيّة تنتقل من جيل إلى آخر، فيولد المرء مع احتمال أكبر بالإصابة بالأمراض التي أصيب بها والده أو أفراد آخرون من عائلته. إلّا أنّ الجينات وحدها لا تقرّر

المصير. فهنالك عوامل أخرى تساهم في الطريقة التي قد تظهر بها التأثيرات الوراثية، مثل النظام الغذائي والرياضة ونمط الحياة، التي تولد بدورها قوة ومرونة وصحة جيدة تُبطل تأثيرات الاستعداد الوراثي.

كما أنّ الموقف الذي يتخذه المرء من الأمور يلعب أيضاً دوراً جوهرياً. فكلّما ازداد خوفكم من أمر معين أو ازداد انتظاركم له، ازداد تأثير الخوف على عقلكم. عندما تقولون في نفسكم: «أعلم أنني سأصاب بهذا المرض لأنّ أمي أصيبت به وجدتي أيضاً»، تعززون شعوراً بالحتمية واليأس، يستنفد مقاومتهم الجسدية. فالجسم يسمع أفكاركم وكلماتكم ويستجيب لها. إن أقمتم مع ذواتكم علاقة محبة ومصالحة، تقبلتم الحياة بشكل أفضل.

العوامل النفسية/ العاطفية

الألم النفسي يؤلم بقدر الألم الجسدي، لا بل أكثر أحياناً. إنّ مشاعر الاستياء والغضب والمرارة والخوف والذنب والخزي وانجراح الشعور المكبوتة لوقت طويل تلعب جميعها دوراً في إضعاف طاقتكم. قد تشعرون بالعار أو الذنب لشيء فعلتموه أو لم تفعلوه أو بالاستياء أو الغضب المكبوت لوقت طويل بسبب شيء تعرّضتم له. قد تشعرون أن لا قيمة لكم وأنكم غير مستحقين، أو تفتقرون للثقة بالنفس، أو أنّ الخوف أو الهلع قد استبدّ بكم، أو تشعرون بالعجز أو الاكتئاب أو أنّ الحزن يملأكم. قد تصرفون سنين عديدة في بناء جدار حول قلبكم من أجل حمايته من الأذى، لكنكم بذلك تحبسون أيضاً داخل الجدار مشاعر الحب والشغف التي قد تحسّون بها. وتصبحون في النهاية

منعزلين، محبوسين في الانفصال والبعد، غير قادرين على الحب خشية أن تنجرحوا وتتألموا، غير قادرين على المسامحة بسبب الغيظ الذي تحملونه من الماضي، غير قادرين على تحقيق النجاح خوفاً من الفشل. لكل هذه المشاعر تأثيرها في الجسم: في جهاز المناعة والدورة الدموية والهضم وهلم جراً.

لقد بيّن د. أشلي مونتاغيو، مؤلف كتاب Touching «اللمس»، أن الأطفال الذين لا يتلقون قدرًا كافيًا من الحب والعاطفة - الذين لا يتم لمسهم أو التواصل معهم بشكل منتظم - يمكن أن يتوقفوا فعليًا عن النمو. وتقدّم صور الأشعة السينية X-rays إثباتات لوجود فترات من النمو العظمي البطيء تترافق مع فترات من الانعزال أو الوحدة في حياة الطفل. بعيداً عن الحب والأمان العاطفي تتباطأ أجهزة الجسم.

فحب الآخرين ودعمهم لا يعزز فقط نموكم لكنه يساعدكم على تكوين القدرة على المقاومة والتغلب على المصاعب إضافة إلى إحساس بتقدير الذات والقيمة الذاتية. نحن بحاجة إلى بعضنا البعض. نحتاج إلى أن يلمسنا أحد، ويحبنا ويرغب ويهتم بنا، تماماً كما نحتاج إلى أن نحب الآخرين ونهتم بهم... ليس فقط لكي نشعر بالراحة والرضا ولكن أيضاً لتأمين بقائنا. في دراسة تناولت تأثير النظام الغذائي على أمراض القلب، تمت تغذية عدد من الأرانب في جامعة أوهايو بأطعمة غنية بالكولستيرول، ما أدى إلى ازدياد عدد الشرايين المسدودة في جميع المجموعات، باستثناء مجموعة واحدة من الأرانب أظهرت بصورة غير متوقعة أعراضاً أقل بنسبة 60 بالمئة. وقد تبين أن المهتم بهذه المجموعة يحب الأرانب كثيراً وكان يحمل كلاً منها ويلطفه قبل إطعامه.

غير أن قلة من الناس يكبرون في بيئة داعمة ولطيفة ومُحِبَّة أو تشجع على التعبير بحرية عن المشاعر. بل إنَّ معظمنا تعلم أن يكبت مشاعره ويتقيد بمعايير معينة. لكنَّ هذه المشاعر لا تختفي. إنَّ كيت كارونا كينغ لمشاعرها كاد يدمرها:

«نحن أربعة أولاد وأنا بكرهم. كان هنالك دائماً أخ أو أخت يحتاج للاهتمام أكثر مني، وقد ساد لدي انطباع بأنَّ احتياجاتي العاطفية دائماً مهملة. أصبحت أكثر فأكثر انطواء وانعزلاً عما يحيط بي. عندما بلغت الثامنة عشرة دخلت الدير رغبةً مني في التوجه نحو الأمور الروحية لكنني كنت مرتبكة ومشوشة في ما يتعلق بالطريقة التي يجب علي اتباعها».

«في الدير بدأت أفقد الاتصال بواقعي الداخلي. شعرت باليأس والذنب والوحدة. بدا لي أنَّ الطعام أمر يمكنني السيطرة عليه. أعتقد أنني كنت في أعماقي في حالة من اليأس المطبق حتى أنني أردت الموت، إذ بدا لي مخرجاً لوضعي. فأصبت بفقدان الشهية المرضي anorexia. كنت منفصلة في تلك الفترة عن كل ما يحيط بي حتى أصبحت محبوسة في عالم موحش لا لون له. لم يقل لي أحد أبداً في طفولتي أو في الدير «أحبك». شعرت كما لو أنَّ أحداً لم يلمسني أو يحضني لسنين طويلة. برفضني للطعام كنت أوكد الرفض والنبذ اللذين كنت أشعر بهما في داخلي».

«عندما قررتُ أن أترك الدير كنت قد أصبحت نحيلة بشكل مخيف ومكبوتة المشاعر بشكل رهيب، حتى أنني لم أعد أعرف ما هي مشاعري. والطبيبان النفسيتان اللذان استشرتهما جعلاني أنغلِق أكثر على ذاتي. وحدثت نقطة التحول بالنسبة إلي عندما قرأت عن شابة جوعت نفسها حتى الموت، وعلمت عندئذ أنني أنا أيضاً يمكن أن أموت. أخيراً بدأ شيء يتحرك في داخلي».

«كانت مسيرة المعافاة مؤلمة جداً. كان علي أن أرغب في الأكل لمصلحتي أنا، بما أنه لم يبداً أن أحداً آخر يهتم للأمر. وكان الوقوع في الحب هو ما شفاني في نهاية المطاف. لقد أثار ذلك كل مخاوفي وقلقي وأظهرها إلى العلن، لكن شريكى لم يضطرب لأي شيء قلته أو فعلته. وتعلمت ببطء كيف أفتح قلبي وقد أثار ذلك في رغبة هائلة في الحياة».

تلقي قصة مرغريت بيرد الضوء على الصلة القوية القائمة بين الحب والصحة:

«في البداية كنت أبصق الدم عند السعال. ففكرت أن هذا عائد على الأرجح إلى السعال بقوة. ثم بعد ذلك بيومين، بدأت أبصق الدم عند السعال بكمية كبيرة، وقد تبين عند التشخيص أنني مصابة بضمور (انكماش) جزئي في الرئة».

«كانت السنة الماضية سنة حزينة وصعبة جداً بالنسبة لي. لقد أخذ ولدي الأصغر يتصرف بعذوانية متزايدة ووقع خلاف بيني وبين زوجي السابق، الذي كان ينازع. فشعرت أنني فقدت كل أسباب العيش. كما انتقلت صديقة عزيزة على قلبي بعيداً عن المنطقة فأخذت عقلية الضحية التي سكنتني تزدهر وتنمو!».

«إنَّ الرعاية التي قُدمت لي في المستشفى جعلتني أدرك مدى حاجتي لحب الآخرين ومدى شعوري بالوحدة وبأنني غير محبوبة. كنت كمن انهار وانكمش وتداعى من الناحية العاطفية. ولقد جعلتني إصابتي بضمور الرئة أواجه أسئلة وجودية - هل أريد الاستمرار في الحياة، الاستمرار في التنفس؟ بعد كثير من التفكير والصلاة جاء الجواب «أجل»! فبدأت أشفى وأحب نفسي وأثق بالحياة».

التعرض للكبت والتجاهل والإنكار

كما سبق ورأينا، الحب هو الحاجة الأهم عند الإنسان. وإذا افتقرنا إلى الحب، تأثر كياننا كله. وبالتالي، فإن كبت أي شعور يعود دائماً إلى تجربتنا في الحب وتعرضنا للأذى والنبذ من طرف الذين نحبهم أو عدم الحصول على أي حب علمي الإطلاق. في تسعينيات القرن العشرين، وثقت الأبحاث التي أجريت في سان دييغو (في الولايات المتحدة) العلاقة بين الأذى الذي يتعرض له الإنسان في طفولته، وحالته الصحية عندما يصبح راشداً. وقد أظهرت هذه الدراسة وجود علاقة وثيقة بين التجارب الانفعالية التي يعيشها الأطفال وتدهور الصحة الجسدية، والأسباب الأساسية للوفاة عند البالغين في الولايات المتحدة. وقد أظهرت الدراسة أيضاً تزايد العادات الضارة مثل إدمان الكحول والتدخين والإفراط في الأكل وتعدد العلاقات الجنسية عند الأشخاص الذين عاشوا تجارب مسيئة في طفولتهم، ويمكن أن يكون هذا السلوك طريقة لمعالجة الأذى العاطفي الذي لم يجدوا له حلاً.

إن الانفعالات والمشاعر المكبوتة أو التي تمّ تجاهلها أو إنكارها تترسخ في النفس وتحتاج إلى اهتمام كبير من قبلكم. قد يحدث الكبت لأنكم اعتدتم أو تعلمتم أن تهتموا لمشاعر الآخرين أكثر من اهتمامكم بمشاعركم وتعتبروا أن من واجبكم أن تسعدوهم، أو لأنكم تشعرون أنكم لا تستحقون الحب، أو ربما لأنكم كنتم ترون أمكم تنسحب أو تكبت انفعالاتها في أوقات الخلاف والجدال. هل من كبت في عائلتكم؟ هل من مشاكل عائلية لم يتم حلها أو أسرار مكتومة؟

يُكبت العديد من الانفعالات والمشاعر مثل جرح الشعور والغضب والشعور بالخيانة، وغيرها.

يُكبت الغضب لأنه من غير اللائق عموماً التعبير عنه في حينه، وبعد بعض الوقت تصبِحون غير مدركين لوجوده، إذ يبقى مدفوناً في اللاوعي. ويترافق الغضب والغضب مع إنكار المشكلة أو لوم الذات. كما يؤدي الغضب المكبوت إلى الخوف غير المبرر والبغض والمرارة وهي جميعها تؤثر سلباً في صحتكم لأن جسمكم يعلم أن الغضب موجود وأنه مختبئ في خلاياكم. ينتج الغضب عما تشعرون به أنتم وليس أي شخص آخر. ولكي تتصالحوا مع غضبكم عليكم أن تتحملوا مسؤوليته بدلاً من أن تكبتوه أو تلوموا الآخرين عليه:

تصالحوا مع الغضب

جدوا مكاناً هادئاً

استلقوا واغمضوا عينيكم. ركزوا على تنفسكم فيما تسترخون.

إفهموا جسمكم ببطء

حاولوا إيجاد تلك الأماكن التي تخزنون فيها غضبكم.

راقبوا ظهور غضبكم

راقبوا تأثير الغضب على جسمكم وذهنكم وقلبيكم. هل يمكنكم سماع ما يقوله؟ كثيراً ما يعمل الغضب عمل القناع. وقد تجدون تحته مشاعر خسارة أو إساءة، عدم أمان أو خوف، حزن شديد أو خزي.

جدوا تلك المشاعر

أعطوها صوتاً، اقبلوا بها كجزء من ذواتكم وانظروا ما يحدث للغضب.

استرخوا

عندما تصبحون مستعدين، خذوا نفساً عميقاً ثم ازفروا الهواء.

الحزن أيضاً يُكبت: الحزن لِمَا خسرناه أو لِمَا كان بالإمكان أن يحدث ولكنه لن يحدث أبداً. قلة منا يعرفون كيف يحزنون، إذ نعتقد أنه علينا «الاحتفاظ برباطة جأشنا» أو «متابعة حياتنا»، من دون أخذ الوقت اللازم للاعتراف بالألم الداخلي. فكبت الألم قد يؤدي إلى مشاكل في القلب أو في المناعة أو إلى اضطرابات في الأكل. تُكبت مشاعر الخزي والجرح والصدمة والرعب والإساءة فتُدفن في الداخل حيث لا يستطيع أحد رؤيتها وحيث يمكننا خداع أنفسنا والاعتقاد بأنها لم تعد موجودة.

يمكن للانفعالات التي نذكرها أن تختفي لوقت طويل جداً، إذ إنَّ الإنكار أشبه ببرقع يوحي لنا بأنَّ كل شيء على ما يرام وأنه لا يوجد أي مشكلة، في حين أنَّكم إذا تجرأتم على النظر في العمق فستجدون كتلة من المشاعر والصدمات.

إنَّ هذه المشاعر التي تمَّ إنكارها يمكن أن تظهر في وقت من الأوقات وأن تتسبب بصعوبات جسدية ومشاكل جنسية ومشاكل في العلاقات وتؤدي إلى الإدمان. ليس من السهل دائماً إيجاد هذه الانفعالات لأنَّها في الكثير من الأحوال محبوسة في أعماقنا. قد يكون الحدث نفسه قد ولى، لكنَّ تأثيره يبقى معنا لسنين عديدة، ويؤثر فينا على المستوى الجسدي والنفسي. وكما

يقول ستيفن بلجين: «كل ما لا نحضره إلى الوعي يعود لمطاردتنا باستمرار».

كانت إليزابيث في السادسة والأربعين وتعاني من زيادة كبيرة في الوزن في منطقة الخصر والفخذين، بدأت منذ ثلاث وعشرين سنة خلت. سألتها عما حدث في ذلك الوقت، لكنها لم تستطع أن تتذكر أي حدث مهم. لم تستطع والدة إليزابيث السيطرة على نفسها فتدخلت وقالت إن هنالك شيئاً قد حدث في الحقيقة في تلك الفترة. ويبدو أنه في ذلك الوقت اكتشفت إليزابيث أن زوجها الذي لم يمض على زواجها منه أكثر من ستة أشهر، والذي كان أول (وآخر) رجل أحبته، هو شاذ جنسياً. كيف انعكس هذا الوضع عليها؟ مع أن زوجها قد أحبها كشخص، إلا أنه رفضها كلياً كامراً خصوصاً من الناحية الجنسية. كانت إليزابيث قد دفنت هذه الذكرى كلياً. ولقد ساهم فعل الإنكار ذلك مباشرة في زيادة وزنها، ولقد عمل هذا الوزن الزائد كوسادة تغطي أعضائها التناسلية، ما سمح لها بالاستمرار في تجنّب المشاعر المكبوتة في داخلها.

إنّ تجاهل الانفعالات والمشاعر مؤذٍ جداً. يكفي أن تفكروا في ما تشعرون به عندما يتجاهلكم أحدهم لتعرفوا ما يحدث لمشاعرهم عندما تتجاهلونهم. عليها إيجاد طريقة ما لتعبّر عن نفسها، وقد يكون هذا من خلال الجسم أو من خلال السلوك.

غير أنّ اكتشاف الحالات الانفعالية المكبوتة التي سببت المأزق الذي تعانون منه حالياً لا يعني أنه باستطاعتكم تجاهل الموضوع وإلقاء اللوم على ما حدث في الماضي. إنّ السبب الذي يجعلكم اليوم تعانون من المصاعب يعود إلى كون تلك

الأحداث أو الظروف أو التجارب الماضية لا تزال تؤثر فيكم. يتجدد جسمكم باستمرار، فمع مرور كل ثانية تموت سبعة ملايين كرية حمراء وتتجدد. وكل سبع سنوات يُعاد بناء الجسم بالكامل. فلماذا يُعاد تكوين خلاياكم بالنمط نفسه إذا كان ذلك النمط غير صحي؟ يعود السبب في ذلك إلى أنّ البرمجة الباطنية لم تتغير. يكفي أن تعترفوا بأنّ جسمكم يحاول قول شيء ما وأن تفتحوا ذواتكم لسماعه.

اختيار الإصغاء إلى الجسم

تجدون في ما يلي قائمة من الأسئلة التي يمكنكم طرحها على أنفسكم للبدء بتحديد أسباب مرضكم النفسية منها والعاطفية. أجبوا عن هذه الأسئلة بالقدر الممكن من الصدق والصراحة، فقد وُضعت لتستفيدوا منها.

إذا أجبتم بنعم عن سؤال واحد أو أكثر، استخدموا ذلك السؤال للغوص عميقاً في ذواتكم، سواء كان ذلك عبر التأمل أو التكلّم مع معالج نفسي أو الكتابة أو التعبير الإبداعي (انظر الفصل 4). إذا كنتم تعانيون من عوارض متكررة حاولوا تطبيق الأسئلة نفسها على أوقات ظهور هذه العوارض.

- في الأسابيع/ الشهور القليلة الماضية، هل تعرّضتم لضغط نفسي أكثر من المعتاد، كحدوث خلافات مع الشريك أو الأهل أو الأولاد، أو عدم استقرار مادي أو مهني؟
- في السنتين الأخيرتين، هل تعرّضتم لأي صدمة أو اضطراب عميق؟ على سبيل المثال، هل انفصلتم عن

الشريك أو تطلّقتم منه، أو ترك أحد أولادكم البيت، أو فقدتم قريباً أو صديقاً عزيزاً، أو خسرتم وظيفة، أو انتقلتم إلى بيت جديد؟

- هل تشعرون بالأسى أو بالحزن الشديد حيال شيء ما؟
- هل تشعرون بأنكم فاشلون أو غير مستحقين أو عاجزون؟
- هل تشعرون بالذنب أو بالعار؟ هل تلوّمون أنفسكم وتوبّخونها على غلطة حدثت في الماضي؟
- هل هناك مَنْ تريدون الثأر منه أو إشعاره بالذنب لِمَا فعله؟
- هل تشعرون أنّكم تُعاقبون لسوء سلوككم؟
- هل عانيتم من هذا النوع من المرض من قبل؟ هل مررتم بانفعالات مماثلة حينها؟ (حاولوا كتابة ملخّص وجيز عن حياتكم، مع ذكر أي مصاعب جسدية وأمراض قد أصابتكم وأي صدمات أو انفعالات حدثت في تلك الفترة).

- ما هو الشيء الذي تعجزون عن فعله أثناء مرضكم؟ هل هو ممارسة الحب أو مواجهة الخلافات والنزاعات أو اتخاذ القرارات أو الذهاب إلى اجتماع عائلي؟
- ما الذي يسمح لكم مرضكم بفعله؟ هل يسمح لكم ببعض الوقت لنفسكم أو بتجنّب بعض المشاكل الشخصية أو تفضي المسائل المزعجة؟ هل يخبئ المرض في الواقع خوفاً من الفشل أو عدم تقدير الذات؟
- هل كنتم تعملون أكثر من اللازم - أو تشعرون بعدم وجود دعم أو تأييد - ولا تطلبون المساعدة؟ هل أنتم قادرون

- على التعبير عن مشاعركم والبوح بحاجاتكم؟
- هل يعني مرضكم حصولكم على المزيد من الاهتمام؟ هل سيبقى شريككم قريبكم في حين أنه كان ربما هجركم لو كنتم بصحة جيدة؟
 - هل عاش شريككم أزمة مؤخراً أو اختبر تغييراً؟ إذا كان الأمر كذلك، هل اعترفتم بكيفية شعوركم حيال هذا الأمر أو بكيفية تأثيره في حياتكم؟
 - هل تحبّون ذواتكم؟ هل تهتمّون لذواتكم؟ هل لديكم وقت لأنفسكم؟ هل تسلمون بأنكم أنتم أيضاً لديكم احتياجات؟

فوائد إضافية

بالإضافة إلى مراقبة الأعراض التي تصيبكم وأسبابها، يمكنكم أيضاً التفكير في الفوائد التي قد يوقرها لكم المرض. يبدو لكم الأمر أقرب إلى الجنون، فلا أحد يريد أن يكون مريضاً أو يمكنه الاستفادة من حالته المرضية. مع ذلك، فالمرض ليس دائماً تجربة سلبية وقد تشاركون فيه بشكل لا واعي أكثر مما تدركون.

المرض يمحو كافة المسائل الأخرى ويركّز طاقتكم كلّها على أنفسكم ويتيح لكم فرصة التخلّي عن الأمور التافهة وغير الضرورية؛ فتصبح الحياة ثمينة جداً في نظركم. إذا استطعتم الدخول كلياً في هذه الحالة، فإنّ المرض يفتح قلبكم وعيونكم على أولوياتكم الحقيقية.

أنتم تركزون في أغلب الأحيان على وجه المرض الذي يسمح لكم بالإشفاق على الذات. ولكن أي حالة تسبق الأخرى؟ هل المرض هو الذي يُشعركم بالعجز وعدم الأهمية أو الشعور بعدم التقدير هو الذي يصيبكم بالمرض؟.

يمكن للمرض أن يساعدكم في تفادي وضع صعب أو إزاحة المسؤوليات عن كاهلكم. هل يلهيكم مرضكم عن مواجهة أوضاع معينة؟ هل يوفر لكم طريقة لتجنب مشاعركم؟ ما هي النشاطات التي تُمنع عليكم؟ يمكن لنوبة من الصداع أن تنقذكم من القراءة بصوت عال في الصف أو من زيارة أهل زوجكم/ زوجتكم، ويمكن لساق مكسورة أن تؤجل عرساً أو عطلة، في حين أن طفرة جلدية تعفيكم من بعض الحميمية. كيف يغير مرضكم أو مشكلتكم ظروفكم؟ هل هناك من فوائد لحالتكم المرضية؟.

يمكن للأطفال وحتى للمستئين استخدام المرض بشكل لا واع لاجتذاب الاهتمام. كم من مرة أصيب ولدكم فجأة بحمى مرتفعة فيما كنتم تهتمون بالذهاب إلى المسرح مثلاً؟ عندما يكون الطفل مريضاً، تحيطه أمه عادة باهتمام وعاطفة أكبر من أي وقت آخر. هل يختلف الأمر عند الراشدين؟ هل مرضكم صرخة لا واعية تطالب بالعاطفة والاهتمام والرعاية؟ هل يمكنكم القول للآخرين إنكم بحاجة إلى الاهتمام والرعاية؟ هل تناضلون بمفردكم وتحاولون التغلب على مشاكلكم لوحدكم لكي لا تزعجوا أحداً؟ أم أنكم تنتظرون من الآخرين أن يعرفوا ما تحتاجون إليه من دون أن تقولوا لهم؟.

قد يكون المرض طريقة طبيعية جداً لإيجاد المواساة والتعزية،

والحصول على الرفقة التي نحتاجها. هل مرضكم يجعلكم تشعررون بأنكم أكثر أهمية وأنكم محبوبون أكثر؟ هل سيستمر أصدقاؤكم وأفراد عائلتكم بالاهتمام بكم إذا كنتم بصحة جيدة؟ هل تخشون التغييرات التي قد يحدثها شفاؤكم في علاقتكم مع الآخرين؟ هل تشبثون بأحبائكم عن طريق مرضكم؟ أو أنكم تمنعون الآخرين من الاقتراب منكم؟.

لمرضكم تأثير عميق أيضاً في علاقاتكم العائلية، إذ تبدل الأدوار وتنشأ ديناميكية جديدة في الكثير من الأحوال، يمكن أن تؤدي إلى نتائج مفيدة. فالمرض يسمح للزوج باكتشاف الناحية العاطفية منه وإظهارها، كما يسمح للمراهقين بالمشاركة والمساهمة أكثر من قبل في الشؤون العائلية. عندما لا تعودون قادرين على القيام بالأمور التي لطالما قمتم بها، سواء كان ذلك في البيت أو في العمل، يصبح من الضروري أن يتدخل أشخاص آخرون، في حين يتوجب عليكم أن تتعلموا كيف تتخلون عن بعض مسؤولياتكم وكيف تشاركون الآخرين ببعضها الآخر.

وهذا ليس بالأمر السهل. فكثيراً ما نسحب إلى أعماق ذواتنا وندخل في معركة صامتة بين إرادتين. هل كانت علاقتكم مهتدة بالانهيار قبل إصابتكم بالمرض أو في ذلك الوقت بالتحديد؟ هل كنتم خائفين من خسارة شخص ما؟ هل تمارسون ألعاب الشعور بالذنب واللوم؟ هل تشعررون ببعض الرضا عندما يضطر شريككم إلى البقاء في البيت للاهتمام بكم؟ أو هل أن مرضكم قد وفر لكم ولشريككم فرصة لتتقاربوا أكثر ولتتصرفوا بمزيد من الحب؟ كما يمكن أن ينشأ المرض من بغض الذات ومن الخزي. هل لديكم مشاعر خزي وخجل محبوسة تتآكلكم؟ هل ارتكبتم شيئاً

تشعرون أنه سيء جداً أو مخزٍ؟ هل أخبرتم أحداً به؟ أو أنكم تحبسونه داخلكم حيث تعتقدون أن لا أحد يمكنه رؤيته؟ هل تشعرون أن مرضكم هو نوع من العقاب على هذا الفعل السيء؟ هل تشعرون أنه من المستحيل أن تكونوا بصحة جيدة لأنكم قدرون وسيئون ولأن المرض هو كل ما تستحقونه؟.

تبدو مواجهة الحياة أحياناً مثيرة للضغط أكثر مما يمكننا احتماله. ويمكن للمرض أن يمنحنا مخرجاً لائقاً وعتراً لعدم اضطرارنا لتلبية مطالب الآخرين. إذا كان سبب المرض هو الضغط النفسي فلماذا تُجهدون أنفسكم وتضغطون عليها إلى هذا الحد؟ هل تحاولون إثبات شيء ما لشخص ما؟ لأهلكم مثلاً؟ هل النجاح يستحقّ العناء إذا كنتم غير قادرين على الاستمتاع به بسبب اعتلال صحتكم؟ أو أنكم تريدون في الحقيقة الابتعاد والهروب لتفادي شيء ما؟ هل يخبئ المرض خوفكم من الفشل؟.

عليكم أن تكونوا صادقين جداً بشأن شعوركم أثناء المرض والطريقة التي يؤثر بها على حياتكم. إحدى الطرق التي يمكن اتباعها للقيام بذلك تقضي بأن تتصوّروا شخصاً يقدم لكم حالياً دواءً فورياً ناجعاً يشفيكم تماماً ويخلصكم من الأطباء والمشاكل على الفور. فما هو شعوركم حيال هذا الاحتمال؟ أي تأثير سيكون له عليكم وعلى حياتكم وعلى علاقاتكم مع الآخرين؟.

لقد أجريت مرّة استقصاء في ورشة عمل حول علاقة الذهن بالجسم. وقد أجاب بعض المشاركين عن هذا السؤال قائلاً: «إذا شفيت فسأخسر أصدقائي. من دون مرضي، ليس في أي شيء مميز»، و«إذا شفيت ستصبح الحياة بدون معنى». قد يبدو أنه من دون المرض لن يكون لديكم ما يجعلكم مميزين أو ما تتكلمون

عنه. إن الاعتراف بهذا هو إحدى الطرق لفهم مخاوفكم الخفية بشكل أعمق.

في المرض، لا يفكر المرء بالمستقبل، ويحظى بفترة من الراحة، بوقت ليتنفس ويتأمل في هويته وكيانه. يسمح لكم المرض بالقيام بأشياء تحرمون أنفسكم منها في الحالات العادية، مثل الرسم أو الكتابة. يمنحكم المرض فسحة للتفكير ولإعادة تقييم الأمور بطريقة لم تكن ربما ممكنة من قبل. إنه يتيح لكم الفرصة لكي تتعرفوا على ذواتكم وهذه كلها فوائد جمّة.

تمرين الفوائد الإضافية

إنّ المرض حالة مزعجة ومؤلمة في الكثير من الأحيان، لكنّه، في الوقت نفسه، يأتي بفوائد خفية. ويمكن أن تشكّل الأمور الإيجابية التي ننالها عندما نصاب بالمرض دلالات على سبب المرض نفسه.

- ضعوا قائمة بكافة الأمور التي تصبحون غير قادرين على فعلها نتيجة إصابتكم بالمرض. هل يسرّكم عدم قيامكم بهذه الأمور؟
- ضعوا قائمة بكافة الأمور التي تستطيعون فعلها الآن. هل أنتم سعداء بذلك أو تعساء؟
- دوّنوا كلّ الأوجه التي أثر بها مرضكم على حياة الأشخاص الأقرب إليكم. كيف تغيّرت علاقتكم معهم؟
- ماذا يحدث لو كنتم الآن بصحّة جيّدة؟ هل تشعرون بالراحة لذلك، أم لا؟

لغة الجسد

يتحدّث الجسم معنا من خلال الأعراض التي تنبئنا بحدوث شيء ما. ويتم ذلك إمّا من خلال طبيعة هذه الأعراض أو تأثيرها أو التغييرات التي تُحدثها. وقد تستمر الاضطرابات أو الصعوبات لأيام أو شهور أو حتى سنوات قبل أن تظهر على شكل أعراض.

فالمراة التي تعرّضت للاعتداء الجنسي في طفولتها مثلاً تصبح في وقت لاحق مدمنة على الكحول، وهي طريقة لا واعية لمحو مشاعر العار والغضب التي تتابها في مكان عميق جداً من كيانها. وبعد شرب الكحول بانتظام على مدى سنوات، تُصاب بمرض مزمن في الكبد. إنّ العوامل التي اجتمعت وتسيّبت بضعف الكبد كانت قد بدأت بالتجمّع لسنوات عديدة قبل أن تظهر في الجسم، ولكن إذا أردنا تشخيص سبب مرض الكبد المزمن فمن السهل علينا القول إنّّه ناتج عن الإفراط في شرب الكحول.

من هنا يمكننا أن نروا أنّ معرفة ماضيكم ضرورية في فهمكم لذواتكم. فالأحداث التي عشتموها هي التي صنعت سلوككم ومشاعركم ومواقفكم وصحتكم، لذا عليكم أن تتنبهوا إلى الأمراض التي تصيبكم وإلى تأثيرها لكي تكتشفوا أسبابها الخفية التي غالباً ما تمسك بمفتاح الشفاء.

العارض الجسدي هو عادة الإشارة الأولى إلى اختلال توازن معين في الجسم، ولكن العلاقة بينه وبين المسائل النفسية لا تكون دائماً ظاهرة. وكثيراً ما يبدو، في الواقع، أن المشكلة الجسدية هي التي تتسبب برد الفعل النفسي، الأمر الذي قد يكون صحيحاً. ولكن عندما نتحقق من الأمر بشكل أعمق، تصبح العلاقات المتشابكة أوضح. كتبت باربارة هوبرمان ليفين في كتابها «جسمك يصدّق كل كلمة تقولها» الذي تخبر فيه قصتها مع الورم الدماغية: «تساءلتُ أيهما حدث أولاً، فكرة أنني «فقدت أعصابي» مما أدى إلى الورم» أو أن الورم هو الذي سبّب تلف أعصابي. اعتقدت في البداية أن حالتي الصحية قد أدت إلى نظرتي إلى الأمور بخوف. كانت حالتي الجسدية قد أفقدتني أعصابي بالمعنى الحرفي للكلمة. واليوم، يمكنني أن أرى أن حالتي الجسدية شجعتني على الإحساس بالانفعالات والمخاوف الدفينة الموجودة في داخلي. وقد سمحت لي بإدراك مقدار الخوف الذي كنت دائماً أشعر به».

لا تظهر العوارض أبداً من العدم. فهي ترتبط بالماضي كونها ناتجة عن أحداث سابقة، وترتبط بالحاضر في الطريقة التي تؤثر بها عليكم، كما أن لها تأثيراً ملموساً على المستقبل، نظراً لكيفية تطورها. ومهما جاهدتم لتدفنوا أحاسيسكم في عمق أعماقكم، فإن جسمكم أشبه بالصندوق الأسود، لأنه يسجل كل تجاربكم وردود أفعالكم.

تساعدكم الأعراض على التواصل مع مشاعركم الدفينة، فهي أشبه برسائل يبعث بها اللاوعي. فالصدمة التي انتابتكم مثلاً قبل ظهور الأعراض تنبهكم إلى المشاعر التي خالجتكم ورفضتم

الاعتراف بها: مشاعر دفينّة بالخوف أو الغضب أو الذنب أو الحزن. أو ربما تعاودكم الأعراض نفسها كل بضعة أشهر أو بضع سنوات فتظهر تارةً في عضو من الجسم وطوراً في عضو آخر.

عندما تعودون بالذاكرة إلى الأشهر أو السنوات الماضية، قد تجدون أنّ المشكلة تعود في الواقع إلى زمن أبعد بكثير، ربما إلى الطفولة، لكنّ شيئاً ما في الماضي القريب أعاد ذكريات الطفولة إلى السطح. يدفن الأولاد بسهولة مشاعر الإرباك أو الخوف أو الحزن في لا وعيهم لئلا يضطروا إلى مواجهة الألم. الأعراض تقودكم إلى المشاعر، والاتصال بمشاعركم يفتح الباب على الشفاء. وهذا ما حدث لشيريل:

«لقد تعرّضت للاعتداء في طفولتي. كان والدي يغتصبني مرّة على الأقل في الأسبوع. بعدما هربت منه، انصرفت لشرب الكحول. فكنت كلما أواجه وضعاً يفوق قدرتي على الاحتمال، أتناول كأساً فيزول الألم. كنت على ما يرام والسنين تمضي واحدة تلو الأخرى، حتى تلقّيت رسالة من والدي يطلب فيها مني أن ألتقي به.

«جعلتني الرسالة أتضايق وأضطرب. فاستسلمت لمعاقرة الخمرة وانتهى بي الأمر في المستشفى بعدما حطمت سيارتي في حادث مروع. أصبت بالشلل من خصري إلى أخمص قدمي وقيل لي إنني لن أسير على الأرجح بعد اليوم».

«جعلني وجودي في المستشفى أقلع عن شرب الكحول، وكان ذلك الجزء الأصعب، فلا مكان لدي أخبئ فيه مشاعري. بعد ذلك بدأت أفكر أنّ فرصة ثانية قد أتاحت لي. وأدركت أنّ

جسمي كان يقول لي إنَّ الدرب القديم الذي سرت فيه لم يكن ليوصلني إلى أي مكان و«إنَّ الوقت قد حان للبدء من جديد». وعلمت في داخلي أنَّ حوضي فاقد الحسِّ لأنني لم أرغب في الإحساس بكل تلك المشاعر المحبوسة في داخلي، وكل تلك الذكريات الأليمة. وعلمت أنني إذا كنت أريد أن أسير ثانية، فسيكون عليّ أن أسامح أبي. وهذا ما فعلته، يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع. وفي النهاية، خرجت من المستشفى على قدمي. والآن أعلم الرقص».

أحداث متراكمة

كتب د. جون بول في كتابه Understanding Disease: «في الكثير من الحالات يكون المرض تعبيراً عن عملية تجري منذ وقت طويل».

يعكس الجسم أحياناً المشاعر المكبوتة بسرعة، ولكن ما يحدث عادة هو أنَّ العارض الجسدي قد يحتاج إلى بضع سنوات لكي يظهر، ذلك لأنَّ الجسم يتغيّر ببطء أكثر من العقل. وبالتالي، لكي تفهموا اللغة القائمة بين النفس والجسد لا بدَّ لكم من فهم حالتكم النفسية وانفعالاتكم في السنوات التي سبقت مباشرة ظهور الأعراض.

بشكل عام، تُعتبر السنتان السابقتان للأعراض الفترة الأكثر أهمية، لأنَّ الجسم قد يحتاج إلى سنتين لكي يتغيّر. كتب لويس بروتو في «الشفاء الذاتي»: «وجد الباحثون في جامعة ألبرت أينشتاين للطب في البرونكس - نيويورك، أنَّ الأولاد المصابين بالسرطان تعرّضوا منذ وقت غير بعيد لأزمات تفوق بمرتين

الأزمات التي تعرّض لها الأولاد الآخرون... تعرّض 31 ولداً من أصل 33 مصابين بسرطان الدم Leukaemia لخسارة شخص قريب أو أكثر سببت لهم صدمة خلال السنتين السابقتين لتشخيص المرض». إنّ جميع الأولاد الذين يتعرّضون للصدمة لا يُصابون بالطبع بسرطان الدم. تناول هذا البحث الأولاد الذين أصيبوا بهذا المرض فقط، لكنني وجدت هذه الحالة لدى فتى تعرّفت إليه وكان في العاشرة من عمره ومصاباً بسرطان الدم. كان والداه قد تطلقا قبل ذلك بسنتين وتزوج والده ثانية ورزق بطفل جديد، في حين أنّ أمه كانت عاجزة عن مواجهة مشاعرها الخاصة فكيف بالحري مشاعر ابنها.

ما تبحثون عنه هي الأعراض النفسية والانفعالات التي بدأت قبل الأعراض الجسدية: الأماكن التي كُبتت فيها الانفعالات أو تم تجاهلها أو إنكارها، المسائل غير المحلولة التي تُضعف حِسِّكم الطبيعي بالحيوية والنشاط.

نظراً إلى ميل كل منا إلى إنكار السبب الداخلي للمشكلة، فكثيراً ما يكون من الصعب عليكم الاعتراف بصدق بما شعرتم به عندها ولا تزالون ربما تشعررون به إلى الآن. والاحتمال الأكبر هو أنّكم فسّرت المصاعب التي اعترضتكم بصورة عقلانية من غير تحليل العناصر الحقيقية وبخاصة العناصر اللاواعية. وهذه آلية دفاع طبيعية تستخدمونها لحماية أنفسكم من الألم الذي تسببه مشاعركم. فلا بدّ إذاً من أن تأخذوا بعض الوقت للتفكير بما مررتم به وبمدى تقبلكم فعلياً لردود فعلكم الداخلية أو مدى تعاملكم معها، وعليكم التركيز على ما تشعررون به فعلاً وليس على ما يقول المجتمع بأنّه يفترض بكم أن تشعرُوا به.

يمكنكم تَمْضِيَة سنين عديدة وأنتم تنكرون مشاعركم وتقنعون أنفسكم والآخرين، بأنكم بخير. وقد يبدو لكم من المستحيل بعد ذلك أن تُخرجوا هذه المشاعر من كتبها. في هذه الحالة، قد يكون من المفيد أن تطلبوا من أحد أفراد العائلة أو من صديق مقرب أن يتحدث في الأمر معكم، لكي تروا إذا ما كان هنالك أحداثاً أثرت فيكم ودفنتموها بعد ذلك في لا وعيكم. إنَّ التعبير عن مشاعركم المخبأة خطوة مهمّة في مسيرة الشفاء. يمكنكم معالجة مشكلة معيَّنة، لكنَّ الشفاء منها يحتاج إلى الشجاعة والصدق، أي النظر بموضوعية ووضوح ليس فقط إلى الأحداث الخارجية ولكن أيضاً إلى ما شعرت به حينها. ما هي المشاعر التي تجاهلتموها أو أنكرتموها أو اعتبرتوها سخيقة أو غير مهمّة؟.

تمرين السجل الصحي

- خصّصوا بعض الوقت لمراجعة سجلّكم الصحي، أي الأمراض التي تعرّضتم لها حتى الآن.
- حدّدوا المشاكل الجسدية والأمراض التي قد تكون مرتبطة باضطرابات نفسية أو انفعالية.
- راجعوا الأحداث التي جرت خلال السنتين الأخيرتين، أو أكثر إذا لزم الأمر، قبل بدء الأعراض.
- طبّقوا الأمر على أي حادث تعرّضتم له.

فك رموز اللغة

هنالك طرق عدّة لدراسة لغة الجسم. ولكي تتضح

الصورة، لا بد من الجمع بين كل هذه الطرق.

أحد المفاتيح المهمة لمعرفة أسباب الأعراض تقضي بالنظر في الوظيفة المحددة التي يضطلع بها الجزء المريض، ذلك أن المشاكل النفسية ترتبط عادة بوظيفة العضو المصاب. حاولوا التعرف إلى الدور الذي يلعبه هذا العضو. ما هي وظيفته؟ ما هو الدور الذي يلعبه في عمل الجسم ككل؟ كيف يرتبط بما يحدث في حياتكم؟ وبوجه الخصوص، ما الذي تعنيه تلك الوظيفة من الناحية النفسية؟ (راجع القسم الثاني من هذا الكتاب).

كثيرون مثلاً يعتبرون الرقبة مجرد صلة بين الرأس وبقية الجسم، وهذا صحيح. لكنها أكثر من ذلك بكثير فهي تسمح لكم بإدارة رأسكم بحيث تتمكنون من الرؤية في جميع الاتجاهات. فإذا تيبست فقد يدل ذلك على أن الشخص يقاوم رؤية وجهة نظر شخص آخر، أو لديه حكم مسبق أو تحيز، وبالتالي لا يرى إلا ما هو أمامه مباشرة، كما لو أنه يضع غمامتين على عينيه.

تیبس الرقبة دلالة على تیبس الشعور وقساوة داخلية. وتسمح لكم أيضاً الرقبة بتحريك رأسكم رداً على سؤال، فتهزونه صعوداً ونزولاً لقول نعم أو تحركونه يمناً ويسرة أو ترفعونه لقول كلاً. وبالتالي قد يشير تیبس الرقبة إلى أنكم خاضعين أو خائفين، لا تعبرون عن رأيكم.

الرأس المحتمى دلالة على اليأس وعدم القدرة على مواجهة الآتي. صحيح أن الرقبة هي صلة الوصل بين الرأس والكتفين، لكنها أكثر من مجرد صلة جسدية. إنها ترمز لجريان الطاقة بين الدماغ والقلب. وبالتالي فإن تیبس الرقبة أو ألم الرقبة يمكن أن يشير إلى وجود حاجز يعيق جريان الطاقة، ربما بسبب مقاومة

التعبير عن المشاعر مثل الغضب أو الحب، أو الخوف من التعبير عنها.

تشكل اليدان مثلاً آخر لرمزية لغة الجسم. عبر اليدين تتعاملون مع عالمكم - من خلال الأخذ والعطاء - لذلك فإنّ وظيفتهما هي إظهار نشاطكم الإبداعي الموجه إلى الخارج. ويظهر من خلال يديكم شعوركم حيال ما تفعلونه إضافة إلى الطريقة التي تُعاملون بها، إذ إنّهما امتداد للقلب تستخدمونهما للملاطفة والملاسة واللمس لإظهار الحب، وتشكلون منهما قبضتين لإظهار الغضب.

كلّما تعمّقتم في الوظيفة المحدّدة لأحد أجزاء الجسم، ازداد فهمكم لكيفية ترابطه مع كافة الأجزاء الأخرى. تشكّل اليدان التعبير الخارجي عن الطاقة التي تخرج من القلب وتجري في الذراعين وتعبّر عن نفسها في ما تفعلونه أو من تحضنون. وبالطريقة نفسها، تشكّل القدمان التعبير الخارجي للحركة التي تبدأ في الحوض وتنزل في الساقين فتأخذكم في اتجاه معين. كما أنّ قدميكم تمنحانكم الثبات والاستقامة.

تمرين الوظائف

يمكنكم أن تروا من هذه الأمثلة عن اليدين والقدمين كيف أنّ كل جزء من الجسم يضطلع بمجموعة من الوظائف، تقودنا معرفتها إلى أسباب المرض الخفية.

اختاروا جزءاً من جسمكم

اختاروا أي جزء من جسمكم وتعرّفوا إلى دوره.

ابدأوا بالتحري

انظروا إلى الجزء الذي اخترتموه من جميع الزوايا الممكنة:
جسدياً وانفعاليّاً ونفسيّاً.

ضعوه في إطاره الأوسع

ادرسوا علاقة هذا الجزء بالجسم ككلّ. ادرسوا مثلاً علاقة الرقبة بالرأس والجسم والقلب أو علاقة اليدين بالذراعين والتعبير عن المشاعر. الآن انظروا إلى كيفية ارتباط عمل ذلك الجزء بكم وبسلوككم ومشاعركم.

طبيعة الصعوبة

عليكم التحقق أيضاً من طبيعة المرض أو المشكلة. هل هو التواء عضلي أو كسر في العظم، عدوى أو تهيج، مشكلة عصبية، هضمية أو اضطراب في الدم؟ فلكل من هذه الحالات معنى مختلف. فعلى سبيل المثال، تعني العدوى أنّ شيئاً ما آتياً من الخارج (كجراثومة أو فيروس) قد أصابكم وتسبب بحمى أو زكام، أو التهاب. ويعني هذا أنّ شيئاً ما (أو أحداً ما) قد وجد طريقاً إلى داخلكم ويسبب لكم الاضطراب. وكرد فعل على ذلك تحمرون وترتفع حرارتكم وتصابون بالالتهاب، وهي جميعها رموز للغضب الشديد أو الانفعال المكبوت الذي يتفاقم ويتراكم في الداخل.

تختلف طبيعة العدوى عن الإصابة بطفح جلدي يسبب الحكّة. هل هناك شيء أو شخص يزعجكم أو يضايقكم كثيراً بحيث أنّه تسلل تحت جلدكم؟ أو أنّكم متلهفون، كمن يحتاج

إلى حك جلده، إلى قول شيء أو فعل شيء؟ إذا كانت قدماكم باردتين طوال الوقت، فلهذا علاقة بالدورة الدموية وبانسحاب الدم/ الحب. هل تخافون التقدّم من الناحية العاطفية أو تخافون تغيير الاتجاه الذي كنتم تسرون فيه؟.

بناء على هذه الأمثلة، يمكنكم أن تبدأوا بدراسة طبيعة المشكلة التي تعانيون منها وأهميتها النفسية/ الانفعالية. كما يمكنكم التحقق من نوع الأنسجة المصابة.

النسيج: قاسٍ وطري وسائل

بحسب الفيلسوف السويدي إيمانويل سويدنبورغ، الذي عاش في القرن الثامن عشر، فإنّ «لكل حالة مادية علاقة بحالة غير مادية». وسّع روبرت سانت جون هذه الفكرة وطوّرها في كتابه المعروف بالمعالجة التحوّلية Metamorphosis Therapy. وإذا ما طبّقنا هذا المفهوم على الجسم يمكننا القول إنّ هنالك ثلاثة أنواع من البنى المادية في جسم الإنسان: النسيج القاسي الذي نجده في العظام والأسنان؛ والنسيج الطري الذي نجده في اللحم والدهن والجلد والأعضاء والعضلات والأربطة والأعصاب؛ والسوائل، كما في الدم والبول والماء واللمفا. ويمكننا أيضاً القول إنّ هذه الأنواع الثلاثة تتوافق مع ثلاث حالات غير جسدية هي: الروح والفكر والشعور.

يتوافق النسيج القاسي مع جوهر كيانتكم. فكما أنّ العظام ضرورية لتأمين صحة الجسم ككل، فإنّ معتقداتكم الروحية تعطي معنى لكل أوجه حياتكم. يسمح الهيكل العظمي لعضلاتكم بالتحرك والتواصل، ولأفكاركم ومشاعركم بأن تعبّر عن نفسها.

هذا هو الأساس الباطني لكيانكم. إذا كان هنالك حياة، فلا بد أن يكون لها شكل، والعظام تؤمن ذلك الشكل. وكما أن لا حياة من دون عظام، فأنتم لا تكونون أحياء فعلاً إلا إذا كنتم على اتصال بنواة كيانكم أو بطاقتكم الروحية. وبالتالي فإن أي كسر أو صعوبة أو مشكلة في هذا المكان، يؤدي ضمناً إلى صراع على هذا المستوى العميق في ذواتكم، وهو صراع يعيق تقدّمكم إن لم يوقفه.

أما النسيج الطري فتقابله مواقفكم النفسية وطريقة تفكيركم. تؤثر أفكاركم وتجاربكم مباشرة في أعصابكم وتظهر في حالة عضلاتكم وجلدكم التي تعكس حركة التغيير المستمرة داخلكم. كما يقول المعلم الصوفي رشاد فيلد في كتابه *Here To Heal*: «ما ننتجه من أفكار يعود دائماً إلينا ويستقرّ في المنطقة نفسها حيث توترنا في تلك اللحظة».

تنطبع في جسمكم ذكريات ماضيكم: الحزن والصدمات المكبوتة التي تعرّضتم لها. تتكوّن طبقات الدهون لحماية الذكريات المؤلمة، أو الأحداث والأفكار التي خلقت مخاوفكم وأحكامكم المسبقة. تعبّر معتقداتكم العميقة عن نفسها من خلال النسيج الطري، من خلال شكلكم وقدرتكم على الحركة. إن المسائل المتعلقة بالنسيج الطري تتصل بالتفكير الناكر لقيمة نفسه أو الغاضب أو المتسّم بالمرارة أو المدمر للذات.

حاولوا الآن شدّ عضلات معدتكم وردفيكم ولاحظوا كيف تتغير أفكاركم. ماذا يحدث إذا أرخيتم عضلاتكم؟ تعكس العضلات القاسية ميولاً قاسية صارمة تماماً كما تعكس العضلات المشدودة ضيقاً داخلياً، مثل الخوف أو الغضب. عندما نحافظ

على هذه المواقف لفترة طويلة من الزمن، تشكل العضلات ما يُعرف «بالدرع الواقي للجسم»، وهو نوع من الصلابة والصرامة والقسوة يضع حداً لحريّة التعبير عن المشاعر.

أما السوائل فتشير إلى انفعالاتكم ومشاعركم - فأنتم تغلون من الغضب أو تفيضون حباً - وإلى توزيع هذه المشاعر في أنحاء كيانكم. تنقل السوائل في الجسم الغذاء من خلال الدم وتطلق الانفعال من خلال الدموع والبول. يتكوّن جسم الإنسان ما يقارب 70 بالمئة من الماء، وكل هذه السوائل تتحرّك وتجري باستمرار، كمحيط يفيض بالرغبات والمشاعر.

أن تتحرّك يعني أن تنفعل وتعبّر وتوجّه. فكما أنّ الدم يخرج من قلبكم إلى كل خلية من جسمكم، كذلك يفيض حبكم من قلبكم إلى جميع أنحاء ذواتكم وإلى الآخرين. وكما أنّ وجهكم يحمّر من الإخراج، كذلك تحمّرون غضباً أو ينسحب الدم من وجهكم فيبيض عندما يسيطر عليكم الغيظ الشديد. المشاكل المتعلقة بالسوائل تتعلّق بالحنان، بالحب وجرح الشعور والألم، بالحزن والشغف، وتظهر حين يتم كبت مشاعركم وحبسها أو تفيض وتصبح خارج السيطرة.

تعطي العضلات والأنسجة الطرية حركة لعظامكم، وتعطي السوائل قوّة وتعبيراً لتلك الحركة. وبالطريقة نفسها، تعبّر أفكاركم ومشاعركم عن معتقداتكم العميقة وتحدّد اتجاهها.

الجانب الأيسر والجانب الأيمن من الجسم

ينقسم الدماغ إلى نصفين، أيسر وأيمن، ولكل منهما تأثيرات مختلفة على الجسم. يميل الأشخاص الذين يسيطر

عندهم النصف الأيسر من الدماغ إلى التصرف بمنطق وعقلانية، إلى حسن التعبير الكلامي، إلى التفكير بسرعة وفعالية. يعالجون المعلومات بشكل تسلسلي، إذ ينظرون أولاً إلى الأجزاء ثم يجمعونها معاً حتى تكتمل الصورة أمامهم. أما الأشخاص الذين يسيطر عندهم نصف الدماغ الأيمن فيميلون إلى التفكير التصوري، إذ يعالجون المعلومات بشكل حدسي ورؤيوي، فينظرون أولاً إلى الصورة ككل ثم إلى التفاصيل. كما أنهم أكثر انطواءً على ذواتهم وأكثر تحسناً على الضوء والصوت والضجيج والانتقاد.

لقد وُضعت الأنظمة التربوية للأولاد الذين يسيطر لديهم نصف الدماغ الأيسر، حيث إنهم يفكرون بطريقة تسلسلية يسهل تعليمها. إلا أنه لا يمكن تعليم الأولاد الذين يسيطر لديهم نصف الدماغ الأيمن بمثل هذه السهولة لأنهم يعتمدون أكثر على النظر ويحتاجون إلى الصور لفهم الأفكار. لذلك، كثيراً ما تُشخص عند الأولاد الذين يسود عندهم نصف الدماغ الأيمن مشكلة عدم القدرة على الانتباه والتركيز واضطراب النشاط المفرط ADHD. هؤلاء الأطفال يتعلمون بطريقة مختلفة، وعندما يتكيف تعليمهم مع هذه الحقيقة لا يعود لديهم أي مشكلة في التعلم.

عند دخول جذع الدماغ في العمود الفقري في أعلى الرقبة، تتصلب الأعصاب المتفرعة من كل من الجانبين. فيتصل هكذا الجانب الأيمن من الجسم بالجزء العقلاني والمنطقي من الدماغ، فيما يتصل الجانب الأيسر بمنطقة الشعور والإبداع. ولكن لا علاقة لهذا باليد التي يستعملها الإنسان. صحيح أن هنالك نسبة كبيرة من الفنانين العُسر (الذين يستخدمون اليد اليسرى)، ولكن هنالك أيضاً نسبة أكبر من لاعبي كرة المضرب العسر!

في العديد من التقاليد الآسيوية، يوصف هذا الانقسام بين اليمين واليسار بالانقسام بين المذكر والمؤنث. ولا يتعلّق الأمر بجنس الشخص ولكن بالخصائص الذكورية والأنثوية التي يملكها كلّ منّا. عندما نطبّق هذه المبادئ على لغة النفس والجسد نجد دائماً علاقة بين المشاكل الجسدية التي تصيب جانباً واحداً فقط من الجسم ونزاعات داخلية معيّنة.

يمثل الجانب الأيمن من الجسم الجانب الذكوري لدى النساء والرجال على حد سواء، أي القدرة على العطاء وعلى السيطرة أو الحزم. إنّه الجزء السلطوي الأمر والفكري من كيانتكم. وهو الذي يتعامل مع العالم الخارجي، عالم العمل والأعمال والمنافسة وحياتكم في المجتمع والسياسة والسلطة. يعكس الجانب الأيمن من الجسم علاقتكم بالجانب الذكوري الموجود في داخلكم.

عند الرجل، قد تشير المشاكل في الجانب الأيمن إلى مشكلة في التعبير عن رجوليته، إذ عليه أن يتحمّل مسؤولية عائلة، أو صعوبات ناتجة عن اضطراره للمنافسة في العمل أو قلة تقديره لذاته أو عدم وضوح ميوله الجنسية. عند المرأة، قد تعكس المشاكل في الجانب الأيمن النزاع الذي تعيشه بين دورها كأم وعملها خارج البيت، أو صعوبة في أن تتحلّى بالحزم والثقة بالنفس في مكان عملها، حيث يسيطر الرجال بنسبة كبيرة. تضطر الأمهات اللواتي يتولّين تربية أولادهن بمفردهن إلى تطوير جانبهن الذكوري أكثر، لكي يصبحن صاحبات قرار ويرعين أطفالهن، ويمكن أن يؤدي هذا بسهولة إلى صراع داخلي.

ويعكس أيضاً الجانب الأيمن علاقاتكم مع الرجال في

حياتكم، كوالدكم وأخيكم وشريككم وابنكم؛ فضلاً عن النزاعات التي تشوب تلك العلاقات.

أذكر كمثال على ذلك «إيلي»، التي جاءت لاستشارتي لأنها كانت تشعر منذ مراهقتها بخدر طفيف في الجانب الأيمن من جسمها. وكان سلوكها ومظهرها أقرب إلى الذكورة منه إلى الإناث، وكانت سعيدة بذلك طوال طفولتها. أثناء الحديث، أدركت إيلي أن الخدر قد ظهر بعد أن فرض عليها والدها أن تصبح «أنسة لاثقة» وتتعلم السكريتاريا، في حين أن كل ما كانت ترغب حقيقة في فعله هو أن تصبح طياراً حربياً. وكرّد فعل على ذلك، اضطرت إلى التخلي عن ميولها ما أدى إلى خلق شعور بالنبذ أو شعور بالخدر في الجانب الأيمن من جسمها. لكي تشفى إيلي كان عليها أن تسامح والدها وتنمي ثقتها بنفسها بما يكفي لتفعل ما ترغب فعلاً بفعله، وتعيد إحياء هذا الجزء المكبوت من كيائها. آخر مرة رأيتها كانت تستعد للبدء بالتدرب على الطيران - ولكن ليس كطيار حربي!

أما الجانب الأيسر من الجسم فيمثل الجانب الأنثوي لدى الرجال والنساء على حد سواء. ويدل على القدرة على طلب المساعدة، على الأخذ والاستسلام، على رعاية الآخرين والاهتمام بهم، على الإبداع والتعبير الفني، على الإصغاء إلى حكمتنا الذاتية والوثوق بها. وهو ذو صلة بالبيت وبالعالم الداخلي الباطني، عالم التفكير والحُدس.

تعكس المشاكل في الجانب الأيسر عند الرجل صعوبة في الاهتمام بالآخرين ورعايتهم، صعوبة في البكاء أو إظهار المشاعر، أو الإبداع أو الإصغاء إلى حذسه وحكمته الداخلية. يُقال للفتيان إن الرجال الشجعان لا يكونون، ولذلك فإنّ العديد

من الرجال لا يتواصلون مع أحاسيسهم ويعتبرون. بالنسبة إلى المرأة، يعكس الجانب الأيسر المسائل المتعلقة بالتعبير عن الأنوثة والشعور المرهف وسرعة التأثر والأمومة ورعاية الآخرين، وبكيفية تقبل آراء الآخرين والاستجابة لها.

ويعكس أيضاً الجانب الأيسر علاقاتكم مع الإناث - أمكم وأختكم وحببيتكم وزوجتكم وابنتكم - والنزاعات التي قد تشوب تلك العلاقات.

أخبرت المدلّكة المعالجة جيني برايتون القصة التالية: «جاء دايفيد للخضوع للتدليك بسبب ألم في أسفل ظهره. وعندما بدأت بتدليك ظهره، راح يخبرني كيف ألغى زفافه الذي كان من المفترض أن يتم بعد شهرين. وكان قد حجز الكنيسة وحضرت العروس فستانها كما أنه اشترى مع خطيبته بيتاً يسكنانه. كان دايفيد يخطو خطوة مهمة ولم يكن ذلك سهلاً عليه. كان الجزء الأيسر من أسفل ظهره، وهي منطقة الدعم العاطفي ومقاومة الضغط ومنطقة العلاقة مع الجانب الأنثوي - متقلّصاً ومتوتراً. أخبرني أنه انتقل مباشرة من العيش مع أمه إلى العيش مع خطيبته وقد أدرك الآن مدى حاجته للاعتماد على نفسه وللإستقلال بنفسه».

إيجاد التوازن

تغيرت أدوارنا كرجال ونساء بشكل كبير في السنوات الخمسين الأخيرة ولا يزال الكثير منا يكافحون لإيجاد التوازن في حياتهم. يواجه الرجال تحدياً في الابتعاد عن صورة «البطل»، الرجل القوي الذي يواجه المصاعب من غير تدمر والذي يضبط انفعالاته ويعيل أسرته بمفرده، والانتقال إلى صورة الرجل الذي يستطيع تغيير حفاظات طفله ويقول «أحبكم» لأولاده، الرجل

المستعدّ لسبر قدرته الإبداعية والقادر على إشراك الآخرين (لا سيّما زوجته) في اتخاذ القرار والقيادة. أما المرأة فتواجه مأزقاً مختلفاً. لقد انتقلت من كونها ربة منزل لا تهتم إلا بالأولاد وبشؤون المنزل إلى ربة منزل وامرأة عاملة في الوقت نفسه. والتحدّي هو أن تكون قادرة على تنمية ثقتها بنفسها وقدرتها على إثبات نفسها، والتساوي مع الرجل.

إنّ التحدّي الذي يواجه الرجال والنساء هو التحدّي نفسه من ناحية ما: الموازنة بين الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية المختلفتين، والاهتمام بالآخرين ورعايتهم والتصرّف بحزم، وتقدير الجمال، والتصرّف بشكل عملي، واحترام احتياجات الآخرين مع الإصغاء في الوقت نفسه إلى صوتهم الداخلي.

إنّ معرفة ما إذا كان مرضكم أو إصابتكم يطال الجانب الأيمن أو الأيسر من جسمكم، يمكنها أن تزودكم بمفاتيح مهمة لمعرفة السبب. في ما يلي بعض النقاط التي يمكنكم التركيز عليها:

اعرفوا أي جانب من جسمكم هو المسيطر

هل يتعرّض أحد الجانبين للأذى أكثر من الآخر؟ هل هناك جانب أقوى أو أكثر نمواً من الآخر؟.

ارجعوا بالذاكرة إلى الحوادث أو الأمراض السابقة

هل أصيب أحد الجانبين أكثر من الآخر؟

خذوا الخصائص الذكورية والأنثوية بعين الاعتبار.

أي خصائص من شخصيتكم أكثر تطوراً - الأنثوية أو الذكورية؟

ركّزوا على التوازن

هل هنالك نزاع مع الطاقة الأنثوية أو الطاقة الذكورية في حياتكم؟ في علاقاتكم؟ ما الذي تحتاجونه لتحقيق مزيد من التوازن؟ ما هي التغييرات التي يمكنكم إجراؤها من أجل التعبير عن كلا الجانبين الأنثوي والذكوري لطبيعتكم؟

مراكز الطاقة: نظام الشاكر

نتقل هنا إلى ميدان مختلف، هو ميدان الطاقة الذي لا يقل أهمية عن الناحية الجسدية. وفقاً للتعاليم الآسيوية الشرقية، هنالك سبعة مراكز طاقة رئيسية في الجسم، تقع في مناطق محدّدة في العمود الفقري. وتُعرف هذه المناطق بالشاكر chakras. قد يبدو لكم ذلك غريباً أو موجهاً لفئة قليلة من الناس، ولكن قد ثبت أن لهذه الشاكر أهمية كبرى في علاقة النفس بالجسد.

الشاكرات مستويات من الوعي تؤثر في إدراككم للواقع. ليست جسدية لكنها تربط ما هو جسدي بما هو غير جسدي، وتؤثر بهذه الطريقة في صحّة الجسم كلّه. الشاكرات أشبه ببوابات طاقة تعالج المعلومات داخلكم وتساعدكم للوصول إلى مستويات أعلى من الإدراك أو الوعي. لكل شاكرات استقلاليتها، لكنها تعمل جميعها معاً فتجري الطاقة بين الواحدة والأخرى.

إذا كنتم مطلعين على مفهوم الشاكرات، فلعلكم رأيتموها على

شكل دوائر أو مندالا، أو ألوان أو أصوات محدّدة، أو حتى أزهار اللوتس. كل هذه صور رمزية. فزهرة اللوتس تنبت في الأوحال وتخرق الماء لتخرج نقية إلى الضوء، وهي بذلك ترمز إلى نموّكم وانتقالكم من عالم الظلام والجهل إلى حالة التنوير التي تتسم باليقظة.

تبدأ الشاكرات في أسفل العمود الفقري وتوزّع صعوداً إلى أعلى الرأس، وهي تعكس حركة الانتقال من سلوك غريزي أناني إلى حالات أعلى من التعاطف والحكمة.

لكن الطاقة في جسمكم لا تنتقل بالضرورة بهذه الحركة الصاعدة. ففي أوقات معينة، قد تمارس شاكرات معينة تأثيراً أكبر أو تحتاج اهتماماً أكبر من أوقات أخرى. فعلى سبيل المثال، عندما ترتفع مستويات الضغط النفسي وتواجهون وضعاً من نوع «الفرار أو المواجهة»، تسيطر الشاكرات الأولى والشاكرات الثانية فتوقف طاقة الشاكرات العليا استعداداً لتأمين البقاء.

يساعدنا نظام الشاكرات على فهم أمور كثيرة، ولكن ما يهمنا هنا بشكل أساسي هو الارتباط الذهني - الجسدي في كل شاكرة، حيث إنّ علاقتها بالجسم تبين لنا كيف أنّ جميع الأمراض مكوّنة من الطاقة وكيف تتأثر باختلال توازن هذه الطاقة. من خلال معرفة الارتباط بين شاكرات معينة والمشكلة الجسدية يمكنكم اكتشاف طبيعة المرض. وللقيام بذلك:

• اربطوا ذهنياً بين العضو الذي يعاني من اختلال في التوازن

والشاكرا المعنوية. (إنَّ الأسئلة الواردة في نهاية وصف كل شاكرا تساعدكم في ذلك).

- ركّزوا على خاصيات تلك الشاكرا، ثم انظروا إلى داخلكم لرؤية كيفية تعاملكم، من ناحية الطاقة، مع تلك المسائل.
- ثم انظروا إذا كان من الممكن عكس الطاقة للحصول على أوجه الشاكرا الإيجابية.

1 - شاكرا الجذر Mooladhara

تقع الشاكرا الأولى في منطقة العجان perineum، في وسط المسافة الفاصلة بين الشرج والأعضاء التناسلية. ولمستوى الوعي هنا علاقة بتأمين البقاء والسلامة والثقة وحماية النفس وهي خاصيات أساسية وغرائزية. وترتبط هذه الشاكرا بتاريخنا وطاقتنا الموروثة، والإحساس بالانتماء العائلي. عندما تكون هذه الشاكرا ناشطة أو متيقظة، يمكنكم مواجهة تحديات البقاء بتفاؤل وإبداع. ويكون موقفكم موقف ثقة بالعالم وقبول للآخرين. تشعرعون بالأمان أو «بالتجذّر»، مع إحساسكم برغبة شديدة في الحياة. أما إذا كانت الطاقة غير ناشطة، فإنكم ترتعدون خوفاً أمام المصاعب وتتكلون على الآخرين لحلّ مشاكلكم وتخافون من عدم قدرتكم على تأمين الحاجات المادية أو العاطفية اللازمة. كما أنّكم تعانون من الشك والارتياب، والجشع، والأنانية وقد تخشون فقدان حس الانتماء، أو الأمان أو الدعم، كما أنّكم تميلون إلى الانتحار.

تؤثر هذه الشاكرا في الهيكل العظمي وفي العضلات، ولا سيّما في الظهر والحوض والساقين، كما أنّها ترتبط أيضاً بأوجاع الظهر وعرق النسا. ولجميع هذه المناطق ارتباط بقدرتكم على

الثبات والمواجهة، على الشعور بالأمان وبالتجذر في هذا العالم. إنَّ المواقف التي تتخذونها حيال أسرتكم وعملكم وقدرتكم على البقاء تظهر جميعها في طريقة مشيكم ووضعية العمود الفقري والرأس.

وترتبط هذه الشاكرا أيضاً بالضغط النفسي والخوف اللذين يتركزان في الكليتين والغدد الكظرية. ويمكن لهذا الضغط والخوف أن يسببا مشاكل معوية أو هضمية مثل تهيج الأمعاء والإمساك. ترتبط هذه الشاكرا أيضاً بكافة أشكال الإبداع والتعبير فحيث التربة ضعيفة، لا يمكن للخلق والإبداع أن ينموا. عندما تكونون متجذرين وراسخين بثبات في مكانكم، يصبح بإمكان الزهرة أن تتفتح.

- هل تشعرون بفقدان الأمان أو بفقدان الحس بالانتماء؟
- هل تشعرون بأنكم اقتلعت من جذوركم أو بأن لا جذور لكم أو أرض تقفون عليها؟
- هل تشعرون أنكم عالقون في مكانكم أو غير قادرين على التقدم؟
- هل لديكم مشاكل عائلية عالقة في مكان عميق من ذواتكم؟
- هل يمكنكم إيجاد مكان في أعماق داخلكم هو مكان الأمان والثقة؟ وهل يمكنكم إيجاد مكانكم في الكون؟

2 - شاكرا القاعدة Swadhisthana

تقع الشاكرا الثانية عند أسفل العمود الفقري، وهي ترتبط بالرغبة والجنس والإنجاب إضافة إلى المسائل المالية. بعدما أمتم

الثبات، تحتاجون الآن إلى التعامل مع تفاصيل الحياة كالحميمية والتواصل والمشاركة والارتباط والإنجاب وتربية الأولاد والمال والإنفاق والتجارة والأعمال.

هذه الشاكرها هي طاقة استمرار الجنس البشري واستكشاف المتعة، ولا سيما الرغبة الجنسية. غير أن الرغبة يمكنها أن تؤدي إلى الجشع والتوق إلى المزيد من منطلق أن المزيد سيحمل معه مزيداً من المتعة.

كثيراً ما يُساء استخدام الطاقة الجنسية أو تُستخدم بإفراط، ما يؤدي إلى الشعور بالذنب والعار والارتباك والخداع وانهيار العلاقة. ويمكن لهذا النزاع حول المسائل الجنسية أن يسبب مشاكل في الأعضاء التناسلية والمناطق المتصلة بها.

تتعلق هذه الشاكرها أيضاً بالشعور بالفقر أو بعدم القدرة على التكيف مع عالم الأعمال. تشعرعون بأنكم فقراء مقارنة مع الآخرين، فتقللون من قدركم وقيمتكم وتفقدون احترامكم لذاتكم. ويمكن لهذه الشاكرها أن تؤثر في كافة الأعضاء التناسلية أو جزء منها، بما في ذلك المسائل المتعلقة بالحيض وانقطاعه menopause وأسفل الظهر والمثانة وعملية الطرح والتفريغ. كما أنها ترتبط بأسفل البطن، مركز قوتكم الداخلية ومركزكم العاطفي.

إذا لم تتم تنمية إمكانات الشاكرها الثانية، فسيؤدي ذلك إلى تعب شديد أو فقدان الشهية أو ضعف الرغبة الجنسية أو شعور بالعجز أو عدم قدرة على المواجهة. ولكن عندما تكون هذه الإمكانيات متاحة ومتطورة فإنها تولد شعوراً بالتوازن وبالراحة مع أنفسكم وفي حياتكم الجنسية وشعوراً بالقدرة على العمل بمسؤولية في العالم المادي.

- هل تتجاهلون مسائل تتعلق بحياتكم الجنسية؟
- هل تحكمكم رغباتكم وحاجاتكم؟
- هل تتعرضون للاستغلال الجنسي أو لسوء المعاملة؟
- هل تخشون عدم القدرة على الاستمرار على الصعيدين المالي أو الجسدي؟
- هل يمكنكم إيجاد مركز التوازن هذا في داخلكم، مكان لا تسوده الرغبات الملحة أو المخاوف؟

3 - شاكرا الضفيرة الشمسية (البطنية) Manipura

تقع الشاكرا الثالثة في العمود الفقري خلف السرة وترتبط بمركز الطاقة في الضفيرة الشمسية والغدد الكظرية. بعد صراع البقاء والإنجاب، تبدأ عملية تكوين الوجود الشخصي أو الفردي، أو نشوء وتطور «الأنا» والوعي الذاتي والقوة الشخصية. هنا تستوعبون المعلومات والعالم، هنا تشعرون بالخوف أو الغضب أو الحاجة إلى السيطرة. ولهذه الشاكرا صلة بجهاز الهضم، ويشمل ذلك مشاكل المعدة واضطرابات الأكل مثل الشراهة المرضية أو فقدان الشهية المرضية anorexia أو السمنة، أو مشاكل الكبد والمرارة والكلية، أو الإدمان، وهي جميعها متعلقة بالخوف والسيطرة.

ونظراً لارتباط هذه الشاكرا بالقوة والسلطة والنفوذ فإنها تتصل مباشرة بالشعور بأنكم ذو قيمة واستحقاق وأن الآخرين يقدرونكم ويحبونكم، ولها علاقة أيضاً بالشعور بالثقة. عندما تكون الشاكرا الثالثة غير نامية بالشكل المطلوب، فإن ذلك يولد إحساساً خاطئاً بالقوة والسلطة، مع أوهاام بالعظمة تعيق الإدراك. وتشمل الخوف من القوة أو السلطة، أو من الخضوع للتهويل

والتهديد، أو الخوف من الوثوق بالآخرين أو الخوف من المسؤولية. تحتاجون إلى من يقول لكم ما تفعلونه أو إلى وجود سلطة لكي تقدموا على عمل ما، بدلاً من أن تبادروا من تلقاء أنفسكم. ويمكن أيضاً أن تظهر هذه الصورة الضعيفة التي تكوّنونها عن ذواتكم في حاجتكم للسيطرة على الآخرين.

تمتع هذه المنطقة بطاقة هائلة، تعطي هدفاً وغاية واتجاهاً لحياتنا، في حال استخدمناها بشكل إيجابي. إنها طاقة السياسيين والمعلمين، طاقة الفنانين (من مسرحيين وممثلين ومغنيين) والرياضيين، طاقة الأشخاص الذين يريدون السير في الطليعة. كما أنها مركز الحدس، وهذه المنطقة هي أيضاً مركز الوعي أو الإدراك النفسي. غير أنه من الممكن إساءة استخدام هذه الطاقة لاستغلال الآخرين والتلاعب بهم، مثلما نرى عند الحكام الديكتاتوريين أو الأشخاص الذين لديهم حب السلطة مثل هيتلر أو ستالين.

علينا إيجاد قوتنا الداخلية الشخصية ولا نعني بها سلطة الشخص على الآخرين وسيطرته عليهم، إنما سلطته الشخصية وقوته العاطفية. عندما يكون مسار الطاقة في الشاكرات الثلاثة مفتوحاً، يتولد لديكم إحساس بالذات، وهو إحساس صحي وإيجابي وواثق، من دون الحاجة إلى السيطرة على الآخرين:

- هل تفرطون في انتقاد الآخرين أو تميلون إلى السيطرة عليهم؟
- هل تخشون السلطة أو أنتم لا تثقون بأحد؟
- على تنازعكم مشاعر متعلقة بتقدير واحترام الذات؟

- هل يمكنكم التواصل مع مكان في داخلكم هو مكان السلطة الشخصية التي لا تجدون داعياً لفرضها على الآخرين؟

4 - شاكرا القلب Anahata

تقع الشاكرا الرابعة في العمود الفقري، وراء وسط الصدر مباشرة. بعد تنمية الفردية في الشاكرا الثالثة، تتطورون هنا وتتحولون إلى شخص محبّ عن طريق فتح قلبكم وتنمية روح الخدمة والتعاطف فتجاوزون اهتماماتكم الذاتية الأنانية والخاصة للوصول إلى وعي وإدراك جماعيين وإلى إدراك احتياجات الجميع.

تكون شاكرا القلب ضعيفة في القلب المغلق أو البارد، قلب الشخص العاجز عن التعامل باهتمام ومودة مع الآخرين والعاجز حتى عن الاهتمام بنفسه. كل شيء لديه حسّي وجنسي، أو عقلاني منطقي وفكري، لكنه يفتقر إلى الإحساس الداخلي، إحساس القلب. ويفتقر إلى العمق والدفع. قد تشعر أن لا يمكن لأحد أن يحبكم أو تخشون أن تحبوا أو تتمسكون بألم من الماضي وترفضون أن تغفروا للآخرين، ما يولد بؤساً وحزناً كبيرين. وقد تشعر بمرارة أو غيرة أو أسى عميق، وبدلاً من الحب، هنالك عدائية وشعور بالذنب، قسوة قلب أو مرارة، تحيز أو حكم مسبق.

تؤثر شاكرا القلب في الغدة الصعترية Thymus والقلب والرئتين، ومن هنا الرابط بين الرئتين والحزن. فيعاني المرء من صعوبة التنفس والربو والتهاب القصبات bronchitis وذات الرئة

pneumonia وأمراض القلب مثل الذبحة الصدرية ومشاكل الدورة الدموية ومشاكل الثدي.

عندما تكون شاكر القلب مفتوحة فإنها تشكل مصدراً لا متناهيًا للحب والتعاطف؛ وكلما انفتح القلب ازداد مقدار الحب الذي يملأ كيانتكم. إنه انفتاح على حب حقيقي تجاه أنفسكم يسمح لكم بأن تغفروا للآخرين، وهو أمر يتعلق بتنمية شعور حقيقي وعميق بالود والحنان واللطف والعطف تجاه الكائنات كافة.

- هل تعانون من مشاكل انفعالية وعاطفية تبقي قلبكم مقفلاً وتؤثر سلباً في قدرتكم على الحب؟
- هل تشعرون بأنكم لا تحبون أنفسكم؟
- هل تتمسكون بجرح أو ألم من الماضي وتشعرون أنكم غير قادرين على الغفران وعلى تجاوز المسألة؟
- هل يمكنكم الوصول إلى مستوى أعمق من القبول والغفران لأنفسكم وللآخرين، بحيث يتمكن قلبكم من الانفتاح والشفاء؟

5 - شاكر الحنجرة Vishuddhi

تقع الشاكر الخامسة، في الرقبة، وراء الحنجرة مباشرة، وتؤثر في الحلق وفي الغدة الدرقية. بعد الانفتاح على الآخرين والوصول إلى اللطف والموودة، يتم التعبير هنا عن صوتكم الحقيقي. في الميثولوجيا الهندية، يمثل طائر التّم swan، بعنقه الطويل الجميل، هذه الشاكر. وبحسب التقليد، يستطيع التّم التمييز بين الحليب والماء، بين الحقيقة والجهل.

للشاكرا الخامسة تأثير على الحلق والضم، والتعبير والاستيعاب. الحلق هو في آن المدخل إلى كيانكم كلّه، والممرّ الذي يدخل منه الغذاء إلى الجسم، وعند نقطة خروج أفكاركم ومشاعركم. عندما تكون شاكرا الحنجرة ضعيفة فإنّها تعيق جريان الطاقة، ما يضعف قدرتكم على تلقي الغذاء أو على التعبير عن أنفسكم. فتعيرون على الأرجح عن انفعالات سلبية أو تكذبون أو تغشون أو تشتمون وتهينون. قد يبدو الأمر وكأنّ لا صوت لكم، أو أنّ لا أحد يسمعكم، أو كأنّكم تخافون ربما من التعبير عن أفكاركم ومشاعركم. ونرى هذا في مشاكل الحلق والضم والأسنان، وأيضاً في المشاكل التي تصيب الرقبة والفك وفي مشاكل الغدة الدرقية.

ولهذه الشاكرا صلة أيضاً بالإدمان. عندما تكتبون مشاعركم أو تتجاهلون ألماً عميقاً فإنّكم تحتاجون إلى طريقة لإبقائها في الداخل. وتحققون هذا الغرض بسهولة عبر الإدمان على الأكل أو المخدرات أو الكحول.

تشكل شاكرا الحنجرة جسراً بين الرأس والجسم، وبين العقل والقلب. وعندما يكون مسار الطاقة فيها مفتوحاً، تفتح الطاقة في كيانكم كلّ فتتدفق الطاقة بين العقل والقلب. ويحلّ عندئذ توازن بين الحكمة والعطف، بين الفكر والشعور، بين العطاء والأخذ. يُمكنكم تحويل ما هو سلبي إلى ما هو إيجابي، والسّم إلى رحيق، ما يشفي الجروح الداخلية.

- هل تخشون التعبير عن أنفسكم وإظهار حاجاتكم؟
- هل تسبّب لكم وقائع الحياة التي تعيشونها أي ألم عاطفي أو أي مشكلة؟

- هل تكبتون ألماً عميقاً من خلال الإدمان أو التظاهر بما لستم عليه؟
- هل يمكنكم تأمين التواصل بين عقلكم وقلوبكم وجسمكم بحيث يحدث شفاء حقيقي؟

6 - شاكرا العين الثالثة Ajna

تقع الشاكرا السادسة وراء النقطة الوسطية بين الحاجبين. تُعرف هذه الشاكرا بالعين الثالثة، وهي عين الحكمة التي تنظر من الداخل وترى الحقيقة. ولهذه الشاكرا صلة بالعقل وتطویر الإدراك، لا سيما الإدراك الحسي والحَدس والبصيرة. يسيطر «الأنا» كلياً في الضفيرة الشمسية، لكنه يتلاشى هنا مع توسع الوعي وامتداده خارج الذات الفردية. إنها العين التي ترى ما وراء حدود الحياة البشرية وتنظر إلى حكمة العقل المستنير. فالتمتع بالبصيرة هي المفتاح هنا.

يظهر انغلاق شاكرا العين الثالثة في غياب الوعي الذاتي. قد يكون هنالك خوف من الذات الداخلية ما يؤدي إلى سلوك عصبي أو جنون الاضطهاد أو تشويه للواقع. ويؤدي هذا بدوره إلى تفكير منغلق ومواقف مترمّنة أو متحيزة، وإلى مقاومة الأفكار الجديدة أو المختلفة، لا سيما الأفكار الروحية. نشعر بالمواقف السلبية أو الانتقادية أو المتحيزة في جميع أنحاء جسمنا، لذلك فإن هذه الشاكرا تؤثر في الأعصاب والحواس وجهاز المناعة، إضافة إلى الاضطرابات الدماغية والخرف والصداع والنظر والسمع. إن التوازن بين الرأس والقلب أساسي وضروري لتحقيق اليقظة الكاملة. تعطي حكمة العقل اتجاهاً ومساراً لعطف القلب، مثلما

يعطي العطف عمقاً لوضوح البصيرة. لا يكتمل الواحد من دون الآخر؛ البصيرة من دون شعور، أو العطف من دون تمييز.

من الضروري أيضاً التمييز بين الطاقة العقلية التي يمكنها احتجازكم في المستويات الفكرية، والطاقة الروحية الحقّة التي تجعلكم تفتحون على الذكاء الداخلي المتقد. عبر شاكر العين الثالثة، يمكنكم الولوج إلى عمق واقعكم واكتشاف الحقيقة الموجودة داخلكم. وهذا ليس سعياً فكرياً.

- هل تخافون من الآخرين أو أنتم غير منفتحين على الطريقة التي يفكر ويشعر بها الآخرون؟
- هل تميلون إلى الاختباء وراء أفكاركم؟
- هل تحدّ معتقداتكم مقدار انفتاحكم وقبولكم؟
- هل يمكنكم فتح عقلكم على طرق تفكير مختلفة وعلى أجزاء أعمق من كيانتكم؟

7 - شاكر التاج Sahasrara

تقع الشاكر السابعة في أعلى الرأس وتُعتبر التجربة الإنسانية القصوى، حيث تنحلّ الذات الفردية وتذوب في الوعي الكوني. تُنقى الرغبات الشخصية وتصبح كل الأنشطة غير أنانية وموجّهة للغير. هذه ليست نهاية الرحلة لكنها بداية الرحلة الحقيقية مع ظهور الإنسان الحقّ. عندما تكون هذه الشاكر في حالة خمود فإنّ ذلك يتجلّى على شكل ذاتية وأنانية شديتين ومقاومة للنضج الروحي، الأمر الذي يمكنه أن يؤدي إلى الاكتئاب والحزن، إذ إنّ الحياة تبدو بلا معنى. يفتقر الشخص في هذه الحالة إلى الإيمان. ومن دون إيمان، يسود الفراغ الروحي.

الطاقة المتّصلة بهذه الشاكرات هي طاقة التسليم: تسليم «الأنا» بالكامل للذات الإلهية، غير المحدودة. ولهذه الشاكرات صلة أيضاً بالجسم، إذ إنّها تؤثر في كل وجه من أوجه كياناتكم، وبكافة المسائل النفسية/ الانفعالية المرتبطة بفقدان الهدف أو المعنى أو الاتجاه.

- هل أنتم مكتئبون أو تشعرون بأنّ الحياة فقدت معناها الحقيقي بالنسبة لكم؟
- هل تشعرون بفراغ داخلي أو بأنّ لا هدف معين تعملون لأجله؟
- هل يمكنكم التخلي أكثر عن اعتدادكم بنفسكم؟

الحوادث أمور تحصل

يعتقد البعض أنّ المشاكل الصحية لا تحصل عن طريق الصدفة، وأنّ لكل مشكلة معناها أو غايتها. أما من ناحيتي، فإني أعتقد أنّ الحوادث الصحية تحصل وأنّه بإمكاننا أن نتعلّم من نتيجتها. فعلى سبيل المثال، كثيراً ما تقع المشاكل الصحية في فترات الضغط النفسي أو الفوضى، أو عندما تعيشون فترة تغيير. في مثل هذه الأوقات، تميلون إلى إيلاء قدر أقل من الانتباه لأنفسكم وكثيراً ما تتجاهلون الرسائل التي يبث بها جسمكم أو حدسكم. فيزيد احتمال تعرّضكم للحوادث أو الاضطرابات الجسدية.

إذا كنتم قد تعرّضتم لمشكلة صحية في السنوات الأخيرة، تذكروا أي عضو من جسمكم لحق به الضرر الأكبر، وأي توتّر تعرّضتم له قبل وقوع الحادث. هل من صلة بين الحادث

وحالتكم النفسية؟ ما الذي تمثله المنطقة المصابة؟ ما هي وظيفتها أو غايتها؟ هل كانت المنطقة المصابة ضعيفة قبل الحادث؟ هل حال الحادث دون قيامكم بشيء ما وهل نتج عن ذلك فوائد معينة؟ كيف غير الحادث حياتكم؟ عاش جون تايلور تجربة من هذا النوع:

«فيما كنت أرتقي بسرعة في موقعي الإداري في الشركة التي أعمل فيها، تعرّضت للسقوط عن السلم في البيت، فيما كنت أحاول تصليح أنابيب الماء. لكنّ الكسر الذي أصبت به في ظهري واضطراري للمكوث في السرير دون حراك طوال ستة أشهر كان أفضل ما حدث لي في حياتي! أصبح لدي عذر لأخذ نفساً، لأتعرّف إلى نفسي وإلى أولادي. دارت بيننا أحاديث طويلة، وهو أمر لم أجد قط الوقت له من قبل. كنتُ ضعيفاً ومعرّضاً للأذى، لكنّ هذا سمح لهم بالاقتراب أكثر مني. قبل الحادث، كنت أحمي نفسي بعدم إظهار مشاعري، وعندما عدت للمسير من جديد، شعرت كما لو أنني وُلدت من جديد وأنه أصبح لدي حياة جديدة كلياً. كان ذلك الحادث نعمة حقيقية!».

أمراض الأطفال

بشكل عام، تلعب أمراض الأطفال، مثل جدري الماء (الحُمَاق) أو الحصبة، دوراً أساسياً في بناء المناعة لبقية العمر، ولكن من المهم التنبيه إلى الفترة أو الوقت الذي تحدث فيه هذه الأمراض، فربما تحدث في وقت يحتاج فيه الطفل إلى مزيد من الراحة أو الاهتمام أو الحب. إنّ تلبية هذه الحاجات من شأنها أن تسرّع الشفاء.

أما الأمراض الأخرى التي تصيب الأطفال، مثل الأمراض الخلقية أو تلك التي تظهر في عمر مبكر، فلا يمكننا تفسيرها بمثل هذه السهولة. بحسب إحدى المدارس الفكرية، فإن هذه الأمراض عائدة إلى تعاطي الأم للتدخين أو المخدرات أثناء الحمل، إذ ثبت تأثير هاتين المادتين سلباً على نمو الجنين؛ أو إلى الخلافات بين الوالدين، التي تصل إلى الجنين عبر اختلال التوازن العاطفي عند الأم. وتقول مدرسة أخرى إن ذلك عائد إلى مسائل عالقة غير محلولة من حياة الطفل الماضية، أو من حياة الوالدين والطفل الماضية، تجد لها حلاً في هذه الحياة الحاضرة. قد يكون هنالك مقدار كبير من الحقيقة في هذا، ولكن لا يسعنا التأكيد. المهم هو أن الطفل يمر بشيء ما هنا، في هذه الحياة، لذلك فإن الحاجة إلى الشفاء هي هنا، في هذه الحياة.

لا يستطيع الأطفال التعبير بسهولة عن أنفسهم، لذلك فإن أي مرض أو أي مشكلة جسدية تصيب الطفل قد تكون تعبيراً عن صعوبة يواجهها في المدرسة أو تعرّضه للمضايقة من أولاد آخرين أو شعوره بأن الآخرين لا يحبّونه أو أنّ لديه خلافات مع الأصدقاء أو أفراد من العائلة. انتبهوا فقد يكون من المهم جداً بالنسبة إلى الطفل أن يتحدّث عن مشاعره، ربّما مع مرشد نفسي أو معلّم أو شخص آخر من خارج الأسرة.

