

# علاج حموضة المزاج

تعالج الملح برهننا يوخاندرا

الترجمة: محمود جبال مسعود

البشرية في حالة متواصلة من المرض، وأمراضها تتعدى الحد الطبيعي المعقول. فما أن يشعر المرء بتوَعك في المزاج أو بالكآبة حتى يشرع بالتفكير بأقراص الفيتامينات والمسكنات وربما العمليات. ومع ذلك فقد بيّنت الفحوص أن ما لا يقل عن ثلثي الأمراض الجسدية المزعومة هي ليست سوى حموضة فكرية أو مرارة نفسية. لا بد أنكم سمعتم عن ذلك الشخص الذي غادر بيته في الصباح بحالة نفسية عادية. فقابله أحد أصدقائه وقال له: "ما شاء الله يا فلان! إنك لتبدو في غاية النشاط اليوم!" فأجابه فلان "لطف منك" وسارع الخطى إذ أحس بشحنة فورية من الحيوية لم يشعر بها منذ شهور.

لكنه بعد قليل تذكر أن صديقه بادره بتلك الملاحظة عندما كان عابساً ويفكر بموضوع مقلق. فقال بينه وبين نفسه "لعله قالها من قبيل السخرية وكان يقصد أن الوهن يبدو عليّ بدل النشاط."

أقلقته تلك الفكرة، ثم راح يحدث نفسه: "من غير المعقول أن أبدو في غاية الوهن لمجرد العبوس. لا بد أن هناك سبباً آخر."

بعد ذلك تذكر أن نكهة قهوته الصباحية كانت رديئة، فظن أن زوجته أخطأت ووضعت فيها سم الفأر بدل السكر. فراح يعن ويئن وما أن وصل إلى مكتبه حتى جلس على الدراج وهو في حالة يرثى لها. في تلك الليلة فوجئت زوجته بوجوده في المستشفى تحت رحمة الله.

غالباً ما تتسبب الحالة النفسية في مرض الجسم، وليس الجسم هو ما يسبب الأمراض النفسية.

لا حاجة لأن يمرض الناس، ومع ذلك فغالباً ما يعانون من الوهن النفسي والوهن الجسدي. فيما بعد يصبحون شديدي الإدمان على وسائل العلاج كما لو كان المرض ضرورياً من أجل تمتعهم بالشفاء.

## طريقة سهلة للعلاج

في المرة التالية عندما تجد نفسك ميالاً إلى أخذ الأدوية حاول أن تطبب نفسك بنفسك وجرب الطريقة التي نقترحها فيما يلي:

العلاج بسيط لدرجة كبيرة بحيث قد تنساه. ولكن إن جرّبتَه فإننا متأكدون من حصولك على نتائج جيدة.

وهو على النحو التالي:

عندما تشعر أن جسمك بحاجة إلى الراحة والإستشفاء، فبدلاً من تهديل زاويتيّ الشفتين والرتاء لنفسك قائلاً: "أنا اليوم تعبان أو مش على بعضي" حاول أن تبتمس. املاً رنتيك بالهواء واطهر البشاشة لمن تقابلهم، محاولاً الإفلات من الشباك الحريرية التي تحاول الكآبة اصطيادك بها.

اضحك على تلك الشباك وكرر الضحكة شرط أن لا تكون ضحكة صفراوية هزيلة بل وردية ناضرة ونابغة من الأعماق، وستشعر عندها بفيض من الصحة والعافية. عندما نبتمس نجلب لأنفسنا طاقة ضرورية لبناء خلايا الجسم، كما نعزز العناصر المناط بها تدعيم جهاز المناعة وجعله أكثر مقاومة للمرض وأكثر استعداداً لإبقاء صحتنا عند مستوى جيد.

عندما نكون مستائين أو في حالة مكدرّة تفقد تلك العناصر التحفيز اللازم وتكف عن أداء وظيفتها.

أحد الأصدقاء قص الحكاية التالية التي ستوضح الفكرة الرئيسية هنا. ونستمحكم عذراً لتكريس الجزء المتبقي من الموضوع لسرد القصة.

كان أحد الأشخاص يعاني من حالة نفسية معقدة و"حامضة". وكان معروفاً بتشاومه ونظرته السوداوية إلى الحياة.

في الصباح كان يعبس ويتجهّم في وجه موزع الجرائد، ثم يرغي ويزبد لمطالعه العناوين الرئيسية أثناء تناوله قهوة الصباح. أما إن حدث وسار أحد تلامذة المدرسة على الحشيش أمام منزله فكان عندئذ يقيم الدنيا ولا يقعدها.. يزعق بغضب ويطلق بعض الشتائم. أخيراً كان يجر نفسه جراً إلى مكتبه تحت طبقة ركامية كثيفة من غيوم الكآبة والحزن العميق.

في المكتب كانت كآبته تزداد شدةً وحدةً وكانت والعياذ بالله مُعدية لدرجة أن الموظفين كانوا يسرون ويعملون بصمت مُقبض كنيب من أول النهار حتى نهايته. ولم تشرق بسمة واحدة في ذلك الجو المكفهر.