كثيراً ما يُلام الطفل المريض أو المعاق على المشاكل التي تعترض العائلة. لكنّ إلقاء اللوم على الطفل أو على الحالة المرّضية لا يحلّ المسألة. عليكم إعادة النظر في موقفكم الشخصي وسلوككم ومشاعركم وكيفية تأثيرها في الطفل أو في ديناميكية الأسرة.

جمع أجزاء الصورة: الأعراض تعني التغيير

يمكنكم أن تكونوا الآن، من كل ما سبق، صورة أوضح وأشمل عن العلاقة القائمة بين أفكاركم وحالتكم الصحية. ابدأوا بتحديد مكان المشكلة ووظيفة العضو المصاب. فعلى سبيل المثال، تُستخدم الذراعان للرفع والحمل والتعبير والخلق والعناية وغيرها. ثم أضيفوا إلى ذلك الجانب المصاب من الجسم - الأيمن أو الأيسر - والخصائص المتصلة بذلك الجانب. وأضيفوا بعد ذلك طبيعة بنية النسيج المصاب، وما إذا كان نسيجاً صلباً انكسر، أو نسيجاً طرياً التهاب أو تهيج، أو سائلاً تسرب خارج الجسم أو تراكم فشكّل ورمًا. والأهم من هذا كله، كيف تشعررون في داخلكم؟ ما هو الشعور الذي ينتابكم عند التواء إحدى عضلاتكم أو عند اضطراب معدتكم؟ جدوا الكلمات اللازمة لوصف إحساسكم.

قد تكونون قادرين تماماً على فهم ما تقوله أعراضكم بوضوح، أو أن تحزروا معناها بالحدس، إلا أن القبول بحقيقة هذه الأعراض ليس بالأمر السهل. فكثيراً ما يعبر أحد الأعراض عن مسألة أو مشكلة كنتم تتجاهلون لها أو تنكرون وجودها أو تكبتونها، لذلك فإنَّ القبول بها يعني القبول بهذا الجزء غير المرغوب فيه من ذواتكم. يبدو أحياناً أنه من الأسهل إبقاء الأمور على حالها، حتى وإن خسرتم صحتكم بهذه الطريقة. في كتاب مارك إيان باراش «درب الشفاء»، يصف جورج ميلتون كيف أصيب بعدة أمراض منتقلة جنسياً، ولم يرغب في النظر إلى الرسالة التي قد يتضمَّنها ذلك إلى أن: «استيقظت في أحد الأيام فوجدتني مصاباً بالأيدز... المرض الوحيد الذي عبر عنه جسيمي

والذي لا يمكن شفاؤه بحبة دواء. ولقد أجبرني على تجاوز ما هو جسدي وإيجاد الأمور التي في داخلي - كره الذات والخوف - قصد التي كانت تعذبني منذ وقت طويل».

في الإطار نفسه، قصد شاب يعاني من ألم حاد إلى إحدى المستشفيات في إنكلترا وكان الألم قد أجبره على البقاء في منزل والديه. كما حال دون وصوله إلى مركز متقدم في عمله أو إقامة أي علاقة عاطفية. ومع تمرسه في تقنيات الاسترخاء والتحكم بالنفس، بدأ الألم يخف. لكثته واجه عندئذ وضعا أكثر صعوبة. فقال: «الآن، لا أعرف ماذا أفعل. أنا في السابعة والعشرين ولم أترك قط منزل والدي. لا أعرف كيف أتواصل أو أتعامل مع النساء. عليّ العودة إلى الدراسة، لكنني خائف جداً. لا أعرف كيف أعيش بأي طريقة أخرى. أظن أنني أريد استعادة ألمي».

يعطيكم المرض فرصة للنظر إلى سلوككم ونمط حياتكم، إلى مشاعركم الحقيقية وما تريدون فعله بشأنها. إن اكتشاف معنى العوارض التي تعانون منها والإقرار بها هو بداية الرحلة، الخطوة الأولى نحو فهم أعمق لذواتكم. بعد ذلك، يجب أن تلتزموا بترك القديم يذهب في حاله والانفتاح على الجديد. يجب أن ترغبوا بشدة في الشفاء. يحاول الجسم أن يستعيد عافيته لكثته سيواجه عائقاً في مسعاه إذا كنتم تتشبثون بالمرض لدوافع خفية. إن التزامكم بالوصول إلى الشفاء يعطيكم الشجاعة للتغيير.

4

الإصغاء إلى الجسد

كما سبق ورأينا في الفصل السابق، هنالك عدد من الطرق التي يمكن اتباعها لفهم لغة القلب والجسد، مثل وظيفة الجزء المصاب، وغيرها. ولكن الأهم من كل هذا هو حدسكم أو إحساسكم الداخلي أو شعوركم حيال أمر ما. وسينمو هذا الحدس مع ازدياد معرفتكم بنفسكم، وسيبدأ بالظهور بشكل طبيعي كلما ازداد تركيزكم على ذاتكم وكلما وسعتم إدراككم. كتبت مارثا بيك في مجلة O: The Oprah magazine: «عندما توقفت عن التباهي بتعذيب نفسي وبدأت أصغي إلى لغة جسمي، وجدت أنّ في خلاياي حكمة تتجاوز أي شيء يمكن أن يقدمه أطبائي المتحيرون. ولقد حسن إصغائي إلى لغة جسمي كل وجه من أوجه حياتي... عندما يبدأ جسمكم وعقلكم بفهم بعضهما البعض، ستهدأ أعراض الأمراض المزمنة التي تعاني منها من دون شك.

نحمل جميعاً قصصاً مختلفة في أجسادنا وكما أنّ لكل منا صوته الفريد المميز، فلكل جسم أيضاً وسيلة التعبير الخاصة به. فعلى سبيل المثال، إنّ الشعور بأنكم لا تلقون الدعم الذي تحتاجونه أو أنّ المسؤولية تثقل كاهلكم قد يظهر على شكل آلام

في الظهر أو في الركبتين والكاحلين، وهي المفاصل التي تحمل ثقل الجسم. ويختلف الأمر باختلاف الأشخاص.

لا بدّ إذاً من الانتباه إلى التفاصيل والإصغاء إلى لغة الجسم. يعرف جسمك ما الذي يجري ويمكنكم أن تتعلموا كيف تصغون إلى ما يحاول قوله لكم وكيف تفسرونه. إنّ الإصغاء إلى حدسكم ومشاعركم وجسمكم عملية هادئة، تساعد على الانفتاح على الوعي. في الواقع، غالباً ما تكونون في حياتكم اليومية لاهين، غير منتبهين لما يجري في داخلكم. لكي تصغي إلى ذاتك، عليك أولاً أن تتوجه بأفكارك إلى الداخل، فتوجه انتباهك واهتمامك إلى داخلك بدلاً من الخارج. هذا أمر أساسي وضروري، لأنّ صوتك الباطني قد يكون خجولاً أو هادئاً أو خافتاً ويحتاج إلى انتباهك الكلي.

ويحتاج الأمر كذلك إلى كثير من الصبر. تحتاجون إلى الصبر لترك جسمكم يتحدث إليكم، إذ قد لا يقدم لكم المعلومات بشكل فوري ومباشر. تحتاجون إلى الصبر في تعاملكم مع أنفسكم لكي تفهموا لغة جسمكم، إذ إنّ أعراضكم قد تتغير مع كل درجة تبلغونها من التبصر. فقد ينتقل الألم مثلاً إلى مكان آخر. يجب أن تصبروا على جسمكم، لكي تحزروا المشاعر والمسائل المكتوبة. إذا فكرتم في كيفية إظهار جسمكم للأفكار أو المشاعر التي كانت مكتوبة لفترة من الزمن، وأحياناً لفترة طويلة، فلا عجب في أنّه يحتاج لبعض الوقت لكي يتغيّر، وقد يحتاج ربما إلى بضعة أسابيع أو بضعة شهور بعد شفاء المشاكل النفسية.

ويساعدكم أيضاً الإصغاء إلى جسمكم في معرفة نوع المساعدة التي قد تحتاجون إليها لتشفوا، سواء أكانت الترويح عن

الانفعالات والمشاعر أو المعالجة النفسية، أو التدليك أو ربما عملية جراحية أو أدوية تقليدية. إذا كانت العوارض ناتجة عن مجموعة من الأسباب، يجب عندئذٍ إيلاء العوامل المسببة الاهتمام اللازم، سواء أكانت نفسية أو جسدية. إنَّ اكتشاف مصدر المشكلة والتحاوّر مع جسمكم سيساعدانكم في حلّها.

هنالك عدد من الطرق للإصغاء إلى جسمكم كالانتباه مثلاً والحوار والكتابة والتصوّر والتأمّل.

الانتباه

يعني الانتباه ببساطة مراقبة اللحظة الحاضرة والتنبّه لها. عندما تكونون متيقّظين هكذا، تشعرون بالأرض التي تسيرون عليها، تسمعون أصوات العصفير وتحسّون بالريح تلفحكم. أنتم في اللحظة الحاضرة ولستم مستغرقين في أفكار تتعلّق بالماضي أو بالمستقبل. تتنبهون للألم أو الانزعاج. تلاحظون كيف تعملون وتتصرّفون، تعون نقاط ضعفكم وقوتكم، ما يزعجكم، أماكن المقاومة أو العجز، أين تنقبض عضلاتكم وتنحبس انفعالاتكم. قد يبدو لكم الأمر غريباً في البداية - لعلكم لم تجربوا من قبل التيقّظ بهذه الطريقة - لكنّ هذا التنبّه أو التيقّظ يسمح لكم بفهم أنفسكم بشكل أعمق. تصف كريستين إيفانز هذه الحالة فتقول: «أحاول أن أعني نفسي فقط، من دون إصدار أي حكم. أعني أنني أشعر بتوعك أو غثيان عندما يتصل بي حبيبي السابق، وأني أشعر بالحزن عندما يدلّك الجزء الأسفل من ظهري. ألاحظ أنّ المنطقة بين عظمتي الكتفين تؤلمني عندما أكون متعبة أو متوتّرة. ألاحظ أنّ الغثيان ومحاولة التقيؤ متعلّقة بعدم تقبلي لشعوري الحقيقي وأنه ليس لي الحق في أن أشعر هكذا».

الانتباه يعني المراقبة والملاحظة وليس إصدار الأحكام والانتقاد والشعور بالذنب. أنتم ترون فقط أنفسكم على حقيقتها، تراقبون جسمكم وذهنكم ومشاعركم، وكيفية تفاعلها مع بعضها البعض. ستلاحظون على الأرجح كم تتفادون أنفسكم، ولا سيما مناطق ضعفكم، أو كم مرة تغيرون موضوع الحديث أو تبدأون بالتململ أو تتذكرون أمراً يجب فعله أو يحلّ عليكم فجأة تعب شديد؛ ستلاحظون السهولة التي تملأون بها أيامكم بأشياء كثيرة بحيث لا يبقى أي وقت فراغ.

انتبهوا إلى مشاعركم وراقبوا ردود فعلكم إزاء الأوضاع والأشخاص. راقبوا مصادر قلقكم ومخاوفكم ورغباتكم وكيف تتلاعبون بالأحداث والأشخاص لتلبية حاجاتكم. انظروا كيف تثير مشاعركم ردود فعل الآخرين، وتنبهوا للانفعالات التي تمرّون بها قبل أن تُصابوا بالصداع أو يبدأ الألم في ظهركم.

إنّ إدراك التفاعل بين العقل والمشاعر والانفعالات والجسم والسلوك يمكنه أن يفتح الباب على كل ما جرى كبته أو إنكاره أو تجاهله ويسمح لتلك الطاقة بالخروج من الظلمة والدخول في الوعي. في بعض الأحيان يكون هذا كل ما تحتاجون إليه. إنّ تسليط الضوء على ما كان خفياً أو مخبئاً يعني الاعتراف والقبول به.

إنّ وعيكم لذاتكم هو بداية قبولكم لنفسكم. لا يمكنكم قبول شيء لستم واعين أو مدركين له ولا يمكنكم أن تعوا أمراً من دون الانتباه والمراقبة والإصغاء. إنّ المشاعر الموجودة في عمق أعماق النفس هي التي تمّ كبته أكثر من غيرها. إنّ إدراك ألمكم الداخلي والقبول به يجلب الدفء والتحرّر. قد يكون ذلك صعباً جداً في بعض الأحيان، ويميل الشخص في هذه الحالة إلى

الهروب وإلى إخفاء الألم من جديد. لكن الألم موجود لمساعدتكم على النضج عاطفياً ونفسياً.

يسمع جسمكم كل فكرة تخطر لكم وكل كلمة تنطقون بها. يعرف مزاجكم، سواء كنتم مسرورين ومتفائلين وممتلئين بالأمل والرجاء، أو كنتم تشعرعون بالاكئاب والحزن والوحدة. إنه يعرفكم على الأرجح أفضل مما تعرفون أنفسكم! لذلك فإنَّ التحدّث إلى جسمكم ليس جنوناً مثلما قد يخيّل لكم. هنالك طرق مختلفة يمكنكم التهاور بها مع جسمكم.

أصغوا إلى أنفسكم وأنتم تتكلمون

من الطرق التي تسمح لكم بالإصغاء إلى أنفسكم هي الانتباه إلى الجمل التي تستخدمونها والتي قد تعزز معتقداتكم غير الواعية. فعلى سبيل المثال، عندما تعانون من ألم في الظهر فهل تقولون: «لا يمكنني تحمّل هذا» أو «ظهري يقتلني» أو «لا أحظى بأي دعم» أو «لدي ظهر ضعيف جداً»؟ أصغوا إلى أحاديثكم مع الآخرين وأصغوا إلى الطريقة التي تفكّرون بها عن أنفسكم. راقبوا متى تحدّ أفكاركم وكلماتكم من طاقتكم وقدراتكم وكيف تتسبّب بحالتكم الجسدية. ثم اسألوا أنفسكم لماذا تشعرعون أو تفكّرون بهذه الطريقة.

إنَّ لهذا التحقيق في موقفكم تجاه جسمكم أهمية كبرى لأنّه لا يساعدكم فقط على جعل موقفكم أكثر إيجابية، ولكن أيضاً على كشف الأماكن الباطنية حيث الكبت أو الإنكار اللذين أدّيا إلى هذه الحالة. إنَّ قسماً كبيراً من حالتكم اليوم هو نتيجة ما تعلمتموه من أهلكم أو ما احتجتم للقيام به من أجل ضمان

بقائكم، وما زالت هذه الأمور تؤثر فيكم. عن طريق الانتباه والإصغاء إلى أنفسكم، يمكنكم بلوغ الأسباب الكامنة وراء مواقفكم ومشاعركم. ومن هنا يصبح من السهل أن تروا ما يجب تغييره. قال ألبرت شفايتزر: «إنَّ أكبر اكتشاف على الإطلاق هو أنَّ البشر يمكنهم تغيير حياتهم بتغيير مواقفهم الذهنية».

كنت في وقت مضى أهتم برعاية المستين ومعالجتهم. وكان لدي زبونة تتذمر طوال الوقت. فكلما فتحت فمها انتقدت شيئاً ما، كالطعام أو الطقس أو عائلتها. ومهما يكن موضوع الحديث، كانت تجد دائماً شيئاً تتذمر منه. حفاظاً على صحتي العقلية، قرّرت عدم الردّ على تذمرها. وهكذا، كلما كانت تتذمر، كنت أقول شيئاً إيجابياً. وكان الحديث يجري على النحو التالي:

- الطقس رديء مجدداً.
- فستانك جميل جداً.
- الطعام سيء جداً هنا.
- أنظري إلى قطرات المطر الجميلة على تلك الورقة.
- لا أجد ما أرتديه.
- هل سمعت العصفور يغرد؟.

وهلّمّ جزأً. لم أدر ما إذا كنتُ أؤثر فيها إلى أن دخلت غرفتها في أحد الأيام فيما كانت تتكلّم في الهاتف مع ابنتها. كانت تتذمر كالعادة عندما رأني جالسة قرب الباب. وعلى الفور، قالت لابنتها: «آه! ديب هنا، يجب أن أقول الآن شيئاً لطيفاً!».

اصفوا إلى جسمكم وهو يتكلم

إنَّ العوارض المَرَضِيَّةَ طريقة يستخدمها الجسم للتواصل، وهي أشبه بكلمات أو رسائل يبعثها إليكم. عندما تنتبهون إلى العوارض تتمكنون من «سماع» ما يقوله جسمكم. العارض أشبه بباب يوصلكم إلى داخل ذواتكم. وإذا فهتمتم المسألة أو المشكلة التي يمثلها هذا العارض، تتمكنون عندئذٍ من ولوج ذلك الباب للوصول إلى مكان أعمق فأعمق حتى تجدوا السبب الأصلي.

تذكروا أيضاً أنَّ الأعراض تدلُّ على شيء بدأ ربما منذ وقت طويل، أي منذ سنتين أو أكثر. لذلك يجب أن تعودوا في الزمن لتعرفوا متى بدأ كبت المشاعر أو إنكارها أو تجاهلها.

عندما تصغون إلى أعراضكم، قد لا تحصلون دائماً على رسالة واضحة، إنَّما أحياناً على شعور أو صورة لا تفهمونها كلياً، كصورة في حلم. تمسكوا بذلك الشعور أو تلك الصورة واتبعوها. فقد يتغيَّرا أو يتضحَا مع الوقت.

الحوار

يمكنكم أيضاً إقامة حوار مع جسمكم. ابدأوا بالجلوس أو التمدد بهدوء وصمت وادخلوا في حالة من الاسترخاء العميق. يمكنكم وضع أيديكم على المنطقة التي تؤلمكم. ركزوا على الألم واستكشفوا المنطقة المحيطة به. وإذا أمكنكم ذلك، اذهبوا بذهنكم إلى المكان المصاب من الجسم. ثم اطرحوا سؤالاً في ذهنكم مثل: «ما الذي يحاول هذا المرض، أو هذه المشكلة، أن يقول لي؟» أو «ما الذي يريد؟». قد يحتاج الأمر إلى بعض الوقت ولكن عليكم أن تبقوا هادئين وتحافظوا على تركيزكم. حاولوا ألا «تفكروا» في الإجابة، ولكن دعوا أي مشاعر أو صور

أو إجابات تظهر تلقائياً. لا تحكموا على أي شيء أو ترفضوه، حتى وإن كنتم لا تفهمونه، بل اقبلوا بكل ما يردكم.

إذا تلقيتم صورة، أو «شعرتم فقط بإجابة»، اطرحوا سؤالاً آخر. تحاوروا مع المنطقة المصابة من جسمكم.

ثم دوّنوا كل ما حصل معكم بحيث تتمكنون من تذكره والعودة إليه بفكركم طوال اليوم. يساعدكم التمرين على التصوّر الإبداعي في إتمام هذه العملية. (انظر: الصفحة 105).

التوكيد

التوكيد شكل آخر من الحوار وطريقة فعالة للكشف عن أنماط التفكير المخبّأة أو الجامدة. تقومون عادة بتأكيد الأوجه السلبية لذواتكم كالكره أو المرض أو الضعف أو الغباء، فتقولون مثلاً: «لا يمكنني فعل هذا» أو «لا يبدو أنني أملك ما يكفي من الطاقة» أو «أنا أخطيء دائماً». وحتى عندما تقولون «لن أغضب» تثبتون أنكم في حالة غضب. بهذه الطريقة، تخلقون نمط تفكير أو نمطاً سلوكياً يُبقي على الفكرة الأساسية.

تساعد التوكيدات المقصودة على إعادة برمجة تفكيركم لأنها توجّه الطاقة في اتجاه مختلف. فبدلاً من المحافظة على الحالة الذهنية السلبية من نوع «أشعر بأن لا أحد يحبّني»، يمكنكم خلق حالة ذهنية من نوع «أنا محاط بكل الحب الذي أحتاجه». من السهل جداً الاستسلام لأنماط التفكير القديمة والانزلاق إلى حالة من الاكتئاب والإشفاق على النفس. ولكن التوكيدات أشبه بدرجات السلم التي تسمح لكم بالصعود لبلوغ الصلّة العقلية وقبول الذات.

قد يبدو تكرار توكيد معين أمراً سطحياً جداً في بادئ الأمر، كما لو أنكم تردّدون تفاهات لإبعاد الواقع (لا سيّما إذا كنتم في حالة سيّئة واستمرّ الألم). مهما يكن ما تفعلونه، تذكّروا أن جسمكم يسمعكم، وكونوا على ثقة أنّ التقنية ستنجح. ولكن قد يتطلّب ذلك بعض الوقت.

إذا أردتم خسارة بعض الوزن يمكنكم القول: «مع كل يوم يمرّ، يظهر جسمي الرشيق والمعافي». وإذا ردّدتم هذه الجملة خلال النهار، فستكونون أكثر وعياً وإدراكاً لما يحدث كلّما هممتم بأخذ قطعة حلوى أو بسكويت: سوف يُسلّط الضوء على الفعل لأنّه لم يعد متوافقاً مع السلوك الذي تؤكّدونه. وستلاحظون أيضاً أنكم تشعرون بأنكم بحالة أفضل وراحة أكبر مع أنفسكم، لأنكم تؤكّدون وتدعمون رغبتكم في التغيير.

إرسال الحب

الآن وقد أصبحتم تعرفون طريقة استجابة جسمكم للتفكير السلبي من جهة وللتوكيدات الإيجابية من جهة أخرى، يمكنكم أيضاً أن تحبّوا جسمكم أو أنفسكم أو الجزء (أو الأجزاء) التي تؤلمكم. ليس عليكم سوى أن تضعوا أفكاراً ودودة في ذلك الجزء، أفكاراً شبيهة بما قد تشعرون به حيال أحبّائكم. أحيطوا جسمكم بالحبّ، ولاحظوا ما سيحصل.

عبّروا عن الأعراض بالكلمات

يقول المحلّل النفسي الفرنسي جاك لاكان: «الأعراض كلمات محتجزة في الجسم». فإذا كان الأمر كذلك، يمكننا

استخدام الكلمات لإطلاق الأعراض. عندما يكون شعور ما محتجزاً في داخلنا، يبقى في مكانه، فلا يُمسّ ولا يتم الاعتراف به. وعندما يُدوّن أمر ما، لا يعود من الضروري إبقاؤه في الداخل، إذ قد تمّت رؤيته وسماعه، ويُخلى بذلك المكان للفكرة أو الكلمة التالية. وهكذا فمن الطرق التي تسمح بتعميق عملية التحقق هي: تدوين كل ما يمكن عن مرضكم أو مشكلتكم. يمكن للأعراض أن تكون غير واضحة ومحيّرة وغير قابلة للتحديد، لكنّ الكلمات التي تستخدمونها للتعبير عنها تساعدنا في فهم المسائل الأكثر عمقاً.

على سبيل المثال، إذا أصبتم بتشنج عضلي، فما الذي تشعرون به بالضبط؟ هل يبدو لكم أنّ التشنج يشكّل كتلة متماسكة أو أنّه يحول دون الحركة؟ هل تصف هذه الكلمات ضيقاً ما في حياتكم؟ إذا كنتم تعانيون من ألم في رأس يضرب بعنف وتكرار فصفوا الإحساس الذي ينتابكم. هل تشعرون أنّ أحداً يسحقكم أو يضربكم؟ أو أنّكم تعنفون أنفسكم وتسحقونها؟ إذا وصفتم التهاب المفاصل على أنّه يجعلكم تشعرون أنّ يديكم تُسحب من الداخل، فهل تشعرون أنّكم تريدون الانسحاب ممّا تفعلونه؟ هل تشعرون أنّكم دمي يحركها أشخاص آخرون؟

أصيب بول بالشلل في طفولته، ولقد أخبرني كيف شعر عند ولادة أخيه الأصغر بأنّ أمه أهملته عاطفياً. وتذكّر لاحقاً وجوده في المستشفى نتيجة مرضه وأنّه شعر بأنّ جسده مهمّل، لا حياة فيه ولا قوّة. من دون أن يدري، استخدم بول كلمة أهمل مرّتين لوصف شعوره. ولقد زوّده ذلك بمفاتيح الحلّ التي كان بحاجة إليها ل يبدأ بشفاء الآثار العاطفية والجسدية من طفولته.

حاولوا وضع أنفسكم داخل الجزء المتألم من جسمكم ووجدوا الكلمات المناسبة لوصف شعوركم. ما هي الكلمات التي تستخدمونها لوصف ألم رأس مبرح؟ ما هي الكلمات التي تصف معدة متقرحة؟ كيف تشعررون بأنفسكم عندما تُصابون بالزكام؟ أجيّبوا عن الأسئلة أدناه للتقدّم في هذه العملية.

أحضروا قلماً ودفترأ ثم اغلقوا الباب وتمددوا أو اجلسوا بشكل مريح واسبروا ذواتكم. عند إجابتكم عن الأسئلة، دونوا أي كلمات أو أوصاف قد تخطر لكم؛ دعوا كل كلمة أو فكرة تقودكم إلى الكلمة أو الفكرة التالية. اكتبوا عدة صفحات رداً عن سؤال واحد إن رغبتم في ذلك. لا بأس إن بدت لكم من دون معنى.

عندما تصبحون مستعدّين، ركّزوا انتباهكم على الجزء الذي تريدون فهمه بشكل أفضل في جسمكم.

● ما هي وظيفة هذا الجزء من جسمكم؟ اكتبوا كل الأدوار التي يؤديها هذا الجزء وما يسمح لكم بفعله وما يمثله في حياتكم؟ ما هي الكلمات التي تصف هذه الوظيفة؟

● ما هي طبيعة مشكلتكم؟ هل هو التهاب أو كسر في العظم أو عدوى أو اضطراب عصبي؟ هل هو مؤلم؟ حار؟ متيبّس؟ على سبيل المثال، إذا كانت وظيفة ظهرك أن تسمح لك بالوقوف فهل يؤلمك ظهرك لأنك تشعر بأنك قد خذلت أو تُركت لتسقط بشكل من الأشكال؟

- ما هو نوع النسيج المصاب؟ قاس أو لين أو سائل؟ هل يشير هذا إلى أي معلومة عن الجزء المصاب في داخلكم؟ هل هي مسألة داخلية؟ مسألة عقلية أو شعورية؟
- أي جانب من الجسم هو المصاب؟ ما الذي يعنيه لكم هذا الجانب؟ ما هي الكلمات التي تصف هذا الجانب؟ هل لمشكلتكم علاقة بمسائل البيت وعلاقتكم مع الآخرين أو بمسائل العمل والمسائل المادية؟
- أي شاكرا هي المعنية بهذه المشكلة؟ هل هناك كلمات تصف ما تمثله هذه الشاكرا لكم؟
- ما الذي يعنيه هذا الجزء من الجسم بالنسبة إليكم؟ ما الذي تشعرونه حيال هذا الجزء من جسمكم؟ هل هناك ذكريات قديمة أو عدم رضا خفي في ذلك الجزء؟
- كيف تشعرون بهذا الجزء من جسمكم من الداخل؟ هل يمكنكم إيجاد هذا الشعور داخل جسمكم ووصفه؟ هل هو الغضب أو العصبية أو جرح الشعور أو الخجل أو القلق أو الحزن؟
- هل هنالك منافع تجنبونها من مشكلتكم؟ هل تجعلكم تشعرون بأنكم مميّزون؟ هل تجعلكم تشعرون بأنكم محبوبون وأن هنالك من يراكم ويعتني بكم؟ هل تعني أنكم فاشلون؟ هل تجعلكم تشعرون بالذنب؟ ما هو تأثير هذه المشكلة على علاقاتكم مع الآخرين؟ هل تنقذكم من القيام بشيء ما؟ أو هل أنها أفضل ما يمكن أن يحدث لكم؟
- هل يمكنكم أن تتخيلوا أنفسكم بصحة جيدة مجدداً؟ إذا

كنتم مقعدين، فهل يمكنكم أن تتخيلوا أنفسكم تسيرون؟ إذا كنتم مصابين بالاكتئاب، فهل يمكنكم أن تتخيلوا أنفسكم سعداء وضاحكين؟ ماذا يكون شعورك إن قدم لكم أحدهم علاجاً شافياً الآن على الفور؟ هل كنتم تقبلون بالعلاج الشافي في الحال؟ إذا كان بإمكانكم أن تصبحوا معافين تماماً، فما سيكون تأثير ذلك على بقية حياتكم؟

• أخيراً، اسألوا جسمكم ما يحتاج إليه لكي يشفى وكيف باستطاعتكم تقديم يد المساعدة. ما الذي يريدكم أن تفعلوه؟ هل ما يحتاج إليه هو شفاء أو تغيير جسدي أو نفسي أو عاطفي؟

راجعوا كل ما كتبتموه. هل يمكنكم رؤية ما يحاول جسمكم أن يقوله لكم؟ ما الذي يمكنكم تعلمه أو اكتشافه من كل هذا؟ هل يمكنكم أن تروا المواضيع التي يجب عليكم العمل عليها، والمسائل التي يجب إخراجها إلى الضوء؟ انتبهوا جيداً للطرق التي وصفتم بها أنفسكم وجسمكم ودعوا الكلمات تتغلغل في ذهنكم. هل لها معان أخرى؟ هل لها معان ضمنية تنطبق على أوجه أخرى من حياتكم؟

دُونُوا أَفْكَارَكُمْ

إنَّ تدوين المشاعر والآراء والأفكار والتجارب طريقة فعالة جداً لتسريع عملية شفائكم والحصول على معلومات قيِّمة تعمق فهمكم لذواتكم. كونوا صريحين وواضحين قدر المستطاع، فما تكتبونه هو لكم وحدكم وليس لأي شخص آخر. تفتح الكتابة

الباب على التواصل؛ ومن دون تواصل، نعيش في العزلة والخوف. عندما تتواصلون مع ذواتكم، تكتشفون صديقاً جديداً، رقيقاً تستكشفون معه عالمكم الباطني. إنها طريقة تسمح للصوت في داخلكم أن يتكلم. وإليكم بضعة مقترحات.

حاولوا كتابة حوار مع مرضكم أو مع جزء محدد من جسمكم. يمكنكم أيضاً أن تكتبوا ذلك بشكل رسالة. اكتبوا رسالة إلى هذا الجزء منكم ودعوه يعلم حقيقة شعوركم: «عزيزي السرطان، هذا ما أشعره حيالك...» قولوا له كل شيء. ولكن دعوه بعد ذلك يكتب إليكم ردّاً! وللقيام بذلك، عليكم أن تجلسوا وتتنقّسوا بهدوء وتدعوا الجواب يأتي من تلقاء نفسه، بكلماته الخاصة، وبطريقته الخاصة. قد تُدهشون لسماع ما لدى مرضكم من أشياء يقولها. قولوا ما لديكم واستمعوا لما يقوله مرضكم ثم كرّروا العملية، فهي تساعدكم على رؤية المرض أو المنطقة المصابة من جسمكم كجزء منكم، بدلاً من أن يكون شيئاً عليكم التخلص منه. وسرعان ما ترون أنّ مرضكم أو مشكلتكم يحتاج أيضاً إلى أن تعترفوا به وتجاهروا به وحتى أن تحبّوه.

احتفظوا بدفتر يوميات تدوّنون فيه ما يجري معكم يومياً أو مرّة في الأسبوع. اكتبوا عمّا يحدث وعن ردّة فعلكم. اكتبوا عن مشاعركم وعالمكم الداخلي وصحتكم. اكتبوا عن أي علاج تتلقّونه وعن أطبائكم. ما هو شعوركم حيال الاتجاه الذي يُحتمل أن يتخذه مرضكم؟ كيف أثر ذلك في أهدافكم أو أولوياتكم في الحياة؟ كيف أثر ذلك على الناس الموجودين في حياتكم؟ اكتبوا عن أهلكم وشريك حياتكم وأولادكم وعملكم وحياتكم العائلية. قد يكون من المفيد أن تركزوا على مسألة محددة، على شعور أو

علاقة أو خلاف أو جزء منكم يحتاج إلى شفاء، واكتبوا عمّا تشعرون به أو عمّا ترغبون في فعله حيال هذا الأمر أو كيف سيكون شعوركم في حال زال. عبّروا عن غضبكم أو ألمكم أو استيائكم؛ اكتبوا عن غفرانكم وحبكم واهتمامكم. وعندما تكتبون دعوا الكلمات تخرج بحرية.

يمكنكم أيضاً أن تبدأوا كل صفحة بمسألة محدّدة. إذا كرّرت هذه العملية كل أسبوع مع الموضوع نفسه، فسترون كيف تتغير إجاباتكم وتتطوّر. على سبيل المثال:

الصورة التي أرى نفسي عليها هي... ما أشعر به حيال جسمي هو... رأيي في مرضي هو... إنني مستعدّ للتحزّر من... إنني مستعدّ للقبول ب...

أو حاولوا أيضاً كتابة سيرتكم الذاتية. خذوا كل الوقت اللازم واستعيدوا ذكرياتكم بموضوعية وصدق. انظروا إلى حياتكم ككلّ ودوّنوا أفكاركم ومشاعركم. خبّروا قصّتكم الخاصة. انظروا إلى الخيوط التي تربط بين أجزاء حياتكم، بين الأحداث والمشاعر وبين المشاعر والتجارب. حاولوا أن تكتبوا لما لا يقل عن العشرين دقيقة في كل مرّة. عندما تعودون بالذاكرة، قد تتبصرون أموراً غير متوقّعة تزيد من عمق فهمكم للشخص الذي أصبحتموه اليوم.

التصوّر الخلاق

إنّ قوّة التصوّر هائلة. وكما أنّ الجسم يميل إلى التكلّم بالصور، كذلك تستطيعون أنتم خلق صور للتحديث إلى جسمكم.

في إحدى الدراسات، قصّ الباحثون على مجموعة أطفال أصحاء في الخامسة من العمر قصة مجهر سحري يُظهر كيف تحارب خلايا المناعة في الجسم الجراثيم؛ وقد عرضوا لهم أيضاً فيلماً تمثل فيه الدمى المتحركة أدوار الخلايا المختلفة في جهاز المناعة. ثم علّم الباحثون الأطفال كيف يسترخون وطلبوا منهم تصوّر خلايا جهاز المناعة كرجال شرطة يطاردون الجراثيم. وقد جُمعت عينات من لعاب الأولاد قبل التمرين وبعده للتحليل في المختبر. بعد الاختبار، كان اللعاب مشبعاً بالمواد المناعية وبالنسب التي نجدها عند محاربة العدوى.

يمكنكم اللجوء إلى التصرّور للاتصال بجسمكم كله والتواصل معه، أو لشفاء مناطق محدّدة.

التصرّور وسيلة تواصل

التصرّور visualization شكل فقال من أشكال التواصل، يسمح بتحديد ما يحدث داخل الجسم وما يحتاجه جسمكم ليشفى. في هذا التمرين (التعليمات واردة أدناه) تتصوّرون أنفسكم تصغرون وتصغرون حتى تصبحوا بحجم يسمح لكم بالتجوّل داخل جسمكم. عندئذٍ، يمكنكم الذهاب إلى المنطقة التي ترغبون في فهمها بعمق أكبر، حيث يمكنكم التواصل مع جسمكم من الداخل.

عند تواصلكم مع لا وعيكم، كثيراً ما تكون الصور أو الكلمات التي تتشكّل أشبه بالحلم أو يصعب فهمها على الفور. ولكن إن ثابتتم فسوف تفهمون أنفسكم بشكل أفضل. أحياناً تكون الصور واضحة أمّا في أحيان أخرى فتكون أكثر غموضاً، لكنها، مع ذلك، تقدّم دائماً مفتاحاً يسمح بالوصول إلى الشفاء.

خلال أحد هذه التمارين القائمة على التصوّر، ذهبت ليندا التي كانت مدمنة على أكل السكر، إلى البنكرياس في جسمها. ورأت هناك شاحنة نفايات كبيرة تفرع سكرًا أبيض نقيًا وتطمر البنكرياس تحته. وقد نبهتها هذه الصورة إلى خطورة إدمانها. في مثال آخر، «ذهب» إريك إلى دماغه، وكان الشاب يعاني من كثرة العمل والضغط. وقد رأى شرارات كهربائية تنطلق في جميع الاتجاهات حيث كانت خطوط الطاقة (أو الخطوط الكهربائية) مقطوعة. وقد أدرك أنه أصبح قريباً جداً من انقطاع كامل للطاقة (أو الكهرباء)، كأن يحدث له مثلاً انهيار عصبي.

في بعض الأحيان، يحتاج الأمر إلى بعض الوقت من أجل أن يفهم الشخص الصور التي تتراءى له. وهذا ما حدث في حالة بام، التي عانت طوال 7 - 8 أعوام من التعب المزمن. خلال عملية التصوّر، «دخلت» إلى قلبها. فرأت الشمع يتقشّر عن الجدران ووجدت وراءه باباً. عندما فتحت الباب اكتشفت غرفة مليئة بالذهب. وقد أفادتها هذه الصورة بأنها تملك في داخلها القدرة اللازمة للشفاء.

تمرين التصوّر: تكلموا مع جسمكم

يسمح لكم هذا التصوّر بالتواصل مع جسمكم، من الداخل. يمكنكم الذهاب إلى أي جزء ترغبون في فهمه بشكل أعمق، سواء كانت المشكلة جسدية أو نفسية (ذهنية) أو انفعالية عاطفية (القلب). يمكن لهذا التمرين أن يزودكم بالكثير من المعلومات، لذلك احرصوا على التزوّد بورقة وقلم لتدوين كل شيء في ما بعد.

خلال التمرين، دعوا الأجوبة عن أسئلتكم تأتي تلقائياً. قد يستخدم الجسم لغة الأحلام لنقل رسالة ما، لذا فمن الضروري أن تقبلوا بأي صور قد تظهر، حتى وإن كنتم لا تفهمونها في البداية. مارسوا التمرين مدة 15 - 20 دقيقة.

الاسترخاء

تمددوا في وضعية مريحة. خذوا نفساً عميقاً ثم ازفروا الهواء. ابدأوا بالاسترخاء ودعوا الهدوء يغمركم. ابدأوا بأصابع القدمين وتابعوا في حركة صاعدة إلى الرأس، فترخون كل جزء من جسمكم الواحد تلو الآخر. اتبعوا الآن تدفق النفس وابدأوا بالعدّ في نهاية كل نفس، من العشرة رجوعاً إلى الصفر. استرخوا تماماً ولا تشدّوا أي عضل.

الرحلة الداخلية

تصوّروا أنكم تصغرون في الحجم، حتى تصبحوا بحجم يسمح لكم بالتجول داخل جسمكم. ادخلوا جسمكم بأي طريقة ترونها وسيروا إلى المنطقة التي ترغبون في فهمها بشكل أعمق.

عندما تصلون إلى هناك، ابدأوا باستكشاف بنية نسيج هذه المنطقة والمحيط الذي تتواجدون فيه: ما هو حجم هذه المنطقة؟ هل هي كبيرة بحيث أنكم لا تستطيعون رؤية طرفها، أو أنها صغيرة؟ كيف هو شكلها؟ وقوامها وبنيتها النسيجية؟ هل هي طرية أو قاسية؟ هل هي كثيرة النتوءات أم ملساء؟ ما لونها؟ هل يتغير اللون؟ ما هي درجة حرارتها؟ هل هي باردة أم ساخنة؟ هل تتغير؟ وما عمر هذه المنطقة؟ هل هي على هذه الحال منذ وقت طويل أو أنّ الأمر جديد؟.

طرح الأسئلة والإصغاء

تفتحصوا الصور التي تخطر في ذهنكم ودعوها تتواصل معكم. اطرحوا جميع الأسئلة التي تريدون واصفوا لتحصلوا على الجواب. ماذا يحاول هذا الجزء من كيانتكم أن يقول لكم؟ هل يعتبر عن جزء مخبئاً في مكان عميق منكم لا تتعاملون معه أو تعترفون به كلياً؟ هل له صلة بشيء من ماضيكم لم يجد له حلاً بعد؟ ما الذي يلائمكم.

نهاية الرحلة

عندما تصبحون مستعدين لمغادرة المكان، اعترفوا بما حدث واشكروا جسمكم، واعدن إياه بالعمل على ما طلب منكم. خذوا وقتكم لإيجاد طريق الخروج ثم اكبروا في الحجم من جديد بحيث تستعيدون حجمكم الأصلي.

قد ترغبون في تدوين ما حدث. على غرار ما يحدث مع الأحلام، قد لا تفهمون كل شيء ولكن دعوا الصور أو الكلمات تصبح جزءاً منكم حتى يصبح معناها واضحاً.

التصوّر لتحقيق الشفاء

يمكن استخدام التصوّر visualization لتسريع عملية الشفاء. ولكن من المهم جداً إيجاد صور مناسبة تأتيكم بنتيجة جيدة وليس صور تجعلكم تشعرون بالانزعاج. على سبيل المثال، يتصوّر البعض خلايا جهازه المناعي كحيوانات مفترسة، كالقرش مثلاً، لتعزيز جهاز المناعة عندهم وحثه على قتل الخلايا السرطانية. لكن البعض الآخر وجد أن تصوّر خلايا جهاز المناعة كمحاربين أو فرسان لابسين الدروع البراقة يأتي بنتيجة أفضل.

من مساوىء استخدام صورة «الصياد والطريدة» أنّها تجعل الطريدة «شيئاً غريباً» يجب القضاء عليه. إلا أنّ كل جزء من جسمكم هو جزء من كيانكم ككل، حتى الخلايا السرطانية. ولقد واجه أحد المرضى الذين اقتبس ستيفن ليفين كلامهم في كتابه، Healing Into Life and Death، هذه المشكلة بالتحديد: «عندما أصبح جهاز مناعتي أكثر شراسة ورأيتة يهاجم الأورام، بدأت أشعر بالضيّق في أمعائي، لذا بدلاً من استحضار صور سلبية لحث جهازي المناعي على العمل، بدأت أتصوّر صوراً إيجابية. شعرت براحة كبيرة لعدم إثارة التشنّج في أمعائي ولعدم الخوف من نفسي بعد ذلك».

من التصورات التي نجحت مع إحدى المريضات، تصوّرها لخلايا جهازها المناعي على أنّها قلوب بيضاء تملأ كل خلية سرطانية بسائل من الحب الخالص واعتبار أنّ الخلايا السرطانية قد نسيت الحب بدلاً من اعتبارها العدو. هذه الصور الإيجابية تشجعكم على رؤية المرض كجزء من ذاتكم يحتاج إلى احتضان ودمج وقد تعود عليكم بالفائدة أيضاً.

يمكن للتصوّر أن يساعد على شفاء العظام المكسورة أو فتح الشرايين المسدودة أو لأم الجروح أو تسكين تقرحات المعدة. تصوّروا المنطقة المحددة وركّزوا على نوع الشفاء اللازم. على سبيل المثال، تصوّروا الجرح وهو يُقَطَّب؛ تصوّروا الجرح وقد أغلق والبشرة تشفى من دون ندبة. أو تخيلوا بلسماً منعشاً يُدهن على منطقة ملتهبة، فيخفّف الألم، ويحرّر الغضب.

التأمل

التأمل هو المفتاح الذي يسمح باستخدام جميع وسائل

التواصل التي سبق ذكرها، حيث إنّه يوفر المكان الهادئ الذي يمكن لمثل هذا التواصل أن يحدث فيه. أثناء التأمل، تقابلون أنفسكم بطريقة جديدة كلياً، ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي واحترام الذات والتحرر من الخوف والحكم على الذات وزيادة القدرة على مواجهة المشاكل المكبوتة مثل الشعور بالذنب والحزن، وعلى اكتساب مزيد من الموضوعية. فلا تحتاجون بعد ذلك إلى التشبث بتفاصيل قصّتكم الشخصية؛ فلقد أصبحتم أحراراً في تجاوزها.

التأمل هو أيضاً أداة شفاء لا تقدر بثمن. من المعروف أنّ معلّمي اليوغا التقليديين الذين يستخدمون تقنيات الاسترخاء والتأمل يستطيعون تقليص خطر إصابتهم بأمراض القلب والشرابين والأمراض العصبية بنسبة تصل إلى 80 بالمئة. يقول د. جايمس غوردون، وهو بروفسور في جامعة جورج تاون للطب: «أصف لمرضاي في جميع الحالات تقريباً شكلاً معيّناً من التأمل مع أي دواء أعطيه لهم». ويتبع بعض المستشفيات حالياً برنامج تأمل كجزء من العلاج للتغلب على التوتر والمقاومة وخفض هرمونات الضغط النفسي.

هنالك العديد من تقنيات التأمل لكنها تركز جميعها على الأساس نفسه، ألا وهو تهدئة الذهن عبر تركيز الانتباه باتجاه الداخل على شيء معيّن أو فكرة معيّنة، كالتنفس أو شمعة أو صورة أو تطوير انفعال أو شعور محدد، مثل الحب أو اللطف أو الغفران. بهذه الطريقة ينشغل الذهن بالتركيز فيهدأ هيجان الأفكار والهموم. وتحت هذه الأفكار هنالك طبقات عميقة من السكون الداخلي والطاقة الخلاقة والوضوح. قد يبدو لكم أحياناً وكأنكم تشهدون دراما كثيرة الأحداث والضوضاء؛ وفي أحيان أخرى قد

يسود الصمت وتتمكّنون من سماع سكون مختلف يأتي من داخلكم. يجعلكم التأمل تركّزون على اللحظة الحاضرة. لا يحدث أي شيء آخر ولا وجود لأي شيء آخر. تتوقّف المقاومة ويتم التخلّي عن الفوضى ويفتح الشخص على الوضوح.

لكنّ تحقيق هذا السكون لا يتم دائماً بسهولة، لذلك فمن المهم أن نثابر ونتمرّن باستمرار. العقل ماهر جداً في إيجاد شتى الأسباب التي تمنعكم من القيام بهذا؛ وإن لم يفلح في ذلك، فإنّ جسمكم يبدأ بالتوجّع أو تشعررون بالوخز والتملّمل. حرّكوا جسمكم إذا لزم الأمر، ولكن ابقوا ثابتين في ذهنكم. أنتم هنا - ولوقت قصير فقط - لتكونوا هادئين ساكنين ولتركّزوا في داخلكم.

تمرين التأمل: التأمل عبر الانتباه للنفس

اجلسوا في وضعية مريحة ولكن مستقيمة، على كرسي أو على الأرض. يجب أن يكون ظهركم مستقيماً وعيناكم مغمضتين.

خذوا نفساً عميقاً

ازفروا الهواء من فمكم. اصرفوا بضع دقائق في إرخاء جسمكم. إذا شعرتم بتوتر في مكان ما، تنفّسوا في هذا التوتر وأشعروا به يتلاشى.

انتبهوا لتنفسكم

ركّزوا على تنفسكم عند إدخال الهواء وإخراجه. لا تزيدوا من قوّة تنفسكم أو تغيّروه بأي شكل من الأشكال: راقبوا نفّسكم فقط.

رَكَزُوا عَلَى قَلْبِكُمْ

بعد مرور بضع دقائق على مراقبتكم لنفسكم، حولوا انتباهكم إلى المنطقة الواقعة في وسط الصدر - منطقة القلب - وركّزوا على حركة تلك المنطقة مع كل شهيق وكل زفير. راقبوا الأمر فحسب.

استمروا في الانتباه إلى نَفْسِكُمْ

رَدَدُوا فِي قَلْبِكُمْ كَلِمَةَ «دخول» مع كل شهيق وكلمة «خروج» مع كل زفير. دخول... خروج... دخول... خروج... راقبوا فقط النَفْسَ، مع التركيز على منطقة القلب في وسط الصدر، واتبعوا حركتها في دخول الهواء وخروجه. إذا خطرت لكم أي أفكار، اعتبروها مجرد أفكار، ثم دعوها تمرّ وتتلاشى. إذا وجدتم أنكم تلهون وتشردون بأفكاركم، دعوا الأمر يمرّ، وعودوا دائماً إلى حركة التنفس. دخول... خروج... دخول... خروج... مع ازدياد تركيزكم، سيصبح ذهنكم أكثر هدوءاً.

تابعوا التمرين

استمروا في التمرين طالما تشعرون بالراحة - عشر دقائق إلى ثلاثين دقيقة. من ثم خذوا نَفْساً عميقاً وازفروا الهواء من فمكم. افتحوا عينيكم ببطء ومددوا ساقيكم. تنبّهوا لما تشعرون به. ابتسموا.

5

مداواة عارض أم شفاء حياة؟

لا بدّ من التمييز بين المداواة والشفاء. المداواة هي إصلاح جزء محدّد. والطب الغربي فعّال جداً في ذلك، إذ يستخدم الأدوية والجراحة بحيث يصبح بالإمكان إزالة أو وضع حد أو القضاء على المرض أو العلة أو المشكلة الجسدية. ويلعب الطب الغربي دوراً مهماً وحيوياً في تبديد المعاناة، فهو رائع في إنقاذ حياة الناس وتقديم المساعدة العلاجية والوقائية على حد سواء، وهذا أمر لا يقدر بثمن. ولقد استفاد معظمنا من الطب الغربي في وقت أو في آخر. غير أنّ منظّمة الصحة العالمية تعرّف الصحة على أنّها الرفاه الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي الكامل، الأمر الذي يعني ضمناً حالة أكثر شمولية من العافية تتخطى مجرد التخلص من عارض أو مرض ما.

وهنا ندخل في عالم الشفاء. إذا نظرتكم فقط إلى المشكلة وحاولتم التخلص منها، فإنكم تتجاهلون بذلك السبب الأصلي للمرض وسبب ظهوره والفائدة التي تجنونها منه. في المداواة لا يشترك المريض في علاج نفسه، بل يخضع للعلاج على يد شخص آخر، أمّا الشفاء فنشاط ينخرط فيه المريض ويتوقّف على العمل الذي تكونون مستعدين للقيام به في داخلكم أكثر ممّا يعتمد

على الظروف الخارجية. قال بيل مويرز في مجلة USA Today: «يمكن أن يحدث الشفاء حتى عندما لا تتم المداواة. إنَّ الشفاء تقبل ما لا يمكن تجنبه، إنَّه نعمة في الحياة لا نحظى بها إذا بقينا مكتوفي الأيدي».

إذا بقيتم أسرى ألمكم، وغرقتم في الغضب أو الندم أو الأذى النفسي أو الخزي أو العجز، تصبح هذه المشاعر السلبية هويتكم: «أنا شخص يملؤه الغضب/ الخزي والخجل/ عاجز». يمكنكم تغذية ألمكم ولكن يمكنكم أيضاً استخدامه لفهم نفسكم بشكل أعمق. يمكنكم الاستغراق في الشعور بالذنب ولكن يمكنكم أيضاً اكتساب احترام الذات. هذا هو التحدي! والشفاء هو مواجهة هذا التحدي؛ هو القبول بجميع الأجزاء التي تجاهلتموها، أنكرتموها، حاولتم إبعادها أو التخلص منها، مهما تكن مزعجة أو مؤلمة.

يحدث الشفاء عندما تتخذون قراراً بالعمل على نقاط ضعفكم، وتفتحون على التحدي. الشفاء هو الاعتراف بأنَّ المرض هو الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع اختلال التوازن أو الطاقة في الجسم، وطريقة حلّه لهذا الاختلال. إنَّه التوقف عن المقاومة، التخلي عن الدرع أو العوائق، التحرر من طبقات الحماية الذاتية، من أنماط التفكير والسلوك المتأصلة، من السيطرة على المشاعر بالكبت، التخلي عن كل العادات التي كنتم تشبثون بها - كتلبية حاجات الآخرين قبل حاجاتكم، وعدم التفكير بأنفسكم، البقاء في انشغال دائم بحيث لا تجدون أي وقت لتكونوا وحدكم، أو التركيز فقط على ما هو مادي وإنكار ما هو روحاني. الشفاء هو التحرر مما يحتجزكم ويكبتكم، إنَّه بث

الحياة في المشاعر التي أهملناها وتجاهلناها طويلاً. كتب ستيفن ليفين في *Healing into life and Death*: «عندها يصبح دربنا هو التخلي عما يسدّ الدرب. الشفاء هو أن نتخلى عن الصور التي نكوّنها عن ذواتنا، عن مقاومة التغيير، عن الخوف والغضب، عن التشوش الذي يشكّل درعاً حول القلب فلا يدخل الضوء إليه».

لا يضمن الشفاء حياة طويلة مفعمة بالصحة أو حتى التخلص من الأعراض. إنّما تحرير أفكارنا ومشاعرنا المكبوتة التي تتجلى في الجسم على شكل أمراض فيتمكن المرء من فهم الكبت العميق الذي يعاني منه، وهكذا يتحرر من القيود والمقاومة التي تحول دون تخليصه من ألمه.

هنالك ذكاء متأصل في كل خلية من خلايا الجسم. وإذا ما تجاهلنا هذا الذكاء وأبطلناه بالمقاومة والإنكار فإننا سنعاني. إنّ أحد أهم العوامل التي تمنعنا من تقبل المسائل التي نكبتها أو ننكرها أو نتجاهلها هو الخوف.

الخوف والجسارة

الخوف رد فعل غريزي نقوم به عندما يتهدّد بقاؤنا وتضعف معتقداتنا أو عندما تهتز الأرض التي نقف عليها ولا يكون هنالك ما نتمسك به وما يشعرنا بالأمان. الخوف الصحي جزء هام من آلية دفاعنا. يبقينا متيقظين لمواجهة أي خطر ومتنبهين لما يحدث حولنا. أمّا الخوف غير الصحي فيولد الهلع والتوتر، وهذا يقوّض العلاقات ويزيد الضغط النفسي كما أنّه مؤذّ جسدياً. تشمل علامات الخوف الجسدية الرجفة والتعرق والأرق والتعب وتسارع خفقان القلب واللهات والدوار.

يشلّ الخوف غير الصحي المرء فيعيق كل تقدّم أو حركة قد يقوم بها. هناك الخوف ممّا حدث أو ممّا قد يحدث، الخوف من أن نكون أشخاصاً سيّئين، الخوف من ألا نكون بالمستوى المطلوب لنستحقّ الحب، الخوف من ألم الحب، والخوف من ألا نكون بالقوّة الكافية لمواجهة الأمر ومعالجته. ذهبنا مرة لزيارة شابة في المستشفى كانت قد أصيبت بالشلل الرباعي نتيجة حادث تعرّضت له. عرضنا عليها بعض أسرطة الاسترخاء والتأمّل، اعتقاداً منا أنّ هذا قد يساعدها على الاسترخاء وتقبّل حالتها. لكنّها رفضت، ليس لأنّها لا تريد أن تسترخي، ولكن من منطلق «إنني أعلم أنني أعاقب لسوء تصرّفني وأخاف ممّا قد أجده إذا ما نظرت في داخلي».

تخشون أن تشفوا خشية أن يتوقّف الآخرون عن دعمكم. تخشون إن أنتم تخلّيتم عن شيء ما، ألا تستحقوا الحب بعد ذلك. كتبت جوان بوريسنكو في كتابها *Minding the Body*, *Mending the Mind*: «إذا تخلّيت عن علاقة سيّئة قد لا أوفّق في إقامة علاقة أخرى أفضل منها. إذا بحثت عن وظيفة جديدة، قد أحصل على وظيفة أسوأ. إذا تخلّيت عن ارتياحي، قد يجرحني الآخرون ويخيّبون أمني. يتنكّر الخوف بشكل الحاجة إلى السيطرة على حياتنا، وهو خوف يحرمنا من فرصة أن نكون أحراراً».

بكلام آخر، يتعلّق الخوف بالمستقبل وبما قد يحدث، بما قد تأتي به اللحظة التالية أو بالطريقة التي سيؤثّر بها التغيير فينا. التغيير هو جوهر كل ما هو حيّ ولكن عندما نقاومه يولد عدم اليقين والشك. وإذا ما قاومنا عدم اليقين فإنّه يولد الخوف. أمّا

إذا تقبلناه فإنه يولد الأمان والجسارة من منطلق القبول العميق بأنه لا يمكن التشبث بشيء ثابت حيث إن جميع الأشياء تتغير باستمرار. سأل زوجي مؤخراً راهباً بوذيّاً في الثامنة والعشرين من العمر ما هو أصعب شيء عليه أن يواجهه في حياته، فأجاب «عدم اليقين». بعد ذلك ببضعة أسابيع، كنا مع امرأة في الواحدة والسبعين من العمر لم تكن تملك الكثير ولا حتى بيتاً خاصاً بها. وقد أثير الموضوع نفسه، من أنّ الحياة تتضمّن الكثير من عدم اليقين. فقالت ضاحكة: «أحب عدم اليقين! إنه يجعل الحياة أكثر إثارة للاهتمام».

قد يجعلكم المجهول تشعرون بالخوف لكنكم لا تستطيعون استعادة سلطتكم وقوتكم إلا بالدخول في المجهول. قد يبدو لكم الغوص في فكركم وذهنكم مخيفاً لكنّ شفاءكم موجود في ذهنكم. فالخوف أشبه بالقناع الذي يحجب مسائل أعمق، ربما مسائل ذات صلة بالحزن أو الغضب، ولا يمكنكم شفاء ما يوجد وراء الخوف إلا باختراق الخوف نفسه. قال المغتني بروس سبرنغستين في إحدى المقابلات: «هنالك عالم من الحب وهنالك أيضاً عالم من الخوف، وهو موجود أمامنا تماماً، وكثيراً ما نشعر أنّ هذا الخوف أكثر واقعية وبالتأكيد أكثر إلحاحاً من الشعور بالحب... يجب عبور عالم الخوف هذا لكي نستطيع العيش في عالم من الحب».

اجلسوا بهدوء

تنفّسوا وأدخِلوا النَّفْسَ إلى داخل قلبكم لفتحه وتليينه.

جدوا خوفكم

عندما يصبح تنفسكم ثابتاً مطرداً وتشعرون بالراحة والاسترخاء، ابحثوا عن خوفكم. اعثروا على مكانه في جسمكم، على مكانه في ماضيكم وفي حاضرکم وفي مستقبلکم، على مكانه في عقلکم وقلبيکم.

لا تختبئوا من الخوف

تعرفوا عليه. اشعروا به. تنفسوا فيه. وكلما ظهر، انظروا إليه، شمّوه، اسمعوه، المسوه، تذوقوه. ثم تنفسوا واسترخوا.

اتبعوا أثر الخوف

من أين يأتي؟ ما الذي يريده؟ تنفسوا واسترخوا.

اطرحوا أسئلة على أنفسكم

كيف يؤثر الخوف فيكم؟ ما الذي يمنعكم الخوف من القيام به؟ ما الذي يجعلكم تقومون به؟ هل كثيراً ما شعرتم بالخوف لكنكم لم تتمكنوا من تحديد ما الذي تخافون منه؟.

سمّوا مخاوفكم

يفرض الخوف سيطرته ويحافظ عليها كونه مجهولاً لا اسم له، لذا فمن الضروري أن تجدوا مصدره وتعطوه اسماً. عرفوه، حدّوه وسمّوه. ثم تنفسوا واسترخوا.

شفاء القلب

الشفاء مسيرة ثقة، مسيرة اكتشاف لقوتكم الداخلية، وهو يحتاج إلى التزام كامل منكم. إنه تجميع لأصواتكم الضائعة وذواتكم المنسية، إنه تقبل لتلك الأجزاء من كيانتكم التي خبأتموها وأنكرتموها. ومع سيركم في عملية الشفاء تجدون أن أصواتكم الضائعة لديها أغنية تغنيها وأن ذواتكم المنسية تريد أن ترقص وتضحك. فتكشفون معنى أعمق آتياً من قوتكم الذاتية.

من دون معنى أو نية أو قصد، تكون الحياة أشبه بصفحة بيضاء - ليس فيها قصة تُروى أو كلام يُتلى. ومن دون هذا المعنى والغاية تفقد الحياة غايتها ورسالتها. وانعدام المعنى والمغزى يؤدي إلى اللامبالاة والاكنتاب وفقدان الأمل واليأس والمرض. إن إيجاد معنى وقصد ونية للأمور يعطينا اتجاهات في حياتنا ويحفزنا، يعطينا سبباً لوجودنا يثير عندنا الشغف والتفاؤل والقوة والراحة النفسية.

يمكن للمرض أن يخفّ عندما تعيدوا الاتصال مجدداً بمعنى حياتكم أو غايتها. كما أن الشفاء يمكنه أن يحدث عندما تساعدون أنفسكم وتتقبلون سلوككم وتتخلّون عن الشعور بالذنب، أو عبر قبولكم لشخص آخر وصفحكم عنه والتوقف عن لومه. إن قدرة هذا الغفران هائلة جداً.

من الضروري جداً أن تتحملوا مسؤولية سلوككم وأفعالكم وكلامكم وأفكاركم ونمط حياتكم، فلا يمكن لأي كان أن يفعل هذا عنكم. تحمّل المسؤولية يعني الاعتراف بأن الشفاء يأتي من الداخل. يمكنكم عندئذ العمل مع الآخرين لإيجاد الطريقة

الفضلي لتحسين صحتكم وتعزيزها. وقد يشمل ذلك تناول الأدوية أو الخضوع لعملية جراحية، لكنه قد يتضمن أيضاً التأمل والعلاج النفسي والرقص والمعالجة بتقويم العمود الفقري يدوياً chiropractic. أن تكونوا مسؤولين عن أنفسكم يعني أن تكونوا قادرين على تلبية حاجاتكم الداخلية: أن تصغوا إلى تلك الأصوات الضائعة وتُحيوا من جديد ذواتكم المنسية.

من المهم أيضاً الموازنة بين الفعل وعدم الفعل - بين الفعل والوجود. لقد نسي الكثيرون ممّا تماماً كيف يكونون موجودين مع كل ما يحدث معهم. يملك الأطفال هذه القدرة على الانسياق مع كل لحظة من دون التثبّت أو محاولة السيطرة. ولكن، مع تقدّمنا في السنّ نتثبّت بالسيطرة والسلطة؛ نتوقّف عن أن نكون ونبدأ بأن نفعل ونعمل. وكثيراً جداً ما يجد الأشخاص الذين يُصابون بالمرض أنّ الشفاء يحدث عن طريق التخلي عن السيطرة والسماح للأمور بأن تحدث - إنها العودة لذلك المكان الطفولي القائم على الثقة والاكتشاف في اللحظة الحاضرة، حيث نتوقف عن تكريس حياتنا للأعمال البشرية ونصبح بحق كائنات بشرية.

إنّ هذا الموقف قائم بكل بساطة على التخلي عن المقاومة والدخول في الثقة - التخلي عن منطق ما يبدو أنّه صحيح وصائب والانفتاح على الحدس والشعور الداخلي، التخلي عن الحاجة للإمساك بزمام الأمور، الحاجة إلى السيطرة. وهذا لا يعني الاستسلام للقدر وتحمل ما كُتب لكم. بل إنّ الاعتراف بالتبعية المتبادلة والعلاقة المتشابكة بين أوجه عالمكم كافة: كتبت ماريان وليامسون في كتابها A Return to Love: «الاستسلام يعني القرار بالتوقّف عن محاربة العالم والبدء بحبه. إنّ تحرّر من الألم. لكنّ

هذا التحزّر لا يعني كسر أي شيء للخروج؛ إنّه ذوبان لطيف يقودنا إلى ما نحن عليه في الحقيقة».

يحتاج جسمكم إلى أن تقدّروه. وتحتاج ذكرياتكم المدفونة منذ زمن بعيد إلى أن تتقبّلوها بحنان. وتحتاج خطاياكم الماضية إلى الغفران. يحتاج كل جزء من كيانتكم إلى حبّكم.

من دون ذلك الحب، يصبح جسمكم مهملاً وغير مرغوب فيه؛ أما مع ذلك الحب فتتواصلون مع ذواتكم وتتقبّلون أنفسكم. عندما تتخلّصون من الشعور بالخزي والحرج وتتوقّفون عن إصدار الأحكام، تكتشفون راحة كبرى. دودة الفراشة حشرة جميلة، بألوانها وأشكالها وأرجلها؛ إنّها رائعة وكاملة كما هي. فهل يمكننا القول إنّها تصبح أكثر كمالاً عندما تتحوّل إلى فراشة؟ ليس من الممكن قياس الكمال. ليس من الضروري أن تبدوا كاملين لكي تكونوا جميلين؛ ليس من الضروري أن يتقبّلكم الآخرون لكي تتقبّلوا أنفسكم. إذا ما غضبتُم فهذا لا يعني أنّكم سيئون؛ إذا فعلتم شيئاً تخجلون منه فهذا لا يعني أنّكم لا تستحقّون المغفرة.

المغفرة

تساعدكم المغفرة على مواجهة تلك الأماكن في داخلكم التي تشبّث بصدّعات ماضية وعلى التحرر من الألم. وهذا ليس دائماً سهلاً. قد لا تشعرون أنّكم مستعدّون للصفح - ربما لا يزال الجرح مؤلماً جداً أو الغضب شديداً. قد تعتقدون أنّكم لن تستطيعوا أبداً المسامحة لأنّ ما ارتكبتم بحقكم يتجاوز حدود الرحمة، قد تعتقدون أنّ المسامحة طريقة للتخلّي عن المطالبة

بتحمُّل المسؤولية تجاه ما ارتكب بحقكم، أو أنَّها لا تأخذ بعين الاعتبار حدَّة الانفعالات والمشاعر. غير أنَّ عدم الغفران يبقي الشعور بالذنب والألم والغضب داخلكم، فتتآكلكم هذه المشاعر وتخلق درعاً واقياً حولكم. إنَّها تسجنكم في الماضي وتحذ من قدرتكم على التغير.

عدم الغفران يحتجزكم خارج قلبكم، أمَّا الغفران فيفتح الباب ويحرّر الماضي فتولد داخلكم موجة من الطاقة وتصبحون أكثر خفة وأكثر حرية، وتحررون من الألم.

في برنامج تلفزيوني حول المغفرة والمسامحة، تحدّث بيل عن جريمة قتل جدّته. ولقد أصابه ذلك بذهول واضطراب شديد واستسلم للاكتئاب. لكنّه قرر التعرّف إلى قاتلة جدّته وتُدعى بولا، فأخذ يزورها في السجن لكي يفهم سبب إقدامها على مثل هذا العمل المشين. وبعد مرور عام تمكّن من القول: «إنّ صفحي عن بولا قد أفادني أنا أكثر مما أفادها هي». لقد حرّره الغفران من شعوره بالبغض.

ولا يعني الغفران النسيان. فهو لا يمحي الفعل الذي تمّ ارتكابه أو ينكر جسامته، إذ لا شيء يمكنه تغيير ما حدث. لكنّه يهدّئ الوضع وينزع فتيل القنبلة؛ إنّه يحرّر الشحنة الانفعالية. عندما تغفرون لشخص ما، لا يعود لديه أي سلطة عليكم. الغفران يزيل الحواجز، الجدران التي بنيتموها لحمايتكم بسبب غضبكم. إنّ الصفح عن الآخر يسلبه أي قدرة وسلطة. يزول الخوف ولا يعود باستطاعة ذلك الشخص أن يجرحنا ويؤلمنا.

عندما تغفرون لا تتحرّرون فقط من الألم ولكن أيضاً من

كافة الحجج التي تبرّر معاناتكم، فلا يعود هنالك مَنْ تلومونه ولا يعود هنالك أي سبب للألم. من الأسهل بكثير إلقاء اللوم على شخص آخر بدلاً من تحمّل مسؤولية حالتكم النفسية. عندما لا تغفرون، تمتلكون المبرّر المقنع كيلا تتغيروا وتتركوا الأمور تذهب في حالها. لذلك، فإنكم تشبثون بالجرح بوصفكم ضحية «انظروا إليّ أنا المسكين». غير أنّكم تعيدون بذلك إحداث الجرح والألم باستمرار.

إنّ الصفح عن الآخرين يكمل الماضي بحيث تتمكنون من الماضي قدماً في حياتكم؛ إنّه يدع الماضي يستريح. يصبح هنالك فسحة يمكنكم التنفّس فيها والشعور فيها وإدخال الحب إليها. صحيح أنّ ذلك قد يترافق مع الأسى الشديد والحزن وأيضاً الفراغ أو الخسارة، ولكن دعوا هذه المشاعر تنسكب منكم، تجري عبركم، ولا تمنعوها من التعبير عن نفسها. فتحت الأسى نجد دائماً الحب والرحمة والحنان.

عليكم أيضاً أن تغفروا لأنفسكم، وهذا يمثل أهمية الصفح عن الآخرين. ولا يعني هذا أن تحلوا أنفسكم من مسؤولية أفعالكم ومن الذنب الذي يقع عليكم لكنه يعني ببساطة أن تعترفوا ببشريتكم وتقبلوا ضعفكم. عليكم أن تغفروا لأنفسكم عن جميع الأفعال الماضية والكلمات الماضية وعن الأشياء التي فعلتموها أو لم تفعلوها. عليكم أن تغفروا لأنفسكم في كلّ مرّة تخطئون. عليكم أن تقولوا «إني أغفر لنفسي» مرّة تلو مرّة.

هذا يعني أنّ تقبلوا أنفسكم كما أنتم، بكل ضعفكم وأخطائكم وعجزكم. عليكم أن تحملوا المغفرة إلى كل جزء من كيانكم، إلى ألمكم، إلى خوفكم، إلى مرضكم، إلى خجلكم،

الصفح عن طفولتكم، الصفح عن أنفسكم لتعرضكم للإساءة، لاعتقادكم أنكم تستحقون العقاب أو الأذى، للطريقة التي عاملتهم بها الآخرين، للشعور بالذنب، لكافة الأخطاء والهفوات التي ارتكبتها واليأس الذي شعرتم به. كلما ازدادت مغفرتكم لنفسكم ازدادت قدرتكم على الغفران للآخرين.

يحتاج الغفران إلى التمرين والالتزام والصدق. إنّه أمر قد تضطرون إلى فعله كل يوم، فتليّنون المقاومة ببطء وتفتحون القلب وتدعون الحب يدخل. ويعني هذا أن تكونوا مستعدين للنظر إلى أي مشاعر قد تنشأ أثناء غوصكم في الأعماق وأن تقبلوا بهذه المشاعر كما هي، من دون إصدار الأحكام. ولكن، في نهاية الأمر، يدمر الغفران الجدران وتصبحون أحراراً لترقصوا وتشعروا بالحب من جديد. إنّه أعظم هدية يمكنكم تقديمها لأنفسكم.

تمرين الغفران: الانفتاح على الغفران

ابدأوا بتحديد الشخص الذي تريدون التركيز عليه: أنتم أو شخص آخر. تفترض هذه التعليمات أنكم ترغبون في أن تغفروا لأنفسكم. وإذا أردتم الصفح عن شخص آخر، غيروا التعليمات وفقاً لذلك. أثناء قيامكم بهذا التمرين، قد تظهر تلقائياً مسائل مختلفة تحتاج إلى المغفرة. دعوها تأتي وتمرّ من دون أن تتوقفوا عند التفاصيل.

جدوا مكاناً هادئاً ومريحاً تجلسون فيه

لبضع دقائق، اكتفوا بمراقبة النَّفس وهو يدخل جسمكم

ويخرج منه. غوصوا في إيقاع التنفس ودعوا ذهنكم يصبح أكثر هدوءاً.

ركّزوا على القلب

ركّزوا انتباهكم على قلبكم. راقبوا تنفسكم انطلاقاً من هذا المكان لبضع لحظات. يمكنكم أن تحسّوا بالوعي الكامل لكل ما يحيط بكم أو تردّدوا اسمكم حتى تشعرُوا بوجودكم.

احملوا الغفران إلى القلب

عندما تشعرُونَ أنّكم أصبحتم مستعدين، ردّدوا في ذهنكم الكلمات التالية: «أنا أغفر لنفسي، أنا أغفر لنفسي، أنا أغفر لنفسي من أجل...». دعوا كل الأمور التي تغفرون لنفسكم من أجلها تظهر في حيّز القلب.

كونوا لطفاً

عودوا في الزمن واغفروا كل شيء وحزّروا ما كنتم تتشبّهون به. لا تتمسّكوا بأيّ حادثة - اغفروا ودعوا الأمور لحالتها وامضوا قدماً. تذكّروا أن تستمرّوا بالتنفس مع إرخاء البطن. ازفروا الهواء في أيّ ألم أو شعور بالذنب أو بالخزي قد يظهر واستمرّوا في تحرير هذه المشاعر؛ «أنا أغفر لنفسي، أنا أغفر لنفسي».

استمرّوا في التمرين

دعوا كل مسألة تظهر. انظروا إليها من دون إصدار الأحكام ومن دون تعلق. اعترفوا بها ثم احملوا إليها الغفران. يسهل غفران بعض الأمور أكثر من غيرها. استمرّوا في حتّ المسائل الصعبة فتلين مع الوقت وتحرّر.

حزروا نفسكم بلطف

عندما تشعرون أنكم فعلتم أقصى ما يمكنكم فعله، خذوا نفساً عميقاً ثم ازفروا الهواء. راقبوا تنفسكم لبضع دقائق، واشعروا بالمغفرة تنسكب عبر ذاتكم فتغسلكم وتحزركم.

الحب

تنشأ المغفرة من الحب، لأنّ الحب هو، في النهاية، الشافي. نصرف الكثير من الوقت في التركيز على المصاعب والألم، ولا بدّ من موازنة ذلك بالأمر الإيجابية. إنّها موجودة أمامنا وليس علينا سوى النظر. يمكنكم أن تنظروا إلى المطر وتشعروا بالاكثاب، أو يمكنكم رؤية المطر يروي النباتات ويغذي الأنهار التي تزودكم بدورها بالماء الذي تشربونه. عند رؤيتكم هذا، يمكنكم تقديم الشكر للمطر على الغذاء الذي يوفّره لكم. الخيار خياركم أنتم. أحيوا الحب: فكّروا حباً، تكلموا حباً، اقرأوا حباً، افعّلوا حباً، تنفّسوا حباً، غنّوا حباً، المسوا حباً، كلوا حباً وناموا حباً.

في اللحظة التي يواجه فيها الناس الموت، يتمنى الكثيرون أمنية واحدة فقط قبل أن تتوفاهم المنية وهي أن يقولوا «أحبك، أحبّكم» لأحبائهم. ولقد حدث هذا معي: عندما اعتقدت أنني قد أموت، كل ما استطعت أن أفكر فيه هو أنني لن أستطيع التعبير عن حبي للأشخاص الذين أحبهم. ولكن ليس عليكم انتظار ساعة الموت لتقولوا ذلك. قولوا «أحبك» مرّة في اليوم على الأقل - أو حتى مرّة في الساعة - لنفسكم أو لشخص آخر. لا تفكّروا فقط

بهذه الكلمة ولكن قولوها بصوت عالٍ. إنَّ التعبير عن الحب يجعله يصبح حياً، ويجلب الدفء والعرفان والأمان والراحة والشفاء. إذا كنتم لا تستطيعون الكلام، يمكنكم التعبير بالكتابة. اكتبوا للذين تحبونهم وأخبروهم بشعوركم. اكتبوا كلمات حب لنفسكم. اكتبوا قصائد أو أغاني حب. املأوا رأسكم بكلمات الحب.

المسوا بحب، دعوا الحب يشع منكم عندما تمدون يديكم لتضمّوا وتلاطفوا وتهذّبوا. من دون لمس، يمكن أن يموت الأطفال الصغار وأن يفقد الكبار عقلهم. المسوا كل شيء بحب وعاملوا كل الأشياء باحترام. وتذكروا: جسمكم يحبكم!.

الجزء الثاني

وحدة الفكر والجسد

6

من الرأس حتى أخمص القدمين

يعمل الجسم كوحدة متكاملة، إذ يتصل كل جزء منه بالآخر، ويؤثر في الآخر فقد ينشأ ألم في إصبع القدم مثلاً من ألم في الظهر؛ وقد يعود ألم في الكتف إلى مشكلة في الحوض. ولكي نفهم كل جزء من أجزاء الجسم علينا الاعتراف بعلاقته بالأجزاء الأخرى كلها. على سبيل المثال، هنالك صلة بين مشاكل الركبتين ووظيفة الركبتين والفخذين والساقين ككل والحوض والظهر وأيضاً الرقبة، كما لها صلة بوظيفتي الوقوف والتحرك.

الصورة الشاملة

يمكن لشكل جسمكم الخارجي أن يكشف عن وضعكم الجسدي والصحي. صحيح أنّ الجزء الأكبر من الشكل موروث ولكن هنالك خصائص فريدة لكل شكل. وكما أنّ المتخصص بالأحراج يستطيع قراءة تاريخ شجرة معينة بمجرد النظر إليها، هكذا يستطيع المعالج المتخصص بوحدة الجسم والعقل قراءة تاريخ حياة الشخص استناداً إلى تكوين وشكل بنية الجسم وإلى قدرته على الحركة بحرية أو استناداً إلى الأماكن التي تقيّد فيها الحركة، وإلى مناطق التوتر.

إنَّ جسمكم أشبه بسيرة ذاتية متنقلة، حيث تعكس التكاوين، من عضل ولحم، تجاريكم وإصاباتكم ومصادر قلقكم وهمومكم ومواقفكم. سواء كانت وضعية جسمكم مقوَّسة ومشدودة، أو منتصبة ودفاعية، فإنَّكم تتعلَّمونها في مرحلة مبكرة من حياتكم فتصبح من صلب بنيتكم.

حاولوا النظر جيِّداً وطويلاً إلى صورتكم في المرآة، بعد أن تخلعوا كل ثيابكم! هل تقفون منتصبين مستقيمين، أو أنكم مقوَّسو الظهر أو مائلون إلى أحد الجانبين؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل علموكم ألا تكونوا مستقيمين مع الآخرين؟ كيف تشعرون عندما تنتصبون بقامتكم؟ أي الجانبين من جسمكم هو المسيطر؟ هل رأسكم مستقيم أو مائل قليلاً إلى أحد الجانبين، كما لو أنكم تتفادون المواجهة؟ هل يمكنكم مواجهة العالم مباشرة من دون تهزّب؟ ماذا يحدث عندما تحرّكون عنقكم؟ هل تشعرون بالتبيس وتعجزون عن الانحناء أم أنكم تتحرّكون بسهولة وسلاسة؟ هل تتحرّك مفاصلكم بحرية؟ انظروا إلى عضلاتكم مفاصلكم: هل هي جامدة في مكانها وتحبس مشاعركم؟ ما الذي عليكم فعله لتحريرها؟

هل النصف الأعلى من جسمكم أكبر أو أصغر من النصف الأسفل؟ النصف الأعلى من الجسم هو جانبكم الاجتماعي والشخصي أما النصف الأسفل فيشير إلى المسائل العملية والديوية. يشير القسم الأعلى القوي أو البدين والمتراقب بساقين نحيلتين أو ضعيفتين إلى شخص اجتماعي جداً ودود، واثق من نفسه ومنفتح على الآخرين لكنّه قد يكون غير واقعي إلى حد ما، وغير واثق من تعامله مع المسائل المادية. وتشير الساقان

الضخمتان أو القويتان المترافقتان بقسم علوي صغير أو ضعيف إلى شخص واقعي وعملي جداً، أحياناً أكثر من اللازم، يخصص قدر أقل من الطاقة للتواصل أو الثقة بالنفس؛ وهو شخص يفتقر على الأرجح إلى حسّ المرح والعفوية.

انتبهوا إلى المكان الذي يتعرّض إلى أكبر قدر من المشاكل الصحية وانظروا كيف يتصل ببقية جسمكم. هل هو أصغر وأقل حركة ونشاطاً؟ هل هو أكثر قساوة أو توتراً؟ هل هو أكثر نمواً وأكبر حجماً؟ هل جسمكم يتوق لشيء ما وما هو هذا الشيء؟ هل يتوق إلى أن يُحضن؟ أو إلى التعزية؟ إذا أراد جسمكم أن يتحرك في أي جهة؟ اتبعوا الحركة وانظروا ماذا يحدث. ما هي المناطق التي تؤلمكم أو لا تعمل بالشكل المطلوب؟ كيف تشعررون في داخل هذه المناطق؟ حاولوا رسم صورة لنفسكم بالقلم والألوان أو بكتابة ما يشعر به جسمكم.

راقبوا جسمكم بدقة ولكن من دون إصدار الأحكام، راقبوا فقط وتعرفوا إلى جسمكم وصادقوه.

تمرين الجسم ككل

هذه طريقة ممتازة لكي تعرفوا جسمكم بشكل أفضل ولكي تتصادقوا مع أنفسكم. ولا تنسوا أن معرفة جسمكم تحسن أيضاً معرفتكم بعقلكم وذهنكم ونفسكم.

قضا عراة أمام المرأة

إنكم تنظرون إلى الطريقة التي رسمت بها أفكاركم وانفعالاتكم أي إنه شكل جسمكم.

ركّزوا على توازن جسمكم

هل هنالك جانب أكبر من الآخر؟ هل هنالك نصف أكبر أو أكثر اكتنازاً من الآخر؟.

حاولوا تحسين وقفتمكم

إذا كنتم قادرين على تصحيح وقفتمكم، بعد أن كنتم مائلين إلى أحد الجانبين، فهل يجعلكم ذلك تشعرون بشيء مختلف؟.

تابعوا مراجعة جسمكم

هل يمكنكم أن تروا المكان الذي تنقصه الحيوية والنشاط أو إذا كانت هنالك مناطق متيبسة؟ هل يمكنكم رؤية المكان الذي يحتاج إلى المزيد من الحب والقبول؟.

استمروا في العملية

تابعوا القيام بذلك حتى تبدأوا بالشعور بمزيد من الراحة والطمأنينة الداخلية.

الجسم الجميل

الرأس

أهلاً وسهلاً بكم في المقرّ الرئيسي. هنا تُستقبل المعلومات والمعطيات من جميع الحواس وتُنقل إلى كافة أنحاء الجسم، وتتم المحافظة على مستويات الهرمونات وتأمين الأيض (metabolism) وعمل الأعصاب والتنفس والتواصل وجميع

الوظائف الأخرى. الرأس هو مركز الوعي والإدراك والبصيرة والذكاء، ويشكل محوراً حيوياً بين السماء والأرض، إذ يحتوي على وعينا الروحي إضافة إلى ذاتنا الفردية الدنيوية. فإذا ما شدّ الضدان باتجاهين معاكسين، ولدا توتراً.

لاحظوا وضعية رأسكم على عنقكم: هل يشدّ إلى أحد الجانبين؟ هل يميل إلى الأعلى والخلف أو إلى الأسفل؟ هل تمدّون ذقنكم كما لو أنّكم تدفعون إلى الأمام؟.

من الطبيعي أن تعتبروا أنّ رأسكم هو مركز كيانتكم، وأنّ دور الجسم يقوم على نقل أوامر الرأس وتوفير المتعة، فالجسم يُكسى بالثياب لإبعاد الأنظار عنه، في حين أنّ الرأس يبقى حرّاً ومكشوفاً للتواصل والاحتكاك. إلا أنّ جسمكم يحتوي على قلبكم وعلى أعرق مشاعركم. وإذا ما تجاهلتموه، يؤدّي ذلك إلى انفصال بين العقل والقلب، بين الأفكار والمشاعر. فيصبح كل ما يقع تحت العنق مستوراً، تجتمع فيه تلك المشاعر التي تريدونها أن تبقى سرّية وخفية. وهكذا فإنّ الجسم يحتوي على كافة المسائل المكبوتة المزعجة الكريهة التي لا يليق إظهارها في العلن، في حين أنّ الرأس يُظهر الضغط النفسي الناجم عن انفصاله عن القلب.

هنالك منطقتان يجب أخذهما بعين الاعتبار: الجمجمة أو الغلاف الخارجي، والدماغ والجهاز العصبي المركزي الداخلي.

الحوار بين الجسم والنفس: الرأس

الجمجمة هي الوعاء الذي تلتقي فيه الروحانيات بالدنيويات. إن أي كسر أو حادث تتعرض له الجمجمة يمكن أن

يشير إلى توق شديد للتوسع والنمو قيّدته ظروف خارجية، مثل البيضة التي تتكسّر لتسمح بخروج كائن جديد. أو قد يعود ذلك إلى نزاع بين الواقع المادّي ومسؤوليات الحياة من جهة ورغبة روحية أو حافز روحي أعمق من جهة ثانية.

- هل تشعرون أنّ دوافعكم الداخلية للنمو تُعاق وتُعرقل؟
- هل لديكم حوافز إبداعية لا يُعبّر عنها أو ليس لها منفذ تخرج منه؟
- هل رغبتكم في النمو روحانياً تتعرض للمقاومة؟

يشغل دماغكم جسمكم كله بواسطة الهرمونات والجهاز العصبي. وهو أيضاً المكان حيث تُترجم كل أفكاركم ومشاعركم إلى ردود فعل جسدية، لذلك فإنّ أي ضرر يلحق بالدماغ لا يؤثر فقط في جسمكم ولكن أيضاً في تعبيركم كلّه. الدماغ هو الجزء الأكثر تعقيداً من كيانكم، هو الجزء الذي لا نفهمه كثيراً مع أنّه المسؤول عن كل شيء. هل الدماغ هو العقل؟ هل العقل أمر متميّز عن الدماغ؟ لا يسعنا سوى أن نخمّن. ولكن في هذه المنطقة بالتحديد نجد القدرة على النمو، ابتداءً من التبصر العميق إلى التنوّع الكلّي.

راجع أيضاً ألم الرأس، الأمراض العقلية، مشاكل الجيوب، إلخ.

الوجه

الوجه هو الجزء الذي يقابل العالم ويحيّيه أولاً وهو الذي يستند عليه الآخرون ليحكموا عليكم؛ فهو يعكس ما في داخلكم. تُصرف مبالغ ضخمة من المال لتجميل الوجه إلاّ أن لا

تبرّج أو مساحيق تستطيع إخفاء انفعالاتكم ومشاعركم وأفكاركم أو مشاكل الثقة بالنفس وعدم حب الذات والشعور بالذنب والخزي والخجل والغضب والخوف والفرح والارتياح والثقة والجرح النفسي والغيرة والمغفرة والصدمة والنفور، ولا يمكنكم إخفاء ما إذا كنتم منغلقين أو منفتحين، جديرين بالثقة أو خبيثاء، سعداء أو حزانى. فكل هذا يظهر في تعابيركم أو عضلاتكم، من خلال الطفحات الجلدية أو التهيجات أو الاضطرابات ومن خلال لون بشرتكم.

يشير وجهكم أيضاً إلى صورتكم أو هويتكم، فعندما تخسرون «ماء وجهكم» فإنكم تخسرون كرامتكم. وإذا كنتم تتمتعون بالشجاعة والقوة الداخلية فإنكم «تواجهون» الأمور «وجهاً لوجه». وعندما تقولون عن شخص ما إنه «بوجهين» فهذا يعني أنه لا يكشف أبداً عن وجهه الحقيقي ولكن عن سلسلة من الأقنعة المتتالية.

قد يكون لكم أنتم أيضاً وجهان: وجه تُظهرونه للعالم ووجه تبقونه لنفسكم. ولكن إذا كنتم تختبئون عادة وراء قناع، فإن عضلات وجهكم تصبح مشدودة. هل تذكرون عندما كنتم أطفالاً أنه قيل لكم ألا تقوموا بحركات بشعة بوجهكم، إذ قد يبقى تعبير وجهكم مجمداً إلى الأبد على هذا الشكل؟ الحقيقة أنه كلما ازداد عبوسكم اتخذت عضلاتكم ذلك الشكل المتغضن أكثر فأكثر؛ وكلما ازداد ابتسامكم بدا وجهكم أكثر ارتياحاً وهدوءاً.

الحوار بين الجسم والنفس: الوجه

قد يدل أي ضرر يلحق الوجه على انكسار القناع الذي تظهرونه للعالم، بحيث يمكن رؤية صورتكم على حقيقتها، كما

قد يدلّ على صراع داخلي مع الوجه الذي كنتم تقدّمونه للعالم وتوق إلى إظهار الصورة الحقيقية.

- هل يعبر وجهكم عن ذاتكم الحقيقية؟
- هل تضعون قناعاً، أو حتى مجموعة من الأقنعة؟
- هل تحاول ذاتكم الحقيقية الموجودة داخلكم الخروج والظهور؟

راجع أيضاً: الجلد، العينان، الأنف، الفم، إلخ.

العنق، الرقبة

العنق

العنق وسيلة تواصل ذات اتجاهين: جسدي وعاطفي، فعن طريق هذه المنطقة في الجسم، تُدخل عناصر الطعام والماء والهواء التي تمنحنا الحياة، إلى جسمنا ونعبّر عن أفكارنا وعواطفنا من خلال الصوت والشفيتين. من هذا المنطلق، يشكل العنق جسراً بين الأفكار والمشاعر، بين الفكر والقلب، وبين الفكر والجسد. وبالتالي، فإنّه المكان الذي ينفصل فيه الجسد عن النفس أو يلتقي بها. وكلما ازدادت الطاقة في أحد هذين الجزئين، انخفضت في الجزء الآخر فالأكاديميون مثلاً أقل نشاطاً من سواهم على الصعيد الجسدي والرياضيون أقل اجتهاداً على الصعيد الأكاديمي.

الحوار بين الجسم والنفس: العنق

يمكن للانفصال الذي قد يحدث بين العقل والجسم أن يولد توتراً أو حتى تيبساً في الرقبة.

- ما هو القيد الذي يحتاج عنقكم إلى التحرر منه؟
- هل أنتم بحاجة إلى الإصغاء إلى مشاعركم؟
- هل أنتم بحاجة إلى البوح بما في قلبكم؟
- أو أنكم بحاجة إلى صرف قدر أقل من الطاقة في التفكير وقدر أكبر منها في التمرين البدني؟

قد تشير مشاكل العنق إلى عدم تقبلكم لجسمكم، ربما بسبب إساءة ماضية أو بسبب إعاقة وقد يكون هنالك نقص في الطاقة في العنق.

- هل تشعرون أن جسمكم مفعم بالحياة والنشاط والحيوية؟
- أو أنكم تشعرون وكأن جسمكم شيء غريب غير مألوف وحتى مجهول تجرّونه معكم أنى ذهبتم؟

يحمل العنق الرأس ويبقيه مستقيماً بحيث تتمكنون من النظر إلى الأمام. ويشير الرأس المنخفض إلى موقف يائس واستسلامي، إلى عدم القدرة على مواجهة ما سوف يأتي. ويسمح العنق أيضاً للرأس بأن يتحرك بحيث تتمكنون من الرؤية من جميع الجهات وتطالون واقعاً أكبر وأوسع من الواقع الموجود فقط أمامكم. ويعني هذا ضمناً انفتاحاً على الصعيد الذهني وتقبلاً لآراء الآخرين. يدلّ تيبس الرقبة على مقاومة آراء الآخرين.

- هل ترون وجهة نظركم وحدها؟

- هل تتحيزون لآرائكم وتحكمون مسبقاً على آراء الآخرين؟
- هل تتخذون مواقفكم بناء على تفكير محدود وأفكار جامدة؟

- أو أن أحدهم يزعجكم ويضايقكم وكأنه «يمسككم في عنقكم»، ربما لأنه يطلب منكم ما يفوق طاقتكم؟

قد يشير أيضاً تيبس العنق إلى عدم القدرة على اتخاذ قرار، فلا تعرفون إلى أي جهة تستديرون. يحدّ هذا التيبس من مقدار الشعور والتواصل بين العقل والجسم.

إذا كنتم تعانيون من تيبس أو ألم في العنق، قد يعود ذلك أيضاً إلى التهاب أو تشنّج في العضلات. (في هذه الحالة راجعوا القسم المخصّص لألم الظهر، صفحة 154).

تتواجد الأوتار الصوتية في منطقة العنق، لذا فإن هذا الألم على علاقة وثيقة بطريقة تعبيركم. وبالتالي فإنّ تيبس العنق يحدّ من نسبة المشاعر التي يمكنكم التعبير عنها.

- هل تكتبون مشاعركم؟
- هل مشاعركم أقوى من أن تعبّروا عنها؟
- عندما تعجزون عن تحريك عنقكم بسهولة، يشير ذلك إلى العناد وعدم الليونة. ما الذي تحتاجونه لإراحة عنقكم؟
- هل من شيء أو من شخص يخنقكم؟

راجع أيضاً: التنفس، الهضم.

الكتفان

على كتفيكم تحملون ثقل العالم وثقل أنسابكم وثقل العمل الذي تقومون به. وعلى كتفيكم أيضاً تلقي المسؤولية بثقلها الكبير وكذلك يفعل الواجب وسندات الرهن العقاري ومرضى الأولاد والحموات المتطلبات. وقد تشير أيضاً المشاكل في الكتفين إلى تجنب المسائل الخاصة بكم: أنتم منشغلون جداً في القيام بواجباتكم تجاه الآخرين بحيث لا يتبقى لكم أي وقت لنفسكم.

هذه المنطقة من الجسم هي مركز الفعل. من كتفيكم، تجري طاقة الفعل والإبداع في ذراعيكم ويديكم فيظهر ذلك في العمل الذي تؤدونه وفي الطريقة التي تعيشون بها حياتكم، وتشغلون بها وقتكم أو تعبرون فيها عن مشاعركم. تتوتر الكتفان وتفقدان ليونتهما عندما لا تعبرون عن احتياجاتكم الحقيقية، عند تفعلون شيئاً تفضلون عدم فعله، عندما تشعررون أنه عليكم الكثير الكثير من العمل، أو عندما تشعررون بالخوف من الانفتاح والإقدام وترغبون بالرجوع إلى الأمان الذي يوفّره لكم عدم القيام بأي شيء.

إذا كنتم تقومون بشيء لا يهتمكم وتحبسون داخلكم الرغبة في القيام بشيء آخر فإن كتفيكم تحملان ربما تلك الرغبة المكبوتة. هل يمكنكم التعبير عما تريدون فعله حقاً؟

إنّ التشنج يعيق جريان الطاقة والأحاسيس. لذا إذا كنتم تلبون احتياجات الآخرين قبل احتياجاتكم الخاصة، فقد تعيقون بذلك نشاطكم وحركتكم. فالكتفان هما المكان الذي تُعاق فيه

«طاقة الفعل أو العمل». ما هي التغييرات الصغيرة التي يمكنكم إجراؤها لتحرير «طاقة الفعل»؟.

ترتبط العضلات بالطاقة العقلية، فتظهر هذه الأخيرة في عضلات الكتفين المعقودة والمشدودة، لأن هذه العضلات تحتوي على الكثير من الأعباء والرغبات. تصعد طاقة القلب إلى الكتفين ومنهما إلى الذراعين فتظهر في الحُضْن واللمس، في الاهتمام والرعاية والمشاركة. يجب أن يكون هذا التعبير سلساً سهلاً ولكن غالباً ما يكون هنالك عوائق تسبب ألماً وتيبساً - إذا كنتم تعانقون الشخص الخطأ أو تشعرون أن تقربكم من شخص ما يُقابل بالنبذ والرفض، أو تشعرون بالخوف من الحميمية... يمكن لهذا الوضع أن يظهر على شكل «تيبس» في الكتف، وهي إشارة إلى المكان الذي تؤثر فيه برودة المشاعر، سواء كانت صادرة عن شخص آخر تجاهكم، أو صادرة عنكم تجاه شخص آخر.

ترتفع الكتفان في حالات الخوف والقلق. وإذا ما استمر هذا الوضع لفترة من الوقت فإن عضلات الكتف تتجمد في تلك الوضعية. الكتفان المحدودبتان كتفان خرتا تحت ثقل مشاكل الحياة، وتشيران أيضاً إلى رغبة في حماية القلب أو الصدر عن طريق الانغلاق. أما الكتفان المشدودتان إلى الوراء، واللثان تدفعان الصدر إلى الأمام، فتشيران إلى قوّة زائفة، وتخفيان في الكثير من الأحيان مشاعر خوف أو شعوراً بعدم الكفاءة مع تظاهر بالشجاعة. إن ردّ الكتفين إلى الوراء هو أيضاً طريقة لكبت المشاعر، لا سيّما تلك التي تتوق للّمس والعاطفة.

حوار الجسد والنفس: الكتفين

قد يعني الألم في الكتفين أنكم تحملون بمفردكم أعباء أكثر مما ينبغي.

- هل تريدون حقاً أن تتوسلوا الآخرين «أن يعتنوا بكم ويمنحوكم بعض الاهتمام والرعاية»؟
- هل تتحملون مشاكل الآخرين منذ وقت طويل؟
- هل هنالك شيء ما أو شخص ما تريدون «إنزاله عن كتفيكم»؟

يشير الألم والتهيب والتشنج في الكتفين إلى وجود مقاومة، ربما تجاه المسؤوليات التي ترون أنه عليكم تحملها، أو تجاه الضغط المفروض عليكم لتؤدوا واجبكم بشكل جيد.

- هل من الممكن أن تزيحوا عن كاهلكم بعضاً من مسؤولياتكم بحيث لا تضطرون إلى رفع كل تلك الأثقال؟

الذراعان

الذراعان أداة فعل وتعبير. إنهما تسمحان لكم بأن تحضنوا شخصاً آخر أو تدفعوه بعيداً، بأن تلمسوا وتلاطفوا، بأن تُظهروا غضبكم أو حبيكم، بأن تعبروا عن احتياجاتكم وتفتحوا قلوبكم أو تغلقوه دفاعاً عن أنفسكم. الذراعان المفتوحتان تقولان: «هاك قلبي، تعال وشاركني به». إنهما تعبير عن الشجاعة والقبول.

عندما تكتفون ذراعيكم، تغلقونهما فوق قلوبكم، فتضعون

بذلك حاجزاً وقائياً بينكم وبين الآخرين. والرسالة هنا واضحة: «إبق بعيداً، حافظ على المسافة بيننا، الحميمية غير مطلوبة». لا شيء يبعد الآخرين عنا مثل الذراعين المكتفتين؛ إنهما أفضل لافتة تشير إلى «عدم الدخول» وهما أكثر فعالية من أي كلمات! عندما تلاحظون أنكم تكتفون ذراعيكم، حاولوا فتحهما ولاحظوا الشعور الذي ينتابكم. حاولوا كل يوم فتح ذراعيكم وإرخاءهما لبعض الوقت.

منذ بضع سنوات، كنا أنا وزوجي في اجتماع مع ناشري كتبنا. وكانوا يدينون لنا بمبلغ من المال، وقد ذهينا إليهم لقبضه. ولكن، ما إن جلسنا حول الطاولة حتى لاحظتُ أن الجميع، بمن فيهم نحن الاثنان، كانوا مكتوفي الذراعين وقد علمت عندها أننا لن نحصل أبداً على مالنا بهذه الطريقة. لذلك، فتحت ذراعي وفيما كنت أتكلم مددت يدي ولمست كتف الرجل بجانبي. بعد بضع دقائق، فتح ذراعيه وبدأ الجميع ببطء يسترخون ويلينون. ونعم، حصلنا على مالنا!.

تسمح لكم الذراعان بالخلق والتواصل، بإحياء أفكاركم وكلماتكم. تمتد الكتفان نزولاً في الذراعين، فتمتد «طاقة الفعل» وتصبح عملاً، كما تُظهر الذراعان كل رغباتنا وأشواقنا الداخلية.

- هل تفعلون ما تريدون فعله؟
- هل تفعلون شيئاً لا ينبغي لكم أن تفعلوه؟
- هل أنتم منفتحون باتجاه الآخرين أم أنكم تكبحون أنفسكم؟

الذراعان سلاح أيضاً. يمكنكم استخدامهما للهجوم أو

الإنكار أو النبذ أو الطرد والإبعاد. يمكنكم أن تدفعوا بهما الأشخاص أو تجذبوهم إليكم؛ يمكنكم أن تحضنوهم وتعانقوهم. هل هنالك من شيء أو شخص تحتاجون إلى إفلاته أو تركه؟ الذراعان تحملان وتنقلان وتحمّلان، لكنّ الحمل يصبح أحياناً أثقل من اللازم فتؤلّمن ذراعانا. هل تحملون عبئاً يفوق قدرتكم على الاحتمال؟.

الحوار بين الجسد والنفس: الذراعان

تعبّر الذراعان عن الطاقة الآتية من القلب والموجّهة إلى العالم عن طريق الاحتضان والعناق واللمس والمشاركة والملاحظة. لذلك فقد تشير مشاكل الذراعين إلى مسائل أو صراعات داخلية ذات صلة بالحميمية وبالتعبير عن الشعور.

- هل تكبحون مشاعركم خوفاً من ألا يتقبلها الآخرون؟
 - هل يمكنكم فتح ذراعيكم لضّم الآخرين ومشاركتهم حبكم؟
 - راقبوا لغة جسدكم عندما تكتفون ذراعيكم وانتهوا إلى ما تقولونه من غير كلام.
 - لاحظوا علاقة الخوف والحب بالذراعين المكتفتين والمفتوحتين.
 - لاحظوا هذا الأمر عند الآخرين عندما تتحدّثون معهم.
 - حاولوا فتح ذراعيكم ولاحظوا كيف يغيّر ذلك موقفكم حتى وإن كنتم في وضع صعب.
- تشير الذراعان الضعيفتان أو المتعبتان إلى عدم القدرة على

دفع المشاعر أو الطاقة خارج الجسم. قد يكون هنالك إحساس بعدم القدرة على الإمساك بزمام الأمور أو اتخاذ القرارات أو عدم القدرة على تولي الأمور الحياتية أو خجل من التعبير عن المشاعر الحقيقية. وقد تكشف هذه الحالة عن عدم قدرة على التعبير عن احتياجاتكم.

- هل ترون أنه من غير الصائب أن تسعوا للحصول على ما تريدونه أو تحتاجونه، سواء كان ذلك على الصعيد النفسي العاطفي أو على الصعيد الجسدي؟

تدلّ الذراعان المتيبستان أو المؤلمتان على وجود مقاومة حيال النشاط أو التعبير.

- ما الذي ترفضون مشاركته مع الآخرين؟
 - ما هي المشاعر المحتجزة في ذراعيكم؟
- تدلّ الرضة أو الكدمة على الذراع على أنّكم تمارسون شكلاً من أشكال المقاومة أو أنّكم تشعرون أنّ هنالك أمراً أو شخصاً يرهقكم. وتدلّ الذراع المكسورة على وجود خلاف كبير مع عملكم.

- ما الذي يمنعكم كسر ذراعكم من القيام به؟
- ما الذي يسمح لكم بفعله؟
- هل يمنعكم من احتضان ومعانقة شخص معين؟
- هل يمنعكم من الذهاب إلى العمل؟
- هل يمنعكم من رعاية أفراد عائلتكم؟

راجع أيضاً: العظام، العضلات.

المرفقان

تؤمن المفاصل الحركة والمرونة. فلولا ثني ذراعيكم، لما تمكثتم من الأكل، ولما تمكثتم من ضمّ أحد إلى صدركم، أو العزف على الكمان أو التعبير عن أنفسكم. عندما تتكلمون يسمح لكما المرفقان بفتح ذراعيكم لمعانقة العالم. ولكن يمكن أيضاً استخدامهما كسلاح، كما يحدث عندما تدفعون شخصاً بعيداً عنكم بضربة من مرفقكم.

الحوار بين الجسد والنفس: المرفقان

يسمح لكم المرفقان بالاستجابة بنشاط وقوة ولكن يمكنهما أيضاً التعبير عن نزاع يتعلّق بما تقومون به.

- هل تشعرون أنّكم بارعون أو أكفاء بالشكل الكافي؟
- هل تتصرّفون بحزم أكثر من اللازم؟
- هل أنتم غير مرنين في موافقكم؟
- هل تخافون من التعبير عن طاقة قلبكم؟

التهاب المفصل: يشير ضمناً إلى أنّ هنالك ما يثير غضبكم واستياءكم حيال ما تقومون به.

- هل تشعرون بالاستياء لأنكم تعملون أكثر من شخص آخر؟
- هل لديكم خوف من الانفتاح على المستقبل، من تقبّل ما ينتظركم؟

المعصمان

يربط المعصمان بين التفكير والدافع الذي يحثنا على الفعل وتيبس المعصمين يحول دون قيامنا بالعديد من النشاطات كقيادة السيارة، والأكل، والكتابة، والتعبير عن المشاعر.

الحوار بين الجسد والنفس: المعصمان

إذا كنتم تشعرون بالألم في المعصمين فهذا يعني أنّ هنالك نشاطاً ما تقاومونه أو تتجنبونه أو تتمنون عدم القيام به أو ربّما تشعرون أنّكم مقيّدون ولا تستطيعون القيام به.

- هل تشعرون أنّكم تتعرضون للضغط أو للتوتر؟
 - هل تشعرون أنّكم غير قادرين على القيام بما يُطلب منكم؟
 - هل تتعرضون للتجاذب بين اتجاهات مختلفة؟
- يشير الكسر في المعصم إلى وجود صراع داخلي عميق يتعلق بما تقومون به أو بما يفعله الآخرون بكم.

- ما الذي انكسر في داخلكم؟
- كيف يؤثر الكسر في معصمكم على نشاطكم؟
- هل تريدون التوقّف عما تقومون به؟
- هل هنالك شيء أو شخص يوقفكم عن ذلك؟

راجع أيضاً: المفاصل.

اليدين

ينمّي الأولاد قدراتهم العقلية بالعمل بيديهم. وعندما يخفّ نشاط الدماغ عند البالغين، كما يحصل إثر السكتة الدماغية مثلاً، تخفّ البراعة اليدوية. اليدان هما أداة الخلق والإبداع، لذا فإنّهما تمثّلان كافة الطرق التي تقومون وفقها بالأشياء وكافة المشاعر التي تكونونها تجاه ما تقومون به.

نلمس بعضنا بعضاً بأيدينا. واللمس أمر أساسي وضروري للحياة. من دون لمس، نشعر أنّه غير مرغوب بنا ونشعر بعدم الأمان؛ وقد نتوقّف أيضاً عن النمو. في إحدى الدراسات، تمّ الفصل بين صغار القروود وأمّهاتها بحاجز زجاجي بحيث تتمكّن من رؤيتها وسماعها وحتى شمّها ولكن من دون أن تقدر على لمسها، ولقد تبين أنّ هذا الفصل قد أدّى إلى إعاقة نمو الصغار.

تتصلون ببعضكم ببعض عبر اللمس. تشفون أنفسكم والآخرين عبر اللمس، فتحزّرون أنفسكم وتحزّرونهم من الوحدة والألم. هل تتوقون إلى أن تلمسوا الآخرين وإلى أن تلمسوا بدوركم؟ قد تشير المشاكل في يديكم إلى أنّكم ترغبون في مدّ يدكم ولمس الآخر لكنّ الخوف أو عدم الثقة يردعكم.

يشير تيبس اليدين إلى موقف متحجّر أو مقاوم حيال عملكم أو التعبير عن مشاعركم، ويدلّ ألم اليدين على أنّ ما تقومون به يسبّب لكم الانزعاج أو أنّ شيئاً ما يقوم به آخرون يسبّب لكم الأذى والألم. كثيراً ما يشير ألم المفاصل الناتج عن الالتهاب في اليدين إلى نقد ذاتي مبالغ فيه حيال ما تفعلونه، أو ما يُرتكب بحقّكم. وينشأ الصراع الداخلي لأنّه من طبيعتكم أن تفتحوا على الخارج لكنّ الطاقة تعود إلى الداخل.

يدلّ تعرّق اليدين المفرط على أنّكم تشعرون بالعصبية والقلق وحتى بالخوف حيال ما تقومون به. وقد تُظهر برودة اليدين الشديدة أنّكم تسحبون المشاعر من عملكم، أو تشعرون بالخوف من المشاركة أو من الانخراط في ما تفعلونه.

الحوار بين الجسد والنفس: اليدين

تسبقكم يداكم لملاقاة العالم. إنهما ترمزان إلى كيفية تعاملكم مع الحياة أو إلى الطريقة التي تُعاملون بها. إنهما تعبير عن طاقة القلب، فهما تلمسون أو تلاطفون أو تُظهرون الحب أو تشكّلون قبضة وتعبرون عن الكره.

- هل تلمسون الشخص المناسب؟ بالطريقة الصحيحة؟
 - هل تريدون حقاً تسديد لكمة إلى أحدهم؟
 - هل تشعرون بالاستياء لمُدّكم يد المساعدة لشخص آخر ثمّ عدم تلقّيكم المساعدة التي تحتاجونها؟
- اليدين «تشابكان وتتلويان قلقاً» أو «تُمسكان بيأس» أو «تُطبقان بغضب»، فمثلان بذلك الحركة التي قد ترغبون في القيام بها تجاه شخص ما. يمكنكم «ترك الأمور تفلت من أيديكم» أو الإمساك بها.

- هل تخافون من إفلات الأمور؟
- هل تتشبثون بأحدهم بقوة أكثر من اللازم خوفاً من أن يرحل؟
- ما مدى إدراككم لعالمكم وسيطرتكم عليه؟

أصابع اليدين

يدل الإبهام على السلطة والإمساك بزمام الأمور كما يرمز إلى الخوف والقلق. ونستعمل السبابة لتدلّ على الآخرين وتتهمهم، من دون أن نعترف بدورنا وضلوعنا في المسألة.

الحوار بين الجسد والنفس: الأصابع

الأصابع امتداد لليدين وهي تمتد إلى العالم وكثيراً ما تتأذى قبل أجزاء الجسم الأخرى.

إذا كانت الأصابع تتخذ شكلاً معقوفاً، فاتبعوا تلك الحركة وحلّوها.

- ما الذي تحاول الحركة أن تقوله لكم؟
- هل تجعل الأصابع تتخذ شكل القبضة، وإذا كان الحال كذلك فهل تريد القبضة ضرب شخص ما أو شيء ما؟
- هل تشير الأصابع بعيداً عنكم، كما لو أنّها تسعى إلى اكتشاف مجالات جديدة؟
- هل تمتد في اتجاهات مختلفة، كما لو أنّ وحدة الهدف قد ضاعت؟

الظهر

عندما تطوّرت الحيوانات من السير على الأربع إلى الوقوف والسير على قدمين اثنتين، لم تعد الذراعان واليدان تحملان ثقل النصف الأعلى من الجسم، الذي أصبح يتركز على القسم الأسفل

من الظهر وعلى الحوض. العمود الفقري يمنحك الدعم والقوة ويسمح لكم بالوقوف منتصبين فيمنحك الكرامة والعزة. ويشتمل العمود الفقري على الجهاز العصبي المركزي وعلى مخزون الدم المركزي، وبالتالي فإن كل أفكاركم ومشاعركم وتجاربكم وردود فعلكم وانطباعاتكم تُسجّل فيه. ومع ذلك فإن أكثر من خمسة ملايين شخص يعانون من ألم الظهر المزمن في الولايات المتحدة وحدها، وتُصرف سنوياً مبالغ هائلة من المال في العلاجات الطبية كما تضيع مبالغ كبيرة أخرى نتيجة تدني الإنتاجية بسبب مشاكل الظهر. تبدأ حالات كثيرة من ألم الظهر بإصابة أو بمشكلة ناتجة عن حمل الأوزان الثقيلة، ولكن إذا ما دققتُم ملياً في الأمر فستجدون أن هنالك مسائل نفسية أو انفعالات سببت توتراً أو ضعفاً أو انقباضاً قبل الإصابة.

أعلى الظهر ووسط الظهر وأسفل الظهر

يرتبط الظهر بالمسائل المتعلقة باستمرار الحياة: مثل كسب الرزق أو تحمّل الأعباء المادية أو إعالة الأسرة أو وقوف المرء بمفرده من دون الاتكال على أي شخص آخر. ويمكن للأفكار من نوع «لا أحد يساندني» أو «لقد خذلني الجميع» أن تترجم على شكل ألم أو ضعف في الظهر. يمكنكم أن تقفوا وتثبتوا في وجه المشاكل وتسيروا منتصبين القامة، أو أن تصبحوا متقوسين محدودبين نتيجة ثقل أحمالكم. هل هنالك شخص أو شيء يمارس عليكم الضغوط؟ هل تشعرون أنّكم تحملون أعباء تفوق طاقتكم على التحمّل؟.

الحوار بين النفس والجسد: أعلى ووسط وأسفل الظهر

أعلى الظهر هو الجهة الموازية للقلب. قد تبدو الجهة الأمامية من الجسم لطيفة وودودة، أما الجهة الخلفية منه أو الظهر فنضع فيها كل مشاعرنا المكبوتة من غضب واستياء وشعور بالذنب وخجل (خزي) وخوف كما نخزن أيضاً في هذه المنطقة من ظهرنا أشخاصاً عرفناهم وذكريات ومشاعر نرغب في إبعادها أو إنكارها أو تجاهلها. هل تديرون ظهركم لشخص ما أو شيء ما؟

يرتبط الجزء الأعلى من الظهر بالتعبير عن النفس من خلال الأعمال ويرتبط بكل ما يعيق ذلك التعبير. وفي هذا القسم تنشأ مشاكل تحقيق الذات والأحلام الضائعة والتسويات المزعجة.

- هل تقومون بكثير من التسويات والتنازلات أو لم يعد لكم أي سلطة؟ يمكن للمشاعر المكبوتة أن تلوي العضلات والعظام. وقد تكون العضلات المشدودة مشبعة بالغضب.

- هل تواجهون صعوبات؟

يؤمن الجزء الأوسط من الظهر التوازن في وسط الجسم. وهو يسمح لكم بالانحناء والتحرك في اتجاهات مختلفة، فيمثل بذلك مرونتكم النفسية/ الانفعالية. إن أي مشاكل في هذا الجزء من الظهر تعكس جموداً وتيبساً أو تشبثاً في داخلنا بسبب الخوف أو عدم القدرة على التكيف مع الأحداث.

- أين تشعرون بالتيبس أو بالجمود في ذواتكم؟ لهذه المنطقة علاقة باتخاذ القرارات. وتشير أي مشاكل هنا إلى أنكم عالقون في التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، عالقون بين احتياجاتكم الخاصة ومتطلبات الآخرين.

• هل تريدون إثبات أنفسكم أكثر والتصرف بحزم أكبر والبوح باحتياجاتكم؟ يتخزن في الجزء الأوسط من الظهر الاستياء والامتعاض أيضاً. كم مرّة بدلتكم قصارى جهدكم لمساعدة أحدهم ثم عندما احتجتم للمساعدة لم يساعدكم أحد؟

• هل تميلون إلى ترك الآخرين يدوسون عليكم ويستخفون بمشاعركم ورغباتكم؟

يرتبط الجزء الأوسط للظهر بالضفيرة الشمسية solar plexus والشاكر الثالث، وهي منطقة قوّة وسلطة ونفوذ. يمكنكم استخدام تلك القوّة للسيطرة، أو لتعزيز ثققتكم الداخلية. يشير أي اختلال في التوازن هنا إلى مسائل لها علاقة بالقوّة والسلطة أو إلى الضعف، فالسلطة والقوّة مغريتان إلى أبعد حدّ. فإذا ذقتم السلطة والنفوذ مرّة واحدة يصبح من الصعب عليكم التخلي عنهما. لكنّ طاقة هذه المنطقة ترتبط أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالفساد والتلاعب.

يعبّر الجزء الأسفل من الظهر عن الثقل والعبء والمسؤولية التي يحملها كل إنسان. وإن لم يكن هنالك من يساعدكم بحمل العبء أو لم يكن لديكم إحساس بأنّ هنالك من يدعمكم ويساعدكم فإنّ هذا الجزء من الظهر قد ينهار.

• هل حاولتم طلب المساعدة؟

• هل هنالك من يزعجكم ويضايقكم (يقطع ظهركم) أو يتسبب لكم بمزيد من العمل في حين أنّكم تحتاجون للمساعدة؟

• يحافظ هذا الجزء من ظهركم على وقفتمكم المستقيمة

المنتصبية. إذا كنتم تشعرعون بالألم في هذه المنطقة، فهل تشعرعون أنّكم قد خُذلتُم أو خُيب أملكُم بشكل من الأشكال؟ عندما تقفون مستقيمين يكون البطن مكشوفاً وغير محمي، لذا قد يكون هنالك ميل إلى الانحناء إلى الأمام لحماية هذه المنطقة الحساسة، هل تشعرعون بأنّكم ضعفاء ومعرّضين جداً؟

• هل تريدون التوقع والاختباء؟

لهذه المنطقة علاقة أيضاً باستمرارية الحياة والسلامة والأمان والاكْتفاء الذاتي وإعالة النفس. إذا كنتم تشعرعون بعدم الأمان، ربما لأنّكم غير قادرين على تحقيق ما يتوقّعه منكم الآخرون - فقد تشعرعون عندئذٍ بالضغط في أسفل الظهر.

• هل تشكون في قدرتكم على إعالة أنفسكم؟

• هل تشعرعون أنّكم منعزلون؟

• هل تحاولون القيام بأشياء أكثر من اللازم؟ إنّ الأعضاء التي تتفرّع نزولاً في الساقين تبدأ من الجزء الأسفل من العمود الفقري، لذا فإنّ الضغط في هذا المكان يمكنه أن يتسبب بالألم أو الخدر في الساقين والقدمين، ما يؤثّر سلباً في حركتكم وتقدّمكم.

ألم الظهر

يعتقد معظمنا أنّ ألم الظهر ناجم عن تضرّر بنية العمود الفقري أو العضلات. قد يكون هذا صحيحاً في بعض الحالات، لكنّ الدراسات أظهرت أنّ الأمر ليس كذلك في معظم الأحيان. فعلى سبيل المثال، أوردت المجلة الطبية *New England Journal*

of Medicine تقريراً عن دراسة أظهرت أن الأغلبية الساحقة من الأشخاص الذين لا يعانون أي ألم في ظهرهم لديهم في الواقع مشكلة في عمودهم الفقري كفتق مثلاً في إحدى الفقرات، في حين أن العديد ممن يعانون من ألم ظهر مزمن ليس لديهم أي تشوهات على الإطلاق. بكلام آخر، ليس العيب البنيوي بالضرورة سبباً للقلق، وحتى لو تعرّض الظهر للإصابة فإنه يشفى عادة بسرعة.

كثبت د. كريستيان نورثروب فقالت: «يستشير معظم الأشخاص الذين يعانون من ألم الظهر أكثر من طبيب ويطلب منهم جميع الأطباء أن يستريحوا أو أن يتناولوا دواء معيناً أو أن يستخدموا مجموعة متنوعة من الأجهزة والأدوات «لحماية» ظهرهم. ولقد أصبحت الصناعة التي تهتم بألم الظهر ضخمة جداً بحيث نجد شركات متخصصة في بيع مجموعة واسعة ومنوعة من المقاعد وقطع الأثاث وغيرها من الأجهزة المصمّمة لمساعدتكم على حماية ظهركم. وفي الكثير من الحالات يوصى أحياناً بالخضوع لعملية جراحية لكن غالباً ما يزيد هذا الطين بلة والمشكلة سوءاً، إذا لم تتم معالجة السبب الأصلي للألم».

يبدو أن معظم حالات ألم الظهر المزمن ناتجة في الواقع ليس من مشاكل في العمود الفقري ولكن من التوتر والتشنج في العضلات ويجب عدم تجاهل هذه الحالة والتقليل من خطورتها فهي تتسبب بألم شديد. وينتج هذا التوتر العضلي عن التوتر النفسي والانفعال الكامن وراء هذا الألم. فقد يخبيء خلفه غضباً أو خوفاً أو إرهاقاً، أو محاولة إثبات شيء ما لشخص ما، أو إنكار، أو حقد...

أثناء مراجعتي لهذا الكتاب، عانيتُ من ألم حاد في الظهر، ومن عرق النسا sciatica طوال سنة تقريباً نتيجة تشنج عضلي شديد. لكنني لم أتفاجأ ففي السنوات الخمس التي سبقت ذلك، بذلنا مسكننا أربع مرّات، كان آخرها رجوعنا من إنكلترا إلى الولايات المتحدة. فقد أصيب زوج أُمي بالخرف ومكث في دار للرعاية مدّة سنة كاملة قبل أن يتوفى، وكان علينا أن نسكن في مكان قريب منه ونساند أُمي. وقد أصيب أيضاً أحد أفراد العائلة بانهيار عصبي. وكنا نساfer كثيراً جداً بداعي العمل، الأمر الذي أصابني بالإرهاق. كنتُ بحاجة إلى الهدوء وعدم الحراك، فتولّى ظهري مهمة أن أبقى جامدة في مكاني.

بعدها أمسكت بزمام الأمور وحرّرت طبقات عميقة من الضغط النفسي، استرخت عضلات ظهري. خلال عملية الشفاء خضعت للعديد من العلاجات القائمة على تدليك الأنسجة العميقة وكشفت عن نزاعات عاطفية مع بعض أفراد العائلة ومخاوف من الهجر ومشاكل ذات صلة بالضعف وسرعة التأثر وبالاستسلام وكشفت أيضاً عن أماكن من الغضب العميق. فكما أنّ العضلات المتوتّرة تحتجز التوتر النفسي، فإنّه يمكن أيضاً «إعادة الإحساس بتلك الانفعالات» عند تحرير التوتّر العضلي.

كان د. جون سارنو أول من اكتشف كيف أنّ العضلات المتوتّرة المشدودة تعكس الانفعالات. فمثلما تطبقون فكّيكم بإحكام لحبس دموعكم، كذلك تشدّون عضلات المعدة أو الظهر أو الأرداف لحبس انفعالات أخرى أو مقاومتها. هذا مثال ممتاز لتعبير الجسم عما في الذهن، حيث يجد الضغط النفسي تعبيراً له في توتّر العضلات، ويمكنه أن يتفاهم طيلة أعوام من دون أن

نشعر به جسدياً. ويصح هذا خصوصاً في حالة التوتر الانفعالي المكبوت. إذا كنتم غير قادرين على تحرير هذا التوتر أو لا تعترفون حتى بوجود هذا التوتر، فسيعبّر هذا التوتر عن نفسه في الجسم.

لقد بينت الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يعانون من ألم ظهر مزمن يشدّون بشكل لا واع عضلات الظهر عندما يتعرّضون لاضطراب انفعالي أو نفسي. عندما تبقى العضلات متوترة لوقت طويل فإنّها تصبح مؤلمة جداً. وعندما تضيقون التوتر الناجم عن الألم إلى الخوف، سرعان ما تعلقون في دورة مفرغة من الألم.

كتب الأطباء سيغل وأوردانغ وجونسون في كتابهم Back sense فقالوا: «عندما نكون تحت ضغط نفسي تتوتر عضلاتنا. ويؤدي هذا التوتر إمّا إلى تشنجات عضلية مؤلمة جداً أو إلى أوجاع غير حادة. ولكن إذا استمر ألم الظهر هذا فقد نصاب بالإحباط أو ينتابنا الغضب. وتؤدي هذه المشاعر إلى شدّ العضلات أكثر ممّا يؤدي بدوره إلى مزيد من الألم وتبدأ الدورة من جديد».

يمكن للمشاكل والاضطرابات أن تتراكم بسهولة على مدى السنين من دون أن نعي لها أو ندركها. فإذا اخترتم مثلاً صدمة نفسية/ أو ضغطاً نفسياً بعد الصدمة فإنّ ذلك يستقرّ في العمود الفقري. وقد لا يؤثر بكم هذا على الإطلاق. ولكن إذا تعرّضتم بعد ذلك لصدمة أخرى أو لتجربة صعبة، فإنّ الطاقة ستذهب للمكان نفسه في عمودكم الفقري وقد يصبح الشفاء عندئذٍ أصعب. وقد تكون حادثة بسيطة هي الشرارة التي تؤدي إلى انهيار ظهركم. عندما تتراكم التجارب المؤلمة أو الصعبة، تؤثر

بالعضلات وتُضعف جريان الطاقة، ما يتسبب في النهاية بالألم. وهذا الألم هو الاستجابة المباشرة للألم النفسي المحجوز في لا وعيكم.

يتحقق شفاء التهاب العضل الناتج عن التوتر عن طريق الاعتراف بالدور الذي يلعبه الضغط الانفعالي، ولا سيما الغضب والخوف؛ وإيجاد طرق لتحريره وشفائه؛ والاسترخاء واستئناس النشاط البدني، مثل السير، بحيث تتلين العضلات وتسترخي. راجع أيضاً: الألم، عرق النسا.

الحوار بين الجسد والنفس: ألم الظهر

بما أنَّ الظهر بعيد عن النظر ولا يمكن الوصول إليه بسهولة فإنه يشكّل المكان المثالي لحفظ الانفعالات أو المشاكل المخبّأة أو المكبوتة التي لا تريدون مواجهتها، لأنكم إذا لم تروها أنتم فكيف يمكن لأي شخص آخر أن يراها؟ وعلى وجه الخصوص، قد يكون هنالك طبقات من الغضب اللاواعي محجوزة في عضلات الظهر.

- هل هناك من أمر أبعدتموه وتحتاجون إلى الاعتراف به وقبوله؟
- هل تكيّتون مشاعركم، خصوصاً الغضب والأسى والشعور بالذنب؟
- تقولون إنَّ مظهركم «يزعجكم» كما لو أنّه اقترف سوءاً، ولكن هل الظهر هو المزعج أم الأمور التي أقيمت بها فيه؟
- هل هنالك ما يعيقكم عن التقدّم؟

إذا كنتم تعانون من أي نوع من مشاكل الظهر، اطرحوا على أنفسكم هذه الأسئلة:

- هل تحاولون أو تضطرون إلى فعل كل شيء بنفسكم من دون القدرة على طلب المساعدة؟
- هل تشعررون أنّ أحد الأشخاص لا يدعمكم أو قد خذلكم؟
- هل تخشون ما ينتظركم في المستقبل القريب؟
- هل يشير عمودكم الفقري المتيبس غير القادر على الانثناء بسهولة إلى تيبس شعوري داخلي؟
- أي ضغط نفسي يظهر كضغط وتوتر في ظهركم؟

بفضل العمود الفقري والجهاز العصبي المركزي، يتصل كل جزء من الجسم بالأجزاء الباقية فتشكّل معاً شبكة مترابطة. كما أنّ العمود الفقري يحمل الهيكل العظمي كلّه، وبالتالي فإنّ مشاكل العمود الفقري تتصل بالمشاكل المركزية التي تؤثر في كل ناحية من حياتنا. تُظهر المشاكل في عضلات الظهر، مثل التيبس، وجود مقاومة وصراع داخلي. ربما هناك مقاومة لما سيأتي لاحقاً في الحياة، أو أنّكم تشعررون بعدم قدرتكم على الاستمرار في فعل كل شيء من دون دعم. أما إذا كانت المشكلة في وقفتكم، فعليكم عندئذٍ مراجعة نظرتكم لمكانتكم بين الناس.

- هل تقفون بشكل مستقيم أم مُنحني الظهر؟
- هل أنتم بحاجة إلى تقويم حياتكم؟
- هل تشعررون أنّ أعباء الآخرين النفسية أو الانفعالية تثقل كاهلكم؟

إنَّ انزلاق أو فتق الأقراص الفقرية (الديسك) مرتبط في الأساس بالشعور بالضغط، حيث يضغط وزن العمود الفقري على المادة الهلامية أو الغضروفية المحيطة بالقرص. الأقراص أشبه بوسائد تمتص الصدمات، وعند ممارسة ضغط مفرط عليها تخرج من مكانها.

- هل تشعرين بوجود ضغط عليكم لتكونوا على مستوى توقعات شخص آخر؟
 - هل تمارسون ضغطاً على أنفسكم، لتبقوا أقوىاء وتخفوا مشاعركم الحقيقية؟
 - هل عبء المسؤولية الملقاة عليكم أثقل مما يمكنكم احتماله؟
 - هل تشعرين أن لا أحد يدعمكم ويساندكم؟
 - يشير الكسر في الظهر إلى نزاع عميق مع هدفكم أو مكانكم في الحياة، أو إلى نزاع داخلي يعيق قدرتكم على الاستمرار.
 - هل تحاولون الذهاب في اتجاهين مختلفين في الوقت نفسه؟
 - هل تشعرين أن لا أحد يدعمكم وأنكم وحدكم في هذه الحياة، وأنكم متروكون مهملون؟
 - هل تشعرين أنكم غير قادرين على الدفاع عن أنفسكم وعن حقوقكم؟
 - ما هو ذلك العبء الهائل الذي تسبب في النهاية بكسر ظهركم؟ ما الذي يسمح لكم كسر ظهركم بأن تفعلوا أو لا تفعلوا؟
- راجع أيضاً: العظام، العضلات، الأعصاب، الألم.

الرَدْفَان

قد يبدو الردفان لينين إلا أنَّ عضلات الردفين هي في أكثر الأحيان العضلات الأكثر انقباضاً وتوتراً في الجسم، وذلك لأنكم تستطيعون أن تختبئوا فيها أي توتر أو عصبية قد تشعرون بها. وقد يكون ذلك التوتر محجوباً عن النظر، إلا أنَّكم ستشعرون بتأثيره في كل جسمكم. وإذا تعبت عضلات الردفين المشدودة باستمرار فإنها تتسبب بالتواء العمود الفقري وبألم في الظهر، كما يمكن لهذا التوتر العضلي أن يؤثر في عمل الأمعاء فيؤدي إلى الإمساك أو إلى تهيج الأمعاء. كما أنَّ للردفين علاقة بمشاكل ذات صلة بالقوة والسلطة والسيطرة.

الحوار بين الجسد والنفس: الردفان

تحققوا بسرعة من عضلات مؤخرتكم. هل هي مسترخية؟ أو أنها منقبضة ومشدودة؟ إذا كانت مشدودة، ارخوها بفعل إرادي ولاحظوا الفرق في تصرفكم.

- ما الذي تجلسون عليه أو تكبئونه؟
- ما هي الطاقة المحتجزة في مؤخرتكم؟
- هل تختبئون مشاعر تردد وعدم ثقة؟
- هل تخفون حاجتكم إلى الدعم والتعزية؟

لمنطقة الردفين علاقة أيضاً بالطرح والإفراغ. ويمكن لتجربة تدريب الطفل على الدخول إلى الحمام لقضاء حاجته أن يكون لها تأثير قوي على حياته كلها، ولا سيما على قدرته على الشعور

بالاسترخاء والعفوية بدلاً من الشعور بأنه مشدود ومقيّد. بالنسبة إلى الأطفال الصغار، يشكّل الطعام مجال السيطرة الوحيد المتوقع لهم، فيرفضون أن يأكلوا أو يرفضون استخدام المرحاض. وبالتالي كثيراً ما نجد مشاكل السيطرة والسلطة في هذه المنطقة بالتحديد.

- هل تخشون العفوية والتصرّف بحريّة؟
 - هل تحتاجون إلى الإمساك بالسلطة والسيطرة على الأمور؟
 - قد يكون للتوتر في هذه المنطقة علاقة بوالديكم وتوقعاتهم. هل تشعررون أنّ عليكم فعل ما يريده والديكم؟
 - هل يتدخل والداكم في عملية اتخاذكم للقرارات؟
 - هل يسبّب لكم والداكم الإزعاج والاستياء؟
- لهذه المنطقة صلة أيضاً بمشاكل الحياة الجنسية والحميمية وبالمخاوف والتوترات وبالمشاكل المتعلقة بإحساسكم بالثبات والأمان وبأنّ هنالك من يدعمكم ويساندكم.
- راجع أيضاً: العضلات، الإمساك.

الصدر

يتضمّن الصدر جميع الأعضاء المانحة للحياة - القلب والرئتان والكبد والمعدة - ما يجعل منه القسم الأهم والأكثر حيوية. (بالنسبة للشديين، راجع الفصل 12). يمثّل الصدر صورتكم في عيون الناس: قوي أو ضعيف ومنقبض. الصدر هو

المكان الذي تشيرون إليه عندما تتكلمون عن أنفسكم، المكان الذي تشيرون إليه في أغلب الأحيان بـ«أنا». فأنتم لا توجهون إصبعكم إلى رأسكم أو بطنكم وتقولون هذا أنا، بل تدلون على قلبكم.

القلب هو مركز شعوركم؛ فيه تجدون شغفكم وحبكم وحزنكم ومغفرتكم. عندما تشعررون بالحب، تشعررون به في القلب وليس في الرأس. وبالتالي فإن المشاكل التي تصيب الصدر تدل على اضطراب مشاعركم تجاه أنفسكم وتقديركم لأنفسكم.

إن الصدر المنتفخ، الذي يدفع للأمام لجعله يبدو أكبر حجماً وأكثر قوة مما هو في الحقيقة، هو صدر يخفي في الكثير من الأحيان شعوراً بالشك أو بعدم الثقة، ونراه في الوقفة العسكرية.

يُدرَّب العسكر على رفع أكتافهم إلى الخلف ودفع صدورهم إلى الأمام تعبيراً عن الشجاعة المصطنعة، وهم في ذلك أشبه بالطائر الذي ينفخ ريشه لإثارة إعجاب الإناث. يولد هذا الصدر المنفوخ صورة توحى بالقوة والسلطة لكنه كثيراً ما يكون مجرد درع واقٍ يخفي وراءه ضعفاً داخلياً.

يشير الصدر الضعيف أو المقعر إلى الداخل إلى ضياع الهوية الذاتية، كما لو أنكم لم تجدوا ذاتكم بعد، «فالأنا» الموجودة في الداخل لم تبرز بعد. وقد يكون هنالك خجل من التعبير وحاجة للاطمئنان. تدل هذه الوضعية على موقف مكتئب أو حزين أو عاجز، يمكن تحسينه ونفخ روح جديدة فيه بالتنفس العميق. فالتنفس ليس أساسياً فقط للحياة ولكن أيضاً لتحرير

التوتر والتخلص من الضغط الداخلي. عندما تتنفسون بعمق يفتح صدركم فتمتكنون من فتح قلبكم من دون خوف.

الحوار بين الجسد والنفس: الصدر

يمكنكم التحقق من هذه الأفكار بأنفسكم:

- اختبروا لغة الكتفين والصدر الجسدية بترك كتفيكم تنزلان وتنحيان ناحية صدركم. لاحظوا كيف تتغير مشاعركم وينتابكم الحزن أو الاكتئاب أو فقدان الأمل واليأس في هذه الوضعية.
- ادفعوا الآن بكتفيكم إلى الوراء وبصدركم إلى الأمام كطائر ينفش ريشه ولاحظوا كيف يثير ذلك فيكم مشاعر الشجاعة والبرسالة.
- دعوا الآن كتفيكم تسترخيان؛ وتنفسوا في وسط صدركم ليضع لحظات، واشعروا بقلبيكم يفتح في كل مرة يدخل فيها الهواء. لاحظوا كيف يولد ذلك مشاعر سلام وراحة وأيضاً حب.

القفس الصدري

تحيط الأضلاع بالأعضاء الموجودة في الصدر وتحميها، فهي كالحراس الذي يحرسون كيانتنا الباطني. إذا كنتم تعانون من رضوض أو كسور في الأضلاع، عليكم أن تسألوا أنفسكم إذا كنتم تخليتم عن حذركم وتيقظكم وسمحتم لأحدهم بالاقتراب أكثر مما ترغبون، أو قد يعني ذلك أنكم تشعرون ربما أنكم ضعفاء ومعرضون للأذى.

عند قاعدة القفص الصدري sternum منطقة لينة يتجمع فيها الحزن وتربطكم بمشاعركم وانفعالاتكم.

الحوار بين الجسد والنفس: القفص الصدري

للأضلاع علاقة بالحدود والقيود.

- هل تعرفون ما هي حدودكم، وإلى أي مدى تريدون الوصول، وما يمكنكم تقديمه؟
- هل تحاولون إرضاء الجميع وتهملون الاعتناء بأنفسكم فتتخطون بالتالي قدراتكم؟
- هل تحتاجون إلى حماية مشاعركم بحيث لا تتعرضون للإساءة أو الاستغلال؟

الحجاب الحاجز

الحجاب الحاجز diaphragm عضلة كبيرة مسطحة موجودة في الصدر تحت الرئتين، وهي ضرورية لعملية التنفس. يسمح لكم الحجاب الحاجز بأخذ نَفَس عميق وإدخال الحياة إلى أعماقكم، ثم عند إخراج الهواء (الزفير)، يسمح لكم الحجاب بتحرير التوتر أو الضغط. عندما يكون الحجاب متيبساً وتنقصه الليونة يتسبب بتنفس سطحي أو يحدّ التنفس، ويقسم حاجزاً بين العالم العلوي، عالم الفكر والنشاط العقلي، والعالم السفلي، عالم الانفعال والحس والطاقة الجنسية.

أما مشاكل الحجاب الحاجز فتشير إلى وجود مقاومة أو

خوف من البوح بمشاعركم العميقة فترسمون خطأ فاصلاً في هذه المنطقة، لإبقاء مشاكلكم الشخصية الأكثر حميمية بعيداً عن العالم. وتتركز هنا أيضاً النزاعات المتعلقة بالسيطرة والسلطة، ولا سيما السيطرة على الآخرين. يسمح التنفس العميق من البطن بإرخاء الحجاب الحاجز والتخلص من الحاجة للسيطرة ومن أي مشاعر مكبوتة.

البطن

في هذه المنطقة من الجسم نجد الأمعاء والكليتين والأعضاء التناسلية، يغطيها غلاف عضلي كبير يمتد من الأضلاع إلى عظم العانة الذي يحمي مقدّمة الجسم. هذه المنطقة مركز أساسي للشعور، لذا فإن عضلات البطن المشدودة بقوة تُظهر شعوراً بالضعف أو خوفاً من الحميمية؛ إنها طريقة لإبعاد أي شخص يقترب أكثر من اللازم. وتشير هذه العضلات المشدودة إلى خوف من الشعور، إذ إن الأمعاء هي مركز الانفعالات. عن طريق شد العضلات إلى الداخل تتمكنون من حبس المشاعر الموجودة تحتها. بالمقابل، تشير عضلات البطن الرخوة والطيّرة إلى افتقار الشخص إلى الاستقامة والكرامة، أو إلى عدم الرضا الداخلي، أو غياب الاهتمام أو احترام الذات. كما تدلّ على اللامبالاة التي تخفي في الكثير من الأحيان تعاسة أعمق أو عدم رضا أو توق حقيقي للحصول على الاهتمام والرعاية.

في وسط منطقة البطن نجد الضفيرة الشمسية solar plexus التي تحقّق التوازن بين طبيعتكم الانطوائية introvert والانفتاحية extrovert - اللتين نراهما في القسمين الأعلى والأسفل من

الجسم . يركّز الصدر والقسم الأعلى من الجسم أكثر على «الأنا» والمسائل الشخصية، في حين أنّ الحوض والقسم الأسفل من الجسم يعكسان المسائل الاجتماعية وتلك المتعلقة بالمشاركة (مثل الجنس والولادة).

في منطقة الضفيرة الشمسية قوّة عظيمة . ويعتبر الصينيون أنّ النقطة التي تقع بين سنتيمترين وخمس سنتيمترات تحت السرة هي مركز التشي (أو Qi)، أو قوّة الحياة، ويدعونها هارا hara . بتركيز وعيكم في هذه النقطة بالتحديد، يمكنكم استقاء الطاقة من مورد طاقة هائل . ولا يمنحكم مصدر الطاقة هذا سلطة على الآخرين لكنه يصلكم بمركز قوتكم الشخصية . إنّ الأشخاص الذين يمارسون الفنون القتالية، مثل الكاراتيه، يجدون القوّة والقدرة على التركيز بتركيز وعيهم في هذه المنطقة . إذا كانت الهارا قوية ومتوازنة، فلا يمكن إزاحتكم أو الإخلال بتوازنكم .

خذوا بضع دقائق الآن للاتصال بقوة الحياة فيكم (الهارا).

قفوا في وضعية مستقيمة

أبعدوا قدميكم بضعة سنتيمترات الواحدة عن الأخرى، مع إبقاء الذراعين إلى جانبيّ الجسم . خذوا نفساً عميقاً ثم اتركوا الهواء يخرج .

اتصلوا بالهارا

ركّزوا انتباهكم على النقطة الكائنة تحت سرتكم بحوالى

السنتمترين . وعندما تستنشقون وتُدخلون الهواء، تخيلوا أنّكم تسحبون الهواء إلى هذه المنطقة بالتحديد. عليكم أخذ نَفَس طويل وعميق في كل مرّة. دعوا عضلات بطنكم تلين وبطنكم يتوسّع مع كل نَفَس.

لاحظوا كيفية شعوركم

لاحظوا الإحساس بالقوة الهادئة والتناغم الداخلي.

تابعوا التمرين

استمروا في التنفّس العميق لبضع دقائق أخرى.

الحوض والوركين

يمنحنا الحوض التوازن والثبات ويشكّل محوراً بين النصفين الأعلى والأسفل من الجسم، فيوازن بين عالم الفعل والخلق العلوي، وعالم الحركة السفلي. وفي هذه المنطقة يجري مقدار هائل من النشاط. هنا، تمارسون الحب وتلد النساء أطفالهن وتهضمون الطعام وتفرغون الفضلات... وكلها أفعال مرتبطة بالأمان والبقاء والتواصل والعلاقات مع الآخرين.

يشكّل الحوض نقطة انطلاق الطاقة الحركية التي تجري من الوركين نزولاً في الساقين وصولاً إلى القدمين. تمثل القدمان تلك الطاقة الحركية في العالم، في حين يمثل الوركين مشاعركم حيال الخطوة التي تقومون بها أو على وشك القيام بها داخلكم. وقد يظهر في هذه المنطقة خوفكم من هذه الحركة، كأن تتساءلوا كيف ستستمرون وحدكم بعد خسارة أحد أحبائكم، أو كالقلق

حيال انتقالكم إلى منزل جديد، أو ربما الخوف من عدم وجود هدف تتقدمون نحوه أو الخوف من المكان الذي تقصدونه. والوركان هما أكثر الأماكن المعرضة للكسر عند المسنين - وهذه المجموعة العمرية تخشى أكثر من غيرها المستقبل القريب.

وبما أن الوركين هما مركز الحركة فإنهما يرمزان أيضاً إلى قدرتك على تجاوز الماضي والدخول في مجالات جديدة. الطبيعة في حالة من التغيير المستمر، لذا فعندما تقاومون التغيير تقاومون الحياة نفسها. إلا أن التغيير ليس دائماً سهلاً. التقاعد، الطلاق، الحصول على وظيفة جديدة: كلها مسائل قد تحمل خوفاً كبيراً.

الوركان مكان ممتاز لزيادة الوزن، وبما أن هذه المنطقة تحتوي على الأعضاء التناسلية فكثيراً ما تكون زيادة الوزن مرتبطة بالرغبة في الابتعاد عن الحميمية الجنسية، فتحت تلك الطبقات الزائدة قد يكون هنالك ذكريات مخبأة أو مشاعر مكبوتة تُخفى عن الأنظار. إذا كنتم تعانيون من زيادة في الوزن، تحققوا من مشاعركم الجنسية. ابحثوا عن المكان الذي تحتاجون فيه إلى شفاء.

وبما أن هذه المنطقة هي المكان الذي تحدث فيه الولادة، فإن للحوض صلة بعلاقتكم مع والديكم، ولا سيما مع أمكم. مع تقدمكم في السن، قد تجدون أن هذا هو المكان الذي تحملون فيه رمزياً أحد والديكم - أو تشعرون بعدم القدرة، من الناحية الشعورية، على الاستقلال والاعتماد على أنفسكم. ومع تحويلكم من طفل إلى شخص بالغ، تُبعدكم الحركة عن والديكم وتأخذكم إلى حياة مستقلة. ولكن كثيراً ما تكون تلك الحركة محملة بمسائل نزاعية عاطفية أو بضغطات أبوية. وتعكس هذه المنطقة تلك النزاعات الداخلية.

الحوار بين الجسد والنفس: الحوض والوركين

تشير أي مشكلة في منطقة الوركين إلى عدم القدرة على تجاوز الماضي أو إلى شعور بعدم القدرة على الاعتماد على الذات. ويمكن أن يدلّ التيبس أو الألم في الوركين على أنّ تحدي التغيير يخلق رغبة في التثبت بالأشياء كما هي.

- هل تشعرون وكأنّ رجلكم لم تعد تحملانكم؟
- هل هنالك ما يقلقكم أو يخيفكم؟
- هل أنتم على وشك التقاعد وتخشون ألا تجدوا هدفاً لحياتكم من دون عمل؟
- هل تقلقون حيال قدرتكم على تدبّر أمركم مادياً بعد ذلك؟

تشمل أيضاً منطقة الوركين الأعضاء الجنسية والحياة الجنسية، وهي ذات صلة بالحميمية والثقة ضمن العلاقة. يمكن للحميمية أن تخلق الكثير من الشكوك والتردد، ما يؤدي إلى انقطاع التواصل.

- هل تخشون أن يقترب أحدهم منكم أكثر من اللازم؟
- هل تسبب أي جرح عاطفي في الماضي بانسحاب الطاقة من هذه المنطقة؟
- هل تريدون المضي في اتجاهكم الخاص والابتعاد عن العلاقة؟

راجع أيضاً: العظام، الأمعاء، الأعضاء التناسلية.

الساقان

الساقان مسؤولتان عن حركتكم وعن الاتجاه الذي تتخذونه وعن قدرتكم على الوقوف والسير والركض والرقص والتحرك. تحملكم الساقان قُدماً في الحياة وتنقلاتكم في أنحاء العالم، وتمنحانكم الثبات والاتصال بالأرض، حيث تؤكد كل خطوة تخطونها أن الأرض ستحملكم وتمدكم بأسباب الحياة، وهذا ما يفسر التشوش الذي يصيبكم عندما تنزل بكم القدم أو تتعثرون، كما لو أن العالم قد توقّف فجأة عن التصرف كما يفترض به أن يفعل.

عندما تكون الأرض التي تقفون عليها أو الاتجاه الذي تسيرون فيه غير أكيد أو مشحون بالنزاعات، يظهر ذلك في حركتكم أثناء سيركم. هنالك فارق كبير بين شخص يخطو بخطوات صغيرة غير ثابتة ومرتدة وشخص يخطو بخطوات كبيرة وواثقة. قد يتعثر شخص وتنزل به القدم أثناء سيره وقد يتحرك شخص آخر برشاقة باتجاه هدف محدد. اجعلوا أحد الأصدقاء يراقبكم وأنتم تسيرون ويخبركم بما تفعلونه - فكروا في كيفية انعكاس ذلك على حياتكم. هل تتقدمون وأنتم تتعثرون؟

الحوار بين الجسد والنفس: الساقان

تمنحك الساقان القويتان الثبات والقوة للدفاع عن أنفسكم وعن حقوقكم، لكنّ الساقين الضخمتين أو العريضتين أكثر من اللازم أو الساقين القويتين البارزتي العضلات قد تكونان ثابتتين جداً على الأرض بحيث يصعب على صاحبهما أن يكون تلقائياً وعفواً أو أن يتحرك بخفة وسهولة.

- هل تتشبثون بشيء ما بقوة أكثر من اللازم؟
- هل تخافون التغيير؟
- هل خذلكم أحد مرّات عديدة؟
- أما الساقان الضعيفتان فتشيران إلى عدم الشعور بالأمان.
- هل تجدون صعوبة في البقاء بمفردكم؟
- هل تخافون الالتزام؟

تُحتجَز في الفخذين مسائل نزاعية لها علاقة بالماضي، مثل المشاكل مع الوالدين وذكريات الطفولة المؤذية المسببة للصدمات والغضب والاستياء. وترتبط هذه المنطقة ارتباطاً وثيقاً بالحياة الجنسية والحياة الحميمة، التي تتعلّمونها في البداية من مواقف أهلكم وطريقة تصرفهم. على غرار الذراعين، تعبّر لغة ساقيك عن الكثير، وفقاً لانغلاقهما أو انفتاحهما.

عندما تبقون ساقيك متلاصقتين تحمون بذلك أعضاءكم الجنسية، في حين أنّ فتح الفخذين يعني أنّكم منفتحين على الإمكانيات الجنسية.

وإذا كان هنالك أي خوف أو مقاومة فإننا نجده في الكثير من الأحيان في العضلات المشدودة أو في النسيج الدهني الزائد، الذي يشبه جداراً واقياً يخفي مشاعركم الحقيقية. كثيراً ما يصبح لدى النساء وزن زائد في هذه المنطقة بعد إنجاب الأولاد.

- هل تغيّرت علاقتكم الجنسية بشريككم؟
- هل استحضرت تربية الأولاد ذكريات مؤلمة من طفولتكم؟
- هل تحاولون التشبّث بالأمر كما هي؟

• هل يبدو المستقبل مخيفاً؟

تبدأ إرادة التحرك في الوركين وتنزل إلى القدمين، فتظهر الطاقة في القسم الأسفل من الساق. بكلام آخر، تمثل هذه المنطقة مشاعركم حيال الاتجاه الذي أنتم على وشك إنجازه، وتتصل أيضاً بمركزكم وموقعكم في الحياة.

• هل تفضّلون الذهاب في الاتجاه المعاكس؟

• هل تشعررون بعدم الأمان أو التردد أو عدم الثقة حيال الاتجاه الذي تسرون فيه؟

تشير عضلات الربلة المشدودة إلى تشبث بالماضي ومقاومة للمستقبل. ربما تشعررون أن لا أحد يدعمكم ويساندكم فتمسكون وتشبثون بقوة لكي تتأكدوا من قدرتكم على الوقوف.

• هل تحاولون التشبث بالحاضر؟

• هل يبدو لكم المستقبل مخيفاً؟

إنّ الرضوض في الساق تشير إلى أنّكم تصطدمون بشيء ما أو أنّكم تسرون في الاتجاه الخاطيء وتحتاجون إلى إعادة تحديد مساركم.

• ما هي العوائق التي تعترضكم؟

• هل تخافون مما ينتظركم في المستقبل؟

أما الكسر في الساق فيعني أنّ هنالك نزاعاً عميقاً مع أنفسكم حول وجهة سيركم أو ما إذا كان من الأفضل أن تذهبوا في اتجاه آخر.

• هل هنالك ما يتجاذبكم في اتجاهين معاكسين؟

- هل تشعرزون بعدم القدرة على الدفاع عن نفسك وعن حقوقكم ومشاعركم؟
 - هل فقدتم مركزكم الاجتماعي؟
 - هل تشعرزون أن لا أحد يساندكم أو يدعمكم؟
 - كيف تتحركون في محيطكم؟
- راجع أيضاً: العظام، العضلات، الظهر، الحوض.

الركبتان

تسمح لكم الركبتان بالحركة والرقص والوقوف مستقيمين منتصبين. وبالتالي فإنهما مرتبطتان بالكبرياء والعناد والعجرفة والذاتية والأنانية، كما أنّهما مرتبطتان أيضاً بالتسليم والكياسة والتواضع. حاولوا السير من دون ثني ركبتيكم ولاحظوا الموقف المتحجر المتعرج الذي تمثله هذه المشية. عندما تثنون ركبتيكم يمكنكم تحرير مشاعركم والتعبير عنها. الكبرياء تجعلكم تتعشرون وتجعلكم العجرفة متحجرين وفظين كريهين، في حين أن التسليم يسمح لكم بالانثناء وبالتحرك بكرامة.

لغة الركبتين واضحة، لأنّ الركبتين تسمحان لكم بالركوع، وهو فعل تواضع أمام قوّة أو سلطة أعلى. تسمح لكم الركبتان بالانحناء والانثناء وتقديم التنازلات والعطاء وخصوصاً بالتسليم والاستسلام والتواضع. عندما تركعون تتخلّون عن أنانيتكم وتعتنقون التواضع؛ ومن دون هذه القدرة تصبحون عنيدين ومتكبرين ومتصلبين في رأيكم وتعتبرون أنفسكم أحسن أخلاقاً من الآخرين. غير أنّه عندما تستسلم الركبتان وتنهاران أسرع من

اللازم، وهما ترتجفان وتصطكان خوفاً، عليكم عندئذ أن تقفوا وتؤكدوا على مركزكم في محيطكم، وتعزوا احترامكم لذواتكم وثقتكم بنفسكم.

الركبتان أشبه بجهاز ممتص للصدمات، يتحمل الجهد بين وزن الجسم فوقه ومطبات الأرض تحته. الركبتان تحملان ثقل الجسم، فإذا ما أصبح هذا الثقل، أو الوزن، أكبر مما ينبغي فقد يظهر هذا الجهد في الركبتين. وقد لا يكون هذا الثقل جسدياً، فالعبء النفسي يمكنه أن يكون أيضاً ثقيلاً جداً.

الحوار بين الجسد والنفس: الركبتان

يشير وجود ماء في الركبة إلى احتباس الطاقة الانفعالية، ولا سيما إلى مقاومة التسليم، أو قد يكون هنالك قدر كبير جداً من الانفعال بحيث لا يمكن التعامل معه فتحمل الركبتان ثقله. يشير التهاب الركبة إلى أن شيئاً ما أو شخصاً ما يجعلكم تشعررون بالانفعال أو بالغضب، ولن تستسلموا أو تتراجعوا!.

يدلّ خلع الركبة على مقاومة التراجع والتسليم. لا تعود الركبة قادرة على تحمل الضغط فتتهار وتصبحون غير قادرين على المحافظة على وقفتكم وموقفكم. والخلع يعني الخسارة.

• ما الذي خسرتموه؟ وما الذي تحتاجونه لاستعادته؟

• كيف يمكنكم استعادة توازنكم وكرامتكم؟

راجع أيضاً: المفاصل، العظام.

الكاحلان

يسمح الكاحلان للجسم كله بالوقوف بشكل مستقيم والسير، وهذا إنجاز مدهش إذا ما أخذنا بعين الاعتبار رفعهما وهشاشتهما. إذا ما انزلق أحد الكاحلين فالجسم كله يسقط إلى الأرض. الدعم هو الأساس هنا، إذ إن الكاحلين يعكسان الدعم الذي تتكلمون عليه، وليس فقط الدعم الذي تنالونه من الآخرين ولكن أيضاً ذلك الصادر عن نظام الدعم الداخلي الذي بنيتموه لأنفسكم.

ويتألف هذا النظام الداخلي من القناعات النفسية والانفعالية التي تمنح حياتكم معنى وهدفاً والدعم العاطفي الذي تنالونه من أحبائكم ومن قناعاتكم الدينية أو الروحية. إذا ما انزعج منكم أي من هذا أو كان موضع شك أو تساؤل، فلا يعود هنالك ما يبيحكم واقفين. ويمكن أن يحدث هذا عندما تتعرضون لصدمة شديدة، أو عندما تشعرون أن هنالك من يبتدكم أو يخونكم.

الحوار بين الجسد والتفكير: الكاحلان

بما أن الكاحلين ضروريان لاستقامة الوقفة، فإنهما يميلان للانهار عندما تنهار الأمور التي تبيحكم ثابتين على قدميكم.

- هل تتعرض معتقداتكم للتشكيك؟
- هل فقدتم الدعم؟
- هل تشعرون أنكم «تطفون من غير مرساة» ومن دون أي دعم تمسكون به؟

يسمح لكم أيضاً الكاحلان بالتحرك بمزيد من الليونة، لكنهما، مثل الركبتين، مفصلان يحملان وزن الجسم، لذلك فقد تعود أي مشاكل تصيبهما إلى العبء النفسي أو وزن الجسم اللذين يكونان أثقل مما تستطيعون حمله.

- هل تشعرين أن المشاعر تثقل كاهلكم؟
- هل يمكنكم تخفيف حملكم؟

يشير التواء الكاحل إلى نقص في الليونة حيال الاتجاه الذي تسلكونه. الضغط شديد جداً، ما يجعل الطاقة تشتت، وتذهب في جميع الاتجاهات في وقت واحد.

- هل هناك ما يتجاذبكم في جميع الاتجاهات؟
- هل أنتم بحاجة لتغيير اتجاهكم؟
- ما الذي يحتاج إلى أن يتغير اتجاهه؟
- هل تعرّض نظام دعمكم للتشكيك أو للتقويض؟

يشير تورّم الكاحلين إلى احتجاز الطاقة الانفعالية، أو مقاومة إطلاق الطاقة. ويشير الكسر في الكاحل إلى وجود صراع داخلي عميق جداً بخصوص الأسس التي تعتمدون عليها والدعم الممنوح لكم لجهة المكان الذي تقصدونه.

- هل تحتاجون للسير في اتجاه جديد وتقاومون التغيير؟
- هل تشككون بمعتقداتكم الأساسية؟
- ما الذي أضربَ بقدرتكم على الدفاع عن حقوقكم ومشاعركم ومعتقداتكم؟
- ما الذي يسمح لكم كسر كاحلكم بفعله؟

- ما الذي يمنعكم كسر كاحلكم من فعله؟
- هل بلغتُم أخيراً نقطة الانكسار ولم تعودوا قادرين على تحمّل شيء أو شخص ما؟

راجع أيضاً: المفاصل، العظام، الساقان.

القدمان

هما صغيرتان جداً وتحملان شخصاً كبيراً جداً! يدهشني حقاً كيف تؤدّي قدمانا وظيفتهما يومياً من دون تضرر أو شكوى تُذكر. القدمان جزءان استثنائيان من الجسم، إذ بفضلهما تستطيعون أن تتواصلوا مع كامل جسمكم - تبدأ الأعصاب وخطوط meridians في القدمين وتنتهي فيهما، ويمكن للضغط على النقاط الانعكاسية reflexology الموجودة في القدمين أن ينبّه وينشط كل أعضاء الجسم.

القدمان تحملانكم وتساندانكم وتمدّان طاقتكم الحركية. ومن علامات النضوج أن يتمكن الشخص من «الوقوف على قدميه بنفسه» وعدم الاتكال على أي شخص آخر. و«ضرب الأرض بقدمكم» يعني عدم السماح لشخص آخر باستغلالكم. وأن «تخطوا بقدمكم اليمنى» يعني أنّكم تسيرون في العالم بشجاعة وثقة. وعندما «تثبتون قدمكم في الأرض» فهذا يعني أنّكم تتمسكون بالواقع، ويشير عنادكم إلى خوف من التغيير...

إذا كان اتجاه سيركم غير واضح أو كنتم غير واثقين من المكان الذي تقصدونه، فقد تسيرون عندئذٍ وقدماكم موجّهتان إلى الداخل لأنّكم لا تعرفون أي اتجاه تأخذونه، أو إلى الخارج لأنّ

جميع الاتجاهات تبدو ممكنة. الطريقة الأولى هي التعبير الأكثر انطوائية والطريقة الثانية هي الأكثر انفتاحاً.

وتدلّ أيضاً قدماكم على شعوركم حيال وجهة سيركم. فعلى سبيل المثال، إذا كنتم تخشون ما ينتظركم في المستقبل، ربما بسبب التقدم في السنّ أو المرض أو عدم الأمان العاطفي أو المادي، فقد تنثني عندئذ القدمان إلى الداخل أو تصبح القدمان مؤلمتين بحيث لا تتمكنون من السير بسهولة. ويمنعكم هذا من التقدم، كما لو أنّكم تحاولون منع المستقبل من التحقق.

تشير القدمان الباردتان إلى أنّ الدم لا يجري بسهولة، وبما أنّ جريان الدم يوازي جريان الحب، فهذا يعني ضمناً أنّكم ربما تتراجعون عاطفياً، أو تشعرون بأنّكم غير واثقين من الاتجاه الذي يجب اتخاذه على الصعيد العاطفي. يشير فرط تعرّق القدمين إلى عصبية أو انفعال مفرطين في ما يتعلّق باتجاهكم في الحياة. أمّا تورّم القدمين فيعني أنّكم تتشبثون بمشاعر خوف أو كبت، أو أنّ ثقل أعبائكم الانفعالية العاطفية قد فاق قدرتكم على الاحتمال. ويشير تقشّر جلد القدمين إلى ضرورة تخليكم عن أنماط ذهنية قديمة بحيث تتمكن آفاق جديدة من الظهور.

دور قوس القدم شبيه بدور الضفيرة الشمسية solar plexus أو وسط الجسم، وهو المكان الذي يوازن بين الجزء الانطوائي الذي يركّز على الذات والجزء الأكثر انفتاحاً أو الجزء الاجتماعي. تشير القدمان المسطّحتان flat feet إلى اختلاط حياتكم الشخصية الخاصة بأنشطتكم العامة، إضافة إلى إحساس بالتململ والقلق أو بعدم التجذّر، كما لو كنتم تطفون على وجه الحياة من دون أن تثبتوا فيها. أمّا قوس القدم العالية فيشير إلى

العكس: إنَّ حدودكم راسخة وثابتة جداً بحيث أنَّ عالمكم الشخصي الخاص وحياتكم الاجتماعية لا يلتقيان تقريباً، كما لو أنَّكم تعيشون حياتين منفصلتين، الأمر الذي قد يجعلكم في بعض الأحيان تبدو منعزلين أو بعيدين عن الآخرين.

إذا حاولتم التقدّم أكثر مما ينبغي أو بسرعة أكبر من اللازم قد تجدون أنَّ أصابع القدمين تتعرّض للكدمات أو للاصطدام باستمرار. أصابع القدمين مثل أصابع اليدين لها علاقة بالتفاصيل أو بالمسائل البسيطة المباشرة، لذا فمن الضروري أن تحرصوا على الانتباه إلى التفاصيل في رغبتكم في التحرك إلى الأمام. وأصابع القدمين هي ما يمتد أولاً إلى الأمام، لذا فإنّها تختبر الماء قبل أن يغطس باقي جسمكم، ولو أنَّ احتمال تعرّضها للاصطدام يكون كبيراً عندما تتقدّمون بسرعة أكثر من اللازم أو في الاتجاه الخاطيء. إنَّ أولئك الذين يعيشون حياتهم على رؤوس أصابع القدمين قد يشعرون بالخوف من الكشف عن وجوههم ومن النزول على الأرض.

تنجم عادة التورّمات التي تظهر على جانب إصبع القدم الكبير عن انتعال أحذية غير مناسبة. ولكن قد يدلّ هذا أيضاً على أنَّكم تسمحون للآخرين باتخاذ القرارات عنكم، بدلاً من تحمّل مسؤولية أنفسكم. قد يتورم إصبع قدمكم الكبير إذا ما وجدتم أنفسكم في علاقة سلّمتم فيها عملية اتخاذ القرارات لشخص آخر، حيث إنَّ لإصبع القدم الكبير صلة بمسائل السلطة وقوة الشخصية.

7

الأجزاء المتحركة العظام والمفاصل والعضلات

تشكل الأجزاء المتحركة في الجسم، أي العظام والمفاصل والعضلات، الإطار الذي تعيشون فيه، والبنية التي تسمح لكم بالتحرك. إنها تسمح لأفكاركم وآرائكم ومعتقداتكم ومشاعركم بأن تعبر عن نفسها، فتقرّر ما إذا كنتم ستسيرون بخطى فرحة واثقة أو ستجرون قدميكم وراءكم جرأً. وكما أنّ انفعالاتكم تؤثر في حالتكم الجسدية، فإنّ الحركة البدنية تحسّن حالتكم الانفعالية والنفسية. فالتمرين البدني يولد شعوراً إيجابياً، في حين أنّ عدم ممارسة التمارين البدنية سرعان ما يتسبب باستنزاف الطاقة ويؤدي بكم إلى الخمول والاكتئاب.

العظام

يصبح الإنسان مستقلاً ويجد مكانته الاجتماعية بفضل عظامه التي ينمّيها منذ الطفولة. (هل تذكرون كل ذلك الحليب الذي اضطررتم لشربه «لتقوية عظامكم»؟) وكما أنّ العظام تشكل أساس كيانكم الجسدي، كذلك تشكل العائلة والأمان الذي تحصلون عليه من البيت أساساتكم المعنوية كأطفال. وبالتالي، يحتوي

الهيكل العظمي على مشاعر الأمان والثقة والانتماء والسلامة، إضافة إلى المشاعر المكبوتة من إساءة وعدم أمان. وتتصل هذه المسائل بالشاكر الأولى وببنية النسيج الصلب (انظر الفصل 3).

يؤمن لكم النخاع العظمي المعادن والأملاح والعناصر الغذائية الأساسية ويُنتج خلايا حيوية في جهاز المناعة، فيما يشكّل النسيج الخارجي الصلب هيكلًا قوياً ومرناً يُبنى عليه كل كياناتكم. العظام هي الشكل الأكثر كثافة من الطاقة في الجسم. وهي تسمح للعضلات بأن تتحرك وتساعد العضلات بدورها على تحريك السوائل، فتمنح الحياة للجسم بأكمله.

يمكنكم أن تعيشوا مع قدر محدود من العضل أو السوائل، ولكن لا يمكنكم أن تعيشوا من دون عظام. وعلى النحو نفسه، لا يمكنكم أن تكونوا حقاً أحياء من دون التواصل مع أعماق كياناتكم النفسي والروحي، ومع حدسكم واندفاعكم اللذين يعطيان الحياة معناها. وكما أنّ العظام تدعم كياناتكم الجسدي المادي وتمنح الحياة للعضلات والسوائل، تمنحكم كذلك معتقداتكم الجوهرية قوةً ودعمًا داخليين ثابتين ومستمرين، وتعبّر عن نفسها في نمط حياتكم وسلوككم وعلاقاتكم مع الآخرين. وبالتالي فإنّ المشاكل التي قد تتعرّض لها عظامكم تشير إلى وجود صراع في صميم كياناتكم.

ترقق العظام osteoporosis

يتسبّب ترقق العظام بخسارة كمية من الكتلة العظمية، ما يجعل العظام هشّة ومعرّضة للكسور. بسبب التغيرات التي تطرأ على الهرمونات، تنتشر هذه الحالة خصوصاً لدى النساء بعد

انقطاع الحيض menopause. ويدل ترقق العظام على ضعف الحياة التي تجري في العظام، ويعود ذلك ربما إلى إحساس بالاستسلام، إلى شعور بالعجز أو باليأس.

الحوار بين الجسد والنفس: ترقق العظام

بعد انقطاع الحيض menopause، قد تعتقد المرأة أن سبب وجودها قد انتهى، ولا يعود لديها أي حافز لإيجاد هدف جديد لحياتها، خصوصاً إذا تزامن ذلك مع مغادرة الأولاد للبيت.

- هل تشعرين بأنه لم يعد لحياتك أي هدف الآن وقد فقدت القدرة على الإنجاب (من جديد)؟
- هل تشعرين أنك فقدت أنوثتك وإحساسك كامرأة؟
- هل فقدت أحلامك ورغباتك؟
- هل وجدت اتجاهاً لنفسك يخضك وحدك، ولا علاقة له بكونك أمّاً أو زوجة؟

قوة عظامك على المحك، وكذلك قوة مشاعرك، وهدف حياتك العميق. للعظام صلة بالحيوية والنشاط، لذا عليك أن تعززي حيويتك وتنفخي فيها روحاً وتنشطيها، بدلاً من تركها تضعف وتتلاشى.

- ما الذي يمكنك فعله لإضفاء مزيد من الحيوية على حياتك؟

كسر العظام

نظراً إلى الصلة بين مشاكل العظام والمشاكل الداخلية، فإن

حدوث كسر في العظم يشير إلى نزاع داخلي عميق، تكسر إلى عدّة أجزاء. فعلى سبيل المثال، يشير الكسر في الكاحل أو الساق إلى أنّ للنزاع علاقة بالاتجاه الذي تسرون فيه وكأنّ اتجاهاين مضادين يتنازعانكم، أو أنّ الأرض التي تقفون عليها لا تحملكم أو تدعمكم بالشكل الذي تحتاجون إليه. وبدل الكسر في الذراع على وجود انزعاج عميق حيال ما تفعلونه وحيال كيفية تعبيركم عن مشاعركم. أو ربما أنّكم تفعلون أكثر من اللازم أو تعطون أكثر ممّا ينبغي؟ هل بلغت نقطة الانكسار (الانهيار)؟ هل تسرون في اتجاه، لكنكم تتوقون داخلياً للذهاب في اتجاه آخر؟ هل تعذت ولاءاتكم؟ هل تشعرون أنّكم مكسورون أو محطّمون إلى أجزاء؟.

الحوار بين الجسد والنفس: الكسر في العظام

يعني الكسر في العظام أنّه عليكم التوقّف عن القيام بما تفعلونه. ضعوا قائمة بالأمر التي غير فيها هذا الكسر حياتكم أو علاقاتكم مع الآخرين.

- ما الذي لم تعودوا قادرين على فعله؟
- هل أردتم حقاً القيام بهذه الأشياء؟
- ما الذي عليكم فعله بدلاً من ذلك؟
- هل هذا ما تحتاجون حقاً لفعله؟
- كيف أثرت إصابتكم في الأشخاص المحيطين بكم؟
- ما هي المسائل الأساسية المتنازعة في داخلكم؟
- هل أنتم بحاجة للتوقّف وإعادة تقييم اتجاهكم أو سلوككم؟

إنَّ الإصابة بكسر في العظم تجبركم عادة على الراحة وطلب المساعدة. ولكن ربما كان هذا ما تحتاجون إليه فعلاً: أن يهتم بكم الآخرون ويشملوكم بانتباه واهتمام ورعاية فائقة. توقّر لكم الراحة فرصة النظر إلى حيث تحتاجون مزيداً من القوة والمرونة.

المفاصل

الحوار بين الجسم والنفس واضح جداً هنا - تسمح لكم المفاصل بالتعبير بحرية، فوظيفتها تقضي بأن تجمع بين أفكاركم ومشاعركم من جهة وأفعالكم من جهة ثانية. بواسطة المفاصل، يمكنكم الركض والقفز، المعانقة والمداعبة، واللكم والدفع بعيداً، أو الرسم والعزف؛ يمكنكم أن تتحركوا بسهولة أو بطريقة خرقاء، برشاقة أو بانزعاج وبالتالي فإنّ مشاكل المفاصل مرتبطة بالتعبير عن المشاعر من خلال الحركة، وأي صراع قد تختبرونه في هذه المشاعر سوف يظهر بالتأكيد.

جرّبوا السير من دون ثني الركبتين أو الكاحلين أو تحريكهما، أو جرّبوا الكلام أو معانقة شخص آخر من دون ثني المرفقين، وسرعان ما سترون كيف تعبّر المفاصل عما في ذهنكم. يعكس تيبس المفاصل تصلباً داخلياً، مقاومة للمشاركة، كبتاً للمشاعر الحقيقية التي تبقى مسجونة. هل أصبحت أفكاركم متصلبة أو مشاعركم غير مقبولة بحيث أنّكم غير قادرين على مشاركة الآخرين بها؟ بما أنّ غرض المفاصل هو الحركة، فالمفاصل المتيبسة أو غير القادرة على الانثناء قد فقدت غرضها وهدفها ومعناها.

الحوار بين الجسد والنفس: المفاصل

عند وجود ألم أو تيبس في المفاصل، اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية:

- هل تعتبرون مشاعركم غير لائقة وغير ملائمة بحيث لا يمكنكم مشاطرتها مع أحد؟
- هل تشعرون أن لا أحد يفهمكم؟
- ما الذي أصبح متيبساً وجامداً داخلكم؟
- هل فقدتم هدفكم أو اتجاهكم أو قدرتكم على مجاراة الأمور؟
- ما الذي يجعلكم تشعرون بمثل هذا الغضب أو الاستياء أو الميل إلى الانتقاد؟
- هل يمكنكم أن تكونوا أكثر تقبلاً للأمور أو أكثر سلاسة أو أكثر تعبيراً؟

التهاب المفاصل

الالتهاب هو أكثر مشاكل المفاصل شيوعاً، ويشير إلى وجود مشاعر حادة، مشاعر غضب، تحاول إيجاد تعبير لها.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب المفاصل

نظراً إلى ارتباط هذا الالتهاب بالحركة والتعبير والتواصل، فإنه يشير إلى وجود مقاومة أو صراع مع ما يحدث، أو تراكم لمشاعر الغضب أو الغيظ، أو عدم قدرة على قول ما تريدون حقاً قوله.

- ما الذي يجعلكم متألّمين أو «ملتهبين» إلى هذا الحدّ؟
 - ما الذي يجعلكم تشعرون داخلياً بهذا الاحتياج أو هذا الغضب؟
 - ما الذي يسبّب لكم كل هذا الاستياء والانفعال والغضب بحيث يحول دون تعبيركم عما في داخلكم؟
- عندما تشعرون بالألم في المفاصل أو تُصاب المفاصل بالالتهاب، غالباً ما تكون المشاعر التي تعبّرون عنها عبارة عن انتقاد أو غضب وانفعال أو تصلّب. لذا فمن الضروري أن تتخلّصوا من السبب الكامن وراء هذه المشاعر.
- ما الذي تحتاجونه لتلين مفاصلكم؟
 - هل تحتاجون مزيداً من المغفرة؟ أو مزيداً من الحب تجاه أنفسكم؟

تيبّس المفاصل

إذا تيبّست المفاصل أو أصبحت غير قادرة على الحركة، انظروا في أي مجال أصبح تفكيركم متصلّباً أو عنيداً، ميّالاً للانتقاد أو رافضاً لرأي الآخرين؟ تفقد المفاصل المتصلّبة وظيفتها فلا يعود لها أي فائدة، إذ إنّ الغرض منها هو حرية الحركة - فنفقد بالتالي العلاقة بين الشعور والتعبير. يشير تيبّس المفاصل إلى أنّكم لا تعبّرون عن مشاعركم العميقة؛ هنالك افتقار للحرية أو تشبّث بطرق قديمة في التفكير والسلوك.

خشونة المفاصل أو التهاب المفاصل Osteoarthritis

التهاب المفاصل مرض انحلاّلي deysenerative يصيب المفاصل، وخشونة المفاصل أكثر أشكاله شيوعاً. في هذه الحالة

المَرَضية، يتلف الغضروف تدريجياً ويصبح قاسياً وخشناً، ويمكن أن تتشكّل نتوءات عظمية، مصحوبة أحياناً بالألم وتشوّه. تنتشر هذه الحالة خصوصاً عند المسّنين، نتيجة التقدم في السنّ، لكنها تحدث أيضاً عند الأشخاص الأصغر سنّاً نتيجة تشوّه في شكل المفاصل أو ضرر في بنية المفصل بسبب إجهاده.

يشير الالتهاب إلى تراكم الأفكار أو المواقف السامة، كالغضب وسرعة الانفعال والكبت، إفا حيال أنفسكم أو حيال شخص آخر؛ ويشير أيضاً إلى تراجع القدرة على تحريك المفصل وبالتالي تراجع القدرة على المشاركة والتعبير والانفعال. فتصبحون تدريجاً أقلّ تقديراً لقيمة الأشياء والآخرين، أقلّ تعبيراً أو اهتماماً أو تسامحاً. يرتبط التهاب المفاصل في الكثير من الأحيان بموقف متصلّب ميّال للانتقاد وبوجود مرارة أو استياء (ما يسبّب التيبّس والألم)، حيث إنّ هذه المواقف تقضي على فرحكم وتقديركم للأشياء والأشخاص.

يصيب التهاب المفاصل بشكل خاص المفاصل التي تحمل وزن الجسم ومفاصل اليدين، لذا عليكم إعادة النظر في شعوركم بالاستياء حيال العبء الذي تحملونه وفي مسؤولياتكم، فلعلّ حياتكم الشخصية تتآكل ببطء تحت ثقل واجباتكم.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب المفاصل

إذا كنتم تعانون من التهاب أو خشونة المفاصل فمن المهم أن تسألوا أنفسكم عن السبب الكامن وراء هذا الغضب الملتهب أو المرارة. إنّ إلقاء اللوم على الآخرين ليس بالجواب المفيد، لأنّ السبب العميق موجود داخلكم.

- هل تشعرون أنّكم لا تسيطرون على حياتكم؟
 - هل تريدون استعادة السيطرة عليها؟
 - هل تريدون أن يتولى شخص آخر زمام أمركم نيابة عنكم؟
 - هل تشعرون بكبت وإحباط شديدين أو بغضب عميق جداً بحيث أنّ هذه المشاعر تحدّ قدرتكم على الرأفة والحب؟
 - هل تكرهون العفوية وتجدون صعوبة في الاسترخاء؟
 - هل من الصعب عليكم أن تأخذوا ما يُقدّم لكم؟
- يشير التهاب المفاصل مسائل السيطرة، إذ إنّكم تفقدون ببطء سيطرتكم على مفاصلكم.
- هل تجدون صعوبة في أن لا تكونوا مسيطرين أو في أن لا تطالبوا باهتمام الآخرين وانتباههم؟
 - هل تشعرون أنّ هنالك شخصاً أو شيئاً يسيطر عليكم؟
 - هل تخلق عندكم الحياة شعوراً بالغضب أو الامتعاض؟
 - ما الذي يثقل كاهلكم إلى هذا الحدّ؟
 - ما الذي يمكنكم فعله للتحرر من التوتر والضيق في حياتكم؟

التهاب المفاصل الرُّوماتيزمي Rheumatoid Arthritis

التهاب المفاصل الرُّيثاني (أو الروماتيزمي) من أمراض المناعة الذاتية يهاجم فيه جهاز المناعة غشاء المفاصل نتيجة وجود عامل غير طبيعي في الدم. ويمكن لهذا المرض أن يصيب كامل الجسم لكننا نجدّه خصوصاً في ايدين والمعصمين والقدمين

والكاحلين والركبتين. وقد تصبح المفاصل متورّمة وحمراء ومؤلمة، ويعني هذا أنّ الحركة والتعبير يصبحان محدودين جداً، يرافقهما تفاقم تدريجي للجمود والألم في المفاصل. تشير هذه الأعراض إلى احتمال وجود مشاعر غضب مكبوتة.

إنّ الكثير من الأشخاص المصابين بهذه الحالة كانوا في الماضي نشيطين جداً، كالرياضيين الذين يستطيعون توجيه طاقتهم إلى الرياضة، لكنّ هذا لا يحلّ بالضرورة المشكلة الأساسية، لأنّهم عندما يتقاعدون لا يجدون إلاّ المفاصل يخزنون فيها مشاعر الغضب تلك.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب المفاصل الرّوماتيزمي

لأنّ العامل المسبب للالتهاب موجود في الدم، فإنّ ذلك يشير إلى الدور الكبير الذي تلعبه المشاعر في هذه الحالة، ولا سيّما التعبير عن الحب. فالأمراض الذاتية المناعة تعني أنّ جهازكم المناعي يهاجمكم أنتم بدلاً من مهاجمة مولد مضاد antigen خارجي غريب.