عند الظهر كان صاحبنا يذهب إلى أحد ثلاثة مطاعم في المدينة. وكان يبدأ دوماً بالتذمر من قائمة الطعام ثم من الخدمة وأخيراً وليس آخراً كان يبدي امتعاضاً من نوعية الطعام. بعد الظهر كان يمشي لربع ساعة في المدينة فيكدرّ جوها ولا يعود إلى مكتبه إلا بعد أن يكون قد ترك وراءه آثاراً شبيهة بتلك التي يخلفها الإحصار.. إذ كان بارعاً في مغاضبة الناس الطيبين وكسر خواطرهم بحيث كانوا يشعرون أن طاعوناً مرّ بهم ولم يسلم أحد من لمستته المميّنة.

وأثناء عودته إلى البيت في المساء كان يعرّج على المقبرة فيقف وقفات طويلة أمام ضريح زوجته التي توفيت قبل سنين ليعنفها على فراقها له وتركه وحيداً ليقوم بمعظم الأشغال المنزلية بمفرده.

أما العشاء فكان محنة كبيرة بالنسبة له لأنه كان يصغي أثناء تناول الطعام إلى مقدمي البرامج الإذاعية فلا يعجبه ما يسمعه من المذيعين والمعلقين والمعلنين والكوميديين.. أخيراً كان ينسلُّ إلى فراشه ويعاني من أحلام مريعة وكوابيس فظيعة. غني عن القول أنه كان في منتهى التعاسة وكان يتعالج بالفيتامينات ووسائل الراحة والإسترخاء وأحياناً بالعمليات الجراحية.

ولكن ذات يوم حدث شيء لا يُصدّق، إذ تغيّر الرجل.

موزع الجرائد كان أول من لاحظ ذلك التغيير، ثم تلامذة المدرسة لدى اجتيازه لهم في طريقه إلى العمل. كان صاحبنا يضحك وكان بشوشاً. راح يبادر موزع الجرائد بالتحية، وذات مرة تعثر أحد التلامذة أمام بيته وسقط فنهض وأسرع لمساعدته والإطمئنان عليه. كما راح يلوّح بيده لجيرانه ويوزع عليهم التحيات الطيبات ذات اليمين وذات الشمال، ويبتسم لموزع البريد، بل وكاد يكتسح المدينة الصغيرة بهبات قوية من الطيبة والفرح. وفي المكتب أيضاً راح يصدح بالغناء دون عناء. وفي المطعم كان يؤكد للعاملين أنه لم يذق من قبل طعاماً أشهى وألذ من تلك الوجبات التي كانوا يقدمونها له. والقائمة تطول... وباختصار أصبح شخصاً آخر. ومنذ ذلك الحين لم يعرف المرض. هذا التغيّر الذي طرأ عليه استمر لحوالي الأسبوع. وراح أهل المدينة يفركون أيديهم ويحكّون رؤوسهم ويتساءلون عن سر هذا التحول الفوري الذي حدث لهذا الشكّاء البرّم بالناس وبالحيّاة.

أخيراً قرروا أن يرسلوا إليه وفدًا لينوب عنهم في استطلاع جلية الأمر.

عندما وصل إليه أعضاء الوفد رأوه يأخذ حماماً شمسياً على الحشيش أمام البيت فكانت مفاجأة كبيرة بالنسبة لهم. فسأله المتحدث باسمهم بدون مقدمات وبكل جرأة عن السبب من سعادته.

فأتى جوابه صريحاً عندما قال:

"على مدى خمسة وعشرين عاماً كنت دائم القلق خوفاً من عدم عثوري على السلام وراحة البال. أخيراً قررت الإقلاع عن القلق بالمرّة وصممت على أنني سأرضى بحياتي كما هي."

وهذا ما ينبغي لنا أن نفعله أيها الأصدقاء. يجب أن نتحرر من أسباب الهم والقلق ونسمح لأنفسنا بأن نشعر بالارتياح. كل واحد يريد السعادة، لكن معظم الناس كذلك الإنسان أيام عهده بالشكاسة والنكد. فهم لا يرتاحون بما فيه الكفاية للحصول على السعادة. ولو أنهم أقلعوا عن كل النظريات والمداواة والعلاجات الطبية التي يقلقون كثيراً بسببها لاختلفت التعقيدات من حياتهم ولأصبحوا أكثر قدرة على الإحساس بالراحة والطمأنينة.

الفرح هو خاصة من خواص الروح. وعندما يشعر الإنسان بالفرح يمنح روحه فرصة أكبر للظهور في الحياة اليومية. وحتى الأمراض الجسدية يمكن شفاؤها عندما تكون الحالة النفسية سليمة والقلب مرتاحاً، لأن النفس هي انعكاس للإلهوية. وعندما تظهر قواها يصبح كل شيء ضمن نطاق قدرتها.

فلنبتسم ولنعد أصداء البهجة والفرح تتجاوب في صدورنا وقلوبنا، وسيهرب المرض ولن يعود بعونه تعالى.

والسلام عليكم