- كيف أصبحتم أعداء أنفسكم؟
- هل تنكرون مشاعر الحب والاهتمام والحنان وتصبحون بدلاً من ذلك شديدي الانتقاد لأنفسكم أو ميالين لإصدار الأحكام على الآخرين، وتعتبرون أنّ هذه المشاعر الموجودة في قلبكم غير مهمّة؟
- هل تشعرون أنّكم عالقون في طريقة تفكير وتصرف سلبية أو انتقادية؟
- هل تشعرون بالامتناع أو المرارة حيال أمر أو شخص ما؟

- هل تشعرون بالكبت وتجدون أنفسكم غير قادرين على التعبير عن أنفسكم بالطريقة التي تريدونها فعلاً؟
 - هل تدمرون أنفسكم بالشعور بالذنب أو الخزي والخجل؟
 - هل أنتم مبالغون إلى إضعاف ذواتكم عن طريق الانتقاد، أو تفتقرون إلى احترام الذات؟
 - هل تؤدّي هذه الحالة في الكثير من الأحيان إلى إطباق اليدين بإحكام؟ هل تشير هذه القبضة في الحقيقة إلى رغبة في ضرب شخص أو شيء ما؟
 - هل هي الكراهية التي تحلّ مكان الحب؟
- الحياة حركة، لذا فكلّما علقتم وجمدتم أكثر في مكانكم، انعدمت الحياة فيكم أكثر فأكثر. إلا أنّ أهم ما في الأمر هو أن تجدوا قلبكم وتعبّروا عمّا فيه، أن تمنحوا الحب وأن تصبحوا بالتالي أصدقاء حميمين لذواتكم.
- راجع أيضاً: الأمراض الذاتية المناعة.

التهاب أكياس المفاصل Bursitis

إنّ التهاب كيس السائل المحيط بالمفصل، وغالباً ما يصيب هذا الالتهاب مفصل المرفق أو الركبة. ويمكن أن ينجم عن فرط إجهاد المفصل، كما هي الحال في «ركبة خادمة المنزل» أو «مرفق لاعب التنس».

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب أكياس المفاصل

قد لا يكون فرط إجهاد المفصل السبب الأوحـد للتهاب الجراب أو أكياس المفاصل.

- هل أنتم مستاءون جداً لاضطرابكم للعمل وعدم الحصول على المساعدة التي تحتاجونها؟
- هل تفعلون شيئاً أو تسيرون في اتجاه معين غير متوافق مع طبيعتكم، ما يجعلكم تشعرـون بالامتعاض أو الغضب؟
- هل تشعرـون أنكم لا تلقون التقدير الذي تستحقونه؟

الخلع

الخلع يعني فقدان المكان أو الموقع. وعندما تفقدون موقعكم لا تستطيعون التقدّم بسهولة؛ تشعرـون بالألم والتردد حيال الطريقة التي يجب اتباعها وكيفية التصرف.

الحوار بين الجسد والنفس: الخلع

إنّ خروج العظم من المفصل يشير إلى أنّكم تشعرـون بانزعاج وضيق عميقين أو فقدتم التواصل مع كيانتكم أو جوهركم أو فقدتم ربما مكانتكم الاجتماعية. ويعني الخلع أيضاً وجود صعوبة في التعبير عن مشاعركم.

- هل تشعرـون بالانزعاج الشديد من شيء ما؟
- هل يتسبب لكم الاتجاه الذي تسيرون فيه ارتباكاً أو تردّداً؟
- هل يتعارض نشاطكم أو عملكم مع مشاعركم الداخلية؟

- هل تشعرون أنّكم قد أُرْحِتم عن موقعكم؟
- ما الذي تحتاجون إلى فعله لكي تعودوا إلى موقعكم وتعيدوا الاتصال بمسار الأمور؟

النقرس Gout

ينجم داء النقرس عن تراكم حمض اليوريك في المفاصل، وكثيراً ما يحدث هذا في إبهام القدم. يتم التخلص عادة من حمض اليوريك عن طريق البول، وهي طريقة الجسم في التحرر من الانفعالات التي انتهى منها أو لم يعد بحاجة إليها، بحيث لا تسمم الجسم. إن لم تتخلصوا من هذه الانفعالات، تبدأ بالالتصاق والتجمّد والتبلر، ما يتسبب بالتصلب وعدم الليونة.

الحوار بين الجسد والنفس: النقرس

النقرس تعبير عن التوقف والعجز عن الحركة. ولأنّ هذا المرض أكثر شيوعاً عند المسنين فإنّ التشبّث بالماضي كثيراً ما يكون عاملاً مساهماً في الإصابة بالنقرس.

- هل تشعرون أنّكم عالقون أو مجمّدون في مكانكم؟
- نتيجة الغضب، تصبح المفاصل حمراء ومتورّمة، ومليئة بالانفعالات الحادة. هل يمكنكم تحديد الانفعال الذي يمنعكم عن الحركة؟
- التعلّق بالماضي يحول دون مضيّكم قدماً. هل هنالك نزاعات ماضية مهمّة جداً بالنسبة إليكم؟

العضلات

من النسيج الطري تتكون العضلات والدهن والجلد والأعصاب والأعضاء. يرتبط النسيج الصلب، الموجود في العظام، ارتباطاً وثيقاً بمعتقداتكم الأساسية الجوهرية، في حين أن النسيج الطري يعكس هذه المعتقدات الجوهرية في النشاط الذهني وأنماط التفكير: لا تنسوا أن ما أصبحتم عليه هو نتيجة الطريقة التي كنتم تفكرون بها. إن الذكريات والصراعات والصدمات والتجارب والمشاعر الماضية موجودة جميعها في النسيج الطري، وكذلك أيضاً أسباب القلق المكبوتة والمخاوف والشعور بالذنب وتقدير الذات والفرح والحيوية - وهي تنعكس جميعها في حالة الأعضاء وخصوصاً في العضلات. عندما تتغيرون، يعكس النسيج الطري هذا التغيير، سواء عن طريق اللحم المشدود أو المترهل، وزيادة الوزن أو خسارته، والتراكمات الدهنية، والاضطرابات العصبية، والطفح الجلدي، أو تدهور حالة الأعضاء.

تمتص العضلات التوترات والمشاعر وتقوم بردود فعل تجاهها. وإن لم تسترخ بالشكل الكافي بعد الضغط النفسي، فإن التوتر يتراكم ويتسبب بضرر أعمق يدوم وقتاً أطول. وإذا ما استمر هذا لفترة من الزمن، تصبح العضلات جامدة في هذا الشكل المحدد. في هذا المكان بالذات تحتفظون بالمشاكل والانفعالات والصدمات. يكون الغضب أو الخوف أو الحزن المتراكم درعاً يعيق المشاعر ويحول دون التعبير عنها، ما يحبس العضلات في أوضاع ثابتة. هكذا، يصبح الاكتئاب أو الخوف جزءاً لا يتجزأ من بنية الجسم، ما يرسخ هذه الحالة الذهنية السلبية. ومن أجل إحداث التغيير، عليكم العمل من جهة على تحرير البنية الجسدية

ومن جهة أخرى على التحرر من الأفكار والحالة النفسية.

تسمح العضلات لكافة أجهزة الجسم بالعمل بشكل سليم، مثل الدورة الدموية والهضم والتنفس والرسائل العصبية. ولكن عندما تتوتر العضلات أو تتشنج أو تفقد قوتها، تصبح الطاقة غير قادرة على الجريان بسلاسة وقد تعانون عندئذ من بعض المشاكل. وبالتالي فإن التخلص من الضغط النفسي والتعبير عن المشاعر أمر ضروري لراحة العضلات. كما أن الرياضة تلعب أيضاً دوراً حيوياً، فهي لا تحرركم فقط من التوتر العضلي إنما أيضاً من التوتر النفسي.

تيبس العضلات

يمكن أن ينجم تيبس العضلات عن التمرين البدني القاسي. ففي اليوم التالي تتراكم كمية زائدة من حمض اللاكتيك في العضلات. والحل الوحيد لهذا الوضع هو في القيام بمزيد من التمارين لتحريك حمض اللاكتيك. ولكن يمكن أيضاً للتيبس أن ينتج عن عدم القيام بما يكفي من التمرين البدني، لا سيما عند المستين. ويشير التيبس في هذه الحالة إلى أنماط تفكير متيبسة وإلى مواقف ذهنية عنيدة ومقاومة للتغيير.

الحوار بين الجسد والنفس: تيبس العضلات

يدل التيبس على رغبة في إبقاء الأمور على حالها والتشبث بالماضي، كما يدل على عدم القدرة على التكيف. وعدم القدرة على الانثناء أو الانحناء تعني أنكم أصبحتم متصلبين وجامدين وبالتالي هشين وسريعي العطب.

- هل أنتم بحاجة إلى بعض الليونة، لتكونوا أكثر عفوية ووداً؟
- ما الذي تشعرون حياله بهذا التيبس والتصلب؟
- ما الذي تشيئون به أو تحتاجون لإفلاته؟

الألم العضلي

إن رد الفعل الطبيعي على الألم هو محاولة التخلص منه. لكن الألم يقول شيئاً لا يمكننا أن نغفل عنه. إنه اللاوعي يتكلم بصوت عالٍ وواضح: هنالك شعور يتعرض للكبث أو يُقابل بالمقاومة، فيولد توتراً.

تؤثر المواقف الذهنية والتوتر الانفعالي في جريان الطاقة في العضلات ويمكنها بسهولة أن تتسبب بالألم أو تحدّ الحركة. ويشير الألم العضلي إلى أن الألم النفسي (الغضب، الخوف، عدم الأمان، الشعور بالذنب، أو معاقبة الذات) يجد لنفسه تعبيراً من خلال الجسم. كما يشير إلى وجود توق أو حاجة ملحة لشيء أو شخص ما أو إلى رغبة عميقة في الحركة أو التغيير، أو مقاومة داخلية لهذه الحركة. ويمكن أيضاً للألم الجسدي أن يكون أشبه بحجة تجنّبنا التعامل مع ألم نفسي أعمق.

يميل الألم إلى إعاقة الحركة أو الحد منها في حين أن الحركة الجسدية تسمح بالتعبير عن الانفعالات والمشاعر. إن لم تتحرّكوا فقد تصبح مشاعركم - التي غالباً ما تحاول إيجاد تعبير لها من خلال الألم - متجمدة ومتصلبة. لذلك فإنّ التمرين البدني أمر أساسي، متى كان ممكناً. فإنّ تحريك العضلات والمفاصل باستمرار لا يساعدها فقط على الشفاء لكنّه يساعد أيضاً المشاعر على التدفق.

يمكن للألم أن يطغى على كل شيء فتفقدون الاتصال بطبيعتكم وهويتكم الحقيقية، وتعلقون في دورة الألم، حيث يخلق الألم مقاومة وتولد المقاومة مزيداً من الألم. يمكن اللجوء إلى التنفس لتخفيف الألم ونجد حالياً عدداً من العيادات للتخفيف من الألم عن طريق الاسترخاء والتأمل بالتنفس.

الحوار بين الجسد والتنفس: الألم العضلي

انظروا عن كثب إلى ما يقوله ألمكم:

- ما هي الحركة التي تريدون حقاً القيام بها؟
 - هل هنالك من منافع تجنونها بفضل ألمكم، كالحصول على مزيد من الاهتمام؟
 - هل يمكنكم إيجاد الألم الداخلي وراء الألم الجسدي؟ حاولوا معرفة ما يقوله لكم بالدخول إلى قلب الألم بدلاً من الهروب منه.
 - الجأوا إلى التنفس وحاولوا الاسترخاء والتوقف عن المقاومة. ما هو الألم الداخلي الذي يُعبّر عنه جسمكم هنا؟
 - ما الذي تتوقون إليه بهذه الشدة؟
 - ما الذي يحتاج جسمكم منكم أن تفعلوه للتخلص من التوتر؟
 - هل تحتاجون إلى الصراخ أو البكاء أو تغيير مساركم أو معانقة شخص ما؟
- راجع أيضاً: ألم الظهر، الألم.

التشنج العضلي Cramps

يحدث التشنج عندما ينقبض العضل ويتشنج ويبقى في هذه الحال لبعض الوقت. ويمكن للتشنج أن يتراوح من تشنج عضلي بسيط في ريلة الساق بعد ممارسة الرياضة إلى حالة معقدة مثل التهاب العضل الناتج عن التوتر (راجع: ألم الظهر، الفصل 6)، حيث تتشنج عضلات الظهر بشدة، ما يتسبب بألم حاد.

الحوار بين النفس والجسد: التشنج العضلي

يحول التشنج دون التعبير الكامل، ويشير إلى وجود تشنج نفسي أو تشبث بشيء ما.

- هل تخشون ما قد يحدث لو تركتم الأمور على حالها؟
- هل تخشون ما سيحدث بعد ذلك؟
- ربما تريدون أن تبتعدوا عما سيحدث؟
- هل تشعرون بالقلق حيال ما تقومون به؟
- جدوا المكان المتشنج أو المشدود وتنفسوا بعمق فيه لإزالة الضغط. ما هو التشنج النفسي الذي يحتاج للحل بحيث تتمكنون من الشعور بحرية أكبر في الحركة؟

الالتواء العضلي

يشير التواء العضل إلى جريان الطاقة في اتجاهات مختلفة وإلى انفصالها أو انحرافها نتيجة ذلك. ويكون ذلك ناجماً عادة عن حادثة سقوط، ما يشير إلى ضرورة الانتباه إلى الطريق الذي تسيرون فيه وإلى التفاصيل، أو إلى أنه لا يمكنكم واقعياً سلوك طريقين في الوقت نفسه.

الحوار بين الجسد والنفوس: الالتواء العضلي

تحدث الالتواءات عندما تُدفع عضلة إلى ما يتجاوز حدودها الطبيعية فلا تتمكن من تحمّل الضغط. وتقول لكم هذه الحالة إنّه لديكم حدود وعليكم احترامها.

- أين يحدث عندكم الالتواء النفسي؟
 - ما الذي يحتاج إلى حلّ وتوضيح؟
 - هل تشعرون أنّ شيئاً أو شخصاً ما يجعلكم تتحمّلون ما يتجاوز حدودكم؟
 - هل تتعرّضون للتوتر أو الضغط؟
 - هل تواجهون ضغطاً نفسياً لا تستطيعون التغلب عليه؟
 - هل تحاولون القيام بأكثر مما ينبغي لإرضاء أحدهم، فتتجاهلون أنفسكم وتهملونها؟ ما الذي يجب الكشف عنه وإخراجه إلى الملاء؟
 - إذا كان الالتواء في الكاحل، فهل الأرض التي تسيرون عليها أضعف من أن تحمّلكم وتدعمكم؟
 - هل الاتجاه الذي تسيرون فيه يخلق عندكم صراعاً وارتباكاً؟
 - أو أنّكم تحاولون السير في اتجاهين في الوقت نفسه؟
 - إذا كان الالتواء في المعصم، فهل أنتم تفعلون الصواب أو أنّكم مترددون حيال ما تفعلونه؟
 - كيف يمكنكم التخلص من التوتر في حياتكم؟
- راجع أيضاً: المعصمان، الكاحلان.

تمزق العضلات والأوتار

تُصاب العضلات والأوتار بالتمزق عندما يشتد الضغط الممارس على العضلة إلى حد يؤدي إلى تمزقها. ويرمز هذا إلى صراع ذهني يسبب تمزقاً داخلياً.

الحوار بين الجسم والتنفس: تمزق العضلات والأوتار

تربط الأوتار العضلات بالعظام فتسمح بالتالي بالتعبير عن المواقف والميول: فالأوتار غير المرنة مثلاً تشير إلى ميول متصلة.

عندما تتمزق الأوتار، تدلّ على أنّ هنالك ما يتجاذبكم في الكثير من الاتجاهات في وقت واحد.

- هل هناك ما يمزقكم؟
- ما الذي عليكم فعله لجمع الأجزاء المختلفة معاً؟

الفتق

الفتق ضعف في جدار العضل يسمح للعضو أو للنسيج الدهني بالخروج من مكانه. يحدث فتق المعدة hiatus hernia عندما يعلق جزء من المعدة فوق الحجاب الحاجز diaphragm (الذي يفصل بين الصدر والبطن)، وينتج هذا عن جهد أو إصابة. يحدث الفتق الأربي inguinal hernia في أسفل البطن وهو الأكثر شيوعاً، لا سيّما عند الرجال. في هذا الفتق، يخرج جزء من الأمعاء عبر فتحة في جدار عضل البطن ويشكّل كيساً. وتنتج هذه الحالة عن حمل شيء ثقيل أو عن الإجهاد أو السعال الشديد.

يشير الفتق إلى ضعف أو انهيار الطاقة النفسية، ويعود هذا في الكثير من الأحوال إلى أنكم تحاولون مواجهة الكثير في وقت واحد فتنهارون تحت الثقل؛ أو أنكم تجهدون للقيام بكل شيء بالشكل الصائب فتضغطون على أنفسكم أكثر من اللازم (ربما بسبب الشعور بالذنب أو الغضب)؛ أو إلى أنكم تشعرون بالضعف بسبب مخاوف داخلية.

يرتبط الفتق أيضاً بأنماط التفكير القلقة وبالحالات الذهنية المتسمة بالخوف. تخرج أمعاؤكم من مكانها: مما يعني أنكم تفقدون السيطرة نفسياً أو تفقدون قوتكم أو شجاعتكم.

يولد بعض الأطفال الذكور مع فتق ناتج عن هبوط الخصيتين. في معظم الحالات، تُشفى هذه الحالة في الطفولة. أما إذا تكرّر الفتق في مرحلة لاحقة من الحياة، فيجب التحقق مما إذا كانت هناك أي مشاكل من الطفولة أو تغيير في ظروف الحياة يؤدي إلى خلق شعور بالخوف أو عدم الأمان.

الحوار بين الحسد والفتق: الفتق

قد يدلّ الفتق على وجود توتق داخلي للانفجار يتم كبته وحبسه. يتسبب هذا بإجهاد العضل، بحيث ينفجر في الداخل وليس في الخارج.

- هل تقاومون سيطرة شخص آخر؟
- يمكن للفتق أن يشير أيضاً إلى أنكم ترفضون أو تبعدون جزءاً من أنفسكم. ما هو هذا الجزء؟
- ما الذي عليكم فعله لاسترداد هذا الجزء من كيانتكم.

جهاز التحكم المركزي الجهاز العصبي

الجهاز العصبي مسؤول عن نقل المعلومات والتحكم بحركة الجسم وتنسيقها. يتضمّن الجهاز العصبي جهازيّ عمل مختلفين: الجهاز العصبي السمباتي، الذي يتولّى الوظائف اللاإرادية مثل نبض القلب والهضم والتنفس؛ والجهاز العصبي المركزي، الذي ينقل المعلومات إلى كل خلية من خلايا الجسم. الدماغ هو مركز التحكم الرئيسي. والنصف الأيسر منه يتعلق بالمنطق والعقلانية والتفكير السريع، ويقابله الجانب الأيمن من الجسم؛ أمّا نصف الدماغ الأيمن فبصري visual وخلاق وحساس وغير منطقي، ويقابله الجانب الأيسر من الجسم (انظر الفصل 3).

توزّع المعلومات بعدّة طرق. أولاً، هنالك نظام اتصالات كهربائي تنقل فيه المعلومات عبر مسالك عصبية، فتنقل الرسائل العصبية الرسائل من خلية عصبية إلى أخرى. وتقوم مليارات الخلايا العصبية المترابطة فيما بينها بضبط عمل الدماغ والنشاط العقلي والسلوك والجهاز العصبي المركزي. ثانياً، هنالك بيتيدات (نوع من البروتين) عصبية أو مرسلات كيميائية تنقل المعلومات مباشرة عبر خلايا مستقبلية وجزيئات ربط.

نجد الببتيدات العصبية في تجمّعات عنقودية في الجهاز الحُوفي limbic system، وهو الجزء الذي يتعامل مع المشاعر، وفي القلب والأمعاء وجهاز المناعة والأعصاب. تشكل الببتيدات العصبية لغة بين الخلايا تسمح بالاتصال بجميع الأجهزة الأخرى وتنقل المعلومات باستمرار. والأهم هو أنّ الببتيدات العصبية هي التي تربط الجهاز الحوفي ببقية الجسم: إنّها تنقل انفعالاتكم ومشاعركم بعد أن تترجمها إلى ناقلات كيميائية.

وبالتالي فإنّ الجهاز العصبي هو أكثر بكثير من مجرد سلسلة من المسارات التي تخبركم أنّ شيئاً ما حارّ جداً ولا يمكن لمسه. تأخذ الأعصاب المعلومات من الجسم وتنقلها إلى الدماغ، ثم تتلقّى ردّاً أو استجابة وتعيد نقلها إلى الجسم. لكنّ الأعصاب تتلقّى أيضاً معلومات في الدماغ صادرة عن انفعالاتكم ومشاعركم وأفكاركم وتنقل كل هذا إلى الخلايا المناسبة. إنّ كل ما يجري متعلّق بالتواصل والاتصال: التواصل بين جسمكم وعقلكم، والتواصل بينكم وبين العالم الخارجي.

مثلاً يحدث في نظام الاتصال الهاتفي، يجري العديد من الاتصالات في الوقت نفسه، فتتقاطع وتتشابك. ويمكن لأي عيب أو خطأ في منطقة معيّنة أن يؤثر في مناطق أخرى، ما يتسبّب بقطع أو بتعطّل النظام. على ضوء ذلك، يمكننا اعتبار الاضطرابات العصبية أشبه بعطل أو تغيير في التواصل. الخوف، الهلع، الشعور بالعار، الغضب، البغض: كلها انفعالات يمكنها تقويض العمل الطبيعي للجهاز العصبي، ما يؤدي إلى حالات مرضية عصبية. وبالطريقة نفسها، يمكن للفرح والسعادة واللطف والود والمغفرة أن تعزز الراحة والرفاهة والرضا، ما يؤدي بدوره إلى جهاز عصبي متوازن وهادئ ومعافى.

والأعصاب مسؤولة أيضاً عن حركة الجسم، بالتعاون مع العضلات والمفاصل. ومن دون تواصل سليم، لا تُنقل الرسالة التي تقضي بالتحرك أو التصرف. قد تكون المشكلة في الدماغ، كما في حالة التصلب اللويحي multiple sclerosis، حيث يتعرّض غلاف العصب للضرر والتلف فتتشوّه الرسالة وتُحرّف؛ كما قد يكون العطل في الجسم، مثلما يحدث عندما يُقرص عصب أو يُتلف طرفه. إذا ما أُعيقَت الحركة وانحرف أو تشوّه جريان الطاقة، فقد يكون هنالك ضغط نفسي ناتج عن فرط العمل وحاجة إلى الراحة؛ أو قد يكون هنالك اكتئاب أو فقدان الهدف في الحياة أو موقف خامل لا مبالٍ أو خوف عميق من المستقبل. ونجد هذا بشكل واضح لدى المُستئين الذين يُنقلون إلى بيت للراحة، أو دار مستين. فكثيراً ما يتبع هذا الانتقال انهيار جزئي أو سكتة خفيفة، وهي دلالة على الخوف من مواجهة المستقبل القريب.

تمرين الجهاز العصبي

يستجيب الجهاز العصبي لكل فكرة تخطر لكم ولكل شعور ينتابكم.

- كونوا واعين لهذه الحقيقة بمراقبة تغيّر استجابتكم الجسدية وفقاً لمزاجكم أو للظروف.
- كونوا مدركين للمكان الذي تحبسون فيه التوتر العصبي في جسمكم أو تعبرون عنه، حيث يظهر كألم أو وجع أو ضعف أو ضيق أو تشنج.

- راقبوا ما يحدث لاستجابتكم العصبية عندما تسترخون أو تردّدون كلاماً إيجابياً. هل يخف الألم أو الضيق؟

الألم

الألم في أي جزء من أجزاء الجسم هو إشارة إلى أنّ شيئاً ما ليس على ما يرام. إنكم تجهدون أنفسكم أو تسيرون في الاتجاه الخاطئ أو تحاولون القيام بأكثر مما ينبغي بمفردكم أو تكبتون الكثير من المشاكل النفسية. إنّ ردّ الفعل الطبيعي إزاء الألم هو الرغبة في التخلص منه أو القضاء عليه. ولكن إذا كان الألم دلالة على وجود خطب ما، فهو أيضاً إشارة إلى ضرورة الانتباه والإصغاء إلى ما يقوله لكم.

تدلّ منطقة الألم الجسدي دائماً على ألم نفسي. عندما تتوقفون وتصغون إلى جسمكم، يمكنكم تجنّب المزيد من الألم. فعلى سبيل المثال، قد يحدث التواء في الظهر بسبب رفع حمل ثقيل. ولكن قد يكون تحت ذلك الالتواء طبقات من الامتعاض والاستياء من أنّ ما من أحد يساعدكم، من أنّكم تضطرون دائماً إلى فعل كل شيء بأنفسكم. وتحت هذا أيضاً، يمكننا أن نجد إحساساً بالوحدة أو توقفاً للحصول على بعض الاهتمام والرعاية، أو خوفاً من المستقبل، أو ربما كان الطفل الذي في داخلكم يحاول إثبات مدى كفاءتكم ومقدرتكم أمام والدين لا يوليانيكم الاهتمام اللازم. من السهل إلقاء اللوم على الحادث لتسببه بالألم الجسدي، لكنّ مواجهة الألم الداخلي أمر أصعب بكثير. إلا أنّ الألمين مترابطان بما لا يقبل الفصل. إنّ إيجاد الألم أو الجرح الداخلي يلعب دوراً كبيراً في التخلص من الألم الجسدي.

وحيث يكون الألم تكون المقاومة: مقاومة للألم الجسدي، مقاومة للحدود التي يفرضها الألم، مقاومة لظروف حياتكم ومزيد من الألم الناجم عن المقاومة نفسها. المقاومة هي المشكلة الأساسية هنا. مهما يكن من أمر، فإنكم تواجهونه وتقاومونه بطريقة أو بأخرى. ويقودكم كل هذا إلى الرغبة في تخدير الألم أو التخلص منه لكن الألم لا يزول ببساطة، سواء كان جسدياً أو نفسياً؛ بل يتطلب معالجة، وإلا فسوف يعود إلى الظهور بشكل آخر.

من الطرق الناجحة في التغلب على الألم أن نستسلم له، أن نشعر به حقاً، أن نلين أمامه، وندخل فيه. أن نغوص فيه كما يتسرب المطر في التربة الطرية. كتب جون كابات - زين في Full Catastrophe Living: «لقد أظهرت تجارب مخبرية عدّة على الألم الحاد أنّ الإصغاء للأحاسيس بطريقة فعالة في تخفيف مستوى الألم. حاولوا معرفة كل شيء عن ألمكم، حاولوا التعلّم منه، والتعرف إليه بشكل أفضل، وليس إيقافه أو التخلص منه أو الهروب منه». إنّ الليونة أمام الألم تضع حداً للمقاومة بحيث لا يبقى الألم بعد ذلك عدوّاً بل صديقاً يعلمكم ويرشدكم.

فضلاً عن ذلك فإن تقبل الألم أمر جوهري، إذ إنّ الخوف يزيد من حدة الألم نتيجة تفاقم التوتر والخوف من المرض، ومن عدم القدرة على العمل، ومن العجز. عندما تغوصون في الألم تواجهون الخوف. اطلبوا من الألم أن يقول لكم ما تحتاجون إلى معرفته ودعوا الأمور تأخذ مجراها. يجعلكم الألم عادة تحبسون أنفاسكم في محاولة لمقاومة التوتر وإبطاله. إنّ التنفّس في الألم، لا سيّما التنفّس العميق، يسمح للعضلات بالاسترخاء وللتوتر بالتبدد. كما يساعد هذا على تخفيف الألم.

تختلف أسباب الألم وتعدد وقد يساعدكم التشخيص الطبي على فهم ما يجري. يشكّل التوتّر العاطفي والضغط النفسي سببين معروفين للتوتّر العضلي والتشنج spasm والألم العصبي. الأعصاب أشبه بأسلاك تربط الدماغ بكافة أجزاء الجسم. وهي تنقل المعلومات من الدماغ إلى العضلات لجعلها تتحرك، لكنها تستطيع أيضاً نقل المعلومات اللازمة لجعل العضلات تتشنج أو لحدّ جريان الدم بحيث تُحرم العضلات من الأوكسيجين. عندما يحدث هذا، تشعرّون بالألم. وتذكّروا أنّه يمكن للتوتّر العاطفي والنفسي أن يتسبّب بتوتّر عصبي وعضلي.

الحوار بين الجسد والنفس: الألم

يجعلنا الألم ندرك مدى هشاشة أجسامنا. وكثيراً ما تكشف مواجهتنا لضعفنا عن حاجة للحب والاهتمام، عن توق إلى تلقّي الرعاية. يشير الألم إلى أننا نتشبّث بالأمر بقوة، لذا فمن الضروري أن نعمل على ترك الأمور تأخذ مجراها.

- هل أنتم غير قادرين على طلب المساعدة؟
 - هل تشعرّون أنّ المشاعر السلبية، مثل الانتقام والامتعاض والشعور بالذنب أو بالعار، تعيقكم وتحاصرکم؟
 - هل تشبّثون بشيء أو بشخص ما؟
 - أي جزء من كيانكم الباطني يؤلمكم إلى هذا الحد؟
- راجع أيضاً: ألم الظهر، الألم العضلي.

إليكم تقنية تساعدكم على التغلب على الألم والانزعاج.

جدوا مكاناً مريحاً تجلسون فيه أو تتمددون

ابدأوا بالتنفس بعمق وبلطف، آخذين النفس إلى داخل
الألم، زافرين التوتر.

دعوا الألم يلين مع النَّفَس

دعوا الألم يحدثكم. دعوه يخبركم بالتوتر الذي تعانون منه
وبما عليكم فعله للتحزر منه. تحزروا مع كل زفير، من الألم.

آلام الرأس، الصداع

إنَّكم تمضون على الأرجح معظم وقتكم في التفكير،
خصوصاً إذا كنتم من الأشخاص المفكرين، الخلاقين،
المنظمين، المحللين، المخمَّنين، المحترسين في اتخاذ القرارات،
المتأملين، المختبئين من مشاعرهم. بالنسبة إلى الكثيرين منا،
يُعتبر نشاط العقل آمناً وطبيعياً، في حين أنَّ نشاط القلب
(المشاعر) يبدو محفوفاً بالمخاطر ولا يمكن التنبؤ به. لذا، فإنَّكم
تتشبثون بعقلكم، وتظهرون بمظهر الممسك بزمام الأمور
والمسيطر على الوضع والذكي. كل هذا حتى تُصابوا بصداع!
عندها يذكركم الألم بمدى ضعف جسم الإنسان وهشاشته،
وبسهولة تسبب الضغط النفسي والمشاعر غير المعترف بها بالألم
والوجع.

هنالك العديد من الأسباب التي تؤدّي إلى الصداع. فقد ينجم هذا الأخير عن عدم توازن في الهرمونات في فترات الحيض أو انقطاع الدورة الشهرية، أو عن عدوى مثل الزكام أو الأنفلونزا، كما قد ينتج أيضاً عن مرض أكثر خطورة، أو يحدث لأنّ رأسك يعاني من التوتر والضغط والإنهاك لفرط استعماله. عندما يزداد التوتر في الجسم يؤثر سلباً في الأوعية الدموية ويعيق تدفق الأوكسجين إلى الرأس، لذا فقد آن أوان الهدوء.

الحوار بين الجسد والنفس: الصداع

عندما يتكرّر الصداع، يجب استشارة الطبيب لأنّه قد ينتج عن علّة أخرى في الجسم. سجّلوا يومياً الطعام الذي تتناولونه في حال كان الصداع ناجماً عن حساسية على الطعام. وسجّلوا أيضاً ما يحدث في محيطكم النفسي والعاطفي. صيّفوا الصداع وموضعه ومدّته وحدّته. صيّفوا مشاعركم قبل الصداع. بهذه الطريقة، تتمكّنون من رسم صورة عمّا يحدث، خصوصاً إذا كان هنالك أيّ سلوك أو موقف متكرّر.

- هل تقاومون شخصاً أو شيئاً ما؟
- هل تصرفون الكثير من الطاقة في رأسكم، بينما تنسون قلبكم؟
- هل تحاولون بشدّة أن تكونوا كاملين؟

راجعوا القائمة أدناه لمعرفة أسباب أخرى تؤدّي إلى الصداع.

أسباب الصداع

تمضية وقت طويل في التفكير والعمل الفكري. المفتاح هنا هو الإجهاد والتوتر الزائدان نتيجة صرف ساعات طوال أمام شاشة الكمبيوتر، أو في الكتابة ومراجعة التقارير، أو نتيجة محاولة القيام بالكثير من الأشياء في الوقت نفسه. تعلمون جيداً ما عليكم فعله.

إجهاد النفس لتحقيق الأهداف. إن أولئك الذين يسعون أكثر من اللازم لتحقيق الأهداف والإنجازات هم عرضة للإصابة بالصداع، حيث إنهم معرضون لفقدان التواصل مع مشاعرهم وإغفال اللهو واللعب.

المشاعر المكبوتة. إن عدم التعامل مع المشاعر ومواجهتها يمكن أن يؤدي إلى تراكم الطاقة في الجسم، ولا سيما مشاعر الغضب والغیظ والإحباط والخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات. لذا تواصلوا أكثر مع ذواتكم الداخلية.

عدم المرونة. يمكن أن يؤدي العناد أو العجرفة في المواقف أو التحيز والحكم المسبق أو التعصب وعدم التسامح إلى ميول حازمة وملتزمة وإلى أوتار مشدودة في العنق. تظهر هذه الحالة غالباً لدى الأشخاص المياليين للسيطرة أكثر من اللازم. يساعدكم في هذه الحالة الاسترخاء العميق والتخلي عن السيطرة.

السلوك الانعزالي. إن الرغبة في الانسحاب وتجنب الظروف والانعزال في عالمكم الخاص، حيث لا يمكن لأحد أن يطاقكم، تؤدي في النهاية إلى مشاكل عديدة. تذكروا أن العلاقات مع الآخرين تقوم على التواصل.

نقص الحركة وعدم ممارسة الرياضة. يؤدي هذا إلى انخفاض كمية الأوكسجين النظيف الذي يصل إلى الدم والرئتين، فتفقدون قواكم ونشاطكم. لقد آن الأوان لكي تتنفسوا بعمق في الهواء الطلق.

الحساسية على الطعام أو المواد الكيميائية. سجلوا يومياً تأثير المأكولات التي تتناولونها على جسمكم والأعراض الجسدية التي تُصابون بها.

الشقيقة، الصداع النصفي migraine

يمكن لنوبات الشقيقة أن تدوم ساعات عدّة وأن تترافق بغثيان وتقيؤ وحاجة إلى الراحة التامة في غرفة مظلمة. يرى معظم الخبراء أنّ الشقيقة تنتج عن توسع الأوعية الدموية الموجودة على قشرة الدماغ، ما يتسبب بالتهاب المنطقة المحيطة وتهيجها. لكنّ سبب حدوث ذلك يبقى غير مؤكد.

يشير توسع الأوعية الدموية ضمناً إلى وجود انفعالات متفجرة داخلياً، مثل الغضب والعصبية، ما يعيق تدفق الأوكسجين، وبالتالي يعيق قوّة الحياة، ويولد رغبة في الانسحاب والانعزال كلياً. وتنجم عادة هذه الإعاقة أو هذا التضيق عن العضلات المشدودة المنقبضة في الكتفين والعنق.

من المهم جداً معرفة السبب الأصلي، إذ كثيراً ما يكون مجرد حساسية على الطعام أو على المواد الكيميائية. إنّ تسجيل الطعام الذي تتناولونه يومياً والأماكن التي تزورونها يؤكد أو ينفي بسرعة وجود حساسية على هذا النوع أو ذلك. إنّ أكثر أنواع الحساسية الغذائية شيوعاً هي تلك الناجمة عن أكل الشوكولا والجبن وشرب النبيذ والقهوة. أمّا الحساسية البيئية فتشمل عدم

تحمل بعض المواد الكيميائية، كردّ الفعل على السجّاد. راجعوا أيضاً القائمة التالية.

أسباب الشقيقة

الخوف من الفشل. يعود هذا الخوف في الغالب إلى التوقّعات الكبيرة التي تنتظرونها من أنفسكم والخوف من عدم القدرة على تنفيذها. من أين تأتي هذه التوقّعات، من والديكم؟

المشاكل المتّصلة بالسيطرة والسلطة. إنّ السيطرة المحكّمة على النفس والمشاعر تحدّ من العفوية والإبداع وتتسبّب بشدّ العضلات، ما يؤدّي إلى نقص في الأوكسيجين الذي تتزوّد به العضلات. تنفّسوا واسترخوا.

كبت المشاعر. عندما تضبطون الانفعالات الحادة مثل الإحباط والغضب والغیظ فسرعان ما ترتفع الحرارة في داخلكم. قد يكون هنالك أيضاً كبت لمشاعر جنسية أو لرغبة غير لائقة أو غير مناسبة. ما هي المشاعر التي تقونها محبوسة ودفينة إلى هذا الحد في داخلكم؟

الخوف من المشاركة والانخراط. قد تكون لديكم رغبة في الانسحاب إلى عالمكم الخاص. ممّ أو ممّن تختبئون؟

الشقيقة طريقة للحصول على الاهتمام والرعاية والحب. ويصخّ هذا خصوصاً إذا كنتم لا تعرفون كيف تطلبون ذلك الحب بطريقة مباشرة.

يمكن مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الصداع أو

الشقيقة من خلال النظام الغذائي والاسترخاء العميق والتنفس وتمارين التصور والتأمل. قد يؤدي تناول قرص مسكن للألم إلى تخديره أو تخفيفه لكنه لا يشفي السبب.

دُونُوا يَوْمِيَاتِكُمْ

سيساعدكم هذا على تحديد سبب الصداع أو الشقيقة: النظام الغذائي أو الضغط النفسي أو المشاعر المكبوتة.

تَنفَّسُوا

تمددوا من دون حراك في غرفة مظلمة وحاولوا عدم المقاومة، مع التنفس والدخول بلطف في جوهر الألم. استمروا في التنفس مع دخولكم الألم فقد تتمكنون من رؤية سببه وما يجب فعله لتحقيق الشفاء.

العصب المضغوط

العصب المضغوط يشير إلى أنَّ أحدهم أو شيئاً ما يعيق جريان الطاقة الطبيعي لديكم. قد يعود هذا إلى الضغط النفسي المفرط أو التوتر الانفعالي الزائد اللذين يجعلان العضلات تنقبض حول العصب.

الحوار بين الجسد والنفس: العصب المضغوط

اعثروا على ذلك المكان من كياناتكم النفسي حيث التوتر شديد أو التشبث بالأمر محكم بحيث أنكم تشعرون وكأنه معصور أو مضغوط.

- هل تشعررون أنّ أحدهم أو شيئاً ما يحبسكم؟
- هل أنتم غير قادرين على تحمّل الضغط؟

إذا ظلّ أحد الأعصاب مضغوطاً لمدة طويلة فإنه يصبح على الأرجح خديراً فاقد الحسّ، ما يخفّف الألم. إنّ الألم في العصب غالباً ما يكون تعبيراً عن ألم نفسي أو عاطفي أعمق.

راجع أيضاً: الألم، ألم الظهر.

عرق النسا Sciatica

العصب الوركي sciatica nerve هو العصب الرئيسي الذي يمتدّ من وسط الظهر نزولاً في الساق. وعرق النسا هو حالة مَرَضِيَّة يُلتهب فيها هذا العصب ويسبّب ألماً عميقاً. وقد يعود هذا إلى فتق في أحد أقراص العمود الفقري يمارس ضغطاً شديداً على العصب؛ وفي هذه الحالة، عليكم أن تسألوا أنفسكم ما الذي يضغط عليكم إلى هذا الحدّ أو يلقي بعبء ثقيل على كاهلكم بحيث تشعررون بأنكم تتعرّضون للسحق والعصر والضغط. ولكن هنالك احتمال أكبر في أن ينجم عرق النسا عن توتّر عضلي، هو تعبير مباشر عن التوتّر الانفعالي. على سبيل المثال، يمرّ العصب عبر عضلة مفصل الورك، التي يمكنها أن تتشنج وتضغط على العصب. إذا كان التوتّر النفسي هو السبب وراء التوتّر العضلي فهذا لا يعني أنّ ألمكم غير حقيقي، فعرق النسا حالة تتسبّب بالألم حاد جداً.

للأعصاب صلة بالتواصل وحساسية الشعور. ويدل عرق النسا ضمناً على مشاكل نفسية عميقة تؤثر سلباً في الظهر

والساقين. قد تكون هذه المشاكل مرتبطة بالقدرة على الدفاع عن أنفسكم ومعتقداتكم ومواقفكم. ربما حدث شيء لم تعودوا قادرين على تحمّله، وهو يجعلكم ترغبون في اتخاذ اتجاه آخر في حياتكم. أو ربما تشعرون بحاجة ماسّة إلى مزيد من الدعم والمساندة وأنكم لم تعودوا قادرين على التعامل مع كل ما يحدث في حياتكم بمفردكم.

الحوار بين الجسد والنفس: عرق الشيا

- هل تشعرون بالقلق حيال وجهة سيركم في الحياة أو حيال مستقبلكم؟
- ما هو الألم النفسي الذي تكبتونه في داخلكم؟
- هل هنالك شيء أو شخص يعيق حزيتكم في الحركة؟
- هل هنالك من مشاكل مالية أو شعورية تمارس ضغطاً عليكم أو ترهقكم؟

راجع أيضاً: الألم، ألم الظهر.

تليّف العضلات Fibromyalgia

تليّف العضلات هو الألم في الأنسجة الليفية الطرية في الجسم، وهو مرض لم يتم التعرّف إليه إلاّ حديثاً. تشمل أعراضه ألماً مزمناً وتيبساً ووجعاً عند ضغط أو لمس المكان المصاب وتعباً شديداً واضطرابات في النوم. يمكن لهذا الألم أن يظهر ثم يختفي ويدوم لفترة غير محدّدة. وقد يكون الإرهاق المرافق لهذه الحالة شديداً جداً بحيث يجعل من الصعب على المريض العمل

والعيش بشكل طبيعي، سواء على الصعيد الجسدي أو الذهني، ويبدو أن الحواس لا تعالج الإحساسات بشكل طبيعي ما يزيد من حدة الألم. ويبدو كذلك أن هنالك صلة وثيقة بين هذه الحالة والتعب المزمن - ويقول بعض الخبراء إنهما شكلان للحالة نفسها - حيث من الممكن أن يكون تليّف العضلات ناجماً عن إصابة فيروسية سابقة وحيث إنّ المرضين يتشاركان في العديد من الأعراض. (راجع أيضاً: التعب المزمن).

ليس من السهل أبداً العيش مع الألم ويجب عدم الاستخفاف بتأثيره المُضعف. ولكن من منظور لغة الجسد والنفس، يُعتبر الألم المكان الذي يجب أن نبدأ منه لفهم هذا المرض. هنا، نجد قدرة منخفضة على تحمّل الألم، تعود على الأرجح إلى خلل في وظيفة الحواس. وتشير هذه القدرة الضعيفة على التحمّل إلى إنّ التوتّر النفسي المكبوت يؤثر فيكم إلى درجة أنّه يُضعف قدرتكم على الاحتمال (أو صبركم)، ويسبّب بذلك ألماً داخلياً عميقاً. إنّها مقاومة مكبوتة لظروفكم، إنّهُ توق للانسحاب، إذ إنّ قدرتكم على تحمّل ما يحدث، سواء كان ذلك في داخلكم أو في عالمكم، تقترب من الصفر. ويؤثر هذا في جهازكم العصبي كلّهُ، فيسبّب اضطرابات في النوم وعللاً أخرى. ويشير التعب العميق إلى رغبة شديدة في الاستسلام، إلى إرهاق ناتج عن الاضطراب إلى المواجهة أو الاستمرار بما يتجاوز حدودكم. كثيراً ما نجد توتراً عضلياً في أساس الألم الليفي. كما في حالة التعب المزمن، يعني هذا المرض ضمناً فقدان الهدف أو الاتجاه، وفقدان المعنويات. فكأنّ الرغبة في المشاركة والدخول في الحياة قد استنفدت، ما يترك الشخص من دون نية أو حافز. راجع أيضاً: ألم الظهر.

الخدر (التنميل)

يعود الخدر إلى ضرر أو تلف يلحق بالأعصاب أو إلى تشوّه الرسائل الآتية من الدماغ، ويعني انسحاب الإحساس من تلك المنطقة المحدّدة. وقد يعود هذا إلى كون الإحساس أقوى من أن تواجهوه وتتعاملوا معه أو من أن تعبّروا عنه، ويشير هذا إلى أنّ عدم الشعور بشيء على الإطلاق أو عدم المشاركة هو أكثر أماناً من الناحية النفسية.

الحوار بين الجسد والنفس: الخدر (التنميل)

يدلّ التنميل على انفصال وانعزال عن الإحساس، وأيضاً على الاستسلام أو اليأس. وقد ينتج عن الضغط النفسي أو الضغوط الخارجية ويجعلكم ترغبون في التوقف، والانسحاب، والتراجع وخصوصاً في عدم الإحساس.

- هل هناك شخص أو شيء ما لا تريدون الإحساس به؟
- أي جزء منكم تُبعدونه عنكم؟
- هل هناك مشاعر أزحتموها جانباً من داخلكم؟
- هل لديكم آمال أو أحلام ضائعة منذ زمن؟
- ما الذي تحتاجونه لكي تصبحوا قادرين على القبول بذلك الجزء، وإرجاعه إلى حياتكم؟

الشلل

هنالك أسباب عدة تؤدّي إلى الشلل، مثل العدوى

والفيروسات والسكتة الدماغية، لكن الرسالة التي يبحث بها الجسم هي واحدة. يشير الشلل ضمناً إلى عدم القدرة على الاستمرار في الوضع الذي أنتم فيه. يجب أن يتغير شيء ما وكثيراً ما يرتبط ذلك بالنفوذ والسلطة والسيطرة، بالحاجة إلى الهيمنة أو السيادة أو الحكم، بما يتعارض مع المرونة والسلاسة وعدم القدرة على السيطرة. وتكون النتيجة تعطل الجسم أو تعرضه لحمل زائد من الضغط النفسي. أو قد يكون هنالك خوف شديد مما يحدث، أو مما ينتظركم في المستقبل، مما يتسبب بانسحاب وتراجع ومقاومة لأي حركة إلى الأمام. الشلل يعني انعدام الحركة وبالتالي عدم التعبير عن المشاعر.

والشلل يعني أيضاً أن يضطر المريض إلى الاتكال على الآخرين والحاجة إلى من يرعاه ويهتم به، وهي حالة معاكسة تماماً لحالة الشخص المسيطر الذي يتولى زمام الأمور. يجد المريض عادة صعوبة كبيرة في تقبل هذا الوضع، ما قد يثير في نفسه مرارة وغضباً عارمين، وهو أمر يزيد من توتر الجسم.

الصرع Epilepsy

في هذا المرض يتعرض الدماغ لنوبة ناجمة عن اضطراب في كهرباء الدماغ أو في الأعصاب. وقد تكون النوبة حادة - فقدان السيطرة على الوعي كلياً مع اهتزازات واختلاجات وسقوط على الأرض ومع إمكانية خروج رغوة من الفم وعض اللسان - أو نوبة خفيفة، وهي أقل حدة بكثير ويحدث فيها فقدان للوعي لبضع ثوان فقط. من غير الممكن توقع النوبات، لكنها مرتبطة بإصابات سابقة في الرأس أو صدمات عند وقت الولادة. وقد

تشمل الأسباب أيضاً عدم التوازن في عملية الأيض metabolism .

تمثل النوبة الصرعية، بطبيعتها، انهياراً داخلياً يطلقه ضغط غير معبر عنه، يُخل بشحن الكهرباء في الدماغ. إذا كنتم غير قادرين على التعبير عن مخاوفكم أو شكوككم أو همومكم الداخلية، سواء كانت حقيقية أو وهمية، فسيتراكم الضغط في الداخل حتى يؤدي إلى حمل (أو شحن) زائد. إنَّ هذا الانقطاع في الوعي يعني ضمناً انفصلاً بين الواقع وإدراككم الداخلي.

وقد يحدث أيضاً الانفصال بين ذواتكم وما هو إلهي، فمن المعروف حدوث نوبات صرع خلال حالات التصوّف التي تتسم بالاهتياج الانفعالي أو الورع، كما لو أنّ مستوى الانجذاب الصوفي ecstasy الذي يختبره الشخص، أعلى وأشدّ مما يستطيع الدماغ البشري أن يحتمله، فيحدث عندئذٍ انقطاع في الدارة (الكهربائية).

9

صراع البقاء والضغط النفسي

سبق لنا أن تناولنا الضغط النفسي ببعض التفصيل في الفصل الأول، لكنّه مهم جداً ويشكل جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية وحالتنا الصحيّة بحيث يستحقّ فصلاً مخصّصاً له وحده. إنّ تأثيرات الضغط النفسي - التي تشمل القلق والهلع والشك وفقدان الثقة بالنفس والاكثاب والكثير غيرها من الانفعالات - واسعة بحيث نجد الضغط النفسي دائماً في أساس أي حالة اعتلال صحي وهو يؤثّر في كل جزء من كياننا: نفسياً وعاطفياً وكذلك جسدياً.

يحتاج رجل الكهف في رحلة الصيد أو الجندي على الجبهة إلى الضغط النفسي لكي تتوفّر لديه الطاقة اللازمة للقتال. إنّ توقع الموت يضع فيزيولوجيته كلّها في حالة تيقّظ واستعداد. وتشكل هذه الاستجابة جزءاً مهمّاً من البنية الجسدية لكلّ منّا. يسمح لكم الضغط النفسي بمواجهة التحديات أو بدفع أنفسكم إلى مجالات جديدة من الخبرة أو بالفهم عبر زيادة وعيكم وإدراككم وتركيزكم.

وهذا كلّه ممتاز إذا كان لديكم دب تصطادونه أو حرباً تشنونها. لكنّ الضغط الذي يواجهه معظمنا ليس ناتجاً عن مواقف

الحياة أو الموت، بل إنه كرب وضيق ناجمان عن تراكم الضغوط التي تسببها مشاكل أبسط وأصغر.

قد تبدو كل حادثة بمفردها تافهة، ولكن إذا أصبحت ردود فعلكم أكثر فأكثر توتراً بحيث لا تعودون قادرين على المحافظة على توازنكم، فإنَّ الجسم يترجم عندئذٍ هذه الحالة على أنَّها تهديد للحياة فيطلق الإنذار بوجود التيقُّظ والاستنفار. يظهر الضغط النفسي عندما تعجزون عن تعديل سلوككم أو التعامل بشكل خلاق مع الظروف القاسية التي تواجهكم فتصبحون أكثر خوفاً أو تشعرون أنَّ الأمور تتجاوز قدراتكم أو تشعرون أنَّكم فقدتم السيطرة على الأمور.

عندما تنتبهون لردود فعلكم النفسية تتمكنون من تحديد تأثير ذلك في جسمكم. وقد تكون الظروف بسيطة كصراخ طفلكم المستمر، أو معقدة كأنَّ تضطروا إلى الانتقال إلى منزل جديد.

للضغط النفسي تأثير كبير جداً بحيث أصبح من الصعب تحديد الأمراض المرتبطة به والأمراض غير المرتبطة به. تشير معظم التقديرات إلى أنَّ 70 بالمئة من الأمراض ناتج عن الضغط النفسي؛ في حين تشير تقديرات أخرى إلى نسبة 90 بالمئة. ربما كان من الأبسط القول إنَّ الضغط النفسي يؤثّر في كل جزء من الجسم والعقل والانفعالات. ويمكننا أن نرى مدى انتشاره ومدى الدمار الذي يسببه في بحث أجرته مراكز مكافحة الأمراض والمعهد الوطني للسلامة والصحة في العمل. إذ وجد الباحثون أنَّ 300 مليار دولار أميركي (7,500 دولار أميركي للموظف الواحد) تُهدر سنوياً في الولايات المتحدة بسبب تغيب الموظفين أو انخفاض الإنتاجية المرتبطين بالضغط النفسي، وأنَّ 43 بالمئة من

مجموع الأشخاص البالغين يعانون من أعراض جسدية ونفسية ملموسة بسبب الإرهاق. ويُتَوَقَّع أن يصبح الاكتئاب، وهو نوع واحد فقط من الضغط النفسي، المرض الأول الناتج عن العمل في القرن الواحد والعشرين، فيتسبب بخسارة أيام عمل أكثر من أي سبب آخر.

تأثيرات الضغط النفسي

الضغط النفسي رد فعل فيزيولوجي يحضّر الجسم للاستجابة لعامل الضغط. وتبدأ هذه العملية في منطقة ما تحت المهاد hypothalamus في الدماغ التي تتعامل مع الانفعالات والمشاعر. وتضبط هذه المنطقة أيضاً الجهاز العصبي والهضم ونبضات القلب وضغط الدم والتنفس. إن مواجهة الخطر تؤدي إلى إطلاق الأدرينالين والكورتيزول وهرمونات أخرى تؤثر في هذه الأجهزة. فتوقف الهرمونات عمل جهاز الهضم (لتوفير الطاقة) وتزيد سرعة دقات القلب (لزيادة الطاقة) وتكبح الإحساس (بحيث تستمرّون بالقتال أو بالفرار حتى وإن كنتم مصابين) وتزيد سرعة التنفس. وتؤثر هذه الأجهزة بدورها في كل من أجزاء الجسم الأخرى.

ولكن ماذا يحدث للجسم عندما يتعرّض للضغط النفسي وما من وسيلة يعبر بها عنه؟ عندما لا يكون هنالك أي حيوان نسطاده أو حرب نقاتل فيها لاستهلاك الطاقة المتراكمة داخلنا، فكيف تتبدد تلك الطاقة؟ كيف يتعامل الجهاز الهضمي مع توقفه عن العمل مرّة أو مرتين في اليوم؟ هل يصعب عليكم التصديق أنّ القرحة أو القولون العصبي مرتبط بالضغط النفسي الشديد الذي يصيبكم بالإمساك أو الإسهال أو فقدان الشهية؟

ماذا يحدث للرغبة الملحة في الصراخ والتحرّر من التوتر؟

هل يدهشكم أن تعاني الزيجات من التوتر وأن يتفاقم الإدمان على الكحول والمخدرات وأن يؤدي الإرهاق النفسي إلى الاكتئاب أو الانهيار العصبي؟

تشمل الأعراض الجسدية الناجمة عن الضغط النفسي الاضطرابات الهضمية المذكورة أعلاه إضافة إلى القرحة والحرقة وعسر الهضم والصداع وارتفاع ضغط الدم وتسارع دقات القلب ومشاكل التنفس (كالربو وزيادة سرعة التنفس) والإفراط في الأكل والإرهاق والأرق وأوجاع الظهر أو العضلات والطفح الجلدي (مثل الشرى hives أو الإكزيما) وفرط التعرّق والاضطرابات العصبية (مثل انتفاض العضلات أو صرّ الأسنان أو نتف الجلد عن الأصابع). في الوقت نفسه، يقوم الكورتيزول بكبح جهاز المناعة، بحيث أنّ كافة الأمراض الناتجة عن ضعف المناعة (من الزكام العادي إلى السرطان) يمكن أن تنجم بشكل مباشر أو غير مباشر، عن الضغط النفسي.

مع تفاقم الضغط النفسي تصبحون أقل قدرة على التكيف بالشكل الكافي والمناسب، على الصعيدين النفسي والانفعالي، ما يجعلكم تبالغون بسهولة في ردود فعلكم حيال المشاكل وغيرها من المسائل وتفقدون القدرة على ترتيب الأولويات، وتصبحون غير منظمين أو مشوشين، وأكثر فأكثر اكتئاباً أو قد تتكلمون بصخب وتصرخون أو تستشيطون غضباً من دون سبب ظاهر. والأهم من ذلك هو الشعور بفقدان السيطرة على الأمور، وبأنّ الأحداث أو المتطلبات تتجاوز قدرتكم، وبالتالي بأنّ الفشل يلوح في الأفق. يمكنكم أن تدخلوا في حالة من الانتقاد الذاتي الدائم

الذي لا يأتي بأي نتيجة سوى بتعزيز فقدان الأمل الذي تشعر به. إذا استمرَّ الضغط النفسي لمدة من الزمن - وترافق مع إطلاق منتظم للأدرينالين والكورتيزول وما يستتبعه من تغييرات فيزيولوجية ونفسية - فقد تعانون من أعراض أكثر خطورة.

تشمل الاضطرابات النفسية والعاطفية القلق الشديد والهلع، والمشاكل المتعلقة بالسلطة والتلاعب، وسرعة الغضب والإحباط، ونوبات من العدائية، والخوف وعدم الثقة، وتبدلات سريعة في المزاج، والتملل والعصبية، والمشاكل الجنسية (مثل العجز والبرودة)، والإدمان، وضعف الذاكرة، وعقدة الاضطهاد والتشوش والارتباك، إضافة إلى مشاكل في الأداء والتركيز والفعالية.

للهرمونات التي يفرزها الجسم نتيجة الضغط النفسي تأثير على المشاعر إذ تخدرها وتخفف من حدتها، لذلك فقد لا تدركون حتى أنكم تتعرضون للضغط النفسي. في ساحة القتال، يأتي هذا الخدر كهدية من السماء، ولكن في الظروف الطبيعية يعني هذا أنكم قد تستمرّون في حالة من الضغط النفسي من دون اختبار نتائجه المعيقة إلا بعد مرور بعض الوقت، عندما تنهارون من الإرهاق. ويعني هذا أيضاً أنكم لا تتصلون بمشاعركم، ما قد يؤدي إلى صعوبات خطيرة في العلاقات مع الآخرين.

أسباب الضغط النفسي

لا نحب، في معظمنا، أن نعترف بأننا نعاني من الضغط النفسي؛ لا نريد أن نصدق أنه يمكننا أن نكون بهذا الضعف أو أن ظروفنا مرهقة إلى هذا الحد. نحب أن نرى في الضغط

النفسي حالة تحدث للآخرين، من دون أن ندرك مدى تعرّضنا لها نحن أيضاً.

أجرى د. هولمز و د. راهي من جامعة واشنطن الأميركية الدراسة الأشمل عن أسباب الضغط النفسي. ولقد ارتكزا في دراستهما على مستوى التكيف اللازم في الظروف المختلفة التي تواجهها، حيث إنّ عدم القدرة على التكيف بالشكل الكافي أو المناسب يؤدي إلى الضغط النفسي.

وبحسب «سلم إعادة التكيف الاجتماعي» الذي وضعاه، فإنّ وفاة الزوج أو الزوجة هو أصعب ظرف يجب التكيف معه، يليها الطلاق والانفصال ووفاة فرد مقرب من العائلة والزواج. وفي دراسات أخرى حديثة، وُضعت في أعلى هذا السلم أحداث مثل الانتقال إلى بيت جديد والإنجاب والصعوبات المادية والمرض سواء أصاب ذلك الشخص نفسه أو أحد أفراد عائلته المقربين والصرف من العمل وتولّي وظيفة جديدة وأيضاً الخضوع للامتحانات. ولا بدّ الآن من أن نضيف إلى هذه اللائحة عوامل الضغط البيئية مثل التلوّث وزحمة السير والضجّة وتزايد عدد السكّان والابتعاد عن الطبيعة.

ولكن يجب أن نتذكّر دوماً أن كلاً منا يستجيب للظروف التي تواجهه بطريقة مختلفة. فقد يشكّل الطلاق أحد أبرز أسباب الضغط النفسي لدى شخص معيّن في حين أنّه قد يكون انفراجاً مرحّباً به عند شخص آخر! قد يكون الضغط النفسي ناتجاً عن أحد الأسباب التي أوردناها آنفاً، لكنّه قد يكون أيضاً نتيجة تراكم عدد من المسائل الصغيرة كالازدحام في القطار أو إيقاع كوب أو كثرة الفواتير الواردة في آن واحد. هذه مسائل حياتية نتعرّض لها

جميعنا بشكل أو بآخر، لكنّها تسبّب الضغط النفسي للبعض فقط وليس للجميع. فالاختلاف هو في استجابتكم أو ردّ فعلكم إزاء الظروف أو عوامل الضغط النفسي التي تواجهونها.

بكلام آخر، إنّ السبب الحقيقي للضغط النفسي لا يكمن في الظروف الخارجية إنّما في نظرتكم لهذه الظروف أو طريقة إدراككم لها - سواء واجهتم الظروف بخوف أو تحدّ أو شعرتكم بأنّها تفوق قدراتكم، كما يكمن في رؤيتكم لقدرتكم على المواجهة والتعامل مع الظروف. وتنشأ دائماً رؤيتكم للأمر مما تعتقدونه عن أنفسكم ومما جعلكم الآخرون تعتقدونه. فعلى سبيل المثال، إذا ربّاكم أهلكم لتعتقدوا أنّكم بارعون في أمور معيّنة ولكن غير بارعين كثيراً في أمور أخرى، فعندما تواجهون الأمور التي تعتقدون أنّكم لا تبرعون فيها، ستختبرون كل مرّة قلّة ثقة بالنفس و/أو عدم القدرة على المواجهة والتعامل مع ما يعترضكم.

إنّ الصورة التي كوّنتموها عن أنفسكم ستنعكس على كل فكرة تخطر لكم وكل كلمة تقولونها وكل فعل تقدمون عليه. قال عالم الأحياء بروس ليبتون في كتابه *The Biology of Belief* في هذا الموضوع: «إنّ ردة فعلنا تجاه عوامل الضغط النفسي خاضعة لسيطرة الإدراك، ولكن ليست جميع الإدراكات التي نتعلّمها صحيحة. ليست جميع الأفاعي خطيرة! أجل، الإدراك (أو رؤيتنا للأمر) «يسيطر» على البيولوجيا، ولكن... يمكن لهذا الإدراك أن يكون صائباً أو مغلوطاً».

بكلام آخر، إذا كنتم تظنون أنّ عملكم أو عائلتكم أو نمط حياتكم يسبّب لكم الضغط النفسي وأنّكم إذا توقفتُم عنه أو

غيرتموه بطريقة ما، ستكونون على خير ما يرام، فأنتم على خطأ. فما يسبب لكم الضغط النفسي هو «اعتقادكم» بوجود ما يوتركم في بيئتكم ومحيطكم. قد يساعدكم تغيير الظروف، لكن التحسن لن يكون سوى مؤقت. فأياً يكن ما تفعلونه ستتعرضون دائماً للضغط النفسي حتى يحدث تغيير في معتقداتكم يغير رؤيتكم لأنفسكم.

هذا المفهوم الخاطيء نجده أيضاً لدى الأشخاص الذين يميلون للعيش على حدّ الخطر - مثل الرياضيين أو رجال الأعمال الشديدي التنافس - الذين يعتبرون أنه علينا أن نعيش في ضغط نفسي لكي ننجح؛ وأنا نحتاج إلى التنافس أو إلى تحديات أكبر فأكبر كل يوم من أجل تعزيز الإبداع والفعالية، وأنه لولا ذلك، لأصبح ردّ فعلنا، غير فعال، غير مؤثر وهامد. ولكن، بما أنّ الضغط النفسي يُضعف الأداء بدلاً من تعزيزه، تأتي استجاباتكم أكثر فعالية عندما تكونون مسترخين تماماً ومتيقظين كلياً، إذ إنّ حالة الاسترخاء تشجّع على الإبداع وبفضلها تبلغون مستويات أعلى من الطاقة الجسدية والنفسية. ولهذا السبب أصبح اليوم التدريب على إدارة الضغط النفسي والسيطرة عليه جزءاً لا يتجزأ من معظم الشركات والمؤسسات التي تفكر بشكل تقدّمي.

إنّ أكبر درس يمكنكم تعلّمه من حالة الضغط النفسي التي تعيشونها هو أنّه يمكنكم العمل على ردود فعلكم والوصول إلى مستوى أعلى من القدرة على التكيف عبر تغيير رؤيتكم لأنفسكم.

إنّكم تستطيعون تغيير معتقداتكم! إنّ زيادة إيمانكم بأنفسكم وبقدراتكم وتعزيز حسّ الفكاهة لديكم بحيث لا تأخذون كل شيء - بما في ذلك أنفسكم - على محمل الجد أكثر من اللازم، سيسمحان لكم بقطع شوط كبير على طريق تطوير القدرة على الاسترخاء، التي

تصلح كل ما أفسده الضغط النفسي وتعيده إلى طبيعته .

اختبار الضغط النفسي لتقدير مستويات الضغط الشخصية

يسمح لكم هذا الاختبار بتقدير مستوى الضغط النفسي لديكم واكتشاف النقطة التي يجب أن تعملوا عليها وتحدثوا تغييراً على صعيدها . اجلسوا بهدوء وتزودوا بورقة وقلم . أجبوا عن الأسئلة التي تشعرون أنها تنطبق عليكم أكثر من غيرها ولتكن إجاباتكم صادقة إلى أقصى حدّ ممكن . ليست الغاية من هذا الاختبار إصدار الأحكام أو توجيه اللوم إنّما اكتساب وعي أكبر للذات .

على صعيد العمل

- 1 - هل تشعرون أنّ لديكم عملاً أكثر من اللازم؟
- 2 - هل تعملون غالباً ساعات عمل إضافية؟
- 3 - هل تعتقدون أنّكم قادرين على القيام بما يُطلب منكم؟
- 4 - هل تستمتعون بعملكم؟
- 5 - هل تشعرون أنّ محيط العمل يثير فيكم الكآبة؟ الحزن؟ أو تشعرون أنّه كثير الضجّة أو الضغط؟
- 6 - ما هو شعورك حيال زملائكم؟ الخشية أو الشعور بالتهديد؟ الغضب؟ الغيرة؟
- 7 - هل تشعرون بعدم الرضا؟ بأنكم غير مقبولين؟ أو غير مُعترف بكم؟
- 8 - هل تفضّلون القيام بعمل آخر؟

على صعيد العائلة

- 9 - هل اختبرتم مؤخراً وفاة أو خسارة فرد من العائلة؟
- 10 - هل تزوجتم مؤخراً أو انفصلتم عن شريككم أو تطلّقتم منه؟
- 11 - هل عاش مؤخراً أي فرد من عائلتكم فترة صعبة جداً، كمرض نفسي مثلاً أو مشاكل مع الشرطة؟
- 12 - هل هنالك فرد من عائلتكم مريض وبحاجة إلى رعايتكم؟ هل يضعب عليكم تحمّل ذلك؟
- 13 - هل يحتاج إليكم والداكم أو يسيبان لكم الكثير من القلق؟
- 14 - هل تمكّنتم من مشاركة شخص آخر بهذه الصعوبات؟

على صعيد العلاقات

- 15 - إذا كانت علاقتكم مع الشريك غير سعيدة، فهل تعتقدون أنه عليكم البقاء معه بغض النظر عن مشاعركم؟
- 16 - هل تختلفون حول المال؟ الأولاد؟ نمط حياتكم؟
- 17 - هل تعانون من صعوبات أو اختلافات جنسية؟
- 18 - هل تشعرون أنّكم غير قادرين على الدفاع عن أنفسكم وأرائكم ومواقفكم؟
- 19 - هل نشأتم وأنتم ترون والديكم يعانيان من صعوبات، سواء كانا يتشاجران أو يتجاهلان أحدهما الآخر؟
- 20 - هل تجدون صعوبة في الالتزام بعلاقة؟
- 21 - هل لديكم شخص يمكنكم التحدّث إليه؟

على الصعيد الشخصي

- 22 - هل تعتقدون فعلاً، أو هل قيل لكم، أنكم غير نافعين أو لا أمل منكم أو لا قيمة لكم أو غير أكفاء؟
- 23 - هل تُستثار أعصابكم أو تنزعجون بسهولة؟
- 24 - هل تنتقلون من شيء إلى آخر من دون أن تتمكنوا من إتمام أي شيء؟
- 25 - هل تعانيون من أي نوع من الإدمان؟
- 26 - هل تشعرون أنكم واقعون في فخ وأن لا قوّة ولا قدرة لكم على تغيير أي شيء؟
- 27 - هل ينتابكم الهلع بسهولة أو تشعرون بالقلق حيال المستقبل؟
- 28 - هل تتحدّثون إلى شخص ما عن مشاعركم؟
- 29 - هل تشعرون بالخجل لشيء فعلتموه؟
- 30 - هل تشعرون بالغضب حيال شيء ارتكبه الغير بحقكم؟

على صعيد الصخّة

- 31 - هل تصابون بالتعب أو الإرهاق بسهولة؟
- 32 - هل تقومون بأي تمارين رياضية منتظمة؟
- 33 - هل تأكلون أثناء قيامكم بأشياء أخرى، مثل العمل أو مشاهدة التلفزيون أو قراءة الصحيفة أو إطعام الأولاد؟
- 34 - هل التلفزيون أو الكحول أو الطعام وسيلة الاسترخاء الرئيسية عندكم؟

- 35 - هل تعاون من أوجاع وآلام عضلية عميقة؟
 36 - هل تتناولون أكثر من فنجانَيَّ قهوة في اليوم؟
 37 - هل تصرفون أي وقت من النهار في التأمل والتفكير؟

ليس من أجوبة صحيحة وأجوبة غير صحيحة. كل ما في الأمر أنه عليكم استخدام أجوبتكم للوصول إلى فهم أعمق للمكان أو المستوى الذي لا تستطيعون فيه التكيف أو التغلب على المشاكل وللمجالات التي تحتاج للاهتمام والتفكير، ومن ثم استخدموا هذه الأجوبة لإيجاد طريقة تعبرون بها عن مشاعركم واحتياجاتكم. إنَّ تغيير علاقتكم مع الضغط النفسي يعني تغيير أنفسكم من الداخل.

الصدمة واضطراب الضغط النفسي الناتج عن الصدمة

تحدث الصدمة trauma عندما تؤدي تجربة ما إلى انهيار قدرتكم على مواجهة الأمور والتعامل معها. واضطراب الضغط النفسي الناتج عن الصدمة هو القلق أو الاضطراب النفسي الذي يلي تلك الصدمة، لا سيَّما إذا كانت تلك الأحداث خارجة عن النطاق الطبيعي لما تختبرونه عادة في حياتكم، وذلك لأنَّ تلك التجارب معاكسة تماماً لما تتوقعونه من الحياة. إنَّ الأحداث المسببة للصدمة والتي تؤدي في أكثرية الحالات إلى ظهور هذا الاضطراب هي الاغتصاب والاعتداء الجنسي أو الجسدي والقتال في ساحة المعركة، والإهمال في الطفولة والاستغلال الجسدي في الطفولة، إضافة إلى التواجد في حريق أو فيضان أو أي كارثة طبيعية أخرى، أو التعرُّض لحادث كبير. وتشمل تأثيرات هذا الاضطراب الكوابيس، والذكريات المزعجة والعودة بالذاكرة على

نحو لا إرادي إلى مواقف أو أحداث حصلت في الماضي، والانعزال العاطفي، واللوم، والغضب غير المبرر، والشروود وعدم التركيز، والإفراط في تعاطي الكحول أو المخدرات، والاضطرابات التنفسية، والتشنج العضلي، والألم، والصداع.

يحدث الألم العضلي لأنَّ الصدمة تجعلكم تنقبضون أو تنسحبون إلى الداخل من أجل خلق حماية جسدية معينة، لكنَّ الانقباض يعيق جريان الدم والأوكسيجين ووصولهما إلى العضلات، ما يسبب ألماً حاداً. «تحتفظ» العضلات بذكرى الصدمة، وقد يستمرّ التوتر والألم لوقت طويل بعد انقضاء الصدمة. وإذا تبعت هذه الصدمة صدمة أخرى، ولو بعد سنوات، فإنَّها ستُحفظ بالطريقة نفسها وفي الجزء نفسه من الجسم، حيث إنَّ هذا الجزء قد أصبح أضعف من غيره بسبب الصدمة الأولى، ما يجعل الشفاء أصعب. وكما يحدث في حالات الضغط النفسي المتكرّر، تؤدّي الصدمة إلى فرط إفراز الأدرينالين في الجسم ما يؤدّي بدوره إلى إرهاق الغدتين الكظريتين والاكثاب وعدم القدرة على التواصل والانطواء وحتى إلى التفكير بالانتحار.

يحتاج الشفاء من اضطراب الضغط النفسي الناتج عن الصدمة إلى طريقة علاج ثلاثية تقضي بما يلي: إرساء إحساس بالأمان والسلامة في حياتكم اليومية، إطلاق التوتر المكبوت وما يستتبعه من اضطراب في الجسم، وربط الأجزاء المشتتة في ذهنكم لفهم الموضوع بشكل أفضل. نظراً إلى كون التجربة المسيّبة للصدمة خارج إطار تجاربكم العادية، فإنَّ عملية الشفاء تكون أيضاً فرصة لتغيير رؤيتكم للواقع ولإيجاد معنى أعمق وهدف للحياة.

10

حامى القلعة جهاز المناعة

يُعدّ جهاز المناعة أحد أهم أجهزة الجسم وأكثرها تعقيداً، ويتألف من الغدد والعُقَد اللمفية، والغدة الصعترية *thymus*، واللوزتين، والطحال، وكريات الدم البيضاء. وتقوم الوظيفة الأساسية لجهاز المناعة على التعرف إلى الأجسام الغريبة كالفيروسات والجراثيم - ومنعها من إلحاق أي أذى بالجسم. إنَّها القدرة على حماية أنفسنا من الأمراض. إنَّها إدراك العلاقة القائمة بين الداخل والخارج، ومدى تأثرنا بهذه العلاقة، وإدراك قدرتنا على التمييز بين ما هو متنا وما ليس متنا - بين الذات وما هو خارج عنها. إذا كان جهاز المناعة المفرط النشاط حيال مولدات المضاد الخارجية، مثل غبار الطلع *pollen*، يمكن أن تنشأ الحساسية؛ أما إذا كان ناقص النشاط فتحدث عدوى. وإذا كان جهاز المناعة المفرط النشاط حيال مولد مضاد داخلي، يمكنه أن يبدأ بتدمير الجسم وإتلافه، مثلما يحدث في الأمراض الذاتية المناعة *autoimmune diseases*؛ أما إذا كان ناقص النشاط، فتظهر خلايا غير طبيعية في الجسم، مثلما يحدث في مرض السرطان.

يعمل جهاز المناعة بطريقتين رئيسيتين. أولاً، عندما يواجه

الجسم مادة غريبة (كالجراثيم مثلاً) تقوم خلايا B-cells في الجسم بضخ أجسام مضادة.

وكلّما واجه الجسم مادة غريبة، تتكوّن لديه مناعة ضد أي اعتداء قد يتعرض له من قبل مولّد المضاد نفسه في المستقبل. وقد تمّ تطوير التلقيح vaccination على هذا الأساس. وبهذه الطريقة أيضاً تساعد الأمراض المعدية على خلق المقاومة في الجسم وتعزيز القوّة، ولهذا السبب لا تحدث أمراض الطفولة كالحصبة measles أو النكاف (أبو كعب) mumps، إلا مرّة واحدة فقط.

أما الطريقة الدفاعية الثانية التي يعتمدها الجسم فتتم عن طريق خلايا متخصصة موجودة في الدم هي خلايا T-cells. تقوم خلايا T-cells المساعدة بإطلاق صفّارة الإنذار، في حين تتولّى خلايا T-cells القاتلة تدمير المادة الغريبة، أمّا خلايا T-cells فتطلق نفيّر التراجع والانسحاب عندما ينتهي العمل. تحيط الخلايا البالعة أو البلعمية macrophages بالخلايا الغريبة وتبتلعها وتنظّف البقايا. تتكوّن الخلايا المناعية من نوع T-cells في النخاع العظمي ثم تُرسل إلى الغدة الصعترية thymus gland لتنضج، قبل أن تدخل مجرى الدم.

إنّ الوظيفة الرئيسية التي تضطلع بها خلايا المناعة هي التعرّف إلى الأجسام الغريبة وتدميرها، لذلك فمن الضروري أن تكون خلايا المناعة قادرة على التمييز بين ما هو مؤذ وما هو غير مؤذ، بين ما هو منكم وما هو خارج عنكم. وينعكس هذا في قدرتك على تحديد وتشكيل أفكاركم ومشاعركم الخاصة، بدلاً من تبني أفكار ومشاعر شخص آخر.

عندما تصدقون شخصاً آخر أكثر مما تؤمنون بأنفسكم، تتخلون عن إحساسكم بشخصيتكم الفردية وتسلمون سلطتكم ويجعلكم هذا أكثر ضعفاً وعرضة للتأثر - أو للعدوى - بشخص أو شيء غريب عنكم.

تستخدم كلمة «التحمل أو التقبل» tolerance لوصف هذا التمييز بين ما هو من الجسم وما هو خارج عنه، بحيث تهاجم الخلايا المناعية المواد التي لا تنتمي إلى الجسم دون سواها. أما «عدم التحمل» intolerance فهو عدم القدرة على التمييز بين الأمرين بحيث لا يتعرف جهاز المناعة على المواد الغريبة فلا يدمرها. هنا، نجد علاقة واضحة بين الجسد والنفس، فكما أن السموم أو المواد الخارجية يمكنها إجهاد جهاز المناعة بحيث يفقد قدرته على التحمل، يستطيع كذلك الضغط النفسي الشديد أو الحزن أو الصدمة النفسية أو الخسارة أو الوحدة إذا ما زادت عن حدها أن تدفع بكم إلى ما يتجاوز قدرتكم على المواجهة والتغلب على المشاكل، أو قدرة احتمالكم.

فعلى سبيل المثال، يمكن للوحدة والطلاق وفقدان شخص عزيز (الأم أو الأب أو الابن) أن تؤدي جميعها إلى موت أسرع، كما لو أن الوفاة تنجم، حرفياً، عن قلب محطّم. يُظهر العديد من الدراسات ازدياد نسبة المرض عند الأشخاص الذين فقدوا شريك حياتهم منذ وقت غير بعيد. أظهرت الاختبارات في مستشفى جبل سيناء في نيويورك، أن جهاز المناعة عند أزواج المرضى كان يعمل بشكل جيد قبل وفاة الشريك، لكن عمل هذا الجهاز انهار بشكل مقلق بعد وفاة الشريك ولم ينجح أي شيء في رفع مستواه. لقد كان عدد خلايا جهاز المناعة طبيعياً، لكن هذه

الخلايا لم تكن تعمل. كتب كولين موري باركس، وهو طبيب نفسي سابق في مستشفى لندن الملكي، في جريدة التايمز: «هنالك أدلة حقيقية على أنه في الأشهر الستة الأولى التي تلي وفاة الزوج (أو الزوجة)، يكون الشريك الذي بقي على قيد الحياة معرضاً أكثر لخطر الوفاة بمرض قاتل».

عندما توفي المخرج الإيطالي الشهير فديريكو فليني، أصيبت زوجته بحالة من الحزن والأسى الشديدين وتوفيت بعد ذلك بخمسة أشهر. وقال صديق لها في هذا الشأن: «بدت وكأنها يُست من الحياة». يبدو الأمر وكأنّ الخلايا تعيش الإحساس بالحزن والوحدة اللذين ينقلهما الدماغ إلى جهاز المناعة.

مع ذلك، فإننا لا ننكر تأثير السموم الكيميائية الموجودة في الهواء والطعام والماء، وهو تأثير هائل. يحاول جهاز المناعة المحافظة على التناغم بالتحمّل وموازنة الحالات الداخلية مع الحالات الخارجية. إذا ما أصبحت التأثيرات الخارجية كثيرة وضاغطة، فقد يُدفع جهاز المناعة إلى ما يتجاوز مستوى تحمّله. بالطريقة نفسها، إذا ما ارتفع مستوى السموم النفسية والعاطفية فقد يُضعف هذا قوّة جهاز المناعة. ويمكن أيضاً أن يكون للسموم الذهنية، مثل الأفكار السلبية، تأثير مؤدّ فقد انتهى أحد الباحثين في جامعة زوريخ إلى أنّ الأفكار أو المشاعر السلبية يمكنها إضعاف جهاز المناعة لساعات عدّة.

الحوار بين الجسد والنفس: جهاز المناعة

يتأثر جهاز المناعة سلباً بالضغط النفسي والحزن والاكئاب

والوحدة والمشاعر المكبوتة. إذا كان جهازكم المناعي ضعيفاً، فقد يكون من المفيد لكم تحديد المكان الذي تكبتون فيه مشاعركم وإيجاد طرق بناءً للتعبير عنها أو التخلص منها.

- هل فقدتم الإحساس بفرديتكم أو ثقتكم بمعتقداتكم؟
- هل تأثرتم بإفراط بشخص أو بشيء آخر؟
- هل انخفض مستوى تحملكم؟
- هل تصبحون عاجزين أكثر فأكثر عن الاحتمال؟
- هل هناك جزء منكم تتجاهلونه أو تنكرونه؟
- هل يدور في داخلكم صراع نفسي؟
- هل كنتم مؤخراً شديدي الاكتئاب أو القلق أو التوتر؟

غدد جهاز المناعة

تقع الغدة الصعترية **thymus gland** فوق القلب مباشرة وتلعب دوراً أساسياً في جهاز المناعة. تُعرف هذه الغدة في الصين بأنها مصدر «التشي Chi» أو الطاقة الشافية. تُنتج الغدة الصعترية الخلايا المناعية التي تحارب الجراثيم والفيروسات والطفيليات والسرطان والحساسية، وتطلق خلايا T-cells في مجرى الدم. كما أنها تفرز هرمونات تساعد في التغلب على العدوى وفي تعزيز المناعة. عندما يتسبب الضغط النفسي الشديد أو الصدمة النفسية الشديدة بزيادة الهرمونات التي تفرزها وتطلقها الغدتان الكظريتان **adrenal glands**، تكبح هذه الهرمونات بدورها إنتاج هرمونات الغدة الصعترية، ما يجعل الشخص أكثر عرضة للعدوى والمرض.

تُعرف أيضاً الغدة الصعترية «بمقعد النار» بسبب ارتباطها الوثيق بالقلب. على سبيل المثال، عندما تكونون واقعين في الحب أو تشعرون بالثقة بالنفس أو تتمتعون بمزاج أو حالة نفسية إيجابية ومنفتحة، ستجدون على الأرجح أنه من الصعب جداً أن تقعوا فريسة للمرض، حيث إنَّ عدد الخلايا المناعية يكون في هذه الحالة مرتفعاً. أما عندما تشعرون بالاكتئاب أو الوحدة أو الحزن فإنَّ عدد خلاياكم المناعية ينخفض ويمكن أن تُصابوا بسهولة بالزكام أو بالمرض. ويقول د. نورمان شيلي في كتابه *The Creation of Health*: «يشير الآن علم النفس العصبي والمناعي الجديد إلى أنَّ الانفعالات (المشاعر، العواطف) يمكن أن تكون القشة التي تقسم ظهر جهاز المناعة أي التي تؤدي إلى تعطيله».

يبدوا أنَّ حالة القلب الانفعالية يمكن أن تنشط أو تستنزف الغدة الصعترية، التي تؤثر بدورها في صحَّة جهاز المناعة. بكلام آخر، كلما ازداد مقدار الحب الذي تعيشونه، ازداد شعوركم بالرضا تجاه أنفسكم وقلَّ احتمال إصابتكم بالاكتئاب. ويأتي الضحك بنفس النتائج الجيدة. أغلق نورمان كوزين على نفسه باب غرفته في الفندق وكان قد تزود بعشرات الأفلام الكوميديّة وظلَّ يضحك حتى بدأ يشفى من السرطان الذي كان يهدّد حياته. إذا انخفضت معنوياتكم - سواء بسبب الوحدة أو فقدان شخص عزيز - انخفضت معها القدرة على مقاومة العدوى. فيصبح جهاز المناعة مرهقاً، وكذلك قدرتكم على احتمال الضغط النفسي أو الحزن.

تشكّل الغدد اللمفاوية جزءاً مهماً آخر من جهاز المناعة.

ففيها تُنصب الكمائن للأجسام الغريبة حيث تقضي عليها كريات الدم البيضاء. يدلّ توزّم الغدد اللمفاوية - عند الإبط أو أعلى الفخذ - على أنّ جهاز المناعة يحارب العدوى. لذلك فإنّ المشاكل المتعلقة باللمفا ترتبط بمحاربة «غزو» من مكان ما أو شخص ما والقدرة على المحافظة على إحساسكم بذاتكم.

ويشمل جهاز المناعة أيضاً الطحال، الذي يصفي الدم وينظفه من الفضلات وكريات الدم القديمة والمواد الغريبة، ويضخ في الدم خلايا مناعية جديدة. وتشير المشاكل في الطحال إلى أنّه بدلاً من تصفية «المشاكل» والتخلص منها يحتفظ الإنسان بأفكار ومشاعر قديمة أو جامدة. ما يتسبّب بالتعطيل ويزيد من النزق وسرعة الغضب أو عسر الهضم. يعزّز الطحال القوي الوضوح والصفاء والتعاطف، حيث إنّ الدم يتحرّر من التأثيرات السلبية.

الاضطرابات الذاتية المناعة

في الحالات العادية، يستطيع جهاز المناعة التمييز بين الأجسام الغريبة أو المؤذية وبين المواد غير المؤذية. ولكن عندما يبدأ بمهاجمة الجسم نفسه بالطريقة التي يهاجم بها الأجسام الغريبة، تظهر الأمراض الذاتية المناعة، مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي rheumatoid arthritis أو التصلّب اللويحي multiple sclerosis MS. وفي مثل هذه الحالات، تصبح القدرة على التمييز مشوشة.

الحوار بين الجسد والنفس: الاضطرابات الذاتية المناعة

إذا كنتم تعانيون من أي شكل من الاضطرابات الذاتية المناعة، فإنّ الأسئلة التي عليكم أن تطرحوها على أنفسكم هي

حول كيفية تحوّلكم إلى أعداء أنفسكم و/ أو لأي مدى تسمعون
للآخرين بالتأثير عليكم، فتنكرون أفكاركم ومشاعركم الخاصة.
ليس من السهل الإجابة عن هذه الأسئلة وهي تتطلب درجة كبيرة
من الصدق.

- هل تشعرون أنّكم غير أصحاء تماماً؟
- هل تعتقدون أنّه ليس لديكم احتياجات؟
- هل تحملون من الماضي شعوراً بالذنب أو الخجل أو اللوم يقضي شيئاً فشيئاً على تقديركم لذواتكم أو احترامكم لأنفسكم؟
- هل تشعرون بيبغض أو كره غير ظاهر تجاه أنفسكم؟
- هل تمضون وقتكم وأنتم تساعدون غيركم لكنكم ترفضون مساعدة الآخرين لكم؟
- هل تنتقدون أنفسكم أكثر من اللازم؟
- هل توبّخون أنفسكم أو تذلّونها أو تقلّلون من قدر ذواتكم باستمرار؟
- هل من شخص يقضي على إحساسكم بقيمتكم؟
- هل فقدتم قدرتكم على التمييز؟
- هل تدعون شخصاً آخر يحدّد ما تفكرون أو تشعرون به؟

العدوى

يمكن لنمط عيشكم والنظافة الشخصية والوسائل الصحيّة
والعادات الشخصية، أن تسهّل الإصابة بالعدوى. ويزيد التدخين

من احتمال التقاط العدوى، كونه يُضعف الاستجابة المناعية، وينطبق هذا أيضاً على النظام الغذائي غير المتوازن. ولكن، حتى وإن عشتُم في بيئة معقّمة وخالية من الجراثيم، تظلّ الإصابة بالعدوى ممكنة، لأنّ ما يسبّب العدوى هو أكثر من مجرد وجود الجراثيم.

فكروا في الأمر: يُصاب شخص يعمل في مكتب بالزكام، ثم يُصاب به شخصان آخران، ولكن شخصين غيرهما لا يُصابان بالزكام. لذا فلا بدّ من وجود عامل آخر للإصابة بالعدوى، مثل ضعف المناعة. فالتلوث الكيميائي يُضعف جهاز المناعة، وقلة النشاط تُضعف جهاز المناعة، والمشاعر السلبية أو التي تثير الاضطراب والاستياء تُضعف أيضاً جهاز المناعة. أن تُصابوا بالعدوى يعني أن تسمحوا لشيء يؤثر فيكم سلباً بأن يدخل جسمكم. إنّه يغيّركم بشكل من الأشكال. وبنتيجة ذلك لا تعودون أنتم أنفسكم، لا تعودون كما كنتم قبل العدوى.

الحوار بين الجسد والنفس: العدوى

إذا ما أصبتم بعدوى، عليكم أن تسألوا أنفسكم كيف يؤثر الآخرون فيكم، ويضعفون قدرتكم على حماية أنفسكم والدفاع عنها.

- هل يجعلكم شخص أو شيء ما تشعرون بأنكم غير متسامحين وخائفين، ويبثّ فيكم شعوراً بعدم الأمان؟
- ما أو من الذي يجعلكم تفقدون توازنكم أو تسامحكم بحيث تضعف دفاعاتكم؟
- هل تكبتون مشاعر عميقة قد تضعف مناعتكم؟

الالتهاب

يحدث الالتهاب عندما يحاول جهاز المناعة محاربة جسم غريب فينتج عن ذلك حمى وتورم وألم. تدور الحرب بين الجسم الغريب وكيانكم الداخلي، ويقا تل جهازكم المناعي كل ما هو غريب عن الذات من أجل المحافظة على التوازن. قد لا تعترفون ربما بهذه الحرب الدائرة في داخلكم.

الحوار بين الجسد والنفس: الالتهاب

تستحضر كلمة «التهاب» إلى فكرنا صور شغف جارف وملتهب، صور احمرار وغضب.

- هل تشعرون بالغضب والسخط حيال شيء ما؟
- يكون الالتهاب متورماً ومؤلماً - هل يمكنكم أن تعرفوا ما الذي يجعلكم تشعرون هكذا في داخلكم؟
- هل من صراع بين معتقداتكم أو مشاعركم الخاصة ومعتقدات ومشاعر شخص آخر؟
- ما أو من الذي اخترق دفاعاتكم على هذا النحو؟

الزكام

يمكن أن تُصابوا بالزكام بسبب عدد من الفيروسات التي تحيط بكم طوال الوقت، ولكن كم من مرّة تمرضون في السنة؟ ربما مرتين أو ثلاث؟ إنَّ السبب الحقيقي الذي يجعلكم تُصابون بالزكام ليس احتكاككم بمصاب آخر، إنّما ضعف مناعتكم في

اللحظة التي تعرّضتم فيها لفيروس الزكام. فلا تستطيع العدوى أن تنتقل إليكم إلا إذا كان مستوى مناعتكم منخفضاً. أما إذا كانت مناعتكم قويّة، فسيبقى أنفكم جافاً حتى ولو أحاط بكم آلاف المصابين بالزكام.

هنالك أشكال عديدة من الزكام، لكنّ أعراضها واحدة تشمل عادة سيلان الأنف، وسيلان الدمع من العينين، وانسداد الجيوب الأنفية أو الشعور بالألم في الجيوب، وألم في الحلق، وأحياناً السعال. قد يكون الضغط النفسي من أسباب الزكام، لأنّه يخفّض فاعلية جهاز المناعة. وقد يعود هذا الضغط إلى الإفراط في العمل، وفي هذه الحالة قد يكون الزكام طريقة يعبر فيها جسمنا عن حاجته للراحة. أو قد يعود الضغط إلى مشاكل عاطفية، وفي هذه الحالة نحتاج إلى البحث في مكان أعمق بعض الشيء داخلنا.

عندما تبكون، يسيل أنفكم. وعندما تعانون من الزكام، تدمع عيناكم. الزكام وسيلان الأنف والدموع كلها أمور مترابطة: سيلان الأنف والدموع طريقتان لتحرير الانفعالات والمشاعر المكبوتة. قد تشعرون بالعجز واليأس، والحاجة إلى المؤاساة. لذلك، إذا كنتم مصابين بزكام شديد، فقد يكون من المفيد أن تتأكدوا إذا ما كنتم تكبتون دموعاً أو حزناً في داخلكم، أو تدفنون شعوراً عميقاً في داخلكم.

تجد الدموع المحبوسة طريقاً لها عبر الأنف، سواء أكانت دموع حزن أو إحباط أو حرمان أو شعور بالذنب. وكثيراً ما يُصاب المرء بالزكام بعد وفاة أحد أحبائه أو بعد تعرّضه لصدمة عاطفية، خصوصاً عندما لا يتم الاعتراف بالحزن. وقد يعني أيضاً

أنكم أصبحتم باردين عاطفياً أو أنكم باردون حيال مشاعركم. الزكام حالة شائعة، تماماً مثل إخفاء حقيقة شعورنا.

علاوة على ذلك، قد يشير الزكام إلى الحاجة إلى التغيير، خصوصاً إذا كانت أمور كثيرة تحدث في وقت واحد وتحتاجون إلى التوقف لبعض الوقت وإبطاء وتيرتكم حتى تتمكنوا من استيعاب ما يجري حولكم.

الحوار بين الجسد والنفوس: الزكام

تذكروا أن إحدى الطرق التي تسمح لكم بفهم مرضي ما تقضي بالنظر إلى تأثيره في حياتكم. في حالة الزكام، يبتعد الناس عنكم ومن غير المحتمل أن يرغب أحد في أن يكون حميماً كثيراً معكم!

- هل هذا ما تريدونه فعلاً؟
- هل تحتاجون إلى بعض الوقت لنفسكم لكي تتكيفوا مع واقع ما؟
- أو أن الأمر هو العكس تماماً: صرخة للحصول على الاهتمام والعاطفة لأن الجميع يبدو وكأنهم يعتبرونكم تحصيلاً حاصلًا؟
- هل من الضروري أن تمرضوا لكي يلاحظكم الآخرون ويرعونكم؟

الإنفلونزا (الكريب)

يتفشى في العالم اليوم عدد متزايد من أنواع فيروس

الإنفلونزا. ويمكن للإنفلونزا أن تتراوح من مجرد الإصابة بحمى مرتفعة وألم في العضلات إلى انهيار جهاز المناعة. لذلك ينصب الاهتمام على جعل الناس يتلقون لقاح الإنفلونزا كل سنة. إلا أن التأثيرات الجانبية للقاح الإنفلونزا يمكن أن تكون مؤذية أيضاً، لذلك فالخيار الأسلم هو تقوية مناعتنا عن طريق تجنب العوامل المسببة للضغط النفسي.

الحوار بين الجسد والنفس: الإنفلونزا

لن يؤثر فيكم فيروس الإنفلونزا إلا إذا كانت مناعتكم ضعيفة، لذا فإن المناعة هي المكان المثالي للبدء في البحث عن أسباب هذا المرض النفسية. تعني كلمة إنفلونزا «الخضوع لتأثير...»، الأمر الذي يشير إلى أن شخصاً أو شيئاً ما يملك تأثيراً قوياً عليكم، وربما يجعلكم تشككون في ما تفكرون به أو تشعرون به.

ويمكن لهذا الوضع أن يُضعف إحساسكم بهويتكم أو يهدفكم في الحياة، لذلك فإنكم بحاجة إلى بعض الوقت لكي تتواصلوا من جديد مع مشاعركم. وترسل الإنفلونزا رسالة واضحة مفادها أنكم بحاجة ماسة إلى وقت مستقطع.

- ما هي المشاكل النفسية التي تكبونها؟
- هل أصبحتم سريعى الانفعال وتستسلمون بسهولة للغضب؟ ما الذي يثير فيكم هذا الاضطراب العميق؟

التهاب اللوزتين

تقع اللوزتان والزوائد الأنفية على جانبيّ الحلق، وتشكل

جميعها جزءاً من الجهاز اللمفاوي، الذي يشكل بدوره جزءاً من جهاز المناعة يساعد على صدّ المواد الغريبة المؤذية والحوّول دون دخولها الجسم. يمكن للوزتين والزوائد الأنفية (اللحمية) أن تتورّم عند إصابتكم بعدوى وتتسبّب بألم شديد في الحلق. ونظراً إلى موقعها عند نقطة الدخول إلى الجسم فإنّها تمثّل بوجه خاص القدرة على التمييز بين ما هو مفيد وما هو ضارّ.

تشارك اللوزتان في الحماية من العدوى، لذا عندما تلتهبان عليكم أن تبحثوا عمّا يسبّب هذا الانزعاج أو التهيج أو الألم. يصيب التهاب اللوزتين الأطفال خصوصاً، ما يشير إلى أنّ المشكلة تتعلق عادة بالشعور بالعجز وبعدم القدرة على السيطرة على ما يحدث. يخضع الأطفال دائماً للتغيير من دون أن يختاروا أو يُستشاروا في ذلك، وقد لا يكونون قادرين على التعبير عن شعورهم حيال ذلك. قد يشعرون بالضعف أو الغضب أو الخوف أو عدم الأمان، وغير قادرين أو غير مستعدين لاستيعاب ما يحدث.

لقد خضعتُ لعملية استئصال اللوزتين عندما كنت في الثامنة من عمري، بعد إرسالني إلى المدرسة الداخلية بوقت قصير. إنّ الخضوع لعملية استئصال اللوزتين هي إحدى الطرق التي تسمح بالتعامل مع وضع غير مريح، لا سيّما أنّه يضمن الحصول على مزيد من الاهتمام. ولكن من المفيد أن نشجّع الطفل على التعبير عن مشاعره بشكل مباشر.

الحوار بين الجسد والنفوس: التهاب اللوزتين

تتطور اللوزتان إلى حدّ يصبح من الصعب معهما بلع أي شيء.

- ما أو من هو الذي تجدون صعوبة كبيرة في «بلعه» (أو هضمه)؟
- هل تقاومون شيئاً ما؟
- ما الذي يولد هذه المشاعر القويّة؟

يصاب الأطفال الصغار عادةً بتورّم الزوائد الأنفية (اللحمية)، حيث تُسدّ قنوات الأنف والأذن. وتحوّل أيضاً الزوائد الأنفية المتورّمة دون دخول المعلومات، سواء كان ذلك عن طريق الحلق أو الأذنين، لذلك فمن الضروري إيلاء الاهتمام اللازم لما يحدث في حياة الطفل ولما يجد صعوبة كبيرة في استيعابه أو تقبله.

الحساسية

عندما يقوم جهاز المناعة برد فعل مبالغ به إزاء جسم غريب (مسبب للحساسية allergen) يصدر عنه عُطاس، صفير، عيّنان دامعتان، طفح جلدي، صداع. وتكون المادة المسببة للحساسية عادة مادة يصعب تفاديها مثل الغبار ووبر القطط وغبار الطلع. لذلك فمن المهم أن نسأل لماذا يرى الجسم في مادة غير خطيرة عدواً له ولماذا يستجيب بهذه الحدة. ما الذي يجعلكم تفقدون قدرتكم على التحمّل في وجه شيء لا يشكل خطراً على الحياة؟.

ردّة الفعل الجسدي هو ردّة فعل دفاعي ومقاوم، لذا فإنّ سبب الحساسية النفسي يرتبط بحاجة باطنية إلى الانسحاب والمقاومة والرغبة في الابتعاد عن وضع أو موقف معيّن. وبما أنّ معظم المواد المسببة للحساسية جزء من الحياة اليومية، يُشير ردّة

الفعل هذا إلى خوف من المشاركة أو الحميمية أو المسؤولية أو المحاسبة. يبدو الأمر وكأنَّ العالم الخارجي قد أصبح عدواً، شيئاً يجب مقاومته. إنَّ سبر ما تخشونه في الحقيقة أو ما تحاولون تجنِّبه، سيساعدكم لتدركوا أنَّ الحساسية ما هي إلاَّ عارض لشيء أكثر تأصلاً مغروس في النفس.

الحوار بين الجسد والنفس: الحساسية

ردّ الفعل التحسسي أشبه برد فعل انفعالي عاطفي، يرافقه دمع في العينين وسيلان في الأنف وصعوبات في التنفس.

• هل تفرطون في ردود فعلكم عندما تواجهون وضعاً انفعالياً معيناً؟

• ما أو من الذي تشعرون حياله «بحساسية»؟

• هل تؤثر الحساسية في علاقاتكم؟

• هل هي في الحقيقة طلب للاهتمام؟

إنَّ النظر إلى العالم على أنه عدائي يمكن أن تعود إلى كبت عدائيتكم أو عدوانيتكم الشخصية. فمن المقبول أكثر اجتماعياً أن تعانوا من الحساسية من أن تصرخوا أو تضربوا! ويعني هذا أيضاً عدم استعدادكم للتواصل أو انسحابكم وتراجعكم عن الاتصال والارتباط بعالمكم أو المشاركة فيه.

• قبل ظهور أعراض الحساسية، هل شعرتم بعدائية أو مقاومة حيال التواصل مع أحدهم؟

• هل أردتم أن تصرخوا؟

• هل شعرتم أنكم تنعزلون في داخلكم وتكتبون مشاعركم؟

السرطان

قلّة هي الأمراض التي تؤثر في هذا العدد الكبير من الناس مثلما يفعل السرطان. تتزايد حالياً الأدوية والعلاجات الخاصة بالسرطان، لكنّ عدد الحالات يتزايد أيضاً، والمعاناة هائلة. ينشأ السرطان عندما لا يوقف جهاز المناعة نمو الخلايا الشاذة. والخلايا الشاذة أو غير الطبيعية ليست نادرة، لكنّ جهاز المناعة يقضي عليها من دون أي تأثير على بقية الجسم. في حالة السرطان، لا يتم التخلص من هذه الخلايا فتتكاثر وتتجمع. ويحاول الطب عندها، وينجح في الكثير من الحالات، تدمير هذه الخلايا. بما أنّ السرطان واسع الانتشار ويبدو اعتباطياً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يصيبهم، فلا بدّ لنا من النظر إلى الأسباب بموضوعية لكي نفهم المرض بشكل أعمق.

هنالك بالطبع اعتبارات بيئية. فالسموم تُطرح باستمرار في النظام البيئي على شكل مسببات حشرات ومواد بلاستيكية وهرمونات ومواد كيميائية وهي كلها مواد تُجهّد جهاز المناعة وقد تسبب السرطان. ومع تزايد استخدام تكنولوجيا الهاتف الخليوي، نتعرّض جميعنا للموجات الصغرى microwaves. يعيش ويعمل الكثيرون منا في بيئات يقلّ فيها الهواء النظيف. وقد نمارس قدراً محدوداً من التمارين البدنية أو الرياضة، كما أنّ نظامنا الغذائي قد تغيّر بشكل مأساوي منذ اختراع الوجبات السريعة والمعلّبة. غير أننا معرّضون جميعاً لهذه المواد المسببة للسرطان، لكننا لا نصاب جميعنا بهذا المرض. يبدو أنّ اجتماع العوامل البيئية والنفسية هو الذي يؤدّي في الغالب إلى هذه النتيجة المؤذية.

تصبح الخلية الشاذة متمرّدة، فتتصرّف بشكل مختلف عن

الخلايا الأخرى. فبدلاً من القيام بدورها في دعم المجموعة، تتخذ مسلكاً خاصاً بها، كفرد منعزل من المجتمع، وتشكل جسماً مختلفاً يبدأ بإضعاف الكل. بهذا المعنى، يعكس السرطان وجهاً من أوجه الحالة الإنسانية: بدلاً من الاهتمام بخير الآخرين وصالحهم، نهتم أكثر برعاية أنفسنا والانتباه إليها، لكن هذا السلوك يقضي تدريجياً على حظوظنا في البقاء.

وقد يكون أهم من هذا أيضاً فقدان المعنى الجماعي والروحي في حياة الكثيرين. لم نعد نعيش في عائلات متماسكة أو أحياء متقاربة متجاورة. نعيش بجوار بعضنا البعض ولكن من دون أي حميمية أو مشاركة. نعمل لساعات أطول ولدينا هموم مالية متزايدة ولا تزيد سعادتنا. ترتفع بسرعة كبيرة نسبة الإصابة بالاكئاب واستخدام مضادات الاكتئاب. الوحدة والانعزال وانعدام الحب أو الرفقة كلها عوامل يمكنها أن تتسبب بضغط انفعالي ونفسي عميق، يُضعف جهاز المناعة على نحو خطير.

وإلى جانب كل هذا، تميل المشاعر التي ننكرها أو نكبتها إلى الانعزال فتتسبب في ظهور سلوك غير اجتماعي. وقد ترجع هذه المشاعر إلى فترة الطفولة وتولد شعوراً بالذنب أو بالخجل أو بعدم الاستحقاق. فعلى سبيل المثال، يمكن للمشاعر العدوانية العميقة أو لمشاعر البغض والكراهية التي لم يتم الاعتراف بها أو التي تم إنكارها، أن تجعلكم خجولين أو مهذبين أكثر من اللازم. إن الخوف غير الواعي من تحرير هذه العدوانية والتعبير عنها يجعلكم تقفلون بإحكام على هذه المشاعر في داخلكم.

إذا ما جمعنا كل هذه المعطيات، قد لا نستغرب ظهور مرض يقوم على عصيان مجموعة من الخلايا وتصرفها على هواها

وتمزدها بذلك على الكل (الجسم). هذه الخلايا هي جزء منكم، لكنها انفصلت عنكم، ومن ذلك المكان المنعزل، تبدأ يخلق الفوضى. من الناحية النفسية، عليكم إذاً إيجاد ذلك الجزء من أنفسكم الذي أصبح منفصلاً أو مُبعداً أو منبوذاً.

لقد حدّدت الأبحاث والدراسات خصائص الشخصية المعرضة للإصابة بالسرطان وهي شخصية تكبت الانفعالات القوية ولا سيّما الغضب والشغف؛ تفتقر إلى الحزم ولا سيّما في التعبير عن حاجاتها الخاصة؛ تتحمّل من دون تدمر وتتجنّب المواجهة؛ وتظهر بمظهر اللطف والتهذيب. لا يملك بالطبع جميع مرضى السرطان هذه الخصائص، لأنّ السرطان مرض بألف وجه لا يميّز بين شخص وآخر.

هنالك من دون شك عامل غامض هنا. ولكن هنالك أيضاً دروس يعطينا إيّاها السرطان حول مواقفنا وطرق تصرّفنا مع بعضنا البعض، حول القبول والحب من دون شرط، وخصوصاً حول حبّ ذواتنا. لقد تحدّث العديد ممّن شفوا من مرض السرطان عن كيفية سيرهم على درب الشفاء عندما بدأوا يشعرون باحترام أكبر وأعمق لذواتهم.

وعلى وجه الأخص، يمنحك السرطان فرصة لتعيدوا النظر بعلاقتكم مع أنفسكم، وتكونوا أكثر صدقاً مع مشاعركم، وتحدّدوا أولوياتكم. فكما أنّ الانفعالات السلبية أو المكبوتة تُضعف جهاز المناعة، تبين أنّ المعالجة النفسية - وخصوصاً ضمن مجموعة حيث يمكن تحرير المشاعر في بيئة وديّة ومهتمة وبدعم من الآخرين - يمكنها أن تُحدث فارقاً هائلاً في عملية الشفاء. إنّ الكلام والشعور بالأمان يسمحان لكم بإيجاد تلك

الأجزاء المفقودة والمُبعَدة من ذواتكم، بإعطائها الحياة وإرجاعها إلى كياناتكم.

من المهم أن نتذكّر أنّ السرطان ليس معدياً وليس شيئاً غريباً يدخل الجسم ويستولي عليه. تنمو الخلايا الشاذة داخلكم؛ إنّها جزء منكم كأبي خلية أخرى من جسمكم. وإذا كان السرطان يمثل جزءاً مُبعَداً من ذاتكم، فإنّ نبذه أو عزله أكثر لا يعزّز الشفاء.

إنّ دراسة وظيفة الجزء المصاب من الجسم ستساعدكم على تعميق فهمكم للمرض. ومن الضروري أيضاً تقوية جهاز المناعة، أي تقوية الرغبة في الحياة. فالأشخاص الذين يواجهون المرض بروح قتالية واستعداد ذهني للشفاء والذين لا ينبذون أنفسهم، يسجّلون نسبة نجاة أكبر. عليكم أن تقولوا في أنفسكم «أريد أن أعيش». جدوا أحلامكم الضائعة ومشاعركم المرفوضة واعتنقوها بحيث تمنحكم حياة جديدة.

لقد استُخدم التفكير والتصوّر visualization بفعالية كبيرة لتعزيز جهاز المناعة. يمكنكم أن تتصوّروا خلايا جهاز المناعة على أنّها تقاتل وتربح حرباً - جنود في ساحة الحرب، فرسان على جياد بيضاء، محاربون يلوحون بحراهم مهدّدين، وحتى أسماك قرش قاتلة تجوب البحار - إذ إنّ باستطاعة هذه الصور أن تعزّز وتنشّط عمل الخلايا المناعية في التصدّي للخلايا الشاذة. ولكن يمكن أيضاً لمثل هذه الصور أن تغدّي مشاعر الخوف والكره. ولقد ثبت أنّ الصور الودّية تؤدّي مهمتها بنفس الفعالية، إن لم يكن بفعالية أكبر، مع خلق سلام وراحة يساعدان على الشفاء. ويمكن لصور مثل الحمائم البيضاء التي تواسي المريض،

أو مئات القلوب الصغيرة الحمراء التي تمتص كافة الخلايا السرطانية، أن تأتي بتأثير شاف عميق.

راجع أيضاً: التصور من أجل الشفاء.

التصلب اللويحي Multiple sclerosis MS

التصلب اللويحي مرض معقد يصيب الناس بطرق مختلفة وهو يحاكي أمراضاً أخرى، ما قد يجعل الكثيرين يخلطون بينه وبين أمراض أخرى مثل التعب المزمن. التصلب اللويحي مرض ذاتي المناعة يهاجم فيه جهاز المناعة الغمد النخاعي myelin الذي يغلف الأعصاب، ما يؤدي إلى تصلب سطح هذه الأخيرة. بكلام آخر، يرى جهازك المناعي جسمك على أنه العدو.

لا تزال أسباب هذا المرض مجهولة ولكن هنالك الكثير من النظريات، منها تلك التي ظهرت مؤخراً والتي تعزو السبب إلى نقص الفيتامين D. ذلك أن التصلب اللويحي لا يحدث كثيراً في البلدان المجاورة لخط الاستواء حيث تكثر أشعة الشمس، التي تزودنا بمعظم كمية الفيتامين D التي نحتاجها. وكلما ابتعدتم شمالاً أو جنوباً باتجاه القطبين وقل تعرضكم لأشعة الشمس، ازدادت نسب الإصابة بهذا المرض. ويقودنا هذا إلى تشبيه مثير للاهتمام في منظور وحدة الجسد والنفس وهو أن يكون الشخص «في العتمة» أو غير مدرك لمشاعره الخاصة.

يتوقف تأثير التصلب اللويحي على الضرر الذي يلحق بالعصب، على ما إذا كانت أعصاب الحركة أو الأعصاب الحسية (الإحساس والألم) هي المتضررة. يمكن للأشخاص المصابين

بالتصلب اللويحي أن يشعروا بالخدر والألم العصبي وبصعوبة في الحركة و/أو بإرهاق شديد. ويختلف هذا المرض من حيث المدة والشدة حسب المريض، لذا فمن المستحيل التنبؤ بمساره. يعاني حوالي 25 بالمئة من المرضى المصابين بالتصلب اللويحي أعراضاً خفيفة مثل الوخز الخفيف أو الخدر الذي يزول بعد بضعة أيام.

ويتعرض حوالي 50 بالمئة من المرضى لنوبات تدوم بين بضعة أيام وشهر أو أكثر، يرافقها عدد من الأعراض المعيقة، لكنها لا تترك وراءها أي ضرر يُذكر نظراً لتجدد الأعصاب كلياً. ويعاني حوالي 25 بالمئة من المرضى ضرراً يؤدي إلى تلف أكبر إذ إن الأعصاب تصبح غير قادرة على التجدد بشكل كامل.

لا شك على الإطلاق في أن الضغط النفسي يلعب دوراً كبيراً جداً في وقوع هذا المرض، مثلما يظهر في قصة أنا. عانت أنا من التصلب اللويحي منذ الخامسة والعشرين من عمرها. وهي تتحدث عن مرضها فتقول: «تعرضت لثلاث نوبات، دامت كل منها ثلاثة أشهر تقريباً، تبع كل منها شفاء كامل. ولقد حدثت كل نوبة بعد فترة من الضغط النفسي الشديد (مثل انهيار زواجي)، بحيث أصبح الرابط جلياً. بعد النوبة الثالثة، ذهبت للمكوث في مصحّ أشرم asharm لتعليم اليوغا لأنني أردت أن أكون في بيئة أنعم فيها بهدوء كافٍ لأتواصل مع جهازي المناعي. كنت بحاجة إلى معرفة ما يجري. كيف أصبحت عدوة نفسي بحيث أن جهاز مناعتي أصبح يهاجم خلاياي؟

«بعد بضعة أسابيع من المعالجة والكلام، سمعت - بصوت عالٍ وواضح فاجأني كلياً - أنني لم أكن أهتم بحاجاتي الخاصة. في البدء، شعرت بالحيرة، لأنني اعتقدت بصدق أنه لم يكن لي

أي حاجات. ولكن كان عليّ أن أحترم ما كان جسمي يقوله لي. وعندما فعلت ذلك اكتشفت في أعماق نفسي كومة ضخمة من الاحتياجات، تُركت هناك كدُمي مرميّة في القمامة. كان عليّ أن أعترف بها واحدة تلو الأخرى وأن أصغي لها، ولقد وعدت بالأمر أنكرها بعد اليوم. احتاج الأمر بعض الوقت والكثير من التعلّم، لكنني وفيت بوعدتي. ولم أتعرّض لأي نوبة منذ 1998، على الرغم من فترات الضغط النفسي الشديد التي عشتها.

الحوار بين الجسد والنفس: التصلّب اللويحي MS

التصلّب اللويحي multiple sclerosis مرض ذاتي المناعة يهاجم فيه جهاز المناعة غمد العصب، ظناً منه أنّه عدو له، لذا هذا هو المكان الذي يجب أن تبدأوا فيه بالبحث عن السبب النفسي العاطفي الكامن وراء حالتكم.

- كيف أصبحتم أعداء أنفسكم؟
 - هل تعترفون بصوتكم الداخلي وتصغون إليه؟
 - هل تنكرون أو تكبتون شيئاً ما لدرجة أنّكم تفقدون توازنكم في الحياة؟
 - هل لديكم شعور ماضٍ بالذنب أو بالعار يتآكلكم؟
- (تنطبق هذه الأسئلة على كافة الأمراض الذاتية المناعة).

أن تتحرّكوا يعني أن تنفعلوا، أن تُحيوا انفعالاتكم ومشاعركم. يقيّد التصلّب اللويحي الحركة ويحدّها، ما يعني ضمناً أنّ تعبيركم عن شعوركم (في حالة آنا: تلبية حاجاتها الشخصية) يتعرّض للكبت أكثر فأكثر. يظهر التصلّب اللويحي

على وجه الأخص من خلال تأثيره في الساقين، إذ يجعل الحركة صعبة أو محدودة فيهما.

- هل تشعرون بأنكم مقيدون أو محدودون في الاتجاه الذي تسيرون فيه؟
 - هل تشعرون أنكم مضطرون للذهاب في اتجاه لا يناسبكم؟
 - هل تريدون الانسحاب والتوقف عن الحركة والبقاء في مكانكم؟
 - هل تجدون صعوبة في الاستقلال بذاتكم، ربما لأنكم لا تتلقون الدعم الذي تحتاجونه؟
 - هل تشعرون أنكم غير قادرين على المدافعة عن أنفسكم وأرائكم ومواقفكم؟
 - هل أسكتكم مشاعركم من أجل إبقاء كل شيء جامداً غير متحرك، بحيث لا تضطرون للتعامل مع التغيير؟
- يمكن للتصلب اللويحي أن يجعلكم تشعرون بالعجز، وأنكم غير مسيطرين على الأمور، وفاقدن الاستقلالية والاتجاه. ويمكن لهذا الوضع أن يكون مديلاً. ولكن قد يكون أيضاً هذا الوضع المكان الذي تجدون فيه الشفاء.
- هل تشعرون بالخوف من الفشل وترغبون في العودة إلى أمان التبعية والاتكال على الآخرين؟
 - هل تركزون أكثر مما ينبغي على حياتكم المهنية؟

- هل تعملون كثيراً بحيث أصبحتم تعانون من ضغط نفسي شديد؟
- هل تقومون بما تريدون القيام به، أو تفعلون ذلك من باب الطموح أو الحاجة إلى إثبات شيء ما؟
- هل نسيتم أنفسكم وسط اهتمامكم بالآخرين؟

الهربس البسيط herpes simplex

يصيب الهربس الأعضاء التناسلية والفم، ويظهر على شكل تقرحات أو بثور تترك وراءها قشرة. من خصائص فيروس الهربس أنه يرافقكم مدى الحياة ولا يمكن التنبؤ بأوقات ظهوره. ويمكنه، لسوء الحظ، التملص بسهولة من الخلايا المناعية القاتلة. تظهر البثور عادة بعد ضغط انفعالي أو نزاع، لا سيما في العلاقات، إذ إن الهربس يوقف أي شكل من أشكال الحميمة.

إن العدوى في الفم أو في الأعضاء التناسلية تعني ضمناً أنكم تريدون التوقف عن الكلام أو التواصل وتغيير سلوككم ضمن العلاقة، لأن الهربس يمنع الآخرين من الاقتراب منكم أكثر من اللازم. ويمكن أن ينطبق هذا على العمل أو الصعوبات المادية (خصوصاً بالنسبة إلى الرجال)، حيث إن الضغط الممارس عليكم لتحقيق النجاح يجعلكم ترغبون في الانسحاب.

الحوار بين الجسد والنفس: الهربس البسيط herpes simplex

إذا كنتم مصابين بالهربس، فقد يكون هنالك جرح أو ألم أو مشاعر حزينة يجب التخلص منها.

- هل شكّل لكم أحدهم مصدر ألم أو إزعاج؟
 - هل علاقتكم مع الشريك خالية من الحب، لا تركز إلا على العلاقة الجنسية؟
 - هل تجعلكم الحميمية تشعرعون بالخوف؟
 - هل يُطلب منكم أن تدخلوا في علاقة حميمة بسرعة؟
 - هل تجدون صعوبة في التواصل؟
- يمكن أن يرتبط الهربس أيضاً بالشعور بالذنب، ربما حيال نشاط جنسي سابق، أو الاعتقاد بأنكم سيئون أو قدرون بشكل من الأشكال.
- هل يذكركم شخص أو شيء ما بسلوك سابق مذنب أو مُخزٍ أو مُخجل؟

الهربس العصبي - زنار النار (زونا) shingles

ينتج الهربس العصبي عن فيروس Herpes zoster، الذي يتسبب أيضاً بالجذري chicken pox، ويمكنه أن يصيب الراشدين والمستئين في الفترات التي تكون فيها المناعة ضعيفة، كما يحدث مثلاً عندما تعانون من ضغط نفسي أو من صدمة انفعالية. ويصيب الهربس العصبي عصباً واحداً أو أكثر، في الصدر أو الوجه في معظم الحالات، ويتسبب باحمرار وألم حاد على طول امتداد العصب، حيث يمكن أن تظهر طفرات.

يشير الهربس العصبي (الزونا) إلى وجود قلق عميق، إلى ألم داخلي كان يتفاقم طوال فترة من الزمن. وبما أن الأعصاب هي وسيلتنا للتواصل، فإن الهربس العصبي هو أشبه بصرخة ألم

تطالب بالاهتمام والحنان، هو أشبه بجرح غير ملتئم في المكان الذي تشعر فيه بالضعف. يقول لكم جسمكم أن تتوقفوا عن مساعدة الآخرين وتبدأوا بمساعدة أنفسكم، أن تخففوا الضغط النفسي والتوتر، أن تبوحوا بمشاعرهم وتأخذوا الوقت اللازم لتهتموا بأنفسكم وتحبوا ذاتكم.

التعب المزمن والتليّف العضلي fibromyalgia

من بين جميع الأمراض التي ظهرت في السنوات القليلة الماضية، يُعتبر التعب المزمن أكثرها تعقيداً وإثارةً للحيرة نظراً لعدم وجود أي سبب واضح له، وتختلف أيضاً مدته، إذ تدوم بين بضعة أسابيع وعدة سنوات. كما أنه يُصيب أجزاء مختلفة من الجسم غير متصلة بعضها ببعض وترافقها أعراض متنوعة مثل الضعف العضلي وألم العضلات والمفاصل، الحساسية والصداع والإرهاق، مع العلم أنّ جميع المصابين بهذه الحالة لا يعانون من الأعراض نفسها. يصاب المريض بهذه الحالة عادة بعد تعرّضه لعدوى، أي عندما يكون جهازه المناعي ضعيفاً، ما يشير إلى أنها قد تعود إلى سبب فيروسي أو إلى خلل في عمل جهاز المناعة. ومهما يكن من أمر، يبدو أنّ هذا المرض يُصيب الصغار في السن في معظم الحالات، ولا سيما الشابات منهم.

التليّف العضلي مرض مرافق للتعب المزمن (يقول البعض إنهما شكلان للمرض نفسه). وسبب التليّف العضلي مجهول أيضاً. كل ما نعرفه هو أنّه يلي العدوى الفيروسية. أعراضه مشابهة لأعراض التعب المزمن، ولكنه يترافق مع ألم أكثر حدة، ويصيب مجموعة من الأشخاص لهم خصائص متشابهة.

يجعلكم كل من المرضيين تتوقفون عن أي نشاط، سواء بسبب الإرهاق أو الألم أو كليهما. إذا كنتم تعانون من أحد هذين المرضيين، فلا شك أنكم ستمضون بعض الوقت في الراحة، وهذا عامل مهم في فهمكم لنفسيكم. إن عددًا كبيراً من الأشخاص المصابين بهذه الأنواع من الأمراض هم من الذين وصلوا إلى درجة متقدمة في حياتهم المهنية. وإذا كانت تلك هي حالكم، فلا بد أن يكون الضغط النفسي شديداً عليكم، مما يُجهد جهازكم المناعي. ولكن قد يكون أيضاً السبب سيركم في اتجاه لا يتوافق مع طبيعتكم الحقيقية - كما لو كنتم تسرون بما يتعارض مع روحكم، فيحدث ما يوقفكم في مكانكم.

بالنسبة إلى عدد آخر من المرضى، يحدث العكس تماماً: لا يعملون، يستسلمون للاكتئاب والخمول، حتى إن بعضهم يستسلمون ويتوقفون عن المحاولة حتى قبل إصابتهم بالمرض. في كلتا الحالتين، يبدو الأمر وكأنكم تجاهلتم روحكم وهي تصرخ طلباً للاهتمام.

تبدو هذه الأمراض نتيجة بديهية لعصرنا الحالي، وكأنها قد ظهرت بسبب الضغط المتزايد الذي نتعرض له لتحقيق النجاح، وغالباً ما يتم ذلك على حساب أحلامنا أو تطلعاتنا. وتشمل بعض الخصائص الشائعة في هذه الأمراض التفكير بأننا لسنا على المستوى المطلوب ونحتاج إلى الاستمرار في بذل الجهود لكي نصبح أفضل أو ننجز المزيد؛ كما تشمل: موقفاً استسلامياً وتعباً داخلياً يؤديان إلى كبت أي حس بالهدف؛ ميلاً إلى التركيز على الصورة التي نقدمها للآخرين وإلى التركيز على عيوبنا؛ رغبة قوية في السيطرة بحيث يكون من الصعب علينا طلب المساعدة؛ إضافة

إلى مقاومة مواجهة المسؤوليات المترتبة علينا. وهكذا نجد من جهة الدفع والعمل والسعي من أجل تحقيق النجاح وأيضاً الخوف من الفشل؛ ومن جهة أخرى انعدام النشاط والجهد أو احترام الذات.

من المثير للاهتمام أنّ هذا المرض يولد لدينا أكثر من أي مرض آخر انغماساً في مشاكلنا وحاجةً للتكلم عن أنفسنا: «أنا المسكين». إنّ حاجتنا إلى التركيز على أنفسنا تعود ربما إلى خوفنا من الاختفاء وسط المجموعة، من أن نمرّ دون أن يلاحظنا أحد أو يتعرّف إلينا، أو ربما لأننا نريد أن يرانا الآخرون على أننا مميّزون أو مختلفون. ويبدو الأمر وكأنّ الانقطاع عن روحنا الداخلية أو ذاتنا الحقيقية يقودنا إلى الإفراط في التعويض. من خلال تعلقنا أكثر من اللازم بذواتنا السطحية.

الحوار بين الجسد والنفس: التعب المزمن

ربما يأتي الاتجاه الذي تسيرون فيه استجابة لرغبات شخص آخر أو تأثيره عليكم. وقد يكون ذلك الاتجاه هو الاتجاه الذي اعتقدتم أنّه من المقدر لكم أن تسيروا فيه، ولكن هنالك شيء في داخلكم يتوق إلى التعبير عن نفسه بطريقة أخرى.

- هل يمكنكم إيجاد ذلك المكان؟
- هل يمكنكم إيجاد روحكم الحقيقية؟
- هل يمكنكم أن تروا كيف ولماذا لا يمكنكم بعد اليوم السير في الاتجاه الذي تسلكونه؟

مع انعدام الحافز أو الاتجاه الواضح، تتوقف كل حركة

فتتشنج العضلات ويسود الإرهاق والتعب والإنهاك وسيطر التوق للاستسلام. يُؤمن التعب المزمن مكاناً خفياً للشخص المصاب، مكاناً هو أشبه بملجأ ضد العاصفة.

نقص المناعة المكتسب، الأيدز AIDS

عندما تعتدي مادة غريبة على الجسم، يطلق جهاز المناعة جرس الإنذار ويباشر الدفاع. ولكن، عندما يدخل فيروس الأيدز HIV الجسم، لا يغزو فقط الخلايا المناعية لكنه يعطل أيضاً جهاز الإنذار. فيترك الجسم من دون دفاع وعرضة لأي هجوم، ليس فقط من فيروس الأيدز HIV ولكن من فيروسات وبكتيريا أخرى أيضاً. إن الطريقة التي يتفشى فيها هذا الفيروس في الجسم تشير ضمناً إلى عدم القدرة على التمييز بين الطاقة المؤذية والطاقة غير المؤذية، لدرجة أنك تفقدون قوتكم أو «قدرتكم على التحمل» فتسيطر عليكم الطاقة الأخرى. يفقد جهاز المناعة قدرته، فيعجز عن التمييز بين ما هو من الجسم وما هو غريب عنه.

ويمثل الأيدز عدم قدرتنا، كمجتمع، على احترام بعضنا البعض. وينتقل هذا المرض بوجه الخصوص في الأوساط التي يتجنبها عادة المجتمع: كالمثليين ومتعاطي المخدرات والفقراء والبنغايا. عندما نرى مدى تعرّض هؤلاء الناس للأحكام الجائرة والتحيّز والتمييز، يجب ألا نتفاجأ لإصابتهم بمرض يزيل أي حس بالكرامة أو الفخر لديهم.

تشير الأبحاث التي أجريت مؤخراً إلى أن اثنتين من الخصائص النفسية الأساسية التي يتشارك فيها الأشخاص الذين يحملون الأيدز هما الإحساس بأنهم ضحايا و/أو الميل إلى كبت

الانفعالات والمشاعر. على سبيل المثال، يعلم المثليون، وحتى الأكثر انفتاحاً منهم وصراحة بشأن ميولهم الجنسية، أن المجتمع لم يتقبلهم بعد كما يعيش معظمهم سنوات عديدة مع إحساس بالعار والخزي أو شعور بالذنب. ويجد بعضهم أن مصارحة أهلهم بميولهم الجنسية هي أصعب ما عليهم فعله ولا يشعر بعضهم الآخر أبداً أنهم قادرون على مصارحة أهلهم، لعلمهم بمدى الألم والشعور بالذنب الذي سينتج عن ذلك. أما البغايا والمدمنون على المخدرات فيعيشون في خوف من أن يلقى القبض عليهم، في حين أن الفقراء هم ضحايا الكثير من المعارك السياسية والتحيّز الاجتماعي.

ويفرض هذا المرض علينا أن نراجع جميعنا مواقفنا حول الجنس والعلاقات مع الآخرين. بالنسبة إلى البغايا وأكثرية المثليين، يشكّل تعدّد الشركاء القاعدة المتبعة بدلاً من العلاقات الطويلة الأمد مع شريك واحد. هذا ليس حكماً عليهم أو بحقهم لكنّ الطاقة الجنسيّة طاقة قويّة وفعّالة جداً، لدرجة أنّها تكرم كشيء مقدّس في بعض الثقافات. يُظهر لنا الأيدز ربما أنّه لا يمكننا أن نسيء استخدام هذه الطاقة أو نقلل من قدرها وأنا إن فعلنا ذلك فإنّ للطبيعة طريقته لتوقفنا عند حدنا.

نحن نعلم أنّ فيروس الأيدز HIV ينتقل في الدم والمني، وهذا أمر يمكن أن يسمح لنا بفهم العلاقة بين الجسد والنفس. فالدم يمثل جريان الحب من القلب إلى كافة أنحاء كيانكم، ويحتوي على الأوكسيجين الذي يبث الحياة، في حين أنّ المني يمثل التعبير عن الحب من شخص إلى آخر، ويحمل داخله إمكانية ولادة حياة جديدة. ومع ذلك، قد ينتقل الموت في هذين السائلين الأساسيين المانحين للحياة.

الحب والحياة أمران لا ينفصلان. من دون حب لا معنى للحياة؛ ومن دون حياة ليس للحب وسيلة تعبير. من دون حب - أو حب للحياة - نغرق في الاكتئاب واليأس وفي سعي لا نهاية له لتحقيق احتياجاتنا. قد يفصلكم كرهكم لذواتكم أو إساءتكم لذواتكم أو الغضب أو الخوف... عن مشاعر قلبكم. فهل يعني انتقال الفيروس ضمناً أنّكم تفتقرون، إلى الحب؟ هل نقص مناعتكم الداخلية يجتذب الفيروس، أو أنّ الفيروس يخلق لديكم حالة انفعالية تضعف مناعتكم؟.

وإلى أي مدى يتوقّف انتقال الفيروس على استعدادكم لاستقباله؟ قد يبدو أنّه من أجل استقبال أو الإصابة بالفيروس يجب أن يكون بينكما أرضية جسدية و/أو عاطفية مشتركة أو متطابقة. وإذا لم يكن هنالك استعداد لاستقبال الفيروس، ومكان يرحّب به فيه، فلن ينتقل الفيروس. ونرى هذا في العديد من الحالات حيث يحمل أحد الشريكين فيروس الأيدز HIV في حين يبقى الشريك الآخر سليماً منه على الرغم من ممارسة العلاقة الجنسية من دون وقاية.

برز مع الأيدز وعي متزايد لقدرة الحب على الشفاء، كما لو أنّ الفيروس نفسه يوعينا على انغلاق قلبنا. من المدهش أن نرى مرضى الأيدز، خصوصاً في الأشهر أو الأسابيع الأخيرة من حياتهم، يرتبطون بالآخرين بحب غير مشروط: فيجتمع شمل العائلات؛ ويقبل الأهل الأولاد الذين سبق أن نبذوهم؛ ويهتم الأصدقاء والأحباء بصدق ببعضهم البعض؛ وتُحلّ النزاعات الداخلية. فلما رأيت مرضياً يركّز إلى هذا الحدّ على الحب. يطلب منّا الأيدز أن نفتح قلوبنا على الجمال والكرامة الموجودين

في كلّ منا. ولقد عبر المغنّي بول كروغر، وهو صديق عزيز توفي بالآيدز أثناء تأليف هذا الكتاب، عن هذا الموضوع بالتحديد في آخر أغنية ألفها وهي بعنوان «حرّ أخيراً»، ويقول فيها بتصرّف:

في أحد الأيام عندما استققت واليأس يملأني
خرقت شمس مشرقة العتمة هناك
وعند الأفق، ماذا رأيت؟

مئة ملاك من ملائكة الله يطفرون عالياً
فطار قلبي وتمكّنت عيناى من الرؤية
صرخ صوت روعي، أنا حرّ أخيراً!
ثمّ ولدهشتي

طار الجميع لملاقاة جوقة الملائكة
أبناء الكراهية وأبناء السلام
جميع الأضداد في الجنس البشري
الأم والأب أيضاً

الشياطين التي في داخلي، والملائكة التي في داخلك
وعندما حانت الساعة المقدّسة
بحريّة طرنا نحو الشمس

لم نأخذ معنا أي كراهية، لم نأخذ معنا أي أسلحة
كانت اللعبة قد انتهت، والمعركة أنجزت
حرّ أخيراً، أنا حرّ أخيراً، يمكنني أن أطير كالملاك

هنالك أيضاً الأشخاص الذين أصيبوا بالآيدز مصادفة - ربما عن طريق نقل الدم - والذين لا ينتمون إلى أي من الفئات المذكورة أعلاه. هنا يصبح من الضروري توسيع فهمنا للدلائل الضمنية التي يحملها الآيدز. علينا أن نعترف به كأحد أمراض عصرنا، كانعكاس للأذى الذي نلحقه بكل شكل من أشكال الحياة، وليس فقط بأنفسنا. إننا نقطع أشجار غابات المطر ونلوث المحيطات ونستنزف الموارد الطبيعية، ومع كل هذا تزيد حالات الآيدز والإساءة إلى الأطفال وأمراض القلب. تحاول الطبيعة ربما أن تقول لنا، وبالطريقة الوحيدة التي تملكها، أن الوقت قد حان لإيجاد مستوى أعمق من التسامح والتناغم، لإدراك أن سلوكنا كجنس بشري لم يعد يُحتمل.

طاقة الحب قوية فعالة؛ ويجب أن تكون القوة المقررة الفاصلة في حياتنا. ولكن مع تزايد السكّان الهائل وسوء استخدام موارد الكوكب، أصبحنا عدائيين ومقاومين لبعضنا البعض، أصبحنا نميل إلى إلحاق الأذى أكثر من تبادل الحب. إن جهلنا لتربطنا وتواصلنا على المستوى الأساسي والجوهري هو أمر مدمر لنا. الآيدز هو جرس إنذار للجميع - ليس فقط للمصابين به - من أجل أن نحب بعضنا بعضاً.

11

نَفْسُ الْحَيَاةِ جهاز التنفس

التنفس هو إيقاع الشهيق والزفير الذي يبقي الإنسان على قيد الحياة. وتشتق الكلمتان (نفس) ونفس من الجذر ذاته. فمن دون تنفس أنتم مجرد شكل جامد لا حياة له؛ ومن دون نفس (روح) لا معنى للحياة. ألا تتنفسوا هو أن تموتوا جسدياً؛ وأن تكونوا من دون نفس هو أن تموتوا روحياً في داخلكم. عندما تموتون يترك النفس والنفس الجسم.

يمثل جهاز التنفس استقلاليتكم ورغبتكم في الحياة. من الأنف إلى الرئتين، يدخل النفس ويملاكم بالأوكسجين، ثم يخرج. لا يحمل النفس فقط الحياة الضرورية، لكن إيقاعه يُستخدم أيضاً لتهدئة الذهن وزيادة تركيزه - فمراقبة دخول الهواء وخروجه أثناء عملية التنفس هي في أساس معظم أشكال التأمل التقليدية.

التنفس يعطيكم الحياة، لكن النفس ليس لكم لتحتفظوا به. إنه يأتي من الخارج وذلك يقتضي أن تظلوا واعين للعالم الذي تعيشون فيه وتبقوا مشاركين فيه. لا يمكنكم امتلاك النفس؛ ولا تحصلون عليه إلاً شريطة أن تهبوه من جديد. عندما تُخرجون

الهواء، هنالك دائماً شخص آخر يُدخِل الهواء: إننا جميعاً نتشارك في الهواء نفسه. أنتم تتنفسون الهواء نفسه الذي يتنفسه أحياءكم وأعداؤكم. إنها حركة أخذ وعطاء.

لكنّ هذه الحركة الدائمة تتطلب الثقة بأنكم عندما تتخلون عن هذا النّفس ستجدون نفساً آخر تأخذونه، الثقة بأنّ العالم سيدعمكم ويساندهم، بأنكم لن تُخذلوا. وبالتالي فإنّ مشاكل التنفس مرتبطة بالشعور بعدم الأمان وعدم الثقة، لا سيّما إذا كانت ولادتك صعبة أو خُذلت عاطفياً في طفولتكم.

يحدّد التنفس دخولكم إلى هذا العالم. عندما تأخذون نفّسكم الأوّل تعلنون استقلالكم، تعلنون انفصالكم عن أمكم التي كانت تتنفس عنكم. لذا فإنّ مشاكل التنفس قد ترتبط بالشعور بعدم الاستقلال أو بعدم الأمان أو الثقة في قدرتك على التنفس - أو الحياة - لوحدهم. وقد يعود هذا إلى تسلّط واستبداد أحد الوالدين، ويكون عادة الأم، أو الشريك في ما بعد، الذي «يتنفس» عنكم عبر السيطرة على حياتكم والتحكّم بها، ويُحبط بالتالي أي محاولة تقومون بها لتحقيق استقلالكم.

وترتبط صعوبات ومشاكل التنفس بالشعور بعدم الوضوح فلا تعرفون من أين تبدأون أو أين تنتهون، لذا فمن السهل على الآخرين تولّي زمام الأمور أو التنفس عنكم عبر التأثير أو السيطرة عليكم. ويمكن أن تظهر مشاكل تتعلق بالسيطرة الشخصية إذا شعرت أنّكم مخنوقون أو غير قادرين على التنفس وحدكم. يخسر الشخص في هذه الحالة قوّته الشخصية أو استقلاله الذاتي، وقد يؤدّي هذا إلى إعاقة التنفس.

ينعكس كل شعور تختبرونه على عمق النّفس وطوله ونوعه، من التنفس السطحي والسريع في أوقات الهلع أو الضغط

النفسي إلى التنفس العميق الكامل في أوقات الاسترخاء التام. تلهثون وتحاولون التقاط أنفاسكم عندما تشعرزون بالحزن أو بالغضب؟ يجعل الغضب التنفس سطحياً وسريعاً، في حين أنّ الخوف يجعلكم تحبسون أنفاسكم أو تتنفسون بسرعة كبيرة. أما الحزن فيجعلكم تغضون وتلهثون وتتنفسون بغير انتظام. عندما تتنفسون بعمق يفتح الصدر، كما يحدث مثلاً عندما تشعرزون بالفرح والسعادة، ويزول التوتر الداخلي. وقد كتب أحد المتصوفين الذي عاش في القرن السابع:

«إذا أردتم تعزيز هدوء النفس، تحكّموا أولاً بتنفسكم؛ لأنكم عندما تسيطرزون على التنفس، يرتاح قلبكم؛ ولكن عندما يكون التنفس متشنجاً، يضطرب القلب. إذا ابدأوا بتنظيم تنفسكم فتمكّنون من تحسين مزاجكم وتهذبة نفسكم».

يمكنكم تغيير مشاعركم بتغيير نمط تنفسكم. تحققوا من الأمر بنفسكم بممارسة تمرين التنفس أدناه ومراقبة كيفية تغيير انفعالاتكم كلما زاد تنفسكم عمقاً. بمجرد نقل نقطة تركيز تنفسكم يمكنكم التحكم بمستوى الضغط النفسي الذي تشعرزون به. إنها علاقة مباشرة بين الجسد والنفس.

اجلسوا أو تمددوا بشكل مريح واغلقوا عينيكم.

راقبوا تنفسكم بضع دقائق

عليكم أخذ الوقت الكافي لتتألفوا مع نمط تنفسكم الطبيعي. هذا مهم جداً.

تنفّسوا الآن من القسم الأعلى من الصدر

يجب أن يتحرّك القسم الأعلى وحده. ولتنفيذ ذلك يجب أن يكون النّفس قصيراً جداً وسريعاً جداً. راقبوا انفعالاتكم وهي تتحوّل إلى هلع وضغط نفسي وخوف. توقّفوا عن هذا التنفّس حالما يبدأ بإزعاجكم إذا كنتم تتنّفسون أصلاً بهذه الطريقة. لاحظوا كم يمكن لهذا التنفّس السطحي أن يثير لديكم الضّغط النفسي.

تنفّسوا الآن من وسط الصدر

يجب أن تركّزوا على منطقة القلب أو تحتها مباشرة. إنّه مكان طبيعي إلى حدّ ما للتنفّس. راقبوا كيف يعمق تنفّسكم وتتغيّر مشاعركم، فتصبح أكثر هدوءاً وسكوناً. انتبهوا إلى أي انفعالات أخرى قد تظهر. تابعوا التنفّس بهذا الشكل للمدّة التي تريدونها.

تنفّسوا الآن من البطن

ركّزوا على نقطة تحت السرة بسنتيمترين تقريباً. لتحقيق ذلك، عليكم أخذ نفس أطول وأعمق. ويعني هذا أنّ الحجاب الحاجز يجب أن يكون مسترخياً. إذا وجدتم صعوبة في ذلك، حاولوا التنفّس من البطن بعد أن تتمددوا على الأرض وتثنوا ركبتيكم. استمرّوا في التنفّس من البطن قدر ما ترغبون، ولاحظوا كيف تصبح انفعالاتكم أكثر هدوءاً وسكوناً وتشعرون بسلام عميق.

التنفس والشفاء

يمكنكم استخدام التنفس بهدف الشفاء عبر توجيه النفس إرادياً إلى نقطة الألم أو الاضطراب بدلاً من مقاومة الألم الجسدي أو النفسي بالتشنج وتناول المسكنات. فالتنفس يسمح بإزالة المقاومة والتوتر ويخفف من حدة الألم. كما أنه يساعد في فصل الألم الجسدي عن التوترات الانفعالية أو المخاوف التي كثيراً ما ترافقه، بحيث تتمكنون من العمل بشكل مباشر أكثر على المشاكل الموجودة. ولتنفيذ ذلك، وجهوا أنفسكم إرادياً إلى المكان الذي يؤلمكم، واشعروا بالألم يلين ويخفّ ويزول مع كل شهيق، ودعوا الألم والتوتر يخرجان مع كل زفير. تنفّسوا وخففوا الألم. ويزيد هذا أيضاً جريان الأوكسيجين والدم إلى الجزء المصاب.

يمكنكم استخدام تنفسكم لدخول الأماكن الضعيفة والمؤلمة داخلكم. استخدموا تنفسكم لمنحكم الشجاعة والجسارة، لتثبيتكم في واقعكم الحاضر، للاسترخاء ولإيجاد راحة عميقة. لا يمكنكم أن تتوتروا أو تصبحوا عصبيين إذا كان بطنكم رخواً فأرخاء البطن يُرخي ويُضعف المقاومة والقيود ويخفف التوتر الداخلي.

يتمركز جهاز التنفس حول الرئتين، لكنه يشمل أيضاً الأنف والحلق والحنجرة والقصبية والشعب الهوائية. ولجهاز التنفس علاقة وثيقة بالدم، حيث إنّ الأوكسيجين ينتقل من الرئتين إلى مجرى الدم بينما ينتقل ثاني أوكسيد الكربون من الدم إلى الرئتين ليُزفّر إلى الخارج. وتُضح هذه العلاقة في الفصل 12، الذي يتناول موضوع الدورة الدموية.

قوموا بهذا التمرين في أي وقت، وفي أي مكان؛ يمكنكم إغماض عينيكم أو تركهما مفتوحتين. إذا كنتم على متن القطار وشعرتُم بالتعب والضغط. أرخوا بطنكم وتنفسوا. إذا كنتم واقفين أمام مغسلة المطبخ ونحيط بكم الأطباق القذرة والطفل يصرخ ملء رئتيه: أرخوا بطنكم وتنفسوا. إذا كنتم على وشك الخضوع لعملية: أرخوا بطنكم وتنفسوا. إذا كنتم في طريقكم إلى اجتماع مهم: أرخوا بطنكم وتنفسوا.

الأنف

الأنف هو نقطة دخول الهواء إلى الجسم وهو المكان الذي تستنشقون فيه جمال الحياة ونتاجتها على حد سواء. في اليوغا، يقابل المنخران نصفي الدماغ والوجهين الذكري والأنثوي لنظام الطاقة في الجسم. وتستخدم تقنيات التنفس التأملية غلق وفتح المنخرين لزيادة التركيز.

ويُستخدم أيضاً الأنف للشم. لكل منكم قدرة فعالة تسمح لكم بالتعرف إلى الروائح والعطور، وهذا ما يجعلكم أحياناً تعودون إلى ذكريات الطفولة بمجرد أن تستنشقوا رائحة مألوفة. لكن الذكريات ليست دائماً مَرَحِباً بها، لذا فإنَّ انسداد الأنف قد يكون طريقة لإبعاد هذه الذكريات. إلا أنَّ الشم لا يتناول فقط الروائح. فعلى غرار العينين، اللتين يتجاوز دورهما مجرد الرؤية، فمعنى «شم» هو شعور أو وضع، كما في عبارة «أشم رائحة الخطر»، التي تعني أنكم تستشعرون وجود خطب ما. في هذه

الحالة يرتبط الشتم بقدراتكم الحدسية. لذا، إذا كان أنفكم مسدوداً، فلعلكم اكتشفتم بواسطة حدسكم أمراً تفضلون عدم الاعتراف به.

وللأنف أيضاً عادة سيئة في حشر نفسه في شؤون الغير وتفاصيل حياتهم الشخصية. لا أعلم تماماً كيف يقوم بذلك ولكن كثيراً ما يُطلب منه عدم التدخل والبقاء بعيداً! إذا كنتم تعانون من مشاكل في الأنف، فقد يكون من المفيد النظر إلى هذا الوجه من المسألة والتحقق مما إذا كنتم تنتهكون حقوق الآخرين الشخصية وعليكم التعامل بمزيد من الاحترام.

الحوار بين الجسد والنفس: الأنف

إنَّ القدرة على التنفس مهمة هنا، حيث إنَّ حيكُم للحياة واستيعابكم لها ينعكس في قدرتكم على استنشاق الهواء. أما إذا كان أنفكم مسدوداً، فاسألوا أنفسكم: هل تريدون في الحقيقة التراجع أو أخذ بعض الوقت لأنفسكم؟ فهذه طريقة لنصب حاجز أو عائق.

- هل تسدون أو تعيقون شيئاً ما داخلكم، ما يجعلكم ضيقى الأفق وجامدين في مواقفكم؟
- هل تتصرفون بتحيّز أو بانغلاق؟
- ما الذي تحتاجون إلى فعله لكي تفتحوا وتنفسوا بحرية من جديد؟

قد يعود انسداد أنفكم إلى الإصابة بالزكام، لكنّه قد يعكس أيضاً حاجة إلى التخلص من أسى أو حزن عميق. تُحتجز المشاعر

في الداخل وتحتاج إلى التهوية. يمكن للدموع التي لم تعبّروا عنها أن تجد لها طريقاً إلى الخارج عبر سيلان الأنف: فتندفق انفعالاتكم إلى الخارج.

- هل تشعرون بانسداد انفعالي أو تتصلّبون في مواقفكم؟
- هل من شيء أو شخص تهربون منه؟

العطاس رد فعل طبيعي على مادة مسببة للحساسية، ولكن عندما يتكرّر على نحو غير طبيعي، أو يحدث في أوقات محدّدة، فلا بدّ من التحقق منه.

قد يكون المسبّب شخصاً مزعجاً أو وضعاً مُحِبَطاً بقدر ما قد يكون ذرّة غبار. أعرف سيّدة كانت تبدأ دائماً بالعطاس كلّما حدّث أمها عبر الهاتف.

- هل هنالك وضع أو شخص ما يثير حفيظتكم أو غضبكم؟
- أو هل وصلت معكم الأمور إلى حدّها (مستوى أنفكم)؟
- هل تظهر لديكم مشاعر غير مقبولة تريدون طردها إلى الخارج؟
- هل تبدأون بالعطس عندما يدخل شخص معيّن الغرفة؟
- هل تعطسون لأنّكم في الحقيقة تشعرون بالعصبية؟
- انظروا إلى الظروف التي كانت تحيط بكم قبل أن تبدأوا بالعطس. ما هي المشاعر التي اختبرتموها أو التي كبّتموها؟

رشح الربيع hay fever

رشح الربيع ردّ فعل تحسّسي مزعج يتسبّب بدمع في العينين

وسيلان الأنف والحكة والاحمرار. هنالك بالطبع أسباب بيئية تدخل في ظهور هذه الحساسية، لا سيما عندما تكون نسبة غبار الطلع مرتفعة. ومع ذلك، فإنّ رشح الربيع ينتج عن الانفعالات الشديدة أيضاً.

الحوار بين الجسد والنفس: رشح الربيع

تشير الحساسية إلى رد فعل انفعالي شديد على أوضاع خارجية معينة، رد فعل يتمثل بالانسحاب والمقاومة والخوف ويؤدي إلى الانعزال، وكثيراً ما ينجم عن الضغط النفسي.

- ما الذي تعانيون من حساسية تجاهه؟ ما الذي يحدث في هذه الفترة من السنة وتجدون صعوبة كبيرة في التعامل معه على الصعيد الانفعالي؟
- هل هنالك ما يتسبب بهذا التدفق الانفعالي؟
- إذا كانت هذه هي الحال، فما الذي تريدون الهروب أو الاختباء منه؟

راجع أيضاً: الحساسية.

التهاب الجيوب الأنفية sinusitis

الجيوب الأنفية هي الفراغات الهوائية الواقعة وراء الأنف وإلى جانبيه. تعطي الجيوب الأنفية الصوت رنيناً إضافياً، إلا أنّها تتعرض للعدوى وإفراز المواد المخاطية ويمكن أن تتسبب بألم حاد. تدلّ الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية على أنّكم تشعرعون بالغضب أو السخط بسبب أمر أو شخص ما، أو من أنفسكم،

ويُعزّز هذا السخّط إحساسكم بأنّكم عالقون في مكانكم على الصعيد الشعوري أو الإبداعي.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب الجيوب الأنفية

أن نتنفس يعني أن نستنشق الهواء ونأخذ معه أفكاراً جديدة. وبالتالي فإنّ التهاب الجيوب الأنفية يشير ضمناً إلى إبعاد ما يُلهمنا أو يغذي فكرنا، أو إلى حمل زائد من التفكير.

• هل تشعرون بأنّكم عالقون أو محدودون، غير قادرين على التحرّر من أنماط قديمة؟

• هل تقاومون الإلهام؟

• هل تقومون بالكثير من العمل الفكري ولا تعترفون بالحاجة إلى اللهو أو الإبداع أو الإصغاء إلى قلبكم؟

يرتبط التهاب الجيوب الأنفية أيضاً بالحزن المكبوت والدمع الذي لم يُذرف، خصوصاً عندما يترافق الالتهاب بألم شديد وحمى مرتفعة. يعبر الألم عن القلق الداخلي وعن الأسى المكبوت المتراكم في الداخل؛ وتُظهر الحمى قوّة المشاعر وحرارة الانفعالات.

• ما الذي يتعيّن عليكم فعله لتتخلصوا من العوائق، وتتحروا؟

• هل أنتم بحاجة ماسّة لحُب الآخرين ورعايتهم؟

• ما هي الحواس الأخرى المتأثّرة سلباً بالتهاب الجيوب؟

الحلق

للحلق عدد من الوظائف، ولكي نعرف معناه الضمني على صعيد العلاقة بين الجسد والنفس، لا بد لنا من التأكد من الوظيفة المعينة. فالحلق مرتبط بعملية الهضم وفعل بلع الطعام أو تقبل الواقع؛ وغيرها من التشعبات التي سنبحثها بشكل أشمل في الفصل 13. أما هنا فنحن معنيون بكيفية اشتراك الحلق في التعبير، حيث إنه يؤوي الحنجرة والأوتار الصوتية. لذا فالحلق هو المكان الذين تعطون فيه صوتاً لمشاعركم وتعبرون عن أفكاركم وتنطقون بحقيقتكم وتُخرجون عالمكم الداخلي على الملأ أو تبلعونه وتدفنونه داخلكم. ومن السهل رؤية العلاقة هنا مع الشاكر الخامسة، التي هي مركز التواصل.

ليس من السهل دائماً التعبير عن الانفعالات. وقد لا تجدون ذلك مناسباً أو لائقاً (مثل رغبتكم في الصراخ أو البكاء فيما تكونون في مركز عملكم)، أو تشعرون أن مشاعركم قد تجرح أحدهم، أو أنها لن تُقابل بالاحترام أو التقدير، أو أنكم غير قادرين على إيجاد الكلمات الملائمة، أو أنكم لا تدركون حتى حقيقة شعوركم. يمكن لكل هذا أن يتراكم داخلكم بحيث ينتهي بكم الأمر إلى الإحجام عن قول أي شيء، مثلما يحدث عندما تبلعون ريقكم وتلزمون الصمت؛ أو إلى إنكار مشاعركم وكتبتها كلياً.

الحلق هو أيضاً المكان الذي تبلعون فيه مشاعر الآخرين تجاهكم وتأثير واقعكم اليومي. أن تبلعوا شيئاً يعني أن تتظاهروا بقبوله، أن تتحملوا ظروفكم وتصبروا عليها وتشعروا بالتسامح

حيال ما يجري. لكنكم قد لا ترغبون في تقبلها أو بلعها على الإطلاق.

راجع أيضاً: الفصل 13.

التهاب الحلق sore throat

الحلق هو المكان الذي تبلعون فيه تأثير ما يجري في حياتكم، لذا يمكن أن تظهر مشاكل الحلق عندما تشعرين بالخوف أو الغضب. وفي الحلق أيضاً تعبرون عن مشاعركم أو تكبتونها.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب الحلق

التهاب الحلق دلالة واضحة على أن واقعاً معيناً يجعلكم تشعرين بالألم أو بالغضب، أو أن هنالك شيئاً تريدون قوله ولا تقولونه.

- هل هنالك شيء عالق في حلقكم؟
- هل تتحملون شيئاً يجعلكم تتألمون أو يُشعركم بالعصبية أو الانزعاج أو الغضب أو الاضطراب؟
- أو أن هنالك شيئاً تريدون حقاً قوله لكنكم تحجمون عن ذلك؟
- هل تشعرين بالألم في الحقيقة لكنكم تدعون أن كل شيء على ما يرام؟
- هل من شخص يخنقكم أو أنكم تشعرين بالاختناق بسبب مشاعركم؟

- هل يمكنكم إيجاد طريقة للتعبير عن مشاعركم بحيث تحرّرون تلك الطاقة المحجوزة؟

السعال

السعال ردّ فعل على منبه معيّن، يتجلّى عادة بوخز خفيف في الحلق أو الحنجرة. ويمكن أن يتفاقم هذا الوخز ويتحوّل إلى التهاب إذا ما بقي المنبه.

العلاقة بين الجسد والنفس: السعال

السعال محاولة لإخراج هذا العامل المنبه أو المهيج من الجسم.

- ما الذي يجعلكم تشعرّون بهذا الترقّ والعصبية؟
- هل من شيء أو شخص يجعلكم تشعرّون بالغضب أو الثورة؟
- هل يُطلب منكم القبول بشيء لا تريدونه؟
- هل من شيء أو شخص يخنقكم ويمنعكم عن الكلام؟
- قد يعود أيضاً السعال إلى شيء قلتموه أو أردتم قوله، إذ إنّ آلية السعال تشكّل جزءاً من الحنجرة.
- هل قاتم شيئاً جارحاً؟
- هل تشعرّون بالذنب أو العار بسبب ما قلتموه؟
- أو أنّكم تتوقون للتعبير عن أنفسكم، وترك مشاعركم تخرج إلى العلن؟
- السعال العصبي طريقة لإبقاء المخاوف أو مصادر القلق

الداخلية مستورة.. المشاعر موجودة خلف السعال مباشرة، ولكن هناك توتر شديد لا يسمح بتحريرها.

إذا ترافق السعال ببلغم، أو شعرتم بالألم في الصدر أيضاً، انظروا التهاب الشعب الهوائية في الصفحة 284 أو الزكام، الفصل 10.

الصوت

صوتكم هو الوسيلة الفريدة التي تحدد هويتكم، إذ ليس من صوتين متماثلين. إنَّ الطريقة التي تستخدمون بها صوتكم تكشف الكثير عن شخصيتكم؛ يمكن للصوت أن يكون أجشاً أو عالياً، مقنعاً أو مستبداً، خجولاً أو ناعماً أو لطيفاً، عالياً أو منخفض الطبقة. جربوا تسجيل صوتكم واستمعوا إليه، ماذا يقول الصوت عنكم؟ الصوت هو وسيلتكم للتعبير، لمشاركة العالم بحقيقتكم وطبيعتكم. لكنَّ التعبير يعتمد على النبرة والنية أكثر ممَّا يعتمد على الكلمات المستخدمة. إنَّ قول «أحبك» بصوت مليء بالسَّم ينفي هذا الشعور، كما أنَّ قول «أكرهك» بصوت مليء بالحب ينفي الكراهية. فالانفعال الموجود وراء كلماتكم يتمتع بتأثير أكبر بكثير من الكلمات بحدِّ ذاتها.

عندما يحدث التهاب الحنجرة، يصبح صوتكم أبتحاً، أو تفقدون صوتكم كلياً. وقد يرافق هذا الالتهاب زكام شديد أو ينتج عن غضب زائد، أو عن توتر شديد حيال قول شيء ما. عندما تفقدون صوتكم، تفقدون القدرة على الكلام، فتكونون بالتالي بأمان على الصعيد العاطفي. وقد يعود أيضاً التهاب الحنجرة إلى شعوركم بأنَّه ليس لديكم ما يستحق أن يُقال، مثلما

يحدث عندما يجعل الأهل (أو غيرهم من الكبار) الطفل يعتقد أن كل ما يقوله غير مقبول أو لا قيمة له. ويمكن للالتهاب أن ينجم أيضاً عن الشعور بأن شخصاً ما يتجاوز قدرتكم على التحمل وينتزع قوتكم. أو قد تفقدون صوتكم بعد مشاهدة شيء يولد صدمة في نفسكم، عندما ينتابكم رعب يستبد بكم ويمنعكم من قول أي شيء.

الحوار بين الجسد والنفس: الصوت

تحدث صعوبات في الكلام عندما تُكبت المشاعر. وقد ينجم هذا عن الخوف من التعبير والعصبية المفرطة، أو قول الشيء غير المناسب، أو عدم القدرة على التعبير عن مشاعرهم بكلمات واضحة.

- هل تقولون دائماً الأشياء غير المناسبة أو التي ليست في محلها؟
- من خلال الصوت تعبّرون عن احتياجاتكم. هل «يعلق» طلبكم في حلقكم؟
- هل تتكلمون عن شخص آخر ولا تجدون صوتكم الخاص؟
- هل تقولون ما في قلبكم أم تكتُمونه؟
- هل تشعرون أنه قد تمّ إضعافكم أو السيطرة عليكم؟
- هل شاهدتم شيئاً «أخرسكم» فعجزتم بعده عن قول أي شيء؟

السكوت من ذهب، لكنّه قد يكون أيضاً طريقة لتجنّب

مسألة أو مشكلة ما، لا سيّما مسألة مثيرة للنزاع مع الشريك .

• هل يمكن أن يكون سكوتكم شكلاً من التلاعب؟

إيجاد صوتكم يعني إيجاد الشجاعة والاستقلال: يمكنكم أن تدافعوا عن أنفسكم وعن آرائكم ومواقفكم، يمكنكم الوقوف من دون الاتكال على أحد، أنتم تعرفون ما تريدون وأين تقفون. ويعني فقدان الصوت ضمناً أنّكم فقدتم صلتكم بقوتكم الداخلية، فقدتم قدرتكم على رفع صوتكم.

• ما الذي تريدون قوله حقاً؟

• ما هو الجزء منكم الذي فقدتم الاتصال به؟

• ما هو الصوت الداخلي الذي يحتاج للتعبير عن نفسه؟

الغدة الدرقية

تقع هذه الغدة الصغيرة خلف القصبة الهوائية وتؤثر في كيمياء الجسم كلّهُ. تفرز الغدة الدرقية هرمونات لنموّ وتجدد الخلايا وتضبط استهلاك الأوكسيجين وعملية الأيض. يعاني العديد من النساء (النساء خصوصاً) من قصور الغدة الدرقية hypothyroidism (واحدة من ثماني نساء تحت سن الـ 65، وواحدة من خمس نساء فوق سن الـ 65). إنّه أكثر مشاكل الغدة الدرقية شيوعاً ويتسبّب بالاكنتاب وزيادة الوزن وانخفاض الطاقة واضطراب النوم. غالباً ما يتزامن قصور الغدة الدرقية مع فترة انقطاع الحيض (قبلها، خلالها، أو بعدها)، التي يمكن أن يكون لها نفس الأعراض والأسباب الجسدية النفسية مثل الشعور بفقدان القوّة الشخصية أو الهدف أو القيمة الذاتية.

الحوار بين الجسد والنفس: قصور الغدة الدرقية

إنَّ قرب الغدَّة الدرقيَّة من الأوتار الصوتيَّة مثير جدًّا للاهتمام، إذ يمكن أن يكون قصور الغدَّة الدرقيَّة الذي تعانون منه ناتجاً عن سنوات عديدة أمضيتها وأنتم «تبلعون» أو تكبتون كلماتكم أو احتياجاتكم، حتى أصبحتم عاجزين عن التعبير عن أنفسكم. ونجد هذا الوضع خصوصاً عند النساء اللواتي يضعن بسهولة احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهن الخاصَّة واللواتي كثيراً ما تُعتبر أفكارهن أو آراؤهن قليلة الأهمية. وإذا كانت هذه هي الحال، فإنَّ إيجاد النساء لصوتهن وتعلِّم كيفية التعبير عن أفكارهنَّ ومشاعرهنَّ أمران حيويَّان.

- هل أنتم قادرون على الدفاع عن أنفسكم وعن آرائكم ومواقفكم؟
- هل يتخذ الشريك جميع القرارات عنكم؟
- هل تضعون دائماً الآخرين في المقام الأوَّل، وتذكرون حتى احتياجاتكم الشخصية؟

الرئتان

التنفُّس هو إدخال الهواء إلى الرئتين ثم إخراجه. ومع كل نفِّس تأخذونه، تدركون في لا وعيكم أنَّه سيكون هنالك نفِّس آخر يمكنكم أخذه. ولكن إذا كان هنالك خوف أو قلَّة ثقة في هذه العمليَّة الآليَّة، فقد تظهر عندئذٍ صعوبات في التنفُّس.

إنَّ الأطفال الذين رفضهم أو نبذهم أو خذلهم أهلهم، خصوصاً أمهاتهم، يمكنهم أن يفقدوا هذه الثقة؛ وهذه أيضاً حال

البالغين الذين تعرّضوا للإساءة أو الاستغلال أو الخطر أو لخسارة أحبّاء لهم.

ترمز الرئتان إلى الاستقلال - فامتلاء الرئتين بالهواء عند الولادة يخلق حياة مستقلة. وإذا كانت الولادة تجربة صعبة ولدت صدمة معينة، فيمكنها التأثير في الطريقة التي تتصرّفون بها في المحطّات الانتقالية من حياتكم المستقبلية، وفي قدرتكم على التنفّس بعمق والاسترخاء. ترتبط مشاكل الرئتين بمدى قبولكم للحياة؛ ويعيش حياتكم مثلما ترونه مناسباً بدلاً من ترك شخص آخر يسيطر عليكم. الرئتان أيضاً مكان يتجمع فيه الحزن، والأسى الذي لم تجدوا له تعبيراً والدموع التي لم تُدرف، وكثيراً ما تكون هذه المشاعر قد تراكمت خلال فترة طويلة من الزمن.

التهاب الشعب الهوائية bronchitis

عندما تدخل القصبة الهوائية الرئتين، تتفرّع إلى شُعَب هوائية هي أشبه بشجرة مقلوبة في كلّ من الرئتين. ينتقل الأوكسيجين عبر الشعب الهوائية إلى الدم ويحلّ مكانه ثاني أكسيد الكربون. تلتهب الشعب الهوائية بسبب تلوث الهواء مثل دخان الخشب وغازات عوادم السيارات وخصوصاً دخان السجائر، أو بسبب عدوى تصيب الحلق. وبما أنّ الشُعَب الهوائية تجلب الهواء إلى الرئتين وتُخرج منها الهواء المستعمل، فإنّهما تعملان كوسيط أو أداة تواصل بين الداخل والعالم الخارجي.

ينتج التهاب الشعب الهوائية عن عدوى، ما يشير إلى وجود شيء أو شخص يؤثّر فيكم سلباً؛ وهذا ما يسبّب التهاباً، يدلّ بدوره على عصبية ووجع وغضب واضطراب، وكل هذا في المكان الذي تستشقون فيه الحياة.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب الشعب الهوائية

كثيراً ما ترتبط مشاكل الشعب الهوائية بالقدرة على التعبير عن المشاعر ومشاركة الآخرين فيها بالتبعية، إذ إنكم تتنفسون هنا بمفردكم من دون الاتكال على أي شخص آخر. حاولوا إيجاد المشاعر الكامنة وراء العدوى.

- ماذا كان يحدث قبل بدء العدوى؟
- ما الذي يسبب هذا القدر من السخط والانزعاج؟
- قد يشير السعال الحاد إلى رغبتكم في إشارة موضوع ما أو إزالة شيء عن صدركم.
- هل تشعرون أنّ شيئاً أو شخصاً ما يستبدّ بكم أو يخنقكم؟
- نظراً إلى أنّ الزنتين تحتويان في الكثير من الأحيان على الحزن، فهل هناك حزن أو أسى أو شعور بالذنب تقنّعه العدوى وتحجبه؟
- هل هناك من شيء مثير للسخط أو مؤلم تحتاجون إلى إخراجه؟

الربو

يمكن أن تنتج أزمة الربو عن التهاب الشعب الهوائية أو التلوث أو رد فعل تحسسي إزاء منبه خارجي كغبار الطلع pollen، أو حتى البكاء أو الضحك. لقد تزايدت حالات الربو على نحو مقلق خلال السنوات القليلة الماضية، لا سيّما عند الأطفال. وهنالك براهين متزايدة على أنّ معظم الأسباب الجسدية الكامنة وراء تفاقم الربو تعود إلى تزايد التلوث البيئي، ولا سيّما دخان

العوادم، إذ إنّ حالات الربو تزيد في الأماكن التي يزدحم فيها السير.

غير أنّ التلوّث ليس مسؤولاً عن كافة حالات الربو. فمن الناحية النفسية يرتبط الربو بنقطتين رئيسيتين أولهما علاقتكم بأنفسكم، إذ إنّ التنفّس يرمز إلى استقلالكم عنها. خلال السنوات الخمس عشرة الأخيرة، ارتفعت معدلات التلوّث وكذلك عدد الأولاد الذين تطلّق والداهم فيضطر هؤلاء الأولاد إلى الاستقلال عاطفياً جسدياً في سن مبكرة. إنهم يُضطّرون ربما إلى التنفّس لوحدهم قبل الأوان، وقد يشعرون أيضاً بعدم الأمان العاطفي. يشعر العديد من الأولاد والشباب بخوف متزايد من المستقبل، مع تفاقم مشاكل السكن والمشاكل المادية وانخفاض فرص العمل والعلم. وتؤثر هذه المشاكل الاجتماعية مباشرة في الاستقلال بالنفّس وقد تؤثر بالتالي في التنفّس.

إنّ العلاقة التي تربط بين الأم وولدها علاقة معقدة جداً، ما يحتملها تولّي الأم «التنفّس» عن طفلها طوال فترة الحمل. ولأسباب مختلفة، قد تخنق ولدها من فرط العناية أو تسيطر عليه أو تستبدّ به، كما لو أنّها تستمرّ في التنفّس عنه بعد وقت طويل من ولادته. في مثل هذه الحالات تصبح الحدود الفاصلة بين الأم والولد غير واضحة، ما يؤدي إلى تبعيّة مكبوتة عند الولد تجاه أمّه.

وقد تحدث نوبات الربو نتيجة أحداث تؤدي إلى الانفصال مثل ولادة أخ صغير أو أخت صغيرة، ومغادرة المنزل والزواج. نوبة الربو هي أشبه بصرخة مكبوتة للعودة إلى الرحم. أعرف امرأة تعاني من الربو تعرّضت لنوبة شديدة ليلة زفافها، فاضطّرت

أمها، التي كانت قد عادت إلى مدينتها، لاستقلال طائرة من جديد واجتياز البلاد لتكون مع ابنتها. وقد حدث الشيء نفسه بعد ولادة ابنها البكر. كانت أمها ترعاها ثم حان موعد عودة الأم إلى ديارها، لكنها اضطرت للعودة من المطار إذ إن ابنتها كانت تتعرض لنوبة حادة أخرى.

قد تُصابون بالربو إذا شعرتم أن ربّ العمل يخنقكم، أو أنكم تختنقون بسبب كثرة العمل أو المسؤولية أو كثرة متطلبات أفراد عائلتكم، ما يجعلكم تشعرعون بعدم القدرة على التنفس بمفردكم وعلى التعبير عن شعوركم بالاختناق أو العجز. ويزيد الضغط النفسي حالات الربو سوءاً، لا سيّما لدى الذين يحتلون مناصب إدارية، فيضطرون لتحمل الضغط لتحقيق النجاح وضغط دفع الفواتير وإعالة الآخرين. فيشعر المرء بأن عليه القيام بكل شيء وحده.

ترتبط هذه الصرخة المكبوتة أو التوق للتنفس بالوجه الثاني للربو، ألا وهو الرغبة في التعبير عن النفس ولكن مع عدم القدرة على ذلك، ما يؤدي إلى مشاعر مكبوتة وأيضاً إلى حزن. يسمح لكم الزفير بالكلام؛ وتدلّ عدم القدرة على الزفير بسهولة على تعرّض هذا التعبير للكبح أو الإعاقة. وهذا ما جعل الربو يُعرف «بالصرخة الصامتة» - هنالك بكاء داخلي، صرخة صامتة تعبّر عن التوق للانفعال والتعبير والمشاركة، للصراخ وحتى للتصرّف بشكل غير مناسب ولكن هنالك أيضاً عدم قدرة على القيام بذلك، ربما بسبب الخوف أو الكبت في الطفولة أو النبذ. احبسوا نفْسكم - شهيق من دون زفير - وراقبوا الانفعالات التي تنشأ. ما يحدث عادة هو توق شديد للانفجار، للصراخ، وهذا التوق المكبوت هو ما نراه في الربو.

يمكن أن تحدث النوبات نتيجة أوضاع أو ظروف انفعالية مثل الغضب أو مشاعر متأججة وحادّة مع أحد الوالدين أو مع الحبيب، أو نتيجة الشعور بأنّ الآخرين لا يفهموننا، أو بسبب اختبار الأسي والحزن أو خسارة شخص قريب. عندما يكون الطفل غير قادر على التعبير عن نفسه، يُحبس هذا التوق في داخله، خصوصاً إذا كان سبب هذا التعبير الارتباك والتشوش أو الخوف من سلوك الوالدين.

الحوار بين الجسد والتفكير: الربو

الربو رد فعل مبالغ به يُحدثه جهاز المناعة في مواجهة أحد مولدات الحساسية. وقد يكون «رد الفعل المبالغ به» هو التعبير الجوهرى هنا.

• هل من شيء أو شخص ما يجعلكم تبالغون في رد فعلكم؟

• هل تشعرون أنّ حدود استقلاليتكم قد فقدت أو أزيلت؟

• كيف يمكنكم تثبيتها من جديد؟

ترتبط هذه الحالة باختياركم حياة مستقلة، لذا فإنّ أي شكوك أو مصاعب قد تشعرون بها حيال استقلاليتكم تظهر من خلال الربو.

• هل تجدون صعوبة في تأكيد استقلاليتكم؟

• هل أنهيتم مؤخراً علاقة عاطفية كنتم فيها بحالة تبعية تجاه الشريك؟

التنفس السريع

ترتبط سرعة التنفس بشكل خاص بالضغط النفسي. ويُقدَّر أن شخصاً واحداً من أصل عشرة يعاني من سرعة التنفس، وهي حالة مَرَضِيَّة يصبح فيها التنفس سطحيًا وسريعاً جداً بحيث يحدث عدم توازن بين الأوكسيجين وثنائي أوكسيد الكربون مما يؤدي إلى الإخلال بالتوازن الحمضي/ القلوي في الجسم، ما يتسبب بالإغماء، والدوار، والتشوش، كما يتسبب بنوبات هلع وبصداع ووخز خفيف وخدر. ويعود هذا عادة إلى خوف أو قلق لا واع.

الحوار بين الجسد والنفس: النفس السريع

- ما هو السبب العميق لقلقكم؟
- ما الذي تخشونه في الحقيقة؟ إنَّ التعبير بالكلام عن مواضيع قلقكم يساعدكم على رؤيتها بمزيد من الوضوح.
- هل أنتم تعطون الآخرين أكثر مما ينبغي وتحتاجون إلى إعطاء أنفسكم المزيد؟
- هل تخشون التنفس بعمق، وتخشون استنشاق الحياة؟

راجع أيضاً: نوبات الهلع.

ذات الرئة، الالتهاب الرئوي pneumonia

ذات الرئة التهاب يصيب الرئتين ويشير إلى أنَّ جهاز مناعتكم شديد الضعف. لذا فمن الضروري أن تنظروا هنا إلى ما يضعف الاستجابة المناعية (انظر الفصل 10) ويلهب مشاعركم، سواء كان ذلك شيئاً تأخذونه من الخارج أو شيئاً داخلياً لا

تستطيعون التعبير عنه. نجد هنا انفعالات حادة، وكذلك ألاماً وإرهاقاً، تقوم جميعها باستنزاف طاقتكم.

الحوار بين الجسد والتنفس: ذات الرثة

التنفس هو الحياة.

- هل تشعرون بالإرهاق أو بالانسحاق تحت وطأة الاضطرار إلى المواجهة والاستمرار في الحياة؟
- هل ترغبون في التوقف وأخذ بعض الوقت للراحة؟
- هل تحتاجون إلى المساعدة لكثكم تشعرون بعدم القدرة على طلبها؟
- هل تشعرون أنكم تتلقون الضربات العنيفة وكأن أحدهم قد «قطع نفسكم»؟
- هل تشعرون بحزن عميق لا يجد له تعبيراً؟

كثيراً ما نرى في هذا المرض العلاقة التي تربط التنفس بالنفس أو الروح، حيث إن التجارب الباطنية أو الروحية ليست نادرة عند الأشخاص المصابين بذات الرثة. ويمكن لهذا المرض أن يشوّه علاقتكم بالعالم المادي، الذي يساعد إيقاع التنفس عادةً على استمراره وبقائه، ويمكن لهذا التشوّه أن يفعل فعل النافذة التي تسمح بالوصول إلى مستوى آخر من الواقع.

إيقاع الحب

القلب والدم والدورة الدموية

القلب هو مركز جهاز القلب والشرايين، حيث تنقل شبكة من الأوعية الدموية الدم إلى جميع أنحاء الجسم. يُنقل الأوكسيجين وغيره من العناصر الغذائية الضرورية إلى كل خلية من خلايا الجسم عبر الشرايين، في حين أن الدم الذي تُرْع منه الأوكسيجين يعود مجدداً إلى القلب عبر الأوردة. القلب هو مركز هذا الجهاز وعلاقته الرمزية بالحب متأصلة ومتجذرة في فكرنا الجماعي. ولعلّ فكرة أنّ القلب يمثل الحب هي المبدأ الوحيد الذي تتفق عليه جميعنا في العلاقة بين الجسد والنفس. يمثل الدم جريان هذا الحب، كما يمثل جريانه المستمر من القلب وإليه عملية الأخذ والعطاء.

تتكوّن أجسامنا من الماء بنسبة تقارب الـ 70% بالمئة، وسوائل الجسم، ومنها الدم، تبقى في حركة جريان دائمة. توازي السوائل الانفعالات والمشاعر. والمشاكل التي تصيب السوائل هي مسائل تتعلّق بالحنان، بالحب والأذى، بالأسى والشغف، وتعكس الموضوع الذي تُكبت فيه مشاعركم، أو حيث تفيض وتخرج عن السيطرة.

تحرك الانفعالات رغباتكم وتوقعكم ومعتقداتكم العميقة. فكما أن الدم يهب الحياة عبر توزيع الأوكسيجين والعناصر الغذائية، يعطي الحب والحياة معنى واتجهاً. ومع الحب والحياة يأتي الخوف والموت. الحب متوسّع متمدّد ويشمل كل شيء، وهو ينتشر باتجاه الآخرين؛ في حين أن الخوف انقباضي يُحجم عن المشاركة. الحب يشمل الخوف ولكن من دون حبّ يصبح الخوف بغضاً. من دون حبّ تفقد الحياة معناها. وعندما يتوقّف القلب، تنتهي الحياة.

القلب

عندما تقعون في الحب، تشعرون بقلبيكم يرتعش أو يضرب بصوت عالٍ أو يقفز فرحاً؛ عندما تتعرضون للنبد والرفض يتحطّم قلبكم. تُنعتون بالذي «لا قلب له» أو «بقاسي القلب» عندما لا تُبندون أي اهتمام أو حبّ، و«بصاحب القلب الكبير» عندما تهتمون بالآخرين.

تتحدّثون «من القلب إلى القلب» عن مسائل شخصية جداً، أو «ينحدّثكم قلبكم» عن أشياء معينة. تحبّون شخصاً «من صميم قلبكم»، و«قلبيكم لا يكون مطمئناً» عندما تشكون في أمر ما. والأهم من هذا، يجب أن يكون القلب أحمر، كما يظهر في آلاف البطاقات التي تُرسل كل عام في عيد العشاق. الأحمر لون الحب - ليس للورود التأثير نفسه إذا كانت صفراء - لكنّ قلة من الناس يدركون أن هذا اللون هو أيضاً لون الدّم.

ولكن من ناحية ثانية، نادراً ما تخلو علاقات الحب من المشاكل. جميعنا اختبر بشكل أو بآخر نزاعات في فترة الطفولة

أو إساءة أو خسارة بسبب قلبه، وإذا كان الألم أشد من أن نتغلب عليه فإننا نحبسه في داخلنا وتصبح قدرتنا على التعبير عن مشاعر الحب محدودة. وإذا أصبحتم معزولين عن الحب، تصبحون عديمي الثقة، غير محبين، سطحيين، مفعمين بالكره، متحيزين ومليئين بالخوف. وتصبحون أيضاً مغلقين على حاجتكم للحب.

يُرَبِّي العديد من الفتيان على عدم إظهار مشاعرهم ومحاولة الظهور بمظهر الشجعان والأقوياء. وعندما يكبرون يصبحون غير قادرين على إبداء اللطف والاهتمام ومزايا العطاء والرعاية. يُقفل الخوف قلوبكم بحيث تصبحون غير قادرين على الشعور بالحب، مثلما يحدث عندما تكتفون ذراعيكم وتراجعون في حركة دفاعية. يأتي الحب من القلب المنفتح، مثلما يحدث عندما تفتحون ذراعيكم من دون خوف لمعانقة أحدهم. قال جيرالد جامبولسكي في هذا الموضوع: «الحب هو التخلي عن الخوف».

من القلب تعبّرون عن كل شغفكم وهيامكم وتفانيكم وخوفكم وغضبكم وألمكم ورغبتكم وتوقكم وعرفانكم بالجميل وفرحكم؛ تعبّرون عن كل هذا بالكلمات والنبرة والتقبيل وبواسطة الكتفين والذراعين واليدين عندما تعانقون أو تحضنون أو تلاطفون أو تُبعدون عنكم أحداً؛ ومن خلال الحياة الجنسية، بالاهتمام والمشاركة.

تمرين القلب 1

امضوا بعض الوقت كل يوم في التعرّف إلى مشاعركم.

اختراروا موضوعاً

يمكن أن يكون الموضوع شريككم، أولادكم، عملكم، إلخ.

سجّلوا يومياتكم

ابدأوا كل يوم صفحة جديدة بالكلمات: أشعر في قلبي...
ثم اكتبوا ببساطة ما يخطر في بالكم.

اكتبوا كل ما في قلبكم

ليس من الضروري أن يكون ما تكتبونه منطقيًا. فلن يقرأه
أحد غيركم؛ إنه لكم فقط وحدكم.

تابروا

سجّلوا مشاعركم في هذه اليوميات للمدة التي تحتاجونها
إلى أن تتواصلوا مع مشاعركم وتتمكّنوا من التعبير عنها بحريّة.

القلب بيتكم العاطفي، حيث تشعرون بكل كفاحكم وقلقكم
والمكّم، وبما تحبّون وما لا تحبّون، وبما تتوقون له وما تحنّون
إليه، وكل تلك الأشياء التي تمنحكم الفرح. كلها في القلب.
ونرى هذا في حالات زرع القلب، حيث يبدو أنّ ما يحبه وما
يكرهه مانح القلب يُزرع في أحيان كثيرة مع القلب. وقد علمت
بحالة امرأة في منتصف العمر أصبحت تحبّ كرة القدم والبيرة بعد
عمليتها الجراحية، علماً أنّها لم تكن تحبّ ذلك قبل إجراء
العملية. وقد علمت بعد ذلك أنّ الواهب كان مولعاً بكرة القدم.
وفي حالة أخرى، وجدت غيا شو، مؤلفة كتاب *Dying to live: From Heart Transplant to Abundant Life*، بعد أن خضعت
لعملية زرع قلب أنّها كانت تتوق كثيراً للسباحة وقد تدرّبت بعد
ذلك واشتركت في الألعاب الأميركية لمتلقّي الأعضاء وفازت
بمدايات عدة. نعم، لا بدّ وأنكم حزرتم: قبل العملية الجراحية

لم تكن يوماً رياضية، لكن القلب الذي حصلت عليه كان قلب سباح مولع بهذه الرياضة.

إنّ إحدى أمثولات الحياة الأشدّ تأثيراً تقضي بأن تتعلّموا أن تفتحوا قلوبكم وأن تصغوا إلى ما تشعرون به وتحترموه وتثقوا به. يقول لوين في كتابه Biogenertics إنّ القلب أشبه بملك في حين أنّ العقل هو بمثابة مستشاره. يخرج المستشارون إلى العالم لرؤية ما يحدث ثم يرفعون التقارير للملك حول حالة المملكة. إلا أنّ الملك يتخذ قراراته بنفسه غير مستند في ذلك إلى ما قد يقوله كل مستشار ولكن إلى فهمه العميق والحَدسي للمشهد ككل. قد يبدو ذلك القرار غير منطقي بالنسبة إلى المستشارين، لكنّه دائماً القرار العادل والصائب. بكلام آخر، عندما تصغون إلى قلوبكم وتتخذون القرارات بناءً على ما يقوله، وليس على ما يقوله عقلكم، فإنّها تكون عادة قرارات صائبة. وقد يبدو القلب غير منطقي أو غير عقلاني لكنكم تعلمون بالحَدس أنّه حقيقي أكثر وله معنى أكبر من كافة الحجج التي قد يستخدمها العقل للردّ عليه.

القلب أكثر من مجرد مركز للحبّ، فهو أيضاً مركز كياناتكم، المكان الذي تشيرون إليه عندما تتكلّمون عن أنفسكم. عندما تقولون «لقد لامستم قلبي» فإنّكم تقولون في الحقيقة «لقد لامستم الجزء الأعمق من كياني». من المعروف أنّ سكّان أميركا الأصليين قالوا للبيض عندما قابلوهم للمرّة الأولى إنّهم لأمير غريب أن «يفكر الرجل الأبيض بعقله بدلاً من أن يفكر بقلبه».

تمرين القلب 2: التنفّس باتجاه القلب

توقفوا دقيقة عن القراءة وتنفّسوا باتجاه القلب.

اجلسوا بشكل مريح

أغمضوا عينيكم وتنفسوا بشكل طبيعي، وجهين تنفسكم
إلى منطقة القلب.

اشعروا بقلبيكم ينفث

تخلّصوا من التوتر مع كل نَفَس تزفرونه. ادخلوا الليونة
والانفتاح مع كل نَفَس تأخذونه.

استرخوا

تابعوا هذا النمط من التنفس لبضع دقائق. تنفسوا بشكل
طبيعي ومن دون جهد، ودعوا أنفسكم تغوصون في قلبكم.

عندما تشعرون أنكم مستعدّون، افتحوا عينيكم ببطء.

وتيرة دقات القلب

القلب مركز مشاعرنا، لذا فإنّ إيقاع دقاته يستجيب لهذه
المشاعر، فيتسارع في أوقات الضغط النفسي المفرط أو الصدمة
الانفعالية أو الخوف أو الشغف أو الابتهاج أو الفرح. ومن
المفترض أن يعود القلب إلى إيقاعه الطبيعي عندما تسترخون.

الحوار بين الجسد والتنفس: وتيرة دقات القلب

تدلّ وتيرة دقات القلب السريعة على الحاجة إلى المزيد من
التوازن الشعوري وإلى المزيد من الاسترخاء الداخلي، وعلى أنّ
الضغط النفسي والخوف والقلق تؤثر سلباً في توازنكم.

- هل تنزعجون وتضطربون بسهولة أو أنكم تشعررون بعدم الأمان من الناحية العاطفية؟
- أي مكان أو أي شيء في حياتكم يسير من دون انتظام؟
- ما الذي تحتاجونه لتجدوا الاستقرار والتوازن وإيقاعاً أكثر هدوءاً؟

الذبحة الصدرية angina

الكلمة اللاتينية والإنكليزية angina تعني الضيق والانقباض وتشير إلى انقباض الصدر الذي يعاني منه المرء عندما يحول تضييق الشرايين دون وصول الدم والأوكسيجين إلى القلب. ويكون السبب المباشر لحدوث الذبحة عادة الإجهاد الناتج عن التمرين البدني أو الضغط الذهني أو الانفعالي المفرط. ففي كلتا الحالتين يزداد الطلب على الأوكسيجين إلى حدّ يتجاوز معه قدرة الجسم على الاستجابة، فيحدث خلل في توازن العرض والطلب. ويمكن لأموّر مثل التدخين أو الإفراط في الأكل أن تعجّل في حدوث الذبحة الصدرية، وكذلك يفعل القلق، إذ إنّ جميع هذه الأمور ترفع ضغط الدم.

تنتج الذبحة الصدرية عن تضييق الأوعية الدموية، وهي تشير بالتالي إلى انغلاقكم على الأخذ والعطاء. وينطبق هذا خصوصاً على تلقّي الحبّ والرعاية أو على القدرة على طلب المساعدة أو النصيحة. وعوضاً عن ذلك، نجد لدى هؤلاء الأشخاص رغبة قوية في السيطرة، في القيام بكل شيء بأنفسهم. يحدّ هذا من مواردكم الداخلية، وحين يزداد الطلب لا تجدون مخزوناً تأخذون منه: ليس لديكم أي شيء تعطونه. يعني الضيق في الصدر ضمناً

وجود نزاع بين الحاجة إلى تجديد الموارد وعدم القدرة على الأخذ.

أنتم تتجاهلون ربما احتياجاتكم الشخصية أو تشعرعون بعدم القدرة على التعبير عن مشاعركم، لكنّ القلب يقول لكم الآن إنّه عليكم إيجاد طريقة لتليين وإرخاء ذلك التضيّق أو الانقباض الداخلي. قد لا يكون للذبحة الصدرية عواقب مضرّة مباشرة ولكن يمكنها أن تؤدّي إلى نوبات قلبية أكثر خطورة.

الحوار بين الجسد والنفس: الذبحة الصدرية

- الذبحة الصدرية ضوء أحمر، إنذار يجب عدم تجاهله.
- هل نحتاجون دائماً إلى الإمساك بزمام الأمور وتجدون صعوبة في طلب المساعدة؟
- هل أصبحتم عدائيين تجاه الآخرين إذا اعترضوا طريقكم؟
- هل أصبح جني المال أو النجاح أكثر أهمية بالنسبة إليكم من السير في الطبيعة أو اللعب مع أولادكم؟
- هل يُطلب منكم أكثر مما ينبغي، وهل تشعرون أنّكم غير قادرين على تلبية الطلب؟

النوبة القلبية

النوبة القلبية هي السبب الأول للوفاة في العالم الغربي، وقد تزايدت نسبتها منذ العام 1900 بمعدل الضعفين كل عشرين سنة. تنتج النوبة القلبية عن انسداد أحد الأوعية التاجية التي تزود القلب بالدم، وهذا ما يُعرف بالجلطة، كما قد تنتج عن تشنّج

مفاجيء يحرم عضلة القلب من الأوكسيجين . وقد يحدثها الضغط النفسي أو صدمة انفعالية، أو تراكم طويل للترسبات في الشرايين حتى لا تعود هذه الأخيرة قادرة على العمل بالشكل اللازم .

هنالك العديد من الأسباب الجسدية والمتصلة بنمط العيش وراء النوبات القلبية: الإفراط في العمل، الضغط الخارجي الزائد والضغط النفسي، تؤدي جميعها إلى إضعاف الجسم، لكنّها، فوق كل شيء، تحدّ من الوقت المتوفّر للرياضة والاسترخاء واللعب والعلاقات العاطفية. إنّ الإفراط في شرب الكحول يُضعف الكبد والمناعة والدورة الدموية؛ في حين أنّ التدخين يتسبّب بزيادة نسبة الأدرنالين بنسبة 84 بالمئة، الأمر الذي يُجهد القلب بشكل حاد. يمكن للنظام الغذائي الغني بالدهون، ولا سيّما باللحم الأحمر والحليب ومشتقاته، أن يتسبّب بتصلّب الشرايين ويزيد عدد النوبات القلبية.

وتشير عوامل الخطر هذه إذا ما جمعناها معاً إلى نمط عيش يفتقر إلى العناية بالنفس واحترام الذات والرعاية والغذاء السليم ويعود هذا عادة إلى السعي وراء الربح المادي على حساب التوازن العاطفي؛ أو إلى الحاجة إلى التحكّم بالأمر، لا سيّما السيطرة على المشاعر، ربما بسبب ذكريات مؤلمة أو جرح نفسي سابق أو صدمة؛ أو بسبب الحزن والاكتئاب و«تحطّم الفؤاد» الناجم عن خسارة حبيب أو عزيز. وتشكّل مشاعر المرارة والغضب والعدائية، عامل خطر كبير للإصابة بأمراض القلب والشرايين .

إذا كان اهتمامكم ينصبّ على العمل وتحقيق الإنجازات، فإنّ المشاعر لا تعترض طريقكم فحسب، بل يمكنها أن تبدو لكم مضيعة للوقت الثمين .

من الرائع أن نشهد كيف تغيّر النوبة القلبية حياة المرء. استخدموا هذا الوقت لإعادة تحديد أولوياتكم وتقويم علاقاتكم. إنّ الاستمرار بما كنتم تفعلونه قبل النوبة لن يسبب لكم إلا المشاكل. يحتاج قلبكم منكم أن تتواصلوا مع أنفسكم، مع شغفكم وإبداعكم، مع السبب الحقيقي للاستمرار بالحياة.

الحوار بين الجسد والنفس: النوبة القلبية

إنّ النوبة القلبية تعني ضمناً أنّ القلب يتعرّض للهجوم من كمية متراكمة من الألم أو الحزن أو مقاومة الحب غير المعبر عنها. يحاول القلب يائساً أن يلفت انتباهكم، أن يحطّم القيود.

• هل تسجنون قلبكم في قفص بحيث لا تشعرون بأي شيء؟

• هل تتشبثون بالألم أو جرح من الماضي وترفضون المسامحة؟

الحب يغذي النفس ويعزز الحياة، ومع ذلك فإنّ كثيرين يرفضونه ويصرفون النظر عنه ولا يولونه أي اهتمام. ولكن من دون عاطفة عميقة نابعة من القلب، تبدو الحياة من دون معنى، ما يؤدي إلى الاكتئاب والحزن، إلى إحساس بعدم الانتماء.

• هل تحتاجون إلى مزيد من العاطفة والنشاط في حياتكم؟

• ألم يعد قلبكم متحمساً أو أنّكم تريدون فقط الاستسلام؟

يجري الدم عادة بشكل مستمر؛ وله وتيرته وإيقاعه

الخاص.

- هل تتواصلون مع إيقاع الحياة الطبيعي الذي يتحرك داخلكم؟
- أو أنكم تنظّمون حياتكم بصرامة وتملأون كل دقيقة من وقتكم بنشاط مبرمج؟
- عندما تنقبض الأوعية الدموية يُعاق جريان الدم إلى القلب.
- هل تصبّون اهتمامكم كلّه على العمل بحيث أن الجانب العاطفي من حياتكم قد أصبح محدوداً؟
- هل تكبتون انفعالاتكم ومشاعركم بحيث تحتل حيزاً صغيراً في حياتكم؟

الدم

الدم هو مانح الحياة ويصل إلى كل خلية من خلايا الجسم عبر شبكة معقدة من الشرايين والأوردة والشعيرات. يتألف الدم من البلازما والكريات الحمراء والبيضاء والصفائح، وتحمل كل خلية منه نسخة من تكويننا الفريد، تظهر في الـ DNA، وهو ما يُعرف بالتركيبة الوراثية genetic code.

في الرحم، يحتك دم أمكم بدمكم مباشرة من خلال المشيمة التي تزودكم بالغذاء طوال فترة الحمل. وبالطريقة نفسها، اتصل دم والدتكم بدم أمها. لذا تجدون في دمكم تاريخكم، وتاريخ أسلافكم وتاريخهم، وكذلك استعدادكم للإصابة بأمراضهم ومشاكلهم ولتلقّي أفراسهم وضحكهم. لكنكم أيضاً أفراد مستقلّين، ودمكم دم فريد يميّزكم عن غيركم ويحتوي على دمغتك الخاصة وعلى تفسيركم وترجمتكم لإراثكم. فترتبط

مشاكل الدم بالتالي بالخلافات والنزاعات العائلية بقدر ما ترتبط بالمشاكل ذات الصلة بالفردية.

إضافة إلى تلك الدمغة الفريدة، يحتوي الدم كذلك على المشاعر العميقة التي تشكّل هويتكم العاطفية، وهو المسؤول عن توزيع المشاعر في أنحاء كيانكم. في الحالات الطبيعية، تكون حركة الجريان متساوية بين نقل الشرايين للدم من القلب إلى الخارج (حيث تشارك المشاعر الموجودة في القلب مع بقية كيانكم)، وقيام الأوردة بإعادة الدم إلى القلب (حيث تحمل إليكم ما تتلقونه من الآخرين). وبدل أي خلل في هذا التوازن على وجود نزاع مع القدرة على العطاء أو الأخذ، أو على وجود مشاكل تتعلق بالانخراط أو الارتباط العاطفي وبالتعبير عن الحب.

الحوار بين الجسد والنفس: الدم

إذا كنتم تعانيون من مشاكل في الدم، اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية:

- هل تعرّض مسار الحب في حياتكم إلى التغيير مؤخراً، كحدوث انفصال أو فقدان شخص قريب؟
- هل تتراجعون وتنزلون على الصعيد العاطفي أو تريدون إغداق مشاعر لا يمكنكم سكبها؟
- هل تشعرون بالاكئاب أو بعدم الاهتمام بالحياة؟
- هل اختبرتم مؤخراً نزاعاً مع عائلتكم أو أحبائكم؟
- هل تسمحون لنفسكم بتلقي الغذاء والحب؟

ضغط الدم

يمثل ضغط الدم طريقة تعاطيكم مع الضغوط والتوتر الذي تتعرضون له، وكيف يمكن لذلك أن يقيّد سلوككم.

يرتفع عادة ضغط الدم في أوقات الضغط النفسي والشغف والنشاط المُجهّد، وسرعان ما يعود بعد ذلك إلى مستواه الطبيعي إذا كان الشخص معافى.

ويشكل ارتفاع ضغط الدم، استجابة غير صحيّة لزيادة الضغوطات الخارجية والضغط النفسي ويمكنه أن يؤدّي إلى حالات أكثر خطورة، مثل النوبة القلبية أو السكتة.

يشير انخفاض ضغط الدم إلى تضاؤل الطاقة، أو انعدامها. نجد هنا رفضاً لمواجهة التحديات؛ وعدم قدرة على وقوف المرء بمفرده، مستقلاً، من دون الشعور بالضعف أو الانهيار، ما يؤدّي إلى عدم كفاءة أو عدم براعة في مواجهة المسؤوليات أو التعامل مع الصعوبات.

وقد ينخفض أيضاً ضغط الدم عندما تكونون في حالة من الاسترخاء العميق، كما في التأمل. في هذه الحالة، لا يعود انخفاض ضغط الدم إلى مقاومة الحياة، ولكن إلى التخلّي عن جميع أشكال المقاومة وإلى ذوبان في الحياة.

الحوار بين الجسد والنفس: ضغط الدم

يمثل ضغط الدم المرتفع، مثلما يوحي اسمه، انفعالاتكم الحادة والمشاعر التي تغلي في داخلكم. ولكن، كما في طنجرة

الضغط، تبقى هذه المشاعر محبوسة. وبترافق ضغط الدم المرتفع عادةً بأفعال هوسية، مما يدلّ على محاولة لتفادي تلك المشاعر الحادة والساخنة بالانشغال الدائم. غير أنّ تجاهل هذه المشاعر لا يؤدي سوى إلى المزيد من الضغط الانفعالي. لذا من المهم جداً والضروري أن تتعلموا كيفية قراءة الإشارات قبل حصول الضرر، وأن تتواصلوا بشكل أعمق مع ما يغلي في داخلكم، أي مع الانفعالات الحادة الساخنة.

- ما الذي يزيد مشاعركم سخونة إلى هذا الحدّ؟
- هل أنتم من يمارس الضغط على أنفسكم أم أنه يأتي من الخارج؟
- هل تحاولون تجنّب شيء ما يشير فيكم الغضب أو الاستياء؟

إذا كان ضغط دمكم منخفضاً، فقد يعني ذلك بأنّ متطلبات الحياة تتجاوزكم وتسحقكم. إنّها استجابة عاجزة أو يائسة للضغط، إنّهُ عجز عن مواجهة الحياة وجهاً لوجه، إنّهُ موقف استسلامي. لا يجري الحب بقوة هنا.

- هل تشعرون بعدم القدرة على التعامل مع ما يُطلب منكم؟
- هل تشعرون بالفرق والانسحاق؟
- ما الذي تحتاجون فعله لتزيد قوتكم الداخلية؟

الدورة الدموية

يؤثر تباطؤ الدورة الدموية عادةً في الأطراف: القدمين واليدين والأذنين والأنف. وتُصبح الأجزاء المصابة شاحبة و/أو

أرجوانية وتكون دائماً خدرة وباردة. كما يتسبب أيضاً بظهور بقع ساخنة حمراء ومتورمة تثير الحكّة.

يرتبط تباطؤ الدورة الدموية عادة بالطقس البارد (عندما ينقبض الدم) الذي يليه ارتفاع مفاجيء في درجات الحرارة. لكنه يرتبط أيضاً بالبرودة العاطفية أو الانعزال والانسحاب الانفعالي ويؤثر تباطؤ الدورة الدموية في الأجزاء التي تحتك بالعالم أولاً: كأصابع القدمين التي تمتد في الاتجاه الذي تسلكونه، أو أصابع اليدين التي تمتد لتلمس أو تمسك. وبما أن الدم يمثل دوران الحب والحياة، فإن تباطؤ الدورة الدموية يشير ضمناً إلى ضعف في تلك القوة، كما لو أن كمية الدم قليلة جداً وغير كافية للوصول إلى كل جزء من أجزاء الجسم، أو أن مقدار الحب غير كاف لتلبية حاجاتكم العاطفية. كما قد يكون تراجع الحب عندكم ناتجاً عن خوف، أو تبديل في الرأي أو تغيير في الاتجاه، أو عن ضعف الحب، أو عن رغبة في الانسحاب عاطفياً وشعورياً. أنتم ربما في علاقة تعرفون، في صميم قلبكم، أنها يجب أن تنتهي فتنسحبون منها عاطفياً. أو أنكم تتلقون ربما برودة من أحدهم وتنسحبون من أجل حماية مشاعركم.

الحوار بين الجسد والنفوس: الدورة الدموية

قد يمثل ضعف الدورة الدموية خوفاً داخلياً من ألا يكون لديكم أي شيء تعطونه، وحتى خوفاً من ألا يحبكم أحد، لذا فمن الأفضل لكم الانسحاب وعدم الانخراط والوقوع في الشرك عاطفياً وشعورياً. ربما كان لديكم خوف من الحميمية، لذلك تنقبض انفعالاتكم ومشاعركم وتتقلص؛ تتصرفون كالحلزون

فتسحبون أطرافكم الخارجية إلى الداخل .

- هل تشعرون بالبرودة أو الخدر حيال علاقة ما؟
- هل تشعرون أنه ليس لديكم أي شيء تعطونه، أي حب تمنحونه؟
- هل تشعر أطرافكم التي تقابل العالم بالتهديد أو الخجل أو البشاعة أو أنه لا يمكن لأحد أن يحبها؟
- ما الذي عليكم فعله للشعور بالدفء أو بعدم التحفظ من الناحية العاطفية؟
- ما الذي يجب أن يتغير لكي تصبحوا قادرين على الانفتاح على الآخرين بحب؟

تصلب الشريان التاجي

هنالك سببان رئيسيان لتصلب الشرايين أو التصلب الشرياني: السبب الأول هو تضيق الشرايين الذي يحدث مع تقدمنا في السن، والسبب الثاني هو تضيق ينتج عن تراكم الدهون. ويؤدي كلا السببين إلى تقليص كمية الدم التي تجري في هذه الشرايين.

الحوار بين الجسد والنفوس: تصلب الشرايين

من الناحية النفسية، تمثل الشرايين والأوردة توزيع الحب والتعبير عنه في جميع أنحاء كيانكم. ويعني تضيق هذه الأوعية تقييداً في قدرتكم على التعبير عن أنفسكم، وربما انسحاباً عاطفياً أو كبتاً للمشاعر، وبصورة خاصة انحسار تطلعاتكم العاطفية.

- هل تضعون حدوداً لأنفسكم أو تحرمون أنفسكم من الحب أو الدعم؟
- هل السبب في هذا أنكم تحاولون القيام بأكثر من اللازم ولا تعترفون باحتياجاتكم الشخصية، ولا ترون أين يجب عليكم طلب المساعدة؟
- الأوعية الدموية أوعية لمشاعركم، لذا عليكم أن تنظروا ما إذا كنتم تشعررون بأنكم في علة أو مقيدين بسبب ظروفكم. وقد تكون هذه قيوداً فرضتموها أنتم على أنفسكم بحيث تشعررون بالأمان وبأنكم عديمي الانفعال والشعور.
- هل أنتم قساة على أنفسكم أو قساة على الآخرين، فتتوقعون منهم أكثر مما يستطيعون أن يعطوا؟
- هل تحجمون عن الدخول في أي علاقة؟
- تشير الأوعية الدموية الضيقة أو المسدودة إلى حدوث خلل في توازن الأخذ والعطاء.
- هل أصبحتم ضيقي الأفق في تفكيركم؟
- هل تفرطون في انتقاد الغير أو تتعاملون أو تتحيزون ضدهم؟
- هل أنتم متصلبون أو جامدون في موافقكم ومشاعركم؟ وتشير التراكمات الدهنية إلى تراكم شعور بالعار أو بالذنب أو بعدم الاستحقاق يثقل كاهلكم ويتسبب بانسداد أو بتضييق جريان طاقة الحياة عندكم.
- هل تدعون مشاعركم تتراكم داخلكم قبل أن تنفجر في النهاية؟

تحتاج الأوعية الدموية إلى أن تلين وترتاح وتفتح من جديد بحيث يجري فيها الدم بسهولة.

- ما الذي عليكم فعله في حياتكم لكي تصبحوا أطف وأقل انتقاداً للغير وأقل تزمناً وتقيداً وتركوا الأمور تأخذ مجراها؟

الجلطة

تسدّ الجلطة أحد الأوردة، وتصيب عادة القسم الأسفل من الساقين وتشكل عند حدوثها خطورة كبيرة لأنها يمكن أن تنفصل عن موضعها وتتحرك باتجاه القلب. أصبح سيولة الدم وحيويته مجمّدة وعالقة في مكانها، ما يتسبب بنقص في الحركة. والحركة تعني التغيير، وبالتالي فإنّ التجمّد يعني مقاومة التغيير، يعني عدم القدرة على الجريان أو الحركة.

الحوار بين الجسد والنفس: الجلطة

تدلّ الجلطة على إعاقة المشاعر أو تجمدها، بحيث يتجمّد جريان الطاقة.

- أي تغيير تقاومون؟
- هل تشبّثون بوضع ما خوفاً مما قد يحدث في حالة غيرتكم اتجاهكم؟
- أين تتجمّد مشاعركم أو تتوقّف؟
- هل تسدّون شيئاً ما في داخلكم؟
- هل تنكرون حاجتكم للمساعدة أو العناية والاهتمام؟

- هل تحاولون القيام بكل شيء بمفردكم؟
- هل تتجاهلون الصراعات العميقة في داخلكم؟
- بما أنَّ الجلطة أكثر شيوعاً في الأوردة مما هي في الشرايين، فإنها تدلّ على أنَّ المشكلة تكمن أكثر في الأخذ وليس في العطاء.
- هل أنتم مستعدّون لتلقّي الغذاء والرعاية والاهتمام من الآخرين؟
- أو أنكم تتجنبون المساعدة وتحاولون القيام بكل شيء بمفردكم؟
- تحدث الجلطة في الساقين في أكثرية الحالات، ممّا يشير إلى خوف من الاتجاه أو الحركة المستقبلية.
- هل تخشون من تغيير شعوري وشيك؟
- هل تشعرون أنكم ملتصقون بالأرض التي تقفون عليها، كما لو أنكم مثبتون في مكانكم؟
- ما الذي عليكم فعله للتحرّر والتحرّك من جديد؟

السكّنة (الداغية)

تنجم السكّنة عن جلطة تسدّ مجرى الدم في الدماغ، فتعيق نشاط ذلك الجزء من الدماغ أو تؤدّي إلى توقّفه كلياً عن العمل. ويؤدّي هذا عادة إلى نوع من الشلل الجزئي، وفقاً لقوّة السكّنة والجهة المضايقة من الدماغ. وتشمل العوامل المساهمة في حدوث السكّنة ضغط الدم المرتفع والسكري والسمنة المفرطة والضغط النفسي والتدخين.

عند حدوث السكتة، تنسد الأوعية الدموية - وهي من الناحية النفسية الوسائل المتوفرة لديكم للتعبير عن الحب ونقل الحياة إلى أنحاء كيانكم - إما جزئياً أو كلياً، فتوقف جزءاً من الدماغ عن العمل؛ والدماغ هو مركز الجهاز العصبي. توقفكم السكتة في مكانكم، فتحدّ على الفور من أي حركة إضافية إلى الأمام. تحدث السكتة بشكل رئيسي عند المسنين وعادة عندما لا تكون الحركة شيئاً يتوقعه المرء بكثير من الحماسة: إلى دار المسنين، إلى كرسي متحرك، أو على الأقلّ إلى تزايد فقدان الاستقلالية والكرامة مع التقدّم في العمر. وقد يجتمع هذا مع شخصية شديدة السيطرة تجد صعوبة متزايدة في القبول بفقدان القوّة والسلطة، مع عدم القدرة أيضاً على التعبير عن مشاعر الحاجة أو العجز أو الحب. ويولد عدم الحركة هذا تقييداً في التعبير عن المشاعر بحيث يصبح الخوف والضعف والإحباط والحرمان والوحدة والقلق محبوسة كلها في داخل المرء. وقد يعاني المصاب من هموم مادية أو خوف من عدم القدرة على التعامل مع الوضع بمفرده، خصوصاً إذا كانت الزوجة، أو الزوج، قد توفي مؤخراً. إنّ مقاومة ما ينتظره في المستقبل تكبح الجسم على نحو غير واع وتمنعه من التقدّم أكثر.

لدى الأشخاص الأصغر سناً، تحدث السكتة عادة نتيجة الضغط النفسي المصحوب بنمط حياة يتضمّن الكثير من المأكولات السريعة الغنية بالدهون ولا يتضمن الكثير من الرياضة.

الحوار بين الجسد والنفس: السكتة

السكتة، إذا ما استندنا إلى معنى الكلمة، هي فعل إسكات

وتجميد وإيقاف عن التقدّم في الاتجاه الحالي أو الطريقة الحالية. يحتاج الأمر إلى وقت مستقطع، إلى توقّف، إضافة إلى استرخاء عميق وفحص دقيق وتغيير في نمط الحياة.

- هل يحدث شيء في حياتكم تريدون تباديه أو إيقافه أو تغيير وجهه سيره؟
- هل يتناقض نمط حياتكم مع رغبتكم الداخلية؟
- هل تريد روحكم أو نفسكم الذهاب في اتجاه لكتكم تسرون في الاتجاه المعاكس؟
- هل يبدو المستقبل مثيراً للاكتئاب أو خانقاً؟

النزيف

النزيف خسارة حادة للدم وهو أشبه بتدفق الانفعالات والمشاعر وتحرر المشاعر العميقة المتراكمة في النفس التي تنسكب الآن إلى الخارج، كما لو أنّ القلب يفيض بما فيه. هذه المشاعر قوية جداً بحيث تضطرّ إلى إيجاد مخرج تنفذ منه.

الحوار بين الجسد والنفس: النزيف

إنّ سيلان الدم الناتج عن النزيف هو أشبه بانفجار صمّام ضغط. إنّه انفجار للانفعالات والمشاعر.

- هل كنتم تبقون مشاعركم محبوسة في داخلكم؟
- ما الذي تحتاجونه لشفاء هذا السيلان أو التدفق الانفعالي؟
- هل تشعرون بفقدان السيطرة من الناحية الشعورية؟
- هل هذه صرخة عميقة طلباً للمساعدة؟

الدوالي

تشكّل الأوردة الدواليّة عندما تتخلف صمامات الأوردة عن القيام بعملها، وهو جعل الدم يجري صعوداً ومنعه من النزول مجدداً، فيتراكم الدم في الأوعية، مما يجعلها تتورّم. ونجد هذه الحالة المرّضية في الساقين، حيث تساعد العضلات عادة في جعل الدم يجري صعوداً بشكل مستمرّ. وكثيراً ما تحدث هذه الحالة عندما يقف الشخص لفترات طويلة أو خلال فترة الحمل، فكلّ الأمرين يمارسان ضغطاً زائداً على الصّمامات.

تعيد الأوردة الدم إلى القلب وهذا يمثّل قدرتك على تلقي الحبّ والتبغذيّ بذلك الحب. ويدلّ قصور الصّمامات على صعوبة تقبّل الحبّ، الأمر الذي يؤدّي إلى رغبة داخلية بالانهيار.

الحوار بين الجسد والنفس: الدوالي

عندما تنجم الدوالي عن الوقوف لفترات طويلة، فإنّها ترتبط في هذه الحال بالشعور بأنّ لا أحد يدعمنا أو يساندنا، ومن هنا الحاجة إلى «جوارب» خاصّة.

- هل تشعرون أنّ اضطرااركم إلى حمل ثقل عاطفي أكبر من اللازم يسحقكم تحت وطأته؟
- هل أنتم مضطرون إلى الوقوف بمفردكم من الناحية العاطفية وهل هذا ينهككم؟
- هل تتوقون إلى التراجع والاستسلام أو الانهيار؟
- هل تفقدون مرونتكم العاطفية وتحتاجون إلى دعم أكبر؟

إذا كان سبب ظهور الدوالي هو الحمل، فقد تكون هذه الحالة مرتبطة بمخاوف داخلية بشأن تحمّل مسؤولية شخص آخر. فكثيراً ما يذهب الاهتمام إلى الطفل الذي سوف يولد، في حين أنّ الأم قد تشعر ربما بالارتباك وعدم الثقة.

- هل تستطيعين التعبير عن مخاوفك أو تشعرين بالخجل منها؟
- هل تتلقّين الحب والدعم اللذين تحتاجينهما؟
- هل تخشين ألا تحبّي الطفل، أو أن تخسري حب زوجك؟
- ما الذي تحتاجين إليه لكي شعري بمزيد من الدعم والمساندة؟

فقر الدم

فقر الدم هو نقص الهيموغلوبين في الدم. وقد يعود فقر الدم الناتج عن نقص الحديد إلى نظام غذائي رديء أو خسارة الدم أثناء الحيض أو عدم سدّ حاجات الجسم من الحديد خلال الحمل. وينجم فقر الدم الخبيث عن نقص الفيتامين B₁₂ نتيجة عدم استهلاك الكمية الكافية منه في الطعام أو نقص المادة التي تحتاج إليها المعدة لامتصاص الفيتامين B₁₂. في كلتا الحالتين، من المهم جداً أن تعيدوا النظر في نمط حياتكم ونظامكم الغذائي.

الحوار بين الجسد والنفس: فقر الدم

يدلّ فقر الدم على عدم قدرتنا على امتصاص الغذاء. عندما نفكر بالحديد، نحضر إلى ذهننا صور للقوّة والتحمل، وخصائص

تضيف عمقاً وثباتاً إلى الدم. لذا إذا كنتم تفتقرون إلى الحديد، فعليكم أن تسألوا أنفسكم أين تفتقرون إلى هذه المزايا في حياتكم. فقر الدم هو ضعف يصيب الطاقة الواهبة للحياة والحب.

- هل تعملون كثيراً ولا تعتنون بأنفسكم؟
- هل تعتقدون أن نظامكم الغذائي غير مهم؟
- هل من شيء يستنزف مخزونكم الحيوي؟
- هل فقدتم القدرة على التحمل التي تضيف إلى الحياة هدفاً ومعنى؟
- هل فقدتم الرغبة في الدخول في علاقة عاطفية؟
- من أي ناحية تشعررون أن الغذاء أو الحب الذي تتلقونه غير كاف؟
- هل ترهقكم المطالب العاطفية تخنقكم؟

راحة البطن الجهاز الهضمي

يبدأ جهاز الهضم في الفم بحاسة الذوق وإفراز اللعاب والمضغ والبلع، ويمتد إلى المعدة فالى الأمعاء نزولاً إلى المستقيم حتى يبلغ الشرج والإفراغ النهائي. كل هذه العملية حيوية بالنسبة إلى راحتنا ورفاهيتنا، إذ إن جسمنا يعيش بفضل كل ما نضعه في فمنا. فمن دون التوازن الغذائي الصحيح يمكننا أن نعرض شراييننا للانسداد، ونجهد قلبنا، ونضعف جهازنا المناعي، ونثير أعصابنا أو نتخذ موقفاً خاملاً أو لا مبالياً.

إلا أن الأكل لا يتعلّق فقط بالحصول على الغذاء المناسب إنما أيضاً بإشباع الحاجات العاطفية والنفسية، وليست عملية الهضم أيضاً مجرد بلع وامتصاص للطعام، لكثتها تتعلّق كذلك «ببلع» الواقع. فتمتصون (تفهمون) كل ما يحدث لكم إضافة إلى مشاعركم وأحاسيسكم وتجاربكم، وتطرحون ما لا تريدون. قد ترتبط مشاكل الهضم ربما «ببلع» انفعالات ومشاعر كريمة، مثل غضب أحدهم منكم، أو تنجم عن تعقّن المشاعر السلبية في داخلكم. في الواقع، إن جهاز الهضم مؤشر ممتاز على توازنكم العاطفي. إذا كنتم سعداء في حياتكم، فلا بد أن جهازكم

الهضمي لا يحتاج على الأرجح أي عناية تُذكر. ولكن إذا كنتم تعيشون ضغطاً نفسياً أو مشاكل، فكثيراً ما تظهر لديكم عوارض عسر الهضم أو الإمساك.

الطعام

الأكل هو ربما أكثر نشاطاتنا إثارة للجدل وأكثرها شحناً بالانفعالات والمشاعر. نحتاج جميعنا إلى الأكل، ولكن نوعية ما نأكله وكميته يختلفان باختلاف الأشخاص. قلة من الناس فقط يأكلون عندما يشعرون بالجوع أو يكتفون بما يحتاجون إليه من غذاء. نأكل بشراهة، نتبع الحميات الغذائية، نطلق العنان لأنفسنا، نصوم، نأكل الوجبات السريعة، أو الطعام الصحي، أو الفاكهة فقط، أو طعاماً غنياً بالبروتين، أو طعاماً قليل الدسم، أو طعاماً نيئاً، نتبع الحمية النباتية أو نظام الماكروبيوتيك... نستخدم الطعام كبديل عن الحب، كطريقة للفوز بالحب، لتحقيق رغبة، كوسيلة للعقاب عبر الحرمان، أو كمكافأة عبر المأكولات اللذيذة (التي تكون عادة من السكاكر والحلويات). في كل مجلة نسائية نجد مقالات عن الحمية الغذائية الفضلى ووصفات لتحضير وجبة مخصصة للحبيب وكيفية إطعام المراهقين الجائعين ومحتويات برّاد أحد المشاهير والأطعمة التي تشفي التهاب المفاصل. باختصار، يشكل الطعام قضية بحد نفسه.

وهذا ليس بأمر مستغرب. فمنذ اللحظة الأولى من حياتنا ينصبّ اهتمامنا على الطعام: نبكي عندما تكون معدتنا فارغة ونكافأ بالحليب الدافئ. في الأشهر الأولى من حياتنا تكون احتياجاتنا أساسية جداً. نريد طعاماً وثياباً جافة ومكاناً دافئاً وآمناً

ننام فيه والكثير الكثير من الحب وبضعة وجوه مُحبة ننظر إليها. ومع تقدّمنا في العمر لا تتغير هذه الاحتياجات كثيراً، لكنها تصبح أكبر. نريد المزيد من الطعام وأدراجاً مليئة بالثياب وبيتاً كاملاً مع سرير كبير ننام فيه وبعض الأحباب لنمرح معهم. عندما نولد، يترافق الطعام بشدي أو رضاعة وصوت أمنا المألوف المريح والمهدئ. وفي هذه المرحلة الأولى من الحياة لا يفرّق الطفل كثيراً بين الطعام وأمه والحب. فكل هذه الأمور تأتيه عادة في الوقت نفسه، وتمنحنا الشعور المريح نفسه.

ولا نبدأ بتمييز هذه الأمور عن بعضها البعض إلاّ مع تقدّمنا في العمر. عندئذٍ لا يأتي الطعام دائماً من الأم ولا يصدر العطف بالضرورة عنها ويُعطى الطعام مكان الحب وهلمّ جزأً. مهما تكن الظروف، يبقى الطعام مسألة نزاعية ونقطة نقاش: تطهوه أمّكم وتجعلكم تشعرون بالذنب إن لم يعجبكم، تُرسلون إلى النوم من دون أكل إذا أسأتم التصرف، أو يغيب الوالدان فيتم استرضاءكم بطعام تحبّونه. والأسوأ من هذا كلّهُ هو عندما تحتاجون إلى مَنْ يضمّكم أو يحبّبكم لكنكم تحصلون على الحلوى عوضاً عن ذلك، ما يعرّز الاعتقاد بأنّ الطعام والحب ليسا مترابطين فقط ولكن يمكن أيضاً استبدال الواحد بالآخر.

في مرحلة لاحقة من الحياة، تستخدمون الطعام بنفس الطريقة تقريباً، فتهدون مثلاً علبه شوكولا تعبيراً عن عاطفتكم أو لتهدئة شعوركم بالذنب لأنكم تأخرتم في القيام بالزيارة، أو تلتهمون كل ما تقع يداكم عليه بعد خلاف أو مشكلة مع الشريك أو الحبيب. الطعام الحلو المذاق هو بديل عالمي عن الحب، لكنّ الحب يغذّي النفس ويعطيكم شعوراً مريحاً في حين أنّ

الأطعمة الحلوة تفسد أسنانكم وتزيد وزنكم وتضعف مناعتكم.

إنّ الحب والغذاء العاطفي الذي نحاول إيجاداه من خلال الطعام هو الحب الذي يستحقّه كل إنسان فمن الضروري بالتالي أن تتعلّموا كيف تمنحون هذا الحب لنفسكم. من دون حب الذات ستبحثون إلى الأبد عن الحب في مكان ما خارج ذاتكم، وعندما تُصابون بخيبة الأمل أو تتعرّضون للنبذ والرفض، سيصبح الطعام البديل البديهي. عندما تكثون الاحترام والحب لذواتكم، لا تحتاجون إلى استخدام الطعام لتسكين ألمكم الداخلي أو لتحقيق الاكتفاء العاطفي.

الحوار بين الجسد والنفس: الطعام

تدلّ عاداتكم الغذائية وعلاقتكم مع الطعام على علاقتكم مع أنفسكم وعلى مدى تلبية احتياجاتكم العاطفية.

- أين وكيف تحصلون على الغذاء العاطفي؟ عن طريق الطعام أو عن طريق الحب؟
- عندما تشعر أنكم لا تلقون الاهتمام والرعاية أو تُنبذون عاطفياً، هل تلجأون إلى الطعام للحصول على التعزية؟
- هل تأكلون فقط عندما تشعرون بالجوع؟
- هل يتوقّف ما تأكلونه على شعوركم؟
- هل تأكلون الطعام نفسه عندما تكونون سعداء وعندما تكونون مكتئبين؟
- هل تشعر برغبة ملحّة في أكل أنواع معيّنة من الطعام في الأوقات المثقلة بالانفعالات والمشاعر أو عندما

تكونون قريبين من شخص معين؟

- هل يجعلكم الأكل تشعرون بالشبع العاطفي؟
- هل تستخدمون الأكل المسموح لكم والممنوع عليكم أكله كوسيلة للفت الانتباه إليكم؟
- هل تحرمون أنفسكم من الطعام (والغذاء) بالطريقة نفسها التي تحرمون أنفسكم بها من الغذاء العاطفي؟

لكي تعوا علاقتكم مع الطعام، من المفيد أن تسجلوا يوميات تبينون فيها: (أ) كيف تشعرون وب) ماذا ومتى تأكلون سيساعدكم هذا على فهم أنماطكم السلوكية.

الحساسية الغذائية

ازدادت أنواع الحساسية الغذائية بشكل هائل في السنوات الأخيرة. ويعود هذا، من الناحية الجسدية، إلى الازدياد الكبير للمواد الكيميائية المستخدمة في إنتاج الطعام ومعالجته. إن الكثير من الناس غير قادرين ببساطة على تقبل هذه الكيمائيات. وكلما زادت معالجتنا للطعام ابتعدنا عن شكل الطعام الذي كان موجوداً عندما تطوّر جسم الإنسان في الأصل، لذا فقد لا يكون من المستغرب ألاّ نتمكّن من التكيف مع المواد الغذائية المصنّعة. ولا شك أيضاً أنّ بعض الأطعمة، مثل القهوة والفسق (الفول السوداني) والمحار والقمح، يمكنها التسبب بردود فعل مبالغاً بها، كما أنّ العديد من البالغين يعانون من الحساسية على الحليب ومشتقاته، أو لا يستطيعون هضمها.

من ناحية ثانية، هنالك أيضاً قضايا نفسية مهمة، وأحياناً غير

واعية، قد يكون لها دور في الحساسية الغذائية، لا سيما القضايا المتعلقة بالسيطرة والقوة والنفوذ.

الحوار بين الجسد والنفس: الحساسية الغذائية

قد يكون للحساسية الغذائية أسباب جسدية، لكنها قد تخفي وراءها أيضاً العديد من الأسباب العاطفية.

● هل يجعلكم عدم قدرتكم على أكل أطعمة معينة تشعررون بأنكم مميزون لأنكم لا تستطيعون أن تأكلوا في أماكن معينة أو تأكلوا الطعام الذي يأكله الآخرون؟

● هل يجعلكم هذا تحظون بمزيد من الانتباه والاهتمام؟

● هل يكسبكم هذا سيطرة معينة؟

● عند رفضكم أطعمة معينة، هل ترفضون في الواقع أوجهاً معينة من أنفسكم؟

● هل من الأسهل إلقاء اللوم على الطعام بدلاً من النظر إلى سلوككم الشخصي؟

● يمكن أن تؤدي الحساسية على الطعام إلى إيقافكم عن اللعب، عن المشاركة في الحياة وعن التصرف بتلقائية. ماذا يمكن أن يحدث إن أنتم تركتم الأمور تجري على سجيئها وانضمتم إلى الآخرين؟

● ما مقدار حب الذات الموجود في إصابتكم بالحساسية الغذائية؟

● هل تحتاجون إلى ترك الحساسية تسيطر على حياتكم؟

الاضطرابات الغذائية

يحتل الطعام مكانة كبيرة في حياتنا، لذلك فمن غير المفاجيء أن نجد عدداً من الاضطرابات الغذائية. كما سبق لنا أن رأينا، يترابط الطعام والغذاء العاطفي ترابطاً وثيقاً الواحد بالآخر في أعماق لا وعينا، لذلك فإن الاضطرابات الغذائية ترتبط دائماً بمسائل الحب: حب الذات، القبول بالذات، كره الذات، نكران الذات، النبذ، الخسارة، إلخ.

كما أنكم قد تحاولون ملء فراغ داخلي بالطعام، يمكنكم أيضاً أن تنبذوا أو تنكروا احتياجاتكم وترفضوا بالتالي الطعام، بناء على الاعتقاد الخاطيء أنه كلما صغر الجسم قلّ التوق إلى الحب. ويرتبط الطعام أيضاً ارتباطاً وثيقاً بمسائل القوة والسلطة. ويرتبط الهضم بالشاكر الثالث وبوعي امتلاك قوة شخصية أو الافتقار إليها. كثيراً ما يقول الأشخاص الذين يعانون من البدانة إنهم يشعرون بأنهم يفقدون السيطرة على أنفسهم في وجود الطعام، في حين أنّ الأشخاص المصابين بفقدان الشهية المرضي anorexia يسيطرون على أنفسهم بشكل مفرط لدرجة أنهم يقضون على غريزة البقاء الموجودة لديهم.

البدانة

أصبحت البدانة اليوم مشكلة حقيقية. في الولايات المتحدة وحدها يعاني حوالي 127 مليون شخص من الوزن الزائد ويعاني 60 مليوناً من البدانة و9 ملايين من البدانة المفرطة، وقد أصبحت الآن معظم البلدان الغربية الأخرى تعاني من مشاكل مشابهة. ويبدو أنّ هذا الوضع قد تطوّر على أثر الضغط الاجتماعي الذي

يدعو إلى النحافة الزائدة تشبهاً بعارضات الأزياء: وهاتان الحالتان هما طرفا المشكلة نفسها. يعاني أكثر من تسعة ملايين طفل من البدانة في الولايات المتحدة، ما يعادل أربعة أضعاف العدد الذي سُجّل منذ أربعين سنة خلت. السمّنة عند الأطفال مصدر كبير للقلق إذ كلما ازداد عدد الخلايا الدهنية في الطفولة، ازداد احتمال بدانة هذا الطفل عند بلوغه، وازداد أيضاً الخطر على صحته بشكل عام إذ تؤدي البدانة إلى ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والسكتة. ليس الطعام السبب الوحيد للبدانة، إذ إنّ ببطء عملية الأيض يمكن أن يؤدي إلى زيادة غير ضرورية في الوزن، ولكن في معظم الحالات تكون علاقتنا بالطعام والحب هي المشكلة الأصلية التي تؤدي إلى السمنة.

للأكل تأثير مهديء رائع، فهو يخدر مشاعركم ويجعلكم تشبعون عاطفياً وشعورياً. وكلما ازدادت كمية طعامكم، تخدر إحساسكم، كما لو أنّ الطعام أصبح سدّاً في وجه أمواج الانفعالات والمشاعر التي تجتاحكم. وبالتالي، فإنّ الإفراط في تناول الأكل يحدث دائماً في أوقات الضغط النفسي أو انهيار العلاقات أو الحزن أو وفاة شخص عزيز أو الخوف أو الشعور بالذنب أو بالعار. وتذكروا أنّ معظم هذه المشاعر هي لا واعية.

قد لا تكونون مدركين لما تشعرون به أو لسبب تهافتكم على الأكل بهذا الشكل، ولكن لعلّ هنالك فراغاً كبيراً في داخلكم ترغبون في ملئه، والطعام هو الشيء الوحيد الذي يأتي بنتيجة. وقد تكون العاطفة التي تحتاجونها معروضة عليكم لكنّ الألم الداخلي يكون شديداً وعميقاً جداً بحيث يمنعكم من قبولها، فتجدون أنّ ملء الفراغ بتناول الطعام أكثر أماناً ولا يعرضكم

لاحتمال الرفض الذي يمكن أن تواجهوه في علاقة عاطفية. ثم إنَّ الإفراط في الأكل يؤدي إلى زيادة المفرطة في الوزن، ممَّا يبني جداراً يحمي الشخص من أي أسباب قد تُلحق به الأذى أو تؤدِّي إلى نبذه ورفضه، لكنّه يكبت أيضاً مشاعره الشخصية. قد يكون هذا الجدار طبقة حماية ولكن هنالك في الداخل شخص يتوق إلى أن يُحِبَّ ويُحَبَّ.

كثيراً ما يختبئ الحزن أو الشعور بالعار وراء الشهية الهوسية. تكسب العديد من النساء وزناً زائداً حول الوركين والفخذين على إثر تعرّضهن لاعتداء جنسي. بتغطية منطقة الأعضاء الجنسية تُحتجّز المشاعر تحت طبقات من الخوف وعدم الثقة بالغير.

من السهل على معظمنا أن نكبت مشاعرنا ونظهر مع ذلك بمظهر المنسجم مع ذاته، الواثق من نفسه، المسيطر على الأمور. أشارت مرّة صديقة لي ضخمة الجسم إلى أنّ معظم الناس يمكنهم إخفاء مشاكلهم النفسية ومشاعرهم المكبوتة في حين أنّها تحملها هي في الخارج على مرأى من الجميع. عليها النظر فقط في المرأة لتعرف أنّه لا يزال عندها مشاكل نفسية كبيرة يجب أن تعالجها.

الحوار بين الجسد والنفس: البداية

يمكنكم مساعدة أنفسكم بفهم علاقتكم بالطعام وكيف تحدّدت هذه العلاقة في طفولتكم.

- هل كنتم تتلقّون المأكولات اللذيذة (سكاكر وغيرها) بدلاً من الاهتمام؟

- هل كنتم تشعرون بالذنب أو بالعجز أمام الطعام؟
- بدلاً من التركيز على مساوئ البدانة، ابدأوا بالنظر إلى منافعها. حاولوا تدوين الأوجه التي ترضيكم في كونكم ثقيلي الوزن. تحققوا مما كان يحدث عاطفياً عندما بدأ وزنكم يزداد وحاولوا التواصل مع المشاعر المحبوسة داخلكم.
- ما الذي يخبئه الوزن الزائد؟
- ما الذي يسمح لكم ووزنكم الزائد بفعله أو بعدم فعله؟
- هل يجعلكم تشعرون بالأمان؟
- تخيلوا كيف سيكون شعوركم إن أصبحتم أخف وزناً وما هي مشاعركم حيال ذلك. هل تجعلكم الفكرة تشعرين بالتهديد أو بعدم الأمان؟
- هل تشعرين بأنه ليس لديكم مكان تختبئون فيه؟

فقدان الشهية المرضي anorexia

فقدان الشهية المرضي حالة قريبة من تجويع النفس حيث يستهلك المريض كمية ضئيلة جداً من الطعام لدرجة أن الجسم يبدأ بالاضمحلال، وترتبط هذه الحالة ارتباطاً وثيقاً بمسألة تلقي الغذاء والحب. نحن نتوق بشدة إلى تلقي الغذاء العاطفي والحب، لكننا لا نعترف بحاجتنا إلى ذلك الحب. يصيب فقدان الشهية بشكل أساسي المراهقين والشباب، ونجده خصوصاً عند الفتيات.

سن البلوغ هو إحدى الفترات الأكثر إيلاماً وتعذيباً في حياتنا وخصوصاً بالنسبة إلى الفتيات، اللواتي تبدأ أجسامهن

بالنزف وتبرز صدورهن ويتراكم عندهن مقدار أكبر من الدهون. في هذا العمر لم تعد الفتاة طفلة لكتها لم تصبح بعد شخصاً بالغاً؛ تريد البقاء نحيلة وغير ناضجة وتُمارس عليها الضغوط لتبدو كعارضة أزياء: إنه لصراع هائل. ناهيك عما يرافق ذلك من فقدان الثقة بالنفس والتوق لأن تُقبل من الآخرين وخجل شديد في ما يتعلّق بالمظهر والجسم وانعدام تقدير الذات، ولهذا كله ليس من المستغرب أن تتشوّه الصورة التي ترى بها الفتاة نفسها.

في حالة فقدان الشهية المرضي ينكر المريض ذاته ويتوق بشكل غير واع إلى الاختفاء، كما لو أنّ تضاؤل جسمه يؤدي إلى تضاؤل احتياجاته وحضوره أيضاً، ولا سيّما حاجته إلى الحب. يوقف هذا النكران للجسد عملية النمو الجسدي والجنسي، فيبقى الجسم كجسم طفل: غير ناضج وغير نام. ربما يكبر المراهق بسرعة أكبر من اللازم، أو أنّ الضغوطات الاجتماعية الممارسة عليه لكي يبدو بهيئة معينة أو يكون على نحو معين هي أشدّ وأقوى من اللازم.

الحوار بين الجسد والنفس: فقدان الشهية المرضي

كثيراً ما ينجم فقدان الشهية عن الشعور بعدم السيطرة على ما يحدث، ربما بسبب سيطرة الأهل أو المعلمين واستبدادهم، أو ظروف الحياة المتغيرة. رفض الأكل هو طريقة لفرض السيطرة كما أنّه طريقة لرفض المشاعر. فحيث لا يوجد تعبير عن العاطفة والانفعال، تكون السيطرة كاملة، وبدل رفض تغذية الجسم على إنكار شديد للحاجة إلى الغذاء العاطفي.

- هل تشعرين أنك لست على المستوى المطلوب وأنك لا تستحقون أن تحصلوا على الغذاء أو الحب؟
- هل تعتقدون أنه عليكم مساعدة الآخرين ونكران ذاتكم؟
- هل من الخطأ الاعتراف باحتياجاتكم الشخصية؟

الشراهة المرضية bulimia

الشراهة المرضية اضطراب غذائي معقد يقوم على الأكل بشراهة ومن ثم التقيؤ بحيث لا تحدث زيادة في الوزن، مع مرور فترات من رفض الأكل يليها اللجوء إلى الأكل سراً. نجد في هذه الحالة صراعاً بين الرغبة الشديدة في الظهور بمظهر الكمال والمثالية، مع جسم مثالي نحيل (ومن هنا تجويع النفس)، وبين توقي شديد وحب للحياة (ومن هنا الرغبة في الطعام). فينشأ عن هذا عدم رضا عن الذات، إن لم يكن كرهاً للذات، وشعور بالذنب.

إن الأكل بهذه الشراهة، لا سيّما في وسط الليل بعيداً عن الأنظار أو الاستمتاع بوجبة ثم تقيؤها بعد ذلك، يشير إلى مقدار الانفعال والشعور الذي يكبته الأكل. إنها محاولة يائسة لإبقاء السيطرة على مشاعرهم.

الحوار بين الجسد والنفس: الشراهة المرضية

نظراً إلى أن التقيؤ يدلّ على الخوف من قبول الغذاء، أو نبذ عميق لاحتياجاتكم الشخصية، فلا بدّ لكم من التفكير في ما تنكرونه بالضبط وفي المشاعر التي تنبذونها بهذا العنف.

- ما هي المشاعر التي تتقيأونها قبل أن تؤثر فيكم؟
- أي جزء من أنفسكم ترفضونه بهذا العنف؟
- هل تحاولون أن تكونوا ما لستم عليه؟

عملية الهضم

الفم

للفم وظيفتان رئيسيتان: الإدخال والإخراج. الفم هو المكان الذي يلتقي فيه العالمان الداخلي والخارجي. هو منطقة استقبال تفحص فيها وقائع الحياة قبل السماح له بالمرور، وهو أيضاً قاعة مغادرة للانفعالات والأفكار والمشاعر. بواسطته تقبلون وتبتسمون وتزمجرون وتبصقون وتمضغون وتعضون، وبواسطته أيضاً تتكلمون وتغنون وتهمسون وتصرخون. تدخلون واقعكم ثم تبصقونه من جديد عندما يفقد طعمه.

وبالتالي فإن مشاكل الفم تدل من الناحية النفسية على الواقع الذي تعيشونه أو على الانفعال الذي تعبرون عنه.

الفم هو المكان الذي يبدأ فيه جهاز الهضم. ينبه العض والمضغ والتذوق إفراز العصارات الهضمية، لكن الطعام ليس الشيء الوحيد الذي عليكم هضمه. قد تشير مشاكل الفم إلى وجود صراع متعلق بتقبلكم لواقعكم: للأحداث أو العلاقات في حياتكم التي قد لا يكون مذاقها طيباً.

الحوار بين الجسد والنفس: الفم

يطلق المضغ عملية الهضم. بواسطة المضغ تفتتو الطعام

والمعلومات إلى أجزاء يمكن استخدامها. والطريقة التي تفعلون بها هذا هي دلالة على موقفكم تجاه الحياة: قضم قطع كبيرة أو صغيرة، المضغ بسرعة أو أخذ وقت طويل لمضغ كل لقمة.

- هل تستمتعون بقضم الحياة قضمًا؟
- هل تكون «لحمتكم أحياناً أكبر مما تستطيعون مضغه»؟
- أو تفضلون السير بحذر، لكنكم ربما لا تقبلون دائماً التحدي أو تسعون لبلوغ آفاق جديدة متقدمة؟
- إذا كنتم تبلعون الطعام من دون مضغه جيداً أو تفتيته، فهل تميلون أيضاً للدخول أو التورط في أمور من دون الانتباه إلى التفاصيل؟
- هل تحاولون «بلع» واقعكم من دون تذوقه؟
- أو تبلعون واقعاً لا يعجبكم؟
- هل تأخذون وقتاً طويلاً لتمحيص الأمور (مضغها جيداً) وربما تنهمكون في التفاصيل بحيث لا ترون الصورة الإجمالية؟
- هل الأكل ببطء شديد طريقة للإبقاء على سيطرتكم على الأمور، ربما بترك الآخرين ينتظرونكم؟
- في أثناء ذلك، هل يفوتكم اختبار الحياة والدخول في تجربتها، أو التصرف بتلقائية؟
- الفم هو أيضاً مركز اتصالات أساسي تعبّرون فيه عن مشاعركم عبر استخدام الصوت والشفيتين.
- هل تقبلون الشخص الذي تريدون تقبيله؟

- أو تريدون في الحقيقة أن تهمسوا أو تصرخوا؟
- يمكن للمشاعر أن تُحبس في الفم - مثلما تُحبس في الحلق - إذا كان من غير المناسب أو غير اللائق التعبير عنها، مثلما يحدث عندما تضطرون إلى «ضبط» لسانكم أو «العضّ عليه».
- هل تُحتجز مشاعركم في فمكم؟
- هل تصعد إلى الفم لكنكم لا تستطيعون إخراجها؟
- الفم هو المكان الذي تعبّرون فيه بصراحة عن آرائكم ومشاعركم. هل هذا ما يحدث؟
- هل أنتم قادرون على التعبير بصدق أو أنكم تخفون مشاعركم الحقيقية؟
- تشير تقرّحات الفم إلى أنّ هنالك ما يزعجكم أو يتأكلكم، ويجعلكم تشعرون بالغضب أو بأنكم تتعرضون للهجوم.
- هل تتأثرون بمشاعر سلبية أو غاضبة غير معبر عنها؟
- هل تتأكلكم هذه المشاعر وتجعل فمكم متقرّحاً مؤلماً؟
- ما الذي يؤلمكم حقاً؟
- ما أو من الذي يملك هذا التأثير السلبي عليكم؟
- هل يتأكلكم القلق أو الخوف؟

تقرّحات الشفّة (Herpès)

الهربس herpès عدوى فيروسية تتسبب بظهور بثور حول الفم يمكن إيجادها أيضاً في الأعضاء التناسلية. قد تفاقماً البثور مخلّفة ورائها تقرّحات. من الصعب منع ظهور هذه البثور كلياً،

لكن ظهورها يرتبط دائماً بفترات الضغط النفسي. ونظراً إلى تأثير الهربس تأثيراً مباشراً في العلاقات الحميمة، فقد يكون من المفيد أن تتحققوا من شعوركم حيال هذه الحميمية أو مما إذا كنتم مع الشريك المناسب والتفكير في ما يجعلكم تشعرعون بالوجع وبالميل إلى الانعزال.

ظهرت التقرحات على شفتيّ آني بعد يومين من ذهابها في رحلة شهر العسل. وبعد أن بدأت البثور بالاختفاء بوقت قصير ذهبت إلى المستشفى وهي تعاني من التهاب اللوزتين. الرسالة هنا بسيطة وواضحة: أثار الزواج الجديد قضايا كبيرة تتعلق بالحميمية لم تعرف آني كيف تتعامل معها، ممّا جعلها تضع لافتة كبيرة تقول «لا تقترب». ولقد أعطاهما ظهور هاتين الحاليتين الوقت اللازم للتكيف مع الوضع الجديد. يعرف الغضب المكبوت جيداً كيف يعبر عن نفسه بهذه الطريقة، وقد يكون غضباً من أنفسكم أو من شخص آخر.

راجع أيضاً: جهاز المناعة، الهربس، الفصل 10.

اللسان

يتعرّف اللسان على أربعة أطعمة فقط: المالح والحامض والحلو والمرّ. مع ذلك، يمكننا من هذه الأطعمة الأربعة جمع ذكريات عن عدد لا يُحصى من النكهات التي تبقى معنا طوال العمر.

الحوار بين الجسد والنفس: اللسان

تنتج النكهة عن مرور الهواء من الفم إلى الأنف، فإذا كان

الأنف مسدوداً لأي سبب من الأسباب، نفقد عادة حاسة التذوق.

- هل لموضوع ما طعم كريه؟
 - هل يجعلكم هذا تتراجعون؟
 - هل يترك طعاماً مرّاً في فمكم؟
- يُستخدم اللسان أيضاً في التعبير والنطق السليمين والواضحين.

- إذا كنتم «تعضون على لسانكم»، فهل تحجمون عن قول شيء ما؟
- هل تعضون على مشاعركم لإبقائها في الداخل؟
- هل تبوحون بأكثر من اللازم؟
- هل لسانكم لاذع أو جارح؟

الأسنان

تظهر الأسنان بالتزامن مع ابتداء الطفل بالذّب على الأربع. ويدلّ ظهورها على مرحلة الفطام والابتداء بتناول الأطعمة الجامدة. وبالتالي يمكن ربط مشاكل الأسنان بمسائل التبعيّة وتأكيد الاستقلالية، لا سيّما عن الأم - ويمكن أن ينطبق هذا على الراشدين والأطفال على حد سواء. تسمح لكم الأسنان بالأكل وإدخال الغذاء إلى الجسم وتلقّي الحب على شكل طعام. وقد تكون الأسنان المتسوسة دلالة على استبدال الحبّ بالمأكولات الحلوة المذاق ما يؤثر سلباً في صحتكم.

الأسنان هي أشبه ببوابات تحمي مدخل كياناتكم. هنا

تمسكون بإحكام وتسيطر على الأمور، أو تطبقون أسنانكم بشكل مُحكّم بحيث لا يدخل أو يخرج شيء من بينها. ويرتبط هذا باحترام حدودكم، حيث تميّزون الأمور وتحدّدون ما سوف تُدخلونه الجسم أو ترفضونه. قد تشعرون أنّ شيئاً ما قد نال منكم وهو يضعف دفاعاتكم، ويترككم بلا حماية مع فقدان استقلالكم. في نقطة الاستقبال الأولى هذه نجد نفوراً وممانعة، فساداً وتقرّحاً، ألماً في التلقي (في الأخذ).

تطبقون أسنانكم بإحكام فتبدون جدّيين، لذا فقد تشير مشاكل الأسنان أيضاً إلى الحاجة للانخراط والمشاركة أكثر، أو إلى الحاجة لترك الأمور في حالها وللإسترخاء. على سبيل المثال، عانت ماري من مشاكل في أسنانها وكانت أيضاً مستاءة جداً وغاضبة من أمّها، التي كانت تحاول التحكّم بحياتها. أرادت ماري بناء حاجز بينها وبين أمّها، لكنّ هذا الحاجز كان يتقوّض باستمرار. كما احتاجت أيضاً إلى التعبير عن مشاعرها والتحدّث إلى أمّها، بدلاً من أن تطبق أسنانها بقوة وتأمّل بأن تبتعد أمّها وترحل.

الحوار بين الجسد والنفس: الأسنان

تشير الأسنان أيضاً إلى ما إذا كان الواقع الذي تمضغونه وتهضمونه مغدياً لكم أو مضرّاً بكم.

- هل تحتاجون إلى التمييز أكثر بين ما هو مفيد وما هو مؤذ لكم؟

تسمح الأسنان أيضاً بتوضيح التواصل. يمكنكم التكلّم من

دون أسنان لكنّ الكلمات ستكون عندئذٍ غير مفهومة .

• هل أنتم واضحون في كلامكم؟

• هل تقولون ما تعنونه حقاً؟

يدلّ الخراج في السنّ على وجود شيء ما يؤثّر فيكم سلباً ويتسبّب الآن بعدوى - ربما حزن أو شعور بالذنب مرتبط بقضية الأم - الطعام - الحب .

• هل تشعرون أنّكم منبوذون مرفوضون أو لا تتلقّون الغذاء الكافي؟

الخراج هو تحرير للطاقة السلبية وتُظهر الأسنان المتسوسة والخراجات ربما أنّ هناك مشاعر غير معبر عنها، مثل العدوانية والإحباط والخوف، تُحدث تقيحاً أو التهاباً في الداخل .

صرير الأسنان تعبير عن الإحباط أو القلق يشير إلى تراكم الضغط النفسي أو التوتر الانفعالي أو العدوانية المكبوتة واحتجازها في الفكّ . عند الأطفال، يدلّ هذا ربما على وجود مشاعر مكبوتة مناهضة لأحد الوالدين أو لكليهما معاً، أو عدم أمان أو خوف في البيت أو في المدرسة . وصرير الأسنان ردّ فعل غير واع للضغط النفسي، لذلك فإنّ الاسترخاء العميق أو العلاج النفسي قد يسمحان برفع ذلك اللاوعي إلى مستوى الوعي، حيث يمكن معالجة المشكلة بسهولة أكبر .

اللثة

تثبت اللثة الأسنان في مكانها، فتؤمن لكم القوّة والأمان

اللذين يسمحان لكم بتوكيد تشبثكم ومثانتكم أو مضغ الأمور والتفكير بها ملياً.

يشير تراجع اللثة عن الأسنان إلى ضعف العزيمة والتصميم، وتراجع الثقة بالنفس، والتخلي عن القوة والسلطة أو فقدانها، وكثيراً ما يحدث ذلك مع التقدّم في السن أو عند التقاعد.

الحوار بين الجسد والنفس: تراجع اللثة

يمكن أن يشير تراجع اللثة عن الأسنان (أو تقلصها) إلى عدم وجود قوة للتمسك بالواقع، كما لو أنّ الثقة بالنفس تضعف في داخلكم. وإذا كانت اللثة متورّمة وتنزف فهذا يعني وجود صراع أو اضطراب عاطفي.

- هل تشعرون بالأمان وبالقدرة على التمييز بين ما تريدون وما لا تريدون؟
- هل أنتم قادرون على الالتزام والتشبّث بمعتقداتكم أو أنّكم تدعون عادة للآخرين؟
- اللثة جزء من الفك، وهي على وجه الخصوص تعبير عن الغضب أو العدوانية. هل تشعرون بالعجز في وجه المخن؟
- هل تحديد حدودكم الشخصية يتطلب منكم جهداً فائقاً؟

الفك

عندما تطبقون فككم بإحكام، تحاولون ألا تفقدوا صبركم أو تعبّروا عن شيء غير ملائم أو لائق، كالغضب مثلاً، لكن ذلك يغلق أيضاً فمكم بحيث لا يدخله شيء.

الحوار بين الحسد والنفس: الفك

يستطيع الفك حبس مشاعركم وإبعاد الجميع عنكم.

- ما الذي يمكن أن يحدث لو أرخيتم فككم؟
 - هل ستدقق الانفعالات والمشاعر غير المقبولة؟
 - أو أنكم ستدعون شيئاً ما يدخل وهو شيء كنتم تحاولون إبقائه خارجاً؟
- يشير الفك الثابت غير المتحرك إلى أنكم تحبسون مشاعركم أو دموعكم أو تكبتون غيظكم وغضبكم.
- هل تحاولون الحؤول دون حدوث شيء ما؟
 - هل تشعرون أنه عليكم إبقاء فمكم مطبقاً لأنكم تقولون دائماً ما ليس في محله أو تبوحون بأكثر من اللازم؟
 - هل أنتم مستاءون ومضطربون لكتكم لا تستطيعون التعبير عن مشاعركم؟

الحلق

الحلق جسر باتجاهين، يصل بين الرأس والجسم، بين العقل والقلب وللحلق دوران رئيسيان: تقبل الهواء والطعام والشراب والواقع؛ والتعبير عن أفكاركم ومشاعركم والبوح بها إلى الخارج. في هذا الفصل نهتم بشكل أساسي بدور الحلق في الهضم. راجع الفصل 11 لمعرفة المزيد حول الدورين التنفسي والتعبيري للحلق.

البلع شكل من أشكال الالتزام: فعندما تبلعون شيئاً ما،

فإنكم ستهضمونه من دون شك. أما عندما يكون الطعام في الفم فإنه يخضع لسيطرتكم الواعية - يمكنكم أن تقرروا بصفه إذا أردتم - لكنكم عندما تبلعونه تتنازلون عن سيطرتكم. لذلك نجد هنا مشاكل تتعلق بقوة الإرادة وبالحمز، الاختناق أو الغص بالطعام، أو الشعور وكأنكم تُلقَمون قسراً، هما أيضاً مشكلتان تتعلّقان بالإرادة الشخصية.

بالطريقة نفسها التي تبلعون بها الطعام، تبلعون أيضاً واقعكم الأفكار والآراء والمشاعر والأحداث والتجارب. وقد يشمل هذا أيضاً «بلع» مشاعركم أو شكوككم أو مخاوفكم أو غضبيكم.

البلع يعني السماح بحدوث التغيير. يمكنكم مقاومة التغيير بإغلاق الحلق، أو يمكنكم منح ثقتكم والانفتاح للتغيير. أن «نبلع» شيئاً هو أن نقبل به ونصدقه - عندما تبلعون واقعكم تقبلون بدخوله إلى كيانتكم. وإذا كان هذا الواقع غير مقبول فقد تضطرون إلى الدفع بقوة عند البلع، أو ربما تُصابون بتورم أو بالتهاب في الحلق.

الحوار بين الجسد والنفوس: الحلق

إذا كنتم تعانيون من مشاكل في الحلق، اطرحوا على أنفسكم هذه الأسئلة:

- هل تبلعون كرامتكم؟
- هل تبلعون مشاعر جارحة مثل الشعور بالفشل أو العار أو الذنب أو الخيبة؟
- ما الذي لا تريدون بلعه؟

• ما الذي يسبب لكم الألم والتقرح والالتهاب؟

أنتم لا تريدون ربما بلع واقعكم، أو تريدون كبت الكثير من مشاعركم، لا سيّما إذا كانت غير مقبولة أو غير لائقة. ويتسبب هذا الكبت بقدر كبير من التوتر والضغط النفسي، ويمكنه التأثير سلباً في بقية جهاز الهضم، ما يتسبب بعسر هضم أو إسهال أو إمساك.

المعدة

تواصل عملية الهضم في المعدة، حيث تساعد العصارات التي يفرزها الكبد والبنكرياس والمرارة. الهضم هو القدرة على امتصاص ما تحتاجون إليه وإفراغ أو طرح ما لستم بحاجة إليه، على الصعيدين الجسدي والنفسي، والهضم السليم يعني القدرة على تلقي الغذاء (عن طريق الطعام وعن طريق الآخرين) والسماح لذواتكم بأن تتغذى (أخذ ما تحتاجون إليه). ومن دون هذا، يمكن أن تسود باستمرار حاجة ملحة للغذاء أو توق لتلبية الاحتياجات المكتومة أو نكران ونبذ قويّان لهذه الاحتياجات.

وهنا تكون ردة فعلكم على ما أكلتموه إما مؤيدة، فتواصلون عملية الهضم، أو رافضة، فترفضون الغذاء أو تتقيأونه.

ينجم عسر الهضم عن القلق والضغط النفسي بقدر ما ينجم عن الأطعمة غير المناسبة. المعدة هي المكان الذي تخفون فيه القلق وهذا ما يسبب اضطراب الأنزيمات الهضمية. ويُستخدم الطعام دائماً لتهدئة ذلك القلق. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى المزيد من المشاكل الهضمية، أو إلى زيادة الأكل في محاولة لتهدئة هذا القلق.

الشهية

يرمز الأكل والبلع إلى قبول الواقع الذي نعيشه واستيعابه، مثلما رأينا في مستهل هذا الفصل. وقد تكون الشهية الزائدة علامة صحية تدلّ على زيادة استهلاك الطاقة، لكنها قد تكون أيضاً بديلاً عن العاطفة، فتشير إلى عدم أمان داخلي أو خوف أو شعور بالذنب أو رغبة غير معبر عنها، ويكون الأكل هنا محاولة لملء فراغ داخلي عميق. وقد يزيد الطفل من أكله ليحصل على تشجيع ومحبة والديه لأنّ الحب الذي يحتاج إليه في الحقيقة ليس في متناوله. وتشير الشهية النهمية إلى شخصية تلتهم المعلومات أو التجارب أو العلاقات، لكنها قد تغفل مع ذلك عن الحكمة التي تُكسبها هذه الأمور وذلك بسبب استهلاكها بسرعة أكبر من اللازم.

أما فقدان الشهية فقد يعني فقط أنّ طاقتكم مطلوبة في مكان آخر من الجسم، مثلما يحدث عندما تصابون بالمرض. من ناحية ثانية، يمكن لفقدان الشهية أن يشير أيضاً إلى انسحاب وانعزال في الداخل، وهي حالة نراها مثلاً عند الأشخاص الذين يعيشون انهياراً في علاقاتهم ويمضون أياماً عدّة من دون طعام.

عند الأطفال، قد ينجم فقدان الشهية عن التعرّض لمضايقة زميل أكبر منهم في المدرسة أو عن فقدان الثقة في النفس أو عن جرح عاطفي. كما يمكن لتراكم الضغط النفسي أن يؤثر سلباً في الشهية.

عسر الهضم والحرقة

قد ينتج عسر الهضم والحرقة عن تناول طعام غير صحي أو طعام يصعب على الجسم هضمه (مثل الحليب ومشتقاته إذا كنتم

تعاونون من حساسية عليها). ويمكن أيضاً أن تحدث هاتان الحالتان عندما يكون الواقع الذي تهضمونه مرّاً أو حامضاً أكثر ممّا ينبغي، أو أكثر من قدرتكم على الاحتمال. أو إذا كان القلق يملأ معدتكم ويغمر جدرانها بالعصارات الحمضية.

الحوار بين الجسد والنفس: عسر الهضم والحرقنة

إذا كان عسر الهضم مشكلة تعاون منها، حاولوا اكتشاف ما الذي يزعجكم.

- ما هي المشاكل التي تلبعونها؟
- ما هي المشاعر المرّة أو المقلقة إلى هذا الحدّ التي لا تعبرون عنها؟
- هل يشتعل قلبكم غيظاً بسبب شيء أو شخص ما؟

الغثيان

يشير الغثيان إلى أنّ هناك ما يحرك مشاعركم بعنف وبطريقة خاطئة، ما يجعلكم ترغبون في تقيئه. الغثيان تعبير جسدي عن النبذ والرفض أو حتى عن النفور والاشمئزاز - ثمة شيء لا تريدون استيعابه أو التعامل معه.

الحوار بين الجسد والنفس: الغثيان

- هل هناك ما يجعلكم تشعرون بالاشمئزاز؟
- هل تنبذون وترفضون ناحية معينة من أنفسكم؟
- ما الذي يجب تغييره في تلك الناحية لكي تقبلوها؟

قرحة المعدة

هذا مثال جيّد عن عوامل مختلفة تتضافر معاً تسبّب مشكلة صحيّة. كثيراً ما تنجم قرحات المعدة عن فيروس محدد لكنها تحدث دائماً عندما تكونون تحت ضغط نفسي شديد ويكون الواقع الذي تتعاملون معه قد أصبح مزعجاً لدرجة أنّه يبدأ بالقضاء على آلية الكفاح والمواجهة عندكم. إنكم تبلعون ربما قدرأ كبيراً من الحموضة والمرارة التي يتسبّب لكم بها الآخرون، أو أنّ مشاعركم تتآكلكم.

تتفاقم القرحات نتيجة عمل العُصارات الهضمية، لكنّها تظهر عادة عندما تكونون تحت ضغط شديد أو في حالة من القلق الشديد بسبب الأوضاع المالية أو العمل أو العلاقات أو الشعور بالذنب أو بالعار. القلق هو كلمة السرّ هنا - قد يبدو وكأنّ القلق نفسه ينهش فيكم. ويخلق كل هذا الوضع البيئة المثالية للفيروس. تولّد القرحة شعوراً بأننا مكشوفون ومعرّضون للأذى، كما لو أنّه لا مكان لنا نختبئ فيه. وقد يكون هنالك أيضاً عدوانية مكبوتة، رغبة في الأخذ بالثأر أو بقذف أحدهم بكلمات حادة جارحة. وهنالك كذلك رغبة عميقة في تلقّي الرعاية والعناية والاهتمام والتهلّة، والعودة إلى الأمان الذي تولّده رعاية الآخرين لنا - ونرى هذا في تناول طعام الأطفال كشكل من أشكال العلاج.

الأمعاء

لا يقتصر عمل الأمعاء فقط على هضم وامتصاص العناصر الغذائية وتحضير المواد غير المرغوب بها للخروج من الجسم.

فالأمعاء هي أيضاً المكان الذي تمتصون وتستوعبون فيه تفاصيل واقعكم. في الأمعاء تعالجون «أموركم»، وتهضمون ما أدخلتم إلى كيانكم وكذلك استجاباتكم المختلفة. تتصل المشاكل المعوية إما بالضغط والتوتر من حياتكم اليومية أو بطبقات أعمق من الخوف أو الشعور بالذنب أو الحزن التي تمنعكم من التحرر من المشاعر المكبوتة وترك الأمور تأخذ مجراها. ويولد حبس المشاعر هذا توتراً وعدم ثقة بالآخرين، أو خوفاً من العفوية.

البطن هو مركز الشعور والحدس أو حيث يمكنكم أن تصابوا بجرح عاطفي. يمكن للمشاعر أن تُحتجز في الأمعاء فلا تجد تعبيراً لها ولا تُحرَّر. قد يكون بطنكم بارزاً ممتلئاً بالانفعالات وبالمشاعر المكبوتة أو غائراً كرد فعل على فراغ عاطفي. إذا عرفتم كيف تتعاملون معه، فإنَّ البطن يصبح مركز قوّة وقدرة كبيرتين ولكن إذا لم تتمكنوا من التواصل مع قوتكم الداخلية، فإنّه يصبح مكان حاجة وفراغ.

يحدث القسم الأكبر من الهضم والامتصاص في المعى الدقيق ويساعد الكبد والبنكرياس والمرارة في هذه العملية. هنا تفتت المعلومات الواردة إلى أجزاء صغيرة وتُتخذ القرارات بشأن ما يجب فعله بكل جزء. إنّها عملية تحليل وتفصيل وتمييز. وتشير المشاكل في هذه المنطقة إلى موقف مفرط في التحليل أو موقف وسواسي، أو إلى عدم قدرة على التمييز بين ما نحتاج إليه حقاً وما لا نحتاج إليه.

في المعى الغليظ تنتهي المسألة وتصبح جاهزة لكي تفرَّغ وتطرَّح خارجاً. هذه المنطقة هي منطقة الإفراغ والتحرير والإطلاق، لذلك فإنَّ المشاكل هنا ترتبط بالتشبُّث بما قد أتى

بغرضه وانتهى. قد يكون هنالك أسى أو حزن والتشبّث بهذه المشاعر يطيل مدة الألم؛ أو خوف من ترك الأمور تأخذ مجراها، ربما بسبب انعدام الثقة.

فطريات الـ candida

تظهر فطريات الكانديدا في المناطق الدافئة والرطبة، مثل الفم والأمعاء والمثانة والمهبل. تعيش هذه الفطريات عادة بشكل متوازن في الجسم، لكنّ هذا التوازن يمكن أن يختل بسهولة، إما نتيجة الضغط النفسي المفرط أو تناول المضادات الحيوية أو حبوب منع الحمل، التي يمكنها إضعاف جهاز المناعة. ونظراً إلى تزايد هذه العوامل في حياتنا فقد تزايدت أيضاً حالات الإصابة بالفطريات. وقد أتهمت هذه الفطريات بكونها سبباً للعديد من العلل والأمراض التي تتراوح من الاكتئاب إلى المشاكل السلوكية، إذ يُقال إنّها قادرة على الانتقال إلى أعضاء وأجهزة مختلفة في الجسم. ولكن يختلف الأطباء حول هذا الأمر وبالتالي لا بدّ من المزيد من الأبحاث. يمكن للفطريات أن تنمو في الجسم لسنوات عدّة من دون أن تتسبب بتأثيرات ظاهرة، لذا فليس من السهل دائماً تشخيصها.

الحوار بين الجسد والنفس: الكانديدا

يشير وجود هذه الفطريات في جهاز الهضم إلى أنّ هناك شيئاً أو شخصاً يغزوكم نفسياً/ عاطفياً وتشعرون بفقدان سيطرتكم على الأمور. ويعني هذا أيضاً أنّ البيئة التي تعيشون فيها قد اضطربت أو تشوّشت أو اختلّ توازنها، ما يسمح لطاقات أخرى بالدخول والبقاء و«أخذ راحتها».

- هل تشعرون بعدم الأمان؟
- هل يتآكلكم شيء ما في الداخل؟
- هل انعدم اتصالكم بقوتكم ومرونتكم الداخليتين؟
- ما الذي تحتاجونه لاستعادة استقراركم؟

التهاب القولون التقرّحي أو تقرّح القولون

التهاب القولون التقرّحي التهاب يصيب المعوي الغليظ ويتسبّب بسوء امتصاص العناصر الغذائية وبالألم والنزف والتقرّح وصعوبات في الإفراغ. وتنتج هذه الحالة عن حساسية أو عدوى، لكنّها قد تظهر أيضاً نتيجة للضغط النفسي ويرتبط هذا الالتهاب على وجه الخصوص بتراكم التوتّر والانفعال والتمسك بمشاعر حادة مثل الغضب.

المعوي الغليظ هو المنطقة التي تتجمّع فيها موارد من القوّة الشخصية، ولكن إذا شعرت أنّ هنالك ما أو من يعيقكم أو يسحقكم، فقد تشعرون عندئذٍ بالعجز والتملّل.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب القولون التقرّحي

إذا تمكّنتم من إيجاد طريقة للتخلص من التوتّر والغضب والإحباط، فقد تجدون عندئذٍ سهولة أكبر في الاتصال مجدداً بمواردكم الداخلية.

- هل تُبقون الغضب في داخلكم بدلاً من التعبير عنه؟
- إذا كانت مشكلتكم مرتبطة بالضغط النفسي، فلماذا إذن تضغطون على أنفسكم إلى هذا الحدّ؟
- ما الذي تحاولون إثباته؟

- إذا كان الالتهاب ناتجاً عن حساسية أو عدوى، فما هو ذلك الأمر أو الشخص الذي ينفذ إلى داخلكم ويؤثر فيكم إلى هذا الحد؟

الإفراغ

القولون العصبي IBS

تتسبب هذه الحالة بألم حاد في البطن وغازات وحالة من الإمساك و/أو الإسهال. وهذه الحالة المرضية هي مشكلة عصبية أكثر من كونها مشكلة معوية، فالأعصاب هنا تتسبب بانقباض العضلات وتشنجها. ويشكل القلق والضغط الانفعالي دون أدنى شك، سبباً رئيسياً في ظهور هذه الحالة، ومن أسبابها الأخرى الاكتئاب والشعور باليأس والعجز والشعور بأننا لسنا بالمستوى المطلوب.

تعلمتم ربما في طفولتكم أنّ تشدوا عضلات بطنكم عند تعرّضكم للضغط النفسي، وهذا الأمر ردّ فعل لا إراديّ طبيعيّ، يؤدي إلى انقباض العضلات. أو قد تخبثون ربما في هذه المنطقة بالتحديد مخاوفكم وهمومكم التي لا تعبرون عنها، ما يولّد تشوهاً في العضلات. وقد يكون هناك خوف شديد أو نقص ثقة في النفس أو عصبية ناجمة عن مواجهة المجهول. وتؤثر العلاقات أيضاً في القولون، ولا سيّما القضايا المتعلقة بالحميمية والأمان.

الحوار بين الجسد والنفس: القولون العصبي

ترتبط هذه الحالة بالحفاظ على القوة والحدود، أو بالتخلي عن السيطرة.

- أي جزء منكم يتعرّض للتشوه - ربما من الخوف أو القلق؟
- ما الذي تحتاجونه لتقويم هذا الجزء، أو إزالة التوتر؟
- أي ضغط نفسي يجب التفريغ عنه وإزالته؟

الإمساك

المسهّلات هي أكثر أنواع الأدوية مبيعاً بين الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبيب، حيث إنّ الإمساك داء شائع جداً - شائع لدرجة أننا أصبحنا نعتبره طبيعياً جداً. لا شك في أنّ ازدياد استهلاك الأطعمة المكررة والمعالجة هو أحد الأسباب الرئيسية للإمساك، وكذلك تراجع النشاط البدني وممارسة الرياضة، لكنهما ليسا السببين الوحيدين.

يرتبط العديد من المشاكل المتعلقة بالإفراغ بمرحلة الطفولة. فكما أوردنا آنفاً، يستعمل الطفل طريقتين رئيسيتين للسيطرة على والديه والتحكّم بهما: من خلال رفض أو قبول الطعام الذي يقدمانه له، أو من خلال رفض دخول الحمام. الممارك التي تدور بين الطفل ووالديه حول استخدام النونية potty ليست بالأمر النادر - يُجبر بعض الأطفال على الجلوس على النونية لساعات، في محاولة الوالدين فرض إرادتهما عليهم. حركة الأمعاء فعل استسلام؛ والإمساك فعل تمسك بالقوة والسلطة.

يحمل الطفل معه إلى عمر البلوغ والرشد كل ما تعلمه في عمر الطفولة، فيحلّ محلّ الأب أو الأم أو أي رمز أبوي آخر في الطفولة، الزوج (أو الزوجة) أو رب العمل أو أي رمز آخر للسلطة. يرتبط الإمساك بالشعور بالعجز أو بالخوف من السلطة أو بفقدان السيطرة، ويمارس السلطة في المجال الوحيد المتاح.

ويحدث الإمساك خصوصاً في أوقات المشاكل المادية أو الخلافات في العلاقات الشخصية أو في السفر، إذ إنها أوقات تشعرون فيها بقدر أكبر من عدم الأمان وعدم الاستقرار: تريدون الاحتفاظ بكل شيء على حاله، لأنكم لا تعلمون ما الذي سيحدث بعد ذلك.

تنقبض عضلات الشرج من الخوف أو الغضب. تخبثون مشاعركم «بالجلوس» عليها. عند قراءتكم لهذه الكلمات، شدوا عضلاتكم الألوية (عضلات المؤخرة) ولاحظوا الشعور الذي ينتابكم عندما تفعلون ذلك. مع الإمساك يأتي إمساك وكبت للشعور، ويزيد الانشغال الدائم من شدة الإمساك. تحتاج الأمعاء للوقت لكي تفتح، ولكن إذا كنتم في حركة دائمة - تتناولون فنجان القهوة بسرعة ثم تخرجون من البيت - فإنها تنغلق مجدداً. ارخوا الآن إرادياً عضلاتكم الشرجية ولاحظوا الفرق.

إذا تعلمتم كيف تكونون أكثر مرحاً و عفويةً فستحققون تقدماً هائلاً في التفريغ عن هذا الوضع. إلا أن أهم ما في الأمر هو أن تتعلموا كيف تعبرون عن مشاعركم وأن تتجاوزها ولا تتمسكوا بها بعد التعبير عنها. القضية الأكثر عمقاً وأهمية هي الثقة، الثقة بأن كل شيء سيكون على ما يُرام، الثقة بالأشخاص من حولكم، الثقة بأن الأحداث ستجري كما هو مقدر لها حتى من دون سيطرتكم أو تحكمكم، الثقة بأن الكون سيدعمكم ويساندكم.

الإمساك هو أساساً عجز أو رفض لا واع لترك الأمور تأخذ مجراها وعدم التثبيت بالمشاعر والانفعالات - والكلمة الفعالة هنا هي «لا واع». لا أحد يريد أن يكون مصاباً بالإمساك! يشكّل

الإمساك انقباضاً وتشبثاً وانغلاقاً على الصعيد العضلي ويشير إلى انقباض وانغلاق على الصعيد النفسي.

الحوار بين الجسد والنفس: الإمساك

عندما تتمسكون بشيء فذلك يعود عادة إلى خوفكم من ترك الأمور تفلت من عقالها، وحدث أشياء خارجة عن سيطرتكم. من يعاني من الإمساك يعاني أيضاً من عدم الثقة بالمجهول أو الخوف منه، ما يؤدي إلى انغلاق مُحكم من أجل التمسك بما هو مألوف، وبما يُشعره بالأمان والسلامة.

- بماذا تشبثون وتتمسكون، وما الذي قد يحدث لو أفلتم الأمور من قبضتكم؟
 - ما الذي قد يحدث لعلاقاتكم أو عملكم إذا تخليتكم عن سيطرتكم وتركتم الأشياء على سجيئها؟
 - ما الذي تحتاجونه لتكوين ثقة أكبر في المجهول؟
- راجع أيضاً: المستقيم.

الإسهال

يمكن أن ينتج الإسهال عن عدوى جرثومية أو فيروسية، وفي هذه الحالة يمكنكم أن تتساءلوا عما يؤثر فيكم إلى هذا الحد.

وقد ينجم الإسهال أيضاً عن الشعور بالضغط الانفعالي أو القلق أو الاضطراب والانزعاج أو الخوف. تفرغ الحيوانات أمعاءها عند مواجهة وضع مخيف، ولسنا بمختلفين عنها.

عندما سافرتُ للمرة الأولى إلى القاهرة، في العام 1982، تأثرت كثيراً لمستوى الفقر الذي وجدته: اثنا عشرة مليون نسمة يعيشون في مدينة حارة، جافة وملئية بالغبار بُنيت لاستيعاب ثلاثة ملايين فقط. كانوا يعيشون في كل الأماكن التي يمكن تصوورها، حتى في المدافن. شعرت كما لو أنّ ضربة أصابتنني في الأمعاء، وفي غضون ثلاثين دقيقة تقريباً كنت بحاجة لإيجاد مرحاض. ربما كان الطعام هو السبب، ولكن مما لا شك فيه هو أنّ الانفعال قد زاد حالتي سوءاً.

الحوار بين الجسد والنفس: الإسهال

ينتج الإسهال عادة عن التسمّم الغذائي، أو مشاعر الخوف أو القلق، أو الضغط النفسي الشديد. ويعني الإسهال أنّكم تطرحون الغائط بسرعة كبيرة لا يمكنكم معها امتصاص أي غذاء، ربما لأنّكم تريدون التخلص مما أدخلتموه إلى كيانكم أو لأنّكم تخافون الاقتراب من شخص معيّن على المستوى العاطفي. وقد يحدث هذا ربما لأنّكم لم تعودوا قادرين على التشبّث بما يحدث - وأصبح الأمر خانقاً ويتعدى قدرتكم على الاحتمال. ويمكن أن تصابوا بالإسهال عندما تشعرون باضطراب عاطفي ولا تعرفون كيف تستوعبون مشاعرهم، مثل الهلع والقلق والأسى.

- هل تشعرون بالخوف من شيء ما، ربما من مشاعرهم؟
- هل تشعرون وكأنّ شيئاً ما قد سدّد لكم ضربة انفعالية في الأمعاء؟
- إذا كان الإسهال الذي تعانيون منه ناجماً عن تسمّم غذائي،

- هل من شيء أو شخص ما في محيطكم سامّ جداً أو يجعلكم تشعرون بأنكم قد تسممتم؟
- هل تريدون الهرب من شخص ما؟
- هل تريدون التخلص من شيء ما؟
- هل تظهرون بمظهر القوي الذي يجالد ويتحمّل وتشعرون مع ذلك بالعجز في داخلكم؟
- هل تشعرون في الواقع بخوف شديد بحيث تفرغون أمعاءكم؟

من المهم أن تتصلوا مجدداً بقوتكم وصلابتكم الداخليتين وتأخذوا الوقت اللازم لاختبار ما يحدث بشكل كامل بحيث تتمكنون من امتصاص (استيعاب) منافع كل تجربة تعيشونها.

المستقيم

تدل علاقتكم مع عملية التغوط على مدى سهولة تقبلكم للأمور وترك الأمور تأخذ مجراها تلقائياً أو على ما إذا كنتم تتشبثون بالأمور وتمسكون بها.

الشرح هو نقطة الخروج الأخيرة من الجسم. وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالضم كونه أول نقطة دخول، لكنّ الفم منطقة تعمل بشكل إرادي في حين أنّ عمل الشرح ينتمي أكثر إلى اللاوعي. الشرح جزء غير ظاهر وحميم من كيانكم، يبقى محجوباً عن النظر، لذا فقد تجدون هنا الغضب أو الانتهاك أو الإساءة، ربما نتيجة اغتصاب أو فعل جنسي غير مرغوب فيه.

الحوار بين الجسد والنفس: المستقيم

إنَّ الغضب في الفم يظهر في الفكّين، في حين أنَّ الغضب في الشرج يظهر في العضلات المشدودة أو التهيج الشديد أو الوجع.

• هل يسبب لكم شخص ما «ألماً في المؤخرة» (يضايقكم باستمرار)؟

• هل يقترب أكثر من اللازم وينتهك خصوصيتكم؟

تُستخدم أيضاً هذه المنطقة من المستقيم لتخزين المشاعر عندما تواجهون وضعا متوتراً أو يهدّد حياتكم بالخطر. وقد يكون هذا الوضع بسيطاً ككبت مشاعرهم أثناء مقابلة لنيل وظيفة أو أول موعد غرامي مع أحدهم - قد ترتسم ابتسامة على وجهكم لكنّ عضلات المؤخرة والشرج تكون متشنجة بسبب التوتر - أو معقداً كشدّ العضلات بشكل مستمرّ طوال سنوات.

• ماذا يمكن أن يحدث إذا تركتم الأمور على سجيتها؟

• استنشقوا الهواء بشكل إرادي باتجاه أي توتر في المستقيم والعضلات الألوية (عضلات المؤخرة) وأزيلوا التوتر.

كيف تشعررون الآن؟

راجعوا أيضاً: الإمساك.

البواسير

البواسير أوردة متورّمة تتكوّن عندما تتعرض الأوردة لضغط شديد أثناء التغوط، أو عند محاولة تعجيل العملية أو لأنّ الحركة صعبة. يمكن أن تتفاقم البواسير في فترات التوتر الانفعالي

العاطفي أو عندما تتشبثون بمشاكل داخلية أو بمشاعر يجب إخراجها إلى العلن.

هنالك صراع بين الدفَع إلى الخارج والإبقاء في الداخل. وقد يعكس ذلك صراعاً بين الحب والخسارة، أو الاستسلام والسيطرة، أو الخوف والثقة.

راجع أيضاً: الإمساك.

الكبد

الكبد هو العضو الأكبر حجماً في الجسم ويضطلع بالعديد من الوظائف المختلفة. في الكبد تحوّل الدهون إلى طاقة أو تحضّر للتخزين، وتحوّل البروتينات وغيرها من العناصر الغذائية إلى أشكال يمكن استخدامها، وتُفرز الصفراء لتُخزّن في المرارة، وتتهيأ لتفكيك الدهون. إنّ أي تجاوز يحدث في النظام الغذائي، كاستهلاك الكثير من الطعام الغني بالدهون أو السكر المكرّر أو الكحول، يؤثر مباشرة في الكبد. وإذا ارتفعت كمّيات السموم - مثل الكحول أو المخدرات - إلى مستويات عالية جداً، يبدأ الكبد بالتشكي من أنّكم تستهلكون أو تُدخلون أكثر مما يستطيع تحمّله، سواء على الصعيد الجسدي أو على الصعيد النفسي. تظهر مشاكل الكبد في سوء الهضم وانخفاض مستوى الطاقة (مثل نقص الشهية و/أو القدرة الجنسية) والتعب وربما الصداع و/أو مشاكل العينين.

في الإدمان، يستمرّ المدمن في التعاطي بالرغم من وجود حدود لا يجب تجاوزها، وتغطّي السموم المستهلكة حالات سامة أكثر عمقاً في داخله. إنّ دور الكبد في تنظيف الجسم من السموم

جوهري هنا، ويعني أنّ الكبد قادر على التمييز بين السمّ والمادة غير المؤذية. ولكن إذا فقدتم قدرتكم على التمييز وبدأتم باستهلاك كميات كبيرة من المواد المؤذية، فإنّ الكبد يتأثر ويعاني.

الحوار بين الجسد والنفس: الكبد

إذا كان الإدمان مشكلة تعانون منها، اسألوا أنفسكم كيف أو لماذا فقدتم القدرة على تقييم سلوككم.

• لماذا تُغالون وتذهبون إلى أبعد مما ينبغي وتأخذون الأمور إلى حدّ التطرف؟

• هل تختبئون من شيء أو شخص ما؟

• ما هي المشاكل العميقة التي يغطيها ويسترها الإدمان؟

• ما الذي يمكن أن يحدث لكم إذا أقلعتم عن التعاطي؟

في الطبّ الصيني يُعرف الكبد كمخزن الغضب، ولا سيّما الغضب المكبوت، الذي يتجمّع هنا ويمكن أن ينفجر في آخر المطاف. الغضب المفرط، لا سيّما إذا كان مكبوتاً، هو أشبه بسمّ في الجسم وكثيراً ما يكون السبب وراء الإدمان. ويؤدّي الغضب المكبوت أو غير المعترف به إلى الاكتئاب (غضب موجّه إلى الداخل) أو الشعور بالخزي أو الغيرة أو سرعة الانفعال، وهي جميعها تستنزف الطاقة وتضرّ بجهاز المناعة. وبالغضب ترتبط المرارة والاستياء والامتعاض، التي تظهر في إفراز الصفراء، أو الشعور بالذنب واليأس والإحباط والغضب.

ويرتبط الكبد أيضاً بمشاكل أكثر عمقاً ترتبط بمعنى الحياة

وغايتها. يؤدي كسل الكبد إلى الاكتئاب، الذي يجعل الحياة تبدو من غير معنى. الكبد يعطي الحياة، وبالتالي فإن صحته تعكس مقدار اعتناقكم للحياة أو مدى تدميركم لذاتكم. يعزز الكبد المعافى الحماسة والإبداع والقوة الداخلية والمرونة.

راجع أيضاً المرارة، الإدمان، الاكتئاب.

التهاب الكبد

هنالك أنواع مختلفة من التهاب الكبد، بعضها أكثر خطورة من الآخر. ينتج التهاب الكبد من النوع «أ» hepatitis A عن الظروف والأطعمة غير الصحية وغير النظيفة. أما التهاب الكبد من النوع «ب» hepatitis B فمرض فيروسي أكثر خطورة يمكنه التسبب بعدوى تدوم العمر كله ويتشعب وقصور الكبد. والتهاب الكبد من النوع «ج» hepatitis C مرض يصيب الكبد ويتفشى بواسطة الدم الملوّث وهو مرض الكبد الأكثر انتشاراً في العالم: هنالك 270 إلى 300 مليون شخص مصاب بهذا النوع من التهاب الكبد، ويقدر وجود عدد أكبر من الأشخاص الذين لا يدركون أنهم مصابون به. وكثيراً ما يطلق عليه اسم «الوباء الصامت»، إذ يمكنه أن يبقى هاجعاً في الجسم لسنين عديدة قبل اكتشافه. بدأ فيروس التهاب الكبد من النوع «ج» يظهر في ستينيات القرن العشرين، متفشياً عبر نقل الدم واستخدام الإبر لتعاطي المخدرات، ولكن لم يتم الاعتراف به كمرض محدد قبل تسعينيات القرن العشرين.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب الكبد

من ناحية العلاقة بين الجسد والنفس، يشير التهاب الكبد إلى فقدان القدرة على التمييز بين الخطأ والصواب. وتشوش هذه القدرة على التمييز عندما لا يتم الاعتراف بأن السموم مؤذية. وينطبق ذلك على الظروف أو الشروط غير الصحية أو غير النظيفة كما ينطبق على تعاطي المخدرات. يشعر المصاب بالتهاب الكبد بأنه قد سُحق وأُغرق في ما يتجاوز قدرته على التحمل أو المواجهة أو بأن الحياة تُسحب منه بالتدريج.

• ما الذي يستنزف أو يؤثر في إحساسكم العميق بوجود هدف أو معنى للحياة؟

• إذا كانت المخدرات هي السبب، فما هي المشاعر والانفعالات التي تكبتونها أو تنكرونها عن طريق تعاطي المخدرات؟

المرارة

في المرارة تُخزّن الصفراء التي يفرزها الكبد. والصفراء سائل مرّ أخضر يفكك الدهون لتسهيل هضمها.

الحوار بين الجسد والنفس: المرارة

يعني نقص الصفراء أن الهضم يستغرق وقتاً أطول وأنكم قد تشعرون بالغثيان، ما يشير إلى عدم القدرة على تفكيك واستيعاب المعلومات الواردة وإلى الشعور بعدم القدرة على مواجهة الأمر. والصفراء تعني الحزم أو المرارة أو الحقد أو الخبيث.

وتشير نوبات الصفراء إلى أن نوبة من المرارة أو الغضب
تتهياً في داخلكم.

• ما الذي يجعلكم تشعرون بالمرارة وسوء المزاج إلى هذا
الحد؟

• ما الذي يصعب عليكم هضمه أو استيعابه عاطفياً
وانفعالياً؟

حصى المرارة

تتكوّن حصى المرارة عندما يتخثر سائل الصفراء ويتحجر
مشكلاً كتلاً صغيرة صلبة. ويمكن أن يتسبب خروجها من الجسم
بألم شديد. ونظراً إلى أن الحصى مكوّنة من سائل متحجر فهي
تعني العاطفة أو الانفعالات المتحجرة أو المكبوتة. تتطلّب
الحصى وقتاً طويلاً لتتكوّن، لذلك فإنها تمثل عادة الاستياء
المتراكم منذ وقت طويل. تشير حصى المرارة إلى الحاجة
لتخفيف المرارة النفسية والإصغاء لاحتياجاتكم الشخصية. لستم
بحاجة إلى أن تستاءوا لكي تحصلوا على ما أنتم بحاجة إليه.

البنكرياس

يفرز البنكرياس أنزيمات ضرورية لتفكيك الدهون
والبروتينات والكريبهيدرات، وتسمح الأنزيمات بحدوث التغيير.
فمن دونها، لا يمكنكم هضم العناصر الغذائية كما يجب، فتمرّ
بالتالي في الجسم من دون أن يتم هضمها، ما يتسبب بعسر
الهضم والغثيان والنفخة وأيضاً الإسهال.

الحوار بين الجسد والنفس: البنكرياس

يمكن للمشاكل في البنكرياس أن تمثل عدم القدرة على «هضم» المعلومات الواردة.

- هل تشعرين بعدم القدرة على التعامل مع الوضع الذي تواجهينه؟
- هل يبدو هذا الوضع غير قابل للهضم أو خانقاً يتخطى قدرتك على الاحتمال؟
- ما الذي يجب أن يتغيّر لكي تصبحوا قادرين على هضم مشاعركم؟
- هل تقاومون تناول الغذاء؟

يفرز البنكرياس أيضاً الأنسولين والغلبيكوجين الضروريين للحفاظ على مستوى طبيعي من السكر في الدم. يُطلق الأنسولين للسماح بامتصاص الغلوكوز وتحويله إلى طاقة، في حين يحافظ الغلبيكوجين على التوازن إن لم يتوفر الغلوكوز بالكمية الكافية. هذا توازن الحلاوة أو الحُب في حياتكم. في غياب التوازن الصحيح تتأرجحون بين الحلاوة والمرارة، بين الشعور بالحُب والسعادة والشعور بالاكئاب والحزن، بين التحلي بموقف متفائل والافتقار إلى الطاقة أو الغاية أو الاتجاه في الحياة.

يتأثر مستوى السكر بالدم بوجود كمية مفرطة من الأدرينالين، لا سيّما عندما تواجهين الضغط النفسي. وبالتالي فإن مشاكل البنكرياس ترتبط بالمحافظة على التوازن الصحيح في حياتكم، توازن بين الأخذ والعطاء، بين العمل واللهو.

داء السكري

يظهر السكري عندما لا تكون كمية الأنسولين كافية للتعامل مع الغلوكوز الوارد، أو عندما يصبح البنكرياس غير قادر على إفراز أي كمية من الأنسولين. في كلتا الحالتين، يتراكم السكر في الجسم ويُطلق في البول، بدلاً من أن يحوّل إلى طاقة. ويمكن أن يؤدي هذا الوضع إلى انخفاض الطاقة (النشاط) وإلى الوفاة إن لم يُعالج. والسكري هو في المرتبة السادسة بين أكثر أسباب الوفاة شيوعاً وفي المرتبة الثانية بين أسباب فقدان البصر. يجب تأمين الأنسولين لمريض السكري إما عن طريق تغيير النظام الغذائي أو بواسطة حقن الأنسولين، وفقاً لنوع السكري.

لا يستطيع المصابون بالسكري إدخال السكر في نظامهم الغذائي؛ وعلى نفس المنوال يصعب عليهم إدخال الحب إلى حياتهم والقبول به. يرتبط السكري خصوصاً بالشعور بنقص الحلاوة - أو بوفرته المفرطة - في حياة المريض. وقد يحدث ذلك نتيجة فقدان أحد المقرّبين أو نتيجة الوحدة. يمكن أن يصاب الأولاد بالسكري في الأوقات التي تشهد صراعات وتزاعات بين الوالدين، كالطلاق مثلاً أو الوفاة، إذ يشعرون أنهم السبب في خسارة أحد والديهم، أو أن هذا الأخير لم يعد يحبهم، أو بسبب الحب الخائق الذي يحيطهم به أحد الوالدين. ويظهر السكري عند البالغين في الأوقات التي يشعر بها الشخص أنه يعاني من نقص تغذية عاطفية. ويظهر أيضاً نتيجة للسمنة، التي كثيراً ما ترتبط بفقدان الحب أو خوف من الحميمية، ويبين الصلة بين الإفراط في الأكل للتعويض عن نقص في الحب وعدم القدرة على تلقي الحب. ويمكن أن يكون للضغط النفسي تأثير سلبي حيث لا

تشعرون بأن هناك من يهتم لما يحدث لكم، أو تصبحون غير قادرين على قبول أي حبّ متاح لكم، فتفقدون حسّ التوازن العاطفي.

يصعب على الشخص أن يكون مستقلاً إذا كان يعتمد باستمرار على الأنسولين. ويولد هذا الوضع تبعية أو انكالا فيعيش الأولاد المصابون بالسكري وقتاً أطول في بيت العائلة - وصعوبة في جعل العلاقات الشخصية تدوم. ونجد أيضاً استياءً وامتعاضاً: رغبة في أن نُحبّ ولكن من دون الاضطرار إلى أن نُحبّ، أن يتم الاهتمام بنا ورعايتنا من دون الاضطرار إلى أن نعطي. عندما تمرّ الحلاوة الداخلية مرور الكرام وتغادر الجسم في البول، يتولد شعور بالحزن أو إحساس بالخسارة. وكثيراً ما يشعر المصابون بالسكري بالعزلة العاطفية، وبعدم القدرة على البذل من ذواتهم. من الضروري جداً أن تتعلموا كيف تحبّون أنفسكم وتجدوا التوازن الصحيح بين الأخذ والعطاء.

انخفاض السكر في الدم

ينخفض السكر في الدم إما بسبب الإفراط في التمرين البدني، أو عدم تناول ما يكفي من الطعام، أو كثرة الأنسولين. ربما أعطيتكم الكثير للآخرين بحيث لم يبقَ أي شيء لأنفسكم. تحتاجون إلى بعض الوقت لسدّ النقص في المخزون، للعودة إلى طبيعتكم، للحصول على بعض الغذاء. وتشير هذه الحالة عادة إلى رغبة في الحصول على العاطفة والحنان والحبّ وإلى حاجة دائمة إلى من يطمئننا.

14

مركز التوازن الجهاز البولي

يتألف الجهاز البولي من الكليتين والمثانة والغدتين الكظريتين. يتولى هذا الجهاز وظيفة حيوية وهي إبقاء الجسم خالياً من التلوث والقذارة وإزالة المواد التي انتهت منها الجسم. تقابل السوائل في الجسم المشاعر والانفعالات، وبالتالي فإن الجهاز البولي يحافظ على توازن مشاعركم وانفعالاتكم بإزالة الانفعالات السلبية أو غير الضرورية. إذا بقيت هذه الانفعالات في الداخل فسرعان ما ستغرقون في سلبيتكم! وترتبط المشاكل في الجهاز البولي بتحرير هذه المشاعر. فعلى سبيل المثال، كثيراً ما يحدث التهاب البول في الفترات التي تشهد صدمة في العلاقات، عندما تتولد وفرة زائدة من المشاعر السلبية أو المتصارعة ولكن يصعب التعبير عنها، أو عندما تتعرض استقلاليتكم أو فرديتكم للخطر، مثلما يحدث عندما تشعرون أنكم تتلقون الضغوطات لتطيعوا وتقتيدوا بالموجود.

الكليتان

لكل منا كليتان وغدتان كظريتان تتركزان فوق الكليتين.

يقوم عمل الكليتين على الحفاظ على توازن الماء والمعادن والتوازن الحمضي/القلوي في الدم، وعلى العمل كمصفاة للمواد غير المرغوب بها، عبر تحديد ما هو جيّد ومفيد مقابل ما هو سام أو مؤذ.

إنه توازن ضروري للأضداد ترمز إليه الكليتان في علاقتهما الواحدة مع الأخرى. وترتبط مشاكل الكليتين بوجه خاص بالعلاقات، فإما تواجهون علاقة غير متوازنة مع الآخرين - خصوصاً مع الشريك - وإما تعانيون من عدم توازن بين الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية في داخلكم.

تشارك الكليتان في إنتاج كريات الدم الحمراء، وهذه إشارة إلى اشتراكهما في توليد الحب في نفسكم. لكنهما تتوليان أيضاً وظيفة التحرير وترك الأمور تأخذ مجراها، وخصوصاً التخلي عن المشاعر السلبية، وهذا أكثر ما يكون واضحاً عند انهيار أي علاقة. ويتسبب مثل هذا الانفعال بعدم توازن إضافة إلى فيض من المشاعر السلبية المشوّشة ومشاعر عدم الأمان.

عندما تتعرّض الكليتان للمشاكل، يجب إيجاد طرق لتحرير المشاعر والتعبير عنها. عندما نتخلص من المشاعر السلبية يعود الحب إلى الجريان.

في الطب الصيني تُعرف الكليتان بمركز الخوف، وذلك لأن الغدتين الكظريّتين تطلقان الأدرينالين في الجسم استجابة للشعور بالإثارة والغضب والهلع والضغط النفسي. تتأثر الكليتان بالخوف والحزن والخسارة. يدفعكم الخوف للتصرّف أو يجمّدكم في مكانكم، ونجد ذلك في الرابط القوي بين الكليتين والمفاصل.

فالمفاصل تعطيكُم القدرة على التعبير عن أنفسكم، وعلى غرار ذلك، تخرج الكليتان كل ما لم يعد له حاجة. تفرز الكليتان عادة حمض اليوريك، ولكن إذا لم يتم إطلاقه في البول يتراكم في المفاصل، مثلما يحدث في مرض النقرس، الذي يتسبب بتورم مؤلم يشل الحركة. يصيب النقرس بشكل خاص أصابع القدمين، ما يشير ضمناً إلى مخاوف عميقة حيال ما سيحدث في المستقبل.

الحوار بين الجسد والنفس: الكليتان

إذا كنتم تشككون من كليتيكم، عليكم أن تطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية:

- هل أنتم بحاجة إلى مزيد من التوازن في حياتكم؟
- هل أنتم قادرون على تجاوز الصعوبات الماضية؟
- هل واجهتم مشكلة في علاقتكم العائلية أو الزوجية؟
- إذا كانت تلك هي الحال، فهل عبّرتُم عن مشاعركم أم أنكم تبقونها محبوسة في داخلكم؟
- هل تكبتون أو تتمسكون بمشاعر سلبية، مثل الخوف والغضب والامتعاض والحرارة؟
- هل الخوف مشكلة أساسية في حياتكم؟
- هل تشعرون بالقلق بشأن شيء أو شخص ما؟
- هل تُصابون بالهلع بسهولة؟

الحصى الكلوية

تبدأ مواد متراصة مثل حمض اليوريك والمعادن بالانفصال والتكتل ببطء، ككرة الثلج، حتى تتكوّن حصى صغيرة تسبّب ألماً مبرحاً عند نزولها في مجرى البول.

تمثّل هذه المواد أنماط تفكير وانفعالات مكثّفة، لها علاقة خصوصاً بالخوف والحزن: هي أشبه بدموع تجمّدت لأنها لم تُذرف. يجب إخراج هذه الأنماط والانفعالات والتحرر منها والتعبير عنها، لكنّها بدلاً من ذلك تُحفظ في الداخل، ما يسمح لها بالتفاقم. تحدث هنا إعاقة لجريان الطاقة، مرتبطة بالمشاكل المذكورة آنفاً - العلاقات والحزن والخسارة والمشاعر السلبية والخوف.

المثانة

المثانة كيس بحجم راحة اليد، تتجمّع فيه الفضلات السائلة قبل إفراغها. من أهم خصائص المثانة قدرتها على التكيّف - على التمدّد ومن ثمّ التقلّص (أو الانكماش) وفقاً لكمية البول الذي يمرّ عبرها. وبالتالي فإن المثانة تشير إلى قدرتك على التكيّف مع ظروفكم.

الحوار بين الجسد والنفس: المثانة

التكيّف يعني ضمناً العفوية والتحرّر من المشاكل الماضية.

- هل أنتم عالقون في ذكريات عاطفية قديمة؟

- هل أنتم متعلقون بالماضي وغير قادرين على التقدّم نحو المستقبل؟

كثرة التبول

إذا كنتم غير قادرين على التمدّد في داخلكم، فقد تعانون من بعض المشاكل، مثل كثرة التبول، مع تزايد الضغط في المثانة. عند الرجال، قد يعود ذلك إلى تضخّم غدة البروستات وضغطها على المثانة. عند النساء، يمكن أن تنجم هذه الحالة عن تغيير الهرمونات عند انقطاع الحيض. ويمكن أيضاً أن تنتج هذه الحالة، عند الرجال والنساء على حد سواء، عن الإفراط في تناول القهوة أو الكحول، أو عن الضغط النفسي أو الخوف، أو عن انفعالات زائدة تؤدّي إلى فيض من العواطف.

وتشير كثرة التبول أيضاً إلى عدم الرغبة في التعامل مع المشاعر العميقة. فهي تفرّغ بسرعة بحيث لا يكون لها أي تأثير غير مرغوب به.

الحوار بين الجسد والنفس: كثرة التبول

تعني كثرة التبول ضمناً عدم القدرة على التكيف مع الظروف المختلفة أو الانفتاح على تجارب جديدة. وقد تكون أيضاً طريقة لتجنّب التفاعل مع الآخرين، حيث يكون للشخص دائماً عذر لعدم المشاركة.

- هل تستعجلون دائماً القيام بالأشياء؟
- هل تشعرون أن الظروف تحشركم؟

- هل تضطلعون بأكثر مما يمكنكم مواجهته أو معالجته؟
- هل تحاولون الإسراع في فعل الأشياء بحيث لا تنجزون أي شيء بالشكل المناسب؟
- هل هنالك الكثير من الضغط النفسي العاطفي أو الخوف في داخلكم تحتاجون إلى التخلص منه؟

السَّلس، التَّبَوُّل اللاإرادي

التَّبَوُّل اللاإرادي هو نتيجة ضعف في عمل عضلات معينة، لذلك فإنه يشير ضمناً إلى ضعف نفسي أو عدم قدرة على تركيز الطاقة أو موقف يائس أو انهيار داخلي. لا يعود الشخص قادراً على التكيف نفسياً أو عاطفياً مع الظروف المختلفة - على التوسع أو الانكماش وفق الحاجة - فيستسلم خصوصاً للحزن أو الخسارة أو الخوف.

يشير التَّبَوُّل اللاإرادي إلى عدم القدرة على السيطرة على مشاعرهم، ما يؤدي إلى تدفق وفيضان مستمر لا يمكن إيقافه. أو أنكم تشعرون ربما بالعجز، كما لو كنتم ضحايا لا حول لها ولا قوة. يمكن أن يحدث ذلك عندما تشعرون أنكم قد هُجرتم وعُزلتم وفقدتم قوتكم الداخلية، مثلما يحدث عندما ينتقل شخص مسنّاً إلى بيت راحة.

التهاب البول، التهاب المثانة

ظروف مختلفة تساهم في التهاب البول، منها: الملابس الداخلية الضيقة المصنوعة من الأقمشة المصنّعة (نيلون...)،

مزيلات الرائحة المهبليّة، العلاقة الجنسية، أو الضغط الزائد على المثانة المؤدّي إلى إعاقة جريان البول، كما يحدث مثلاً أثناء الحمل أو بسبب السمّنة المفرطة. تجعل العدوى التبول مؤلماً وصعباً بسبب الأنسجة الملتهبة المستثيرة للحكّ. ويشير ذلك، من حيث ارتباط الجسد بالنفس، إلى أن الانفعالات والمشاعر هي أيضاً حادة جداً وملتهبة. وتدلّ على تراكم الانفعالات السلبية المكبوتة. تقع معظم حالات التهاب المثانة في فترات التغيير العاطفي الكبير، مثل الانفصال أو انهيار العلاقة. وفي مثل هذه الأوقات نجد العديد من القضايا المتضاربة المتواجدة معاً في الوقت نفسه: حزن عميق؛ غضب وغيظ شديدين؛ شعور بالخسارة وبأنكم قد هُجرتم وتم التخلّي عنكم؛ خوف من الوحدة، من أن تصبّحوا من دون شريك، ومن الانتقال من التبعيّة أو الاتكال إلى الاستقلالية. تجعل العدوى التبول عملية مؤلمة وصعبة، مثلما أن التعبير عن هذه المشاعر عملية مؤلمة وصعبة.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب البول، التهاب المثانة

نادراً ما يكون التعبير عن الغضب أو الحزن أو الخوف أمراً سهلاً أو لائقاً، وإن لم يكن لديكم أحد تتكلّمون معه فإن العواطف والانفعالات تتعرّض للمزيد من الكبت.

- ما هي المشاعر الملتهبة التي تكتبونها في داخلكم؟
- ما الذي يجعلكم في مثل هذه الحالة من الغضب؟
- هل يمكنكم إيجاد طريقة للتعبير عن هذه المشاعر المحبوسة داخلكم، كأن تتحدّثوا مثلاً إلى صديق حميم أو مرشد نفسي؟

يمكن أن يحدث التهاب المثانة في شهر العسل، لأن مثل هذا الوضع الحميمي يطلق المشاعر والمخاوف العميقة. فيستحضر الحب كل ما ليس حباً، بما في ذلك الخوف من الحميمية. من الأسهل أن تلوموا الشريك أو تغضبوا منه، عندما تكون في الواقع مخاوفكم الداخلية هي التي تستوجب المعالجة.

- هل يظهر عندكم حزن عميق أو خوف شديد؟
- هل تشعرون بالخوف أو بالارتباك بسبب هذه الحميمية؟
- ما الذي تحتاجونه لمساعدتكم على التعبير عن هذه المشاعر؟

من الطرق المساعدة على شفاء التهاب المثانة شرب الكثير من الماء الصافي - لغسل الداخل بالعاطفة الصافية - أو تفريغ الانفعالات وإخراجها مثلما يحدث عند الصراخ بصوت عالٍ أو عند ضرب الوسادة.

التبول في الفراش

يشير التبول في الفراش إلى حاجة غير واعية للتعبير عن مشاعر الارتباك والاضطراب. ونظراً إلى أننا نجد هذه الحالة عند الأطفال في معظم الحالات، فهي تنجم عادة عن الضغط الانفعالي العاطفي الذي تمارسه العائلة أو الأصدقاء أو المدرسة على الطفل. ربما حدث طلاق، أو تعرض الطفل للإساءة الجسدية أو النفسية/العاطفية، أو للمضايقة الكلامية الساخرة المستمرة، أو رسب في المدرسة، أو تعرض لأي صدمة أخرى. وإن عدم القدرة على التعبير عن هذه المشاعر، يجعلها تتراكم في الداخل.

التبول في الفراش صرخة نجدة. إنها استجابة شبيهة بالبكاء - تدقق المشاعر الداخلية إلى الخارج - لكنها غير واعية ولا يمكن السيطرة عليها أكثر بكثير من البكاء. وبما أن التبول يحدث خلال الليل فإنه أشبه بستر مكتوم، بآلم سرّي. قد يكون هنالك حزن عميق أو شعور بالذنب أو بالعار؛ أو حاجة غير مقبولة للبكاء، ربما بسبب الخوف من رد فعل الوالدين. ولدى الطفل أيضاً رغبة قوية في الحصول على الحب والأمان العاطفي والاطمئنان والحماية. قد يكون الطفل غير مدرك لعمق مشاعره، أو لا يشعر بالأمان ليعتبر عن مشاعره. من المهم جداً مساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره، على التحدث عنها، ربما مع أستاذ أو مرشد نفسي للأطفال.

الغدتان الكظريتان

على غرار الكليتين، تلعب الغدتان الكظريتان دوراً في الحفاظ على التوازن. وهما أيضاً المكان الذي يتم فيه إفراز الأدرينالين وغيره من الهرمونات وإطلاقها كرد فعل على التشويق والإثارة أو الشغف أو الخوف أو الضغط النفسي الشديد الذي يطلق استجابة «القتال أو الفرار». وقد يحدث ذلك أمام خطر حقيقي، لكنه يحدث أيضاً عند تفاقم التوتر واشتداده. تشعرون أنكم غير قادرين على تحمّل الوضع وأن الضغط أصبح أقوى من أن يُحتمل. تخافون ازدياد المسؤوليات وتعاضمها فتفقدون عندئذ حس التوازن الداخلي؛ تطلق الغدتان الكظريتان المزيد من الأدرينالين ويصبح جسمكم كلّ في حالة الاستنفار (التنبّه).

تأمر ردة فعل الضغط النفسي الجسم بالاستعداد لمواجهة

الوضع ومحاربته أو للفرار منه في حين أن أيًا من ردتي الفعل لا تكون عادةً مناسبةً أو في محلّها - مثلما يحدث عندما نعلق في زحمة سير أو نحاول التعامل مع زبون غاضب. إذا تم تنبيه الغدتين الكظريتين بشكل مستمرّ بسبب تتالي الأوضاع المسببة للضغط النفسي أو مشاعر الخوف - فسيلحق ذلك ضرراً بالأعضاء ذات الصلة، مع تفاقم مشاكل الإرهاق والألم العضلي والمناعة والهضم.

إن وجود غدتين كظريتين لدى الإنسان يشير ضمناً إلى حاجته للتوازن. ومن دون هذا التوازن، يمكن أن يتراكم في داخلكم خوف مفرط أو قلق غير عقلاني. ويمكنكم أن تضغطوا على أنفسكم أكثر مما ينبغي وتعانوا من اضطرابات مختلفة. التوازن هو الكلمة المفتاح هنا: توازن بين الداخل والخارج وتوازن عاطفي في داخلكم.

هو وهي

الاتصال الجنسي والأعضاء التناسلية

ترتبط الأعضاء التناسلية والمشاكل المتصلة بها، من الناحية النفسية، بالقضايا الجنسية، وصددمات الطفولة، والشعور بعدم القيمة أو بالنفور، والقلق أو الارتباك حيال الميول الجنسية والأدوار المناطة بكل من الجنسين، والشعور بالذنب والعار بسبب تجارب جنسية سابقة، والمخاوف المتعلقة بالإنجاب وتربية الأطفال.

مع تقدّمنا في العمر وبلوغنا تدريجياً سن الرشد، نبدأ باستكشاف واختبار قضايا الحميمية والنشاط الجنسي والعلاقات. تتأثر مشاعركم الداخلية العميقة المتعلقة بجسمكم وحياتكم الجنسية بطبيعة علاقاتكم الأساسية الأولى، والوضع الأمثل هنا هو أن تكون هذه العلاقات آمنة ومساندة. لكن الأمر ليس دائماً بهذه البساطة. فقد تحدث مشاكل تتعلق بمسائل القبول أو الرفض، التواصل أو انعدامه، اختبار سوء المعاملة وعدم الثقة، عدم حب الذات أو عدم الثقة بالنفس. ويمكن أن يؤدي الكبت أو الأذى أو الإساءة على الصعيد الجنسي إلى عدم تقدير الذات وإلى ازدياد العدوانية، إلى رغبة في السيطرة والتسلط أو التلاعب، إلى الوحدة أو انهيار الزواج أو الاكتئاب.

لكل ثقافة في العالم فكرتها الخاصة مما يُفترض بالرجل أن يفكر أو يشعر مقابل ما يُفترض بالمرأة أن تفكر أو تشعر. وفقاً للأفكار المتوارثة، لا يفترض بالرجل أن يبكي أو يُبدي أي ضعف عاطفي، ولا يُفترض بالمرأة أن تكون عدوانية أو قوية، كما لا يُفترض بالرجل أن ينظف البيوت وبالمرأة أن تصلح السيارات وهلمّ جراً. فالرجل يُفترض به أن يكون شجاعاً والمرأة رقيقة ميّالة للبكاء، وهذه الصورة تؤثر بدورها في سلوكنا الجنسي. يُفترض بالرجال أن يسيطروا وبالنساء أن يخضعن لسيطرتهم.

بما أن لا أحد منا ذكوري أو أنثوي مئة بالمئة (تملك جميعنا الوجهين معاً)، فإن هذا التفكير قد حرم الرجال من قدرتهم على أن يكونوا حساسين ومراعين للآخرين، وحرم النساء من قدرتهن على الجزم ومن قوتهن الشخصية. في التقليد التيبتي، تُعتبر الحكمة خاصية أنثوية والتعاطف خاصية ذكورية، ولكن في عالمنا الشرقي والغربي، لا تستطيع النساء في أغلبية الحالات فرض حكمتهن وتبصرهن، والرجال لا يتعاطون مع الآخرين بلطف ورقة ودماثة إلاّ بكثير من التردد. وبالتالي سنضطر إلى التعامل مع هذا التفكير المقولّب وتأثيره في صحتنا.

هو

نفكر تقليدياً بالرجل على أنه المسيطر، ليس فقط في العلاقات الجنسية ولكن أيضاً في المسائل السياسية وشؤون الدنيا. الديانات ذكورية جداً في تنظيمها وهيكلتها وعدد النساء العاملات في الحقل السياسي لا يزال محدوداً جداً كما أن عدداً قليلاً جداً منهن يتولّى المناصب العليا في عالم الأعمال، وما زال مجلس

الإدارة معقلاً ذكورياً، ولا يوجد عملياً أي امرأة في عالم الاقتصاد والمال. تُمارَس ضغوط هائلة على الرجال ليتقيدوا بصورة السيطرة أو القيادة المعروفة عنهم. يُفترض بهم أن يكونوا أذكياً وقادرين، شجعاناً في وجه المصاعب، وألاً يكونوا أبداً ضعفاء أو عاجزين، أو يعتبروا عن عواطفهم من دون تحفظ.

على ضوء ذلك، ليس من المفاجيء أن يجد الرجال صعوبة في مشاركة الآخرين أفكارهم ومشاعرهم ومخاوفهم - كيف يمكن البوح بالشكوك والمخاوف في جو يُفترض بالرجل فيه أن يكون مسيطراً على الوضع؟ وإذا علموه أن «الفتيان الشجعان لا يكون»، فلن تجد الصراعات الشخصية وسيلة للتعبير عن نفسها، فتكبت بكل بساطة.

يشعر العديد من الرجال بعدم القدرة على التمثل بصورة الذكر النموذجية، لكن اعتبار أنفسهم رجالاً فاشلين في أعين المجتمع يولد شعوراً بعدم الكفاءة والعجز والضغط النفسي وعدم القدرة على التعامل مع المسؤوليات الاجتماعية. وسرعان ما تظهر هذه المشاعر كمشاكل في الأعضاء الجنسية أو الوظيفة الجنسية، مع وجود شعور بالارتباك أو عدم الكفاءة في ما يتعلّق بالأداء الجنسي. قد يكون أحد الرجال غير قادر على تقبل الوجه الأنثوي من طبيعته، مثل الاهتمام بالآخرين ورعايتهم ومنح الحب، لذا فإنه يدين هذه الميزات أو يعتبرها ضعفاً إذا ما رآها لدى رجال آخرين، ما يؤدي إلى التحيز وإصدار الأحكام المسبقة. بدلاً من التعامل مع هذه المشاعر بطريقة بناءة، يُغرق هؤلاء الرجال أنفسهم في معاقرة الكحول أو النشاط الرياضي أو مشاهدة التلفزيون أو العمل، فيعزّزون بذلك التفكير الموروث والارتباك ونقص التواصل وفصل المشاعر عن الواقع.

من ناحية ثانية، نجد عبر التاريخ صورة الفارس الشجاع: الرجل الجسور الشجاع ولكن الرقيق القلب الذي يُوازن بين طاقتيه الذكورية والأنثوية، ويتمتع بالقوة والحنان، بالحكمة والرحمة. هنا، لا تعتمد ميزات الذكورة على المنافسة أو العدوان أو فرض القوة، ولكن على حماية ورعاية جميع الناس على قدم المساواة. المحارب جسور وشجاع ليس لأنه يدعي أنه لا يشعر بأي خوف ولكن لأنه يتقبل خوفه؛ فهو يكتسب قوته عبر الاعتراف بضعفه. الفارس هو شخص يعرف أعماق قلبه ويشعر بألم جميع الناس - لا ينبذ أحداً ولا ينكر أحداً ولا يسيء إلى أحد.

يمكن لصورة الفارس أن تساند الرجل في بحثه عن معنى الرجولة. لقد تبدلت الأزمنة ولم تعد الأدوار محددة بوضوح. في معظم العائلات، لم يعد الرجل المعيل الوحيد، فزوجته تشاركه كسب الرزق، ولكن هل يشارك هو في تربية الأطفال أو غسل الثياب أو تنظيف البيت؟ من يطهو العشاء؟ من يبقى في البيت إذا مرض أحد الأولاد؟

في فيلم وثائقي أنتج مؤخراً بمناسبة مرور خمس وسبعين سنة على بداية الحركة النسائية، ألقى الضوء على امرأة تعمل في مركز للبريد إلى جانب زوجها. قالت المرأة: «نقوم بالشيء نفسه في العمل، لكنني أنا من يطهو وينظف ويتعامل مع الأولاد. فأين المساواة إذا؟»

نظراً إلى الضغط الاجتماعي الشديد الذي يتعرض له الرجل لإنكار مشاعره أو إخفائها، لا يجد معظم الرجال سهولة في البوح بمشاعرهم، لأنه إذا عبر الرجل عن ألمه الداخلي أو قلقه فقد يُنعت «بالمرأة العجوز». إلا أن الفارس يقول إن اعتراف الرجل

بمشاعره يجعله أقوى وليس أضعف - إنه كلما أحب أكثر، أصبح أكثر جسارة وشجاعة. وبالتالي فإن صورة المحارب يمكنها أن تشكل دافعاً لكم للاعتراف بنقاط ضعفكم ومخاوفكم ولاكتشاف حنانكم وحبكم. فالتحدي هو أن تفتحوا قلوبكم، أن تتصادقوا مع مشاعركم، أن تكونوا جسورين في شفقتكم ورحمتكم. في مقابلة أجريت مؤخراً مع الممثل ريتشارد غير، قال هذا الأخير: إن التمثيل في الأفلام أمر سهل لكن التحدي الحقيقي هو أن تفتح قلبك».

العجز الجنسي

يُقارَن حجم العضو الذكري دائماً بقدرة الرجل وقوّته؛ ويُفترض بالرجل القوي الحازم أن يتمتّع بانتصاب كبير وصحّي. لذلك فإن عدم القدرة على الانتصاب أو على إطالة الانتصاب يمكن أن تدمر ثقة الرجل بنفسه وتقوّض تقديره واحترامه لذاته وتقبّله لنفسه وقوّته الشخصية وقدرته على إقامة العلاقات. وإذا ما نظرنا إلى عدد الأدوية المساعدة على الانتصاب المتوفرة اليوم في السوق، نرى أن هذه المشكلة واسعة الانتشار أكثر مما يوّد معظم الرجال الاعتراف به.

قد يكون هنالك سبب جسدي وزاء العجز الجنسي، لكن معظم الحالات تنجم عن مشاكل نفسية/انفعالية. التواصل بينكم وبين شريككم له أهمية قصوى. ويصحّ هذا خصوصاً إذا كانت شريككم متطلّبة أكثر من اللازم على الصعيد العاطفي، أو تُقوّض ذكورتكم تدريجياً وبصمت، أو إذا كان هناك قلق حيال الإنجاب. قد تشعرون بخوف من شريككم - ربما بسبب تهديدات عاطفية فتضيعون داخل قوّتها وسلطتها.

لعلكم تلعبون دور الخاضع، أو تفقدون صلتكم بميزاتكم الذكورية المتأصلة، أو تنتابكم مشاعر متضاربة حول ميولكم الجنسية. ويرتبط العجز الجنسي أيضاً بالإساءة الجنسية التي ربما تعرّض لها الرجل في طفولته. تُخزّن الذكريات في النسيج الطري، لذا يمكننا إيجاد ذكرى الإساءات الماضية في العضو الذكري. يمكن أن يحدث العجز الجنسي نتيجة تراكم مشاعر الذنب أو العار، خصوصاً إذا ظلّت الإساءة مكتومة.

ويمكن أن ينتج العجز الجنسي أيضاً عن الضغط في العمل وعن تخصيص قدر كبير من الطاقة للنشاط العقلي على حساب التعبير الجسدي؛ أو قد يُطلب منكم القيام بما يتجاوز قدراتكم الطبيعية فيُضعف ذلك ثقتكم بنفسكم؛ أو ربما تتعرّضون «للخضي» النفسي في العمل على يد رئيس عدواني أو ميّال للانتقاد. وقد يعود ذلك أيضاً إلى توقّفكم عن العمل، مثلما يحدث في البطالة والتقاعد، ما يجعلكم تشعرّون أنه لم يعد لكم أي نفع.

ووراء جميع هذه الأسباب الممكنة هنالك الخوف - الخوف من فقدان السيطرة أو من أن تكونوا ضعفاء عاجزين، الخوف من التعبير عن مشاعر حقيقية ومن الحميمية، الخوف من اضطرابكم للدفاع عن آرائكم ومواقفكم ومشاعركم، من أجل تحقيق غايتكم أو أداء ما يلزم. تؤدّي هذه المخاوف إلى تجاهل المشاعر أو كبتها، إلى الهوس بالكمال، إلى رفض التلقائية والعفوية، وضبط التعبير الجنسي ضبطاً محكماً.

القدرة الجنسية تعبير عن الرجولة، فإذا فقدها الرجل شعر وكأنه يفقد رجولته. ويمكن للعجز الجنسي أن يؤدّي إلى انهيار

الزواج والاكثاب الشديد وحتى إلى الانتحار. من الضروري إيجاد السبب الداخلي العميق من أجل استعادة تقدير واحترام النفس وتقبل الذات. ولا بد أن تدركوا أيضاً أن الرجولة الحقّة لا تتوقف على الأداء الجنسي لكنّها تقوم على علاقة أكثر عمقاً مع نفسكم ومع العالم. يختار العديد من الرجال عدم الزواج أو الامتناع عن أي علاقة جنسية ويتواصلون مع العالم بكثير من الفرح بطريقة غير جنسيّة.

الخصيتان

الخصيتان هما نقطة انطلاق المنى، وعلى غرار المبيضين عند النساء، مصدر القوّة الخلاقة عند الرجل. ونجد فيها المشاكل المتعلقة بالعقم وبالتالي الشعور بعدم النفع وبعدم وجود معنى للحياة. يتزايد حدوث سرطان الخصيتين عند الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والأربعين سنة، وهي مرحلة تغطي عند الرجل فيها المخاوف والصراعات ذات الصلة بالنشاط الجنسي والإنجاب. وهنا أيضاً نجد جميع مشاكل الخوف من تحمّل المسؤولية والخوف من الأبوة والكبت الجنسي والارتباك وانعدام احترام الذات وتقديرها، والإساءة الجنسية في الماضي. يعني سرطان الخصيتين ضمناً وجود رفض ونبذ أو صراع داخلي عميق له صلة بهذه المشاكل.

البروستات

البروستات غدة صغيرة تقع بالقرب من الطرف الأعلى للإحليل. وتقوم وظيفة البروستات على إفراز مُكوّنات المنى، وتتأثر صحتها إلى حد بعيد بصحة المجاري البولية. ويؤثر أي

توزم لغدة البروستات في المثانة مباشرة، ما يفسر كثرة التبول.

إن التهاب البروستات أكثر شيوعاً عند الرجال الأصغر سناً. تشبه هذه الحالة التهاب المثانة، وتنتج عن مختلف أشكال العدوى التي تصيب المجاري البولية وتتسبب بألم عند التبول، الذي يصبح أيضاً أكثر تكراراً. كثيراً ما يحدث التهاب البروستات في أوقات الأزمات في العلاقات أو الضغط النفسي.

يزيد احتمال الإصابة بتضخم في البروستات مع التقدم في السن. تضغط الغدة المتضخمة على الإحليل، ما يؤدي إلى كثرة التبول ولكن مع تدفق بطيء. وقد يتوقف أيضاً التبول بالكامل. نرى سرطان البروستات أيضاً عند الرجال الأكبر سناً بوجه خاص.

هذه المشاكل في البروستات هي بالنسبة إلى الرجال مثل سرطان الثدي بالنسبة للنساء، حيث تقوم علاقة وثيقة بين البروستات وتدفق المنى وبالتالي مع حس الرجل بالقوة الشخصية والحياة الجنسية والخصوبة. وتصبح جميع هذه المسائل أكثر إلحاحاً مع التقدم في السن. بعد التقاعد، كثيراً ما يشعر الرجل بالعجز وبعدم الجدوى أو القيمة؛ يمكن أن تولد عنده الضغوطات المادية قلقاً وضغطاً نفسياً، وأن تصبح العلاقات أسيرة العادة والملل. إذا وجدت صعوبة في التواصل مع عواطفكم وانفعالاتكم واستخدمتم الجنس كوسيلة تواصل، فقد تصبحون أكثر انعزالاً عاطفياً وشعورياً في هذه الفترة بالذات من حياتكم.

يشير تضخم البروستات أو سرطان البروستات إلى وجود هذه المشاكل المتعلقة بالتعبير عن النفس وبالقيمة الذاتية. إن ازدياد الرغبة في التبول، حتى وإن كان لا يوجد أي بول، يشير

إلى وجود صعوبة في التعبير عن الرغبات والصراعات الداخلية العميقة.

هي

تغيّر دور المرأة بشكل كبير في القرن الماضي: من عدم الإجازة لها بالتصويت إلى شغل منصب رأس الدولة، من كونها ربة منزل إلى جمعها بين العمل والعائلة. مع ظهور وسائل منع الحمل، أصبحت المرأة قادرة على إقامة علاقة جنسية متى أرادت ومن دون الخوف من الحمل، وعلى السيطرة بشكل أكبر على مستقبلها. غيرت جميع هذه العوامل علاقة المرأة بالرجل بشكل جذري.

يُفضّل العديد من النساء الاستقلالية والاستمتاع بحياتهن المهنية لكنّ اختيار المهنة والعائلة على حدّ سواء قد غير بشكل كبير القيم والأدوار الأنثوية. كيف يمكن لامرأة أن تكون حازمة في العمل خلال النهار، وتكون أماً عطوفاً في المساء وعشيقة مغرية في الليل؟ كيف تتدبّر أمرها عندما يكون حيضها غزيراً وتضطر في الوقت نفسه إلى إدارة اجتماع هام في العمل؟ أو عندما تواجه مشاكل مرحلة انقطاع الحيض وتحاول في الوقت عينه إعطاء درسها في الصفّ؟ أو عندما يكون طفلها مريضاً في البيت وعليها معاينة المرضى في العيادة أو المستشفى؟

إن تعلّم كيفية الموازنة بين هذه القوى المتضادة يعني مواجهة تحدّي موازنة ما هو ذكوري وما هو أنثوي: أن تكون حازمة من دون أن تكون عدوانية، أن تشعر أنها مساوية للرجل من دون أن تفقد القدرة على رعاية أولادها كأمّ، أن تكون عارفة

بالدنيا والناس وتستخدم أيضاً حدسها. ولّت الأيام التي كانت فيها جميع النساء خاضعات وانفعاليات وعاجزات. لقد بدأ الآخرون يصغون، أخيراً، إلى حكمتهنّ.

ولكن، وبالرغم من التقدّم الذي أنجز في تحقيق المساواة، لم تأتِ هذه الإنجازات من دون ثمن. فإننا نشهد تزايداً في المشاكل التناسلية عند المرأة مثل سرطان الثدي واضطرابات ما قبل الحيض وانقطاع الحيض المبكر. كلّما ازدادت الضغوطات والمتطلّبات التي تواجهها المرأة، ازداد احتمال تجاهلها لجسمها واحتياجاته. وتنشأ صراعات ونزاعات داخلية لها علاقة بإنجاب الأولاد أو الشعور بالذنب لعدم الرغبة في إنجاب الأولاد، أو عدم التمكن من تربية الأولاد بالشكل المناسب عندما تعمل طوال اليوم، أو عدم تمكّنها من الحمل وشعورها بالفشل؛ إضافة إلى مشاكل جنسيّة لها علاقة بالرغبة في السيطرة أو في التصرف بمزيد من الجزم والحزم، أو بالشعور أن الرجال يذلّونها ويقمعونها أو يعاملونها على أنّها أقلّ شأنًا وقيمة، أو بالشعور بالذنب أو العار بسبب إساءة ماضية.

تنطبق صورة الفارس على النساء مثلما تنطبق على الرجال. تذكّرنا هذه الصورة بأن تحقيق الذات كامرأة لا يتوقّف على امتلاك جسم مثالي أو إنجاب الأطفال أو كونها أمًا مثالية أو شريكة شغوفة أو حتى شخصاً ناجحاً في عمله. تقوم الطبيعة الأنثوية على البصيرة والحُدس اللذين يترافقان مع الحبّ وحنوّ القلب.

إن القدرة على الحمل والإنجاب هي رمز للقدرة الإبداعية الهائلة التي تتمتع بها المرأة ولقدرتها على التغيّر في داخلها، لكنّها ليست ضرورية من أجل أن تشعر أنها كاملة. تتميّز الطبيعة الأنثوية

بالتسليم، ليس فقط على مستوى الاستسلام للرجل خلال العلاقة الجنسية، ولكن أيضاً في تسليم «الأنا» لأبعاد أسمى من الفهم الروحي.

الثديان

يولد الثديان قلقاً وألماً نفسياً أكثر من جميع الأجزاء الأخرى في جسم المرأة. فالثديان هما رمز الأنوثة والحياة الجنسية والجاذبية، وبالتالي فإنهما يتعرّضان باستمرار للتحديق واللمس والكشف والتصوير والكلام. إننا نسرّ برؤية صدر عار لكتنا نعبر عند رؤية امرأة ترضع طفلها في مكان عام. ننجذب إلى طبيعة الثدي الجنسية لكتنا نريد إخفاء دوره المغذي المنمي. يضطلع العضو نفسه، أي الثدي، بدورين مختلفين جداً، ما يولد الكثير من الانفعالات المتضاربة.

نادراً ما تحبّ المرأة ثدييها، فتراهما أصغر أو أكبر من اللازم، أعلى أو أكثر تدلياً من اللازم. تفرض المعايير التي يضعها المجتمع أن يكون الثديان بحجم معين وشكل معين لكي يصبحا جذابين، لكنّ قلة من النساء اللواتي تنطبق عليهن هذه المعايير. وهذا ما يفسّر العدد الهائل لعمليات تكبير وتصغير الثديين، التي كثيراً ما تُجرى على حساب صحّة المرأة. يتسبّب الثديان بالإحراج وعدم الأمان والخجل ويشعور بالعار، كما أنهما سبب افتخار وثقة بالنفس. يؤثّران في حسّ الهوية عند المرأة، في كيفية شعورها تجاه نفسها وتجاه جاذبيّتها. لا تستطيع بعض النساء لمس ثدييهنّ لأنهن يشعرن بالخوف أو النفور أو لأنهن لا يستطعن، بأي شكل من الأشكال، تقبّل هذا الجزء من كيانهن.

الثديان هما أيضاً مصدر للغذاء والرعاية والاهتمام، هما تعبير عن القلب، ومكان حنون ومقدس. يوقران الغذاء لكائن جديد، فلا يؤمّنان فقط الطعام الذي يمدّ بالحياة ولكن أيضاً الراحة والأمان. كم من مرّة رأينا طفلاً يُدني رأسه من صدر أمّه التماساً للدفاء والحماية مع أنه قد قُطم منذ زمن طويل؟ يمكن لهذه الميزة المانحة للعزاء والراحة أن تكون موجودة أيضاً في العلاقة الجنسية، حيث يُمنح الشريك مكاناً يشعر فيه بالأمان والاكتفاء العاطفي. تمنح المرأة حبّها عن طريق صدرها، إذ تعطي جزءاً من نفسها لصالح شخص آخر. لكنّ وظيفة التغذية والرعاية والاهتمام لا تأتي بسهولة، إذ يمكنها أن تولّد أيضاً شعوراً بالذنب وبعدم الكفاءة وبالخجل والعار.

وقد يكون هنالك أيضاً ميل للإفراط في الرعاية، فتعامل المرأة شخصاً بالغاً كما لو كان طفلاً بإيقائه «قريباً من صدرها». من جهة ثانية، نجد أحياناً عند المرأة ميلاً لعدم الاهتمام بنفسها، ولوضع الآخرين دائماً في المقام الأول، ولإنكار حاجاتها الشخصية. وقد تشعر المرأة أيضاً بأنها لا تتلقّى الرعاية والاهتمام الكافيين في إطار علاقاتها، حيث لا تلقى الاحترام والاهتمام من قبل زوجها أو أولادها، ما يجعلها تشعر أنها منبوذة أو أنها لم تعد موضع تقدير كامرأة. في محاولتها الفوز بهذا الحب، تحطّ من قدر نفسها. ويمكن أن تؤدّي جميع هذه المشكلات إلى حالات مرّضية في الثديين.

سرطان الثدي

يصيب سرطان الثدي اليوم ربع نساء العالم، لذا فمن

الضروري أن نفهمه بشكل أعمق. لا شك في أن التغييرات البيئية عامل مساهم في سرطان الثدي، نظراً للكميّات المتزايدة من الهرمونات والمواد الكيميائية التي تدخل طعامنا، ولكن هنالك دائماً مشكلات نفسية عاطفية تدخل أيضاً في الموضوع. هذا ما تثبته الأبحاث التي أظهرت أن النساء اللواتي يشتركن في جلسات العلاج النفسي الجماعي ويحصلن على فرصة للتعبير عن غضبهن وخوفهن العميقين هنّ أقلّ عرضة من غيرهن لمعاودة سرطان الثدي. وأظهرت دراسات عدّة أن النساء المصابات بسرطان الثدي لديهن ميل شديد إلى كبت الغضب الذي كثيراً ما يكون مقتنعاً تحت طبقة من اللطف الزائد والتضحية، وأنهن يشعرن بأن لا أحد يساندهن أو يدعمهنّ وبأنهن مكبوتات جنسياً وبأن لا حلّ لصراعاتهن الداخلية.

يُعرف سرطان الثدي «بالجرح الأنثوي»، ما يشير إلى أهميته بالنسبة إلى شعور المرأة بأنوثتها. تدور الصراعات على الصعيد الانفعالي الشعوري حول توفيق المرأة بين كونها عاملة وعاشقة وأماً، بالإضافة إلى الارتباك وعدم اليقين في ما يتعلّق بأنوثتها، والميول الجنسية المتضاربة، نبذ ورفض ثديها أو الرغبة في أن يكونا مختلفين عما هما عليه، التعرّض للنبذ أو الإساءة على يد حبيب، التعرّض للنبذ أو الرفض من قبل ولد أَرْضَعته من ثديها، الشعور بالخجل والعار لعدم قدرتها على إرضاع طفلها، الشعور بالفشل كأمّ أو كامرأة، قلّة العاطفة والدعم الموجّهين لها، أو وجود غضب شديد لعدم حصولها على التقدير اللازم أو على الرعاية والاهتمام المطلوبين.

الحوار بين الجسد والنفس: الشديان

يشكل الشديان جزءاً لا يتجزأ من الشعور بالقيمة الذاتية والجاذبية، لذا فمن المهم تناول هذه المسائل بصراحة وصدق.

- هل يعجبك ثدياك أو تفرين منهما؟
 - هل تخجلين بهما؟
 - هل تعرّضت أنوثتك للنبد أو الإساءة؟
 - هل تشعرين أنك فشلت كأم أو كامرأة؟
 - هل تتلقّين الغذاء والرعاية اللازمين؟
 - هل كان ثدياك موضوع حديث أو سخرية عندما كنت صغيرة؟
 - هل يمكنك لمسهما أو أنك تحاولين تقادي ذلك؟
 - هل يجعلانك تشعرين بعدم الأمان من الناحية الجنسية؟
- من المهم أن تتذكّري أن ثدييك ليسا سوى جزء واحد منك وأن امتلاك ثديين كبيرين أو صغيرين، أو استئصال أحد ثدييك لا يزيد شيئاً عليك أو ينقص شيئاً منك كامرأة.
- راجعى أيضاً: السرطان.

المهبل وعنق الرحم

المهبل هو المدخل المحجوب إلى كيان المرأة، حيث تشعر بسهولة أنها مستغلّة أو مغتصبة. إن القدرة على الانفتاح والاستسلام (تسليم النفس) هي إحدى طرق تعبير الطبيعة الأنثوية،

لكثته فعل رقيق وحساس، يتضرر بسهولة نتيجة القوة أو القسوة أو الوحشية. هنا تظهر الصراعات المتعلقة بالحياة الجنسية، مثل مشكلات الإساءة الجنسية، والنبذ الجنسي، والخوف من فقدان السيطرة، والشعور بالذنب أو الخجل من أفعال ارتكبت في الماضي، والصراع الداخلي الناجم عن عدم وضوح الميول الجنسية، والخوف من الحميمة.

هبوط المهبل

يشير هبوط المهبل إلى حدوث انهيار أو خسارة، إلى حس بعدم السيطرة على ما يحدث، إلى شعور باليأس والعجز. يحدث هبوط المهبل غالباً إما بعد الولادة أو بعد انقطاع الحيض، لذا فإنه يشير إلى مشاعر متضاربة تتعلق بفقدان السيطرة. فكأن جسمك لم يعد لك، وتخشين أن تكوني فقدت أنوثتك. كثيراً ما يترافق ذلك بالشعور أنك غير جذابة جنسياً أو منبوذة، أو بعدم الرغبة في أي علاقة جنسية.

الطفيليات المهبلية (candida)

تصيب الطفيليات المواضع الدافئة والرطبة من الجسم مثل الفم والأمعاء والمهبل. إن التوازن الحمضي/القلوي يحول دون ظهورها. ولكن إذا اختل هذا التوازن بسبب تناول المضادات الحيوية أو حبوب منع الحمل أو لأسباب نفسية، تظهر هذه الطفيليات وتسبب برائحة كريهة ويحكاك.

الحوار بين الجسد والنفس: الطفيليات المهبلية

تدلّ العدوى ضمناً على أن هنالك ما يؤثر فينا فيشير حفيظتنا

أو غضبنا، وتزايد هذه المشاعر وتتفاقم في داخلنا من دون أن نعبّر عنها كلياً. ترتبط هذه المشاعر دائماً بالنشاط الجنسي أو مشاكل الحميمية: ربما الخوف من الحميمية، الإساءة أو الاستغلال الجنسيين، الغضب المكبوت، أو حتى النفور.

- هل تتسبب الحميمية بصراع داخلي؟
- هل أنت حميمة مع الشخص المناسب؟
- هل تشعرين أنك تتعرضين للإساءة أو الاستغلال الجنسيين؟
- هل تشعرين بالذنب أو العار، أو لديك رغبة جنسية مكبوتة؟
- هل هنالك ما يؤثّر فيك إلى درجة اختراق جميع دفاعاتك؟

إذا تكرّر ظهور هذه الطفيليات، عليك عندئذ معرفة المشكلات التي تكبّتها كلما ظهرت. من المفيد الاحتفاظ بيوميّات تُسجّلين فيها الأحداث النفسية/العاطفية، وأيضاً النظام الغذائي الذي تعتمدينه مع الربط بين هذه الأحداث وظهور الطفيليات.

سرطان عنق الرحم

قد يكون من الأفضل تصنيف سرطان عنق الرحم كأحد الأمراض المنتقلة جنسياً، إذ يمكننا عزو أكثر من 95 بالمئة من حالات هذا المرض إلى ثلاثة أنواع من الفيروس الحليمي البشري Human Papilloma Virus (HPV)، إلا أنه ليس السبب المساهم الوحيد. إلى جانب هذا الفيروس، يساهم التدخين والنظام الغذائي

والعوامل الهرمونية ووجود بكتيريا أخرى منتقلة جنسياً مثل الكلاميديا Chlamydia و/أو الهربس herpes في ظهور الخلايا السرطانية في عنق الرحم.

وبما أن السبب الرئيسي للإصابة بسرطان عنق الرحم هو فيروس، فمن منظور العلاقة بين الجسد والنفس نجد ارتباطاً بشعور المرأة أن شخصاً أو شيئاً ما يزعجها ويقلقها جداً قد اغتصبها ونفذ إلى داخلها. وعليها أن تنظر في القضايا المتعلقة بالمهبل أو الحياة الجنسية أو الإساءة التي كانت ربما تتجاهلها أو تنكرها. وقد تشمل هذه المسائل النزاعية التعرض للإساءة الجنسية في الماضي أو الشعور بالعار أو الذنب، أو رغبات مكبوتة لم تُحقق قط أو التشوش في ما يتعلق بميولها الجنسية. أو ربما تشعر المرأة بالاشمئزاز من العلاقة الجنسية، مع اعتقادها أن عليها «تأدية واجبها» بالإذعان ووضع احتياجات شريكها في المقام الأول. وقد يعود ذلك أيضاً إلى تعرض المرأة للإساءة الجنسية في وقت سابق، ما يجعلها تشعر أنها قدرة أو مغتصبة. إن جميع المسائل المتعلقة بالمهبل هي ذات صلة، لا سيما المسائل التي تتعلق بنقد ورفض المرأة لنفسها كامرأة.

الرَّحِم

الرحم هو المركز الخفي لكيان المرأة، المكان العجيب الذي تبدأ فيه الحياة، المكان المغذي الذي يحتوي على كل علم الحياة، المعروف أيضاً «بقلب المرأة». ترتبط مشاكل الرحم بالمشاعر الداخلية، المشاعر التي كثيراً ما تُنكر أو تُكبت: قد نجد هنا الشك أو الشعور بالذنب، وصراعات تنشأ من علاقة المرأة

بأمها، والشعور بالغضب للطريقة التي عوملت بها في الماضي، والخوف من الفشل، والشعور بأنها لا تلقى الرعاية والاهتمام اللازمين أو ما يكفي من العاطفة، والشعور بالعار والاستياء والألم النفسي أو العاطفي والوحدة وعدم القدرة على منح الغذاء العاطفي - كل هذه المسائل والكثير غيرها مرتبطة بالرَّحِم.

قد يبدو استئصال الرَّحِم أشبه بالرفض أو النبذ المطلق للأنوثة وخصائص المرأة المميّزة، ما يولد لدى المرأة شعوراً باليأس، بأنه لم يعد لها نفع، بأنها فقدت قدرتها على الخلق والإبداع أو بأنها لم تعد مرغوبة. من الضروري أن تتواصل مجدداً مع جوهر أنوثتك، الذي لا يعتمد على الأعضاء التي ما زالت موجودة أو التي تم استئصالها، إنما على الحكمة التي تشع من داخلك. النَّزْف دلالة على حزن عميق، على تدفق هائل للانفعالات والمشاعر، على فيضان المشاعر والتعبير عنها وهي مشاعر تتعلق بالمسائل المذكورة آنفاً، إضافة إلى فقدان السيطرة على الانفعالات والمشاعر.

الأورام الليفية Fibroids

الأورام الليفية أورام غير خبيثة يمكنها أن تتسبب بمشاكل نزف وعقم. يشير أي شكل من أشكال الورم إلى تصلب أنماط التفكير الناشئ ربّما من شعور بالذنب أو العار أو من خسارة أو حزن أو صدمة. عندما تعيق الأورام الليفية حدوث الحمل، من المهم أن تتحقق المرأة من مشاعرها حيال الأمومة. فقد تكون لديها شكوك جدية أو بعض المسائل العالقة من طفولتها أو حس عميق بعدم الكفاءة أو الأهلية.

المبيضان

يمثل المبيضان مصدر الحياة أو الخلق داخل المرأة. ولا نعني بالخلق مسألة حمل طفل في أحشائها فقط ولكن أيضاً تكوين حياة جديدة داخل ذاتها. ترتبط المشاكل في المبيضين بأي صراع تشعر به المرأة بخصوص إنجاب الأطفال، بالضغوطات التي قد تتعرض لها لكي تنجب في حين أنها ربما لا تريد ذلك. تسبب أكياس المبيض (أو التكيّس المبيضي) مشاكل في الحيض أو تعيق الحمل وترتبط بالمسائل المتعلقة بالأنوثة أو بالأومومة. وقد نجد أيضاً في مثل هذه الحالة جرحاً نفسياً/عاطفياً مكتوماً، نَجْمُ ربما عن إساءة جنسية سابقة. في حالة سرطان المبيض، من المهم التحقق من كافة المشكلات والمسائل التي ذُكرت في هذا الفصل، لأن سرطان المبيض يشير ضمناً إلى تجاهل المرأة للصراعات التي تعيشها في الجزء المانع للحياة من كيانها.

الحيض

يفترض بالدورة الشهرية أن تكون تجربة طبيعية وعادية، لكنّها كثيراً ما تكون صعبة ومؤلمة، فلا عجب إن قيل عنها «لعنة» المرأة. تختلف مدة الدورة الشهرية من امرأة إلى أخرى لكن جميع النساء يشعرون في هذه الفترة بأنهنّ فقدن السيطرة على الأمور، وكأنّ للجسم إرادته الخاصة. إنه التذكّار الشهري للأنوثة وهو ليس دائماً مرحّباً به.

تتأثر الدورة الشهرية بالضغط النفسي/العاطفي والسفر والمرض وسوء التغذية وزيادة الوزن أو خسارته وعدم التوازن الهرموني، كما تتأثر أيضاً بخوف المرأة من الحمل أو رغبتها

الشديدة فيه أو بذنب ماضٍ أو بوجود صراع مع أنوثتها. ويظهر ذلك في الضغط الذي قد تتعرض له المرأة وهي تحاول التوفيق بين أدوارها كأم وزوجة وعشيقة وأخت وامرأة عاملة. وتميل الدورة الشهرية إلى إعاقه كل ذلك، كأن تحاول المرأة مثلاً إدارة اجتماع عمل وهي تعاني من آلام حيض شديدة. وتعرف جميع النساء أيضاً كيف تؤثر الهرمونات التي تُطلق خلال الدورة الشهرية في راحتهم النفسية ومزاجهن وسلوكهن. إلا أن المقاومة أو الامتعاظ اللاواعي يزيد أحياناً الوضع سوءاً.

عوارض ما قبل الحيض

عوارض ما قبل الحيض هي الحدّ الأسوأ الذي يمكن أن تصل إليه مشاكل الدورة الشهرية. تصيب هذه الحالة نسبة كبيرة من النساء لمدة يوم واحد إلى أسبوع واحد من كل شهر. يمكن لهذه الأعراض أن تُضعف المرأة وتؤثر في مزاجها وتتسبب بالصداع وبرغبة ملحة في أنواع معينة من الطعام وكذلك باحتباس الماء، وانخفاض مستوى النشاط والقدرة على التفكير، والاكتئاب، والميل إلى البكاء، وسرعة الغضب، ونوبات مفاجئة من الانفعال والغضب، وعدم توازن انفعالي عاطفي، وتورم اليدين والقدمين، وزيادة في الوزن، وتورم الثديين و/أو الشعور بألم فيهما، والإمساك، وميل إلى التصرف على نحو أخرق والتعرض للحوادث أو إلى النسيان والتشوش الذهني. وهذا يعني بالطبع أنه على المرأة أن ترتاح أو على الأقل أن تخصص بعض الوقت لنفسها، وهو أمر مستحيل عادةً، فالواجبات لا تزول لمجرد أننا بحاجة إلى ذلك.

هنالك بالتأكيد أسباب بيئية في هذا الموضوع، لأن تسرب الهرمونات إلى طعامنا وشرابنا يؤثر من دون شك في التوازن الهرموني. لكن أعراض ما قبل الحيض تتزايد مع تزايد الضغوطات التي تتعرض لها المرأة. ليس من السهل التغلب على مشاكل الدورة الشهرية إذا كانت المرأة تتولى وظيفة متطلبة تستلزم تفكيراً واضحاً، أو إذا كانت تريد أن تبدو في أجمل هيئة وهي تشعر في الوقت نفسه بالانتفاخ والتورم.

الحوار بين الجسد والنفس: أعراض ما قبل الحيض

تتخبط المرأة في فترة الحيض بين ضغط العمل والرغبة في الهدوء والراحة. أضف إلى ذلك قدراً كبيراً من الشعور بالذنب وعدم حب الذات وطبعاً بعض الضغط النفسي، ما يجعلنا نفهم لماذا تكره النساء فترة الحيض والتوتر الذي تسببه بالإضافة إلى التعرض للمشاكل التي قد تطرأ في دورتهن الشهرية.

- هل تمتعنين من مجيء الحيض؟
- أو هل تمتعنين من اضطرابك للعمل؟
- هل تشعرين أنك تكافحين بصعوبة لإثبات نفسك كامرأة؟
- هل تفضلين السيطرة بدلاً من الاستسلام؟
- هل إن هذا الحدث الشهري الذي يذكرك بأنوثتك يُشعرك بالاشمئزاز؟
- هل تجدين صعوبة في الانسحاق مع الطبيعة، وتفضلين السيطرة على الأمور؟

الحمل

الحمل والإنجاب ليسا مرضيين بالطبع، ولا يتسبان في الحالات المثالية، بأي تعقيدات تُذكر. ولكن، يمكن أن تنشأ بعض المشكلات النفسية/الانفعالية وتؤثر في صحّة المرأة في وقت يُفترض بها أن تكون في قمة السعادة والتألق.

يتوقع المجتمع الكثير من المرأة الحامل: يُفترض بها أن تتطّلع بفارغ الصبر إلى إنجاب طفلها وأن تشعّ صحّة وعافية على الرغم من أن الحمل يمكنه أن يتضمّن في الواقع الكثير من الشكوك والمخاوف ومشاعر الاستياء والتردد. تحدث في الحمل تغييرات هرمونية وجسدية هائلة لا يمكن السيطرة عليها، أضف أن فكرة إنجاب طفل والاهتمام به يمكنها أن تثير خوفاً شديداً عند المرأة الحامل. بالنسبة إلى بعض النساء، يشكّل الإنجاب تحلياً عن الشباب والحرية وقفزة مفاجئة إلى عالم الراشدين.

إن شعور المرأة الحامل بالقلق والخوف أمر طبيعي جداً. ويشير بعض المشاكل التي تختبرها المرأة خلال الحمل إلى وجود هذا القلق وهذه الهموم الداخلية. وأكثر ما تحتاج إليه المرأة في هذا الوضع هو الدعم غير المشروط كي لا تشعر بأنها وحدها.

الولادة

الولادة هي من دون ريب أقوى اللحظات وأشدّها تأثيراً في حياة المرأة، وتتم معظم الولادات بشكل طبيعي ومن دون أي مضاعفات أو تعقيدات تُذكر وتستردّ الأم عافيتها بسرعة. إلا أن المضاعفات تحدث في الولادة، بغض النظر عن مدى استعداد

المرأة وتحضيرها. فقد تظهر لدى المرأة مخاوف لا واعية غير متوقّعة عندما تواجه فجأة حقيقة أن عليها إخراج الطفل وعند قيامها بذلك يصبح هناك شخص مستقلّ عنها يحتاج إلى الاهتمام والرعاية. نظرياً، يبدو الأمر ممتازاً؛ لكنّه، في الواقع، يمكن أن يكون مروّعاً، لدرجة أن الخوف يمكنه أحياناً إيقاف العملية كلّها، إذ يتسبّب بانقباض العضلات. كيف سأعرف ما الذي عليّ فعله؟ هل سأتمكن من تدبّر أمري كأّم؟

إن القدرة على الاسترخاء وعدم المقاومة وترك الأمور تأخذ مجراها والتنفس باتجاه مكان الخوف أمور تساعد على إزالة التوتر، شأنها شأن التعبير عن المشاعر. والأهم من كلّ هذا هو أن تقبل المرأة كل ما يحدث مهما كان وألاّ تشعر بالذنب أو العار إن لم تحدث الولادة بالشكل المخطّط له، فهذا لا يقلّل بشيء من أهمّتها. يعود الاكتئاب بعد الولادة إلى التغيير الكبير الحاصل في الهرمونات، التي لا تستعيد توازنها بعد الولادة. لكنّه قد يرتبط أيضاً بجميع المشكلات الأنفة الذكر، ولا سيّما الحاجة الطارئة للاهتمام بهذا المولود الجديد. يمكن للمسؤولية أن تكون ساحقة ومخيفة ومرهقة، ما يؤدّي إلى الشعور بالقلق والذنب والعار. وإذا كان الزوج لا يتفهم الوضع فإن ذلك يزيد الاكتئاب سوءاً. وقد تشير الولادة أيضاً ذكريات ماضية من ولادة المرأة نفسها أو طفولتها، وإذا كانت تلك الذكريات مزعجة، فقد يحلّ عندئذ الاكتئاب والأسى مكان فرحة الأمومة.

قد تعود مشاكل الرضاعة الطبيعية (الإرضاع من الثدي) إلى صراعات داخلية عميقة تتعلق بتغيير وضع المرأة من حبيبة أو عشيقة إلى أم، أو إلى الخوف من هذا الشكل من الحميمية. قد

يكون هناك شعور بالامتعاض والاستياء يفاقمه الشعور بالذنب وبعدم الكفاءة والعجز. إن مسؤولية الاهتمام بحياة جديدة تكون أحياناً مثيرة للخوف؛ أو قد يكون هنالك ميل إلى الإفراط في الرعاية الأمومية. وقد تشعر الأم أيضاً أنها لا تتلقى الرعاية والعناية اللازمتين أو التقدير اللازم، إذ إن الطفل ينال كل الانتباه والاهتمام.

سنّ اليأس، انقطاع الحيض

عند انقطاع الحيض، يخرج جسم المرأة عن سيطرتها فجأة، تتغير الدورة الشهرية ويزيد وزن الجسم وتحدث هبات ساخنة ويتصبب العرق الساخن وتشعر المرأة بأنها أصبحت انفعالية بشكل مفرط وسيئة المزاج وغير منطقية وربما حزينة في نهاية هذه الدورة من حياتها. ولا يؤثر هذا التغيير في جسم المرأة فقط إنما أيضاً في علاقاتها وشعورها حيال نفسها. في هذه الفترة بالتحديد تكتسب المرأة معرفة عميقة بنفسها وتتخلى عن كل التصنيفات ويصبح لديها حسّ شخصي بطبيعتها وهويتها الخاصة.

وتكون هذه الفترة أحياناً فترة اكتئاب وخسارة وعدم يقين. تخاف المرأة أن تفقد جاذبيتها وهدفها في الحياة. بالنسبة إلى معظم النساء، تمنح تربية الأطفال ورعايتهم والاهتمام بهم معنى واتجهاً لحياتهن. ويأتي عادة انقطاع الحيض في الوقت الذي يبدأ فيه الأولاد بمغادرة المنزل، لذا فقد يبدو وكأن دور المرأة (الأم) أو سبب وجودها قد انتهى. إن أيّ توتر أو حزن قد تشعر به يزيد المشاكل الجسدية سوءاً، وذلك لأن الضغط النفسي يؤثر في معدّل الهرمونات وتوازنها، ويزيد التعرّق ويحول دون الاسترخاء.

تُضي الكثير من النساء العقدين الرابع والخامس من حياتهن في الاهتمام بالآخرين وتعلقن احتياجاتهن لوقت آخر. حان الوقت الآن في هذه الفترة لكي تتصادق المرأة مع نفسها وتكتشف ما الذي تريد فعله وتجد هواياتها الخاصة وتلبّي احتياجاتها الشخصية. وليس من الضروري أن يتم ذلك على حساب الزوج أو العائلة، بل من المفيد أن تُطلع المرأة أفراد عائلتها على التغييرات التي تختبرها وتطلب منهم دعمها ومساندتها. لقد حان الوقت لكي تبرزِي! قد ترغب المرأة في تعلّم الرقص أو تسلق الجبال، أو أن تصبح شاعرة أو تؤلّف كتاباً أو تتطوّع للعمل من أجل المشرّدين - مهما يكن من أمر، على المرأة أن تمنح نفسها الحرية اللازمة لتكتشف طريقة جديدة في الحياة.

البُرودة الجنسية

يختلف معنى العلاقة الجنسية اختلافاً كبيراً بين النساء والرجال. قد نجد عند الرجل خوفاً من الدخول والأداء، في حين أننا قد نجد عند المرأة خوفاً عميقاً من أن يدخلها أو يجتاحها شخص آخر. خلال الاتصال الجنسي، تستسلم المرأة لشريكها وهو عمل يمكنه أن يجعلها تشعر بالعجز أو أنها من دون حماية؛ قبل الولوج يبقى مقدار معين من الأمان ولكن بعد الولوج تدمر جميع الدفاعات. وقد يكون أيضاً في الاستسلام إحساس بخسارة شيء ما من المتعذّر استرداده. وكثيراً ما يعكس عدم القدرة على المشاركة من الناحية الجنسية كبحاً عميقاً أو خوفاً من الحميمة، يعود إلى الطفولة، أو إلى إساءة في الماضي أو إلى صدمة جنسية.

ويصحّ هذا بشكل خاص بالنسبة للنشوة orgasm، التي لا يمكن السيطرة عليها، فهي أشبه بسقوط عفوي. بالنسبة إلى بعض النساء، الأمر مخيف ومرعب، خصوصاً بالنسبة إلى النساء اللواتي يتشبثن بالنظام أو الكمال أو السيطرة كوسيلة لتحقيق الأمان. قد يكون أي شكل من أشكال التعبير الانفعالي العاطفي أمراً صعباً عندما تُحتجّز المشاعر في الداخل.

الحوار بين الجسد والنفس: البرودة الجنسية

تشير البرودة ضمناً إلى تشبّث شديد بالسيطرة والتحكّم عن طريق شد العضلات بشكل محكم. قد يعود ذلك إلى ميول جنسية متضاربة أو إلى خجل المرأة من رغباتها الجنسية، ما يدفعها إلى تعطيل جميع مشاعرها وأحاسيسها. قد تشعر المرأة ربما أنها قبيحة وغير جذّابة فترغب في إخفاء جسمها عن شريكها. وقد يكون رفض المرأة للعلاقة الجنسية السلطة الوحيدة التي تمتلكها في حياتها؛ أو قد تعتقد أن الجنس قذر وأنه يحوّل المرأة إلى بغي. كثيراً ما تنشأ مثل هذه المشاعر في مرحلة الطفولة بسبب موقف الوالدين حيال حياتهم الجنسية الخاصة. من المفترض أن يكون الاتصال الجنسي مصدر متعة، لكنّه يصبح أمراً لا يُطاق إذا ما اعتُبرت المتعة أمراً لا أخلاقياً.

- هل كانت أمك تخشى العلاقة الجنسيّة؟
- هل أساء والدك إليها جنسياً؟
- هل تعرّضت أنت للإساءة الجنسيّة؟
- ما هي الرسائل التي وصلتك في طفولتك عن الجنس؟

- هل قيل لك إنه لا أخلاقي أو خاطيء أو غير لائق؟
- هل اخترق شخص أو شيء ما دفاعاتك؟

معاً

في العالم المثالي، نكبر ونحن نستمتع بجسمنا بشكل صحي، بعيداً عن الإساءة الجنسية، مقدرين الجنس الآخر، مدركين أن الجنس والحب يكونان في أفضل حال عندما يترافقان معاً وأنه يجب احترام وتقدير الحميمية الجنسية مع شخص آخر ويجب أيضاً الاستمتاع بها، ومع شعور بالراحة حيال ميولنا الجنسية، تحيط بنا وفرة من العلاقات السعيدة التي تثبت لنا أن الزواج يمكن أن ينجح وكيف ينجح بالفعل.

إلا أننا لا نعيش في عالم مثالي! ربما كبرتم وأنتم تشعرون بعدم الراحة في جسمكم وبعدم الثقة في جاذبيتكم الجنسية. ربما تعرّضتم للإساءة الجنسيّة. شعرتم على الأرجح أن الجنس الآخر لا يفهمكم أو ربما أقمتم علاقة جنسية مع عدّة أشخاص. كثيراً ما تكون الحميمية مخيفة لأنها تجعلكم تشعرون أنكم مكشوفون ومعرّضون للأذى، وأنتم لا تعرفون سوى القليل من العلاقات السليمة أو السعيدة الطويلة الأمد لتستخدموها كدليل لعلاقاتكم الخاصة. من المشاكل التي قد اختبرتموها ربما الإساءة والنبذ وعدم الإعجاب بالذات وقلّة الثقة بالنفس والعدوانية والسيطرة والاستبداد والارتباك الجنسي. بكلام آخر، قلّة هي المسائل في حياتكم التي تؤثر في صحتكم الانفعالية العاطفية مثلما تؤثر الحياة الجنسية.

لا شك في أن الجنس هو النشاط الذي يثير القدر الأكبر من الكلام والتوق والرغبة وسوء الفهم وسوء الاستخدام والتخيلات والتعليقات. قلة هي الأمور الأخرى التي تشغل هذا القدر من الوقت الذي نخصّصه للتفكير، ويعود ذلك جزئياً إلى أنه عندما تكونون مرغوبين جنسياً فإن ذلك إثبات على أنكم تتمتعون بالجاذبية وجديرين بأن تُحَبَّوا، وأنكم لستم عديمي الثقة بالنفس أو الجاذبية أو الكفاءة مثلما تعتقدون.

إن الشعور بعدم الكفاءة الجنسية أمر شائع جداً. فالضغط الذي يمارسه الأقران والزملاء والرفاق يجعلكم تعتقدون أنه يجدر بكم أن ترغبوا في الجنس (وتمارسوه) على الأقل أربع مرّات في الأسبوع، فإن لم تفعلوا ذلك فلا بد أن هنالك خطباً ما عندكم. لكن الحقيقة هي أننا مختلفون بعضنا عن بعض ولدينا احتياجات مختلفة: لا يوجد أي معيار للرغبة الجنسية. تأتي الرغبة وتذهب، وتزيد أو تضعف وفقاً لعوامل عديدة في الحياة.

للغدد الصماء المتصلة بالأعضاء التناسلية علاقة فعّالة مع الغدة الصنوبرية الموجودة في الدماغ الأوسط، والتي ترتبط بالوعي الروحي. وبالتالي، يمكن أن يؤثر توازن الحياة الجنسية والحياة الروحية في مستوى الرغبة عندكم: قد تضعف رغبتكم الجنسية عندما تصرفون وقتكم في التأمل والصلاة، لكنها تزيد عندما تمارسون أي نشاط بدني مثل الرياضة أو الرقص. إن احترام احتياجاتكم وميولكم وتليتها أهم بكثير من الإذعان لضغط الآخرين. تقضي النشوة الجنسية على كل سيطرة وحدود وتقييدات، وبنتيجة ذلك يمكن أن يحدث تدفق هائل للانفعالات التي كانت مكبوتة لوقت طويل، وتخلّ عن الخوف وتحرّر منه.

لكنّ هذه النشوة لا تأتي دائماً من دون صعوبات. إن التخلّي عن السيطرة والتحكّم بالأمر - والسماح للجسم بالتعبير عن نفسه - يتطلب الكثير من الشجاعة. إن الحميمة دائماً محفوفة بالموانع والنواهي، وتلوّنها التجارب الماضية من إساءة وألم نفسي وخوف. كلّما اقترب أحدكما من الآخر، ظهرت هذه المسائل النزاعية. وقد ينسحب كلّ منكما وينعزل في ذاته المستقلّة، غير قادر على التواصل مع الآخر.

أن تكونوا في وضع حميم هو أن تسمحوا لشخص آخر بالدخول إلى عالمكم الداخلي، إمّا بمشاركتكم الحب والصدقة أو بمشاركتكم الشغف والحياة الجنسية. الحميمة هي رؤية الآخر على طبيعته الحقيقية ورؤية ما في داخله. في لحظة النشوة المشتركة حميمة كاملة، حيث إن الذات الفردية لا تعود موجودة. «الأنا» تتلاشى وتتحلّ.

عندما يتلاقى الاتحاد والشراكة على الصعيد الجنسي مع الحب والاهتمام والرعاية فإن ذلك يولّد شفاءً وكذلك رضا واكتفاء على جميع الأصعدة. عندما تحترمون الطاقة الجنسية فيكم، يمكنها أن تأخذكم إلى ما يتجاوز حدود إمكانيّاتكم الشخصية وهمومكم المتمركزة حول ذواتكم. ولكن إذا أسأتم استخدام هذه الطاقة عن طريق الإيذاء الجسدي أو التسلّط والاستبداد أو الانحراف، يمكنها أن ترتدّ عليكم وتؤذيكم. قد تعانيون نفسياً وعاطفياً من خلال الشعور بالعار أو الذنب، أو جسدياً من خلال الأمراض المنتقلة جنسياً. من المهم إدراك ذلك، لأن الموقف الصحي أو غير الصحي الذي قد تتخذونه حيال الجنس سوف يؤثّر في حياتكم كلّها.

الحوار بين الجسد والنفس: الحياة الجنسية

- كونوا صادقين مع أنفسكم عند إجابتكم عن الأسئلة التالية:
- هل أشعرُ بالراحة في حياتي الجنسية. وإن لم يكن الوضع كذلك، فما الذي أجده صعباً على هذا المستوى؟
 - هل أحترم ميولي الجنسية وأشعر بالراحة حيالها؟
 - هل يمكنني أن أدع شخصاً آخر يقترب مني ويكون حميماً معي، وإذا كان الجواب بالنفي فهل يمكنني إيجاد مصدر ذلك الخوف؟
 - هل أستمتع جنسياً، وإذا كان الجواب بالنفي، ما الذي يجب أن يتغيرَ لجعل الأمر أكثر متعة؟
 - هل يمكنني التعبير عن احتياجاتي؟

الأمراض المتقلة جنسياً

يشير المرض المتقل جنسياً إلى عدم راحة أو قلق أو اضطراب أو توق عميق أو تعاسة عميقة تحاول التعبير عن نفسها عن طريق المتعة الجسدية.

وقد يعني هذا الاضطراب ضمناً وجود شعور بالذنب أو عدم حب الذات، حيث تشعرُونَ بأنكم قذرون بشكل من الأشكال، أو يعني ربما أنكم تسيئون إلى شخص آخر عن معرفة ودراية. يمكن لعدم حب الذات، أو كره الذات، أن يكون شديداً لدرجة أنكم تستمرون في الإساءة، أو تدعون الآخرين يسيئون إليكم، بما يشبه العقاب.

الكلاميديا هو على الأرجح أكثر الأمراض المتنقلة جنسياً شيوعاً وانتشاراً، مع أنه يبقى غير مشخص في الكثير من الحالات. إن لم يُعالج هذا المرض، فقد يؤدي إلى العقم والألم المزمن. الكلاميديا (المتدثرة) عدوى جرثومية تصيب خصوصاً النساء الشابات الناشطات جنسياً بين سن الثامنة عشرة والخامسة والثلاثين. هنالك عدد قليل من الأعراض المباشرة باستثناء ازدياد الإفرازات المهبلية وإمكانية حدوث نزف بسيط بعد العلاقة الجنسية وإحساس بالحرق أثناء التبول و/أو الشعور بالألم في أسفل البطن أو الحوض.

أصبح شفاء الأمراض المتنقلة جنسياً أكثر فأكثر صعوبة. من السُّفليس إلى السيلان والأيديز، تشكل هذه الأمراض تحديراً إلى ضرورة الانتباه إلى كيفية استخدامكم لطاقتكم الجنسية، وضرورة إبداء احترام أكبر لذاتكم وللآخرين على حد سواء. يولد المرض بيئة لا يمكنكم أن تقيموا فيها أي علاقة حميمة أو جنسية، فتيح لكم الفرصة لكي تكونوا على طبيعتكم وتظنوا في أولوياتكم.

الحوار بين الجسد والنفس: الأمراض المتنقلة جنسياً

هذه الأمراض صرخة عالية تقول إن الأمور لا تجري على ما يرام على صعيد طاقتكم الجنسية ومشاعركم حيال ما تفعلون، وإنه يتم تجاهل مشاكل أعمق، من استياء وإساءة وخوف ورفض الذات.

- هل أنتم على علاقة حميمة مع الشخص غير المناسب، مع شخص لا تكونون له مشاعر حقيقية؟

- أو هل أنتم ناشطون جنسياً بطريقة لا تستمتعون بها في أعماقكم، كالعلاقات مع أكثر من شريك؟

العقم

تعتبر القدرة على الإنجاب عادة تحصيلاً حاصلًا؛ والسؤال الذي يُطرح عادة هو متى ستنجبون الأطفال وليس إذا كنتم ستنجبونهم.

واكتشاف أن ذلك لن يحدث أبداً هو شيء مدمر فعلاً، فينشأ لديكم شعور بفقدان السيطرة، بأنكم ضحايا لا حول لهم ولا قوة، بأنه ليس للحياة معنى، ما يؤدي بدوره إلى الاكتئاب أو اليأس الشديد وإلى الحسد أو الغيرة أو انهيار الزواج. ونشهد حالياً تزايداً في حالات العقم، فخمس الأزواج في سن الإنجاب يعانون من مشاكل في الخصوبة.

هنالك أسباب عدّة للعقم: أسباب بيئية وأسباب هرمونية (كوجود كمية عالية من الأستروجين في الجسم) وأسباب وراثية بالإضافة إلى الضغط النفسي/الانفعالي الذي يمكنه التأثير في إفراز المنى والإباضة، وتعاطي المخدرات الذي يمكنه حدّ حركة المنى، والإساءة الجنسية في الطفولة التي تتسبب بطبقات عميقة من العار، والخوف غير الواعي من نقل الغضب أو الإساءة التي تعرّضتم لها على يد والديكم إلى أطفالكم.

هذا زمن أصبح فيه من المهم جداً رؤية الأمور من المنظور الصحيح واكتساب تقدير أكبر للحياة التي تعيشونها، بدلاً من التركيز على ما لا تملكونه. تذكروا دائماً النعم التي أغدقت عليكم

وستجدون ربما أنكم تملكون أكثر مما تدركون، ويمكنكم مشاركة الآخرين بهذه الثَّعم. هنالك الكثير من الأطفال المحتاجين، والكثير من الأطفال الذين ينتظرون في المياتم أن يتبناهم أحد. كثيراً ما يشعر الوالدان بالتبتي أنه كان من المقدّر لولدهما أن يكون معهما وهذا شعور يملأهما بالرضا والاكتفاء.

هنالك أيضاً العديد من الأشخاص الذين يقرّرون عدم إنجاب الأولاد، وآخرون لا يمكنهم ذلك لكنهم لا يدعون الأمر يعيقهم. في هذه الحالات، يكون لدى هؤلاء الناس دائماً علاقة متينة مع ذواتهم ولديهم أصدقاء يعيشون الظروف نفسها واكتشفوا هدفاً لحياتهم يغيثها ويعود عليهم بالمكافآت. كثيراً ما نجد هؤلاء الأشخاص في المهن الإبداعية أو الاجتماعية، حيث يستخدمون طاقتهم المعطاءة لمصلحة الجميع. هنالك طرق عدّة يمكنكم بها مشاركة الآخرين بحبكم وهنالك كثيرون يحتاجون إلى حبكم.

16

حارس الحدود

الجلد

الجلد صنيعة مدهشة من صنائع تكنولوجيا الطبيعة، فهو يقاوم دخول الماء لكثته مع ذلك قادر على إخراجهِ (العرق) وهو قابل للغسل والتكيف مع الحرارة ويتجدد من تلقاء نفسه وحساس للمس. الجلد ضروري لراحتكم، فهو يشكل درعاً وقائية للجسم كله. ويعكس الجلد كل انفعال تشعرون به ويدل على حالتكم الصحية ونظامكم الغذائي ونمط حياتكم، كما يعكس أيضاً نوع الطعام الذي تأكلون ومقدار النوم الذي تحصلون عليه واستهلاككم للكحول. من خلال الجلد تواجهون العالم ومن خلاله يعرفكم العالم.

لكل شعور تأثيره: يمرّ الشعور إلى الناقلات العصبية فتحمرون قليلاً من الإحراج وتحمرون جداً من الغضب وتشجبون أو تتعرقون من الخوف ويقشعّر بدنكم من التشويق أو الرعب. للبعض «جلد قاس» لأنهم يبدو أقل تأثراً بالمشاعر أو الانتقاد، ولللبعض الآخر «جلد رقيق» في إشارة إلى حساسيتهم المفرطة. والجلد في النهاية خاص بكم: لا يمكنكم أبداً تغيير جلدكم أو استبداله، مهما كانت رغبتكم أحياناً في «الخروج منه»!

تتصل مشاكل الجلد أيضاً باللمس. واللمس هو أبسط أشكال التواصل وهو ضروري للحياة - من دون اللمس يتأخر نمو الأطفال الرضع عقلياً وجسدياً، ومن دون لمس، يشعر البالغون بالوحدة وبالحرمان النفسي ويصابون بأمراض عقلية كما لو أنهم يذبلون ويذوون داخل صدفة. نحن مخلوقات نعتمد اللمس في حياتنا، لذا فإن حرماننا من اللمس هو أقصى درجات العزل والإقصاء، ومن هنا أهمية المعانقة والحضن. إنكم تنقلون مشاعركم عبر الجلد إلى شخص آخر. فتعطون وتتلقون الاطمئنان والحب والاهتمام والأمان. تقوم إناث الحيوان بلعق صغارها لتدخلهم الحياة، ويهدأ الطفل المضطرب عند معانقته بحنان. لكن اللمس المرتبط بالصدمات أو الإساءة يمكنه توليد صراع طويل الأمد، ما يجعل من الصعب تقبل لمسة الآخرين من جديد. يمكن للخوف الناشئ في الماضي أن يجعلكم تنزلون وترفضون اللمس الحميم. كما أن الجلد هو العضو الجنسي الأولي، لما يولده من إثارة لكن هذه الحميمية يمكنها أيضاً أن تجعلكم تحترقون غضباً أو خوفاً أو امتعاضاً إذا ما زادت عن الحد.

الحوار بين الجسد والنفس: الجلد

من الناحية النفسية/الانفعالية، جلدكم هو حدودكم، مكان الالتقاء بينكم وبين العالم الخارجي. وبالتالي فإن مشاكل الجلد تنشأ في الكثير من الحالات عندما يتجاوز شخص أو شيء ما هذه الحدود.

- هل تشعرون أنكم تعرّضتم للغزو أو للتعدّي على حدودكم أو هل تعدّيتم حدود إمكانياتكم؟

- أو أنكم ربّما تحدّون أنفسكم أكثر من اللازم، فتكتمون مشاعركم وتختبئون وراء درع واقية؟
- هل تُخترق حدودكم رغماً عنكم؟
- ما الذي يدخل إلى تحت جلدكم (يشير غضبيكم أو استياءكم)؟
- هل تحاولون التحرّر من القيود المفروضة عليكم؟
- هل الخوف من الحميمية يجعلكم تقاومون اللمس والشعور؟

التهاب الجلد

التهاب الجلد تعبير عام يشمل عدداً كبيراً من التهيّجات الجلدية التي قد تكون ناتجة عن النظام الغذائي أو المواد الكيميائية أو الحساسية أو الضغط النفسي أو المشاكل العاطفية. تشمل جميع الاضطرابات الجلدية وجهين: يُصاب الشخص بسبب أشياء موجودة خارجه وأيضاً بسبب مشاعر موجودة في داخله.

المشاكل الجلدية طريقة لإبقاء العالم على مسافة معيّنة، لذا فإن التهيّج الجلدي يعني ضمناً أن هنالك ما يزعجكم ويشير ردود فعلكم. راجعوا الحوار بين الجسد والنفس في الصفحة السابقة.

تشير البشرة الجافة إلى عزل الانفعالات وكتّم المشاعر بحيث لا تضطّرون إلى التعامل مع التواصل أو الشعور. وتشير البشرة الدهنية إلى وجود فرط من الانفعالات التي كثيراً ما تكون من نوع الشغف أو الغضب التي لا يُعبّر عنها.

حبّ الشباب

يمثل الطفح الجلدي الطفح الانفعالي الداخلي: كافة المشاعر الفوضوية، الهرمونية، الجنسية والمشوشة الطافحة

المرتبطة بسنّ المراهقة، وكافة مشاكل الثقة بالنفس وتقدير الذات والاستحقاق وقبول الذات عند المراهقين والراشدين على حد سواء. إن الأشخاص الأصغر سناً أكثر عرضة لحبّ الشباب، ويظهر هذا الشكل من الطفح في الوقت الذي تحاولون اكتشاف فرديتكم وتسعون للحصول على استحسان الآخرين. لستم أطفالاً، لكنكم لم تصبحوا بعد أشخاصاً بالغين بكل ما في الكلمة من معنى - إنه وقت تغيير هائل واضطراب، وقت يبدو فيه كل ما تفعلونه غيبياً أو في غير محله، إضافة إلى فورة جنسية لستم مستعدين بعد لسبر أغوارها. يمكن أن تبدو لكم الحياة غير عادلة، كما لو أنكم تتعرضون دائماً للمضايقة، في حين أن عذابكم الداخلي هو الذي يسبّب لكم الألم في الحقيقة. وكل ما يحدث في الداخل يظهر في الخارج.

وما يزيد حبّ الشباب سوءاً هو النظام الغذائي القائم على الوجبات السريعة والأطعمة غير الصحية الذي يعتمد عليه معظم المراهقين، وذلك لأن مثل هذا النوع من الطعام يُجهد الكبد، الذي يؤثر بدوره في الجلد. الكبد مركز الغضب ويدلّ على الغضب والإحباط المخزّنين داخلكم. يسمح النظام الغذائي الصحي والنظيف بتنقية الجلد إلى حدّ بعيد، وكذلك يفعل التصادق والتصالح مع أنفسكم كما أنتم، على طبيعتكم، بحيث يمكن للمعركة المستعرة في داخلكم أن تتوقف.

كثيراً ما يرتبط حبّ الشباب عند البالغين بنظام غذائي سيء أو بتغييرات هرمونية، مثلما يحدث عندما يظهر حبّ الشباب في وقت الدورة الشهرية. ولكن من المهم أيضاً أن تتبها ما إذا كنتم تركزون على مظهركم أكثر ممّا تحاولون اكتشاف الجمال الحقيقي في داخلكم.

الحوار بين الجسد والنفس: حب الشباب

حبّ الشباب شكل من أشكال حماية الذات. فهو يسمح بأخذ «وقت مستقطع» من الحميمية الاجتماعية، لذا فقد يكون من المفيد أن تتحققوا ممّا أو ممّن تختبئون؟

• أي مخاوف داخلية تطفو على السطح أو هل هي عدم ثقة بالنفس أو تشكيك بالنفس؟

• هل تشعرون بالعصبية أو بأنكم حمقى أو غير كفؤين؟

إن زيادة التواصل مع جمالكم الداخلي يساعد على شفاء الألم الخارجي.

العَدّ الوردي Acne Rosacea

يظهر هذا النوع من الالتهاب الجلدي خصوصاً عند النساء في متوسط العمر ويتسبب باحمرار الخدين والأنف نتيجة توسّع الأوعية الدموية الذي يليه ظهور البثور. يرتبط العَدّ الوردي عادة بسوء النظام الغذائي أو التدخين أو شرب الكحول وتشمّع الكبد، كما أنه يشير إلى وجود غضب أو استياء مكبوت - وهي مشاكل ذات صلة بطاقة الكبد. وبما أن العَدّ الوردي يصيب الوجه فإن له صلة بالشعور بأن لا أحد يلحظنا أو يقبلنا، ما يتسبب بالمرارة والإحباط.

الحكّة

عندما يحككم جلدكم فإن شخصاً أو شيئاً ما يخدشكم، يغضبكم أو يضايقكم؛ أو إن شيئاً ما في داخلكم يتلهّف للخروج إلى الحرّية، للخروج من الأنماط القديمة المألوفة أو المقيّدة.

الحوار بين الجسد والنفس: الحكمة

الحكّ طريقة للفت انتباهكم. ولكن ما الذي يضايقكم حقيقةً؟

- هل تحاولون حكّ شخص ما لإبعاده؟
- أو تحاولون الحفر لاستئصال شيء ما من تحت جلدكم؟
- ما الذي يخزكم إلى هذا الحدّ؟
- ما الذي تحاولون إزالته أو التحرّر منه؟
- أو أن هذا إلهاء عن الشعور الحقيقي بالرغبة بضرب شخص ما لإبعاده وإقصائه؟

الطّفح الجلدي

الطّفح تهيج عند خط التقاءكم بالعالم، لذا فإنه يرتبط بمشاكل التواصل، بالأوقات التي تشعرون فيها أنكم غير مَحْمِيَّين أو مفرطو الحساسية. ويمكن أن ينجم الطّفح عن رد فعل تحسسي على الطعام أو على مادة كيميائية، أو عن ردّ فعل مبالغ به على شيء أو شخص ما، أو يشير إلى أنكم تشعرون بالإحراج أو العار لشيء ارتكبتموه.

الحوار بين الجسد والنفس: الطّفح الجلدي

- هل في داخلكم شيء يتوق إلى الخروج إلى العلن؟
- هل تبالغون في رد فعلكم؟
- هل تقومون بشيء بسرعة أكبر من اللازم ثم تندمون على ذلك؟
- أو أنكم تشعرون بحساسية شديدة حيال شخص أو شيء ما؟

الإكزيما

تشير الإكزيما إلى حساسية مفرطة على الظروف والانفعالات المحيطة بكم وهي من دون ريب متصلة بالحساسية لا سيما الحساسية على الحليب ومشتقاته أو السكر عند الأطفال الصغار، ويؤدي الضغط النفسي إلى تفاقمها بشكل كبير. وتعني الكلمة «إكزيما» «الغليان»، ما يشير إلى الحرارة والاحمرار والألم التي تسببها.

وعند ظهور الإكزيما، يصبح من الصعب أن يلمسكم أحد، كما لو أن حدودكم الواقية قد رُفعت وأصبحتم محتجزين في الداخل حيث لا يمكن الوصول إليكم وحيث لا تستطيعون الاتصال بالخارج.

الحوار بين الجسد والنفس: الإكزيما

إذا كنتم مصابين بالإكزيما، فقد تشعرون ربما بأن حدودكم مهددة أو هناك ما أو من يتطفل عليها فتنسحبون وتراجعون. وقد تكون أيضاً هذه الحالة طريقة لاجتذاب مزيد من الاهتمام، في حال التنافس بين الإخوة مثلاً.

• هل هنالك مجالات من الاتصال والتواصل تسبب التهيج (أو الغضب)؟

إذا تقشّر الجلد فهذا يعني أن حدودكم رقيقة وضعيفة وتلاشى. وقد يعود هذا إلى تسلط الغير عليكم وإخضاعكم لهم، ويظهر أيضاً أنكم تتأثرون بسهولة بالآخرين وتمتلكون حساً ضعيفاً بهويتكم الشخصية؛ أو يعود ربما إلى أن هنالك شخصاً جديداً في

داخلكم ينتظر أن يخرج ما إن يتم التخلص من أنماط السلوك وطرق التفكير القديمة.

- هل أنتم مثل الحية تريدون تغيير جلدكم القديم؟
- أي جزء جديد منكم يحاول الخروج؟

الدمل

يدلّ الدمل على تجمع الغضب والانفعالات الملتهبة وخروجها في النهاية، أو يدلّ على أفكار سخط مركّزة على شريك أو قريب أو حتى على نفسك.

تختمر ربما هذه المشاعر منذ بعض الوقت قبل ظهور الدمل. ويشير عادة الدمل في الوجه إلى أنكم تشعررون بالغضب من شيء لا تريدون مواجهته أو التعامل معه. وإذا ظهر الدمل على الظهر، فالاحتمال أكبر في أن يكون السبب مسألة تحاولون الاختباء منها أو تجتّبها.

الحوار بين الجسد والنفس: الدمل

- هل من شخص أو شيء يجعلكم تغلون وتستشيطون غضباً، وقد بلغ الوضع الآن مرحلة الأوج؟
- ما الذي يستثير أعصابكم وغضبكم إلى هذا الحد بحيث وصلتكم إلى درجة الغليان والפורان؟
- ما الذي يجعلكم تريدون أن تنفجروا وتندفعوا إلى الخارج بهذه القوة؟

سرطان الجلد Melanoma

هناك أسباب بيئية واضحة لسرطان الجلد، مثل تراجع سماكة طبقة الأوزون وازدياد العوامل المسببة للسرطان. لكن سرطان الجلد يدل أيضاً ضمناً على أن حمايتكم الذاتية قد تلاشت نتيجة اختراق شخص أو شيء ما حدودكم. كما في جميع المشاكل الجلدية، يجب الأخذ هنا باعتبارين اثنين. إما أن هنالك ما يؤثر فيكم ويسبب اضطراباً شديداً من الخارج؛ أو أن الاضطراب موجود في الداخل ويحاول أن يجعلكم تدركون وجوده. وقد يرتبط سرطان الجلد بمسائل ذات علاقة بالحميمية أو الحياة الجنسية أو قبول الذات أو عدم حب الذات، التي يزيدنها الضغط النفسي سوءاً. وبنتيجة ذلك تشعرون أنكم غير محميين ومكشوفون ومعرضون للأذى.

الكدمات

أنتم لا تصطدمون عادة بالأشياء عن قصد، وإلا، فهذا يعني أنكم تسيرون في الاتجاه الخاطئ أو تفعلون الشيء الخاطئ. «إنكم تصطدمون بالحائط».

الحوار بين الجسد والنفس: الكدمات

عندما تُصابون بالكدمات، بكثرة، بشير ذلك إلى أنكم تعتبرون أنفسكم عاجزين، ضحايا، غير قادرين على حماية أنفسكم أو الدفاع عنها، ومهما تفعلون تستمرون في تلقي الضربات والوقوع. يشير وجود الكدمات إلى ضرورة تعزيز حدودكم وتقوية إحساسكم بقوتكم الشخصية.

- هل تنظرون إلى البعيد بحيث تفوتون التفاصيل الموجودة أمامكم مباشرة؟
- هل تتمنون أن تكونوا في مكان آخر وليس حيث أنتم الآن؟
- هل تصطدمون باستمرار بالمسائل نفسها في داخلكم؟
- تتسبب الكدمة بالألم، تلتهب أو تترقق أو تتورم: هل تشعرون بجرح في داخلكم، هل أنتم غاضبون ملتهبون أو مفعّمون بالمشاعر المكبوتة؟

الجروح

الجرح أشبه بأذى نفسي ناتج عن شيء خارج عنكم - ينجم الجرح عن غرض خارجي وليس عن خروج شيء داخلي إلى السطح - أو عن محاولتكم الوصول إلى أبعد مما ينبغي. تؤثر الجروح في الحماية التي تتمتعون بها وتضعف حدودكم.

قد تكون الجروح البسيطة مجرد تذكير بالحذر، بالانتباه إلى التفاصيل، بمراقبة كيفية تأثرنا نفسياً أو انفعالياً بمحيطنا. إنها خروقات صغيرة في دفاعاتنا، لحظات اخترق فيها شيء مؤلم أو جارح دفاعاتنا ونفذ إلى داخلنا، أو قد تكون ناتجة عن تجاوزنا لحدودنا.

تشير الجروح العميقة ضمناً إلى مستويات أعمق من الألم الداخلي، كما لو أنّ شخصاً أو شيئاً ما يقطعنا قطعاً صغيرة. الشعور بالألم والأذى هو جرح داخلي مفتوح.

الحوار بين الجسد والنفس: الحروق

- هل اخترق شيء أو شخص ما دفاعاتكم؟
- هل تشعرون أنكم مكشوفون أو ضعفاء من الناحية العاطفية؟
- ما أو مَنْ الذي يؤثّر فيكم بشدّة بحيث تشعرون أنكم مكشوفون ومعرّضون للأذى؟

الحروق

تشير الحروق البسيطة إلى الحاجة للتمهّل والانتباه إلى التفاصيل. إنها تذكّرنا أننا نحاول القيام بأكثر ممّا ينبغي أو الوصول إلى أبعد من اللازم من دون اتخاذ الحذر.

أمّا الحروق البالغة فرسالة قويّة بأن الحياة ثمينة ويجدر بنا عدم هدرها. وتشير هذه الحروق إلى انفعالات حادّة وحارّة جداً - الغضب أو الإحباط أو الألم - مشاعر تستعر في داخلكم. إنكم تلعبون ربما بالنار أو تقومون بمخاطرة كبيرة على الصعيد الانفعالي العاطفي من دون أن تدركوا مدى خطورة ذلك. ويعني مثل هذا الحرق خسارة غطائكم الواقعي.

الحوار بين الجسد والنفس: الحروق

- هل تشعرون أنكم ضعفاء جداً، لا تملكون أي وسيلة للدفاع عن أنفسكم؟
- هل هنالك مَنْ يحرقكم؟
- هل هنالك شيء ما يحرقكم (يغضبكم...) في الداخل؟

مسامير القدمين ، الجلد المتصلب (الميت)

يشير الجلد المتصلب والسميك إلى أن أنماط التفكير - مثل الخوف أو التحيز - قد تصلبت أو جمدت أو علقت في مكانها . أن يكون جلدك متصلباً يعني أن تكون بارداً وقاسي القلب . إن تراكم الجلد الميت يميت قدرتك على الشعور وتلقي أي شيء من الآخرين . إنه أشبه بجدار واقٍ يحول دون الثقة بالآخرين أو التواصل معهم بشكل منفتح وصریح . ويشير إلى أنكم أصبحتم غير حساسين ومتبلدي الشعور أو منقطعين عن الآخرين أو عن حنانكم الخاص .

الثآليل

تنجم الثآليل عن فيروس معين، ويشير ظهورها إلى شعورنا بأننا نتعرض للاعتداء، فنقوم بردة فعل قوي على هذا الغزو .

هنالك وجه آخر لهذه الحالة وهو أنكم تكتون مشاعر سلبية جداً حيال جزء منكم بحيث يصبح هذا الجزء شيئاً قبيحاً منفصلاً عنكم . وكثيراً جداً ما يمثل المكان المصاب شعوراً قوياً بالعار أو الذنب تتمنون لو تستطيعون أن تُخفوه أو تغطوه . تظهر الثآليل عادة على اليدين، ولا سيما في أوقات الضغط الانفعالي العاطفي . كما قد تنجم عن عدم حب الذات أو قلة احترام وتقدير الذات، أو اعتقادكم بأنكم غير جذابين، أو شعور قوي بالعار حيال ما تقومون به على الصعيد العاطفي .

الثآليل تعبير خارجي عن الأفكار الحزينة .

الحوار بين الجسد والنفس: التأجيل

إن الإصابة بفيروس هو أشبه باختراق شيء ما طبقة الحماية الخارجية، ما يولد شعوراً بالنفور أو الاشمئزاز. تشعررون أنكم مكشوفون ومعرضون للأذى وعاجزون، كما لو كنتم ضحايا هذه الطاقة الأخرى.

- هل هناك وضع يزعجكم لكنكم لا تقومون بأي شيء حياله؟
- هل تحتاجون إلى مزيد من الحزم أو الوضوح في التأكيد على احتياجاتكم وفرض الاعتراف بها؟
- هل يتأكلكم شيء ما من الناحية العاطفية؟
- هل اخترق شيء ما حدودكم وهو الآن يأخذ راحته داخلكم؟

فطريات القدمين

تتسبب الفطريات التي تنمو بين أصابع القدمين بالحك والتشقق والألم، وهي تنجم عن عدوى فطرية شائعة تتفشى بسهولة في الأماكن الرطبة مثل غرف تبديل الملابس وأحواض السباحة.

الحوار بين الجسد والنفس: فطريات القدمين

من منظور العلاقة بين الجسد والنفس تمثل أصابع القدمين التفاصيل، وبشكل خاص الاتجاه الذي تسيرون فيه وما ينتظركم في المستقبل.

- هل عليكم التعامل مع بعض التفاصيل المزعجة أو المثيرة للغضب؟

- هل هناك ما يؤثر فيكم سلباً أو يجعلكم تشعرون بالألم أو يزعجم ويضايقكم؟
- ما الذي يجعلكم تتصدعون أو تنهارون بعض الشيء؟
- هل تسرون في الاتجاه الذي ترغبون في اتّباعه؟

التعرق

تنتمي الغدد المفرزة للعرق لجهاز ضبط درجة الحرارة في الجسم، وهكذا، عندما ترتفع الحرارة تبرّدون جسمكم بالماء. يحدث التعرق المفرط عادة عندما تصبح انفعالاتكم حادة أكثر من اللازم وتحتاجون إلى إطلاقها، مثلما يحدث عندما تغلّون في داخلكم من الإحراج أو العار أو الغضب أو الشغف. يرتبط العرق البارد بالخوف، لا سيما بخوف عميق من التواصل أو المواجهة وبالشعور بعدم الأمان وبعدم التمتع بالحماية اللازمة. ويعود التعرق أيضاً إلى العصبية أو الخجل الزائدين، ما يشير إلى ضرورة الاسترخاء والشعور براحة أكبر مع النفس.

الشعر

كان الشعر يغطي جميع أنحاء الجسم عند الإنسان الأول، لذا فإن الشعر يرتبط بذلك الجزء البدائي من طبيعتنا. من المثير للاهتمام أن نرى أننا كلما «تحضّرنا» ازداد تحكّمنا بشعرنا وانصرفنا أكثر لقضه وإعطائه شكلاً أو أسلوباً معيّناً وأيضاً لحلق شعرنا وجسمنا، كما لو أننا نحاول وضع مسافة بيننا وبين طبيعتنا الحيوانية الغرائزية.

يتكوّن الشعر من خلايا في الجلد تتصلّب مع صعودها إلى

السطح. ويحتوي كل جُزيب على عضلة صغيرة، ما يجعل الشعر ينتصب عندما تشعرون بالخوف. ويتأثر نمو الشعر بالضغط النفسي، إذ يمكن لهذا الأخير أن يعيق جريان الدم في العضلات والجلد. ويتأثر الشعر أيضاً بالصدمات الشديدة التي تصيب الأعصاب، كما نرى مثلاً في ظهور الشيب في الرأس نتيجة صدمة.

القشرة

يرمز الجلد الميت المتقشر على الرأس إلى تراكم أفكار وأنماط تفكير قديمة، وطرق عيش لم تعد ضرورية، ويجب التخلي عنها. قد تعتقدون مثلاً أنكم لستم بالذكاء الكافي أو أنكم سطحيون. ويشكل الضغط النفسي/الانفعالي أيضاً عاملاً مهماً مساهماً في تكوّن القشرة، كما في جميع الحالات المرّضية التي تصيب جلد الرأس، ولا سيما الضغط الناجم عن تغييرات كبيرة مثل الانتقال إلى مسكن جديد. وقد يعود ذلك أيضاً إلى تركّز الطاقة في الرأس، ما يستدعي تحويلها إلى الجسم عن طريق التمرين البدني، الذي ينشط الدورة الدموية ويحسن حالة الجلد.

الأظافر

تذكّرنا الأظافر، مثل الشعر، بطبيعتنا الحيوانية، وهي ما تبقى من المخالب التي يمكنها تمزيق اللحم والقتال.

ترمز الأظافر الطويلة إلى الشغف والإغراء، لكنها تشير أيضاً إلى العدوان وحماية الذات. ترتبط الأظافر بالتفاصيل الصغيرة في حياتكم. نظراً لوجودها عند أطراف أصابع اليدين والقدمين، فإنها

تتحمل الوطأة الأكبر من حركتكم نحو الخارج. وتتأثر الأظافر سلباً عندما تصبّون اهتمامكم على المستقبل ولا تنتبهون للمسائل أو التفاصيل الأبسط التي تحدث قريبكم.

يشتدّ قضم الأظافر في أوقات العصبيّة والتوتر وعدم الثقة. ويشير إلى عدم حب للذات (أو حتى إلى كره الذات)، وكأنكم عندما تقضمون أظافركم تعضون أنفسكم، تنهشون كيانكم كما لو أنكم تحاولون إزالة شيء ما. وكثيراً ما يرتبط قضم الأظافر بالخوف من التعبير عن الوجه الجنسي لشخصيتكم أو عن الحزم، إذ إنه طريقة لحدّ أي ميول عدوانية أو ميول للسيطرة من الناحية الجنسية. قد يكون هناك خوف عميق ممّا سيحدث لو أطلقت تلك الطاقة.

عند الأولاد، قد يشير قضم الأظافر إلى أن الحياة العائلية تحدّ قدرة الطفل على التعبير عن الشغف والتواصل الإبداعي.

الحوار بين الجسد والتنفس: قضم الأظافر

إذا كان قضم الأظافر من المشاكل التي تواجهونها، عليكم التحقق ممّا يؤثّر فيكم إلى هذا الحد بحيث تريدون إزالته والتخلّص منه.

- هل تحاولون تحويل جزء منكم إلى ما هو أسوأ وأرفع أو تحاولون كبتّه؟
- ما الذي يتأكلكم حقّاً؟

التركيز العينان والأذنان

تسمح لكم العينان والأذنان بإدراك عالمكم من خلال النظر والسمع. ويمكن أن تتأثر هذه الانطباعات الحسية تأثراً شديداً بالصدمات بحيث تتشوّه قدرتك على الرؤية أو السمع. وينطبق هذا خصوصاً على الأطفال. إن رؤية جريمة ترتكب أو مشاهدة الحروب أو الحوادث الفظيعة، أو سماع الوالدين يتشاجران، أو التعرّض للنبذ أو الإساءة الكلاميين يمكن أن يكون لها جميعها تأثير مدمر، فيرغب الولد نتيجة ذلك في الكفّ عن الرؤية أو السمع، وعزل حواسه، وفي تكوين عالم خيالي خاص به وبالتالي فإن مشاكل البصر والسمع ترتبط في الكثير من الأحوال بالانفعالات المكبوتة أو الخوف أو نبذ العالم الخارجي لصالح عالم داخلي خاص.

العينان

من خلال عينيكم ترون محيطكم، تدركون مشاعر الآخرين، تعرفون ما يجري. ومن خلال عينيكم أيضاً يراكم الآخرون ويعرفونكم، يقرأون مشاعرهم ككتاب مفتوح، لأن العين

نافذة الروح، نافذة كيانكم الداخلي. العين وسيلة تواصل تنتقل من خلالها المعلومات بالاتجاهين، من الدماغ وإليه.

لا يمكنكم تخيئة مشاعركم وإخفاءها عن عيون الآخرين، كما أنه من الصعب أن تكذبوا على شخص ترونه وجهاً لوجه أو تنظرون في عينيه. تكون العينان أحياناً فارغتين لا حياة فيهما، أو برأقتين مغممتين بالحياة. قد تكونان نصف مغمضتين، فيُحجب الشخص الداخلي عن النظر، أو مفتوحتين على مداهما حيث لا يوجد ما تخيئانه. قد يملأهما الغضب أو الخوف، قد تبدوان قاسيتين وماكرتين أو رقيقتين ومغممتين بالحنان.

البصر يتعدى مجرد النظر. فهو يسمح أيضاً بالإدراك والإحساس والفهم والمعرفة. يتلون إدراككم للأمور دائماً بمشاعركم. فترون العالم وفقاً لتربيتكم وتعليمكم وثقافتكم ومعتقداتكم الدينية. من النادر جداً أن يدرك أو يفهم شخصان وضعاً معيناً بالطريقة نفسها. على سبيل المثال، أخبرني صديقة لي كيف أنها تشاجرت مع زوجها ثم خرجا يعملان في الحديقة معاً. عملاً طويلاً بصمت لأنهما لم يستطيعا التحدث الواحد إلى الآخر من دون المشاجرة. وكان أن مرّ بهما أحد الجيران فقال لهما بحماسة: «إنه لأمر رائع أن نرى زوجين سعيدين يستمتعان بهدوء مع بعضهما!».

والبصر هو أيضاً للنظر في داخلنا ورؤية مشاعرنا الحقيقية. أصيبت سارة بفيروس في عصب العين سبب لها عمى مؤقتاً في العين اليسرى. وأدركت أن المشكلة بدأت عندما كانت تحاول إشاحة النظر عن حقيقة أن زواجها انتهى. يمثل الجانب الأيسر القضايا الشخصية والانفعالية، وكان عمى عينها اليسرى يبين لها

أنها تتعامى عن مشاعرها الحقيقية، مشاعر الغضب والسخط حيال نفسها وحيال زواجها.

وضوح الرؤية

تُرسل الشبكية الصور التي يتم تشكيلها بواسطة النبضات العصبية إلى الدماغ، وبالتالي فإن وضوح النظر لا يعتمد على العينين بقدر ما يتوقف على صحة الجهاز العصبي. إذا كنتم لا تحبون ما ترونه، فقد يتشوّه نظركم لجعله مقبولاً. قد تنكرون ما ترون أو تبتعدون عما ترون، فلا ترون إلا ما هو أمامكم مباشرة، أو قد لا ترون إلا ما هو بعيد جداً في المستقبل وتتعاملون عن التفاصيل المباشرة. يُعطى أحياناً الأولاد الذين يعانون من تشوّه في الرؤية نظارات لتصحيح النظر ولكن الاعتراف بالمشاكل الانفعالية العاطفية التي يشعر بها الطفل، إلى جانب استشارة مرشد نفسي، قد يحقق الكثير في إعادة البصر إلى طبيعته، إذ إن مشاكل العين ترتبط بما يُدرّك أو يُحسّ أكثر مما تتصل بما يمكن رؤيته.

الحوار بين الجسد والنفس: البصر

تشكل النظارات جداراً نختبئ خلفه. وهي لا تسمح لنا فقط بإخفاء مشاعرنا، لكنها تعمل أيضاً كمصفاة تحدّ من قوّة الحياة. يمكن أن يشكّل استخدام العدسات اللاصقة تحدياً شعورياً هائلاً، حيث لم يعد هناك حاجز أمان بينكم وبين الآخرين.

- هل تستخدمون نظاراتكم كدرع؟
- هل تشعرون أن لا حول ولا قوّة لكم أو أنكم مكشوفون عندما تنزعونها؟

- ما الذي يزعجكم ويجعلكم تضطربون في ما ترونه أو تدركونه أو تستشعرونه؟
- هل تتجاهلون الرؤية أو ترفضون أن تروا؟
- هل تتجاهلون، أو لا ترون، احتياجاتكم؟

قصر النظر Myopia

ينتج قصر النظر عادة عن انقباض عضلات العين. من الناحية النفسية/الانفعالية، تشير هذه الحالة ضمناً إلى الرغبة في الانكماش أو الانسحاب والتراجع، ربما بسبب صدمة أو اضطراب انفعالي عاطفي. تتوتر عضلات العينين وتشد وتنبض، ويقصر مدى النظر فلا يشمل إلا ما يوجد أمامكم مباشرة، في حين أن ما يقع على مسافة بعيدة يصبح ضبابياً وغير واضح. ويمكن أن يعني هذا الانقباض ضمناً وجود موقف غير موضوعي. وقد يكون السبب أن المستقبل يبدو مخيفاً أو مربكاً، فتشعرون بأمان أكبر في التركيز فقط على الحاضر. يترافق قصر النظر في الكثير من الحالات بشخصية منطوية أو خجولة، هادئة ومنعزلة، أو ربما مهووسة بالتفاصيل، ولكن قد يتمتع الشخص بحياة داخلية غنية جداً وواسعة الخيال. من المهم التحقق من مكان حدوث الصدمة أو الاضطراب الانفعالي، أو مما إذا كان لديكم رغبة في الاختباء.

طول النظر hypermetropia

يشير طول النظر إلى أنه ليس من السهل التعامل مع الواقع المحيط بكم أو تقبله. من الأسهل عليكم التركيز على صور بعيدة

- صور تستلزم خيلاً وإبداعاً - بدلاً من التركيز على التفاصيل أو الوقائع التي تشكّل عالمكم المباشر. يرتبط طول النظر بالشخصيات المنفتحة على ما هو خارج عن الذات، الكثيرة الانهماك والمشاغول. لكنّ هذا الانشغال قد يكون طريقة لتفادي الحاضر وما يتصل به من مشاكل عاطفية. ربما ما يحدث على المستوى المباشر غير مقبول أو يتسبّب بالانزعاج أو الاضطراب. هنالك خوف من الحميمية أو القرب، لذا تتركز الأهمية على عالم خيالي مستقلّ وبعيد جداً.

من المفيد أن يتحقق المصاب من المسائل النفسية التي يصعب عليه التعامل معها ومما يُريد تجنّبها. ونجد أيضاً أحياناً صعوبة في إقامة علاقات حميمة وثيقة. من المهمّ أن تتبها لأي مقاومة تبدوها لقبول واقعكم المباشر والحميم. عند المستن، قد يكون طول النظر مرتبطاً بالعلاقات الطويلة الأمد التي أصبحت خالية من الحب أو من المشاعر، بالمخاوف على الصعيد المادي، أو بالهموم المتعلقة بالتقدّم في السنّ والشعور بعدم الفائدة.

العمى

هنالك أسباب عديدة ومختلفة لفقدان البصر، ومن المهمّ التحقق منها جميعها. قد ينتج العمى عن العوامل الوراثية، حيث قد ينتج عن مرض آخر مثل السكري، أو عن التلوّث البيئي. من الناحية النفسية، يرتبط العمى برغبة لا واعية في الانسحاب أو التراجع ممّا يثير عندنا الاضطراب، برغبة في عدم مشاهدة واقعنا بعد الآن. ويمكن أن ينجم العمى عن حادث مفاجيء أو تدريجي نتيجة التعرّض للإساءة أو الصراع المستمرين.

الحوار بين الجسد والنفس: العمى

بالغاء النظر، تتوقون في الواقع إلى إلغاء كل ما أدركتموه وشعرتم به في داخلكم. من المهم سبر مشاعركم، لرؤية ما الذي تبتعدون عنه بهذا الشكل، وللاتصال بالألم أو الحزن أو الغضب أو الخوف في داخلكم.

- ما الذي لا تريدون رؤيته في أنفسكم وفي الآخرين؟
- إذا كان نظركم يشخ، فهل لديكم مسائل تتجنبون النظر إليها؟
- ما الذي يجب إخراجه إلى ضوء النهار بدلاً من حبسه في الظلام: ذكريات ماضية، شعور متراكم بالعار، خوف شديد؟
- هل هناك شيء ما فيكم لا تريدون رؤيته؟
- هل تبتعدون عالماً خيالياً تفضلونه على العالم الحقيقي حولكم؟

إعتام عدسة العين (الساد) Cataract

كثيراً ما ينجم الساد (إعتام عدسة العين) عن الفقر وسوء التغذية لكثته يكثر أيضاً عند المسنين، وتحدث هذه الحالة عندما تصح عدسة العين ضبابية وتعتم تدريجياً. يجعل ذلك رؤيتكم للواقع غير واضحة ويخلق مسافة بينكم وبين التفاصيل، ربما بسبب خيبة أملكم وتلاشي أوهامكم عند رؤية عالم من الفقر، حيث عليكم أن تكافحوا لتأمين ضروريات الحياة، أو ربما لأن المستقبل يبدو مخيفاً جداً. ويصح هذا خصوصاً عند المسنين

ويشير إلى خوف من رؤية المستقبل: خوف من العجز والمرض والوحدة الوشيكة. ويمكن أن تحدث هذه الحالة عندما تكونون في ذهنكم صورة لما سيحدث في المستقبل، ومن ثم تعيشون في خوف من أن يحدث ذلك فعلاً. إن الانسحاب والانعزال وراء الضبابية يولد الوهم بأن لا شيء يتغير في الحقيقة..

الماء الأزرق glaucoma

تحتاج العينان إلى سائل يقيهما نظيفتين ومرطبتين دائماً. في حالة الماء الأزرق تُسدّ قنوات التصريف، ما يؤدي إلى تزايد الضغط الذي يؤدي بدوره إلى انحسار الرؤية أكثر فأكثر حتى لا يبقى من مجال الرؤية سوى نفق ضيق، ولا تتمكنون من رؤية إلا ما هو أمامكم مباشرة.

أولاً، تدلّ هذه الحالة على تراكم الدموع التي لم تُذرف، تراكم الانفعالات، أو كبت الشعور إلى أن تتفاقم وتبدأ بالتأثير سلباً في وضوح رؤيتكم.

ثانياً، إن الرؤية النفقية تعني ضمناً أن العالم يضيق إلى ما هو أمامكم فقط، في حين أن الباقي يصبح ضبابياً وغير واضح. هنالك ربما خوف من التغيير أو خوف مما يبدو عليه المستقبل. المستون معروضون أكثر من غيرهم للإصابة بالماء الأزرق في وقت تحدث تغييرات قد تبدو خارج سيطرتهم. ويمكن أن تحدث أيضاً خسارة كبيرة في ذلك الوقت، إما خسارة قدراتكم أو فقدان شخص عزيز يجعل المستقبل يبدو كئيباً.

الحوار بين الجسد والنفس: الماء الأزرق

إن الرؤية غير الواضحة تعني أنه ليس عليكم الاهتمام أو القلق لما سيحدث في المستقبل وأنه يمكنكم تجاهل مشاعر الخوف أو الفراغ.

- هل في داخلكم أسى عميق؟
- هل تشعرون بالرغبة في البكاء أو الندب؟

التهاب الملتحمة، الرّمَد conjunctivitis

يشير حدوث أي عدوى إلى أن شيئاً ما يزعجكم أو يضايقكم، يلوث سلوككم ومشاعركم ويؤثر فيها. في هذه الحالة، تصيب العدوى العين، لذا فإنها ترتبط بما ترونه أو تشعرون به. ويتسبب التهاب الملتحمة بسيلان الدمع والتورم والألم، ما يشير إلى تراكم الانفعالات المتضاربة أو الغضب أو الترف والاهتياج. إن إغماض العينين لتخفيف الألم لا يقضي على سبب العدوى. ويفيد في هذه الحالة تنظيف العينين، إذ إنه كبلسم يهذء إحباطكم أو خيبتكم.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب الملتحمة، الرّمَد

من المهم أن تجدوا ما يؤثر فيكم سلبياً إلى هذا الحد مما تشاهدون أو تدركون (أو تستشعرون).

- نظراً إلى كثرة السوائل في الرّمَد، فهل تحتاجون إلى البكاء أو التعبير عن حزنكم؟
- ما الذي تشهدونه ويجعلكم تشعرون بكل هذا الألم؟

الدموع

الدموع هي المثل الأوضح للعلاقة بين الجسد والنفس: تنفعلون فتجري المياه. الدموع رائعة في قدرتها على الشفاء فهي تحرر الطاقة المكبوتة. إن لم تطلقوا الدموع أو الانفعالات وأبقيتموها محبوسة في الداخل، فستكونون أكثر عرضة لالتقاط العدوى في العينين. يساعد ذرف الدموع على تنظيف العينين وحمايتهما، ما يضمن وضوح الرؤية؛ كما يضمن إطلاق انفعالاتكم ووضوح إدراككم.

ليس البكاء أمراً سهلاً عند جميع الناس. وإذا ما أمرنا الأولاد ألا يبكوا، يتعلمون كبت مشاعرهم. وكثيراً ما يُقال للفتيان بشكل خاص إن البكاء علامة ضعف، فيكبرون وهم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم الحقيقية خوفاً من أن يبدوا جبناء كالمختشين. فبدلاً من البكاء، يسيل أنف العديد منهم أو يُصابون برشح الربيع أو بالتهاب الجيوب الأنفية. ففي النهاية على الانفعالات أن تجد لها مخرجاً.

إن رؤية شخص يبكي تحرك فوراً أوتار قلبكم، لذا فإن الأولاد والراشدين على حد سواء يستخدمون الدموع كابتزاز عاطفي. يبكي الأطفال من دون ضرورة أو سبب مقنع إذا عرفوا أن ذلك يلفت إليهم الانتباه؛ ويبكي الراشدون إذا كان بكاءؤهم يستدرّ عطف الآخرين وأسفهم. من المهم أن نكون قادرين على التمييز بين الدموع الحقيقية والدموع السطحية، أو متى تُستخدم الدموع للتعبير عن حاجة شديدة للعاطفة والحنو.

الأذنان

تستطيع الأذنان استشعار أصغر الذبذبات وتحولانها إلى

نبضات كهربائية تُرسل إلى الدماغ. تسمعون الكلمات والموسيقى وأصوات المتعة وأصوات الألم وأصواتاً مفعمة بالفرح وأصواتاً تجعلكم تبكون أو تنكمشون. لا تسمع لكم الأذنان بالسمع فقط ولكن بالإصغاء أيضاً، وهذا يعني الاستقبال والتفسير والفهم.

ترتبط مشاكل الأذن مباشرة بقدرتكم على مواجهة ما تسمعون. لا يمكنكم إغلاق أذنيكم أمام الأصوات المزعجة مثلما تغمضون عينيكم أمام المشاهد المزعجة؛ حلّكم الوحيد هو أن تصبّحوا ثقيلي السمع أو صُمّاً. وتحافظ الأذنان أيضاً على حسن التوازن، ما يسمح لكم بالبقاء في حالة من التوازن.

أن «تعبروا أحدهم أذنكم» يعني أن تصغوا وتسمعوا حقاً ما لديه ليقوله، أي ألا تصدروا الأحكام أو تنتقدوا. إن القدرة على الإصغاء أمر صعب جداً، إذ إن ألمكم أو انزعاجكم الشخصي قد يعيق الأمر ويمنعكم من سماع ما يقوله شخص آخر بعمق وانتباه؛ أو قد تلهيكم أفكاركم عن أن تكونوا موجودين أو حاضرين فعلاً مع شخص آخر.

قد تسمعون الكلمات لكنّ الإصغاء الحقيقي مختلف، إذ يعني سماع القصد من وراء الكلمات. أن تصغي يعني أن تسمع بوعي وإدراك وحضور. أن تستقبل شخصاً آخر من دون إصدار أحكام يعني أن تعلق مشاكلك الشخصية وتتصرف بانفتاح كامل وتقبّل.

السمع هو أيضاً الإصغاء إلى صوتنا الداخلي، إلى احتياجاتنا ومشاعرنا الشخصية. مثلما قد ترفضون الإصغاء إلى شخص آخر، «تديرون أيضاً الأذن الصماء» لنفسكم ولما يحدث على المستوى

الداخلي. إن الإصغاء إلى صوتنا الداخلي هو بمثل أهمية وضرورة الإصغاء إلى الأصوات في الخارج.

الحوار بين الجسد والنفس: السمع

ربما لم يسمع أحد ما لديكم أو لم يصغ أحد إليكم يوماً. كم من مرة كان أهلكم غير متبهين أو كثيري المشاغل بحيث لم يصغوا لقصصكم، لصراعاتكم؟ هل تبدو لكم جمل مثل «لا بأس يا عزيزي» أو «ليس الآن، أنا مشغول» مألوفة؟ هنالك توق طبيعي لأن نسمع ويُعترف بوجودنا ونُقدَّر. إن عدم حصولنا على مثل هذا الاعتراف والتقدير يمكنه أن يؤدي بنا إلى الشعور بأننا مسجونون في الداخل، غير قادرين على المشاركة، مُبَعَدِينَ عن التواصل. عندما يسمع شخص آخر ما نقوله ويتلقاه، يحل في داخلنا إحساس عميق بالارتياح، وينزل عبء ثقيل عن كاهلنا. وهذا ما يبرز تكاثر المعالجين النفسيين!

- ما الذي أصغي إليه ويزعجني أو يضايقني إلى هذا الحد؟
- ما الذي أرفض سماعه؟
- هل أدير الأذن الصمّاء لاحتياجاتي الشخصية؟
- هل هنالك اختلال في التوازن بيني وبين عالمي؟

الصَّمَم

أسباب الصمم وراثية وبيئية، لكنّ انخفاض القدرة على السمع - من ثقل السمع إلى الصمم الكامل - يعني ضمناً انسحاب من التواصل. يمكنكم إغماض عينيكم والادّعاء أن العالم ليس

موجوداً، لكنكم لا تستطيعون إقفال أذنيكم. وتبقى الطريقة الوحيدة الممكنة هي الإصابة بالصمم.

قال لي رجل مسنّ نكّد بعض الشيء وكثير التّشكّي، فقَد سمعه مع تقدّمه في السنّ، إنه لم يفاجأ لفقدان سمعه إذ «إثني لم أعتقد يوماً أنّه لدى أي شخص شيئاً يستحقّ الاستماع إليه». كثيراً ما يمتلك المسنّون سمعاً انتقائياً جداً - لا يستطيعون سماع الأشياء اللطيفة ولا يسمعون أي شيء مزعج. كان لديّ مريضة مسنة تستطيع بسهولة أن تسمعني من الجانب الآخر للغرفة إذا كنت أعرض عليها بعض الشوكولا، لكنني كنت أضطر للصراخ لكي تسمعني إذا كان الأمر يتعلّق بابنتها فهي لم تكن تكن لها أي مشاعر إيجابية.

يمكن أن ينجم فقدان السمع عن التعرّض لصدمة، لكنّه ينتج أيضاً عن سماع ما يكفي وعدم الرغبة في سماع المزيد. وقد يحدث فقدان السمع عندما يكون الشريك أو أحد الوالدين شديد التحكّم مستبدّاً أو عالي الصوت؛ أو إذا شاهدتم الوالدين يصرخان أو يسيء أحدهما للآخر؛ أو إذا ما جعلوكم تشعرون بعدم الأمان أو عدم الثقة أو الخوف؛ أو إذا كان يُقال لكم باستمرار إنكم بلا جدوى ولا قيمة أو إنكم بشعون أو حالة ميثوس منها. ويمكن أن ينشأ أيضاً فقدان السمع (وألم الأذن) من التعرّض لانتقاد مفرط. في الحالة التي وردت أعلاه، كانت الابنة تنتقد أمّها باستمرار، فلجأت الأمّ ببساطة إلى «إطفاء صوتها».

المشكلات المتعلقة بالسمع هي طريقة لفصل أنفسكم، ليس فقط عن الغير، ولكن أيضاً عن مشاعركم الخاصة. إذا كنتم لا تستطيعون سماع شيء، فلن تضطروا للتعامل مع رد فعلكم على

ما سمعتم، مثل الشعور بالغضب والجرح والنبذ والخوف وعدم الأمان. ويشير هذا إلى عدم المشاركة والتراجع والانعزال وربما إلى عدم القدرة على تحمّل المسؤوليات. ويشكّل ذلك حاجزاً يمكنكم الاختباء خلفه من دون أن يزعجكم أحد. هكذا، يدعكم الجميع بسلام. يمكنكم العيش في عالم خيالي حيث كل شيء على خير ما يرام والجميع سعداء. (راجع أيضاً الحوار بين الجسد والنفس في الصفحة السابقة).

عند الأطفال يرتبط فقدان السمع في الكثير من الحالات بعوامل انفعالية عاطفية ونفسية، لذا فمن المهم التأكد من أن الطفل يملك وسيلة للتعبير عن أي مشاعر ومخاوف مكتومة، ربما لشخص ليس له صلة بالعائلة مباشرة. قد يخلق الطفل عالماً خيالياً، مكاناً سرّياً خاصاً حيث تختلف الشخصيات اختلافاً كلياً عن شخصيات الواقع.

أوجاع الأذن

يشير وجع الأذن ضمناً إلى أن ما تسمعونه يؤذيكم أو يؤلمكم. ويبدو الأطفال أكثر عرضة لأوجاع الأذن من الكبار، لكنّ الأطفال يمتلكون أيضاً عدداً أقل من وسائل التعبير عن مشاعرهم. إن استماع الطفل إلى والديه يتشاجران أو سماع أحدهم يتعرّض للإساءة أو التعرّض للصراخ أو لسوء المعاملة من قبل زملاء في المدرسة، أمور تتسبب جميعها بالألم في الأذنين، ما يجعل الولد يرغب في إغلاقهما للحؤول دون دخول الصوت. من المهم جداً إيجاد طريقة للطفل لكي يعبر عن مشاعره المحبوسة أو المكتومة. الوجع في الأذن أشبه بوجع في الذهن أو

القلب - هنالك شيء يسمعه المرء يتسبب له بالألم النفسي أو الارتباك الداخلي.

التهاب الأذن

يعني الالتهاب ضمناً أن سمعكم يؤثر فيكم سلباً؛ إنه يضايقكم جداً ويولد حرارة ووجعاً، ما يشير إلى وجود غضب وسخط شديدين عند الأطفال. من المهم إيجاد طريقة لهم ليعبروا عن أنفسهم، ربما مع معلم أو مرشد نفسي.

الحوار بين الجسد والنفس: التهاب الأذن

هنالك شيء ما يؤثر سلباً في قدرتكم على التلقي.

- هل يمكنكم اكتشاف ما الذي يضايقكم إلى هذا الحد؟
- هل هو شخص تصغون إليه، أو شخص لا يصغي إليكم؟
- أو أنه شيء ما لا تصغون إليه في ذواتكم؟

الطنين

الطنين حالة مَرَضِيَّة تصبح فيها الحدود بين الأذن والدماغ مشوَّهة أو منحرفة فيُسمع باستمرار صوت أشبه بالرنين، يكون أحياناً عالياً جداً. وكثيراً ما يزيد الطنين مع الضغط النفسي أو في الأوقات التي يقل فيها اهتمامكم بأنفسكم وباحتياجاتكم. عندما تكون طاقتكم كلها مركزة باتجاه الخارج يجعلكم الطنين تركزون باتجاه الداخل، يجبركم على الإصغاء إلى صوتكم، ومشاعركم، وكل ما يحدث في داخلكم. لا يوجد أي دواء أو علاج شاف

معروف للطَّنين، لكنَّ الاسترخاء العميق قادر على تخفيف قدر كبير من حدَّة الحالة.

فقدان التوازن

داخل الأذن منطقة تُدعى المتاهة labyrinth وتتألف من ثلاث قنوات نصف دائرية تشكّل كل منها زاوية حادة مع القناتين الأخرين. إنّ السائل الذي يجري بين هذه القنوات الثلاث يفيد الدماغ بموقع الرأس والجسم وبالزاوية بينهما، ما يحافظ على حسّ التوازن، ويبقيكم منتصبين ومركّزين وواضحين في اتجاهكم. إنه التوازن بين السماء والأرض، بين الذات والآخرين، بين الداخل والخارج.

الحوار بين الجسد والنفس: فقدان التوازن

خسارة توازنكم الجسدي مرادفة لخسارة حسّكم بالكرامة وبالأمان الداخلي. إذا حدث ذلك لكم فعليكم أن تنظروا إلى مدى توازن حياتكم، إلى ما إذا كانت هنالك مجالات تتعرّضون فيها لاختلال التوازن أو للإرباك والتشويش. وقد يؤدي وضع مسبّب للضغط النفسي أو صدمة انفعالية إلى اختلال التوازن وإلى دوار داخلي: لا تعرفون في أي اتجاه تسيرون. إن فقدان القدرة على التمييز يجعلكم تشعرون وكأن العالم قد انقلب رأساً على عقب.

- هل تشعرون باختلال توازنكم؟
- هل تشعرون أنكم مشوّشون أو معطلون؟
- هل تشعرون وكأن كل شيء في المكان الخاطيء؟

18

كل شيء في الدماغ الاضطرابات النفسية العقلية

إن النظرة الطبية للاضطراب العقلي مفعمة بالارتباك حيال ما هو مرض حقيقي وما هو نفسي عقلي. يميل الأطباء إلى اعتبار المرض حقيقياً عندما يكون هناك خصائص جسدية يمكن مراقبتها أو تصنيفها أو تغييرها بالأدوية لأنه لا يسهل تشخيص الأمراض التي ليس لها أعراض جسدية واضحة، أو حتى القبول بها كأمرض حقيقية. من المحتمل جداً أن يسمع شخص يعاني من الاكتئاب الطبيب يقول له إنه ليس من شيء لا تداويه عطلة ممتعة. قلة هم الأطباء الذين تلقوا العلم والتدريب اللازمين لكيفية التعامل مع المشاكل النفسية أو الانفعالية. ويميل معظمهم إلى الاعتقاد أن مثل هذه المشاكل هي علامة ضعف وأنه يجدر بنا أن نشد عزيمتنا ونقوي أنفسنا ونتابع حياتنا.

من منظور وحدة الجسد والنفس، لكل مرض ارتباط نفسي/انفعالي؛ بعض هذه الارتباطات أوضح من غيرها ليس إلا. لا يوجد انفصال واضح بين ما يحدث في العقل أو النفس وما يحدث في الجسم. للمشاكل الجسدية التي تنشأ والصراعات النفسية التي تستعر في داخلنا الأهمية نفسها. إن الاضطرابات

النفسية العاطفية حقيقية ولا يشفيها بالضرورة التدخل الطبي. مضادات الاكتئاب ليست دواءً شافياً. وتهدف معظم العلاجات المتوفرة إلى إعادة الأمور إلى طبيعتها وفقاً لما يعتبره المجتمع طبيعياً، لكن هناك أنظمة علاجية أكثر شمولية وملاءمة للمريض تعالج الشخص ككل، وتسلم أن كلاً منا فرد فريد لديه احتياجات خاصة به.

الاكتئاب

يعاني واحد من كل عشرين شخص من الاكتئاب، وبحسب د. كريستوفر موراي، رئيس قسم علم الأوبئة في منظمة الصحة العالمية، فإن الاكتئاب الشديد سيكون ثاني أكثر الأمراض إعاقة في العالم في العام 2020. إن 15 بالمئة من المرضى المصابين بالاكتئاب الحاد ينتحرون؛ والثلاثون يفكرون بالانتحار. الاكتئاب هو أكثر أسباب المعاناة غير المعترف بها في العالم. إنه مرض الروح، والأدوية الكيميائية لا تستطيع أن تشفيه وحدها.

هنالك العديد من الأسباب البيئية والبيولوجية للاكتئاب، ومن المهم أخذها بعين الاعتبار.

إن أي اختلال في توازن الهرمونات يؤدي إلى تقلبات في المزاج، مثلما يحدث في أعراض ما قبل الحيض. ويمكن أن تُخلل التأثيرات الجانبية للأدوية بالتوازن العقلي، مثلما يفعل أيضاً التعرض لمواد كيميائية معينة. ينتج دائماً السبب الداخلي للاكتئاب عن الضغط النفسي Stress، أو عن مشاعر أو صدمات لم تجد لها حلاً تبقى محبوسة عميقاً في الداخل و«تُضغط إلى الأسفل» في محاولة لإبعادها.

يعني الاكتئاب ضمناً خسارة قسم من طاقة الحياة حيث يشعر كل من الجسم والعقل بالثقل والخمول واللامبالاة. ويشير هذا عادة إلى أن وراء الخمول واللامبالاة تُكبت مشاعر غير مقبولة. وقد ترتبط هذه المشاعر بإحساس بعدم الاستحقاق أو عدم القيمة، بعدم قدرة أحد على حبنا، بالوحدة أو بأن لا أحد يفهمنا. ويمكن أن نجد أيضاً طبقات من العار أو الذنب متراكمة من الماضي، وتعود ربما إلى الإساءة الجنسية، أو والدين مستبدين أو قاسيين متطلبين، أو فقدان شخص عزيز، أو انهيار علاقة رافقه ألم أو غضب مكتوم. قد تكون هذه المشاعر قوية جداً بحيث تفوق قدرتنا على الاعتراف بها بشكل واع، وقد يؤدي التعبير عن أي منها إلى قدر هائل من الجيوشان والفوران. لذا، فإننا نظمرها تحت طبقات من الهدوء واللامبالاة والاكتئاب. يُصاب العديد من المستئين بالاكتئاب لفكرة ما ينتظرهم في المستقبل. الاكتئاب طريقة للاستسلام والإذعان من دون الموت فعلياً، إنه صرخة يائسة وصامته طلباً للمساعدة.

والاكتئاب أيضاً رغبة غير معلنة في الحصول على الاهتمام والحب. لكنكم أنتم من عليهم بذل الجهد للقيام بالخطوة الأولى. ويشكل التمرين البدني مكوناً أساسياً للحل، إذ كلما زادت حركة المفاصل والعضلات، زادت قدرة مشاعرهم على التعبير عن نفسها. إلا أن الاكتئاب لا يصيب النفس وحده ولكن يصيب الجسم أيضاً، فيحدّ الحركة وبالتالي يحدّ التعبير أيضاً. في معظم حالات الاكتئاب، نجد مجموعة من الأعراض الجسدية مثل الإرهاق والأرق والصداع وزيادة أو ضعف الشهية والإمساك.

يمكن أن تساعد الأدوية المضادة للاكتئاب في إعادة التوازن

الكيميائي إلى الدماغ. ولكن إذا قررت سلوك هذا الطريق، فلا بد أن تنظر أيضاً إلى الأسباب الكامنة وراء هذه الحالة، ربما بالاستعانة بمعالج نفسي.

العصبية والقلق

تشير العصبية ضمناً إلى أنكم تفتقرون إلى تقدير الذات وإدراك الذات والترابط، لذا فإنكم غير متجذرين في كيانكم. ويولد ذلك خوفاً عصبياً من الآخرين أو حذراً من أن العالم ليس مكاناً آمناً أو خوفاً من شرٍ مرتقب قد لا يكون له سبب حقيقي. كثيراً ما ترتبط العصبية المفرطة بالضغط النفسي الشديد، ويرتبط القلق بالفشل أو الخسارة.

تولد العصبية والقلق الدائمان حلقة تؤثر في الجسم، ما يجعلكم تعانون على الأرجح من تؤثر عضلي وتيبس واضطرابات في الأكل واختلاجات في القلب وتنفس سريع وتعرق مفرط وصداع. من الضروري جداً أن تتعلموا كيف تسترخون وتتفنون بعمق.

نوبات الهلع

تحدث نوبات الهلع عندما تضعف قوتكم أو قدرتكم على التحمل والمواجهة. يطغى الخوف على أي إحساس بالتوازن أو بالمنطق، ولا يعود بإمكانكم أن تروا أن هذا الخوف غير منطقي وغير عقلائي. إنه يسيطر ببساطة على عقلكم ونفسياتكم كلها. لا يستطيع بعض الأشخاص الذين يعانون من نوبات هلع أن يخرجوا حتى من منزلهم بسبب الخوف. ويعود ذلك إلى الشعور بعدم

الاستحقاق وعدم القيمة والعجز والضعف؛ أو إلى ازدياد الضغط النفسي وعدم القدرة على التعامل مع الأمور. فتفقدون شيئاً فشيئاً الاتصال بتفهمكم وبقدرتكم على رؤية الأشياء من منظورها الصحيح، كما لو أنكم لم تعودوا في جسمكم، ما يشكل أرضاً خصبة لنمو الخوف وتفاقمه. من الممكن التغلب على الهلع من خلال تقنيات التنفس، وذلك لأن التنفس يثبتكم في جسمكم.

الاضطراب الثنائي القطب (الاكتئاب الهوسي)

لقد زاد فهمنا لهذا الاضطراب النفسي إلى حد بعيد في السنوات الأخيرة. الاضطراب الثنائي القطب، المعروف أيضاً بمرض الاكتئاب الهوسي، هو اضطراب دماغي يؤدي إلى تقلبات كبيرة في مزاج الشخص وطاقته وقدرته على العيش بشكل طبيعي ويمكن أن يحدث تقلب المزاج خلال بضع ساعات أو أيام أو أسابيع أو حتى أشهر. تختلف أعراض الاكتئاب الهوسي عن فترات المزاج الحسن والمزاج السيء الطبيعية التي يختبرها الجميع ويمكنها أحياناً أن تكون حادة جداً ووخيمة.

تشمل النوبة الهوسية عادة ازدياد الطاقة والنشاط والتملل وعدم الثبات في مكان واحد والشعور بفرح عارم وخفة كبيرة والتفاؤل المبالغ فيه والثقة المفرطة في النفس وسرعة الغضب والانفعال والكلام السريع والانتقال بلا مناسبة من موضوع إلى آخر وقلة النوم، وجنون العظمة وتكابر وغرور وتبذير المال والإفراط في الأكل وتعاطي المخدرات وخصوصاً إنكار وجود أي خطب أو مشكلة.

وتشمل النوبة الاكتئابية الحزن والقلق والشعور بالفراغ أو

العجز أو التشاؤم أو الذنب أو عدم الاستحقاق أو فقدان القيمة أو بالعجز وفقدان الاهتمام بالنشاطات البدنية والتعب الشديد والحاجة إلى النوم/الراحة وصعوبة في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات وتغيّر الشهية الذي يؤدي عادة إلى خسارة الوزن وأوجاعاً أو ألماً في العضلات وظهور أعراض ليس لها أي سبب جسدي وإمكانية التفكير بالانتحار أو بالموت .

للاضطراب الثنائي القطب مكون وراثي، لذا فمن الممكن تماماً أن تكونوا قد ولدت مع إمكانية الإصابة بهذا المرض ثم «حدث» شيء ما أخلّ بالتوازن ما أدى إلى ظهور المرض . وقد يكون هذا الشيء ضغطاً نفسياً شديداً يدفعكم إلى أقصى حدود التحمل إلى أن تشعروا أنكم لا تستطيعون التعامل مع الوضع بعد اليوم . وقد ينتج عن رد فعل على المواد الكيميائية الموجودة في البيئة أو عن نقص الليثيوم . ولقد وجدنا عدداً أكبر من حالات الاكتئاب الهوسي حيث ينقص الليثيوم، وهو عنصر موجود في الطبيعة، غير موجود في التربة أو الماء . وهذا ما يجعل الليثيوم أحد الأدوية الرئيسية المستخدمة لموازنة تقلبات المزاج . ويمكن أيضاً أن يكون سبب الاختلال تعاطي المخدرات وخصوصاً الحشيش . يتسبب الحشيش عند البعض باختلال كيميائي في الدماغ ويمكنه إدخال المتعاطي في نوبة هوسية . والمشكلة هي أن المتعاطي يستمر بعد ذلك في التدخين اعتقاداً منه أن المخدر يساعده على استعادة هدوئه .

إن الجزء الأصعب من هذا المرض هو عدم القدرة على رؤية أن هناك سوءاً أو خطباً ما . فإنكار وجود المشكلة يحول دون طلب المساعدة . وحالما تدركون أن هنالك خللاً في سلوككم وردود فعلكم، تُعطى لكم فرصة إيجابية للشفاء .

الانهيار العصبي

لكل منا ظل، ذلك الجزء من النفس الذي نذكره أو نخبئه أو نكبته أو نتجاهله أو نبعده. وهو يحتوي على ذكريات من الماضي - مشاعرنا العميقة التي قد لا ندرك حتى وجودها - ورغباتنا وأشواقنا التي لم تتحقق. نعيش حياتنا عادة ولا ندخل هذا المكان كثيراً أو بطيب خاطر. وقد يظهر في أحلامنا أو في انفجار غضب مفاجيء أو في عدم قدرتنا على إقامة علاقة مهذبة ولطيفة مع الآخرين. لكن الضغط النفسي والصدمات الانفعالية وفقدان أشخاص أعزاء والأسى أو مجرد مواجهة أكثر مما نستطيع التعامل معه أمور يمكنها أن تتراكم حتى تبدأ الحدود التي تُبقي الظل في مكانه بالانهيار.

يبدأ التواصل مع الذات بالانهيار، فيقطع صلتنا مع العالم والحياة اليومية. يحدث تفكك أو انهيار نفسي يؤدي إلى سلوك غير منطقي أو غير عقلائي أو إلى اكتئاب وحزن وهشاشة نفسية عميقة؛ وقد يصبح الشخص غير مسؤول أو منعزل أو مضطرب النشاط. يُضخم الأحداث اليومية العادية بشكل لا يتناسب على الإطلاق مع واقعها البسيط. يصبح السلوك مرتبكاً مشوشاً وحتى جامحاً، ولا يكون أحياناً لكلمات المريض أي معنى. وتتطاير انفعالاته في جميع الاتجاهات، أو يشعر وكأنه لا يوجد أرض تحته يمكنها حمله أو كبجه. تتسلم اللاعقلانية زمام الأمور بدلاً من العقلانية، ويفقد سيطرته على سلامة العقل وصلته بها.

الخرف ومرض الزهايمر

يؤدي انحلال الدماغ إلى الخرف والارتباك والتشوش

وانعدام المنطق وأحياناً إلى سلوك مسيء أو عنيف، إضافة إلى ضعف حاد في الذاكرة وتخيلات وهمية. الخرف انحلال عقلي عام يرافقه فقدان للذاكرة وسرعة في الانفعال والغضب وسلوك طفولي، ونجده في أغلب الحالات عند المستين. مرض ألزهايمر هو أكثر أسباب الخرف شيوعاً عند الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين. ويتزايد حدوث هذا المرض عند الأشخاص الأصغر سناً. إنه شكل من أشكال الخرف تدمر فيه الخلايا العصبية الموجودة في الدماغ وتتشابك الألياف العصبية. ويصيب مرض ألزهايمر 50 بالمئة من الأشخاص الذين يعانون من الخرف لكن أعراضه تتجاوز مجرد الخرف وتشمل عدم ترابط الأفكار والسلوك المسيء المؤذي والتركيز على الذات.

تلعب العوامل البيئية دوراً أكيداً في الخرف مع ازدياد نسبة المعادن مثل الألمنيوم والمواد الكيميائية في طعامنا ومياهنا، ولكن من المنظور النفسي، يدل الخرف ومرض ألزهايمر على حدّ سواء على فقدان الانتماء. فقدان الذاكرة هو فقدان تاريخكم، جذوركم أو ماضيكم، مكان وجودكم.

نظراً إلى حدوث هذا المرض عند المستين في معظم الحالات، علينا أن ننظر في كيفية تعاملنا مع شيوخنا. فكثيراً ما نعامل المستين كمصدر إزعاج. ليس من احترام للشيخوخة؛ ولا يُنظر إلى التقاعد كمرحلة يشارك المسن فيها الآخرين حكمته. كثيراً ما يُنبذ المستون باعتبار أنهم خدموا غايتهم. سواء عاش المستون في منزلهم أو في بيت للراحة، فقد انتقلوا من موقع قوة ونفوذ إلى حالة من العجز أو الضعف وغالباً من الوحدة الشديدة. نظراً إلى عدم قدرتهم على الاعتناء بأنفسهم وعدم معرفتهم كيفية

التعامل مع وضعهم الجديد والتكيف معه، يمكن لهؤلاء الأشخاص الذين كانوا في الماضي أقوياء ونافعين أن يصبحوا ضعفاء ويشعروا بأن لا قيمة لهم أو يشعروا بالخوف مما ينتظرهم في المستقبل. فهل من المستغرب أن يبدأوا بفقدان عقلهم، أن يصبحوا غير منطقيين وكثيري النسيان؟

تشمل أعراض الخرف أيضاً السلوك الصياني والحاجة إلى من يرعى الشخص المسنّ وكأنه طفل. ويدلّ ذلك على الخوف من البقاء وحيداً والتقدّم في السنّ، على توق شديد إلى إعادة عقارب الساعة إلى الوراء والحصول على الاهتمام والحب من جديد، بدلاً من الاضطرار إلى التعامل مع الحياة في شكلها الحالي. إنها رغبة في العودة إلى الماضي، ولما كانت عليه الأمور في السابق. ويمكن أن يتسبّب مرض ألزهايمر بفقدان الإدراك كلياً. ويعني ذلك وجود حالة متغيرة من الوعي، إدراك مختلف للواقع، ربما استعداداً لمرحلة انتقالية.

الإدمان

على الرغم من كوننا نعيش في الأزمنة الأكثر غنى وراحة في التاريخ، فإننا نادراً ما نشعر بالاكتماء أو الرضا. هنالك سعي دائم لإيجاد مزيد من التشويق، مزيد من المتعة، طرق أخرى لتسلية أنفسنا، طرق إضافية للاختباء من حقيقة تعاستنا. وهذا ما يفسّر الإدمان. قد تشمل أسباب الإدمان الضغوط الخارجية كالمشاكل المالية، والصدمات الانفعالية، وعيش مرحلة الطفولة والمراهقة في بيئة مولدة للضغط النفسي مع التعرّض للإساءة العاطفية و/أو الجسدية. يمكننا أن ندمن أي شيء تقريباً: الكحول

والمخدرات والسجائر والأكل والامتناع عن الأكل والقهوة والسكر والتبضع والمقامرة والمال والرياضة والعقاب الذاتي... وهلمّ جزاً. ويكاد يكون موضوع الإدمان غير ذي أهمية، والأهمّ منه هو ما يوجد وراء الإدمان، ما الذي يغطيه هذا السلوك أو ينكره.

مهما يكن نوع إدمانكم فإن وظيفته هي إلهائكم عما يحدث فعلاً. تجعلكم الكحول تشعرون أن كل شيء على ما يرام، وتسمح لكم السجائر ببلع مشاعركم. وتأخذكم المخدرات إلى عالم مختلف حيث لا يتوجب عليكم التعامل مع وقائع هذا العالم، كما أنها تعطيكم إحساساً زائفاً بالعظمة. يعوّض الطعام عن الحب الذي تتوقون إليه بشدة ويرأب الصدوع في حياتكم. وتؤدي جميع أشكال الإدمان هذه إلى تخدير الألم الداخلي، أو تغيير الوعي، أو ملء فراغ داخلي. تعطي هذه المواد إحساساً بالأمان والاستمتاع يسهل التعامل معه أكثر من الألم. إن عدم الشعور بالانزعاج الداخلي، يمكنكم من الحفاظ على سعادة وهمية.

لكنّ الإدمان ليس بالضرورة حالة خدرة وسعيدة. تستمرّ الحاجة الملحة لهذه المواد مهما تكن الكمية التي تستهلكونها. ويؤد ذلك شعوراً بالذنب والعار أو يؤدي إلى الاكتئاب أو الغضب. هنالك خوف شديد نادراً ما تعترفون به من مصيركم أو من المكان الذي ستنتهون إليه، وكره للذات يجعل قدرتكم على استعادة قواكم بتأكل شيئاً فشيئاً. كيف يمكنكم أن تحبوا أنفسكم ولو قليلاً عندما ترون هذا اليأس كل يوم؟

الإقلاع عن الإدمان يعني أن تواجهوا المشاكل العميقة التي كان يحجبها الإدمان. عليكم أن تواجهوا، أن تقبلوا، وأن تردوا

إلى قلبكم كل تلك الأجزاء من ذواتكم التي فُقدت أو أنكرت. إذا تمكنتم من التعرّف إلى تلك الحاجة الملحة وأسبابها الكامنة، فستتاح لكم فرصة الإقلاع عن الإدمان. يقوم الشفاء على قدرتكم على مواجهة حقيقة مشاعركم بدلاً من الهروب منها، وإحضار تلك الحقيقة إلى مكان مفعم بالحب.

الأرق

في الحالات المثالية، تغفون بسهولة وتنامون بعمق، وتستمتعون بوفرة من الأحلام وتستيقظون منتعشين ومتحفّزين للانطلاق. أمّا في عالم الواقع فلا تنامون دائماً بسهولة أو بعمق. تتقلبون في فراشكم، وقد تراودكم الكوابيس. وكثيراً ما تستيقظون مترنحين ومتعبين، كما لو أنكم لم ترتاحوا قط.

هنالك العديد من الأسباب وراء هذه الحالة. على الصعيد الجسدي، قد يعود ذلك إلى قلة النشاط البدني والرياضة، فلا يتعب الجسم بالقدر الكافي. وقد يعود إلى مشاهدة التلفزيون بكثرة أو تناول كمية كبيرة من الكافيين، ممّا ينبه الجسم. وقد يعود أيضاً إلى النوم في سرير قديم أو غير مريح لا يحمل جسمكم بالشكل المناسب. ويعود ذلك أيضاً إلى الضغط النفسي والقلق والتشكيك بالذات والهموم المادية والضغط في العمل والشعور بعدم القدرة على تلبية المطالب. الاستسلام بهدوء إلى النوم هو عكس ما كنتم تفعلونه خلال النهار مواجهتكم أوضاعاً تنافسية في العمل أو أولاداً يصرخون أو زحمة سير لا نهاية لها. إن القدرة على العودة إلى الإحساس بذاتكم في مكان هادئ ومسترخٍ أمر صعب جداً. يوفّر لكم النوم الوسائل اللازمة للتجدّد

والتعافي، لكنّه أيضاً وقت تسلّمون فيه «ذاتكم» وتتخلّون عن السيطرة، وقد يولّد ذلك خوفاً شديداً عند البعض، ولا سيما الخوف مما سيحدث من دون علمهم.

الحوار بين الجسد والتنفس: الأرق

لا يمكنكم التحكّم بالنوم ولا يمكنكم أيضاً إحداثه، فإن له إيقاعاً خاصاً به يشغله استرخاؤكم. في الأرق مشاكل ثقة كبيرة: عليكم الوثوق بما سيحدث خلال الليل، وبأن العالم سيكون على ما يرام من دونكم وأنكم إذا استسلمتم للنوم واسترخيتم فلن ينهار أي شيء.

● ما الذي سبّب الاضطراب إلى هذا الحد في مكان الثقة هذا؟

● ما الذي تشبّهون به أو تخافون جداً التعبير عنه؟

خاتمة

إذا كنتم قد فرغتم الآن من قراءة هذا الكتاب، فقد تعتبرون أن محاولة اكتشاف ما يقوله جسمكم تستلزم الكثير الكثير من العمل، ولماذا لا نستشير الطبيب ونحصل على بعض الحبوب؟ إن شعوركم مبرر تماماً، فرحلة التعرف على ذواتكم وعلى أجسامكم يمكنها أن تكون عسيرة وشاقة. وقد يبدو وكأن لا شيء يتغير مهما بذلتم من جهد على الصعيد الشخصي، وقد يبدو الأمر أحياناً عديم الجدوى، لا سيما إن لم يتحسن المرض أو المشكلة التي تعملون عليها.

أنا أعرف ذلك تماماً، فقد قمت بهذا الاختبار طوال سنوات عديدة، وسمعتة مرّة بعد مرّة من أشخاص آخرين. لكنني أعرف أيضاً أن هذه الرحلة هي أهم رحلة يمكنكم القيام بها.

ستعرفون أنفسكم بطريقة جديدة وحميمة، وسيفودكم ذلك إلى أماكن لم تعرفوها سابقاً وإلى مغامرات رائعة. ويمنحكم حساً بالارتباط ويعمّق تبصركم في ما يختص بالطبيعة البشرية. وسيملاكم بالرحمة والشفقة حيال أنفسكم وحيال الآخرين. ويبين لكم كيف أننا جميعنا جزء من بعضنا البعض. أتمنى لكم الحظ السعيد. عساكم تسيرون في هذه الرحلة بشجاعة وتمعّة، عساكم لا تشعرون بأي عذاب أو معاناة. رحلة موفّقة!

فهرس المحتويات

5	مقدمة
15	الجزء الأول: إيجاد معنى في وسط الفوضى
16	1. وحدة النفس والجسد
39	2. لغة الأفكار والانفعالات
57	3. لغة الجسد
91	4. الإصغاء إلى الجسد
114	5. مداواة عارض أم شفاء حياة؟
129	الجزء الثاني: وحدة الفكر والجسد
130	6. من الرأس حتى أخمص القدمين
181	7. الأجزاء المتحركة العظام والمفاصل والعضلات
202	8. جهاز التحكم المركزي الجهاز العصبي
220	9. صراع البقاء والضغط النفسي
233	10. حامي القلعة جهاز المناعة
267	11. نَفَس الحياة جهاز التنفس
291	12. إيقاع الحب القلب والدم والدورة الدموية
315	13. راحة البطن الجهاز الهضمي
359	14. مركز التوازن الجهاز البولي
369	15. هو وهي الاتصال الجنسي والأعضاء التناسلية

16. حارس الحدود الجلد 402
17. التركيز العينان والأذنان 418
18. كل شيء في الدماغ الاضطرابات النفسية العقلية 433
- خاتمة 445

تم بحمد الله و توفيقه

مع تحياتي

ghobno

شكر خاص :-

لأخي و حبيبي و صديقي في الميرى يعنى خالد جمال

و شكر أيضا لكل من :-

أ . محمد زكريا : المدرب الأول لقانون الجذب في مصر

أ . محمد عامر : المدرب النفسي

للنصيحة والإرشاد والعون والمساعدة شاكر فضلهم العظيم

و أيضا ((Alef Bookstores - مكتبات أ))

تحياتي لكم و شكرا

غلاء غلبانى رجب

ghobno@yahoo.com

جسمك يتكلم... اسمعه!

ديب شاپيرو

تلقت ديب شاپيرو دروساً مكثفة في مدارس ومعاهد كثيرة لتعليم العلاجات البديلة والتأمل وعلم النفس، في بريطانيا والولايات المتحدة. وهي تعلم طريقة علاج الجسد من خلال النفس والتأمل منذ أكثر من 20 سنة ولها كتب عديدة في هذا المجال.

هل خطر لك يوماً مثلاً أن أوجاع ظهرك يسببها خوفك من المستقبل؟
أو أن أمراض القلب ناجمة ربما عن رفض الحب؟

اقرأ هذا الكتاب واكتشف:

- كيف تؤثر مشاكلك العاطفية والنفسية في صحتك؟
- كيف أن مشاعرك وأفكارك مرتبطة بأعضاء معينة من جسمك؟
- كيف تشفي الجسد عن طريق النفس والنفس عن طريق الجسد.

اصغ إلى جسمك وسارع إلى معالجة السبب

ISBN 978-9953-15-454-1



9 789953 154541

لبنان 5000 ل.ل.	الكويت 1 دينار	البحرين 1,5 دينار	الجزائر 280 دينار
سوريا 150 ل.س.	الإمارات 15 درهم	المغرب 30 درهم	عمان 1,5 ريال
الأردن 2,5 دينار	قطر 15 ريال	تونس 3,9 دينار	مصر 15 جنيه